

Rewolucja w pisowni języka polskiego. Trzeba uważać, aby się nie pogubić

Wehikuł czasu: powstańcza kompania kielczewska znów ruszyła do akcji

Emocje zakłete w sportowych koszulkach. Dla jednych to tylko kawałek poliestru – dla innych historia, która zostaje na zawsze

Nr ISSN 2353-6179
Nr indeksu 350-281

magazyn

Piątek,
28.11.2025
Wydanie 1
Nr 276 (24.858)
www.gloswielkopolski.pl
Cena 6,50 zł (w tym 8% VAT)



GŁOS
8^{LAT} **WIELKOPOLSKI**

Grzybowy Indiana Jones z Wielkopolski

Szukał wymarzonych okazów na Cyprze, Wyspach Kanaryjskich, Kaukazie, Karaibach, w Kostaryce...

| CZYTAJ STR. 12-13



FOT. PIOTR GRZES

Jakiego dworca Poznań Główny chcielibyśmy? Eksperti są zgodni: funkcjonalnego

| CZYTAJ STR. 6



FOT. ADAM JASTRZĘBOWSKI

Rosjanie, w odwecie za zamknięcie ich konsulatu, zamkną Konsulat Generalny RP w Irkucku

| CZYTAJ STR. 9

W MAGAZYNIE Puls także:
Wystarczaliśmy to filozofia przyszłości. Jak w świecie nadmiaru bodźców i dóbr powiedzieć sobie dość?;
Nowa biografia Alaina Delona: mizogina i seksista, którego kobiety kochały
Dziś TELEMAGAZYN

TYDZIEŃ Z NASZĄ GAZETĄ

SOBOTA

● Jerzy Połomski – amant PRL-u, dość tajemniczy idol pokoleń

PONIEDZIAŁEK

● Sportowy24. II i III-ligowcy po ostatnich meczach w 2025 roku

WTOREK

● Strefa biznesu. Wiadomości i analizy gospodarcze

ŚRODA

● Strona zdrowia. Kalendarz adwentowy może zaszkodzić... zębom

CZWARTEK

● Pod paragrafem. Jak gen. Krzysztof Arciszewski podbił Amerykę

ZAMÓW PRENUMERATĘ: tel. 61 333 22 60, bok.prenumerata@polskapress.pl, prenumerata.gloswielkopolski.pl

pisze Leszek Waligóra

NO TO LECIMY.
W KOSMOS

Mój znakomity kolega z Katowic przekonał, że to tam, w stolicy Śląska, powinna znaleźć się siedziba Europejskiej Agencji Kosmicznej. Jest o co się bić. Nieoficjalnie – w stawce są już ponoć: Gdańsk (wiadomo, na żegludze się znają, choć niekoniecznie kosmicznej), Łódź (jeśli wierzyć fantantom, że lądowanie na Księżycu to tylko filmowe dzieło Kubricka, a nie NASA, to Łódź rzeczywiście, kompetencja ma). I Kraków. Fakt, w Krakowie na Brackiej pada deszcz i nikt tak pięknie nie śpiewa o gwiazdach. Ale gdzie te krakusy, w kosmos?

No i te Katowice. Z całym szacunkiem dla Katowic, które mnie ostatnio strasznie rozdrażniły tym, że jak już tam pójdziesz na kolację, to przekonujesz się, że to świetne, nowoczesne miasto, w którym sztygarzy wcale nie biegają po ulicach z kilofami, a dziolchy mówią językiem polskim, tylko między sobą – gwarą... to z całej

szacunkiem dla Katowic... Śląsk powinien być siedzibą Polskiej Agencji Żeglugi Podziemnej, Wiercenia Dziury w Całym, tudzież Badania Przodków, bo ma doświadczenie, kompetencje i kadry. Ma też spodek i redakcję, która umie świetnie montować filmy. George Lucas powinien się zainteresować.

A Poznań? A Poznań tak bardzo cierpi na brak kosmicznych pomysłów, że dostałby tę agencję od razu, gdyby nie fakt, że sam też musiałby zorganizować sobie na nią pieniądze, a lot wykonać nakładem pracy organizacyjnej... Na tym się znamy. Do tego stopnia, że tu mi kaktus wyrośnie jak ktoś na poważnie w Poznaniu zaproponuje walkę o lokalizację w Poznaniu filii Europejskiej Agencji Kosmicznej. Nie, my będziemy liczyć, że decydenci sami zauważą, my jesteśmy skromni, my w chwale nie umiemy.

A poza tym, gdzie, w Poznaniu, kosmos? A w Katowicach to innych kosmos? No ludzie,

przecież z tych wszystkich śląskich kopalni mają dalej na Księżyc niż z tej płaskiej Wielkopolski!

Poza tym, proszę bardzo, mamy argumenty. Studenci Politechniki Poznańskiej budują rakiety. I drony i bolidy wyścigowe – też (więc podpowiadam, że parę innych centrów czegoś tam też możemy mieć). Po drugie: mamy w Poznaniu obserwatorium astronomiczne. Po trzecie: pod Poznaniem, w Borówcu, mamy jeszcze bardziej kosmiczne Obserwatorium (nie pomylić nazwy!) Astro-Geo-Dynamiczne! A i jeszcze Skylab mamy. Po czwarte: za dwa lata mamy w Poznaniu Międzynarodowy Kongres Astronautyczny. Będziemy mieli większe nagromadzenie astronomów na metr kwadratowy niż Śląsk górników. I po piąte: mój syn od roku utrzymuje, że chce być astronomem. I nie wiem, czy to nie jest najważniejszy argument. Bo to, że paru ludzi można by w kosmos wysłać, to też fakt.

Śnieg topnieje, ale słońce się schowa za chmurami

Dzisiaj słońce ma pozostać za chmurami, mimo że temperatura utrzymać się będzie powyżej „zera”.

Fani zabaw na śniegu w ten weekend będą musieli „obejść się smakiem”. Temperatura za dnia będzie dodatnia, co oznacza, że biały puch stopnieje. W nocy również temperatura ma być „na plusie”. Nie oznacza to jednak, że czas łączyć ogrzewanie w domach.

W SOBOTĘ

KATARZYNA SKRZYŃECKA

To rodzice nauczyli Kasię patrzeć na życie z optymizmem, a z problemami radzić sobie z uśmiechem



FOT. MARIUSZ PAWŁOWSKI

+

CIASTA NA ŚWIĘTA

Mają być bogate i pachnące. Możliwości jest tyle, ile upodobań, ale najczęściej sięgamy do tych tradycyjnych



FOT. ARCHIWUM

+

SPOTKANIE Z MIKOŁAJEM

Św. Mikołaj z Rovaniemi podróżuje po świecie. W Polsce tym razem zajrzy do małej wsi Borowice w Karkonoszach



FOT. GETTY IMAGES

POGODA NA WEEKEND W POZNANIU

Piątek

3°C
1°C



Wiatr
11 km/h
Ciśnienie:
1019 hPa

Sobota

5°C
2°C



Wiatr
8 km/h
Ciśnienie:
1014 hPa

Niedziela

4°C
1°C



Wiatr
11 km/h
Ciśnienie:
1013 hPa

CYTAT TYGODNIA

– Teraz jest większe zrozumienie ze strony amerykańskiej, czego chcemy na zakończenie tej wojny. Rozmowy w Genewie były produktywne. I skończyły się zrozumieniem naszego stanowiska, nikt nie może nam narzucić zmian w konstytucji. [...] Polska rozumie, jakie jest zagrożenie ze strony Rosji i może podpowie dzieć stronie amerykańskiej i Europejczykom, czym jest Rosja jako agresor i zagrożenie dla bezpieczeństwa

– powiedział WASYL BODNAR, ambasador Ukrainy w Polsce, na antenie radia RMF FM oceniając efekty konferencji w Genewie

DYŻUR

„GŁOSU WIELKOPOLSKIEGO”

Jestem dziennikarką Działu Wydarzeń „Głosu Wielkopolskiego”. Dzisiaj czekam na Wasze telefony z ważnymi informacjami, pod nr telefonu: 61 860 60 82

Emilia Ratajczak
emilia.ratajczak
@polskapress.pl



Najlepsze chóry wystąpią w Poznaniu

Marta Jarmuszcak
marta.jarmuszcak@polskapress.pl

Już dziś rozpoczyna się Grand Prix Polskiej Chóralistyki im. Stefana Stuligrosza. Na wszystkie wydarzenia wstęp jest wolny.

Zwyczajny sześciu najstarszych krajowych konkursów chóralnych (odbywających się w Międzyzdrojach, Legnicy, Barczewie, Rumi, Bydgoszczy, Bielsku-Białej) zawalczą o tytuł najlepszego z najlepszych w 2025 roku podczas Grand Prix Polskiej Chóralistyki im. Stefana Stuligrosza w Poznaniu.

Wśród chórów nominowanych do udziału w wydarzeniu znalazły się Chopin University Chamber Choir, Chór „La Musica” z Lublina, Chór Uniwersytetu Ekonomicznego w Katowicach, Poznań Group Ensemble, Chór Kameralny Akademii Muzycznej im. Grażyny i Kiejstuty



FOT. ROBERT WOŹNIAK

Na wszystkie wydarzenia wstęp jest wolny. Szczegółowe informacje można znaleźć na stronie gppch.pl

Bacewiczów w Łodzi (Łódz Chamber Choir) oraz Chór Kameralny Akademii Muzycznej im. Grażyny i Kiejstuty Bacewiczów w Łodzi (Łódz Chamber Choir). Dziś o g. 16 w Auli Nova zaplanowano spektakl inauguracyjny „Pszczoły to mi-

strzynie”, a o 19 koncert. Przechodzenia konkursowe rozpoczną się w niedzielę o g. 12 w auli Uniwersytetu im. A. Mickiewicza. Ogłoszenie wyników nastąpi o g. 17 w tym samym miejscu. Wydarzenie objęte jest patronatem „Głosu Wielkopolskiego”.

ZDJĘCIE TYGODNIA



Plecaki rzucone pod barierki i biegiem na sanki! Górka na osiedlu Wichrowe Wzgórze – niewątpliwe centrum saneczkowych szaleństw na północy Poznania – zaroїła się w srode od dzieciaków spragnionych zimowych zabaw. W końcu nie wiadomo kiedy tak obfite opady śniegu zdarzą się w Poznaniu ponownie.

Mistrzowie pięknego czytania... naszej gazety

Emilia Ratajczak
emilia.ratajczak@polskajpress.pl

Proza, wiersz i fragment artykułu z „Głosu Wielkopolskiego”. To miały do przeczytania dzieci, które walczyły o tytuł Mistrza Pięknego Czytania.

Wczoraj w Szkole Podstawowej nr 13 z Oddziałami Mistrzostwa Sportowego im. Cytańskich odbył się IV Międzyszkolny Konkurs Pięknego Czytania. Każdy uczestnik konkursu był zobowiązany do przeczytania: fragmentu prozy Łukasza Wierzbickiego pt. „Afryka Kazika”, fragmentu poezji Małgorzaty Strzałkowskiej pt. „Chrzyszcz” oraz fragmentu artykułu „Głosu Wielkopolskiego”. Tym razem dzieci czytały tekst Marty Jarmuszcak pt. „Oryginalne artefakty z Titanica w Poznaniu”, który ukazał się we wtorkowym wydaniu, 25 listopada.

Wcześniej – aby wyłonić dzieci, które wzięły udział w rywalizacji – odbywały się konkursy w poszczególnych placówkach. Na wydarzenie do SP nr 13 przyjechali mistrzowie i wicemistrzowie. W rywalizacji brało udział 17 uczennic



FOT. ADAM JASTRZĘBOWSKI

Uczestnicy konkursu czytali m.in. fragment „Głosu”

i uczniów z ośmiu poznańskich szkół. Występy dzieci oceniało jury: polonistka Agnieszka Abramowicz, nauczycielka klas 1-3 Anna Zaremba i bibliotekarka Renata Ciszewska. Organizatorką konkursu jest co roku Małgorzata Samulska.

Mistrzem pięknego czytania został Jan Gotowiec ze Szkoły Podstawowej nr 68, wicemistrzynią – Alicja Cuper-Adamek, ze Szkoły Podstawowej nr 10. Wyróżnieni zostali: Hanna Chomicz-Dębowska (SP nr 64), Maria Milich i Stanisław Klepacki (SP nr 13).

MATERIAŁ INFORMACYJNY ORLEN

0011430041

Wodór napędza zmianę

Transformacja energetyczna przyspiesza, a wodór staje się jednym z kluczowych elementów globalnej strategii ograniczania emisji CO₂. Podczas jubileuszowej, 10. edycji Open Eyes Economy Summit w Krakowie ekspertki ORLENU opowiedziały o rosnącej roli tego pierwiastka. Dyskusja pokazała, że wodór przestaje być futurystyczną wizją – to realne narzędzie transformacji, wdrażane już dziś.

Dlaczego świat stawia na wodór?

Jednym z głównych tematów tegorocznego OEES była transformacja energetyczna – nie tylko w wymiarze technologicznym, ale także gospodarczym, społecznym i biznesowym. Wątek wodoru pojawiał się w dyskusjach wielokrotnie, bo choć sam pierwiastek nie jest niczym nowym, jego potencjał został w ostatnich latach odkryty na nowo.

Wodór, najpowszechniejszy pierwiastek we wszechświecie, ma wyjątkowo wysoką wartość energetyczną. Podczas panelu ekspertki przypominały, że z jednego kilograma wodoru można uzyskać ponad trzykrotnie więcej energii niż z kilograma benzyny. Jego efektywność jest również wyższa niż w przypadku metanu, węgla czy biomasy. A do tego spalanie wodoru nie generuje szkodliwych substancji, takich jak dwutlenek węgla, tlenki siarki czy azotu, lecz wyłącznie parę wodną i wodę.

Technologie ORLENU: od tradycyjnego przemysłu po nowoczesną energetykę
ORLEN wykorzystuje wodór od wielu lat, między innymi w rafinerii do produkcji paliw konwencjonalnych i w przemyśle nawozowym. Obecnie firma koncentruje się jednak na ograniczaniu emisji z własnych zakładów przemysłowych, modernizacji instalacji oraz zwiększeniu udziału technologii niskoemisyjnych.

– Stawiamy na technologie elektrolizy wody, z której otrzymujemy wodór zeroemisyjny, odnawialny. Mamy też w portfolio inne technologie niskoemisyjne, jak np. przetwarzanie odpadów komunalnych, w których również jest dużo wodoru. Dzięki technologii zgazowania ten wodór możemy odzyskać – mówiła podczas panelu Dominika Niewierska, dyrektorka biura koordynacji i wsparcia biopaliw i wodoru.

Ekspertka zwracała uwagę, że choć wodór ma



ogromny potencjał, branża odchodzi już od narracji przedstawiającej go jako „świętego Graala”. Realne podejście polega na analizie, gdzie wodór faktycznie przynosi największą wartość: w przemyśle chemicznym, rafineryjnym czy transporcie.

W tym ostatnim obszarze ORLEN rozwija sieć stacji tankowania wodoru. Zasilają one flotę zeroemisyjnych autobusów w Poznaniu, Katowicach oraz Wałbrzychu. Kraków wkrótce dołączy do grona miast posiadających taką infrastrukturę.

Edukacja, praktyka i wizje przyszłości – Akademia Wodorowa ORLEN

Szybki rozwój sektora wodorowego wymaga nowych kompetencji. To właśnie brak kadr stał się impulsem do powołania Akademii Wodorowej ORLEN – programu łączącego wiedzę teoretyczną z praktycznymi zajęciami, wizytami w zakładach przemysłowych oraz kontaktami z ekspertami branżowymi. Do tej pory odbyły się trzy edycje programu.

– Akademia Wodorowa dała mi naprawdę bardzo

dużą możliwość rozwoju, zarówno w teorii, jak i w praktyce. Mielismy możliwość odwiedzenia wielu różnych firm i uczestniczenia w wykładach na Politechnice Krakowskiej. Zobaczyliśmy zakłady produkcyjne – instalacje w Płocku czy Anwil będący jednym z największych producentów nawozów azotowych – mówiła Julia Karweta, uczestniczka drugiej edycji Akademii Wodorowej, która obecnie pracuje w zespole koordynacji projektów biopaliwowych w ORLENIE.

Polska na wodorowej mapie świata – potencjał większy, niż się wydaje

Mało kto zdaje sobie sprawę, że Polska jest jednym z największych producentów wodoru na świecie – głównie dzięki rozwiniętemu przemysłowi chemicznemu. Choć dotąd był to wodór szary, dziś podejmowane są działania zmierzające do jego dekarbonizacji.

ORLEN, dzięki zapleczu technologicznemu, know-how i wieloletniemu doświadczeniu ma ambicję stać się jednym z liderów europejskiej transformacji wodorowej. Inwestycje w elektrolizery, rozwój infrastruktury, współpraca międzynarodowa oraz programy edukacyjne stanowią fundament, na którym może powstać silny, konkurencyjny sektor.

Panel podczas OEES pokazał jedno – wodór jest już realnie obecny w polskiej energetyce, przemyśle i transporcie. To technologia, która łączy dekarbonizację z modernizacją gospodarki i tworzeniem nowych miejsc pracy.

Polska, dzięki działaniom ORLENU, ma szansę nie tylko nadążyć za europejską transformacją, ale odgrywać w niej ważną rolę. Wodór staje się jednym z filarów tej zmiany, a Akademia Wodorowa – sposobem na to, by nie zabrakło specjalistów, którzy tę przyszłość zbudują.

nasz REGION

redakcja@glos.com

Wyrok za śmiertelne pobicie 25-latka

Ewelina Samulak-Andrzejczak
ewelina.andrzejczak@polskapress.pl

Cztery lata i sześć miesięcy więzienia dla trzech nastolatków, którzy brali udział w bójce przed dyskoteką we Wtorku. - Nie mogę się z tym pogodzić, brak mi słów - mówił Krzysztof Bogulski, tata Damiana, który poniósł śmierć w wyniku tych zdarzeń.

- Ta śmierć była była bezsensowna, nikomu w żaden sposób nie pomogła, nikogo nie uchroniła i nie przyniosła nic oprócz wielkiej straty dla całego społeczeństwa, a w szczególności dla rodziców Damiana (...). Możemy o Damianie mówić w samych superlatywach. Damian miał przed sobą całe życie i to życie w jednym momencie nagle zostało zmarnowane - uzasadniała wyrok sędzia Małgorzata Zimorska. - Tę śmierć niewątpliwie spowodowali oskarżeni.

Poza karą więzienia skazani muszą zapłacić po 10 tys. zł na wizażki dla rodziców zmarłego Damiana oraz wizażki na rzecz dwóch pozostałych poszkodowanych mężczyzn. Wyrok nie jest prawomocny.

Z wyrokiem nie mogą pogodzić się rodzice i bliscy zmarłego Damiana.

- Brak mi słów. Cztery lata za zamordowanie tak brutalne? - mówił Krzysztof Bogulski, tata Damiana tuż po usłyszeniu wyroku. - Dla mnie powinni dostać chociaż 15 lat, a najlepiej dożywocie.

Przypomnijmy, że w czerwcu ubiegłego roku policja otrzymała zgłoszenie o pobiciu trzech mężczyzn. Zespół ratownictwa medycznego nieprzytomnego 25-latka, który był w stanie krytycznym, zabrali do szpitala w Ostrowie. Był to strażak ochotnik z powiatu kaliskiego. Zmarł w nocy w wyniku doznanych obrażeń. Pozostałe dwie osoby odniosły lżejsze obrażenia. Policjanci zatrzymali w tej sprawie łącznie siedem osób w wieku od 14 do 18 lat.

Wyrok usłyszeli wcześniej najmłodsi uczestnicy zdarzenia. Sąd rodzinny w Ostrowie uznał ich za winnych i zdecydował o umieszczeniu trzech z nich w młodzieżowym ośrodku wychowawczym, natomiast jednego w ogólnym ośrodku wychowawczym.

POWIAT WĄGROWIECKI

Tragiczny wypadek karetki. Karetka pogotowia uderzyła w drzewo na trasie wojewódzkiej 251. Pomimo podjętych intensywnych działań ratowniczych życia 67-letniego kierowcy nie udało się uratować. Do szpitala zabrano pozostałe trzy osoby: 46-letniego ratownika medycznego i przewożone karetką kobiety w wieku 93 i 66 lat. Jedną z kobiet śmigłowcem LPR przetransportowano do szpitala w Bydgoszczy. **AD**



FOT. STRAŻ POŻARNA WĄGROWIEC

POZNAŃ

Ratusz czasowo zamknięty Z powodu awarii kotła centralnego ogrzewania Muzeum Poznania w Ratuszu na Starym Rynku będzie zamknięte od 29 listopada do 19 grudnia. Odbędą się jedynie zaplanowane wcześniej wydarzenia. **CU**

Policjanci strzelali w stronę chorego. Czekają na wyrok

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

Sprawa policjantów, którzy postrzelili chorego na schizofrenię mężczyznę na poznajskim Antoninku, wróciła na wokandę. Prawomocny wyrok ma zostać ogłoszony w przyszłym tygodniu.

3 czerwca 2021 r. na ul. Gorzysława w Poznaniu policjanci interweniowali wobec 39-letniego Łukasza, chorego na schizofrenię. Matka zgłosiła jego zaginięcie i groźbę samobójstwa, mieszkańcy alarmowali o zakrwawionym mężczyźnie biegającym po osiedlu. Podczas interwencji funkcjonariusze oddali łącznie 17 strzałów, cztery trafiły w 39-latkę. Mężczyzna doznał ciężkich obrażeń, ale przeżył.

Prokuratura postawiła trzem policjantom - Krzysztofowi G., Arturowi M. i Jackowi K. - zarzuty przekroczenia uprawnień oraz spowodowanie ciężkiego i średniego uszczerbku na zdrowiu. W czerwcu ubiegłego roku Sąd Okręgowy w Poznaniu uniewinnił funkcjonariuszy, uznając,



FOT. JRG

Wszyscy trzech oskarżeni poprosili sąd apelacyjny o utrzymanie w mocy wyroku uniewinniającego

że działali w granicach uprawnień, kierując się informacją o możliwym nożu. Prokurator i pełnomocnicy pokrzywdzonego zaskarżyli ten wyrok.

Wczoraj Sąd Apelacyjny w Poznaniu rozpoznał apelacje. Prokurator Grzegorz Wojciechowski przekonywał, że poli-

cjanci zbyt szybko sięgnęli po broń i nie zastosowali łagodniejszych środków przymusu.

- Nie jest przesłanką do wyłączenia broni to, że pokrzywdzony jest na przykład zakrwawiony i grozi tym, że popełni samobójstwo. Jest to raczej przesłanka do tego, żeby spróbować wyci-

żyć takiego człowieka, żeby wezwać psychologa, mediatora - mówił, dodając, że na nagraniach „pokrzywdzony w żadnym momencie tak naprawdę realnie nie zagroził funkcjonariuszom policji”.

Pełnomocnik oskarżyciela posiłkowego, adwokat Andrzej Reichelt, mówił o „smutnym spektaklu, który stał się dramatem” i zarzucał policji eskalację przemocy. Drugi z pełnomocników, adw. Mateusz Szynwelski podkreślał brak gradacji środków przymusu i niewykorzystanie psów służbowych.

Obroncy policjantów wniesli o utrzymanie wyroku uniewinniającego, przekonując, że sąd pierwszej instancji prawidłowo ocenił zebrane dowody. Mecenas Paweł Głuchowski wskazywał, że funkcjonariusze jechali jako asysta ratowników medycznych i mieli „kilkanaście, może kilkadziesiąt sekund” na decyzję, gdy uznali zachowanie Łukasza za agresywne. Wszyscy trzech oskarżeni poprosili sąd apelacyjny o utrzymanie w mocy wyroku uniewinniającego.

REKLAMA

011228405

TERMEDICA

PORADNIA STOMATOLOGICZNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY DO 18 ROKU ŻYCIA

WSPÓLNIE ZADBAJMY O ZDROWY UŚMIECH NASZYCH DZIECI

Zapraszamy najmłodszych do Naszej poradni na:

- przeglądy stomatologiczne,
- profilaktykę stomatologiczną,
- leczenie stomatologiczne.

Narodowy Fundusz Zdrowia

Usługi realizujemy w ramach kontraktu z NFZ.

Nasi specjaliści dbają o przyjazną atmosferę w trakcie wizyt oraz komfort swoich pacjentów, aby każdy z nich czuł się u Nas bezpiecznie i chętnie dbał o zdrowie zębów.

TERMEDICA

Os. Bolesława Chrobrego 101, 60-681 Poznań BUDYNEK C

Rejestracja pod numerami: 603 743 004 oraz 61 820 80 60

www.termedica.pl

AKCJA CHARYTATYWNA

0011434801

Zaprzęg św. Mikołaja

OGÓLNOPOLSKI PARTNER STRATEGICZNY

MLEKOVITA

PARTNER OGÓLNOPOLSKI

Muszynianka

AGROBEX

fundacja słoneczko

Rozwój. Współpraca. Moc.

Rolnicy znów protestowali. I tym razem blokowali drogę

Chrystian Ufa
chrystian.ufa@polskapress.pl

Wczoraj w okolicy Środy Wielkopolskiej odbył się protest rolników. Od samego rana długi odcinek drogi był zablokowany. - To strajk ostrzegawczy - mówi rolnik Mirosław Jackowiak.

Wczoraj od samego rana odcinek drogi S11 między Środą Wielkopolską a Kórnikiem został zamknięty tak samo jak długi fragment DK11. Na ulicę wyszli bowiem rolnicy. Miejsce strajku, to Koszutki (pow. średzki).

- To strajk ostrzegawczy, więc przez to na siłę nie ściągaliśmy tutaj, nie wiadomo jakiej liczby rolników. Jeżeli on nie przyniesie skutków, to będziemy działać dalej. Protest zostanie zastrzyżony. Na razie nie chcemy zdradzać, co będziemy robić - wyznaje współorganizator protestu.

Inicjatorami wydarzenia są rolnicy wspomagani przez Wielkopolską Izbę Rolniczą. Protestujący walczą m.in. z Mercosurem i sprowadzaniem z Ukrainy żywności, a także jak mówi współorganizator „traktowaniem rolników z góry”.

- Ministerstwo Rolnictwa i posłowie, którzy umieli nas reprezentować, mają to wszystko gdzieś. Widzą, jaka sytuacja jest zła i nic się tu nie robi. Nie widzimy, żeby coś robiono - tłumaczy Mirosław Jackowiak.

Rolnik dodaje, że sytuacja jest zła od kilku lat.

Miał być las, będzie deweloperka? Wójt „przepchnął” zmianę w planie

Paweł Antuchowski
pawel.antuchowski@polskapress.pl

9-hektarowy teren w centrum podpoznańskiego Lusówka miał być pierwotnie zalesiony. Tymczasem zostanie zabudowany. Nie pomogły nawet liczne protesty mieszkańców.

25 listopada rada Gminy Tarnowo Podgórne zgodziła się na przekształcenie 9-hektarowego terenu, pierwotnie przeznaczonego pod zalesienie, na działki budowlane. Uchwała ta została przyjęta w atmosferze licznych protestów społecznych.

- Mieszkańcy od samego początku byli zdecydowanie przeciw - mówi radny Tomasz Kluwak. - Lusówko jest miejscowością, która ma około 4 tys. mieszkańców i tereny przeznaczone pod zabudowę na drugie tyle. Nie potrzebujemy kolejnych terenów przeznaczonych pod osiedla, tym bardziej że mamy bardzo dużo problemów infrastrukturalnych - podkreśla radny opozycyjny wobec wójta.

Lusówko jest najszybciej rozwijającą się miejscowością w gminie Tarnowo Podgórne. Jeszcze 20 lat temu miało ona 700 mieszkańców. Po wybudowaniu dwóch osiedli na ponad 800 i 500 działek, liczba ta zwiększyła się ponad 5-krotnie. W ciągu kolejnych lat wprowadzić się może drugie tyle mieszkańców. Stąd konieczne jest pozostawienie terenu pod szeroko



FOT. PAWEŁ ANTUCHOWSKI

Radny Tomasz Kluwak z ugrupowania opozycyjnego wobec wójta Tarnowa Podgórnego na tle terenu, którego zagospodarowanie zostało zmienione

rozumiane usługi publiczne. Taką funkcję miałby pełnić obszar, na którym po zmianach będą mogły powstać 34 domy jednorodzinne na działkach o powierzchni między 1500 a 2000 metrów kwadratowych.

Przeciwko zmianie powstała petycja, pod którą podpisało się ponad 1000 osób. Ponadto podczas konsultacji społecznej, według radnego Kluwaka, na 473 uczestników, 470 było przeciw.

- To bolesne, że pomimo tak jednoznacznego stanowiska, wójt i jego radni postanowili ten pomysł zrealizować na siłę - krytykuje Kluwak.

Według wójta zmiana przeznaczenia tego terenu stanowi element szerszego planu dla tej części Lusówka. - Ponad trzy lata temu, jako gmina, wykupiliśmy od trzech rodzin dziesięć hektarów terenu i tam realizujemy potrzeby, które są oczekiwane przez mieszkańców -

- Bez zgody właścicieli gmina nie może zmusić do wykupu terenu. Dlatego zgodziliśmy się na zabudowę - tłumaczy wójt Czajka

podkreśla Tadeusz Czajka. - Powstały szkoła i hala sportowa, które zajęły około trzech hektarów. Reszta terenu pozostała do zagospodarowania na najbliższą perspektywę jest zupełnie wystarczająca - podkreśla wójt Czajka.

Przeznaczenie terenu pod zalesienie stanowiło swego rodzaju rezerwę planistyczną. Jego przekształcenie pod zabudowę zostało obiecanie między innymi trzem rodzinom, które zgodziły się na wykup terenu, gdzie znajduje się m. in. nowa szkoła. Ponadto na 1/3 spornego terenu powstanie aleja zieleni.



FOT. PAWEŁ JASKÓŁKA / PAP

Wczoraj w Koszutkach odbył się protest rolników, którzy - tak, jak zawsze poprzednio - blokowali drogę

AUTOREKLAMA

0011430402

Jesień

to dobry czas na odkrywanie

- Podróż po miastach
- Smaki kulinarne regionu
- Weekend w SPA i termach
- Aktywny wypoczynek
- Jeszcze jedna historia

stronapodrozy.pl/przewodnik

AKCJA CHARYTATYWNA

0011434794

DWORZEC GŁÓWNY ZAPRASZAMY DO DYSKUSJI O NOWYM SERCU KOLEJOWEGO MIASTA

Jakiego dworca chcielibyśmy?

Szymon Paż

szymon.paz@polskapress.pl

- Mam nadzieję, że za 10 lat pożegnamy słynny poznański „Chlebak” - mówił w środę, 26 listopada wiceminister infrastruktury Piotr Malepszak.

12 grudnia władze Poznania i PKP podpiszą umowę-porozumienie dotyczące projektowania nowego Poznania Głównego.

- Myślę o nowym dworcu w Poznaniu jako o dworcu o większej funkcjonalności; dworcu, który lepiej łączyłby perony stacji - mówił w środę w rozmowie z „Głosem” wiceminister Malepszak.

Dodał, że od grudnia 2024 r. trwa już projektowanie poznańskiego węzła kolejowego, teraz przychodzi czas na na bardzo ważną obsługę pasażerów.

Przed wszystkim funkcjonalność

To słowo odmieniają przez wszystkie przypadki społecznicy i specjaliści, których py-



Spółecznicy i eksperci są zgodni - nowy dworzec ma być w pierwszej kolejności funkcjonalny, a inspiracji i rozwiązań dla niego szukać należy w Europie Zachodniej

tamy o to, jaki powinien być poznański dworzec.

- Chciałbym, żeby nowy Poznań Główny funkcjonalnie był przemyślany - mówi dr Michał Beim, ekspert od komunikacji, były członek zarządu PKP SA.

Jego zdaniem na funkcjonalność składają się trzy elementy. Po pierwsze - dostosowanie do prognoz ruchu - jak tłumaczy: to, jak często przyjadą i odjadą pociągi aglomeracyjne, regionalne i dalekobieżne decyduje m.in. o tym ile czasu podróży spędzą na poznańskim dworcu i ile miejsca potrzeba do ich obsługi. Po drugie to funkcjonalność dla pasażera - to jak łatwo przesiąść się

z jednego pociągu na drugi, na autobus PKS czy do komunikacji miejskiej. Z tym łączy się trzecia sprawa: funkcjonalność urbanistyczna - to jak dworzec jest połączony z miastem. W tej chwili dworzec obsługuje wiele przystanków zlokalizowanych w różnych punktach. Podróżny nie wie, gdzie się udać.

Wszyscy trzej wskazują, że to jaki powinien być Poznań Główny należy podpatrzeć na Zachodzie. Dla Nowaka takim przykładem doskonale funkcjonalnego dworca jest ten w Zurichu. - To dworzec otwarty na miasto - mówi. Ale jako przykład dla Poznania podaje nowy dworzec „mostowy” w belgijskim Mons.

- Dziś mamy karykaturalne przykłady, gdy ze względu na zastosowane rozwiązania, ludzie przeciskają się pomiędzy sobą na schodach, w tunelu, a nawet na peronach. Zresztą cała komunikacja po obiekcie jest bardzo utrudniona, szczególnie dla osób, które nigdy tu nie były - wtóruje Paweł Sowa, prezes Inwestycji dla Poznania, który o dostępny i funkcjonalny Poznań Główny walczy od kilkunastu lat.

Dobre przykłady z Europy

- Funkcjonalność i estetyka. Dworzec jest wizytówką miasta - dodaje Włodzimierz Nowak, społecznik, były członek stowarzyszeń My-Poznaniacy i Prawa do Miasta.

Wszyscy trzej wskazują, że to jaki powinien być Poznań Główny należy podpatrzeć na Zachodzie. Dla Nowaka takim przykładem doskonale funkcjonalnego dworca jest ten w Zurichu. - To dworzec otwarty na miasto - mówi. Ale jako przykład dla Poznania podaje nowy dworzec „mostowy” w belgijskim Mons.

- Architektura przepiękna, wybitnego architekta i jego biura projektowego Portugalczyka Calatravy. Polecam każdemu wyszukanie „Mons dworzec kolejowy”.

Michał Beim wskazuje w pierwszej kolejności na dworzec w Hanowerze. - Łączy w sobie podziemny tramwaj, kolej i zapewnia bardzo czytelną, prostą oś komunikacyjną. W efekcie uchodzi za najprzystajniejszy pasażerom - mówi, i dodaje, że był to wzór dla nowego dworca Warszawa Zachodnia, który sam podsuwał pracownikom PKP. Jak przykład integracji kolei z komunikacją miejską przywołuje też dworzec w szwajcarskim Chur.

Dla Pawła Sowy dobrymi dworcami do naśladowania są holenderskie Rotterdam Centraal i Utrecht Centraal. W pierwszym komunikacja odbywa się w tunelu, tak jak na obecnym Poznaniu Głównym. W drugim przeciwnie - w wielkiej tubie nad torami.

A jakiego dworca w Poznaniu Państwo chcecie? Piszcie na: wydawca@glos.com.

AUTOREKLAMA

0011427771

GŁOS WIELKOPOLSKI

do kupienia
także
w sieci



POLSKA i ŚWIAT

PROKURATURA

Śląski wydział Prokuratury Krajowej sporządził pierwszy akt oskarżenia w sprawie nieprawidłowości w dawnej uczelni Collegium Humanum. Objął on 29 osób. Wśród oskarżonych są m.in. politycy, rektorzy wyższych uczelni, profesorowie i wykładowcy, a także funkcjonariusze Państwowej Straży Pożarnej – podała PK.

”

Jestem przekonany, że postępowanie sądowe wykaże wszystkie okoliczności sprawy

Jacek Sutryk, prezydent Wrocławia

Pierwszy śmigłowiec AW-149 z polskiej linii produkcyjnej

oprac. Anna Nagel
Nowy Glinnik

Do 25. Brygady Kawalerii Powietrznej trafił pierwszy wielozadaniowy śmigłowiec AW-149 z polskiej linii produkcyjnej.

W czwartek na lotnisku wojskowym w Nowym Glinniku niedaleko Tomaszowa Mazowieckiego szef MON Władysław Kosiniak-Kamysz wziął udział w uroczystości przekazania ułokowanemu tam dywizjonowi 25. Brygady Kawalerii Powietrznej śmigłowca AW-149 z polskiej linii produkcyjnej. Maszyna w całości powstała w zakładach PZL-Świdnik, która jest częścią włoskiego koncernu Leonardo.

– To zawsze jest wielki moment, kiedy kolejny sprzęt trafia do polskiej armii. Dziś do 25. Brygady Kawalerii Powietrznej trafia pierwszy wyprodukowany w Polsce, w PZL-Świdnik, śmigłowiec AW-149. To bardzo dobry, dobrze wyposażony i produkowany w Polsce śmigłowiec. To pokazuje, że wojsko potrzebuje modyfikacji sprzętu i transformacji – powiedział szef MON.

Pierwsze 10 maszyn w ramach zawartego w 2022 r. kontraktu zostało wyprodukowanych we Włoszech, a kolejne 22 powstanie w PZL-Świdnik.

– Będę kontynuował dobre projekty. AW149 to jest nowy śmigłowiec, wielozadaniowy, który nie dość, że powstaje z na-

szymi sojusznikami z Włoch, to jest jeszcze produkowany w Polsce. Pierwsze 10 śmigłowców z 32 trafiło do nas z Włoch, ale kolejne 22, w tym ten, który dziś jest prezentowany i kolejne, będą wyprodukowane w Polsce. Rola tego śmigłowca, jego zadania to wsparcie pola walki, ewakuacja medyczna – to są działania desantowe, transportowe czy logistyczne. Jest dobrze wyposażony: w systemy obserwacji, łączności czy uzbrojenie – mówił Kosiniak-Kamysz podczas pobytu w jednostce.

Zgodnie z umową z 2022 roku, dotyczącą dostawy 32 śmigłowców AW-149 wraz z pakietami logistycznym i szkoleniowo-symulatorowym, jej wykonawcą, Wytwórnia Sprzętu

Komunikacyjnego PZL-Świdnik S.A. (WSK), w ramach wartości umowy zobowiązany został do ustanowienia linii produkcyjnej śmigłowców AW-149 w zakładzie w Świdniku. Pierwszy śmigłowiec wyprodukowany w WSK „PZL-Świdnik” S.A. to jedenasty śmigłowiec wyprodukowany w ramach realizacji umowy. Dzięki nowej linii produkcyjnej do 2029 roku kolejne 21 śmigłowców AW-149 ze Świdnika zasili szereg Wojska Polskiego.

– Tak jak już mówiłem, będę kontynuował dobre projekty dla Wojska Polskiego i otwierał nowe, tak jak wczoraj program Orka. (...) Dziękuję wszystkim, którzy przyczynili się do tego sukcesu. Dziękuję pilotom



FOT. PAP/MARIAN ZUBRZYCKI

Władysław Kosiniak-Kamysz wziął udział w uroczystości przekazania 25. Brygadzie Kawalerii Powietrznej śmigłowca AW-149 z polskiej linii produkcyjnej

i personelowi naziemnemu, dowództwu 25. Brygady Kawalerii Powietrznej. Nabycie sprzętu jest bardzo ważne, ale tak samo ważne jest przygotowanie całego personelu – zaznaczył minister obrony narodowej.

Szef PZL-Świdnik Bartosz Śliwa poinformował, że pierwszy śmigłowiec do 25. BKP trafił po 15 miesiącach od podpisania kontraktu, a po 20 miesiącach w polskim zakładzie stworzono pełne zdolności produkcyjne.

Do tej pory do Nowego Glinnika przekazano 11 śmigłowców AW-149. Maszyny są zdolne do realizacji lotów w dzień i w nocy z szerokim zakresem zastosowania.

Umowa o wartości 8,25 mld zł brutto na dostawę 32 śmigłowców wielozadaniowych AW-149 dla Sił Zbrojnych RP została podpisana 1 lipca 2022 r. Istotną częścią kontraktu było utworzenie i uruchomienie linii produkcyjnej w PZL-Świdnik. PAP

MATERIAŁ INFORMACYJNY URZĘDU STATYSTYCZNEGO W POZNANIU

0111431528

BADANIE KONDYCJI ZDROWOTNEJ MIESZKAŃCÓW POLSKI 2025

W ciągu niemal 5,5 roku od potwierdzenia pierwszego zachorowania na COVID-19 w Polsce odnotowano ponad 6 782 tys. przypadków zakażenia i niemal 121 tys. zgonów (WHO, stan w dniu 18.08.2025). Dotychczas jednak nie przeprowadzono pełnych badań, które pozwoliłyby stwierdzić, jak pandemia wpłynęła na zdrowie Polaków, jak oceniają oni swoje samopoczucie, na jakie długotermałe problemy zdrowotne się uskarżają, na jakie choroby przewlekłe się leczą, z jakimi niepełnosprawnościami się zmagają? Jak zmieniło się w tym czasie korzystanie z usług opieki zdrowotnej, konsumpcja leków oraz dostęp do opieki zdrowotnej? Udzielenie odpowiedzi na te i inne pytania o stan zdrowia Polaków jest celem **Europejskiego Ankietowego Badania Zdrowia (EHIS)**, które w dniach od 1 września do 1 grudnia 2025 r. przeprowadzone zostanie przez ankietorów Głównego Urzędu Statystycznego.

Kogo i o co zapyta ankietor GUS?

W badaniu udział wezmą członkowie 24 tys. gospodarstw domowych z całej Polski, dobranych w sposób losowy. Wykorzystywane są w nim trzy kwestionariusze: dla gospodarstwa domowego, dla osób dorosłych (powyżej 15. roku życia) oraz dotyczący dzieci. W kwestionariuszu indywidualnym dla osoby dorosłej pozyskiwane będą informacje o stanie zdrowia, korzystania z usług opieki zdrowotnej i determinantach zdrowia. Ankietorzy będą zadawać pytania m.in. o: samoocenę stanu zdrowia, występowanie długotrwałych problemów zdrowotnych, choroby przewlekłe, niesprawność i jej wpływ na życie codzienne, występowanie schorzeń, poziom funkcjonowania narządów wzroku, słuchu i ruchu, występowanie

ograniczeń w samoobsłudze i ich wpływ na życie codzienne, odczuwanie bólu, samopoczucie psychiczne, wypadki. Respondenci pytani będą też o korzystanie z opieki zdrowotnej, czyli pobyty w szpitalach, wizyty u lekarzy, stosowanie leków czy profilaktykę zdrowotną: szczepienia przeciw grypie, pomiary ciśnienia krwi, poziomu cholesterolu i cukru we krwi, badania profilaktyczne. Zbierane będą także dane o świadczeniu nieodpłatnej opieki lub pomocy osobom z problemami zdrowotnymi, a także dotyczące wagi i wzrostu, aktywności fizycznej, spożycia owoców i warzyw, palenia tytoniu czy picia alkoholu. W przypadku osób starszych i niepełnosprawnych badania będzie poziom samodzielności w samoobsłudze i w prowadzeniu gospodarstwa domowego.

Jak swoje zdrowie oceniali uczestnicy badania w poprzednich edycjach?

Poprzednio Główny Urząd Statystyczny zadawał mieszkańcom Polski te pytania już przed pandemią, w 2019 r. oraz pięć lat wcześniej w 2014 r. W tych dwóch ostatnich edycjach badania mieszkańcy Polski podobnie oceniali swój stan zdrowia, a różnice, które wystąpiły dla ogółu populacji, były niewielkie – na poziomie ok. 1 p.proc. (zarówno w odniesieniu do pozytywnych, jak i negatywnych ocen). Najczęściej występującymi chorobami i dolegliwościami przewlekłymi, dotyczącymi co czwartą osobę w wieku co najmniej 15 lat, były wysokie ciśnienie krwi i bóle dolnej partii pleców. Subiektywna ocena stanu zdrowia jest tym niższa, im jesteśmy starsi. W grupach wieku poniżej 20 lat 94% osób wskazywało na dobry lub bardzo dobry stan zdrowia. Wyraźny spadek pozytywnych ocen zaczyna być widoczny wśród osób w wieku co najmniej 50 lat. W grupie 50–59 lat już tylko połowa osób miała poczucie dobrego lub bardzo dobre-

go stanu zdrowia. W kolejnych grupach wieku odsetek ten był coraz niższy, dochodząc do nieco ponad 15% w najstarszej grupie osób w wieku co najmniej 80 lat.

Wśród problemów zdrowia psychicznego najczęściej deklarowano utrzymujące się zmęczenie oraz brak regularnego snu. Poszczególne odczucia mogące być objawami depresji, w tym: uczucie smutku i przygnębienia, niewielkie zainteresowanie wykonywanymi czynnościami, uczucie niezadowolenia z siebie, brak apetytu lub przeciwnie – objadanie się, problemy ze skupieniem, były wskazywane przez mniej niż 5% badanych.

Czy dane przekazywane ankietorom są bezpieczne?

Wszystkie dane przekazywane ankietorom są bezpieczne i chronione ustawowo. Do danych

jednostkowych mają dostęp pracownicy wyłącznie w celu dokonania zestawień, opracowań i analiz.

Udostępnianie danych odbiorcom i ich publikowanie jest możliwe dopiero po zgrupowaniu danych jednostkowych według określonych kategorii czy przekroju terytorialnego i usunięciu cech identyfikacyjnych. Nikt zatem nie dowie się, jaki jest stan zdrowia czy poziom niepełnosprawności konkretnej osoby ani jakie leki zażywa.

Odbiorcy danych dowiedzą się jednak, jak wysokie jest zagrożenie depresją wśród dzieci i młodzieży w Polsce, czy istnieje związek chorób nowotworowych z miejscem zamieszkania lub jaki jest dostęp do leczenia na wsiach i w małych miejscowościach.

#LiczymyNaCiebie!



SONDAŻ

KO z dużą przewagą nad PiS

Sondaż Ogólnopolskiej Grupy Badawczej z drugiej połowy listopada wskazuje, że gdyby wybory parlamentarne odbyły się w najbliższą niedzielę, wygrałaby Koalicja Obywatelska. Partia premiera Donalda Tuska mogłaby liczyć na 38,01 procent poparcia, o 1 punkt procentowy mniej niż w poprzednim badaniu tej pracowni.

Na drugim miejscu z dużą stratą uplasowało się Prawo i Sprawiedliwość. Na PiS głosować chce 27,97 procent respondentów (spadek o 0,1 punktu procentowego). Trze-

cie miejsce zajmuje Konfederacja, na którą swój głos chce oddać 13,97 procent badanych (-0,3 punktu procentowego).

Do Sejmu dostałaby się jeszcze Konfederacja Korony Polskiej Grzegorza Brauna. Na tę partię głosować chce 8,94 procent ankietowanych, co jest wzrostem o 2,1 punktu procentowego.

Pozostałe partie nie przekroczyłyby progu wyborczego. Nowa Lewica uzyskalaby poparcie na poziomie 4,24 procent, Partia Razem zanotowała wynik 2,75 procent.

PROKURATURA

CBA w fundacji ojca Rydzyka

Centralne Biuro Antykorupcyjne przeszukało w środę siedzibę Fundacji „Lux Veritatis” ojca Tadeusza Rydzyka. Agenci CBA zabezpieczyli na polecenie prokuratury dokumenty do śledztwa w sprawie nieprawidłowości w Funduszu Sprawiedliwości.

- Agenci zabezpieczyli dokumenty do śledztwa dotyczącego nieprawidłowości

w Funduszu Sprawiedliwości. Teraz te dokumenty będą analizowane i weryfikowane - powiedział w rozmowie z PAP rzecznik ministra koordynatora służb specjalnych Jacek Dobrzyński.

„Rozliczenia wchodzą w decydującą fazę” - poinformował w środę wieczorem premier Donald Tusk we wpisie na platformie X.

Strzały w pobliżu Białego Domu. Ostra reakcja Donalda Trumpa: - To był akt terroru

Kazimierz Sikorski
Waszyngton

Dwóch żołnierzy zostało postrzelonych pod stacją metra w pobliżu Białego Domu w Waszyngtonie. Podejrzany o atak na żołnierzy Gwardii Narodowej to 29-letni weteran armii afgańskiej.

Oskarżony o zranienie dwóch żołnierzy Gwardii Narodowej w Waszyngtonie służył w armii afgańskiej 10 lat, ramię w ramię z siłami specjalnymi USA, nim przetransportowano go do Ameryki w ramach wycofania wojsk w 2021 roku. 29-letni Rahmanullah Lakanwal został uznany za sprawcę strzelaniny, która miała miejsce blisko Białego Domu. W jej wyniku dwóch żołnierzy jest w stanie krytycznym.

Podczas strzelaniny Donald Trump był w swojej posiadłości na Florydzie. Amerykański przywódca poinformował w opublikowanym przez Białą Dom orędziu do Amerykanów, że według resortu bezpieczeństwa krajowego podejrzany o atak przybył do USA z Afganistanu w 2021 roku. - Mogę dziś poinformować, że w opar-



Po strzelaninie teren został otoczony dodatkowymi żołnierzami, żeby wzmocnić bezpieczeństwo stolicy

ciu o najlepsze dostępne informacje resort bezpieczeństwa krajowego jest przekonany, że ujęty podejrzany jest obcokrajowcem, który przybył do naszego kraju z Afganistanu, prawdziwego piekła na ziemi - powiedział Trump.

- Ten haniebny atak był aktem zła, aktem nienawiści i aktem terroru. To była zbrodnia przeciwko naszemu całemu krajowi. To była zbrodnia przeciwko ludzkości - oświadczył Trump.

- Jako prezydent USA jestem zdeterminowany, by zapewnić, że zwierzę, które dopuściło się tej zbrodni, otrzyma najsurowszą karę - powiedział prezydent.

Skrytykował swojego poprzednika Joe Bidena i powiedział, że domniemany sprawca został „sprowadzony samolotem przez administrację Bidena we wrześniu 2021 roku”.

Trump zapowiedział, że wszystkie osoby, które przy-

były z Afganistanu podczas prezydentury Bidena, będą ponownie prześwietlone pod kątem bezpieczeństwa.

- Musimy podjąć wszelkie konieczne kroki, by zapewnić usunięcie każdego cudzoziemca pochodzącego z dowolnego kraju, który tu nie pasuje i który nie dostarcza naszemu krajowi korzyści. Jeśli nie mogą kochać naszego kraju, nie chcemy ich - dodał prezydent. PAP

REKLAMA

0211423889

CENTRUM MEBLOWE PRODUCENTA

MSC-MEBLE

czynne pn.- sob. 9-20, niedz. handlowa 10-17 www.msc-meble.pl

NAJNIŻSZE CENY | TRANSPORT | WNIESIENIE | MEBLE NA WYMIAR | ODBIÓR STARYCH MEBLI

BLACK WEEK

RABAT

-10%

MEBLE Z EKSPOZYCJI*

*SOFY, KANAPY, NAROŻNIKI, ZESTAWY WYPOCZYNKOWE, STOŁY, KRZESŁA

OD RĘKI I Z RABATEM!

tel. 61 651 41 77, kom. 501 054 684 lub 509 107 758  Swarzędz ul. Stawna 14

TYLKO DO 6 GRUDNIA!



Kreatywnością



WIELKOPOLSKA

WOJEWÓDZKI
URZĄD PRACY
W POZNANIU

PRZEDSIĘBIORCO!

KRAJOWY FUNDUSZ SZKOLENIOWY TO PIENIĄDZE DLA TWOJEJ FIRMY



**PROWADZISZ
JEDNOOSOBOWĄ
FIRMĘ?**

**OD 2026 ROKU KFS
JEST DOSTĘPNY
RÓWNIEŻ DLA CIEBIE!**

**SPRAWDŹ, CO ZMIENIA SIĘ
W KFS OD 2026 ROKU!**

Szczegółowych informacji
udziela WUP w Poznaniu
oraz powiatowe urzędy pracy
w Wielkopolsce

INFORMACJE

wuppoznan.praca.gov.pl

nibyartysta,

nibygoty,

nibyludowy,

nibyorientalny,

nibyromantycznie;

nibystona,

nibyjagoda,

nibyktoś,

nibyliście,

nibynóżki,

nibytorebka

PULS
#192

Reforma nie na niby.
Wchodzą zmiany
w ortografii STR. 18;20

GRZYBOWY INDIANA JONES ODKRYWA TAJEMNICE LASÓW

Gdzie inni widzą las, on widzi historię, zagadki i tropy prowadzące do najrzadszych grzybów świata. Piotr Grześ – leśnik z Wielkopolski, którego pasję ukształtowała babcia zesłana na Sybir – przemierza lasy od Promna po Kaukaz

Natalia Szweczyk

Historie z jego wypraw brzmią jak gotowe scenariusze filmowe. Ale Kiedy Piotr Grześ – leśnik, certyfikowany klasyfikator grzybów i autor bloga „Grzybów znawca” – opowiada o swoich początkach, zaczyna od historii sprzed kilkudziesięciu lat. Jego babcia, córka leśnika zesłanego na Sybir, jako małe dziecko zbierała grzyby, by pomóc rodzinie przetrwać.

Ta opowieść żyła w domu od pokoleń. Rodzice Piotra również chodzili do lasu – z wiedzą, pokorą i szacunkiem do przyrody. To z nimi wyruszał na pierwsze wyprawy, te pachnące ściółką, poranną mgłą i kosztami peł-

nymi borowików. Dziś mówi, że choć kocha sam moment zbierania, to najważniejsza stała się obserwacja. Może wrócić z pustym koszykiem – i być szczęśliwy. Bo dla niego liczy się spotkanie, moment, odkrycie. Nie kilogramy.

Mimo że przemierza Europę i kawał świata, jego serce bije w bardzo lokalnych rytmach. Najczęściej można go spotkać w Wielkopolsce: w Parku Krajobrazowym Promno, w Puszczy Zielonce, na trasie rowerowej między Kostrzynem a Poznaniem, w lasach Antoninka i dolinie Cybiny.

Nie potrzebuje wielkich wypraw, by coś znaleźć. Czasem wystarczy... droga do pracy.

– Paradoks polega na tym, że gdy nie mam koszyka, trafiam na wyspy. A gdy przygotuję się idealnie, nieraz muszę się nachodzić – śmieje się Piotr.

Ponieważ ma zapas suszonych i mrożonych grzybów „na trzy lata”, coraz częściej zabiera tylko aparat. Nie zbiera – ogląda.

A najbardziej lubi momenty, kiedy las jest tylko dla niego. Cichy. Mroczny. Tajemniczy.

Wielkie spotkania

Każdy grzybiarz ma swoje marzenia. Jego były dwa: borowik królewski i muchomor cesarski – grzyb mityczny, ten z okładek atlasów.

Dziś może powiedzieć jedno: oba znalazł. I to w pięknych okolicznościach.

Wyprawa po muchomora cesarskiego to gotowy scenariusz filmowy. Najpierw research: opady, mapy, lasy, wysokości... Potem lot. Wynajęty samochód. Dojazd na miejsce. Kilka kroków w głąb lasu...

I tam był. Dokładnie w miejscu, które Piotr wytypował w domu, patrząc w ekran komputera. Na tym jednak lista poszukiwań się nie kończy. Piotr szukał też bocznika mikołajkowego na Cyprze, szczudłówki piaskowej na Wyspach Kanaryjskich, kielonek błyszczących na Kaukazie, cookeiny w kostarykańskiej dżungli, gatunku czerwonej kurki na Karaibach.

To nie są „grzybowe wypadki”. To są grzybowe ekspedycje.

Okruchy niezwykłości

Choć łatwo wyobrazić sobie go jako samotnego wędrowca, prawda jest inna. Grzyby są dla niego czymś, co łączy – nie oddziela.

Żona i córka towarzyszą mu w wielu wyprawach. Córka od małego widziała rzeczy, które wielu grzybiarzy zna tylko z artykułów naukowych. Najpierw noszona w nosidle, potem w plecaku, teraz sama biegnąca po leśnej ścieżce. – Nie forsuję ich. Ale kiedy trafimy na coś ciekawego, cieszymy się tym razem – mówi.

A jeśli nie las? Też byłoby intensywnie.

Piotr od 20 lat trenuje kolarstwo górskie. Latem wniósł rower na Toubkal – najwyższy szczyt Afryki Północ-

Piotr Grześ –leśnik, klasyfikator grzybów o to, by nazbierać jak najwięcej, znacznie

nej – a potem zjechał 2000 metrów w dół. – To była przygoda, której długo nie zapomnę – przyznaje bez wahania.

Dlatego wciąż wraca do lasu? Bo – jak mówi – nie da się znaleźć „wszystkich grzybów świata”. Każdy sezon wygląda inaczej, bo zmienia się klimat, pojawiają się nowe zjawiska, a stare rytmy przestają działać. To, co kiedyś było pewne, dziś wymaga obserwacji od zera.

Grzybiarstwo dla Piotra nie jest „odhaczaniem gatunków”.

To proces, w którym im więcej wiedzy, tym więcej niewiadomych. Każde wejście do lasu może przynieść gatunek, którego nie spodziewa się nawet po latach doświadczeń. Zdarza się, że jedno wyjątkowe znalezisko warte jest całej wyprawy.

To właśnie ta nieprzewidywalność – drobne błyski niezwykłości wśród pozornie zwykłej ściółki – sprawia, że chce wracać. Las nie jest dla niego ucieczką od życia. Jest przestrzenią, w której to życie nabiera sensu i proporcji.



Muchomor czerwony to trujący grzyb występujący pospolicie w polskich lasach, ale dla nie znających się na rzeczy jego wygląd może być mylący

FOI: PIOTR GRZEŚ

AKCJA CHARYTATYWNA

0111437813





FOT. PIOTR GRZES

...i autor bloga „Grzybów znawca” – w swoim żywiole. Ale, jak sam mówi, gdy wybiera się do lasu nie chodzi mu o najważniejsze jest znalezienie ciekawych okazów



FOT. PIOTR GRZES

Siedzuń sosnowy to jeden z niezwykle wyglądających grzybów występujących w polskich lasach. Jadalny i bardzo smaczny



FOT. PIOTR GRZES

Trująca jeżoskórka ostrołuskowa – grzyb, który bywa mylony z kanią. Piotr Grzes, „Grzybów znawca” zwraca uwagę, że to jeden z gatunków najczęściej powodujących sezonowe zatrucia



FOT. PIOTR GRZES

Grzybowa pasja Piotra Grzesia zrodziła się już w dzieciństwie. – Inni zbierali Pokemony, ja zbierałem grzyby – mówi. – W lesie jestem jak pies tropiący

AKCJA CHARYTATYWNA

0011439955



WEHIKUŁ CZASU: KIEŁCZEWSKA KOMPANIA W AKCJI

Sobota, lekki mróz, o godzinie siódmej rano chciałoby się jeszcze spać. Ale zamiast tego, szeregi pasjonatów historii, którzy z całej Wielkopolski przyjechali pod Kościan, ustawiają się przed stacją Grodziskiej Kolei Drezynowej w Ptaszkowie: chcą w mundurach odtwarzać wydarzenia, w których ponad sto lat temu uczestniczyli powstańcy wielkopolscy

Grzegorz Okoński

Jedną z jednostek Powstania Wielkopolskiego była kompania kieleczewska. Za kilka dni jej imię otrzyma jedno z rond w Kościanie. Grupa Rekonstrukcji Historycznych Tschuff z Kościana chciała zatem upamiętnić kompanię i jednocześnie przygotować niebanalną wystawę fotograficzną na to wydarzenie, przywołując z kart historii mo-

menty, w których uczestniczyli powstańcy. Zaprosiła zaprzyjaźnione grupy rekonstrukcyjne, by w mundurach powstańczych, niemieckich i w jednej ze scen - już Wojsk Wielkopolskich, pojawiły się w kilku wybranych według scenariusza miejscach. Efekt był niesamowity - przechodnie, biegacze, kierowcy, ludzie wychodzący z psami do lasu ze zdziwieniem obserwowali ma-

szerującą kolumnę mężczyzn w mundurach i z karabinami na plecach...

Rozkręcają tory!

Rekonstrukcja wystartowała w Ptaszkowie, przy stacji kolejowej. Tam dla rozgrzewki przeciwiczo marsz, musztrę, atak w tyralierach, by przystąpić do odtwarzania działań w rejonie linii kolejowej Kościan - Stare Bojanowo. Wzdłuż

torów ruszyły patrole, ale zostały zaatakowane przez niemiecki pociąg pancerny. Powstańcy musieli się wycofać i dotrzeć do reszty kompanii kieleczewskiej. W rejonie - umownie według scenariusza - stacji Lipno, kompania starła się z załogą pociągu i dworca w Lipnie, a czterech powstańczych saperów przedostało się skokami na linię za pociągiem i imitowało rozkręcanie torów.

Na warcie przy opanowanej przez kompanię sierżanta Korbika wsi - imitowały ją zabudowania pięknego skansenu w Wolsztynie

Do akcji wszedł powstańczy ciężki karabin maszynowy MG08 wniesiony na saneczkowej podstawie na torowisko. Potyczka na stacji zakończyła się ostatecznie wyparciem załogi niemieckiej.

Pocztą przed stodołą

Następne sceny - odtwarzane w skansenie Wolsztynie, miały inny charakter. Tu po akcji Wolność, czyli przejęciu magazynów niemieckich w Kościanie, zdobyć w skrzynkach i workach pakowano do stodoły, młodzi powstańcy zgłaszali się do oddziału, a jeden z wiarusów szkolił ich w walce na bagnety. Znalazło się też miejsce na musztrę i powitanie patrolu Straży Ludowej, w czapkach z niebieskimi otokami. Dwa oddziały - kieleczewianie, pod sierżantem Korbikiem, spotykają się z innym oddziałem - pod dowództwem kaprała Mocka, żołnierze cieszą się ze spotkania, poklepują po plecach. Chwilę później w lesku napotykają niemiecki patrol - ten jednak zaskoczony poddaje się bez walki.

Scenariusz przewidywał też fragment walk pod leśniczówką Krzyżowiec i bardzo sugestywną scenę powitania listonosza pocztą polową. Trzeba przyznać, że grupa Tschuff pomysłowo rozwiązała sprawę korespondencji, drukując stylizowane na dawne pocztówki zdjęcie rekonstruktorów Wojsk Wielkopolskich wykonane niedawno w czasie dużej imprezy Retrostacja w Kaźmierzu koło Tarnowa Podgórnego.

Wielu z „powstańców” i „Niemców” mogło więc rozpoznać siebie na zdjęciu!

Sesję w skansenie zakończyło zdjęcie grupowe już w rogatywkach Wojsk Wielkopolskich, z nieodłączną tablicą, taką jakie przygotowywano autentycznie ponad sto lat temu do zdjęć, z sugestywnym napisem, wskazującym, co Wielkopolanie - już na froncie wschodnim - mogą zrobić bolszewikom...

Na moście

Trzecia lokalizacja - w samym Kieleczewie - przyniosła zdjęcia przy malowniczym moście żelaznym i przy nasypie kolejowym, gdzie ponownie „zmierzili się” z pociągiem pancernym. Tu dla odmiany świecące dymne imitowały ostrzał polskich pozycji pociągami gazowymi. Kieleczewianie wyszli z walki, lecz mieli „rannych”.

To tylko i aż rekonstrukcja

To wszystko na szczęście nie jest prawdziwą wojną: rekonstrukcja jest próbą odtworzenia historii, by lepiej ją zrozumieć, przypomnieć ludziom, skłonić do pielęgnowania własnej historii. Sobotnie „działania” miały taki cel, ale niechcący stały się też lokalną sensacją: w Internecie pojawiły się informacje, że „wojsko z karabinami sprawdzało nieczynne tory na linii Kieleczewo - Grodzisk i most w Kieleczewie; może ta linia będzie przywrócona do celów wojskowych?”...



Na patrolu na linii Kościan - Stare Bojanowo: powstańcami są tu członkowie Stowarzyszenia Miłośników Historii „Huzar”



FOT. GRZEGORZ OKOŃSKI



FOT. GRZEGORZ OKOŃSKI

Piechota z załogi niemieckiego pociągu pancernego broni dworca w Lipnie - tę rolę gra stacja w Ptaszkowie



FOT. GRZEGORZ OKOŃSKI

Most w Kielczewie trzeba pokonać bardzo ostrożnie...



FOT. GRZEGORZ OKOŃSKI

Powstańcy rozkręcają tory, by zatrzymać pociąg pancerny



FOT. GRZEGORZ OKOŃSKI

Niemcy na drodze: za chwilę spotka ich patrol z Ptaszkowa



FOT. GRZEGORZ OKOŃSKI

Jeden z pododdziałów kompanii kielczewskiej



FOT. GRZEGORZ OKOŃSKI

Atak gazowy: powstańcy tego się nie spodziewali, nie mają masek i wykorzystują chustki



FOT. GRZEGORZ OKOŃSKI

Powstańczy ciężki karabin maszynowy strzegący mostu w Kielczewie

EMOCJE ZAKŁĘTE W MATERIALE

Dla jednych kawałek poliestru, dla innych historia, która zostaje na zawsze. W Poznaniu powstało miejsce, gdzie koszulka ulubionego zespołu potrafi powiedzieć więcej niż słowa

Bartosz Kijeski

Koszulka piłkarska to nie tylko zwykły atrybut kibica. Dla wielu fanów staje się częścią życia, symbolem emocji namacalną historią. Często starsze koszulki mają większą wartość niż najnowsze modele prosto z oficjalnego sklepu klubowego. Szczególną cenę zyskują, gdy na plecach widnieje nazwisko ulubionego zawodnika. A jeśli dodatkowo pojawi się tam podpis idola, stają się niemal bezcenne.

Takich pasjonatów koszulek nie brakuje. Poszukują oni swoich perełek na różne sposoby – od proszenia bezpośrednio zawodników, przez przeszukiwanie aukcji internetowych, po otrzymywanie egzemplarzy od bliskich i przyjaciół. Sposobów na zdobycie wymarzonej koszulki jest naprawdę wiele. W Poznaniu powstała – można powiedzieć – prawdziwa świątynia dla osób, które nieustannie poszukują koszulkowych skarbów, miejsce, gdzie historia spotyka się z pasją, a każda zdobyta koszulka staje się małym trofeum dla jej właściciela.

Pierwsze i jedyne miejsce w Poznaniu

Takim miejscem jest „Morning Glory”, znajdujący się przy ul. Jackowskiego 38 na poznańskich Jeźcach. Pomysłodawcą i właścicielem tego miejsca na mapie stolicy Wielkopolski jest Jacek Budny, miłośnik futbolu, a przede wszystkim Lecha Poznań. Stworzył miejsce, które ma przyciągać wszystkich fanów piłki oraz koszulek retro. Jak sam podkreśla, nie chce, aby był to „zwykły sklep”.

– Głównym założeniem jest zbudowanie miejsca, gdzie cała społeczność piłkarska mogłaby się spotykać, rozmawiać o futbolu, oglądać mecze, czytać świeżą prasę i wypić kawę – mówi Jacek Budny.

Ile koszulek ma w kolekcji? Liczba ich stale rośnie. Na początek było 120, jednak w każdy czwartek dochodzi 50-70 nowych trykotów. Jak zaznacza Budny, jest spora rotacja, bo wiele z nich zostaje sprzedanych. W październiku, kiedy rozmawialiśmy z właścicielem „Morning Glory”, było ich ponad 200.

Tutaj znajdują się prawdziwe skarby

Co znajduje się w kolekcji? Pomieszczenie z koszulkami



Jacek Budny ma w swojej kolekcji setki koszulek, m.in. trykot kapitana Lecha z podpisem z czasów jego gry w Niemczech



Są tutaj nazwiska, po których wracają wspomnienia

podzielone jest na cztery sekcje. Jedną z nich jest ściana „Lechowa”, na której wiszą trykoty Kolejorza z różnych lat, w tym koszulka Hernana Rengifo. Są tam również koszulki zawodników Lecha Poznań, którzy występowali w innych klubach lub obecnie w nich grają. Jedną z koszulek to trykot Mikaela Ishaka z czasów gry w Norymberdze, a także koszulka Artiomisa Rudnevsza z HSV Hamburg.

Prawdziwą perełką jest jednak koszulka Piotra Reissa z debiutanckiego meczu w Herthcie Berlin, w którym legenda Kolejorza zdobyła bramkę.

– Jakiś czas temu trafiła do mnie koszulka z jego debiutanckiego meczu w Herthcie. To dla mnie absolutnie wyjątkowa pamiątka, coś, czego nawet nie szukałem, bo nie sądziłem, że kiedykolwiek będę miał okazję ją zdobyć. Do dziś mam ciarki, jak o tym mówię – opowiada Budny, który przyznaje, że na grze Reissa się wychował.

Dwa dni przed otwarciem sklepu legenda Lecha Poznań odwiedziła miejsce, a jak wspomina właściciel, w tamtym momencie świat dla niego stanął w miejscu.

– To wspaniała historia. Wtedy zajmowałem się przy-



Oto koszulka Piotra Reissa z debiutu w Herthcie Berlin

gotowaniami w sklepie. I nagle wchodził Piotrek. Nie miałem wcześniej okazji porozmawiać z nim osobiście – dodaje.

Koszulka Reissa znajduje się na najwyższym miejscu sklepu, jednak może zmienić właściciela. To jeden z trykotów, który nie ma ustalonej ceny.

– Postanowiłem, że na razie nie będę podawał żadnej ceny za tę koszulkę. Jest dla mnie praktycznie bezcenna – zaznaczył.

Miejsce z legendami

Wizyta Piotra Reissa zapewne nie będzie jedynym

odwiedzaniami znanych postaci piłkarskich w sklepie Jacka Budnego. Właściciel „Morning Glory” chce organizować małe eventy i spotkania z legendami Lecha Poznań. Planuje zapraszać zawodników, takich jak Krzysztof Piskula czy Jacek Dembiński, aby opowiadali swoje historie i prezentowali swoje koszulki z lat, w których występowali na ligowych oraz międzynarodowych boiskach.

Historii związanych z koszulkami właściciel sklepu ma bardzo wiele. Jedną z nich jest historia trykotu Bartosza Ślusarskiego z czasów gry w Portugalii.

– Przyszli klienci, oglądali rzeczy, a w końcu ktoś złapał koszulkę „Ślusarza”, podszedł do mnie i mówi: „Wyciągnij telefon i nagrywaj wideo. Zaraz zadzwonię do Bartka.” I faktycznie, dzwoni do Bartka Ślusarskiego, pokazuje mu koszulkę i mówi: „Patrz, mamy twoją koszulkę”. Bartek potwierdził, że to jego meczówka z Portugalii, numer się zgadzał. Zrobiło mi się naprawdę ciepło na sercu – powiedział.

Każdy znajdzie coś dla siebie i własnej kieszeni

W „Morning Glory” każdy znajdzie coś dla siebie. Oprócz ściany „Lechowej” jest też ściana z koszulkami klubów z topowych pięciu lig europejskich, w tym trykoty Realu Madryt, Arsenalu czy Barcelony. Na trzeciej ścianie znajdują się koszulki legend i ikon polskiej piłki, np. Radosława Murawskiego z Palermo czy reprezentacyjny strój Tomasa Iwana. Na osobnym wieszaku wiszą koszulki klubów spoza Europy, m.in. Ronaldinho z czasów gry w lidze brazylijskiej.

Ceny? Każdy znajdzie coś na własną kieszeń. Można kupić trykoty zdecydowanie tańsze niż w popularnych sieciówkach, choć trafiają się też egzemplarze wymagające większego wydatku. Jak ustala się ceny?

– Określenie wartości koszulki nie jest proste. To raczej kwestia uznaniowa. Do niektórych celowo ustawiłem wyższą cenę, aby zostały ze mną dłużej. Zdarzyło się jednak, że nie zadziałało (śmiech). Klienci powiedzieli: „Biorę”, i trzeba było sprzedać – mówi Budny.

„Morning Glory” to jeden z niewielu sklepów tego typu w Polsce. W Warszawie działają dwa podobne miejsca. Jest także jedno takie miejsce w Gdyni. Budny podkreśla, że poznaniacy są nie tylko mocno zainteresowani Lechem, ale też otwarci na szeroko pojętą piłkę.

– Nie chcę zrobić czegoś w stylu Decathlonu. Chcę stworzyć po prostu fajne miejsce. Ma tu pachnieć świeżo skoszoną trawą, żeby wchodzić i czuć się dobrze. Ma to być nie tylko sklep, ale miejsce, gdzie można posiedzieć, poczytać gazetę, popracować, a także pogadać – kończy.

IDA święta

GŁOS
8^{WIELKOPOLSKI}



**Dekoracje świąteczne
z pomysłem
- jak zrobić piękne
ozdoby z suchej
porcelany?**

STR. 14

MIKOŁAJKI W PRZEDSZKOLU.
SPRAWDŹ PROPOZYCJE UPOMINKÓW
DLA NAJMŁODSZYCH
STR. 2

PSYCHOLOG RADZI - JAK ZADBAĆ
O KOMFORT DZIECI PODCZAS
ŚWIĄTECZNYCH WIZYT
STR. 4

CHOINKA ŻYWA CZY Z PLASTIKU?
WARTO PRZEMYŚLEĆ WYBÓR
I DECYCOWAĆ ŚWIADOMIE
STR. 10

Mikołajki w przedszkolu. Nasza lista pomoże w wyborze prezentu

Na jakie upominki czekają przedszkolaki?

Znalezienie odpowiednich drobiazgów to może być nielada wyzwanie. Podpowiadamy, jak przygotować niedrogie, ale atrakcyjne prezenty mikołajkowe dla młodszych dzieci.

Małgorzata Meszyczyńska, Magdalena Ignaciuk

Przedszkolne mikołajki bez upominków? To niemożliwe. Jeszcze kilka lat temu takie upominki ograniczały się do garści cukierków i kilku mandarynek. Dziś prezent szykowany na 6 grudnia jest zwykle dobrze przemyślany, a obdarowywanu najmłodszych towarzyszy odpowiednio zbudowana atmosfera. I dlatego przedszkolaki już na kilka tygodni przed mikołajkami i Bożym Narodzeniem uczą się okolicznościowych piosenek i kolęd, ćwiczą taneczne układy i recytują zimowe wierszyki.

Jak zatem powinien wyglądać prezent na mikołajki w przedszkolu? Przede wszystkim powinien być dopasowany do wieku dziecka. 3-latek nie może dostać zabawki ze zbyt drobnymi elementami, a 6-latek będzie rozzaczarowany prezentem zbyt „dziecinny”. Aby ułatwić mikołajkowe zakupy, przygotowaliśmy listę tych prezentów, które powinny ucieszyć każdego przedszkolaka.

JAKO Z NIESPODZIANKĄ

Jajka, w których ukryta jest mała zabawka to zawsze trafiony prezent. Uwaga! Małe części zabawki nie będą bezpieczne dla najmłodszych przedszkolaków. Oferta czekoladowych jajek z ukrytą zabawką jest bardzo bogata, a dodatkowy element niespodzianki zawsze jest mile widziany.

MASKOTKI, PRZYTULANKI

Upominek znakomity dla dzieci w każdym wieku. Dobrym wyborem będzie niewielki pluszak z akcentami świątecznymi.

CIASTOLINA, PIANKOLINA

Różnego rodzaju masy plastyczne to ogromna frajda dla najmłodszych. Dodatkowo to dobry pomysł na zajęcie dziecka, a przy okazji troska o sensoryczny i manualny rozwój przedszkolaka.

ZDRAPYWANKI I ZDRAPKI

Czarne arkusze i drewniane patyczki. Prawdziwy hit wśród przedszkolaków w każdym wieku. Rysując patyczkiem, dziecko usuwa warstwę, odsłaniając kolorowy lub mieniący się brokatowo

arkusz. W ten sposób prosty rysunek nabiera prawdziwie magicznego charakteru. Uwaga! Zdrapki magnetyczne przyciągają też starsze rodzeństwo, a nawet rodziców! To znakomita, plastyczna zabawa bez ograniczeń wiekowych.

POP-IT

Gumowe, kolorowe „gofry” potrafią zająć przedszkolaka na dłuższy czas. Działają relaksująco i odświeżają. Bywają nazywane folią bąbelkową wielokrotnego użytku. Z powodzeniem zajmą dłoń nawet starszego nerwusa.

GNIOTKI

Piankowe albo wykonane z miękiego silikonu figurki, które do woli można zgniatać w dłoni, rolować, a nawet rozciągać. „Cierpliwe i wyrozumiałe” zabawki szybko wracają do pierwotnego kształtu. Działają podobnie jak zabawki tyłu pop-it. Odprężają i rozluźniają. W sytuacjach kryzysowych zirytowany kululek może ściskając gniotki, rozładować negatywne emocje.

PIECZĄTKI

Pieczątki czy stempelki dla dzieci to wstęp do kreatywnej zabawy. Dostępne są stemple drewniane, plastikowe, z dodatkową poduszką na tusz, albo dużo łatwiejsze w obsłudze i mniej brudzące pisaki-stempelki. Obdarowani zapewne chętnie ostemplują każdą możliwą powierzchnię, dlatego zawczasu warto ustalić zasady, gdzie można stemple przystawiać. Pieczątki dla dzieci zwykle mają łatwo zmywalny tusz, można więc przymknąć oko na wykonywane stempekami, własnoręczne tatuaże.

ZMYWALNE TATUAŻE

Chęć ozdabiania własnego ciała u przedszkolaków objawia się najczęściej malunkami długopisem czy pisakami. Aby zachwycić przedszkolaka, można mu подарować zestaw zmywalnych tatuaży. Gotowe obrazki można łatwo zmyć tłustym kremem lub mleczkiem do demakijażu. Tatuaże mogą być uniwersalne tematycznie: zwierzątka, postaci z bajek. Typowo chłopięce to: samochody, pirackie symbole. Dla dziewczyn

czyniek idealne będą kwiatki i tatuaże z kolorowym brokatem.

MINIFIGURKI

Trafionym prezentem na mikołajki będą z pewnością małe, plastikowe zwierzątka i ludziki, którymi będzie można zasiedlać krainy na przedszkolnym dywanie i wybudowane z klocków domy i pałace. Minifigurki gwarantują twórczą i długą zabawę - solo lub w grupie rówieśników.

PUZZLE

Układanki i puzzle to prezent uniwersalny i nietracący na popularności od lat. Warto jednak dopasować ich poziom trudności do wieku przedszkolaka. Zbyt trudny obrazek i zbyt duża ilość elementów zniechęci dziecko. Zabawka nie powinna również być zbyt prosta.

KREDKI, PISAKI, MAZAKI, FLAMASTRY

Wszelkie przybory do pisania i rysowania, a szczególnie takie, które mają sporo kolorów i zostawiają wyraźny ślad, zawsze spotkają się z dziecięcym entuzjazmem. Warto jednak zadbać o to, aby tusz, którym napełniane są pisaki, dawał się łatwo zmyć z różnych powierzchni i był łatwy do spirania. Tu zdecydowanie kluczowym argumentem przy wyborze prezentu nie powinna być cena.

KORALIKI DO PRASOWANIA

To doskonała kreatywna zabawa, pomagająca rozwinąć zdolności motoryczne i koordynację ręką-oko. Zestaw składa się z koralików i wzorników, na których układa się obrazek. Po ukończeniu dzieła zaprasowu-



Gumowe zabawki pop-it uczą dzieci koncentracji, rozwijają zdolności manualne i pomagają radzić sobie ze stresem.

jemy je żelazkiem. To relaksujące zajęcie dla nieco starszych przedszkolaków.

KSIAŻECZKI Z ŁAMIGŁÓWKAMI, KOLOROWANKI.

To również prezent, który na listach pojawia się każdego roku i nie traci na aktualności. Młodsze dzieci chętnie kolorują obrazki, starsze przedszkolaki z zaangażowaniem będą rozwiązywać zagadki i łamigłówki. Książeczki z wykreślankami, labiryntami i obrazkami, pomiędzy którymi trzeba znaleźć drobne różnice, będą hitem wśród 6-latków.

GRY PLANSZOWE

Do 30 złotych można kupić wciągające gry planszowe dla najmłodszych.

szych. Gry warte uwagi to: „Potwory do szafy”, „Czółko junior”, „Kalam-bury”, „Znikające ciasteczka”, czy nieśmiertelne domino i memory. Rozwijają pamięć, koncentrację, pomagają w nauce logicznego myślenia, a przede wszystkim dają dużo radości.

GOTOWE ZESTAWY KREATYWNE

Dla tych, którzy nie mają pomysłów, ani czasu, aby kompletować mikołajkowe upominki dla przedszkolaków, ratunkiem będą gotowe zestawy prezentowe. W przygotowanych paczkach zwykle znajdują się książeczki, kolorowanki, kredki i drobne zabawki. Minusem takiego rozwiązania jest przypadkowość i brak wpływu na zawartość prezentu.



Prezenty pozwalające na rozwijanie kreatywności, tworzenie nowych rzeczy i wspólną zabawę nie muszą być drogie. Wystarczą artykuły papiernicze i pomysł na to, jak je wykorzystać.

REKLAMA

0011431913



1500 M²

Fabryka Śmiechu Michalek

NAJFAJNIEJSZA SALA ZABAW DLA DZIECI W WIELKOPOLSCE ZAPRASZA

- 4 piętrowa konstrukcja do zabaw
- strefa malucha
- dmuchane zamki
- kręgle dwa tory
- imprezy zorganizowane
- kawiarnia



SALA ZABAW

→ **produkujemy:**

- AKTYWNE SPĘDZANIE CZASU dla dzieci do 11 lat
- BEZPIECZNĄ ZABAWĘ dla maluchów
- relaks dla rodziców przy **DOBREJ KAWIE**
- najwspanialsze **URODZINY** dla dzieci
- niezapomniane **SPOTKANIA** grupowe i firmowe

POZNAŃ,
ul. św. Michała 50,
tel. 616 510 333

 @michalek.poznan michalek.poznan.pl

REKLAMA

0011432128

Świąteczna Kraina w DELI Park – magia, którą trzeba zobaczyć!



Jeśli marzycie o prawdziwej, pełnej blasku zimowej przygodzie i magicznej atmosferze, Świąteczna Kraina w DELI Park to wydarzenie, którego absolutnie nie można przegapić! Park, położony w samym sercu Wielkopolski, po zmroku zamienia się w bajkową przestrzeń rozświetloną milionami lampek, dekoracjami przestrzennymi i świetlnymi figurami. Każdy zakątek parku zachwyca magią, tworząc idealne miejsce na zimowy spacer pełen zachwyty. Migoczące iluminacje w połączeniu z zimową scenerią tworzą nastrój, który potrafi oczarować

nawet największych sceptyków. Od 30 listopada, każdego dnia, na gości w swoim gabinecie czeka Święty Mikołaj, gotowy wysłuchać marzeń – zarówno tych najmłodszych, jak i dorosłych. Tuż obok pracowite Elfy pomogą napisać list, który w ekspresowym tempie powędruje prosto na biegun północny. To wyjątkowa okazja, by poczuć magię świąt w najpiękniejszym wydaniu. Wieczorami atrakcji również nie zabraknie! Weekendowe wydarzenia urozmaicą przestrzenne pokazy laserów, LED oraz ognia, a na parkowych alejkach będzie można spotkać

świąteczne postacie, które chętnie pozują do zdjęć i budzą ogromne emocje u odwiedzających. Najmłodsi (i nie tylko!) mogą wziąć udział w warsztatach świątecznych, zabawach oraz interaktywnym spektaklu prowadzonym przez pełne energii Elfy. A jeśli ktoś poczuje zimowy chłód – czeka na niego aromatyczny grzaniec, rozgrzewająca zimowa herbata, a także pyszne dania z grilla, które dodadzą energii do dalszego zwiedzania. Dla miłośników aktywności na świeżym powietrzu przygotowano zimową atrakcję, która cieszy się ogromnym zainteresowaniem –

SNOWTUBING, czyli pełną emocji zabawę na ślizgach! To doskonała propozycja zarówno dla dzieci, jak i dorosłych. Nie zabraknie również świątecznej tradycji, ponieważ – jak co roku – na Gości czeka Szopka Bożonarodzeniowa z żywymi zwierzętami, która zawsze przyciąga rodziny z dziećmi! Dla tych, którzy chcą spędzić w tej magicznej scenerii więcej czasu, przygotowano pakiety pobytowe z noclegiem w Hotelu Delicjusz, dzięki czemu świąteczną atmosferą można cieszyć się dłużej i bez pośpiechu. Aby być na bieżąco z wszystkimi zimowymi atrakcjami i nowościami,

warto śledzić profile DELI Parku w mediach społecznościowych, gdzie regularnie publikowane są aktualności, zapowiedzi i relacje.

Spędźcie ten wyjątkowy czas w pełnej ciepła, rodzinnej atmosferze. Świąteczna Kraina w DELI Park czeka na Was – niech magia świąt zacznie się właśnie tutaj!





FOT. GETTY IMAGES

Jak zadbać o komfort dzieci podczas świąt z rodziną?

Jak w kulturalny sposób odmówić cioci wzięcia na ręce malucha?
Czy brak buziaka na przywitanie jest równy z brakiem wychowania? Pedagog i psycholog, dr Marta Majorczyk, doradza, jak asertywnie dbać o przestrzeń osobistą dzieci.

Magdalena Ignaciuk

● - Najmłodsi członkowie rodziny często nie potrafią jeszcze wyartykułować tego, co czują. Pojawiają się nowe, nieznane twarze (dzieci nie mają pamięci długotrwałej, mogą nie pamiętać cioci czy babci, którą ostatnio widziały w ubiegłym miesiącu), zapachy,

miejsca, dźwięki. To wszystko sprawia, że dziecko może być niespokojne, płaczące, przebudzowane - mówi pedagog i psycholog, dr Marta Majorczyk.

Starsze dzieci mają podobne przeżycia - czasem emocje nie pozwalają na wypowiedzenie tego, jak się czują. Mogą być zawstydzone, zbyt podekscytowane oczekiwa-

niem na prezenty, zmęczone, znużone. Zależy nam na tym, by w tak uroczystym czasie, jakim są święta Bożego Narodzenia wszyscy czuli się dobrze. Słowa pocieszenia babć: „Nie wstydź się, przecież mnie znasz” raczej tutaj nie pomogą. Nie pomoże również złość i gniew, ponieważ układ nerwowy dzieci jest niedojrzały, mali ludzie mają mniejszą tolerancję na różne sytuacje. Zresztą, dorośli też czasem nie czują się komfortowo w jakimś towarzystwie, nie lubią, gdy ktoś staje zbyt blisko lub ich dotyka. Dlaczego więc oczekujemy od dzieci, że zawsze będą to tolerować?

Dziecko ma prawo do swojej przestrzeni

- Naturalną reakcją na niekomfortową sytuację jest dla dziecka cofnięcie się do bezpiecznej przestrzeni. W takim przypadku często są to ramiona rodziców, w których czuje się bezpiecznie - zwraca uwagę psycholog. - Wyrwanie rodzicom dziecka, zaczepianie, próby całowania nie powinny mieć wówczas miejsca - zaznacza. Rodzice najlepiej znają swoje dzieci i pewne komunikaty są w stanie odczytać z nim dotrą do pozostałych gości.

Ważne jest, by dzieci wiedziały, że mogą liczyć na wsparcie rodziców i pomoc w sytuacji, z którą same sobie nie radzą lub w której nie mają śmiałości wyrazić własnego zdania.

Kiedy widzimy, że granice naszych dzieci są przekraczane, powinniśmy zareagować. Na przykład takimi komunikatami:

- „Jaś nie lubi witać się w ten sposób, chętnie przybije z babcią piątkę.”
- „Widzę, że Kasia jest zmęczona, kiedy będzie gotowa, na pewno sama do ciebie podeszła.”
- „Zosia jest trochę przytłoczona ilością nowych twarzy, które widzi, kiedy się oswoi, na pewno sama da znać, że chce się pobawić.”

Dr Marta Majorczyk poleca przestrzeganie kilku ważnych zasad:

- Dziecko, tak jak dorosły, ma prawo do ustalania własnych granic.
- Dziecko, tak jak dorosły, ma prawo wyrażać własne emocje i zdanie.
- Dziecko, tak jak dorosły, ma prawo decydować, kogo chce przytulić/dać całusa i kiedy chce to zrobić.

- Rodzic powinien wyjaśnić innym członkom rodziny (jeśli jest taka potrzeba), że dziecko nie jest skłonne w danym momencie do przytulania/uścisków i nie oznacza to niczego negatywnego - dodaje ekspertka.

Jak postępować ze starszymi dziećmi?

Warto wcześniej przygotować nasze pociechy na to, co będziemy robić w święta. Jeśli ktoś będzie nas odwiedzał, opowiedzmy o tym, przypomnijmy, kto to będzie, spróbujmy pokrótce przedstawić plan działania - co będzie się działo po kolei. Tak, aby dziecko mogło wcześniej choć trochę oswoić się z nadchodzącymi wydarzeniami.

Podobnie działajmy, gdy my się do kogoś wybieramy z wizytą. Warto uprzedzić dziecko i zapewnić je o swoim wsparciu, np. słowami: „Jeżeli nie chcesz całować cioci Krysi, to nie musisz tego robić, wystarczy, że powiesz dzień dobry”. Wówczas dziecko będzie miało świadomość, że rodzic jest z nim i dba o jego bezpieczeństwo. Oczekiwanie, że maluch ucałuje babcię w podziękowaniu za prezent, usiądzie wujkowi na kolanach, bo ładnie się do niego uśmiecha, nie jest niczym dobrym i będzie dla dziecka komunikatem, że jego zdanie i jego uczucia nie są ważne, ponieważ w tej chwili bardziej liczy się komfort dalekiej cioci i spełnienie jej oczekiwań.

Odpocznijcie

W świątecznym pędzie warto czasem zwolnić i uważnie obserwować nasze dzieci. Dać im przestrzeń na odpoczynek. Wyciszenie emocji, pozbycie się nadmiaru bodźców jest bardzo istotne dla małego człowieka. Warto więc wyjść do drugiego pokoju, w którym dziecko będzie mogło spożytkować swoją energię, poprzytulać się, posiłkować, powygłupiać. Jeżeli widzimy, że nasze dziecko czuje się źle i jest zmęczone, warto wcześniej wyjść ze spotkania.

Bądźmy asertywni w swoich decyzjach, nie pozwólmy, by samopoczucie naszego dziecka pogarszało się ze względu na uczucia innych dorosłych ludzi. Jako ciocie, babcie, wujkowie, dziadkowie miejmy też na uwadze komfort najmłodszych członków rodziny i szanujmy granice dzieci oraz decyzje ich rodziców.



FOT. GETTY IMAGES



„Dziecko ma prawo być sobą. Ma prawo do popełniania błędów. Ma prawo do posiadania własnego zdania. Ma prawo do szacunku. Nie ma dzieci - są ludzie” - Janusz Korczak

 **Cavallia**
ul. Matejki, Poznań



**Bliskość, bezpieczeństwo i ciepło —
wszystko, czego potrzebujesz, zaczyna się w DOMU.
*W miejscu, do którego naprawdę chce się wracać.***

Finał sprzedaży w Cavallii!

Przeceniamy **ostatnie 7 mieszkań**

w Budynku B6 – kto pierwszy, ten mieszka!

Skorzystaj z wyjątkowych **rabatów** na gotowe mieszkania.

Sprawdź ofertę na **cavallia.pl**

i umów się na prezentację mieszkań!

Biuro sprzedaży:

ul. Matejki 62

60-771 Poznań

tel.: +48 799 351 300

W święta też możemy jeść nie tylko smacznie, ale i zdrowo. Na co zwracać uwagę?

O świątecznych potrawach rozmawia my z Joanną Reizer, dietetyczką z Centrum Dietetycznego NutriPoint.

Agata Flak

Na święta Bożego Narodzenia kupujemy coraz więcej gotowych potraw. Czy te kupione będą tak samo wartościowe jak zrobione w domu?

Zdecydowanie lepiej świąteczne potrawy i ciasta przygotować samodzielnie. Przed świętami gotowe wyroby przygotowywane są masowo, co może obniżyć ich jakość. Przygotowując samodzielnie potrawy, mamy wpływ na rodzaj użytych składników, możemy wybierać te o najwyższych walorach zdrowotnych, zmniejszyć udział cukru i tłuszczu w potrawach, żeby były lepsze, nie tracąc przy tym na smaku. Jednocześnie możemy kontrolować rodzaj obróbki cieplnej, nie rozgotowywać potraw, unikać smażenia, szczególnie na głębokim tłuszczu.

Podobno w ciągu roku spożywamy z jedzeniem około 2 kg chemii.

Ilość dodatków do żywności z roku na rok rośnie. Warto podkreślić, że nie wszystkie substancje dodawane do żywności są szkodliwe dla naszego zdrowia. Pod symbolem „E” kryją się również naturalne i całkiem bezpieczne substancje spożywcze. Jednakże ilość wysoko przetworzonych produktów spożywczych na sklepowych półkach jest ogromna, warto więc na co dzień ograniczać ich spożycie do minimum.

W których produktach jest tej chemii najwięcej?

Najwięcej chemii znajduje się w wędlinach, parówkach, chipsach, napojach gazowanych, słodyczach oraz gotowych daniach z torebki lub ze słoika. W jednym opakowaniu wędliny może się znaleźć aż 20 różnych dodatków spożywczych.

Najwięcej chemii zawierają produkty wysoko przetworzone z bardzo długą listą składników wymienionych na etykiecie oraz długą datą przydatności do spożycia.

Jak nasz organizm reaguje na przetworzoną żywność?

Duże spożycie przetworzonej żywności może negatywnie wpłynąć na stan naszego zdrowia.

Związki chemiczne dodawane do żywności u niektórych osób mogą wywoływać alergię, nietolerancję, zmęczenie, osłabienie lub rozdrażnienie. Niektórym dodatkom przypisuje się wpływ na zaburzenia koncentracji uwagi lub osłabienie pamięci. Od nadmiaru składników chemicznych w codziennej diecie możemy zacząć się skarżyć na bóle głowy, problemy ze snem lub dole-



Dawniej tradycyjne dwanaście świątecznych potraw symbolizowało kolejne dwanaście miesięcy dobrobytu, urodzaju i pomyślnych zbiorów.

gliwości ze strony przewodu pokarmowego.

Czy konserwanty dodawane do wędlin są rakotwórcze?

Duże spożycie czerwonego mięsa i przetworzonych produktów mięsnych przyczynia się do powstawania nowotworów, głównie jelita grubego. Za działanie rakotwórcze nie odpowiada jedynie dodawanie substancji chemicznych, czyli np. konserwantów, ale również sam proces przetwarzania.

Rakotwórcze związki powstają podczas obróbki spożywczej przeprowadzanej w wysokich temperaturach. Ryzyko zachorowania rośnie wraz z ilością spożywanych produktów. Niestety, nie istnieją dane dotyczące spożycia bezpiecznej ilości, która nie zwiększałaby zagrożenia zachorowaniem na raka przewodu pokarmowego. Dlatego bardzo ważny jest umiar. Nic złego się nie stanie, jeżeli od czasu do czasu się-

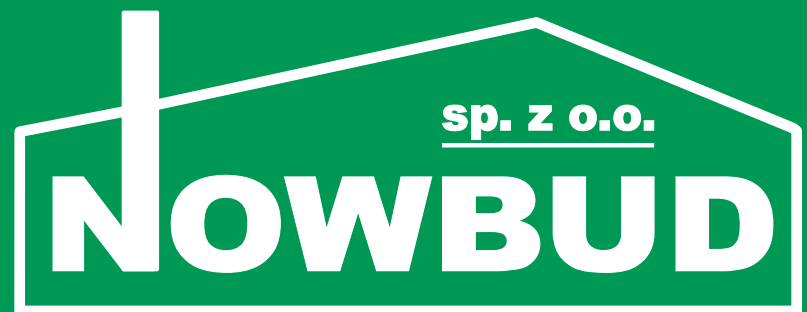
gniemy po sklepową wędlinę, ale nie może być ona podstawą naszej diety.

Jak zatem wybrać wędlinę na święta?

Przeczytajmy dokładnie skład, ile mięsa zostało wykorzystane do produkcji danej wędliny. Uwagę należy zwrócić także na jej wygląd. Unikajmy tych o pięknym różowym kolorze oraz mielonych, czyli takich, gdzie mięso jest bardzo mocno rozdrobione i nie widać jego składu. Wędlina nie powinna się także błyszczeć. Wartościowy wyrób wędliniarski po przekrojeniu ma widoczne włókna mięśniowe, gdzieś tam mogą się pojawić smużki tłuszczu. Lepiej kupować wędliny paczkowane niż te sprzedawane na wagę - zobaczymy wtedy skład produktu. Natomiast przygotowując wędlinę lub kielbasę samodzielnie w domu, mamy wpływ na jej skład i sposób przetwarzania produktu.



Wybierając wędliny warto sprawdzać ich skład - im mniej składników wymienionych na etykiecie, tym lepiej.



U nas ceny najniższe za m²



**ŻYJ KOMFORTOWO
BLISKO NATURY
NA EKO OSIEDLU**

Budowa domków
jednorodzinnych
w zabudowie bliźniaczej

**Bierzglinek
ul. Wiązowa**

Budowa budynku
wielorodzinnego we

**Wrześni
ul. Gen. T. Kutrzeby**

tu macie wizytówkę już ↴

[https://maps.app.goo.gl/
us2pDUBbfmTbdrbc8](https://maps.app.goo.gl/us2pDUBbfmTbdrbc8)

U nas ceny najniższe za m²



Biuro sprzedaży Mieszkań ul. Gen. T. Kutrzeby 5L/14 62-300 Września

nowbud-wrzesnia.pl

mieszkania@nowbud-wrzesnia.pl

 **48 61 436 54 31**

 **48 508 076 568**

Święta smakują bakaliami! Dlaczego warto pamiętać o nich w tym wyjątkowym czasie?

Orzechy, suszone owoce, kandyzowane smakołyki. Bez ich aromatu trudno wyobrazić sobie Święta Bożego Narodzenia.

Tomasz Skory

Dawniej, ze względu na egzotyczne pochodzenie i związaną z nim wysoką cenę, bakalie uważane były za towar luksusowy. Dziś nie budzą już takich emocji i nie do pomyślenia jest, że mogłoby ich zabraknąć na świątecznym stole. Warto je jeść jednak nie tylko w święta i nie tylko ze względu na smak i aromat. To również cenne źródło substancji, które gwarantują dobrą kondycję ciała i umysłu. Ze względu na wysoką kaloryczność, nie powinno się ich zjadać bez opamiętania, ale z pewnością są zdrowsze niż tradycyjne słodczyce. Doskonale sprawdzają się samodzielnie jako przekąska i jako dodatek do wypieków.

Sprawdzamy, jakie konkretne wartości odżywcze mają najpopularniejsze suszone owoce i orzechy

Rodzynki

Do najpopularniejszych bakalii należą rodzynki, produkowane ze słodkich, bezpestkowych winogron z Grecji, Hiszpanii i Turcji. Wysuszone na słońcu lub w specjalnych suszarniach zawierają niemal tyle samo witamin, co zwykłe winogrona. Są lekkostrawne, poprawiają wygląd skóry, włosów i paznokci oraz obniżają poziom cholesterolu. Są źródłem witamin A i B, a także boru, fosforu, magnezu, potasu, wapnia, błonnika i beta-karotenu. 100 gram rodzynków zawiera 259 kcal.

Suszone śliwki

To popularny dodatek nie tylko do ciast, ale i sałatek, bigosów i mięs. Są bogatym źródłem błonnika, działają wzmacniająco i zapobiegają zaparciom. Zawierają witaminy A, C i E oraz żelazo, fosfor, wapń i magnez. Polecane są chorym z problemami układu trawiennego oraz osobom dbającym o linię. W 100 g śliwek jest około 222 kcal.

Daktyl

Pochodzą z państw arabskich, gdzie stanowią podstawę diety. Zawierają dużo glukozy, są zatem doskonałym źródłem energii. Podobnie jak śliwki mają też bardzo dużo błonnika, dzięki czemu regulują pracę przewodu pokarmowego, to także bogate źródło beta-karotenu, witaminy B1, B2, C i PP oraz soli mineralnych. Ze względu na zawartość potasu poleca się je osobom z nadciśnieniem, a przeciwbólowe i przeciwzapalne właściwości salicylany sprawiają, że daktyl działa jak aspiryna. 100 g daktyli to około 277 kcal.

Figi

Występują w kilku odmianach. Suszy się zazwyczaj zielone owoce, na-

tomiasz na surowo serwuje się ciemnofioletowe. To one spośród wszystkich bakalii zawierają najwięcej błonnika. Są także bogatym źródłem wapnia, więc poleca się je dzieciom i osobom zagrożonym osteoporozą. Owoce te wzmacniają też serce, a znajdujące się w nich żelazo działa przeciwanemicznie. Zawierają też witaminy z grupy B, beta-karoten, cynk, potas, magnez i fosfor. Odkwaszają organizm, obniżają cholesterol i pomagają przy niestrawnościach. W 100 g mają 247 kcal.

Morele

Ich największym producentem jest Turcja. Morele są bardzo bogatym źródłem beta-karotenu, żelaza, wapnia i potasu. Pomagają w leczeniu stanów zapalnych skóry i trądziku, usuwają nadmiar wody z organizmu, zmniejszają obrzęki oraz korzystnie działają na wzrok i cerę. 100 g suszonych moreli to około 240 kcal.

Ananasy i banany

Coraz częściej można je znaleźć wśród bakalii. Ananas zawiera przede wszystkim cukry, ale też witaminy z grupy B, wapń i magnez. Poprawia pracę nerek i działa moczopędnie. Banany z kolei zawierają bardzo dużo potasu, beta-karotenu i witaminy E. Są bardzo pożywne, dostarczają energii i poprawiają koncentrację. 100 g ananasów zawiera 330 kcal, a 100 g bananów to 360 kcal.

Orzechy

Najbardziej wartościowe są orzechy włoskie, które zawierają najwięcej kwasów omega-3, mają dużo białka, magnezu, cynku i kwasu foliowego oraz witaminy E i B, fitosteroli, antyoksydantów oraz soli mineralnych. Są wskazane dla osób pracujących umysłowo oraz zagrożonych miażdżycą i chorobami serca. Z kolei orzechy laskowe ze wszystkich orzechów zawierają najwięcej witaminy E i dużo kwasu foliowego, który zapobiega anemii. Nerkowce i pistacje to bogate źródło kwasów tłuszczowych, ponadto w nerkowcach znajdziemy sporo cynku, a w pistacjach żelazo. 100 g orzechów to zwykle 600-700 kcal.

Migdały

Warto wspomnieć jeszcze o migdałach, które zawierają dużo potasu, magnezu, fosforu, wapnia i żelaza. Są także bogatym źródłem witaminy E i witamin z grupy B. Poprawiają stan skóry, włosów, paznokci, a dzięki zawartości magnezu wskazane są osobom zestresowanym i pracującym umysłowo. 100 g migdałów zawiera 577 kcal.



Podczas świąt orzechy pojawiają się na naszych stołach zarówno jako przekąska, jak i dekoracja. Tradycyjnie symbolizują mądrość, dobrobyt i nadzieję.



Znakomitym przełamaniem słodczych ciast będzie żurawina, pasująca do keksów czy pierników. Zapewni lekko kwaśny, orzeźwiający smak. Dodatkowo, to prawdziwa bomba witaminowa!



W bakaliowej babce idealnie sprawdzą się rodzynki, kandyzowana skórka pomarańczowa, figi, morele czy kandyzowane ananasy.

Rezydencja nad jeziorem w Pestkownicy



Święta, spotkania i wyjątkowe chwile w Rezydencji nad Jeziorem - Pestkownica.

Zatrzymaj się w miejscu, gdzie czas płynie wolniej a las i jezioro tworzą magiczną świąteczną scenerię. Rezydencja nad Jeziorem w Pestkownicy to **idealne miejsce na rodzinne święta, zimowy wypoczynek a także wesele, szkolenie lub spotkanie integracyjne**. Święta Bożego Narodzenia - nie trać czasu na zakupy, sprząatanie, gotowanie - spędź je u nas — z tradycyjną kuchnią, zapachem choinki i ciepłym kominka.

Dla tych, którzy wolą spędzić święta w domu, przygotowaliśmy **świąteczny catering — oprócz wyrobów z własnej wędzarni - swojskie pierogi, ryby, ciasta i inne wigilijne smaki**. Przypominamy, że restauracja czynna jest codziennie - przy czym w Wigilię i pierwszy dzień świąt — tylko dla gości hotelowych. Sposób na idealne popołudnie: spacer po lesie, karmienie danieli i baranków, zabawa w bawialni dla najmłodszych — a potem pyszny obiad lub kawa z widokiem na jezioro.



502 606 847

www.pestkownica.com.pl

/Pestkownica

Podaruj emocje na Święta! WYJĄTKOWY PREZENT Z JASZKOWA JAZDA KONNA. ŚWIETNA KUCHNIA. KLIMATYCZNE NOCLEGI.

Odkryj bogactwo naszej oferty. Niezależnie czy szukasz sportowych emocji, kulinarnych uniesień czy spokojnego snu w historycznych wnętrzach – w Centrum Hipiki Jaskowo znajdziesz idealny pakiet prezentowy.



**ZESKANUJ KOD
I KUP WYMARZONY
PREZENT
W 3 MINUTY!**

https://centrumhipiki.premiumhotel.pl/booking/find?_gl=null&context=hipiki



Planujesz rok 2026?

- ◀ IMPREZY OKOLICZNOŚCIOWE ▶ CHRZCINY
- ◀ KOMUNIE ▶ EVENTY FIRMOWE

Twoja wizja, nasza przestrzeń.

ZAREZERWUJ TERMIN JUŻ DZIŚ!

Zofia Kaźmierczak
☎ +48 698 502 493

✉ event@jaskowo.com
www.jaskowo.com



Choinka z lasu czy z plastiku? Warto to przemyśleć

Nie ma Bożego Narodzenia bez pięknych choinek. Jednak każdego roku wraz ze zbliżającymi się świętami wiele osób staje przed tym samym dylematem. Wybrać drzewko prawdziwe czy sztuczne? Każde z nich ma swoje zalety i wady...

Tomasz Skory

Dla tradycjonalistów sztuczna choinka to niemal profanacja. Nie wyobrażają sobie świąt bez rodzinnego wypadu do lasu lub na targ, a wybieranie i ubieranie żywej choinki to dla nich swoisty rytuał. Każde żywe drzewko jest inne, dlatego bez względu na to, czy wybiorą świerk, sosnę czy jodłę, mają świadomość, że kupili coś niepowtarzalnego. Taka choinka wprowadza w domu niezwykły klimat, wypełniając pomieszczenie zapachem igieł i żywicy. Miłośnicy prawdziwych drzewek

podkreślają, że nawet najlepsza imitacja nie będzie wyglądała tak pięknie, jak żywy egzemplarz.

Wybór naturalnej choinki ma też kilka innych zalet. Przede wszystkim, pobiera ona z powietrza dwutlenek węgla i przetwarza go na tlen. Nieprawdą jest też, że wybierając żywe drzewa, niszczyliśmy przyrodę. Jeżeli pochodzą one ze sprawdzonego źródła, możemy mieć pewność, że było to drzewo przeznaczone do wycinki, pochodzące ze specjalnej plantacji lub rosnące w miejscu, w którym zaczęło stanowić zagrożenie. Co więcej, korzenie ściętego

drzewa z czasem zmieniają się w próchnicę, która użyźnia glebę, ułatwiając tym samym wzrost kolejnym roślinom.

Oczywiście, żywe choinki mają też wady. Musimy się pogodzić z tym, że wraz z upływem czasu z drzewka będą opadać igły. Dlatego już na etapie wyboru warto się upewnić, jak dawno zostało ono ścięte. Miejsce ścięcia powinno być jasne i świeże - zaschnięta żywica oznacza, że zostało ono ścięte dużo wcześniej. Zaraz po zakupie warto postawić takie drzewko na balkonie albo w nieogrzewanym gospodarstwie. Po przeniesieniu do domu powinno stać z dala od kaloryfera lub kominka.

Według leśników, świeża sosna czy świerk powinny stać w domu około miesiąca, jodła nawet dwa tygodnie dłużej. Z czasem jednak każdą choinkę trzeba będzie wyrzucić na śmieci, chyba że zakupimy drzewko w donicy. Jeżeli system korzeniowy nie został zbyt mocno okale-



FOT. GETTY IMAGES

Żywe choinki powinniśmy kupować w sprawdzonych miejscach, w których sprzedawca potrafi udowodnić, skąd ma drzewka.

czony, przy odrobinie wysiłku możemy zasadzić je później w ogrodzie. W innym wypadku opadłe igły warto przeznaczyć na kompost, a pień wykorzystać do palenia.

Tam gdzie mowa o wadach żywych drzewek, tam sztuczne choinki mają przewagę. Nie gubią igieł, nie wymagają pielęgnacji, wystarczy tylko raz na jakiś czas je odkurzyć. Raz zakupione drzewko można wykorzystywać wiele razy i choć jednorazowy zakup kosztuje nas więcej niż w przypadku żywych drzewek podobnej wielkości, to jest to wydatek, który w przeliczeniu na lata jest znacznie bardziej opłacalny.

Zwolennicy takich choinek podkreślają, że dzisiejsze drzewka w niczym nie ustępują w wyglądzie tym naturalnym, co więcej, nie tracą na urodzie z upływającym czasem. Sztuczne choinki zawsze są symetryczne i mają bujne igły. Plastikowe drzewko z naturą ma jednak niewiele wspólnego. Już sam proces jego produkcji nie wpływa korzystnie na środowisko, a wykorzystywane do tego materiały rozkładają się przez setki lat. Dlatego lepiej dwa razy się zastanowić nim postanowimy wyrzucić starą choinkę z myślą, że może pora zaopatrzyć się w nowszy model.

REKLAMA

0011437380



KULTOWE WYROBY

(PĄCZKI, DROŻDŻÓWKI I WIELE INNYCH)

Realizacja zamówień:

Śrem ➔ ☎ 786 488 695

Środa Wlkp. ➔ ☎ 572 637 557

Środa Wielkopolska ➔ ul. Czerwonego Krzyża 19a

• pon.-pt. 8.00-17.00 • sob. 8.00-15.00 • nd. 9.00-15.00

Śrem ➔ ul. Piłsudskiego 1D

• pon. nieczynne • wt.-nd. 11.00-16.00





Pan Serniczek zaprasza!

REKLAMA

0011437377



Strefa Bolesławiec

Przyjdź i zobacz ceramikę, którą wybierają koneserzy jakości.

- największy sklep z Ceramiką Bolesławiec w Poznaniu
- największa dostępność i wybór, najniższe ceny
- klasyczne wzory i unikatowe dekoracje
- vouchery oraz gotowe zestawy prezentowe

Odkryj Ceramikę Bolesławiec – klasyczne wzory, unikatowe dekoracje oraz limitowane serie wybrane z myślą o tych, którzy cenią rzemiosło, jakość i piękno. *W Strefie Bolesławiec czeka wybór, jakiego nie znajdziesz nigdzie indziej w Poznaniu.*

Czynne od poniedziałku do soboty
oraz niedziele handlowe.



ul. Romana Maya 1, Poznań
www.strefaboleslawiec.pl
Telefon 570 817 506



REKLAMA

0011430075

SUPER^{.PL} SPORTOWY

SALON W KOMORNIKACH

- SNOWBOARD • NARTY
- ROWERY • SERWIS



WWW.SUPERSPORTOWY.PL



UL. POZNAŃSKA 140
KOMORNIKI

WSKAZÓWKI DOJAZDU



Kto i kiedy przynosi prezenty? Nie tylko Święty Mikołaj

Na kogo czekamy w Święta Bożego Narodzenia? W Polsce w zależności od regionu za prezenty odpowiadają Święty Mikołaj, Gwiazdor, Aniołek albo Dzieciątko Jezus. Jednak w innych zakątkach świata może wyglądać to inaczej.

Lena Szuster

W Stanach Zjednoczonych prezenty przez komin dostarcza Santa Claus. W Niemczech jego odpowiednikiem jest Weihnachtsman, w Holandii - Sinterklass. Ten drugi przypląta do Amsterdamu na małym stateczku, a później na siwym koniu objeżdża miasta. Do 5 grudnia napęnia słodyczami bućki dzieci ustawione na parapetach, w Wigilię prezenty dostają również dorośli.

W Szwecji przed pojawieniem się Świętego Mikołaja prezenty roznosił Jul Tomte, bardzo brzydki troll, lubu-

jący się w wierszykach-zagadkach. Własną odmianę (a właściwie kilka odmian) Świętego Mikołaja mają również Islandczycy. Według ich tradycji przez trzynaście nocy poprzedzających Boże Narodzenie najmłodszych mieszkańców wyspy odwiedza trzynaście koboldów (nazywanych również „świętymi chłopcami”). Koboldy noszą bardzo specyficzne imiona - takie jak Wylizywacz Chochli, Wyłudzaczy Świec czy Podglądacz. Grzecznym dzieciom wkładają do butów drobne prezenty i słodycze. Pomimo groźnych imion i nieokrzesanych obyczajów

koboldy są więc dość miłe - w przeciwieństwie do swojej potwornej matki, która na Boże Narodzenie schodzi z gór, żeby gotować niegrzeczne dzieci żywcem!

W Skandynawii prezenty roznosił niegdyś świąteczny kozioł Julebuk. Jednak wraz z upływem czasu jego obowiązki przejęły skrzaty Tomten (w Szwecji), Nissen (w Norwegii) i Tonttu (w Finlandii). Te niewielkich rozmiarów istotki z długimi brodami i czerwonymi czapkami stały się protoplastami pomocników Świętego Mikołaja. W Skandynawii nazywa się go: Jultomten (w Szwecji), Julenissen (w Norwegii) oraz Joulupukki (w Finlandii).

We Włoszech prezenty rozdaje z kolei wiedźma Befana. Według legendy Trzej Królowie poinformowali Befanę o narodzinach Jezusa, ta jednak zgubiła się w drodze do szopki i nie zdążyła razem z nimi złożyć swoich darów. Od tego czasu lata na miotle i rozdaje podarunki na całym świecie. Można się jej spodzie-



Święty Mikołaj rozwozi prezenty saniami z reniferami, z których najbardziej znany jest czerwono nosy Rudolf.

wać w nocy z 5 na 6 stycznia. Dzieci, które chcą się jej przypodobać, powinny zostawić na stole mandarynek, pomarańczę albo kieliszek wina. Na nic się to jednak zda, jeżeli były niegrzeczne - wówczas dostaną tylko węgiel, popiół, cebulę, czosnek albo kij.

Węgiel dla niegrzecznych dzieci mają również Trzej Królowie, którzy 6 stycznia roznoszą prezenty w Hiszpanii. Święto Trzech Króli jest dla Hiszpanów bardzo ważne, jego obchody zaczynają się już dzień wcześniej, 5 stycznia, a ich kulminacyjną częścią jest huczny orszak - La Cabalgata de Reyes Magos.

Jeżeli już o Hiszpanii mowa, w Katalonii na Boże Narodzenie prezenty dostarcza Tió de Nadal albo Cagatió, czyli w wolnym tłumaczeniu... „srający pieniek”. Zgodnie z tradycją przygotowuje się go lub kupuje już 8 grudnia, w dzień Niepokalanego Poczęcia. Pieniek należy ustawić w przytulnym miejscu, przykryć kocem i codziennie karmić słodyczami - służy do tego specjalny otwór. W święta najedzony i pełny aż po brzegi pieniek zachęca się śpiewaniem, biciem kijami lub lekkim podpaleniem w kominku do „defekowania słodyczami”, czyli wręczania prezentów.

REKLAMA



salon fryzjersko-perukarski
DOROTHY
D o r o t a O l e j n i c z a k

Profesjonalna pielęgnacja i stylizacja włosów oraz opieka perukarska

- Strzyżenie
- Koloryzacja
- Modelowanie
- Peruki i Toppery naturalne
- Dobór, strzyżenie i renowacja peruk
- Uzupełnianie i zagęszczanie włosów
- Darmowa konsultacja
- Karta rabatowa -50%



Karta
rabatowa
-50%

Na zabiegi pielęgnacji włosów do każdej usługi modelowania lub koloryzacji

ul. Księżycowa 3/21
60-281 Poznań
☎ 48 508 337 910
61 661 75 45

salon fryzjersko-perukarski
DOROTHY
D o r o t a O l e j n i c z a k

0011432534

Ważne do 28.02.2026 r.

ul. Księżycowa 3/21, 60-281 Poznań | ☎ 48 508 337 910, 61 661 75 45 | 🌐 salondorothy.pl

REKLAMA

0011437657

POZNAŃ:

ul. Polna 4,
+48 (61) 8431655,

ul. Niegolewskich 3,
+48 (61) 8663759,

ul. Górecka 30
[GH Panorama],
+48 (61) 6500078,

ul. Szwajcarska 14
[CH M1],
+48 (61) 8704557,

Osiedle
Bolesława Chrobrego 24,
+48 (61) 8226221,

ul. Półwiejska 32
[Stary Browar],
+48 (61) 6671510,

ul. Matyi 2
[CH Avenida Poznań],
+48 (61) 6571891,

ul. Malwowa 162
[Galeria Mallwowa],
+48 533064768,

ul. Pleszewska 1
[CH Poznań],
+48 690840612.

SUCHY LAS:

ul. Obornicka 85
[Galeria Sucholeska],
+48 (61) 8333056.

Święta
razem
smakują lepiej



CUKIERNIA SOWA

Ozdoby świąteczne z pomysłem - sucha porcelana zachwyci dzieci i dorosłych

Własnoręcznie wykonane dekoracje mogą być też oryginalnym pomysłem na prezent. Sprawdź, jakie to proste!

Małgorzata Meszczyńska,
Magdalena Ignaciuk

Sucha porcelana. Co to takiego? Najprościej mówiąc, to ładniejsza alternatywa znanej wszystkim masy solnej.

Z suchej porcelany (nieraz nazywanej zimną porcelaną) można wykonywać plastyczne prace, które po wyschnięciu wyglądają jak zrobione z porcelany. Przez gotowe figurki lekko prześwituje światło - i tę cechę masy warto wykorzystać, przygotowując świąteczne ozdoby czy własnoręcznie wykonane upominki.

Wspólne przygotowania to czas na pogłębianie relacji z rodziną. Dodatkowo plastyczne zajęcia uczą dzięki (i nie tylko!) skupienia oraz manualnej zręczności.

No to do dzieła! Robimy świąteczne ozdoby

Jeśli nigdy nie spotkaliście się z tą techniką, warto ją wypróbować właśnie teraz, przed Bożym Narodzeniem. Wykonane z niej własnoręcznie ozdoby i upominki będą z pewnością wyjątkowe. Najpewniej też zaoszczędzimy na kupowaniu gotowych ozdób.

Z suchej porcelany warto przygotować ozdoby na okna. Światło wpadające przez szyby podświetli porcelanowe kształty i wydobędzie ich szczególną urodę. W masie warto odbić np. trójwymiarowe stemple - czy to przeznaczone do prac plastycznych, czy te do wyciskania świątecznych wzorków na ciastkach i piernikach.

Masa porcelanowa z pewnością polubi się z dekorowanymi wałkami do ciast, które pozostawia na niej wzory. Z gotowca można też zrobić drobne zawieszki na choinkę lub ozdoby na świąteczne wieńce, które coraz chętniej wieszamy na drzwiach domów. Ograniczeniem jest tylko wyobraźnia!

Ile schnie porcelanowa masa?

Kiedy ozdoby będą gotowe? Porcelanowa masa przypomina nieco masę solną, ale jest od niej bardziej plastyczna. Jest też mniej krucha po wyschnięciu i podczas schnięcia nie pęka.

Gotowe ozdoby suszymy w temperaturze pokojowej, ułożone na arkuszu papieru. Tu przyda się trochę cierpliwości, bo ozdoby schną od kilkunastu do 24 godzin - w zależności od ich wielkości i grubości.

Podczas lepienia czy wyciskania kształtów z masy porcelanowej, tę część, której nie używamy, trzeba przechowywać w zamkniętym, foliowym woreczku. Pozostawiona bez foliowej ochrony masa szybko wysycha i traci elastyczność.

Białe i delikatne. Jak zrobić idealną masę porcelanową?

Kolor uzyskanej masy będzie zależał od składników, jakich do niej użyjemy. Podstawowe to klej i skrobia. Klej typu wikol, czyli tradycyjny klej używany do drewna, kartonu i papieru jest biały, a po wyschnięciu robi się przezroczysty lub lekko mleczny.

Odpowiedzialna za ostateczną barwę masy będzie więc skrobia. Jeśli użyjemy skrobi kukurydzianej - porcelanka będzie miała żółtawy odcień. Dlatego, aby zachować biel masy, lepiej wybrać skrobię ziemniaczaną (mąkę ziemniaczaną). Istotnym dodatkiem jest również oliwka kosmetyczna. Tu też zwróćmy uwagę, aby oliwka dodawana do masy była bezbarwna, a nie żółta.

Co będzie potrzebne do przygotowania zimnej porcelany?

Składniki:

- klej typu wikol (1 porcja - np. pełen papierowy kubek),
- skrobia ziemniaczana (1 porcja - np. pełen papierowy kubek),
- oliwka kosmetyczna (2 łyżki stołowe),
- sok z cytryny (2 łyżki stołowe).

Akcesoria:

- miarki na skrobię i klej - np. papierowe kubki,
- miska do wyrobienia masy,
- silikonowa mata/stolnica,
- wałek do ciasta,
- foremki do ciastek, stempliki,
- woreczek foliowy do przechowywania masy podczas pracy,
- arkusz papieru, na którym będą schły gotowe figurki,
- wykałaczka/patyczek, którymi zrobimy otworki w ozdobach do ich powieszenia,
- sznurek, wstążeczki na zawieszki do ozdób.

Jak to zrobić - krok po kroku?

To bardzo proste! Cały proces odbywa się w pięciu krokach.

1. Wszystkie składniki przekładamy do miski i mieszamy. Na początku - łyżką lub szpatułką. Gdy składniki zaczną się łączyć - wyrabiamy masę ręcznie.

2. Porcję masy wałkujemy na gładki „placek”.

3. Używając foremek i stempli, wycinamy kształtki i odbijamy na nich świąteczne wzory.

4. Drewnianym patyczkiem lub wykałaczką robimy otworek, przez który przeciągniemy sznureczek lub wstążkę do zawieszenia figurki.

5. Gotowe ozdoby układamy na arkuszu papieru - tu spędzą kilkanaście najbliższych godzin.

I już! Życzymy miłej zabawy i pięknych ozdób!



Część masy, z której chwilowo nie korzystamy, przechowujemy w folii. To chroni masę przed wysychaniem i kruszeniem.



Przed wyschnięciem figurki są delikatne, łatwo się odkształcają i kruszą, dlatego na tym etapie przyda się ręka dorosłego. Jednak z odbijaniem wzorów poradzą sobie nawet przedszkolaki.



Z masy porcelanowej można zrobić efektowne, urocze i subtelne ozdoby przepuszczające światło - idealne na okna.

POTĘGA ZDROWIA

NORMOBARIC

Poznań

przy **M1**

Poznań, ul. Szwajcarska 14

 normobaricpoznan.pl

 666 351 353



 **NORMOBARIA**
GNIEZNO

Gniezno, ul. Poznańska 86

 www.komora-tlenowa.pl

 730 729 044

O &

PRACOWNIA
CUKIERNICZA

ovo-pracownia.pl



OVO Pracownia Cukiernicza to miejsce, gdzie przy filiżance dobrej kawy i zimowej herbaty w doborowym towarzystwie wykonanych na miejscu słodkości odnajdziemy prawdziwy charakter cukiernictwa i klimat Świąt. Zapraszamy do cukierni z kawiarnią mistrza świata w cukiernictwie Michała Doroszkiewicza przy Starym Mieście.



✦ ❄️
**Zamów
słodkie ✦
wypieki na
Święta!**

❄️ ✦
Sprawdź naszą
święteczną ofertę



KUPUJESZ ŚWIĘTUJESZ!

PARAGONY
WYMIENŃ W APP
NA VOUCHER
DO KAWIARNI
LUB RESTAURACJI

STARY
BROWAR

„40 lat za sterami Mlekovity” — jubileusz i artystyczne uznanie dla Dariusza Sapińskiego

Rok 2025 przyniósł wyjątkowy jubileusz w historii Grupy Mlekovita. Dokładnie 40 lat temu Dariusz Sapiński objął stery firmy, która dziś dzięki jego przewodnictwu stała się potężnym graczem mleczarskim o globalnym zasięgu. Z tej okazji został on uhonorowany podczas 22. Gali Złotej Setki Podlaskiego plakatem autorstwa Tomasza Bocheńskiego zatytułowanym „40 lat za sterami Mlekovity” – symboliczny hołd dla jego drogi i dokonań.

Prezes, który nadał kurs – cztery dekady przywództwa

W historii polskiego mleczarstwa niewiele jest postaci, które odegrały równie znaczącą rolę. Gdy Dariusz Sapiński obejmował stanowisko prezesa, Mlekovita była lokalną spółdzielnią. Dziś — po czterech dekadach na pokładzie — to **nowoczesny koncern obecny na rynkach całego świata.**

– „Przez 40 lat starałem się prowadzić firmę tak, jak prowadzi się statek: z szacunkiem do tradycji, ale z odwagą w kierunku nowych horyzontów” – mówi prezes.

Jego filozofia zarządzania opiera się na pięciu filarach: **marka, inwestycje, jakość, innowacje i zrównoważony rozwój.** To one stworzyły fundament, na którym zbudowano pozycję lidera branży.

Innowacje, które zmieniły rynek

Jubileusz to nie moment stagnacji, lecz okazja do podkreślenia najnowszych osiągnięć firmy. Pod kierunkiem prezesa Sapińskiego Mlekovita konsekwentnie inwestuje w nowoczesne rozwiązania technologiczne. W listopadzie 2025 r. firma uruchomiła **pierwszy w branży mleczarskiej automatyczny magazyn gęstego składowania** – inwestycja, która rewolucjonizuje logistykę i podnosi efektywność dystrybucji.

Również w obszarze produkcji Mlekovita stawia na zrównoważony rozwój. Kluczowym przykładem jest **Fabryka Biofermentacji**, w której zintegrowano oczyszczalnię ścieków z in-



Prezes Dariusz Sapiński podczas Gali Złotej Setki Podlaskiego

stalacją fermentacji metanowej. W ciągu roku wyprodukowano aż 4,25 miliona Nm³ biogazu, co pozwoliło zaoszczędzić ponad 7,84 mln zł i pokryć 30 % zapotrzebowania energetycznego zakładu.

– „Zrównoważony rozwój to nie trend, to obowiązek. Tak rozumiem rolę lidera” – podkreśla prezes.

Nagrody i uznanie

Pod wodzą prezesa Sapińskiego Mlekovita zdobywa kolejne branżowe laury,

potwierdzające jej pozycję lidera. W 2025 r. prezes otrzymał m.in. nagrodę **Top Exportera** na Kongresie Nowoczesnej Dystrybucji, a firma znalazła się na czele rankingu 200 największych polskich firm „Wprost”.

Równie spektakularny jest sukces na **Liście 500 „Rzeczpospolitej”**, gdzie Mlekovita zajęła 62. Miejsce, będąc najwyższą notowaną firmą mleczarską w zestawieniu. Dodatkowo Grupa zdobyła aż trzy nagrody podczas gali „Złota 100 Polskiego Rolnic-

stwa 2025”, m.in. za jakość, sprzedaż i innowacje.

Sukces innowacyjny to także linia **mleka A2A2**, czyli mleka zawierającego jedynie beta-kazeinę A2, które zostały wyróżnione statuetką „Złota Innowacja FMCG 2025”. Innowacyjne opakowania Mlekovity również przyniosły firmie nagrodę – **Złoty Laur** w konkursie ReThink Packaging 2025 za działania proekologiczne.

Nie mniej istotne jest uznanie ze strony konsumentów – marka Mlekovity

znalazła się w czołówce **Brand Footprint Award 2025**, a mleko „Polskie 2 %” zostało nagrodzone „Złotym Paragonem” jako lider sprzedaży.

Zaangażowanie i odpowiedzialność społeczna

Prezes Sapiński nie ogranicza swojej działalności do zarządzania strukturami biznesowymi – aktywnie angażuje się w dialog społeczny. We wrześniu 2025 r. u siebie w centrali przyjął

Komisję Rolnictwa i Rozwoju Wsi, apelując o ochronę polskiego mleczarstwa przed nadmiernym importem.

Firma pod jego skrzydłami realizuje też działania edukacyjne i prozdrowotne. W kwietniu 2025 r. w ramach Światowego Dnia Zdrowia Mlekovita zorganizowała trening dla młodzieży, promując białko i zdrowy styl życia. Równolegle, podczas Dnia Ziemi, pracownicy i społeczność lokalna wzięli udział w akcji sprzątania lasów – symboliczny gest w duchu ekologicznym.

Nowy rozdział za horyzontem

Cztery dekady kierowania Mlekovitą to imponujący staż, ale również lekcja odpowiedzialności i wizjonerstwa. Dzięki prezesowi Sapińskiemu, spółdzielnia mleczarska przekształciła się w globalnego gracza, nie rezygnując z wartości lokalnych i spółdzielczych. Jego decyzje – często długofalowe – okazały się trafne: firma inwestuje w zrównoważoną energetykę, automatyzację, ekoinnowacje i produkty funkcjonalne.

Jubileusz 40-lecia nie zamyka żadnego etapu – wręcz przeciwnie. Dla Mlekovity i jej prezesa to moment wyznaczający nowy kierunek.

– „Statek płynie dalej. Mamy przed sobą wiele wyzwań, ale też ogromne możliwości. Po 40 latach wiem jedno: dobre sterowanie zaczyna się od odpowiedzialności” – podkreśla Sapiński.

„40 lat za sterami Mlekovity” to nie tylko tytuł wyróżnienia. To historia, która wciąż się pisze.

Co Pani sobie pomyślała, kiedy usłyszała o reformie, która będzie obowiązywać od 1 stycznia 2026 roku?

Zależy, o jakie zmiany chodzi. W przypadku zapisów przedrostka „super-” z rzeczownikami, przymiotnikami i przysłówkami pomyślałam: „W końcu!”. Apelowalam o to, prosiłam od dłuższego czasu. Mówiłam, że to martwa zasada, bo łącznie ten przedrostek zapisuje garstka osób, więc zmiana wydaje się najlepszym rozwiązaniem. Sugerowałam, żeby nie rezygnować z tej łącznej pisowni, akurat mnie jest ona bliska, tylko żeby wprowadzić wariantowość i dać możliwość zapisywania i tak, i tak. Natomiast zaskoczona byłam tym, że będziemy teraz zapisywać „nie” z przymiotnikami w stopniu wyższym i najwyższym łącznie. Z jednej strony wiem, że prawie nikt nie pisał na przykład „nie najlepszy”, czyli „nie” oddzielnie, ale z drugiej strony akurat ja tak robiłam i było to dla mnie naturalne. Nie ukrywam, że z trudnością przyjdzie mi przestawianie się od 1 stycznia 2026 roku na nowy zapis i to jedyny poprawny.

A jeśli chodzi o zapisywanie nazw mieszkańców miast i dzielnic wielką literą?

W tym wypadku czułam, że należy to zmienić, bo wiele osób odczuwa silniejszą więź ze swoją miejscowością, z miastem, z dzielnicą niż z całym regionem. Skoro nazwę mieszkańca całego regionu pisaliśmy wielką literą, to uważam, że nazwę mieszkańca miasta też należałoby tak zapisywać. Tym bardziej że nazwy miast i miejscowości zapisujemy dużą literą, to dlaczego mieszkaniem miałyby być pisane małą? Uważam więc, że jest to dobra zmiana. Podkreśla nasz emocjonalny związek i emocjonalny stosunek do miejsca, z którego pochodzimy. Uważam, że przedstawienie się na tę nową pisownię będzie akurat dość łatwe.

Czy ta reforma, Pani zdaniem, będzie jakimś przewrotem kopernikańskim, czy raczej uporządkowaniem tego, co już dawno powinno zostać spisane, skoro i tak pisaliśmy w ten sposób w codziennych tekstach czy w mediach?

To jest próba nadążenia za tym, co realnie dzieje się w języku, więc żadna to rewolucja. Tak jest w przypadku przedrostka „super”, „nie” z przymiotnikami czy ze zdaniem: „Gdyby kózka nie skakała, toby nóżki nie łamała” – bardzo mało osób wiedziało, że „toby” zapisujemy łącznie (od 2026 roku oddzielnie). Lata temu zwróciłam uwagę na to, że „tuż-tuż” zapisujemy z łącznikiem, a „puk, puk” z przecinkiem. Nie rozumiałam dlaczego. Gdy otworzyłam listę zmian, które nas czekają od stycznia, dowiedziałam się, że pary wyrazów

Od 1 stycznia 2026 roku będziemy pisać „Warszawianka” wielką literą, a „nie” z przymiotnikami w stopniu wyższym łącznie. To nie rewolucja, tylko dogonienie tego, co się dzieje w języku – mówi Paulina Mikuła, popularyzatorka wiedzy o języku polskim, twórczyni profilu „Mówiąc inaczej” i autorka „Prostego poradnika językowego”. Co zmieni się w pisowni?

Anita Czapryn



Paulina Mikuła: Te zmiany to jest próba nadążenia za tym, co realnie dzieje się w języku, więc żadna to rewolucja

PAULINA MIKUŁA: JĘZYK TO NASZ DOBROSTAN. REFORMA PORZĄDKUJE ZASADY PISOWNI

typu „puk puk”, „pif paf”, „trzask prask” będziemy mogli zapisywać na trzy różne sposoby. I w końcu to ma sens, w końcu jest logiczne. Uważam więc, że wiele tych zmian to jest, po pierwsze, próba nadążenia za tym, co się realnie w języku dzieje, a po drugie, te zmiany spowodują, że nasza ortografia będzie bardziej spójna i logiczna. Niektórzy ję-

zykoznawcy zwracają uwagę, że pewna zmiana dotycząca wyrazów takich jak „miłoszowski”, „miłoszowy” albo „Miłoszowy”, wprowadza trochę zamieszania, bo niekiedy teoretycznie będzie można zapisywać i tak, i tak. A ktoś może pomyśleć, że powinien obowiązywać zapis tylko małą literą i uznać, że popełniliśmy błąd. Wiem jednak, że językoznawcy

śluchają różnych uwag i je uwzględniają, bo na przykład Rada Języka Polskiego jeszcze 7 listopada wycofała się z jednej zmiany dotyczącej zapisu nazw typu „pustynia Gobi”, „jezioro Gopło”. Być może więc zrozumieją, że jeśli chodzi o końcówki „-owy”, „-owski”, zasada nie do końca jest jasna. Mam na myśli to, że do niektórych nazwisk można dodać zarówno

kończówkę „-owy”, jak i „-owski”. Po zmianach w przypadku „-owski” będziemy stosować pisanie małą literą, a w przypadku „-owy” poprawny będzie zapis i taki, i taki. To nie do końca jest jasne i wprowadza trochę wątpliwości. Być może tak zostanie, a być może językoznawcy wysłuchają uwag dotyczących akurat tej zmiany.

Jak Pani myśli, kogo ta reforma najbardziej zabolą: nauczycieli, osoby zajmujące się korektą i redakcją w wydawnictwach, samych maturzystów, czy w ogóle ludzi takich jak Pani, która będzie musiała już setny raz tłumaczyć, że teraz to już naprawdę piszemy razem?

Moim zdaniem dobrze byłoby, żebyśmy dali sobie czas na przyswojenie tych zmian i nie biczowali się za to, że ktoś na przykład cały czas używa dawnej pisowni. Niech to będzie kilka miesięcy, może rok tolerancji i akceptacji, że może występować i taka, i taka pisownia, zanim ludzie się przedstawia. Ale rzeczywiście to nie do końca dotyczy redaktorów książek, więc moim zdaniem najtrudniej będą mieli właśnie redaktorzy i korektorzy, którzy zajmują się tekstami publikowanymi. Tam będzie już trudniej stary zapis uzasadnić i obronić. Moim zdaniem trudne zadanie przed nauczycielami, którzy będą musieli te zmiany wytłumaczyć przerażonym uczniom. Ci zapewne przeżyją szok związany z tym, że to, czego dawniej się uczyli, jest już nieaktualne. Myślę jednak, że nauczyciele przede wszystkim powinni uspokajać uczniów. Zmian jest jedenaście, a część z nich naprawdę powoduje, iż zasady stają się bardziej intuicyjne i bliższe temu, jak realnie piszemy.

Mam nadzieję, że nie pójdziemy w tę stronę, żeby zrezygnować z używania interpunkcji, z czego młodzi ludzie praktycznie już zrezygnowali; niektórzy wręcz uważają, że kropka na końcu zdania ich obraża.

Nie, to się nie wydarzy. Zresztą obecne zmiany nie dotyczą interpunkcji, tylko ortografii, więc warto to zaznaczyć i oddzielić. A jeśli chodzi o kropkę na końcu zdania, to wynika to ze specyfiki mediów społecznościowych. Dla wielu osób psychicznie, psychologicznie kropka to „enter”. Czyli: jeżeli piszemy zdanie i je wysyłamy, to klikamy „enter” i to jest ta kropka. Dlatego jeśli postawimy kropkę dodatkowo, dla wielu osób to informacja, że na przykład jesteśmy źli albo rozczarowani. I to nie jest kwestią jakiegoś uproszczenia czy dziwactwa, tylko, moim zdaniem, kwestia głęboko psychologiczna. Myślę, że trzeba o tym rozmawiać. To, co się dzieje z językiem w związku z internetem, mediami społecznościowymi i nową technologią, wymusza na nas komunikowanie swoich potrzeb. Na przykład informowanie: „Dla mnie kropka nie oznacza nic oprócz tego, że zakończyłam zdanie. Będę te kropki stosować, bo tak się nauczyłam i to jest dla mnie naturalne”. Wtedy druga osoba albo to przyjmie, albo nie przyjmie, ale ważne, że komunikujemy swoje potrzeby *dokończenie na str. 20*

FOT. 123RF

Hydro... pobięło „dla jaj”. I dla zdrowia mężczyzn!

Listopad to miesiąc wąsów, odwagi i profilaktyki. To czas, kiedy warto głośno mówić o męskim zdrowiu – nie tylko po to, by przypominać o badaniach, ale przede wszystkim, by łamać tabu i dodawać otuchy. Dlatego 16 listopada Hydro, jako partner akcji, dołączyło do „Biegu dla Jaj” – wydarzenia zorganizowanego w ramach międzynarodowej kampanii Movember.

Wąsy, dystans i solidarna drużyna

Choć listopadowa aura potrafi zniechęcać do jakiegokolwiek aktywności na świeżym powietrzu, nad Jeziorem Maltańskim w Poznaniu panowała atmosfera zupełnie inna niż wskazywałby na to termometr. W ramach pierwszej poznańskiej edycji „Biegu dla Jaj” – wydarzenia organizowanego w ramach międzynarodowej kampanii Movember – ponad 700 osób stanęło na starcie biegu głównego na 5,4 km, a kolejne dziesiątki dołączyły do marszobiegu oraz dziecięcych rywalizacji.

Dla jednych był to sportowy debiut, dla innych – kolejny numer startowy w kolekcji. Niezależnie od doświadczenia, wszyscy mieli



ten sam cel: nagłośnić temat, o którym wciąż mówi się zbyt cicho. Bo zdrowie mężczyzn, a w szczególności profilaktyka nowotworów jąder i prostaty, nie powinny być tabu.

– Tematy zdrowia mężczyzn, profilaktyki raka jąder i prostaty to wciąż obszary, które wymagają większej świadomości – podkreśla Michał Karbowy, kierownik produkcji



w firmie Hydro Extrusion Poland. – Cieszymy się, że jako firma mogliśmy być partnerem wydarzenia, które w lekki, dostępny sposób przypomina o rzeczach naprawdę istotnych. Wspólne bieganie, dobra energia, edukacja – to połączenie, które daje realny wpływ społeczny – dodaje.

Udział w „Biegu dla Jaj” to nie tylko symboliczne wsparcie, ale i potwierdzenie, że działania społeczne są dziś integralną częścią kultury organizacyjnej Hydro – zarówno w zakładzie, jak i poza nim.

Aktywność + edukacja = profilaktyka z mocą

Na miejscu nie brakowało edukacyjnych atrakcji. W miasteczku biegowym uczestnicy mogli nauczyć się samobadania jąder i piersi przy użyciu specjalnych fantomów, skonsultować się

ze specjalistami, dowiedzieć się więcej o chorobach cywilizacyjnych, profilaktyce nowotworowej i diagnostyce. Były też symulatory, pomiary składu ciała, alko- i narkologiczne oraz strefa regeneracji.

Hydro działa w biznesie i poza nim

Dla Hydro to kolejny krok w działaniach społecznych i profilaktycznych, których firma podejmuje się z przekonaniem, że odpowiedział-

ność nie kończy się na hali produkcyjnej. Od akcji „Siła KobieTY”, przez „Bądź EKO na jesień”, po „Bieg dla jaj” – za każdym razem liczy się to samo: odwaga, zaangażowanie i prawdziwa zmiana.

W listopadzie Hydro Extrusion Poland dołączyło do „biegu dla jaj”, ale tak naprawdę był to bieg dla zdrowia, świadomości i wspólnego głosu w sprawach, które dotyczą nas wszystkich.



Hydro Extrusion Poland

www.hydro.com/pl

ul. Kopernika 18, 64-980 Trzcianka

ul. Hydro 1, 32-500 Chrzanów

dokończenie ze str. 18

językowe – w taki sposób trzeba na to patrzeć.

Często Pani mówi i pisze, że język jest naszą wizytówką. Pamięta Pani taką sytuację, kiedy czyjeś słowa z jego wizerunkiem kompletnie się rozjechały?

Od razu przychodzą mi do głowy politycy, którzy mówią pięknie i gdy ich słuchamy, to może nawet im wierzymy, ale potem ich czyny mówią coś zupełnie odwrotnego. Jednak z moich doświadczeń wynika, że jeśli ktoś mówi poprawnie, barwnie, kwiecistie, płynnie, to jednak wykazuje się jakąś wrażliwością, uważnością. Zazwyczaj jest wykształcony, wiarygodny, kompetentny. Owszem, zdaję sobie sprawę z tego, że można mówić pięknie i być gburem, ale zazwyczaj kultura języka i kultura osobista idą w parze.

Na rynku ukazała się właśnie Pani najnowsza książka, „Prosty poradnik językowy”. Zainteresował mnie rozdział „Słowa i sformułowania, co do których zmieniłam zdanie”. Co było dla Pani największym językowym nawróceniem?

Nie wiem, czy największym, ale na pewno największym rozczarowaniem było odkrycie, że na studiach uczono mnie czegoś, co w ogóle nie jest prawdą. Mówiono nam, że „nie tylko... lecz także” to spójnik skorelowany i jeśli zaczynamy zdanie od „nie tylko”, to musimy postawić „lecz także” i nic innego. Językoznawcy, autorzy „Dobrego słownika” przeprowadzili małe śledztwo, a w zasadzie nawet nie musieli, bo ktoś inny już to wcześniej zbadał, i z tego śledztwa wynika, że nie ma takiej zasady. Prawdopodobnie powodem zamieszania jest pomyłka, błędna interpretacja słów innych językoznawców. Dlatego możemy powiedzieć zarówno „nie tylko..., lecz także...”, jak i „nie tylko..., ale także...”, „nie tylko..., ale również...”, „nie tylko..., ale też...”. Po prostu wszystkie kombinacje są dozwolone. Pamiętam, że na studiach byłam dumna, że znam tę zasadę, że wiem, jak zapisać ten spójnik. Opowiadałam o nim wszystkim, ale nie na zasadzie agresywnego poprawiania, tylko ciekawostki. Po czym okazało się, że to nieprawda. Każdy może pisać, jak chce, możemy używać różnych wariantów. To był duży zwrot w moim przypadku. Inny przykład! Zawsze uczono mnie, że mówimy „dostałam okres”, czyli słowo „okresu” jest w dopełniaczu. Tak jak „dostałam gorączki”, „dostałam kataru”, bo to w pewnym sensie dolegliwość, a gdy dolegliwości łączymy z czasownikiem „do-

stać”, powinny być w dopełniaczu. Z czasem okazało się, że nie do końca tak jest. Zasada rzeczywiście jest taka, ale bardzo dużo kobiet, dziewczyn, w Polsce łączy ten czasownik z rzeczownikiem w bierniku, czyli mówią: „dostałam okres”. Dla niektórych forma „okresu” jest tu nienaturalna, dziwna, nie chcą też, żeby była im narzucana. Gdy czytałam takie głosy, zrozumiałam tę potrzebę części kobiet i po prostu zmieniłam zdanie. Uznałam: „Okej, ja zostaję przy dopełniaczu, ale nie narzucamy tego dopełniacza wszystkim”. Jeżeli ktoś woli mówić „dostałam okres”, tak jak się „dostałam prezent”, bardzo proszę.

W książce pojawia się pojęcie prostego języka. Co dla Pani jest największym wyzwaniem: uprościć tekst czy powstrzymać się od fachowego żargonu, który niektórzy mogą uznać za przemądrzały?

Dla mnie akurat wdrażanie prostego języka jest dość naturalne, ponieważ zazwyczaj poruszam się w mediach społecznościowych, gdzie i tak ten prosty język intuicyjnie stosujemy. Gdy ktoś używa słów wielokrotnie złożonych, to trudniej się to czyta, chociaż niektórzy mają taki styl i takie pióro. Ale wiem, że w internecie o wiele bardziej sprawdzają się krótkie zdania i zwięzłe teksty, więc od dawna z prostego języka korzystam. Wydaje mi się jednak, że jeżeli chodzi o język urzędowy, kancelaryzmy, język prawny, to upraszczanie jest ogromnym wyzwaniem. Mimo wszystko uważam, że warto to robić. Kiedyś miałam spotkanie z policjantami i policjantkami, którym opowiadałam o prostym języku. Część z nich kręciła głową, dając sygnał, że nie da się zrezygnować z przyjętych form albo z takich konstrukcji jak: „do zdarzenia doszło” czy „powzięliśmy informację”. Moim zdaniem da się to wszystko uprościć. Tylko że w niektórych branżach ten słownictwo jest tak wrośnięty, tak zakorzeniony, że wdrożenie jakiegokolwiek zmiany będzie się wiązało z ogromnym wysiłkiem. No ale moim zdaniem warto. Tym bardziej że niekiedy prosty język to niezwykle prosta zmiana, na przykład zmiana kolejności tego, o czym piszemy. Gdy dostajemy informację o wyroku, to na początek dajmy informację, co się z tym wyrokiem stało, a dopiero potem, na podstawie jakiego paragrafu. Teraz często jest odwrotnie: „Na podstawie paragrafu...” i cała strona na ten temat, a dopiero na drugiej stronie znajduje się najważniejsza informacja, na przykład taka, że wyrok został uprawomocniony. Już zmiana kolejności spowoduje, że czytającemu będzie łatwiej i przyjemniej. Bo w prostym

języku chodzi o to, żeby wszystkim było miło: i temu, kto pisze, i temu, kto czyta, i temu, kto mówi, i temu, kto słucha.

Gdzie jest granica między językiem prostym a prostackim?

Kiedy słyszę to pytanie, zwykle wtedy przytaczam historię, którą podzielił się doktor Tomasz Piekot. Wyobraźmy sobie, że płyniemy łódką i nagle widzimy most z niskim prześłem. Jeżeli przeczytamy na nim napis: „Kryj ryj”, będzie to prostackie i wulgarnie. Jeżeli przeczytamy: „Uważaj na głowę” – to będzie prosty język. Uchylimy głowę i nie zderzymy się z przesłem. A jeżeli ktoś tam napisze: „Uwaga, szanowni państwo, informujemy, że most ma niskie prześło, prosimy o uchylenie...” – to zanim przeczytamy wszystko do końca, najpewniej z tym mostem się zderzymy.

Typowy błąd, który mnie razi, to nagminne „w każdym bądź razie”. Mówią tak i ludzie wykształceni, i niewykształceni. Z drugiej strony, właśnie dlatego, że język jest naszą wizytówką, to uważam, że fajnie jest mówić: „w każdym razie” albo „bądź co bądź”.

Tak myślę. I właśnie w takim duchu napisana jest ta książka: że bezpieczniej, fajniej i lepiej mówić zgodnie z normą, ale też zależy, w jakiej sytuacji. Gdy występujemy publicznie albo jesteśmy w sytuacji oficjalnej, to tym bardziej.

Wróć jeszcze do jednego rozdziału z Pani książki: „Największe zagwozдки językowe”. Są takie zagwozдки, które dzielą pani odbiorców i nie ma szans ich pogodzić?

Zagwozдки akurat nie dzielą, ale bardzo dzieli wariantywność. Na przykład fakt, że rozdziałem rejestru na rejestr wysoki, z którego korzystam w sytuacjach oficjalnych, i rejestr niższy, zarezerwowany dla kontaktów nieformalnych, i informuję, że na przykład „brać na tapet” to poprawna forma i jej bezpiecznie używać w tym wyższym rejestrze, ale w sytuacji, kiedy rozmawiam z koleżanką, kolegą, z najbliższymi, to absolutnie nic się nie stanie, jeżeli „weźmiemy coś na tapetę”. Bo ta „tapeta” jest bliższa naszym współczesnym realiom, temu, co nas otacza. Nikt z nas praktycznie nie używa tapetu, a tapetę każdy ma na komputerze. Ale za-uważałam, że bardzo dużo osób, jak tylko pojawia się informacja, że można pisać i tak, i tak, że można wybrać, reaguje alergicznie, jakby coś strasznego działo się z językiem. Może szkoła nas nauczyła, że tylko jedna odpowiedź jest poprawna i dzięki temu ludzie czują się bezpiecznie, czują, że rozumieją świat.

Nie pamiętam, czy w książce to wybrzmiało, ale coraz częściej słyszę, że reagowanie nie-zgodą na błędy językowe bywa nazywane klasyzmem; umniejszaniem, próbą zdyskredytowania drugiej osoby ze względu na to, że popełnia błędy. Na pewno zaś wspominałam o tym, że istnieje coś takiego jak dobrostan językowy. To robocze określenie, które stworzyli językoznawcy, ale ono pięknie oddaje istotę rzeczy. Nauczylismy się tego, że poprawna forma jest taka, a nie inna, więc kiedy ktoś nagle zaburza ten obraz, tę bańkę, w której czujemy się bezpiecznie, to w nas coś się uruchamia, pojawia się zdziwienie, a nawet sprzeciw: „Nie, tak się nie mówi”. Domyślam się, że niektórzy wytykają błędy po to, żeby samemu poczuć się lepiej. Ale są też tacy, którzy mówią: „Kocham mój język, jestem z nim związana i nie chcę, żebyśmy odchodzili od tych form”. To też trzeba zrozumieć. Warto powtarzać, że to nie zawsze jest klasizm, nie zawsze próba upokorzenia kogoś, tylko czasem zadbanie o własny dobrostan językowy. A jeśli chodzi o internet, to apelowałam, żeby, jeśli już ktoś musi zwrócić uwagę, robić to w wiadomości prywatnej, a nie w komentarzu na forum. Wczoraj dostałam wiadomość od pana, który napisał do mnie właśnie prywatnie i zaczął tak: „Piszę wiadomość, żeby cię nie urazić, ale w jednym z filmów powiedziałas [kafort], a nie [komfort] i chciałem ci na to zwrócić uwagę”. Wtedy wysłałam mu link do słownika, w którym jest napisane, że wymawiamy to słowo na dwa sposoby. Po pierwsze, poczułam, że ktoś z delikatnością i troską do mnie napisał właśnie w wiadomości prywatnej, a nie w komentarzu. A po drugie, ja również, odpowiadając mu, nie upokorzyłam go publicznie, pisząc, że „można i tak, i tak”, więc się myli. Wymieniliśmy się informacjami w prywatnej korespondencji. Ja poczułam się komfortowo, nomen omen, i ta druga osoba również. Naprawdę nie zawsze mamy rację, zwracając komuś uwagę na błędy; czasami to nam brakuje wiedzy.

Miała Pani jakiegokolwiek obawy, że ktoś złapie Panią na błędzie, że zabraknie tematów, że ludzie się znudzą? Choć to ostatnio to chyba mało prawdopodobne?

Tak, to jest worek bez dna. Język cały czas się zmienia, a zmienia się coraz szybciej, między innymi ze względu na język internetu, który jest bardzo dynamiczny i realnie wpływa na to, jak mówimy na co dzień. Będzie to więc niekończąca się historia i będę się tym zajmować tak długo, na ile mi starczy sił. A jeśli cho-

Głos Wielkopolski
Piątek, 28.11.2025

dzi o obawy, to jak najbardziej, od początku, w zasadzie od pierwszego filmu, jestem rozliczana z każdego słowa, każdego przecinka. Przeżywałam różne kryzysy, czasem nie miałam już siły, czułam się bardzo niekompetentna, nie dawałam sobie przestrzeni na błędy. A tych nie unikniemy, bo jesteśmy tylko ludźmi. Zaczynałam, mając 25 lat, ale dojrzałam i w pewnym momencie odpuściłam. Zaczęłam apelować o to, żeby tak bardzo nie krytykować innych za błędy, a jeśli już, to właśnie w wiadomości prywatnej, a nie na forum. Obawy jednak są: jakikolwiek post opublikuję, jestem rozliczana z najmniejszej wpadki. W przypadku postów sprawa jest prostsza, bo można je wyedytować. W przypadku książki, już niczego nie mogę poprawić. W wydawnictwie włożyliśmy maksimum pracy w to, żeby książka była dobrze zredagowana. Tyle że wciąż zajmowali się tym ludzie, nie roboty, więc mimo naszego wysiłku mogą się tam znaleźć jakieś niedociągnięcia, literówki. Teraz pracuję nad sobą, żeby być na to gotową i w razie czego nie biczować się za to, że nie jest perfekcyjnie.

Gdyby miała Pani wybrać jedno słowo z polskiego internetu z XXI wieku, z lat 20., które byłoby symbolem tej epoki, to jakie by było?

To chyba zależy od generacji. Na przykład w przypadku milenialsów myślę, że takim słowem mógłby być „spiulkołot”. Po trzydzieste ludzie zaczynają doceniać wpływ drzemek na piękne i spokojne życie i taki „spiulkołot” mógłby być ważnym słowem. Zresztą z Dominikiem Więckiem, z którym od jakiegoś czasu tworzę rolki, zrobiliśmy kiedyś plebiscyt na Słowo Roku Osób Działających i tam „drzemka” miała bardzo dużo głosów, podobnie jak „Voltaren”, czyli środek na ból. A symbolem epoki mogłoby być słowo „jedność”, bo wiele razy pokazałismy, jak pięknie potrafimy się jednoczyć, i udowodniliśmy, że możemy współpracować i się wspierać mimo dzielących nas poglądów, przekonań.

Ma Pani swoją wymarzoną małą poprawkę do reformy, jedną rzecz, którą dopisałyby pani do zasad?

Szczerze powiedziawszy, miałam tylko dwie prośby i obie zostały uwzględnione, więc jestem w pełni usatysfakcjonowana. Bardzo się cieszę, że Rada Języka Polskiego wprowadziła różne opcje, że prawidłowo jest „i tak, i tak”. To bardzo dobry kierunek. I on wcale nie powoduje, że dyktanda będą nagle bardzo łatwe. Owszem, troszkę będą łatwiejsze w przypadku słów typu „pif

paf”, „trzask prask”, które będzie można zapisać na aż trzy sposoby, ale to nie jest tak, że w związku z tym, co Rada Języka Polskiego wprowadziła, ortografia została w pełni uproszczona i zasady przestają mieć jakiegokolwiek znaczenie. Jedyne, co mnie martwi, ale wydaje mi się, że to nigdy nie zostanie uwzględnione, to fakt, że bardzo dużo osób zapisuje „oże ty” przez „sz” na końcu. A tam są dwa „ż”, bo tam są dwie partykuły, jak w „niechżeż ktoś pomoże temu dziecku” – tam też są dwie partykuły „ż”, które wzmacniają przekaz. Obawiałam się, że ta reforma dopuści zapis przez „sz”.

To byłoby bez sensu.

To prawda! Zmiany ortograficzne nie mogą powodować, że rozsypuje nam się system językowy. Język to system, on musi mieć stabilną konstrukcję. W przypadku „ożeż” ten system moim zdaniem zostałby naruszony, bo zniknęłaby nam partykuła, która czemuś służy. W wymowie ona się ubezdźwięcznia, ale w zapisie musi być ta wzmacniająca partykuła, bo tu chodzi o wzmocnienie, a nie o „szumienie”. Dlatego uważam, że do tej zmiany nigdy nie dojdzie. To byłby ten o jeden krok za daleko. Mam nadzieję, że za naszego życia to się nie wydarzy. A potem? Niech się dzieje wola nieba.

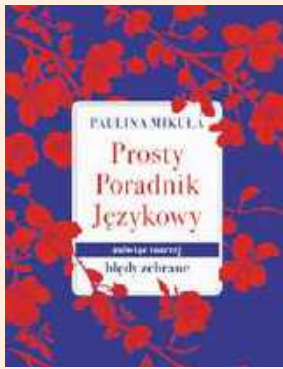
CV



FOT. KUBA MARCHLEWSKI

Paulina Mikula

Absolwentka polonistyki na Uniwersytecie Warszawskim, autorka popularnego vloga na YouTube „Mówiąc Inaczej”. Autorka kilku książek o poprawności językowej. Ostatnio nakładem wydawnictwa Altenberg ukazał się „Prosty Poradnik Językowy. Mówiąc inaczej. Błędy zebrane”.



AI dla każdego – praktyczne kursy, które otwierają nowe możliwości

Rynek pracy w Polsce wchodzi w erę sztucznej inteligencji – i to szybciej, niż można by się było spodziewać. Już dziś firmy wdrażają AI w swoich procesach, a z raportu Microsoft Work Trend Index 2025 wynika, że aż 84% liderów biznesowych planuje w ciągu roku wprowadzić agentów AI. Co więcej, ponad połowa pracodawców (53%) deklaruje, że nie zatrudni osoby bez umiejętności korzystania z tej technologii. Tymczasem młodzi Polacy korzystają z AI na co dzień – robi to 97% z nich, ale tylko 12% czuje się przygotowanych do pracy z jej wykorzystaniem. To pokazuje jedno: sztuczna inteligencja nie jest już przyszłością, lecz teraźniejszością, a kompetencje cyfrowe stają się przepustką do kariery. AI może ułatwiać także codzienne życie – od planowania zadań po tworzenie treści – dlatego warto się jej uczyć. Jak? Mądrze i bezpłatnie, dzięki inicjatywom realizowanym przez uznane instytucje i partnerów technologicznych, gwarantujących rzetelną i nowoczesną edukację.

Jak zacząć przygodę z AI?

Skoro sztuczna inteligencja staje się kluczową kompetencją na rynku pracy i w codziennym życiu, warto wiedzieć, gdzie można zdobyć tę wiedzę w praktyczny sposób. Jednym z ciekawych rozwiązań jest program „Przyszłość zaczyna się dziś”, przygotowany przez renomowaną organizację edukacyjną Digital University, która od lat popularyzuje wiedzę o nowych technologiach i wspiera rozwój kompetencji cyfrowych w Polsce. Kurs wprowadza uczestników w świat sztucznej inteligencji, w sposób praktyczny pokazując, jak wykorzystać AI zarówno w pracy, jak i w codziennym życiu. Uczestnicy mogą eksperymentować, realizować własne projekty i poznawać narzędzia, które ułatwiają organizację zadań, analizę danych czy tworzenie treści. Choć program jest dostępny dla wszystkich, szczególnie kierowany jest do nauczycieli, dyrektorów szkół, uczniów oraz uchodźców z Ukrainy. Od grudnia pojawiają się dwie nowe ścieżki: wersja w języku ukraińskim oraz kurs poświęcony wykorzystaniu AI w biznesie i codziennych



czynnościach. To odpowiedź na rosnące zapotrzebowanie na kompetencje, które pozwalają sprawniej prowadzić firmę, pracować z dokumentami i korzystać z technologii w praktyce.

AI w projektach społecznych – młodzi tworzą realne zmiany

AI ma praktyczne zastosowania nie tylko w biznesie – młodzi ludzie używają jej, by zmieniać rzeczywistość. Program „AI w projektach społecznych” to przykład, jak technologia wspiera inicjatywy od edukacji ekologicznej po walkę z dezinformacją. Realizowany przez Fundację Zwolnieni z Teorii we współpracy z Microsoft, kurs dostępny na platformie zwolnienizteorii.pl opiera się na praktycznych ćwiczeniach i pokazuje, jak korzystać z AI z głową: traktować ją jako asystenta, krytycznie analizować treści i projektować rozwiązania z myślą o człowieku. Uczniowie przygotowują własne projekty społeczne,

a sztuczna inteligencja pomaga im radzić sobie z trudnościami na każdym etapie realizacji. Nowością jest grywalizacja, która ruszy w styczniu 2026 roku i pozwoli szkołom zdobywać punkty za ukończenie kursu „AI w edukacji”. Najlepsze zespoły odwiedzą warszawskie biuro Microsoft, by poznać kulisy pracy w globalnej firmie i przyszłość technologii w edukacji. To inicjatywa, która łączy naukę z praktyką i pokazuje, że sztuczna inteligencja może być narzędziem realnej zmiany społecznej.

Technologia dla lokalnych społeczności

AI coraz częściej wspiera działania lokalnych organizacji, które potrzebują prostych i skutecznych narzędzi do pracy. Jednym z przykładów jest kurs „Wprowadzenie do AI z Microsoft”, realizowany przez Fundację Rozwoju Społeczeństwa Informacyjnego w ramach programu Sektor 3.0. To inicjatywa skierowana do organizacji takich,

jak OSP, harcerze czy koła gospodyń, które na co dzień potrzebują rozwiązań ułatwiających komunikację, tworzenie materiałów, rozliczanie projektów czy organizowanie wydarzeń. Technologie oparte na sztucznej inteligencji idealnie odpowiadają na te potrzeby, zwiększając efektywność i oszczędzając czas. Program oferuje nie tylko kursy online, ale także szkolenia stacjonarne w małych miejscowościach i gminach. Zajęcia prowadzone są przez trenerów Fundacji przy wsparciu zespołu Microsoft Data Center, co gwarantuje wysoki poziom merytoryczny i praktyczne podejście. Dzięki takim inicjatywom AI staje się narzędziem, które wspiera rozwój lokalnych społeczności i realnie rozszerza wachlarz ich możliwości.

Bezpieczna szkoła przyszłości – program dla szkół

Nauczyciele, pedagodzy i uczniowie mogą zdobywać

wiedzę o sztucznej inteligencji dzięki programowi „Nauka z AI. Ucz, twórz i chroń – z AI w bezpiecznej szkole przyszłości”, przygotowanemu metodycznie przez Microsoft, z myślą o Zintegrowanej Platformie Edukacyjnej Ministerstwa Edukacji Narodowej. Program oferuje trzy specjalistyczne kursy: „Metodyczne wykorzystanie wybranych narzędzi sztucznej inteligencji”, „Edukacja matematyczna w oparciu o wybrane narzędzia AI” oraz „Cyberbezpieczne środowisko w szkole”. Materiały zostały opracowane z udziałem polskich nauczycieli, co gwarantuje ich wysoką jakość i zgodność z potrzebami szkół. Wkrótce każdy pedagog w Polsce będzie mógł skorzystać z kursów poprzez Zintegrowaną Platformę Edukacji (ZPE), a już dziś dostępna jest „rozgrzewka”, czyli wyzwanie, w którym można zdobyć wiedzę z zakresu krytycznego myślenia

w serwisie [Microsoft Learn](https://microsoft.com/learn). To inicjatywa, która nie tylko rozwija kompetencje cyfrowe, ale także uczy bezpiecznego i odpowiedzialnego korzystania z technologii w edukacji.

Dlaczego warto zacząć już teraz?

Darmowe kursy i programy edukacyjne to realna szansa na zdobycie umiejętności, które już dziś są potrzebne w pracy i w codziennym życiu. Dzięki nim nauczyciele, uczniowie, lokalne organizacje czy osoby aktywne zawodowo mogą w prosty sposób poznać narzędzia AI i nauczyć się korzystać z nich odpowiedzialnie. Warto zacząć od jednego z dostępnych kursów – online lub stacjonarnie – i sprawdzić, jak sztuczna inteligencja może ułatwić planowanie, tworzenie treści czy realizację projektów. To praktyczny krok w stronę kompetencji przyszłości, który każdy może zrobić już teraz.

W ŚWIECIE, KTÓRY CIĄGLE CHCE OD NAS WIĘCEJ, UCZMY SIĘ MÓWIĆ: WYSTARCZY

Żyjemy w kulturze nadmiaru rzeczy, zadań, bodźców i oczekiwań, a jednak rzadko zastanawiamy się, jak wpływa to na nasze samopoczucie. Emily Rand-Przykaza, autorka książki „Wystarczalizm. Jak uporządkować mieszkanie, głowę i ducha”, przekonuje, że warto zaprosić umiar do naszych czterech kątów, naszego wnętrza i codziennych obowiązków.

Jolanta Tęcza-Ćwierz

Co to jest „wystarczalizm”?

To działanie, które przywraca poczucie wpływu. A to bardzo ważne w świecie, w którym z każdej strony jesteśmy zasypany nadmiarem. Jeśli nie postawimy granic, prędzej czy później pocujemy przesyt. Każdy to zna: w sklepie, gdy ktoś proponuje większą kawę czy kolejny gratis. Jeśli mamy swoje „wystarczy”, podejmujemy decyzję sami, a nie pozwalamy, by marketing robił to za nas. Każdy ma swoją indywidualną granicę, moment, w którym czuję: mam dość, mam akurat. Wystarczalizm to przyjazna, elastyczna idea, która pozwala ustalić własne zasady: żeby było nie za dużo,

ale też nie za mało. To rozsądne podejście do posiadania rzeczy i do odróżniania tego, co naprawdę jest dla nas ważne, od tego, co tylko przeszkadza żyć prościej i szczęśliwiej.

Jaka jest różnica między pozbywaniem się rzeczy w duchu minimalizmu, a świadomym wybieraniem tego, co jest wystarczające?

Minimalizm w pewnym momencie trochę wymknął się spod kontroli i zaczął przypominać zawody w tym, kto ma mniej. Dla wielu osób – szczególnie mających rodzinę – takie podejście jest po prostu nierealne. W wystarczalizmie nie chodzi o liczbę rzeczy, lecz o ich

rolę. Najważniejsze jest to, czy naprawdę ich używamy i czy pełnią funkcję, dla której je mamy, a nie tylko stoją i zajmują przestrzeń.

Jaki moment sprawił, że pomyślała pani: wystarczy?

Dziesięć lat temu trafiłam na książkę Marie Kondo „Magia sprzątania”. To był dla mnie impuls, by nazwać coś, co od dawna czułam, że wokół mnie jest za dużo przedmiotów, choćby niechcianych prezentów, z którymi nie wiadomo, co zrobić. Zrobiłam porządki w szafie i zaczęłam pozbywać się rzeczy. I wtedy poczułam ogromną wolność. Zrozumiałam, że już nie mu-

szę kurczowo trzymać się wszystkiego. Byłam bardzo sentymentalna, przywiązywałam się do przedmiotów. Dopiero ta zmiana podejścia pokazała mi, że nie o rzeczy tutaj chodzi, bo i tak ich ze sobą nigdzie nie zabiorę. Poza tym te najważniejsze elementy naszego życia wcale nie są materialne. W codziennym biegu trudno to zauważyć, ale w momentach kryzysowych widać to wyraźnie. Życie staje się pełniejsze, kiedy myślimy o tym częściej, nie tylko wtedy, gdy coś się wydarzy.

Jak wygląda praktykowanie wystarczalizmu w pani życiu?

Na zakupach bardzo uważnie zastanawiam się, czy dana rzecz jest mi rzeczywiście potrzebna. I chyba nie mam już przedmiotów, do których byłabym przywiązana tak, że ich zniszczenie wywołałoby duży żal. To daje poczucie ulgi. Kiedyś, gdy coś się zepsuło, było mi bardzo przykro, dziś po prostu wzruszam ramionami: „to tylko rzecz”. Wystarczalizm daje wolność, bo pozwala kierować energią w inną stronę – nie w gromadzenie i pielęgnowanie przedmiotów, lecz w rozwijanie sfer niematerialnych. Wtedy łatwiej zauważyć drugiego człowieka, łatwiej dbać o relacje. Gdy zrobimy sobie trochę przestrzeni, zarówno fi-

zycznej, jak i mentalnej, możemy wypełnić ją czymś naprawdę wartościowym. Nadmiar rzeczy generuje obowiązki – trzeba je przechowywać, sprzątać, naprawiać. Gdy jest ich mniej, naprawdę żyje się lepiej.

Jak odróżnić zwykły, codzienny bałagan od takiego, który naprawdę zaczyna wpływać na nasze samopoczucie?

Mam wrażenie, że wpływa na nas nie bałagan jako taki, tylko ten, nad którym tracimy kontrolę, kiedy to on zaczyna kontrolować nas. Nie chodzi o zwykły rozgardiasz, który każdy ma od czasu do czasu. To bardzo indywidualna kwestia:

KARMA WRACA!

PRZYNIĘŚ KARME, GRYZAKI, KOCE LUB RĘCZNIKI dla zwierzaków ze schroniska i **odbierz** świąteczną roślinę - **GWIAZDĘ BETLEJEMSKĄ!**

NAJMNIEJSZY GEST MA ZNACZENIE!

SOBOTA, 6 GRUDNIA
FACTORY POZNAŃ
Dębicka 1, Luboń
od 11:00 do wyczerpania kwiatów lub do 16:00

ROZDAMY
150
kwiatów

NR ZBIÓRKI
2025/4588/OR

Szczegóły na gloswielkopolski.pl/karmawraca





FOT. MAGDA RYMARZ

Emily Rand-Przykaza: Wystarczalizm polega na tym, by odnaleźć własny głos i własne, prawdziwe potrzeby

jedni mogą żyć w zagraconej przestrzeni i czują się w niej bezpiecznie, inni nie zasną, dopóki nie pozbierają rzeczy z podłogi. Jest takie pojęcie: „ci-cha lista rzeczy do zrobienia”. Rzeczy jakby do nas mówią: „posegreguj mnie”, „odłóż mnie”, „uporządkuj mnie”. Za każdym razem, gdy je widzimy, pojawia się myśl: powinienam to zrobić. I jeśli te drobne sygnały kumulują się dzień po dniu, zaczyna to generować stres. A ponieważ w życiu jest mnóstwo rzeczy, których nie możemy kontrolować, myślę, że warto zadbać o te, na które mamy wpływ.

Słowem - uporządkowane otoczenie sprzyja uporządkowanemu myśleniu. Która część domu najczęściej zdradza, co dzieje się w naszej głowie?

Myślę, że kuchnia. Jeśli dzień w dzień wygląda inaczej, niż byśmy chcieli, to często jest to sygnał jakiegoś wewnętrznego nieuporządkowania. Może jesteśmy przeciążeni obowiązkami? Wtedy dobrze jest się zastanowić, z czego można zrezygnować. A może zbyt dużo czasu ucieka nam w telefonie? Scrollowany kawałek dnia. Wystarczy odłożyć telefon na godzinę i nagle okazuje się, że czas na sprzątanie się znajduje. Mam wrażenie, że przece-niamy to, ile sprzątanie na-prawdę trwa. Zachęcam do włączenia stopera na pięć minut i sprawdzenia, ile można zrobić w tym czasie. Bardzo ważna jest też liczba posiadanych rzeczy. Jeśli mamy ich „bardzo, bardzo dużo”, to nawet uporządkowana kuchnia dalej wygląda jak zabałag-niona, bo ciągle tylko przekła-damy przedmioty z miejsca na miejsce.

A może bałagan jest sygnałem, że w nas samych coś domaga się uważności?

Myślę, że te dwie rzeczy są ze sobą nierozdzielnie związane. Owszem, ktoś może przyjść i posprzątać nasz dom i prze-strzeń będzie wyglądała idealnie, ale tylko do momentu, w którym wrócimy do starych nawyków. Jeśli nie zmienimy myślenia, bardzo szybko znajdziemy się dokładnie w tym samym miejscu. Porządkowa-nie bez refleksji działa jedynie na chwilę.

Jak zacząć tworzyć dom, który jest wsparciem, a nie kolejnym źródłem bodźców?

Najprościej zacząć małymi krokami - choćby od szuflady, w której od dawna odkładamy „różne rzeczy”. Wiele osób mówi, że nie ma czasu na duże porządki, dlatego warto zacząć od czegoś, co można zrobić szybko i co od razu da poczucie ulgi oraz sprawczości. Dobrym pomysłem jest też przejście po domu i wyrzucenie tego, co ewidentnie jest do wyrzucenia. To często drobiazgi, ale one również potrafią generować stres. Warto pamiętać, że to proces, a nie zawody. Wystar-czalizm wdraża się dzień po dniu, aż staje się czymś naturalnym.

Jak zacząć praktykować „wystarczyć”, kiedy mamy wrażenie, że naszym zadaniem jest wszystko?

Od ustalenia priorytetów. Warto zapytać: co naprawdę musi być zrobione teraz, a co może poczekać? Co w ogóle nie jest moim obowiązkiem? Żyjemy w czasach, w których wy-pada być zajęтым. W dobrym tonie jest powiedzieć: „nie mam czasu, nie wyrabiam”. Gdyby ktoś powiedział, że ma na wszystko czas, brzmiałoby

to podejrzenie. Do tego docho-dzi presja wielozadaniowości. Wymaga się od nas efektywno-ści, często rozumianej jako ilość wykonanych zadań, a nie ich jakość. A ja myślę, że warto robić mniej, ale lepiej. Pomaga też spisanie listy obo-wiązków. Nie po to, by być jej niewolnikiem, tylko by upo-rządkować chaos w głowie. Kiedy wydaje nam się, że jest „tyle do zrobienia”, często okazuje się, że połowa rzeczy nie wymaga żadnego działa-nia teraz.

Co powiedziałyby pani ko-muś, kto ma ogromny pro-blem z odpuszczeniem, bo boi się, że „za mało” oznacza „za słabo” albo „nie dość do-brze”?

Zachęciłabym, by zadał sobie pytanie, skąd bierze się ten lęk. Co stoi za przekonaniem, że trzeba robić wszystko i za-wsze na sto procent? To bar-dzo ciężkie oczekiwanie i nikt nie jest w stanie mu sprostać. Jeśli sami nie zdejmujemy z siebie tego ciężaru, nikt inny tego za nas nie zrobi. Każdy z nas jest wystarczający już przez samo to, że jest. Czasem zapominamy o wartości zwy-kłego życia i zwykłego bycia człowiekiem. Kultura podpo-wiada nam, że samo „być” nie wystarczy, że trzeba jeszcze osiągnąć sukces, coś udowod-nić. A przecież życie składa się głównie z szarej codzienno-ści, i to ona ma największą wagę. Czekanie tylko na spek-takularne momenty może sprawić, że nie docenimy tego, co dzieje się pomiędzy, a to właśnie tam często kryje się szczęście.

Pisze pani także o umiarze w cyfrowej rzeczywistości i w jedzeniu. Dlaczego te ob-szary również wymagają uważności?

Jeśli zaczynamy praktykować wystarczalizm w przedmio-tach, naturalnie pojawia się po-trzeba upraszczania innych sfer życia. Jedzenie jest tego świetnym przykładem. Z jed-nej strony mamy kult diet i zdrowego żywienia, z drugiej - epidemię otyłości. Świat oszalał na punkcie jedzenia, ale niewiele osób myśli o nim w wymiarze duchowym czy emocjonalnym. Praktyki takie jak post czy wstrzemięźliwość trochę odeszły do lamusa.

Gdyby miała pani sprowadzić „wystarczalizm” do jednego zdania, jak by ono brzmiało?

Proste życie to świadome ży-cie. Świadomość jest absolutnie kluczowa. Wystarczalizm polega na tym, by odnaleźć własny głos i własne, praw-dziwe potrzeby, a nie te narzucone z zewnątrz. Chciałabym, żeby każdy na chwilę się za-trzymał, zastanowił nad swo-im priorytetami i sprawdził, czy codzienne działania faktycznie im służą.

REKLAMA

0011439528

SPÓŁDZIELNIA MIESZKANIOWA W ROGOŹNIE

Osiedle Przemysława II 7
tel./fax (67) 261-72-69 lub (67) 261-73-87
e-mail: biuro@smrogozno.com.pl www.smrogozno.com.pl

OGŁASZA PRZETARG NIEOGRANICZONY

Na wykonanie:

Docieplenia i kolorystyki oraz demontażu dotychczasowych izolacji cieplnych ścian zewnętrznych budynku mieszkalnego wielorodzinnego na osiedlu Przemysława II 17 w Rogoźnie.

Oferty w zamkniętych kopertach można składać w kancelarii Spółdzielni Mieszkaniowej w Rogoźnie, os. Przemysława II 7, w terminie **do dnia 18 grudnia 2025 roku, tj. czwartek, do godziny 10.00**. Otwarcie ofert nastąpi w tym samym dniu,

tj. 18 grudnia 2025 roku, o godzinie 12.00 w siedzibie Spółdzielni Mieszkaniowej w Rogoźnie, os. Przemysława II 7.

Każda oferta powinna odpowiadać wymogom zawartym w „Specyfikacji istotnych warunków zamówienia”. Wszelkich informacji udziela Kierownik ds. technicznych i inwestycji pod nume-rem telefonu (67) 2 617 269 lub (67) 2 617 387, gdzie można nabyć „Specyfikację”.

Zastrzegamy sobie prawo swobodnego wyboru oferenta, jak również unieważnienia przetargu bez podania przyczyny.

REKLAMA

0011439483

PP.6721.2.2024

Chodzież, 28 listopada 2025 roku

OGŁOSZENIE Wójta Gminy Chodzież

o rozpoczęciu konsultacji społecznych dotyczących projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego części terenów położonych w obrębie geodezyjnym Strzelęcín, gmina Chodzież

Na podstawie art. 17 pkt 11 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu prze-strzennym (t.j. Dz. U. z 2024 r., poz. 1130 ze zm.) oraz Uchwały Rady Gminy Chodzież nr LXXII/516/2024 z dnia 4 kwietnia 2024 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania prze-strzennego części terenów położonych w obrębie geodezyjnym Strzelęcín, gmina Chodzież oraz ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochro-nie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (t.j. Dz. U. z 2024 r., poz. 1112 ze zm.), Wójt Gminy Chodzież **zawiadamia o rozpoczęciu konsultacji społecznych dotyczących projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego części terenów położonych w obrębie geodezyjnym Strzelęcín, gmi-na Chodzież, wraz z prognozą oddziaływania na środowisko.**

Konsultacje społeczne będą prowadzone **od 1 grudnia 2025 r. do 29 grudnia 2025 r.** w formie:

- 1.) **zbierania uwag** do projektu planu miejscowego **od 1 grudnia 2025 r. do 29 grudnia 2025 r.**,
- 2.) **spotkania otwartego**, poprzedzonego prezentacją projektu planu miejscowego, które odbędzie się **9 grudnia 2025 r. o godz. 15:15** w Urzędzie Gminy Chodzież, ul. Notecka 28, 64-800 Chodzież (sala narad),
- 3.) **dyżuru projektanta**, który odbędzie się **18 grudnia 2025 r. w godz. 15:15-16:15** w Urzędzie Gminy Chodzież, ul. Notecka 28, 64-800 Chodzież (sala narad).

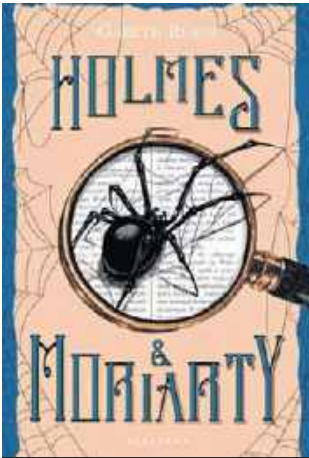
Z projektem planu można zapoznać się w Urzędzie Gminy Chodzież, ul. Notecka 28, 64-800 Chodzież, w godzinach pracy urzędu, tj. od poniedziałku do piątku w godzinach od 7:00 do 15:00, a także na stronie inter-netowej: <https://bip.gminachodzież.pl/chodzieżg/bip/komunikaty1/zagospodarowanie-przestrzenne/>.

Uwagi należy składać za pomocą formularza - pisma, dotyczącego aktu planowania przestrzen-nego, zgodnie z Rozporządzeniem Ministra Rozwoju i Technologii z dnia 13 listopada 2023 r. w sprawie wzoru formularza pisma dotyczącego aktu planowania przestrzennego (Dz. U. z 2023 r. poz. 2509).

Uwagi do projektu planu należy składać na wyżej wskazanym formularzu w formie papierowej na adres Urzędu Gminy Chodzież, ul. Notecka 28, 64-800 Chodzież lub elektronicznej, w tym za pomocą środków ko-munikacji elektronicznej, w szczególności poczty elektronicznej na adres: sekretariat@gminachodzież.pl lub przez platformę ePUAP. Uwaga złożona elektronicznie powinna być opatrzona kwalifikowanym podpisem elek-tronicznym, podpisem zaufanym albo podpisem osobistym. Ww. uwagi powinny zawierać: przedmiot uwagi, imię i nazwisko albo nazwę oraz adres zamieszkania albo siedziby oraz adres poczty elektronicznej, o ile taki posiada, a także wskazuje, czy jest właścicielem lub użytkownikiem wieczystym nieruchomości objętej uwagą. Uwagi należy składać w nieprzekraczalnym terminie **do dnia 29 grudnia 2025 r.** Organem właściwym do roz-patrzenia uwag jest Wójt Gminy Chodzież.

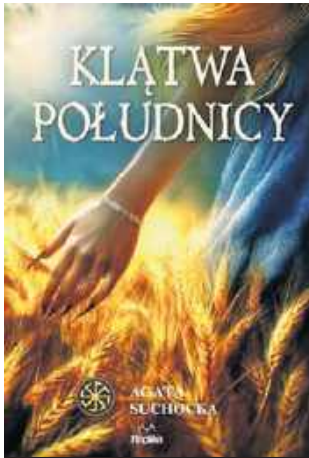
Jednocześnie, w związku z postępowaniem w sprawie strategicznej oceny oddziaływania na środowi-sko informuję, że zainteresowani mogą zapoznać się z niezbędną dokumentacją sprawy w Urzędzie Gminy Chodzież, oraz składać uwagi do ww. postępowania. Uwagi do postępowania w sprawie strategicznej oceny oddziaływania na środowisko mogą być składane w ww. terminie w formie pisemnej lub ustnie do protokołu lub za pomocą środków komunikacji elektronicznej bez konieczności opatrywania ich kwalifikowanym podpisem elektronicznym, o którym mowa w ustawie z dnia 5 września 2016 r. o usługach zaufania oraz identyfikacji elektronicznej (t.j. Dz. U. z 2021 r. poz. 1797 ze zm.), na adres Urzędu Gminy Chodzież, ul. Notecka 28, 64-800 Chodzież. Uwagi rozpatrzy Wójt Gminy Chodzież.

KSIĄŻKI

**Gareth Rubin
„Holmes i Moriarty”**

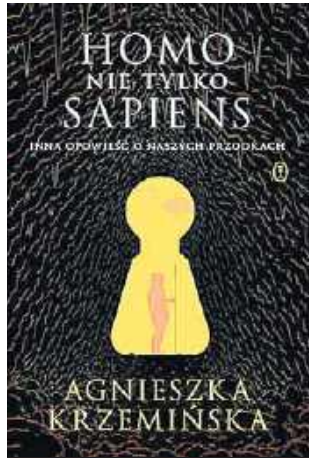
Sherlock Holmes i jego werny przyjaciel dr John Watson zostają wynajęci przez aktora George'a Reynoldsa. Od pewnego czasu publiczność, która każdego wieczoru przychodzi na jego występy, to ci sami ludzie, tylko w przebraniach. Czyżby wokół Reynoldsa działa się coś złowrogiego? Tymczasem arcywrogi Holmesa, profesor James Moriarty, ma własne problemy. Wplątani w morderstwo przywódcy londyńskiego gangu, Moriarty i jego pomocnik Moran muszą uciekać przed ludźmi z przestępczego półświatka oraz policją. Prowadzone śledztwo krzyżuje ich ścieżki z Holmesem i Watsonem i wkrótce wszyscy czterej zdają sobie sprawę, że najwyraźniej mają wspólnego wroga.

Albartos

**Agata Suchocka
„Kłątwa południcy”**

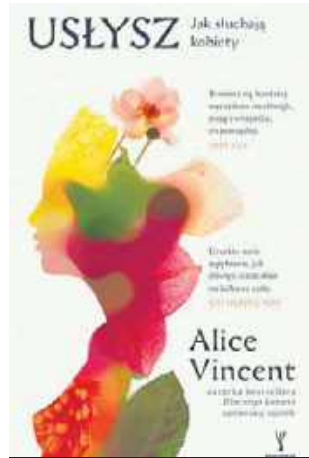
Dagna mieszka w kamperze jako wędrująca fotografka, specjalizująca się w plenerowych sesjach retro. Żyjąc z dnia na dzień i nie myśląc o przyszłości, odnajduje w krajobrazach kadry, które zdają się koić jej samotność - lecz nie mogą uleczyć klątwy, która ciąży na niej od dawna. Jako południca - demon żywiący się ludzką energią - Dagna zawsze pragnęła zemsty na tych, którzy skrzywdzili ją i siostrę. Spotkanie z szeptuchą w międzywojennej Polsce obudziło w niej człowieczeństwo i pozwoliło ograniczyć destrukcyjną moc - coś, co przez wieki wydawało się niemożliwe. Kiedy wraca do korzeni - nad Puszczą Augustowską - spotyka Jaromira, potomka mężczyzny winnego tragedii jej przeszłości.

Replika

**Agnieszka Krzemińska
„Homo (nie tylko) sapiens”**

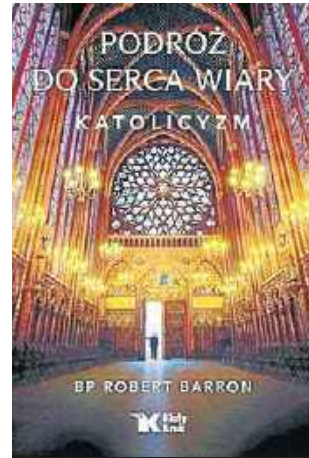
Kim byliśmy naprawdę, zanim nazwaliśmy siebie cywilizacją? Jak wyglądało życie tych, których tak chętnie schematyzujemy: dzikich, prymitywnych, podporządkowanych naturze? Obraz przeszłości, jaki znamy ze stereotypów, rozpada się w tej opowieści na naszych oczach. Nie ma tu miejsca na sentymentalny obraz człowieka żyjącego w harmonii z naturą. Od zarania dziejów towarzyszyła nam eksploatacja i niszczenie środowiska, a nasze społeczeństwo było znacznie bardziej mobilne i dynamiczne, niż zwykliśmy sądzić. Migracje dotyczyły nie tylko ludzi, lecz także idei i sposobów życia. Zamiast prostych odpowiedzi dostajemy fascynującą, nieoczywistą historię.

Wydawnictwo Literackie

**Alice Vincent „Usłysz.
Jak słuchają kobiety”**

Mówi się, że kobiety są dobrymi słuchaczkami. Rzadko jednak zastanawiamy się, czego tak naprawdę słuchają, jak brzmią ich własne światy i jak to jest, gdy wszyscy oczekują od nich, że będą słyszeć - i słuchać - w hałaśliwej codzienności. Alice Vincent zmagająca się z przebudźcowaniem - doświadczała go w niemal każdym momencie życia. W naszych czasach umiejętność koncentracji małeje, a poczucie odłączenia rośnie. Czy dźwięk może nie tylko ponownie połączyć nas z utraconymi częściami nas samych, ale i pomóc nam zacząć bardziej świadomie żyć? To książka dla kobiet, które czują się niesłyszane, i tych, które szukają sposobu na głębsze wsłuchanie się w nasz zbyt głośny świat - i w siebie.

Insignis

**Robert Barron „Podróż
do serca wiary.
Katolicyzm”**

Ta piękna i mądra książka to zaproszenie do przeżycia wielkiej przygody wiary. Wiary żywej, głębokiej i rozumnej. Amerykański autor, biskup, słynny rekoлекcjonista, którego słuchają i oglądają dziś dziesiątki milionów ludzi, prowadzi czytelnika przez serce chrześcijaństwa: od tajemnicy Wcielenia i Trójcy, przez Kościół jako Mistyczne Ciało, Eucharystię - prawdziwy Chleb z nieba, aż po modlitwę, świętych i rzeczy ostateczne, takie jak piekło, czyściec czy niebo. To książka, która zachwycą serce i przekonuje rozum. Jeśli szukasz odpowiedzi na najgłębsze pytania, sięgnij po „Podróż do serca wiary”. To kompas do życia w prawdzie, dojrzałej wolności i radości Ewangelii.

Biały Kruk

BIOGRAFIA

Alain Delon: mizogin i seksista, którego uwielbiały kobiety

Najciekawsze w biografii Alaina Delona (1935-2024) są rzecz jasne te fragmenty, które odnoszą się do jego romansów. A że wszystkie jego kochanki trudno zliczyć, trzeba poprzestać na tych, które były przezeń najbardziej pokrzywdzone i pomijane.

Żony, kochanki i inne

W wydanej właśnie albumowej biografii aktora „Buntownik i legenda” pojawiło się kilka z nich. Pójdźmy śladem słynnych Delonowskich niewiast, o których on sam mówił cokolwiek lekceważąco: „przez całe życie kobiety same pchały mi się do łóżka, i nie chciały z niego wyjść, nawet gdy je policzkowałem”.

Małżonkę aktora - Nathalie Canovas-Delon, z którą miał syna Anthony'ego - zostawmy na boku jako postać zbyt oczywistą. Podobnie Rosalie van Breemen, z którą nie był żonaty, ale z którą miał syna Alaina-Fabiena i córkę Anouchkę. Dalej - historię romansów Delona z Romy Schneider, Mireille Darc, Laną Wood, Jane Birkin i Brigitte Bardot i Dalidą zna każdy, więc nie ma co wspominać.

Relacje z Barbarą Kwiatkowską-Lass to bardziej sprawa legendy i polskich kompleksów, niż realności. W 1961 r. zagrali razem w „Co za radość żyć”, a nawet stworzyli na planie wyrazisty duet, żadne z nich nigdy publicznie nie potwierdziło romansu.

Jego pilnowała Romy Schneider, a jej Roman Polański.

Mówisz po niemiecku?

Dość tajemniczą sprawą jest romans Delona z Nico, a właściwie Christą Päffgen, niemiecką modelką, piosenkarką, jedną z muz Andy'ego Warhola. Zastępną swego czasu jako mroczną wokalistka The Velvet Underground. Z Delonem miała syna, Christiana Aarona Boulogne'a, którego aktor - jak przystało na francuskiego dandy - nigdy prawie nie uznał i do końca nie chciał znać.

Czy Delon rozmawiał z Nico po niemiecku, którego to znajomością często się chwalił? Jeśli tak, to dogadywał się też

z Marisą Mell, austriacką aktorką, gwiazdą „Zagadki czarnej orchidei”. A właściwie kłócił, bo ten romans był wyjątkowo burzliwy. I bez konsekwencji, jeśli nie liczyć rozbicia głowy Delona hotelowym wozem.

Dobranoc, Anne

W wieku 46 lat Delon zapisał namietnością do Anne Parillaud, która miała wówczas lat 20 i była młodsza o pokolenie. Zaproponował jej główną rolę w swoim filmie „Za skórę gliny” i wizytę w łóżku. Plotka powiada, że gdy aktora nie było w domu (miał zobowiązania wobec innych kobiet), Parillaud spała przed drzwiami. Dlaczego? Bo nie miała klucza. Przytępiana przez paparazzich tłumaczyła niezmiennie, że lubi spać w takich miejscach.

Prawie zupełnie nieznanym epizodem w CV Alaina Delona jest jego związek z francuską aktorką Maddly Bamy. Poznali się podczas kręcenia „Sztuki

**D.Bantcheva, L. Rosca,
„Alain Delon. Buntownik
i legenda”, Familium,
Opole 2025**

kochania”, którego Bamy była współscenarzystką, a w którym Delon grał główną rolę. Bamy była jedną z niewielu, która nie dawała się kiwać Delonowi - bardziej wolała Jacquesa Brela, innego łamacza damskich serc. **grab**

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Dziś odważnie ruszysz na przód. Horoskop dzienny to wyraźna wskazówka, by zaufać intuicji. Dzięki temu spotka cię miła niespodzianka.

Ryby (19.02 - 20.03)

Drobne zmiany w planach przyniosą ci spore korzyści. Horoskop na dziś radzi słuchać serca i zachować spokój.

Baran (21.03 - 19.04)

Energia dnia sprzyja rozmowom. Horoskop dzienny na piątek zapowiada, że otwartość doprowadzi do ciekawych spotkań.

Byk (20.04 - 20.05)

Poświęć chwilę na refleksję. Horoskop dzienny zapowiada, że wyciszenie pozwoli ci dziś podjąć lepsze decyzje.

Bliznięta (21.05 - 21.06)

Twoja kreatywność rozkwitnie. Horoskop na dziś to wyraźna wskazówka, by odważyć się pokazać światu swój wyjątkowy talent.

Rak (22.06 - 22.07)

Uporządkuj zaplanowane obowiązki. Horoskop dzienny na piątek mówi, że drobne gesty życzliwości zwrócą ci się szybciej niż myślisz.

Lew (23.07 - 22.08)

Harmonia wróci do relacji z innymi osobami. Horoskop dzienny na piątek mówi, że szczera rozmowa otworzy drogę do wzajemnego zrozumienia.

Panna (23.08 - 22.09)

Dziś poczujesz przyływ determinacji. Horoskop na dziś to wskazówka, by wykorzystać go mądrze i z rozwagą.

Waga (23.09 - 22.10)

Spontaniczność okaże się atutem. Horoskop dzienny na piątek podpowiada, by pozwolić sobie na odrobinę zdrowej wolności.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Skupienie na celu przyniesie efekty. Horoskop na dziś radzi, by nie rezygnować mimo chwilowego zmęczenia.

Strzelec (22.11 - 21.12)

Twórcza inspiracja poprowadzi cię naprzód. Horoskop na dziś to wyraźna wskazówka, by dzielić się pomysłami z zaufanymi osobami.

Koziorożec (22.12 - 19.01)

Intuicja wskaże właściwą drogę. Horoskop dzienny na piątek to wskazówka, by zaufać sobie i nie bać się zrobić pierwszego kroku.

WIELKOPOLANIE WYBIERALI SPOŚRÓD 19 PROJEKTÓW PODZIELONYCH NA CZTERY KATEGORIE

„Łączy nas WIELkopolskiE” - wybraliśmy najciekawsze projekty

Monika Kaczyńska
Fundusze UE

Już po raz czwarty w plebiscyie „Łączy nas WIELkopolskiE” internauci wybrali cztery najlepsze przedsięwzięcia, zrealizowane z Funduszy Europejskich.

„Łączy nas WIELkopolskiE” to plebiscyt, w którym internauci wybierają z kilkunastu nominowanych cztery najlepsze przedsięwzięcia realizowane z wykorzystaniem funduszy europejskich.

W tym roku kolejny raz o głosy Wielkopolan rywalizowały ze sobą projekty nominowane w czterech kategoriach: nauka, architektura i kultura, społeczna misja oraz troska o przyszłość. Ta ostatnia kategoria w tegorocznym plebiscyie pojawiła się po raz pierwszy. Spośród 19 projektów głosami internautów w każdej z kategorii został wyłoniony zwycięzca.

- W Wielkopolsce realizuje się bardzo wiele projektów - podkreślał w czasie gali kończącej IV edycję plebiscytu, marszałek Marek Woźniak. - Część z nich zauważamy na co dzień, inne są mniej widoczne. „Łączy nas WIELkopolskiE” to okazja, by je pokazać, a także uhonorować ludzi, dzięki którym zostały zrealizowane. Każdy projekt to pomysł, ale też ich umiejętności. Jako dysponenti środków unijnych wiemy najlepiej, że procedury, w których muszą się poruszać nie są łatwe.

W czasie paneli dyskusyjnych, które poprzedziły prezentację zwycięzców nominowani rozmawiali między innymi o już dostrzegalnych, ale też przyszłych korzyściach dla regionu i jego mieszkańców z realizacji projektów.

Nauka w działaniu

Prof. Paweł Rubiś z Uniwersytetu Medycznego podkreślał, że budowa Collegium Pharmaceuticum oznaczała nie tylko poprawę warunków pracy na-



Podczas uroczystej gali nominowani w plebiscyie „Łączy nas WIELkopolskiE” otrzymali pamiątkowe podziękowania

ukowców. - Spotkaliśmy się w jednym miejscu - mówił - Możemy pracować razem, dzięki czemu powstały grupy projektowe. Te zdobyły kolejne pieniądze na badania.

Dr hab. Paweł Kołodziejski z Uniwersytetu Przyrodniczego podkreślał, że skutki działania Centrum klinicznego B+R medycyny i hodowli zwierząt oraz ochrony klimatu nie są może widoczne gołym okiem, ale odczuwane już dziś.

- To zdrowsze zwierzęta, żyjące w większym dobrostanie, to nowe suplementy, to technologie ograniczające emisję gazów cieplarnianych, a więc czystsze powietrze - mówił. - Część z nich jest stosowana także u ludzi przy leczeniu takich chorób jak jaskra.

Nowe, skuteczniejsze leczenie nowotworów przy użyciu zbudowanego w Poznaniu, a jednego z niewielu na świecie akceleratora Flesch będzie zdaniem dr. inż. Bartosza Pawałowskiego możliwe w perspektywie kilku lat.

Już dziś, dzięki projektom realizowanym przez Politechnikę Poznańską polscy przedsię-

biorcy mogą stać się partnerami w rozwoju technologii kosmicznych takich potęg jak USA czy Japonia.

Dobra teraźniejszość i przyszłość

Bezpośrednie działania na rzecz osób w różnym wieku, kondycji, sytuacji życiowej to istota projektów z kategorii „Łączy nas... społeczna misja” i „Łączy nas... troska o przyszłość”.

O wyzwaniach, przed jakimi stajemy jako społeczeństwo i szansach na lepsze życie, które otwierają się przed ludźmi dzięki poszczególnym projektom dyskutowano w czasie kolejnych paneli.

Jednym z takich wyzwań jest wsparcie rodzin adopcyjnych. Ten cel przyświeca projektowi realizowanemu przez Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Poznaniu.

- Myślę, że to wsparcie jest wciąż niewystarczające - podkreślała Jolanta Kopińska, zastępczyni dyrektora ds. adopcji ROPS. - Sporo pracujemy zarówno z przyszłymi rodzicami, jak i z dzieckiem - przygotowując je do adopcji. Jednak, gdy już

udaje się rodzinę z dzieckiem połączyć - to wsparcie jest niewystarczające. Dlatego, w ramach projektu stworzyliśmy w Wielkopolsce nową funkcję - opiekuna rodzin adopcyjnych. Taka osoba służy pomocą i wsparciem zwłaszcza na początkowym etapie budowania relacji rodziców z dzieckiem, ale może towarzyszyć rodzinie tak długo, jak długo rodzina uzna to za potrzebne. Same dzieci w rodzinach adopcyjnych wspieramy umożliwiając im szerszy dostęp do diagnostyki, terapii czy poradnictwa. Trzeba także podkreślić, że bardzo dużą wagę przykładamy do kwalifikacji opiekunów rodzin adopcyjnych i ich podnoszenia.

W ostatnich latach Polska stała się atrakcyjnym miejscem do życia dla osób z różnych zakątków świata. Niezależnie od przyczyn, z jakich w Polsce się znaleźli przystosowanie się do nowych warunków to wielkie wyzwanie. „Mosty integracji” - projekt realizowany przez fundację AKME pomaga poruszać się w polskim systemie edukacji, służby zdrowia, nauczyć się języka czy nostryfikować dyplom.

Lepsze miejsce do życia

Nową energię w miejsca dotąd nieco zaniedbane lub takie, które z racji zmian społecznych przestały pełnić dawne funkcje, tchnęły wielkopolskie gminy.

W Krobi odnowiono Wyspę Kasztelańską, w znajdującym się na niej budynku znalazły miejsce organizacje pozarządowe. „KROB KULT” - nowy obiekt łączący bibliotekę, salę komputerową i salę wielofunkcyjną zachęca mieszkańców do wyjścia z domu.

W Baranowie dawna szkoła stała się ośrodkiem kultury i siedzibą domu dziennego pobytu dla seniorów, w Wierzbinku zmodernizowano zabytkowy pałac, w Zbąszyniu powstało centrum kultury, które kultywuje kolarskie tradycje regionu. Dziś wszystkie te obiekty żyją i służą mieszkańcom.

W czasie gali przyglądał się nominowanym i nagrodzonym projektom oraz przysłuchiwał dyskusjom panelistów pojawiający się raz po raz duch Bolesława Chrobrego. Z komentarzy, których pierwszy król Polski raczył udzielić można sądzić, że spodobała mu się dzisiejsza Wielkopolska.

ZWYCIĘZCY PLEBISCYTU „ŁĄCZY NAS WIELKOPOLSKIE”

Kategoria „Łączy nas... nauka”

Akademia Nauk Stosowanych w Koninie z projektem „Rozwój studiów o profilu praktycznym i form kształcenia ustawicznego dostosowanych do potrzeb Wielkopolski Wschodniej”

Kategoria „Łączy nas... architektura i kultura”

Gmina Miejska w Chodzieży z projektem „Chodzież Od Nowa - rewitalizacja fizyczna, gospodarcza, społeczna i kulturalna śródmieścia”

Kategoria „Łączy nas... społeczna misja”

Urząd Miasta Poznania, Fundacja SOWELO i MOPR z projektem „Pomoc po sąsiedztwie - rozwój systemu usług społecznych świadczonych w społeczności lokalnej dla mieszkańców Poznania”

Kategoria „Łączy nas... troska o przyszłość”

Fundacja Otwarcie z Konina z projektem : „Otwarcie na samodzielnosc”

REKLAMA

0011426375



poetycko o Księżycu	matka z Kalkuty	mebel z wieżakami	operator radiolokatora	udział w potanówkach	tajniki sztuki trudny wybór	uroczyście przyjęcie	Egon, szef filmowego gangu	ustalanie wartości ciąg zdarzeń	budowa skorupy ziemskiej	wykaz namaszczenie biskupa	granica, pułap	ostre łuki szosy	gaz bojowy uchwyt, rączka							
kuzyn bielaka								dawny komputer			groźny car Rosji									
			21		bór, knieja		osesek ssaka z kitą			utwór literacki bez wartości										
imię z opowiadań Schulza					polско-grecka piosenka			ostry w lewo Tomasz, poeta		14	bogini tęczy gibbon białoreki									
krój sukni					marka pojazdu		ubezpiecza wojsko			azurowy domek na działce			9							
					liście pietruszki															
						kropla smutku			islamski duchowny	rola, grunt	jedno u cyklopa	kryjówka borsuka	atrybut kelnera							
						szaniec obronny	jadalnia na statku	4		przyrząd optyczny										
pusztyński orszak na palcu hrabiego	żona Rembrandta		łączy jamę ustną z przełykiem	częstka materii			część dzielnicy Wawer													
Noriaki, narciarz z Japonii		5				Ludwik Jerzy, poeta		roślina ozdobna, adonis				dwa-naście tuzinów	szwedzki kwartet wokalny	zbaczenie statku z kursu						
					kwiatostan zbóż grecki ser		kraj z Bagdadem			węgierska zupa										
wydzielony obszar, zona						tworzą częstokół	8	placек na święto paschy		20	hałas, krzyk									
			3	grecki Mars	muzeum w Zakopanem	AUTOPROMOCJA 0010990402 GŁOS WIELKOPOLSKI w prenumeracie z Tele Magazynem 61 333 22 60 									stawiany z kart	zew, wezwanie	chiński złoty	gaz szlachetny		
dawne państwo semickie		zakrywa dziurę dolina erozyjna																		
				19																
sposób dziedziczenia	dawny statek rzeczny		... John, piosenkarz	przed kredą																
zbrojna napaść		klient ZUS		krok do kariery	owoc jak kolor															
chorobliwy sen																				
wyrób z Tulu					15															
Rośka, piosenka						unikaj ryzyka	naciek w jaskini	bagnisty lub uprawny zdanie pozornie prawdziwe	budowla wodna 10 kwintali											
Adolf, aktor z filmu „Skarb”	zużyty sprzęt wojkowy		opieka, kuratela	opera Leoncavallo			impertynencja, zuchwałość			główne wymiary maszyny										
rzeka w Hadesie					17	imię Bem wyspy koralowe		wersja Seata			największy stan w USA	7	napój w kartonie	barokowy chłopiec						
							Sophia, włoska aktorka			agent wywiadu papieska korona										
wycisza dźwięk	dzień + noc	1	wczesna pora dnia	drzewo iglaste spiętrza rzekę				Stern lub France												
niania							żółw lub krokodyl		zbiornik na paliwo	prawy dopływ Odry										
kraj z Bejrutem				może być fałszywy				lewy dopływ Warty			ośmieszaj ludzkie wady									
				prawy dopływ Renu																
matka Apollina						egipski bóg Księżyca		wydrzyk wielki		16	głos króla sawanny		syn Adama i Ewy							
											Czarny Kontynent									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 21 utworzą rozwiązanie – przysłowie niemieckie.

ROZWIĄZANIE: CUDZY BOL NIE SIĘGA SERCA.

Krzyżówka panoramiczna

giermek
Don
Kichota

rodowód,
pochodzenie

islamska
Biblia

odmiana
marchwi
syn
nocy

budynek
mieszkalny

turecki
trunek

blona
filmowa

Diana,
piosenka
majonez

indiańska
broń

złot
czarownic

dawna
nazwa
czolgu

widok
nożyce
ogrodnicze

Cesarz
z
„Quo
Vadis”

czujka
wojskowa

napój
z
mleka
klaczy

artysta
cyrkowi

zwód
na
ringu

postać
w
sztuce

nie-
mieckie
woj-
wództwo

duchowy
przy-
wódca
Tybetu

wschod-
nia forma
mo-
narchii

przeznaczenie
deszczochron

mocny
argument
szlachetny
metal

Wojciech
Modest
...

miasto
w
Japonii

topola
czarna

ryba
śledzio-
wata

utrata
głosu

rodzaj
krzy-
żówki

sol na
piecio-
linii

kwiat
ozdobny

z udem
i piętą

bałkański
taniec
ludowy

odmiana
tlenu

żona
radzy

głęboko
skry-
wana

saperski
sznur

14

13

15

3

8

2

6

4

9

5

11

10

1

7

12

10

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 15 utworzą rozwiązanie – dokończenie dowcipu z okienka.

Uśmiechnij się!

Szkot pyta Szkota:
– Czy znasz
najnowszy kawał
o nas?
– Nie znam.
– Postaw piwo,
to ci opowiem.
– Ha, ha, ha! ...!

Krzyżówka A-Ż

Każdy odgadywany wyraz (w nawiasie liczba liter) zaczyna się literą poprzedzającą określenie. Miejsce wpisywania – do odgadnięcia. Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

A) sojuszniczka na wojnie (8).
B) błahostka, drobnostka (9).
C) jego piramida jest jednym z siedmiu cudów świata antycznego (6).
D) leśny zwierz z szablami (4).
E) dachówka holenderska (6).
F) np. Erazm z Rotterdamu (7).
G) najważniejsza osoba w rodzinie (5,4).
H) tajny parametr stosowany w uwierzytelnianiu (5).
I) średniowieczni wędrowni kuglarze (5).
J) drapieżny kot z Ameryki Południowej (6).
K) siedziba Kongresu USA (7).
L) rodzaj nadwozia samochodu (5).
Ł) okazały mebel do nocnego odpoczynku (4).

Ż

A

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

M) urzędowe ponaglenie na piśmie (5).
N) złe przyzwyczajenie, nałóg (5).
O) leczniczy wyciąg wodny z ziół (5).
P) flamaster w piórniku ucznia (5).
R) warzywko z wiersza Tuwima (6).
S) szeroka wstęga, taśma (6).
T) nowoczesny aparat rentgenowski (8).
U) hodowla buraków cukrowych (6).
W) wejście do kanału (4).
Z) zimą wcześniej zapada (5).
Ż) „... dla Australijczyka”, polska komedia z Wiesławem Gołasem (4).

Krzyżówka z hasłem

11

7

1

19

3

2

12

9

10

11

21

17

8

7

13

15

6

14

15

9

16

18

19

20

21

22

10

20

13

5

18

23

16

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

Litery z pól ponumerowanych w prawym dolnym rogu od 1 do 21 utworzą rozwiązanie – myśl Wiesława Malickiego.

Poziomo:
1) w wannie lub basenie,
7) pograżenie się w myślach,
8) początek spalania w silniku,
9) walizy i torby w samolocie,
12) dziewczyna z Nowolipek,
13) dzieło Rodina,
15) wiosenny zwyczaj ludowy,
17) wenecki VIP,
18) budowla obronna,
22) miłośnika, flirt,
23) sportowa lub murarska.

Pionowo:
1) zimowe buty z cholewką,
2) postać z „Zemsty”,
3) tematyka miłosna,
4) Zygmunt II ...,
5) efekt bezczynności,
6) trunek z Nipponu,
9) statek rzeczny,
10) list żelazny,
11) kość klatki piersiowej,
14) rodyjski gigant,
15) zwid, omam,
16) Krzysztof, prezenter Polsatu,
19) pracz wśród ssaków,
20) ruchoma w busoli,
21) szkolna ocena.

poręczyciel
kredytu

wyrób
cukier-
nika

roślina
donicz-
kowa

osesek
krasuli

czeski
złoty

WIRÓWKA
PANORAMICZNA

lęk
wsparty
na
filarach

zawie-
szenie
broni

sobota
w
juda-
izmie

planeta
z
pierś-
cieniami

model
Nissana

Początek wpisywania odgadniętych wyrazów w polach z kreską, kierunek zegarowy. Litery w oznaczonych polach, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie – tytuł utworu literackiego.

Duet jolek

P

E

O

P

L

E

2

8

10

11

7

1

LU

DZ

IE

3

4

9

5

6

W diagramach ujawniono niektóre litery. Litery z pól ponumerowanych od 1 do 11 utworzą rozwiązanie – imię i nazwisko postaci literackiej.

W przypadkowej kolejności:
– rozszczępia światło
– dochodzenie kapitana Sowya
– moneta wykonana z Cu
– przystrojanie domu kwiatami
– wódz rzymski słynący z bogactwa
– lekka jazda węgierska
– stopa sześciowerszowa
– dawne sądy boże
– dawny rzymski urząd
– robocza część koparki
– dawny pojazd konny
– część samochodu

Logogryf

1

2

3

4

5

1

2

3

4

5

Litery w polach z kropką czytane kolumnami, utworzą rozwiązanie: imię i nazwisko aktorki.

1) nożyce ogrodnicze,
2) wiekowy mężczyzna,
3) Prokop z filmu „Znachor”,
4) zakaźna choroba oczu, trachoma,
5) budowlaniec z pacą.

Szyfr

11

5

8

1

7

12

10

13

3

9

2

4

6

14

Litery z pól od 1 do 14 utworzą rozwiązanie: tytuł obrazu.

Poziomo:
11) u tchórza na ramieniu,
9) wypiek z owocami.

Pionowo:
5) żużlowy klub z Leszna,
7) „samochodowy” film animowany.

Krzyżówka

1

2

3

1

4

4

2

3

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 4 utworzą rozwiązanie.

Poziomo:
1,4,5) imię męskie rozpoczynające się literą „E”

Pionowo:
1) wiadomość wysłana przez telefon komórkowy,
2) nakłanianie do czegoś,
3) Bullock, gwiazda filmowa.

Rozwiązania

Krzyżówka panoramiczna: Znakomity dowcip: Krzyżówka z hasłem: A-Ż: rozgrywka; Krzyżówka z hasłem: Złudzenia są niezawod- ne; Wierówka panoramiczna: „Żyłce nie jest snem”, duet Jolek: Tomasz Julek; Logogryf: Katarzyna Glinka; Szyfr: „Za- studnia”; Krzyżówka: Ewan.

eprasa.pl ec309b6af4

DROBNE

Jak zamieścić ogłoszenie drobne?

Telefonicznie: 800 472 852, 61 86 94 143 Faxem: 61 623 25 28
Przez internet: [ibo.polskapress.pl](#) E-mail: [drobne@glos.com](#)

Biuro Ogłoszeń: ul. Grunwaldzka 19, 60-782 Poznań

tel. 61 869 41 43, 502 499 742, e-mail: [drobne@glos.com](#)
pon.-pt. w godz. 8.00-16.00, sob. nieczynne

AUTOREKLAMA

ibo

TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

Nieruchomości

MIESZKANIA - KUPIĘ

INNE

KUPIĘ mieszkanie - Poznań
698 238 139

MIESZKANIA DO WYNAJĘCIA

DWUPOKOJOWE

BŁĄŻEJA nieumeblowane 693901952

DZIAŁKI, GRUNTY SPRZEDAM

BUDOWLANA

DZIAŁKI uzbrojone nad jeziorem,
35km od Poznania, 600-438-933

DZIAŁKI, GRUNTY KUPIĘ

GRUNTY ROLNE

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

POŚREDNICTWO

ZNAJDIEMY kupca na twoje mieszkanie, dom, działkę 509095350

Handlowe

FOTO, KSIĄŻKI

KUPIĘ książki, winyle, 604118772.

AUTOREKLAMA

nasze

komunikaty.pl

MASZYNY URZĄDZENIA

ROWERY używane, kosiarki spalinowe do trawy, 516-661-944.

Motoryzacja

SAMOCHODY OSOBOWE- KUPIĘ

AUTO kupię 2005-2020; 609-16-22-66

SKUP aut 501-484-291

USŁUGI

KARCHER polerowanie ceramika sprzątanie aut Grunwald 888088588

Nauka

KURSY/SZKOLENIA

DLA seniorów nauka obsługi komputera lub smartfona 605828857

Praca

ZATRUDNIĘ

BUDOWLAŃCÓW -remonty, 501-740-583

PRACOWNIK serwisu sprzątającego Robakowo tel. 604 630 556

PRZYJMĘ pracownika do warsztatu samochodowego, mile widziany obcokrajowiec. Tel. 604-400-310

Zdrowie

ZABIEGI

MASAŻ wszystko!! Tel. 781-661-758.

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

CYKLINA lakier układ 509-39-59-90

REKLAMA 0011439045

OBWIESZCZENIE
WOJEWODY WIELKOPOLSKIEGO
z 24 listopada 2025 r.

Na podstawie art. 11f ust. 3 i 6 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (Dz.U. z 2024 r. poz. 311), zwanej dalej: specustawą,
zawiadamiam,
że 21.11.2025 r. została wydana decyzja Wojewody Wielkopolskiego (znak: IR-III.7821.5.2025.EFS) uchylająca w części decyzję Starosty Konieńskiego z 10.02.2025 r. (znak: WA.6740.4.5.2024) o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej dla zadania pn. „Budowa drogi w m. Stara Ciświca” i orzekająca w zakresie uchylenia, a w pozostałej części utrzymująca zaskarżoną decyzję w mocy.
Strony postępowania lub ich przedstawiciele i pełnomocnicy mogą uzyskać informacje o treści decyzji telefonicznie lub mailowo, bądź zapoznać się z aktami sprawy w siedzibie Wielkopolskiego Urzędu Wojewódzkiego w Poznaniu, Wydział Infrastruktury, al. Niepodległości 16/18, w godzinach obsługi klientów (poniedziałek, środa, piątek od 8.30 do 15.00, wtorek, czwartek od 12.00 do 15.00), po uprzednim uzgodnieniu terminu (tel. 61 854 12 91, e-mail: [eflorek@poznan.uw.gov.pl](#)).
Treść decyzji została również zamieszczona wraz z obwieszczeniem na stronie internetowej: [www.poznan.uw.gov.pl](#) w zakładce Ogłoszenia/Obwieszczenia od 28.11.2025 r.
Decyzja jest ostateczna w toku instancji. Od decyzji przysługuje stronie prawo złożenia skargi do Wojewódzkiego Sądu Administracyjnego w Poznaniu, przy ul. Ratajczaka 10/12, 61-815 Poznań, za pośrednictwem Wojewody Wielkopolskiego, w terminie 30 dni od dnia zawiadomienia o jej wydaniu. Od skargi pobiera się wpis stały w wysokości 500 zł zgodnie z rozporządzeniem Rady Ministrów z 16 grudnia 2003 r. w sprawie wysokości oraz szczegółowych zasad pobierania wpisu w postępowaniu przed sądami administracyjnymi (Dz.U. z 2021 r. poz. 535). Strony mają możliwość ubiegania się o zwolnienie od kosztów albo przyznanie pomocy prawnej. Skarga powinna spełniać wymogi formalne wskazane w art. 46 i 57 § 1 ustawy z dnia 30 sierpnia 2002 r. - Prawo o postępowaniu przed sądami administracyjnymi (Dz.U. z 2024 r. poz. 935).
Zgodnie z art. 11f ust. 3 specustawy, w związku z art. 49 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. - Kodeks postępowania administracyjnego (Dz.U. z 2024 r. poz. 572 ze zm.), zawiadomienie stron postępowania uważa się za dokonane po upływie czternastu dni **od 28.11.2025 r.**, tj. dnia, w którym nastąpiło publiczne ogłoszenie poprzez obwieszczenie w Wielkopolskim Urzędzie Wojewódzkim w Poznaniu, w urzędach gmin właściwych ze względu na przebieg drogi, w Biuletynach Informacji Publicznej tych urzędów, a także w prasie lokalnej.

REKLAMA 0011359382

maki

SKUP ŻYWCIA

64-113 Osieczna, Ziemnice 40i

609 630 005 601 19 19 44

Szybki odbiór

Super ceny

Najlepsza obsługa

Przelew do 72 h

A u Ciebie
był już
makiman?

Kupujemy MACIORY, KNURY I TUCZNIKI wszystkie strefy ASF

Cyklinowanie bezpył. 602582486

Dachy 781-098-740

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

ODNAWIANIE wanien, 600 979 826

MONTAŻOWE

ROLETY zewnętrzne, materiałowe, moskitiery. serwisy 605 091 545

PORZĄDKOWE

MYCIE okien 602-511-358

PORZĄDKOWANIE grobów 739641743

Turystyka

KRAJ

GÓRY

Beskidy koło Wadowic - tradycyjne turnusy Świąteczne, tel.: 501-642-492.

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

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

INNE

NAWOZY NPK, MG, S, N 6%, P 16%, K 28%, S 9%, MG 7% Cena 2.150 zł/tona, 500-669-621

Matrymonialne

WOLNA l. 59 pozna Pana. Oferty Biuro Ogłoszeń Skryta 1, OG750/25.

Różne

SKUP KSIĄŻEK, 668-571-329

REKLAMA 0011244322

ZŁOMOWANIE
POJAZDÓW
tel. 600 609 606

Wszystkie formalności załatwiamy na miejscu
Płatność gotówką od ręki
Wydajemy zaświadczenie o demontażu
Odbieramy własnym transportem

Cenimy
Twój czas!

Stacja demontażu pojazdów | Czarkowo 16 | 64-125 Poniec

REKLAMA 0011417559

Stacja demontażu pojazdów
ZŁOMUJGRATA.PL

KASACJA
POJAZDÓW
500 545 500

REKLAMA 0011420388

LARGO

Poznań, ul. Za Groblą 3/4

MAMMOGRAFIA KOMPLEKSOWA

z badaniem ultrasonograficznym i poradą lekarską

MAMMOGRAFIA-TOMOSYNTeza (3D)

kompleksowa z badaniem ultrasonograficznym i poradą lekarską

USG (pełen zakres badań)

RADIOŁODZY:
lek. Krzysztof Lamch
lek. Iwona Różycka-Sobania
lek. Tetiana Franchuk
lek. Tomasz Schreiber

ELASTOGRAFIA WĄTROBY

Zapraszamy Panie w wieku
od 45 do 74 roku życia
na bezpłatne badanie mammograficzne
w ramach Programu Profilaktyki
Raka Piersi NFZ
*badanie przysługuje co 2 lata

Zarejestruj się na badanie:
tel. 61 222 37 37
Rejestracja czynna pon.- pt.: 8.00-18.00
[www.largo-mammografia.pl](#)

eprasa.pl ec309b6af4

Z głębokim żalem zawiadamiamy,
że dnia 24 listopada 2025 roku odeszła do Pana
moja kochana Żona, nasza Mama i Babcia



Jadwiga Stobinska

z domu Marcinkowska

lat 81

Msza św. żałobna odprawiona zostanie
dnia 1 grudnia 2025 roku o godz. 13.00
w kościele parafii pw. Niepokalanego Poczęcia NMP
przy ul. Mariackiej w Poznaniu.

Po mszy św. o godz. 14.15 odbędzie się
ceremonia pogrzebowa na cmentarzu Miłostowo
(wejście od ul. Gnieźnieńskiej) w Poznaniu.

Pogrążony w smutku

Mąż z Rodziną

Małgorzacie Przybylskiej

wyrazy głębokiego współczucia
w związku ze śmiercią

Taty

składają

Zarząd i Pracownicy
BBF Sp. z o.o. w Poznaniu

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

Duchowni Niezłomni w pamięci IPN



Franciszek Blachnicki jako więzień KL Auschwitz, rok 1940

Wioletta Woś
IPN Lublin

**Narodowy Dzień Pamięci
Duchownych Niezłomnych -
obchodzony 19 października -
to jedno z najmłodszych
świąt państwowych w Pol-
sce. Został ustanowiony
w 2018 r. przez Sejm, a jego
celem jest oddanie hołdu
duchownym, którzy w róż-
nych okresach historii Pol-
ski wykazywali się niezłom-
nością w obronie wiary, wol-
ności i godności człowieka.**

Święto to ma przypominać o ty-
siących kapłanów, zakonników
i zakonnic, którzy nie ugięli się
przed represjami totalitary-
zmów XX w. i - jak podkreśla dr
hab. Karol Polejowski, zastępca
Prezesa Instytutu Pamięci Na-
rodowej - odegrali szczególną
rolę w czasach, gdy Polska tra-
ciła wolność i suwerenność. (...)
często [stając się] depozytariusza-
mi utraconej państwowości
i szafarzami patriotycznej szta-
fety pokoleń.

Data 19 października, nawią-
żująca do uprowadzenia w 1984
r. i zamordowania ks. Jerzego Po-
piełuszki przez funkcjonariuszy
Służby Bezpieczeństwa, ma nie
tylko upamiętniać duchownych
niezłomnych, ale ma też wymiar
edukacyjny. Instytut Pamięci
Narodowej prowadzi gromadze-
nie archiwaliów, działania ba-
dawcze, edukacyjne oraz śled-
cze przybliży historię duchow-
nych, którzy w czasie II wojny
światowej zostali uwięzieni, ze-
ślani do obozów koncentracyj-
nych lub zamordowani,
a w okresie PRL - postrzegani
jako zagrożenie dla władzy ko-
munistycznej - byli inwigilowa-
ni, szykanowani, aresztowani
i skazywani na kary więzienia.

Bp Władysław Goral, ks. Je-
rzy Popiełuszko oraz ks. Fran-
ciszek Blachnicki - choć żyli
w różnych okresach - ich losy
łączy wspólna cecha: NIE-

ZŁOMNOŚĆ, rozumiana jako
odwaga, konsekwencja i wier-
ność wartościom w obliczu to-
talitaryzmu. Każdy z nich sta-
nął wobec innej formy prze-
mocy - niemieckiego nazizmu,
komunistycznego zniewolenia
czy systemowej propagandy -
i wszyscy trzej ponieśli konse-
kwencje swojej niezłomności.

Bł. bp Władysław Goral (1898-1945)

Biskup pomocniczy lubelski,
ofiara niemieckiego terroru
w czasie II wojny światowej. Uro-
dził się 1 maja 1898 r. w Stoczku
Łukowskim. Po studiach teolo-
gicznych i święceniach kapłań-
skich w 1920 r. wykładał w Semi-
narium Duchownym w Lublinie.
W 1938 r. został biskupem po-
mocniczym diecezji lubelskiej.
Po wybuchu wojny odmówił
ucieczki z kraju, by pozostać ze
swoimi wiernymi. W listopadzie
1939 r. został aresztowany przez
Niemców i osadzony na Zamku
Lubelskim, a następnie wywie-
ziony do obozu koncentracyj-
nego Sachsenhausen, skąd trafił
do podobozu Zellenbau. Przeby-
wał tam w nieludzkich warun-
kach - przez ponad 5 lat pozosta-
wał w całkowitym odosobnieniu
w jednej z betonowych cel. We-
dług najnowszych ustaleń ks. dr
hab. Jarosława Marczewskiego
21 kwietnia 1945 r. został wywie-
ziony do obozu koncentracyj-
nego w Ravensbrück, gdzie po-
niósł śmierć między 21 a 29
kwietnia 1945 r. Życie i działal-
ność bł. bp. Goral prezentuje
wystawa biograficzna przygoto-
wana przez Oddział IPN w Lubli-
nie: www.wystawy.ipn.gov.pl/wys/elementarne/biografie/220899,Wladyslaw-Goral.html

Czcigodny Sługa Boży ks. Franciszek Blachnicki (1921-1987)

Duszpasterz, wychowawca
młodzieży, twórca Ruchu Świa-
tło-Życie oraz więzień władz

niemieckich i komunistycznych.
Urodził się 24 marca 1921 r.
w Rybniku. Podczas II wojny
światowej działał w konspiracji,
za co został aresztowany i osa-
dzony w niemieckim obozie
koncentracyjnym w Auschwitz,
gdzie spędził 13 miesięcy,
z czego miesiąc w bunkrze,
w którym potem zginął o. Mak-
symilian Kolbe. W 1942 r. ska-
zany na śmierć, uniknął egzeku-
cji, ale przez kolejnych 10 lat od-
bywał karę więzienia, m.in.
w obozach pracy przymusowej
na terenie Niemiec. Po wojnie
wstąpił do seminarium du-
chownego i w 1950 r. przyjął
święcenia kapłańskie. Jako
duszpasterz młodzieży organi-
zował rekolekcje oparte na idei
formacji duchowej i wolności
wewnętrznej. W 1961 r. został
aresztowany przez władze ko-
munistyczne i skazany na wię-
zienie. Pomimo represji stwo-
rzył ruch oazowy, który wycho-
wywał kolejne pokolenia w du-
chu odpowiedzialności i odwagi
moralnej. Po ogłoszeniu stanu
wojennego przebywał na emi-
gracji w Niemczech, gdzie został
zamordowany w 1987 r., co po-
twierdził prokurator Andrzej Po-
zorski - szef pionu śledczego
IPN, mówiąc w kwietniu 2020 r.:
Dziś, blisko po trzech latach pro-
wadzonego postępowania -
trudnego, żmudnego - można
z satysfakcją powiedzieć, że
osiągnęliśmy jeden z istotnych
celów tego postępowania: w do-
tychczasowym prowadzonym
postępowaniu ponad wszelką
wątpliwość ustaliliśmy, że
śmierć ks. Franciszka Blachnic-
kiego, która miała miejsce 27 lu-
tego 1987 r., nastąpiła na skutek
zabójstwa, poprzez podanie
śmiertelnych substancji tok-
sycznych: www.youtube.com/watch?v=k5oSOeYipLw

Bł. ks. Jerzy Popiełuszko (1947-1984)

Kapelan „Solidarności”,
symbol duchowego oporu wo-

bec komunistycznej władzy
PRL. Urodził się 14 września
1947 r. w Okopach na Podlasiu.
Po święceniach kapłańskich
w 1972 r. posługiwał w para-
fiach warszawskich. Od 1980 r.
związał się z ruchem „Solidar-
ność”, odprawiając Msze za Oj-
czyznę w kościele św. Stani-
sława Kostki w Warszawie.
Jego kazania, w których bronił
prawdy, wolności i godności
człowieka, stały się ważnym
głosem sprzeciwu wobec
reżimu komunistycznego. Był
inwigilowany i wielokrotnie
przesłuchiwany przez Służbę
Bezpieczeństwa. 19 paździer-
nika 1984 r. został uprowa-
dzony, brutalnie torturowany
i zamordowany przez funkcyj-
nariuszy SB. Jego pogrzeb 3 li-
stopada 1984 r. zgromadził
tłumy ludzi i stał się wielką ma-
nifestacją. W 2010 r. ks. J. Popie-
łuszko został beatyfikowany.
Upamiętnieniem osoby ks. J.
Popiełuszki są nie tylko udos-
tępnione przez IPN na portalu
„Ksiądz Jerzy Popiełuszko” do-
kumenty dotyczące jego po-
rwania, zabójstwa i procesu to-
rńskiego: biogramy.ipn.gov.pl/bio/wszystkie-biogramy/ksiadz-jerzy-popieluszk/proces-torunski/108731,Dokumenty.html, ale i szereg publi-
kacji i wydawnictw źródło-
wych, jak seria Aparat represji
wobec księdza Jerzego Popie-
łuszki (t. 1-4).

Duchowni ci reprezentują
różne wymiary niezłomności,
a ich życie układa się w opowieść
o walce Kościoła w Polsce -
od męczeństwa w czasie wojny,
poprzez przetrwanie w okresie
komunizmu, po moralny opór
w latach osiemdziesiątych XX w.
Święto obchodzone 19 paź-
dziernika jest więc nie tylko ge-
stem pamięci, ale także świa-
dectwem wdzięczności wobec
tych, którzy potrafili pozostać
wierni wartościom, mimo że
groziło im więzienie, tortury,
a nawet śmierć.

SPORT

www.sportowy24.pl

Poniedziałek ciężki, wtorek – ból już przechodził, w środę trzeba było o nim zapomnieć

Radosław Patroniak
r.patroniak@glos.com

Koszykarki Enei AZS Politechniki po ostatnim meczu, przegranym po dogrywce z liderem, miały mentalnie ciężki tydzień. Ból jednak musiał minąć, bo już w niedzielę o 16 w hali PP starcie ze Ślegą.

– Wygraną w Lublinie praktycznie mieliśmy już w kieszeni. W ostatnich trzech minutach, prowadząc różnicą 10 punktów, nie podejmowaliśmy złych decyzji, tylko popelniliśmy jeden kluczowy błąd. Graliśmy za szybko zamiast szanować piłkę i spowalniać akcję – przyznał Wojciech Szawarski, trener poznańskich akademikzek.

Orlen Basket Liga Kobiet nabiera jednak rozpędu (kolejny mecz Enei AZS już w środę, 3 grudnia o 18 w hali PP na Piotrowie z Polonią Warszawa) i nie chce czekać na rozpamiętywanie straconych szans. Przed poznańską ekipą kolejne trudne wyzwanie, czyli pojedynek z innym pretendencem do medali, Ślegą Wrocław.

– Może to być dla nas najtrudniejsze spotkanie w pierwszej rundzie rozgrywek. Ślegą może być naszym rywalem w walce o jak najlepsze rozstawienie przed play-off. Jeśli wygramy, to zrobimy milowy krok do pierwszej czwórki play-off. W tym zespole nie ma głównego lidera, ale wszystkie za-

wodniczką są bardzo solidne i grają niezwykle zespołowo. Rozmontowanie wrocławskiego kolektywu będzie dla nas najcięższym zadaniem. Pomysłów jak się do tego zabrać, na szczęście nam nie brakuje – dodał trener Enei AZS.

W meczu w Lublinie zdecydowanie poniżej swoich możliwości zagrała Aleksandra Pszczolarska, która niespełna miesiąc temu ustanowiła swój rekord punktowy (25 „oczek”) w spotkaniu z Energią Toruń.

– Młode zawodniczki mają zawsze problem z równą formą, ale ja wychodzę z założenia, że wygrywamy wszyscy i wszyscy też przegrywamy. Mam nadzieję, że ten mecz z AZS UMCS nie będzie siedział jej w głowie i w spotkaniu ze Ślegą pokaże pełnię możliwości – zakończył Wojciech Szawarski.

Z kolei mający na swoim koncie trzy porażki z rzędu koszykarze Enei Basket w sobotę o godz. 15 w hali AWF podejmą lidera I ligi, Eneę Astorię Bydgoszcz. Przeciwnik najtrudniejszy z możliwych na przełamanie, ale do odważnych świat należy i mamy nadzieję, że ekipa Marcina Kłodzińskiego sprawi niespodziankę.

W II lidze koszykarek w sobotę o 14 derby Wielkopolski, czyli mecz Lou Tęczy Leszno z Liderem Swarzędz. Lider, Brother MUKS Poznań też w sobotę, ale o 17 zagra z RMKS w Rybniku.



Natalia Rutkowska z Enei AZS powiedziała, że ze Ślegą można wygrać, jeśli będą bronić tak jak z Lublinem

LIDER ZE ŚRODY PRZENIOŚŁ MECZ DO PUSZCZYKOWA
W II i III lidze ostatnie kolejki w rundzie jesiennej upływają pod znakiem przenoszenia ich na sztuczną murawę. Warta Poznań zagra jednak w sobotę o 12 w „ogrodku” z Chojniczanką. W III lidze lider, czyli Polonia Środa musiał przenieść swój mecz z Flotą Świnoujście do Puszczykowa (początek w piątek o 13). Z kolei Victoria Września w sobotę o 15.45 podejmie na Gołębiniu w Poznaniu Wdę Świecie. Natomiast Lipno Stęszew zagra w tym samym miejscu z Lechem II Poznań w sobotę o 18.30. **PAT**



FOT. CZESŁAW KOŚCIELSKI

PRZEGRAŁY I ODPADŁY
Futsalarz kadra przegrała z Marokiem 0:1 (0:0) i straciła szansę na awans do 1/4 MŚ. Gola zdobyła Jasmine Demraoui (29). Wcześniej Polki pokonały Filipiny 6:0 i przegrały z Argentyną 2:3. Kadre prowadzi poznański Wojciech Weiss. **PAT**

Miał być trenerem Warty, a teraz czeka go starcie z Kolejorzem

Maciej Lehmann
sport@glos.com

Po domowym przełamaniu z Radomiakiem, Lecha czeka w niedzielę (20.15) starcie w Płocku z rewelacyjnym beniaminkiem Wisłą. Ojcem sukcesu tego klubu jest trener Mariusz Misiura

W 17. kolejce ekstraklasy, która kończy pierwszą część rozgrywek Lechowi przyjdzie zmierzyć się na wyjeździe z Wisłą Płock. Beniaminek jest rewelacją rozgrywek, znajduje się na trzecim miejscu w tabeli, zgromadził 3 punkty więcej niż Kolejorz, ma najlepszą obronę w ekstraklasie (tylko 11 straconych goli), a na swoim boisku bilans 6-1-1. Wygrała tam tylko Jagiellonia, a na tarczy wyjechały Legia, Zagłębie Lubin czy Pogoń Szczecin. Eksperti nie mają wątpliwości. Za sukcesami „Nafciarzy” stoi trener Mariusz Misiura, który wykonuje w tym klubie świetną pracę.

Nowa trenerska gwiazda?

Pracuje w mało medialnym klubie. Na razie nie może pochwalić się spektakularnymi sukcesami jak Adrian Siemienieć, dlatego jeszcze nie jest ulubieńcem mediów. Gdy sportowi komentatorzy na czynniki pierwsze rozkładają deklarację Marka Papszuna o chęci prowadzenia Legii i czy jest to etyczne, Mariusz Misiura wydaje się być bohaterem dalekiego planu. Na ostatnim meczu Lecha z Radomiakiem jego obecność na trybunach poznańskiego stadionu, dostrzegł realizator transmisji Canal+, ale komentatorzy poświęcili mu bodaj jedno zdanie, że przyjechał oglądać swojego najbliższego rywala. Tymczasem CV szkoleniowca Wisły, jest bardzo ciekawe. W 2024 roku pracę zaproponowała mu Warta Poznań. Miał być następcą Dawida Szulczka, ale „Zieloni” nie utrzymali się w ekstraklasie i temat stał się nieaktualny.

Od piłki kobiecej do Realu

Misiura pochodzi ze Szczecina. Mając 20 lat zaczął grać w ekstraklasowej Pogoni. Po-



FOT. PAP/ART SERVIS

Mariusz Misiura sprawił, że Wisła Płock jest jedną z czołowych ekip w tym sezonie

tem występował w różnych klubach z Polski i Niemiec, ale do elity już – jako piłkarz – nie powrócił.

Szybko jednak rozpoczął karierę trenerską. W 2007 r. został trenerem piłkarzy nożnych Gryfa Szczecin (później nazwanych Pogonią Women). Z dziewczynami awansował do elity (2010), trzy razy z rzędu grał w finale Pucharu Polski (2009-11). Klub rozpadł się w marcu 2013 z powodów finansowych. Misiura był wtedy trenerem i prezesem w jednej osobie. Później wyjechał do Niemiec i tam prowadził żeński zespół Hohen Neuendorf. Po kilku latach zakończył pracę w kobiecej piłce.

– Ten etap uważam za udany. Miałem sukcesy w Polsce i Niemczech, a 23 moje zawodniczki zadebiutowały w różnych reprezentacjach Polski od U17 do kadry A – mówił w rozmowie z „Głosem Szczecińskim”.

Potem wyjechał do Chin, był też skautem Realu Madryt. W Hiszpanii, jak przyznał, zarabiał 500 euro miesięcznie. Ta kwota nie wystarczała do utrzymania rodziny. Zdecydował się więc na powrót do Polski.

Gorzów, Znicz i Płock

Przepustką do pracy w lepszych klubach, było utrzymanie w III lidze Warty Gorzów. Z niej trafił do Znicza Pruszków i pracował tam przez trzy se-

zony – z sukcesami. Awansował do I ligi, a następnie utrzymał ten klub w gronie pierwszoligowców. Latem 2024 zdecydował się związać z Wisłą Płock i już w pierwszym roku pracy awansował do elity. Jego drużyna stara się grać nowoczesnie (1-3-5-2) i ofensywnie.

– Przyszedłem tutaj, żeby nie tylko awansować z do elity, ale żeby zostać mistrzem Polski i zagrać w europejskich pucharach. Wierzę, że w Płocku mogę to zrobić – zadeklarował po podpisaniu kontraktu z Nafciarzami Misiura i niektórzy odebrali te słowa jako bufonadę. Dziś ten projekt ocenia się inaczej.

W niedzielę na drodze ekipy z Płocka stanie Lech Poznań. Będzie można się przekonać czy sportowo beniaminek dogonił mistrza Polski. Dodatkowym smaczkiem tego meczu będzie występ niechcianego w Kolejorzu Marcina Kamińskiego, który po powrocie z Schalke 04 stał się filarem obrony Nafciarzy. 33-latek zdobył w tym sezonie dwa gole. Lechici muszą na niego uważać zwłaszcza przy stałych fragmentach.

W poprzedniej kolejce Wisła Płock zremisowała w Zabrzu z liderem tabeli Górnikiem 1:1. Gola dla gości strzelił Łukasz Sekulski, który ma w dorobku już 7 strzelonych bramek, a więc tylko o dwie mniej niż Mikael Ishak.

– Jestem dumny, że tak ofensywnemu rywalowi nie pozwoliliśmy na stworzenie stuprocentowej sytuacji do zdobycia gola. Zagraliśmy bardzo dobre spotkanie, dokładnie takie, jakie chcieliśmy zagrać – stwierdził po meczu w Zabrzu Misiura.

Wisła zagrała twardo w obronie i tego musi się spodziewać też Kolejorz w niedzielę. Nafciarze będą zdeterminowani, Lech – jeśli chce wywieźć trzy punkty – musi w tym elemencie dorównać gospodarzom.

TABELA I TERMINARZ

1. Górnik Zabrze	16	30	27-15
2. Jagiellonia Białystok	14	27	27-18
3. Wisła Płock	15	27	20-11
4. Lech Poznań	15	24	27-24
5. Korona Kielce	16	23	20-17
6. Raków Częstochowa	15	23	21-21
7. Cracovia	15	22	22-19
8. Radomiak Radom	16	22	29-28
9. Zagłębie Lubin	15	21	28-23
10. Pogoń Szczecin	16	20	26-28
11. Motor Lublin	15	19	21-25
12. Legia Warszawa	15	18	18-17
13. Arka Gdynia	16	18	13-28
14. Widzew Łódź	16	17	23-26
15. GKS Katowice	15	17	21-27
16. Termalica Nieciecza	16	16	21-29
17. Piast Gliwice	14	14	16-17
18. Lechia Gdańsk	16	14	27-34

Piątek: Piast - Widzew (g. 18), Radomiak - Górnik Zabrze (g. 20.30). **Sobota:** Lechia - Termalica Nieciecza (g. 14.45), Korona Kielce - Cracovia (g. 17.30), GKS Katowice - Pogoń (g. 20.15). **Niedziela:** Arka - Raków (g. 14.45), Zagłębie - Jagiellonia (g. 17.30), Wisła Płock - Lech Poznań (g. 20.15). **Poniedziałek:** Motor - Legia (g. 19).

W Ruce „żelazna szóstka” trenera Macieja Maciusiaka

Jacek Kmieciak
redakcja@polskapress.pl

SKOKI NARCIARSKIE. W nadchodzący weekend odbędą się konkursy Pucharu Świata w fińskiej Ruce. Polacy wystąpią w tym samym składzie co w Lillehammer i Falun.

Trener kadry polskich skoczków Maciej Maciusiak po zakończeniu środowego konkursu w Falun ogłosił skład Biało-Czerwonych na zawody w Ruce. Na Rukatunturi HS 142 rywalizować będzie „żelazna szóstka”: Dawid Kubacki, Kamil Stoch, Kacper Tomasiak, Paweł Wąsek, Piotr Żyła i Aleksander Zniszczoł.

Zniszczoł dostał kolejną szansę

Nieoczekiwana może być obecność tego ostatniego, który mimo dwóch startów w Lillehammer i dwóch w Falun, nie zdobył nawet punktu. Mimo to sztab szkoleniowy kadry nie odesłał 31-latkę do Polski, a postanowił, by Zniszczoł w spokoju skupił się na treningach i powrocie do formy.

W drugim konkursie na dużej skoczni w Falun w pierwszej serii Polacy wpisali się w dotychczasową średnią. Choć może nieco poniżej normy, bo wcześniej nasi zawodnicy bawili na półmetku w top 10.

Stoch i Tomasiak nie zawodzą

Najlepsze pierwsze skoki mieli Tomasiak i Stoch (odpowiednio 18. i 20. miejsce), znów nieco przed resztą naszej kadry. Dwóch kolejnych awansowało do drugiej serii z lokat pod koniec trzeciej dziesiątki - tym razem to Żyła i Kubacki (29. i 30), a jeden odpadł (Wąskowi brakło niewiele, był 31.).



FOT. EPA/PAP

W Falun najlepiej spośród Biało-Czerwonych spisał się najmłodszy 18-letni skoczek Kacper Tomasiak

Drugie skoki Polaków statystycznie były lepsze i poprawiły się wyniki. Kubacki zanotował progres o 2 pozycje (na 28.), Żyła zachował 29. miejsce. Inni nasi zawodnicy skoki też mieli nawet bardzo dobre - o 4 „oczka” wyżej przesunął się Stoch na 16., o trzy Tomasiak - 15. Ten ostatni w Falun znów był najlepszy w naszej ekipie.

Niespodziewana zmiana lidera „generalki”

Zawody wygrał Słoweniec Anže Lanisek (który został też liderem Pucharu Świata)

przed Austrianiem Stephanem Embacherem oraz drugim Słowencem na podium Domenem Prevcm. Stabiej tym razem spisał się wtorkowy zwycięzca na skoczni normalnej w Falun Austriak Stefan Kraft, który zajął dopiero 9. miejsce, co kosztowało go utratę pozycji lidera klasyfikacji generalnej.

W „generalce” najwyżej z Biało-Czerwonych jest Stoch na 12. miejscu. Tomasiak zajmuje 15. pozycję, Kubacki jest 25., Żyła - 30, a Wąsek - 34.

W klasyfikacji Pucharu Narodów przewodzi zdecydowa-

nie Austria przed Słowenią i Japonią. Polska zajmuje 5. miejsce za Niemcami.

Maciusiak obiecuje atak na „dziesiątkę”

- Wynikowo można powiedzieć, że średnio - ocenił środowy występ Polaków w Falun trener Maciusiak. Ale byliśmy blisko tego, żeby w dzisiejszym konkursie, czyli na dużej skoczni, było pięciu zawodników (w finałowej „trzydziestce”). Pechowe 31. miejsce Pawła Wąska. Ale wielkie gratulacje kolejny raz dla Kacpra Tomasiaka, który skacze swoje, mimo, że tym razem ten pierwszy skok troszeczkę mniej udany, ale ogólnie na przyzwoitym poziomie. Piotrek (Żyła) zrobił mały postęp, jeśli chodzi o te skoki z rana. Dawid Kubacki myślę, że potrzebuje trochę więcej luzu, jak i cała reprezentacja. I kolejny dobry występ Kamila Stocha, chociaż na pewno stać go na skoki w pierwszej „dziesiątce”, co już udowodnił podczas niektórych prób, ale to jeszcze za mało. W Ruce zrobimy wszystko, żeby to zmienić, żeby było więcej tego luzu, żeby powalczyć również o czołową „dziesiątkę”. Jeśli chodzi o skład, również ze względów logistycznych, pozostaje ten sam - przyznał trener kadry

Gdzie i o której oglądać zawody w Ruce?

W piątek zawodników czeka oficjalny trening (godzina 14.45) oraz kwalifikacje (17.15). W sobota seria próbna odbędzie się o godzinie 14.00, a konkurs zaplanowano na 15.05. W niedzielę kwalifikacje odbędą się o godzinie 9.00, a pierwsza seria konkursowa rozpocznie się o 14.50. Transmisje przeprowadzi Eurosport, TVN (tylko z konkursów) i HBO Max. ©©

„Don Pietro” rozwinął skrzydła w Lidze Mistrzów i zachwycił Włochów

Jakub Jabłoński
redakcja@polskapress.pl

PIĘKA NOŻNA. To był zdecydowanie wieczór (choć przegrany) Piotra Zielińskiego.

Gol pomocnika Interu Mediolan Piotra Zielińskiego z 54. minuty z Atletico Madryt był jego pierwszym w obecnym sezonie Ligi Mistrzów. Poprzednio rumuński trener Cristian Chivu nie dawał Polakowi aż tyle czasu na pokazanie umiejętności. W sumie, w elitarnych rozgrywkach UEFA, etatowy pomocnik reprezentacji Polski strzelił 8 goli.

31-letni rozgrywający w środowy wieczór na madryckim Wanda Metropolitano spisał się znakomicie, co znalazło odzwierciedlenie w wysokich ocenach i pochwałach po meczu. Choć został zdjęty już w 65. minucie z powodu problemów z udem, był zdecydowanie najlepszym piłkarzem na boisku. Portal SofaScore przyznał mu notę 7,6, a poza golem wyróżnił się także imponującą dokładnością podań - sięgającą aż 93 procent (37/40).

Calciomercato.it zauważył, że po przeciętnym początku w klubie „Zielek” wyrasta w takich meczach na generała środka pola i staje się pełnoprawnym, wartościowym zawodnikiem. Virgilio.it stwierdziło, że mimo ograniczonej liczby minut jest cennym elementem. „Przez godzinę świetnie wykonywał swoją robotę, a potem pojawił się w polu karnym w odpowiednim momencie - gol na 1:1 był świetny” - ocenił włoski Eurosport, przyznając mu ocenę 6,5.

Bramka Zielińskiego na nic się jednak zdała, bo Atletico w doliczonym czasie gry przechyliło szalę na swoją stronę. Urugwajski obrońca Jose Maria Gimenez wyskoczył o głowę wyżej od rywala i precyzyjnym uderzeniem pokonał bramkarza Interu Mediolan Yanna Sommera.

Była to pierwsza porażka Interu w trwających rozgrywkach. Dotychczas, podobnie jak PSG i Arsenal, „Nerazzurri” mogli pochwalić się kompletem punktów. ©©



FOT. EPA/PAP

Rozgrywający Interu Piotr Zieliński w walce o piłkę z pomocnikiem Atletico, Conorem Gallagherem

Polscy koszykarze zaczynają „misję Katar” meczem z Austrią w Gdyni

Jacek Kmieciak
redakcja@polskapress.pl

KOSZYKÓWKA. Reprezentacja Polski meczem z Austrią w Gdyni rozpoczyna dzisiaj o godz. 20.45 eliminacje mistrzostw świata 2027, które odbędą się w Katarze.

Selekcjoner reprezentacji Polski Igor Milicić wierzy w trzeci awans Biało-Czerwonych na mundial (w 1967 roku zajęli piąte miejsce, a w 2019 r. ósme).

- Emocje po ostatnim Euro-Baskiecie towarzyszyły mi jes-

cze długo, przez wiele tygodni. Ale teraz nadszedł czas na to, aby zmierzyć się z kolejnym wyzwaniem. I znów są emocje, tyle że z innego powodu - na horyzoncie nowy cel, nowe marzenia. Zaczynamy „misję Katar” z wiarą, że Polska ponownie, po raz trzeci w historii, może wystąpić na mistrzostwach świata - mówi Milicić.

W kadrze doszło do kilku zmian w porównaniu do składu, który rywalizował na EuroBaskiecie w Katowicach i Rydze. - Zespół jest w innym kształcie niż dotychczas, ale to

naturalna kolej rzeczy. Pojawiają się nowe twarze; gracze, którzy latem nie byli w kadrze, swoimi ostatnimi ligowymi występami zasłużyli na powołanie. Normalna rzecz. Jestem pewien, że mamy odpowiedni balans między graczami, którzy stanowią o sile tej kadry i znają ją od podszewki, a nowymi postaciami lub zawodnikami powracającymi. W każdego w nich wierzę i liczę na maksymalną koncentrację - dodaje selekcjoner.

Z powodu problemów zdrowotnych w kadrze na dzisiejszy

mecz z Austrią zabraknie Aleksandra Balcerowskiego, Jakuba Urbaniaka i Andrzeja Pluty. W związku z grą w Euroli-dze nieobecny będzie Jordan Loyd.

Austria, która nigdy nie uczestniczyła w mistrzostwach świata, będzie pierwszym rywalem Polski w grupie F. Podobnie jak poniedziałkowy przeciwnik Biało-Czerwonych, Holandia, Austria trafiła do grupy eliminacji z prekwifikacji. Holendrzy byli najlepsi w grupie (bilans 3-1), a Austriacy zajęli drugie miejsce (2-

2). Czwartą drużyną w grupie F jest Łotwa - piąty zespół mistrzostw świata 2023.

Bilans spotkań z Austrią jest korzystny dla Polski (5-1). Mecz z Austrią pokaże TVP Sport.

Drużyny europejskie - 32 uczestników (w tym ośmiu z prekwifikacji) - rywalizują w ośmiu czterozespołowych grupach w kwalifikacjach mistrzostw świata 2027. Walka o 12 miejsc na mundial w Katarze (27 sierpnia-12 września 2027 r.) jest dwuetapowa. Pierwsza faza trwa od listopada i zakończy się w lipcu 2026 roku.

Awans do drugiego etapu wywalczą po trzy najlepsze zespoły, które stworzą nowe cztery grupy, krzyżując się z rywalami według klucza: A i B (gr. I), C i D (gr. J), E i F (gr. K), G i H (gr. L). Potencjalni rywale Biało-Czerwonych w drugim etapie to zespoły z grupy E, w której znalazły się: Niemcy, Izrael, Cypr i zwycięzca prekwifikacji z grupy D. W tym etapie walka potrwa od sierpnia 2026 do marca 2027 r. Awans do mistrzostw świata wywalczą po trzy najlepsze zespoły z czterech grup z II etapu. ©©

Spójrzcie tylko, jak
WYgrywacie!



22 listopada: Śrem

Graj w punktach



i na

lotto.pl