

Na Placu Kolegiackim w Poznaniu otwarto wystawę jubileuszową o poznańskim Czerwcu 56 **str. 2**



FOT. GRZEGORZ OKONSKI

Rowerzyści żyją dłużej. Ta forma aktywności fizycznej przynosi więcej korzyści niż mogłoby się wydawać **str. 9**

STRONA
ZDROWIA

Środa-czwartek
3-4.06.2026
Wydanie 1
Nr 127 (25.010)

GŁOS WIELKOPOLSKI

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

KO apeluje do prezydenta miasta o odblokowanie wykupu mieszkań **str. 5**



FOT. LUIS TATO/AP/REUTERS

Śmiertelna choroba Ebola rozwijała się od stycznia w środkowej Afryce bez ograniczeń **str. 7**

Wniosek o uchylenie immunitetu europoła Patryka Jakiego. Chodzi o nadużycia w służbie więziennej **str. 6**



FOT. JACEK DROZD

POZNAŃ

Na strzelnicy Lizawka odbył się wczoraj turniej policyjnych par patrolowych **str. 2**



FOT. ROBERT WOŹNIAK

Mamy milion sztuk broni i dziurawy system pozwoleń

Liczba wydawanych rocznie w Polsce pozwoleń na broń przekroczyła 50 tysięcy. Według NIK system jest dziurawy, mimo to policjanci sami próbują go łątać **str. 4**

Nr ISSN 2353-6179

Nr indeksu 350-281



Początki karmienia piersią nie są łatwym momentem w życiu kobiet **str. 4**

POZNAŃ PREZYDENT ZAPOWIADA OBNIŻKI PŁAC, ALE NIE OD RAZU

Pensje prezesów spółek są za wysokie

Paweł Antuchowski
pawel.antuchowski@polskapress.pl

Radni miejscy jednogłośnie przyjęli uchwałę, w której wzywają prezydenta Poznania do zmiany polityki wynagradzania zarządów w miejskich spółkach. Chodzi głównie o obniżki, według radnych, zbyt wysokich pensji.

Pensje członków zarządów miejskich spółek w Poznaniu należą do jednych z najwyższych w kraju. 19 z 20 najlepiej zarabiających prezesów pracuje właśnie na rzecz spółek miejskich należących do Miasta Poznań. Bezpośredni nadzór nad nimi sprawuje właśnie prezydent.

- Zgadzam się, że te wynagrodzenia są za wysokie. Obserwuję to już od kilku lat - zauważył prezydent Poznania Jacek Jaśkowiak. - Będziemy systemowo dążyć do zmian, a przede wszystkim obniżki wynagrodzeń zarządów spółek. Nie nastąpi do jednak od razu, a po zakończeniu kadencji poszczególnych zarządów - podkreślił.

Prezydent przedstawił taką deklarację po tym, jak rada miasta jednogłośnie przyjęła uchwałę autorstwa Koalicji Obywatelskiej, która wezwała go do zmian w polityce wynagradzania prezesów miejskich spółek. Przede wszystkim chodzi o odejście od mechanizmu automatycznego podwyższania wynagrodzeń poprzez stosowanie najwyższych, dopuszczonych

przepisami stawek. To właśnie dlatego zarządy miejskich spółek w Poznaniu zarabiają najwięcej w kraju.

- Szanujemy argumenty prezydenta, ale ich nie podzielamy. Pan prezydent przez ostatnie pół roku wykazywał niezależność od partyjnych wskazówek, zwłaszcza gdy zwolnił Mariusza Wiśniewskiego wbrew rekomendacjom partii. Tym razem liczymy na to, że uchwała, bez względu na jej dalszy los, będzie podstawą do działań naprawczych - mówił radny Marian Ruta z Klubu Radnych Koalicji Obywatelskiej, który prezentował projekt uchwały podczas sesji. Projekt ten, nie bez krytyki, poparli także radni Prawa i Sprawiedliwości. *Czytaj str. 3*



FOT. ROBERT WOŹNIAK

Prezydent Poznania Jacek Jaśkowiak zapowiedział korektę wynagrodzeń zarządów miejskich spółek

W piątek w „Głosie” PULS

● To on będzie sędziował mundialowe mecze ● Nie mają litości dla ognia. Wielkopolskie Dromadery gaszą największe pożary nie tylko w kraju

Zamów prenumeratę

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

Poznański Czerwiec 1956 już na Placu Kolegiackim

Grzegorz Okoński
grzegorz.okonski@polskapress.pl

Po to są takie obchody, żeby pamiętać, żeby nikt nie wmaiał nam, że to były tylko wypadki poznańskie, nie wymazywał z naszej świadomości Poznańskiego Czerwca - mówił Grzegorz Ganowicz.

Przewodniczący Rady Miasta otworzył wczoraj na Placu Kolegiackim wystawę „Ite strzały nie były już dane w powietrze, ale do ludzi... Poznański Czerwiec 1956”, przygotowaną przez Muzeum Powstania Poznańskiego-Czerwiec 1956 i przez CK Zamek.

- Wracamy myślami do tamtych dni, które ukształtowały oblicze miasta - dodała Natalia Weremczuk, zastępczyni prezydenta Poznania. A Kinga Przyborowska, dyrektor Muzeum, mówiła, by każdy pomyślał, widząc zdjęcia - to mogła być moja matka, brat, sąsiad...

Wystawa zawiera zdjęcia, dokumenty, eksponaty w gablotach. W otwarciu uczestniczył też Adam Tiun, który jako 17-latek brał udział w rozbrajaniu aresztu na Młyńskiej i zdobywaniu broni w magazynie Politechniki Poznańskiej. Ludzie ginęli, byli ranni - do dziś pamiętają tamte dni - mówił.



- Ludzie powiedzieli wtedy „dość” - mówił Adam Tiun

REDAKTORZY DYŻURNI

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

Poznań: Maciej Szymkowiak – 61 860 60 82

Piła: Martin Nowak – 797 607 926

Kalisz: Mariusz Kurzajczyk – 502 499 351

Pogoda w regionie

Poznań



Dzień 21°C
Noc 12°C

Barometr 1007 hPa
Wiatr 14 km/godz.
Biomet niekorzystny

Kalisz

Dzień 24°C
Noc 11°C

Leszno

Dzień 20°C
Noc 9°C

Piła

Dzień 25°C
Noc 11°C

Do końca tygodnia synoptycy zapowiadają przelotne deszcze i burze

Strzelali, interweniowali i błyszczeli wiedzą na Turnieju Par Patrolowych

Grzegorz Okoński
grzegorz.okonski@polskapress.pl

Sześćdziesięciu sześciu policjantów z całej Wielkopolski rywalizowało wczoraj na strzelnicy Lizawka w Poznaniu, startując w Turnieju Par Patrolowych „Patrol Roku”.

W uroczystym otwarciu eliminacji wojewódzkich XXX Finału Ogólnopolskich Zawodów Policjantów Prewencji - Turnieju Par Patrolowych „Patrol Roku” na strzelnicy Polskiego Związku Łowieckiego „Lizawka” w Poznaniu wzięła udział Karolina Fabiś-Szulc, I wicewojewoda wielkopolska.

Podobnie jak w poprzednich edycjach, zawody podzielono na trzy konkurencje: policjanci musieli wykazać się bezbłędnym opanowaniem broni i celnym okiem w czasie konkurencji strzeleckich, ponadto przechodzili test wiedzy i pokonywali tor sprawnościowy z przeszkodami.

- To młodzi policjanci, mający na koncie po kilka lat



Szybka interwencja połączona z pościgiem

służby, dobrze przygotowani teoretycznie i praktycznie - chwali nadkom. Maciej Święchowski z Komendy Wojewódzkiej Policji w Poznaniu. - Turniej jest dla nich sprawdzianem podstawowych umiejętności i wiedzy, dlatego pytania w czasie testu dotyczą np. zagadnień z zakresu ruchu drogo-

wego, przepisów ustawy o broni i amunicji, czy ustawy o środkach przymusu bezpośredniego. Muszą umieć naprawdę dużo, bo nie wiedzą jakie zadanie przypadnie im w czasie służby. Mając opanowany policyjny warsztat, przeciwiczone zachowania w różnych sytuacjach, będą

mogli podejmować skuteczne interwencje, od pierwszych chwil panując nad sytuacją.

Formuła zawodów, rozgrywanych w parach, wymagała od funkcjonariuszy także ścisłej współpracy, co widać było szczególnie w czasie konkurencji sprawnościowych. ©P



Strzelanie zza zasłony z broni służbowej: liczyła się celność i czas



Evakuowany manekin wcale do lekkich nie należał, a trzeba było go nieść ostrożnie - jak człowieka...



W turnieju par patrolowych współpraca jest podstawą skutecznego wykonania zadania



Chwila prawdy przy tarczy: sędziowie oceniali i podpowiadali, co warto poprawić w technice strzału

Nasz REGION

KRÓTKO

POZNAŃ

Prezydent na rocznicy Czerwca 56

Szef prezydenckiego Biura Polityki Międzynarodowej Marcin Przydacz potwierdził, że prezydent Karol Nawrocki przyjedzie do Poznania na 70. rocznicę Poznańskiego Czerwca. W ramach obchodów w stolicy Wielkopolski odbędą się Szczyt Wolności i Solidarności, na którym spodziewani są też prezydenci i głowy państw.

- 28 czerwca tutaj w Poznaniu prezydent Karol Nawrocki wspólnie z kilkoma prezydentami z regionu odda hołd protestującym. Ale odda także

i hołd i cześć wszystkim Poznanianom, którzy poświęcili swoje, w dużej części, i życie, w imię wartości, w imię wolności i solidarności.

Minister wyraził nadzieję, że te obchody przypomną całej Polsce, ale także całemu regionowi Europy Środkowej i Wschodniej „z czym kojarzyć Poznań, z czym kojarzyć Wielkopolskę - właśnie z tym sercem do walki. Nie tylko z pracowitością, z której Wielkopolska jest znana, ale także z tym duchem wolności i solidarności”. ZAP

POZNAŃ

Lech się chwali wielkim banerem



FOT. LUKASZ GDAK

- To nasza akcja w ramach świętowania mistrzostwa Polski - informuje Maciej Henszel, menedżer ds. komunikacji i relacji w Lechu Poznań. - Z tego miejsca jest świetnie widoczny w całym mieście.

SWARZĘDZ JASIN

Pałiła się instalacja fotowoltaiczna na magazynie Clip Group 20 jednostek straży pożarnej walczyły z ogniem na dachu magazynu w Swarzędzu Jasinie. - Palił się fragment hali oraz część instalacji fotowoltaicznej. Na miejsce udało się łącznie 20 zastępów PSP i OSP, łącznie z Komendantem Miejskim PSP w Poznaniu oraz Grupą Operacyjną Wielkopolskiego Komendanta Wojewódzkiego PSP. Nie ma informacji o osobach poszkodowanych - informowali wczoraj o 17 strażacy. ZAP



FOT. KW PSP POZNAŃ

WIELKOPOLSKA

9 nowych księży w trzech wielkopolskich diecezjach 1 neoprezbiter wyświęcony w Gnieźnie, po 4 w Poznaniu i Kaliszu. Za rok będzie gorzej - w całej Wielkopolsce wyświęcono w tym roku tylko jednego diakona.

Pensje w zarządach miejskich spółek muszą być obniżone

Paweł Antuchowski
pawel.antuchowski@polskapress.pl

Uchwała radnych miejskich nakładająca prezydenta Poznania do obniżki wynagrodzeń w zarządach miejskich spółek spotkała się z jedno-myślnym poparciem.

Radny Mateusz Rozmiaręk z Prawa i Sprawiedliwości zwrócił uwagę, że gdyby nie szef klubu PiS Zbigniew Czerwiński Koalicja Obywatelska w ogóle nie zauważyłaby problemu. To on pierwszy zaczął publicznie mówić, że wynagrodzenia zarządów miejskich spółek są za wysokie.

„Ostra opozycja” w kieszeni prezydenta

KO odpowiedziało na to, że na tak wysokie wynagrodzenia pozwala nowelizacja ustawy z 2016 roku, za czasów rządów PiS.

- Państwo radni z KO wystawili teatrzyk z samego rana, w którym mówią co PiS narobił, a my biedni wzięliśmy i skorzystaliśmy. Mielicie te „złe rzeczy” po nas zlikwidować. A dziś mamy osoby zarabiające dwa razy tyle co „nominaci PiS i tłuste koty” - mówiła dosadnie radna Ewa Jemielity z PiS. - Radni z KO teraz udają ostrą opozycję do prezydenta, a wy wisicie w jego kieszeni, żeby dostać po milioniku z budżetu i pokazać wyborcom: „patrzcie załatwiłem to i to” - mówiła.



FOT. WALDEMAR WYLEGAJSKI

Paweł Chudziński, prezes Aquanetu, zarobił w 2025 r. 1 mln 65 tysięcy złotych. To najlepszy wynik w Poznaniu

Obniżki wynagrodzeń będą realizowane stopniowo. Na niższe pensje członkowie zarządów będą mogli liczyć w kolejnych kadencjach. Proces ten potrwa przynajmniej kilka miesięcy.

- Temat dysproporcji w wynagrodzeniach nurtował mnie przez ostatnie lata. Widziałem te dysproporcje również w porównaniu z moimi zastępcami, czy dyrektorami wydziałów, jak na przykład dyrektora Biura Nadzoru Właścicielskiego, który zarabia mniej od tych, których działania nadzoruje - zauważył w rozmowie z dziennikarzami Jacek Jaśkowiak, prezydent Poznania po przyjęciu uchwały radnych.

Jaśkowiak broni wynagrodzeń

Jak dodał, do podobnej sytuacji dochodzi także w relacji na przykład ministrów i zarządów spółek skarbu państwa. Mimo to wcześniej, w publicznych wypowiedziach, także na łamach „Głosu Wielkopolskiego” Jacek Jaśkowiak bronił wysokich zarobków zarządów miejskich spółek, wskazując na ich dodatnie wyniki finansowe oraz sprawne działanie. Przytaczał przykłady takich firm jak Modertrans czy Terlan, które na co dzień konkurują z sektorem prywatnym.

- Prawdopodobnie bazowałem także na doświadczeniach z biznesu, gdzie widziałem re-

lacje pomiędzy wynikami spółek a wynagrodzeniami zarządów - stwierdził Jaśkowiak. - W tym momencie bazujemy w spółkach miejskich na zawodowych menadżerach. Udział polityków czy osób wywodzących się z polityki w zarządach czy radach nadzorczych jest bardzo niewielki - zauważył.

Spółki miejskie należy przewietrzyć?

Według prezydenta istnieje ryzyko, że część członków obecnych zarządów nie będzie chciała kontynuować swojej pracy na rzecz miasta w kolejnych kadencjach za niższe wynagrodzenie. To z kolei może wpłynąć na jakość zarządzania spółkami miejskimi.

- Jest w Polsce wielu zdolnych menadżerów, którzy zgodzą się pracować za niższe stawki niż obecne zarządy miejskich spółek. Być może potrzebne jest pewne przewietrzenie zarządów - odpowiedziała na to radna Klaudia Strzelecka z Prawa i Sprawiedliwości.

W 2025 roku prawie 20 milionów złotych wypłacono 32 członkom zarządu 12 poznańskich spółek miejskich. Rekordzistą zestawienia przygotowanego przez radnego miejskiego z PiS Zbigniewa Czerwińskiego jest prezes Aquanetu, Paweł Chudziński. Wraz z premią za wyniki w 2024 r., w 2025 r. wypłacono mu w sumie 1 milion 65 tysięcy złotych.

Rozkład świąteczny, brak kursów na części linii: sprawdź komunikację!

Grzegorz Okoński
grzegorz.okonski@polskapress.pl

W czasie związanym z Bożym Ciałem i długim weekendem pasażerowie MPK muszą pamiętać o zmianach w rozkładach jazdy.

Pierwsza zmiana dotyczyć będzie linii nocnych: już w nocy ze środy na czwartek z 3 na 4 czerwca komunikacja nocna pojedzie jak w nocy z soboty na niedzielę. W czwartek natomiast obowiązywać będzie dla wszystkich linii świąteczny roz-

kład jazdy. Jednocześnie będą funkcjonować linie turystyczne 0, 100 i 102 (w tym linia 100 ze zwiększoną częstotliwością). Trzeba jednak liczyć się z krótkotrwałymi zmianami przebiegów linii autobusowych i tramwajowych, spowodowanych procesjami Bożego Ciała.

W nocy z 4 na 5 czerwca i z 5 na 6 czerwca obowiązywać będzie rozkład jazdy na noc z piątku na sobotę. Uwaga: w czasie pierwszej kursować będzie linia nocna nr 258. Nie będą kursować linie nr 250, 252, 253 i 257. Na linii nr 219 obowią-

zywać będzie rozkład jak z niedzieli na poniedziałek.

W piątek 5 czerwca i w sobotę 6 czerwca obowiązuje sobotni rozkład jazdy, jeździć też będą linie turystyczne 20, 100 i 102. W piątek także w komunikacji podmiejskiej sobotni rozkład jazdy obowiązywać będzie na liniach numer: 603, 610, 611, 614, 651, 701, 702, 703, 710, 802, 803, 804, 811, 812, 813 i 821. Zarząd Transportu Miejskiego uprzedza, że nie będą kursować autobusy linii nr 513, 715, 728, 805, 822, 825, 826, 881 i 886. W piątek też nie

pojadą linie 513, 602, 616, 690, 715, 728, 805, 822, 825, 826, 881 i 886. Linia 729 - nie pojedzie z Ogrodów o godz. 7:55, 8:20, 13:50, 15:30, 16:15 i 17:45 oraz z przystanku Dopiewo/Dworzec Kol. o godz. 6:35, 6:50, 8:20, 15:00 i 16:35;

W niedzielę, 7 czerwca autobusy i tramwaje pojadą według świątecznego rozkładu jazdy, można będzie skorzystać z linii turystycznych 0, H, 100 i 102. W nocy 7/8 czerwca komunikacja nocna: według rozkładu jazdy na noc z niedzieli na poniedziałek. ©©



FOT. WALDEMAR WYLEGAJSKI

W Boże Ciało na linii turystycznej zobaczymy wagon KSW z 1944, podobny do tramwaju N

RAPORT NIK TRZY RAZY WIĘCEJ POZWOLEŃ I MILION SZTUK BRONI W POLSCE. POLICJA MA DUŻY BÓL GŁOWY

Dziurawy system pozwoleń na broń

Paweł Antuchowski
pawel.antuchowski@polskapress.pl

Liczba wydawanych rocznie w Polsce pozwoleń na broń przekroczyła 50 tys. W Polsce jest zarejestrowanych ponad milion sztuk broni. Blisko co czwarta znajduje się w Wielkopolsce.

Najwyższa Izba Kontroli sprawdziła system wydawania pozwoleń na broń w Polsce. W ciągu ostatnich kilku lat ich liczba wzrosła ponad trzykrotnie. W 2020 roku wydano ponad 15 tys., a w 2024 roku już niemal 46 tys., a w ubiegłym roku 50 tys.

Na koniec 2025 roku w obiegu było ponad 411 tys. pozwoleń oraz ponad milion sztuk zarejestrowanej broni. Według aktualnych statystyk, przekazanych nam przez Komendę Wojewódzką Policji w Poznaniu, obecnie 39 tys. mieszkańców Wielkopolski posiada 236 600 sztuk broni.

Przelicznik na liczbę mieszkańców pojawił się dopiero po kontroli NIK, która dotyczyła lat 2020-2024. Wcześniej nie było do końca jasne, ile osób w Polsce faktycznie posiada broń. A to dlatego, że jedna osoba może jednocześnie posiadać kilka pozwoleń. Przez lata każde pozwolenie traktowano w statystykach jak kolejną osobę posiadającą broń, gdy w rzeczywistości jedna

osoba mogła mieć na przykład trzy pozwolenia.

Jednym z najpoważniejszych zarzutów jest brak regularnej weryfikacji posiadaczy broni. Zgodnie z unijnymi przepisami powinni oni przechodzić badania co najmniej raz na pięć lat. Obowiązek ten dotyczy tylko osoby posiadające broń do ochrony osobistej.

Myśliwi, sportowcy czy kolekcjonerzy przechodzą badania tylko raz - przy ubieganiu się o pozwolenie. Jak wskazuje NIK, oznacza to, że broń mogą posiadać osoby nawet w bardzo podeszłym wieku, bez aktualnej oceny stanu zdrowia. Kontrola wykazała również przypadki przeterminowanych badań - nawet o ponad 3 lata. Szczególnie niepokojące ustalenia dotyczą sytuacji po śmierci posiadaczy broni. NIK ustaliła, że broń po zmarłych potrafiła pozostawać niezabezpieczona nawet 30 lat.

Policja musi łątać dziury

Policja, mimo dostępu do danych z systemu PESEL, nie wprowadziła systemowych weryfikacji zgonów. W efekcie istnieje ryzyko, że broń trafia w niepowołane ręce - co potwierdzają statystyki utraty broni (ponad 100 przypadków rocznie w latach 2022-2024).

Rzecznik prasowy wielkopolskiej policji przyznaje, że faktycznie rejestr broni i po-



Jeżeli umrze ktoś, kto posiadał zezwolenie na broń, to zgodnie z przepisami, możemy dowiedzieć się o tym tylko od rodziny - tłumaczy Andrzej Borowiak, rzecznik policji

zwoleń na broń nie jest powiązany z systemem PESEL. To tam trafiają dane o mieszkańcach z całej Polski, między innymi akty zgonu.

Jeżeli umrze ktoś, kto posiadał zezwolenie na broń, to zgodnie z przepisami, możemy się o tym dowiedzieć tylko od rodziny, jeśli sama, z własnej woli powiadomi policję - przyznaje Andrzej Borowiak. - Stowarzyszenia, związki sportowe czy kluby łowieckie także nie mają obowiązku informować o tym policji. Ten obowiązek jest, tylko jeśli dana osoba zostanie z danej organizacji wy-

zruczona bądź się z niej wypisze. Niezgłoszenie tego faktu nie podlega żadnej karze - dodaje.

W praktyce sytuacje tego typu są bardzo rzadkie. Tymczasem członkostwo w danej organizacji często jest wymagane w procesie wydawania pozwoleń na broń, na przykład sportową czy myśliwską.

Mimo że przepisy nie przewidziały systemowego rozwiązania w przypadku śmierci osoby posiadającej pozwolenie na broń, na przykład strzelbę czy pistolet, ściśle to monitorujemy. Nasi ludzie wiedzą praktycznie wszystko o osobach,

które mają zezwolenia oraz o broni, którą kupili i zarejestrowali - zapewnił Borowiak.

Problemem wciąż broń czarnoprochowa

W miarę możliwości funkcjonariusze wydziału postępowań administracyjnych kontaktują się posiadaczami broni, także w podeszłym wieku.

Pytają takie osoby albo ich rodziny, czy na przykład dziadek nadal poluje, a może już warto byłoby pozbyć się tej broni, bo po co tam ma leżeć w domu, skoro nie jest używana. Wydział działa aktywnie

w tym zakresie, nie jest jedynie biernym rejestratorem - zapewnia rzecznik wielkopolskiej policji.

Dodatkowo każdy posiadacz broni jest systematycznie kontrolowany przez dzielnicowego. Andrzej Borowiak zauważa, że poza jednym przypadkiem w Wielkopolsce nie odnotowano incydentów z użyciem legalnie posiadanej broni palnej. Znacznie więcej, co wskazuje raport NIK, było przypadków użycia broni czarnoprochowej, na którą nie potrzeba zezwolenia. Zdarzył się nawet przypadek strzelania z niej do policjantów.

Energia pocisku wystrzelonego z takiej broni jest bardzo często porównywalna lub nawet większa od współczesnych modeli broni. Brak obowiązku rejestracji oznacza, że jest niewykrywalna w obiegu i może być wykorzystywana m.in. przez przestępców jako zamiennik broni nowoczesnej. Liczba przestępstw z użyciem broni czarnoprochowej, popełnionych od 2019 r. do lipca 2024 r., wyniosła 73, z czego najwięcej - 28 - to zabójstwa lub usiłowania zabójstwa - czytamy w raporcie NIK.

Obecnie trwają prace nad objęciem systemem pozwoleń oraz rejestracji także broni czarnoprochowej i historycznej. Jak na razie nie wiadomo kiedy mogłoby dojść do zmiany przepisów.

Doradczyni laktacyjna: „Dziecko płacze i kobieta słyszy, że nie ma mleka”

Sylwia Rycharska
sylwia.rycharska@polskapress.pl

O dobroczynnym składzie mleka kobiecego mówi się dziś dużo. Znacznie mniej jednak o tym, że choć karmienie piersią jest czymś naturalnym, dla wielu kobiet początki laktacji wcale nie są łatwe.

Z okazji Ogólnopolskiego Tygodnia Promocji Karmienia Piersią, który trwał od 26 maja do 1 czerwca, rozmawialiśmy z Aleksandrą Trzcińską - położną i certyfikowanym doradcą laktacyjnym (CDL) z Ginekologiczno-Położniczego Szpitala Klinicznego w Poznaniu - o najczęstszych mitach, kryzysach i błędach wokół karmienia piersią. - Dzieci płaczą i to jest ich jedyna forma komunikacji. A kobiety bardzo często słyszą wtedy: „na pewno masz za mało mleka”. To nie zawsze ma cokolwiek wspólnego z gło-dem - mówiła Trzcińska.



Aleksandra Trzcińska jest położną i certyfikowanym doradcą laktacyjnym w GPSK w Poznaniu

Dlaczego kobiety po porodzie myślą, że „nie mają mleka”?

Według położnej i CDL Aleksandry Trzcińskiej bardzo często powodem jest zwykłe wyczerpanie po porodzie, stres i brak wiedzy, jak wygląda początek laktacji. - Poród czasem

trwa kilkanaście godzin, kończy się cesarskim cięciem albo dziecko trafia na chwilę na neonatologię. Mama jest zmęczona, głodna, chce odpocząć. Jeśli kontakt skóra do skóry albo pierwsze przystawienie zostały opóźnione, kobieta

wpada w przekonanie, że coś jest nie tak - tłumaczy.

Do tego dochodzą wcześniejsze doświadczenia i opinie otoczenia. - Kobiety często przychodzą już z przeświadczeniem, że mogą nie mieć pokarmu, bo w poprzedniej laktacji było trudno. Ale każda ciąża i każdy poród są inne. To, że wcześniej mleko pojawiło się później, nie oznacza, że teraz będzie tak samo - podkreśla.

Jednym z najczęstszych powodów niepokoju jest ilość siary, czyli pierwszego pokarmu, w pierwszych dobach po porodzie. Kobiety spodziewają się dużej ilości mleka, a widzą zaledwie kilka kropli. - Objętościowo siary jest niewiele, ale żołądek noworodka też jest bardzo mały. Te kilka kropli naprawdę dziecku wystarcza - mówi specjalistka. I dodaje: - Każda kropla siary się liczy. To pokarm, na którym bardzo nam zależy.

W przypadku mam po cesarskim cięciu albo sytuacji, gdy dziecko musi zostać na neonatologii, personel pomaga odciążać siarę ręcznie do małych strzykawek, by podać dziecku. - Mama widzi potem nawet pół mililitra siary i to działa bardzo motywująco. Dla niej to „tylko trochę”, ale dla noworodka to odpowiednia ilość - wyjaśnia.

Położna podkreśla, że noworodek komunikuje w ten sam sposób wszystkie potrzeby. - Dziecko płacze, bo jest głodne, ale też dlatego, że chce bliskości, ma mokrą pieluszkę albo po prostu potrzebuje poczucia bezpieczeństwa. Ono dopiero co wyszło z miejsca, gdzie miało wszystko zapewnione - mówi.

Dlatego odchodzi się już od sztywnego karmienia „co trzy godziny”. Oczywiście należy nadzorować jak często dziecko je, jedno będzie się zgłaszać częściej do piersi, drugie rzadziej. - Coraz częściej

mówimy o karmieniu według potrzeb, a nie „na żądanie”. Jednego dnia dziecko będzie jadło regularnie, a drugiego co pół godziny. To nie działa jak zegarek - tłumaczy Trzcińska.

Zdaniem naszej rozmówczyni ogromną rolę odgrywa wsparcie bliskich. - Młoda mama nie potrzebuje oceniania. Potrzebuje pomocy i dobrego słowa - podkreśla. I dodaje: - Zawsze mówię, że odwiedziny nie powinny wyglądać tak: „przyszłam zobaczyć dziecko i napić się kawy”. Lepiej powiedzieć: „przyniosłam ci obiad, a ty spokojnie go zjedz”.

Pełną wersję artykułu, w tym informacje o tym, jak rozpoznać, że dziecko prawidłowo ssie, czym są kryzysy laktacyjne i skoki rozwojowe, jak odróżnić nawał pokarmu od zastoju oraz czy dieta mamy karmiącej rzeczywiście istnieje, można znaleźć na naszym portalu gloswielkopolski.pl.

KO apeluje o wykup mieszkań od miasta

Paweł Antuchowski
pawel.antuchowski@polskapress.pl

Koalicja Obywatelska, ustami radnego Wojciecha Kręglewskiego, zaapelowała do prezydenta Poznania o przywrócenie możliwości wykupu mieszkań komunalnych przez ich lokatorów.

Radny Wojciech Kręglewski z Koalicji Obywatelskiej zaapelował o ponowne rozpoczęcie procesu wykupu mieszkań komunalnych w Poznaniu. Dotyczyć ma on lokali, o wykupienie których wnioski zostały złożone do 31 grudnia 2008 roku. Według szacunków może to dotyczyć około 500 mieszkań w Poznaniu.

- Niewiele już zostało tych, którzy mogli te mieszkania wykupić i jest to wobec nich niesprawiedliwe, skoro wszyscy z tego skorzystali. W międzyczasie sprywatyzowano także mieszkania spółdzielcze i „policyjne”, a o tej grupie zapomniano - zauważa Kręglewski.



Ewa Rowińska walczy o wykup mieszkania z bonifikatą. Regularnie mówi o tym podczas sesji rady miasta

Przypomniał, że negocjacje w tej sprawie z prezydentem Poznania trwały kilka lat. Radni przychyliłi się nawet do uwag prezydenta, żeby poziom bonifikaty obniżyć z 90 proc. na 80 proc. wartości mieszkania. Mimo, że uchwała weszła w życie

w 2022 roku, nic się w tej sprawie nie zmieniło, a w międzyczasie sama uchwała została zaskarżona do sądu.

Prezydent Poznania Jacek Jaśkowiak odpowiedział na apel radnego zapowiedzią zorganizowania spotkania

z Kręglewskim oraz radnym Tomaszem Lewandowskim z klubu Lewica Centrum. To on jako zastępca prezydenta Poznania zablokował w 2017 roku możliwość dalszego wykupu mieszkań komunalnych.

- Będę chciał przekonać pana ministra Lewandowskiego, by ten proces odblokować. Ja też wiem, jak on reagował na to, gdy był moim zastępcą i zablokował ten proces - zapowiedział Jaśkowiak.

Radny Tomasz Lewandowski przyznaje, że były sytuacje wyjątkowe, gdzie po 2017 roku wyrażał zgodę na wykup mieszkań, jednak były to przypadki w pełni uzasadnione.

- Co do zasady uważam, że wyzbywanie się za dziesięć czy dwadzieścia procent wartości mieszkań jest niemądre. Jeżeli mielibyśmy się na to godzić, to ja będę oczekiwał informacji, co chcemy zaproponować młodym ludziom, którzy dzisiaj zaciągają na 30 lat kredyt i go spłacają - mówił dobitnie Tomasz Lewandowski.

Co ma i ile zarabia Jacek Jaśkowiak? Sprawdziliśmy

Szymon Paż
szymon.paz@polskapress.pl

282 tysiące złotych brutto zarobił w 2025 r. Jacek Jaśkowiak na stanowisku prezydenta Poznania.

To 7885,56 zł więcej, niż w 2024 r. Podwyżka wynagrodzenia wyniosła 2,88 proc. przy rocznej inflacji w 2025 r. na poziomie 3,6 proc. Prezydent zarabiał więc 23 500 zł brutto miesięcznie, czyli „na rękę” około 16 350 zł. - Mam wynagrodzenie niższe nie tylko od moich zastępców, też od wielu też osób na poziomach dyrektorskich. Akceptuję to i trudno mi się wypowiadać, czy to wynagrodzenie powinno być inne - mówił w rozmowie z gloswielkopolski.pl 22 maja.

Oprócz pensji na stanowisku prezydenta Poznania Jacek Jaśkowiak zarobił 6400 zł brutto jako wykładowca akademicki oraz 61 692 zł brutto z tytułu najmu. Jacek Jaśkowiak nie zasiada w radach nadzorczych spółek od 2019 r. i nie czerpie dochodów z tego tytułu. W sumie jego dochody w 2025 r. wyniosły 350 076,57 zł brutto.

Zgodnie z oświadczeniem prezydenta posiada on oszczędności: 391 521,40 zł (o 23,8 tys. zł więcej niż w 2024 r.), 51 918,58 zł w Pracowniczych Planach Kapitałowych (prawie 15 tys. zł więcej niż w 2024 r.), około 500 dolarów amerykańskich i 2000 euro (bez zmian).

Prezydent posiada również nieruchomości: 1/2 udziału w mieszkaniu powierzchni 224 mkw. (szacunkowej wartości 650 tys. zł), mieszkanie powierzchni 51,2 mkw. (szacunkowej wartości 600 tys. zł), lokal użytkowy powierzchni 72 mkw. z piwnicą o szacunkowej wartości 1,2 mln zł, udział w prawie do miejsca parkingowego w hali garażowej (wartości 30 tys. zł), 1/189 udziału w prawie własności nieruchomości gruntowej (wartości 1 tys. zł). Stan nie zmienił się w porównaniu do 2024 r.

Oprócz tego prezydent posiada zegarek i pióro wieczne wartości powyżej 10 tys. zł. Nie posiada papierów wartościowych czy akcji i nie ma zaciągniętych pożyczek czy kredytów (np. mieszkaniowych) powyżej 10 tys. zł. To także nie zmieniło się w porównaniu z 2024 r.

Cały Poznań Ukulele. To będzie ostatnia edycja darmowego festiwalu muzycznego

Maciej Szymkowiak
maciej.szymkowiak@polskapress.pl

Od 4 do 7 czerwca po raz ostatni Poznaniacy zagrają i usłyszą ukulele w ramach festiwalu Cały Poznań Ukulele.

Są festiwale, które pojawiają się na chwilę. Są też takie, które z czasem stają się częścią tożsamości miasta. Do tej drugiej grupy bez wątpienia należał Cały Poznań Ukulele. Z jednej strony niszowy, z drugiej wyjątkowy i unikatowy dla pasjonatów ukulele i radości, jaką niesie.

W czerwcu odbędzie się jego ostatnia edycja. Przed Poznaniakami cztery dni koncertów, wspólnego śpiewania, warsztatów i spotkań z muzyką.

Informacja o zakończeniu projektu zaskoczyła wielu fanów. Tym bardziej, że impreza od lat rozwijała się, przyciągała coraz większą publiczność i zdobyła renomę daleko poza granicami Wielkopolski.

Jak tłumaczy w rozmowie z „Głosem Wielkopolskim” organizator Piotr Kończal, decyzja nie ma związku z problemami finansowymi czy organizacyjnymi.

- Nie ma tutaj żadnych negatywnych powodów. Wszystkie



Cały Poznań Ukulele to cztery dni koncertów, ale też warsztatów dla samouków grania na ukulele

jest w porządku. Po prostu dziesięć lat to już naprawdę długi okres. Uważam, że pewne rzeczy warto kończyć w odpowiednim momencie i uznałem, że właśnie teraz jest na to dobry czas - mówi Piotr Kończal, organizator wydarzenia. - Festiwal rozwinął się bardzo dobrze. Osiągnęliśmy poziom, który trudno byłoby znacząco przekroczyć bez zmiany formuły. Wydaje mi się, że to piękny moment, aby tę przygodę po prostu zamknąć.

Program tegorocznej odsłony zapowiada się bogato. Fe-

stiwal rozpocznie się 4 czerwca w klubie Muzyka na Nowo przy ul. Nowowiejskiego 15 od godz. 19, gdzie odbędzie się specjalny wieczór inauguracyjny wydarzenie. Prawdziwe święto rozpocznie się jednak dzień później na Placu Wolności od godz. 17.55. Jednym z najbardziej charakterystycznych elementów festiwalu jest ukulelowy hejnał grany z wieży poznańskiego ratusza. Odbędzie się on w sobotę, 6 czerwca w południe na Starym Rynku. Finał wydarzenia w Muzyce na Nowo nastąpi 7 czerwca o godz. 19. ©

REKLAMA

0011533239

Gminna Spółdzielnia „Samopomoc Chłopska” w Połajewie ul. Rynek 18, 64-710 Połajewo

ogłasza przetarg ofertowy nieograniczony na sprzedaż:

nieruchomości położonej w Połajewie, ul. Obornicka 16, działka nr 962, dla której Sąd Rejonowy w Trzciance prowadzi księgę wieczystą KW nr PO2T/00002696/3.

Cena wywoławcza nieruchomości wynosi **3.000.000,00 złotych**.

Przetarg odbędzie się w dniu **22.06.2026 roku, o godzinie 10:00** w siedzibie Spółdzielni, ul. Rynek 18, 64-710 Połajewo.

Warunkiem udziału w przetargu jest złożenie pisemnej oferty na druku dostępnym w siedzibie Spółdzielni i wpłaceniu wadium w wysokości 5% ceny wywoławczej, tj. kwoty 150.000,00 zł. Wadium należy wpłacić na rachunek bankowy Gminnej Spółdzielni „Samopomoc Chłopska” w Połajewie o numerze 42 8951 0009 0019 8000 2000 0010, nie później niż do dnia 19.06.2026 roku. Tytuł wpłaty wadium powinien jednoznacznie wskazywać uczestnika przetargu ze wskazaniem Przetarg. Za datę wpłaty wadium uważa się dzień wpływu środków finansowych na wskazany rachunek bankowy Spółdzielni.

Oferty należy składać osobiście w siedzibie Spółdzielni: 64-710 Połajewo, ul. Rynek 18, pocztą lub kurierem do dnia 19.06.2026 roku do godziny 15:00. Oferta powinna być złożona w zaklejonej kopercie. Na kopercie należy podać nazwisko i imię lub nazwę oferenta oraz nazwę przetargu - PRZETARG.

Za ofertę złożoną w terminie uważa się ofertę, która wpłynęła do siedziby Spółdzielni do dnia 19.06.2026 roku do godziny 15:00.

Rozstrzygnięcie przetargu nastąpi w dniu 22.06.2026 roku, o czym uczestnicy zostaną powiadomieni pisemnie.

Oferent jest uprawniony do dokonania oględzin nieruchomości po uprzednim telefonicznym uzgodnieniu terminu pod numerem tel. 510 097 577 lub 67 256 70 13.

Koszty związane z przeniesieniem prawa własności, w tym: koszty zawarcia umowy notarialnej oraz opłaty sądowe związane z dokonaniem wpisu w księdze wieczystej ponosi w całości nabywca.

Spółdzielnia zastrzega sobie prawo unieważnienia przetargu bez podania przyczyn, z którego to tytułu oferentom nie będą przysługiwały żadne roszczenia.

Wszelkich dodatkowych informacji i wyjaśnień związanych z przetargiem udziela się pod numerem tel. 510 097 577 lub 67 256 70 13.

Szczegóły przetargu, w tym warunki uczestnictwa w przetargu i zasady, na jakich przetarg będzie przeprowadzony, zawarte są w Regulaminie przetargu do wglądu w siedzibie Spółdzielni.

KRÓTKO

PRAWO

Obowiązkowo w kasku

Dziś wchodzi w życie zmiany w polskim Prawie o ruchu drogowym. Nowelizacja przepisów wprowadza m.in. bezwzględny nakaz jazdy w kasku dla dzieci i młodzieży.

Od 3 czerwca 2026 roku dzieci i młodzież do 16. roku życia mają prawny obowiązek noszenia kasków ochronnych podczas jazdy rowerem, hulajnogą elektryczną oraz innymi urządzeniami transportu osobistego (UTO).

Niedopełnienie nowego obowiązku będzie się wiązało z konsekwencjami finansowymi.

Za brak kasku ochronnego u osoby poniżej 16. roku życia grozić będzie mandat karny w wysokości 100 złotych. Ponieważ dzieci nie posiadają pełnej zdolności prawnej, odpowiedzialnością i mandatem zostaną w praktyce obciążeni ich rodzice lub opiekunowie.

Przepisy podnoszą minimalny wiek samodzielnego korzystania z hulajnog elektrycznych na drogach publicznych do 13 lat.

Marcin Koziestański

NOMINACJA

Zmiana w dowództwie armii



Prezydent Karol Nawrocki wręczył we wtorek akt mianowania na stanowisko Dowódcy Operacyjnego Rodzajów Sił Zbrojnych gen. dyw. pil. Ireneuszowi Nowakowi. Prezydent powiedział, że gen. Nowak jest „pilotem z krwi i kości”, który „niesie w sobie piękną tradycję polskich Sił Powietrznych i polskich pilotów.

BEZPIECZEŃSTWO

Pracownik Mesko zatrzymany

Polak zatrudniony w jednym z zakładów Polskiej Grupy Zbrojeniowej został zatrzymany pod zarzutem szpiegostwa na rzecz obcego państwa - poinformował wicepremier i szef MON Władysław Kosiniak-Kamysz. Jak nieoficjalnie ustaliło RMF FM, zatrzymany pracował w zakładach Mesko w Skarżysku-Kamiennej, należących do PGZ. Sąd Okręgowy

w Poznaniu zdecydował o tymczasowym aresztowaniu mężczyzny na okres trzech miesięcy. Zatrzymanie dokonano 27 maja. Jak przekazano, sprawa dotyczy artykułu 130 paragraf 2 Kodeksu karnego, odnoszącego się do działalności na rzecz obcego wywiadu i przekazywania informacji mogących wyrządzić szkodę Rzeczypospolitej Polskiej.

PRZEPISY

Prezydent Karol Nawrocki podpisał we wtorek ustawę o Krajowym Rejestrze Oznakowania Psów i Kotów (KRO-PIK). Ustawa wprowadza obowiązek czipowania oraz rejestracji psów i kotów w elektronicznym systemie prowadzonym przez ARMiR. Celem jest ograniczenie bezdomności zwierząt i zmniejszenie „rosnących kosztów ponoszonych przez gminy na utrzymanie schronisk”.

Wniosek o uchylenie immunitetu europościa Jakiego

Dorota Kowalska
Warszawa

Do parlamentu europejskiego wpłynął wniosek o uchylenie immunitetu Patryka Jakiego i jego zatrzymanie. Tym razem nie chodzi o Fundusz Sprawiedliwości, ale o Służbę Więzienną.

„PG Waldemar Żurek przekazał dzisiaj do Przewodniczącej Parlamentu Europejskiego wniosek o wyrażenie przez Parlament Europejski zgody na pociągnięcie europościa Patryka Jakiego do odpowiedzialności karnej oraz jego zatrzymanie i przymusowe doprowadzenie” - czytamy w komunikacie Prokuratury Krajowej.

- Nie jest celem prokuratury, aby wystraszyć europościa lub wysłać sygnał, że po uchyleniu immunitetu takie działania podejmie - zauważyła Anna Adamiak, rzeczniczka Prokuratury Krajowej Anna Adamiak.

Jakie zarzuty dla Patryka Jakiego?

Według śledczych Jaki w czasie, kiedy był wiceministrem sprawiedliwości i sprawował nadzór nad Służbą Więzienną, dopuścił się przekroczenia uprawnień oraz niedopełnienia obowiązków.

O co konkretnie chodzi? Zdaniem śledczych polityk miał z naruszeniem obowiązującej wówczas ustawy o Służbie Więzienną wydać dyrektorowi



Patryk Jaki nie może być pociągnięty do odpowiedzialności karnej bez zgody Parlamentu Europejskiego

generalnemu SW polecenie podjęcia kolejnych „bezpodstawnych i bezprawnych decyzji personalnych dotyczących funkcjonariusza Służby Więzienną”.

Decyzje te, jak tłumaczyła prok. Adamiak, służyły wyłącznie mianowaniu tego funkcjonariusza na utworzone dla niego powtórnie stanowisko zastępcy dyrektora Biura Informatyki i Łączności Centralnego Zarządu SW, a tym samym „zapewnieniu mu wyższego uposażenia oraz gwarancji powrotu na to lub równorzędne stanowisko po ewentualnym zakończeniu od-

”

Nie jestem zwolennikiem propagowania w Polsce koncepcji szariatatu. Nie jestem zwolennikiem islamizacji Polski

Krzysztof Bosak, lider Konfederacji

uznał, że był to awans na stanowisko, którego nie było, i zostało specjalnie dla tego funkcjonariusza utworzone. W sytuacji, w której nie zmieniły się okoliczności, w których dyrektor tego biura wnioskował o usunięcie tego stanowiska - zauważyła prok. Adamiak.

Jaki odpowiada

Patryk Jaki odniósł się do wniosku prokuratury.

„To jest ośmieszanie państwa. Zarzut polega na tym, że miałem przekroczyć uprawnienia (słynny art. 231 kk), rzekomo awansując kogoś na zastępcę dyrektora jakiegoś biura (co jest ciągłą praktyką za każdym rządów), a zacytuję - nie było to ich zdaniem uzasadnione „ważnymi potrzebami służby”. Kropka. Czy oni są normalni?” - napisał europoseł w serwisie X.

„I z tego powodu chcę robić cyrk na całą Europę z zatrzymaniem. Nie wiem, jakich będą musieli ustawić znów sędziów, aby coś tak absurdalnego przyklepali. Władza, która nie umie rządzić, ośmiesza się takimi wnioskami o prześladowanie swojej konkurencji” - dodał Jaki.

Wiadomo, że ludzie Zbigniewa Ziobry „opanowali” resort sprawiedliwości i właśnie w nim, jak wynika z ustaleń śledczych, łamali prawo. Brzmi to dość paradoksalnie, podobnie jak fakt, że były minister sprawiedliwości ucieka za ocean przed polskim wymiarem sprawiedliwości, któremu do niedawna szefował.

Koniec ze smartfonami w szkołach podstawowych. Nowe przepisy wejdą w życie od 1 września

Adam Kielar
Warszawa

Rząd przyjął projekt nowelizacji ustawy, który zakazuje uczniom korzystania z telefonów komórkowych w szkołach podstawowych zarówno podczas lekcji, jak i przerw.

Minister edukacji, Barbara Nowacka, poinformowała, że nowelizacja ustawy Prawo oświatowe obejmie zarówno szkoły publiczne, jak i niepubliczne.

Zakaz, oprócz telefonów komórkowych, obejmuje także inne urządzenia, które służą do nagrywania dźwięku i obrazu. Głównym celem wprowadzenia nowych rozwiązań jest zwiększenie koncentracji uczniów podczas lekcji oraz ograniczenie rozpraszaczy. Wprowadzenie tego zakazu jest odpowiedzią na potrzeby wyrażane przez pedagogów.

Mimo ogólnego zakazu w projekcie przewidziano pewne wyjątki.

- Oczywiście wprowadziliśmy pewne wyjątki. Są to wyjątki dotyczące zdrowia, dotyczące bezpieczeństwa oraz w przypadku, kiedy nauczyciel, nauczycielka zdecydowały, że do procesu dydaktycznego lub wychowawczo-opiekuńczego potrzebne jest użycie tego telefonu, takie działanie będzie możliwe - powiedziała minister.

Jak zaznaczyła Nowacka, decyzja ta została podjęta „na wyraźny głos nauczycielek i nauczycieli”. Obecnie w ponad 50

procent szkół takie ograniczenie już istnieje i jest dobrze przyjmowane przez społeczność uczniowską oraz nauczycielską.

Dodatkowo, zakaz ten cieszy się dużym poparciem w społeczeństwie. Badania wskazują, że aż 85 procent osób wspiera wprowadzenie takich regulacji.

Planowane zmiany zaczną obowiązywać od 1 września 2026 roku. Szkoły mają więc czas na przygotowanie się do nowych przepisów i poinformowanie uczniów o zakazie. PAP

Teheran chce odzyskać miliardy zamrożonych aktywów

Grzegorz Kuczyński
Teheran

Najnowszym punktem spornym w negocjacjach między Iranem a Stanami Zjednoczonymi w sprawie porozumienia pokojowego są miliardy dolarów irańskich środków zamrożonych w zagranicznych bankach.

Agencja informacyjna Tasnim, powiązana z Korpusem Strażników Rewolucji Islamskiej (IRGC), poinformowała, że Teheran domaga się uwolnienia około 24 miliardów dolarów zablokowanych środków w ramach 14-punktowego protokołu ustaleń, który jest przedmiotem rozmów z Waszyngtonem.

Iran nalega, aby około połowa tej kwoty – około 12 miliardów dolarów – została udostępniona natychmiast po ogłoszeniu protokołu, a pozostała część została uwolniona w ciągu 60-dniowego okresu negocjacyjnego.

Irańscy urzędnicy przedstawiają to żądanie jako test wiarygodności, a nie ustępstwo. W tym samym raporcie agencji Tasnim podkreślono, że wcześniejsze doświadczenia – zwłaszcza porozumienia dotyczące zamrożonych irańskich aktywów w Korei Południowej i Katarze – sprawiły, że Teheran obawia się opóźnień lub niepełnych transferów. „Biorąc pod uwagę dotychczasową nie-



Billboard w Teheranie z napisem „Cieśnina Ormuz na zawsze w rękach Iranu”

wiarygodność Amerykanów jako strony negocjacji”, jak podano w raporcie, Iran postępuje z „ostrożnością i rozważą”.

Skupienie się na kwestiach finansowych odzwierciedla szerszą zmianę w stanowisku negocjacyjnym Iranu. Zamiast koncentrować się w bezpośrednich rozmowach na ograniczeniach jądrowych, Teheran wydaje się priorytetowo traktować narzędzia przetrwania gospodarczego – w szczególności płynność finansową, złagodzenie sankcji i kontrolę nad zamrożonymi rezerwami zagranicznymi.

Struktura proponowanego memorandum – jeśli zostanie potwierdzona – sugeruje, że podejście to zyskuje na popularności. Przewiduje ono

wstępne porozumienie ramowe skupiające się na zakończeniu działań wojennych i odblokowaniu aktywów, a następnie drugą fazę zajmującą się szerszymi kwestiami nuklearnymi i regionalnymi.

Taka sekwencja odzwierciedla próbę Iranu, by wcześniej zapewnić sobie konkretne korzyści, zmniejszając narażenie na polityczne zwroty w Waszyngtonie, a jednocześnie zachowując elastyczność negocjacyjną.

Zamrożone aktywa Iranu obejmują środki zablokowane na zagranicznych rachunkach bankowych, w tym pochodzące ze sprzedaży ropy naftowej, a także z inwestycji w nieruchomości i infrastrukturę. Wiele z tych aktywów jest za-

mrożonych od dziesięcioleci, po tym jak pierwsze restrykcje nałożył prezydent Jimmy Carter w następstwie irańskiej rewolucji z 1979 r. oraz w odpowiedzi na zajęcie przez Iran ambasady USA w Teheranie.

Dokładna wartość zamrożonych aktywów Iranu pozostaje niejasna, ale szacunki rządowe przytoczone przez irańskie media mówią o ponad 100 mld dolarów przechowywanych w międzynarodowych instytucjach finansowych i w aktywach zagranicznych, co stanowi około jednej trzeciej PKB tego kraju.

Od czasu rewolucji w 1979 r. Iran wielokrotnie domagał się zwrotu swoich zamrożonych aktywów, ale większość z nich pozostaje zablokowana za granicą. Kraj boryka się z poważnymi trudnościami finansowymi w wyniku trwających od dziesięcioleci sankcji nałożonych po rewolucji. Inflacja wzrosła powyżej 50% w 2026 r., a rial spadł do rekordowo niskiego poziomu w stosunku do dolara amerykańskiego, zmuszając rząd do zwiększenia wydatków w celu stabilizacji importu podstawowych towarów, takich jak żywność i paliwo.

Iran stara się również uzyskać dostęp do zamrożonych aktywów, aby sfinansować odbudowę i zrehabilitować gospodarcze i infrastrukturalne spowodowane wojną ze Stanami Zjednoczonymi i Izraelem, która rozpoczęła się 28 lutego.

Koniec wojny w Ukrainie jeszcze w tym roku? Prawa ręka Zełenskigo zaskakuje

oprac. Grzegorz Kuczyński
Kijów

- Wołodymyr Zełenski pragnie zakończyć działania wojenne przed zimą. Cel ten jest słuszny i realistyczny - oświadczył w poniedziałek szef biura głowy państwa Kyrył Budanow.

- Potwierdzam, że prezydent rzeczywiście dąży do jak najszybszego zakończenia działań wojennych, najlepiej jeszcze przed zimą. Jako szef Biura Prezydenta z pewnością zrobię wszystko, aby zrealizować cel wyznaczony przez przywódcę Ukrainy. Moim zdaniem jest on całkowicie słuszny, aktualny i realistyczny - powiedział Budanow podczas konferencji Architecture Security Forum

w Kijowie. Zaznaczył również, że „obecnie istnieją realne oznaki wskazujące na to, że są już podstawy do zakończenia działań wojennych”.

Budanow poinformował, że Ukraina spodziewa się w najbliższym czasie wizyty amerykańskiej delegacji w Kijowie. - Strona amerykańska potwierdziła, że planuje w najbliższym czasie przybyć do Kijowa i Moskwy - przekazał. Zaprzeczył doniesieniom, jakoby proces negocjacyjny znalazł się w impasie.

Budanow powiadomił, że w najbliższym czasie może dojść do wymiany jeńców wojennych. Dodał przy tym, że trwają prace nad uwolnieniem wszystkich jeńców, w tym osób cywilnych.

PAP



Kyrył Budanow powiedział, że Ukraina spodziewa się niebawem wizyty amerykańskiej delegacji w Kijowie

Ebola rozprzestrzenia się bez kontroli od stycznia, kiedy zidentyfikowano pacjenta zero

Kazimierz Sikorski
DRKonga

Śmiertelny wirus Bundibugyo ebola rozprzestrzenił się bez żadnej kontroli w Demokratycznej Republice Konga od stycznia, a w tym czasie tysiące osób mogły zostać narażone na zakażenie.

Jednak z nieznanых przyczyn władze medyczne ukrywały tę informację przed światem aż do teraz. Lokalni lekarze przyznali, że ognisko choroby miało źródło u pacjenta leczonego w szpitalu w wiosce Rwampara we wschodniej części Demokratycznej Republiki Konga.

Lokalni lekarze twierdzą, że pacjent zero przybył do szpitala pod koniec stycznia i zmarł w lutym. „The Telegraph” donosi, że pacjent zaraził następ-



WHO ogłosiła epidemię w DR Konga i Ugandzie

nie ośmiu pracowników służby zdrowia, zanim zmarł.

Jeśli informacje od lokalnych pracowników służby zdrowia zostaną zweryfikowane, będzie to oznaczać, że wirus krąży bez ograniczeń od miesięcy.

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) początkowo uznała, że przypadek zero dotyczył pracownika służby zdrowia z Bunii w Demokratycznej Republice Konga, u którego 25 kwietnia wystąpiły objawy eboli; mężczyzna zmarł.

Rachel Howard, starsza doradczyni techniczna ds. zdrowia w sytuacjach kryzysowych w IRC (Internet Relay Chat) mówi, że prawdziwa skala epidemii eboli jest prawdopodobnie poważniejsza niż sugerują oficjalne dane. - Kiedy czterech na pięć kontaktów nie udaje się namierzyć, trudno jest powstrzymać epidemię, a nawet zrozumieć jej prawdziwą skalę. Jesteśmy zaniepokojeni rozprzestrzenianiem się wirusa na inne kraje, takie jak Burundi czy Sudan Południowy - dodała.

Gdyby epidemia zaczęła się już w styczniu, oznaczyłoby to,

że wiele tysięcy osób mogłoby zostać narażonych na wirusa Bundibugyo ebola, który jest niezwykle trudny do opanowania i na który nie ma żadnych zatwierdzonych szczepionek ani metod leczenia.

Tylko 20 procent osób, o których wiadomo, że miały bliski kontakt z chorymi na ebolę w Demokratycznej Republice Konga od oficjalnej daty wybuchu epidemii w kwietniu, udało się namierzyć.

- Do 30 maja w Demokratycznej Republice Konga i Ugandzie odnotowano 1077 podejrzanych infekcji oraz 246 prawdopodobnych zgonów - poinformował dr Jean Kaseya, szef Afrykańskich Centrów Kontroli i Zapobiegania Chorobom, w wywiadzie opublikowanym w dzienniku „Financial Times”.

Komisja europejska za umową handlową z USA

oprac. Anna Nagel
Bruksela

Umowa handlowa między Unią Europejską a Stanami Zjednoczonymi coraz bliżej finału. Komisja Handlu Międzynarodowego PE zgłosiła za porozumieniem.

Za przyjęciem dokumentu głosowało 31 eurodeputowanych, przeciw było 6, a trzech wstrzymało się od głosu. Kolejnym etapem procedury będzie głosowanie na sesji plenarnej Parlamentu Europejskiego, zaplanowane na 16 czerwca.

Wcześniej, pod koniec maja, państwa członkowskie UE dały zielone światło dla wejścia w życie porozumienia celnego z USA. W ten sposób Unia Europejska kończy prace nad regulacjami wdrażającymi porozumienie wypracowane przez szefową

Komisji Europejskiej Ursulę von der Leyen z prezydentem USA Donaldem Trumpem w lipcu 2025 roku w szkockim Turnberry. W zamian za obietnicę utrzymania ceł - m.in. na europejskie samochody na poziomie 15 procent - von der Leyen zapowiedziała obniżenie lub zniesienie taryf na amerykańskie produkty rolne.

20 maja porozumienie w sprawie ostatecznego kształtu regulacji osiągnął Parlament Europejski i cypryjska prezydencja, która reprezentuje w tym półroczu państwa członkowskie w Radzie UE. Następnie stolice dały zielone światło porozumieniu zawartemu przez PE i reprezentującą państwa UE cypryjską prezydencję. Dokończenie procesu legislacyjnego wymaga jeszcze zatwierdzenia ustaleń przez Parlamentu Europejskiego.PAP

MISTRZOWIE URODY POZNAJ BLIŻEJ UCZESTNIKÓW TEGOROCZNEJ EDYCJI

Trochę makijażu, trochę koloru i dużo dobrej energii

Ewelina Żuberek
ewelina.zuberek@polskapress.pl

Nie bez powodu kobiety mówią, że wizyta u stylistki paznokci czy makijażystki to ich chwila dla siebie. Mogą oderwać się od obowiązków i zadbać nie tylko o wygląd, ale też dobre samopoczucie.

Makijaż i stylizacja paznokci to jedne z tych dziedzin branży beauty, które kojarzą się z kreatywnością, estetyką i wydobywaniem atutów urody. Łączy je precyzja, dbałość o detale oraz umiejętność sprawienia, że ktoś zyskuje większą pewność siebie, bo przecież piękny makijaż potrafi zdziałać cuda, a zadbane ręce to wizytówka.

Dla nas efekt końcowy to po prostu zachwycające oko i podkreślone kości policzkowe lub starannie wykonane manicure, ale za tymi realizacjami stoją godziny ćwiczeń, nieustannego śledzenia trendów, wielu szkoleń i doskonalenia warsztatu. Zarówno make-up artyści, jak i stylistki paznokci działają w branży, która nieustannie się zmienia i wymaga ciągłego rozwoju. Nowe techniki, produkty, inspiracje i oczekiwania klientek sprawiają, że nauka właściwie nigdy się nie kończy. Dodatkowo są to zawody nie tylko związane z estetyką, ale bardzo często również z pracą opartą na relacjach. Wspólne przygotowania do ślubu, ważnej uroczystości, se-

sji zdjęciowej czy po prostu spotkania odbywające się regularnie co kilka tygodni sprawiają, że między klientkami a specjalistkami rodzi się więź. Kto chodzi „na paznokcie”, doskonale wie, że z biegiem wizyt rozmowy coraz rzadziej dotyczą wyłącznie koloru lakieru, a pojawiają się historie z życia i prywatne sprawy. Można się pośmiać, oderwać od codzienności. Nie bez powodu wiele kobiet traktuje wizytę u stylistki paznokci czy makijażystki jako chwilę tylko dla siebie. Właśnie dlatego w tej branży tak ważne są nie tylko talent i umiejętności techniczne, ale także otwartość, empatia i umiejętność budowania atmosfery, co również bardzo do-

ceniamy w akcji Mistrzowie Urody. - Za nami miesiąc głosowania i dziś kolejna prezentacja osób, które tworzą nie tylko dzieła z branży beauty, ale także miejsca pełne dobrej energii i wyjątkowych doświadczeń. Jesteśmy ciekawi, jak wyglądają kulisy ich pracy, dlatego tym razem poprosiliśmy uczestników kategorii Make-up Artist Roku oraz Stylistka Paznokci Roku, by opowiedzieli nam więcej o sobie - mówią Katarzyna Borek, która opiekuje się akcją od strony redakcyjnej. Kolory, pędzle i kobiece historie potrafią być fascynujące!

Więcej na:
gloswielkopolski.pl/uroda



Klaudia Roszak
Claudia Beauty Makeup,
Konin

Kategoria: Make-up Artist Roku

Klaudia Roszak z Claudia Beauty Makeup od lat rozwija swoją pasję do makijażu, łącząc wycucie estetyki z indywidualnym podejściem do każdej klientki. W swojej pracy stawia na podkreślenie naturalnego piękna, precyzję oraz tworzenie makijaży dopasowanych do charakteru osoby i okazji. Dzięki setkom wykonanych stylizacji oraz współpracom przy sesjach zdjęciowych nieustannie rozwija swój warsztat i wycucie stylu. Makijaż jest dla niej czymś więcej niż usługą kosmetyczną - to sposób na budowanie pewności siebie i wydobywanie atutów urody każdej kobiety. Dużą wagę przykładają do komfortowej atmosfery podczas spotkań, dzięki czemu klientki mogą poczuć się swobodnie i wyjątkowo. Doświadczenie zdobywane podczas licznych realizacji pozwoliło jej wypracować własny styl pracy oparty na jakości, estetyce i dbałości o najmniejsze detale. Klaudia Roszak nieustannie śledzi trendy branży beauty, jednocześnie stawiając na rozwiązania podkreślające indywidualność oraz naturalne piękno swoich klientek. Jej działalność pokazuje, że profesjonalny makijaż może być nie tylko elementem stylizacji, ale także sposobem na dodanie pewności siebie i podkreślenie osobowości każdej kobiety.



Tetiana Shevchuk
Studio Tetiana Shevchuk,
Oborniki

Kategoria: Stylistka Paznokci Roku

- Moja droga do świata beauty zaczęła się od pasji do piękna i chęci podkreślenia naturalnego uroku kobiet. Początkowo było to hobby i sposób na rozwijanie swojej kreatywności, jednak z czasem przerodziło się w prawdziwą pasję oraz pracę, którą wykonuję z ogromnym zaangażowaniem - mówi Tetiana Shevchuk. Każda zadowolona klientka utwierdzała ją w przekonaniu, że wybrała właściwą drogę. W swojej pracy szczególnie ceni kontakt z kobietami oraz możliwość sprawiania, że wychodzą z salonu z uśmiechem i większą pewnością siebie. Nieustannie rozwija swoje umiejętności, śledzi nowe trendy i poznaje kolejne techniki, aby oferować usługi na najwyższym poziomie. - Motywacją do dalszego rozwoju są dla mnie zadowolenie klientek, ich zaufanie oraz świadomość, że mogę stale podnosić swoje kwalifikacje. Największą wartością są dla mnie klientki, które wracają do mnie od wielu lat i powierzają mi nie tylko swój wygląd, ale także swoje ważne chwile i emocje. Dzięki temu moja praca daje mi nie tylko satysfakcję zawodową, ale także poczucie, że tworzę miejsce, w którym każda osoba czuje się ważna, wysłuchana i zaopiekowana - podkreśla uczestniczka plebiscytu.



Anastasiia Wachowska
Nude Nails,
Września

Kategoria: Stylistka Paznokci Roku

Stylistka postawiła na branżę beauty, ponieważ daje jej możliwość łączenia kreatywności z codziennym kontaktem z ludźmi. - Moja droga do świata beauty zaczęła się od pasji do estetyki i chęci sprawiania, aby kobiety czuły się pięknie i pewnie siebie. Od zawsze zwracałam uwagę na detale, a stylizacja paznokci szybko stała się dla mnie czymś więcej niż tylko pracą - stała się sposobem na wyrażanie siebie i dawanie innym odrobiny radości - mówi Anastasiia Wachowska z Nude Nails.

Nieustannie rozwija swoje umiejętności, dbając o najwyższą jakość wykonywanych stylizacji i komfort klientek. - Najbardziej w swojej pracy lubię to, że mogę łączyć kreatywność z pracą z ludźmi. Każda klientka jest inna, każda stylizacja ma swój charakter, dlatego ta praca nigdy nie jest monotonna. Największą satysfakcję daje mi moment, kiedy klientka patrzy na swoje paznokcie z uśmiechem i wychodzi ode mnie pewniejsza siebie - podkreśla.

Fundamentem jej działalności są relacje oraz zaufanie budowane podczas każdej wizyty. - Zależy mi na tym, aby każda osoba czuła się u mnie swobodnie, bezpiecznie i mogła wracać z przyjemnością.

AKTUALNI LIDERZY GŁOSOWANIA

FRYZJER ROKU

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

BARBER ROKU

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

KOSMETYCZKA ROKU

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

MAKE-UP ARTIST ROKU

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

STYLISTKA PAZNOKCI ROKU

1. **Vira Prokhoda**, Vera Beauty Room, Jarocin
2. **Larysa Andreieva**, Nailart Larysa Andreieva, Zaniemysł
3. **Karina Marek**, Sekret Piękna Karina Marek, Śrem

STYLISTKA RZEŚI I BRWI ROKU

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

LINERISTKA ROKU

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

PODOLOG ROKU

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

MISTRZ TATUAŻU I/LUB PIERCINGU ROKU

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

KOSMETOLOG ROKU

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

MASAŻYSTA ROKU

1. **Kacper Kaczmarek**, Mansuri Clinic & Spa, Poznań
2. **Natalia Płócienniczak**, NASTIA MASAŻ&SPA, Stawiszyn
3. **Adam Gostyrski**, Centrum Medyczne HCP im. Św. Jana Pawła II, Poznań

TRENER PERSONALNY LUB FITNESS/INSTRUKTOR JOGI ROKU

1. **Tomasz Fiechowski**, Siłownia Xtreme Fitness, Kalisz
2. **Anna Pawłowska**, Xtreme fitness Rokietnica, Jarocin
3. **Magdalena Drapała**, Yogalena na macie. Jogowiska - wyjazdy z jogą., Poznań

DIETETYK ROKU

1. **Paulina Taisner**, Klub Sportowy Hangar Piątkowo, Poznań
2. **Agnieszka Witucka Sobkowiak**, Klinika Dietetyka, Września
3. **Joanna Bojarczyk**, Poradnia Dietetyczna Joanna Bojarczyk, Piła

SALON FRYZJERSKI ROKU

1. **RainbowHAIR Patryk Galuba**, Poznań, Janickiego 25/Lu.6
2. **NEXT LEVEL**, Krzyż Wielkopolski, Mickiewicza 8
3. **Fryzjer Męski Express**, Września, Mickiewicza 2

STUDIO URODY ROKU

1. **Gabinet Harmonia Ciała**, Glinno 223A/2
2. **Beauty Artist Zuzanna Grunt**, Pawłowice, Mielżyńskich 4
3. **LASH TIME**, Poznań, Niemena 7A

PARTNER PLEBISCYTU

Beauty  **Razem**

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Interaktywna mapa kleszczy

Kleszcze już dawno przestały być wyłącznie „leśnym” zagrożeniem. Dziś spotkasz je nie tylko w zaroślach czy na łąkach, ale też w parkach miejskich,

ogrodach, a nawet na placach zabaw. Chcesz wiedzieć, czy miejsce, które wybrałeś, jest wolne od kleszczy? Skorzystaj z interaktywnej mapy - to praktyczne narzędzie, które pomoże ci zadbać o bezpieczeństwo podczas letnich aktywności na świeżym powietrzu.

ZA TYDZIEŃ:

- Jak się przygotować do oddania krwi? Co jeść, a czego unikać?
- Najlepsze sanatoria w Polsce na schorzenia kręgosłupa. Wyjedziesz jak nowo narodzony



FOT. GETTY IMAGES

Chcesz żyć dłużej? Zaskakujące korzyści z jazdy na rowerze

Monika Górska
redakcja@stronazdrowia.pl

Jeżdżąc na rowerze, możesz nie tylko wszędzie szybciej dotrzeć, ale też wspomóc odchudzanie, pracę serca i płuc, a nawet przedłużyć swoje życie.

Jazda na rowerze daje wiele korzyści zdrowotnych. To przyjemna forma spędzania wolnego czasu, środek transportu, ale też dobre ćwiczenie angażujące wiele mięśni i narządów.

Korzyści z jazdy na rowerze:

- Pomaga w odchudzaniu - jeśli chcesz schudnąć, musisz zmniejszyć wartość kaloryczną posiłków oraz zużywać tyle samo lub więcej energii przez nie dostarczonej. Redukcja tkanki tłuszczowej następuje przy deficycie kalorycznym. Godzina jazdy na rowerze pozwala spalić ok. 500 kalorii. Przy przeciętnym zapotrzebowaniu kalorycznym dla dorosłej osoby wynoszącym ok. 2-2,5 tys. kcal dziennie już 2 godziny jazdy na rowerze pozwalają spalić połowę kalorii. Regularna jazda na rowerze pozwala zrzucić zbędne kilogramy i zadbać o sylwetkę.
- Dba o płuca - zwiększony wysiłek fizyczny sprawia, że organizm potrzebuje więcej tlenu. Dlatego zarówno w czasie jazdy na rowerze, jak i każdej innej aktywności oddychamy częściej i głębiej. Dzięki temu zwiększa się wydolność płuc. Wystarczy regularna jazda na rowerze przez ok. 175-250 minut (3-4 godziny) tygodniowo, aby zwiększyć pojemność płuc i wydolność oddechową. Tym samym zwiększa się wydolność całego organizmu, bo dobrze dotlenione komórki to lepsze krążenie krwi, sprawniejsza praca serca i mózgu oraz lepsze samopoczucie.
- Nie obciąża stawów - jazda na rowerze to umiarkowana dawka ruchu, która nie obciąża stawów w tak dużym stopniu jak chociażby bieganie czy fitness. Przejazdka rowerowa zmniejsza ryzyko urazów mięśniowo-szkieletowych. Dzięki temu rower jest wskazany dla kobiet w ciąży



Jazda na rowerze to przyjemna forma spędzania wolnego czasu, środek transportu, ale też dobre ćwiczenie angażujące wiele mięśni i narządów

i osób w każdym wieku, również seniorów zmagających się z chorobami reumatycznymi, takimi jak reumatoidalne zapalenie stawów (RZS) czy dna moczanowa.

- Wzmacnia odporność - jeżdżenie rowerem wzmacnia układ immunologiczny i chroni przed infekcjami górnych i dolnych dróg oddechowych, takimi jak przeziębienie, grypa, COVID-19 czy zapalenie oskrzeli. Osoby, które jeździły na rowerze przez 30 minut dziennie 5 dni w tygodniu, brały o połowę mniej dni chorobowych w pracy niż te, które nie ćwiczyły. Inne badanie wykazało, że dorośli rowerzyści w wieku 55-79 lat mieli więcej limfocytów T (komórek odpornościowych) niż osoby w tym samym wieku, które nie ćwiczyły. Wytwarzali je też na poziomie zbliżonym do 20-latków.
- Wysmukła sylwetkę, rzeźbi mięśnie - jazda na rowerze spr-

wia, że silnie pracują mięśnie nóg, pośladków oraz brzucha, a także pleców. Dzięki temu jest to doskonały sposób na budowanie mięśni, a także poprawę siły dolnej części ciała. Przy tym nie dość, że nie obciąża stawów, to także wspomaga ich ruchomość. Dodatkowo jazda rowerem zapobiega bólowi pleców, co obecnie jest powszechne ze względu na siedzący tryb życia. Warto więc codziennie lub chociaż co drugi dzień po pracy wybrać się na godzinną wycieczkę rowerową lub jeździć rowerem do pracy.

Godzina jazdy rowerem z prędkością ok. 20 km/h pozwala spalić ok. 500 kalorii. Oznacza to, że w ciągu godziny możesz spalić jeden posiłek

- Poprawia nastrój, zmniejsza stres - w czasie ćwiczeń takich jak jazda rowerem uwalniane są adrenalina i endorfiny. Adrenalina daje zastrzyk energii, a endorfiny nazywane są hormonami szczęścia, ponieważ działają na ośrodek odczuwania przyjemności w mózgu i dają poczucie radości i satysfakcji. Z badania przeprowadzonego w 2017 r. wynika, że osoby dojeżdżające do pracy rowerem miały niższy poziom stresu niż te, które jeździły samochodem czy komunikacją publiczną. Jazda na rowerze zwiększa również dotlenienie organizmu, w tym mózgu, dzięki czemu łatwiej tworzą się nowe połączenia nerwowe. To pozwala na zachowanie funkcji poznawczych, poprawia pamięć i koncentrację oraz znacznie zmniejsza ryzyko rozwoju demencji.
- Chroni serce, obniża ciśnienie i przedłuża życie - jazda na rowe-

rze poprawia wydolność nie tylko płuc, ale też serca i całego układu krążenia. W czasie jazdy układ sercowo-naczyniowy otrzymuje więcej tlenu, dzięki czemu skuteczniej wysyła go do pracujących mięśni, a mięśnie te efektywniej go wykorzystują. Badania z 2017 r. wykazały, że jazda na rowerze zmniejsza ryzyko chorób serca nawet o 50 proc.

Inne badanie z tego samego roku wykazało, że jazda na rowerze była związana z 52 proc. niższym ryzykiem śmierci z powodu chorób układu krążenia. Sprawniejszy przepływ krwi sprawia również, że dzięki jeździe na rowerze ciśnienie krwi się normuje, co zapobiega nadciśnieniu, a także zawałowi serca.

- Obniża poziom cholesterolu - jeżdżąc na rowerze obniżasz poziom cholesterolu we krwi, a tym samym zmniejszasz ryzyko

udarów i zawału serca. Badanie z 2019 roku wykazało, że regularna jazda na rowerze podwyższa poziom „dobrego” cholesterolu HDL, który m.in. wspomaga trawienie i produkcję witaminy D, a także obniża poziom „złego” cholesterolu LDL, który jest przyczyną miażdżycy i chorób układu krążenia. Badanie wykazało także, że jazda na rowerze obniża również poziom trójglicerydów.

- Ułatwia zasypianie - jazda na rowerze poprawia jakość snu. Wynika to z kilku czynników. Ćwiczenia powodują zmęczenie, a organizm musi się zregenerować w czasie snu. Jazda na rowerze obniża również poziom kortyzolu, czyli hormonu stresu, dzięki czemu łatwiej jest nam zasnąć. Natomiast witamina D, wytwarzana dzięki ekspozycji na światło słoneczne podczas jazdy na rowerze, jest niezbędna dla dobrego samopoczucia i snu.



Seniorzy są narażeni na tzw. polisensytyzację – uczulenie na wiele różnych alergenów jednocześnie

Pierwsze objawy alergii mogą poczuć także seniorzy

oprac. Katarzyna Zawada
redakcja@stronazdrowia.pl

Choroby alergiczne kojarzyły się głównie z dziećmi i młodymi dorosłymi. Jak wskazują jednak naukowcy ze Śląskiego Uniwersytetu Medycznego, coraz częściej diagnozuje się je u osób po 60. roku życia.

Podczas konferencji poświęconej immunoterapii alergenowej u seniorów zauważono, że osoby starsze nie tylko nie są wolne od alergii, ale mogą doświadczać jej objawów po raz pierwszy.

- Obserwujemy pacjentów, którzy pierwszy raz w życiu w tym wieku doświadczają objawów alergicznego nieżyty nosa czy reakcji na pyłki - przyznał prof. Andrzej Bożek, kierownik Oddziału Klinicznego Chorób Wewnętrznych i Geriatrii.

Przyczyny tej zmiany mogą być związane z rosnącą liczbą czynników środowiskowych oraz urbanizacją, co skutkuje zanieczyszczeniem powietrza. Wysoko rozwinięte kraje oraz środowiska miejskie częściej odnotowują przypadki alergii. Wiąże się to z ilością toksyn i alergenów w powietrzu oraz wpływem zmian klimatycznych. Urbanizacja i długotrwała ekspozycja na alergeny mogą prowadzić do rozwoju alergii w późniejszym wieku. Ryzyko jest nie tylko dzie-

dziczne, ale także zależne od środowiska.

W przypadku leczenia alergii u osób starszych kluczowym elementem pozostaje immunoterapia alergenowa, znana jako odczulanie. Z badań specjalistów wynika, że ta metoda może być równie efektywna u seniorów, jak u młodszych pacjentów. Leczenie łagodzi objawy alergii i ogranicza potrzebę stosowania dodatkowych leków objawowych. Każdy przypadek jednak wymaga indywidualnego podejścia.

Specjaliści wymieniają, że seniorzy są coraz częściej narażeni na tzw. polisensytyzację, co oznacza, że mogą być uczuleni na wiele różnych alergenów jednocześnie. Może to obejmować zarówno pyłki roślin, jak i roztozcza kurzu domowego czy grzyby pleśniowe. W momencie, gdy kilka alergenów wywołuje reakcję jednocześnie, leczenie staje się bardziej skomplikowane. Jednym z najpoważniejszych zagrożeń dla osób z alergiami jest ryzyko anafilaksji, czyli ciężkiej reakcji ogólnoustrojowej. Jest to szczególnie niebezpieczne w przypadku uczuleń na jad owadów, takich jak pszczoły i osy.

Jak podkreślili naukowcy, rozwój alergii może być efektem wieloletniego kontaktu z czynnikami środowiskowymi, które „uruchamiają” reakcję immunologiczną w późniejszym wieku. PAP



W przypadku leczenia alergii u osób starszych kluczowym elementem jest immunoterapia alergenowa (odczulanie)

Interaktywna mapa kleszczy w Polsce 2026. Gdzie jest teraz największe zagrożenie?

Eliza Ciepiewska
redakcja@stronazdrowia.pl

Planujesz wypoczynek w Polsce albo krótki wypad za miasto? Chcesz wiedzieć, czy miejsce, które wybrałeś, jest wolne od kleszczy? Skorzyszaj z interaktywnej mapy.

Kleszcze już dawno przestały być wyłącznie „leśnym” zagrożeniem. Dziś spotkasz je nie tylko w zaroślach czy na łąkach, ale też w parkach miejskich, ogrodach, a nawet na placach zabaw. Wraz z coraz cieplejszym klimatem sezon aktywności kleszczy zaczyna się wcześniej i trwa dłużej - nawet od marca do listopada.

Interaktywna mapa kleszczy pomaga zaplanować bezpieczny urlop

Chcesz wiedzieć, gdzie występują kleszcze i jakie miejsca omijać szerokim łukiem? Z pomocą przychodzi interaktywna mapa kleszczy, stworzona na podstawie zgłoszeń użytkowników strony ciemnastronawiosny.pl. Narzędzie to pozwala sprawdzić, w jakich lokalizacjach zgłoszono najwięcej przypadków obecności kleszczy - i gdzie zagrożenie jest największe.

Obecnie największe skupiska kleszczy występują w środkowej i południowej Polsce. Wiele niebezpiecznych obszarów zgłoszono w okolicach dużych miast - Warszawy, Wrocławia, Rzeszowa, na wybrzeżu w Trójmieście, a także wokół Tomaszowa Mazowieckiego.

Ryzyko jest jednak zmienne, dlatego warto regularnie zaglądać na mapę kleszczy 2026 i aktualizować swoją wiedzę.

WARTO WIEDZIEĆ

Jak prawidłowo wyciągnąć kleszcza?

Ważne jest, aby kleszcza wbitego w skórę wyjąć jak najszybciej.

- Użyj plastikowej pęsety lub specjalnego narzędzia do usuwania kleszczy (tak zwane kleszczołapki czy haczyków do usuwania kleszczy, które możesz kupić w aptece).

- Chwyć kleszcza i stanowczym, ale delikatnym i powolnym ruchem prosto ku górze wyciągnij go ze skóry, nie szarp, bo może to spowodować jego urwanie się.

- Zdezynfekuj miejsce wkłucia oraz dłoń.



Obecnie największe skupiska kleszczy występują w środkowej i południowej Polsce

Projekt na stronie ciemnastronawiosny.pl to mapa zagrożeń tworzona przez użytkowników i ekspertów. Interaktywna mapa kleszczy to narzędzie, które pozwala użytkownikom zgłaszać miejsca, w których zauważyli kleszcze - zarówno na sobie, jak i na zwierzętach. Informacje te trafiają na mapę, a zgłoszenia są widoczne dla wszystkich odwiedzających.

Dzięki systemowi anonimizacji dokładna lokalizacja ukąszenia nie jest ujawniana - kleszcz pojawia się na mapie w promieniu około 100 metrów od faktycznego miejsca. Oprócz pojedynczych zgłoszeń użytkownicy mogą także oznaczać obszary niebezpieczne, czyli miejsca, w których kleszcze występują regularnie.

Co ważne - brak oznaczenia na mapie nie oznacza, że dane miejsce jest w 100 proc. bezpieczne. Kleszcze potrafią pojawić się nagle i w nietypowych lokalizacjach, dlatego warto zachować czujność nawet w pozornie „czystych” rejonach.

Kleszcze najczęściej żerują w miejscach wilgotnych, zacienionych i porośniętych roślinnością - w lasach liściastych, wysokich trawach, na skraju ścieżek czy w miejskich parkach. Gdy tylko temperatura utrzymuje się powyżej 5°C, pasożyty budzą się do życia i rozpoczynają poszukiwania żywiciela.

Szczyt aktywności przypada na wiosnę i wczesne lato, ale w cieplejsze lata mogą być groźne nawet jesienią. W ciągu dnia największe ryzyko ukąszenia wystę-

puje rano i późnym popołudniem, gdy wilgotność powietrza jest wyższa.

Gdzie najczęściej są kleszcze?

Kleszcze występują najczęściej w tych miejscach lasu, gdzie panuje wilgoć - czyli w otoczeniu drzew liściastych. Nie sprzyja im natomiast susza panująca w lasach iglastych.

- Zdecydowanie lepsze warunki przetrwania zapewniają kleszczom lasy liściaste i mieszane z bogatym podszytem, gdzie jest duży opad ściółki, a liście drzew zacieniają dno lasu zmniejszając parowanie i w efekcie wzrasta wilgotność powietrza - wyjaśnia prof. Jerzy Michalik z Zakładu Morfologii Zwierząt Uniwersytetu Wydziału Biologii im. Adama Mickiewicza w Poznaniu. - Dlatego wypoczynek wakacyjny w lasach liściastych i mieszanych znacząco zwiększa ryzyko kontaktu z kleszczem w porównaniu z drzewostanami iglastymi.

Biolog wskazuje też miejsca, gdzie szczególnie powinniśmy chronić się przed ugryzieniami kleszczy. To okolice, gdzie posyćcie leśne zalega dużo rozkładającego się drewna, również w postaci gałęzi.

Kleszczy najmniej możemy obawiać się wśród iglaków, szczególnie w suchych borach sosnowych. W takich miejscach promienie słoneczne łatwo docierają do dna lasu, powodując wysychanie warstwy ściółki. To właśnie ona jest wykorzystywana przez kleszcze jako strefa bufo-

rowa, która magazynuje wilgoć i chroni pasożyty przed działaniem wysokiej temperatury.

Jak się chronić przed kleszczami?

Jeśli planujesz spacer, piknik, wycieczkę rowerową czy wyjazd za miasto, warto wcześniej sprawdzić mapę kleszczy i przygotować się odpowiednio. Oto kilka sprawdzonych metod ochrony:

- Stosuj repelenty, które odstraszają kleszcze - dostępne są w formie sprayów, płynów i kremów.
- Ubieraj się odpowiednio - długie rękawy, spodnie i zakryte buty to podstawa. Jasna odzież ułatwia zauważenie pasożyta.

- Unikaj wysokich traw i zarośli, trzymaj się środka ścieżki.
- Po spacerze dokładnie obejrzyj ciało - szczególnie kark, pachy, pachwiny, za uszami, zgięcia kolan i miejsca intymne.

- Jeśli zauważysz kleszcza, usuń go jak najszybciej - najlepiej plastikową pęsetą, nie wykręcając, a delikatnie wyciągając pasożyta ze skóry. Miejsce ukąszenia należy odkażać i obserwować przez kilka dni.

Choć kleszcze mogą być niebezpieczne, nie musisz rezygnować z aktywności na świeżym powietrzu. Wystarczy dobrze się przygotować, odpowiednio ubrać i regularnie sprawdzać interaktywną mapę kleszczy, która pokaże, gdzie jest największe zagrożenie. Dzięki temu możesz cieszyć się wiosennymi i letnimi spacerami bez stresu - wiedząc, jak chronić siebie i swoich bliskich.

W czasie upałów oczom grożą infekcje, obrzęki, wysuszenie. Sprawdź, jak je chronić



FOT. IGITTY IMAGES. FOTO. ILLUSTRACJA

Obrzęk, infekcja, suchość oczu mogą zrujnować ci urlop. Sprawdź, jak zadbać o oczy w porze upałów. Proste domowe sposoby mogą uratować ci wzrok wiosną i latem

Emil Hoff
emil.hoff@polskapress.pl

Przyjemne ciepło niedługo ma się zmienić w prawdziwą falę upałów. Niestety, wysoka temperatura ma zgubny wpływ na nasze oczy. Okuliści udziela wskazówek, jak je chronić.

Ledwo zrobiło się ciepło, a już wiele osób ma podrażnione oczy. Kiedy temperatura wzrasta, nasze gałki oczne mogą ucierpieć, co szczególnie denerwuje w porze urlopów i wakacji, kiedy chcemy korzystać z pogody bez martwienia się o wzrok.

- Pogoda i temperatura mogą znacząco wpływać na stan naszych oczu - mówi dr Marcin Jezierski, okulista enel med. - Silne słońce oraz promieniowanie UV powodują podrażnienia i zmęczenie wzroku, a wiatr, mróz czy suche powietrze powodują podrażnienie powierzchni oczu i nasilają łzawienie.

Pora letnich upałów to czas szczególnie trudny dla naszych gałek ocznych. Wiele osób może mieć wtedy problemy z nawilżeniem oczu:

- Suche powietrze i upał mogą negatywnie wpływać na narząd wzroku, ponieważ przyspieszają parowanie filmu łzowego chroniącego powierzchnię oka - tłumaczy dr Jezierski. - W efekcie pojawia się suchość, pieczenie, zaczerwienienie, uczucie piasku pod powiekami oraz zmęczenie

wzroku. Lekarz dodaje, że problem suchości oczu nasila się w klimatyzowanych pomieszczeniach i w przypadku wielogodzinnej pracy przy komputerze, zwłaszcza jeśli zapomnimy o regularnym nawadnianiu się.

- Szczególnie narażeni są seniorzy oraz osoby cierpiące na zespół suchego oka - mówi okulista.

Temperatura wpływa na zdrowie oczu wszystkich członków rodziny, do niemowląt po seniorów, choć na różne grupy wiekowe działa inaczej. Jak tłumaczy dr Jezierski:

- Małe dzieci są szczególnie wrażliwe na promieniowanie słoneczne i alergeny, ponieważ ich aparat ochronny oczu nie jest jeszcze w pełni rozwinięty.

- U dorosłych częstym problemem jest suchość oczu związana z klimatyzacją, ogrzewaniem i długą pracą przy ekranach (czyli w porze upałów wpływ monitora na oczy będziecie odczuwać jeszcze mocniej)

- Seniorzy częściej odczuwają skutki zmian pogody z powodu naturalnego starzenia się narządu wzroku i mniejszej produkcji ochraniającego go łez.

Na szczęście wpływ temperatury na oczy można ograniczyć, stosując się do kilku zdroworozsądkowych zasad. Ogólne zasady dbania o oczy wiosną i latem to:

- W ostrym słońcu używać okularów przeciwsłonecznych z filtrem UV

- Zawsze dbać o nawodnienie organizmu

- Unikać długiego przebywania w skrajnych temperaturach

Dr Jezierski ma też poradę dla miłośników aktywnego wypoczynku:

- O tej porze roku zwykle zwiększa się nasza aktywność na zewnątrz - podczas uprawiania sportów, prac ogrodowych i plenerowych, warto chronić oczy przed urazami za pomocą

dedykowanych okularów ochronnych.

Jeśli już wystąpią objawy podrażnienia oczu, jest kilka domowych sposobów na ich złagodzenie:

- W przypadku wystąpienia łagodnych podrażnień oczu pomocne będą domowe sposoby, takie jak nawilżanie preparatami sztucznych łez, dostępnymi w aptekach bez recepty czy chłodne okłady na powieki - mówi okulista. Lekarz podkreśla także znaczenie odpowiednio zbilansowanej diety. To, co jemy, ma istotny wpływ na stan naszych oczu niezależnie od pory roku, a latem odpowiednie posiłki mogą być naszą najskuteczniejszą bronią w walce z suchością i podrażnieniami.

- W jadłospisie warto uwzględnić marchew, szpinak, jarmuż, borówki, ryby i orzechy. Dodatkowym wsparciem mogą być suplementy diety zawierające luteinę, zeaksantynę, cynk oraz witaminy A, C i E, luteinę i kwasy omega-3 - wylicza dr Jezierski.

- Słońce, wiatr i suche powietrze mogą mieć szczególnie nieprzyjemny wpływ na osoby noszące soczewki kontaktowe.

- Soczewki kontaktowe mogą nasilać uczucie suchości, pieczenia i podrażnienia, zwłaszcza podczas upałów. Dodatkowym zagrożeniem jest ryzyko infekcji oczu wynikające z niewłaściwego użytkowania i przechowywania soczewek - przestrzega dr Jezierski.

- Unikanie pocierania oczu rękami.

WARTO WIEDZIEĆ

Pyłki wrogiem oczu

Pyłki traw, drzew i chwastów mogą wpływać na kondycję oczu, szczególnie u osób ze skłonnościami do odczynów alergicznych. Kontakt z nimi często powoduje zaczerwienienie, łzawienie i obrzęk powiek, a nawet rozwój poważnych stanów zapalnych skutkujących upośledzeniem widzenia. Ochrona oczu przed pyłkami to:

- noszenie okularów przeciwsłonecznych

- unikanie spacerów w porze intensywnego pylenia

- zamykanie okien w porze pylenia

- zamykanie okien w czasie jazdy samochodem

- stosowanie kropli nawilżających do oczu, które wypłuczają alergeny

- unikanie pocierania oczu rękami.

Polacy odstają od Europy długością życia. Winny jest nasz styl życia

oprac. Mateusz Zelek
mateusz.zelek@polskapress.pl

Polscy mężczyźni wciąż żyją wyraźnie krócej niż kobiety i gorzej wypadają na tle europejskich statystyk długości życia. Zdaniem ekspertów główną przyczyną pozostaje nie genetyka, lecz styl życia.

Polscy mężczyźni nadal żyją wyraźnie krócej niż kobiety i pozostają poniżej europejskiej średniej długości życia. Zdaniem specjalistów głównym problemem nie są czynniki genetyczne, lecz styl życia, który wciąż znacząco odbiega od zdrowotnych rekomendacji.

Prof. Bolesław Samoliński zwraca uwagę, że kluczowe znaczenie mają przede wszystkim nieprawidłowa dieta, narastający problem otyłości oraz brak regularnej aktywności fizycznej. Jak podkreśla ekspert, to właśnie te czynniki odpowiadają za dużą część chorób przewlekłych prowadzących do przedwczesnych zgonów.

Według danych zdrowotnych Polacy coraz częściej zmagają się z nadwagą i otyłością, które zwiększają ryzyko cukrzycy, chorób serca, nadciśnienia czy nowotworów. Szczególnie niepokojąca sytuacja dotyczy mężczyzn w średnim wieku, którzy rzadziej korzystają z badań profilaktycznych i później zgłaszają się do lekarza.

Styl życia głównym zagrożeniem dla zdrowia

Eksperti podkreślają, że problemem pozostaje także niska aktywność fizyczna. Wielu Polaków prowadzi siedzący tryb życia, a regularny ruch ogranicza się do minimum. Tymczasem nawet umiarkowana aktywność wykonywana kilka razy w tygodniu może znacząco zmniejszyć ryzyko wielu chorób cywilizacyjnych.

Znaczenie ma również sposób odżywiania. Dieta bogata w wysoko przetworzoną żywność, cukier i tłuszcze nasycone sprzyja rozwojowi chorób metabolicznych. Specjaliści od lat apelują o większe spożycie warzyw, owoców i produktów pełnoziarnistych oraz ograniczenie alkoholu i papierosów.

Prof. Samoliński zaznacza, że poprawa sytuacji wymaga nie tylko indywidualnych zmian nawyków, ale także działań systemowych. Chodzi m.in. o skuteczną edukację zdrowotną, promocję aktywności fizycznej oraz lepszy dostęp do profilaktyki.

Polska nadal poniżej europejskiej średniej

Różnice w długości życia między kobietami a mężczyznami

znami należą w Polsce do najwyższych w Europie. Mężczyźni żyją średnio o kilka lat krócej niż kobiety, a jednocześnie krócej niż przeciętny mieszkaniec Europy Zachodniej.

Eksperti podkreślają, że pandemia COVID-19 dodatkowo pogorszyła sytuację zdrowotną społeczeństwa, zwiększając liczbę chorób przewlekłych i pogłębiając problemy związane z profilaktyką. Wiele osób ograniczyło aktywność fizyczną, a część pacjentów zbyt późno wróciła do regularnych badań.

Zdaniem specjalistów poprawa statystyk długości życia będzie możliwa tylko wtedy, gdy zdrowy styl życia stanie się elementem codzienności, a profilaktyka zostanie potraktowana jako jeden z priorytetów zdrowia publicznego.

Z czym Polacy mają największy problem?

W ostatnich latach szczególnie szybko rośnie problem nadwagi i otyłości. Według danych Narodowego Funduszu Zdrowia oraz Światowej Organizacji Zdrowia ponad połowa dorosłych Polaków ma nadmierną masę ciała. Coraz częściej dotyczy to również dzieci i młodzieży, co oznacza ryzyko dalszego wzrostu liczby chorób cywilizacyjnych w kolejnych dekadach.

Eksperti zwracają uwagę, że polscy mężczyźni znacznie rzadziej niż kobiety korzystają z badań profilaktycznych. Wielu pacjentów zgłasza się do lekarza dopiero wtedy, gdy choroba jest już zaawansowana. Problem dotyczy szczególnie profilaktyki chorób serca, cukrzycy oraz badań onkologicznych.

Istotnym czynnikiem pozostaje także sytuacja psychiczna mężczyzn. Psychologowie i lekarze alarmują, że w Polsce nadal istnieje silny kult „nieokazywania słabości”, przez co część mężczyzn unika konsultacji lekarskich i ignoruje pierwsze objawy problemów zdrowotnych. Dotyczy to również zdrowia psychicznego, co przekłada się m.in. na wysoki wskaźnik samobójstw wśród mężczyzn.

Ministerstwo Zdrowia oraz instytucje publiczne od kilku lat próbują zwiększać znaczenie profilaktyki poprzez programy badań przesiewowych i kampanie edukacyjne. Coraz większy nacisk kładzie się również na promocję aktywności fizycznej i zdrowego żywienia. Eksperti podkreślają jednak, że poprawa wskaźników zdrowotnych wymaga długoterminowych działań i zmiany codziennych nawyków całego społeczeństwa. PAP

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

SURICA

Co to jest surica?

Surica (spotykana także jako surika, surja lub suritsa) to tradycyjny napój fermentowany przygotowywany z dziko rosnących roślin - ziół, kwiatów, liści i owoców - zalanych wodą z dodatkiem miodu. Dawniej był to napój sezonowy - przyrządzany latem z tego, co aktualnie rosło na łąkach i w lasach. Nazwa bywa łączona z motywem słońca (surja), co nie jest przypadkowe - tradycyjnie słońc na światło słoneczne, gdzie zachodzi naturalna fermentacja. Współcześnie surica wraca do łask jako „słowiańska lemoniada” lub naturalny odpowiednik kombuchy.

Jakie są właściwości zdrowotne suricy?

Choć wokół suricy narosło sporo mitów, jej realne właści-

wości wynikają głównie ze składu i procesu fermentacji:

- Wsparcie dla jelit - fermentacja sprzyja powstawaniu korzystnych mikroorganizmów (probiotyków).

- Źródło witamin i minerałów - zależne od użytych roślin (np. pokrzywa, owoce leśne).

- Działanie kojące i przeciwzapalne - dzięki obecności ziół takich jak melisa, rumianek czy mięta.

- Nawodnienie i lekkie działanie elektrolitowe - szczególnie w upalne dni.

Warto jednak podkreślić, że podobnie jak kombucha, nie jest to cudowny eliksir, a raczej zdrowy napój roślinny o potencjalnie korzystnym działaniu wspierającym organizm, a zwłaszcza nasze jelita.

Jakie składniki są potrzebne na suricę?

Podstawa suricy to trzy elementy: ● miód (naturalny,

niepasteryzowany); ● woda; ● mieszanka roślin.

Można dodać

- liście: maliny, porzeczki, poziomki, pokrzywa;

- kwiaty: bez czarna, lipa, róża, lawenda, rumianek;

- zioła: mięta, melisa, tymianek, szalwia;

- owoce: maliny, jeżyny, truskawki, jabłka.

- Zasady zbioru:

- zbieraj rośliny z dala od dróg i oprysków;

- wybieraj młode, zdrowe liście i świeże kwiaty;

- nie używaj roślin, których nie jesteś pewna;

- unikaj bardzo gorzkich ziół (np. piołun), które mogą zepsuć smak.

Surica - przepis

Składniki (na ok. 3 litry):

- garść mieszanki roślin (około 1/3 objętości słoja);

- 2-4 łyżki miodu (ok. 100-150 g);

- 2,5-3 l wody.

- Etap 1: przygotowanie surowców

- przejrzyj rośliny, usuń zabrudzenia i owady;

- ewentualnie delikatnie opłucz i osusz.

- Etap 2: maceracja

- wstępna

- włóż rośliny do dużego szklanego słoja (do 1/3 wysokości);

- lekko je ugnieć dłonią lub łyżką - to uruchamia macerację, czyli uwalnianie soków i aromatów.

- Etap 3: zalanie i aktywacja

- dodaj miód;

- zalej letnią (nie gorącą) wodą;

- dokładnie wymieszaj.

- Etap 4: fermentacja słoneczna

- przykryj słoń gazą lub lnianą ściereczką;

- odstaw w ciepłe, jasne miejsce (np. parapet, balkon);

- pozostaw na ok. 3 dni.

- Etap 5: kontrola i mieszanie

- raz dziennie zamieszaj i dociśnij rośliny;

- obserwuj: mogą pojawić się bąbelki - to znak fermentacji.

- Etap 6: przedcedzenie

- po 2-4 dniach przedcedź napój przez sitko lub gazę;

- przelej do butelek i przechowuj w lodówce.

- Pij na bieżąco, suricę można przechowywać w lodówce maksymalnie trzy dni.

Co może pójść nie tak?

Maceracja i fermentacja to nie tylko trudne słowa i nic dziwnego, że przeprowadzenie tych procesów może nieco

odstraszać od zrobienia własnej słowiańskiej lemoniady. Tak naprawdę nie jest to trudne, trzeba tylko wiedzieć, na co zwrócić uwagę:

Dobra do picia surica:

- ma świeży, ziołowo-owocowy zapach;

- jest lekko musująca;

- ma przyjemnie kwaśnawy smak.

Sygnaly ostrzegawcze:

- ostry, gnijący zapach;

- pleśń (biała, zielona nalot);

- śluzowata konsystencja.

Jeśli zauważysz te objawy, wylej napój i bezwzględnie go nie pij! Następnym razem zwróć uwagę na najczęstsze błędy popełniane w przygotowaniu suricy:

- brak czystości (brudny słoń);

- zbyt wysoka temperatura (napój „przekisi się”);

- za dużo miodu (hamuje fermentację lub daje zbyt intensywny smak);

- użycie niewłaściwych roślin.



Wysyp cenionego grzyba w lasach

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

Łuskwiak zmienny coraz śmielej daje o sobie znać w polskich lasach. Grzybiarze z różnych regionów już chwala się w sieci pierwszymi tegorocznymi okazami.

Mimo że wiele osób wciąż podchodzi do niego z dystansem, bardziej wprawieni zbieracze przekonują, że to prawdziwy rarytas.

Wysyp łuskwiaka zmiennego w polskich lasach. Jak wygląda ten grzyb?

W ostatnich dniach media społecznościowe zalewają zdjęcia i wpisy dotyczące łuskwiaka zmiennego.

Grzybiarze publikują relacje z pierwszych tegorocznych znalezisk, m.in. z powiatów chrzanowskiego czy krakowskiego.

Łuskwiak zmienny występuje przede wszystkim w lasach liściastych i mieszanych, gdzie zasiedla pniaki, opadłe gałęzie oraz podstawy drzew. Szczególnie często pojawia się w sąsiedztwie olszy, grabu, wierzby i dębu. Można go spotkać od maja do listopada.

Jak wygląda? Kapelusz łuskwiaka zmiennego dorasta zwykle do około 7 cm średnicy. Jego powierzchnia jest gładka, pozbawiona włókien i sprawia wrażenie lekko śliskiej lub tłustawej.

U młodych grzybów ma on wyraźny wypukły kształt, ale



Łuskwiak zmienny to grzyb, który występuje w maju w polskich lasach. Mimo że wiele osób wciąż podchodzi do niego z dystansem, bardziej wprawieni zbieracze przekonują, że to prawdziwy rarytas

wraz z dojrzewaniem stopniowo się rozkłada, pozostawiając charakterystyczne niewielkie uwypuklenie w centralnej części.

Powierzchnia kapelusza jest gładka i lekko błyszcząca, szczególnie po deszczu, kiedy nabiera ciemnobrązowych, cynamonowych tonów. W czasie suchej pogody kolor wyraźnie blednie i przechodzi w odcienie miodowe lub żółto-brązowe. Młode egzemplarze często mają przy brzegach drobne brunatne łuseczki.

Spód kapelusza tworzą liczne, ciasno ułożone blaszki o barwie od jasnego brązu po rdzawo-cynamonową. Mogą delikatnie schodzić na trzon lub być do niego przyrośnięte.

Trzon łuskwiaka jest smukły, osiąga zwykle od 5 do 10 cm długości. Wewnątrz pozostaje pusty, ale jednocześnie dość sztywny i włóknisty. Jego górna część jest jaśniejsza i gładka, natomiast dolna staje się ciemniejsza, miejscami niemal czarnobrązowa.

Z tym śmiertelnie niebezpiecznym grzybem możesz go pomylić

Łuskwiak zmienny bywa mylony ze śmiertelnie niebezpieczną helmówką obrzeżoną (Galerina marginata).

To bardzo ryzykowna pomyłka - helmówka zawiera amatoxyny, czyli te same silne trucizny co muchomor sromotnikowy. Substancje te uszkadzają wątrobę i nerki, a ich spożycie może zakończyć się tragicznie.

Kapelusz helmówki osiąga zazwyczaj od 1,5 do 5 cm średnicy i wykazuje wyraźną zmianę barwy zależnie od poziomu wilgoci. Po opadach staje się ciemnobrązowy, natomiast podczas suchej pogody przybiera jaśniejszy, żółtawy kolor. Na trzonie widoczny jest cienki, szybko zanikający pierścień, który u starszych owocników często bywa już niewidoczny. Poniżej tej strefy trzon pokrywany podłużnymi włóknami, a nie łuskami. Charakterystyczną cechą grzyba jest także jego zapach. Mączny, niekiedy z delikatną nutą rzodkiewki.

To niejedyny gatunek, z którym można go pomylić podczas zbierania grzybów. Bardzo podobnie wygląda także łyśniczka trująca.

Warto zwrócić uwagę także na blaszki. U młodych owocników mają wyraźny siarkowo-żółty kolor, jednak z czasem ciemnieją i przybierają zielonkawy, brudnooliwkowy odcień. To właśnie ta zmiana barwy często pomaga w prawidłowym rozpoznaniu grzyba i uniknięciu niebezpiecznej pomyłki.

Łuskwiak zmienny w kuchni. Jak go przyrządzić?

Łuskwiak zmienny to całkiem wszechstronny grzyb, który najlepiej sprawdza się w prostych, klasycznych daniach. Oto, jak można go wykorzystać:

- do smażenia na maśle lub oleju - z czosnkiem, cebulą, ziołami

- do jajecznicy i omletów - jako aromatyczny dodatek

- do makaronów - szczególnie w sosach śmietanowych

- do dań z ziemniakami

- do zup grzybowych - solo lub mieszany z innymi gatunkami

- do sosów - klasyczny sos grzybowy do mięsa lub kaszy

- do kaszy i ryżu - np. w formie prostego „risotta”

- jako farsz - do pierogów, krolek, pasztecików

- na pizzę lub do zapiekanek - po wcześniejszym podsmażeniu.

WAŻNE

Jak przyrządzić łuskwiaka zmiennego?

Łuskwiaka oczyścić, pokroić i podsmażyć

na maśle z drobno posiekaną cebulką i ząbkami czosnku. Gdy odparuje woda, wlać śmietankę i dusić kilka minut,

aż sos zgęstnieje. Dodać sól i pieprzem, wymieszać z ugotowanym

penne i posypać świeżą pietruszką.

Można go również ususzyć i wykorzystać później

do zup, sosów pasztecików czy zapiekanek.

Łuszczak nie nadaje się natomiast do marynowania w occie.

Uwaga! Do jedzenia nadają się wyłącznie kapelusze, ponieważ trzony są najzwyczajniej

w świecie tykowate i nie-
zbyt niesmaczne.

Panie Starwomirze Mentzenie, chciałbym powiedzieć, iż wniosek jest jeden. Jest pan niekulturalnym osłem



Mateusz Damięcki na Instagramie w odpowiedzi na nazwanie artystów przez lidera Konfederacji „nierobami” Fot. Sylwia Dąbrowa

Z ŻYCIA GWIAZD

W TELEWIZJI

Marcela Leszczak ma okrągłą głowę

Celebrytka udzieliła „Faktowi” wywiadu, w którym zdradziła, że jej syn poznał nową wybrankę Michała Koterskiego. Przy okazji wyjawiała, co usłyszała od małego Fryderyka. – On mi powiedział, że taty dziewczyna jest ładniejsza, bo jest miss! Zapytałam, czemu tak mówi, a on odpowiedział, że dlatego, że ja mam okrągłą głowę!



Kochaj albo rzuć

ŚRODA, Polsat, 20:35
Ostatnia część komediowej trylogii o rodzinach Pawlaków i Kargulów. Seniorzy obu rodów i ich wnuczka wyruszają do Chicago na zaproszenie Johna Pawlaka. Po przyjeździe okazuje się, że John nie żyje i goście z Polski samotnie muszą stawić czoła Ameryce i obcej kulturze.

Wałęsa. Człowiek z nadziei

ŚRODA, TVP 1, 23:10
Rok 1981. Lech Wałęsa, przywódca strajku w Stoczni Gdańskiej, jest już znanym na całym świecie przywódcą związku zawodowego NSZZ „Solidarność”. W jego mieszkaniu włoska dziennikarka, Oriana Fallaci, przeprowadza wywiad. Wałęsa wspomina swoje życie.

63. KFPP w Opolu

CZWARTEK, TVP 1, 20:00
Pierwszy dzień festiwalu. Koncert Debiutów to jedno z najważniejszych wydarzeń Krajowego Festiwalu Polskiej Piosenki w Opolu. Od lat odkrywa nowe talenty, które w przyszłości stają się gwiazdami polskiej sceny muzycznej.

Plan B

CZWARTEK, TVN, 22:15
Kilka dni przed walentynkami Natalia, Mirek, Klara i Agnieszka muszą się zmierzyć z niespodziewanymi sytuacjami. Przekonają się, że trudne początki często prowadzą do pozytywnych zdarzeń.



KRZYŻÓWKA NR 84

Poziomo:

- 1) ... na podwórzu”, film Alfreda Hitchcocka,
- 6) napój z mleka kłaczy,
- 11) pasza z drobno pociętej słomy,
- 12) najszybszy styl pływakki,
- 13) jednostka częstotliwości o symbolu Hz,
- 14) lokalna w miejscu przestępstwa,
- 15) metalowa zapinka krawiecka,
- 17) Ringo, perkusista grupy The Beatles,
- 18) pałac królewski w Paryżu,
- 19) rzymski bożek pól i lasów,
- 20) wielka flota wojenna,
- 23) długi, wąski pas ziemi uprawnej,
- 25) łączy łopatkę z barkiem,
- 26) perła literatury lub malarstwa,
- 27) wieloczynnościowy pomocnik w kuchni,
- 28) „Signal” do mycia zębów,
- 31) człowiek o konkretnej wiedzy, ekspert,
- 34) łakomczuch wśród smerfów,
- 36) daje początek strumieniowi,
- 37) udziela gwarancji kredytu,
- 38) duże naczynie krwionośne,
- 39) czwarta część całości,
- 40) podpora grochu lub fasoli.

Pionowo:

- 2) wypowiedź aktora w sztuce,
- 3) ... Wilde, autor powieści „Portret Doriana Graya”,
- 4) wiecznie zielone drzewo iglaste,
- 5) wklęsła łopata do zboża,
- 6) lubi stroić żarty, dowcipniś,
- 7) Państwowy Zespół Ludowy Pieśni i Tańca,
- 8) popularna na Śląsku gra w karty,
- 9) miasto w archipelagu i regionie Wysp Kanaryjskich,
- 10) trzeci zodiakalny znak powietrzny,
- 16) kolor lub egzotyczny owoc,
- 21) zdolność oddziaływania, wywierania wpływu,
- 22) na końcu zdania,
- 23) potocznie o zmartwieniu,
- 24) Baltazar z serialu animowanego,
- 29) absolwent średniej szkoły,
- 30) przejmujący smutek, rozpacza,
- 32) często trzymane na wodzy,
- 33) spinning lub gruntówka,
- 34) wazowa lub do butów,
- 35) zmiana kierunku jazdy.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		11						12	
13					14				
		15	16						
17						18		19	
			20	21				22	
23	24							25	
			26						
27								28	29
				30					
31	32		33					34	35
36								37	
38				39				40	

AUTOPROMOCJA 0010990399
GŁOS WIELKOPOLSKI
w prenumeracie z Tele Magazynem
61 333 22 60

ROZWIĄZANIE NR 83

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

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Wrażliwość okaże się atutem. Horoskop dzienny wyraźnie zapowiada, że ktoś doceni Twoje wsparcie i życzliwość jeszcze dziś.

Ryby (19.02 - 20.03)

Kreatywne pomysły spotkają się z uznaniem. Horoskop na dziś stanowczo podpowiada, by nie bać się wyjść poza utarte schematy.
Baran (21.03 - 19.04)
Konsekwencja przyniesie oczekiwane efekty. Horoskop dzienny na środę mówi, że drobny sukces zmotywuje Cię do dalszego działania.

Byk (20.04 - 20.05)

Optymizm pomoże pokonać przeszkody. Horoskop dzienny wróży, że przed Tobą dobry dzień na naukę, podróżę i nowe doświadczenia.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)

Intuicja podpowie Ci właściwe rozwiązanie i wskaże dobry kierunek. Horoskop na dziś radzi zaufać sobie i działać bez zbędnych obaw.
Rak (22.06 - 22.07)
Harmonia będzie kluczem do udanego dnia. Horoskop dzienny na środę radzi szukać kompromisu i unikać niepotrzebnych sporów.

Lew (23.07 - 22.08)

Dobra organizacja pozwoli szybko zamknąć ważne sprawy. Horoskop dzienny stanowczo radzi nie odkładać decyzji na później.

Panna (23.08 - 22.09)

Twoja pewność siebie przyciągnie uwagę. Horoskop na dziś to stanowcza podpowiedź, by wykorzystać okazję i pokazać swoje atuty.
Waga (23.09 - 22.10)
Skup się na relacjach. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że szczerą rozmową umocni więzi i przyniesie wewnętrzny spokój.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Czeka Cię ciekawa rozmowa. Horoskop dzienny wróży, że nowe informacje mogą otworzyć drogę do sukcesu już wkrótce. Wykorzystaj to.

Strzelec (22.11 - 21.12)

Spokój i cierpliwość pomogą rozwiązać drobny problem. Horoskop na dziś zapowiada, że wieczór będzie sprzyjać odpoczynkowi.
Koziorożec (22.12 - 19.01)
Energia sprzyja działaniu i aktywności na kilku polach. Horoskop dzienny na środę mówi, że odważna decyzja przyniesie korzyści.

DROBNE

Biuro Ogłoszeń:
ul. Grunwaldzka 19, 60-782 Poznań
tel. 61 869 41 43, 502 499 742,
e-mail: drobne@glos.com
pon.-pt. w godz. 8.00-16.00, sob. nieczynne

Nieruchomości

MIESZKANIA - KUPIĘ

INNE

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

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

Cyklinowanie bezpył. 602582486

PORZĄDKOWE

MYCIE okien 602-511-358

Turystyka

KRAJ

MORZA

DANA - USTRONIE MORSKIE. Tanie wczasy z wyżywieniem dla Seniorów. 601-585-510 www.danaustronie.pl

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

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

Rolnicze

INNE

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

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

Ogłoszenia drobne

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

ibo.polskapress.pl

REKLAMA

0011492020

maki SZCZEGÓŁY NA STRONIE: www.makiman.pl

A U CIEBIE BYŁ JUŻ MAKI MAN!?

3 x 3 x SPRZEDAŻ = PLUSZOWY MAKI MAN

SKUP TUCZNIKÓW MACIOR KNURÓW KAŻDA STREFA ASF tel: **601-19-19-44**

REKLAMA

0011533401

Spółdzielnia Mieszkaniowa „Osiedle Młodych” w Poznaniu
Kierownictwo Osiedla Tysiąclecia
Osiedle Tysiąclecia 70, 61-255 Poznań
OGŁASZA PRZETARG NIEOGRANICZONY
na dwa zadania
„Wymiana zaworów gazowych podpionowych w klatce nr 7 oraz wykonanie okresowej rocznej kontroli instalacji gazowej i przewodów kominowych (wentylacyjnych) w lokalach mieszkalnych, użytkowych, własnych, częściach wspólnych budynku, pralniach, suszarniach w budynkach na Osiedlu Tysiąclecia 3-14, 16-25, 26-39, 30, 33-42, 45-54, 63-66, 70, 71, 72”
- Zadanie nr 1
oraz
„Zakup i montaż czujek dymu na Osiedlu Tysiąclecia 3-14, klatki 3-8” - Zadanie nr 2
Termin realizacji zadań do 15.11.2026 r.
Termin wpłaty wadium dla zadania 1 – 5.000,00 zł do dnia 1.07.2026 r.
Termin wpłaty wadium dla zadania 2 – 5.000,00 zł do dnia 1.07.2026 r.
Termin składania ofert do 2.07.2026 r. do godz. 13.00
Otwarcie ofert dla zadania 1 nastąpi 2.07.2026 r. do godz. 17.00
Otwarcie ofert dla zadania 2 nastąpi 2.07.2026 r. do godz. 17.30
w siedzibie Kierownictwa Osiedla Tysiąclecia, os. Tysiąclecia 70 w Poznaniu.
Oferty powinny odpowiadać wymogom zawartym w „Specyfikacji istotnych warunków zamówienia”, która udostępniana będzie w wersji elektronicznej po przesłaniu dowodu wpłaty na tysiaclecia@osiedlemloдых.pl
Wpłatę należy dokonać przelewem na konto PKO BP SA W/O Poznań 54 1020 4027 0000 1902 0035 4134, w wysokości 200,00 zł brutto (słownie: dwieście złotych 00/100) za każdą specyfikację.
Kierownictwo Osiedla Tysiąclecia zastrzega sobie prawo unieważnienia przetargu bez podania przyczyny.

REKLAMA

0011533884

OBWIESZCZENIE
WOJEWODY WIELKOPOLSKIEGO

z 1 czerwca 2026 r.

Zgodnie z art. 88 ust. 1 pkt. 2 w związku z art. 82 ust. 2 i art. 120g ust. 5 ustawy z dnia 10 maja 2018 r. o Centralnym Porcie Komunikacyjnym (Dz.U. z 2024 r. poz. 1747 ze zm.), zwanej dalej: ustawą,

zawiadamiam

o wszczęciu postępowania (IR-III.747.28.2026.JW) w sprawie wydania na rzecz Centralnego Portu Komunikacyjnego Sp. z o.o. z siedzibą w Warszawie, decyzji o zezwoleniu na wejście na teren nieruchomości w celu przeprowadzenia prac geologicznych, geotechnicznych i geofizycznych niezbędnych do zrealizowania inwestycji towarzyszącej w zakresie Centralnego Portu Komunikacyjnego polegającej na budowie linii kolejowej Sieradz – Kalisz – Poznań – Szczecin oraz infrastruktury towarzyszącej, w zakresie następujących nieruchomości lub ich części oznaczonych w ewidencji gruntów:

Miasto Kalisz,
Jednostka ewidencyjna: 306101_1
Obręb: 151 Szczypiorno
dz. o nr. ewid.: 97/2, 105;
Obręb: 146 Nosków
dz. o nr. ewid.: 10/2, 56/2, 74/2, 115;
Obręb: 160 Dobrzec
dz. nr. ewid.: 460, 469;
Obręb: 084 Rypinek
dz. nr. ewid.: 217.

dz. o nr. ewid.: 32, 34, 36;
Obręb: 0007 Korzekwin
dz. o nr. ewid.: 7/1;
Obręb: 0016 Popów
dz. o nr. ewid.: 242, 243, 406;
Obręb: 0011 Kuczewola
dz. o nr. ewid.: 58, 66.
Gmina Opatówek
Jednostka ewidencyjna: 300708_5
Obręb: 0004 Ocina
dz. o nr. ewid.: 215;
Obręb: 0004 Cienia II
dz. o nr. ewid.: 5, 197, 198, 199, 200, 210;
Obręb: 0005 Cienia III
dz. o nr. ewid.: 72, 126, 131, 142;
Obręb: 0023 Trojanów
dz. o nr. ewid.: 102/1, 123, 240/2, 312, 359/1.

Obręb: 0009 Kowalew
ark. 16 dz. o nr. ewid.: 30/2, 32/18, 177;
ark. 12 dz. o nr. ewid.: 50/2;
Obręb: 0016 Nowa Wieś
ar. 1 dz. nr. ewid.: 257/9;
Obręb: 0023 Suchorzew
ark. 23 dz. nr. ewid.: 32;
Obręb: 0018 Piekarzew
ark. 11 dz. nr. ewid.: 5.

Gmina Gołuchów
Jednostka ewidencyjna: 302005_2
Obręb: 0010 Krzywosądów
dz. nr. ewid.: 216/1.
Powiat ostrowski,
Gmina Nowe Skalmierzyce
Jednostka ewidencyjna: 301702_5
Obręb: 0022 Trkusów
dz. o nr. ewid.: 198, 212, 237, 249;
Obręb: 0013 Kotowiecko
dz. nr. ewid.: 322;
Obręb: 0003 Boczków
dz. nr. ewid.: 115/2, 130/2, 137.

Powiat jarociński,
Gmina Kotlin
Jednostka ewidencyjna: 300603_2
Obręb: 0002 Kurcew
ark. 1 dz. o nr. ewid.: 2/1, 95/1, 133/3;
Obręb: 0007 Sławoszew
dz. nr. ewid.: 188, 288.

Powiat kaliski,
Gmina Szczytniki
Jednostka ewidencyjna: 300710_2
Obręb: 0003 Chojno

Powiat pleszewski,
Gmina Pleszew
Jednostka ewidencyjna: 300206_5

Zgodnie z art. 90 ust. 1-3 ustawy, obwieszczenia dokonuje się w urzędzie obsługującym organ prowadzący postępowanie, w urzędach gmin właściwych ze względu na lokalizację inwestycji, w Biuletynie Informacji Publicznej tego urzędu i tych gmin oraz w prasie lokalnej i na stronie internetowej Pełnomocnika Rządu do spraw Centralnego Portu Komunikacyjnego. Zawiadomienie albo doręczenie w drodze obwieszczenia uważa się za dokonane po upływie 14 dni od dnia publikacji obwieszczenia. Termin ten, rozpoczyna swój bieg w dniu publikacji obwieszczenia, które opublikowano jako ostatnie. Zgodnie z art. 10 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. - Kodeks postępowania administracyjnego (Dz.U. z 2025 r. poz. 1691), strony postępowania lub ich przedstawiciele i pełnomocnicy mogą zapoznać się z aktami sprawy w Wielkopolskim Urzędzie Wojewódzkim w Poznaniu, Wydział Infrastruktury, Al. Niepodległości 16/18, budynek C, pok. 105 (tel. 61 854-11-99) w godzinach obsługi klientów urzędu (poniedziałek, środa i piątek 8.30-15.00, wtorek i czwartek 12.00-15.00), po uprzednim uzgodnieniu godziny oraz składać ewentualne wnioski, uwagi i zastrzeżenia. Mapy przedstawiające granice terenu objętego wnioskiem zostaną zamieszczone wraz z obwieszczeniem 3 czerwca r. na stronie internetowej: www.poznan.uw.gov.pl w zakładce Ogłoszenia/Obwieszczenia.

REKLAMA

0011533919

OBWIESZCZENIE
WOJEWODY WIELKOPOLSKIEGO

z dnia 1 czerwca 2026 r.

Na podstawie art. 90 ust. 6 i 6a ustawy z dnia 28 marca 2003 r. o transporcie kolejowym (Dz.U. z 2025 r. poz. 1234 ze zm.) - zwanej dalej: ustawą,

zawiadamiam

o wszczęciu postępowania w sprawie wydania decyzji o ustaleniu lokalizacji linii kolejowej dla inwestycji pn. „Opracowanie projektów wykonawczych i wykonanie robót budowlanych w ramach projektu „Prace na obwodnicy towarowej Poznań” – linia kolejowa nr 394 od km 11.911 do km 12.016.

Oznaczenie nieruchomości lub ich części, objętych wnioskiem
o wydanie decyzji o ustaleniu lokalizacji linii kolejowej

I. Oznaczenie nieruchomości objętych liniami rozgraniczającymi teren:

- W wykazie zastosowano następujące oznaczenia:
- przed nawiasem podano numer działki ulegającej podziałowi;
- w nawiasie podano numery działek powstałych po podziale;
- tłustym drukiem zaznaczono działki objęte projektowanymi liniami rozgraniczającymi teren;

Miasto Poznań

Jednostka ewidencyjna: 306401_1, Poznań - miasto,
obręb: 0002 – Głównieniec
ark. 12; działki o nr. ewid.: 51/1 (51/3, 51/4), 52 (52/1, 52/2), 53 (53/1, 53/2), 96/1 (96/4, 96/5);

II. Niezbędne dla prowadzenia inwestycji kolejowej, w tym dokonania związanej z nią budowy lub przebudowy układu drogowego lub urządzeń wodnych, lub założenia i przeprowadzania na nich ciągów drenażowych przewodów i urządzeń służących do przesyłania płynów, pary, gazów i energii elektrycznej oraz urządzeń łączności i sygnalizacji, a także innych podziemnych, naziemnych lub nadziemnych obiektów i urządzeń niezbędnych do korzystania z tych przewodów i urządzeń, a także prac związanych z konserwacją, utrzymaniem lub usuwaniem awarii, w przypadku których następuje ograniczenie sposobu korzystania z nieruchomości.

Miasto Poznań

Jednostka ewidencyjna: 306401_1, Poznań - miasto,
obręb: 0002 – Głównieniec
ark. 12; działki o nr. ewid.: 48/1;

Jednocześnie zawiadamiam, że zgodnie z art. 49 § 2 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. - Kodeks postępowania administracyjnego (Dz.U. z 2025 r. poz. 1691) - zwanej dalej Kpa, w związku z art. 90 ust. 6 i 6a ustawy, zawiadomienie stron postępowania uważa się za dokonane po upływie czternastu dni od 3 czerwca 2026 r., tj. dnia w którym nastąpiło publiczne ogłoszenie poprzez obwieszczenie w urzędzie wojewódzkim i urzędach gmin właściwych ze względu na przebieg linii kolejowej, w Biuletynie Informacji Publicznej na stronach podmiotowych tych gmin oraz urzędu wojewódzkiego, a także w prasie lokalnej.

Zgodnie z art. 10 Kpa strony postępowania lub ich przedstawiciele i pełnomocnicy mogą zapoznać się z aktami sprawy w Wielkopolskim Urzędzie Wojewódzkim w Poznaniu, al. Niepodległości 16/18, Wydział Infrastruktury, Oddział Planowania i Zagospodarowania Przestrzennego, pok. nr 229 bud. C, tel. 61 854 15 75 w godzinach pracy urzędu (poniedziałek, środa i piątek 8.30-15.00, wtorek i czwartek 12.00-15.00), po uprzednim uzgodnieniu godziny, a także mają prawo wypowiedzieć się co do zebranych dowodów i materiałów oraz zgłoszyć żądania.

Mapa przedstawiająca granice terenu objętego wnioskiem zostanie zamieszczone wraz z obwieszczeniem w dniu **3 czerwca 2026 r.** na stronie internetowej: www.poznan.uw.gov.pl w zakładce Ogłoszenia/Obwieszczenia.

REKLAMA

0010703171

POGOTOWIE

Wypadki 999, 112

WAŻNE TELEFONY

Policja 997

Straż Pożarna 998

Straż Miejska 986

Pogotowie Energetyczne 991

Pogotowie Gazowe 992

Pogotowie Wodno-Kanalizacyjne 994

Pogotowie Ciepłownicze 993

UM Poznań

Informacje ważne dla mieszkańców
miasta

tel. 61 834 61 26

Gospodarka Odpadami Aglomeracji
Poznańskiej

tel. 61 624 22 22

MPK Poznań,

ul. Głogowska 131, 60-224 Poznań,

tel. 19 445

Informacja PKP

tel. 19 757

Informacja – Dworzec Główny Poznań

tel. 61 63 31 659

Biuro Rzecznika Praw Obywatelskich,

aleja Solidarności 77, 00-090 Warszawa,

tel. 22 551 77 00

Bezpłatna Infolinia Obywatelska

800 676 676

Federacja Konsumentów Klub Poznański,

ul. 27 Grudnia 17/19, 61-737 Poznań,

tel. 61 851 61 52

Powiatowy Rzecznik Konsumentów

Marek Radwański,

ul. Słowackiego 8, 60-823 Poznań,

tel. 61 841 88 30

Miejski Rzecznik Konsumentów

(dla Poznania) dr Marek Janczyk,

ul. Libelta 16/20, Poznań,

tel. 61 878 58 70

ZUS Centrum Obsługi Telefonicznej

tel. 22 560 16 00

Telefon dla Ofiar Przemocy w Rodzinie

„Niebieska Linia”

(czynny 24 godziny)

tel. 61 814 17 17

Zgłoszenia przemocy w rodzinie:

niebieska.skrzynka@poznan.policja.gov.pl

Katolicki Telefon Zaufania, Poznań

tel. 61 865 10 00

Telefon zaufania dla osób z problemem

alkoholowym i ich rodzin

(czynny 24 godziny)

tel. 61 843 01 01

Anonimowi Alkoholicy

(czynny w godz. 18-22)

tel. 61 853 16 16

MONAR Poznań

tel. 61 868 72 27

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

Infolinia WOW NFZ Poznań

800 190 590

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

Krajowa Informacja Skarbowa

801 055 055

Wojewódzki Inspektorat Inspekcji

Handlowej w Poznaniu,

al. Marcinkowskiego 3, 60-967 Poznań,

tel. 61 852 09 77

Polubowny sąd konsumencki w Poznaniu,

al. Marcinkowskiego 3, 60-967 Poznań,

tel. 61 852 35 07

Wojewódzki Inspektorat Farmaceutyczny,

ul. Szwajcarska 5, 61-285 Poznań,

tel. 61 875 95 75

Wojewódzki Inspektorat Weterynarii,

ul. Grunwaldzka 250, 60-166 Poznań,

tel. 61 868 93 47

Całodobowa infolinia w sprawach

kwarantanny i zdrowia - Sanepid

tel. 222 500 115

0011534247

Pogrążeni w smutku zawiadamiamy,
że w dniu 30 maja 2026 roku,
w wieku 86 lat, odeszła
nasza ukochana Mama, Teściowa, Babcia i Prababcia

ś†p

Maria Kwiatkowska

Mimo ciężkiej choroby, odeszła, tak jak żyła –
otoczona bliskimi, w spokoju,
obdarzając nas wszystkich
swoim cudownym uśmiechem.

Msza św. pogrzebowa zostanie odprawiona
w kościele parafialnym Wniebowstąpienia Pańskiego
na Os. Wichrowe Wzgórze
w piątek 5 czerwca o godz. 10.30.
Pogrzeb odbędzie się na Cmentarzu Górczyńskim
tego samego dnia o godz. 12.30.

Kochamy i bardzo tęsknimy

Rodzina

0011534346

Z ogromnym żalem przyjęliśmy wiadomość o śmierci
naszego Przyjaciela

ś†p

Stanisława Witeckiego

Pozostanie na zawsze w naszej pamięci.

U.M. Marcinkowscy, J. Małyszczuk,
M.J. Polaszewscy, J. Walicka

0011533414

Dnia 29.05.2026 r., w wieku 89 lat, zmarła

ś†p

Anna z d. Karnkowska Jerzowa Górską

opatrzona sakramentami św.

Msza św. przy Zmarłej zostanie odprawiona w piątek,
5.06.2026, o godz. 11.00 w kościele pw. NMP z La Salette
przy ul. Ścinawskiej 49 w Poznaniu. Pogrzeb odbędzie się
tego samego dnia o godz. 13.10 na Junikowie

Dzieci z rodzinami

0011534330

Z wielkim żalem
przyjęliśmy wiadomość o śmierci

ś†p

Stanisława Witeckiego

Rodzinie oraz Najbliższym

wyrazy głębokiego współczucia
składają

Rada Nadzorcza, Zarząd oraz Pracownicy
Grupy AGROBEX

0011529713

W dwudziestą trzecią rocznicę śmierci

ś†p

Profesora

Jarka Maszewskiego

naszego nieodżałowanego Przyjaciela,
Człowieka wielkiego ducha,
humanisty, pedagoga, artysty,
zaangażowanego działacza niepodległościowego,

pozostający w zadumie koleldy
z Katedry Bioniki

Uniwersytetu Artystycznego w Poznaniu
Włodzimierz Dreszer, Lechośław B. Dworak,
Wojciech Hora, Marek Owsian, Andrzej Wielgosz

AUTOPROMOCJA

gloswielkopolski.pl/nekrologi

Nekrologi, kondolencje

przyjmowane są:

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



www.nekrologi.net

AUTOPROMOCJA



Wspomnienia. Te najważniejsze...

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

SPORT

www.sportowy24.pl

Skorpiony zapraszają kibiców na podwójne derby w roli wicelidera 2. Ekstraligi

Radosław Patroniak
r.patroniak@glos.com

Już dawno nie było tak obfitego weekendu dla fanów żużla. Nie dość, że Hunters PSŻ dwa mecze rozegra u siebie, to rywalem Skorpionów będą lokalni rywale. Derby zapowiadają się pasjonująco...

choć poznańskiego lidera 2. Ekstraligi zarówno od Polonii Piła (mecze w czwartek o godz. 18), jak i od Ostrovii (mecze w niedzielę o godz. 19.30) dzielą spore różnice miejsc, bo przeciwnicy okupują ostatnie miejsca w tabeli. Trzeba jednak pamiętać, że za nami dopiero sześć kolejek i różnice punktowe nie są już tak wielkie.

Pilanie awizowali na czwartek skład bez zdżającego trenera Norberta Kościucha. Niektórzy kibice Polonii odetchnęli z ulgą, bo już długo czekają na powrót Adriana Cyfera, a przede wszystkim na powrót dobrych wyników.

Z kolei w Ostrowie rozczarowanie jest jeszcze większe i dość wcześnie miejscowi działacze postanowili zmienić trenera. Tomasza Bajerskiego zastąpił trener młodzieży w ostrowskim klubie, czyli Tomasz Gapiński. Wieść gminna niesie, że byłego szkoleniowca PSŻ pograżyły nie tylko słabe wyniki, ale też nieprzychylnie wypowiedzi natemat utalentowanego młodzieźowca Ostrowian, Jakuba Krawczyka.

Dla Skorpionów derbowe spotkania są nie tylko szansą na podtrzymanie dobrej passy (nie przegrali od 19 kwietnia), ale również na umocnienie swojej pozycji w tabeli. Ewentualne dwie wygrane może nie postraszają lidera z Bydgoszczy, ale na pewno przybliżą Poznaniaków do pierwszej czwórki po rundzie zasadniczej.

Dobre nastroje są również w ekipie beniaminka Ekstraligi, a więc Fogo Unii Leszno. „Byki” nadspodziewanie łatwo w ostatniej kolejce poradziły sobie na wyjeździe z Falubazem Zielona Góra (52:38).

Dla Leszczynian wygrana była ważna, bo dała im awans na czwarte miejsce w tabeli. Rywalizacja zielonogórsko-leszczyńska wydawała się przebiegać pod dyktando przyjezdnych, którzy po pierwszej serii prowadzili 14:10. Po 11. biegach przyjezdni prowadzili aż 39:37.

Duża była w tym zasługa Janusza Kołodzieja, który po czterech seriach zgromadzonych miał 9 punktów z bonusem. Już w 14. biegu Leszczynianie zapewnili sobie triumf na Ziemi Lubuskiej. Stało się tak za sprawą podwójnej wygranej pary Keynan Rew - Benjamin Cook. W ostatniej gonitwie dnia zwyciężył pewnie Piotr Pawlicki.



Żużlowcy Hunters PSŻ będą faworytami derbowych spotkań w czwartek z Polonią i w niedzielę z Ostrowią

HENRYK SYNORACKI WCIAŻ W MEDALOWEJ FORMIE
Podczas żnińskiej rundy motorowodnych bardzo dobrze zaprezentowali się Polacy. Marcin Zieliński był drugi w Formule 500, a Henryk Synoracki (PKM LOK Poznań) trzeci w F 125. Utytułowany Wielkopolek był dwukrotnie trzeci i raz drugi. W stolicy Pałuk lepiej punktowali tylko Włosi Gabriele Rossi i Andrea Ongari. – W sobotę wiało niemiłosiernie, ale dzień później warunki były już przyzwoite. Mam nadzieję, że tak samo będzie już niedługo w Boretto – mówił 78-letni Henryk Synoracki. **PAT**



FOT. RADOSŁAW PATRONIAK

REKORD PAWELCA
19-letni Nowotomyślanin, Milan Pawelec ustanowił motocyklowy rekord Toru Poznań. Pawelec nie tylko wygrał oba wyścigi MP, ale także o trzy dziesiąte sekundy poprawił ustanowiony przed rokiem własny rekord toru. **PAT**

Ruszył bazarek transferowy. Palma nie dla Lecha? Co słyhać u rywali?



FOT. ADAM JASTRZĘBOWSKI

Saga transferowa Luisa Palmy to w tej chwili temat nr 1 wśród kibiców Lecha Poznań. Być może tego świetnego piłkarza nie zobaczymy już przy Bułgarskiej, ale to jeszcze nie jest przesądzone

Maciej Lehmann
sport@glos.com

Aż do końca sierpnia transferowe plotki, przypuszczenia i też konkrety, będą rozgrzewały kibiców Lecha Poznań oraz jego rywali. Zapowiada się bardzo ciekawe letnie okno w Ekstraklasie.

Dla sympatyków Kolejorza w tej chwili najważniejszą kwestią jest czy mistrzowie Polski zdecydują się wykupić z Celtiku Glasgow Luisa Palmę.

Lech Poznań rozpoczął negocjacje w tej sprawie już w maju. Wszystkie oferty Kolejorza jak podają źródła w Szkocji oraz Polsce, zostały przez Celtick odrzucone. Mistrzowie Polski mogą do końca tygodnia aktywować klauzulę pierwokupu Honduranina, ale wynosi ona 4 mln euro.

- To ogromne pieniądze - przyznał prezes Lecha Poznań Karol Klimczak.

Według użytkownika „FootballScout” z portalu X kluby nie doszły do porozumienia i tego pomocnika w niebiesko-białych barwach już nie zobaczymy. Tymczasem z zagranicy docierają informacje, że Honduranin chciałby sprawdzić się

w Seville, która ponoć wykazała nim zainteresowanie.

Wiadomo jednak, że dla hiszpańskiego klubu ta kwota jest też dużym wyzwaniem finansowym. Wśród kibiców Lecha Poznań głosy są podzielone. Nie ma chyba fana, który chciałby aby Palma odszedł, ale są też głosy, że pobicie prawie dwukrotnie rekordu transferowego (bo trzeba też zapłacić za podpis i nowy kontrakt) to zbyt duży wydatek i za te pieniądze można znaleźć na rynku dwóch, trzech zawodników, którzy poprawiliby jakość kadry Kolejorza.

Widzew wchodzi „na grubo”

Zdecydowany na sprowadzenie Palmy jest ponoć też Widzew. Informacje dotyczące tego, kogo chce sprowadzić łódzki klub mogą wywołać prawdziwy zawrót głowy.

Jak informował Piotr Wołosik w programie „Ofensywni” Widzew jest zainteresowany pozyskaniem aż trzech piłkarzy Lechii Gdańsk - najlepszego strzelca Ekstraklasy Tomasa Bobcka, skrzydłowego Camilo Meny i pomocnika Ivana Zhelisko.

W można usłyszeć, że za Bobcka Lechia chciałaby na-

wet 15 mln euro, za Zhelizkę 6 milionów, a za Menę 4 miliony. To daje zawrotną kwotę 25 mln euro, a więc ponad 100 mln zł!

Wśród kibiców Widzewa nadal tli się nadzieja, że uda się przekonać Afimico Pululu, który nie przedłużył kontraktu z Jagiellonią Białystok. Na następnika „Dumy Podlasia” apetyt ma też...Górniki Zabrze, którego przejął Lukas Podolski.

Latem do Widzewa może przenieść się też Arber Hoxha. Tomasz Włodarczyk już pod koniec marca informował, że Widzew prowadzi zaawansowane rozmowy w sprawie Albańczyka. Portal 24sata.hr przekazał, że Hoxha na pewno opuści latem szeregi Dinama Zagrzeb 27-latek ma za sobą udaną kampanię naznaczoną siedmioma golami i dziewięcioma asystami. Na dodatek występował regularnie w reprezentacji. W barażach do Mistrzostw Świata trafił do siatki w starciu z Polską. Wedle wspomnianego źródła kwota transakcji może opiewać na cztery-pięć milionów euro. Sam zawodnik w Łodzi inkasowałby blisko milion euro.

Jaga na zakręcie

Jagiellonia traci nie tylko Pululu, ale z klubu odchodzi

też dyrektor sportowy Łukasz Masłowski. To potężna strata, bo obok trenera Siemienia uważany był za twórcę wielkich sukcesów Jagiellonii. Masłowski jak sam mówi najpierw zamierza skupić się na sprawach prywatnych, a następnie podjąć nowe, zawodowe wyzwania. On też łączony jest z Widzewem.

Odchodzi też bramkarz Sławomir Abramowicz. Upadł co prawda jego transfer do AS Saint-Étienne, ale drugą opcją jest duńska FC Kopenhaga. Abramowicz ma kosztować ok 2 mln euro. Z Jagi odeszli już Bartłomiej Wdowik (Sporting Braga, koniec wypożyczenia), Andy Pelmard (Clermont, koniec wypożyczenia), Alex Pozo (UD Almeria, koniec wypożyczenia), Nahuel Leiva (Maccabi Hajfa, koniec wypożyczenia), Samed Bazdar (Real Saragossa, koniec wypożyczenia). Może jeszcze odejść Bartosz Mazurek (Benfica). Wśród piłkarzy piłkarzy, którymi interesuje się „Duma Podlasia” znajduje się Filip Szymczak z Lecha.

Górniki Zabrze przymierza się natomiast do Tomasa Choroego ze Slavii Praga. Lecz może stracić bramkarza Marcel Łubik oraz Patrika Hellebranda