

Ustawa o pomocy dla obywateli Ukrainy do wygaszenia. Rada Ministrów przyjęła projekt str. 6



FOT. PAP/TOMASZ GZELL

Badania profilaktyczne to klucz do zdrowego życia. Warto jednak ich zakres dostosować do wieku i płci – str. 9

**STRONA
ZDROWIA**

Środa,
21.01.2026
Wydanie 1
Nr 16 (24.899)

GŁOS WIELKOPOLSKI

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

Premiera w Teatrze Polskim. Od piątku na scenie Ibsen we współczesnej odsłonie str. 2



FOT. ADAM JASTRZĘBOWSKI

Od dwóch dekad czekają na wykup mieszkania, a końca procedur ciągle nie widać str. 4

Remonty w ptasich domach. Na Cytadeli zaczęły się przygotowania do wiosny str. 4



FOT. ZARZĄD ZIELENI MIEJSKIEJ

ŚWIĘTO
Dziś obchodzimy Dzień Babci!



FOT. EKATERINA SHAKHAROVA / UNSPLASH

Z tej okazji życzymy wszystkim Babciom, by każdy dzień przynosił radość, bliscy otaczali miłością, a świat wciąż odkrywał przed Wami nowe uroki, by Wasze doświadczenie i mądrość były dla następnych pokoleń drogowskazem do lepszej przyszłości. Dziękujemy, że jesteście!

Baterie: zagrożenie w każdym domu?

– Nawet małe urządzenie może doprowadzić do zapłonu – ostrzega st. bryg. Tomasz Wiśniewski. Eksperci tłumaczą, jak bezpiecznie obchodzić się z bateriami **str. 3**

POZNAŃ RADNI ODRZUCILI OBYWATELSKI PROJEKT UCHWAŁY

Nie będzie podatku od pustych mieszkań

Paweł Antuchowski
pawel.antuchowski@polskapress.pl

Poznańscy radni miejscy jednogłośnie odrzucili projekt uchwały o wyższym opodatkowaniu nie-sprzedanych przez deweloperów mieszkań oraz trwałych pustostanów. Projekt zakładał zwiększenie stawki podatku aż 30-krotnie.

Twórcy obywatelskiego projektu uchwały, związani między innymi z Partią Razem, wskazywali, że wyższa stawka podatku skłoni właścicieli niewykorzystywanych nieruchomości do ich sprzedaży na rynku bądź wynajęcia. To z kolei doprowadzić miało do obniżenia cen.

Radni miejscy jednogłośnie nie poparli uchwały, na mocy której część mieszkań mogłaby zostać opodatkowana blisko 30-krotnie wyższą stawką podatku od nieruchomości. Czyli taką, jaką płaci się za miejsca, gdzie prowadzi się działalność gospodarczą.

Konkurencja dla ONZ pod wodzą Trumpa? Przywódcy w trudnej sytuacji str. 7



FOT. ADAM JASTRZĘBOWSKI

Radna Małgorzata Dudzic-Biskupska podkreślała, że działania związane z podatkami od mieszkań muszą być zgodne z prawem

Analizując kwestię wyższego opodatkowania, komisje miejskie wskazywały na istotne braki prawne w projekcie uchwały, które mogłyby prowadzić do jej unieważnienia przez wojewodę.

– Nie jesteśmy od tego żeby uchylać coś, co zostanie uchylone. Rada

miasta nie powinna być wykorzystywana do happeningów politycznych i zabiegów PR-owych – mówiła podczas sesji przewodnicząca Klubu Radnych Koalicji Obywatelskiej Małgorzata Dudzic-Biskupska.

Czytaj str. 5

Wypadek czy dywersja? Śledztwo w sprawie katastrofy w Hiszpanii str. 7

Nr ISSN 2353-6179

Nr indeksu 350-281



9 772353 617037



AUTOREKLAMA

0011451063

**KTO ZOSTANIE
SPORTOWCEM ROKU?**

LAUREATÓW POZNAMY JUŻ JUTRO

Szczegóły na str. 15

**ENEA SPORTOWIEC ROKU
WIELKOPOLSKI 2025**

Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

● Żydowska organizacja terrorystyczna Irgun od początku za podstawowy cel stawiała sobie b ezwzględna walkę z Arabami i Brytyjczykami.

Zamów prenumeratę

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

„Dom lalek” w Teatrze Polskim w Poznaniu

Marta Jarmuszcak
marta.jarmuszcak@polskapress.pl

Spektakl swoją premierę będzie miał 23 stycznia w Małym Teatrze Polskiego w Poznaniu.

Przedstawienie jest adaptacją dramatu Henrika Ibsena „Dom lalek”. Zmodyfikowano jednak jego tytuł.

- W naszym spektaklu ważna jest cała rodzina, cały dom, cały zespół zależności i wszystkie relacje, również te najtrudniejsze, rodzinne, które zostały w ramach Ibsenowskiej historii wprowadzone w ruch -

mówi Tadeusz Pyrczak, reżyser spektaklu.

Jak czytamy w opisie spektaklu, sztuka ma obśmiać XIX- i XX-wieczną obyczajowość i zwrócić uwagę, że zastąpiono ją „indywidualizmem bez języka wspólnoty, wolnością bez odpowiedzialności”.

- Niegdyś „Dom Laiki” musiał być cenzurowany w niektórych krajach europejskich, by w ogóle zostać wystawionym, ponieważ wizja żony zostawiającej męża i dzieci była zbyt straszna dla ówczesnie żyjących ludzi i wtedy istniejących już struktur społecznych - mówi reżyser.



FOT. WALDEMAR WYŁĘGAŁSKI

REDAKTORZY DYŻURNI

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

Poznań: Maciej Szymkowiak – 61 860 60 82

Piła: Martin Nowak – 797 607 926

Kalisz: Mariusz Kurzajczyk – 502 499 351

Pogoda w regionie

Poznań



Dzień
1°C

Noc
-6°C

Barometr
1013hPa
Wiatr
14 km/godz.
Biomet
korzystny

Kalisz



Dzień
2°C

Noc
-6°C

Leszno



Dzień
2°C

Noc
-5°C

Piła



Dzień
1°C

Noc
-8°C

Dodatnie temperatury w dzień będą nam towarzyszyć w najbliższych dniach

Babcie tańczą rock'n'rolla. Poznańskie seniorki się nie nudzą

Marta Jarmuszcak
marta.jarmuszcak@polskapress.pl

Babcia domowa, babcia na odległość, babcia przyszława i babcia podróżniczka. Babć jest wiele, a łączy je jedno - wszystkie mają wnuki i wspólnie spotykają się, aby tańczyć rock'n'rolla w ramach poznańskiego Klubu Seniora „Nieżyły Młyn”.

Duża aula, a na środku one - krąg wesołych senierek, których o wypowiedź dla „Głosu” nie trzeba było prosić za długo - same chętnie chciały opowiedzieć o swoich doświadczeniach, zdecydowanie podekscytowane Dniem Babci. Każda z nich mówiła o swojej roli z innej perspektywy - o relacji z wnukami na odległość, o wnukach spokrewnionych i tych przyszywanych.

Każda rozmówczyni jest inna, ale łączy je jedno - spotkały się na zajęciach tanecznych, na których tańczyły... rock'n'rolla.

Domowa babcia

Renata Jabłońska mieszka ze swoimi wnukami pod jednym dachem. Mimo tego jednak, że widzi ich na co dzień, Dzień Babci obchodzi w sposób szczególny.

- Mam taką tradycję, że idziemy albo na obiad, albo na deser, a ponieważ to się zbiega z moimi urodzinami, więc mam podwójne święto, co



FOT. MARTA JARMUSZCZAK

Seniorki uczęszczają na zajęcia taneczne w ramach Klubu Seniora „Nieżyły Młyn”.

roku idziemy w inne miejsce - mówi pani Renata.

Babcia na odległość

Róża Leszczyńska to kolejna szczęśliwa babcia. Swoich wnuków nie widzi jednak codziennie na żywo, ale przez urządzenia elektroniczne. Choć jej wnukowie mieszkają w Estonii i mają nieco inne daty świąt, to o Dniu Babci zawsze pamiętają.

- Cały czas kontakt mamy przez Whatsapp czy FaceTime, więc rozmawiam z nimi, widzę ich i jestem tam dość często - co 2 lub 3 miesiące - mówi nam pani Róża. - Dużo gramy w gry planszowe. Wnuk lubi szachy, a babcia nie umie, więc to mu nie pasuje, ale jakoś sobie damy radę. Chodzimy też na basen, na spacer, po prostu jesteśmy z nimi.

„Przyszywana” babcia

Katarzyna Solińska jest babcią 13-letniej Sary oraz „przyszywaną” babcią Niny i Olka.

- To trochę nietypowe, ale najważniejsza jest więź. Jestem z nimi od urodzenia. Mówię do mnie „ciocia”, ale jestem ich ukochaną babcią - mówi seniorka - Zawsze o nas pamiętają, w tym roku razem z „prawdziwymi dziadkami” zostaliśmy zaproszeni na koncert „Małej Armii Janosika” - tłumaczy.

Babcia podróżniczka

Wszystkie nasze rozmówczynie są niezwykle aktywne i chętnie uczęszczają na różne zajęcia. Alina Hyżorek lubi też podróżować.

- Chodzę na zajęcia z Fundacji Młyn, bardzo lubię taniec. Staram się robić dużo fajnych

rzeczy - jest to np. muzyka, film, spędzanie czasu ze znajomymi, a przede wszystkim moją pasją są podróże i wyjazdy - mówi seniorka.

Jej marzeniem podróżniczym jest Bella Toskania, ale też Finlandia i kraje północne. Seniorka ma dwójkę wnucząt w wieku 9 i 3 lata i Dzień Babci zawsze jest dla niej wielkim świętem.

Z okazji dzisiejszego Dnia Babci, seniorki złożyły życzenia innym seniorom.

- Zawsze powtarzam, że zawsze najważniejsze dla mnie jest to, żebyśmy byli zdrowi, żebyśmy się szanowali, kochali i wzajemnie wspierali. To jest dla mnie najważniejsze - mówi Renata Jabłońska.

- Ważne, żeby w życiu coś robić i cieszyć się nim każdego dnia. Tego właśnie życzę wszystkim babciom i dziadkom z okazji ich święta, żeby byli uśmiechnięci, radości i cieszyli się każdym dniem i spędzali miło czas z wnukami, rodziną, a jak nie to szukali grup dla seniorów i wtedy się również miło spędza czas - mówi Kasia Solińska.

- Życzę przede wszystkim tego, żebyśmy my, jako seniorzy, byli aktywni, żeby dopisywało zdrowie, żeby ta energia w nas była jak najdłużej, bo myślę, że my nie do końca czujemy się taki „dziadkami”, a ten zapał i energię mamy i dodają nam jej różne zajęcia - mówi Alina Hyżorek.

Sprawiedliwi wśród Narodów Świata z Poznania

Maciej Szymkowiak
maciej.szymkowiak@polskapress.pl

„Kto ratuje jedno życie - ratuje cały świat” - te słowa szczególnie mocno do serca wzięła sobie poznańska rodzina Kleinów.

Odznaczenie przyznano Łucjanowi Kleinowi i jego żonie Eligii, a także Stefanowi Kleinowi oraz jego córce Wandzie Musze z domu Klein. Rodzina została wyróżniona za uratowanie w czasie II wojny światowej dwóch Żydówek - Eugenii Kę-

dzierskiej oraz jej małej córki Janiny (Inki).

Wszyscy bohaterowie tej historii już nie żyją. Ostatnią z nich była Wanda Mucha, od której ponad 20 lat temu poznano szczegóły dramatycznych wydarzeń wojennych. To ona przekazała materiały dotyczące swojego ojca i rodzinnej historii pomocy udzielanej prześladowanym.

Łucjan Klein był narodowcem, polskim działaczem niepodległościowym, zaangażowanym m.in. w akcje plebiscytowe. Był pierwszym oldermanem Korporacji Akademickiej Lechia



FOT. ARCHIWUM KORPORACYJNE

Rodzina Kleinów została wyróżniona medalem

oraz współtwórcą pierwszych korporacji akademickich w Krakowie. Później mieszkał w Wilnie, gdzie pełnił funkcję profesora w Instytucie Nauk Handlowo-Gospodarczych.

Podczas okupacji rodzina Kleinów ukrywała Eugenię i jej córkę w swoim domu w Wilnie. Eugenia przebywała w specjalnie przygotowanym, ukrytym pokoju, natomiast Janina była przedstawiana jako dziecko rodziny. Przez cały czas wszystkim towarzyszył strach przed dekonspiracją, która oznaczałaby śmierć całej rodziny. ©

nasz REGION

KRÓTKO

MYJOMICE

Sekcja zwłok po pożarze

Jak już informowaliśmy, 16 stycznia, doszło do tragicznego w skutkach pożaru. Dom rodziny z trójką dzieci w Myjomicach, powiat kępiński, stanął w ogniu. Ojcu udało się wyprowadzić dwoje dzieci. Trzecie dziecko, 11-letni, niepełnosprawny syn i jego matka stracili przytomność. Z domu wynieśli ich strażacy. Ich życia nie udało się uratować.

Odbyla się już sekcja zwłok matki i jej syna. Potrzebna będzie jednak dokładna analiza pobranych próbek krwi,

na którą będzie trzeba poczekać kilka tygodni, ponieważ nie wykazała ona jednoznacznie, co spowodowało śmierć.

Wstępne ustalenia wskazują, że pożar rozpowszechnił się od przegrzanej baterii w zabawce jednego z dzieci. Rodzina jest pod opieką psychologiczną. Proukratura zleciła badanie zabezpieczonych śladów na miejscu oględzin, jak i oczekuje na opinię biegłego z zakresu pożarnictwa. Dopiero po tym będzie można ustalić konkretny przebieg pożaru. MS

GOSTYŃ

Wypadek w szczerym polu



FOT. KPP GOSTYŃ

Kompletnym brakiem odpowiedzialności wykazał się 66-letni mieszkaniec powiatu śremskiego, który wczoraj wsiadł za kierownicę pod wpływem alkoholu. Jego podróż zakończyła się dachowaniem samochodu w polu. Na szczęście nie doszło do tragedii. MS

JAROCIN

Wjechał w budynek po pijaku

Do zdarzenia doszło w godzinach wieczornych. Jak wynika ze zgłoszenia, które odebrał dyżurny jarocińskiej komendy, uwagę świadka zwrócił nietypowy styl jazdy kierowcy Opla Insignii: pojazd gwałtownie przyspieszał i zwalniał. Idący ul. Wrocławską 37-letni mężczyzna zauważył, że podczas skrętu w ul. Pa-derewskiego kierowca stracił

panowanie nad autem i uderzył w narożnik budynku.

Mimo kolizji kierujący próbował odjechać. Samochód poruszał się bardzo wolno, więc dwóch świadków dogonili go kilkaset metrów dalej i zmusili kierowcę do zatrzymania. Odebrali kluczyki i wezwali policję. Pijanemu 38-letnikowi grozi do 3 lat więzienia. MS

POZNAŃ

Ewakuowano uczniów w szkole na Grunwaldzie

Straż pożarna otrzymała informację o „drażniącym zapachu” w łazience. Nauczyciele podjęli decyzję o ewakuacji 180 uczniów. Później mogli wrócić na lekcje. MS

ZŁOTÓW

Hodował konopie w specjalnej szafie

Funkcjonariusze aresztowali 37-letniego mężczyznę. Został mu postawione zarzuty, za które może mu grozić kara pozbawienia wolności do trzech lat. MS



FOT. KPP ZŁOTÓW

POWIAT POZNAŃSKI

Powstała petycja po sprawie zmaltretowanego strusia

17 lutego w Sądzie Okręgowym w Poznaniu ruszy sprawa zakatowanego strusia Zenka. Powstała petycja o zaostreżenie kar za znęcanie się na zwierzętami. MS

Baterie litowe zagrożeniem? Ekspert radzą, jak o nie zadbać

Justyna Piasecka, Szymon Paż
justyna.piasecka@polskapress.pl

Pożar hali Schenker w Tarnowie Podgórny koło Poznania i tragiczny pożar domu w Myjomicach łączy ten sam punkt zapalny - bateria litowa.

W styczniu w Wielkopolsce doszło do dwóch różnych, a jednak powiązanych pożarów. 11 stycznia zapaliła się hala magazynowa firmy DB Schenker w Tarnowie Podgórny. Śledczy jako źródło ognia wskazali przesyłkę z bateriami do hulajnog. Niespełna tydzień później, 16 stycznia, w Myjomicach (pow. kępiński) doszło do tragicznego pożaru domu jednorodzinnego. Biegły jako najbardziej prawdopodobną przyczynę wskazał przegrzanie baterii w dziecięcej zabawce. Zginęła matka i jej 11-letni syn.

Zagrożenie w każdym domu?

W zabawkach, telefonach, laptopach, powerbankach i hulajnogach dominują konstrukcje litowe. - Mówimy zwykle o bateriach litowo-metalicznych albo litowo-jonowych. Różnią się rozmiarem i obudową, konstrukcja pozostaje podobna - wyjaśnia st. bryg. Tomasz Wiśniewski, zastępca komendanta KW PSP w Poznaniu. - W środku znajdują się ogniwa. W większych pakietach to po prostu wiele małych „paluszków” połączonych w zestaw. Tak samo działa bateria w telefonie, choć przyjmuje inną formę. - W telefonie to płaska „poduszeczka”. Zasada pozostaje ta sama: anoda i katoda oddzielone bardzo cienką warstwą izolacji. Uszkodzenie tej warstwy zwiększa ryzyko zwarcia - dodaje.

Ryzyko nie wynika z samego faktu posiadania urządzenia, tylko z tego, co dzieje się z baterią po drodze - upadek, uderzenie, nieprawidłowe ładowanie, uszkodzona przesyłka, zużycie. Od prawie 80 lat w Poznaniu, na Starołęce, funkcjonuje jedna z najważniejszych instytucji badawczych akumulatorów i baterii w Polsce. Obecnie Centralne Laboratorium Akumulatorów i Ogniwa jest częścią Sieci Badawczej Łukasiewicz. Tu producenci



FOT. PROKURATURA OKRĘGOWA W POZNANIU, KW PSP W POZNANIU

Pożar w Tarnowie Podgórny rozprzestrzenił się bardzo szybko

testują - m.in. podpalają, poddają wstrząsom i upadkom, zvarciom, przeładowaniom - produkowane przez siebie akumulatory i baterie przed wprowadzeniem ich na rynek. Jak mówią dyrektor prof. dr hab. inż. Grzegorz Lota oraz kierownik laboratorium Kamil Frączek, nasze bezpieczeństwo zaczyna się już w momencie zakupu - decydując się na zakup montowanych lub „podkręcanych” chałupniczo urządzeń możemy je bardzo obniżyć. Wybierając bardziej renomowanych dostawców - zwiększyć. Niestety przepisy nam nie pomagają. - Nie mamy certyfikacji tzw. chemicznych źródeł energii na terenie Unii Europejskiej. Idziemy w tym kierunku, ale to jeszcze przed nami. Narazie wymagania obowiązkowej homologacji dotyczą tylko baterii w samochodach czy autobusach i magazynów energii - mówi dyrektor Grzegorz Lota.

Jak dbać o bezpieczeństwo?

O ile urządzenia oryginalne należy uznać za generalnie bezpieczne (choć wpadki się zdarzały się gigantom) to problematyczne są wszystkie urządzenia poddane modyfikacjom - o zwiększanej mocy i pojemności czy regenerowane. - Praktycznie żaden dostawca i producent nie regeneruje baterii, raczej wymienia je na nowe. Wysokie ceny w serwisach powodują, że próbujemy zaoszczędzić. Wciąż powstają firmy, które to wykorzystują i niekoniecznie robią zgodnie ze sztuką. De facto

każda tak bateria powinna zostać przetestowana. Zazwyczaj tak nie jest, bo testy są bardzo drogie - mówi Lota. Jak zadbać o bezpieczeństwo urządzenia, które już kupiliśmy i z którego korzystamy? - Naprawdę powinniśmy przeczytać instrukcję obsługi. Często tego nie robimy, bo urządzenia zasilane w ten sposób są tak częste, że działamy intuicyjnie. Powinniśmy korzystać z ładowarek dostarczanych przez producenta. Zawsze ładować, gdy jesteśmy obecni na miejscu i nie ładować w nocy, gdy nie kontrolujemy co się dzieje. I pod żadnym pozorem nie ładować pod poduszką, kocem, tam, gdzie nie ma możliwości chłodzenia urządzenia - wylicza Lota. - Trzeba zwrócić uwagę na wszystkich rodzajach uszkodzenia mechaniczne urządzeń podłączonych do ładowania - dodaje Kamil Frączek. - Na deformację baterii, wszelkiego rodzaju wycieki, uszkodzenia termiczne. Jeśli bateria w telefonie czy laptopie wyraźnie się przegrzewa podczas pracy czy ładowania, to należy zaprzestać używania takiego urządzenia. - Każdy upadek stanowi już potencjalne zagrożenie. W motoryzacji po kolizji auta hybrydowego lub elektrycznego zaleca się natychmiastową diagnostykę baterii w serwisie - mówi st. bryg. Wiśniewski.

Nie bądź bohaterem

Co należy zrobić, jeśli bateria zacznie dymić? Ekspert podkreśla, że woda nie ugasi pożaru ognia chemicznego. Są

zgodni - jedynym poprawnym zachowaniem jest ewakuacja i natychmiastowe wezwanie straży pożarnej. - Byłoby wspaniale, gdybyśmy mogli wyrzucić takie urządzenia na zewnątrz. Ale musimy pamiętać, że możemy w ten sposób kogoś zabić, a czas inicjacji ognia jest bardzo krótki, więc może on wybuchnąć w naszych rękach czy możemy zatruć się gazami, nawet śmiertelnie - mówi Lota. Z tego względu istotny jest sposób przechowywania baterii. Przede wszystkim powinny być nieuszkodzone i rozładowane. Starsze urządzenia - telefony, laptopy, zabawki przechowywane po szafach należy oddać do PSZOK-u. Nie powinniśmy przechowywać ich w garażach czy piwnicach, szczególnie w dużej liczbie. Dotyczy to m.in. zużytych baterii od rowerów czy hulajnog elektrycznych.

Jak ograniczyć ryzyko pożaru baterii?

Ładuj na twardej, niepalnej powierzchni, z dostępem powietrza. Po upadku obserwuj sprzęt przy kolejnym ładowaniu. Chroń urządzenia przed wstrząsami: etui na powerbank, pokrowiec na laptop. Używaj ładowarek i kabli o właściwych parametrach, z pewnego źródła. Kończ ładowanie, gdy bateria zaczyna wyraźnie grzać obudowę. Ładuj zabawki i sprzęt dziecięcy w dzień, pod kontrolą. Trzymaj uszkodzone akumulatory z dala od materiałów palnych i oddaj do serwisu lub punktu zbiórki.

Rodzina z Poznania walczy o dom. Postępowania ciągną się latami

Chrystian Ufa
chrystian.ufa@polskapress.pl

Pani Ewa Rowińska z mężem wprowadziła się na ul. Działyńskich w 1981 roku. Małżeństwo zgłosiło chęć wykupu mieszkania, które stało się ich domem. Na przeszkodzie stoją wieloletnie postępowania.

W latach 80. państwo Rowińscy starali się o lepsze życie dla siebie i dzieci. Dostali propozycję mieszkania zakładowego, z której skorzystali. Pan Edmund zaczął pracę jako mechanik, a pani Ewa jako dozorca. Kobieta funkcję tę pełniła przez 25 lat, dbając o czystość przy ulicy Działyńskich. Mieszkania zakładowe przekształcono w komunalne, a przed małżeństwem utworzyła się ścieżka do wykupu mieszkania z 90 proc. bonifikatą. Państwo Rowińscy w 2003 roku złożyli papiery, do dziś jednak nie było im dane wykupić lokum.

- Kiedy otrzymaliśmy informację, że będzie można wykupić mieszkanie, to żeśmy się za to



- Kiedy otrzymaliśmy informację, że będzie można wykupić mieszkanie, to żeśmy się za to lokum wzięli - mówi pani Ewa, siedząc obok męża Edmunda, który przeszedł udar

lokum wzięli. Zrobiłam kapitalny remont, na który wzięłam kredyt, bo to była dość duża inwestycja - mówi pani Ewa, siedząc przy swoim mężu Edmundzie, który jest po udarze. W mieszkaniu żyje także syn małżeństwa wraz ze swoją córką.

- Walczymy, żebyśmy mieli konkretne, stabilne nasze mieszkanie i poczucie, że mamy ten kawałek sufitu nad nami. Że nie przyjdzie mi ktoś i nie powie, że „dajemy pani jakieś inne mieszkanie, a to zabieramy” - tłumaczy emerytka.

Wykup mieszkania sprawiłby, że rodzina mogłaby płacić niższy czynsz i przekazać mieszkanie w spadku.

Z problemem wykupu zmaga się więcej Poznańiaków. Do 2008 roku wykup mieszkania z bonifikatą był możliwy po złożeniu

wniosku. Od 2017 roku w Poznaniu nie ma już takiej możliwości. Część mieszkań została wykupiona już dawno, natomiast pozostałe nadal nie - mimo, że wnioski złożono w terminie. Ponowne uruchomienie sprzedaży lokali z bonifikatą przewidywała uchwała rady miasta z 2022 roku. Od tamtego czasu - mimo przyjęcia nowej uchwały - nie sprzedano ani jednego mieszkania. Powód? Uchwała została zaskarżona przez najemców, którzy chcieli stwierdzenia jej nieważności. Sprawa nadal pozostaje nierozstrzygnięta. - Naczelny Sąd Administracyjny poinformował, że termin rozpatrzenia tej skargi może być wyznaczony dopiero w II kwartale 2026 r. - przekazuje Paweł Diakowicz, zastępca dyrektora Wydziału Gospodarki Nieruchomościami UMP. Pytanie, czy skarga będzie rozpatrzona przed ewentualnym wejściem w życie projektu Lewicy, która chce wprowadzić „zakaz sprzedaży mieszkań komunalnych z bonifikatą od 2027 roku”

Oprócz zaskarżenia uchwały, wykup mieszkania przez państwa Rowińskich wstrzymuje także inne postępowanie.

- W stosunku do nieruchomości położonej przy ul. Działyńskich 11A wszczęte zostało postępowanie w sprawie stwierdzenia nieważności orzeczenia Prezydium Wojewódzkiej Rady Narodowej w Poznaniu z dnia 4.06.1953 r. o wywłaszczeniu tej nieruchomości (w chwili złożenia ww. wniosku to postępowanie już trwało) - informuje Diakowicz.

Małżeństwo nie może zatem wykupić mieszkania do czasu zakończenia trwającego od ponad 20 lat postępowania.

- O braku możliwości sprzedaży lokalu poinformowano pismem z dnia 31.03.2004 r., będącym odpowiedzią na złożony wniosek - podkreśla Paweł Diakowicz.

Pani Ewa Rowińska nie pamięta, by takie pismo otrzymała. Kobieta nie poddaje się w walce o wykup mieszkania, które jest wieloletnim domem jej rodziny.

Strażacy pomagają w wylaniu lodowiska

Grzegorz Okoński
grzegorz.okonski@polskapress.pl

Kto chce mieć lodowisko, a dysponuje odpowiednim terenem, może poprosić straż pożarną o pomoc w jego założeniu.

Strażacy odradzają stanowczo wchodzenie na lód na stawach i jeziorach, proponując zamiast tego bezpieczniejsze ślizgawki. Jednocześnie chcą pomóc w zagospodarowaniu wolnego czasu dzieci i młodzieży, korzystających, lub przygotowujących się do ferii zimowych.

Państwowa Straż Pożarna rozpoczyna akcję „Bezpieczne Lodowiska 2026”, podobną do edycji w poprzednich latach. Jej założenie jest proste: amatorzy jazdy na łyżwach, czy po prostu na butach, mogą skorzystać z lodowisk, czy ślizgawek, powstałych przy współudziale strażaków, którzy wylewają wodę na wskazanym wcześniej terenie - np. na boisku, czy w parku.

- Strażacy udzielają wsparcia w utworzeniu lodowiska na piśmie, prośbę dyrektora szkoły lub zarządcy terenu - informuje Komenda Wojewódzka Państwowej Straży Pożarnej w Poznaniu. - Należy skontaktować

się z najbliższą komendą miejską lub powiatową Państwowej Straży Pożarnej, a także właściwie przygotować teren poprzez wyrównanie nawierzchni i usypanie wałów z piasku lub śniegu.

Strażacy precyzują, że pomocy w przygotowaniu lodowiska powinna udzielić najbliższa Jednostka Ratowniczo-Gaśnicza PSP lub Ochotnicza Straż Pożarna w uzgodnionym terminie i przy sprzyjających warunkach atmosferycznych. I co ważne - za bezpieczeństwo korzystających z lodowiska odpowiada jego organizator.

- Straże pożarne są gotowe do współpracy i chętnie pomogą tam gdzie są miejsca przeznaczone do bezpiecznego przygotowania lodowiska: podjeździemy i wylejemy tam wodę - zapewnia st. bryg. Tomasz Wiśniewski, zastępca wielkopolskiego komendanta Państwowej Straży Pożarnej. - Trzeba zawsze pamiętać o zasadach bezpieczeństwa w tego typu miejscach, zachęcamy więc do profilaktycznego poznania zasad udzielania pierwszej pomocy. Ponadto straż otrzymuje zgłoszenia miejsc zgłaszanych np. jako baza kolonii, kontrolujemy je pod względem bezpieczeństwa przeciwpożarowego.

Po drabinie do budek lęgowych: na Cytadeli trwa sprzątanie i naprawianie ptasich domków

Grzegorz Okoński
grzegorz.okonski@polskapress.pl

Budki lęgowe na Cytadeli są przygotowywane, by wiosną przyjąć skrzydlatych lokatorów: pracownicy Zakładu Lasów Poznańskich czyszczą je, naprawiają, lub wymieniają na nowe.

Zakład Lasów Poznańskich rozpoczął czyszczenie budek lęgowych, tak, by usunąć stare gniazda, słomę, pióra, i dać możliwość nowym lokatorom budowania „mieszkania”. Pracownicy Zakładu dostają się do budek na drabinach, zamiatają, dezynfekują wnętrza budek, a jeśli trzeba, to także opalają je. Oceniają także stan techniczny budek i trwałość ich zamocowania na drzewie. Gdy znajdą budkę, która jest mocno uszkodzona, lub wręcz zniszczona, usuwają ją - w jej miejsce będzie musiała być zawieszona nowa. Czyszczenie przeprowadza się, by pozbyć się potencjalnych zimujących pasożytów, a przez wyrzucenie pozostałości starych gniazd - by zapewnić odpowiednią wysokość przyszłych gniazd i utrudnić drapieżnikom dostanie się do młodych.



Domki zawieszane są na wysokości 3-5 metrów, trzeba do nich dostać się za pomocą drabin

- Wszystkie te działania mają na celu zapewnienie ptakom bezpieczeństwa i przygotowanie budek na nowy sezon lęgowy, który rozpoczyna się na początku marca - informuje Zarząd Zieleni Miejskiej. - Budki lęgowe stanowią ważny element aktywnej ochrony ptaków. Zapewniają im bezpieczne schronienie przed niekorzystnymi warunkami atmosferycznymi i drapieżnikami, dając możliwość spokojnego osiedlenia się.

Przy okazji konserwatorzy budek rejestrują informacje,

które będą przydatne ornitologom. I tak wiadomo już, że spośród 79 budek lęgowych typu A - 55 sztuk było w ubiegłym roku zasiedlonych, a budek typu B, których oczyszczono i zdezynfekowano 83 sztuki, aż 70 egzemplarzy było wcześniej siedliskami ptaków.

- Główna różnica między budkami lęgowymi typu A i B dotyczy wielkości otworu wlotowego oraz wymiarów dna, co wpływa na gatunki ptaków, które mogą z nich korzystać - wyjaśnia Zarząd Zieleni Miejskiej. - Budki lęgowe typu

A z otworem o średnicy ok. 33 mm przeznaczone są głównie dla sikorek, wróbli i mazurków. Z budek typu B korzystają natomiast szpaki oraz inne większe gatunki ptaków. Te nie wejdą do budek typu A i nie będą przez to zagrożeniem dla ich mniejszych mieszkańców.

W czasie spacerów na terenie Cytadeli można wypatrywać budek, bo nie są one zawieszone bardzo wysoko. Przeważnie lokuje się je na wysokości 3-5 metrów, najlepiej w spokojnych miejscach, z dala od gwaru. Ważne jest też to, by wieszać je tak, by otwór wlotowy budki lęgowej był skierowany na południe lub południowy wschód: takie położenie lepiej zabezpieczy mieszkańców przed wiatrem i deszczem.

Zakład Lasów Poznańskich zapowiada, że po zakończeniu czyszczenia budek na Cytadeli będzie kontynuować te prace w innych poznańskich parkach.

- Wiesząc budki lęgowe, nie tylko wspieramy ptaki, ale również zyskujemy możliwość obcowania z naturą - słuchania ptasiego śpiewu i obserwowania ich codziennego życia - przypomina Zarząd Zieleni Miejskiej.

Z SESJI RADA MIASTA JEDNOGŁOŚNIE NIE POPARŁA OBYWATELSKIEGO PROJEKTU UCHWAŁY

Nie będzie wyższego podatku od nieruchomości deweloperów

Paweł Antuchowski
pawel.antuchowski@polskapress.pl

Celem uchwały było m.in. opodatkowanie wyższą kwotą podatku od nieruchomości niesprzedanych przez deweloperów mieszkań. Według prawników uchwała byłaby niezgodna z prawem.

Radni miejscy jednogłośnie nie poparli uchwały, która zakładała, że niesprzedane mieszkania przez deweloperów i inne lokale będące trwałymi pustostanami, bądź te, które nie są wykorzystywane na cele mieszkaniowe, zostaną obłożone 30-krotnie wyższą stawką podatku od nieruchomości. Czyli taką, jaką płaci się za miejsca prowadzenia działalności gospodarczej.

Twórcy obywatelskiego projektu uchwały, związani między innymi z Partią Razem, wskazywali, że wyższa stawka podatku skłoni właścicieli niewykorzystywanych nieruchomości



FOT. PAWEŁ ANTUCHOWSKI

Radni negatywnie zaopiniowali projekt uchwały już podczas prac w komisjach. Adama Jurę-Czarneckiego (na zdjęciu) argumentacja rady nie przekonuje

do ich sprzedaży, bądź wynajęcia. To z kolei doprowadzić miało do obniżenia cen - zarówno sprzedaży, jak i najmu.

Radni negatywnie zaopiniowali ten projekt podczas prac

nad nim w komisjach. Ponadto opracowana do niego opinia prawna wskazała, że projekt uchwały opiera się o błędne założenia i próbuje dokonać interpretacji prawa podatkowego. Ze

względu na brak podstaw prawnych uchwała stanowiłaby „istotne naruszenie prawa, skutkujące nieważnością”.

- Nie jesteśmy od tego żeby uchylać coś, co zostanie uchy-

lone. Rada miasta nie powinna być wykorzystywana do happeningów politycznych i zabiegów PR-owych - powiedziała przewodnicząca klubu KO, radna Małgorzata Dudzic-Biskupska. - Przedstawione działania są podejmowane. Są przyrosty dochodu z podatku od nieruchomości, o 2,5 mln zł w ubiegłym roku, są kontrole.

Dotyczy to także wyższego opodatkowania tych nieruchomości, które służą do najmu krótkoterminowego. W tym roku wejdą w życie przepisy, które zewidencjonują tego typu działalność, co ułatwi opodatkowanie tych nieruchomości jak w przypadku działalności gospodarczej. Dodatkowo gmina nie ma kompetencji, aby tworzyć definicję trwałego pustostanu. Tu konieczna jest zmiana ustaw.

Taka argumentacja dziwi Adama Jurę-Czarneckiego z Partii Razem, który prezentował projekt uchwały podczas

sesji rady miasta. Zwrócił uwagę, że uchwałę tej samej treści wprowadzono w Krakowie. W dodatku uchwała ta nie została uchylona przez wojewodę małopolskiego.

- Radni, zamiast działać na rzecz mieszkańców, zasłaniają się przepisami. Tymczasem deweloperzy wstrzymując sprzedaż mieszkań i osoby ich nie wynajmujące tak naprawdę prowadzą działalność gospodarczą. Dlatego powinni płacić wyższy podatek. Radni pokazali po której stronie stoją i nie wyrażają woli mieszkańców - mówił Jura-Czarnecki.

Radna Dudzic-Biskupska zwróciła uwagę, że wyższy podatek mógłby dotknąć osoby prywatne, które mają puste mieszkanie na przykład czekające na dorastające dziecko, bądź jest wynajmowane aby „móc sobie dorobić do emerytury”. Jura-Czarnecki odpowiedział, że uchwała miała dotyczyć tylko przedsiębiorców.

REKLAMA

0011465598



Wyrzysk, 21 stycznia 2026 roku

OGŁOSZENIE

BURMISTRZA WYRZYSKA

**o rozpoczęciu konsultacji społecznych
dotyczących projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego
w rejonie kompleksu leśnego Dębowa Góra wraz z prognozą oddziaływania
na środowisko**

Na podstawie art. 17 pkt 11 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz.U. z 2024 r. poz. 1130 z późn. zm.), art. 39 i art. 40, w związku z art. 54 ust. 2 i 3 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (t.j. Dz.U. z 2024 r. poz. 1112 z późn. zm.) zawiadamiam o rozpoczęciu konsultacji społecznych projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego w rejonie kompleksu leśnego Dębowa Góra, sporządzonego na podstawie uchwały nr XXIII/138/2025 Rady Miejskiej w Wyrzysku z dnia 30 lipca 2025 roku oraz uchwały nr XXIV/142/2025 Rady Miejskiej w Wyrzysku z dnia 29 sierpnia 2025 roku wraz z prognozą oddziaływania na środowisko.

Przedmiotem sporządzenia planu jest określenie zasad zagospodarowania terenów położonych w rejonie kompleksu leśnego Dębowa Góra.

Konsultacje społeczne będą prowadzone w dniach 21 stycznia 2026 r. – 20 lutego 2026 r. i obejmą:

1. zbieranie uwag do projektu planu i prognozy oddziaływania na środowisko w dniach 21 stycznia 2026 r. – 20 lutego 2026 r.,
2. spotkanie otwarte, które odbędzie się 12 lutego 2026 r. o godz. 16.00 w siedzibie Urzędu Miejskiego w Wyrzysku, ul. Bydgoska 29, 89-300 Wyrzysk, w Sali Sesyjnej,
3. wypełnienie ankiety do projektu planu w dniach 21 stycznia 2026 r. – 20 lutego 2026 r.

Projekt planu miejscowego wraz z prognozą oddziaływania na środowisko zostanie udostępniony w siedzibie Urzędu Miejskiego w Wyrzysku, ul. Bydgoska 29, 89-300 Wyrzysk, w godzinach od 8.00 do 14.00, pok. nr 30 oraz na stronie Biuletynu Informacji Publicznej Urzędu Miejskiego w Wyrzysku – www.wyrzysk.biuletyn.net w zakładce: Zagospodarowanie przestrzenne/ Wyłożenie projektów mpzp.

Uwagi do projektu planu miejscowego i prognozy oddziaływania na środowisko należy kierować do Burmistrza Wyrzyska wyłącznie za pomocą „FORMULARZA PISMA DOTYCZĄCEGO AKTU PLANOWANIA PRZESTRZENNEGO”. Formularz dostępny jest na stronach internetowych: www.wyrzysk.pl (w zakładkach: wnioski i formularze/ zagospodarowanie przestrzenne/ Wniosek/Uwagi do projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego) oraz www.wyrzysk.biuletyn.net (w zakładkach: wnioski – wzory wniosków/ zagospodarowanie przestrzenne/ Wniosek/Uwagi do projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego lub zagospodarowanie przestrzenne/ Wyłożenie projektów mpzp, jak również w biurze obsługi mieszkańców – pok. nr 1 (parter) oraz w Referacie Zagospodarowania Przestrzennego – pok. nr 30 (II piętro) w Urzędzie Miejskim w Wyrzysku.

Ankieta do projektu planu miejscowego należy kierować do Burmistrza Wyrzyska wyłącznie za pomocą „FORMULARZA ANKIETY”. Formularz dostępny jest na stronie www.wyrzysk.pl – Ankieta do projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego oraz na stronie www.wyrzysk.biuletyn.net w zakładce: Zagospodarowanie przestrzenne/ Wyłożenie projektów mpzp/ Ankieta do projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego (wersja do wydruku), jak również w biurze obsługi mieszkańców – pok. nr 1 (parter) oraz w Referacie Zagospodarowania Przestrzennego – pok. nr 30 (II piętro) w Urzędzie Miejskim w Wyrzysku.

Uwagi należy składać na piśmie utrwalonym w postaci papierowej lub elektronicznej, w tym za pomocą środków komunikacji elektronicznej, w szczególności poczty elektronicznej, na formularzu w postaci papierowej lub w formie dokumentu elektronicznego, na adres Urzędu Miejskiego w Wyrzysku, ul. Bydgoska 29, 89-300 Wyrzysk lub w biurze obsługi mieszkańców, pok. nr 1 w Urzędzie Miejskim w Wyrzysku, lub w formie elektronicznej za pomocą:

- poczty elektronicznej na adres: urząd@wyrzysk.pl;
- elektronicznej skrzynki podawczej na platformie ePUAP: /UMWyrzysku/skrytka;
- elektronicznej skrzynki podawczej e-Doręczeń: AE:PL-65621-93947-HWISA-32.

Uwaga musi zawierać dane wnioskodawcy, tj. imię i nazwisko lub nazwę, adres zamieszkania albo siedziby, adres poczty elektronicznej (o ile taki posiada), a także wskazanie nieruchomości, której wnioskodawca jest właścicielem lub użytkownikiem wieczystym, której uwaga dotyczy, tj. adres lub numer działki i obrębu ewidencyjnego. Można również podać adres do korespondencji lub numer telefonu w terminie do 20 lutego 2026 r.

Burmistrz Wyrzyska
(-) Marcin Piszczek

KRÓTKO

POLITYKA

Kto stanie na czele Polski 2050?

Jest szansa na koniec zamieszania wokół partii Polska 2050. Anulowana druga tura wyborów przewodniczącej tej partii będzie powtórzona 31 stycznia. Decyzję o tym Rada Krajowa tego ugrupowania podjęła późnym wieczorem w poniedziałek, 19 stycznia.

„Rada Krajowa przyjęła uchwałę, zgodnie z którą druga tura wyborów na przewodniczącego partii Polska 2050 odbędzie się do 31 stycznia. Do 7 lutego zbierze się Rada Krajowa, podczas której wybrany zostanie Zarząd Kra-

jowy” – czytamy w komunikacie opublikowanym w mediach społecznościowych.

Do II tury ponownie staną minister funduszy i polityki regionalnej Katarzyna Pełczyńska-Nałęcz oraz szefowa resortu klimatu i środowiska Paulina Hennig-Kłoska. Obie dostały najwięcej głosów w pierwszej rundzie głosowania. Odbijająca się 12 stycznia dogrywka między członkami rządu została odwołana, z powodu „problemów technicznych”.

Adam Kielar

SĄD

Oskarżeni o szpiegostwo



Przed sądem w Sosnowcu ruszył we wtorek proces dwojga obywateli Rosji oskarżonych o szpiegostwo: Igora R. i jego żony Iriny R. Oskarżeni odpowiadają za udział w działalności rosyjskiego wywiadu oraz przekazywanie wiadomości, które mogły wyrządzić szkodę Polsce. Sprawa toczy się z wyłączeniem jawności.

PRZESTĘPCZOŚĆ

Nożownik w rękach policji

W poniedziałek wieczorem w Łukowie doszło do dwóch ataków z użyciem noża. Najpierw w centrum miasta zranny został 16-latek, a następnie na obrzeżach miasta 40-latek. Obaj trafili do szpitala.

Policjanci ustalili, że sprawcą tych zdarzeń może być znany policji młody mieszkaniec Łukowa. Od poniedział-

kowego wieczora prowadzili intensywne poszukiwania mężczyzny. Został on zatrzymany we wtorek poza Łukowem. – Jest przewieziony do jednostki policji, będą wykonywane czynności śledcze z jego udziałem i wyjaśniane okoliczności tych zdarzeń – powiedział asp. sztabowy Marcin Józwiak z Komendy Powiatowej Policji w Łukowie. PAP

WARSZAWA

Wszczęto postępowanie dyscyplinarne wobec komendanta SOP gen. bryg. Radosława Jaworskiego. W związku z tym został on zawieszony w pełnieniu czynności służbowych – poinformowało we wtorek Ministerstwo Spraw Wewnętrznych i Administracji. Resort przekazał w komunikacie, że do pełnienia obowiązków komendanta SOP został wyznaczony dotychczasowy zastępca komendanta SOP płk Tomasz Jackowicz.

Ustawa o pomocy obywatelom Ukrainy do wygaszenia

oprac. Karolina Wrońska
Warszawa

We wtorek Rada Ministrów przyjęła projekt ustawy o wygaszeniu szczególnych rozwiązań pomocy obywatelom Ukrainy w związku z konfliktem zbrojnym.

Jednym z punktów wtorkowych obrad był projekt w sprawie wygaszenia rozwiązań wynikających z ustawy o pomocy obywatelom Ukrainy w związku z konfliktem zbrojnym na terytorium tego państwa. Tzw. ustawa pomocowa, obowiązująca od 2022 roku, stworzyła osobny system prawny upraszczający zasady pobytu, pracy, świadczeń czy edukacji dla uchodźców wojennych z Ukrainy. Przyjęty we wtorek projekt ma wprowadzić wspólny system ochrony czasowej dla wszystkich cudzoziemców.

„Obecnie sytuacja jest stabilna i nie mamy już do czynienia z ciągłą falą uchodźców wojennych. Większość osób, które pozostały na terytorium Polski, pracuje, a ich dzieci uczęszczają do szkół, dlatego możemy przejść od rozwiązań tymczasowych do stałych” – napisała na X Kancelaria Premiera.

Część dotychczasowych rozwiązań dotyczących Ukraińców ma zostać zachowana i przeniesiona do ustawy o ochronie cudzoziemców. Chodzi m.in. o: PESEL UKR, który pozostanie sposobem potwierdzania legalnego pobytu, zastąpienie papie-



Wtorkowe posiedzenie Rady Ministrów prowadził w zastępstwie premiera Donalda Tuska wicepremier Władysław Kosiniak-Kamysz

rowego zaświadczenia wydanego przez szefa Urzędu do Spraw Cudzoziemców elektroniczną kartą DIIA, a także możliwość potwierdzania tożsamości i pobytu przez aplikację mObywatel.

Projekt zakłada przedłużenie legalności pobytu Ukraińców uciekających przed wojną oraz tych obywateli Ukrainy, których dokumenty pobytowe były przedłużane w związku z wojną. Rozwiązanie to umożliwi im – do 4 marca 2027 roku – złożenie wniosku o legalny pobyt.

Istotną zmianą jest dodanie regulacji, zgodnie z którą niezłożenie wniosku o PESEL UKR w terminie 30 dni od dnia

”

Jestem gotowa pójść na kompromisy, które będą poważne, rozsądne, ale też zadbają o wiedzę dzieci

Barbara Nowacka, minister edukacji

wjazdu na teren Polski spowoduje, iż ochrona czasowa wygaśnie. Niedokonanie rejestracji po wjeździe będzie traktowane jako dorozumiana rezygnacja z ochrony czasowej.

Ograniczeniu mają ulec świadczenia socjalne oferowane Ukraińcom przez szefa Urzędu ds. Cudzoziemców. Opieka zdrowotna będzie udzielana jedynie małoletnim, osobom pracującym lub zamieszkującym ośrodki zbiorowego zakwaterowania, zaś osoby niepracujące będą podlegały opiece medycznej w takim zakresie, jak inni niepracujący cudzoziemcy przebywający na terenie Polski.

Projekt ma ograniczać pomoc uchodźcom w zakresie zakwaterowania i wyżywienia jedynie do grup szczególnie wrażliwych, których przeniesienie do standardowych rozwiązań w systemie polskim wiązałoby się z niewspółmiernie wysokimi kosztami.

Ma zostać zakończona możliwość zakładania działalności gospodarczej na takich samych zasadach, jak obywatele polscy. Działalności założone na mocy specustawy nadal będą mogły funkcjonować, jeśli spełniają inne ustawowe przesłanki do końca okresu legalności pobytu obywateli Ukrainy.

Prezydent podpisał ustawę budżetową na 2026 rok i skierował ją do Trybunału Konstytucyjnego

oprac. Karolina Wrońska
Warszawa

Prezydent Karol Nawrocki podpisał ustawę budżetową na 2026 rok i skierował ją do Trybunału Konstytucyjnego – poinformowała w poniedziałek na X kancelaria prezydenta.

W swoim wystąpieniu opublikowanym na portalu X prezydent podkreślił, że w trudnych momentach trzeba działać od-

powiedzialnie, bo państwo musi funkcjonować „niezależnie od tego, czy czasy są lepsze, czy gorsze”.

Ocecił, że jest to budżet chaosu „z niezrozumiałymi cięciami w jednych obszarach i instytucjach oraz z nieuzasadnionymi wzrostami wydatków w innych”. Zauważył, że nie ma podwyższenia kwoty wolnej od podatku, podwójnej waloryzacji emerytur, a ta planowana będzie jedną z najniższych od lat. Ponadto przedsiębiorcy zapłacą

wyższe składki, choć „obećcowano im coś dokładnie przeciwnego, a sfera budżetowa otrzyma waloryzację na poziomie minimalnym – 3 proc. – wyliczał.

Mimo krytycznej postawy prezydent podpisał jednak ustawę budżetową, bo – jak tłumaczył – konstytucja nie daje mu prawa weta w tej sprawie, a brak budżetu nie rozwiązałby żadnego z problemów, przed którymi stoimy.

Zaznaczył jednak, że oczekuje od rządu zmian w budż-

cie zapewniających stabilne finansowanie ochrony zdrowia. Ocecił, że następuje pogorszenie warunków leczenia i żywienia w szpitalach.

Minister finansów i gospodarki Andrzej Domański ocenił w poniedziałek na portalu X, że skierowanie ustawy budżetowej na 2026 rok do Trybunału Konstytucyjnego to „polityczny teatr bez realnych skutków”. Dodał, że jest to budżet inwestycji oraz rekordowych nakładów na obronę. PAP

Wypadek czy dywersja? Śledztwo ws. katastrofy pełne wątpliwości

Marcin Koziestański
Hiszpania

Liczba ofiar katastrofy kolejowej w Adamuz na południu Hiszpanii wzrosła do 41 i może być jeszcze wyższa. Śledczy badają przyczyny „nietypowego” wypadku dwóch pociągów dużych prędkości.

Pod jednym z dwóch pociągów dużych prędkości, które wykończyły się w niedzielę w Adamuz na południu Hiszpanii, odnaleziono ciało 41. ofiary - poinformowała we wtorek agencja EFE. Liczba ofiar prawdopodobnie jeszcze wzrośnie, gdyż zgłoszono 43 zaginięcia.

Śledztwo ws. wypadku

Jak przekazał „El Mundo”, przyczyną wypadku mogło być wadliwe łączenie elementów torów, co doprowadziło do przerwania linii kolejowej w wyniku ruchu pociągów i warunków atmosferycznych.

Minister transportu Oscar Puente powiedział w poniedziałek,



Śledztwo prowadzone przez Komisję ds. Badania Wypadków Kolejowych i policję musi ustalić, czy przerwanie odcinka torów to przyczyna katastrofy, czy też jej skutek

że śledztwo prowadzone przez Hiszpańską Komisję ds. Badania Wypadków Kolejowych (CIAF) i policję musi ustalić, czy przerwanie odcinka torów to przyczyna katastrofy, czy też jej skutek. Jak dodał w wywiadzie dla kanału telewizyjnego La 2, śledczy nadal „zbierają dane, a teza o przerwaniu torów jako przyczynie tragedii jest tylko jedną z wielu spekulacji”.

Wcześniej Puente określił wypadek w Adamuz jako „dziwny”, ponieważ doszło do niego na prostym odcinku, który został odnowiony kilka miesięcy temu. Ponadto pociąg Iryo, największego prywatnego przewoźnika w kraju, został wyprodukowany zaledwie cztery lata temu, a jego ostatni przegląd przed katastrofą przeprowadzono w madryckich warsztatach w miniony czwartek, 15 stycznia.

Prezes Iryo Carlos Bertomeu również określił wypadek jako nietypowy. Z kolei państwowy przewoźnik Renfe wykluczył w poniedziałek błąd ludzki i nadmierną prędkość jako przyczynę

katastrofy. - To wypadek w dziwnych okolicznościach - przyznał szef Renfe Alvaro Fernandez Heredia w wywiadzie radiowym. Jak ocenił, jest jeszcze za wcześnie, aby mówić o przyczynach katastrofy.

Heredia dodał, że między pierwszym wykojeniem a zderzeniem z drugim pociągiem minęło 20 sekund, co było zbyt krótkim czasem, aby uruchomić automatyczny system hamowania.

Czy wcześniej były problemy?

Jak poinformował portal 20minutos.es, związek zawodowy maszynistów Semaf już w sierpniu ostrzegł Adif, państwowego zarządcę infrastruktury kolejowej, m.in. o problemach z siecią trakcyjną na odcinku w Adamuz. W odpowiedzi Adif odrzucił jednak pomysł ograniczenia prędkości pociągów na linii Madryt - Sewilla.

Adif co najmniej osiem razy w ostatnich miesiącach ostrzegł o problemach technicznych w Adamuz, w tym z sygnalizacją,

siecią trakcyjną i infrastrukturą, a problemy te były nawet tematem obrad w Senacie - poinformował dziennik „El País”.

Premier Hiszpanii Pedro Sanchez ogłosił w poniedziałek trzydniową żałobę narodową. Jak zapewnił, prawdziwe przyczyny wypadku zostaną ustalone. Szef rządu obiecał „całkowitą przejrzystość” śledztwa.

Akt dywersji?

W sieci pojawiły się zdjęcia z miejsca wypadku. Na jednym z nich widać uszkodzony fragment torów. Jak zauważył politolog i publicysta Jarosław Wolski, szyna wygląda podobnie do tej, która została wysadzona w Polsce przez dywersantów.

W listopadzie na terenie wschodniej Polski doszło do kilkunastu incydentów w pobliżu torowisk. Najgłośniejszą była sytuacja, która miała miejsce w pobliżu stacji PKP Mika w powiecie garwolińskim, gdzie maszynista pociągu zgłosił telefonicznie nieprawidłowość w infrastrukturze.

©UP

Dwudniowy protest rolników w Strasburgu

oprac. Anna Nagel
Strasburg

Kilka tysięcy rolników rozpoczęło we wtorek w Strasburgu w pobliżu siedziby Parlamentu Europejskiego dwudniowy protest przeciwko umowie handlowej UE - Mercosur.

Demonstracja odbywa się w stolicy Alzacji, bo tu mieści się główna siedziba Parlamentu Europejskiego. W środę, podczas sesji plenarnej, europosłowie mają zagłosować nad wnioskiem o skierowanie umowy do Trybunału Sprawiedliwości UE. Jeśli poprą go, uniijny trybunał sprawdzi, czy umowa handlowa jest zgodna z unijnymi traktatami.

Taka decyzja PE prawdopodobnie nie zatrzyma jednak stosowania umowy, bo Komisja Europejska wcześniej już informowała, że zgoda PE nie jest wymagana, aby porozumienie weszło tymczasowo w życie. KE jednak nie sprzeciwiała, czy zamierza zastosować taką ścieżkę, jeśli umowa trafi na kilka miesięcy do TSUE.

We wtorek na ulicach Strasburga w okolicach budynku PE rolnicy ustawili kilkaset trakto-

rów. To głównie francuscy farmerzy, którzy sprzeciwiają się umowie z krajami Ameryki Południowej. Do Francji na demonstrację przyjechali także rolnicy z Polski, Portugalii, Bułgarii, Czech, Niemiec, Grecji czy Belgii.

- W dalszym ciągu jest możliwość zablokowania umowy Unia Europejska - Mercosur. Na protesty pojawiały się hasła odnoszące się bezpośrednio do (szefowej KE) Ursuli von der Leyen, która jest - można powiedzieć - matką tej katastrofy, która spotkała polskie i europejskie rolnictwo. My natomiast, jako polscy rolnicy, dodatkowo możemy tutaj dorzucić pewną cegiełkę, czyli oczekiwania, które stawiamy wobec polskiego rządu. Mam na myśli skierowanie skargi do Trybunału Sprawiedliwości Unii Europejskiej - powiedział Krzysztof Olejnik z Oddolnego Ogólnopolskiego Protestu Rolników.

Komisja Europejska podpisała w sobotę w Asuncion umowę handlową z Mercosurem. Porozumienie ma ułatwić przepływ produktów przemysłowych i rolnych między UE a blokiem państw Ameryki Południowej.

Trump chce stworzyć konkurencję dla ONZ? Przywódcy państw w trudnej sytuacji

Marcin Koziestański
Davos

Donald Trump planuje w czwartek podczas Światowego Forum Ekonomicznego w Davos podpisanie Karty „Rady Pokoju” dla Gazy.

Decyzja o przystąpieniu do rady stawia przywódców państw w trudnej sytuacji, a wielu komentatorów uważa, że Trump chce w ten sposób stworzyć konkurencję dla ONZ.

„Wygląda na to, że przywódcy państw mogą zostać w Davos postawieni w kłopotliwej sytuacji” - napisał w mediach społecznościowych Paweł Żuchowski, korespondent Radia RMF FM w Stanach Zjednoczonych. Przedstawił też zaproszenie, jakie miało zostać skierowane do głów państw i rządów.

22 stycznia o 10.30 ma dojść do podpisania Karty „Rady Pokoju” dla Gazy. - Przed chwilą otrzymałem z Białego Domu potwierdzenie, że na czwartek planowane jest wydarzenie na marginesie Światowego Forum Ekonomicznego w Davos, w którym uczestniczyć będzie prezydent Donald Trump. I ma dotyczyć właśnie Karty „Rady



„Rada Pokoju”, na której czele stoi prezydent Donald Trump, ma nadzorować odbudowę Strefy Gazy

Pokoju” - pisze dalej Żuchowski.

1 mld dolarów opłaty dla członków „Rady Pokoju”

Do „Rady Pokoju” Donalda Trumpa zaproszenie otrzymali prezydent Karol Nawrocki, premier Kanady Mark Carney, ale na przykład Władimir Putin czy Aleksander Łukaszenko. Według agencji AFP i Reutersa zaproszenia do dołączenia do „Rady Pokoju” wysłano do około 60 krajów.

Zdaniem dziennikarza Trump chce ustanowić wymóg

wpłacenia 1 mld dolarów dla państw, które chcą być „stałymi członkami” rady. Według projektu dokumentu, opublikowanego m.in. przez portal Times of Israel, inne kraje członkowskie byłyby wybierane na trzy lata. Wiele wskazuje na to, że „Rada Pokoju” Trumpa miałaby się też zajmować innymi konfliktami. Rada opisana jest w statucie jako „międzynarodowa organizacja, która ma promować stabilność, przywrócić niezawodne i zgodne z prawem rządy oraz zapewnić trwały pokój na obszarach do-

tkniętych lub zagrożonych konfliktem”.

Trump chce stworzyć konkurencję dla ONZ?

- Czy czwartkowa uroczystość zaplanowana na marginesie Światowego Forum Ekonomicznego w Davos będzie jednocześnie momentem deklaracji udziału i ewentualnej opłaty? Tu właśnie pojawia się wiele pytań. Jedno jest pewne: Donald Trump chce podpisać już w czwartek. Odmawiający może być postawiony w kłopotliwej sytuacji - wyjaśnia Żuchowski.

Komentatorzy wskazują, że Trump tworzy konkurencję dla niepopularnej przez siebie i krytykowanej Organizacji Narodów Zjednoczonych. Wskazuje się, że szefowie rządów czy głowy państw muszą mieć czas na konsultacje w swoich krajach, przystępując do organizacji międzynarodowych, a Trump chce podpisać już w czwartek. Co więcej, nie jest jasne do końca, jak „Rada Pokoju” miałaby funkcjonować. Na jej czele miałyby stać prezydent Trump, prawdopodobnie dożywotnio i miałyby nią kierować także po zakończeniu swojej kadencji.

Wychowałam się w skromnym domu, więc to była dla mnie lekcja, że styl nie wynika z pieniędzy

Anita Werner w „Elle” Fot. Sylwia Dąbrowa



Z ŻYCIA GWIAZD

Julia Wieniawa zabierze na nocowanek

Celebrytka wystawiła wyjątkową ofertę do licytacji na rzecz WOŚP. „Zabiorę ciebie i grupę twoich znajomych (do 5 osób) na nocowanek w jednym z malowniczych, chillowych miejsc na mapie Mazowsza. W planie m.in. kolacja, wspólny maraton filmowy, karaoke, zdrowe przekąski i poranne aeroby” – napisała.

Kinga Rusin odmówiła pigwówek

Celebrytka wybrała się w gości do Karoliny Ferenstein-Kraśko na Mazury. Obie panie postanowiły skorzystać z uroków zimy. Największe wrażenie na Rusin zrobił kulig po lesie, podczas którego zaproponowano jej skosztowanie pigwówek. Celebrytka odmówiła, przypominając swoim fanom, że „alkohol wychładza”.

Krzysztof Cugowski nie chce odpoczywać

Niebawem rockman wyrusza w trasę, promującą jego ostatni album „Wiek to tylko liczba”. Nie ukrywa, że musi nadal śpiewać, bo dostaje niską emeryturę – 1700 zł. W studiu „Pytania na śniadanie” powiedział: – Jestem emerytem nominalnym od 10 lat, ale emerytem pracującym, a mam przyjaciół, którzy są emerytami, w pełnym tego słowa znaczeniu, i to nie wygląda dobrze. Ja polecam wszystkim ludziom starszym, żeby cokolwiek robili, nieważne co, żeby się jednak czymś zająć. (GZL) Fot. Łukasz Kaczanowski



W TELEWIZJI



Wszystko o moim starym Polsat, 20:00

Ojciec Sebastiana (Robert De Niro), Włoch z krwi i kości, nie przestrzega konwenansów, ma niewyparzony język i niepoprawne poczucie humoru. Gdy dowiaduje się, że jego jedyny syn (Sebastian Maniscalco) zamierza oświadczyć się swej ukochanej, postanawia pomóc mu w tej ryzykownej misji i sprawdzić, czy rodzina dziewczyny spełnia jego surowe standardy.

Droga powrotna TVN 7, 20:00

Dramat opowiadający o upadku i walce o każdy kolejny dzień. Pograżony w nałogu były gwiazdor koszykówki (Ben Affleck) stara się wyjść na prostą i podejmuje się prowadzenia podupadającej drużyny w swojej dawnej szkole.

Pianista TVP 1, 21:10

Okupowana Warszawa. Młody pianista żydowskiego pochodzenia zostaje przesiedlony wraz z rodziną do getta. Cudem unika deportacji do obozu koncentracyjnego. Po ucieczce z getta ukrywa się w Warszawie.

Twitter: rozpad imperium BBC Brit, 22:00

Historia powstania Twittera – od globalnego sukcesu, przez próby walki z dezinformacją i mową nienawiści po sprzedaż Elonowi Muskowi – opowiedziana przez założycieli i pierwszych pracowników.

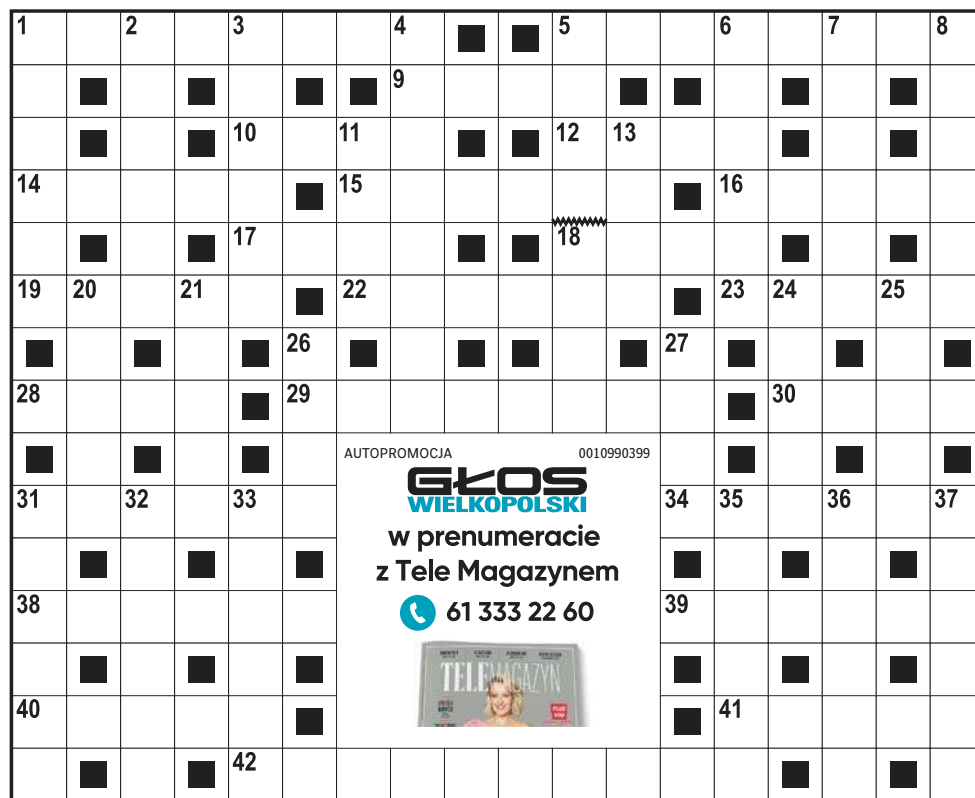
KRZYŻÓWKA NR 10

Poziomo:

- 1) hebrajskie imię demona,
- 5) azjatyckie państwo-miasto,
- 9) element końskiej uprzęży,
- 10) skandynawski bóg piorunów,
- 12) utrudnia jazdę po autostradzie,
- 14) zderzak wagonu kolejowego,
- 15) bezmyślne niszczenie,
- 16) Copacabana w Rio de Janeiro,
- 17) eksponat w muzealnej gablocie,
- 18) ... pracz, drapieżnik z Ameryki,
- 19) lek na chore gardło,
- 22) pokarm nie tylko duchowy,
- 23) rzeźmieszek z paryskiej stolicy,
- 28) auto z turyńskiej fabryki,
- 29) zdolność działania, ruch, energia,
- 30) ryba z rodziny łososiowatych,
- 31) chiński statek rybacki,
- 34) łączna lub chrzestna,
- 38) „... wieczorową porą”, polska komedia,
- 39) uczestnik wielu bitew, weteran,
- 40) nakrycie głowy ułana, giwer,
- 41) kolekcja obrazów impresjonistów,
- 42) „Sprzedana ...”, opera Smetany.

Pionowo:

- 1) na choince nie wybuchnie,
- 2) goniec na szachownicy,
- 3) hormon żeński (anagram: nestor),
- 4) złoto Bałtyku, jantar,
- 5) komedia filmowa z Kargu-



- 6) wytrawny włoski trunek z winogron,
- 7) skrócona wersja podpisu,
- 8) rzemieślnik wytwarzający uprząże i siodła,
- 11) intensywne karmienie tuczniaka,
- 13) węgierskie imię męskie,
- 20) Zamek ... w Wałbrzychu,
- 21) ważny składnik paliwa,

- 24) figura akrobacji lotniczej,
- 25) pojemnik na marynaty,
- 26) myśl przewodnia, projekt,
- 27) do wygrania na loterii,
- 31) podkarpackie miasto nad Wisłoką,
- 32) część lunety lub mikroskopu,
- 33) tkanina na letnie sukienki,
- 35) wywoływana w ciemni,
- 36) drobny gryzoń polny,
- 37) wyrażenie bez sensu, bzdura.

ROZWIĄZANIE NR 9



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Dzień sprzyja szybkim decyzjom, ale zachowaj umiar. Horoskop dzienny zapowiada, że rozmowa z bliską osobą przyniesie ulgę i spokój.

Ryby (19.02 - 20.03)

Skup się na sprawach finansowych i porządku. Horoskop na dziś wróży, że mały sukces poprawi nastrój i doda Ci pewności siebie.

Baran (21.03 - 19.04)

Komunikacja będzie kluczem do powodzenia. Horoskop dzienny na środę mówi, że uważne słuchanie innych pozwoli uniknąć nieporozumień.

Byk (20.04 - 20.05)

Emocje mogą się wahać, ale horoskop dzienny wyraźnie uspokaja, że domowe sprawy dadzą poczucie bezpieczeństwa i spokoju.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)

Twoja energia będzie przyciągać ludzi. Horoskop na dziś radzi wykorzystać to jak najlepiej, lecz nie zapominać również o odpoczynku.

Rak (22.06 - 22.07)

Precyzja będzie dziś popłacać. Horoskop dzienny na środę wróży, że dobrze zaplanowany dzień pozwoli uniknąć stresu i chaosu.

Lew (23.07 - 22.08)

Relacje z innymi osobami wysuną się na pierwszy plan. Horoskop dzienny mówi, że szczerość pomoże przywrócić harmonię i równowagę.

Panna (23.08 - 22.09)

Intuicja podpowie Ci dobre rozwiązania. Zaufaj sobie, ale horoskop na dziś stanowczo podpowiada, by nie forsować na siłę swoich pomysłów.

Waga (23.09 - 22.10)

Chęć zmian doda Ci odwagi. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że krótki wyjazd lub nowy pomysł znacznie ożywi codzienność.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Obowiązki wymagają skupienia. Horoskop dzienny wyraźnie zapowiada, że konsekwencja przyniesie efekty oraz uznanie otoczenia.

Strzelec (22.11 - 21.12)

Kreatywne pomysły pojawiają się niespodziewanie. Zapisz je, bo horoskop na dziś wyraźnie zapowiada, że jeden może zmienić twoje plany.

Koziorożec (22.12 - 19.01)

Wrażliwość pomoże zrozumieć innych. Horoskop dzienny na środę wróży, że przed Tobą dzień sprzyjający sztuce oraz refleksji.

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

W aptece zaszczepisz się na gripę

Niemal 1800 aptek w kraju prowadzi punkt szczepień. Każda ubezpieczona osoba dorosła może zostać w nich bezpłatnie zaszczepiona

szczepionką na gripę, a koszt wykonania szczepienia pokryje NFZ. Oznacza to, że dorośli nawet podczas jednej wizyty w aptecce mogą zakupić szczepionkę i od razu zostać na miejscu zaszczepieni przez farmaceutę. Prosto, szybko, wygodnie.

ZA TYDZIEŃ:

- W co pakować żywność, żeby nie szkodzić zdrowiu i środowisku?
- Pierwsze objawy raka szyjki macicy są bardzo dyskretne. Co powinno cię zaniepokoić?



FOT. GETTY IMAGES

Profilaktyka kluczem do zdrowia. Jakie badania dla babci i dziadka?

Gabriela Fedyk
redakcja@stronazdrowia.pl

Pamiętasz, jak byłeś dzieckiem, a babcia i dziadek składali ci życzenia urodzinowe? Często padało wtedy, że „zdrowie jest najważniejsze”. Mieli rację! Teraz czas, żeby im o tym przypomnieć.

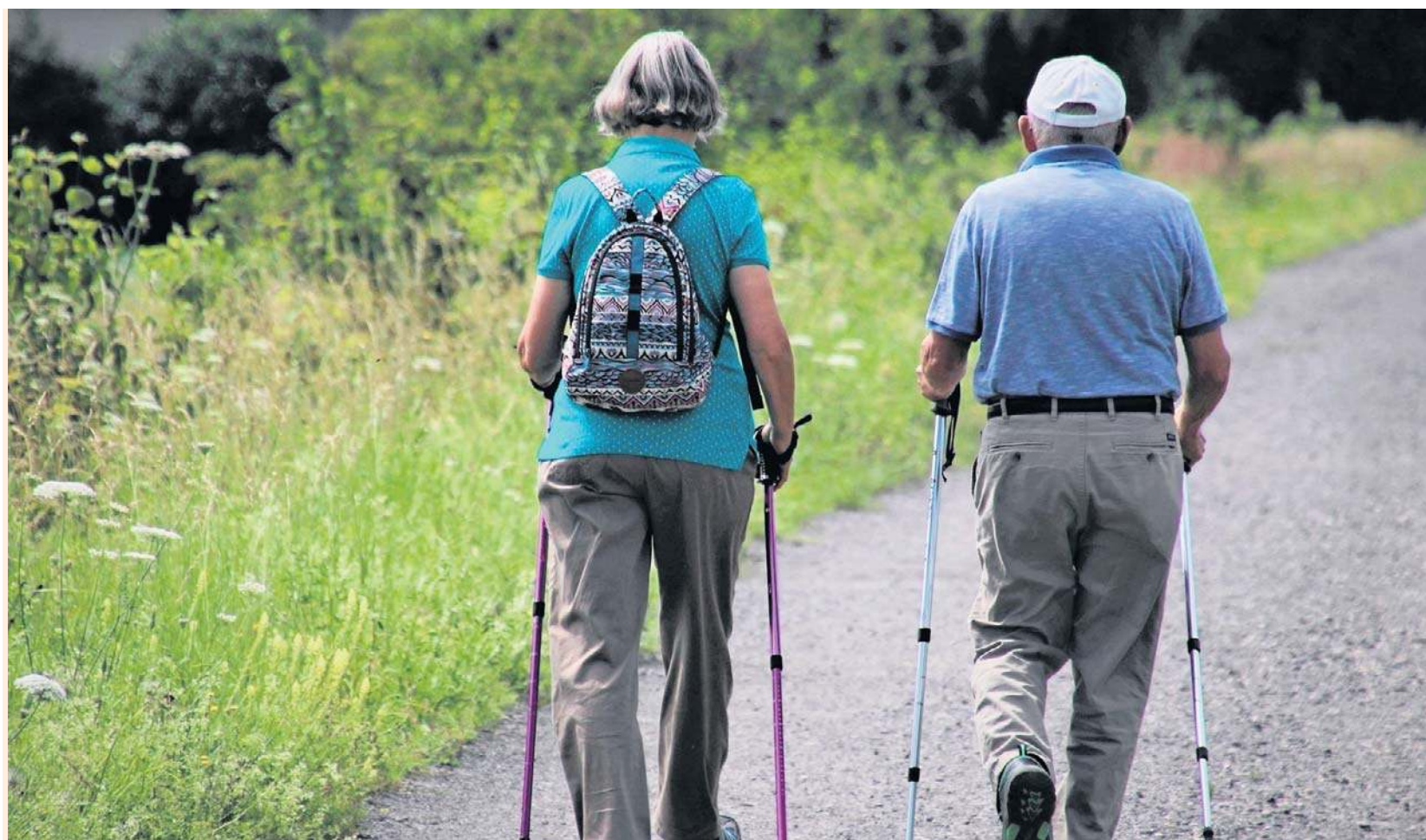
Wiek senioralny to czas, który może być pełen energii, radości i satysfakcji z życia. Kluczem do sukcesu jest świadome podejście do własnego zdrowia.

Chociaż w życiu seniorów pojawiają się różne wyzwania i trudności, to współczesna medycyna i wiedza o zdrowym stylu życia dają możliwość utrzymania dobrej kondycji przez długie lata. Na zdrowy styl życia składają się cztery główne elementy:

- aktywność fizyczna,
- właściwa dieta,
- wysiłek intelektualny,
- relacje z ludźmi.

Warto, by seniorzy urozmaiciли sobie czas emerytury zajęciami ruchowymi. Dzięki regularnej aktywności fizycznej wzmocnią mięśnie i kości. Ruch pozytywnie oddziałuje na układ krążenia. Wspomaga utrzymanie masy ciała na stałym poziomie lub utratę zbędnych kilogramów. Może też sprawić, że polepszy się nastrój. Dla seniorów odpowiednie będą aktywności, takie jak:

- Nordic walking, czyli chodzenie z kijami. Aktywność ta wymaga zaangażowania całego ciała przy jednoczesnym utrzymaniu jego stabilności.
- Ćwiczenia, pływanie i aerobik w wodzie. Angażują wiele grup mięśni, co wpływa na poprawę funkcjonowania całego organizmu.
- Ćwiczenia w basenie zmniejszają ryzyko kontuzji dzięki wyporności wody, która odciąża stawy i kręgosłup.
- Siłownie plenerowe. To darmowy sposób na skorzystanie z urządzeń, takich jak rowerki czy steppery. Jednocześnie to okazja do przebywania na świeżym powietrzu.
- Ćwiczenia w domu. Na przykład podstawowe ćwiczenia rozciągające, pilates lub joga.



FOT. PIXABAY.COM

Aktywność fizyczna, właściwa dieta oraz profilaktyczne badania to warunki, by seniorzy utrzymywali dobrą kondycję przez długie lata

Dzięki nim możesz ćwiczyć o każdej porze dnia.

Ważna jest także dieta

Aby cieszyć się dobrym zdrowiem, organizm potrzebuje zróżnicowanej diety. Seniorzy powinni szczególnie zwracać uwagę na to, żeby posiłki dostarczały im wszystkich niezbędnych składników odżywczych.

Dlatego warto zadbać, by posiłki były odpowiednio zbilansowane i bogate w:

- warzywa i owoce,
- niskotłuszczowe mleko i produkty mleczne,
- białko (w postaci ryb, jaj, chudego mięsa i nasion roślin strączkowych),
- orzechy, pestki i nasiona – mogą być w formie zmielonej lub past orzechowych,
- tłuszcze pochodzenia roślinnego (w postaci oliwy i olejów,

z wyjątkiem kokosowego i palmowego).

Należy też pamiętać o regularnym nawadnianiu organizmu. Trzeba pić głównie niesłodzoną wodę, unikać nadmiaru soli, cukru i tłuszczów nasyconych. Sól warto zastąpić świeżymi i suszonymi ziołami.

Dobre relacje z ludźmi to podstawa

Wartościowe relacje z ludźmi mogą przyczynić się do poprawy kondycji psychicznej i emocjonalnej. Utrzymywanie kontaktu z rodziną, przyjaciółmi

Współczesna medycyna i wiedza o zdrowym stylu życia pozwalają na utrzymanie dobrej kondycji organizmu przez długie lata

czy sąsiadami może wpływać na zmniejszenie stresu i poprawić ogólne samopoczucie. Korzystajmy z każdej okazji do kontaktu z naszymi seniorami. Może to być zarówno spotkanie, jak i rozmowa telefoniczna.

Lepiej zapobiegać niż leczyć

Badania profilaktyczne należy wykonywać w każdym wieku. Dzięki nim można zapobiec chorobom lub ich rozwojowi. Jakie badania powinna wykonać kobieta po 60. roku życia?

W ich wyborze pomoże kalendarz badań, który znajdziesz na portalu Akademii NFZ. Wystarczy, że zaznaczysz płeć, podasz swój wiek i naciśniesz „sprawdź”. Poza badaniami kontrolnymi, jakie powinnaś wykonać, dowiesz się, jakie

szczepionki są dla ciebie zalecane oraz z jakich programów profilaktycznych możesz skorzystać.

Badania profilaktyczne, które każda kobieta po 60. roku życia powinna wykonywać regularnie, to:

- samobadanie piersi (co miesiąc),
 - USG piersi,
 - morfologia krwi z badaniem poziomu glukozy we krwi,
 - ogólne badanie moczu,
 - pomiar ciśnienia tętniczego,
 - lipidogram,
 - USG ginekologiczne,
 - densytometria,
 - EKG,
 - markery nowotworowe,
 - poziom hormonu TSH,
 - kontrola stomatologiczna,
 - kolonoskopia,
 - badanie wzroku u okulisty.
- Wymienione badania należy wykonać raz w roku.

Mężczyźni w Polsce żyją krócej niż kobiety, a ich przeciętna długość życia to niespełna 74 lata. Kobiety dożywają średnio 82 lat. Według ekspertów panowie statystycznie rzadziej badają się, zanim poczują jakąś dolegliwość, czyli unikają profilaktyki.

Jakie badania powinien wykonać senior po 60. roku życia? Panom zaleca się m.in. takie:

- samobadanie jąder (raz w miesiącu),
- pomiar stężenia cholesterolu całkowitego albo kontrolny profil lipidowy,
- pomiar stężenia glukozy we krwi,
- pomiar poziomu kreatyniny we krwi,
- badania ogólne moczu,
- pomiar ciśnienia tętniczego,
- USG jamy brzusznej,
- wizytę u urologa,
- badanie ogólne u internisty.

Dzieciom wyświetlają się w sieci treści zachęcające do zachowań samobójczych

Karolina Głogowska
karolina.glogowska@polskapress.pl

Rozmawiamy z dr Halszką Witkowską, suycydologiem, specjalistką w zakresie profilaktyki samobójstw i wsparcia osób w kryzysie.

W minionym roku w Polsce spadła liczba samobójstw. Nieznacznie, ale i tak można uznać to za sukces...

Dr Halszka Witkowska: Jeżeli chodzi o populację ogólną, to widzimy dwuprocentowy spadek, który jest źródłem nadziei. Sam fakt, że nie mamy wzrostu, to już bardzo dobra informacja. Niestety w grupie nastolatków sytuacja jest trudna. Obserwujemy niewielki, ale jednak wzrost samobójstw wśród dzieci i młodzieży. Musimy pamiętać, o jakich liczbach mówimy, bo to od 120 do 150 samobójstw rocznie. Natomiast pierwszy raz od kilku lat odnotowujemy też spadek liczby prób samobójczych. On też nie jest duży, bo wynosi 7 proc., jednak w ostatnich latach mieliśmy tylko bardzo duże wzrosty. To dowód na to, że profilaktyka działa. Martwi nas jednak fakt, że część tych prób jest śmiertelna. Niestety, może to być związane m.in. z treściami, które prezentują metody odbierania sobie życia lub w ogóle upowszechnianiem tego rodzaju treści.

Jako twórcy badania zwróciliście się do uczniów z dwóch grup wiekowych: siódmoklasistów ze szkół podstawowych oraz trzecioklasistów ze szkół ponadpodstawowych



W sieci czyha na najmłodszych wiele pułapek. Rodzice muszą być czujni

i zapytaliście o te treści wprost...

W naszej ankiecie postaviliśmy dwa pytania dotyczące tego tematu i one też były bardzo rozważnie skonstruowane. Zwróciliśmy uwagę, że nie należy młodzieży tylko pytać o to, czy te treści się wyświetlają, ale także – jak często: rzadko, czasami, często, bardzo często. To jest dość istotne, zaraz powiem też dlaczego. Dodatkowo zapytaliśmy: „czy sam wyszukujesz treści związane z zachowaniami samobójczymi?”. W przypadku klas siódmoklasistów 39 proc. uczniów zaznaczyło, że wyświetlają im się takie treści. Natomiast w przypadku klas trzecich szkół podstawowych było to już 55 proc. Na pytanie: „czy sam/sama wyszukujesz takie treści?” – było 90 proc. odpowiedzi „nigdy nie wyszukuję takich treści”. I to nam pokazuje, że internet sam te treści podrzuca.

Czy może Pani podać ich przykłady?

To nie są tylko te treści, w których jest pokazana metoda czy nagrane podjęcie próby samobójczej czy samookaleczenia. To także nagrania, w których młody człowiek mówi, że nie ma sensu żyć, bo i tak nie znajdzie szczęśliwej miłości, więc lepiej się zabić. Sama widziałam treści oglądane wcześniej przez młodą osobę, której niestety nie ma już z nami. I były to na przy-

kład filmiki, na których dziewczyna patrzy na zakochaną parę i mówi: „Oh, so cute, ale ja mam inne plany”, po czym bierze narzędzia, którymi może odebrać sobie życie. Musimy pamiętać, że takie filmiki czy memy to także treści sugerujące, że życie nie ma sensu. W przypadku nastolatka w kryzysie samobójczym jego dobrostan pogarsza się, kiedy ogląda tego typu treści. Musimy wziąć pod uwagę mechanizm naśladownictwa społecznego, który jest bardzo popularny u młodych osób. To jest typowy moment rozwoju, kiedy oni szukają inspiracji, ale też to naśladownictwo jest potrzebne do zbudowania siebie. Mówimy więc o pogarszającym się samopoczuciu, ale również negatywnej inspiracji. Z kolei, kiedy nastolatek jest już w procesie zdrowienia i wychodzi na prostą, to te treści są taką tragiczną przypominajką.

Jak rodzic może udzielić dziecku takiej pierwszej pomocy emocjonalnej? Bo my często też czujemy, że nie mamy kompetencji, choć teoretycznie powinniśmy być najbliższymi osobami.

Nasi eksperci opracowali prosty model pomocy „4 x z”: zauważ, zapytaj, zaakceptuj, zareaguj. Zasadą pierwszej pomocy emocjonalnej jest to, że może jej udzielić zarówno nastolatek, jak i osoba dorosła. Nieważne, jaki wykonuje zawód. Pierwszym krokiem jest

zauważyć, że ktoś cierpi, zauważyć zmiany w zachowaniu, to, że zaczął się izolować od innych lub na przykład jest bardziej zmęczony czy bardziej śpiący. W przypadku nastolatka może stawać się bardziej nerwowy czy agresywny. Jeżeli widzimy duże zmiany w zachowaniu, starajmy się ich nie oceniać, ale dopytajmy, co za tym stoi. I to jest ten drugi krok. Idąc metodą od ogółu do szczegółu, możemy zapytać o pojawianie się myśli samobójczych. I takimi prostymi, choć trudnymi pytaniami możemy uratować komuś życie. Dopiero trzecim krokiem, ale bardzo trudnym, jest „zaakceptuj”.

Trudnym, bo zwykle mamy odruch, żeby natychmiast, choć w dobrej wierze, zacząć kwestionować takie myśli.

A chodzi właśnie o to, żeby nie podważać emocji drugiej osoby, nie oceniać tego, jak przeżywa dany problem, nie porównywać, nie mówić: „za moich czasów to było tak czy tak”. Zasada interwencji kryzysowej jest prosta: mniej mów, więcej słuchaj. Akceptacja jest bardzo istotna, żeby druga osoba poczuła się bezpieczna, ważna, wysłuchana. Dopiero czwartym krokiem jest ta reakcja lub szukanie wsparcia u profesjonalisty. Dowiedz się, jak możesz wspierać tę osobę, a czasem też pomóc w codziennych czynnościach, co ułatwi radzenie sobie z kryzysem.



Program „Misja 50/30. Ciśnienie pod kontrolą” ma przekonać Polaków do monitorowania ciśnienia krwi

Nawet połowa Polaków ma nadciśnienie tętnicze

Redakcja
redakcja@stronazdrowia.pl

Nadciśnienie tętnicze staje się coraz większym problemem zdrowotnym w Polsce. Szacuje się, że obecnie 50 procent zdrowej dorosłej populacji może borykać się z tym schorzeniem.

Polskie Towarzystwo Nadciśnienia Tętniczego uruchomiło ogólnopolską inicjatywę „Misja 50/30. Ciśnienie pod kontrolą”. Jej celem jest osiągnięcie prawidłowych wartości ciśnienia tętniczego u co najmniej 50 procent pacjentów do 2030 roku. Obecnie skutecznie kontrolowane jest jedynie u 23-33 procent pacjentów. Program ma na celu edukację i przekonywanie Polaków o znaczeniu kontrolowania ciśnienia krwi.

– Chcemy przekonać naszych rodaków, jak ważne dla zdrowia jest prawidłowe ciśnienie krwi, że nie wystarczy się martwić tylko o stan swego konta – powiedział prof. Jacek Lewandowski, koordynator programu „Misja 50/30. Ciśnienie pod kontrolą”.

Nadciśnienie tętnicze jest główną przyczyną wizyt u kardiologów. Dane wskazują, że w 2024 roku było to powodem 48 procent wszystkich wizyt. Wysokie ciśnienie krwi prowa-

dzi do chorób wieńcowych, udarów mózgu, niewydolności nerek oraz problemów z siatkówką oka.

Nadciśnienie sprzyja rozwojowi choroby wieńcowej (która może doprowadzić do zawału serca), udarom mózgu, przewlekłej niewydolności nerek oraz uszkodzeniom siatkówki oka, co grozi utratą wzroku. Polska jest w czołówce europejskich krajów pod względem występowania nadciśnienia. Obecne szacunki mówią o co najmniej 12 milionach Polaków cierpiących na tę chorobę.

Istotą skutecznego leczenia jest odpowiednia współpraca pacjentów z lekarzami. Główne wytyczne Polskiego Towarzystwa Nadciśnienia Tętniczego i Polskiego Towarzystwa Kardiologicznego zalecają ciśnienie poniżej 130/80 mmHg.

Zbyt wysokie ciśnienie tętnicze odpowiada za co piąty zgon w Polsce, co pokazuje, jak poważne jest to zagrożenie dla naszego społeczeństwa. Skuteczna walka z tym schorzeniem wymaga wspólnego wysiłku zarówno ze strony pacjentów, jak i systemu opieki zdrowotnej.

Niestety, co drugi pacjent nie przestrzega zaleceń terapeutycznych. To rezygnacja z leczenia przez pacjentów, zwłaszcza młodych, stanowi jedno z głównych wyzwań.



Nadciśnienie tętnicze jest główną przyczyną wizyt u kardiologów

Szczepienie w aptece. Bez wizyty w przychodni, bez skierowania i bez recepty



Wystarczy zgłosić się do apteki, która wykonuje szczepienia. Farmaceuta wystawi receptę, zakwalifikuje pacjenta i wykona szczepienie, a koszt podania szczepionki rozliczy z NFZ

Ingrid Hintz-Nowosad
ingrid.hintz@polskapress.pl

Szczepienie przeciw grypie jeszcze nigdy nie było tak proste. Niemal 1800 aptek w Polsce prowadzi punkt szczepień.

Na grypę każdego roku chorują miliony Polaków. Co więcej, wielu z nas poszukuje metod wzmocnienia odporności, by uniknąć infekcji, a tymczasem najbardziej efektywną metodą zapobiegania tej groźnej chorobie są szczepienia ochronne.

Szczepienie w aptece

Od sierpnia ubiegłego roku proces szczepienia przeciw grypie jest bardziej dostępny dla pacjentów, bo dzięki poszerzeniu katalogu świadczeń finansowanych z NFZ możliwych do zrealizowania w aptece każda osoba dorosła może mieć wykonane szczepienie na grypę, a koszt kwalifikacji i wykonania szczepienia pokryje NFZ. Przed wejściem w życie zmian, z takiej możliwości w aptekach mogli skorzystać tylko pacjenci powyżej 65. roku życia.

Dzięki zmianom obecnie można zaszczepić się bezpłatnie nie tylko w przychodniach, ale i w aptekach mających kontrakt z NFZ, które prowadzą apteczny punkt szczepień. Wykaz wszystkich aptek,

które wykonują szczepienia, można znaleźć na rządowej stronie internetowej.

- Dzięki poszerzeniu zakresu finansowania wykonywania szczepień w aptekach i umożliwieniu farmaceutom wystawiania recepty refundowanej na szczepionkę, wizyta szczepienna w aptece nie tylko nie odbiega od tej realizowanej w przychodni, ale może z punktu widzenia pacjenta być łatwiejsza do przeprowadzenia - pacjent już nie musi planować wizyty w przychodni po receptę, udawać się do apteki po szczepionkę, by później wrócić z nią do gabinetu lekarza - komentuje dr n. farm. Rafał Miozga, dyrektor ds. opieki nad pacjentem w Grupie Neuca.

Blisko 1800 aptek, usługa jest bezpłatna

Obecnie pacjent może zostać zaszczepiony podczas jednej wizyty w niemal 1800 aptekach z całej Polski - także tych w mniejszych miejscowościach. To ogromny krok w stronę budowania świata, w którym profilaktyka zdrowotna jest dostępna lokalnie, bez barier i zbędnych formalności. Nigdy wcześniej dostęp do szczepień nie był tak prosty.

Bezpłatne szczepienie (usługa szczepienia) w aptece przysługuje wszystkim osobom, które ukończyły 18 lat

i mają ubezpieczenie NFZ. Dorosli mogą zaszczepić się w aptece bez skierowania od lekarza czy posiadania recepty na szczepionkę.

Wystarczy zgłosić się do apteki, która wykonuje szczepienia. Farmaceuta wystawi receptę, zakwalifikuje pacjenta i wykona szczepienie, a koszt

podania szczepienia rozliczy z NFZ.

Jak to wygląda w praktyce?

Udaj się do apteki wykonującej szczepienia i mającej podpisaną umowę z NFZ. W aptece farmaceuta wystawi receptę farmaceutyczną na szczepionkę z uwzględnieniem refundacji (podobnie jak lekarz czy pielęgniarka w przychodni), na tej podstawie będziesz mógł zakupić szczepionkę przeciw grypie, zgodnie z aktualnym wykazem refundacyjnym.

Farmaceuta w pokoju opieki farmaceutycznej, dokonając kwalifikacji i wykonania szczepienia. Usługa ta jest bezpłatna dla pacjenta.

Warto dodać, że aż do jedenaście wydłużyła się lista szczepień, które dorosły pacjent może przyjąć w aptece. W aptekach osoby dorosłe mogą zaszczepić się nie tylko przeciw grypie, ale także m.in. przeciwko RSV, półpaścowi, COVID-19, pneumokokom, krztuścowi, tężcowi, WZW A czy WZW B.

Część szczepionek jest bezpłatna, pozostałe są częściowo finansowane ze środków publicznych przez Narodowy Fundusz Zdrowia. Warto porozmawiać z farmaceutą o możliwych szczepieniach ochronnych współfinansowanych ze środków NFZ.

Alarmujący raport. Ile trzeba czekać do chirurga, ortopedy czy stomatologa?

Redakcja
redakcja@stronazdrowia.pl

Na świadczenie zdrowotne średnio czekamy ponad cztery miesiące, ale gorzej jest z dostępnością badań takich jak biopsja czy endoskopia.

Barometr Fundacji Watch Health Care to coroczny raport, który ujawnia, jak długo musimy czekać w kolejkach do realizacji poszczególnych świadczeń zdrowotnych. Na przełomie września i października 2025 roku ankieterzy fundacji wykonali kilkanaście tysięcy połączeń, przedstawiając się jako pacjenci z konkretnymi dolegliwościami i potrzebami zdrowotnymi. Co udało im się ustalić?

Według najnowszych danych czas oczekiwania pacjentów w kolejkach wynosił średnio:

- na świadczenia zdrowotne (obejmujące poradę lekarską, badanie, zabieg, operację) - 4,2 miesiąca (w 2024 r. również 4,2 miesiąca),
- do lekarza specjalisty - 4,2 miesiąca (w 2024 r. - 4,3 miesiąca),
- na badania diagnostyczne - 2,8 miesiąca (w 2024 r. - 3,1 miesiąca).

- Podczas poprzedniej edycji naszego raportu zwracaliśmy uwagę, że pacjenci jeszcze nigdy, odkąd zaczęliśmy zbierać dane (2012 r.), nie czekali tak długo na pomoc. Okazuje się, że możemy powtórzyć tę niepokojącą informację w tym roku. Mamy stagnację, nic się nie zmienia, nadal średnio czekamy na świadczenie zdrowotne ponad cztery miesiące - alarmuje Milena Kruszewska, prezes Fundacji Watch Health Care.

Prezes fundacji zwraca uwagę na fakt, że raport wykazał drobne zmiany na plus w kwestii badań diagnostycz-

nych. Zauważa jednak, że dla pacjentów nie są one odczuwalne.

Na jakie świadczenia czekamy najdłużej, a na jakie najkrócej?

Najdłuższe kolejki dotyczą świadczeń z zakresu:

- chirurgii plastycznej - średni czas oczekiwania to 11,1 miesiąca,
- stomatologii (10,2 miesiąca),
- ortopedii i traumatologii narządu ruchu (9,7 miesiąca),
- neurochirurgii (9,4 miesiąca),
- otolaryngologii (9,2 miesiąca),
- otolaryngologii dziecięcej (8,8 miesiąca).

Najkrótsze kolejki są w radioterapii onkologicznej - średni czas oczekiwania to 0,5 miesiąca. Niewiele dłużej czeka się na usługi z zakresu neonatologii (0,7 miesiąca), chirurgii onkologicznej (0,9 miesiąca) oraz medycyny paliatywnej (1 miesiąc). Na świadczenia związane z chorobami płuc i kardiologią pacjenci czekają nieco ponad miesiąc - średnio 1,4 miesiąca.

Średni czas oczekiwania na badania diagnostyczne w Polsce wynosi obecnie 2,8 miesiąca. To oznacza pozytywne zmiany w porównaniu z poprzednim okresem pomiarowym z października i listopada 2024 roku, kiedy czas ten wynosił 3,1 miesiąca. Obserwowana poprawa daje nadzieję na dalsze usprawnienia w dostępności świadczeń zdrowotnych dla pacjentów.

Raport Fundacji WHC rzuca światło na istotny problem w polskim systemie ochrony zdrowia - trudności w dostępie do lekarzy specjalistów oraz długi czas oczekiwania na przeprowadzenie zalecanych procedur medycznych. W konsekwencji, proces leczenia pacjentów ulega znacznemu wydłużeniu, co ostatecznie może wpłynąć na stan zdrowia pacjentów.



Na świadczenia zdrowotne czekamy średnio cztery miesiące. Od lat to się nie zmienia

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

OTYŁOŚĆ

Czym jest bariatria?

Nazwa bariatria bierze się z od greckiego słowa „barios” czy też „baros”, czyli ciśnienie czy waga i dotyczy właśnie ludzi z tak zwaną otyłością kliniczną albo chorobową. Bariatria zajmuje się ogólnie leczeniem otyłości. Ma dwie duże poddziedziny. To chirurgia bariatryczna i zachowawcze leczenie otyłości.

Jakie są wskazania do operacji bariatrycznej?

Klasyczne wskazania są dwa. Po pierwsze to BMI, czyli wskaźnik masy ciała, powyżej 35 plus choroby towarzyszące. Przykładem może być pacjent o takim wskaźniku masy ciała, który dodatkowo ma cukrzycę typu 2, która wy-

maga leczenia lekami, nadciśnienie, hipercholesterolemię albo inny problem, na przykład zaburzenia oddychania o nazwie bezdech senny, to wtedy jest kandydatem do takiej operacji. Druga grupa to pacjenci ze wskaźnikiem masy ciała powyżej 40, u których niekoniecznie te choroby współistniejące muszą występować. Zwykle one istnieją albo będą za jakiś czas się pojawiać, ale wskazaniem jest samo BMI bez dodatkowych chorób.

Na czym polega operacja bariatryczna?

Ogólnie zabiegi dzielą się na dwie duże grupy. Pierwsza to zabiegi tzw. restrykcyjne, które powodują zmniejszenie objętości żołądka. Wśród tych zabiegów najpopularniejsza jest resekcja

żołądka, czyli zmniejszenie żołądka poprzez wycięcie tzw. krzywizny większej żołądka i spowodowanie zmiany jego kształtu do takiego, który przypomina raczej banan. W Polsce zabiegów tych wykonuje się najwięcej. Druga duża grupa to są operacje, które powodują zmniejszenie wchłaniania pokarmu. Działają na takiej zasadzie, że chirurgicznie wytwarza się pomost czy obejście części układu pokarmowego, w tym żołądka i jelit.

Na czym polega operacja zmniejszenia żołądka?

Operacja zmniejszenia żołądka polega na chirurgicznym lub endoskopowym ograniczeniu jego objętości, najczęściej poprzez resekcję (wycięcie 80% żołądka) lub gastric bypass (ominięcie części jelita), co powoduje szybsze uczucie sytości i ogranicza spożycie kalorii, prowadząc do trwałej utraty wagi, a w przypadku resekcji żołądka, także zmniejsza produkcję hormonu głodu. Przeprowadzana jest w przypadku poważnej otyłości. Jest skuteczną metodą redukcji masy ciała, ale tylko pod warunkiem, że pacjent stosuje się do zaleceń dietetycznych zarówno wkrótce po zabiegu,



jak i w późniejszym okresie. Posiłki powinny mieć obniżoną wartość kaloryczną, zmianie powinna ulec także ich wielkość i konsystencja – po operacji zmniejszenia żołądka porcje jedzenia muszą być odpowiednio mniejsze i łatwe do strawienia. Ważna jest również aktywność fizyczna.

Czy operacje bariatryczne są skuteczne?

Operacje bariatryczne przynoszą nawet pięciokrotnie większą i trwalszą utratę masy ciała niż popularne leki z grupy GLP-1 – wynika z analizy danych ponad 50 tys. pacjentów. Po dwóch latach osoby po zabiegach ważyły średnio o 26 kg mniej niż przed leczeniem, a pacjenci stosujący farmakoterapię – 5-6 kg. Nawet osoby przyjmujące

analogi GLP-1 przez pełne 12 miesięcy odnotowywały średnią redukcję wagi jedynie na poziomie około 7 proc., co nadal było wynikiem wyraźnie słabszym niż w przypadku leczenia chirurgicznego.

Jakie są przeciwwskazania do operacji bariatrycznej?

Klasycznym przeciwwskazaniem są choroby, które wtórnie dają otyłość, np. genetyczne. Stosunkowym przeciwwskazaniem są też liczne operacje w przeszłości oraz choroba nowotworowa. Definitywne przeciwwskazania to natomiast poważne schorzenia psychiatryczne. Dotyczy to pacjentów z różnymi psychozami czy które uniemożliwiają krytyczne spojrzenie na to, jak żyją i jak jedzą.

Nowa piramida żywieniowa z USA

Emil Hoff
emil.hoff@polskapress.pl

Czy nowa piramida żywieniowa, przyjęta przez rząd Donalda Trumpa, nadaje się do stosowania i pomoże zwalczać epidemię otyłości w USA? Oceniają eksperci.

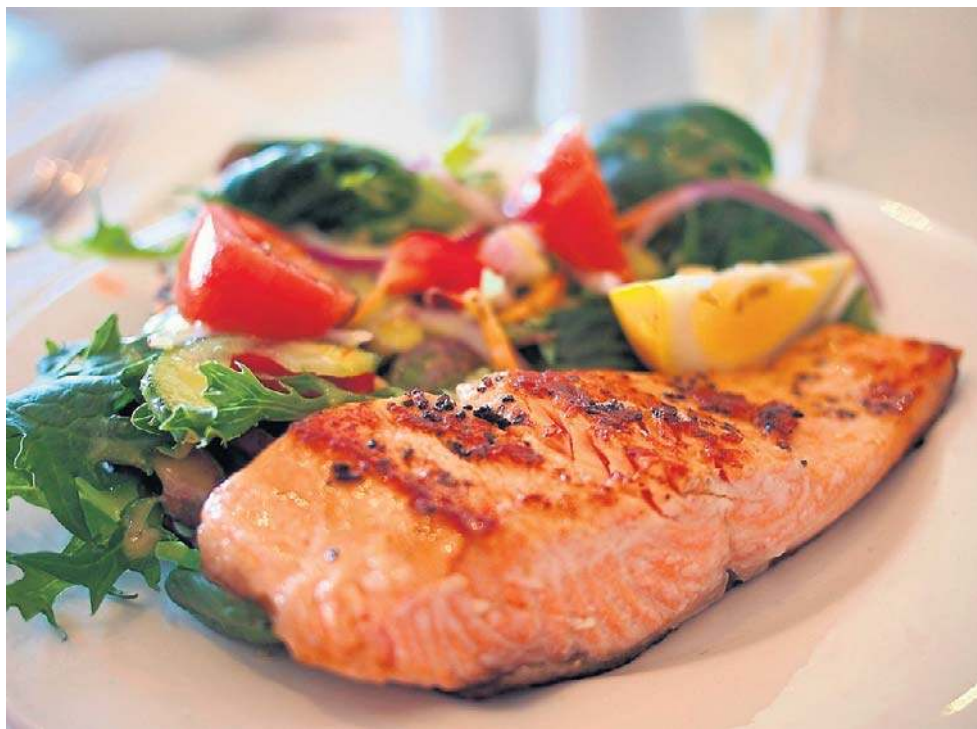
Sekretarz ds. zdrowia Robert F. Kennedy Jr. ogłosił nowe rekomendacje żywieniowe w USA w formie odwróconej piramidy. Poglądy Kennedy'ego na kwestie zdrowotne budzą kontrowersje i są żywo dyskutowane, tym bardziej że zalecenia jego resortu staną się teraz obowiązkowe we wszystkich amerykańskich projektach federalnych, w tym w szkołach i wojsku.

Ponieważ amerykańskie wytyczne bywają punktem odniesienia dla innych krajów i argumentem w dyskusjach o zdrowej diecie, warto się im bliżej przyjrzeć. Co się zmieniło w rekomendacjach żywieniowych? Czy zmiany są pozytywne, czy negatywne. O opinie spytałem ekspertki: dietetyczki polskiego Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego PZH Państwowego Instytutu Badawczego, Sylwii Pacynę-Szymańską i Martę Kielak.

Zalety nowej piramidy żywieniowej

Ekspertki NIZP podkreśliły przynajmniej trzy pozytywne nowości nowej piramidy żywieniowej.

Główne hasło piramidy to „Eat Real Food”, czyli „Jedz prawdziwe, nieprzetworzone jedzenie”. To bardzo dobry kie-



Główne hasło nowej piramidy żywieniowej w Stanach Zjednoczonych brzmi: „Jedz prawdziwe, nieprzetworzone jedzenie”. Nowe rekomendacje, w niektórych punktach, budzą jednak mieszane odczucia ekspertów zajmujących się żywieniem

runek – mówi Sylwia Pacyna-Szymańska. – W populacji USA żywność ultraprzetworzona jest powszechnie dostępna i wykorzystywana w gospodarstwach domowych.

Wysoka konsumpcja tego typu produktów stanowi jedną z przyczyn rozwoju nadwagi, otyłości i innych chorób zależnych od stylu życia.

Rekomendacja ograniczenia spożycia żywności ultraprzetworzonej to istotny, dobry krok w stronę redukcji tego problemu i poprawy zdrowia

publicznego. Innym problemem jest nadmierne spożycie cukrów. Także do tego odnoszą się nowe wytyczne:

– W wytycznych znalazł się jasny przykaz dotyczący ograniczenia spożycia cukrów prostych, z zaznaczeniem, że żadna ilość cukrów prostych nie jest rekomendowana – zauważa Marta Kielak. – Pojawiła się także zachęta do czytania etykiet i wyboru produktów bez dodatku cukru. Wskazuje się też na organicznie w diecie białego pieczywa, słodkich

płatków śniadaniowych czy słodczy, czyli rafinowanych węglowodanów. Cukry idą w podstawkę, za to dużą wagę przykładają do warzyw i owoców:

– Dużym atutem nowej piramidy żywieniowej jest zalecenie co do zwiększenia spożycia różnorodnych warzyw i owoców – mówi Marta Kielak. – To ważne, ze względu na wysoką wartość odżywczą warzyw i owoców i istotne znaczenie tych produktów w profi-

laktyce wielu chorób, w tym otyłości czy chorób układu sercowo-naczyniowego.

Wątpliwości co do nowych rekomendacji

Nie wszystko jest jednak takie kolorowe. Dietetyczki wytykają też kilka wad nowych zaleceń. Przede wszystkim już sama odwrócona piramida może być myląca:

– Nowe zalecenia żywieniowe dla populacji Stanów Zjednoczonych zostały przedstawione jako odwrócona piramida. Sam przekaz graficzny wydaje się dość niejasny i może budzić wątpliwości – mówi Sylwia Pacyna-Szymańska. – W przeciwieństwie do amerykańskiej, odwróconej piramidy, polski model Talerza Zdrowego Żywienia wydaje się czytelniejszy i łatwiejszy do zastosowania. Wcześniejsze zalecenia w USA również bazowały na schemacie talerza pod nazwą MyPlate.

Dietetyczki mają też uwagi co do samych rekomendacji i zawartych w nich proporcji.

– Mylące może być położenie produktów zbożowych na samym dole piramidy – wskazuje Marta Kielak. – Może to sugerować, że nie są aż tak ważne, jednak codzienna dieta powinna zawierać 2-4 porcje produktów zbożowych pełnoziarnistych z pełnego przemiału.

Dużo zmieniło się w kwestii rekomendacji dotyczących białka:

– Zastanawiającym zaleceniem jest zwiększenie spoży-

cia białka do 1,2-1,6 g na kg masy ciała, przy wcześniejszych rekomendacjach na poziomie 0,8 g na kg. Jest to ponad dwukrotnie więcej niż w poprzednich zaleceniach żywieniowych obowiązujących w USA – mówi Sylwia Pacyna-Szymańska

Zalecenia dotyczące czerwonego mięsa są teraz w USA zupełnie sprzeczne z rekomendacjami globalnymi. Kontrowersyjne są też zalecenia dotyczące tłuszczów.

WAŻNE

Z oceną nowych wytycznych trzeba poczekać

Z oceną piramidy żywieniowej sekretarza Kennedy'ego warto wstrzymać się do momentu, gdy jej wprowadzenie przyniesie wymierne skutki.

– Ocena nowych wytycznych będzie możliwa dopiero po kilku latach, na podstawie badań populacyjnych oraz analizy zmian w częstości występowania otyłości i chorób przewlekłych – mówi Sylwia Pacyna-Szymańska. – Można mieć nadzieję, że nowe zalecenia przyczynią się do zmniejszenia spożycia żywności przetworzonej oraz zwiększenia częstotliwości przygotowywania posiłków w domu.

0011466168

Z głębokim żalem zawiadamiamy,
że dnia 17 stycznia 2026 r.
opatrzone sakramentami świętymi zmarł w wieku 79 lat
nasz kochany Mąż, Ojciec, Dziadek i Pradziadek

†

Kazimierz Tobolski

Msza pogrzebowa zostanie odprawiona
w dniu 23 stycznia 2026 r. o godz. 9.00 w kościele
pw. Najświętszej Bogarodzicy Maryi na os. Stare Żegrze.
Pogrzeb odbędzie się tego samego dnia o godz. 10.40
na cmentarzu Miłostowo od ul. Warszawskiej.

Pogrążona w smutku
Rodzina

0011465623

Z głębokim żalem zawiadamiamy,
że w dniu 16 stycznia 2026 roku zmarła

†

Małgorzata Borowiec

wieloletni urzędnik
w Prokuraturze Rejonowej w Lesznie

W Zmarłej straciliśmy
powszechnie szanowaną koleżankę

Rodzinie Zmarłej

wyrazy głębokiego żalu i współczucia
składają:

Prokurator Okręgowy w Poznaniu
wraz ze współpracownikami

0011465882

Z głębokim żalem
przyjeliśmy wiadomość o śmierci

†

Tadeusza Lokke

Naszego Kolegi i wieloletniego Pracownika

Wyrazy szczerego współczucia
Rodzinie i Najbliższym Zmarłego

składają

Dyrekcja i Pracownicy ENEA Serwis sp. z o.o.
Rejon Poznań

0011465500

Wyrazy najgłębszego smutku i współczucia
dla Koleżanki

Alicji Suszczewicz

z powodu śmierci

Taty

składają

koleżanki i koledzy
ze spółki TPBUS Tarnowo Podgórne

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

Ogłoszenia drobne
w Twojej gazecie zlecisz
bez wychodzenia z domu
przez Internetowe
Biuro Ogłoszeń

ibo.polskapress.pl

REKLAMA

0011465639

Syndyk masy upadłości Dłużnika BM Kobylin Sp. z o.o. w upadłości (KRS: 0000265094) w postępowaniu upadłościowym prowadzonym przed Sądem Rejonowym w Kaliszu Wydział V Gospodarczy Sekcja ds. upadłościowych i restrukturyzacyjnych, Sygn. Akt. V GUup 8/23, oferuje na sprzedaż w trybie pisemnego składania ofert, w przetargu pisemnym z wolnej ręki mienie dłużnika.

Szczegółowe informacje o przedmiocie przetargu wraz z cenami wywoławczymi znajdują się na stronie PMR Restrukturyzacje SA w zakładce Komunikaty: <https://pmr-restrukturyzacje.pl/oferta-sprzedazy-nieruchomosci-w-postepowaniu-bm-kobylin-sp-z-o-o-w-upadlosci/>

Dodatkowych informacji udziela pracownik Kancelarii Syndyka od poniedziałku do piątku w godzinach od 8.00 do 16.00 pod numerem telefonu (75) 64 82 802, a także drogą mailową pod adresem: kancelaria@pmr-restrukturyzacje.pl

Warunkiem przystąpienia oferenta do przetargu jest:

- 1) złożenie pisemnej oferty spełniającej warunki Regulaminu w zamkniętej kopercie **w terminie do 30 stycznia 2026 r. do godziny 15:00.**
- 2) wniesienie wadium **w kwocie odpowiadającej 10% (słownie: *dziesięć procent*) ceny wywoławczej netto** określonej w paragrafie III Regulaminu na rachunek bankowy prowadzony dla BM Kobylin Sp. z o.o. w upadłości pod numerem **53 1090 2590 0000 0001 5629 8344** w terminie wskazanym w Ogłoszeniu o przetargu, tj. **do 29 stycznia 2026 r.**, przy czym za skuteczną wpłatę wadium uznaje się uznanie rachunki masy upadłości w nieprzekraczalnym terminie **do 30 stycznia 2026 r. do godziny 15:00.**

Oferty należy wносить na adres: PMR Restrukturyzacje SA, ul. Klonowica 2/5B, 58-500 Jelenia Góra. Oferta winna być złożona w zamkniętej kopercie zawierającej czytelne oznaczenie Oferenta, a także dopisek „**oferta na zakup nieruchomości – sygn. akt V GUup 8/23**” w nieprzekraczalnym terminie **do dnia 30 stycznia 2026 r. do godziny 15:00**, osobiście upoważnionemu pracownikowi w Kancelarii albo może być nadana przesyłką rejestrowaną.

REKLAMA

0011464713

INFORMACJA

o wykazie nieruchomości przeznaczonych do zbycia, w trybie przetargowym: MOŚCISZKI, GMINA KRZYWIŃ.

Urząd Miasta i Gminy w Krzywiniu informuje, że dnia **16.01.2025 r.** w siedzibie urzędu wywieszony został

wykaz nieruchomości stanowiących własność Gminy Krzywiń, przeznaczonych do zbycia w trybie przetargowym.

Działka położona w miejscowości Mościszki, brak MPZP: dz. nr ewid. 122/22, o powierzchni 0.0837 ha, dla której Sąd Rejonowy w Kościanie V Wydział Ksiąg Wieczystych prowadzi księgę wieczystą o nr PO1K/00028275/9.

Burmistrza Miasta i Gminy Krzywiń dla działki nr 122/22 obręb Mościszki wydał decyzję o ustaleniu warunków zabudowy nr: RiG.6730.124.2025 z dnia 31.12.2025 r. dla inwestycji obejmującej budowę budynku mieszkalnego jednorodzinnego.

Pełny wykaz zawierający szczegółowe informacje opublikowany został na stronie internetowej gminy Krzywiń **krzywin.pl** oraz w biuletynie informacji publicznej **bip.krzywin.pl** (zakładka: Obrót nieruchomościami).

Dodatkowe informacje: Urząd Miasta i Gminy Krzywiń, ul. Rynek 1, 64-010 Krzywiń, pokój nr 13 i 14, tel. 65 517 05 25 wew. 252.

REKLAMA

0011464718

INFORMACJA

o wykazie nieruchomości przeznaczonych do zbycia w trybie przetargowym: Cichowo, gmina Krzywiń

Urząd Miasta i Gminy w Krzywiniu informuje, że dnia **16.01.2026 r.** w siedzibie urzędu wywieszony został wykaz nieruchomości stanowiących własność Gminy Krzywiń, przeznaczonych do zbycia w trybie przetargowym. Działki położone w miejscowości Cichowo, przeznaczone w MPZP pod zabudowę letniskową:

- 1) łącznie dz. nr ewid. 123/1, o powierzchni 0,0609 ha oraz dz. nr ewid. 113, o powierzchni 0,0080 ha, dla której Sąd Rejonowy w Kościanie V Wydział Ksiąg Wieczystych prowadzi księgę wieczystą o nr PO1K/00030987/0,
- 2) łącznie dz. nr ewid. 123/2, o powierzchni 0.0608 ha oraz dz. nr ewid. 122, o powierzchni 0.0091 ha, dla której Sąd Rejonowy w Kościanie V Wydział Ksiąg Wieczystych prowadzi księgę wieczystą o nr PO1K/00030987/0. Pełny wykaz zawierający szczegółowe informacje opublikowany został na stronie internetowej gminy Krzywiń **krzywin.pl** oraz w Biuletynie Informacji Publicznej **bip.krzywin.pl** (zakładka: Obrót nieruchomościami).

Dodatkowe informacje: Urząd Miasta i Gminy Krzywiń, Rynek 1, 64-010 Krzywiń, pokój nr 13 i 14, tel. (65) 517-05-25 wew. 252.

DROBNE

Jak zamieścić ogłoszenie drobne?
Telefonicznie: 800 472 852, 61 86 94 143 Faxem: 61 623 25 28
Przez internet: ibo.polskapress.pl E-mail: drobne@glos.com

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

Nieruchomości

MIESZKANIA - KUPIĘ

INNE

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

DOMY - SPRZEDAM

DOM jednorodzinny o powierzchni 300m² z 1895r., na działce 3000m², w miejscowości SUMIAK, gm. Nowogródek Pomorski. Oferty od zainteresowanych na adres e-mail: biuro@sekretpo.pl, lub dzwonić tel. 603 399 378.

Handlowe

INNE

SPRZEDAŻ mieszkanki piaskowo-solnej oraz soli drogowej w ilościach hurtowych i detalicznych. Możliwość transportu 61/840-00-72

Praca

ZATRUDNIĘ

INSTALATORA wod.-kan.

i pomocnika. Praca Poznań. Tel. 601-783-257

SERWIS sprzątający Robakowo tel. 604 630 556

SERWIS sprzątający Swadzim tel. 604 630 556

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

CYKLINA lakier układ 509395990

MONTAŻOWE

ROLETY zewnętrzne, materiałowe, moskitiery. serwisy 605 091 545

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

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

ZWIERZĘTA HODOWLANE

KURKI nioski z jajem dowóz 600539790

AUTOREKLAMA

nasze

komunikaty.pl

Nie tylko dla orłów. Ruszają mistrzostwa świata w lotach

Paweł Wiśniewski
redakcja@polskapress.pl

SKOKI NARCIARSKIE. **Bawarski Oberstdorf gości uczestników tegorocznych mistrzostw świata w lotach. Na „Heini-Klopfer-Skiflugschanze”, największym obiekcie w Niemczech, zobaczymy Polaków.**

Powołania na mistrzostwa świata w lotach, których gospodarzem jest Oberstdorf i jedna z pięciu skoczni mamucich na świecie, o punkcie konstrukcyjnym K-200 metrów, otrzymali: Dawid Kubacki, Kamil Stoch, Piotr Żyła, Aleksander Zniszczoł, Maciej Kot i Klemens Joniak.

Zgodnie z wcześniejszymi zapowiedziami w składzie zabrakło Kacpra Tomasiaka, a spośród etatowych kadrowiczów w mistrzostwach nie wystartuje też Paweł Wąsek.

Absencja tego drugiego mocno nie dziwi - otóż wszyscy mamy jeszcze w pamięci wydarzenia z 15 stycznia 2014 roku podczas treningu przed zawodami Pucharu Świata w Wiśle. W trakcie skoku niespełna 15-letni wówczas Wąsek dostał podmuch wiatru z boku, upadł i stracił przytomność. Zdiagnozowano u niego wstrząśnienie mózgu.

Ta sytuacja została ze skoczkiem już na zawsze... - Teraz, już w tej „dorosłej” karierze, gdzie trzeba skakać na tych dużych skoczniach, mamucich, w trudnych warunkach pogodowych, to wtedy czuję jeszcze jakąś blokadę do skakania - podkreślał przez lata Wąsek.

Jedynym debiutantem na tych mistrzostwach świata w lotach w naszej reprezentacji jest Klemens Joniak, który w ostatnim konkursie Pucharu Świata, w Sapporo, wywalczył pierwszy punkt w karierze.



FOT. EAST NEWS

Rekord życiowy Kamila Stocha w długości skoku to 251,5 m, uzyskany 25 marca 2017 roku na „Letalnicy” w Planicy

Cała szóstka powołanych weźmie udział w czwartkowych treningach. Po nich sztab szkoleniowy wybierze czwórkę, która wystąpi w kwalifikacjach do składających się z czterech serii zaplanowanych na piątek i sobotę zawodów indywidualnych.

W niedzielę rozegrany zostanie konkurs drużynowy.

Polskie sukcesy

Kamil Stoch, trzykrotny indywidualny mistrz olimpijski, wystąpi na tej imprezie po raz jedynasty i ostatni. Jest autorem największego polskiego sukcesu w lotach - wicemistrzostwa z Oberstdorfu w 2018 roku. Podczas tej samej edycji polska dru-

żyna w składzie Stefan Hula, Kubacki, Stoch i Żyła wywalczyła też brązowy medal.

Polacy powtórzyli sukces, stając na najniższym stopniu podium również w Planicy w 2020 roku - tym razem w składzie Kubacki, Andrzej Stękała, Stoch i Żyła.

Brązowy medal zdobył również Piotr Fijas. Miało to miejsce w Planicy w 1979 roku.

Rekordowi lotnicy

„Rekordzistą Polski” w długości skoku wciąż pozostaje Kamil Stoch, który osiągnął 251,5 m w 2017 roku w Planicy.

Oficjalny zimowy rekord skoczni im. Heiniego Klopfera

wynosi 242,5 m i należy do fenomenalnego Domena Prevca (20 marca 2022 roku).

W tym sezonie Słoweniec jest zdecydowanym liderem na liście płac w Pucharze Świata. W dwudziestu konkursach zarobił aż 331 275 euro, czyli około 1 400 640 złotych!

Z Polaków największymi zarobkami może pochwalić się Kacper Tomasiak - na jego konto wpłynęło 53 300 euro, czyli ok. 225 000 złotych.

Przed dwoma laty, na mistrzostwach świata rozgrywanych w Bad Mitterndorf, najlepszym z Polaków był Piotr Żyła. Mimo słabego sezonu „Wiewiór” zdołał uplasować się na wysokim, 6. miejscu.

W konkursie drużynowym za sprawą dyskwalifikacji Aleksandra Zniszczoła Polacy zajęli przedostatnią, 8. pozycję.

Oberstdorf będzie gościł mistrzostwa w lotach po raz siódmy. ©P

Program zawodów:

Środa, 21 stycznia 2026

- godz. 19.00 - odprawa techniczna.

Czwartek, 22 stycznia 2026

- godz. 14.30 - oficjalny trening.
- godz. 17.00 - kwalifikacje.

Piątek, 23 stycznia 2026

- godz. 15.00 - seria próbna.
- godz. 16.00 - pierwsza i druga seria konkursu indywidualnego.

Sobota, 24 stycznia 2026

- godz. 15.30 - seria próbna.
- godz. 16.30 - trzecia i czwarta seria konkursu indywidualnego.

Niedziela, 25 stycznia 2026

- godz. 15.15 - seria próbna.
- godz. 16.15 - konkurs drużynowy.

Polska skuta lodem. Co z meczami Ekstraklasy? Prognoza pogody

Jacek Czaplewski
redakcja@polskapress.pl

PIĘKA NOŻNA. W przyszły weekend po długiej przerwie wracają rozgrywki PKO Ekstraklasy. Czy z powodu pogody mecze są zagrożone? Otóż na tę chwilę nie. Z ligowej spółki płyną bowiem uspokajające sygnały.

Kluby Ekstraklasy w komplecie przygotowują się do wiosny zagranicą. W Hiszpanii, Portugalii i Turcji, bo tam stacjonuje większość, temperatura nie spada w ciągu dnia poniżej 10 stopni Celsjusza. Najcieplej ma trenować w Jeddah, w Emiratach Arabskich Lech Poznań, bo tam jest nawet 20 stopni.

W weekend wszystkie zespoły wracają do kraju, by na własnych obiektach rozpocząć mikrocykl do pierwszej kolejki po przerwie, przypadającej na przełom stycznia i lutego. Piłkarzy czeka niemiła niespodzianka. Z długoterminowych prognoz wynika bowiem, że mróz niespecjalnie

odpuści; temperatura w wielu miejscach będzie spadać w ciągu dnia poniżej zera.

Władze Ekstraklasy na bieżąco monitorują sytuację. Na tę chwilę nie ma tematu przekładania meczów. Kluby zapewniły ligową spółkę, że murawy, które posiadają obowiązkowo system podgrzewania, będą przygotowane - cytuje prezesa Ekstraklasy SA Marcina Animuckiego serwis Meczyki. Kibicom wybierającym się na stadiony zaleca się ubranie „na cebulkę” i korzystanie z gorącej herbaty.

Co jednak, gdyby miało być jeszcze zimniej? Otóż w Ekstraklasie nie obowiązują żadne sztywne limity temperatur, dlatego ewentualna decyzja o odwołaniu zależy wyłącznie od interpretacji sędziego wspieranego przez delegata PZPN. Jesienią z powodu złych warunków atmosferycznych odwołano dwa mecze: w Płocku załalo boisko, zaś w Białymstoku pokrył je śnieg, z powodu którego obawiano się o zdrowie piłkarzy. ©P



FOT. ADAM JANKOWSKI

Dla przykładu w Warszawie podczas debiutu Marka Papszuna w Legii ma być około -2 stopni Celsjusza

Barcelona gra w Lidze Mistrzów. Lewandowski zapołuje na przełamanie

Jakub Jabłoński
redakcja@polskapress.pl

PIĘKA NOŻNA. Robert Lewandowski od lat przyzwyczajony nas, że jest maszyną od zdobywania bramek, ale w bieżącym sezonie wciąż czeka na premierowe trafienie w Lidze Mistrzów.

5 meczów, 0 goli, 0 asyst - tak wygląda dotychczasowy dorobek Roberta Lewandowskiego w tym sezonie Ligi Mistrzów. Polski napastnik z powodu kontuzji opuścił jedno spotka-

nie - przeciwko Olympiakosowi Pireus. W trzech meczach (z Newcastle United, Chelsea i Eintrachtem) wychodził w podstawowym składzie, a w dwóch kolejnych (z PSG i Club Brugge) pojawiał się na boisku z ławki rezerwowych. W żadnym z tych wariantów nie dał jednak drużynie oczekiwanego impulsu. Tymczasem jego bezpośredni rywal do miejsca w wyjściowej jedenastce, Ferran Torres, ma dwa trafienia.

W środowy wieczór Lewandowski powinien wrócić do

pierwszego składu. Torres w ostatnim ligowym meczu z Realem Sociedad (1:2) doznał kontuzji - potwierdził już klub w komunikacie. To oznacza jedno: Polak znów stanie przed szansą na długo wyczekiwanej, premierowej bramki w elitarnych rozgrywkach.

Warto przypomnieć, że jeśli chodzi o kapitana reprezentacji Polski, jego strzelecka niemoc trwa dłużej, obejmuje bowiem również trzy ostatnie spotkania poprzedniego sezonu Ligi Mistrzów. Lewandowski nie trafił wtedy ani w dwumeczu z Inte-

rem Mediolan, ani w ćwierćfinałowym rewanżu z Borussia Dortmund. Przeciwno byłemu klubowi trafił jedynie w pierwszym spotkaniu, gdy dwukrotnie pokonał bramkarza niemieckiego zespołu. Licznik polskiego napastnika w Lidze Mistrzów zresztą zatrzymał się na 105 trafieniach w klasyfikacji wszech czasów. Polaka wyprowadzą dwaj wirtuozi: Cristiano Ronaldo i Leo Messi.

Na ławce rezerwowych zasiądzie drugi z Polaków - Wojciech Szczęsny, który w meczach z PSG, Olympiakosem

i Club Brugge zastępował kontuzjowaną jedynkę w bramce mistrzów Hiszpanii - Joana Garcję.

Dla Barcelony spotkanie ze Slavią Praga w 7. kolejce Ligi Mistrzów będzie miało ogromne znaczenie. Podopieczni Hansiego Flicka muszą wygrać, je-

śli chcą pozostać w grze o miejsce w najlepszej ósemce fazy ligowej. Po trzech zwycięstwach, dwóch porażkach i jednym remisie zgromadzili dziesięć punktów, tracąc dwa do pozycji gwarantującej bezpośredni awans do 1/8 finału.

Mecz w Pradze będzie transmitowany wyłącznie w płatnym kanale Canal+ Extra 1. Początek w środę od godz. 21.00. W środę również za opłatą będzie można obejrzeć kolejny pojedynek z udziałem Mateusza Kochalskiego - jego Karabach podejmie Eintracht Frankfurt. ©P

5 meczów, 0 goli, 0 asyst - tak wygląda dorobek Roberta Lewandowskiego w tym sezonie Ligi Mistrzów

Unia Leszno kolejny rok ze swoim sponsorem i nowymi wyzwaniami

Bartosz Kijeski
bartosz.kijeski@polskapress.pl

ŻUŻEL. FOGO pozostaje sponsorem tytularnym Unii Leszno. „Byki” po powrocie do Ekstraligi czternasty sezon z rzędu pojadą pod tą samą nazwą, szykując się do nowych wyzwań.

To jedna z najdłuższych takich współprac w żużlu i polskim sporcie. Od 2013 roku firma FOGO, czołowy producent agregatów prądotwórczych w Europie, pozostaje sponsorem tytularnym najbardziej utytułowanego klubu żużlowego w Polsce. Po przedłużeniu umowy „Byki” czternasty sezon z rzędu będą ścigać się jako FOGO Unia Leszno.

Od lat firma jest doskonale znane kibicom czarnego sportu. Od 2013 roku firma z Wilkowiec, tuż obok Leszna, jest sponsorem tytularnym FOGO Unii Leszno. Oprócz oficjalnej nazwy drużyny, marka pojawia się na sta-



FOT. ADAM JASTRZEBOWSKI

W ostatnim meczu sezonu 2025 Unia Leszno wygrała z Polonią Bydgoszcz i zapewniła sobie powrót do najlepszej żużlowej ligi na świecie

dionie im. Alfreda Smoczyka oraz na kevlarach, a także oficjalnej odzieży zawodników. Tak będzie również w sezonie 2026.

– Od żużla zaczęło się nasze sportowe zaangażowanie

i od samego początku stanowi on jeden z filarów strategii marketingowej firmy. Od ponad dekady nasze sportowe portfolio systematycznie się rozwija, a żużel zajmuje w nim szczególne

miejsce. Siedziba firmy znajduje się tuż obok Leszna, Unia jest nam więc wyjątkowo bliska, a kontynuacja tej udanej współpracy jest dla nas naturalnym krokiem. Nazwa marki nieroz-

rwalnie kojarzy się już z leszczyńskim żużlem i bardzo cieszymy się, że pozostaniemy z nim przynajmniej na kolejny rok – mówi Tomasz Błaszak, właściciel FOGO.

– Przed nami nowy sezon, pełen nowych wyzwań i dlatego bardzo cieszy mnie, że możemy nadal liczyć na wieloletniego sponsora tytularnego. Dla klubu będzie to już czternasty sezon startów jako FOGO Unia Leszno. To potwierdza, jak dużym zaufaniem cieszymy się ze strony partnerów jako klub – mówi Rafał Dobrucki, dyrektor zarządzający Fogo Unii Leszno.

Unia szykuje się do sezonu

Przedłużenie kontraktu ze sponsorem tytularnym jest niezwykle ważne dla leszczyńskich Byków w kontekście walki w żużlowej Ekstralidze. Leszczynianie powrócili do niej po sezonie spędzonym na zapleczu. W Metalkas 2. Ekstralidze zajęli pierwsze miejsce w tabeli,

a następnie w finale pokonali Polonię Bydgoszcz w dwumeczu 95:85.

W poniedziałek klub z Leszna ogłosił transfer. Nowym zawodnikiem został Cooper Rushen. Wielki brytyjski talent w ubiegłym sezonie sięgnął po brązowy medal mistrzostw Wielkiej Brytanii do lat 19. Jest to trzeci transfer przychodzący po Keynane Rew, który powrócił po roku spędzonym w ekipie z Rzeszowa, oraz Piotrze Pawlickim, który przez 10 lat jeździł dla Unii (sezony 2012–2022), natomiast ostatni sezon spędził we Włókniarzu Częstochowa.

Z klubu odeszli natomiast Josh Pickering, który podpisał kontrakt warszawski z Wybrzeżem Gdańsk, Antoni Mencil, który dołączył do PSŻ Poznań, oraz Maksym Borowiak, który odszedł na wypożyczenie do Stali Rzeszów.

Unia sezon rozpocznie w weekend 10–12 kwietnia od domowego pojedynku z Włókniarzem Częstochowa.

Enea Sportowiec Roku Wielkopolski – czas na wielką galę

Radosław Patroniak
r.patroniak@glos.com

Już jutro o godz. 19 w hotelu Novotel Poznań Centrum rozpocznie się gala, na której poznamy laureatów Rankingu Enea Sportowiec Roku Wielkopolski 2025.

Tym razem wybraliśmy laureatów w trzech kategoriach: sportowca roku, trenera roku i drużyny roku. Będą też dodatkowe wyróżnienia: impreza sportowa roku i mecenas sportu. Wyboru laureatów dokonała nasza redakcyjna kapituła z grona tych sportowców, którzy odnosili w mijającym roku największe sukcesy i rozślawiają nasz region. W odróżnieniu od innych plebiscytów nasi laureaci pochodzą wyłącznie z grona sportowców wyczynowych i mają polskie obywatelstwo.



FOT. WALDEMAR WYLEGALSKI

Rok temu najlepszym sportowcem w Wielkopolsce została Julia Walczyk-Klimaszek. A kto wygra tym razem?

Gala w Novotelu Poznań Centrum potrwa do północy i będzie połączona z imprezą taneczną. Oprócz przedstawicieli władz i partnerów rankingu zobaczymy duże grono sportowców, trenerów i działaczy.

O tym jak podchodzą do specjalnych wyróżnień i rywalizacji między reprezentantami różnych dyscyplin rozmawialiśmy z najlepszą sportsmenką sprzed dwóch lat, kajakową mistrzynią świata, Martyną Klatt.

– Odbierać nagrody na galach na szczęście lubię, chociaż w drodze na uroczystość zawsze się trochę stresuję. Potem jednak już się rozluźniam. Inaczej rzecz się ma u mnie z mediami społecznościowymi. I tak robię w nich więcej niż kiedyś, ale to nie jest mój świat. Nie nadaję się na taką osobę publiczną jak influencerki. Postawiłam na opcję sportową i nagrywam filmiki, które mogą zainspirować młodych sportowców, ale jednocześnie unikam eksponowania w swoich mediach prywatności. Nie mam potrzeby upubliczniania tego, co robię w życiu prywatnym. Już taka jestem i pewnie się nie zmienię – podkreśliła zawodniczka AZS AWF Poznań, która w tym roku miała okazję już być na gali „Przeglądu Sportowego”, ponieważ została nominowana do grona najlepszych sportowców w Polsce.

Swoją obecność na czwartkowej gali zapowiedzieli starosta poznański, Jan Grabkowski i zastępca prezydenta Poznania, Marcin Golek. W sali „Berlin” pojawi się też burmistrz Trzcianki, Krzysztof Jaworski.

Wśród gości będą też przedstawiciele świata sportu na czele z wiceprezesem Polskiego Związku Koszykówki, Łukaszem Zarzyckim oraz prezesami i dyrektorami największych klubów ze stolicy Wielkopolski, czyli Lecha Poznań, AZS Poznań, Enei Energetyka Poznań, Enei Piłka Ręczna Poznań, Akademii Judo Poznań czy KKS Sporty Walki Poznań.

Na gali zobaczymy też liczne grono szefów firm, które zostały partnerami naszego Rankingu Enea Sportowiec Roku Wielkopolski 2025 na czele z prezesem Grupy Enea, Grzegorzem Kinel-skim.

Gospodarzem czwartkowej gali będzie hotel Novotel Poznań Centrum, który słynie już od wielu lat z niezwykle przyjaznego nastawienia do sportu.

– Jestem dumny z faktu, że zarządzany przeze mnie obiekt zdobył pozytywną renomę w świecie polskiego sportu. To była świadoma praca organizacyjna rozpoczęta w 2019 roku, która zaowocowała współpracą ze związkami sportowymi i klubami. Hotel regularnie przyjmuje drużyny sportowe z Polski, Europy i świata – zauważył dyrektor Tomasz Krzysztanowski.

Warto dodać, że podczas gali zostaną też wyróżnieni laureaci VII Plebiscytu Wielkopolskiego Związku Piłki Nożnej.

Specjalnym wydarzeniem będzie również wręczenie Nagrody Pracy Organicznej, przyznawanej przez naszą redakcję wybitnym osobowościom.

AUTOREKLAMA

ORGANIZATOR



SPONSOR TYTULARNY



PARTNERZY GŁÓWNI



PARTNERZY



PARTNER MOTORYZACYJNY



GRUPA BEMO

PATRONAT MEDIALNY



Q604847768A

SPORT

www.sportowy24.pl

Enea Ironman 70.3 Poznań
znów na liście prestiżowego
cyklu triathlonowych imprezRadosław Patroniak
r.patroniak@glos.com

Zapowiada się rekordowy rok dla serii zawodów Ironman Poland. Prestiżowa seria w tym roku odbędzie się w czterech miastach. Jednym z nich będzie 30 sierpnia stolica Wielkopolski.

Mówił o tym podczas konferencji zapowiadającej cały sezon Ironman Poland dyrektor zawodów, Michał Drelich, który zdradził, że zawodników spodziewa się na liście startowej Enea Ironman 70.3 Warszawy.

- W Warszawie wystartuje 2,5 tysiąca osób. To jest absolutny rekord w historii serii Ironman 70.3 w Polsce. Tak wielu uczestników na tym dystansie nie było nawet w najlepszych czasach w Gdyni, a były to wówczas jedyne takie zawody w Polsce. Jest też wysoce prawdopodobne, że wszystkie tegoroczne eventy zostaną w całości wyprzedane. Wskazuje na to aktualna tendencja zapisów na zawody w Gdyni i Poznaniu. Na zawody Enea Ironman 70.3 Kraków nie ma już miejsc od wielu tygodni. - podkreślił Michał Drelich.

Nie bez znaczenia jest także obecność na listach czołowych polskich triathlonistów, z którymi rywalizacja przyciąga jak magnes. W tym roku także będzie można się z nimi zmierzyć.

W sezonie 2026, w Polsce odbędą się aż cztery wyścigi serii Ironman 70.3 - w Warszawie, Krakowie, Poznaniu i Gdyni. Zwłaszcza ta ostatnia lokalizacja budziła wiele emocji. Gdyńia bowiem wróciła do kalendarza po roku przerwy.

Prezydent Poznania - Jacek Jaśkowiak - podkreślił na specjalnym filmie, wyemitowanym w czasie konferencji, że triathloniści to oczekiwani goście, a tego typu wydarzenia doskonale promują ruch i zdrowy tryb życia wśród mieszkańców.

W tym sezonie sponsorem tytularnym wszystkich imprez w kalendarzu Ironman Poland będzie marka Enea.

- Z zawodami Ironman Poland jesteśmy już od 12 lat, dlatego decyzja o objęciu sponsoringiem tytularnym całego cyklu jest dla nas naturalnym krokiem i konsekwencją ogromnego zaangażowania Enei w triathlon w kraju. Chcemy wspierać wydarzenia, które promują sport i inspirują do aktywności fizycznej. Marka Ironman łączy globalną rangę z lokalnym zaangażowaniem, a jej wartości - wytrwałość i konsekwencja - są nam szczególnie bliskie. Jako Enea chcemy być źródłem dobrej energii dla zawodników, kibiców i miast, towarzysząc im na każdym etapie tej wyjątkowej drogi - mówiła Berenika Ratajczak, rzeczniczka Grupy Enea.



Redaktor TVP Sport, Jacek Kurowski w rozmowie z rzeczniczką prasową Grupy Enea, Bereniką Ratajczak

WRACAJĄ WIELKI DERBY W I LIDZE KOSZYKARZY

Dziś o godz. 20 po pięciu sezonach przerwy wracają do Poznania pierwszoligowe derby koszykarzy. W hali AWF przy Drodze Dębińskiej Enea Basket podejmie w I lidze Polonię Leszno.

W trzeciej kolejce, kiedy mecz rozegrano w leszczyńskim Trapezie, górą byli Poznaniacy, którzy zwyciężyli 90:64. Od tego czasu jednak sporo się zmieniło i Polonia przestała być już beniaminkiem płacącym frycowe w każdym spotkaniu. W tej chwili Poznaniacy zajmują 11. miejsce, a Leszczynianie - ósme. **PAT**



FOT. BEATA BRODZIEJ/BASKET

KONFERENCJA BIEGOWA
Coraz mniej czasu pozostało do XII Konferencji Biegowej na UE w Poznaniu.

11 i 12 lutego eksperci od biegów i marketingu spotkają się w stolicy Wielkopolski i będą debatować. Wciąż można zapisać się na wydarzenie. **PAT**

Kolejorz do końca obozu bez
swojego drugiego trenera

FOT. ADAM JASTRZĘBOWSKI

Sindre Tjelmeland od czerwca zostanie trenerem norweskiego Molde. 36-latek od początku roku nie pojawił się w klubie ze względu na chorobę. Klub ucina plotki na jego temat i informuje, że do drużyny dołączy w przyszłym tygodniu

Bartosz Kijeski
sport@glos.com

Sindre Tjelmeland wciąż nie dołączył do Lecha podczas obozu w ZEA. Klub demontuje plotki, a Kolejorz szuka się do sparingów i powrotu Walemarka.

Kolejorz do niedzieli będzie przebywać w Zjednoczonych Emiratach Arabskich. W sobotę poznaniacy rozegrają dwa sparingi (z uzbeckim AGMK Olmaliq oraz z ormiańskim Noah). Spotkania odbędą się odpowiednio o godzinie 9 oraz 14 czasu polskiego. Do czasu powrotu do Polski aktualni mistrzowie kraju będą przygotowywać się bez swojego drugiego trenera, Sindre Tjelmelanda. Norweg od początku roku nie pojawił się w klubie. Powód? Choroba wirusowa, która zatrzymała go w domu.

Zaczęły się jednak pojawiać teorie spiskowe na temat tego, czy Tjelmeland pozostanie w Kolejorzu do końca rundy wiosennej. 36-latek podpisał umowę z norweską Molde jako pierwszy trener. Kontrakt zacznie obowiązywać od czerwca, jednak nie

brakowało głosów kibiców, że Tjelmeland robi wszystko, aby jak najszybciej rozpocząć pracę w nowym klubie. Domyślił się ucina rzecznik prasowy Lecha Poznań, Adrian Gałuszka, który dementuje pojawiające się w przestrzeni publicznej plotki, udzielając wypowiedzi dla kanału Meczyki.

- Warto wytłumaczyć sytuację z Sindre Tjelmelandem. Wiemy, że w międzyczasie miał się pojawić w Zjednoczonych Emiratach Arabskich, ale ostatecznie nie dostał rekomendacji lekarza na tak długi lot. Chcąc najlepiej poznać temat, rozmawiałem z dyrektorem Tomaszem Rząsą, trenerem Nielsem Frederiksenem i samym Sindre. Norweg jasno mówił, że bardzo chciałby być już z drużyną, że bardzo mu brakuje pracy ze sztabem i zawodnikami i czeka na nich w Poznaniu - powiedział Gałuszka.

Tjelmeland, według relacji, ma przechodzić serię badań w stolicy Wielkopolski i do drużyny powinien dołączyć na początku przygotowań Kolejorza do spotkania z Lechią Gdańsk, które zaplanowano na sobotę 31 stycznia.

Walemark gotowy na sobotni sparing

Coraz lepsze wieści dochodzą na temat zdrowia Patrika Walemarka. Szwed ostatnie pół roku leczył uraz kolana i kibice z niecierpliwością oczekiwali na jego powrót. Najbliższą okazję, aby zobaczyć skrzydłowego w akcji, będziemy mieli podczas jednego z dwóch wspomnianych sparingów Lecha. Walemark pierwotnie mógł zagrać w ostatnim meczu kontrolnym z MSK Żyliną (2:1), jednak sztab szkoleniowy nie zamierzał jeszcze ryzykować jego zdrowia. 24-letni pomocnik na oficjalnej stronie Kolejorza przyznaje, że wszystko idzie po jego myśli:

- Pierwszy tydzień upłynął zgodnie z planem, czuję się po nim dobrze, pozostaje mi się tylko z tego cieszyć. Wiedziałem od początku, że kiedy będą podwójne sesje treningowe na boisku, to w trakcie jednej z nich czeka mnie praca na siłowni. Czuję się dobrze, bo to były dobre dni - powiedział Walemark.

Szwed swój ostatni mecz rozegrał 18 maja 2025 roku w starciu przeciwko GKS Katowice (2:2). Wówczas zoba-

czył czwartą żółtą kartkę, od której Kolejorz próbował się odwołać, jednak bezskutecznie, i ostatni mecz o mistrzostwo Polski z Piastem Gliwice (1:0) oglądał z wysokości trybun.

- Jakość pozostała, chociaż jasne, zawsze w takich okolicznościach potrzebujesz się ponownie zaadaptować. Po kilku mocniejszych treningach w zeszłym tygodniu nogi były cięższe, ale mam pozytywne przeczucia co do przyszłości - mówi szwedzki pomocnik.

Bilety w sprzedaży

Do meczu Lecha Poznań z lechitami przy Bułgarskiej zostało dokładnie 10 dni. Trwa otwarta sprzedaż biletów na sobotnie (31 stycznia) starcie. Aktualnie uprawnionych do wejścia na stadion jest ok. 18 tysięcy widzów. Ceny biletów wahają się od 55 zł (na II oraz IV trybunę) do 80 zł (na I oraz III trybunę). Trwa też sprzedaż kartetów na rundę wiosenną sezonu 2025/26. Wejściówki kosztują: 620 zł (I oraz III) i 450 zł (II oraz IV). Bilety ulgowe wahają się odpowiednio od 495 do 360 zł. ©©