

3,50  
ZŁ  
W TYM  
8% VAT

Nr ISSN 0137-9518

Nr indeksu 350-222

#MUREM za POLSKIM  
MUNDUREMGAZETA  
LUBUSKA

rok założenia 1952

Piątek 7 stycznia 2022

Szykują się zmiany  
na placu  
Słowiańskim  
w Zielonej Górze

STRONA 3

Rozmowa z Olimpią  
Tomczyk-Iwko  
wicewojewodą  
lubuską

STRONA 2

W lubuskim przeszły  
Królewskie Orszaki

Region

redakcja@gazetalubuska.pl

**W całym regionie wczoraj odbywały się Orszaki Trzech Króli. Były przedstawienia, wielbłądy, nie zabrakło aniołów i demonów.**

W Zielonej Górze orszak przeszedł już 11 raz. Do tej pory widowisko było

przygotowywane na podstawie „Błętnym polskiego” Lucjana Rydla. W tym roku wykorzystano „Szopkę krakowską” Stanisława i Tadeusza Esztreicherów. W tym roku scena herodowa została przeniesiona na balkon City Boutique Hotelu (dawny Hotel Śródmiejski). Tradycyjnie podczas orszaku rozegrane zostały trzy sceny. W Gorzowie Orszak Trzech Króli

przeszedł od katedry na Stary Rynek. To była już ósma edycja gorzowskiego Orszaku Trzech Króli. Tak jak w poprzednich latach było w nim wiele nawiązań do historii. Oprócz trzech mędrców szli w nim duchowni: Jan Paweł II, kardynał Stefan Wyszyński i bp Wilhelm Pluta oraz przeor Augustyn Kordecki.

STRONY 8-9



Na orszaku w Zielonej Górze, jak zawsze, nie mogło zabraknąć wielbłąda, który co roku jest sporą atrakcją



W Gorzowie w role królów wcielają się: Ireneusz Gasza, Belete Abebe Gebreselassie i Stanisław Lewandowski

Adam Niedzielski: wzrosty  
zakażeń są przejściowe

Kraj

Lidia Lemaniak

lidia.lemaniak@polskatimes.pl

**„Ostatnie wzrosty zakażeń mają miejsce przy malejącej wynikowości testów, która w tej chwili jest na poziomie zbliżonym do 15%. Wskazuje to że mamy do czynienia z przejściowym zwiększeniem zakażeń a nie zmianą dotychczasowego trendu” - przekazał minister zdrowia, Adam Niedzielski.**

Ministerstwo Zdrowia poinformowało w czwartek o 16 tys. 576 nowych zakażeniach koronawirusem i śmierci 646 osób z COVID-19. Tydzień temu, 30 grudnia, zanotowano 14 tys. 325 nowych zakażeń, zmarło 709 chorych.

„Ostatnie wzrosty zakażeń mają miejsce przy malejącej wynikowości testów, która w tej chwili jest na poziomie zbliżonym do 15 proc.” - napisał na Twitterze Adam Niedzielski. W ocenie ministra zdrowia oznacza to, że mamy do czynienia z przejściowym zwiększe-

niem zakażeń, a nie zmianą dotychczasowego trendu.

Podczas śródowej konferencji Adam Niedzielski podkreślił, że w ciągu ostatnich 5-6 dni odnotowano systematyczne wzrosty zakażeń. Oceniał, że jest to przejściowa sytuacja spowodowana m.in. okresem świątecznym i wzrostem liczby wykonywanych testów, a nie zmiana trendu. Jednocześnie minister zdrowia przekazał, że według prognoz kumulacja zakażeń omikronem nastąpi w Polsce pod koniec stycznia.

magazyn **rodzinny****Gwiazda**Irena Santor – prawdziwa gwiazda polskiej estrady ma talent, upór, siłę, ale i przekorę **strona 16****Temat dnia**  
Kolejny rok i znów przybyło nam lat... Jak radzić sobie z lękiem przed starością? **strona 15****Dziś 8 stron pełnych** ważnych i ciekawych tematów. Polecamy m.in. Nieporadnik Taty oraz krzyżówkę **strona 14 i strona 20****Kuchnia**Po świątecznych ucztach kulinarnych postavmy na lekkie sałatki **strona 17-18**

## Pogoda w regionie

Dzisiaj

1°C  
-1°CBarometr  
1010.00mbar  
Wiatr  
zach. 19 km/h  
Uwaga  
silny wiatr

|                           |                              |                                 |
|---------------------------|------------------------------|---------------------------------|
| <b>Sobota</b><br>2°C -2°C | <b>Niedziela</b><br>2°C -1°C | <b>Poniedziałek</b><br>3°C -2°C |
|---------------------------|------------------------------|---------------------------------|



Uwaga: opady deszczu i śniegu

W OCZEKIWANIU  
NA CUD

Komentarz

**P**rzebrzmiał huk sylwestrowo-noworocznych fajerwerków. Świat zdaje się wracać do normy. Władza składa nowe, kolejne deklaracje. Ogłasza nowe plany. Zapewnia, że będzie lepiej. Tymczasem nic nie zapowiada, aby było lepiej. Wygląda nawet na to, że będzie raczej gorzej.

Ale zawsze tak jest, że kiedy władza zapowiada, że będzie lepiej, okazuje się, że owe lepiej władza potrafi sobie zapewnić w tradycyjny sposób, czy dając sobie podwyżki. I to całkiem sute, w efekcie których Pani Marszałek Elżbieta Anna Polak zbliży się w swoich zarobkach do zarobków premiera państwa. Zatem postulat, że będzie lepiej, władza skutecznie zrealizowała.

Rzecz jasna istnieje naiwny pogląd, że wynagrodzenia powinny wynikać z pozytywnych efektów działalności. Ta zasada może, co oczywiste, przypisana być produkcji

gwoździ, albo innej banalnej działalności, ale w żadnej mierze nie może być odniesiona do wysiłku samorządowego. W samorządowym bowiem wysiłku, cechą charakterystyczną tego wysiłku, jest to, że władza sama się ocenia i sama określa co jest sukcesem. Prosty samorządowy lud, zwany suwerenem, nie ma bowiem kompetencji, aby zrozumieć zarówno wysiłki jak i sukcesy władzy. Kolo-kwialnie rzecz ujmując, suweren za głupi jest, i dlatego władza trudnego dzieła oceny swoich sukcesów musi dokonać sama, w zrozumiałym sposób ocierając się w tej ocenie o samozachwyt.

My w Gazecie Lubuskiej w pełni ów proces rozumiemy. Rozumiemy, że władza nie ma wyjścia i musi sobie dać podwyżkę i, że musi żyć w przeświadczeniu o licznych swoich sukcesach. I choć nic nie wskazuje na to, że region ma za sobą jakieś sukcesy, a także nic nie zapowiada, aby w przyszłości sukcesy się pojawiły, to nie będziemy ustawali w wysiłkach, aby każdy sukces, jaki w przyszłości opromieni regionalną władzę, naszym Czytelnikom zaprezentować.

A ponieważ jesteśmy z natury optymistami piejmy sobie melisę i z nadzieją czekamy na cud sukcesu.

Musimy twardo  
negocjować z Brukselą

Rozmowa

Z wicewojewodą lubuską,  
Olimpią Tomczyk-Iwko, roz-  
mawiał Janusz Życzkowski.

Jak minęły pierwsze tygodnie właściwie na stanowisku wicewojewody?

Bardzo intensywnie.

Przed wszystkim to liczne spotkania z samorządowcami. Odpowiadam za politykę społeczną i w tym obszarze jest wiele konkretnych oczekiwań ze strony gmin. Rozmawiamy również o inwestycjach. Niewyremontowana od lat droga, brak środków na sieć kanalizacyjną, niewybudowana sala sportowa, która dałaby możliwości rozwoju nie tylko młodym ludziom i wiele innych. To bardzo konkretne bariery społecznego rozwoju, z którymi mieszkańcy wsi, ale też mniejszych miejscowości muszą mierzyć się na co dzień.

Jest pomysł jak sprostać tym wszystkim oczekiwaniom?

Problemy do pewnego stopnia zniosą inwestycje w ramach Polskiego Ładu. Ludzie czekali na niektóre inwestycje latami i powoli zaczęli godzić się z tym, że tych prostych, czasem oczywistych rzeczy, po prostu nie będzie. Tymczasem te pieniądze, które trafiły i trafią do samorządów, a które posłużą właśnie na zmianę tej ekonomicznej właściwie niemocy, przywracają ludziom nadzieję. To jest budujące. Zza biurka ciepłego gabinetu tego nie widać, dlatego ja z gabinetu wychodzę i idę do ludzi.

I pyta pani, jak to wszystko, o czym się mówi, wygląda z ich strony?

Olimpia Tomczyk-Iwko,  
wicewojewoda lubuska.  
Należy do Solidarnej Polski

Oczywiście i okazuje się, że nie jest wcale tak, jak zapewnia choćby pani marszałek województwa lubuskiego. Przykładem jest projekt mocno promowany przez UMWL, „szero-kopasmowe lubuskie”. Białe plamy na mapie internetowej województwa miały zniknąć. Niestety sytuacja covidowa pokazała, że to były tylko medialne przechwałki. Dziś bowiem, kiedy praca zdalna stała się codziennością setki ludzi z różnych gmin pytają dlaczego nie mogą skorzystać z światłowodowej sieci.

Czyli nie jest tak, jak mówi pani marszałek, że województwo lubuskie jest krainą nowoczesnych technologii, bo ten internet nie wszędzie dociera?

Zgadza się i te problemy z komunikacją internetową występują zarówno na południu, jak i na północy województwa. To również temat, któremu się przyglądam. Będziemy szukać rozwiązań jak przeciwdziałać cyfrowemu wykluczeniu, bo urząd marszałkowski temu nie sprostał.

Internet jest ważny, ale dziś mieszkańców martwią ceny energii i podwyżki opłat. Solidarna Polska, z której się pani wywodzi, wskazuje co

jest przyczyną tej sytuacji. Jaka jest Pani ocena?

Najlepiej zapytać tych, którzy podpisali z Unią Europejską umowy na emisję CO<sub>2</sub>, tych którzy podpisali umowy z Gazpromem. To są niestety zobowiązania poprzedniej władzy, za które Polacy dziś płacą niemały rachunek. Z jednej strony presję na Europę wywiera Rosja, która ogranicza dostawy, a z drugiej Unia Europejska obciąża opłatami, które powodują, że Polacy płacą więcej. Doraźnym, ważnym rozwiązaniem jest tarcza antyinflacyjna, która wspiera obywateli, by skutki sytuacji było jak najmniej dotkliwie, ale trzeba również szukać systemowych rozwiązań.

Jakich?

Musimy twardo negocjować z Brukselą i zmienić warunki systemu ETS. To już się dzieje. Czekamy na efekty.

Maciej Stawiarski nie jest już rzecznikiem województwa. Był nim 3 miesiące. Apelowaliśmy do marszałek Elżbiety Polak, że internetowy hejter nie może pełnić funkcji publicznej.

Powołanie przez marszałek na stanowisko rzecznika człowieka, którego posty pisane są brutalnym językiem, który nie przestrzega żadnych zasad, nie respektuje żadnych obyczajów, było dla mnie ogromnym szokiem. Tym więcej była to zaskakująca nominacja, że pani Polak, która jest inicjatorką Lubuskiego Kongresu Kobiet, promuje równe traktowanie, wybrała na swojego rzecznika człowieka, który w swoich postach permanentnie kobiety obrażał i poniżał. Dziś cieszę się z decyzji pani marszałek i dziękuję za poważne potraktowanie mojego apelu.

## PISALISMY

**Gorzowianin:** Zawsze liczyłem, że Gorzów w czymś będzie najlepszy, będzie w czymś przodował. I się w końcu doczekałem. Będziemy mieć w Gorzowie jedno z najdroższych abonamentów parkingowych w Polsce. Nic, tylko „pogratulować” naszym radnym i włodarzom miasta.

**Grzegorz z Gorzowa:** Chcę zaapelować do wydawców wiadomości z Lubuskiego w TVP3. Jest w nich zdecydowanie więcej informacji z Gorzowa lub północy regionu niż z Zielonej Góry i południa. A jeśli wydawcą programu jest zielonogórzanin, to bywa, że nie ma informacji choćby ze Strzelec Krajeńskich czy z Międzyrzecza. Jesteśmy jednym województwem i uważam, że obie jego części - czyli północna i południowa - powinny być pokazywane w telewizji po równo.

Małgorzata z Gorzowa:

Ciągle tylko podwyżki i podwyżki. Teraz drożeją parkingi w mieście. To jakiś dramat!

Magdalena z Gorzowa:

Dobrze byłoby, gdyby parkomaty przyjmowały także 20-groszówki i 10-groszówki.

Marek z Zielonej Góry:

W niektórych mediach słysząc, że ktoś kogoś podsłuchuje i politycy wręcz płaczą nad swoim losem. Śmiesz mnie to trochę.

**Karina:** Byłam w tym roku na orszaku w Nowej Soli. Było wspaniale. Uważam, że ta tradycja wnosi bardzo wiele i należy ją kultywować. Na orszaki przychodzi też sporo młodzieży.

**Patryk z Krosna Odrz.:** Zawałiła się część naszego wspólnego zamku. Ubolewam nad tym, ale jednocześnie zastanawia mnie jak mogło do tego dojść. Przecież to jest zabytek i trzeba o niego dbać. Niestety nasze władze miasta nic z tym nie zrobiły. I to co się stało obciąża głównie miasto.

Dostarczamy codziennie do Twojego domu

Zamów  
prenumeratę68 381 70 52  
od poniedziałku do piątku w godz. 9:00-15:00

prenumerata@gazetalubuska.pl

GAZETA  
LUBUSKA

prenumerata.gazetalubuska.pl

AUTOPROMOCJA

0010378402

## Jutro magazyn „Gazety Lubuskiej”

POLECAMY:

- „Oko w oko z wilkiem”.
- Koronawirus w Zastalu Zielona Góra. Jak czują się koszykarze? Czy zespół się pozbiera? Rozmowa z Januszem Jasińskim, właścicielem klubu.
- Gramy tylko to, co czujemy. Rozmowa z Łukaszem Łyczkowskim, wokalistą zespołu 5 RANO, mieszkańcem Sulęcina.



# Nowa zielen, parkingi i ławeczki. Plac Słowiański czekają zmiany

Leszek Kalinowski  
lkalinowski@gazetalubuska.pl



## Zielona Góra

**Bardzo się cieszę, że wreszcie plac Słowiański się zmieni. Przecież to środek miasta, wiele osób tędy przechodzi, są tu sądy, hotel, uczelnia, a otoczenie pozostawia wiele do życzenia – mówi Janina Barczyk z Zielonej Góry. – Co się zmieni w tej części miasta?**

Zawsze to było ważne miejsce w mieście, choć znajdowało się poza murami obronnymi. Dawniej, w XVI wieku, był tu cmentarz i kościół. Później świątynię rozebrano, a nekropolię przeniesiono. Miasto się rozwijało i potrzebny był nowy plac targowy. Miejsce to tętniło życiem i nazwano je Nowym Rynkiem.

Później wybudowano szkołę i sąd. Tu odbywały się różne uroczystości. Dziś na placu Słowiańskim znajdziemy sądy, wydział prawa Uniwersytetu Zielonogórskiego czy czterogwiazdkowy hotel.

### O zmianach mówiło się od lat

O konieczności zmian na placu Słowiańskim mówiło się od dawna. Pomysł było wiele. - Proponowano, by powrócić



FOT. URZĄD MIASTA ZIELONA GÓRA

### Wizualizacja placu Słowiańskiego po modernizacji

do dawnej funkcji placu. Chodziło o uroczystości i zabawy, jakie się tu kiedyś odbywały – przypomina Jan Woliński, mieszkaniec miasta od 1951 roku. - Jakież 14 lat temu toczyła się dyskusja nad tym, by wybudować parking podziemny i do końca wydobyć i godnie po-

chować szczątki osób pochowanych na cmentarzu, który działał na pl. Słowiańskim do 1814 r.

Miał tu powstać Naczelny Sąd Administracyjny, ale nie został wybudowany. Za to rozbudował się hotel Ruben. I wrócili studenci (wcześniej trzy budynki zajmowali żacy ówczesnej Wyż-

szej Szkoły Pedagogicznej, teraz w dawnej Resursie funkcjonuje Wydział Prawa i Administracji UZ).

### Będzie fontanna, źródło, leżaki, stoliki...

Prezydent Janusz Kubicki zapowiadał, że plac Słowiański musi

się zmienić. No i nadszedł ten czas. Miasto ogłosiło przetarg na „Zagospodarowanie zdegradowanej przestrzeni publicznej na terenie miasta Zielona Góra.

- Najpierw odnowimy to miejsce, a potem – jak już zapowiadaliśmy – postavimy pomnik Ofiar Zbrodni Wołyńskiej

(koszty pomnika poniesie Instytut Pamięci Narodowej oraz środowiska kresowe - dop, red.) – podkreślał prezydent. - Liczymy się z tym, że to miejsce historyczne, w związku z inwestycją trzeba będzie więc przeprowadzić dodatkowe prace archeologiczne itd. Dlatego dajemy sobie więcej czasu...

Będą nowe place, ścieżki. Plany uwzględniają odprowadzenie powierzchniowej wody opadowej. Znajdzie się tu też nowe miejsce na parking dla rowerów miejskich i stojaki.

Wielu zielonogórzan ucieszy fakt, że wybudowana zostanie nowa fontanna. Będą źródła uliczne z pitną wodą, automatyczne nawadnianie zieleni. - Bardzo nam ta woda, zwłaszcza w centrum i zwłaszcza w upalne dni jest potrzebna. Nie mówiąc o estetycznych względach – podkreśla Renata Gabryś. - A jeszcze jak fontanny mienią się kolorami, to jest to dodatkowa atrakcja dla zielonogórzan i odwiedzających nas gości.

Pojawią się też całoroczne leżaki, na których mieszkańcy chętnie wypoczywają. Będą ławki, stoliki i krzesła, kosze. Zamontowane zostaną budki łęgowe i karmniki. Cały plac zostanie oświetlony w technologii LED. Będą także kamery. Nie zabraknie nowych drzew i krzewów. Koszt inwestycji to 3,7 mln zł. ©

## Ostatnie pożegnanie radnej

### Gorzów Wlkp.

Jarosław Miłkowski  
jmiłkowski@gazetalubuska.pl

**Pogrzeb Grażyny Wojciechowskiej będzie miał specjalną oprawę. W czasie ceremonii pogrzebowych nie będzie możliwości tradycyjnego wjazdu na cmentarz.**

Są już oficjalne i ostateczne szczegóły dotyczące pogrzebu Grażyny Wojciechowskiej, która zmarła w poniedziałek w wieku 74 lat. Tak jak pisaliśmy w środowej GL, o 12.00 w katedrze rozpocznie się msza pogrzebowa. W świątyni będzie wystawiona urna z prochami zmarłej.

- O oprawę mszy zadbaają aktorzy gorzowskiego Teatru im. Juliusza Osterwy i uczniowie II Liceum Ogólnokształcącego - informuje Marta Liberkowska, dyrektor wydziału

promocji i informacji w magistracie.

Po mszy urna zostanie przewieziona do kaplicy Products przy cmentarzu, a dla udających się na cmentarz zostaną podstawione dodatkowe autobusy linii 111. Będzie można do nich wsiąść na przystanku przy katedrze. Dojadą one do drugiej bramy cmentarza.

Uroczystości w cmentarnej kaplicy rozpoczną się o 14.00. Kondukt żałobny na miejsce pochówku przejdzie następnie ulicą Żwirową oraz przez główną bramę cmentarza. O oprawę uroczystości zadba kwartet smyczkowy z Filharmonii Gorzowskiej oraz Gorzowska Orkiestra Dęta.

Przyjeżdżających na pogrzeb własnymi samochodami miasto prosi o parkowanie przy drugiej bramie cmentarza. Miejsca na parking w pobliżu pierwszej bramy będą bowiem



Na pogrzebie Grażyny Wojciechowskiej spodziewane są tłumy

zarezerwowane dla rodziny i bliskich zmarłej oraz osób zaangażowanych w przygotowanie uroczystości. Ponadto w związku z pogrzebem radnej Wojciechowskiej w poniedziałek po 14.00 nie będzie moż-

liwy ani wjazd, ani wyjazd samochodem z cmentarza.

Po pogrzebie autobusy linii 111 będą odwoziły uczestników ceremonii sprzed drugiej bramy cmentarza.

©

## Wczoraj odnotowano u nas aż 50 zgonów!

### Region

Jarosław Miłkowski  
jmiłkowski@gazetalubuska.pl

**Takiej liczby zmarłych z powodu COVID-19 jeszcze w trakcie czwartej fali nie było! Tylko w powiecie nowosolskim jednego dnia potwierdzono aż 19 zgonów!**

330 zakażeń w środę i 440 infekcji w czwartek. Takie dane pandemiczne w Lubuskiem mieliśmy w ostatnich dniach. Są one podobne do tych sprzed tygodnia, więc wskaźnik zakażeń utrzymuje się - i to już od tygodnia - na podobnym poziomie. Aktualnie średnia wynosi 29,25 os. na 100 tys. mieszkańców.

Przerażające są za to dane dotyczące liczby zgonów z powodu COVID-19. W środę potwierdzono 31 zgonów, ale wczoraj było ich już aż 50! To najwyższe dane w ostatnich

miesiącach! Wczoraj w powiecie nowosolskim odnotowano aż 19 zgonów! A w środę aż 15 zgonów dotyczyło mieszkańców Zielonej Góry!

Malejące nieznacznie liczby dotyczące hospitalizowanych w lubuskich lecznicach nie mogą więc być powodem do optymizmu. Aktualnie w szpitalach przebywa 538 osób, z których 34 są podłączone do respiratora.

W środę w całej Polsce potwierdzono 17 196 zakażeń i poinformowano o 632 zgonach związanych z COVID-19. Wczoraj b6 576 przypadków koronawirusa. Poinformowano też o 646 zgonach.

Najwyższy wskaźnik zakażeń w naszym regionie jest w powiecie sulcińskim i wynosi on 41,28 os. na 100 tys. mieszkańców. Z kolei najniższa zachorowalność jest w powiecie wschowskim - 16,44 os. ©

# Udany rok dla Sulechowa. Obecny też zapowiada się pełen inwestycji

Leszek Kalinowski  
lkalinowski@gazetalubuska.pl



## Sulechów

**Miniony rok nie był dla gminy Sulechów najłatwiejszy, ale jak mówi burmistrz Wojciech Sołtys, zaliczyć go trzeba do udanych. Wiele udało się zrobić, a plany są bardzo bogate i wszystko wskazuje na to, że uda się je zrealizować.**

- Niedawno otrzymaliśmy potwierdzenie wyboru Brzezia koło Sulechowa jako lokalizację kolejnej przyszłej inwestycji - wymienia burmistrz Wojciech Sołtys. - Kończymy też przygotowywanie dokumentacji dla strefy Krężoły, by móc rozpocząć budowę drogi, która służyć będzie przyszłym przedsiębiorcom. Jest to moim zdaniem najważniejsza inwestycja tej kadencji. Koszt tego zadania to ponad 10 mln zł. Już mamy zapewnione jego dofinansowanie na kwotę 8,74 mln zł z Programu Inwestycji Strategicznych.

Kończy się realizacja kolejnego etapu budowy farm fotowoltaicznych w Kruszynie, realizowana przez firmę Polenergia co jest dla nas istotne nie tylko ze względu na wpływy budżetowe



**To był dobry rok dla Sulechowa. - Budujemy potencjał gospodarczy. W drugim naborze też będziemy składali wnioski na drogi, ale także na ścieżki rowerowe nie tylko w mieście, ale i gminie - podkreśla Wojciech Sołtys.**

ale również ze względu na kwestie wizerunkowe. Opracowana została koncepcja odwodnienia miasta.

- Rozpoczęliśmy ponadto budowę stacji uzdatniania wody dla trzech miejscowości: Brzezie Pomorskie, Brody i Pomorsko. Koszt inwestycji to po-

nad 2 mln zł. Niedługo powinna rozpocząć się budowa nowego zbiornika dla SUW Sulechów, co również nie jest bez znaczenia dla możliwości rozwojowych gminy - podkreśla burmistrz. - Budowaliśmy drogi, remontowaliśmy ulice i chodniki (Nowa, Kwiatowa,

Wojska Polskiego do osiedla Józefa Bema). Wiele działań podjęliśmy we współpracy z innymi instytucjami (z powiatem i zarządem województwa) i przedsiębiorcami (np. z firmami Rockwool, TJX Europe), często wykraczając poza nasze zadania własne, w myśl zasady,

że razem można więcej. Dzięki temu możliwe były remonty chodników w Kijach, przy ulicy Przemysłowej w Sulechowie i dróg w Górzycach oraz przy ulicy Kwiatowej w Cigacicach, a także kolejnego etapu drogi w Górzycach, ulicy Łochowskiej.

Spośród innych inwestycji wymienić można m.in. termomodernizację SP-1 i Przedszkola nr 7, rozbudowę i modernizację targowiska miejskiego, wymianę oświetlenia i budowę nowych linii oświetleniowych w gminie (zbudowaliśmy m.in. oświetlenie, monitoring i punkty zasilania na terenie parku Sulecha za kwotę 133 tys. zł). Burmistrz wymienia też trwającą od dwóch lat modernizację Parku Sulecha i inne.

Przypomina też, że gminie udało się przejąć port w Cigacicach, a także nieruchomości od PKP, co oznacza kolejne zmiany i inwestycje w tych miejscach, a w rezultacie rozwój gminy.

- W „Strategii Rozwoju Województwa Lubuskiego 2030” umieściliśmy budowę węzła w ciągu S-3, który nazywamy Sulechów-Północ - dodaje burmistrz. - W ramach budowy mostu w Pomorsku i drogi wiodącej od Zielonej Góry do tego mostu wnioskujemy o ten nowy węzeł komunikacyjny, który pozwoli na sprawniejsze i bezpieczniejsze przemieszczanie się mieszkańców gminy.

Sulechów zyska 10 mln zł, dzięki wnioskowi złożonemu w pierwszym naborze do Polskiego Ładu. Kolejne są już przygotowywane do drugiego naboru, który trwa do 15 lutego. ©P

FOT. MARIUSZ KAPALA

## Rak nie czeka. Przebadaj się za darmo

### Region

Leszek Kalinowski  
lkalinowski@gazetalubuska.pl

**W pięciu powiatach województwa mieszkańcy mogą skorzystać z bezpłatnych badań profilaktycznych, związanych z wykrywaniem nowotworów jelita grubego. W ubiegłym roku w ramach programu wykonano 208 badań, u 111 pacjentów wykryto polipy, rozpoznano 3 przypadki nowotworów oraz 19 stanów przednowotworowych.**

Z bezpłatnego badania w ramach tego projektu mogą skorzystać mieszkańcy powiatów krośnieńskiego, nowosolskiego, zielonogórskiego, żagańskiego i żarskiego. Do badania uprawnione są: osoby w wieku 50 - 65 lat bez objawów takich jak krwawienie

z przewodu pokarmowego, biegunka lub zaparcie które pojawiło się w ciągu ostatnich kilku miesięcy, - osoby w wieku 40-49 lat bez objawów raka jelita grubego, które miały w rodzinie przynajmniej jednego krewnego pierwszego stopnia (rodzice, rodzeństwo, dzieci) z rakiem jelita grubego; - osoby w wieku 25-49 lat z rodziny z zespołem Lynch; - osoby w wieku 20-49 lat pochodzące z rodziny z zespołem polipowatości rodzinnej gruczolakowatej - FAP.

Na badanie można umówić się za pośrednictwem lekarza rodzinnego lub bezpośrednio w Szpitalu Uniwersyteckim w Zielonej Górze (rejestracja - tel. 68 329 66 18, realizacja badań - Szpital Uniwersytecki w Zielonej Górze sp. z o.o. ul. Żyty 26, Pracownia Endoskopii. ©P

## Z Babimostu latamy do Lwowa

### Zielona Góra

Leszek Kalinowski  
lkalinowski@gazetalubuska.pl

**Od nowego roku nadal możemy latać z lotniska w Babimostie do Warszawy oraz Lwowa. To efekt podpisania kolejnej umowy z LOT-em. Są też nowości - w piątek do Warszawy polecimy dwa razy.**

Od nowego roku Województwo Lubuskie kontynuuje współpracę z LOT-em. Umowa dotyczy promocji Województwa Lubuskiego poprzez przewoźników lotniczych operujących z lotniska Zielona Góra - Babimost.

Dziś z lubuskiego lotniska możemy dostać się do stolicy Polski jak i do Lwowa. W ramach podpisanej umowy wciąż trwają rozmowy na temat nowych połączeń w 2022 roku. Warto zaznaczyć też, że do Warszawy

od nowego roku w piątek możemy latać rano albo wieczorem.

Umowa podpisana w przedostatni dzień roku przewiduje loty do Warszawy i Lwowa w liczbie sześciu rotacji w tygodniu w całym okresie obowiązywania umowy na trasie Zielona Góra - Warszawa - Zielona Góra oraz w liczbie jednej rotacji w tygodniu w okresach: 01.01.2022-17.04.2022 i 03.10.2022-31.12.2022 i dwóch rotacji w tygodniu w okresie 18.04.2022-02.10.2022 na trasie: Zielona Góra - Lwów - Zielona Góra.

Nowa linia będzie obsługiwana samolotami bombardier dash Q400. Przelot do Lwowa potrwa ok. 1,5 godziny, a ceny biletów dostępnych już w systemie linii zaczynają się od 199 zł w dwie strony. W ramach nowego połączenia, przynajmniej na razie, będą oferowane miejsca wyłącznie w klasie ekono-



**W czasie wakacji z Babimostu lataliśmy do Turcji i Chorwacji**

micznej. - Dla mnie to dobra wiadomość. Mam rodzinę we Lwowie. Odwiedzamy się. Autokarem to 16 godzin jazdy. Teraz będzie wygodniej i szybciej - mówi Irena Helsińska z Zielonej Góry. - Poza tym na wakacje chętnie

zabiorę tam swoje wnuczki, by pokazać im miasto. Bo jest naprawdę piękne.

W planach rozwoju sieci połączeń mówiło się także o Londynie. ©P

FOT. MARIUSZ KAPALA

# Powstanie nowoczesna stacja dializ przy szpitalu. Będzie więcej miejsca i wygoda

Magdalena Marszałek  
mmarszalek@gazetalubuska.pl



## Gorzów

**W Gorzowie pacjenci są dializowani od kilkudziesięciu lat. Przez większość tego czasu stacja funkcjonowała w budynku głównym lecznicy. Niebawem się to zmieni, bo szpital planuje wybudowanie większego i wolnostojącego obiektu. Ma on sąsiadować z pawilonem, w którym mieści się dzienny oddział chemioterapii. W nowym budynku znajdzie się również oddział nefrologii.**

Budowa nowoczesnej stacji dializ to odpowiedź szpitala na wciąż rosnącą liczbę pacjentów wymagających fachowej opieki nefrologicznej. Kiedy stacja rozpoczęła swoją działalność leczyła zaledwie kilkunastu pacjentów. Dziś jest ich ponad stu. A będzie jeszcze więcej, bo liczba osób z niewydolnością nerek wzrasta ka-



FOT. WSZM W GORZOWIE

**Budowa nowoczesnej stacji dializ to odpowiedź szpitala na wciąż rosnącą liczbę pacjentów**

dego roku. Związane jest to przede wszystkim z coraz bardziej powszechnymi chorobami cywilizacyjnymi - cukrzycą, nadciśnieniem czy otyłością. Nowy obiekt zwiększy bezpieczeństwo pacjentów, bo dzięki zmianie lokalizacji stacji dializ nie będą oni musieli już

przechodzić przez główny budynek lecznicy i nie będą narażeni na przypadkowe zakażenie.

- Dzisiaj stacja dializ jest w głównym budynku. To powoduje, że pacjenci, którzy przychodzą na taki zabieg muszą przemieszczać się po kory-

tarzach szpitala. A są to często pacjenci o ograniczonej odporności. Mają tam kontakt z innymi chorymi i są narażeni na różnego rodzaju wirusy czy bakterie. To szczególnie ważne w czasie pandemii, która pokazała, że drogi pacjentów leczonych stacjonarnie czy przeby-

wających na terenie szpitala w związku z diagnostyką nie powinny się krzyżować - mówi Robert Surowiec, wiceprezes gorzowskiego szpitala. Nowy budynek stacji dializ będzie dużo większy od obecnego i dwupiętrowy. Ma mieć między innymi kilkanaście sta-

nowisk do dializ, szatnie dla pacjentów, pokój odpoczynku oraz pomieszczenia techniczne. Większy obiekt oznacza też większą wygodę i komfort dla pacjentów, którzy teraz zabiegi kończą nawet w nocy.

- To są często pacjenci leżący latami, którzy nawet kilka razy w tygodniu przyjeżdżają na dializy i chcemy, aby oni byli leczeni w godnych warunkach. Obecna stacja dializ jest takiej wielkości, że musi pracować na trzy zmiany, co oznacza, że niektórzy pacjenci kończą dializy nawet w nocy. Przeprowadzka do większego obiektu pozwoli na lepszą organizację procesu leczenia, bo dzięki temu będziemy mogli zrezygnować z tej nocnej zmiany, która była dużym obciążeniem dla pacjentów oraz personelu - tłumaczy Robert Surowiec.

Oprócz stacji dializ w nowym obiekcie mieścić będzie się również oddział nefrologii. Inwestycja ma kosztować 20 milionów złotych. Stacja ma zacząć działać pod koniec tego roku.

REKLAMA

0710363020



**Więcej  
w portfelach**



**Kwota wolna  
od podatku**  
obniżka podatków  
dla 18 mln Polaków

# 6 200 zł więcej rocznie w portfelu

## A ty ile zyskasz?

**gov.pl/polskiład**

Rodzina z dwójką dzieci, której łączne miesięczne zarobki wynoszą 6500 zł brutto.

# Ile kosztuje rozwalenie świateł czy skoszenie bariererek?

Jarosław Miłkowski  
jmiłkowski@gazetalubuska.pl



## Gorzów

**Tylko w ostatni weekend kierowcy w Gorzowie skosili dwa słupy z sygnalizacją świetlną oraz rozwalili barierki w pobliżu Dominanty. Takie i podobne dewastacje kosztują miasto nawet kilkanaście tysięcy rocznie.**

Noworoczny weekend przyniósł serię niefortunnych zdarzeń na gorzowskich drogach. 1 stycznia, w odstępie kilkunastu godzin, aż dwie sytuacje miały miejsce u zbiegu ul. Piłsudskiego z Czeresniową.

Najpierw około 5.00 samochód ściął słup z sygnalizacją na przejściu między Stokrotką i kościołem. Autem kierowała kobieta z 2,5 promila alkoholu w organizmie (będzie więc odpowiadała za prowadzenie sa-

mochodu w stanie nietrzeźwości).

Nie minęło pół doby, a około 16.00, na tym samym skrzyżowaniu, został ścięty kolejny słup z sygnalizacją. Tym razem na wysepce pomiędzy kościołem a pobliską stacją paliw. Bmw zderzyło się z chevroletem. Tu żaden z kierowców nie był pijany, ale jeden z nich dostał mandat ponad 1 tys. zł.

To jeszcze nie wszystko! Do niecodziennego zdarzenia doszło w niedzielę po południu. Kierowca opła corysy... wypadł z ronda przy Dominancie. Lecące w kierunku Nova Park auto... przebiło barierki, które są przy schodach dla pieszych i spadło na trawnik.

- W tym przypadku kierowca odpowie za kierowanie pod wpływem alkoholu, posiadanie marihuany, spowodowanie zagrożenia w ruchu drogowym i poruszenie się pojazdem, który nie był dopusz-



Pijany kierowca opła zniszczył barierki przy Dominancie w ostatnią niedzielę

czony do ruchu - mówi podkom. Grzegorz Jaroszewicz, rzecznik gorzowskiej policji.

Naprawa zniszczonych słupów, sygnalizacji czy barierek będzie teraz kosztowała miasto

wiele tysięcy złotych. - Sam słup pod sygnalizację świetlną kosztuje 600-800 zł, a pojedynczy sygnalizator w tej sygnalizacji około 300 zł. Jeśli dochodzi do uszkodzenia konsoli

z trzema sygnalizatorami to wydatek jest na poziomie 1,5 tys. złotych - mówił nam w środę Zdzisław Plis, dyrektor wydziału dróg w gorzowskim magistracie. - W pierwszym przy-

padku to będzie 7,5 tys. zł, a w drugim też będzie to kilka tysięcy złotych. Są lata, że nie ma prawie żadnych uszkodzeń, ale są okresy, gdy one aż się nagromadzą. Naprawa oświetlenia, które w okolicy wyjazdu sprzed Słowianki zniszczyła kobieta jadąca samochodem, kosztowała nas 9,5 tys. zł - mówi Plis. - W ciągu roku na naprawy wydajemy średnio około 15 tys. - 20 tys. zł. Po naprawieniu uszkodzenia wystawiamy fakturę, którą przekazujemy ubezpieczycielowi kierowcy. Nie w każdym przypadku udaje się jednak ustalić sprawcę. Odzyskujemy więc najczęściej tylko 10 tys. - 15 tys. zł - mówi szef wydziału dróg.

Kierowcy najczęściej niszczą lampy oświetleniowe i słupy z sygnalizacją. Zdarza im się jednak poczynić większe szkody. W 2017 jeden z kierowców wjechał w... murek od wewnętrznej strony ronda przy Dominancie. Na jego naprawę trzeba było czekać wiele miesięcy. ©

REKLAMA

0010379269

**Komornik Sądowy przy Sądzie Rejonowym w Zielonej Górze Radosław Nowacki**

**OGŁOSZENIE O PIERWSZEJ LICYTACJI NIERUCHOMOŚCI**

Komornik Sądowy przy Sądzie Rejonowym w Zielonej Górze Radosław Nowacki na podstawie przepisu art. 953 Kodeksu postępowania cywilnego podaje do publicznej wiadomości, że

**w dniu 11 lutego 2022 r., o godz. 12:00**

w budynku Sądu Rejonowego w Zielonej Górze mającego siedzibę pod adresem: Zielona Góra, pl. Słowiański 2, 65-069 Zielona Góra, odbędzie się

**PIERWSZA LICYTACJA**

nieruchomości położonej pod adresem: 66-008 Świdnica, Świdnica, dla której SĄD REJONOWY WYDZIAŁ KSIĄG WIECZYSTYCH prowadzi księgę wieczystą o numerze ZG1E/00107267/5, o powierzchni 3 092,00 m2, niezabudowanej.

Suma oszacowania wynosi 91 000,00 zł, zaś cena wywołania jest równa trzy czwarte sumy oszacowania i wynosi 68 250,00 zł.

Licytant przystępujący do przetargu powinien złożyć rękojmię w wysokości jednej dziesiątej sumy oszacowania, to jest 9 100,00 zł, najpóźniej w dniu poprzedzającym przetarg. Rękojmia powinna być złożona w gotówce w kancelarii komornika albo na rachunek bankowy komornika: Powszechna Kasa Oszczędności Bank Polski SA O. Centrum w Zielonej Górze 76 1020 5402 0000 0202 0113 0681.

Rękojmia może być również złożona w książeczce oszczędnościowej zaopatrzonej w upoważnienie właściciela książeczki do wypłaty całego wkładu stosownie do prawomocnego postanowienia sądu o utracie rękojmi.

[www.dawro.pl](http://www.dawro.pl)

REKLAMA

0010386914

**BURMISTRZ SZPROTAWY**

*informuje,*

że w siedzibie Urzędu Miejskiego w Szprotawie zostało wywieszone:

- Zarządzenie nr 0050/188/2021 Burmistrza Szprotawy z dnia 21 grudnia 2021 r. w sprawie przeznaczenia do sprzedaży nieruchomości stanowiącej własność Gminy Szprotawa na rzecz użytkownika wieczystego.

REKLAMA

0010378351

**ZŁOMOWANIE POJAZDÓW**

**tel. 600 609 606**

Wydajemy zaświadczenie o demontażu  
Odbieramy własnym transportem

Stacja demontażu pojazdów | Czarkowo 16 | 64-125 Poniec

## Nowatorskie badanie po raz pierwszy w Gorzowie

### Gorzów

Jarosław Miłkowski  
jmiłkowski@gazetalubuska.pl

**W szpitalu wojewódzkim po raz pierwszy w historii przeprowadzono rezonans magnetyczny z enterografią. Badanie przeprowadzono u 17-latk.**

Co to jest rezonans magnetyczny? To raczej powszechna wiedza - przy pomocy fal radiowych w sposób nieinwazyjny można zbadać ciało człowieka. A co to jest enterografia? To z kolei badania obrazowe jelita cienkiego.

I właśnie takie badanie przeprowadzono ostatnio w Gorzowie. Na pediatrię trafiła bowiem 17-latkka skarżąca się na silne bóle brzucha,



- Możemy diagnozować pacjentów z pediatrii i z neurologii - mówi doktor Michał Rać

u której badanie USG pokazało, że ścianki jelita są mocno pogrubione.

Żeby obejrzeć zmiany w jelicie zwykle robi się gastroskopię lub kolonoskopię. W przypadku 17-latki postanowiono jednak wykorzystać rezonans magnetyczny. To efekt tego, d od grudnia radiologią w gorzowskim szpitalu kieruje dr n. med. Michał Rać, który stawia na rozwój diagnostyki.

- Planujemy przeprowadzić więcej badań brzucha rezonansem, szczególnie u małych pacjentów, żeby niepotrzebnie ich nie naświetlać aparatami rentgenowskimi czy ultrasonograficznymi - mówi dr Rać. Rezonans magnetyczny jest jedną z najbezpieczniejszych metod diagnostycznych.

Co jeszcze słyhać w szpitalu? W środę gorzowska lecz-

nica poinformowała o czasowym wstrzymaniu przyjęć na oddział wewnętrzny. Ma to związek z wykryciem niewielkiego ogniska koronawirusa na internie. Sytuacja jest pod kontrolą, a wstrzymanie przyjęć może potrwać kilka dni. Szpital zaapelował więc do lekarzy rodzinnych, aby w najbliższym czasie nie kierowali pacjentów na ten oddział leczniczy. ©

# Koniec programu, który pomagał wyjść mieszkańcom z długów



FOT. ZGM W GORZOWIE

Zakład Gospodarki Mieszkaniowej dalej wychodzi naprzeciw dłużnikom

Magdalena Marszałek  
mmarszalek@gazetalubuska.pl

## Gorzów

Nie płać czynszu od lat, a ich zaległości wciąż rosną. Tacy uporczywi dłużnicy to ogromny problem dla Zakładu Gospodarki Mieszkaniowej w Gorzowie. W uporaniu się z nim pomóc miał specjalny program dający możliwość spłacenia należności. Taką szansę lokatorzy mieli tylko do końca grudnia. Skorzystało z niej prawie trzysta rodzin. Ale to zaledwie kropla w morzu, bo zadłużenie najemców przekracza już siedemdziesiąt milionów złotych.

Miasto chciało odzyskać część tych pieniędzy, ale też pomóc mieszkańcom wyjść z kłopotów. Wprowadziło więc specjalny program oddłużeniowy. Zadłużeni najemcy chcący pozbyć się swoich zobowiązań do wyboru mieli kilka wariantów - między innymi umorzenie większej części zadłużenia i spłatę pozostałej części w terminie sześciu lub dwunastu miesięcy, umorzenie połowy zadłużenia w przypadku zamiany zajmowanego lokalu na mniejszy oraz umorzenie całego zadłużenia pod warunkiem przekazania zajmowa-

**Do niedawna właśnie tacy najbardziej uporczywi dłużnicy musieli liczyć się z surowymi konsekwencjami**

nej nieruchomości na rzecz miasta.

- Program oddłużeniowy powstał po to, aby pomóc mieszkańcom wyjść ze spirali zadłużenia. Trwał dwadzieścia dwa miesiące i myślę, że był to wystarczający czas dla osób, które chciały zmienić swoją sytuację, aby się do nas zgłosić i podpisać stosowną ugodę. Daliśmy lokatorom spory wachlarz możliwości, a warunki były tylko dwa - terminowe wnoszenie opłat czynszowych oraz regularne wnoszenie opłat wynikających z zawartych uгод - mówi Paweł Nowacki, dyrektor Zakładu Gospodarki Mieszkaniowej w Gorzowie.

Przystąpić do programu oddłużeniowego można było tylko do końca grudnia. Na taki krok zdecydowało się prawie trzysta rodzin.

- Ze strony mieszkańców nie było aż tak dużego zainteresowania jak się spodziewaliśmy. Liczyliśmy na to, że więcej osób będzie chciało skorzystać z tego koła ratunkowego i poprawić swoją sytuację. Tym bardziej, że to właśnie lokatorzy z największym zadłużeniem zgłaszali się najprędzej - dodaje Paweł Nowacki.

### Pandemia zablokowała eksmisje

Do niedawna właśnie tacy najbardziej uporczywi dłużnicy musieli liczyć się z surowymi konsekwencjami - stratą mieszkania i końcem życia na koszt innych lokatorów. Jednak wszystko zmieniła pandemia koronawirusa, która zablokowała przeprowadzanie eksmisji. Zakład Gospodarki Mieszkaniowej zapewnia jednak, że sięgnie po ten środek, gdy tylko znów będzie to możliwe.

- W czasie pandemii interesy lokatorów - nawet tych najbardziej uciążliwych, którzy nie płać za czynsz i rachunki - zostały dobrze zabezpieczone. Eksmisje są niezgodne z przepisami ustawy covidowej i w czasie pandemii w ogóle nie można ich przeprowadzać. Ale czekamy aż

### W czasie pandemii interesy lokatorów - nawet tych którzy nie płać za czynsz i rachunki - zostały dobrze zabezpieczone.

ustawodawca zmieni regulacje prawne i ta twarda polityka eksmisyjna znów będzie realizowana. Jesteśmy do tego gotowi, mamy przygotowane lokale socjalne. Na realizację czekają też wyroki eksmisyjne bez prawa do lokalu socjalnego, które chcemy powierzyć zewnętrznej firmie - mówi dyrektor ZGM w Gorzowie.

### Można odpracować długi

Ale mimo, że program restrukturyzacji długów czynszowych już się zakończył, to Zakład Gospodarki Mieszkaniowej dalej wychodzi naprzeciw dłużnikom. Lokatorzy, którzy chcą spłacić swoje należności mogą złożyć wniosek o rozłożenie ich na raty, co skutkuje również wstrzymaniem naliczania odsetek od nieterminowych płatności, a także wstrzymaniem ewentualnych działań komorniczych. Mieszkańcy swoje długi mogą także odpracować wykonując drobne prace w zasobach Zakładu Gospodarki Mieszkaniowej. ©©

ARTYKUŁ REKLAMOWY

Przez nadwagę prawie wyrzucono mnie z samolotu!

## Schudłam nie do poznania!

Bez wyczerpujących treningów i wyniszczających diet.

Dzięki nieznannej dotąd w Polsce metodzie pani Karolina (35 l.) zrzuciła nadwagę w krótkim czasie. **A wszystko bez drogiej diety i katorżniczych ćwiczeń.** Dołącz do grupy 82 tys. osób z całej Europy, które wypróbowały tę rewolucyjną metodę odchudzania.

PRZETESTUJ PRODUKT za 0 zł!

### INNOWACYJNA FORMUŁA WYTAPIA TKANKĘ TŁUSZCZOWĄ NAWET W CZASIE SNU!

Te innowacyjne plastry na odchudzanie podkręcają metabolizm o 96%. Działają bezpośrednio na podskórną warstwę tłuszczu i 15-krotnie przyspieszają jej spalanie, stąd nawet latami gromadzone złoże są rozbijane i wydalane z organizmu wraz z toksynami. Już po przyklejeniu pierwszego plastra organizm zaczyna spalać ekstremalną ilość kalorii za sprawą bioaktywnych składników uwalnianych do organizmu 24/7. Odblokowują metabolizm na poziomie komórkowym, a organizm spala tłuszcz nawet w czasie snu. Imponujące efekty widoczne są już po kilku dniach.

**Antoni Marecki - dietetyk**

### Naturalne TRANSDERMALNE plastry redukujące TKANKĘ TŁUSZCZOWĄ

sprawia, że:

- 1 Skutecznie pozbędziesz się nieestetycznych boczów i podwójnego podbródka;
- 2 Wyszczupisz uda, zredukujesz cellulit i oponkę na brzuchu;
- 3 Będziesz chudnąć bez wysiłku;

Plastry dostępne są już w Polsce w sprzedaży telefonicznej. Jeśli i Ty chcesz szybko i skutecznie schudnąć, wystarczy, że wykręcisz poniższy numer - masz szansę otrzymać opakowanie spalacza tłuszczu GRATIS! Nie zwlekaj! Pierwsze 100 osób, które zadzwoni do 10 stycznia 2022, otrzyma 100% REFUNDACJI OD PRODUCENTA! Decyduje kolejność zgłoszeń.

## ZADZWOŃ TERAZ - PRODUKTY GRATIS CZEKAJĄ!

# 91 300 34 39

Od poniedziałku do niedzieli w godz. 8:00-20:00 (opłata za 1 min. połączenia wg taryfy operatora)

Robert z Zamościa (46 l.)

\*Szczegóły oraz informacje dotyczące procedury zwrotów i reklamacji dostępne są pod adresem: [www.groupctcm.com](http://www.groupctcm.com)

# Przez lubuskie miasta przeszły Ors

Leszek Kalinowski  
Jarosław Miłkowski  
Eliza Gniewek Juszczak

## Region

**W całym regionie wczoraj odbywały się Orszak Trzech Króli.**

W Zielonej Górze orszak przeszedł już 11 raz. Do tej pory widowisko było przygotowywane na podstawie „Betlejem polskiego” Lucjana Rydla. W tym roku wykorzystano „Szopkę krakowską” Stanisława i Tadeusza Estreicherów. Inną zmianą było miejsce sceny herodowej. Dotychczas dwór Heroda znajdował się na balkonach Samorządowego Kolegium Odwoławczego przy al. Niepodległo-

ści. W tym roku został on przeniesiony na balkon City Boutique Hotelu (dawny Hotel Śródmiejski). Tradycyjnie podczas orszaku rozegrane zostały trzy sceny.

W Gorzowie Orszak Trzech Króli przeszedł od katedry na Stary Rynek. To była już ósma edycja. Tak jak w poprzednich latach było w nim wiele nawiązań do historii. Oprócz trzech mędrców szły w nim postacie historyczne. Byli duchowni: Jan Paweł II, kardynał Stefan Wyszyński i bp Wilhelm Pluta oraz przeor Augustyn Kordecki. Były też i inne postacie - hetman Karol Chodkiewicz (bo w zeszłym roku była 400. rocznica bitwy pod Chocimiem), marszałek Józef Piłsudski czy Wincenty Witos. ©



**ZIELONA GÓRA.** Orszakowe diabły przeganiały uczestników do domów



**Gorzów.** W role królów wcielają się (od lewej): Ireneusz Gasza, Belete Abebe Gebreselassie i Stanisław Lewandowski



**ZIELONA GÓRA.** Na orszaku nie mogło zabraknąć wielbłąda, który jest sporą atrakcją wydarzenia



**ZIELONA GÓRA.** Wydarzenie cieszyło się wielkim zainteresowaniem wśród mieszkańców miasta i gości, czego odzwierciedleniem jest duża frekwencja uczestników



**ZIELONA GÓRA.** Na trasie orszaku pojawiło się jak zwykle wielu zielonogóran



**ZIELONA GÓRA.** Scena na dworze niechlebnego króla Heroda

# szaki Trzech Króli



FOT. JAROSŁAW MIŁKOWSKI

Gorzów. Tradycją orszaku jest udział historycznych postaci. Obok marszałka Józefa Piłsudskiego szła Maria Konopnicka



FOT. ELIZA GNEWEK-JUSZCZAK

NOWA SÓL. Od lewej Dawid, Hubert, Michał i Wojtek - ministranci z parafii pw. św. Antoniego, rozdawali korony



FOT. ELIZA GNEWEK-JUSZCZAK

NOWA SÓL. W orszaku przeszły tłumy mieszkańców. Można było wspólnie śpiewać kolędy i obejrzyć scenki z Betlejem



FOT. JAROSŁAW MIŁKOWSKI

Gorzów. Każdy z królów do gorzowskiego Betlejem przychodzi ze swoją świtą. Tak prezentował się „dwór” Kacpra



FOT. ELIZA GNEWEK-JUSZCZAK

NOWA SÓL. Marysia ma 2,5 roku była najmłodszym aniołem na orszaku



FOT. JAROSŁAW MIŁKOWSKI

Gorzów. Świętą Rodziną od lat są już Magdalena i Wojciech Pieczyńscy, prywatnie małżeństwo



FOT. ELIZA GNEWEK-JUSZCZAK

NOWA SÓL. Od lewej Sebastian, który w scenkach z Betlejem był pastuszkami oraz Przemek, który zagrał rolę Józefa

## Zawetowana ustawa medialna znów w Sejmie

**Warszawa**

Aleksandra Kielczykowska  
a.kielczykowska@polskatimes.pl

**„Zgodnie z zapowiedzią złożoną 27 grudnia 2021 r., Prezydent Andrzej Duda skierował dziś do Sejmu weto do ustawy z dnia 11 sierpnia 2021 r. o zmianie ustawy o radiofonii i telewizji” – podał na Twitterze KPRP.**

Weto nowelizacji ustawy o radiofonii i telewizji, czyli tak zwanej lex TVN, prezydent zapowiadał jeszcze 27 grudnia.

– Nowelizacja to naruszenie zasady, że umów należy dotrzymywać i uderzenie w interesy podmiotu, który otrzymał legalną koncesję na nadawanie – argumentował podczas konferencji prezydent.

Dodawał, że do takiej decyzji przekonał go również głos rodaków, którzy rozmawiali z nim o nowelizacji. – Podzieliłem zdanie większości moich rodaków, którzy uznali, że kolejna niepokojąca i jątrząca sprawa, kolejne spory nie są nam tak naprawdę potrzebne, a w każdym razie nie w tym momencie – tłumaczył.

O oficjalnym przedłożeniu weta Sejmowi poinformowała na Twitterze Kancelaria Prezydenta RP.

Informację tę skomentował, także na Twitterze, szef Gabinetu Prezydenta Paweł Szrot. „Decyzja formalnie wykonana. Izolacja nie uniemożliwia wykonywania obowiązków” – napisał.



**Andrzej Duda zawetował 11 ustaw, jego poprzednik Bronisław Komorowski – 4**

Wcześniej Szrot informował o tym, że w związku z przypadkami zachorowań w KPRP prezydent Duda przeprowadził test na obecność koronawirusa, który dał pozytywny wynik. Jednocześnie dodał, że prezydent czuje się dobrze i przebywa w izolacji.

Decyzję o zawetowaniu ustawy skomentował były prezydent Aleksander Kwaśniewski. „Zlikwidowanie niezależnej stacji, która jest krytyczna wobec rządu, byłoby kolosalnym regresem, jeżeli chodzi o wolność słowa w Polsce, o jakąść polskiej demokracji” – mówił Kwaśniewski w TV Polsat.

Sejm może odrzucić weto prezydenta większością kwalifikowaną 3/5 głosów w obecności połowy ustawowej liczby posłów. Na to jednak się raczej nie zanosi.

## Polski Ład. Rząd przeprosza i zapowiada „działania korekcyjne”

**Warszawa**

Aleksandra Kielczykowska  
a.kielczykowska@polskatimes.pl

**– Chciałbym przeprosić te osoby, które spotkały się z chwilowymi, podkreślam to, niedogodnościami – mówił w środę na konferencji prasowej rzecznik rządu Piotr Müller, odnosząc się do Polskiego Ładu.**

W mediach pojawia się coraz więcej głosów o nauczycielach i pracownikach służb mundurowych, którzy otrzymali niższą pensję w styczniu w związku z wejściem w życie przepisów podatkowych Polskiego Ładu. W związku z tym, podczas konferencji rzecznik rządu Piotr Müller wyjaśnił, że zaszła pomyłka.

– Ten błąd w żaden sposób nie spowoduje, że osoby zarabiające do 12 800 złotych miesięcznie miałyby cokolwiek stracić. Dokonamy korekt, jeżeli chodzi o rozporządzenie ministra finansów, w taki sposób, że wszystkie osoby, które mają nieprawidłowo naliczone wynagrodzenia, otrzymały wyrównania już w lutym – wyjaśnił rzecznik.

Zaznaczył, że w najbliższym czasie zostaną podjęte działania korekcyjne w tym zakresie. – Tak aby te wszystkie osoby, o których dotychczas mówiliśmy, zyskiwały. 18 milionów obywateli na tych rozwiązaniach zyskuje i otrzyma większe wynagrodzenia. To będzie widoczne w lutym i w rocznym rozliczeniu podatkowym – mówił.



**Premier Mateusz Morawiecki ogłosił program Polski Ład 15 maja 2021 roku**

**PO przygotowała projekt ustawy, który zmienia definicję odbiorcy indywidualnego, jeśli chodzi o Prawo energetyczne**

– Chciałbym przeprosić te osoby, które spotkały się z chwilowymi, podkreślam, niedogodnościami. Te środki finansowe oczywiście otrzymają, natomiast ze względu na tę nieścisłość i zastosowanie przepisów takie błędy mogły się pojawić. Natomiast one zostaną niezwłocznie skorygowane – zapewnił Piotr Müller.

Wiceszef MSWiA Błażej Boży zapewnił, że funkcjonariusze służb mundurowych „otrzymają wyrównanie w lutym”. – W żadnej mierze nie wpływa to na wynegocjowane pod koniec ubiegłego roku podwyżki w służbach mundurowych. O ile ustawa budżetowa zostanie uchwalona, na co liczę, to te wszystkie podwyżki również będą niezagrożone – zaznaczył.

Natomiast wiceminister edukacji Tomasz Rzymkowski, który także brał udział w konferencji, podkreślił, że problem z mniejszym wynagrodzeniem nauczycieli jest niewielki. – Problem jest naprawdę marginalny i wynika wyłącznie z pewnego rodzaju błędu w naliczeniu zaliczki na podatek dochodowy od osób fizycznych przez pra-

codawcę danego nauczyciela – przekazał.

O zamieszczenie pytania był wicemarszałek Sejmu i szef klubu PiS Ryszard Terlecki. Jak przyznał, „rzeczywiście trochę zamieszania się pojawiło”. – Dopiero w południe i po południu przedstawiciele ministerstw wyjaśniali, że ta cała panika poranna była niepotrzebna, bo nikt nie stracił, tak jak to zapowiadano. No, ale tu troszkę popełniliśmy błąd, bo trzeba było od wczesnych godzin rannych już wyjaśnić, na czym polegał ten niepokój, który powstał wśród nauczycieli czy policjantów – powiedział Terlecki.

Polacy rozmawiają też o wysokich cenach energii. Jacek Sasin, wicepremier, minister aktywów państwowych, poinformował, że przygotowane jest rozwiązanie, które polega na tym, że spółdzielnie i wspólnoty zostaną co do zasady uznane za zbiory lokali mieszkalnych i w związku z tym automatycznie zostaną objęte taryfami na gaz.

Wicepremier przekazał, że „nowe rozwiązanie powinno zostać przyjęte na następnym posiedzeniu Sejmu w przyszłym tygodniu”. Przepisy mają obowiązywać wstecz, od 1 stycznia. – To spowoduje, że Polacy będą bezpieczni, a skala podwyżek cen gazu będzie daleka od rynkowej. Będzie na poziomie 50 proc., tak jak dla wszystkich gospodarstw domowych – mówił Jacek Sasin.

### KRÓTKO

**Warszawa**

**Paweł Kukiz ma ofertę ws. komisji śledczej**

„Jeśli mamy badać komisyjnie problem podsłuchiwań, to badajmy jednych i drugich” – podkreśla Paweł Kukiz, publikując w mediach społecznościowych wniosek o powołanie komisji śledczej. W ostatnim czasie przewodniczący PO Donald Tusk zapowiedział wniosek o powołanie sejmowej komisji śledczej, która miałaby zbadać sprawę rzekomych podsłuchów Pegasusem. (TD)

**Warszawa**

**Dyplomatyczna wojna Białorusi**

W związku z wydaleniem z Białorusi polskiej konsulki pracującej w Brześciu nasze MSZ wezwało białoruskiego chargé d'affaires. Według białoruskich władz polska konsul próbowała pomóc w wyjeździe z Białorusi Polakowi podejrzalanemu o spowodowanie śmiertelnego wypadku drogowego. (TD)

**Warszawa**

**Egipcjanin utknął na bagnach nad Narwią. Uratowali go Polacy**

W przeddzień święta Trzech Króli od godz. 18 przez sześć godzin trwała akcja poszukiwawcza z użyciem termowizji, noktowizji i BSP imigranta, 30-letniego obywatela Egiptu, który po przekroczeniu granicy białorusko-polskiej utknął na bagnach w rozlewisku rzeki Narew. Uratował go patrol funkcjonariuszy straży granicznej i żołnierzy Wojska Polskiego. (TD)

**Warszawa**

**Ponad 600 śmiertelnych ofiar koronawirusa**

Ministerstwo Zdrowia podało, że odnotowano 16 576 nowych i potwierdzonych przypadków zakażenia koronawirusem, najwięcej z województwa mazowieckiego – 2413. Niestety, z powodu COVID-19 zmarło 187 osób, a z powodu współistnienia COVID-19 z innymi schorzeniami 459 osób. (TD)

## Dlaczego Facebook zablokował Konfederację? Premier oburzony i staje w obronie wolności słowa

**Warszawa**

Aleksandra Kielczykowska  
a.kielczykowska@polskatimes.pl

**„Decyzja o zamknięciu profilu Konfederacji na Facebooku uderza w podstawowe wartości demokratyczne” – napisał na swoim profilu w tym serwisie premier Mateusz Morawiecki.**

W środę chwilę przed godziną 14 facebookowy profil Konfederacji został zablokowany. Powodem jest wielokrotne naruszanie polityki dotyczącej dezinformacji, o czym Konfederacja była informowana przez portal. W szczególności chodzi o „publikowanie fałszywych twierdzeń o tym, że maseki nie ograniczają rozprzestrzeniania się choroby, że śmiertelność COVID-19 jest taka sama lub niższa niż grypy,



**Lider partii Krzysztof Bosak poinformował, że ani w grudniu, ani w styczniu portal nie kwestionował żadnego wpisu**

a także że szczepionki na COVID-19 nie zapewniają żadnej odporności i są nieefektywne”.

„Wolność słowa ma sens, tylko jeśli każdy może swobodnie prezentować swoje poglądy, jednocześnie nie niszcząc wol-

ności drugiego człowieka. Decyzja Facebooka o zamknięciu profilu Konfederacji uderza w podstawowe wartości demokratyczne. Nie ma i nie będzie na to zgody polskiego rządu” – napisał w środę wieczorem premier.

Morawiecki dodał, że z polskimi Konfederacją spierał się wiele razy i nie szczędził im słów krytyki, a oni jemu. „Ale krytyka nie oznacza zamykania siłą ust. Dlatego staję dziś po ich stronie. Nie zgadzam się, by odbierano Konfederacji prawo głosu” – dodał szef rządu.

Szef Konfederacji, poseł Krzysztof Bosak, podał, że to nieprawda, iż Meta (Facebook) przekazywała jakiegokolwiek ostrzeżenia. – Odbieramy tę sytuację jako ingerencję w polską demokrację. Jako ingerencję nie na rzecz prawdy, ale na rzecz zawężenia swobody debaty i wyboru politycznego przed zbliżającym się sezonem politycznym – oświadczył Bosak.

Lider Konfederacji opublikował dokumenty, z których miało wynikać, że były to tylko plansze generowane przez automat portalu.

# W Kazachstanie wrze. Są ofiary starć protestujących z władzą

Ałmaty

Grzegorz Kuczyński  
g.kuczyński@polskatimes.pl

**Prezydent Kazachstanu Kasym-Żomart Tokajew odsuwa od władzy klan Nazarabajewa, zapowiada rozprawę z „terrorystami” i prosi o pomoc sojuszników z Rosją na czele. Sojusznicy zaś mówią „tak”.**

W nocy z 5 na 6 stycznia 2022 r. przywódca Kazachstanu zorganizował posiedzenie Rady Bezpieczeństwa, której przewodnictwo przejął nieco wcześniej od Nursułtana Nazarabajewa. Tokajew ogłosił wprowadzenie stanu wyjątkowego w całym kraju. Nazwał demonstrujących z Ałmatów, którzy szturmowali ratusz i inne obiekty w mieście, „prawdziwymi terrorystami”. – Staję na czele sztabu antyterrorystycznego – ogłosił prezydent. W tym samym czasie komendantura Ałmatów ogłosiła rozpoczęcie „operacji antyterrorystycznej”.

Tokajew stwierdził, że ludzie, którzy starli się z policją w Ałmaty i innych miastach, to terroryści, „którzy przeszli szkolenie za granicą, a ich napisać na Kazachstan należy rozpatrywać jako akt agresji”. W tej sytuacji, jak powiedział, zwrócił się o pomoc do innych członków Organizacji Układu o Bezpieczeństwie Zbiorowym (OUBZ): Rosji, Armenii, Białorusi, Kirgistanu, Tadżykistanu i Uzbekistanu.



Wybory prezydenckie w 2019 roku zostały potępione przez OBWE jako odbiegające od standardów demokratycznych

**Kazachstan graniczy z Chinami, Kirgistanem, Turkmenistanem, Uzbekistanem i Rosją. Łączna długość granic wynosi 12 187 km**

Na reakcję nie trzeba było długo czekać. Stojący akurat na czele Rady Bezpieczeństwa Zbiorowego OUBZ premier Armenii Nikol Paszynian ogłosił, że rada podjęła decyzję o wysłaniu do Kazachstanu pomocy wojskowej – donosi RIA Nowosti.

Jeśli chodzi o wsparcie rosyjskie, to mogą to być pododdziały desantowo-szturmowych brygad z Iwanowa i Uljanowska,

wschodzące w skład sił szybkiego reagowania OUBZ. Być może do Kazachstanu wyruszą też żołnierze wojsk powietrzno-desantowych z Tuły i Kostromy.

Tokajew zapowiedział twarde walkę z „bandytami” i obiecał, że rychło przedstawi „nowe pomysły politycznej transformacji Kazachstanu”. Już po północy, 6 stycznia, opublikowano kolejne ważne dekrety prezydenta. Szefem służby bezpieczeństwa KNB przestał być Karim Masymow, dawny towarzysz byłego prezydenta Nazarabajewa. Jego następcą został niewątpliwie bardziej lojalny wobec samego Tokajewa dotychczasowy szef Służby Ochrony Państwa Jermek Sagimbajew. To kolejny cios w klan Nazarabajewa. 56-letni Masy-

mow został przewodniczącym KNB we wrześniu 2016 roku – przyszedł prosto ze stanowiska szefa rządu. Zresztą po raz pierwszy pełnił funkcję premiera już w latach 2007-2012, drugi raz od kwietnia 2014 roku.

Zmiana na stanowisku szefa służb specjalnych Kazachstanu ma szczególnie znaczenie z racji na okoliczności: niesłabnące protesty w regionach i oświadczenie komendantury w Ałmaty o rozpoczęciu „antyterrorystycznej operacji specjalnej” w mieście, które – po zajęciu przez protestujących ratusza, lotniska, rezydencji prezydenckiej i siedzib miejscowych telewizji – stało się epicentrum buntu.

Demonstracje rozpoczęły się w Kazachstanie 2 stycznia w odpowiedzi na nagłe podwojenie cen paliw. Po trzech dniach protestów i coraz gwałtowniejszych starciach z policją prezydent Tokajew zwolnił rząd, przywrócił kontrolę cen i ogłosił stan wyjątkowy w trzech różnych regionach. Ale protesty trwały nadal. Od 5 stycznia demonstranci zaczęli próbować przejąć kontrolę nad budynkami administracji w dużych miastach.

W czwartek podano, że siły bezpieczeństwa w Kazachstanie zabiły dziesiątki antyrządowych „buntowników” w operacji przywrócenia porządku w centrum Ałmatów.

W Kazachstanie nie działa internet, zamknięto też główne lotniska w kraju.

## Wielka kometa zagraża Ziemi. NASA wyjaśnia

Waszyngton

Aleksandra Kielczykowska  
a.kielczykowska@polskatimes.pl

**Wkrótce obok Ziemi przeleci asteroida dwa razy większa od nowojorskiego Empire State Building. Według NASA jest „potencjalnie niebezpieczna”. Będzie można ją zaobserwować już 18 stycznia.**

Jak poinformował specjalistyczny portal „Science Alert”, już za kilka dni Ziemię minie spora asteroida.

Choć taka wiadomość może niepokoić, to podkreślono, że za niebezpieczne uznaje się wszystkie ciała niebieskie, które przecinają orbitę Ziemi lub znajdują się w jej pobliżu w odległości nie większej niż 7,78 miliona km. Oprócz tego, potencjalnie niebezpiecznym obiektem może być kometa lub asteroida, która ma co najmniej 150 metrów średnicy i znajduje się w odległości nie większej niż 7,48 miliona kilometrów.

I właśnie w takie kryteria wpisuje się kometa znana jako (7482) 1994 PC1. Jej średnica wynosi kilometr, a Ziemię minie w odległości 1,93 miliona kilometrów. Oznacza to, że znajdzie się ok. 5,15 raza dalej niż wynosi dystans między Ziemią a Księżycem.

Kiedy będzie można ją zobaczyć? Najłatwiejsze będzie to 18 stycznia około godziny 22:51, gdyż wtedy znajdzie się najbliżej Ziemi. Swoim wyglądem będzie przypominać gwiazdę, co związane jest z tym, że porusza się z prędkością około 70 tysięcy km/h.

„Nie da się jej dostrzec gołym okiem lub przez lornetkę, ale będzie widoczna przez co najmniej 6-calowy teleskop” – przewiduje cytowany przez „ScienceAlert” Eddie Irizarry z EarthSky.org.

(7482) 1994 PC1 po raz pierwszy została odkryta 9 sierpnia 1994 roku przez astronoma Roberta McNaughta w obserwatorium Siding Spring w Australii. Ostatni raz przelatywała tak blisko naszej planety 89 lat temu, czyli 17 stycznia 1933 roku. Znowu pojawi się w 2105 roku, jednak portal uspokaja, że zgodnie z prognozami asteroida tej wielkości uderza w Ziemię tylko raz na około 600 tysięcy lat.

Według „ScienceAlert” obecne zbliżenie pozwoli astronomom dowiedzieć się więcej o tej kamiennej asteroidzie typu S, która należy do grupy asteroid Apollo. Wyjaśnia, że są to najbardziej rozpowszechnione asteroidy, jakie znamy, i mają podobną długość orbity w stosunku do Ziemi.

Każdego roku w ziemskiej atmosferze spalają się dziesiątki ton kosmicznych skał. Większe obiekty kosmiczne uderzają w powierzchnię Ziemi raz na 100-1000 lat. W bliskim sąsiedztwie Ziemi krąży ponad 19 tys. obiektów. NASA oraz ESA obserwują asteroidy, szczególnie te, które mogą być potencjalnie groźne dla Ziemi. NASA na bieżąco aktualizuje listę obiektów NEO (Near-Earth Objects).

REKLAMA

0210367065



NOWY NUMER

nasza  
**HISTORIA**



## Powstanie styczniowe

Najszlachetniejszy z polskich zrywów

Pytaj w kioskach i salonach prasowych

## WIEŚCI NIE Z TEJ ZIEMI

Paweł Gzyl

pawel.gzyl@polskapress.pl

**Marta Manowska  
Została wyśledzona**

Popularna prezenterka łączy zakochanych w „Rolnik szuka żony” i „Sanatorium miłości”, ale sama pozostaje singielką. Niedawno wybrała się na zimowy urlop do Meksyku. Internauci wyśledzili, że w tym samym czasie i w te same miejsca wybrał się brat Pawła Bodziannego, uczestnika ostatniej edycji „Rolnik szuka żony” – Robert. Dowodem na to są zdjęcia na Instagramie na profilach Manowskiej i Bodziannego. Para Polaków nie tylko zwiedza te same lokacje, ale również nocuje w tym samym hotelu. Zdaniem internautów to nie przypadek.

**Barbara Kurdej-Szatan  
Ma zastępcę**

Po skompromitowaniu się wulgarnym wpisem atakującym polską Straż Graniczną, sieć telefonii komórkowej Play zdecydowała się usunąć aktorkę ze swych reklam. W okresie świątecznym oglądaliśmy w nich zamiast niej Annę Muchę i Agnieszkę Dygant. Teraz „Super Express” donosi, że w reklamach sieci pojawi się nowy aktor, 25-letni Hubert Sycz.

**Kamila Kamińska  
Zaręczyła się**

Na instagramowym profilu aktorki znanej z „Barw szczęścia” i „Zakochanych po uszy” pojawiło

się wymowne zdjęcie. Widać na nim Kamińską w objęciach kolegi po fachu Michała Meyera. Aktorka ma na głowie czapkę z napisem „Miłość”, a na palcu – pierścionek zaręczynowy. Co ciekawe, para aktorów gra w „Barwach szczęścia” zakochanych. Jeden z ciekawskich internautów zapytał w komentarzu pod zdjęciem: „Kiedy ślub?”. „Pracujemy nad tym” – odpowiedziała Kamińska. Para aktorów została w zeszłym roku rodzicami – w maju przyszła na świat ich córka Jasmina Maria.

**Anna Popek  
Morsuje w basenie**

Popularna prezenterka ostatnio sporo podróżowała. Na zdjęciach, które wrzucała na Instagrama, mogliśmy ją oglądać na Sycylii, w Barcelonie i na Sri Lance. Teraz Popek wrzuciła zupełnie inną fotografię. Widać na niej jak w kostiumie kąpielowym wchodzi do basenu wypelnionego lodem. „Jakie są zalety morsowania? Lepsze ukrwienie organizmu, w tym skóry, lepsza odporność, lepsze samopoczucie. No i, jak twierdzą zażywający podobnych przyjemności, wzmocniony charakter” – stwierdziła w podpisie. Fani prezenterki nie byli jednak przekonani. „Młodniejcie się! Serio” – odpisała Popek.

**Piotr Gąsowski  
Czuł się jak zwierzę**

Prowadzący „Twoja twarz brzmi znajomo” odwiedził ostatnio „Dzień dobry TVN”. Opowiadał w programie o swym wyjątko-

wym sylwestrze z czasów młodości. Gąsowski miał wtedy 20 lat. – To był sylwester 1984 roku w Budapeszcie, podczas którego stałem się mężczyzną. To był jeden z piękniejszych, ale z drugiej strony najgorszy dlatego, że chyba nie byłem na to gotów – powiedział. I wyjął: – Zestresowany byłem, wytręcały mnie ze skupienia petardy. Czułem się jak zwierzę. To była taka moja pierwsza dłuższa miłość, była Węgierką – przyznał.

**Maja Hyży  
Ma wsparcie**

Młoda piosenkarka przypominała o sobie występami podczas „Sylwestra Marzeń”. W Zakopanem towarzyszył jej aktualny partner – Konrad Kozak. Para ma półtoraroczną córeczkę Antoninę. Niebawem na świat przyjdzie drugie dziecko Hyży i Kozaka. Na razie nie wiadomo jednak, czy będzie to chłopiec czy dziewczynka.

**Grażyna Wolszczak  
Płacze i płaci**

Aktorka znana z „Na Wspólnej” i „Pierwszej miłości” rok temu otworzyła w stolicy własny teatr – Garnizon Sztuki. Teraz będzie musiała zastosować w jego prowadzeniu nowe zasady podatkowe. W rozmowie z „Faktem” żali się na swój los. – Trzeba płacić i płacić – mówi. Aktorkę martwi również galopująca drożyzna, choć jak przyznaje na zakupy chodzi jej partner – scenarzysta Cezary Harasimowicz. – Za każdym razem, kiedy wraca z zakupów, ma oczy wielkie jak spodki



Marta Manowska łączy zakochanych w „Rolnik szuka żony” i „Sanatorium miłości”, ale sama pozostaje singielką

i wzdycha, jakie wszystko jest drogie.

**Michał Koterski  
Pękało mu serce**

Popularny aktor w okresie świątecznym wybrał się do Dubaju. Tam po raz drugi oświadczył się swej partnerce – Marceli Leszczak. W ten sposób para zeszła się ponownie po trwającym prawie rok rozstaniu. Para ma syna – czteroletniego Fryderyka. Koterski przypieczętował zaręczyny sążnistym wpisem na Instagramie. „Jest nowy rok, a ja cieś się odczuwam ogromną wdzięczność, że znowu powiedziałam „tak”. Bo wiem, że życie ze

mną to nie jest plaster miodu. Znowu gwiazdka spadła mi z nieba – zadeklarował aktor.

**Sandra Kubicka  
Jest demiseksualna**

Piękna modelka jest aktualnie związana z gitarzystą grupy Afromental – Baronem. Ostatnio Kubicka zorganizowała sesję pytań i odpowiedzi ze swymi fanami. Zdradziła wówczas, że jest demiseksualna. Przy okazji wyjaśniła, że u osób demiseksualnych pociąg seksualny pojawia się jedynie wówczas, gdy nawiążą one z potencjalnym partnerem niezwykle silną więź emocjonalną.

Rafał Musiał  
publicysta**ALTERNATYWNA  
RZECZYWISTOŚĆ  
PREZESA  
KULESZY****Felieton**

czasami warto uciec od rzeczywistości, zwłaszcza tak mało przyjemnej jak obecna. Zabawa w budowanie alternatywnej wersji historii nie jest zresztą niczym specjalnie oryginalnym, tym niemniej bywa inspirująca.

Spróbujcie na przykład pomyśleć, jak wyglądałyby

czołówki mediów, gdyby nie atakujący nas zewsząd i po grecku mutujący koronawirus i gdyby nagle zapadła cisza w politycznej młócie. Co by nam zostało? Osobiście obstawiam, że temat poszukiwań nowego selekcjonera piłkarskiej reprezentacji byłby bardzo, bardzo wysoko.

Zakulisowe gierki prezesa Cezarego Kuleszy byłyby śledzone ze znacznie większą skrupulatnością, a romantyczna wizja Adama Nawalki z 2016 roku byłaby skrupulatnie rozkładana na czynniki pierwsze z uwzględnieniem wydarzeń na rosyjskim mundialu, kompletnym fiasku pracy w Lechu Poznań i podkreślane mianownikiem o niebotycznych oczekiwaniach finansowych szkoleniowca.

Wokół Czesława Michniewicza wyraźnie głośniejszy dźwięk 711 połączeń do Fryzjera, a Markowi Papszunowi uwierałoby wielce prawdopodobne sformatowanie pod jeden jedyny klub. Jerzy Brzęczek byłby pominięty milczeniem, z kolei Michał Probiez obciążony przywrotną znajomością z szefem związku.

Co więc pozostałoby wtedy prezesowi PZPN? Tyłko i wyłącznie opcja zagraniczna. Uważam ją zresztą

**Kulesza ma znacznie  
więcej komfortu  
w podejmowaniu  
najtrudniejszej  
decyzji w karierze**

za najlepsze wyjście w kontekście polskiego piekietka i dokonań rodzimych szkoleniowców w rywalizacjach na boiskach leżących poza granicami ojczyzny. Pod jednym wszakże warunkiem – trzeba wrócić do czasów Leo Beenhakera, który otoczył się miejscowymi trenerami i to spod jego ręki - o czym już zdaje się nikt nie pamiętać - wyszedł także reprezentacyjny Nawałka.

Problem w tym, że wybór jest ograniczony kwestiami pozamerytorycznymi. Włoch? Wiadomo, ślad Bońka. Niemiec? Też wiadomo, nie wszyscy przelkną. Rosjanin? Pod warunkiem że nazywa się Czerchesow. Portugalczyk? Boże broń. I tak dalej...

Kto wie, czy ostatecznie nie pozostałaby opcja, o któ-

rej już tu kiedyś pisałem, czyli Robert Lewandowski. Niby nasz, a jednak myślący inaczej. Skrzyknąłby kolegów na granie w piłkę i może wreszcie wyglądałoby to w miarę strawnie dla oka.

Na szczęście dla siebie w tych nieszczęściach, jakimi są pandemia i wierzgająca ekonomia, Kulesza ma znacznie więcej komfortu w podejmowaniu najtrudniejszej decyzji w karierze.

Musi jednak pamiętać, że opcja win-win na pewno nie wchodzi tu w grę. W przypadku niepowodzenia w barażach, alibi w postaci ewidentnej pomyłki poprzednika stanowić będzie mizerną zasłonę przed lawiną, jaka ruszy zarówno na Wybrańca, jak i na samego wodza polskiej piłki. ©P

## HOROSKOP

**Wodnik (20.01-18.02)**

Ktoś ze znajomych może próbować „odgrzewać” sprawę, która dla Ciebie jest dawno zamknięta. Horoskop dzienny mówi, że musisz jej stawić czoła jeszcze raz.

**Ryby (19.02-20.03)**

Wyjątkowo silnie przejawiać się będzie u Ciebie potrzeba kontaktu z innymi ludźmi. Horoskop na dziś wróży, że chwile samotności będą największą katogą.

**Baran (21.03-19.04)**

Pewność siebie będzie Twoim znakiem rozpoznawczym. Horoskop dzienny na piątek mówi, że próby wpływania na podejmowane przez Ciebie decyzje spełzną na niczym.

**Byk (20.04-20.05)**

Na Twoją pobłażliwość będzie mogło dzisiaj liczyć wiele osób. Horoskop dzienny mówi, że będzie można odnieść wrażenie, iż celowo nie zauważasz ich błędów.

**Bliznięta (21.05-21.06)**

Dzień przyniesie Ci emocjonalną huśtawkę. Horoskop na dziś mówi, że raz towarzyszyć Ci będzie nie mająca granic euforia, raz nastrój ocierający się o czarnowidztwo.

**Rak (22.06-22.07)**

Sporo czasu upływie Ci na bujaniu w obłokach. Horoskop dzienny na piątek to wskazówka, by jednak nie przesadzać z tą beztroską, bo może się to źle zakończyć.

**Lew (23.07-22.08)**

Horoskop dzienny wyraźnie zapowiada, że zaskoczysz dzisiaj swoją otwartością na pomysły innych osób oraz chęcią współpracy niemal w każdej dziedzinie.

**Panna (23.08-22.09)**

Ktoś zainspiruje Cię do zmiany starych przyzwyczajeń. Horoskop na dziś mówi, że początkowo będzie Ci to szło opornie, ale z czasem uznasz, że to dobry pomysł.

**Waga (23.09-22.10)**

Przydadzą Ci się dzisiaj umiejętności szybkiego podejmowania decyzji i pracy w stresie. Horoskop dzienny na piątek mówi, że pośpiech będzie Twoim nieodłącznym towarzyszem.

**Skorpion (23.10-21.11)**

Wyróżniać Cię będzie przywiązywanie wagi do szczegółów. Horoskop dzienny wróży, że denerwować Cię będzie niechłujstwo innych osób i ich brak zaangażowania.

**Strzelec (22.11-21.12)**

Przeszłość, a nie przyszłość, zdominuje dzisiaj Twoje myśli i czyni. Horoskop na dziś zapowiada, że podróż w czasie wprowadzi Cię w wyjątkowo błogi nastrój.

**Koziorożec (22.12-19.01)**

Przypomnisz sobie o pasji, która kiedyś dostarczała Ci wiele satysfakcji. Horoskop dzienny na piątek mówi, że poświęcisz nowemu sta-remu hobby sporo czasu.

GAZETA  
LUBUSKA

REDAKCJA  
al. Niepodległości 25  
65-042 Zielona Góra  
skr. pocztowa 120, tel. 68 32 48 802, 68 32 48 600  
fax 68 32 48 872  
redakcja@gazetalubuska.pl  
Redaktor naczelny: Janusz Życzkowski  
jzyczkowski@gazetalubuska.pl

Wydawca  
Robert Gorbat, rgorbat@gazetalubuska.pl  
tel. 510 026 995  
DZIAŁY:  
Informacyjny  
miasto@gazetalubuska.pl  
tel. 510 026 978, 697 770 049  
Magazyn GL  
Michał Olszarski  
molszarski@gazetalubuska.pl  
Online  
glozine@gazetalubuska.pl  
mkorn@gazetalubuska.pl  
Sportowy  
skozica@gazetalubuska.pl  
kconarski@gazetalubuska.pl  
tel. 519 503 695, 510 026 946, 510 026 527

ODDZIAŁY:  
GORZÓW WLKP., ul. Sikorskiego 111 (Park III II p.),  
66-400 Gorzów Wlkp., tel. 95 72 25 772, 697 770 365,  
510 026 983  
MIEJZDRZECZ, Dariusz Dutkiewicz,  
ddutkiewicz@gazetalubuska.pl  
NOWA SÓL, Eliza Gniewek-Juszczak, tel. 697 770 041  
SŁUBICE, Aleksandra Pazda, tel. 510 026 985  
ŚWIEBODZIN, Anna Moysiewicz, tel. 781 023 921  
ZAGAN, Małgorzata Trzcinikowska, tel. 697 770 399  
ZARY, Aleksandra Łuczyska, tel. 502 499 234  
Polska Press sp. z o.o. Oddział w Zielonej Górze  
al. Niepodległości 25,  
65-042 Zielona Góra  
sekretariat@gazetalubuska.pl  
tel. 68 32 48 600, 68 32 48 802, faks 68 32 48 872

Prezes oddziału Grzegorz Widenka  
tel. 68 32 48 600,  
grzegorz.widenka@polskapress.pl  
Marketing, tel. 510 026 990  
marketing@gazetalubuska.pl  
BIURA OGŁOSZEŃ  
Gorzów Wlkp., ul. Sikorskiego 111 (Park III II p.),  
66-400 Gorzów Wlkp., tel. 510 026 986, 519 503 780  
bog.gazetalubuska@polskapress.pl  
Słubice, ul. T. Kościuszki 6/1  
69-100 Słubice, tel. +48 95 75 80 760  
bos@gazetalubuska.pl  
Zielona Góra, al. Niepodległości 25,  
65-042 Zielona Góra,  
tel. 512 212 994, 510 026 976, 510 026 991  
bo.gazetalubuska@polskapress.pl  
reklama.gazetalubuska@polskapress.pl

Serwis prenumeratora, tel. 68 381 70 52  
Druk Polska Press Oddział Poligrafia  
60-175 Poznań/Skórzewo, ul. Malwowa 158,  
©P - umieszczenie takich dwóch znaków przy  
Artykułach, w szczególności przy Aktualnym Artykułach,  
oznacza możliwość jego dalszego rozpowszechniania  
tylko i wyłącznie po uzyskaniu opłaty zgodnie  
z cennikiem zamieszczonym na stronie  
www.gazetalubuska.pl/tresci i w zgodzie z postanowie-  
niami niniejszego regulaminu.

Polskie Badania Czynietywa  
PBC  
POLSKIE BADANIA CZYNIEITYWA

Nakład Kontrolowany ZKDP  
GAZETA LUBUSKA  
WYDAWCA

POLSKA  
PRESS  
GRUPA

WYDAWCA  
Polska Press Sp. z o.o.  
ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa,  
tel. 22 201 44 00, fax: 22 201 44 10  
Prezes zarządu Tomasz Przybek  
Członek zarządu Dorota Kania  
Członek zarządu Maciej Kossowski  
Członek zarządu Miłosz Szulc

Dyrektor artystyczny  
Tomasz Bochenński  
Dyrektor marketingu  
Sławomir Nowak, slawomir.nowak@polskapress.pl  
Dyrektor zarządzający biura reklamy  
Maciej Kossowski  
maciej.kossowski@polskapress.pl  
Dyrektor kolportażu  
Karol Wlazło, karol.wlazlo@polskapress.pl  
Agencja AIP  
kontakt@aip24.pl  
Rzecznik prasowy  
Adrian Majchrzak, tel. 22 201 44 38,  
adrian.majchrzak@polskapress.pl

# rodziny

Bezpłatny dodatek do gazety. Piątek, 7 stycznia 2022 r.

**Prawdziwa dama  
polskiej estrady ma  
w sobie siłę i przekorę**

STR. 04



**Irena  
Santor**

**Znów nam przybyło lat...  
Jak radzić sobie z lękiem  
przed starzeniem się?**

STR. 03



**Teraz postawmy  
na sałatki**

STR. 05-06



**Jak reklamować lub  
zwrócić nieudany  
prezent**

STR. 07

Milena Kochanowska  
milena.kochanowska@polskapress.pl

## ZNÓW STARSI

Zapraszam

**P**óźniej czy później czeka nas wszystkich. Nikt nie ucieknie przed nią ani zażywając cudowne pigułki, ani smarując się drogimi kremami, ani nawet za sprawą skalpela. Po co więc te zawzięte próby? Czy nie lepiej wyjść na to nieuchronne spotkanie z podniesionym czołem i pogodnym spojrzeniem? Starość może być schorowana, ale nie musi być zgorzkniała, nie musi być jedynie czekaniem na koniec. Mówi się nawet, że szczęśliwy ten, kto młodość potrafi zachować do starości. Trochę to przewrotne, ale jak się zastanowimy, nie ma w tym nic dziwnego. Znam starych ludzi, którzy są niezwykle młodzi – pełni energii i humoru wbrew wszystkim trudnościom i wielu młodych-starych, których mal-kontenctwo, nieustanne narzekanie, lenistwo i hipochondria niweczą wszelką radość życia, nie tylko w nich samych. Starość jest mądra. Choćby mądrością życiową i doświadczeniem. Chociaż więc nie od dziś jajko uważa, że jest mądrzejsze od kury, w tym wzajemnym kontakcie zawsze to ono nauczy się jednak więcej. I jeszcze jedno: starość nie jest piękna ciałem, ale duchem może być taka. I tego się trzymajmy. – Nikt z nas nie wie do końca, jak będzie starość wyglądała, dopóki jej nie zazna – mówi psycholog. – A wobec tego najlepiej zrobimy, jeśli zajmniemy się nią wcześniej, bo na to, jaka będzie jakość naszej starości, pracujemy już w młodości. O tym też trzeba pamiętać. Przy tej okazji warto także przypomnieć sobie, jak to jest z tą szklanką – do połowy jest pusta czy pełna? Znacznie lepiej jest jednak zamienić pesymizm na optymizm i widzieć tę pełną połowę. I koniecznie zachować poczucie humoru, które jako remedium, dobre jest również na lęk przed starością. Na razie jesteśmy znów starsi – sprawiedliwie i starzy, i młodzi – nie da się temu zaprzeczyć..., ale przecież tylko o rok! Zapraszam do lektury magazynu.

## NIEPORADNIK TATUSIA

## W DROGĘ!

Tato, tato, misia weźmy! – rzecze starsza pociecha, a ja nie protestuję. Samochód wypchany po sufit, ale przecież misia gdzieś zmieścimy, nie musi iść do bagażnika. I to był błąd.

Bo faktycznie też chciał zapakować. Ale dinozaura. Jak starszy zobaczył dinozaura – to on chciał swojego. Wtedy młodszy jednak uznał, że trzeba misia. Ostatecznie na krótki wyjazd pakujemy do auta jakiegoś 20 maskotek, zebranych w dwóch plecakach. Do tego oczywiście tona ubrań: jak będzie ciepło, jak będzie zimno, jak będzie padać. Jak się po-brudzą po raz pierwszy, drugi i trzeci, i trzysta pięćdziesiąty piąty. Zestaw leków, na wszelki wypadek. Inhalator – na wszelki wypadek. Tabletki, z bajkami, na wszelki wypadek. Książka z bajkami – bo wiadomo. W połowie drogi dowiadujemy się, że nie wzięliśmy sanek. Cóż, sanki się kupi.

Ważniejsze, żeby jedli. I tu dopiero są schody. Bo w domu, jak nie zjedzą, to się coś z lo-



dówki sięgnie. A na wyjeździe? Zamawiają naleśniki, ale naleśniki po zamówieniu im się nie podobają. No to jajecznica. Też nie. Kluski? Tak... Ale jednak nie. Ojciec zaczyna się gotować, para uszami gwizdże. Ale zamówił, wstyd jedzenie wyrzucać. I jak tu się później dowie, że z każdego wyjazdu wraca kilogram obywatela więcej? Doszło do tego, że na wyjazdach to ja zamawiam wersję bambino.

Swoją drogą – wiecie jak mało knajp w Polsce serwuje dania dla dorosłych w wersji dla dzieci? Czyli pół? Najczęściej wygląda to tak: dla rodziców wybór 45 dań, a dla dzieci – nuggetsy i frytki. Te pierwsze składają się w większość z panierki, drugie – z tłuszczu. Już nie mówiąc o tym, że w miarę bezpieczna podróż przez kraj, wymaga stołowania się w „restauracjach” znanych na całym świecie sieci, które co prawda z pewnością nie zaserwują salmonelli, za to otyłość i złe nawyki żywieniowe z pewnością. W drodze powrotnej postanowiliśmy więc stołować się w restauracji sieciowej. Było pysznie i dużo. U dzieci jednak często oznacza to... Tak, nocnik mieliśmy też spakowany. **TATA**

## Cokolwiek złego mnie spotyka, chcę powstać i iść dalej. Zwalczyć przeszkody. (...) Naprawdę chcę cieszyć się życiem

Irena Santor, piosenkarka



FOT. SYLWIA DĄBROWA

## WARTO WIEDZIEĆ

Nastał karnawał – czas tańca i zabaw.  
Zabawmy się też modą, urodą i fantazyjnym makijażem

FOT. 123 RF

**Przed nami karnawał, który rozpoczął się w miniony czwartek, a zakończy w przeddzień środy popielcowej, czyli we wtorek, 1 marca. Ostatki rozpoczną się od tłustego czwartku, 24 lutego, a ostatnia sobota karnawału przypadnie w tym roku dopiero 26 lutego. Jest więc czas, by, zachowując środki ostrożności w związku z pandemią, trochę poszaleć w gronie znajomych.**

Karnawał, czyli polskie „zapusty”, „mięsopust”, to czas zabaw. Sama nazwa karnawał wywodzi się zaś od włoskiego carnevale (z łaciny: carnem levare „mięso usuwać” lub caro, vale „żegnaj mięso”). To pożegnanie z mięsem to nic innego jak przygotowania do Wielkiego Postu, który poprzedza Wielkanoc. Czas zabawy, wywodzący się z kultów płodności i z kultów agrarnych nadal jest kultywowany jako czas mniej lub bardziej wystawnych i hucznych balów. A jak bale, to i kreacja być musi, i wspaniały karnawałowy makijaż.

## Bez ograniczeń, ale z wyczuciem

W tej ostatniej kwestii eksperci zawsze coś doradzają, trendy jakieś są, podobnie zresztą jak i w modzie, nie ma

jednak dziś ścisłych kanonów i obowiązujących sztywnych zasad, wszystko po prostu jest możliwe i dozwolone. Trzeba tylko zachować wyczucie, by chcąc się bawić kolorem i eksperymentować, przypadkiem się nie oszpecić.

## Brunetki, blondynki...

Wizażyści radzą, by brunetki wybierały cienie w kolorze pasteli, brązu, beżu, brudnego różu, oliwkowej zieleni i złota. Panie z ciemnymi włosami mogą w ogóle pozwolić sobie na bardziej wyrazisty makijaż. Przy mocniejszym obrysowaniu oka usta podkreślamy jednak tylko delikatnym błyszczkiem bądź naturalnym kolorem pomadki.

Blondynki mogą ożywić swą urodę, stosując cienie w odcieniach grafitu, granatu, szarości lub srebra. Ich makijaż powinien być subtelniejszy i delikatniejszy. Przy delikatnym podkreśleniu oczu blondynki mogą zaszaleć przy wyborze koloru pomadki – jasną karnację znakomicie podkreślą odcienie czerwieni.

Rudowłose panie powinny wybierać cienie w kolorze brązu, zieleni albo fioleto. Pomadki lub błyszczki zdecydowanie w jasnych, cielistych odcieniach lub brązach.

## Makijaż fantazyjny i uwodzicielski

Specjaliści doradzają, by makijaż karnawałowy był wykonany w stylu wieczorowym o rozświetlającym wykończeniu. Może być odważny, a przede wszystkim nasycony, fantazyjny, ekstrawagancki i bardzo uwodzicielski. Można bardziej zaszaleć, dodając akcenty błyszczące, takie jak cyrkonie, kryształki, perełki, diamentki czy brokaty – czyli ozdoby 3D – rzecz jasna z umiarem. Pięknie wyglądają naklejone na przykład nad linią rzęs. Cienie też mogą być odmienne od tych klasycznych: w kolorze żółci, mięty, limonki, fuksji czy neonowego różu.

Żeby makijaż był trwały, na skórę twarzy nanosimy bazę matującą. Potem korektorem zakrywamy wszelkie niedoskonałości i na tak przygotowaną skórę nakładamy podkład. Do wymodelowania twarzy można nawet zastosować dwa jego odcienie: ciemniejszy i jaśniejszy.

Bardzo ważnym elementem jest utrwalenie go później sypkim pudrem transparentnym, dzięki czemu skóra będzie jedwabista i gładka. A do tego lekki rozświetlający puder oraz rozświetlacz nałożony w strategicznych punktach.

Po nałożeniu wybranych cieni ważne jest wzmocnienie rysunku oka, w tym celu stosujemy kredki lub eyeliner (ten ostatni może być kolorowy, złoty lub srebrny). Idealnym wykończeniem całości makijażu oka jest mocne wytusowanie rzęs. Można też przykleić sztuczne rzęsy (kępki lub w całości). Dodadzą tajemniczości i sprawią, że spojrzenie będzie bardziej uwodzicielskie.

Podkreślając mocno oczy, usta pomalujmy delikatnym, subtelnym błyszczkiem. Oczywiście, mocno podkreślone oczy nie wykluczają też mocno obrysowanych ust, jednak trzeba bardzo uważać, aby nie stworzyć efektu maski i nie-naturalnego wyglądu (chyba że to zamierzony cel). Ostatnim akcentem wykańczającym jest nałożenie różu i utrwalenie go sprayem, tak aby wytrzymał całą noc.

Jedną z propozycji makijażu karnawałowego jest nieśmiertelne smoky eye, czyli przydymione oko. Technika wykonywania tego typu makijażu jest zawsze taka sama; każdego roku zmienia się tylko paleta kolorystyczna. Mogą być to na przykład fioleto, brązy, szarości oraz złoto. Idealnym akcentem wykańczającym są brokaty w odcieniach fioleto i grafitu.

Dobrej i bezpiecznej zabawy!

MILENA KOCHANOWSKA

# Na jakość naszej starości, pracujemy... już w młodości

**Myśl o starości budzi niepokój.** Obawiamy się pogorszenia zdrowia i niepełnosprawności, zmarszczek i utraty atrakcyjności. Z początkiem nowego roku trudno nie myśleć o tym, że znów nam przybyło lat

## Psychologia

Milena Kochanowska  
m.kochanowska@glos.com

**Na co dzień najczęściej nie zastanawiamy się nad tym lub przynajmniej staramy się tego nie robić. Początek kolejnego roku przywołuje jednak nieuchronnie świadomość, że znów jesteśmy starsi. Nieraz nawet dopada nas z tego powodu zły nastrój. Jak sobie z tym radzić?**

Dlaczego temat starzenia się wywołuje w nas głównie lęk? W takim samym stopniu, według badań, obawiają się jej i kobiety, i mężczyźni.

- Bo kojarzy się stereotypowo - mówi Sylwia Wójcik, psycholożka i terapeutka. - Jedni boją się utraty sił i zdrowia, niepełnosprawności, inni pomarszczonej twarzy i zmieniającej się figury, a jeszcze inni zbliżającego się końca życia. Dobra wiadomość jest taka, że nikt z nas nie wie do końca, jak będzie starość wyglądała, dopóki jej nie zazna. A wobec tego najlepiej zrobimy, jeśli zajmujemy się nią wcześniej. Usłyszałam kiedyś od znajomej starszej kobiety, że na to, jaka będzie jakość naszej starości, pracujemy już w młodości. Mamy więc dwa rozwiązania: albo pozostaniemy na etapie obaw i one zaczną decydować o naszym życiu, albo zajmujemy się tym lękiem i zmniejszymy jego wpływ na nas. Starość powinna być doceniana za mądrość i doświadczenie.

## „Co jeszcze możemy” zamiast „czego już nie możemy”

Specjaliści twierdzą, że by lepiej radzić sobie z upływającym czasem powinniśmy zwracać uwagę na to, co jeszcze możemy zrobić, a nie na to czego już nie możemy. Chwalmy się też bardziej za to, co nam wyszło, a nie karzmy za to, co nam się nie udało. Oprócz fizycznej, psychicznej i społecznej aktywności, poznajmy również lepiej swoje potrzeby i zaspokajamy je, choćby sprawiając sobie drobne przyjemności. To wszystko na pewno poprawi nam samopoczucie. Mamy w sobie mechanizmy, które odpowiednio pobudzone mogą nam się pozytywnie odwdziżyć, na przykład hor-



Starzenie się to przede wszystkim stan umysłu. Postarajmy się więc na wszelkie sposoby zachować młodość do starości

mony szczęścia - endorfiny. Pamiętajmy o tym, że działają one także przeciwbólowo. Możemy pobudzić je poprzez wysiłek fizyczny: aerobik, jogging, intensywne spacer, biegi, pływanie, ale też jedząc czekoladę czy dużo się śmiejąc. A także dzięki miłości, bo przecież zakochać się możemy zawsze, bez względu na wiek.

## Definicje starości

Większość z nas ma jakąś definicję starości. Zazwyczaj jest to jakaś granica, po przekroczeniu której będziemy mieli już tylko z góry. Oczywiście, można wyszukać w opracowaniach naukowych obiektywne objawy starzenia się organizmu, ale starzenie się, jak podkreśla terapeutka, to przede wszystkim stan umysłu, na który może mieć wpływ stan naszego ciała, ale nie musi.

Faktem jest, że po 60. roku życia następują w naszym organizmie zmiany na poziomie ciała i psychiki - związane między innymi z koncentracją, pamięcią i na poziomie społecznym - spowodowane przejściem na emeryturę, rentę, zmniejszeniem się grona znajomych itp. Mogą pojawić się kryzysy: środka życia, syndrom opuszczonego gniazda, utrata partnera życiowego, negatywny bilans osiągnięć, lęk przed przyszłością, starością, śmiercią. Ale jeżeli te wszystkie rzeczy potraktujemy jako wyzwanie, inspirację do działania, a nie jako porażkę i nieunikniony element starzenia się, to wtedy my zaczniemy decydować o jakości naszego życia.

- Tak naprawdę przecież, gdyby nie choroby i znaczny spadek sprawności, nikt starości nie miałby aż tak wiele

do zarzucenia. Mamy przecież więcej czasu dla siebie, wreszcie możemy odpocząć i zająć się tym, co przez lata odkładaliśmy. Gdyby nie te ograniczenia... - mówi Izabela Narożna, psycholożka. - Kolejna dobra wiadomość, zwłaszcza dla tych młodych, jest też taka, że granica tego, co uważamy za starość wciąż się przesuwa w czasie. Jeszcze niedawno za starą powszechnie uważano kobietę po 60. roku życia, a mężczyznę po 62. Teraz na pewno taką granicą, i to dla obu płci, jest dopiero siedemdziesiątka. Może już za kilka lat będzie to 80 plus? Kto wie.

## Aktywne i pogodne starzenie się

Jak na razie naukowcy okres późnej dorosłości podzielili na trzy etapy: najmłodszy starsi - 60-75 lat, starsi starsi - 75-85 lat i najstarsi starsi - 85 plus.

- Sposoby radzenia sobie z upływającym czasem na pewno są inne u 60-latków i u 80-latków. Inne są potrzeby i inny zakres ich realizacji w sferze fizycznej, psychicznej, społecznej i duchowej, cały czas jednak ważna jest własna inicjatywa i aktywność - uważa Sylwia Wójcik. - U tych najstarszych może przeważać inicjatywa, ale gdy mają wokół siebie grono bliższych młodszych, to oni mogą pomóc ją realizować i zmienić w aktywność.

Wszelkie rodzaje aktywności: fizyczna, psychiczna, społeczna i duchowa - dla niektórych równie ważna, mogą opóźniać proces starzenia się. Zdrowy tryb życia, aktywność zawodowa lub pasja, uczestniczenie w życiu rodzinnym, poznawanie nowych osób w różnym wieku, stawianie codziennie swoje-  
mu umysłowi wyzwania,

wszystko to odgrywa niebagatelną rolę. Jest kilka określeń mówiących o tym procesie: „aktywne starzenie się”, „zdrowe starzenie się”, „starzenie się pogodne”.

- Bo bardzo ważne jest, by na wszelkie sposoby nie ulec smutkowi, poczuciu przemijania, goryczy niespełnionych marzeń i zmarnowanych szans czy braku realizacji planów i wreszcie strachowi przed śmiercią - radzi Izabela Narożna. - Najgorzej mają samotni. Bo, gdy mamy rodzinę, to ona powinna otoczyć seniora nie tylko opieką i miłością, ale przede wszystkim zapewnić też zajęcia, które przegonią niedobre myśli. Młodzi, pamiętajcie, że was naprawdę też to czeka.

## Po pomoc do specjalisty

Gdy jednak mimo wszystko nie radzimy sobie do końca z problemem przemijania, nie wahajmy się zwrócić do specjalistów. I w tym okresie życia może pomóc nam psycholog.

- Praca z psychologiem nie musi być zawsze związana z terapią, może ona polegać na psychoedukacji, na wzmacnianiu sposobów radzenia sobie na przykład ze stresem, problemami, chorobą - wyjaśnia Sylwia Wójcik. - Po 65. roku życia wzrasta ryzyko zachorowania na zaburzenia lękowe i depresję. Z mojego doświadczenia i współpracy z lekarzem psychiatrą wiem też, że w wielu przypadkach dobrze dobrana, nowoczesna farmakoterapia korzystnie wpływa na poprawę jakości życia.

Zdaniem ekspertki, nie powinniśmy negować również różnych wynalazków medycznych, które pomagają złagodzić oznaki starzenia się - jeżeli dla kogoś jest to bardzo ważne, to po to są te udogodnienia, choć nie jest to najważniejsza część naszego życia, którą możemy udoskonalać czy naprawiać. - Przede wszystkim jednak, nigdy nie zapominajmy o tym, że jak powiedział Mark Twain: „Ludzie nie dlatego przestają się bawić, że się starzeją, lecz starzeją się, bo przestają się bawić” - dodaje specjalistka.

Postawmy więc na aktywność, ale postarajmy się nigdy nie zapominać o poczuciu humoru.

# Irena Santor ma w sobie siłę, ale też przekorę

**Bardzo wcześnie straciła oboje rodziców.  
Nie poddała się jednak losowi. Talent i pracowitość sprawiły, że  
została prawdziwą gwiazdą polskiej estrady**

## Gwiazdy

Paweł Gzyl  
p.gzyl@gk.pl

**P**ierwsza dama polskiej piosenki – mówią o niej niektórzy. I rzeczywiście coś w tym jest; od ponad 60 lat ujmuję nie tylko wyjątkowym głosem, ale również niezwykłą kulturą bycia na scenie i poza nią. To dlatego ma swych wielbicieli nie tylko wśród starszych, ale i młodych słuchaczy. Niestety, latem zeszłego roku postanowiła zrezygnować z koncertów.

– Prawdę mówiąc, za długo pracowałam na akord, to znaczy systematycznie, miesiąc w miesiąc ileś koncertów. To było męczące, w końcu mnie to tak dokładnie zmęczyło, że ja, brzydko mówiąc, skorzystałam z pandemii i powiedziałam, że żegnam się z estradą. To już się stało trochę rutyną, a czego, jak czego, ale tego w swoim zawodzie nie uznaję – powiedziała agencji Newseria.

\*\*\*

Z domu nazywa się Irena Wiśniewska. Urodziła się pięć lat przed wybuchem II wojny w Papowie Biskupim, ale wychowywała się w Solcu Kujawskim. Była energiczną dziewczynką, która lubiła się wspinać po drzewach i biegać po łąkach. Raz nawet zaginęła rodzicom i pół miasteczka musiało jej szukać. Rodzice tak się ucieszyli, kiedy się znalazła, że nawet zapomnieli dać jej burę. Tata zawsze nazywał ją „swoją kochaną córeczką”.

Śpiewać uwielbiała już jako mała dziewczynka.

– Wymyślałam się z domu i widziałam, że w sklepie wiszą piękne baloniki. Wchodziłam i pytałam: „Dzień dobry, czy mogę zaśpiewać?”. Stawiali mnie na ladzie, śpiewałam, a w nagrodę dostawałam balonik. Mówiłam: „Dziękuję” i wychodziłam. Solec mnie kochał, a mama umierała ze wstydu – mówi piosenkarka na łamach „Gazety Wyborczej”.



**– Mazowsze to była szkoła życia. (...) Ale chyba najważniejsze było to, jak nas tam wychowywano, jaką wpajano kulturę – podkreśla Irena Santor**

Jej ojciec został zamordowany tuż po rozpoczęciu drugiej wojny. W efekcie ciężar utrzymania rodziny spadł na matkę, która była krawcową. Kiedy zachorowała na gruźlicę, przeniosła się z córką do Polanicy-Zdroju, gdzie było lepsze powietrze. Tam Irena skończyła szkołę podstawową i zaczęła się uczyć zdobienia szkła w szkole zawodowej. Nie szło jej jednak najlepiej, bo nie lubiła rysunku technicznego.

Kiedy mama poważnie zachorowała, opiekę nad Ireną przejęła jej wychowawczyni. Dawna łączniczka AK, która cudem przeżyła wywózkę na Syberię, nie tylko dokarmiła swą uczennicę.

Gdy do Polanicy przyjechał na urlop ówczesny dyrygent Opery Poznańskiej, poprosiła go, aby posłuchał, jak dziewczyna śpiewa. Ten zachwycony tym, co usłyszał, napisał jej list polecający do kierownika zespołu Ma-

zowsze – Tadeusza Sygietyńskiego.

\*\*\*

Mama nie była zachwycona pomysłem córki, ale ostatecznie się zgodziła i Irena pojechała do Karolina, gdzie stacjonowała grupa. Kilka młodych kandydatek zebrało się w jednej z sal i zaczęło sobie śpiewać popularne piosenki. Los chciał, że gdy Irena zaintonowała „Czemu żeś mnie, matuleńko”, pod otwartymi oknami prze-

## IRENA SANTOR

Polska piosenkarka. Urodziła się w 1934 roku w Papowie Biskupim, a wychowała w Solcu Kujawskim. Po wybuchu wojny członkowie niemieckiej organizacji Selbstschutz zamordowali jej ojca Bernarda. W 1948 roku wraz z matką zamieszkała w Polanicy-Zdroju, gdzie uczęszczała do Gimnazjum Zdobienia Szkła. W 1951 roku rozpoczęła występy w zespole Mazowsze. Osiem lat później zadebiutowała jako solistka. W 1961 roku wygrała festiwal w Sopocie walcem „Embarras”. Pięć lat później triumfowała w Opolu z piosenką „Powróć tu”. Współpracowała z warszawskimi kabaretami i teatrami. Występowała na wielu koncertach w kraju i za granicą. W 2021 roku oficjalnie zakończyła karierę. Jej pierwszym mężem był skrzypek Stanisław Santor. Potem była związana ze Zbigniewem Korpolewskim – dyrektorem Teatru Syrena. Pasjonuje się zbieraniem bursztynów i szlachetnych kamieni. Posiada pokazną kolekcję własnych karykatur. Mieszka na osiedlu Stawki w Warszawie.



FOT. SYLWIA DĄBROWA

chodził Sygietyński. Zachwycony, wpadł do budynku, wołając na cały głos: „Brylant, znalazłem brylant!”.

– Mazowsze to była szkoła życia. Byliśmy przygotowani do występów na scenie. Uczono nas fachu, przyjeżdżali do nas najlepsi instrumentalści, muzycy, wożono nas do teatru i opery. Jeździliśmy na tournée po Polsce i za granicę. Ale chyba ważniejsze było to, jak nas tam wychowywano, jaką wpajano kulturę – podkreśla Santor w „Twoim Stylu”.

Dwa lata po dołączeniu do Mazowsza, zmarła mama Ireny. Zespół stał się wtedy dla niej nowym domem. To w Karolinie skończyła szkołę muzyczną i z czasem została solistką grupy. Kiedy pewnie stanęła na własnych nogach, zdecydowała się rozpocząć karierę solową; był rok 1959. Szybko zdobyła wielką popularność. Występowała najpierw tylko w Polsce, a potem niemal na całym świecie.

– Jestem tak zwanym bożydankiem, jak ktoś powiedział. Ten śpiew wychodził ze mnie sam. Ale kiedy przychodziły dni, że czułam się gorzej, z milką. Potrafiłam milczeć przez tydzień tylko dlatego, że mi się niewygodnie śpiewało. Nie uczyłam się śpiewu. Starałam się głos, który otrzymałam od losu, dostosować do piosenek – twierdzi w „Dzienniku Bałtyckim”.

\*\*\*

Gdy Irena zaczęła śpiewać w Mazowszu, zakochała się w przystojnym skrzypku z akompaniującej zespołowi orkiestry. Stanisław Santor miał ogromną wiedzę muzyczną i wprowadził swą wybrankę w świat filharmonii i opery. Sam zmagił się przez całe życie zawodowe z ogromną treścią. W czasie wojny pracował przymusowo w kamieniołomach i uszkodził sobie dłoń. Potem ukrywał ten fakt, bo bał się, że zwolnią go przez to z orkiestry.

Irena i Stanisław wzięli ślub w 1958 roku i niebawem na świat przyszła ich córka, której dali na imię Sylwia.

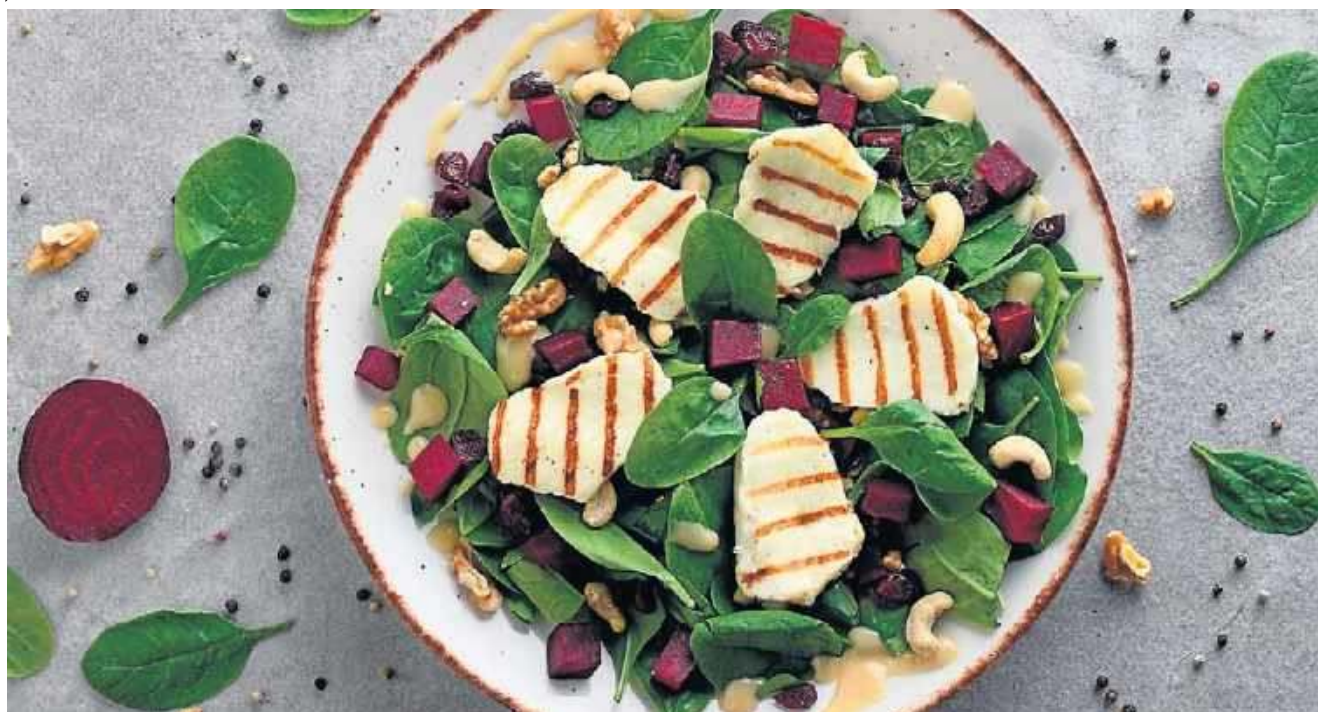
Dziewczynka niestety zmarła po dwóch dniach i została pochowana na warszawskich Powązkach. Między małżonkami przestało się układać. Trudne doświadczenia sprawiły, że Santor coraz częściej sięgała po alkohol. W końcu doszło do rozwodu, ale para pozostała przyjaciółmi. Irena prowadziła Stanisławowi dom i opiekowała się nim aż do śmierci w 1999 roku.

Po rozwodzie piosenkarka poznała Zbigniewa Korpolewskiego. Choć z wykształcenia był prawnikiem, zafascynowany show-biznesem pracował jako menedżer i konferansjer. To on zapowiadał pamiętne dwa koncerty The Rolling Stones w Sali Kongresowej w 1967 roku. Para przypadła sobie do gustu, choć każde miało mocną indywidualność i lubiło postawić na swoim. Być może dlatego nigdy nie wzięli ślubu i nie zamieszkali razem.

– Na początku nie bardzo się lubiliśmy. Taki był wymagający, ostry, apodyktyczny. Nawet nie wiem, kiedy zbliżyliśmy się do siebie. To nie znaczy, że teraz spijamy sobie z dzióbek. Zbyszek to silny charakter, ja też do łatwych nie należę. Jak się uprę, to długo mnie trzeba przekonywać. On to potrafi, jednak i tak często się spieramy – mówiła w „Twoim Stylu”.

Kiedy Korpolewski zmarł w 2018 roku, Irena Santor została sama w swym warszawskim mieszkaniu. Ma jednak wielu przyjaciół. Po wybuchu pandemii odwiedziła się do domu jednego z nich pod stolicą. Tam przetrwała najgorszy czas.

– Nie ukrywam, ile mam lat. Nie udaję, że nic mnie nie boli, nie strzyka. Miewam złe humory i samopoczucie. Ale staram się wysypiać, trochę się gimnastykuję. Największy nacisk kładę jednak na charakter. Cokolwiek złego mnie spotyka, chcę powstać i iść dalej. Przewalczyć przeszkodę. Mam w sobie pewną przekorę. Naprawdę chcę cieszyć się życiem – mówi w serwisie AleTeia.



## Salatki

Milena Kochanowska  
m.kochanowska@glos.com

**M**ożna je przyrządzić na wiele sposobów, a co ważne – wszak jemy także oczami – podać je w piękny i smakowity sposób. Warto postawić w nich na różne odmiany sałaty, bo jest ona szczególnie wartościowa.

Sałata to warzywo niskokaloryczne, wspomagające utratę zbędnych kilogramów – 100 g jej liści zawiera jedyne 15 kcal. Warzywo to kryje w sobie witaminę E, która poprawia stan naszej skóry, hamując proces jej starzenia. Zauważalny jest również jej dobroczynny wpływ na nasze włosy i paznokcie, które stają się mniej łamliwe. Dodatkowo witamina ta wykazuje właściwości antyoksydacyjne, chroniąc organizm przed wolnymi rodnikami. Poza witaminą E, w sałacie znajdziemy wiele innych, korzystnych dla zdrowia witamin i mikroelementów. Mangan ma za zadanie usprawniać pracę układu nerwowego, magnez i potas odpowiadają za poprawne funkcjonowanie układu pokarmowego, a kwas foliowy, witaminy z grupy B, żelazo i wapń są niezbędne do prawidłowego rozwoju płodu, co jest ważne dla kobiet w ciąży.

Sałata to także źródło działającego bakteriobójczo chlorofilu, luteiny i zeaksantyny, które zapobiegają chorobom oczu, jak również niezbędnej w procesach biochemicznych witaminy C. Sałatę warto też jeść dla jej smaku, a jej odmian w sklepach jest obecnie wiele.

Można też kupić gotowe miksy saładowe, które będą doskonałą podstawą zdrowych, ale prostych w przygotowaniu sałatek.

# WARTO SOBIE O NICH PRZYPOMNIEĆ PO ŚWIĘTACH

Po świątecznym nadmiarze **lekkie dania** będą ulgą dla naszych żołądków

Jak zawsze, to tylko inspiracje. Na ich bazie możemy przygotować inne sałatki ze swoimi ulubionymi składnikami. Smacznego!

## SAŁATKA Z GRUSZKĄ

**Składniki:** 1 woreczek mieszanki sałat, garść suszonej żurawiny, 150 g sera koziego miękkiego, 2 gruszki, 1/3 szklanki orzechów włoskich. **Dressing:** 2 łyżeczki syropu z agawy, sok z połówki cytryny, 3 łyżki oliwy, sól, pieprz

Mieszanke sałat ułóż w miseczce. Ser i gruszki pokrój w kostkę. Posiekaj orzechy. Wszystkie składniki wymieszaj z żurawiną i posyp nimi sałatę. Całość polej przygotowanym dressingiem.

## SAŁATKA Z MŁODYM SZPINAKIEM

**Składniki:** 3 garście młodego szpinaku, 2 małe, upieczone buraki, 50 g sera halloumi, garść żurawiny, garść orzechów włoskich, garść orzechów nerkowca, 2 łyżki oliwy, sól, pieprz czarny. **Dressing:**

3 łyżki oliwy, 1 łyżka soku z cytryny, 1 łyżka wody, 1 ząbek czosnku, 1 łyżeczka musztardy miodowej, sól, pieprz

Młody szpinak ułóż w miseczce. Upieczone buraki pokrój w kostkę i wymieszaj ze szpinakiem. Półkę przygotowanego dressingiem. Ser halloumi pociąć w plastry i smażyć na patelni grillowej aż się przyrumieni. Ułóż go na wierzchu sałatki. Całość posypać orzechami i żurawiną.

## SAŁATKA Z BATATEM

**Składniki:** 1 woreczek mieszanki sałat, 1 batat średniej wielkości, 1/4 ananasa, garść orzechów włoskich, 80 g sera pleśniowego, 2 łyżki oliwy, sól, zielenina. **Dressing:** 4 łyżki oliwy z oliwek, 2 łyżki musztardy Dijon, 1 łyżka miodu, 1 łyżka octu winnego, sól, pieprz

Mieszanke sałat ułóż w miseczce. Batata obierz ze skórki, pokrój w kostkę, posól i przypraw ulubionymi ziołami. Polej oliwą i upiecz w piekarniku (180 stopni C przez około 25 minut). Obierz ananasa. Pokrój go

i ser pleśniowy w kostkę. Posiekaj grubo orzechy. Wymieszaj sałatę z batatami, ananasem i serem. Polej dressingiem i posyp orzechami.

## SAŁATKA Z KURCZAKIEM

**Składniki:** 3 garści młodego szpinaku, 3 garści mieszanki sałat, pierś kurczaka, sól, pieprz, zielony ogórek, 5 pomidorów koktajlowych, 2 rzodkiewki, świeżo zmielony kolorowy pieprz, oliwa z oliwek

Pierś kurczaka opłukać, osuszyć, natrzeć solą i pieprzem, wstawić na pół godziny do lodówki. Następnie smażyć ok. 7 minut z każdej strony na patelni grillowej i pokroić w paski. Szpinak i mieszanke sałat z rukolą umieścić w naczyniu. Dodać pokrojonego w plastry ogórka, rzodkiewki i połówki pomidorów. Przyprawić świeżo zmielonym kolorowym pieprzem. Sałatkę można też skropić oliwą z oliwek lub octem balsamicznym. ([www.eisberg.pl](http://www.eisberg.pl) x 4)

## SAŁATKA Z ŁOSOSIEM

**Składniki:** czarny ryż jaśminowy, filet z łososia, mix sałat lub 2 ulubione (na przykład rukola i rzymska), papryczka habanero, pomidor koktajlowy, sos winegret według smaku (proponujemy: 2 łyżki oliwy mieszamy z łyżeczką musztardy truflowej i połową łyżeczki miodu gryczanego)

Łososia pieczemy lub smażymy krótko na oleju, z każdej strony po ok. 2/3 minuty, kładziemy na ręcznik papierowy i czekamy aż ostygnie. Do miski wrzucamy porwane sałaty, przekrojone pomidorki koktajlowe, zimny ugotowany ryż, rozdrobnionego łososia, posiekaną papryczkę. Całość doprawiamy sosem winegret. ([www.britta.pl](http://www.britta.pl))



## Sałatki na bazie ryżu będą także zdrowe i smaczne, ale trochę bardziej sycące

**Sałatka z kolorowym ryżem, burakami i serem feta:** 1 szaszetka ryżu 4 kolory lub ryż w dwóch, trzech kolorach (np. czerwony i brązowy), 2 małe buraki, garść jarmużu, garść szpinaku, 50 g sera feta, ząbek czosnku, łyżka orzechów włoskich, 4 łyżki oleju rzepakowego tłoczono-  
nego na zimno lub oliwy, łyżeczka musztardy francuskiej, łyżka miodu, 2 łyżeczki octu jabłkowego. Buraki nacieramy olejem, doprawiamy solą i pieprzem; każdego buraka pie-

czemy w folii aluminiowej przez 60 minut w temperaturze 180 stopni C. Studzimy, obieramy i kroimy. Ryż gotujemy. Na patelni rozgrzewamy olej, dodajemy jarmuż i posiekany czosnek i smażymy przez 2 minuty. Szpinak siekamy na duże kawałki. Fetę kroimy w kostkę. Z oleju, musztardy, miodu i octu przygotowujemy sos do sałatki. Wszystkie składniki poza burakami i serem mieszamy i doprawiamy sosem. Na koniec dekorujemy bura-

kami, serem i orzechami.  
([www.britta.pl](http://www.britta.pl))

**Sałatka z ryżem i szynką:** torebka ryżu (100 g), 50 g szynki, rukola (pół opakowania), garść żurawiny, 3 mandarynki, bazylija, sól i pieprz. Ryż gotujemy. Szynkę kroimy w drobną kostkę, pomarańczę dzielimy na cząstki i kroimy w kostkę. Wszystkie składniki mieszamy z ugotowanym i wystudzonym ryżem oraz rukolą, doprawiamy i posypujemy bazylią.  
([www.pekpol.pl](http://www.pekpol.pl))



FOT. MAT. PRAS. BRITTA



FOT. MATERIAŁY PRASOWE ZIM WIOSNO



FOT. 123 RF



FOT. KNORR



FOT. MATERIAŁY PRASOWE DAN CAKE

**W zimie, mimo że mamy ochotę na bardziej treściwe jedzenie, nie zapominajmy o sałatkach i surówkach, bo to one dostarczają nam najwięcej witamin**

### Sałatka z jajkami i boczkiem Sałatka z szynką i kozim serem

#### Składniki:

20 dag jarmużu, 10 dag świeżego szpinaku, 10 dag namoczonych daktyli, 25 dag boczku z komina, 4 jajka ugotowane na twardo (lub 8 przepiórczych), garść kielków, garść pestek słonecznika, 2 łyżki soku z limonki, 8 łyżek oliwy z oliwek, sól morską, świeżo mielony pieprz

Oddziel listki jarmużu od grubych łodyg i zalej wrzątkiem, odcedź po minucie. Dodaj umyty szpinak (jeśli ma długie łodyżki - oderwij je od listków). Pokrój daktylę. Na patelni usmaż pokrojony w kostkę boczek, aż stanie się chrupiący. Upraż na suchej patelni pestki słonecznika. Pokrój jajka na małe kawałki. Dodaj do sałatki wszystkie składniki: daktylę, boczek, pestki, jajka. Przed podaniem polej sałatkę sosem winegret (sok z limonki, oliwa, sól i pieprz) i posyp kielkami.

#### Składniki:

1-2 garści rukoli, kilka plasterków szynki dojrzewającej, 1 brzoskwinia (powinna być słodka), kawałek czerwonej cebulki, kilka listków mięty, kawałek sera koziego, gęsty ocet balsamiczny, opcjonalnie sól i pieprz do smaku

Brzoskwinie pokroić na ćwiartki. W misce ułożyć rukolę, szynkę, brzoskwinie, pokrojoną cebulkę. Pokruszyć lub pokroić ser i ułożyć na sałatce. Podać ocet i oliwę. Posypać miętą. Można doprawić do smaku.

([www.pekpol.pl](http://www.pekpol.pl) x 2)

### Sałatka z kalafiejem i boczkiem Sałatka z awokado i serem

#### Składniki:

1/2 brokuła, 1/2 kalafiora, 100 g boczku w plasterkach, 4 łyżki tartego parmezanu, sól i pieprz

Brokuła i kalafiora podzielić na kilka mniejszych kawałków i ugotować na parze (około 5-7 minut), po ugotowaniu krótko przepłukać zimną wodą. Włożyć do dużej miski, doprawić solą i pieprzem, przemieszać. Boczek podsmażyć na patelni i wymieszać z warzywami. Posypać tartym parmezanem.  
([www.pekpol.pl](http://www.pekpol.pl))

#### Składniki:

2 garście rukoli, 2 garście liści młodej botwinki lub młodego szpinaku, 1/2 główki sałaty masłowej, 1 dojrzałe awokado, 10 pomidorków koktajlowych, 6 jajek przepiórczych, 100 g sera (Aldamer). Sos winegret: 1 łyżka musztardy francuskiej, 100 ml oleju rzepakowego tłoczono-  
go na zimno, 1 łyżka soku z cytryny, 1/2 łyżeczki kurkumy, szczypta soli i czarnego pieprzu do smaku

Rukolę i liście botwinki wyłożyć do miski. Dodać poszarpaną sałatę, cząstki obranego awokado, pomidorki przekrojone na pół, ugotowane i przekrojone jajka przepiórcze. Dołożyć ser startowany na grubym oczku, polać sosem winegret i delikatnie wymieszać.

([www.msm-monki.pl](http://www.msm-monki.pl))

### Sałatka brokułowa z serem feta

#### Składniki:

200 g brokułów  
sos sałatkowy (np. koperkowo-ziolowy)  
250 g piersi z indyka (może być połówiczka)  
100 g sera feta  
2 łyżki płatków migdałów  
łyżka oliwy z oliwek  
3 łyżki soku z cytryny  
3 łyżki jogurtu naturalnego  
sól, pieprz do smaku

Brokuły podzielić na nieduże różyczki i sparzyć krótko we wrzącej lekko osolonej wodzie. Wystudzić. Piersz z indyka osuszyć papierowym ręcznikiem, skropić oliwą i doprawić. Mięso usmażyć na grillowej patelni (po 5-6 minut z każdej strony). Zdejmij z patelni i także wystudzić. Ser i indyka pokroić w kostkę (1,5 cm x 1,5 cm), płatki migdałów opiekć na suchej rozgrzanej patelni. Sos sałatkowy rozmieszać z jogurtem i sokiem z cytryny - dzięki niemu danie zyska wyrazistość. W płaskiej salaterce rozłożyć brokuły, pokrojone mięso indyka oraz ser. Całość polej przygotowanym sosem, a wierzch sałatki posyp palonymi migdałami. Sałatkę podawaj z grzankami.

([www.knorr.pl](http://www.knorr.pl))

### Sałatka z ananasem i kurczakiem Sałatka z dzikim ryżem i batatami

#### Składniki:

piersz z kurczaka 500 g, sałata lodowa pół główki, świeży ananas 8 plasterów, miód 1 łyżka, oliwa z oliwek 1 łyżka, sok z cytryny 4 łyżki, awokado 2 sztuki, pomidor 4, papryczka chilli 1, sól i pieprz

W misce wymieszać miód, oliwę z oliwek i 2 łyżki soku z cytryny. W powstałej marynacie zamarynować pokrojone na mniejsze kawałki piersi z kurczaka przez około godzinę. Na rozgrzanym ruszcu zgrillować kurczaka i plastry ananasa. Sałatę lodową porwać na mniejsze kawałki, dodać pokrojone na kawałki awokado, pomidory i papryczkę chilli. Dodać zgrillowane ananasy i pokrojone na cząstki piersi z kurczaka. Przyprawić do smaku solą i pieprzem, skropić pozostałym sokiem z cytryny.  
([www.danecake.pl](http://www.danecake.pl))

#### Składniki:

50 g dzikiego ryżu, 1 średni batat, 50 g sera feta, 1 łyżka żurawiny, 1 łyżka nasion dyni, garść rukoli. Dressing imbirowy: 100 ml oliwy z oliwek, 2 łyżki octu jabłkowego, 1 łyżka musztardy, 1 łyżka miodu, 1 cm imbiru startego na tarce, 1/2 łyżeczki soli, 1/4 łyżeczki pieprzu

Ryż ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Batata upiec w piekarniku, obrać i pokroić w kostkę. Ser pokroić w kostkę i lekko rozkruszyć. W dużej misce wymieszać ryż z batatem, serem, żurawiną, nasionami dyni i rukolą. Składniki na dressing zmiksować blenderem. Sałatkę doprawić imbirowym dressingiem.  
([www.britta.pl](http://www.britta.pl))

# JAK REKLAMOWAĆ LUB ZWRACAĆ NIEUDANE PREZENTY

Niektórzy z nas dostali pod choinkę niekoniecznie to, czego się spodziewali, inni w swoich prezentach być może odkryli już jakieś wady. Co w takich sytuacjach robić?

## Poradnik

Milena Kochanowska  
m.kochanowska@glos.com

**Nietrafiony prezent to nie koniec świata. Jeśli nie mamy takiej osoby, której przyda się bardziej niż nam, może warto go po prostu zwrócić do sklepu? Jeżeli zaś coś, co dostaliśmy, popsulo się bez przyczyny lub nie jest zgodne z opisem, warto wiedzieć, czy mamy prawo do reklamacji. W obu przypadkach trzeba znać przepisy.**

## Czy możemy zwrócić kupioną rzecz bez przyczyny?

Zgodnie z przepisami, sprzedawca nie musi przyjąć z powrotem rzeczy kupionej przez nas w sklepie stacjonarnym. W niektórych sklepach sieciowych, w szczególności z ubraniami, można obecnie, bez uzasadnienia, zwrócić nieużywaną rzecz z metką nawet do 30 i więcej dni od zakupu lub dłużej - zależy to od sprzedającego. Czasem można też wymienić towar na inny lub dostać za niego bon o wartości równej cenie zwracanego towaru do wykorzystania w określonym czasie.

## Sprzedawca czy gwarant? Komu składamy reklamację?

- Jeśli produkt ma wady, reklamujemy go zawsze u sprzedawcy, bo to on odpowiada za towar - wyjaśnia Marek Radwański, powiatowy rzecznik konsumentów. - Gdy do produktu został dołączony dokument gwarancyjny, możemy wybierać: albo zgłaszamy reklama-

cję sprzedawcy, albo gwarantowi, w zależności od tego, co uznamy za korzystniejsze dla siebie i wygodniejsze - na przykład serwis jest daleko, a sklep blisko. Sprzedawca nie może narzucić nam, byśmy zanieśli towar do serwisu.

## Czy do reklamacji zawsze potrzebny jest paragon? Co jest jeszcze dowodem zakupu?

Reklamując produkt, powinniśmy mieć paragon, a jeśli dajemy komuś prezent, zwykle

nie dołączamy go do niego. Zatrzymajmy więc na wszelki wypadek ten dowód zakupu u siebie, by w razie czego przekazać go obdarowanemu. Warto też wiedzieć, że paragon nie stanowi niezbędnego warunku do złożenia reklamacji. Po prostu lepiej go mieć, bo to my musimy udowodnić, kiedy, gdzie i co kupiliśmy. Możemy to wykazać także na podstawie dowodu w postaci potwierdzenia płatności kartą czy wydruku potwierdzenia dokonanej transakcji z rachunku bankowego. Wygodnym sposobem może być również karta klienta, jeżeli zawiera ona informacje o dokonanych transakcjach.

## Czego możemy się domagać od sprzedawcy?

Mamy prawo domagać się od sprzedawcy nieodpłatnej naprawy wadliwego towaru albo wymiany. Możemy też domagać się obniżenia ceny, względnie nawet odstąpić od umowy i żądać zwrotu zapłaconej ceny w całości. Przy pierwszej reklamacji jednak odstąpić od umowy nie można, jeśli sprzedawca niezwłocznie zaoferuje naprawę lub wymianę rzeczy.

## Odpowiedzialność handlowca

Sprzedawca odpowiada z tytułu rękojmi, jeżeli wada fizyczna zostanie stwierdzona przed upływem dwóch lat. Kupujący może więc zgłosić reklamację również po upływie dwóch lat, ale w takim przypadku powinien udowodnić, że wada ujawniła się w tym okresie. W przypadku rzeczy używanych, okres odpowiedzial-

ności z tytułu rękojmi może być ograniczony do jednego roku (ale jeżeli takie ograniczenie nie nastąpi, wynosi również dwa lata). Handlowiec musi odpowiedzieć na reklamację w ciągu 14 dni

Nieudzielenie odpowiedzi w terminie oznacza uznanie reklamacji, ale nie oznacza, że towar już w tym czasie będzie naprawiony lub wymieniony, albo dokonany zwrot części ceny. Niestety takiego automatyzmu nie ma przy odstąpieniu od umowy. W takim wypadku brak odpowiedzi sprzedawcy na reklamację w terminie 14 dni nie oznacza jej uwzględnienia.

## Reklamować można każdy produkt

Obniżenie ceny z powodu promocji lub wyprzedaży nie pozbawia nas takiego prawa. Jeżeli zaś powodem obniżenia ceny jest wada towaru, o której wiedzieliśmy, nie możemy zgłaszać do sprzedawcy tej wady.

## E-zakupy, czyli zawieramy umowę na odległość i poza lokalem przedsiębiorstwa

Zamiast zatłoczonych centr handlowych niektórzy z nas wybrali zakupy w sieci. Większość e-sprzedawców wprowadza w tym czasie specjalne oferty, upusty lub promocje. Zawsze uważnie czytamy ich zasady, żeby uniknąć rozczarowania. Gdy nie znamy firmy, poszukajmy informacji o niej na forach internetowych. Na stronie sklepu sprawdźmy stacjonarny

adres przedsiębiorcy. Jest to ważne w przypadku ewentualnych zwrotów lub reklamacji. Przepisy dają nam 14 dni kalendarzowych (ter-

do jednego roku (12 miesięcy)

od momentu doręczenia produktu. Do zachowania terminu wystarczy też, że przed jego upływem wysłamy samo oświadczenie, że od umowy odstępujemy (na przykład listem poleconym - żeby posiadać dowód nadania). Po odstąpieniu przez nas od umowy przedsiębiorca jest zobowiązany zwrócić nam wszystkie dokonane płatności nie później niż w ciągu 14 dni od dnia otrzymania naszego oświadczenia.

Przedsiębiorca może wstrzymać się ze zwrotem płatności do chwili otrzymania rzeczy z powrotem lub dostarczenia mu przez nas dowodu jej odesłania (w zależności od tego, co nastąpiło wcześniej). **Jeżeli jednak okaże się, że sprzedawca jest zarejestrowany poza Unią Europejską, wyegzekwowanie tego może być niemożliwe.**

Konsument ma obowiązek zwrócić rzecz nie później niż 14 dni od dnia, w którym odstąpił od umowy, chyba że przedsiębiorca zaproponował, że sam rzecz odbierze.

Obowiązek zwrotu rzeczy w terminie 14 dni spełnimy, jeżeli przed upływem tego terminu rzecz odesłamy. To my ponosimy koszty zwrotu rzeczy - opłatę za przesyłkę. I co ważne, jeśli przewidujemy odstąpienie od umowy, możemy korzystać z rzeczy tylko w celu jej sprawdzenia. W przypadku korzystania z rzeczy ponad to, co jest konieczne, poniesiemy też koszty zmniejszenia jej wartości.





**Witold Paszt, piosenkarz, wokalista zespołu Vox, juror „The Voice Senior” ([pl.aleteia.org](http://pl.aleteia.org))**

|                              |                  |             |                        |                                     |                             |                      |                          |                                                 |                               |                                     |                    |                              |                             |                                   |                              |                        |    |    |    |    |    |    |
|------------------------------|------------------|-------------|------------------------|-------------------------------------|-----------------------------|----------------------|--------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------|--------------------|------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------|------------------------------|------------------------|----|----|----|----|----|----|
| część garderoby po praniu    |                  |             | brana u krawcowej      | kuzyn siewki                        | wyrwana z zeszytu           | podniesienie ceny    | przyjaciółka Nel         | dawna stolica Niemiec                           | kolega минера                 | miasto z Wa-welem                   | futerał na kolbę   | zapał, animusz               | smar maszynowy              |                                   | styl w sztuce złota w sadzie |                        |    |    |    |    |    |    |
| potrawa mięsna               |                  |             |                        |                                     | rybie gody                  |                      |                          |                                                 | czapka francuskiego żołnierza |                                     |                    |                              | niejedna po deszczu         |                                   |                              |                        |    |    |    |    |    |    |
| śmiertelna broń              |                  | 20          |                        |                                     |                             |                      |                          |                                                 |                               |                                     |                    |                              | okrywa pień topoli          |                                   |                              |                        |    |    |    |    |    |    |
|                              |                  |             |                        | 7                                   |                             | duży port w Jemenie  |                          | np. Gdynia<br>gatunek wierzb                    |                               |                                     |                    | artysta z rylcem             |                             |                                   |                              |                        |    |    |    |    |    |    |
| słodki trunek gościnnieć     |                  |             |                        |                                     |                             | razem z podrutem     | 19                       |                                                 | np. Fiat Panda                |                                     |                    |                              | przyrody lub Abrahama       |                                   | 22                           |                        |    |    |    |    |    |    |
| futro z owieczek azjatyckich |                  |             |                        |                                     |                             |                      |                          | statki na dnie oceanu<br>ptak wodny             |                               |                                     |                    | krążek dla strzelca          | 15                          |                                   | 9                            |                        |    |    |    |    |    |    |
|                              |                  |             |                        |                                     |                             | leśny krzew owocowy  | 23                       |                                                 | mieszkancki Bangkoku          | roślina doniczkowa                  | grecka wyspa       | Panamski lub Sueski          | przećinek                   |                                   | sol na pięcio-linii          | poro-snięta trawą      |    |    |    |    |    |    |
| piłka do siatkówki           | nauka o pięknie  |             | dawny pojazd konny     | zatoka Morza Czerwonego             |                             | portugalska wyspa    |                          | jednostka monetarna Iranu                       | dostarczany do magazynu       |                                     |                    |                              |                             |                                   |                              |                        |    |    |    |    |    |    |
| wiadukt nad torami           |                  |             |                        |                                     |                             |                      |                          |                                                 |                               | Umberto, autor powieści „Imię Róży” |                    |                              |                             | lewý dopływ Warty                 | arabski książę               | 18                     |    |    |    |    |    |    |
|                              |                  | 12          |                        |                                     | pobiera świadczenie z ZUS-u | naj-dłuższy bieg     | grecka litera            | na małym kole zębataým                          | krewniak psa oblicze          |                                     |                    | 14                           | pęczek wełny                |                                   |                              |                        |    |    |    |    |    |    |
| roślina zarodnikowa etap     |                  |             |                        |                                     |                             |                      |                          |                                                 |                               | stan w USA z Montgomery             |                    |                              |                             |                                   |                              |                        |    |    |    |    |    |    |
| długie, nudne referaty       |                  |             |                        |                                     |                             |                      |                          | kursuje w wię-zowcu                             |                               |                                     |                    | turecki oficer               | ślad po pile w drewnie      |                                   | znój, wysifek                | imię Chaczaturiana     |    |    |    |    |    |    |
| źródło łowe jezioro Nilu     |                  |             |                        |                                     | mieszkancka Kataru          |                      |                          |                                                 | liczba nic                    | leczy sta-ruszek ojciec             |                    |                              |                             |                                   |                              |                        |    |    |    |    |    |    |
| magiczny                     | drzwi do stodoły |             | kobiety rower          | imię Kuleszy, aktorki z filmu „Ida” |                             |                      | dawny powód, przy-czyzna | kapusta polna twarda skała                      |                               |                                     |                    | zakład przemys-łowý          | 1                           | zabudowany w mieście              |                              | zniżka dla hurtow-nika |    |    |    |    |    |    |
| odmiana komedii              |                  |             |                        |                                     |                             |                      |                          |                                                 |                               |                                     | rachu-nek z NIP-em |                              |                             |                                   |                              |                        |    |    |    |    |    |    |
|                              |                  |             | 8                      |                                     | strze-lony z karnego        |                      |                          | masoń-ska postać w sztuce stolica stanu Georgia | napój w kar-tonie             | np. żaba pływający znak             | 2                  |                              | miasto w Holandii           |                                   |                              |                        |    |    |    |    |    |    |
| splewa z gór                 | łamany wigilię   |             | nazwa gatunek trznadla |                                     |                             |                      |                          |                                                 |                               |                                     | 3                  | od-stępca od wiary, here-tyk |                             | ... „King” Cole, pianista jazzowy | specja-lista od DNA          | film An-drzeja Wajdy   |    |    |    |    |    |    |
|                              |                  |             |                        |                                     | „cicha” rzeka               | 4                    | papuga popie-lata        |                                                 |                               | głę-bokie wąwozy                    |                    | nieza-wodo-wiec              |                             |                                   |                              |                        |    |    |    |    |    |    |
| rewia, popis                 |                  |             |                        |                                     |                             | forma-cja piłkar-ska |                          |                                                 |                               | część nogi                          | 6                  |                              | kobiety imię z Ateny        |                                   | 17                           |                        |    |    |    |    |    |    |
| stempluje bilety w autobusie |                  | kaus-tyczna |                        | imię Disněya                        | ma swoich fanów             |                      | cer-kiewny obraz         | sklep z koszykami dekret wydany przez cara      |                               |                                     |                    | nadzorcza w firmie           | pojem-nik z wikliny         | Czer-wona Planeta                 |                              | znak firmowy           |    |    |    |    |    |    |
|                              |                  |             | 5                      |                                     |                             |                      |                          | mocny argu-ment                                 |                               | aroma-tyczny trunek                 |                    |                              |                             | córka Anieli Dul-skiej            |                              |                        |    |    |    |    |    |    |
| koleża-nka Bołka i Lolka     |                  |             |                        | Ludwik, dawny polityk prawicy       |                             |                      |                          |                                                 | Jonasz, poeta i piosen-kař    |                                     |                    |                              | krasomówca, retor           |                                   |                              |                        |    |    |    |    |    |    |
|                              |                  |             |                        |                                     |                             |                      | schodki na statek        |                                                 |                               |                                     | 10                 | król Itaki                   |                             | 13                                |                              | 16                     |    |    |    |    |    |    |
| ozdobny na łańcuszku skraj   |                  |             |                        |                                     | du-chowny z Tybetu          |                      |                          | drzazga w sercu                                 |                               |                                     |                    |                              | część skoczni narciar-skiej |                                   |                              |                        |    |    |    |    |    |    |
| 1                            | 2                | 3           | 4                      | 5                                   | 6                           | 7                    | 8                        | 9                                               | 10                            | 11                                  | 12                 | 13                           | 14                          | 15                                | 16                           | 17                     | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |

**Litery z pól ponumerowanych od 1 do 23 utworzą rozwiązanie – myśl Pindara.**

ROZWIĄZANIE: ZŁOTO JEST PRZYZYCZYNĄ WOJNY.

0010388089

Z głębokim żalem zawiadamiamy,  
że 2 stycznia 2022 roku odeszła od nas w wieku 94 lat  
nasza ukochana Mama i Babcia



## Bronisława Butkiewicz

Ceremonia pogrzebowa rozpocznie się  
11 stycznia 2022 roku o godz. 12.00  
w kaplicy na starym cmentarzu komunalnym  
w Zielonej Górze.

Pograżona w żałobie  
*rodzina*

0010388519

Szczere, z głębi serca płynące wyrazy współczucia  
Najbliższym, Rodzinie  
i Współpracownikom

nieodżałowanej

## Moniki Jaworskiej



przekazują

*Zarząd i Rada Nadzorcza Radia Wrocław S.A.*

0010388518

*„Dla nikogo nie odszedłeś naprawdę,  
będziesz żył w naszych sercach i myślach”*

Pograżeni w rozpacz, z ogromnym bólem zawiadamiamy,  
że 30 grudnia 2021 r. odszedł nagle w wieku 88 lat,  
mój najukochańszy Mąż, nasz Tatuś, Brat,  
Dziadek, Pradziadek i Wujek

ś†p

## Stanisław Piwowarczyk

Pogrzeb odbędzie się w piątek, 7 stycznia 2022 r.  
na starym cmentarzu przy ul. Wrocławskiej w Zielonej  
Górze o godz. 11.30 - przy grobie, kwatery 25.

Pograżona w żałobie *Rodzina*

0010386591



*Nie zasłużyłeś na męki,  
cierpienie, byłeś dla nas miłością,  
dobroci wcieleniem,  
i chociaż teraz jesteś już w niebie,  
my nigdy nie zapomnimy Ciebie.*

Z żalem zawiadamiamy, że dnia 31 grudnia 2021 r.  
zakończył swe życie



## Krzysztof Bryćko

lat 60

Msza św. żałobna odprawiona zostanie dnia 07.01. 2022 r.  
o godz 14:30 w Kościele w Starym Kisielinie  
W smutku pogrążone  
*Rodzina*



0010385409

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że w wieku 66 lat zmarł

## ś†p Jerzy Trembowski

Pogrzeb odbędzie się w poniedziałek, 10 stycznia 2022 roku  
o godz. 13.30 na cmentarzu komunalnym w Jędrzychowie.  
Pożegnanie w kaplicy o godz. 13.00.

Pograżona w żałobie *rodzina*.

0010388318

## Pani Iwone Troczyńskiej

Wyrazy głębokiego żalu i współczucia  
z powodu śmierci

## TATY

składają

*Zarząd oraz współpracownicy Kaskat Sp. z o.o.*

0010384928

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że w wieku 75 lat zmarł

## ś†p Czesław Plitnik

Pogrzeb odbędzie się we wtorek 11 stycznia 2022 roku  
o godz. 10.30 na Nowym cmentarzu komunalnym  
przy ul. Wrocławskiej w Zielonej Górze.  
Pożegnanie w kaplicy o godz. 10.00.  
Pograżona w żałobie *rodzina*

0010385852

Z żalem zawiadamiamy, że w wieku 80 lat zmarł

## ś†p Andrzej Wrotkowski

Pogrzeb odbędzie się w poniedziałek, 10 stycznia 2022 r.  
o godz. 11.10 na starym cmentarzu w Zielonej Górze.  
Pożegnanie osoby zmarłej w kaplicy od godz. 10.40.  
Pograżona w smutku  
*rodzina*

REKLAMA

0010370754

## INFORMATOR POGRZEBOWY

NOWAK - LUBUSKI DOM POGRZEBOWY, Zielona Góra, ul. Grottgera 11  
(obok USC). Całodobowy transport Zmarłych. Tel. 531 208 990. Usługi  
świadczane w ramach zasiłku pogrzebowego z ZUS

MIEJSKI ZAKŁAD POGRZEBOWY Zielona Góra, Masarska 13, 68-320 22 35,  
68-320 22 32 przewóz zwłok, kompleksowa obsługa pogrzebów 601 798 365 całą dobę.

AD PATRES (J. Mądry) przewóz zmarłych całą dobę, bezgotówkowa organizacja  
pogrzebów, Zielona Góra, ul. Wrocławska 68, tel. 68-3208517, 601760685.

PRO MORTE Gorzów Wlkp. ul. Żwirowa 19E, tel. 95-7810083 Organizacja  
Pogrzebów, Pogotowie Pogrzebowe 24h

WRZOS Gorzów Wlkp., ul. Borowskiego 35/1, tel. 95-7200333, 722303333  
ORGANIZACJA POGRZEBÓW I POGOTOWIE POGRZEBOWE (24h).

OMNIS Gorzów Wlkp., ul. Żwirowa 76, tel. 95-7224208 www.omnis.net.pl  
Organizacja pogrzebów i Pogotowie pogrzebowe (24 h)

A.D Rzepeccy, tel. 605386111, Zielona Góra, ul. Chrobrego 59/4, Świdnica,  
Długa 25, Czerwieńsk, Chrobrego 1a. Kompleksowa obsługa pogrzebów  
całą dobę. Zabieranie z domu.

KAMIŃSCY, Zielona Góra, Kościelna 4, Żyty 19, przewóz zmarłych 24 godz.,  
kompleksowa organizacja pogrzebów, 68-323 05 09, 693 424 440

SACRUM Całodobowe Usługi Pogrzebowe. W ramach zasiłku ZUS  
– bezgotówkowa organizacja pogrzebów tradycyjnych, kremacja.  
Odbiór z miejsca zgonu 24h. Transport krajowy i zagraniczny.  
Zielona Góra, Sulechów, Czerwieńsk i okolice. Tel. 605-511-511

## Nieruchomości

MIESZKANIA - WYNAJME

**POKÓJ** Kuchnia (wynajem) 888600140

DZIAŁKI, GRUNTY KUPIĘ

**POSZUKUJEMY** gruntów do  
dzierżawy pod elektrownię  
fotowoltaiczną:  
• powierzchnia od 1,5 do 300ha  
• Grunt klasy IV-V-VI  
• Linia SN max 500m od granicy.  
Kontakt - tel. 690 900 368, biuro@  
megapv.pl

GAZAŻE

**KUPIĘ** garaż, tel. 609-499-555.

## Handlowe

MASZYNY URZĄDZENIA

**KUPIĘ** minikoparkę, 609-499-555.

## Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

**0** - 10.000 A auta kupię 601782501

**ABSOLUTNIE** nie złomuj autka. Skup  
aut. Transport. 791809196

**AUTOKASACJA legalna, skup  
aut w każdym stanie, darmowy  
dojazd do klienta tel.601 857 328,  
95-741 54 71**

## Praca

ZATRUDNIĘ

**FIRMA** zatrudni posadzkarzy, malarzy,  
monterów G-K oraz pomocników  
budowlanych. Tel. 724-300-590

**NIEMCY:** murarz, cieśla, malarz,  
elektr., spawacz, betoniarz: 601218955

**PRACA** DLA OPIEKUNÓW OSÓB  
STARSZYCH W NIEMCZECH,  
WYSOKIE ZAROBKI DO 1800  
EURO, DARMOWY PRZEJAZD,  
GWARANCJA ZATRUDNIENIA. Tel.  
518 733 727

## Finanse biznes

KREDYTY, POŻYCZKI

**FUNDUSZ** Pożyczkowy oferuje  
pożyczki unijne w kwocie do 300 tys.  
zł na 60 m-cy, oprocentowane od  
2,21%, bez żadnych dodatkowych  
opłat i prowizji na cele związane  
z rozwojem działalności gospodarczej  
na terenie Województwa Lubuskiego.  
Źródło finansowania: Europejski  
Fundusz Rozwoju Regionalnego UE  
i Zarząd Województwa Lubuskiego  
Tel. kontaktowy +48 600 052 223,  
k.joachimczak@ecdf.pl

**Potrzebujesz gotówki? Weź  
pożyczkę! Nr telefonu 573 573 573**

## Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

**OKNA** rolety roletki. Montaż - serwis -  
naprawa. Ptasia 32/7B, 535530555

## Różne

**KASA** za stare książki 609-643-399

## Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

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

REKLAMA

0010386105

### Obwieszczenie Wojewody Lubuskiego

IB-II.7820.18.2021.MSto

Zawiadamiam<sup>1</sup>, że wniosek z datą wpływu 02.11.2021 r. Prezydenta  
Miasta Zielona Góra, ul. Podgórna 22, 65-424 Zielona Góra, wszczął  
postępowanie administracyjne w sprawie zmiany decyzji Wojewody Lu-  
buskiego nr 4/2020 z dnia 30.11.2020 r., znak: IB-II.7820.4.2020.MSto,  
o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej pn.: „Budowa południowej  
obwodnicy miasta Zielona Góra w ciągu drogi krajowej nr 32”, w zakresie  
projektu podziału nieruchomości oznaczonych jako działki o numerach  
ewidencyjnych gruntów:

- 1) 285/2 obręb 0046, jednostka ewidencyjna m. Zielona Góra, na nie-  
ruchomości oznaczone jako działki o nr ew. gr.: 285/3, 285/4, 285/5,  
285/6, 285/7;
- 2) 284/7 obręb 0046, jednostka ewidencyjna m. Zielona Góra, na nieru-  
chomości oznaczone jako działki o nr ew. gr.: 284/9, 284/10.

Materiał dowodowy zgromadzony w przedmiotowej sprawie, będzie udo-  
stępniiony do wglądu w siedzibie Lubuskiego Urzędu Wojewódzkiego  
w Gorzowie Wlkp. przy ul. Jagiellończyka 8, po wcześniejszym telefo-  
nicznym zgłoszeniu zamiaru zapoznania się z dokumentami – nr kontak-  
towy 95 785 17 95.

Do czasu wydania decyzji, strony postępowania mogą zapoznać się  
z ww. materiałem oraz złożyć swoje uwagi i wnioski.

#### Podstawa prawna:

<sup>1</sup>Art. 11d ust. 5 i 6 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych za-  
sadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych  
(t.j. Dz. U. z 2020 r., poz. 1363 ze zm.).



Kamil Stoch na razie nie będzie startował w zawodach PŚ

## Stoch wrócił do Polski, ale na razie nie trenuje

### Skoki narciarskie

Daniel Ludwiński  
daniel.ludwinski@polskappress.pl

**Kamil Stoch został wycofany z udziału w Turnieju Czterech Skocznij już przed śródownym konkursem, przeniesionym z Innsbrucku do Bischofshofen. Nie znaczy to jednak, że trzykrotny zwycięzca tej imprezy już teraz szuka formy na treningach.**

Po kompletnie nieudanym występie (59. miejsce) w kwalifikacjach do zawodów w Innsbrucku (ostatecznie rozegranych w środę w Bischofshofen) w polskim sztabie odbyła się długa narada. A po niej pojawił się komunikat informujący o podjęciu decyzji o wycofaniu Stocha z dalszego skakania w TCS. Nasz najbardziej utytułowany zawodnik opuścił Austrię i wrócił do domu.

Niektórzy kibice zastanawiali się, czy od razu po wyjeździe Stoch rozpoczął walkę o odzyskanie formy i być może ćwiczy już na jakiejś mniejszej skoczni. Tymczasem w poniedziałkowym komunikacie o wycofaniu Stocha pojawił się fragment, który nie pozostawia wątpliwości, że „do końca tygodnia ważna będzie regeneracja, a później treningi motoryczne”.

Gdy Kamil będzie gotowy, sam się zgłosi i da nam znać, to wtedy będziemy planować, co dalej. Będzie to jego decyzja – powiedział Eurosportowi trener Michał Doleżał.

Powrót do treningów na skoczni – nie wiadomo w tej chwili, jakiej wielkości – nastąpi więc dopiero wówczas, gdy sam Stoch, ale na pewno nie wcześniej niż na początku przyszłego tygodnia, uzna, że jest na to gotowy. W pierwszej kolejności Kamil musi się całkowicie zresetować i odciąć od tego, z czym borykał się przez ostatnie dni. I co go coraz bardziej frustrowało i zniechęcało. Wywiady po słabych skokach w Oberstdorfie i Garmisch-Partenkirchen to jedno, a mowa ciała drugie: Stoch po prostu potrzebuje choć kilku dni z dala od skoczni i dyskusji na jego temat.

A kiedy nasz mistrz znów pojawi się w Pucharze Świata? W przyszły weekend cykl zagości w Zakopanem. Nie można wykluczyć, że Stoch zrezygnuje jednak i z tego startu. Obecny plan ratunkowy ma przynieść efekt nie w Zakopanem, a na igrzyskach w Pekinie. Co konkretnie wydarzy się po najbliższych kilku dniach odpoczynku i gdzie Stoch odda pierwsze treningowe skoki, teraz tego jeszcze nie wiemy. ©©

# Lewandowski i Milik rozpoczną noworoczne strzelanie?

Tomasz Dębek  
Twitter: @T\_Debek

### Piłka nożna

**Dziś pierwsze tegoroczne mecze Bundesligi i Ligue 1. Zagrają drużyny Polaków, Bayern Monachium Roberta Lewandowskiego i Olympique Marsylia Arkadiusza Milika.**

Na półmetku sezonu Bundesligi Bayern ma dziewięć punktów przewagi nad resztą stawki. Punkty stracił tylko w trzech z 17 meczów (remis i dwie porażki). Na dobrą sprawę Bawarczycy mogliby już planować mistrzowską fetę. Problem w tym, że nawet najbogatsze i najlepiej zorganizowane kluby nie są odporne na koronawirusa. Niedawno, po 47 dniach przerwy po chorobie i powikłaniach, do treningów wrócił Joshua Kimmich. COVID-19 przechodzi jednak aktualnie wielu zawodników drużyny z Monachium.

W śródownym treningu brało udział tylko 13 graczy (w tym trzech bramkarzy), później pozytywny wynik testu dostał jeszcze Alphonso Davies. Na kwarantannie są m.in. Manuel Neuer, Leroy Sané i Kingsley Coman. Klub złożył wniosek o przełożenie dzisiejszego meczu z Borussią Mönchengladbach, lecz władze Bundesligi odmówiły. Miały do tego prawo – według przepisów spotkanie może odbyć się, gdy w klubie zdrowych jest co najmniej 16 zawodników, w tym dziewięciu z pierwszej drużyny i jeden bramkarz.

Z konieczności Julian Nagelsmann będzie musiał uzupełnić skład juniorami. Klub ściągnął już najbardziej utalentowanych zawodników drużyn młodzieżowych z wakacji. Na wczoraj- szych zajęciach pojawiło się siedmiu graczy z rezerw i drużyny U-19. W kadry meczowej mają znaleźć się m.in. 16-letni Paul Wanner i Arjon Ibrahimović (zbieżność nazwisk ze słynnym Zlatanem przypadkowa). Ten drugi może zostać najmłodszym debiutantem w historii Bayernu – 16. urodziny obchodził 11 grudnia, 27 dni przed spotkaniem z Gladbach.



Robert Lewandowski zapoluje na kolejne bramki w Bundeslidze

Na problemy zdrowotne (odpukać!) nie narzeka Robert Lewandowski. Napastnik, który w tradycyjnej ankiecie „Kicker” został przez 234 piłkarzy Bundesligi wybrany najlepszym zawodnikiem rundy jesienniej (dostał 39,7 proc. głosów, drugi był Erling Haaland z 17,9 proc.) oraz najlepszym pił-

karzem świata (43,2 proc., wyprzedził Mohameda Salaha – 20,5 proc. i Lionela Messiego – 11,5 proc.), będzie gotowy do meczu z Gladbach. To jeden z najmniej lubianych przez Polaka rywali. Spośród niemieckich drużyn, przeciwko którym zagrał więcej niż 14 razy, najmniej goli strzelił właśnie „Żrebakom” – dziewięć w 20 meczach. Najskuteczniejszy jest z kolei z Borussią Dortmund i VfL Wolfsburg. Z jednym i drugim grał 25 razy, do siatki BVB trafił 26-krotnie, bramkarzy „Wilków” pokonał raz mniej.

Bayern ma z Mönchengladbach rachunki do wyrównania. W tym sezonie Bawarczycy grali z tym rywalem dwukrotnie i w obu przypadkach schodzili z boiska mocno rozczarowani.

13 sierpnia wywieźli tylko punkt z ligowego wyjazdu (gola na 1:1 strzelił Lewandowski). 27 października w 1/16 finału Pucharu Niemiec kolejny wyjazd zakończył się kompromitacją – Borussia rozgromiła mistrza Niemiec 5:0. Bayern nie mógł się nawet tłumaczyć wystawieniem rezerwowego składu, bo zagraли najlepsi piłkarze z Lewym na czele. Czy dziś Bawarczycy powetują sobie tę klęskę? Początek spotkania o godz. 20.30, transmisja w Viaplay.

### Milik pożegnał Souse

Rozgrywki wznawia też Ligue 1. Liga francuska przywita się z kibicami spotkaniem Girondins Bordeaux – Olympique Marsylia (godz. 21.00, Canal+ Sport, Eleven Sports 2 i 4). Mocnym faworytem są goście, którzy walczą o wicemistrzostwo z Niceą (obie drużyny mają po 33 punkty, Marsylia rozegrała mecz mniej). PSG z dorobkiem 46 oczek wydaje się być już poza zasięgiem rywali.

Arkadiusz Milik powalczy o drugą bramkę w tym sezonie Ligue 1 (rozegrał 10 meczów, skuteczniejszy był w Lidze Europy – cztery gole w pięciu spotkaniach – i Pucharze Francji, gdzie w dwóch występach też trafił do siatki czterokrotnie). Ostatnio nazwisko 27-letniego napastnika często pojawiało się w mediach. Dziennikarze łączyli go z transferem do Juventus, który od kilku lat ma go na celowniku. Według „Tuttosport” zimą Polak nigdzie się jednak nie wybiera. Władze OM oczekują za niego 20 mln euro, a tyle Stara Dama ani żaden inny klub nie zapłaci.

Milik skomentował też rozstanie Paulo Sousy z reprezentacją. Na pytania kibiców o decyzję Portugalczyka odpowiedział na Instagramie krótkim: „Powodzenia i do widzenia”. ©©

## No-Vax Djoković na wojnie z systemem. Premier Australii chce go odesłać

### Tenis

Hubert Zdankiewicz  
redakcja@polskappress.pl

**„Medyczny wyjątek”, dzięki któremu niezaszczepiony na COVID-19 Novak Djoković otrzymał zgodę na występ w Australian Open, rozwścieczył Australijczyków do tego stopnia, że tamtejszy premier wszczął procedurę odesłania Serba do domu. Ten... utknął na lotnisku.**

Dziewięciokrotny mistrz Australian Open otrzymał specjalną przepustkę medyczną, co pew-

nie nikogo by jeszcze aż tak bardzo nie zdziwiło, gdyby nie dwa fakty. Pierwszy jest taki, że akurat Australia to kraj, który wyjątkowo poważnie podchodzi do kwestii koronawirusowych obostrzeń, a mieszkańcy Melbourne (tam odbędzie się turniej) musieli przetrwać w ubiegłym roku najdłuższy lockdown na świecie. W sumie spędzili w zamknięciu aż 267 dni (mieszkańcy Sydney „tylko” 107).

Djoković ponadto od dawna słynie ze swojej niechęci do szczepionek. W ubiegłym roku „zasłynął” również organizacją pokazowego turnieju Adria Tour,

który przerodził się w wylęgarnię koronawirusa.

Wszystko to sprawiło, że decyzja o dopuszczeniu go do turnieju zbulwersowała Australijczyków. „You must be Djoking” – tytuł na pierwszej stronie dziennika „The Courier-Mail” aż nadto dobitnie to obrazował. Podobnie jak słowa byłego tenisisty Sama Grotha, który w rozmowie z „The Herald Sun” stwierdził wprost, że „medyczny wyjątek dla Djokovicia to splunięcie w twarz Australijczykom”.

Na słowach się nie skończyło, do czynów przeszedł tamtejszy premier Scott Morrison. Zapo-

wiedział, że uważnie przyjrzy się sprawie i jeśli Serb nie przedstawi dowodów na zwolnienie ze szczepień, „znajdzie się w pierwszym samolocie do domu”.

– Moim zdaniem każda osoba, która chce wjechać do Australii,

**Do startu w Melbourne nie została dopuszczona Rosjanka Natalia Wichlancewa, zaszczepiona nieuznawanym w Australii Sputnikem V**

musi przestrzegać naszych wymogów – podkreślał Morrison na konferencji prasowej, przypominając covidowe restrykcje w stanie Wiktorii. Każdy ubiegający się o wjazd na jego teren musi być w pełni zaszczepiony albo posiadać zwolnienie medyczne. W innym przypadku musi poddać się kwarantannie.

Z kolei organizatorzy Australian Open do niedawna stali na twardym stanowisku, że w turnieju wystąpią tylko zaszczepieni tenisisci. I nie dopuścili Rosjanki Natalii Wichlancewej, która została zaszczepiona, ale nieuznawanym w Australii Sputnikem V.

Jakby było tego mało, „No-Vax” (wymyślona przez kibiców ksywka Djokovicia) po przylocie do Melbourne został zatrzymany przez służby graniczne na lotnisku z powodu... niewłaściwej wizy (ta, o którą zawniósował, nie uprawniała do wjazdu bez szczepienia). Rząd Wiktorii tym razem nie zamierzał wyciągnąć w jego stronę pomocnej dłoni, próbując ratować nadszarpięty wizerunek. Wiza Djokovicia została anulowana, padł wniosek o deportację. Prawnicy Serba złożyli apelację i zażądali, by sytuacja została wyjaśniona do wtorku... ©©

# Okręgówka zrobiła się naprawdę silna. Wiosna będzie bardzo ciekawa

Szymon Kozica

519 503 695

skozaica@gazetalubuska.pl



## Pilka nożna

Gdybym nie znał tego zespołu, nie wierzył w jego siłę i moc, to nie zapisałbym się do tego projektu - mówi Paweł Maliszewski, trener Błękitnych Ołobok, którzy po rundzie jesiennej zajmują szóstą lokatę w tabeli zielonogórskiej klasy okręgowej. W ubiegłym sezonie prowadził Chynowiankę Zielona Góra.

### Jak ocenia pan siłę zielonogórskiej klasy okręgowej?

Po tym, co teraz się wydarzyło - mam tu na myśli duże rozszady dotyczące zawodników Cariny Gubin, którzy w większości zasilą okręgówkę [Mateusz Hałambiec przymerzany jest do Tęczy Krosno Odrzańskie, a Paweł Niewiadomski do Budowlanych Lubsko - red.] - śmiem twierdzić, że będzie bardzo ciekawie. Ta okręgówka zrobiła się naprawdę silna.

### Pięć kolejek przed końcem rundy jesiennej przejął pan Błękitnych. Miłe zaskoczenie beniaminkiem okręgówki czy może lekkie rozczarowanie?

Podsumowaliśmy rundę bardzo pozytywnie. Moja praca to pięć meczów - cztery wygrane i remis. Każdemu życzylibym takiego wejścia do drużyny. Jest to tym bardziej trudne, że nastąpiło to w środku czy nawet pod koniec rundy. Ale podsumowując tę rundę z zawodnikami, z zarządem, prezes nie ukry-

wał, że z tym zespołem liczył na takie właśnie miejsce w tabeli, nawet ciut wyższe. Było pewne rozczarowanie chyba na początku, ale ogólnie wszyscy zgodnie przyznaliśmy, że w naszym wykonaniu było to bardzo dobre.

**W ubiegłym sezonie byłem na kilku meczach Błękitnych. Powiem szczerze: według mnie ta drużyna nie pasowała do klasy A, nawet do bardzo silnej grupy I. Potwierdza to bilans: 26 zwycięstw i 2 remisy w 28 meczach.**

Gdybym nie znał tego zespołu, nie wierzył w jego siłę i moc, to nie zapisałbym się do tego projektu. Ja też od razu zauważyłem, że to bardzo fajny, bardzo silny zespół, z naprawdę dużym potencjałem, który - i pokazała to nawet końcówka rundy - potrafi grać. Myślę, że dojdzie do tego jeszcze kilka wspólnych poprawek, wypracowanych zimą. Uważam, że Błękitni to bardzo dobry, bardzo perspektywiczny zespół, z którym wielu rywali będzie musiało się liczyć, nawet

**Błękitni to bardzo dobry, bardzo perspektywiczny zespół, z którym wielu rywali będzie musiało się liczyć, nawet po wzmocnieniach**

w tej trudnej rewanżowej rundzie, nawet po wzmocnieniach, bo my też nie spaliśmy, też coś przygotowaliśmy, jeśli chodzi o zmiany kadrowe.



My też nie spaliśmy, też coś przygotowaliśmy, jeśli chodzi o zmiany kadrowe - mówi Paweł Maliszewski, trener Błękitnych Ołobok, który w październiku skończył kurs UEFA A

### W czym tkwi siła Błękitnych? Czym drużyna wyróżnia się na tle okręgówek?

Na pewno przygotowanie, na pewno zaangażowanie,

na pewno jest to kolektyw. To zespół bardzo mocny fizycznie, może momentami był kłopot z kontuzjami, ale nad tym będziemy pracowali zimą i mam nadzieję, że wio-

sną będziemy jeszcze mocniejsi. Liczę, że będzie tak, jak w poprzednich moich zespołach, gdzie zima była zawsze dobrze przepracowana i na wiosnę zawsze grało się nam łatwiej.

**Jak jest z frekwencją na treningach? Wiem, że nawet w klubach IV ligi jest problem, by zmobilizować piłkarzy do dwóch-trzech jednostek w tygodniu plus mecz...**

Nie ukrywam, że tutaj też nad tym ubolewamy. Tym bardziej że warunki, jakie mamy, infrastruktura - nie pozwalają nam na treningi wieczorami. Owszem, orlik jest, ale nie mamy oświetlonego boiska naturalnego. W rundzie startowej też mieliśmy kłopot z frekwencją, ale nie dlatego, że komuś się nie chciało, tylko z powodu pracy, bo nasi zawodnicy pracują w systemie dwuzmianowym czy nawet trzymianowym - raz na nocki, raz na popołudnia, różnie to jest. Natomiast plan mamy taki, żeby to poprawić - to po pierwsze. A po drugie - zimą, w okresie przygotowawczym ryzykujemy i robimy trzy jednostki treningowe w mikrocyklu. Zobaczymy, jak będzie, startujemy od poniedziałku. Znając ten zespół - chociaż przez krótki okres, ale już mając jakąś opinię o zawodnikach - wiem, że na pewno będą chcieli potrenować, na pewno będą chcieli zrobić więcej. Te wygrane i zdobyte punkty bardzo im się podobały, więc są chęci, jest fajna atmosfera i klimat do tego, żeby mocniej trenować i jeszcze spróbować coś ugrać.

**W planach macie obóz w górach. To standard w klasie okręgowej czy jednak coś ekstra?**

To nie będzie pełny obóz, pełny mikrocykl. Natomiast ja już przerobiłem to z poprzednim zespołem - fajnie to się sprawdza, fajnie to działa. Myślę, że to fajne rozwiązanie. Co ciekawe, nasi zawodnicy finansują to sobie sami, bo nie mamy pieniędzy przeznaczonych na to odgórnie, więc jest to fajna inicjatywa i bardzo pożyteczna.

**Na co będzie stać Błękitnych w rundzie wiosennej?**

Dobre pytanie. Odpowiedź będzie uzależniona od tego, jak się zakończy okres transferowy w naszym zespole. Ja będę zadowolony, jak skończymy na tym miejscu, na którym jesteśmy teraz. Będę bardzo zadowolony. Nie narzucamy sobie jakiegokolwiek dodatkowej presji, żeby zająć miejsce w pierwszej trójce, a już tym bardziej nie mówimy w ogóle - to nie padło ani razu z czyichkolwiek ust - o awansie. Bardzo spokojnie do tego podchodzimy, chcemy się tym bawić, chcemy poznawać tę ligę, chcemy pozostać tu na dłużej i na razie na tym się skupiamy.

**Główny faworyt do awansu jest jeden - Odra Bytom Odrzański - czy to może się zmienić?**

Nie wszystkie informacje z innych zespołów docierają do mnie czy do opinii publicznej, ale myślę, że taki murowany jest chyba jeden, a przewiduję, że będzie bardzo ciekawa - podkreślę: bardzo ciekawa - walka o drugie miejsce.

## Gdyby na zagrywce ryzykowali od początku... A tak zostają z niczym

### Siatkówka

Alan Rogalski

arogalski@gazetalubuska.pl

**Nie tak wyobrażano sobie w Sulęcinie pierwszy mecz w nowym roku. Po spotkaniu z Norwidem Częstochowa Olimpia jest bez punktu.**

|                    |   |
|--------------------|---|
| Olimpia Sulęcin    | 1 |
| Norwid Częstochowa | 3 |

Sety: 19:25, 21:25, 25:23, 23:25.

**Olimpia:** Błażej, Cichosz-Drzyga, Lipiński, Wójcik, Polczyk, Godlewski, Pogodziński (libero) oraz Nawrot, Krysiak, Turek, Sawerwain (libero).

Gdy na inaugurację sezonu Tauron 1. Ligi Olimpia Sulęcin pokonała w Częstochowie Exact Systems Norwid 3:1, określaliśmy to zwycięstwo jako niespodziankę, jeśli nie sensację. A to z tego względu, że zawodnicy trenera Piotra Gruszki, legendarnego przyjmującego, mieli być czołową drużyną na zapleczu elity. Niektórzy mówili, że to jeden z kandydatów do awansu do PlusLigi. Ale pierwsza runda pokazała, że częstochowianie to niewiele, ale jednak słabszy zespół od sulęcinian.



Srodowa kolejka nie przyniosła punktów Olimpii. Inaczej może być w sobotę. Sulęcinianie zagrają w Świdniku z Avią

Niemniej tej różnicy dwóch miejsc w tabeli na boisku nie było widać. Już od początku dwóch pierwszych partii przyjezdni uzyskiwali kilkupunktową przewagę i utrzymywali ją do końca.

Gospodarze słabo serwowali, w konsekwencji nie działali ich blok, za to Norwid dobrze bronił i jeszcze lepiej atakował. To zmieniło się w trzecim i czwartym secie. Olimpia wzmocniła zagrywkę i to dało efekt. Przy stanie 23:23 w trzeciej partii Seweryn Lipiński najpierw zdobył punkt atakiem,

a następnie blokiem zatrzymał atak Tomasza Kryńskiego. W czwartym nasi prowadzili do połowy seta, ale po tym, jak w polu serwisowym stanął Kryński, nasi stracili kilka „oczek” i tej straty nie odrobili. **Pozostałe wyniki:** Mickiewicz Kluczbork - BBTS Bielsko-Biała 3:2, Legia Warszawa - Visla Proline Bydgoszcz 3:2, KrysPol Września - Chemeko System Gwardia Wrocław 3:0, ZAKSA Strzelce Opolskie - Polski Cukier Avia Świdnik 3:2, AZS AGH Kraków - KPS Siedlce 3:2, Chrobry Głogów - Lechia Tomaszów Mazowiecki 0:3. Mecz MKS Będzin - SMS PZPS Spala został przełożony.

**W tabeli Olimpia jest jedenasta. Lider to BBTS, a ostatni - SMS PZPS. ©**

# Gwardziści mają się czym chwalić. Nie tylko historycznym sukcesem

Cezary Konarski  
510 026 946  
ckonarski@gazetalubuska.pl



## Strzelectwo

**Strzelcy zielonogórskiej Gwardii mają za sobą niezwykle udany rok. Osiągnęli m.in. historyczny wynik wygrywając ogólnopolską klasyfikację klubów, a trener Jerzy Zarzycki w rywalizacji szkoleniowców pokonał wszystkich rywali.**

- Takiego wyniku nie było w historii klubu. Wiele razy wygraliśmy punktację dzieci i młodzieży, ale w ogólnej punktacji klubów zawsze trochę brakowało nam do zwycięstwa - powiedział Jerzy Karwecki, prezes Gwardii Zielona Góra. - Tym razem pokonaliśmy takie tuzy, jak Śląsk Wrocław, Zawisza Bydgoszcz, Legia Warszawa, czy coraz mocniejszy klub z Białegostoku. W przeszłości zajmowaliśmy miejsca na „pudle”, ale nie udało nam się wygrać. A teraz, w tych trudnych czasach, nasi zawodnicy potrafili niesamowicie zmobilizować się. Wielu z nich studiuję poza Zieloną Górą, m.in. we Wrocławiu, a nie zdecydowali się na zmianę barw klubowych. Za to im serdecznie dziękuję. Niektórzy trenują w innych miastach, a na zawodach reprezentują Gwardię, chwala im za to. Trzeba podkreślić ogromny wkład trenerów, którzy za niewielkie pieniądze pracują z wielkim zaangażowaniem. Oddają suszę i ciało klubowi, to m.in. dzięki nim panuje u nas znakomita atmosfera. Zawodnicy, trenerzy i pracownicy administracyjni wspólnie tworzą klub z duszą, dlatego mimo trudności utrzymujemy bardzo wysoki poziom sportowy.

**Udało nam się jakoś przetrwać** Trudności, o których mówił prezes Gwardii dotyczą głównie funkcjonowania klubu w okolicznościach pandemii koronawirusa. - Wielka część naszego budżetu pochodzi z działalności klubu, a w czasie pandemii musieliśmy zrezygnować z wielu obszarów tej aktywności - mówił Jerzy Karwecki. - Udało nam się jednak jakoś przetrwać. Oszczędzaliśmy, ale na szczęście nikogo nie musieliśmy zwolnić. Dlatego nasz sukces jeszcze bardziej zyskuje na wartości, bo został



**Zawodniczka Gwardii Zielona Góra Natalia Kochańska świetnie strzela z karabinu. W 2021 roku dwa razy wspięła się na najwyższy stopień podium Pucharu Świata - w Indiach i Chorwacji. Zdobyła też m.in. sześć medali mistrzostw Polski**

osiągnięty w niełatwych dla wszystkich czasach.

### Wygrane w Pucharze Świata

W minionym roku, spośród gwardzistów, po największe sukcesy międzynarodowe sięgnęła Natalia Kochańska, która dwukrotnie stała na najwyższym stopniu podium w zawodach Pucharu Świata w konkurencjach karabinowych. W Pucharze Świata startował też Grzegorz Długosz, zajmował 5. i 15. miejsce. Sześciorgo gwardzistów reprezentowało Polskę na mistrzostwach Europy. Najwyższą - czwartą lokatę - zajął Mariusz Bartczak-Gepart w pistolecie szybkostrzelnym juniorów. Ponadto miejsca w pierwszej dziesiątce udało się jeszcze osiągnąć seniorom Natalii Kochańskiej i Grzegorzowi Długoszowi oraz juniorom Mai Jarosińskiej i Rafałowi Ratajczakowi.

### Serce zostawia w Gwardii

Na krajowych strzelnicach zielonogórzanie wygrali - wspo-

mnianą przez prezesa Gwardii - klasyfikację klubową. Triumfowali też w rankingu województwa. Wywalczyli 595 punktów, na ten dorobek złożyło się 307 punktów zdobytych przez pistoleciarzy trenera Jerzego Zarzyckiego, współpracującego z Mieczysławem Kubiakiem, 255 punktów uzbieranych przez karabinierów trenera Damiana Komolki we współpracy z Ewą Matuszkiewicz oraz 33 punkty wystrzelane przez pistoleciarzy trenera Jerzego Wolnika. W ogólnopolskiej rywalizacji trenerów Jerzy Zarzycki pokonał wszystkich szkoleniowców strzelectwa w Polsce, a Damian Komolka zajął drugie miejsce. - Pan Jerzy Zarzycki to bardzo zasłużony trener klasy mistrzowskiej, to właśnie głównie dzięki niemu osiągnęliśmy historyczny wynik - powiedział Jerzy Karwecki. - Przecież jego podopieczni dziesiąty raz z rzędu wygrali klubowe mistrzostwo Polski w strzelaniu

karabinowym. Jest niesamowicie zaangażowany w to, co robi dla klubu, zostawia w Gwardii całe swoje sportowe serce. Dzięki tej wielkiej aktywności jego zawodnicy zdobyli w minionym roku mnóstwo punktów.

### 39 medali mistrzostw Polski

Punkty, które wysforowały Gwardię na czoło klasyfikacji najlepszych klubów w Polsce, zdobywało 51 zawodników na mistrzostwach Polski w różnych kategoriach wiekowych. Wywalczyli oni w sumie 39 medali (w tym dziesięć drużynowych i 11 brązowych „krążków”). Pistoleciarze na podium stawiali 24 razy, a karabinierzy - 15. - Troje strzelców zdobyło aż po sześć medali - stwierdził trener Jerzy Zarzycki. - Jakub Rosa wywalczył trzy złote,

dwa srebrne i brązowy, Karolina Pawlak dwa złote, trzy srebrne i brązowy, a Natalia Kochańska złoty, cztery srebrne i brązowy. Złote medale mistrzostw Polski zdobyli ponadto Maja Jarosińska - dwa, a po jednym Sylwia Bogacka, Maciej Korcz, Patryk Sakowski, Mikołaj Masłowski, Tomasz Głowala, Mariusz Bartczak-Gepart, Martyna Nowak, Piotr Bujewicz, Barbara Macur, Kamil Fabisiak i Stanisław Nowosadko.

### 11 lat - 10 zwycięstw

Kolejne, znakomite osiągnięcie zielonogórzan, to dziesiąty

**Trenerzy oddają duszę i ciało klubowi, to m.in. dzięki nim panuje u nas znakomita atmosfera**

Jerzy Karwecki, trener Gwardii

w ostatnich 11 latach złoty medal klubowych mistrzostw Polski w strzelaniach pistoletowych. Gwardziści (19 zawodników) zdobyli 172 punkty i z dużą przewagą pokonali Kaliber Białystok. Najwięcej punktów w tej rywalizacji wystrzelała Maja Jarosińska (22,5), a w dalszej kolejności: Piotr Bujewicz - 18,5, Kamil Fabisiak - 18, Jakub Rosa - 17,5, Kornelia Łuszczek - 13,5, Stanisław Nowosadko - 13, Martyna Nowak - 12,5, Barbara Macur - 12 i Tomasz Głowala - 11. - W gronie zdobywców tego trofeum jest również Grzegorz Długosz, który jako jedyny ma swój udział w zdobyciu wszystkich dziesięciu tytułów klubowego mistrza Polski - powiedział Jerzy Zarzycki. - Nie udało się stanąć na podium zawodnikom strzelającym z broni długiej, którzy zajęli czwarte miejsce.

### Trudno będzie to powtórzyć

Zielonogórzanie mogą pochwalić się ponadto zwycięstwami w prowadzonych przez Polski Związek Strzelectwa Sportowego rankingach indywidualnych. Zawodnicy Gwardii byli najlepsi w kraju w czterech konkurencjach: Grzegorz Długosz w pistolecie pneumatycznym seniorów, juniorka Maja Jarosińska w tej samej konkurencji, Barbara Macur w pistolecie junierek młodszych oraz Mariusz Bartczak-Gepart w pistolecie szybkostrzelnym juniorów.

- Nasi strzelcy wielokrotnie zwyciężali też w zawodach Pucharu Polski, turniejach klasyfikacyjnych i innych ważnych imprezach ogólnopolskich - mówił Jerzy Zarzycki. - Tak dobry rok trudno będzie powtórzyć. Zawodników mamy wielu, ale brakuje szkoleniowców. W konkurencjach pistoletowych szkoleniem zajmuje się trzech trenerów emerytów: ja, Mieczysław Kubiak i Jerzy Wolnik. W strzelaniach karabinowych, po odejściu z pracy z końcem roku Damiana Komolki, treningi będzie prowadził Ewa Matuszkiewicz, a pomagać jej będzie Karolina Pawlak, mająca jeszcze duże aspiracje sportowe jako zawodniczka.

- Niewykluczone, że do grona szkoleniowców dołączy nasza medalistka olimpijska Sylwia Bogacka - dodał Jerzy Karwecki. - Bardzo by nam pomogła swoim doświadczeniem i autorytetem. Negocjacje z mistrzynią trwają.

©