

Jak szybko i skutecznie zgubić poświęcane kilogramy? To nie magia **str. 8**



FOT. FREEPIC

Psycholożka radzi, co zrobić z noworocznymi postanowieniami. Przełom w leczeniu stwardnienia zanikowego bocznego – str. 9-11

STRONA
ZDROWIA

Środa,
7.01.2026
Wydanie 1
Nr 4 (24.887)

GŁOS WIELKOPOLSKI

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

W gminie Jutrosin chcą zlikwidować szkołę. Protestują mieszkańcy i nauczyciele **str. 3**



FOT. ADAM JASTRZĘBOWSKI

Na Polnej rodzą bez znieczulenia? Statystyki mogą wprowadzać w błąd **str. 4**

Przyznać się! Kto dał córce: Hermiona? Jakże jeszcze imiona nadawano w Wielkopolsce **str. 3**



FOT. PIXELS

SIECI CHWAŁĄ SIĘ PRACOWNICY ZDZIWIENI. PODWYŻKI TRAFIŁY DO NIELICZNYCH?

Podwyżki w handlu. „Serio, aż tyle?”

Agnieszka Domka-Rybka
agnieszka.domka@polskapress.pl

W styczniu niektórzy pracownicy handlu dostali podwyżki. Choć wi- dać duże dysproporcje w zarob- kach między sklepami, kasjerzy skarżą się, że mają niższe pensje niż podają ich pracodawcy.

Sieci handlowe, oficjalnie na razie cztery – Biedronka, Lidl, Aldi i Kaufland – ogło- siły, że od nowego roku podnoszą pen- sje dla pracowników. Reszta milczy. Lidl poinformował, że od stycznia sprze- dawcy zarabiają więcej o 350 zł brutto. Ich miesięczne wynagrodzenie wzrosło

do 5600 – 6750 zł brutto, czyli 4147 zł – 4930 zł netto przy umowie o pracę (ze standardowymi kosztami uzyskania przychodu i bez ulg). Stawki są zależne od stażu i lokalizacji. Z kolei w centrach dystrybucji pensje poszły w górę od 6000 do 7000 zł brutto, co oznacza podwyżkę o 500 zł brutto, zaś menedże- rowie mają więcej o 650 zł – od 8500 zł brutto.

W Biedronce podwyżki dotyczą 70 tys. zatrudnionych w sklepach i cen- trach dystrybucyjnych. Dwukrotnie zwiększyła się od br. comiesięczna pre- mia (do 500 zł brutto). Sprzedawca-ka- sjer rozpoczynający pracę zarabia nie mniej niż 5 300 do 5650 zł brutto. Doli-

czając dodatki może to być 5800 – 6150 zł brutto (4283 zł – 4394 zł netto). Pra- cownicy z trzyletnim stażem otrzymują od 5450 do 5900 zł brutto, co wraz z pre- mią przełoży się na 5950 – 6400 zł brutto (4414 – 4693 zł netto). Kierownik sklepu zarobi nie mniej niż 7 450 zł brutto, ma- gazynier – 5500 – 5800 zł brutto.

O wyższych zarobkach w 2026 roku poinformowało również Aldi. Zgodnie z deklaracjami sieci pracownik sklepu zarobi od 5700 do 6450 zł brutto (4216 zł do 4727 zł netto), a kierownik sklepu od 7850 do 9350 zł brutto. Od stycznia każdy pracownik Aldi otrzyma co mie- siąc 400 zł na kartę przedpłaconą do wy- korzystania w sklepach sieci.

Podwyżkami pochwalili się też Kau- fland. Tutaj ponad 12 tys. osób zatrud- nionych na stanowisku sprzedawca/ka- sjer i pracownik porządkowy dostało od 5300 do 6200 zł brutto (3943 zł do 4556 zł netto).

Pracownicy sieci, które chwalać się podwyżkami dla swoich pracowników, nie gryzą się w język. Swoje żale wyle- wają w mediach społecznościowych.

Pani Elżbieta: „Naprawdę tyle zara- biamy? Ło matko, chyba kogoś jeszcze szampan z sylwestra trzyma? Ktoś nie wytrzeźwia!”.

Pani Anna: „Tyle ma kasjer? Chyba raczej kierownik rejonu, ale nie zwykły sprzedawca w sklepie”.

Pan Paweł: „Serio, tak płaci się, w której pracuję? Podajcie konkretny ad- res. Przeniosę się, aby tyle zarabiać”.

Pani Marzena: „Wróć, pomyłka, to są wypłaty za dwa miesiące pracy”.

Pani Ewa: „500 złotych premii co miesiąc? Żeby ktoś w ogóle dostawał co- kolwiek, mało kto łapie się na premię”.

Pan Michał: „Kompletna bzdura, wystarczy spojrzeć na ogłoszenia na portalach. W większych miastach za- robki nie przekraczają 4800 zł brutto, magazynier może zarobić 300 zł wię- cej. W niektórych sklepach są jeszcze specjaliści którzy mogą liczyć na mak- symalnie 6800 zł brutto (4966 zł netto - red).

OBCHODY ROCZNICY POWSTANIA WIELKOPOLSKIEGO

Powstańcy znów zdobyli Ławicę. Czy tylko Poznań pamięta, że od tego zaczęło się polskie lotnictwo wojskowe? **str. 2**



FOT. ADAM JASTRZĘBOWSKI

Gdyby nie szturm powstańców w święto Trzech Króli 1919 roku, być może właśnie powstające polskie lotnictwo nie posiadałoby tylu maszyn, które później wykorzystywano między innymi w wojnie z bolszewikami

POZNAŃ

Będą dopłaty do likwidacji pieców

Trwa kolejny nabór do programu Kawka Bis. W jego ramach ci, którzy zdecydowali się na wymianę „kopciuchów”, mogą liczyć nawet na dopłatę 35 tysięcy złotych
Czytaj str. 4

Świat

Czego USA żądają od Wenezueli?

Czy to walka o demokrację, czy i interesy? **str. 7**

Nr ISSN 2353-6179

Nr indeksu 350-281



Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

● W czasie wielkiego pożaru Krakowa w 1850 r. spłonęło 10 proc. zabudowy miasta: 160 kamienic i kościoły, m.in. św. Franciszka, św. Norberta i św. Józefa

Zamów prenumeratę

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

Tradycyjny Orszak Trzech Króli w Poznaniu

Marta Jarmuszcak
marta.jarmuszcak@polskapress.pl

6 stycznia o godzinie 12 na Starym Rynku w Poznaniu rozpoczął się tradycyjny tegoroczny Orszak Trzech Króli. Przemarsz zakończył się pod katedrą poznańską na Ostrowie Tumskim.

Orszak Trzech Króli stał się tradycją w Poznaniu, gromadząc nie tylko mieszkańców miasta, ale również przyjeźdźców z całej Polski. W ubiegłym roku w wydarzeniu na Starym Rynku uczestniczyło ok. 8 tysięcy osób, a w samym przemarszu od 5 do 6 tysięcy uczestników.

- Myślę, że ludzie mają dużą potrzebę wyjścia i spotkania się nie tylko ze sobą, ale też z kulturą - wyjaśnia Magdalena Trepińska z Fundacji Sternik Poznań, organizatora wydarzenia. Organizacja wydarzenia wymaga sporych przygotowań.

- Zawsze jest to wielkie wyzwanie organizacyjne, ale przetarte szlaki ubiegłoroczne ułatwiają wszystko nieco w tym roku. Udało się powtórzyć zeszłoroczną trasę przez most Chrobrego do Katedry z czego się cieszymy, bo jest to trasa reprezentacyjna i nie jest też bardzo długa - tłumaczy Trepińska.



FOT. LUKASZ GDAK

REDAKTORZY DYŻURNI

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

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

Pogoda w regionie

Poznań



Dzień: -3°C
Noc: -6°C

Barometr: 1018 hPa
Wiatr: 7-12 km/godz.
Biomet: niekorzystny

Kalisz

Dzień: -3°C
Noc: -5°C

Leszno

Dzień: -4°C
Noc: -6°C

Piła

Dzień: -4°C
Noc: -7°C

Mróz i śnieg będzie nam towarzyszył przynajmniej do końca tygodnia

Baza w Ławicy zdobyta - w Poznaniu z hukiem uczczono rocznicę walk

Grzegorz Okoński
grzegorz.okonski@polskapress.pl

Punktualnie o godz. 6.30, na Wzgórzu Berlińskim w Poznaniu, huknęły strzały armatnie, a rekonstruktorzy ruszyli doszurmować. Rozpoczęły się obchody 107 rocznicy zdobycia Ławicy w 1919 roku.

Pokaz sprawności ułanów wielkopolskich, przemarsz rekonstruktorów historycznych w mundurach powstańców i niemieckich z okresu I wojny światowej, a także prezentacja replik samochodu pancernego i samolotu myśliwskiego Fokker - oto atrakcje, jakie spotkały we wtorek goście corocznych uroczystości upamiętniających zdobycie niemieckiej bazy lotniczej Ławica w 1919 roku. Punktem kulminacyjnym była jednak bitwa, w której w tym roku wzięło udział ponad osiemdziesięciu odtwórców historycznych.

Jak co roku, przed pomnikiem Zdobywców Ławicy przypomniano o ostatniej bitwie Powstania Wielkopolskiego w sąsiedztwie Poznania. Po opanowaniu bazy lotniczej, do tamtej pory ostatniego, kluczowego punktu będącego w rękach niemieckiej załogi, Poznań był wolny. W Wielkopolsce trwały bitwy Powstania Wielkopolskiego, formowały się fronty i kolejne jednostki Armii Wielkopolskiej, ale serce regionu już mogło pracować pełną parą



FOT. GRZEGORZ OKOŃSKI

Wczoraj przed godziną szóstą rano armata powstańcza znów stanęła na Wzgórzu Berlińskim, nieopodal lotniska Ławica

na rzecz powrotu do innych, wyzwolonych już regionów. Zdobycie Ławicy i hali na Winiarach dały jednocześnie możliwość wyposażenia twórczego lotnictwa polskiego w samoloty, które od razu były wykorzystane w czasie Powstania Wielkopolskiego, powstań śląskich i na froncie wschodnim w 1919 i 1920 roku.

W czasie rekonstrukcji tych wydarzeń, Grupa Historyczna Stacja Lotnicza Ławica, organizator imprezy, zaprezentowała replikę samolotu Fokker D.VIII i samochodu pancernego Ehrhardt M17, przygotowała też bitwę, której scenariusz oparła na prawdziwych wydarzeniach. Tak samo jak

przed laty, powstańcy wysłali parlamentarzystów do niemieckiej załogi z propozycją poddania stacji, a po odmowie, patrol saperski - wystawiony przez Stowarzyszenie Miłośników Historii „Huzar” - zlokalizował, odkopał i przeciął kabel telefoniczny, by uniemożliwić obrońcom wezwanie odsieczy. „Zagrała” powstańcza armata i doszło do szturmów na stanowiska bronne przez odtwórców niemieckiej załogi. Jej opór został stłumiony, Ławicę zdobyli Polacy. To po południu - bo pierwszą „bitwę” stoczono rano o 6.30 na Wzgórzu Berlińskim. W czasie pikniku powstańczego można było nie

tylko zobaczyć z bliska sprzęt wojskowy, ale też skorzystać z bogatej bazy gastronomicznej, i posłuchać odbywającej się w ogrzewanym namiocie prelekcji Mariusza Niestrawskiego: „Zdobywca Ławicy Wiktor Pniewski (1891-1974)”.

Zdobycie Ławicy było ukończeniem działań powstańców w Poznaniu i - dodając do niego przejęcie hali sterowniczej Zeppelina na Winiarach, zapewniło wojskom powstańczym wielki łup wojenny, największy od czasu wiktoria wiedeńskiej króla Jana III Sobieskiego. Ocenia się, że Polacy zajęli sprzęt lotniczy, balonowy, wyposażenie warte 160-200 mln marek niemieckich.



FOT. GRZEGORZ OKOŃSKI

Rekonstruktorzy odtworzyli scenę zdobycia Ławicy, a później świętowali z mieszkańcami



FOT. GRZEGORZ OKOŃSKI

Rekonstrukcja zdobycia Ławicy odbywa się wczesnym rankiem, tak jak było naprawdę

nasz REGION

www.gloswielkopolski.pl

KRÓTKO

POZNAŃ

Os. Rusa bez strefy parkowania

Spółdzielnia Mieszkaniowa „Osiedle Młodych” w ubiegłym roku przeprowadziła na poszczególnych osiedlach ankiety dotyczące wprowadzenia spółdzielczej strefy parkowania. Celem postania tego typu strefy jest ograniczenie parkowania samochodów przez osoby, które nie są mieszkańcami, a traktują osiedlowe parkingi jak darmową strefę buforową. Po przeliczeniu głosów okazało się, że w ankiecie wzięło udział 49,17 proc. uprawnionych mieszkańców. Tymczasem ustalony przez

spółdzielnię próg ważności głosowania został ustalony na 50 proc., przez co niezależnie od wyniku, ankietę nie może być brana pod uwagę przez spółdzielnię. Gdyby jednak próg 50 proc. został przekroczony, strefa i tak by powstała. Strefa płatnego postoju funkcjonuje na os. Rusa na wysokości bloków numer 11, 12 i 13. Jej zadaniem jest ograniczanie parkowania przez samochody należące do mieszkańców sąsiedniego osiedla, nie będącego częścią spółdzielni. PA

POZNAŃ

Przyszli trzej królowie Mamony



FOT. LUKASZ GDAK

We wtorek, 6 stycznia, mieszkańcy osiedla Maltańskiego zorganizowali symboliczny happening pod Katedrą w Poznaniu. Jak tłumaczyli inicjatorzy wydarzenia podczas happeningu „Trzej Królowie Mamony” przynieśli „symbole strachu, niepewności i niszczenia domów”. MAJ

LESZNO

Nie żyje kierowca piaskarki
Późnym wieczorem w niedzielę, 4 stycznia, 58-letni pracownik firmy zajmującej się odśnieżaniem ulic w Lesznie spadł z pojazdu. Zginął na miejscu. PA

TAKOMYŚLE

Pożar domku letniskowego
Pożar w Takomyślach wybuchł we wtorek, 6 stycznia tuż po godzinie 6.00. Na miejsce skierowano sześć zastępów straży pożarnej. Jedna osoba z poparzeniami ciała trafiła do szpitala. ESA



FOT. ML. KPT. P. JASŃSKI

POZNAŃ

Uratowana emerytura
5 stycznia poznańska policja pochwaliła się, że przed wigilią ich policjantka po służbie znalazła na ulicy kopertę z pieniędzmi z emerytury mieszkanki Poznania. Pieniądze udało się szybko zwrócić. PA

Szkole Podstawowej w Dubinie grozi likwidacja

Paweł Antuchowski
pawel.antuchowski@polskapress.pl

Szkoła ucząca blisko 120 uczniów, ma zostać zlikwidowana i przekształcona w filię placówki oddalonej o kilka kilometrów. Uczniowie z klas 4-8 będą musieli dojeżdżać. Nauczyciele i rodzice protestują.

- Dla nas rodziców i lokalnej społeczności szkoła jest miejscem budowania relacji, poczucia bezpieczeństwa i przyszłości naszych dzieci. Jej zamknięcie oznaczałoby poważne osłabienie więzi społecznych i odebranie najmłodszym stabilnych warunków rozwoju - napisała cytelniczka, apelując o pomoc.

O plany likwidacji szkoły zapytaliśmy dyrektorkę placówki. - Otrzymałam pismo z wezwaniem do podania danych od organu prowadzącego, czyli gminy Jutrosin, w którym ujęto zdanie o zamiarze likwidacji szkoły. W programie najbliższej sesji rady gminy jest projekt dotyczący przystąpienia do likwidacji szkoły - przekazuje Anna Kaczmarek, dyrektor Szkoły Podstawowej w Dubinie. Podczas sesji rady gminy, zaplanowanej na 13 stycznia, radni wyrażą wolę likwidacji placówki. Docelowo placówka nie zostanie zlikwidowana całkowicie, a przekształcona w filię oddległej o kilka kilometrów szkoły w Szkaradowie. Burmistrz gminy, Romuald Krzyżosiak,



FOT. NADESŁANE

Na terenie szkoły zawisły banery sprzeciwiające się planom likwidacji szkoły podstawowej

podkreśla, że zmiany są konieczne, zwłaszcza w obliczu katastrofy demograficznej.

- Władze gminy mówią, że mają u nas zostać klasy 1-3 i przedszkole, a uczniowie pozostałych klas mają dojeżdżać do Szkaradowa, gdzie uczniowie będą mieli do pokonania od 4 do 8 kilometrów. Trzeba będzie organizować dojazd autobusem, co zwiększy koszty transportu oraz sprawi, że będą musieli poświęcać na dojazd nawet do 30 minut w jedną stronę - wylicza dyrektorka SP Dubin.

Taka organizacja zajęć uniemożliwi uczniom między innymi udział w zajęciach dodatkowych. Wiele stracą także dzieci ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi - będą musiały zmienić miejsce nauki i nauczycieli.

Decyzję o rozpoczęciu procesu likwidacji podjęto audycie wykonanym w 2025 roku przez zewnętrzną firmę. Wskazano na trzy możliwości reorganizacji: utworzenie w Dubinie zespołu szkolno-przedszkolnego, rozbudowę szkoły, a trzecią przeniesienie uczniów do innej szkoły i stworzenie filii. Gmina postanowiła skorzystać z tej.

- W bieżącym roku szkolnym mamy 112 uczniów. W przyszłym roku będzie ich 118, więc mamy tendencję wzrostową - zauważa dyrektorka. - Nie da się ukryć, że likwidacja placówki spowoduje zwolnienia kadry pedagogicznej oraz pracowników obsługi, ponieważ szkoła, do której mają trafić uczniowie z naszej placówki, prawdopodobnie nie będzie w stanie zatrudnić wszystkich - zauważa.

Jeśli radni zgodzą się na rozpoczęcie procesu likwidacji, w kolejnym kroku opinię będzie musiał wydać kurator oświaty. Przeciwno możliwej likwidacji placówki protestują zarówno rodzice, mieszkańcy i nauczyciele. Powstała także petycja, pod którą podpisało się już blisko 900 osób. Na 8 stycznia zaplanowano pikietę przeciwko oszczędnościom w gminnej oświacie między innymi poprzez likwidację szkoły. Wtedy to odbędzie się otwarte spotkanie z władzami gminy w świetlicy wiejskiej dotyczące likwidacji szkoły.

O komentarz w tej sprawie chcieliśmy poprosić też burmistrza gminy Jutrosin, Romualda Krzyżosiaka, jednak nie udało nam się z nim skontaktować przed oddaniem tego wydania do druku. Jak powiedział w rozmowie z portalem Rawicz24, likwidacja szkoły i jej przekształcenie w filię jest konieczne, aby wygospodarować pieniądze na inwestycje w innych placówkach, których przy obecnych kosztach nie da się wykroić z obecnej subwencji oświatowej opiewającej na 12 mln zł.

Jednym z najważniejszych argumentów za likwidacją jest dramatyczny spadek liczby urodzeń. W całym 2025 roku na terenie gminy przyszło na świat zaledwie 61 dzieci. To zmusza samorząd, według burmistrza, do urealnienia sieci szkół.

Nie tylko Zofia i Jan. W Poznaniu nadano 843 imiona –wiele tylko raz

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

Zofia drugi rok z rzędu jest numerem jeden wśród dziewczynek, a Jan od lat prowadzi w rankingu chłopców. Dane Urzędu Stanu Cywilnego w Poznaniu za 2025 rok pokazują też zmiany w czołówce.

Zofia po raz drugi z rzędu została najchętniej wybieranym imieniem dla dziewczynek w Poznaniu. W 2025 roku urodziło się 196 Zofii. Kolejne miejsca zajęły Heleny - 150

oraz Maje - 122. W porównaniu z poprzednim rokiem w czołowej trójce zaszła zmiana - na podium pojawiła się Helena, a spadła z niej Laura. Dalej w zestawieniu znalazły się: Zuzanna (120), Laura (118), Antonina (117), Pola (109), Hanna (106), Maria (105) oraz Julia (102). To ranking, w którym spotykają się dwa trendy - powrót do klasyki i moda na krótsze, lekkie brzmienia.

Wśród chłopców od kilku lat na prowadzeniu pozostaje Jan. W 2025 roku przyszło na świat 192 Janów. Na drugim

miejsu uplasował się Leon - 191, a na trzecim Franciszek - 177. W stosunku do miniego roku Franciszek wyraźnie zyskał, a z pierwszej trójki wypadł Stanisław. W pierwszej dziesiątce najpopularniejszych imion dla chłopców znalazły się także: Aleksander (173), Antoni (167), Ignacy (165), Stanisław (154), Nikodem (133), Maksymilian (107) i Jakub (106). Tu także dominują tradycyjne imiona, które dziś znów są modne i dobrze brzmią zarówno w pełnej wersji, jak i w zdrobnieniach.

Choć najczęściej wybierano Zofię i Jana, w księgach USC widać też chęć wyróżnienia się: w 2025 roku nadano 843 różne imiona, wiele tylko raz - od Charlotte i Edgara po Dobromira oraz Hermionę, Cyrille, Romea i Kordiana.

Dane demograficzne pokazują, że miasto wciąż ma dodatni bilans - w ubiegłym roku odnotowano 9 587 urodzeń i 7 180 zgonów.

Z kolei jeśli chodzi o liczbę zawartych małżeństw, w 2025 roku na ślub zdecydowało się 1 439 par.



FOT. PEXELS/ZDJ. ILLUSTRACYJNE

Zofia i Jan znów najczęściej wpisywani do poznańskich aktów urodzenia

Na Polnej rodzą bez znieczulenia? „Mniej nie znaczy gorzej”

Sylwia Rycharska
sylwia.rycharska@polskapress.pl

Ponad tysiąc porodów ze znieczuleniem zewnątrzoponowym odbyło się w Wielkopolsce - to rekord. Ale w zestawieniu NFZ największa porodówka znalazła się dopiero na czwartym miejscu.

Narodowy Fundusz Zdrowia podsumował dane dotyczące porodów naturalnych ze znieczuleniem zewnątrzoponowym (zзо). Od stycznia do końca listopada 2025 roku w wielkopolskich szpitalach podano je ponad 1100 razy - więcej niż łącznie w latach 2020-2024. Region, który przez lata był na końcu krajowych rankingów, w tym roku ma szansę awansować nawet na piąte miejsce w Polsce.

W tabelach najlepiej wypadły poznańskie porodówki oraz szpital w Koninie. Na pierwszym miejscu znalazł się Szpital Świętej Rodziny, gdzie ze znieczulenia skorzystało 358 kobiet. Dalej są Raszeja i Konin. Dopiero

na czwartym miejscu - Ginekologiczno-Położniczy Szpital Kliniczny UMP przy ul. Polnej. To największa porodówka w Wielkopolsce, przyjmująca głównie ciężce powikłane.

I właśnie tu zaczyna się problem.

- Takie zestawienia nie mają sensu bez kontekstu - mówi wprost dr n. med. Tomasz Piekarski, kierujący Blokiem Porodowym przy Polnej. - My jesteśmy szpitalem trzeciego poziomu stopnia referencyjności. Trafiają do nas pacjentki z najtrudniejszymi powikłaniami w ciąży z całego regionu, a często także spoza Wielkopolski. Tego nie da się porównać z oddziałem, który przyjmuje głównie porody fizjologiczne.

Jak tłumaczy lekarz, mniejsze szpitale w momencie pojawienia się patologii ciąży przekazują pacjentki do ośrodków II lub III stopnia. Efekt? Inna struktura porodów, więcej interwencji i wyższy odsetek cięć cesarskich.

- Przy blisko pięciu tysiącach porodów rocznie i dużej liczbie



FOT. ADAM JASTRZĘBOWSKI

- Bez informacji o liczbie porodów i profilu pacjentek rankingi mogą wprowadzać w błąd - mówi dr Piekarski

cięż powikłanych takie proste rankingi zawsze będą dla nas niekorzystne. To nie jest kwestia jakości opieki, tylko specyfiki pacjentek - podkreśla.

Wbrew obiegowym opiniom, niski odsetek znieczuleń nie zawsze wynika z braku dostępności. Na Polnej każda pacjentka, której stan na to pozwala, otrzy-

muje informację i ankietę dotyczącą zзо.

- Często siedem na dziesięć kobiet po prostu nie chce znieczulenia - przyznaje dr Piekarski. - Boją się ingerencji w kręgosłup, mają swoje przekonania albo dobrane radzą sobie w porodzie z innymi metodami łagodzenia bólu.

Szpital mocno stawia na alternatywy, m.in. immersję wodną pod prysznicem, ruch, gaz wziewny, TENS, aromaterapię. Poza tym część kobiet korzysta z porodów w wodzie, co również eliminuje możliwość skorzystania z zзо. A kolejna ich część rezygnuje ze znieczulenia już w trakcie porodu, gdy okazuje się, że jego dynamika jest duża.

- Pacjentki często same mówią, że dadzą sobie radę i nie chcą zзо - dodaje dr Piekarski.

Zdaniem dr. Piekarskiego kluczowe jest to, czego w raportach brakuje najbardziej: odniesienia do skali.

- W szpitalu, gdzie odbywa się tysiąc porodów rocznie, jedno znieczulenie dziennie daje bar-

dzo wysoki procent. U nas jedno dziennie to zaledwie kilka procent wszystkich porodów - tłumaczy lekarz. - Takich liczb nie da się uczciwie porównywać bez pokazania, ile porodów i jakiego typu porody dany szpital przyjmuje.

Od stycznia do listopada 2025 roku na Polnej wykonano 163 znieczulenia zewnątrzoponowe. Do końca roku liczba ta najpewniej zbliżyła się do około 200. W tym samym czasie odbyło się około 4700 porodów, z czego znaczna część dotyczy cięż wysokiego ryzyka. Trwają podsumowania za ubiegły rok.

Dane NFZ pokazują realny postęp w dostępie do znieczuleń porodowych w Wielkopolsce. Ale zdaniem lekarzy nie powinny być jedynym kryterium oceny szpitali.

- Mniej w tabelce nie znaczy gorzej - podsumowuje dr Piekarski. - Bez informacji o referencyjności, liczbie porodów i profilu pacjentek takie rankingi mogą po prostu wprowadzać opinię publiczną w błąd.

Wyszomierska będzie zamknięta dla ruchu

Grzegorz Okoński
grzegorz.okonski@polskapress.pl

Ulice Gryfińska i Wyszomierska będą zamknięte dla ruchu od środy 7 stycznia. Powodem jest zaplanowana budowa pieszo-jezdni.

Zmiany w organizacji ruchu umożliwią poprowadzenie inwestycji polegającej na przebudowie ulic. Poznańskie Inwestycje Miejskie zapewniają, że dzięki niej, na wyłączonych z ruchu odcinkach ul. Wyszomierskiej i Gryfińskiej powstanie komfortowa pieszo-jezdnia z kostki, a na skrzyżowaniu ulic Gryfińskiej, Wyszomierskiej i Templińskiej zbudowane będą nowe chodniki. Rejon tego skrzyżowania zostanie też zagospodarowany zielenią.

- Od 7 stycznia będzie zamknięta ul. Wyszomierska między Miastkowską a ul. Gryfińską i Templińską wraz ze skrzyżowaniem tych ulic - informują PIM. - W tym samym czasie wyłączona z ruchu zostanie ul. Gryfińska od wskazanego skrzyżowania do ul. Okoneckiej. Objazdy poprowadzone zostaną ulicami: Modrzejewskiej, Makuszyńskiego, Szeherazady, Brzechwy, Zło-

towską, Barwicką, Perzycką i Perłowską. Dostęp do posesji zostanie zachowany.

Miasto dodaje, że ul. Miastkowska nadal będzie zamknięta na odcinku od ul. Modrzejewskiej do Wyszomierskiej, przy czym możliwy jest jedynie dojazd do posesji. Prowadzone są tam prace polegające na budowie i przebudowie kanalizacji deszczowej.

Inne utrudnienia czekają kierowców i mieszkańców przy ul. Ratajczaka.

- Prace będą dotyczyć użytkowników korzystających z wjazdu i wyjazdu na posesję przy ul. Ratajczaka 24 i 28 - informują Poznańskie Inwestycje Miejskie. - Do dnia 9 stycznia w godz. 8.00-17.00 będzie to utrudnione, a od 10 do 14 stycznia w tych samych godzinach nie będzie możliwości dojazdu (jeżeli sytuacja na to pozwoli, to w dniach 10-12 stycznia wyjazd na posesję będzie możliwy. Natomiast od 7 do 9 stycznia robione będzie chodnik po stronie zachodniej ul. Ratajczaka, w rejonie posesji nr 19, 21, 23 i 25, co może generować utrudnienia. ©©

Kawka Bis powraca. Poznań znów dopłaci do likwidacji kopciuchów

Sylwia Rycharska
sylwia.rycharska@polskapress.pl

Trwa kolejny nabór do programu Kawka Bis. Poznańscy, którzy chcą wymienić piec na węgiel lub drewno na bardziej ekologiczne źródła ciepła mogą liczyć na dotację.

Dotacja może wynieść nawet 35 tys. złotych. Wnioski można składać do 31 lipca.

Program Kawka Bis zakłada stu procentowe dofinansowanie kosztów kwalifikowanych, choć jego wysokość zależy od wybranego sposobu ogrzewania. W praktyce oznacza to, że miasto może pokryć pełny koszt demontażu starego pieca i montażu nowego systemu - do określonego limitu.

Z dotacji można skorzystać m.in.:

- przy podłączeniu do miejskiej sieci ciepłowniczej,
- przejściu na ogrzewanie gazowe albo elektryczne,
- w grę wchodzi też pompy ciepła - powietrzne lub gruntowe - zarówno samodzielnie, jak i w połączeniu z instalacją fotowoltaiczną.

Urzednicy zastrzegają jednak, że program nie obejmuje



FOT. ANNA KARCZMARZ

Składający wniosek o dotację musi przedłożyć opinię kominiarską potwierdzającą istnienie sprawnego pieca

samych instalacji fotowoltaicznych ani rozbudowy już istniejących systemów.

Warunkiem koniecznym, aby skorzystać z programu, jest sprawne źródło ciepła na paliwo stałe w lokalu lub budynku, które zostało zgłoszone do centralnej ewidencji emisyjności budynków. Niezbędny jest też uregulowany stan prawny nieruchomości. Dotacja przysługuje wyłącznie na lokale i budynki mieszkalne, czyli takie, które faktycznie służą zaspokajaniu potrzeb mieszkaniowych.

Miasto przypomina przy okazji o obowiązujących przepisach antysmogowych. Od 1 stycznia 2024 roku korzystanie z tzw. „kopciuchów” jest nielegalne i może skończyć się mandatem lub grzywną - nawet do 5 tys. zł.

Zanim jednak ktoś złoży wniosek, musi się do tego przygotować. Potrzebna będzie m.in. opinia kominiarska potwierdzająca istnienie sprawnego pieca oraz zgody wszystkich właścicieli lub współwłaścicieli nieruchomości. W przypadku mieszkań wynajmowa-

nych konieczna jest także zgoda właściciela.

Urzednicy zwracają uwagę, że pieca nie wolno likwidować przed podpisaniem umowy z miastem. Dopiero po jej zawarciu można rozpocząć prace i ponosić koszty. Inwestycję trzeba zakończyć i rozliczyć w terminie wskazanym w umowie - bez możliwości jego przedłużenia.

Obsługa wniosku prowadzona jest wyłącznie po wcześniejszym umówieniu wizyty. Termin można zarezerwować przez internet lub dzwoniąc do Poznań Kontakt pod numer 61 646 33 44.

Choć program dopuszcza wybór ogrzewania gazowego, miasto zwraca uwagę na możliwe ryzyka. W kolejnych latach koszty ogrzewania gazem mogą wzrosnąć, m.in. w związku z unijnymi przepisami dotyczącymi emisji CO₂. To coś, co warto wziąć pod uwagę przy wyborze nowego źródła ciepła.

Kawka Bis działa w Poznaniu od kilku lat i - jak pokazują poprzednie edycje - zainteresowanie mieszkańców nie słabnie. Na realizację programu miasto w tym roku przeznaczyło na ten cel blisko 12 mln zł. A do tej pory, przez wszystkie dotychczasowe edycje, wydało prawie 55 mln zł.

Na Górczynie powstanie nowy parking typu zaparkuj i jedź

Paweł Antuchowski
pawel.antuchowski@polskapress.pl

Nowy parking typu zaparkuj i jedź (Park&Ride) na Górczynie w Poznaniu będzie zlokalizowany tuż obok pętli tramwajowej. Umożliwi przesiadki z auta do komunikacji miejskiej.

W okolicach pętli tramwajowej i dworca autobusowego na Górczynie w Poznaniu od kilku lat narastają problemy z parkowaniem. Samochodów jest coraz więcej, dlatego przyległe ulice i plac Zbawiciela służą za parking buforowy dla mieszkańców peryferyjnych części miasta i okolicznych gmin.

Pomóc ma zapowiadana od kilku lat budowa parking typu zaparkuj i jedź (Park&Ride). Pierwotnie zapowiadano, że powstanie on w formie wielopoziomowej, betonowej konstrukcji, umiejscowionej nad dworcem autobusowym. Tak się jednak nie stanie. Bardziej realnych kształtów zaczyna nabierać za to budowa parking u miejscowionej na pętli tramwajowej.

- Parking ma być zrealizowany w formie obiektu placowego o standardzie parkingów, które już funkcjonują - stwierdził Bartosz Trzebiatowski z ZTM Poznań. - Lokalizacja to teren przy ul. Zgoda, po zachodniej stronie wiaduktu Kosynierów Górczyńskich, pomiędzy terenami kolejowymi



Nowy parking typu zaparkuj i jedź powstanie w miejscu nieużywanej pętli autobusowej przy nieczynnym budynku dworca. Pomieści 100 samochodów

a istniejącą pętlą tramwajową - nakreśla.

Obecnie w tym miejscu znajduje się dawna pętla autobusowa przed budynkiem nieczynnego dworca kolejowego Poznań-Górczyn, gdzie już teraz znajdują się miejsca parkingowe. Po wybudowaniu nowego parkingu liczba miejsc wzrośnie do 100, w tym 4 miejsca postojowe dla osób z niepełnosprawnościami.

Będzie funkcjonował na tej samej zasadzie, co istniejące już tego typu parkingi. Będzie czynny od godziny 4:30 do 2:30 następnego dnia. Koszt parko-

wania to 12 zł za cały dzień. Bilet parkingowy jest jednocześnie bilet na komunikację miejską. Posiadacze biletu sieciowego będą mogli parkować bezpłatnie.

- Łączne nakłady na realizację obiektu to niecałe 7,5 mln zł. Kwota jest w całości zabezpie-

Zamiast betonowej konstrukcji parkingu wielopoziomowego, powstanie standardowy parking w formie placu przy dworcu

czona w Wieloletniej Prognozie Finansowej Miasta Poznania na lata 2026-2027, zgodnie z przyjętym harmonogramem realizacji - dodaje Trzebiatowski.

Pieniądze na budowę parking u zostały zapisane już w tegorocznym budżecie miasta. Oznacza to, że jego realizacja może ruszyć jeszcze w tym roku. Trwają przygotowania do ogłoszenia przetargu.

Nie jest to jedyny parking tego typu, który może powstać w okolicy. Drugi parking typu zaparkuj i jedź jest planowany pod wiaduktami górczyńskimi, wzdłuż ul. Rakoniewickiej.

Hektary pod zbiornik w Wielowsi Klasztornej. Kiedy wreszcie budowa?

Ewelina Samulak-Andrzejczak
ewelina.andrzejczak@polskapress.pl

Samorząd województwa przekazał blisko 300 hektarów gruntów pod budowę zbiornika retencyjnego „Wielowieś Klasztorna”. Według prezesa Wód Polskich zbiornik może powstać za ok. 8 lat.

O budowie zbiornika retencyjnego Wielowieś Klasztorna mówi się od kilkadziesiąt lat. Wygląda na to, że w tej kwestii w końcu coś drgnęło.

- Jako samorząd województwa byliśmy zdeterminowani, żeby grunty, które posiadamy przekazać pod budowę zbiornika Wielowieś Klasztorna - mówił Krzysztof Grabowski, wicemarszałek Województwa Wielkopolskiego. - Zbiornik ma być zbiornikiem zarówno przeciwpowodziowym, a więc ma chronić miasto Kalisz, ale również docelowo miasto Poznań przed powodzią, bo przecież rzeka Proсна wpływa również do Warty, więc trzeba na to patrzeć trochę szerzej. Po drugie, w południowej Wielkopolsce i w Wielkopolsce w ogóle mamy problem ze stepowaniem terenu. U nas to jest w sposób szczególnie zauważalny, stąd też ta druga funkcja może mniej istotna z punktu widzenia Wód Polskich, które mają za zadanie przede wszystkim zabezpieczać się przed powodzią, ale z perspektywy Wielkopolski, również regionu

bardzo rolniczego, ta funkcja związana z ograniczeniem stepowania jest niezwykle ważna - podkreślał.

W poniedziałek, 5 stycznia został podpisany akt notarialny. Samorząd Województwa Wielkopolskiego przekazał blisko 300 hektarów gruntów - 65 działek o wartości ponad 17 milionów złotych Przedsiębiorstwu Wody Polskie, które ma w tej chwili 2/3 działek potrzebnych do realizacji inwestycji.

- Wody Polskie w tym roku zamierzają przede wszystkim na działkach, które posiadaliśmy już wcześniej dokonać wyburzeń zabudowań, które nie są w żaden sposób wykorzystywane. Druga rzecz to jest opracowanie koncepcji połączonej z ponownym studium, które zmierza do wypracowania dokumentacji i ponownego uzyskania koniecznych pozwoleń - wyjaśnia Mateusz Balcero-wicz Prezes Państwowego Gospodarstwa Wodnego Wody Polskie.

Jak poinformował prezes Wód Polskich - szacuje się, że w dobrych warunkach zbiornik może powstać za około 8 lat. Jego koszt to około miliard złotych, które zostaną rozłożone na lata. Sam zbiornik będzie miał prawie 11 kilometrów długości, prawie 3 metry głębokości. Powierzchnia zbiornika ponad 1700 hektarów. Jego maksymalna pojemność sięgnie 67 milionów metrów sześciennych.

Świeże warzywa i owoce prosto od rolnika 24/7. W Łaziskach pojawił się Warzywomat. To drugi tego typu punkt w Wielkopolsce

Marta Przybył
marta.przybyl@poskapress.pl

Godzina czy dzień tygodnia nie są żadną przeszkodą dla chcących kupić warzywa czy owoce prosto od rolnika. Tuż przy gospodarstwie rodziny Sturmów z Łazisk pojawił się Warzywomat.

Coraz częściej punkty sprzedaży prowadzone są bezpośrednio przez rolników. Jednak Grzegorz i Marlena Sturmowie prowadzą gospodarstwo rolne „Smaki Polskiej Wsi” poszli dalej i na swoim terenie zainstalowali pierwszy w całym powiecie Warzywomat.

Otwarty na początku grudnia 2025 roku samoobsługowy punkt z warzywami, owocami i przetworami prosto od rolnika czynny jest całodobowo każdego dnia tygodnia.

Warzywomat państwa Sturmów ustawiony został tuż obok budynków należących do ich gospodarstwa zlokalizowanego pod adresem Łaziska 2.

Siedziba Smaków Polskiej wsi znajduje się tuż obok drogi wojewódzkiej nr 190 będącej główną trasą łączącą Wągrowiec i Gniezno. Jadąc w jej kierunku od Wągrowca da się zauważyć zarówno działający od niedawna Warzywomat jak tablice do niego kierujące. - Wielu klientów to po prostu kierowcy przejeżdżający obok. Są ciekawi tego miejsca. Wchodząc do środka zazwyczaj coś kupują - opowiada Marlena Sturma. - Nawet w niedawne święta mieliśmy ruch. W Wigilię zdarzały się przypadki zakupów o godzinie 22.00 lub jak w pierwsze i drugie święto.

Przyciągający swoją unikatowością Warzywomat nie jest jedynym sposobem sprzedaży



O tym, że jest zainteresowanie warzywami przez całą dobę państwo Strunowie przekonali się w Boże Narodzenie

plodów rolnych z upraw państwa Sturmów.

W sąsiedztwie samoobsługowego kiosku znajduje się sklep stacjonarny, jednak jest on nieco ograniczony godzinami otwarcia w porównaniu do Warzywomatu. - Jeżeli jest duży ruch

w sklepie stacjonarnym, to część klientów po prostu idzie do Warzywomatu żeby nie stać w kolejce. Część przyjeżdża do Warzywomatu i dopiero wtedy się dowiadytuje, że jest sklep stacjonarny stronę - objaśnia Grzegorz Sturma.

Sposób działania Warzywomatu jest identyczny jak w przypadku innych tego typu automatów. Kupujący na panelu wybiera upatrzone wcześniej produkt, wpisuje go do systemu i płaci w najwygodniejszy przez siebie sposób - kartą lub gotówką.

Gdy płatność zostanie zatwierdzona otwierają się komora, w której znajduje się zakupiony towar.

Automat podzielony jest na kilka sekcji - owoce, warzywa przetwory i soki - wszystko prosto z gospodarstwa rodziny Sturmów. W Warzywomacie można kupić też miody i jajka, te jednak pochodzą od zaprzyjaźnionych rolników. Marlena Sturma zastanawia się nad wprowadzeniem do sprzedaży znanych dobrze z marek paczek z włoszczyzną, bo klienci pytają i o taki to-

war. Każda z przegród oznaczona jest nazwą produktu, ceną jak i wagą produktu.

- Jeżdżę na różne szkolenia i też obserwuję jak inni prowadzą sprzedaż. Zaczęło się od pani, która w Swarzędzu ma taki Owocomat, w sumie Jabłkomat. Też chcieliśmy takie coś postawić u siebie. Chcieliśmy wyjść na przeciw klientom, którzy pracują do późna i nawet nie mają czasu podjechać w ciągu dnia - tak historię powstania Warzywomatu streścił Grzegorz Sturma.

Strumowie już myślą o otwarciu kolejnych punktów. Warzywomat w Łaziskach jest drugim automatem, w którym można kupić warzywa i owoce przez całą dobę, 365 dni w roku. Pierwszy został otwarty w 2024 roku. To warzywomat „U Słomy”, zlokalizowany w Mościenicy w gminie Kórnik, przy ul. Mosińskiej.

KRÓTKO

WARSZAWA

Znaleziono ciało małego chłopca

Do tragicznego zdarzenia doszło w nocy z 5 na 6 stycznia 2026 roku. Przed godziną 1:00 służby ratunkowe interweniowały w mieszkaniu przy ulicy Modzelewskiego na warszawskim Mokotowie. Zgłoszenie dotyczące awantury wpłynęło od sąsiadów.

Osoby przebywające w lokalu nie otwierały drzwi funkcjonariuszom, w związku z czym na miejsce wezwano straż pożarną i podjęto decyzję o siłowym wejściu do mieszkania. Wewnątrz służby ujawniły ciało

siedmiomiesięcznego chłopca. Ratownicy stwierdzili zgon dziecka.

Rzecznik Prokuratury Okręgowej w Warszawie prok. Piotr Antoni Skiba przekazał, że do dyspozycji prokuratury zostali zatrzymani rodzice dziecka. - Stan ich zdrowia nie pozwalał na przeprowadzenie z ich udziałem czynności procesowych. Są one planowane na środę - dodał rzecznik

Ustalony został termin sekcji, która miała być przeprowadzona w godzinach popołudniowych we wtorek.

ŚWIĘTA

Wigilia Bożego Narodzenia



Wczoraj przypadała Wigilia Bożego Narodzenia według kalendarza juliańskiego, czyli według tzw. starego stylu. W tym terminie, trzynastcie dni po katolikach, święta obchodzą w Polsce Kościół prawosławny i staroobrzędowcy. Największe w kraju skupisko prawosławnych jest we wschodniej Polsce.

GORZÓW WIELKOPOLSKI

W pożarze zginęły dwie osoby

Do tego tragicznego w skutkach zdarzenia doszło we wtorek tuż po północy. Wybuch butli gazowej i pożar nastąpił w rejonie ogródków działkowych na Zawarcu. - W czasie dogaszania pogorzeliska drewnianej altany, gdzie doszło do pożaru, strażacy natrafili na trzykilogramową butlę z gazem. Odnaleziono również ciała dwóch osób - przekazuje asp. Karol

Brzozowski, rzecznik prasowy Komendy Miejskiej PSP w Gorzowie Wlkp.

Osoby przebywające w pomieszczeniu prawdopodobnie na skutek panujących silnych mrozów próbowały się ogrzać za pomocą butli z gazem. O godz. 0.32 doszło do wybuchu. Trwa ustalanie przyczyn tragedii, a także tożsamości ofiar.

SONDAŻ

W badaniu opublikowanym na stronie Wirtualnej Polski spytano, czy koalicja rządząca (KO, Trzecia Droga, Lewica) przetrwa 2026 rok w niezmienionym składzie. Z sondażu wynika, że Polacy „obstawiają scenariusz stabilizacyjny”. Łącznie 51,3 proc. ankietowanych uważa, że obecna koalicja dotrwa do końca 2026 roku bez zmian personalnych i partyjnych, z czego 13,4 proc. jest o tym przekonana zdecydowanie, a 37,9 proc. „raczej”.

Głos Wielkopolski
Środa, 7.01.2026

”

Państwo musi mieć narzędzia do walki w internecie ze szkodliwymi zjawiskami, jak na przykład pedofilia

Włodzimierz Czarzasty, marszałek Sejmu

Orszaki Trzech Króli przeszły ulicami prawie 1000 miast

Oprac. Karolina Wrońska
Polska

W tym roku orszaki przeszły ulicami 941 miejscowości w Polsce. Fundacja Orszak Trzech Króli przygotowała 600 tys. papierowych koron i 150 tys. śpiewników z kołędami oraz 200 tys. naklejek.

Hasło orszaków w 2026 r. - „Nadzieją się cieszą!” - wywodzi się z pochodzącej z XVII w. kołedy „Mędrcy świata, monarchowie” autorstwa Stefana Bortkiewicza. W formie kołedy utwór wraz z zapisem nutowym kompozycji ks. Zygmunta Odelgiewicza pierwszy raz ukazał się w 1878 r. w „Śpiewniczku Jana Siedleckiego”.

W Warszawie po modlitwie Anioł Pański, którą poprowadził metropolita warszawski abp Adrian Galbas, orszak wyruszył spod Pomnika Mikołaja Kopernika Traktem Królewskim na pl. Zamkowy, gdzie nastąpił uroczysty pokłon trzech króli Jezusowi w stajence. Uznając w Nim Króla, Zbawiciela i Najwyższego Kapłana ofiarowali mu mirrę - znak cierpienia i symbol prorocstwa, kadzidło - znak modlitwy i symbol kapłaństwa oraz złoto - dar czystego serca i symbol królewskiej misji.

Do orszaku na wysokości Pałacu Prezydenckiego dołączyła para prezydencka Karol Nawrocki z małżonką Martą Nawrocką.

W Krakowie centralne orszaki wyruszyły sprzed trzech



Aktorzy wcielający się w rolę Trzech Króli w Warszawie, od lewej: Mariusz Buganik, Ericsson Sing i Abel Mane

kościółów w kierunku Rynku Głównego. Na ich czele stanęli mędrcy ze Wschodu: Kacper, Melchior i Baltazar.

Orszak niebieski - afrykański wyruszył ok. godz. 11, po mszy w Bazylice św. Floriana. Orszak zielony - azjatycki rozpoczęła liturgia o godz. 10 w Kościele św. Stanisława Kostki. Z kolei orszak czerwony - europejski wyszedł ze wzgórza wawelskiego po mszy o godz. 10 w katedrze, której przewodniczył metropolita krakowski kard. Grzegorz Ryś.

Wolontariusze „Dzieła Pomocy św. Ojca Pio” zbierali

ofiary na utrzymanie 12 mieszkań dla osób w kryzysie bezdomności.

W Gdańsku orszak wyszedł o godz. 12 spod Bazyliki Mariackiej. Wymarsz poprzedziła msza, której przewodniczył metropolita gdański abp Tadeusz Wojda - przewodniczący Konferencji Episkopatu Polski. Uczestnicy przeszli ulicami Tkacką i Długą, gdzie byli świadkami symbolicznej walki dobra ze złem. W tym roku stajenka zlokalizowana została obok Dworu Artusa.

W Białymstoku centralny orszak wyruszył sprzed archikatedry po mszy w Bazylice Wniebo-

wzięcia Najświętszej Maryi Panny. Wydarzeniu towarzyszyła wystawa białostockich szoppek w witrynie Centrum Informacji Turystycznej.

W Poznaniu o godz. 12 uczestnicy wyruszyli ze Starego Rynku, a następnie przeszli ulicami: Wielką, Chwaliszewo, Mostem Chrobrego i ul. Maryi Panny do katedry poznańskiej. Tam mędrcy ze Wschodu złożyli pokłon Jezusowi.

W Katowicach orszak zainaugurowała msza w prowadzonej przez ojców oblatów parafii Najświętszego Serca Pana Jezusa. Liturgii przewodniczył metropolita katowicki abp Andrzej Przybylski. Uczestnicy wydarzenia przeszli do Katedry Chrystusa Króla. Oprawę muzyczną orszaku zapewnił duet Magda Anioł i Adam Szewczyk. Zwieńczeniem wydarzenia był koncert zespołu Arka Noego.

W ubiegłym roku w orszakach w Polsce wzięły udział 2 mln osób.

W Europie Orszaki Trzech Króli organizowane były dotąd m.in. w Austrii, Niemczech, Rumunii, Słowenii, Ukrainie, we Włoszech i na Węgrzech. Orszaki gościły także w wielu państwach afrykańskich, m.in. w Czadzie, Kamerunie, Nigerii, Republice Środkowej Afryki, Rwandzie i Zambii. Barwne korowody wędrowały również w krajach Ameryki Północnej i Południowej, w tym w USA, Ekwadorze, Kolumbii, Wenezueli oraz na Kubie. W Azji odbył się orszak w Kazachstanie. PAP

Przed wylotem do Paryża premier Tusk przypomniał kwestię Grenlandii, która wzbudziła duże emocje

Oprac. Karolina Wrońska
Warszawa

- Solidarność europejska i poszanowanie integralności państw europejskich są elementarnymi kwestiami - podkreślił premier Donald Tusk przed wylotem do Paryża.

Premier Donald Tusk podkreślił, że tematem nieprzewidzianym i nieplanowanym podczas spotkania (piszemy o nim

na stronie świat) będzie kwestia Grenlandii. - Ona wzbudziła bardzo duże emocje w całej Europie - zauważył.

Szef polskiego rządu zaznaczył, że żaden członek Paktu Północnoatlantyckiego nie powinien atakować czy grozić innemu członkowi paktu. - Inaczej NATO traciłoby sens, gdyby w obrębie tego paktu dochodziło do konfliktu czy wzajemnych agresywnych kroków - podkreślił Donald Tusk.

Dodał, że solidarność europejska i poszanowanie integralności państw europejskich są elementarnymi kwestiami oraz że Dania może liczyć na solidarność całej Europy. - Równocześnie Polska jest jednym z najlepszych przykładów, że trzeba robić wszystko, aby więzi europejsko-amerykańskie, te więzi transatlantyczne nie ucierpiały w najbliższych dniach i miesiącach wskutek takich czy innych zapowiedzi, decyzji czy nieporozumień - mówił Tusk.

Zaznaczył, że chciałby, aby w Waszyngtonie było dla wszystkich jasne, że jakiegokolwiek próby rozbicia czy podważania istoty NATO czy Paktu Północnoatlantyckiego nie spotkają się z akceptacją w żadnym kraju europejskim.

Jednocześnie Tusk wskazał, że Polska musi być jednym z tych państw, które będzie dbało o zachowanie strategicznej więzi europejsko-amerykańskiej. PAP

WENEZUELA KONTROWERSJE WZBUDZA BRAK ŻĄDANIA WYPUSZCZENIA NA WOLNOŚĆ WIĘŹNIÓW POLITYCZNYCH

Czego USA żądają od Wenezueli

Grzegorz Kuczyński
USA

Administracja prezydenta Trumpa żąda od tymczasowej liderki Wenezueli skutecznego zwalczania handlu narkotykami, wydalenia obcych agentów oraz wstrzymania sprzedaży ropy wrogom USA.

Według doniesień portalu „Politico” amerykańscy urzędnicy jasno sprecyzowali swoje oczekiwania wobec Delcy Rodriguez.

Kluczowym elementem strategii jest usunięcie z kraju wpływów irańskich, kubańskich oraz innych siatek wrogich interesom Waszyngtonu. Białe Dom liczy również na to, że była wiceprezydent Wenezueli umożliwi przeprowadzenie w pełni wolnych wyborów, a następnie dobrowolnie ustąpi ze stanowiska. Terminy realizacji postulatów pozostają na razie elastyczne.

USA naciskają też na uwolnienie obywateli USA przetrzymywanych w wenezuelskich więzieniach.



W poniedziałek na stanowisko p.o. prezydenta Wenezueli została zaprzysiężona Delcy Rodriguez, dotychczasowa wiceprezydent i minister do spraw ropy naftowej

Ekipa Trumpa wyraża przekonanie, że Rodriguez ugnie się pod presją. W przeciwnym razie Wenezuela grozi interwencją wojskową.

Kontrowersje wzbudza jednak brak żądania wypuszczenia na wolność wszystkich więźniów politycznych. Budzi to obawy w kręgach polityki zagra-

nicznej Partii Republikańskiej, czy działania Waszyngtonu faktycznie doprowadzą do trwałej i głębokiej zmiany w tym kraju.

Szef dyplomacji USA Marco Rubio w niedzielnej rozmowie z ABC News podkreślił determinację USA w dążeniu do wyeliminowania zagrożeń płynących z Caracas. Zapowiedział stwo-

rzenie warunków, w których Wenezuela przestanie być przyczółkiem dla Iranu czy Hezbolahu oraz rajem dla karteli narkotykowych wysyłających transporty w stronę amerykańskich granic.

Choć Białe Dom oficjalnie odmawia komentarza, Departament Stanu przypomina słowa

Rubio, który zasugerował, że administracja spodziewa się po nowej liderce znacznie większej skłonności do współpracy niż miało to miejsce w przypadku Maduro, który przebywał w nowojorskim areszcie oskarżony m.in. o udział w zmo- wie narkoterrorystycznej.

Źródła portalu wskazują, że USA dysponują nie tylko argumentami siłowymi. Poza opcją militarną Waszyngton kusi Rodriguez możliwością złagodzenia dotkliwych sankcji oraz odblokowaniem jej prywatnych aktywów finansowych. W dużej mierze są one zdeponowane w katarskiej Dosze.

Przypominajmy – obalony przez USA przywódca Wenezueli Nicolas Maduro i jego żona Cilia Flores usłyszeli w poniedziałek zarzuty w sądzie federalnym w Nowym Jorku. W związku z atakiem USA również w Nowym Jorku zebrała się – na wniosek Kolumbii – Rada Bezpieczeństwa ONZ.

Byłemu prezydentowi Wenezueli i jego żonie postawiono cztery zarzuty: uczestnictwa w zmo- wie narkoterrorystycz-

nej, sprowadzania kokainy do Stanów Zjednoczonych i dwa zarzuty związane z posiadaniem znaczącej ilości broni, która miała być wykorzystana przeciwko Amerykanom.

Oskarżeni nie przyznali się do winy. Maduro powiedział przed sądem, że wciąż jest prezydentem Wenezueli i został porwany ze swojego domu. Jego obrońca Barry Pollack zapowiedział złożenie serii wniosków, twierdząc, że Maduro jest głową suwerennego państwa, wobec czego przysługuje mu immunitet. Kwestionował też legalność porwania przywódcy.

Sędzia federalny Alvin Hellerstein wyznaczył datę kolejnego posiedzenia na 17 marca. Nie jest dotąd jasne, czego dotyczyć ma kolejna rozprawa.

W poniedziałek na stanowisko p.o. prezydenta Wenezueli została zaprzysiężona Delcy Rodriguez, dotychczasowa wiceprezydent i minister ds. ropy naftowej. Wcześniej wezwała ona USA do pokojowej współpracy i zapewniła, że chce nadać stosunkom z Waszyngtonem priorytetowe znaczenie.

Spotkanie „koalicji chętnych” ws. gwarancji bezpieczeństwa

Oprac. Karolina Wrońska
Francja

Wczoraj w Paryżu odbyło się spotkanie „koalicji chętnych”, czyli krajów wspierających Ukrainę. Do Francji polecał też premier Donald Tusk.

– Naszą ambicją jest zademonstrowanie, że praca nad zbliżeniem stanowisk została ukończona – powiedział przedstawiciel prezydenta Francji Emmanuela Macrona. – Możemy z przekonaniem powiedzieć, że kraje europejskie z „koalicji chętnych” i Amerykanie wiedzą, jak dać Ukrainie gwarancje bezpieczeństwa, gdy rozpocznie się rozejm, negocjacje pokojowe – dodał doradca.

Spotkaniu przewodniczyli prezydent Francji Emmanuel Macron i premier Wielkiej Brytanii Keir Starmer. Oczekiwani byli reprezentanci łącznie 35 krajów, a szefowie 27 państw i rządów głównie z krajów europejskich. Obecni byli też przedstawiciele prezydenta USA Donalda Trumpa: Steve Witkoff i Jared Kushner. Jeszcze przed szczytem Macron spotkał się z premierem Kanady Markiem Carney’em i następnie z prezyden-

tem Ukrainy Wołodymyrem Zełenskim. Pałac Elizejski zapowiedział, że uczestnicy szczytu powinni podjąć zobowiązania w sprawie wspólnej wizji zasad przyszłego rozejmu w wojnie prowadzonej przez Rosję przeciwko Ukrainie, a także reakcji w razie jego naruszenia.

Prezydent Macron spotka się w czwartek z przewodniczącymi obu izb parlamentu Francji i szefami frakcji parlamentarnych, by rozmawiać z nimi na temat Ukrainy i przyszłych gwarancji bezpieczeństwa.



Spotkanie „koalicji chętnych” w Paryżu zorganizował prezydent Francji Emmanuel Macron

Wtorkowy szczyt był kolejnym z szeregu spotkań poświęconych Ukrainie. W sobotę w Kijowie obradowali doradcy ds. bezpieczeństwa krajów wspierających Ukrainę. Zełenski zapowiedział po nim, że rozmowy będą kontynuowane w Paryżu, a finałem tego procesu ma być spotkanie w USA, również na poziomie głów państw. Ukraiński prezydent zaznaczył, że chce, by serię konsultacji udało się zakończyć do końca stycznia.

PAP

Na Tajwanie są obawy, że Chiny zrobią to samo, co Amerykanie

Grzegorz Kuczyński
Tajwan

Na Tajwanie pojawiły się obawy, że Chiny mogą przeprowadzić na wyspie „atak dekapitacyjny” na wzór USA w Wenezueli.

Tajwański dziennik „Taipei Times” zwrócił uwagę, że po sobotniej operacji wojskowej USA w Wenezueli i uprowadzeniu prezydenta Nicolasa Maduro na Tajwanie w przestrzeni publicznej pojawiły się pytania, czy Pekin byłby zdolny do podobnego precyzyjnego uderzenia wymierzonego we władze wyspy.

Chiny uznają Tajwan za własne terytorium, a prezydenta tego kraju Laia Ching-te za „separatystę” i nie wykluczają zbrojnego przejęcia kontroli nad wyspą.

Wiceminister obrony Hsu Szu-chien zapewnił w poniedziałek, że wojsko regularnie ćwiczy odnośne scenariusze. Komentując wydarzenia w Wenezueli, podkreślił, że tamtejszy sprzęt pozyskany z Chin i Rosji okazał się „zdecydowanie gorszy” od uzbrojenia USA, choć kluczowym problemem był też brak konserwacji. – Jeśli wróbi po-



Prezydent Tajwanu Lai Ching-te ogląda amerykańskie rakietki

stępy, my również musimy iść naprzód – oświadczył wiceminister obrony.

Hsu Szu-chien ostrzegł jednocześnie, że ewentualne niezatwierdzenie budżetu obronnego przez parlament sprawi, że wojsko nie będzie w stanie terminowo realizować zakupów sprzętu, napraw ani uzupełniać zapasów paliwa i amunicji, co bezpośrednio wpłynie na bezpieczeństwo narodowe.

Ministerstwo obrony w Tajpej zaproponowało budżet w wysokości 561,4 mld dolarów tajwańskich (ok. 17,8 mld USD), co sta-

nowi wzrost o 87,5 mld dolarów tajwańskich w stosunku do ubiegłego roku. Według Hsu ewentualne zablokowanie środków przez opozycję w głosowaniu w parlamencie wpłynęłoby na 21 proc. wydatków operacyjnych, uniemożliwiając m.in. rozwój systemów precyzyjnego rażenia dalekiego zasięgu.

Tajwan jest jednym z kluczowych odbiorców amerykańskiego uzbrojenia, a współpraca obronna między Tajpej a Waszyngtonem w ostatnich latach znacząco się nasiliła, czemu sprzeciwiają się władze w Pekinie.

W NUMERZE:**Postanowienia
noworoczne**

Koniec i początek roku to czas podsumowań i robienia postanowień noworocznych. Kto z nas nie kupował w styczniu karnetu na siłownię albo nie planował przeczytać 52 książek w ciągu roku? A czy się udawało? Z tym już bywa różnie. Jak wytrwać w postanowieniach noworocznych, podpowiada dr n. społ. Marzena Sekuła, psycholog, psychodietetyk oraz psychoterapeuta.

ZA TYDZIEŃ:

- Korzyści diety wegetariańskiej. Każdy znalazłby powód, by polubić bezmięśny jadłospis
- Domowy syrop na kaszel za grosze dla dzieci i dorosłych



FOT. GETTY IMAGES

Jak szybko i skutecznie zwalczyć poświąteczne kilogramy?

Anna Rokicka-Żuk
redakcja@stronazdrowia.pl

Kilka dodatkowych kilogramów po świątecznej przerwie to dość powszechne zjawisko. Poniżej nie tylko łatwo przybywają kolejne, ale także są najtrudniejsze do zrzucenia. Ale nie martw się!

Zamiast obawiać się skutków świątecznego objadania się, zobacz, co podpowiadają naukowcy. Radzą, jak zatrzymać przyrost wagi i szybko wrócić do formy.

Ile można przytyć w czasie świąt Bożego Narodzenia?

W okresie świątecznym tymy według badań o 0,5 procent masy ciała. To jednak uśredniony wynik obliczeń dla różnych krajów, który dotyczy przy tym dłuższego czasu niż kilka dni. Jak wykazano, przybieranie na wadze pod koniec roku często zaczyna się już na 2-3 tygodnie przed Wigilią i trwa jeszcze w pierwszym tygodniu nowego roku. Zjawisko dotyczy szczególnie Stanów Zjednoczonych, gdzie zimowe obżarstwo zaczyna już w listopadzie w Święto Dziękczynienia.

W Polsce Boże Narodzenie i sylwester to zwykle czas wolny, który najczęściej spędzamy przy stole.

Efektom co najmniej kilku dni kulinarnego szaleństwa to dodatkowe 0,5 kg, a w przypadku całego tygodnia po świątach - nawet 2-3 kilogramy. I to wcale nie takie, które znikają z organizmu wraz z nagromadzoną wodą, tylko trwała tkanka tłuszczowa. Naukowcy ostrzegają jednak, że nadprogramowa waga może już nie zniknąć i zostać z nami przez kolejne 12 miesięcy. A także się powiększać.

Często obiecujemy sobie, że od Nowego Roku będziemy trzymać się zdrowej diety albo rozpoczniemy odchudzanie, a tymczasem ciągle dajemy się skusić i mówimy, że to ten ostatni raz. Najgorzej, gdy nie przestaniemy w styczniu albo nawet do końca karnawału.



FOT. FREEPIK

Parę kilo na plus to typowy wynik świątecznej przerwy. Jednak właśnie te zimowe kilogramy mogą okazać się najbardziej zgubne dla figury

Wtedy powinniśmy obawiać się już nie nadwagi, a otyłości.

Dlaczego tymy w świąta?

W wielu kulturach święta i końcówka roku to czas świąteczny, związany z nadmierną konsumpcją wysokokalorycznych dań, słodczy i alkoholu, a także obniżonej aktywności fizycznej. To prowadzi do tycia nie tylko na bieżąco, ale też zwiększa tendencję do gromadzenia tłuszczu. Powoduje bowiem spowolnienie metabolizmu, rozciąganie żołądka i zwiększenie apetytu.

Na dodatek zimowe i świąteczne dania to tzw. comfort food. Są pełne smaku, wysokokaloryczne i często ciężkostrawne. Choć mają poprawiać humor, w dłuższej perspektywie czasu nie przynoszą nic dobrego. Gdy świętujemy, przekra-

czamy naszą normę kalorii nawet trzykrotnie.

Nadmiernemu jedzeniu w okresie świątecznym sprzyjają jednak czynniki zewnętrzne. Koniec roku to dla wielu osób okres stresujący, co prowadzi do zwiększenia wydzielania kortyzolu. Wysoki poziom tego hormonu może nasilać apetyt i sprawiać, że ciągle chce nam się jeść.

W grudniu jest też najmniej światła, co sprzyja największym poziomom melatoniny w organizmie. Jej nadmierne wydzielanie może zaburzać rytm biologiczny i sen, a to też zwiększa apetyt i sprzyja tyciu.

Przybieranie na wadze często zaczyna się już na 2-3 tygodnie przed Wigilią i trwa jeszcze w pierwszym tygodniu nowego roku

Są przy tym pewne osoby obciążone większym ryzykiem trwałego przytycia pod koniec roku. Jak wskazali badacze rumuńscy z Uniwersytetu Medycyny i Farmacji w Jassach, zjawisko dotyczy zwłaszcza ludzi otyłych.

Naukowcy przejrzyli badania z różnych krajów opublikowane w latach 2013-2023, które dotyczyły nawyków żywieniowych i przybierania na wadze u osób w wieku 18-65 lat. W jednym z nich, przeprowadzonym z udziałem 2924 osób z Niemiec, USA i Japonii, wykazano istotny fakt.

Nawet niewielka nadwaga „zdobyta” w czasie świąt nie znika wraz z zimą, a na dodatek może stanowić nawet połowę nadprogramowych kilogramów zyskanych w ciągu całego roku.

W ten sposób waga danej osoby może sukcesywnie wzrastać rok po roku w ciągu jej życia.

I choć tyją wszyscy, więcej kilogramów zyskują osoby otyłe niż te o prawidłowej wadze, mają też większą trudność z ich straceniem. Przyrostom BMI sprzyja zwłaszcza jedzenie poza domem.

Jak zrzucić wagę po świątach?
Chcąc zrzucić zbędne kilogramy po świątach (również innych, bo według badań tyciu sprzyja też Wielkanoc), należy jak najszybciej przerwać nadmierne jedzenie. Nie trzeba od razu przechodzić na dietę - ważne, by wrócić do diety sprzed zmian i skupić się na odpowiednich wielkościach porcji.

Wiele osób wybiera także krótką kurację polegającą na znacznym ograniczeniu jedzenia (opcja na 1-3 dni) albo detoks, np. dietę dr Dąbrowskiej. Tydzień czy dwa diety warzywno-owocowej można zastąpić także dietą sokową albo dietą zupową.

Polecanym szybkim rozwiązaniem jest także dieta naprzemienna (IF), czyli przerywane posty. Polega na jedzeniu tylko 1-2 lekkich i zdrowych posiłków, ale nie codziennie, tylko np. przez dwa dni w tygodniu albo co drugi dzień.

A jeśli ktoś chce przejść na dietę, powinien wypróbować skuteczne i uznane za najzdrowsze diety - śródziemnomorską oraz opartą o nią dietę DASH. Wiele jej wersji dla różnych osób jest dostępnych w serwisie Dieta NFZ. Polecamy też skuteczne triki, które pomagają przyspieszyć powrót do figury czy uzyskanie wymarzonej wagi w nowym roku.

Robisz postanowienia noworoczne? Psycholożka radzi, jak w nich wytrwać

Gabriela Fedyk
redakcja@stronazdrowia

Początek roku to czas podsumowań i robienia postanowień noworocznych. Kto z nas nie kupował w styczniu karnetu na siłownię albo nie planował przeczytać 52 książek w ciągu roku?

A czy się udawało? Z tym już bywa różnie. Jak wytrwać w postanowieniach noworocznych, podpowiada dr n. społ. Marzena Sekuła, psycholog, psychodietetyk oraz psychoterapeuta z Poradni Zdrowia Psychicznego HARMONIA Grupy LUX MED.

Dlaczego Nowy Rok jest dla nas tak symboliczny, że podejmujemy postanowienia właśnie w tym czasie?

Nowy Rok to dla wielu ludzi moment, w którym naturalnie poddajemy refleksji minione wydarzenia, oceniając swoje sukcesy i porażki oraz wyznaczając sobie cele na przyszłość. Ma on wymiar symboliczny, ponieważ oznacza koniec jednego cyklu i początek nowego, rozdzielając to, co było, od tego, co będzie. Konceptcja ta związana jest z tym, że ludzie postrzegają początek roku jako czystą kartę, co daje im psychologiczny impuls i nadzieję, że zmiany są możliwe. Przez co mają iluzję większej kontroli nad swoim życiem. Tak więc Nowy Rok jawi się nam jako wspaniała okazja do podejmowania postanowień, mimo że technicznie każdy dzień może być równie dobry na zmiany zachowań.

WARTO WIEDZIEĆ

Trwałość postanowień

Odsetek osób porzucających noworoczne postanowienia rośnie w czasie w następujący sposób:

- po 1-2 tygodniach – odpada 71 proc. osób,
- po 3-4 tygodniach – odpada 61 proc. osób,
- po 3 miesiącach – odpada 50 proc. osób,
- po 6 miesiącach – odpada 46 proc. osób.

Najważniejsze wydają się więc 3 pierwsze miesiące nowego roku, bo po tym czasie liczba osób, którym się nie powiodło, rośnie przez trzy kolejne miesiące tylko o 4 procent.



FOT. WIRESTOCK/FREEPIK/MARZENA SEKUŁA

Postanowienia noworoczne wymagają świadomego podejścia, planowania i konsekwencji

Czy postanowienia noworoczne są faktycznie skuteczne, czy to bardziej chwilowy zryw?

Postanowienia noworoczne mogą być skuteczne, ale wymagają świadomego podejścia, planowania i konsekwencji. Dla większości ludzi są jednak bardziej chwilowym zrywem, bo oprócz decyzji, że chcę coś zmienić, bardzo często nie następuje po nim działanie. Badania pokazują, że tylko ok. 8-20 proc. osób osiąga swoje postanowienia noworoczne. Niestety największy odsetek porzuca realizację postanowień w pierwszych 2-4 tygodniach stycznia, kiedy to magia nowego roku przemija, dopada nas codzienna rutyna i zaczyna brakować nam motywacji i silnej woli do zmiany.

Dlaczego tak trudno jest nam wytrwać w postanowieniach dłużej niż kilka tygodni?

Tak jak wspomniałam, nieśmiesz na fali noworocznej energii zapominamy, że zmiana zachowania wymaga ogromnych pokładów energii. Trudność w utrzymaniu postanowień dłużej niż kilka tygodni związana jest z pokonaniem psychologicznych, emocjonalnych i codziennych trudności. Oto najważniejsze powody, które prowadzą

do załamывania samokontroli i porzucania postanowień:

- Brak konkretnych celów. Postanowienia często formułowane są zbyt ogólnie i nieprecyzyjnie, np. „chcę schudnąć” lub „będę oszczędzać pieniądze”. Niestety brak jasno określonego celu sprawia, że trudno jest mierzyć osiągnięte postępy.
- Brak planu działania. Postanowienia często nie są wspierane konkretnym planem, który wskazuje, jak osiągnąć cel. Brakuje nam zastanowienia się i zaplanowania „jak chcę to zrobić?”, co prowadzi do szybkiego zniechęcenia.
- Nawyki i przyzwyczajenia. Zmiana wyuczonych nawyków wymaga czasu i wysiłku, a stare schematy myślenia i działania są automatyczne i nie wymagają zastanowienia. Wraz z upływem czasu początkowy entuzjazm w obliczu wysiłku, jaki trzeba włożyć w osiągnięcie zmiany, szybko opada. Ludzie tracą z oczu długoterminowe korzyści na rzecz natychmiastowych gratyfikacji, przez co często wracają do wcześniejszych zachowań.
- Zbyt wiele zmian naraz. Zdaje się, że zachłystni efektem świeżości i chęcią zmiany skaczemy na głęboką wodę. Jednak wprowadzanie zbyt wielu

zmian jednocześnie lub podejmowanie zbyt ambitnych wyzwań prowadzić może do negatywnych emocji i zamiast motywować do działania, może doprowadzić do wypalenia.

Wiele osób obiecuje sobie: „schudnę”, „będę ćwiczyć”. Dlaczego zmiany w obszarze zdrowia i masy ciała są tak częstymi postanowieniami?

Zmiany w obszarze zdrowia, kondycji fizycznej i masy ciała są jednymi z najczęstszych postanowień noworocznych, ponieważ odnoszą się do kluczowych aspektów samopoczucia i samooceny. Społeczeństwo staje się coraz bardziej świadome związku między masą ciała, aktywnością fizyczną a zdrowiem (np. ryzykiem chorób serca, cukrzycy czy problemów z kręgosłupem). Dlatego zmiany w obszarze stylu życia postrzegane są jako kluczowe dla poprawy jakości życia i długowieczności. Dodatkowo kreowane przez media społecznościowe wartości i kulturowe normy związane z kultem „pięknego ciała” napędzają maszynę postanowień w tym obszarze. Ludzie często porównują się do celebrytów, influencerów czy znajomych, co wzmacnia pragnienie spełnienia kreowa-

nych standardów estetycznych. Jednak nie zapominajmy, że obrazy z sieci często przedstawiają wyidealizowane obrazy sukcesu, sylwetki i stylu życia. Dlatego bądźmy ostrożni w porównywaniu się do osób osiągających „perfekcyjne” rezultaty, gdyż zabieg ten może spowodować, że będziemy pełni frustracji, możemy czuć się gorsi i zdemotywowani. Ponadto social media promują wygląd zewnętrzny, ignorując inne aspekty zdrowia, takie jak siła, samopoczucie czy pozytywna energia. Może to prowadzić do niezdrowych praktyk, np. głodówek, nadmiernych ćwiczeń lub obsesji na punkcie wagi, co zamiast przyczynić się do poprawy zdrowia, przyniesie odwrotny rezultat.

Czy warto dzielić się swoimi postanowieniami z innymi, czy lepiej zostawić je dla siebie?

Decyzja o podzieleniu się postanowieniami z innymi często wpływa mobilizująco do działania. To tzw. efekt społecznej odpowiedzialności - czyli świadomość, że ktoś wie o twoich planach, obserwuje twoje postępy. W konsekwencji może to pobudzić motywację do działania, ponieważ możesz czuć presję i być zobowiązany do działania, by ich nie zawieść. Dodatkowo wsparcie innych może okazać się pomocne w sytuacjach kryzysowych. Osoby, które rozumieją twoje cele i napotykane trudności, mogą pomóc w eliminowaniu przeszkód i stworzeniu atmosfery sprzyjającej zmianom. Na przykład, jeśli twoim celem jest zdrowsze odżywianie, rodzina lub przyjaciele mogą przestać częstość kusić cię niezdrowym jedzeniem.

Jakie błędy najczęściej popełniamy, podejmując decyzje o odchudzaniu od stycznia?

Postanowienia dotyczące zdrowia i masy ciała są popularne, ponieważ łączą aspiracje estetyczne, zdrowotne i psychologiczne. Wybierane są też dlatego, że ich efekty są widoczne i mierzalne, co daje satysfakcję. Jednak trwała zmiana wymaga systematyczności i realistycznego podejścia, aby uniknąć szybkiego zniechęcenia. Zatem, aby zwiększyć efektywność postanowień, zamiast polegać

wyłącznie na noworocznym impulsie, warto skupić się na kilku aspektach:

- Wyznacz konkretne i realistyczne cele: Zamiast ogólnych postanowień, takich jak „schudnę” czy „zacznę ćwiczyć”, określ precyzyjne i osiągalne cele, np. „schudnę 5 kg w ciągu trzech miesięcy” lub „będę ćwiczyć przez 30 minut trzy razy w tygodniu”.
- Stwórz plan działania: Sporządź szczegółowy plan, jak chcesz osiągnąć cel. Uwzględnij w nim konkretne działania, terminy oraz ewentualne przeszkody i sposoby ich pokonania, to pomoże ci krok po kroku zbliżyć się do celu.
- Podziel cel na mniejsze etapy: Rozbicie głównego celu na mniejsze, łatwiejsze do osiągnięcia etapy pozwala na regularne świętowanie sukcesów i utrzymanie motywacji. Stosowanie metody małych kroków i osiąganie małych celów działa jak zastrzyk dopaminowy, wzmacniając naszą skuteczność oraz motywując do dalszego działania.
- Monitoruj postępy: Regularne śledzenie swoich osiągnięć pomaga utrzymać motywację i wprowadzać ewentualne korekty w planie. Możesz prowadzić dziennik, korzystać z aplikacji mobilnych lub innych narzędzi do monitorowania postępów.
- Znajdź wsparcie: Podziel się swoimi postanowieniami z bliskimi lub dołącz do grupy osób o podobnych celach. Wspólne dążenie do zmian i wzajemne wsparcie mogą znacząco zwiększyć Twoje szanse na sukces.
- Bądź elastyczny: Życie bywa nieprzewidywalne, dlatego ważne jest, aby dostosowywać swoje działania do zmieniających się okoliczności. Jeśli napotkasz przeszkodę, nie rezygnuj, lecz zmodyfikuj plan, by nadal dążyć do celu.
- Nagradzaj się za osiągnięcia: Doceniaj swoje sukcesy, nawet te najmniejsze. System nagród może być dodatkową motywacją do kontynuowania wysiłków i utrzymania zaangażowania. Pamiętaj, że zmiana nawyków to proces wymagający czasu i cierpliwości. Dzięki konsekwencji, odpowiedniemu planowaniu i wsparciu masz realną szansę na wytrwanie w swoich postanowieniach, także tych noworocznych, i osiągnąć zamierzane cele.

Prawdziwy przełom w leczeniu stwardnienia zanikowego bocznego

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

Polska wkracza w nową erę opieki nad pacjentami z ALS. Opublikowano krajowe kompleksowe wytyczne dotyczące diagnostyki klinicznej i genetycznej, w tym poradnictwa genetycznego dla rodzin.

Dzięki szybkiemu rozpoznaniu genetycznej postaci ALS możliwe jest teraz stosowanie pierwszych terapii celowanych na mutacje w genie SOD1 – to prawdziwy przełom w leczeniu tej ciężkiej i szybko postępującej choroby.

Ile osób w Polsce choruje na stwardnienie zanikowe boczne?

Stwardnienie zanikowe boczne (łac. sclerosis lateralis amyotrophica – SLA, ang. amyotrophic lateral sclerosis – ALS) to rzadkie, nerwowo-mięśniowe schorzenie o charakterze neurozwyrodnieniowym. Charakteryzuje się ciężkim i postępującym przebiegiem.

W naszym kraju z ALS zmagają się blisko 2700-3000 osób. Każdego roku diagnozę słyszy około 800 osób, z tej liczby około 100 osób ma mutację w genie SOD1. Na świecie liczba pacjentów z tym schorzeniem szacowana jest na około 300 tys.

Pierwsze w Polsce wytyczne

W najnowszym numerze „Przeglądu Neurologicznego” opublikowano pierwsze w Polsce wytyczne dotyczące diagnostyki klinicznej i genetycznej stwardnienia bocznego zanikowego (ALS), zatytułowane „Diagnostyka kliniczna i genetyczna stwardnienia bocznego zanikowego – zalecenia praktyczne”.

Dokument opracowały prof. Magdalena Kuźma-Kozakiewicz z Katedry i Kliniki Neurologii Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego oraz dr hab. Maria Jędrzejowska z Zakładu Genetyki Medycznej Instytutu Matki i Dziecka w Warszawie. Wytyczne wprowadzają nowe standardy postępowania w ALS i podkreślają rosnącą rolę badań genetycznych, jednocześnie pozostając w zgodzie z międzynarodowymi zaleceniami, w tym amerykańskimi wytycznymi z 2023 roku.

– Oczywiście, aby możliwe było jak najszybsze wykonanie badań genetycznych, pacjent musi mieć wcześniej ustalone rozpoznanie ALS. Szybka i prawidłowa diagnostyka, w tym



Polska wprowadza wytyczne w diagnostyce stwardnienia zanikowego bocznego i terapii celowane. To prawdziwy przełom w leczeniu stwardnienia zanikowego bocznego

genetyczna, umożliwia zaproponowanie choremu leczenia modyfikującego przebieg choroby oraz zapewnienie opieki multidyscyplinarnej. Co istotne, badania genetyczne pozwalają na identyfikację grupy osób z mutacją w genie SOD1. Tym chorym już od 1 października możemy proponować leczenie przyczynowe z wykorzystaniem tofersenu. Neurologzy powinni więc otrzymać praktyczne narzędzia, które pozwolą im szybko i sprawnie diagnozować stwardnienie zanikowe boczne (ALS). Mamy nadzieję, że takim właśnie narzędziem staną się opracowane przez nas wytyczne – mówi prof. Magdalena Kuźma-Kozakiewicz.

Nowe wytyczne opierają się na kryteriach Gold Coast, które obecnie uznawane są za najprostsze i najbardziej jednoznaczne zasady diagnozowania ALS. Zgodnie z nimi, rozpoznanie choroby wymaga stwierdzenia postępującego niedowładu oraz obecności cech uszkodzenia zarówno ośrodkowego, jak i obwodowego układu nerwowego w co najmniej jednym obszarze, albo stwierdzenia objawów uszkodzenia obwodowego neuronu ruchowego w dwóch różnych obszarach. Równocześnie niezbędne jest wykluczenie innych schorzeń, które mogłyby wywoływać podobne objawy.

Ważnym elementem zaleceń jest również zapewnienie

poradnictwa genetycznego nie tylko pacjentowi z wykrytym nieprawidłowym wariantem genetycznym związanym z ALS, ale także jego bliskim członkom rodziny.

– Polskie wytyczne zwracają uwagę na potrzebę wykonania diagnostyki genetycznej i zawierają praktyczne wskazówki dla neurologów dotyczące prawidłowego zlecenia takich badań w polskich realiach – dodaje prof. Kuźma-Kozakiewicz.

Za większość przypadków odpowiadają mutacje w czterech genach

Około 15 proc. przypadków ALS ma podłoże genetyczne, wynikające z mutacji pojedynczych genów. W zdecydowanej większości zachorowań przyczyna pozostaje nieznana, a choroba ma charakter sporadyczny. ALS może też występować w formie rodzinnej, gdy w historii rodziny pacjenta pojawiały się już podobne przypadki.

– W postaci rodzinnej znacznie częściej identyfikujemy genetyczne podłoże schorzenia – w około 75 proc. przypadków. W postaci sporadycznej odsetek ten wynosi około 7 proc. To wcale nie jest mała grupa, ponieważ postać sporadyczna występuje znacznie częściej. Nie możemy więc w diagnostyce genetycznej koncentrować się wyłącznie na osobach z obciążonym wywiadem ro-

dzinnym. Zlecenie badań genetycznych jest konieczne w przypadku każdego chorego, tym bardziej że mamy dziś skuteczną terapię dla grupy pacjentów z patologicznym wariantem (tzw. mutacją) konkretnego genu. Musimy tych chorych zidentyfikować – podkreśla prof. Kuźma-Kozakiewicz. Większość przypadków ALS o podłożu genetycznym wynika z mutacji w czterech genach: C9orf72, SOD1, TARDBP i FUS, które powinny być uwzględnione w badaniach genetycznych.

W Polsce diagnostyka ALS zazwyczaj zajmuje około roku, co jest stosunkowo długo, zwłaszcza na szybki postęp choroby. Dla niektórych pacjentów, u których wykryto mutację w genie SOD1, pojawiła się jednak możliwość spowolnienia rozwoju choroby dzięki tofersenowi – pierwszej w Unii Europejskiej terapii molekularnej ukierunkowanej na leczenie SOD1-ALS.

Podstępne objawy i szybki przebieg choroby

W przebiegu stwardnienia zanikowego bocznego dochodzi do uszkodzenia neuronu ruchowego, a więc tej części układu nerwowego, która odpowiada za kontrolę ruchu.

– Choroba nie upośledza czucia, rozumienia ani funkcjonowania poznawczego, nie wpływa także na osobowość

pacjenta. Wraz z postępem schorzenia chory traci jednak możliwość samodzielnego poruszania się. ALS rozwija się na tyle podstępnie, że trudno jednoznacznie wskazać początek procesu chorobowego. W większości przypadków pierwszymi symptomami są osłabienie jednej ręki lub nogi. Początkowe objawy zwykle nie są specyficzne ani nasilone. Pacjent może przez dłuższy czas nie zdawać sobie sprawy z tego, że dolegliwości, których doświadcza, są wynikiem choroby – wyjaśnia prof. Magdalena Kuźma-Kozakiewicz z Katedry i Kliniki Neurologii Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego.

Stwardnienie zanikowe boczne (ALS) to ciężka i szybko postępująca choroba. Przeciętna długość życia po pojawieniu się pierwszych objawów wynosi od 3 do 5 lat.

W późniejszych stadiach choroba prowadzi do porażenia wszystkich kończyn oraz zaburzeń oddychania, mowy i połykania. Najczęstszą przyczyną śmierci jest niewydolność oddechowa.

– Na zaawansowanym stadium choroby część pacjentów rozwija tzw. zespół zamknięcia. Chory, choć pozostaje w pełni emocjonalnie i intelektualnie sobą, może komunikować się z otoczeniem jedynie za pomocą ruchów gałek ocznych – mówi prof. Magdalena Kuźma-Kozakiewicz.

Czy imbir może pomóc w rwie kulszowej?

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

Czy zwykła przyprawa ze sklepu może zmniejszyć ból pleców? Okazuje się, że imbir ma więcej do zaoferowania niż ci się wydaje.

Wiele osób sięga po naturalne wsparcie, gdy odczuwa dolegliwości, takie jak ból pleców czy rwa kulszowa.

Imbir jako wsparcie w walce z bólem pleców i rwą kulszową?

Czy popularny produkt, jakim jest imbir, może być skuteczny w leczeniu bólu? Na to pytanie postanowił odpowiedzieć lekarz Andrzej Kroszczyński, specjalista rehabilitacji medycznej.

– Czy imbir może pomóc w bólu? Imbir działa przeciwzapalnie, a zapalenie jest jedną z przyczyn bólu pleców i rwy kulszowej. Badania wykazały, że spożywanie imbiru może znacząco zmniejszyć ból. Ta przyprawa ma też działanie termogeniczne, przez co pomaga schudnąć. Pozbycie się niepotrzebnych kilogramów zmniejsza obciążenie na kręgosłup oraz na stawy. Imbir poprawia kontrolę poziomu cukru we krwi. Jest to ważne, gdyż cukrzyca ma negatywny wpływ na zdrowie kręgosłupa i stawów. Przyprawa ma też korzystny wpływ na przewód pokarmowy, przez co zwiększa przyswajanie składników odżywczych – wyjaśnia ekspert.

Czy imbir naprawdę pomaga uśmierzyć ból?

Powszechnie stosowana przyprawa skrywa w sobie właściwości, które mogą wspierać zdrowie. Imbir działa przeciwzapalnie i antyoksydacyjnie, co pomaga łagodzić ból.

Mechanizm jest prosty – hamuje enzymy COX i LOX odpowiedzialne za powstawanie prostaglandyn, zmniejszając stan zapalny w tkankach. Dodatkowo wpływa na receptory nerwowe, odpowiedzialne za odczuwanie bólu, dzięki czemu sygnały bólowe docierają do mózgu w mniejszym natężeniu.

W badaniu klinicznym przeprowadzonym w 2019 roku oceniano wpływ codziennej suplementacji imbiru u pacjentów z reumatoidalnym zapaleniem stawów. Uczestnicy przyjmowali 1500 mg sproszkowanego imbiru dziennie przez 12 tygodni. Wyniki pokazały, że taka suplementacja prowadziła do istotnego zmniejszenia aktywności choroby, w tym obniżenia markerów stanu zapalnego oraz subiektywnego odczucia bólu i sztywności stawów.

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

SARKOPENIA

Czym jest sarkopenia?

Sarkopenia to choroba, która wpływa na masę i siłę mięśni i jest powszechna wśród osób starszych. W miarę starzenia się wiele osób zauważa niewielkie zmiany, które sprawiają, że czują się nieco słabsi lub wolniejsi - ale często nie zdają sobie sprawy, że przyczyną jest sarkopenia. Rozmawialiśmy z Lucy Macdonald, fizjoterapeutką z Restart Physio w Surrey, która dokładnie wyjaśniła, czym jest sarkopenia i podzieliła się kilkoma wskazówkami, jak pozostać silnym w późniejszym życiu.

Na czym polega ten proces?

„Sarkopenia związana z wiekiem to proces, w którym mięśnie słabną wraz z wie-

kiem”, wyjaśnia Macdonald. Stan ten jest spowodowany kombinacją czynników, w tym naturalnym procesem starzenia, brakiem aktywności fizycznej i zmianami poziomu hormonów. Istnieją pewne czynniki, takie jak zmiany hormonalne, z którymi ludzie nie mogą nic zrobić. Na przykład obniżający się poziom testosteronu u mężczyzn i kobiet wraz z wiekiem może być czynnikiem - mówi Macdonald. - Jednak mamy kontrolę nad poziomem naszej aktywności. Wiele osób zmniejsza poziom swojej aktywności, częściowo tylko z powodu ogólnego stylu życia, ale czasami także z obawy przed kontuzją, a te rzeczy mogą również znacząco przyczynić się do zaniku mięśni. Podkreśla, że zwykle widzi sarkopenię u pacjentów, którzy znajdują się w dwóch

szczególnych fazach życia. Pierwszą z nich byłoby ludzie po czterdziestce, ponieważ w tym wieku życie ludzi jest zwykle bardzo zajęte - mówi Macdonald. - Mają zajęta kariery i często obowiązki związane z opieką nad dziećmi i starszymi krewnymi. Tak więc, jeśli chodzi o ilość czasu, jaką mają na pozostanie aktywnymi, jest to dość przełomowy moment. Sarkopenia jest również bardzo powszechna w przedziale wiekowym wczesnych lat 60. W tym wieku ludzie myślą o przejściu na emeryturę, co jest kolejnym punktem zwrotnym, ponieważ niektórzy ludzie będą naprawdę aktywni na emeryturze, a inni będą robić znacznie mniej.

Jakie objawy mogą sugerować, że masz sarkopenię?

Trudności ze wstawaniem z krzesła lub ławki wchodzenie i schodzenie po schodach to dwa kluczowe wskaźniki - mówi Macdonald. - Jeśli zaczynasz zauważać, że masz trochę trudności z uzyskaniem siły, aby wykonać te czynności bez użycia górnej części ciała, poszukaj profesjonalnej porady na ten temat.

Jak sarkopenia może wpłynąć na codzienne życie?

Codziennie czynności, takie jak noszenie zakupów lub zabawa



z wnukami, mogą stać się trudne - mówi Macdonald. - Tak wiele rzeczy wiąże się z aktywnością fizyczną, a jeśli nie masz siły mięśniowej, aby to zrobić, zaczniesz czerpać mniejszą przyjemność z tych czynności. „Robienie różnych rzeczy może również stać się bolesne. Sarkopenia jest uważana za istotny czynnik przyczyniający się do bólu stawów, który może naprawdę wpływać na jakość życia ludzi”.

Czy można spowolnić postęp sarkopenii?

Najlepszą rzeczą do zrobienia, aby spowolnić postęp sarkopenii lub jej zapobiec, jest praca siłowa - mówi Macdonald. - Fizjoterapeuta może dać ci konkretne ćwiczenia, aby wzmocnić mięśnie w odniesieniu do rzeczy, które chcesz być w stanie osiągnąć. Na przykład, jeśli chcesz być w stanie zabrać swoje wnuki

do parku, wtedy fizjoterapeuta może pomóc ci wzmocnić mięśnie, które są w to zaangażowane.

Oto kilka wskazówek:

● Kiedy rano wstajesz z łóżka, spróbuj usiąść na krawędzi łóżka, wstać i usiąść ponownie w kontrolowany sposób i powtórz to 30 razy

● Oprzyj jak najwięcej ciężaru ciała o dłoń na ścianie, a następnie delikatnie zegnij i wyprowadź łokcie

● Wprowadź ciężary pod okiem profesjonalisty

● Zwiększaj ciężar stopniowo.

● Dołącz do grupy. Istnieje wiele grup, w których można wykonywać trening oporowy i używać ciężarów w grupie.

● Staraj się nie pozwolić, aby strach stanął na drodze do uzyskania siły. Tylko dlatego, że trudniej jest być silnym wraz z wiekiem, nie oznacza, że nie jest to możliwe.

Jak obniżyć poziom cukru po posiłku?

Redakcja Strony Zdrowia
redakcja@stronazdrowia

Nagła senność, pragnienie, suchość w ustach, a nawet ból głowy i kołatanie serca po posiłku. Znasz to? To oznaki tego, że poziom cukru po jedzeniu wzrasta u Ciebie zbyt gwałtownie.

Taką sytuację zawsze warto skonsultować z lekarzem. Jeśli jednak nie jest ona wynikiem poważniejszej choroby, możesz z nią walczyć bez leków. Badacze właśnie odkryli, co pozwala szybko i skutecznie obniżyć poziom cukru po jedzeniu. A najlepsze jest to, że sposób jest bardzo prosty i zupełnie darmowy.

To nic nadzwyczajnego, że po posiłku zwykle wzrasta w organizmie poziom cukru. Zwłaszcza jeśli zjedliśmy danie bogate w węglowodany. Oto, co zachodzi wówczas w naszym ciele:

● Rozkład węglowodanów na glukozę

Podczas trawienia węglowodany zostają rozłożone do glukozy, która następnie trafia do krwiobiegu. To główne paliwo dla naszych komórek - im więcej spożytych węglowodanów usuwa się do krwi, tym wyższy skok poziomu cukru.

● Tempo absorpcji i skład posiłku

Płynne, łatwo przyswajalne węglowodany (np. soki, słodycze) wchłaniają się szybciej i powodują gwałtowniejszy wzrost glukozy niż te zawierające błonnik, tłuszcze czy białka.

● Reakcja trzustki: insulina



Po posiłku zwykle wzrasta w organizmie poziom cukru. Badacze właśnie odkryli, co pozwala szybko i skutecznie obniżyć poziom cukru po jedzeniu. A najlepsze jest to, że sposób jest bardzo prosty i zupełnie darmowy

Wzrost poziomu glukozy uruchamia w trzustce komórki, które wydzielają insulinę - hormon odpowiedzialny za umożliwienie komórkom (zwłaszcza mięśniowym i tłuszczowym) poboru glukozy z krwi.

● Wchłanianie przez komórki Insulina działa przez przesunięcie transporterów GLUT4 na powierzchnię komórek, co pozwala glukozie wejść do ich wnętrza. Tam glukoza jest wykorzystywana jako energia lub magazynowana w postaci glikogenu.

● Powrót poziomu glukozy do normy

Po osiągnięciu szczytu (zwykle 60-90 minut po posiłku), poziom glukozy gwałtownie spada i wraca do wartości wyjściowej dzięki działaniu insuliny.

Problem polega na tym, że u niektórych osób poziom glukozy wzrasta zbyt gwałtownie, a organizm musi podjąć wyjątkowo pracę, aby go obniżyć. To właśnie wtedy odczuwamy takie objawy, jak nagła senność czy kołatanie serca. Jeśli dolegliwości są silne i powtarzają się, zawsze skonsultuj je z lekarzem. Taka sytuacja może być bowiem zwią-

zaną z cukrzycą lub hipoglikemią.

Sposób na obniżenie poziomu cukru po posiłku

Jak się okazuje, poza ewentualnymi lekami - jeśli są konieczne, istnieje także inny sposób na szybkie obniżenie poziomu cukru we krwi. Taki wniosek płynnie z badań, które przeprowadził w 2025 roku zespół lekarzy pod przewodnictwem Kaito Hashimoto i Kento Dory.

Badacze porównali trzy zachowania, które możemy pod-

jąć po posiłku. Pierwszym z nich był odpoczynek, drugim 10-minutowy spacer od razu po jedzeniu, a trzecim pół godziny spaceru 30 minut po posiłku.

Wnioski z badań japońskich badaczy są jednoznaczne i przełomowe. Okazało się, że najskuteczniejszym sposobem na obniżenie poziomu cukru po jedzeniu, był 10-minutowy spacer podjęty od razu po posiłku. Oznacza to, że lepiej zrobić sobie krótką przechadzkę w odpowiednim momencie, niż czekać z dłuższym wysiłkiem fizycznym.

Hiperglikemia, czyli wysoki cukier

Hiperglikemia to stan, w którym stężenie glukozy we krwi, czyli glikemia, przekracza górną granicę normy. Nazywana jest też przecukrzyciem. Jej przeciwieństwem jest hipoglikemia (niedocukrzanie), czyli zbyt niskie stężenie tego cukru we krwi. Hiperglikemia może przyjąć postać stanu ostrego lub postać przewlekłą.

Glikemia na czczo u zdrowego człowieka wynosi 60-99 mg/dl, a do 2 godzin po posiłku - 120 mg/dl. O hiperglikemii mówi się w sytuacji, gdy stężenie glukozy we krwi przekroczy 180 mg/dl. Uważa się ją za sygnał alarmowy o stanie przedcukrzycowym, a stale utrzymujący się poziom cukru powyżej 126 mg/dl jest już przez większość specjalistów uznawany za oznakę cukrzycy.

Symptomy hiperglikemii często pozostają utajone i przechodzą niezauważone. W większości przypadków objawy pojawiają się dopiero wtedy, gdy stężenie cukru we krwi przekroczy 270-360 mg/dl.

WAŻNE

Objawy hiperglikemii

Trzy klasyczne objawy hiperglikemii to:

- hiperfagia - nadmierny apetyt,
 - polidipsja - wzmożone pragnienie,
 - wielomocz - zbyt częste oddawanie moczu, szczególnie w nocy (jest to mechanizm wydalania nadmiaru glukozy).
- Oprócz tego powtarzającym się lub przedłużającym stanom hiperglikemii towarzyszą inne objawy: spadek masy ciała, senność, zmęczenie, bóle i zawroty głowy, problemy z koncentracją, kłopoty z widzeniem, przesuszenie i/lub zaczerwienienie skóry na całym ciele, wolniejsze gojenie się ran i owrzodzeń, częste, nawracające infekcje, nudności i wymioty, zasłabnięcia, kwaśny, „owocowy” lub „acetonowy” zapach z ust, oddech kwasicy Kussmaula (przyspieszony, głęboki, a chwilę później płytki oddech) i brak tchu.

Ja jestem typem, który nie da sobie pomóc



Małgorzata Rozenek-Majdan w podcaście „Matcha Talks” Fot. Sylwia Dąbrowa

Z ŻYCIA GWIAZD

Gabi Drzewiecka zyskała tatuaż

Kilka miesięcy temu wydało się, że znana dziennikarka muzyczna ma nowego chłopaka – Józefa Gąsienicę-Gładczana. Teraz para wybrała się do Tajlandii. Ze zdjęć na Instagramie wynika, że zakochani zwiedzali kraj i kosztowali jego kulinarnych przysmaków. Józef wykonał nawet na przedramieniu ukochanej regionalny fluorescencyjny tatuaż.

Daria Ładocha przeżyła traumę

Popularna kulinarna rozstała się niedawno po 25 latach wspólnego życia ze swym partnerem Bartkiem Kulitą. Teraz w rozmowie z „Viwą” zdradziła, że było to dla niej traumatyczne przeżycie. – Mnie się rysy twarzy zmieniły przez płacz. Ja nie byłam w stanie sobie poradzić z bólem – przyznała.

Kaja Paschalska powiedziała „tak”

Gwiazda „Klanu” obwieściła w internecie, że zaręczyła się. Zamieściła serię zdjęć z partnerem i na jednym z nich widzimy lśniący na jej serdecznym palcu diamentowy pierścionek. Inne przedstawia wyraźnie poruszoną 39-latkę wtuloną w świeżo upieczzonego narzeczonego, a w tle wybuchające fajerwerki rozświetlają niebo. „Dziękuję, że jesteś” – napisała, dodając hashtag „She said yes” („Ona powiedziała »tak«”). O mężczyźnie wiadomo tylko tyle, że ma długie włosy i postawną sylwetkę. (GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa



W TELEWIZJI



Samiec Alfa

TVP Kultura, 20:00

Aby wyzwolić w sobie cechy silnego mężczyzny, wystarczy zapisać się na kurs? W jednym z takich szkoleń uczestniczy bohater filmu, Piotrek (Adam Bobik), który jednak znajdzie się tam zupełnie przypadkowo. Problem w tym, że trafił nie do specjalisty, lecz do hochsztaplera...

Nieobecni 2

TVN, 20:55

Piętnaście lat. Tyle mija od momentu, kiedy zatrzymała się życie Elżbiety (Danuta Stenka). Jej 17-letnia córka Kasia wyszła z domu i już do niego nie wróciła. Teraz – tuż po 30. urodzinach Kasi Zawady – wyłania się realny trop. W głębi Polski zostają znalezione zwłoki, a na nich ślady jej krwi. Dla Filipa i Elżbiety rozpoczyna się najtrudniejsze śledztwo w karierze.

Morderczynie

Metro, 22:05

Karolina (Maja Pankiewicz) poszła w ślady ojca i została policjantką. Od kilku miesięcy jest pochłonięta sprawą, która nie daje jej spokoju. Mija rok od zaginięcia jej taty i Karolina jest zdeterminowana, by go odnaleźć, nawet jeśli musi nagiąć obowiązujące zasady. W trakcie śledztwa odkryje sieć kryminalnych powiązań i sama będzie musiała ubrudzić sobie ręce. Serial zainspirowany powieścią Katarzyny Bondy. Sześć odcinków w doborowej obsadzie.

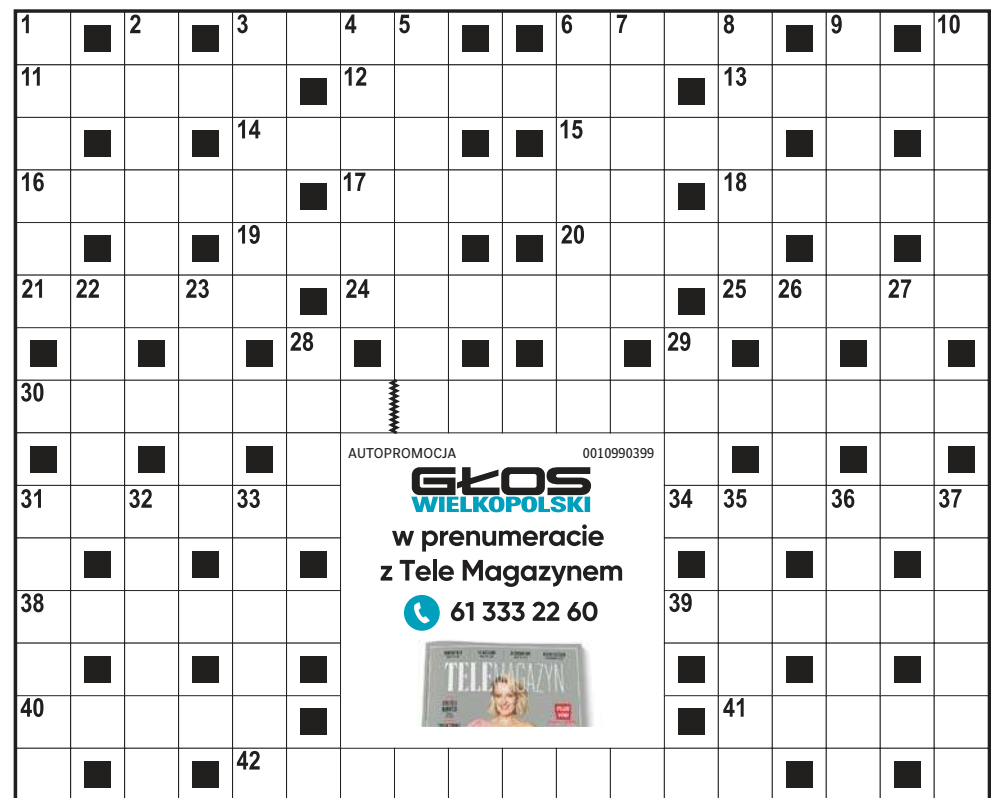
KRZYŻÓWKA NR 2

Poziomo:

- 3) wydzielona część stajni dla konia,
- 6) planeta Układu Słonecznego,
- 11) Barack, 44. prezydent USA,
- 12) stan świecki w kościele,
- 13) podawane przed odzewem,
- 14) towot do konserwacji maszyn,
- 15) wydzielony obszar, strefa,
- 16) pionowa ściana grani,
- 17) delikatna, barwiona skóra kozia,
- 18) Samosia z wiersza Juliana Tuwima,
- 19) bóg wojny w mitologii greckiej,
- 20) dokucza krasulom,
- 21) światło rzucane przez latarnię,
- 24) dawny zakład fryzjerski,
- 25) rzeźmieszek z francuskiej stolicy,
- 30) sankcje gospodarcze,
- 31) film w reżyserii Jerzego Kawalerowicza,
- 34) kapusta abisyńska,
- 38) związek państw, przymierze,
- 39) poprzedza Boże Narodzenie,
- 40) Marszałkowska w naszej stolicy,
- 41) miasto nad Notecią,
- 42) ekwipunek strażaka.

Pionowo:

- 1) Krzysztof, uważany za odkrywcę Ameryki,
- 2) groźna choroba oczu,
- 3) średniowieczny namiestnik mongolski,
- 4) album ze znaczkami,
- 5) Pablo, hiszpański skrzypek i kompozytor,
- 6) chłodzący napój z kawy,



- cukru i alkoholu,
- 7) obniżenie napięcia mięśniowego,
- 8) piosenkarka nurtu disco polo („Baiao Bongo”),
- 9) osoby towarzyszące królówi,
- 10) Cezary Zamana lub Rafał Majka,
- 22) roślinny symbol niewinności,
- 23) na twarzy krótkowidza,
- 26) dzierzawa sprzed lat, аренда,

- 27) badanie opinii społecznej,
- 28) stawia piec kaflowe,
- 29) ogon zająca w gwarze myśliwskiej,
- 31) potocznie o instytucjach skarbowych państwa,
- 32) roślina zielna, grubosz,
- 33) rozległy teren, powierzchnia,
- 35) polski herb szlachecki,
- 36) chrząstka w kolanie,
- 37) nawał pracy lub myśli.

ROZWIĄZANIE NR 1

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

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Przed Tobą dobry dzień na spokojne decyzje, rozmowy i małe zmiany. Horoskop dzienny radzi zaufać intuicji i unikać pośpiechu.

Ryby (19.02 - 20.03)

Energia sprzyja działaniu i odważnym decyzjom. Horoskop na dziś podpowiada, by uważać na słowa, bo szczerześco łatwo rani innych! **Baran (21.03 - 19.04)** Skup się na sprawach domowych i finansach. Horoskop dzienny na środę wróży, że pokój i konsekwencja przyniosą oczekiwane efekty.

Byk (20.04 - 20.05)

Dzień sprzyja kontaktom i nauce. Słuchaj uważnie, bo horoskop dzienny zapowiada, że ważna informacja padnie mimochodem. **Bliznięta (21.05 - 21.06)** Horoskop na dziś wróży, że emocje będą silniejsze niż zwykle. Zadbaj o relacje, a wieczorem pozwól sobie na odpoczynek i bliskość. **Rak (22.06 - 22.07)** Nie przesadzaj dzisiaj z kontrolą innych osób. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że współpraca przyniesie znacznie lepsze efekty.

Lew (23.07 - 22.08)

Porządkowanie spraw przyniesie ulgę i jasność. Horoskop dzienny radzi zrobić plan, ale zostawić też miejsce na drobną niespodziankę... **Panna (23.08 - 22.09)** Relacje wysuwają się na pierwszy plan. Horoskop na dziś mówi, że szczerza rozmowa pomoże przywrócić równowagę i zrozumienie. **Waga (23.09 - 22.10)** Intuicja będzie działać bezbłędnie, więc zaufaj przeczuciom. Horoskop dzienny na środę radzi jednak unikać impulsywnych reakcji.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Optymizm dodaje skrzydeł i motywuje do zmian. Horoskop dzienny wróży, że dobrze wykorzystasz dzień, stawiając na rozwój i ruch. **Strzelec (22.11 - 21.12)** Obowiązki wymagają skupienia, lecz efekty będą trwałe. Horoskop na dziś radzi nagrodzić się spokojną chwilą dla siebie... **Koziorożec (22.12 - 19.01)** Nieszablonowe pomysły znajdą podatny grunt. Horoskop dzienny podpowiada, by dzielić się wizją, ale dopilnować szczegółów realizacji.

0011458237

*"Umarłych wieczność dotąd trwa,
dokąd pamięcią im się płaci"
W. Szyborska*

W dniu 3 stycznia 2026 r. odeszła, przeżywszy 80 lat

Ś + P

Maria Borodynko

Msza pogrzebowa odbędzie się 7 stycznia o godzinie 13.00
w kościele pw. św. Michała Archanioła w Pobiedziskach.
Po mszy pogrzeb na cmentarzu parafialnym
w Pobiedziskach.

Rozżaleni, z głębokim bólem żegnamy
naszą ukochaną Siostrę
*Ola z Jarkiem
i Stasiu z Rodziną*

0011458245

Wierząc w grzechów odpuszczenie,
ciała zmartwychwstanie i żywot wieczny,
Bogu bogatemu w miłosierdzie oddajemy
Kochaną Mamę, Teściową, Babcię i Prababcię

Ś + P

Marię Borodynko

lat 80

Msza Św. Pogrzebowa zostanie odprawiona w kościele
parafialnym pw. Św. Michała Archanioła w Pobiedziskach
o godzinie 13.00, w środę 7 stycznia 2026 r.
Pogrzeb po Mszy św. na cmentarzu parafialnym
w Pobiedziskach, przy ul. Kiszewskiej 2.

Pozostajemy w nadziei spotkania w domu Ojca.
Córka Ewa z mężem Markiem, Asią, Kubą z Anią i Kacprem

AUTOPROMOCJA

gloswielkopolski.pl/nekrologi

Nekrologi, kondolencje

przyjmowane są:

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



www.nekrologi.net

0011458242

Z żalem zawiadamiamy, że dnia 31 grudnia 2025 roku
odszedł od nas Członek Poznańskiego Czerwca 1956

ś + p

Andrzej Cichoński

lat 94

Pogrzeb odbędzie się
w piątek 9 stycznia 2026 roku o godzinie 13.30
na cmentarzu Miłostowo od ul. Warszawskiej.

Rodzinie

wyrazy serdecznego współczucia
składają

Zarząd i Członkowie Czerwca 1956

0011458171

Z bólem zawiadamiam że 1 stycznia 2026 r.
zmarł mój jedyny syn



Krystian Krajewski

lat 44

Msza pogrzebowa odbędzie się 9 stycznia
o godz. 13:00 w kościele w Kamionkach, potem pogrzeb na
cmentarzu na Głuszynie przy ul. Daszewickiej

W smutku pogrążona Rodzina



0011458030

*Śpieszmy się kochać bliskich,
tak szybko odchodzą.*

Z głębokim smutkiem zawiadamiamy, że w dniu 12.12.2025
zmarł przeżywszy 74 cudowne lata

Ś + P

Ryszard Pawlak

Najukochańszy Mąż, Ojciec, Teść i Dziadek

Msza Święta 09.01.2026 o godz. 11.00
w Kościele św. Jadwigi Królowej w Poznaniu

Pogrzeb 09.01.2026 o godzinie 12.00
Cmentarz Parafialny Naramowice
Rodzina prosi o nieskładanie kondolencji



0011458418

Z głębokim smutkiem
przyjeliśmy wiadomość o śmierci

ś + p

Alicji Wiatrowskiej

ukochanej Żony

Lesława Wiatrowskiego

Prezesa Wielkopolskiego Zrzeszenia Handlu i Usług

Rodzinie oraz Najbliższym

składamy wyrazy szczerego współczucia
i łączymy się z Nimi w bólu w tych trudnych chwilach.

*Zarząd, Członkowie oraz Pracownicy
Wielkopolskiego Zrzeszenia Handlu i Usług*

0011457834



Dnia 29 grudnia 2025 roku zmarł Sędzia Naczelnego Sądu
Administracyjnego w stanie spoczynku



prof.dr hab.

Jerzy Małecki

żegnamy wybitnego Sędziego, wykonującego swój zawód
z powagą, szacunkiem dla ludzi, godnie i niezawisłe.
Pamięć o naszym Koledze klubowym i wdzięczność za
doznane przeżycia w sędziowskim współdziałaniu będą
nam towarzyszyły na zawsze.

Najbliższym wyrazy współczucia
składają

*Sędziowie NSA w stanie spoczynku, członkowie Klubu
Sędziów przy WSA w Poznaniu*



0011458442

Po długiej i ciężkiej chorobie
dnia 1 stycznia 2026 r. zmarł

mgr Roman Klamycki

absolwent Technikum Kolejowego i AWF w Poznaniu,
społecznik, filantrop,
5-krotny Mistrz Polski
i 5-krotny zdobywca pucharu Polski,
reprezentant Polski w rugby,
współzałożyciel Lekkoatletycznego Klubu Seniora OLIMP.

Pogrzeb 13.01. godz. 14.30 na Junikowie.

Rodzinie

składamy wyrazy szczerego współczucia.

Żegnaj, Kaseja LKS OLIMP

Bajeczna jazda Wielkopolan w Rajdzie Dakar. Legendarny DAF BULL szaleje na wydmach

Radosław Patroniak
r.patroniak@glos.com

Po drugim etapie Rajdu Dakar Classic 2026 wielkopolski zespół Kamena Rally Team po raz kolejny potwierdził świetną formę. Załoga jadąca DAF-em BULL odniosła drugie z rzędu zwycięstwo.

Wielkopolanie byli najlepszy w klasyfikacji ciężarówek, a w klasyfikacji generalnej awansowali z 18 na 13 pozycję.

Drugi etap Dakar Classic był jednym z bardziej wymagających odcinków tegorocznej edycji. Zawodnicy musieli zmierzyć się z długą, ponad 500-kilometrową trasą, obejmującą kilka prób – od jazdy na regularność, przez wymagające próby nawigacyjne, aż po widowiskowe i technicznie trudne odcinki wydmowe. Kamieniste fragmenty przeplatały się z piaskiem, co wymagało od załóg pełnej koncentracji i perfekcyjnego zarządzania tempem.

– Dzisiejszy odcinek był na prawdę przyjemny. Bez większych przygód, a to na Dakarze zawsze dobra wiadomość. Poza drobną usterką węża do pompowania kół, którą szybko opanowaliśmy, wszystko działało bez zarzutu. Trasa była piękna i bardzo różnorodna – kamienie, szybkie odcinki i zupełnie nowa dla nas kategoria wyzwani, czyli wydmy. Nasz DAF poradził sobie zna-



Wielkopolska załoga Kamena Rally Team na pustynnej trasie w Arabii Saudyjskiej

komie. To była po prostu bajeczna jazda – podsumował Tomasz, kierowca zespołu.

– To był bardzo długi i momentami szybki dzień. Ponad pięćset kilometrów w siodle, ale bez poważniejszych awarii. Samochód spisywał się świetnie, wszystko funkcjonowało tak, jak powinno. Oby tak dalej i oby wytrzymało do końca rajdu – dodał Adam Grodzki.

Z kolei Dariusz Baśkiewicz zwrócił uwagę na sportowy aspekt etapu i konsekwencję zespołu:

– Mieliśmy dziś trzy różne próby: regularność, nawigację i tę najbardziej efektowną – wydmową. Wszystkie przebiegły bardzo dobrze, a najwięk-

szą satysfakcję dała nam właśnie ta ostatnia. Kluczowe było ograniczanie błędów i dbanie o perfekcyjny czas. Kolejne zwycięstwo etapowe to dla nas ogromna radość i bardzo cenne punkty, dzięki którym systematycznie pniemy się w górę klasyfikacji generalnej.

Kamena Rally Team pokazuje, że doświadczenie, precyzja i niezawodność historycznego DAF-a BULL 3300 są skuteczną receptą na sukces w wymagającym Dakar Classic 2026.

Zespół zapowiada dalszą walkę o kolejne punkty i utrzymanie wysokiego tempa w klasyfikacji generalnej. Najważniejsze, że na razie świetnie spisuje się legendarny DAF.

W poniedziałek załogi wyruszyły z Janbu do Al-Ula – na trasie czekał na nich odcinek specjalny o długości 400 kilometrów. Zgodnie z tym, co zapowiadał organizator, w pierwszej połowie próby na zawodników czekały ogromne kamienie. Kolejne załogi masowo przebiegały tam opony, tracąc mnóstwo czasu. Choć załogi Energylandia Rally Team również nie ustrzegły się tam pechowych „kapci”, przetrwały tę sekcję i w komplecie zameldowały się na mecie tego niezwykle wymagającego etapu.

Przedstawiciele polskiego, rodzinnego, prywatnego zespołu znów osiągnęli bardzo

dobre wyniki, mieszając się do walki z zespołami fabrycznymi. Michał Goczał i Diego Ortega zameldowali się na 9. miejscu – zaledwie 11 sekund za wielokrotnym zwycięzcą Rajdu Dakar, Nasserem Al-Attiyah. Wysoką 11. pozycję zajęli Eryk Goczał i Szymon Gospodarczyk. Ich strata do zwycięzców również była niewielka. Marek Goczał i Maciej Marton, którzy zajęli sensacyjne 4. miejsce na 1. etapie, stracili nieco więcej czasu. Wynikało to z dwóch przebitych opon oraz uszkodzonego amortyzatora.

– Po wczorajszych przygodach dzisiaj starałem się jechać trochę wolniej i bardziej uważnie. Myślę, że to była bardzo dobra decyzja, bo w sekcji z ogromnymi kamieniami przebiliśmy tylko jedną oponę. Uważam, że to sukces, bo widzieliśmy, ile załóg tam zostało. Po pit-stopie było mnóstwo wyprzedzania i mogliśmy się trochę pościgać z innymi. Za nami dwa trudne dakarowe etapy. Jutro będziemy mieli dobrą pozycję startową, więc postaramy się pojechać dobrym, równym tempem – stwierdził na mecie Eryk Goczał.

– To był długi i wymagający etap. Pierwsze 150 kilometrów przejechaliśmy bardzo zachowawczo. Wiedzieliśmy, że jest tam trudna partia z ostrymi kamieniami i łatwo można przebić oponę. Nawet pomimo tego, że bardzo tam uważaliśmy

i tak złapaliśmy „kapcia”. W drugiej części etapu tempo było lepsze, ale przeszkadzała nam jazda w kurzu. Koniec końców uważam, że to był kolejny dobry etap w naszym wykonaniu – podkreślił Szymon Gospodarczyk, pilot Eryka.

– Już około 16 kilometra przebiliśmy pierwszą oponę. Jechałem później nieco zachowawczo, aż przy dużej prędkości minął nas Mattias Ekstroem. Byłem przekonany, że jeśli on pozwala sobie na takie tempo, ryzyko kapci jest już o wiele mniejsze. Przycisnęliśmy i... od razu przebiliśmy drugą oponę. Do pit-stopu wciąż mieliśmy jeszcze ponad 100 kilometrów, więc musieliśmy jechać bardzo uważnie. Jakby tego było mało, chwilę po pit-stopie wylał się nam amortyzator. Najważniejsze jest dla nas to, że przetrwaliśmy ten etap i jutro wracamy do walki – mówił na mecie Marek Goczał.

We wtorek odbył się etap 3. Tym razem na zawodników czekał odcinek specjalny o długości 422 kilometrów. Oznacza to, że to najdłuższa próba pierwszego tygodnia rajdu. Zawodnicy pokonają pętlę wokół Al-Ula. Organizator ostrzegł przede wszystkim przed skomplikowaną nawigacją.

Warto dodać, że tegoroczny Raj Dakar jest rekordowy dla Polaków. Mamy bowiem aż 29 zawodników w 17 pojazdach, którzy „obstawiają” sześć kategorii. ©©

Doborowa obsada turnieju ITF W75 w Lesznie

Radosław Patroniak
r.patroniak@glos.com

Aż siedem tenisistek z TOP 150 rankingu WTA znalazło się na liście do drugiej edycji turnieju rangi ITF W75 Winter Polish Open, który od 19 do 25 stycznia odbędzie się w hali Akwawit w Lesznie.

W tym gronie znalazły się aż trzy Polki sklasyfikowane tak wysoko na świecie: 138. Linda Klimovicova, 139. Katarzyna Kawa i 150. Maja Chwalińska (wszystkie BKT Advantage Bielsko-Biała).

Wszystkie trzy rozpoczęły tegoroczne starty na antypodach i w przyszłym tygodniu będą walczyć w eliminacjach do wielkoszlemowego Australian Open w Melbourne.

Listę zgłoszeń do Winter Polish Open 2026, opublikowaną w piątek, otwiera nazwisko 110. na świecie Austriaczki Sinji



Linda Klimovicova oczarowała niedawno kibiców w meczu kadry. Czy w Lesznie też zagra rewelacyjnie?

Kraus. Według pozycji w rankingu Klimovicovej przypadnie drugi numer w rozstawieniu w turniejowej drabinie, Kwie trzeci, a Chwalińskiej siódmy.

Chęć gry w imprezie organizowanej przez Leszno Tennis Klub wyraziły również: Wło-

szka Lucrecia Stefanini (141. w WTA), Hiszpanka Kaitlin Quiver (145. WTA), Czeszka Dominika Salkova (146.), która w lipcu wygrała w deblu z Weroniką Falkowską (KS Górnik Bytom) turniej WTA 125 Polish Open na kortach Legii.

Pozostałe Polki będą mogły wystąpić w hali Akwawit w Lesznie dzięki dzikim kartom przyznanym przez organizatorów. Będzie to już druga edycja największego w Polsce zawodowego turnieju organizowanego w zimie pod dachem. Tenisistki powalczą w nim o punkty do rankingu WTA i premie finansowe w wysokości 60 tysięcy dolarów.

W singlu najlepiej z reprezentantek Polski spisała się wówczas Urszula Radwańska (Mera Warszawa). W Lesznie wygrała w sumie aż cztery mecze. Zwycięstwo w Leszno Tennis Klub odniosła rozstawiona z numerem czwartym Elsa Jacquemot, pokonując w finale 6:4, 6:1 Chinę Xinyu Gao.

Natomiast poznańska tenisistka Magda Linette dobrze rozpoczęła w sezon w Auckland w Nowej Zelandii, wygrywając w I rundzie turnieju WTA 250 z Venus Williams 6:4, 4:6, 6:2. ©©

Derby Wielkopolski pod siatką

Radosław Patroniak
r.patroniak@glos.com

Siatkarki Enea KS Piła w pierwszym meczu nowego roku podejmą liderki I ligi i finalistki turnieju finałowego Pucharu Polski - Netland MKS Kalisz. Derby Wielkopolski rozpoczną się dziś o 18.

Najstarsi kibice żeńskiej siatkówki w Pile z pewnością pamiętają, że rywalizacja drużyn z Piły i Kalisza za każdym razem niosła ogromne emocje. Nie inaczej będzie tym razem. W środę siatkarki Enea KS Piła podejmą w hali przy Żeromskiego zespół Netland MKS Kalisz. Będzie to „spotkanie na szczycie”, bo Piłanki aktualnie plasują się na trzeciej pozycji, acz mają apetyty na zdecydowanie więcej.

– Są to dziewczyny, które naprawdę nie wstrzymują ręki i oceniają grę przeciwniczek Alina

Bartkowska-Kluza, atakująca Enea KS Piła. – Robią bardzo mało błędów, grają skutecznie. W pierwszej rundzie wygrały z nami 3:1, ale od tego meczu minęło dużo czasu. Było to drugie spotkanie w sezonie i od tego momentu poszliśmy bardzo do przodu. Myślę, że w środę będzie to widać.

O zmianie jakości gry swojego zespołu mówi też trener Enea KS Piła, Damian Zemło:

– Poszliśmy do przodu, nie tylko jeżeli chodzi o postępy indywidualne, ale także – o format gry zespołu, o jego stabilność nawet w gorszych momentach.

Warto dodać, że środowe przeciwniczki piłanek w sobotę wywalczyły prawo gry w turnieju finałowym PP w Elblągu, pokonując ekipę KSG Warszawa 3:0. Dodatkowym atutem piłanek w środowym spotkaniu z pewnością będzie własna hala i -doping kibiców. ©©

Afera z fluorem u Pawła Wąska. (Nie)prawdopodobna teoria

Zbigniew Czyż
redakcja@polskapress.pl

SKOKI. O problemach w polskich skokach oraz ostatniej aferze z fluorem na nartach Pawła Wąska rozmawiamy z Józefem Jarzabkiem, pierwszym trenerem Dawida Kubackiego.

Po kwalifikacjach konkursu Turnieju Czterech Skoczni w Innsbrucku zdyskwalifikowany został Paweł Wąsek. Powód to niedozwolony fluor na nartach naszego skoczka. Ma Pan swoją teorię, dlaczego na austriackim obiekcie tam się pojawił?

To jest absolutnie niemożliwe, żeby ktoś z naszego sztabu lub sam zawodnik celowo posmarował narty fluorem. Poza tym, od dwóch, trzech lat nie można go nigdzie kupić, bo jest zakazany w sprzedaży. Takich smarów nie ma nawet w zwykłych sklepach. Nie wierzę, żeby ktoś celowo chciał go użyć. Kupiliśmy nowe stoły, mamy nowe szczotki do smarowania nart.

Skąd zatem fluor znalazł się na nartach polskiego skoczka?

Mam trzy teorie. Pierwsza, że fluor mógł pozostać na torach najazdowych po przedskoczku. Oni używają jeszcze starego fluoru do smarowania nart. Mógł im zostać sprzed czterech, pięciu lat i po prostu chcą go wykorzystać do końca, żeby nie iść w koszty. Przedskoczki nie mają dużych budżetów.

Jak brzmi druga Pańska teoria?

Paweł mógł położyć narty na stole przedskoczka, który właśnie użył ten fluor.



FOT. GRZEGORZ MOMOT

Kacper Tomasiak wypada w tym sezonie najlepiej wśród naszych skoczków

A trzecia?

Narty Pawła mogły zostać posmarowane szczotką, która wcześniej na takim stole przedskoczka leżała.

Co fluor może dać zawodnikowi, jakie może przynieść korzyści?

W zasadzie one są żadne. Fluor w niczym nie pomaga. Może o jedną dziesiątą szybciej zawodnik zjedzie z rozbiegu, ale to przełoży się w skoku maksymalnie na dwadzieścia centymetrów więcej. Na torach lodowych więcej nie da się zyskać. Inaczej sprawa wygląda na trasach biegowych – tam rzeczywiście można osiągnąć jakieś korzyści.

W dalszym ciągu polscy skoczkowie, z wyjątkiem Kacpra Tomasiaka, spisują się bardzo słabo w zawodach Pucharu Świata, a teraz w Turnieju Czterech Skoczni. Co się dzieje z Biało-Czerwonymi?

Obserwuję zawodników i wszyscy przykładają się do treningów bardzo profesjonalnie. Niestety, ale nie mają zbyt wielu gdzie trenować. Wielka Krokiew w Zakopanem została otwarta dwa tygodnie temu, ale wtedy panowały dość ekstremalne warunki – spadło dużo śniegu, co nie ułatwiało treningu. Zawodnicy, którzy jadą na zawody Pucharu Świata, powinni wcześniej oddać około 30-40

skoków treningowych w dobrych warunkach, bez wiatru, żeby mogli naprawdę popracować nad formą. Jeśli ktoś nie jest w formie, to wszystko mu przeszkadza, brak skoków treningowych również. Pewne braki najlepiej poprawia się na własnych obiektach, a nie za granicą podczas zawodów. Takich jednak możliwości nasi zawodnicy nie mieli. Ktoś może mieć też na przykład problemy rodzinne i to również może mieć istotny wpływ na formę.

Tomasiak przebojem wdarł się do ścisłej światowej czołówki.

Jest niesamowity. Skakał bardzo fajnie, ale teraz prawie wybitnie. Jak na tak młodego zawodnika, to naprawdę go podziwiam. Regularne miejsca w pierwszej dziesiątce poszczególnych konkursów nie są przypadkiem. Od zawsze miał świetne odbicie na progu, teraz poprawił jeszcze fazę lotu i to wszystko bardzo fajnie się zgrało.

Wytrzyma psychicznie rosnącą presję oczekiwań?

Dobre jest to, że przynajmniej na razie nie musi mierzyć się z nadmierną presją, nikt nie wymaga od niego miejsca na podium. To chyba ma na niego dobry wpływ.

Przed nami Puchar Świata w Zakopanem. Już w ten weekend skoczkowie będą rywalizować na Wielkiej Krokwi i może to jest dobry moment na przełamanie się Biało-Czerwonych?

Wydaje mi się, że powinno być lepiej. Nasi zawodnicy przez kilka dni powinni potrenować na skoczni, co powinno przełożyć się na lepsze wyniki. ©

Lewandowski i Szczęsny w drodze po Superpuchar Hiszpanii

Jakub Jabłoński
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Nasi zawodnicy bronią Superpucharu Hiszpanii wywalzonego przed rokiem. W tegorocznej edycji rywalem Barcelony w półfinale jest Athletic Bilbao.

Piłkarze Barcelony w poniedziałek wylecieli do Arabii Saudyjskiej, gdzie od 7 do 11 stycznia odbędzie się Supercopa de España. Na pokładzie samolotu nie zabrakło oczywiście dwóch Polaków z Dumy Katalonii, którzy – już tradycyjnie – zajęli miejsca obok siebie.

Poprzednia edycja, w której udział co roku biorą cztery najlepsze drużyny poprzedniego sezonu, była dla Szczęsnego prawdziwym rollercoasterem emocji, dosłownie i w przenośni. Polak niespodziewanie wskoczył do bramki kosztem Iñakiego Peñi, który... spóźnił się na odprawę trenera Hansiego Flicka.

35-latek zaprezentował się wówczas na tyle solidnie w pół-

finale przeciwko Athletic Bilbao, zachowując czyste konto, że kilka dni później wystąpił w swoim pierwszym El Clásico przeciwko Realowi Madryt. Warto przypomnieć, że dla polskiego bramkarza wspomniany mecz finałowy miał wymiar słodko-gorzki, gdyż Szczęsny obejrzał czerwoną kartkę za faul na Kylianie Mbappe.

W tym roku Szczęsny będzie jednak pełnił rolę rezerwowego. Scenariusz, w którym to Joan García spóźnia się na odprawę przedmeczową, wydaje się mało prawdopodobny przed starciem z baskijskim klubem. Nie przeszkadza to jednak Polakowi, który nawet podczas podróży wręcz emanował dobrym humorem i pozytywną energią. Półfinałowe spotkanie FC Barcelony z Athleticem Bilbao zaplanowano na środę, 7 stycznia, na godzinę 20.00. Transmisja dostępna będzie tylko w Eleven Sports 1. Drugiego finałistę wyłonią czwartkowe derby Madrytu między Realem a Atlético. ©



FOT. SYLVIA DĄBROWA

Wojciech Szczęsny i Robert Lewandowski wraz z piłkarzami Barcelony wylecieli do Arabii Saudyjskiej

Transfer Pietuszelewskiego z bonusami. Ziółkowski na celowniku Premier League

Jakub Jabłoński
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Oskar Pietuszelewski z hitowym transferem do FC Porto. To już nie kwestia, czy zostanie nowym piłkarzem portugalskiego giganta, tylko kiedy oficjalnie zostanie to ogłoszone.

17-letni skrzydłowy Jagiellonii Białostok w poniedziałek i wtorek przebywał w Portugalii, gdzie przechodził testy medyczne przed podpisaniem kontraktu.

Jak informowały media w nocy z poniedziałku na wtorek, w święto Trzech Króli (6 stycznia) zaplanowano testy medyczne, po których nastoletni Pietuszelewski miał zyskać status najdrożej sprzedanego piłkarza Dumy Podlasia i podpisać pięcioletni kontrakt z FC Porto.

Rekordowa kwota

Spekulowano o kwocie niemal rekordowej – strony ustaliły warunki transferu, które mogą przejść do historii PKO Ekstraklasy, czyli około

11 milionów euro (relatywnie) łatwo osiągalnymi bonusami.

Zainteresowanie z Premier League

Jednym z klubów, które mogły wymienić, jest Bournemouth – stwierdził natomiast o zainteresowaniu z Wysp Brytyjskich Janem Ziółkowskim dziennikarz Fabrizio Romano. Przypomnijmy, że mowa o polskim obrońcy, który w ubiegłym roku trafił do AS Romy z Legii Warszawa, a włoski klub wydał na niego 6 milionów euro.

Początkowo 20-latek, urodzony i wychowany w stolicy, odgrywał rolę rezerwowego (rzadko pojawiając się na boisku), jednak od pewnego czasu trener Gian Piero Gasperini coraz chętniej na niego stawia w obliczu problemów kadrowych. A reprezentant Polski odpłaca się obiecującymi występami.

Nowy rok, stare problemy

Niepokojące wieści dotyczące Arkadiusza Milika przekazał trener Juventusu

Luciano Spalletti dzień przed meczem z Lecce.

Ma drobny problem. Musimy to dokładnie przeanalizować – zaznaczył na konferencji, dodając, że napastnik może nie być dostępny na kolejny mecz w 18. kolejce Serie A. Włoscy dziennikarze podali, że reprezentant Polski będzie pauzował co najmniej trzy tygodnie.

Co potwornie smuci w tym wszystkim? Na poprzednie dwa mecze Juventusu Milik wrócił do kadry po 575 dniach przerwy spowodowanej inną

kontuzją, ale trener Spalletti nie dał mu ani minuty na boisku. 73-krotny reprezentant Polski przesiedział całe spotkania z Romą i Pisą na ławce rezerwowych.

Ostatni raz w Serie A Arek pojawił się w ostatniej kolejce sezonu 2023/24 przeciwko (2:0), po czym wyjechał na zgrupowanie reprezentacji Polski przed Euro 2024, gdzie doznał kontuzji kolana w sparingu z Ukrainą. I od tamtej pory zmaga się z jej skutkami... ©

SPORT

www.sportowy24.pl

Kolejorz znalazł nowego trenera od stałych fragmentów gry

Bartosz Kijeski
bartosz.kijeski@polskapress.pl

Lech Poznań niedawno pożegnał się ze swoim trenerem od stałych fragmentów gry - Markusem Uglebjergiem. Poszukiwania jego następcy nie trwały długo.

Lech Poznań w grudniu ogłosił, że z funkcją trenera od stałych fragmentów gry pożegna się Markus Uglebjerg. Duńczyk pracował w Kolejorzu od przełomu maja i czerwca, natomiast z przyczyn osobistych postanowił powrócić do swojego kraju, gdzie dołączył do sztabu szkoleniowego Aarhus GF.

- Trener Markus Uglebjerg z powodów osobistych żegna się po rundzie jesiennej z naszym klubem. Bardzo dziękujemy mu za kilka miesięcy pracy i życzymy powodzenia w dalszej karierze trenerskiej. A my pracujemy nad kształtem sztabu szkoleniowego na rundę wiosenną, tocymy rozmowy z kandydatami i będziemy informować o szczegółach, kiedy zamkniemy ten temat - powiedział na oficjalnej stronie Kolejorza, dyrektor sportowy Lecha, Tomasz Rząsa.

Kolejorz nie potrzebował wiele czasu, aby znaleźć następcę 26-letniego trenera. Jak ustalił portal Weszło, został nim Andy Parslow.

Brytyjczyk ma doświadczenie z młodzieżowymi sekcjami Watford FC i Brentford FC, a w ostatnich latach pracował w AFC Wimbledon, Swansea City oraz Sheffield Wednesday, czyli w zespołach występujących w angielskiej Championship. W każdym z tych klubów zajmował się treningiem stałych fragmentów gry. Jak podało Weszło, Parslow jest już częścią sztabu trenera Frederiksen i będzie pracować już z zespołem podczas zimowego obozu.

- Swansea zatrudniło mnie po sezonie, w którym strzeliło dwa gole po stałych fragmentach gry. Wydaje mi się, że już we wrześniu czy październiku mieliśmy na koncie pięć takich goli. Jedną z zasad, które wprowadziliśmy, było to, że środkowi obrońcy powoli i pewnie szli w pole karne rywala, gdy mieliśmy rzut rożny. Chodziło o grę psychologiczną i wywarcie wrażenia, że jesteśmy tak pewni siebie, że nie musimy się spieszyć - mówił w podkaście Creative Set Plays, który cytuje Weszło.

Wygląda na to, że Lech Poznań wkrótce potwierdzi to oficjalnie. Klub z Poznania wciąż szuka jednak osoby, która od nowego sezonu przejmie obowiązki po Sindre Tjelmelandzie, przenoszącym się do Molde FK.



Markus Uglebjerg przez pół roku odpowiadał w Lechu za efektywność stałych fragmentów gry

17 STYCZNIA WIOSŁOWANIE DLA WOŚP W AVENIDZIE

To już tradycja, że Wiosłowanie dla WOŚP jest jedną z imprez towarzyszących tej wspaniałej akcji charytatywnej, która od 34 lat skupia wszystkich Polaków w szczytnym celu.

W sobotę, 17 stycznia po raz kolejny kilka tysięcy osób usiadzie na ergometrych wiosłarskich, by wziąć udział w 16. edycji ogólnopolskiej akcji bicia rekordu w wiosłowaniu dla WOŚP. CH Avenida w Poznaniu będzie jedną z dziesięciu lokalizacji, w których odbędzie się wiosłarska rywalizacja miast na ergometrach. PAT



FOT. ARCHIWUM M. MŁODZKA

KOSZYKARZE Z PORAŻKĄ Enea Basket Poznań nie odniósł trzeciego zwycięstwa z rzędu w I lidze koszykarzy. Podopieczni Edmunda Valleiko przegrali na własnym parkiecie z wiceliderem, SKS Stargard Gdański 63:70. Enea Basket zajmuje 11. miejsce. PAT

Lech zaczął przygotowania bez wielkich zmian w składzie



FOT. ADAM JASTRZĘBOWSKI

Piłkarze Lecha Poznań wrócili z urlopów świąteczno-noworocznych i wzięli się ostro do pracy. Na początku będą trenować w stolicy Wielkopolski, a następnie udadzą się na dwa tygodnie do słonecznych Zjednoczonych Emiratów Arabskich

Bartosz Kijeski
sport@glos.com

Piłkarze Lecha Poznań po ponad dwutygodniowych urlopach powrócą do treningów. Poznaniacy w świąteczny wtorek zameldowali się przy Bułgarskiej.

W Święto Trzech Króli wiele osób odpoczywało, jednak nie w Lechu Poznań. Kolejorz właśnie na ten dzień zaplanował powrót swoich piłkarzy z urlopów świąteczno-noworocznych. O poranku zawodnicy aktualnego mistrza Polski wraz ze sztabem szkoleniowym spotkają się w klubowych murach na Enea Stadionie, by wziąć udział w pierwszym wspólnym śniadaniu oraz w pierwszym treningu w 2026 roku. Wcześniej mistrzowie Polski mieli pobierać krew do badań.

Najbliższe dni upłyną lechitom na badaniach wydolnościowych i wytrzymałościowych. Będą one niezwykle istotne, ponieważ sztab szkoleniowy na ich podstawie ułoży plan treningowy na następne dni, a w szczególności na obóz przygotowawczy w Zjednoczonych Emiratach Arabskich.

Na Półwysep Arabski Kolejorz wybierze się 11 stycznia i spędzi tam dwa tygodnie. W trakcie 14 dni rozegra trzy mecze sparingowe. Wśród rywali znajdą się MSK Żilina, Noah oraz Dinamo Samarkanda.

Do Poznania Lech wróci 25 stycznia, a od 27 stycznia rozpocznie już na dobre przygotowania do startu ligi na obiektach w stolicy Wielkopolski.

Kolejorza czeka wymagające 4,5 miesiąca. Poznaniacy rozegrają w tym czasie minimum 20 spotkań, w tym dwa mecze barażowe w Lidze Konferencji oraz jedno spotkanie w Pucharze Polski. Do gry lechici powrócą 31 stycznia, a rundę wiosenną rozpoczną od domowej potyczki z Lechią Gdańsk.

Plan Lecha na zimowe przygotowania:

- 7-9 stycznia: testy wydolnościowo-wytrzymałościowe
- 10 stycznia: trening w Poznaniu
- 11-25 stycznia: zgrupowanie w Abu Zabi w Zjednoczonych Emiratach Arabskich
- 17 stycznia (Dubaj): sparing z MŠK Žilina (Słowacja)
- 24 stycznia (Abu Zabi): sparing z FC Noah (Armenia)
- 24 stycznia (Abu Zabi): sparing z Dinamo Samarkanda (Uzbekistan)

- 27-31 stycznia: treningi w Poznaniu
- 31 stycznia (Poznań): mecz PKO BP Ekstraklasy z Lechią Gdańsk

Szymczak wróci do Kolejorza? Wątpliwe

Filip Szymczak w końcówce letniego okienka transferowego został wypożyczony do belgijskiego Royal Charleroi z opcją wykupu. Napastnik miał tam odnaleźć formę i rozpocząć nowy etap kariery. Niestety, liczby 23-latkę, mówiąc delikatnie, nie powalają na kolana. W 11 meczach nie trafił ani razu do siatki i nie zaliczył żadnej asysty. Dodatkowo w spotkaniach z Genkiem i Anderlechtem nie znalazł się nawet w szerokiej kadrze meczowej.

Wydaje się, że więcej szans nie będzie, choć Charleroi jest obecnie na etapie poszukiwania nowego trenera, bowiem w grudniu z tej funkcji zwolniony został Rik De Mil. Być może nowy szkoleniowiec da Szymczakowi szansę na znaczące regularniejszą grę.

Jak pisał belgijski portal voetbalnieuws.be, a następnie Transfery.info, coraz głośniej mówi się o tym, że Charleroi będzie chciało skrócić wypożyczenie Szymczaka, a Polak miałby przedwcześnie wrócić

do stolicy Wielkopolski. Jak się jednak okazuje, nie będzie to takie proste, bowiem w umowie nie zawarto klauzuli umożliwiającej skrócenie wypożyczenia.

Ponadto Kolejorz nie widzi Szymczaka w swoich planach na rundę wiosenną. Klub już teraz będzie szukał opcji „wypchnięcia” Bryana Fiabemy, czyli napastnika numer cztery, aby zrobić miejsce dla utalentowanego Kamila Jakóbczyka. O tym mówili władze Lecha podczas grudniowego spotkania Piotra Rutkowskiego i Tomasza Rząsy z dziennikarzami, przed meczem z Sigmą Ołomuńcem.

Jeśli jednak doszłoby do sytuacji, w której Szymczak wróciłby zimą do Poznania, Kolejorz nie mógłby go ponownie wypożyczyć, ponieważ przepisy zabraniają występów jednego zawodnika w trzech klubach w jednym sezonie. 23-latek rozegrał bowiem w trwających rozgrywkach 10 spotkań w barwach Lecha.

Według portalu transfermarkt Szymczak jest wyceniany na 800 tysięcy euro i prawdopodobnie Lech chciałby otrzymać tyle pieniędzy za swojego zawodnika.