

To nie żarty! Zima uderzy bez litości.
W Lubuskiem nawet -21 stopni **str. 6**



FOT. TOMEK RUSEK

Kilka dodatkowych kilogramów po świętach to dość powszechne zjawisko. Po nich nie tylko łatwo przybywają kolejne, ale także są najtrudniejsze do zrzucenia. **str. 9**

STRONA
ZDROWIA

GAZETA LUBUSKA

Środa,
7.01.2026

www.gazetalubuska.pl

Nr 4 (22.605)
Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

Już wkrótce
będzie więcej
lotów z Babimostu
do Warszawy
str. 3



FOT. MARIUSZ KAPALA

ВІЙНА В УКРАЇНІ
ВТРАТИ ОКУПАНТІВ

танків
11512
літаків
434

гелікоптерів
347
БТРів
23863

Projektowanie
łącznicy kolejowej
w Krośnie
Odrzańskim potrwa
aż cztery lata **str. 6**



FOT. GRZEGORZ WALKOWSKI

LUBUSKIE

Orszaki Trzech Króli zgromadziły
tysiące uczestników **str. 4**



FOT. JACEK KATOS

GORZÓW

Wybuch gazu i pożar altanki.
Nie żyją dwie osoby

Tragiczny pożar altany pochłonął życie dwóch osób. Zdarzenie miało miejsce wczoraj tuż po północy. Jak podaje gorzowianin.com, wybuch butli gazowej nastąpił w rejonie ogródków działkowych na Zawarcu, przy ul. Lipowej.

- W czasie dogaszania pogorzeliska drewnianej altany, gdzie doszło do pożaru, strażacy natrafili na trzykilogramową butlę z gazem. Odnaleziono również ciała dwóch osób - przekazał asp. Karol Brzozowski, rzecznik prasowy Komendy Miejskiej Państwowej Straży Pożarnej w Gorzowie.

Osoby przebywające w pomieszczeniu prawdopodobnie na skutek panujących silnych mrozów (około -10 st. C) próbowały się ogrzać właśnie za pomocą wspomnianej butli z gazem. Około wpół do pierwszej w nocy doszło do wybuchu.

Na miejscu przez wiele godzin poza strażakami pracowali również policjanci pod nadzorem prokuratora. Trwa ustalanie przyczyn tragedii, a także tożsamości ofiar. Michał Korn

Rada Seniorów
czeka na mieszkańców
Zielonej Góry
str. 5

LUBUSKIE NIECODZIENNA UROCZYSTOŚĆ W GMINIE BOJADŁA

105 lat pani Stefanii! Jak żyć tak długo pozostając w formie?

Eliza Gniewek-Juszczak
egniewek@gazetalubuska.pl

Na urodziny do Stefanii Mastalerz przyjechał przedstawiciel wojewody lubuskiego, wójt Bojadeli wraz z kierowniczką USC, radną powiatu i sołtyską. Bo takie urodziny trzeba świętować i cieszyć się jubileuszem. Pani Stefania ma 105 lat!

Wójt Bojadeli Krzysztof Gola w mediach społecznościowych podkreślił wielką radość, z jaką świętowano 105. urodziny Stefanii Mastalerz z Klenicy.

„Pani Stefania, pochodząca z wielodzietnej rodziny jako jedna z siedmiorga rodzeństwa, w młodości przeszła trudne chwile, pracując na robotach przymusowych w Niemczech. To właśnie tam poznała swojego przyszłego męża Stanisława. Po wojnie oboje osiedlili się w Klenicy w grudniu 1945 roku. Doczekali się razem ośmiorga dzieci, 22 wnucząt, 29 prawnuków i 7 praprawnuków” - przypominał. „Atmosfera była pełna wzruszeń, ciepła i optymizmu, a pani Stefania wciąż tryska energią i pogodą ducha” - podkreślił.

Na urodziny przyjechały też kierowniczka Urzędu Stanu Cywilnego Iwona Gola, radna powiatu zielonogórskiego Aleksandra Szubert i sołtyska Klenicy Patrycja Gola. Przyjechał też dyrektor biura wojewody lubuskiego.

„Wiecie, że pani Stefania w sylwestra upiekła babkę i gdyby tylko muzyka za-



FOT. MARIUSZ KAPALA

Stefania Mastalerz z córką Joanną, wnuczką Krystyną i prawnuczkami Agatą i Lilianną

grała - już byśmy poszli w tany. Tajemnica długowieczności? Dużo pracować” - napisał na FB Sławomir Pawlak.

Panią Stefanię odwiedziliśmy rok temu, kiedy skończyła 104 lata.

- Młode pojadą swoje sprawy załatwić to, co ja będę siedzieć? Zupę ugotuję. Zrobię zacierkę. Kartofle obiorę. To moje życie. Wszystkie zupy lubię. Najlepiej krupnik, ogórkową i kapuścianą. Też lubię gotować kapustę z grochem. Takie wiejskie je-

dzenie - opowiadała nam. Zastrzegając, że w domu zamiatać już nie może, ale „jak się musi, to trzeba zrobić”, więc miotłę pod pachę bierze i tak pozamiata.

- Ja pracować lubię. Bez pracy nie mogę żyć. Jak nie pracuję, to chyba wtedy nie żyję - mówiła ze śmiechem. - Taka jestem, całe życie w pracy, ale teraz, to jestem słaba. Wszystko mogę zrobić, żeby tylko się nie schylać - podkreślała.

Nr ISSN 0137-9518

Nr indeksu 350-222



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

Jarosław
Miłkowski



CENTRUM ZABITE DECHAMI

Wandalizm wdziera się do centrum Gorzowa. W pierwszy dzień stycznia ktoś powybił szyby w budynku byłej księgarni przy ul. Hawelańskiej w centrum miasta. W jej oknach swoje prace pokazuje Natalia Ślizowska, projektantka mody, która rozsławia Gorzów na całym świecie.

Wybite szyby w centrum miasta to niejedyny taki przypadek w Gorzowie z ostatnich dni. Także w Nowy Rok ktoś powybił szyby w wiacie, która stoi przy ul. Piłsudskiego na przystanku „Czereśniowa”. I pewnie nie będzie to ostatnia dewastacja w tym roku. W zeszłym roku same wiaty trzeba było - z różnych powodów - naprawiać pięćdziesiąt siedem razy.

Dlaczego tak się dzieje? Jednej odpowiedzi pewnie nie ma. Samo stwierdzenie, że człowiek nam „dziczeje” nie wystarczy. Ja sam będę się upierał, że ktoś mu w tym pomaga. Nie, nie intencjonalnie.

Do wybicia szyby w centrum miasta zwykle chuligaństwo nie wystarczy. W eleganckie witryny tętniących życiem lokali jakoś nikt kamieniami nie rzuca. Tymczasem miejsce po byłej księgarni stoi puste. Wiosną tego roku minie już siedem lat jak księgarnia się zamknęła. I choć lokal należy do miasta, jakoś magistratowi nie udaje się go trwale zagospodarować. Otwieranie miejsca na Nocny Szlak Kulturalny czy użyczenie go na wystawę kreacji pani Natalii to przecież działania do-razne.

Choć trzeba przyznać, że była księgarnia i tak ma „szczęście”. Bo lokal tuż obok, po byłym sklepie Troll, to już prawie obraz nędzy i rozpaczy. Na szybach u zbiegu Hawelańskiej i Wełnianego Rynku od lat widnieje napis „loading”. Tylko, że miejskim urzędnikom jakoś to miejsce nie chce się załadować.

To, że lokatorzy mieszkający nad pustostanem sprzeciwiają się gastronomii, jakoś mnie nie przekonuje. Przecież w tym miejscu można byłoby zrobić coś innego. Choćby biuro Miejskich Odpadów Komunalnych. Ludzie stale by do niego załatwić jakąś sprawę by przychodzili. Miejsce by ożyło...

Pogoda w regionie

Dzisiaj		Czwartek	
DZIEŃ	NOC	DZIEŃ	NOC
-3°C	-8°C	-5°C	-11°C
Barometr 1017 hPa		Piątek	
Wiatr półd. 11-25 km/h			
Biomet niekorzystny		DZIEŃ	NOC
		-4°C	-7°C
		Sobota	
		DZIEŃ	NOC
		-8°C	-8°C

Uwaga: zachmurzenie umiarkowane

Atrapa komisji skompromituje episkopat

Iwona Żurek, (PAP)
redakcja@polskapress.pl

Gdyby komisja ds. zbadania zjawiska nadużyć seksualnych miała nie być niezależna, to lepiej, żeby jej nie było - mówi metropolita warszawski arcybiskup Adrian Galbas.

Jakie wydarzenia w mijającym roku były najważniejsze dla Kościoła?

To był Rok Jubileuszowy, który w Kościele przeżywaliśmy pod hasłem „Pielgrzymi nadziei”. Wydarzeniem ważnym dla Kościoła była śmierć papieża Franciszka. Ponadto w tym roku Kościół otrzymał nowego papieża Leona XIV, którego dopiero poznajemy, ale już kochamy.

W marcu tego roku o. Adam Żak, członek zespołu, którego celem było wypracowanie zasad funkcjonowania komisji ds. zbadania zjawiska nadużyć seksualnych duchownych, powiedział, że prace nad powołaniem komisji dobiegają końca i że ma nadzieję, iż zostanie ona powołana do końca roku. Rok się kończy, a komisji nadal nie ma. Dlaczego?

Rozumiem wszystkich, którzy nie tylko wyrażają zniecierpliwienie, ale są zwyczajnie źli na nas, biskupów. Myślę tu przede wszystkim o osobach skrzywdzonych. Też bym chciał, by ta komisja już działała. I choć wielu mi pewnie nie uwierzy, to mogę powiedzieć, że zdecydowana większość biskupów, a może



FOT. ARKADIUSZ GOLA

i wszyscy, jest zdeterminowana, by powstała. Gdybyśmy teraz, po kilku latach od podjęcia decyzji o powołaniu komisji, zdezerterowali, byłaby to katastrofa nie tylko wizerunkowa, ale przede wszystkim moralna.

Jak w takim razie rozumieć decyzję podjętą przez KEP w czerwcu o zakończeniu prac zespołu pod kierownictwem prymasa Polski abpa Wojciecha Polaka i powołaniu zespołu bpa Sławomira Odera?

Na pewno nie chodziło o stępienie zębów przyszłej komi-

sji. Podjęliśmy tę decyzję z nadzieją, że ona przyspieszy powstanie komisji. Ksiądz biskup Oder nie wyrzucił do kosza tego, co zrobił arcybiskup Polak, przeciwnie: pracuje nad tymi samymi dokumentami, nie wymyśla nowych. Chce tylko doprecyzować niektóre rzeczy. Problem tej komisji jest też taki, że ona powstaje w mało sprzyjających warunkach. W mediach pojawiają się dokumenty robocze, nad którymi dopiero trwa dyskusja. Wokół tego wszystkiego jest dużo nieufności, że biskupi na pewno coś zachachmęcą. To bardzo utrud-

nia pracę. Mimo to mam nadzieję, że te prace wkrótce się zakończą i to z dobrym efektem.

Kard. Grzegorz Ryś powołał w archidiecezji łódzkiej Niezależną Komisję Historyczną ds. Zbadania Przypadków Nadużyć Seksualnych. Niedawno zasugerował, że rozważa powołanie podobnej komisji w Krakowie. Czy ksiądz arcybiskup rozważa powołanie takiej komisji w Warszawie?

Zgadzam się z kard. Grzegorzem, że komisja ogólnopolska nie poradzi sobie bez pomocy komisji w diecezjach, więc na pewno prędzej czy później taka w Warszawie powstanie. Na dzisiaj jednak wolalbym poczekać na zakończenie prac w KEP.

A jeśli prace nad jej powołaniem będą się przedłużały w nieskończoność?

Wciąż wierzę, że tak się nie stanie.

Jest ksiądz arcybiskup przekonany, że kiedy komisja ogólnopolska powstanie, to będzie naprawdę niezależna i rzetelna?

Jeśli miałyby powstać komisja, która nie będzie niezależna, to lepiej, żeby jej w ogóle nie było. Jeśli to miałyby być tylko jakaś atrapa uczciwej komisji, to nas tylko skompromituje i jeszcze bardziej osłabi zaufanie wiernych do Episkopatu. Niezależność to absolutnie pierwszy i fundamentalny warunek jej powstania.

FORUM CZYTELNIKÓW

Ola z Lubuskiego

(Biały Gorzów jest piękny, ale... śnieg sprawia też problemy). Mamy zimę. W zimie pada śnieg, teraz pada praktycznie nieprzerwanie. Miasto, powiat i gminy mają ograniczoną liczbę sprzętu i pracowników. Nie da się odśnieżyć wszystkiego na raz. Niektórzy kierowcy zapomnieli wymienić opony na zimowe bo „przecież zimy nie będzie”. Nie ma co się wku-zać. Nie ma potrzeby, nie jeździmy. Jest potrzeba, zachowajmy ostrożność lub przejdźmy się dla zdrowia.

Sebastian z Gorzowa

Podejrzewam, że problemy mieli w większości ci co zaoszczędzili na oponach bojechałem Walczaka koło Castoramy i ogólnie cały czas z górki i pod górę i nigdzie nie miałem problemu, ale owszem mijałem takich co mieli. Do tego dochodzą też umiejętności, niestety niektórym tego brakuje.

Jakub z Zielonej Góry

(Prace na stadionie przy ul. Wyspiańskiego w Zielonej Górze podzieliły mieszkańców). Kolejny obiekt niedo-

stępny dla zwykłego mieszkańca Zielonej Góry? Zero zaskoczenia. Korzystanie z obiektów trawiastych w naszym mieście to jakaś parodia. Regulaminy są skrajnie antyobywatelskie.

Milek

Dla mnie jako absolwenta LO VII ciężko było się pogodzić, że tak fajny obiekt w centrum miasta niszczy w oczach. Jeśli został zdewastowany to przez brak działania przez te wszystkie lata. Cieszy mnie fakt, że obiekt na którym trenują dzieci zostanie zmoderni-

zowany zgodnie z wolą mieszkańców, którzy głosowali na ten projekt w ramach budżetu obywatelskiego. Oby jak najwięcej takich inicjatyw w naszym mieście.

Natalia z Zielonej Góry

Ukończyłam liceum sportowe i korzystałam z tego obiektu. „Niszczał” w oczach. Bardzo się cieszę, że dostaje on drugie życie. Fantastycznie, że ktoś zauważył w nim potencjał oraz zadaje sobie trud, aby młodzi piłkarze mogli tam doskonalić swoje umiejętności i rozwijać pasję.

nasz REGION

KRÓTKO

ZIELONA GÓRA

Groził ekspedientce atrapą broni



FOT. KMP W ZIELONEJ GÓRZE

Dyżurny Komendy Miejskiej Policji otrzymał 3 stycznia wezwanie na interwencję do jednego z marketów spożywczych w centrum miasta.

- Ze zgłoszenia wynikało, że jeden z klientów płacąc za zakupy, w pewnym momencie wyjął spod kurtki przedmiot przypominający broń i miał zagrozić kasjerce. Na miejsce natychmiast pojechali policjanci - informuje podinspektor Małgorzata Stanisławska, rzeczniczka Komendy Miejskiej Policji w Zielonej Górze.

Mundurowi bardzo szybko ustalili tożsamość mężczyzny, którym okazał się 50-

letni zielonogórzanin, znany policjantom i wcześniej notowany za różne przestępstwa m.in.: kradzieże, rozbój czy naruszenie sądowych zakazów. Ponadto mężczyzna był też poszukiwany.

- Zaskoczony 50-latek został zatrzymany na jednej z ulic. Podejrzany trafił do policyjnego aresztu. Aktualnie śledczy gromadzą materiał dowodowy i zatrzymany mężczyzna usłyszy wkrótce zarzut kierowania grózb karalnych, za które to przestępstwo kodeks karny przewiduje karę do 3 lat pozbawienia wolności - dodaje podinsp. Stanisławska. RED

ŻAGAN

Porzucił kradzione auto i uciekał pieszo przed policjantami

W czwartek wieczorem (1 stycznia) policjanci z Żagania próbowali zatrzymać kierowcę samochodu Nissan rozpoznanego jako skradziony dwa tygodnie wcześniej. Mężczyzna zignorował sygnały i uciekał ulicami miasta.

- Pomimo wydawanych sygnałów świetlnych i dźwiękowych, kierowca nie reagował, kontynuował ucieczkę ulicami miasta. Po pewnym czasie

sie auto zostało porzucone - relacjonuje podkomisarz Arkadiusz Szlachetko, rzecznik Komendy Powiatowej Policji w Żaganiu.

25-latek został zatrzymany przy wsparciu psa służbowego. Usłyszał trzy zarzuty: niezatrzymania się do kontroli, jazdy z nielegalnymi tablicami oraz kradzieży pojazdu. Grozi mu do 5 lat więzienia. Nissan wróci do właściciela. RED

DROGA S3

Osobówka zderzyła się z pojazdem obsługi

W poniedziałkowe (5 stycznia) popołudnie na wysokości miejscowości Szumiąca, między węzłem Jordanowo a węzłem Międzyrzecz Południe w kierunku Gorzowa

doszło do kolizji. Osobówka zderzyła się z pojazdem służby drogowej.

Z informacji przekazanych przez zielonogórski oddział Generalnej Dyrekcji Dróg Krajowych i Autostrad wynika, że nikt nie ucierpiał w tym zdarzeniu.



FOT. KPP ŚWIEBODZIN

- Kierujący pojazdem osobowym uderzył w przyczepę i pojazd obsługi trasy S3. Nie ma osób poszkodowanych - informuje Komenda Powiatowa Policji w Świebodzinie. W wyniku zdarzenia na kilka godzin został zablokowany jeden pas ruchu.

Już wkrótce będzie więcej lotów z Babimostu do Warszawy

Eliza Gniewek-Juszczak
Lubuskie

27,5 miliona złotych kosztować będą podatków loty z lotniska Zielona Góra-Babimost do Warszawy w 2026 roku. Trwają prace nad uruchomieniem połączenia z Londynem.

Do przetargu na promocję Województwa Lubuskiego poprzez przewoźników lotniczych operujących z lotniska Zielona Góra/Babimost do Warszawy przystąpił jeden przewoźnik - Polskie Linie Lotnicze LOT. W budżecie województwa zapisano na ten cel 28 milionów złotych. Oferta LOT-u opiewa na 27,5 miliona zł. Tyle wyniesie koszt realizacji połączeń w 2026 roku. Dla porównania, za 2025 rok było to 14,3 mln zł.

- Zwiększenie liczby rotacji na trasie Zielona Góra-Warszawa nie wynika wyłącznie z analizy obłożenia samolotów, ale przede wszystkim z długofalowej strategii promocyjnej regionu. Celem jest przyciągnięcie pasażerów z Mazowsza i Polski centralnej do województwa lubuskiego - zarówno na krótkie, weekendowe wyjazdy, jak i wizyty biznesowe - wyjaśnia Arkadiusz Mieczyski, dyrektor Departamentu Infrastruktury Transportowej UMWL. - Chcemy, aby województwo lubuskie zajęło należne mu miejsce na mapie



FOT. MARIUSZ KAPALA

Od połowy marca będą nowe połączenia lotnicze Zielonej Góry z Warszawą

weekendowych wypadów i spotkań biznesowych wśród mieszkańców Polski centralnej. Lepsza dostępność komunikacyjna przez Warszawę to kluczowy element tej strategii - podkreśla.

Samoloty mają przyciągnąć turystów

Dyrektor informuje też, że samorząd województwa wraz z partnerami, m.in. Lubuską Organizacją Turystyczną (LO-TUR), pracuje nad spójną ofertą

promocyjną opartą na takich atutach regionu jak: enoturystyka, bogactwo przyrodnicze i historia regionu.

- Liczymy, że poniesiony wysiłek finansowy związany z promocją województwa zwróci się z nawiązką, generując zwiększony ruch turystyczny, a w dalszej perspektywie również zainteresowanie inwestorów i napływ kapitału - podkreśla.

Zgodnie z dokumentacją przetargową, od 28 stycznia

do 14 marca 2026 r. na trasie Zielona Góra (IEG) - Warszawa (WAW) - Zielona Góra (IEG) realizowanych będzie sześć rotacji tygodniowo, z określonymi wyjątkami w pierwszym i ostatnim tygodniu obowiązywania tego okresu.

Natomiast od 15 marca do 31 grudnia 2026 r. liczba rotacji wzrośnie do jedenastu tygodniowo. W całym okresie trwania umowy wykonawca realizuje łącznie 499 rotacji. Oznacza to dodatkowe loty i powroty każdego dnia - dwa poranne wyloty do Warszawy oraz dwa wieczorne powroty do Zielonej Góry.

Co z lotami do Londynu?

Dyrektor Mieczyski informuje, że godziny lotów pozostaną zbliżone do obecnych i będą uzależnione od dostępności operacyjnych, w szczególności na lotnisku im. Chopina w Warszawie. Dodaje, że prowadzone są analizy dotyczące uruchomienia połączenia z Londynem.

- Rynek lotniczy jest obecnie bardzo wrażliwy na wahania koniunktury i charakteryzuje się wysokimi wymaganiami ze strony przewoźników, jednak cały czas pracujemy nad powrotem do tego pomysłu. Mamy nadzieję, że w niedalekiej przyszłości będziemy mogli przekazać w tym zakresie dobre informacje - zapowiada.

Niebezpieczny bandyta wciąż poszukiwany

Magdalena Marszałek
Gorzów

Mężczyzna, który w sobotni wieczór dopuścił się dwóch rozbójów z użyciem noża, wciąż pozostaje na wolności.

Pierwsze niebezpieczne zdarzenie miało miejsce w sobotę, 3 stycznia, w sklepie Żabka przy ulicy Wyszyńskiego. Do niewielkiego lokalu wszedł mężczyzna, który starał się ukryć swoją tożsamość. Miał kaptur naciągnięty na głowę oraz okulary przeciwsłoneczne. Już po chwili okazało się, że nie

jest to zwykły klient. Napastnik wyciągnął nóż z długim ostrzem i zaczął grozić przebywającym w sklepie kobietom: ekspedientce oraz klientce.

- Z dotychczasowych ustaleń wynika, że zbrojony mężczyzna zagroził nożem jednej z kobiet, zmuszając ją do podporządkowania się jego poleceniom. Następnie zażądał wydania pieniędzy z kasy. Pracownica sklepu przekazała gotówkę napastnikowi. Po zdobyciu łupu mężczyzna chwycił czarną, sportową torbę i uciekł, znikając z miejsca zdarzenia - mówi aspirant Agnieszka Wi-

śniewska z Komendy Miejskiej Policji w Gorzowie.

Ale to nie był jedyny atak tego wieczoru. Tego samego dnia, po godzinie 20:00, doszło do kolejnego napadu. Tym razem celem był sklep Żabka znajdujący się przy skrzyżowaniu ulic Warszawskiej i Sybiraków. Scenariusz wydarzeń był bardzo podobny. Mężczyzna wszedł do środka z nożem w rękę, zagroził ekspedientce i ponownie zażądał pieniędzy. Po ich zabraniu zbiegł, zanim na miejsce dotarli służby.

Policja potwierdza, że w obu sklepach doszło do prze-

stępstw o charakterze kryminalnym, a skradzione zostały pieniądze. Funkcjonariusze nie wykluczają żadnego scenariusza, w tym tego, że za oba napady odpowiada ta sama osoba. Mundurowi zabezpieczyli monitoring, przesłuchali świadków oraz sprawdzili okolicę pod kątem ewentualnych śladów, które mogłyby doprowadzić do sprawcy. Sprawa od początku prowadzona jest jako rozbój z użyciem niebezpiecznego narzędzia, co oznacza surową odpowiedzialność karną w przypadku zatrzymania napastnika.

Trzej Królowie przeszli przez Lubuskie

**Mateusz Pojnar, Jakub Pikulik
Jarosław Miłkowski
Leszek Kalinowski**
redakcja@gazetalubuska.pl

Z kolędą na ustach i koronami na głowach - tak mieszkańcy województwa uczcili święto Trzech Króli.

Gorzów

W północnej stolicy Lubuskiego Orszak Trzech Króli odbył się po raz dwunasty. Z placu Grunwaldzkiego na Stary Rynek przeszło aż pięć tysięcy osób.

- Byliśmy tu rok temu, przyszliśmy także i teraz. To bardzo piękna impreza - mówiła nam we wtorkowe popołudnie Aleksandra Bujak.

Na Starym Rynku było przygotowane Gorzowskie Betlejem. Hasło tegorocznego Orszaku brzmiało „Nadzieję się cieszą”.

- Chodzi w nim o to, żebyśmy zawsze mieli nadzieję na lepsze. Kiedy patrzymy na to, co się działo, na historię, to i tak zawsze patrzymy do przodu. Dlatego jest takie hasło. Zawsze musimy mieć nadzieję. Trzeba ją jednak wspierać modlitwą i pracą - mówił przy okazji Orszaku jego organizator Augustyn Wiernicki.

Zgodnie z tradycją w gorzowskim Orszaku Trzech Króli szły postacie historyczne. W tym roku byli to m.in. Stanisław Staszic, ks. Stanisław Konarski, bł. s. Elżbieta Róża Czacka.

- Fundamentem Orszaku Trzech Króli jest aspekt religijny. W końcu odgrywamy tutaj wydarzenie historyczne, które odbyło się ponad dwa tysiące lat temu i dało początek chrześcijaństwu. Ale to nie jest jedyny aspekt orszaku. Są też akcenty: patriotyczny, historyczny, jednoczący społeczeństwo - mówił A. Wiernicki.

- To piękne, że organizatorzy zauważają postacie historyczne. W 2026 będziemy przeżywać 1060. rocznicę chrztu Polski. Nas by tu nie było, gdyby nie chrzest Polski, gdyby nie obecność Jezusa w historii naszej ojczyzny - mówił z kolei bp Tadeusz Lityński, ordynariusz zielonogórsko-gorzowski.

- Dzisiaj w Rzymie papież Leon XIV oficjalnie zamknął rok jubileuszowy, rok nadziei. I dziś orszaki w Polsce idą pod hasłem „Nadzieję się cieszą”. My tej nadziei potrzebujemy. Nadziei małej, większej, ale tej wypływającej z obecności Jezusa, a On jest tą Naszą Największą Nadzieją. I dziś wzrok jest skierowany właśnie na Jezusa - mówił biskup diecezjalny.



Szczudlarze, anioły, diabły, wielbłąd oraz tysiące koron i gwiazd - to wszystko można było spotkać w Zielonej Górze



W Nowej Soli przemarsz stał się już tradycją, po raz kolejny zjawili się mnóstwo ludzi



W Gorzowie z placu Grunwaldzkiego na Stary Rynek przeszło aż pięć tysięcy osób

Dodajmy, że w tym roku w postać Kacpra wcielił się Grzegorz Trzeźniowski, Melchiora - Ireneusz Gasza, a Baltazara - Rafał Mołek. W gorzowskim Orszaku wystąpiło łącznie około 100 osób.

Zielona Góra

Po raz 15. zielonogórskim deptakiem przeszedł Lubuski Orszak Trzech Króli, zatrzymując się na trzech scenach. Tradycyjnie oprócz mędrców w kolorowym pochodzie nie zabrakło aniołów, szczudlarzy, diabłów i... wielbłąda. Organi-

zatorzy przygotowali tysiące koron i gwiazd.

Było barwnie, ale i muzycznie nie tylko za sprawą Orkiestry Dętej Zastalu czy Górali Czadeckich. Bo już podczas nabożeństwa w kościele pw. Najświętszego Zbawiciela, które rozpoczęło świętowanie, mogliśmy nacieszyć się piękną grą na skrzypcach.

- To jest dla mnie szczególnie czas. Uwielbiam tę radosną atmosferę, wspólne śpiewanie kolęd, bycia razem ponad podziałami. Jesteśmy tak strasznie podzieleni jak nigdy, a chociaż



Ponad 200 mieszkańców wzięło udział w pochodzie ulicami Kostrzyna nad Odrą



w tym czasie czuje się tę jedność, wspólnotę - mówi Maria Ignaszewska z Zielonej Góry. - Dlatego co roku nie może mnie, i całej mojej rodziny, zabraknąć na orszaku.

Tradycyjnie nie zabrakło trzech scen misterium oraz żywej szopki. Przygotowano 3,3 tys. gwiazd dla dzieci. Natomiast tysiące złotych, plastikowych koron z kamieniami przypłynęło z Chin. Nieodzownym elementem Orszaków Trzech Króli jest wspólne kolędowanie.

- Obawialiśmy się, czy pogoda dopisze. Ale wierzyłam



Na ulicach Iłowej orszakowi przygrywała orkiestra, której mroźna zima nie jest straszna

brani uformowali barwny korowód. W orszaku wzięło udział około 200 wiernych. Wiele miało symboliczne, papierowe korony na głowach. Nie zabrakło oczywiście trzech króli, Maryi, Józefa i dzieciątka Jezus.

Zebrani śpiewając kolędy przemaszewali do kościoła pod wezwaniem Najświętszej Maryi Panny Matki Kościoła przy ul. Wyszyńskiego, gdzie odbyła się uroczysta msza święta, po której można było wziąć poświęconą kredę, aby oznaczyć drzwi domów tradycyjnym „C+M+B 2026”.

Nowa Sól

Wszystko rozpoczęło się mszą św. w kościele św. Antoniego, której przewodniczył bp Paweł Socha. W homilii przypominał, że orszaki stały się już tradycją w Lubuskiem, ale i w całej Polsce.

- To praktyka, która pojawiła się z inicjatywy ludzi świeckich - mówił bp Socha. - Nie była to inicjatywa Konferencji Episkopatu Polski ani duchownych. Ludzie świeccy chcieli pokazać, że rzeczywiście oddają cześć Bogu.

Później orszak ruszył spod kościoła ulicami miasta. Był jak zawsze kolorowy. Nie zabrakło scenek biblijnych, wielbłąda, lam i koni.

Natalia Sroka z urodzenia jest nowosolaną, ale od kilku lat mieszka w Kłodzku. Odwiedziła swoją mamę i wybrała się z rodziną na orszak. Jej córki Nela i Noemi były zachwycone.

- Skorzystaliśmy z okazji, że jest Święto Trzech Króli i chcieliśmy uczestniczyć w tym wydarzeniu. Bardzo nam się podoba. Pierwszy raz biorę udział w takim orszaku i żałuję, że nie mogę być na całość, bo za chwilę wracamy. - uśmiecha się pani Natalia.

Kostrzyn nad Odrą

Młodszy, nieco starsi, całe rodziny i dziadkowie z wnukami wzięli udział w królewskim orszaku. Zebranych nie przestraszyła zimowa aura. Termometry pokazywały osiem stopni poniżej zera.

Punktualnie o 10.30 na Placu Wojska Polskiego ze-

Rada Seniorów czeka na mieszkańców

Leszek Kalinowski
lkalinowski@gazetalubuska.pl

Zielonogórska Rada Seniorów została powołana latem zeszłego roku. Z jej przedstawicielami mieszkańcy będą mogli się spotkać jutro w godzinach 10.00 - 12.00 w ratuszu.

Jakie problemy trzeba rozwiązać, by życie seniorów w mieście wyglądało lepiej? - pytamy starszych mieszkańców miasta.

- Przede wszystkim trzeba uświadomić wielu decydom, że seniorzy są i będzie ich coraz więcej. I mają naprawdę różne problemy. Bo jeden dopiero co przeszedł na emeryturę, ma jeszcze energię i siłę do działania, a nie bardzo potrafi się gdzieś zaangażować, czuje się niepotrzebny i samotny. A może przecież jeszcze wiele zdziałać - zauważa emerytowana nauczycielka Krystyna Nowacka. - Ale senior to też ten, który jest schorowany i trudno mu wyjść po zakupy. Denerwuje się, że nie może tego zrobić czy załatwić spraw w urzędach i instytucjach, bo wszędzie każą robić to przez internet. A tego nie umie przecież. Całymi dniami siedzi



Posiedzenie Zielonogórskiej Rady Seniorów

w domu i ogląda telewizję, bo nie bardzo wie, jak inaczej może spędzać czas w swoim domu. Senior to także ten, który nie potrafi już nawet wstać z łóżka, nie rozpoznaje członków rodziny. Problemy są więc bardzo różne.

Przewodnicząca Zielonogórskiej Rady Seniorów Małgorzata Barska wiele razy podkreślała, że właśnie po to są spotkania, by wszystkie te problemy poznać i wspólnie poszukać rozwiązań. Choć rada nie jest organem interwencyjnym, ale doradczym. Może wskazywać pewne zmiany, kierunki działań miasta i różnych organizacji. Jednym z nich jest stworzenie miejsca

dla seniorów, gdzie zawsze mogliby się spotykać. Bez konieczności zapisywania się do klubu, organizacji czy projektu. Bo rozmowa, bycie z drugim człowiekiem jest bardzo ważne.

Wszędzie, na różnych stanowiskach pracują dziś 30, 40-latkowie. Dla nich naturalną rzeczą jest to, że wszystko załatwiać się przez internet, na ekranie komputera czy telefonu. Trudno im sobie wyobrazić, że naprawdę ciągle jest duża grupa osób, które tego nie potrafią zrobić. A nawet jak potrafią, to się boją, że coś naciśną nie tak, coś skasują i nie załatwią sprawy.

- Tymczasem seniorzy wszędzie słyszą: To sobie pani załóż aplikację albo wejdzie pani na stronę, zaloguje się, wpisz kod i sprawa załatwiona. A to przecież czarna magia dla osób, które ani nie mają internetu, ani nawet konta w banku - mówi pani Halina Sobczak.

Wielu seniorów trzyma pieniądze w szafie pod pościelą. Wykorzystują to oszuści. Co jakiś czas wymyślają nowe metody, by pozbawić seniorów oszczędności życia.

- Mówi się o tym wiele, ale ciągle zdarzają się nowe oszustwa. Wynika więc z tego to, że tych ostrzeżeń, spotkań eduka-

cyjnych jest wciąż za mało. Rada powinna pomyśleć, przy jakich okazjach i w jaki sposób uświadamiać starsze osoby, by były ostrożne. Jak się powinny zachować w sytuacji, gdy ktoś zaczyna je manipulować - zauważa Henryk Masłowski.

Zdaniem Ewy Janeczko miasto powinno więcej zwracać uwagi także na pewne ułtwiania architektoniczne. Mimo że mówi się o tym od lat, wciąż powstają nowe schody. I to bez barier. Tak samo z ławkami. Im będzie ich więcej w mieście, tym łatwiej będzie dojść do jakiegoś urzędu czy sklepu seniorom. Zawsze sobie przysiadą i odpoczną chwilę, gdy poczują się słabiej.

- Wiem, że w ramach zadania budżetu obywatelskiego tych ławek ma być teraz więcej w śródmieściu, ale liczę, że w innych rejonach miasta też będzie ich więcej - dodaje pani Ewa.

Urszuli Połczyńskiej marzy się natomiast taka karta czy ulga dla seniorów na koncerty takich gwiazd jak Alicja Majewska, Maryla Rodowicz, Urszula Dudziak, Krystyna Giżowska.

- Jak są drogie bilety, to nas na nie nie stać. Gdyby były tańsze dla nas, moglibyśmy czę-

ściej wychodzić z domu i powrócić, dzięki znanym piosenkom, do czasów swojej młodości - mówi pani Ula. - Może dzięki wsparciu miasta, takie koncerty dla seniorów mogliby organizować studenci jazzu i muzyki estradowej Uniwersytetu Zielonogórskiego.

Pytani przez nas seniorzy mówili, że chcieliby, by miasto oferowało im więcej programów profilaktycznych, badań, bo problemów w służbie zdrowia nie brakuje. A kolejki do specjalistów się nie skracają. Może jakieś spotkania edukacyjne z lekarzami też by coś pomogły, bo czasem senior potrzebuje tylko dowiedzieć się paru rzeczy o swoim zdrowiu?

Seniorzy zwracają też uwagę na to, że przydałyby się w szkołach akcje np. na temat ustępowania i zajmowania miejsc w autobusach komunikacji miejskiej. Bo często uczniowie pchają się pierwsi i są najważniejszymi pasażerami. Często zajmują też skrajne miejsca, by utrudnić dostęp do tych przy oknach. Jak mówią, to są drobne rzeczy, ale dla starszych osób bardzo ważne. I znacznie ułatwiłyby im życie.

REKLAMA

0011455973



Natychmiastowe wygrane!



18+

Graj w punktach LOTTO, w aplikacji i na lotto.pl



LUBUSKIE ZIMA UDERZY. SPODZIEWAJMY SIĘ NAWET -21 STOPNI

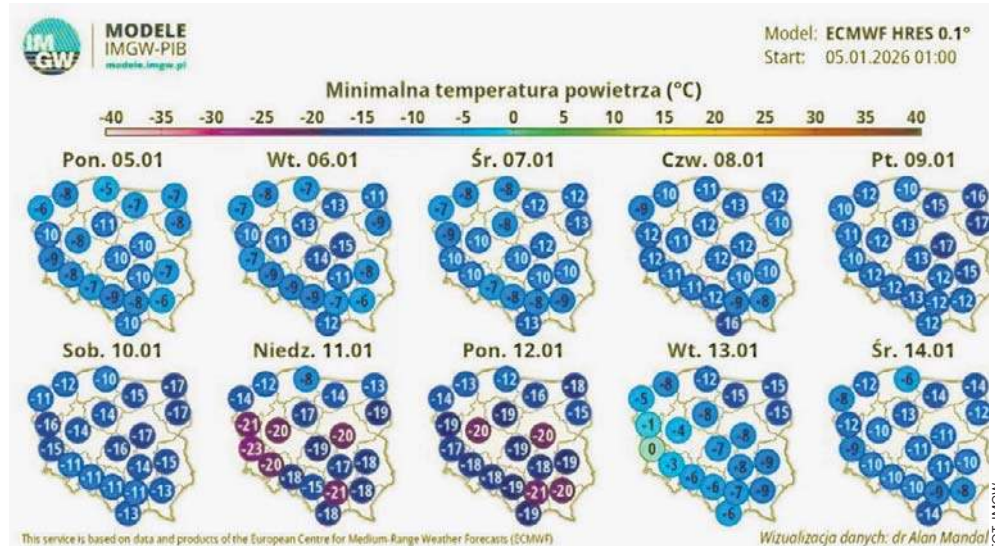
Szykujcie ciepłe kalesony

Magdalena Marszałek
mmarszalek@gazetalubuska.pl

Jeszcze do niedawna mogło się wydawać, że zima znów nas oszczędza. Śniegu było jak na lekarstwo, a mróz jedynie symboliczny. Teraz pogoda nadrabia zaległości i robi to bez żadnych kompromisów. Według synoptyków to dopiero wstęp do znacznie silniejszego ochłodzenia.

Zmiana przyszła nocą z poniedziałku na wtorek. Temperatura spadła nawet do -12°C. Przy słabym wietrze mróz dał się odczuć szczególnie mocno, zwłaszcza nad ranem.

- Wczorajszy dzień upłynął pod znakiem dużego zachmu-



Silne mrozy to nie tylko dyskomfort. Synoptycy i służby apelują o ostrożność

Gazeta Lubuska
Środa, 7.01.2026

zenia, choć miejscami pojawiły się przejaśnienia. W wielu miejscach termometry pokazały około -4°C - informują synoptycy.

Zgodnie z aktualnymi prognozami, najostrzejsze mrozy mają nadejść w okolicach weekendu oraz na początku przyszłego tygodnia. Mapy minimalnych temperatur pokazują, że w Lubuskiem nocami możliwe są spadki do -18, -20°C, a lokalnie - zwłaszcza w obniżeniach terenu i poza miastami - nawet poniżej -20°C.

Co istotne, mróz nie będzie tylko nocnym epizodem. Również w ciągu dnia temperatury w wielu miejscach nie wzrosną powyżej -10°C, a w najzimniejszych momentach mogą oscylować wokół -12, -14°C. To wartości, które coraz rzadziej pojawiają się w zachodniej części kraju i mogą być zaskoczeniem dla wielu mieszkańców regionu.

Nie tylko zimne ręce

Tak silne mrozy to nie tylko dyskomfort. Synoptycy i służby apelują o ostrożność. Zamarza-

jące instalacje wodne, problemy z odpalaniem samochodów, śliskie drogi i chodniki to tylko część potencjalnych zagrożeń. Szczególną uwagę należy zwrócić na osoby starsze, bezdomne oraz zwierzęta, dla których nadchodzące noce mogą być wyjątkowo niebezpieczne. Ekspert przypomina także o odpowiednim ubiorze - nawet krótki pobyt na mrozie przy temperaturach rzędu -20°C może prowadzić do odmrożeń.

Powrót prawdziwej zimy

Jedno jest pewne: zima pokazuje pazury. Po długim okresie łagodnej aury nadchodzi czas, który wielu pamięta z dawnych lat - z trzaskającym mrozem i skrzypiącym śniegiem. Dla jednych to długo wyczekiwany powrót prawdziwej zimy, dla innych poważne wyzwanie. Warto śledzić kolejne komunikaty IMGW, bo w tak dynamicznej sytuacji prognozy mogą być jeszcze aktualizowane.

Radny PiS ma pomysł na nazwę: Osiedle Polskie!

Jarosław Miłkowski
Gorzów

Od około dwóch dekad istnieje osiedle Europejskie. A czy powstanie także osiedle Polskie? Tak! pomysłu rzucił właśnie radny Roman Sondej.

Swój pomysł radny Roman Sondej przedstawił w przedostatnim dniu starego roku. Zrobił to w interpelacji do prezydenta Jacka Wójcickiego.

- W związku z rozwojem urbanistycznym miasta oraz koniecznością nadawania nazw nowym ulicom i osiedlom proponuję rozważenie koncepcji nazwania jednego z nowych zespołów zabudowy „Osiedlem Polskim” z jednoczesnym nadaniem ulicom nazw nawiązujących do nazw województw (np. ul. Małopolska, ul. Podkarpacka, ul. Podlaska, ul. Pomorska, ul. Lubelska) lub nazw historycznych i geograficznych krain Polski (np. ul. Śląska, ul. Mazurska, ul. Warmińska, ul. Kujawska) - proponuje radny Sondej.

Zdaniem polityka Prawa i Sprawiedliwości takie podejście do nazewnictwa ulic daje spójność urbanistyczną (jest logiczne i czytelne), ma wymiar edukacyjny i tożsamościowy, jest ponadczasowe, a poza tym integruje mieszkańców.

W związku z pomysłem radny ma pytania do prezydenta:

- Czy w najbliższym czasie planowane jest nadawanie nazw nowym osiedlom lub ulicom na terenie miasta?

- Czy możliwe jest uwzględnienie zaproponowanej koncepcji „Osiedla Polskiego” w pracach Komisji ds. Nazewnictwa Ulic i Placów.

- Czy istnieją formalne lub planistyczne przeszkody uniemożliwiające zastosowanie takiego tematycznego nazewnictwa?

- Czy miasto rozważa przeprowadzenie konsultacji społecznych w zakresie nazewnictwa nowych osiedli?

Idea, o której wspomina radny Sondej jest widoczna w kilku punktach miasta. Na osiedlu Europejskim jest m.in. ul. Londyńska, ul. Bruckelska, Wiedeńska, Madrycka. Z kolei na zachód od ul. Żwirowej są „kamienne”: Onyksowa, Jaspisowa, Bazaltowa. Po drugiej stronie Żwirowej są natomiast związane z „Trylogią” Sienkiewicza ulice: Oleńki Billewiczówny, Andrzeja Kmi-

cica czy Michała Wołodyjowskiego.

Odpowiedzi władz miasta w sprawie „Osiedla Polskiego” należy spodziewać się w połowie stycznia. Już dziś jednak wiemy, że nie ze wszystkich proponowanych nazw nawiązujących do regionów Polski można byłoby skorzystać w jednym miejscu. Dlaczego?

* ulica Małopolska jest na Zamościu (biegnie równolegle do Kanału Ulgi)

* ulica Mazowiecka też jest na Zamościu (biegnie równolegle do Kanału Ulgi)

* ulica Pomorska to z kolei jedna z ważniejszych ulic w mieście (jest niejako granicą osiedla Dolinki)

* ulica Śląska (ją zna każdy kibic żużla, bo znajduje się przy niej stadion im. Edwarda Jancarza)



Gorzów liczy sobie aktualnie ponad 103 tys. stałych mieszkańców

Projektowanie nowej łącznicy kolejowej ma potrwać cztery lata

Jarosław Miłkowski
Lubuskie

W poniedziałek 5 stycznia PKP Polskie Linie Kolejowe ogłosiły przetarg na opracowanie dokumentacji projektowej łącznicy pomiędzy liniami w stronę Gorzowa i Szczecina. Prace kreślarskie mają zająć... 1412 dni.

To jedna z bardziej wyczekiwanych inwestycji kolejowych w województwie, a szczególnie na północy naszego regionu. Pozwoli ona na połączenie dwóch linii kolejowych, które zbiegają się w Kostrzynie nad Odrą. Mowa o linii 203, która biegnie z Gorzowa, oraz linii 273 z Wrocławia do Szczecina. Choć obie linie dzieli kilkanaście metrów wysokości (pierwsza z nich biegnie przez peron góry, a druga przez peron dolny), to obie się nie krzyżują.

Na łącznicę czeka szczególnie Gorzów. Pozwoli ona bowiem na uruchomienie bezpośredniego połączenia kolejowego ze Szczecinem. A w dalszej perspektywie także na poprowadzenie przez Gorzów połączeń z portowego miasta w głąb Polski.

W poniedziałek 5 stycznia PKP Polskie Linie Kolejowe ogłosiły długo wyczekiwany przetarg na projekt łącznic. Ma on zakres podstawowy oraz zakres rozszerzony.

Ma być przystanek obok szpitala

Planowana łącznica, umożliwiająca połączenie Szczecina z Gorzowem, miałyby powstać



Na inwestycję czeka szczególnie Gorzów

między Wartą a Odrą i liczyć około 1 km długości. To właśnie tam pociągi zakręcałyby, aby pokonać różnicę poziomów, jaka dzieli obie linie na wysokości dworca. Co ważne, odcinek ma być zelektryfikowany.

Oprócz tego zakres podstawowy obejmuje przebudowę peronu 5 w Kostrzynie oraz budowę przystanku o roboczej nazwie Kostrzyn Północny. Ma on powstać w sąsiedztwie Nowego Szpitala (w rejonie ulic: Jana Pawła II, Narutowicza i Cmentarnej).

Czy będzie druga łącznica?

Zakres rozszerzony prac projektowych ma obejmować analizę budowy drugiej - także zelektryfikowanej - łącznicy w rejonie Chyrzyna. Tu z kolei mógłby powstać łącznik kolejowy pozwalający na przejazd pociągów z Gorzowa do Rzepina i dalej na południe do Zielonej Góry.

- W zakresie rozszerzonym przeanalizujemy ponadto budowę bezkolizyjnego skrzyżowania, które mogłoby zastąpić obecne przejazdy kolejowo-drogowe w ciągu dróg krajowych nr 22 i 31. Projekt obejmuje także analizę zasadności budowy przystanku Kostrzyn Zachodni - mówi Radosław Śledziński z zespołu prasowego PKP PLK. Przystanek miałby powstać w rejonie targowiska.

Kiedy te wszystkie projekty mają powstać? Zaczniemy od tego, że kolejowa spółka czeka na oferty do 5 lutego.

- Zakładamy, że podpisanie umowy z wybranym w przetargu wykonawcą nastąpi w drugiej połowie roku - mówi R. Śledziński.

Od chwili podpisania umowy projektowanie ma potrwać 1412 dni, czyli prawie... cztery lata (bez około dwóch miesięcy). Innymi słowy: projekt może być gotowy latem-jesienią 2030. To wyraźnie później niż mówiło się dotychczas. Wcześniej zakończenie prac projektowych przewidywano na 2028.

- Przygotowana dokumentacja określi optymalne warianty i najkorzystniejszy zakres planowanej inwestycji. Przeprowadzenie robót budowlanych jest uzależnione od dostępności środków finansowych - mówi Radosław Śledziński z PKP PLK. - Zakres rozszerzony będzie realizowany w ramach prawa opcji, a więc w przypadku zapewnienia finansowania i nawiązania współpracy z samorządami lub podmiotami zainteresowanymi dodatkowymi rozwiązaniami.

POLSKA i ŚWIAT

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



FOT. WOJCIECH WOTKIEWICZ

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”.

„

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. kolędy „Mędrcy świata, monarchowie” autorstwa Stefana Bortkiewicza. W formie kolędy 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



FOT. PAP/PIOTR NOWAK

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

kościół 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 szopek 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 transatlantyckie 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. Biały 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-

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

Choć Biały 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 przebywa 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 możliwości 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 Stingery

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.

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Postanowienia noworoczne

Koniec i początek roku to czas podsumowań i robienia postanowień noworocznych. Kto z nas nie kupował w styczniu karnetu na siłow-

nię 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.

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 znikła 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 je-

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



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

do załamania 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. Zdarza się, że zachłystni efektem świeżości i chęcią zmiany skaczemy na głęboką wodę. Jednak wprowadzanie zbyt wielu zmian jednocześnie lub podej-

mowanie 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 kreowanych standardów estetycz-

nych. 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 częstować bądź kusić cię niezdrowym jedzeniem.

Jakie błędy najczęściej popełniamy, podejmując decyzję 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 unikać 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 zbliżać 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 przeszkody, nie rezygnuj, lecz modyfikuj 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 zamierzone cele.

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, poszukalbym profesjonalnej porady na ten temat.

Jak sarkopenia może wpłynąć na codzienne życie?

Codzienne 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 wyteżoną 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.

DROBNE

Jak zamieścić ogłoszenie drobne lub nekrolog?

Przez internet: [ibo.polskapress.pl](#)
e-mail: bo.gazetalubuska@polskapress.pl

ZIELONA GÓRA

al. Niepodległości 25
czynne pon.-pt. 8.00-15.00
tel. 510 026 976
e-mail: bo.gazetalubuska@polskapress.pl

GORZÓW WLKP.

ul. Sikorskiego 111 (Park 111, II p.)
czynne pon.-pt. 8.00-16.00
tel. 510 026 986
e-mail: bog.gazetalubuska@polskapress.pl

SŁUBICE

ul. T. Kościuszki 6/1
czynne pon.-pt. 8.30-16.30
tel. 95 75 80 760
e-mail: bos@gazetalubuska.pl

RUBRYKI I PODRUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH			
NIERUCHOMOŚCI • mieszkania - sprzedam • mieszkania - kupię • mieszkania - do wynajęcia • mieszkania - wynajmę • mieszkania - zamienię • domy - sprzedam • domy - kupię • domy - do wynajęcia • domy - wynajmę • domy - zamienię • lokale użytkowe - sprzedam • lokale użytkowe - kupię	• lokale użytkowe - do wynajęcia • lokale użytkowe - wynajmę • lokale użytkowe - zamienię • działki, grunty - sprzedam • działki, grunty - kupię • gospodarstwa • garaże • pośrodnictwo • inne • bank stancji HANDLOWE • AGD • RTV	• elektronika, komputery • telefony • car audio • antyki • kolekcjonerstwo, sztuka • jubilerstwo • filmy, muzyka • foto, książki • instrumenty muzyczne • lombardy • sport i rekreacja • maszyny urządzenia • materiały budowlane • materiały opałowe MOTORYZACJA • samochody osobowe • ciężarowe, dostawcze • busy autobusy • rolnicze • przyczepy, naczepy • zabytkowe • uszkodzone, rozbite • motocykle • części i akcesoria	• zamienię • motofinanse • motousługi • inne FINANSE BIZNES • kredyty, pożyczki • usługi finansowe • usługi prawne • biura rachunkowe • ubezpieczenia • oferty • inne NAUKA • szkoły • kursy/szkolenia
• języki obce • korepetycje • inne PRACA • zatrudnię • urzędy pracy • szukam pracy • inne ZDROWIE • apteki • pomoc całodobowa • chirurgia • ginekologia • interna • neurologia	• pediatria • psychologia • psychiatria • stomatologia • urologia • inne specjalizacje • przychodnie, kliniki • laboratoria • zabiegi • opieka • sprzęt medyczny • uroda • inne USŁUGI • agd rtv foto • budowlano-remontowe	TURYSTYKA • agroturystyka • kraj • świat • biura podróży • obozy i kolonie • wycieczki • przewozy • inne ZWIERZĘTA • lecznice • usługi • inne MATRYMONIALNE RÓŻNE	KOMUNIKATY ŻYCZENIA/PODZIĘKOWANIA GASTRONOMIA • dania na telefon • usługi • inne ROLNICZE • maszyny rolnicze • ogrodnictwo • płody rolne • zwierzęta hodowlane • inne TOWARZYSKIE USŁUGI KAMIENIARSKIE USŁUGI POGRZEBOWE

Usługi

MONTAŻOWE

OKNA,

bramy drzwi, roletki,

naprawy okien, montaż PlastMat. Tel. 68 470 19 70, Wrocławska 35.

OKNA,

rolety, roletki. Montaż-serwis- naprawa. Ptasia 32/7B, tel. 535 530 555

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

KUPIĘ

ciągniki, przyczepy, maszyny rolne. Tel. 535135507.

ZWIERZĘTA HODOWLANE

KURKI

nioski z jajem dowóz 600539790

AUTOREKLAMA

Co masz zlecić – zleć to nam

Tutaj zlećisz ogłoszenie!
tel. 510 026 976
bo.gazetalubuska@polskapress.pl
tel. 510 026 986
bog.gazetalubuska@polskapress.pl

REKLAMA

0011456809

BURMISTRZ SULECHOWA

działając zgodnie z art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 roku o gospodarce nieruchomościami (Dz.U. z 2024 r. poz. 1145 z późn. zm.) informuje, że na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego Sulechów, Plac Ratuszowy 6, zostały wywieszone wykazy nieruchomości stanowiących własność Gminy Sulechów, przeznaczonych do najmu, sprzedaży, dzierżawy i użyczenia, położonych na terenie Gminy Sulechów.

0011458206

„Nie umiera ten, kto trwa w sercach i pamięci naszej”.

Ze smutkiem zawiadamiamy, że 31 grudnia 2025 roku odeszła od nas w wieku 68 lat nasza kochana

Córka, Mama, Babcia i Siostra

†

Elżbieta Majdzik

Pogrzeb odbędzie się

w piątek, 9 grudnia 2026 roku o godz. 11.50

na Starym cmentarzu komunalnym

przy ul. Wrocławskiej w Zielonej Górze.

Pożegnanie w kaplicy o godz. 11.20.

Pogrążona w żałobie

rodzina.

Msza Święta w intencji Zmarłej

zostanie odprawiona w dniu pogrzebu o godz. 10.30

w kościele pw. Matki Bożej Wspomożenia Wiernych

w Starym Kisielinie.

AUTOREKLAMA



Wspomnienia.

Te najważniejsze...

Wspomnij bliskich. Zapal im świeczkę.

Sprawdź na [nekrologi.net](#)
i [gazetalubuska.pl/nekrologi](#)

0011458399

Ze smutkiem zawiadamiamy, że 5 stycznia 2026 r. odszedł od nas na zawsze Mój Ojciec i Dziadek

†

Prof. UZ Józef Tatarczuk

Pogrzeb odbędzie się 8 stycznia 2026 r.,

o godz. 13.00 na cmentarzu w Jędrzychowie.

Wszystkim, którzy są z nami w tych trudnych chwilach, serdecznie dziękujemy.

Wojciech, Paweł i Agnieszka

REKLAMA

0011457167

INFORMATOR POGRZEBOWY

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

MIEJSKI ZAKŁAD POGRZEBOWY Zielona Góra, Masarska 13, tel. 68-3202235, 68-3202232, przewóz zwłok, kompleksowa obsługa pogrzebów 601798365 całą dobę.

KAMIŃSCY Zielona Góra, ul. Kościelna 4, Zyty 19, tel. 693 424 440; 68-3230509 oraz Polkowice ul. Spokojna 1; Legnica ul. Chojnowska 7; Szprotawa ul. Kościuszki 31A przewóz zmarłych 24 godz., kompleksowa organizacja pogrzebów oraz transmisja pogrzebu online.

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



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 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) towar 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:

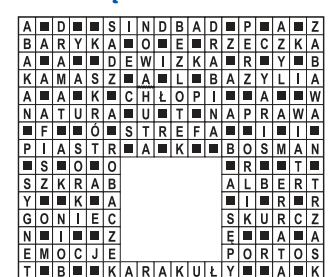
- 1) Krzysztof, uważany za odkrywcę Ameryki,
- 2) groźna choroba oczu,
- 3) średniowieczny namiestnik mongolski,
- 4) album ze znaczkami,
- 5) Pablo, hiszpański skrzypek i kompozytor,
- 6) chłodzący napój z kawy,



- 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



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 szczerze 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.

KRÓTKO

SANECZKARSTWO

Dziewczyny z Nowin Wielkich tuż za podium w PŚ
W łotewskiej Siguldzie odbyły się kolejne zawody Pucharu Świata na lodowych torach. Polska sztafeta mieszana zakończyła rywalizację na 4. pozycji. W rywalizacji ośmiu ekip najlepsi okazali się Austriacy, którzy wyprzedzili gospodarzy oraz reprezentację USA. Biało-Czerwoni stracili do zwycięzców 2,875 sekundy, zaś do ekipy z najniższego stopnia podium ponad 2 sekundy. W składzie polskiej sztafety wystąpili: Klaudia Domaradzka i Mateusz Sochowicz w jedynkach oraz dwójki: Wojciech Chmielewski i Michał Gancarczyk oraz Nikola Domo- wicz i Dominika Piwkowska (dwie ostatnie to zawodniczki UKS Nowiny Wielkie).

KOSZYKÓWKA

Dwie porażki i zwycięstwo rezerw gorzowianek w KŁK
W 13. serii spotkań Krajowej Ligi Koszykówki kobiet Enea AZS AJP II Gorzów przegrała na swoim boisku z Art Building Ślęzą II Wrocław 71:74, w 14. wygrała na wyjeździe z Isands Wichos Siechnice II Jelenia Góra 94:64, a w 15. przegrała u siebie z Wisłą II Kraków 64:66. Po tych spotkaniach gorzowianki zajmują 5. pozycję w tabeli z dorobkiem 24 pkt. i bilansem małych „oczek” 1136:1096.

KOLARSTWO

Lubuszanie cztery razy na podium wyścigów w Elku
Z dwoma miejscami na podium wróciła z Elku Natalia Jaros. W ogólnopolskim wyścigu w kolarstwie przełajowym - Elk Nocą - reprezentantka LKS POM Strzelce Krajeńskie zajęła drugie miejsce w wyścigu juniorek młodszych, a następnego dnia była trzecia w Pucharze Polski. Na podium stawał także młodzik POM Oliwier Komenda, który dwukrotnie meldował się na mecie na drugiej pozycji.

TENIS STOŁOWY

Przegląd ligowych tabel i lokaty zespołów z Lubuskiego
Cztery lubuskie, męskie zespoły występują na drugoligowym poziomie w grupie dolnośląsko-lubuskiej. Po dziewięciu kolejkach Lubuszanie okupują środek tabeli. Liderem jest JOM-ELEKTRO Orzeł Lizawice z 16 pkt., przed KU AZS Wrocław i KTS Wolbromek po 15 pkt. Lubuskie drużyny zajmują miejsca: 4. ZKS III Zielona Góra - 13 pkt., 5. STS Wulmar Słubice i 6. LOTTO AZS UZ Zielona Góra - po 11 „oczek” oraz 8. Kłodawka Gorzów (beniaminek) - 9 pkt. W niższych klasach rywalizuje 49 drużyn i tak: w III lidze liderem jest Gorzovia Dom-Service II Gorzów - 9 meczów, 17 pkt., przed Pełczem Górki Noteckie - 8 meczów, 13 pkt. i ZKS BMP Logistic IV Zielona Góra - 7 meczów, 11 pkt. Ostatnie, 11. miejsce okupuje Gorzovia III - w 8 meczach wywalczyła 1 „oczko”. W południowej grupie IV ligi po ośmiu kolejkach w tabeli prowadzi ZU Zachód Uczniak Szprotawa, przed Cargovią Kargowa - po 14 pkt. i Tęczą Krosno Odrzańskie - 12 pkt., a „czerwona latarnia” jest Pogoni Wschowa z dorobkiem 2 „oczki”. W grupie północnej zdecydowanym liderem są rezerwy Kłodawki z kompletem 16 pkt., przed Witniczaninem Witnica - 12 pkt. i Iskrą I Jan-czewo - 11 pkt., a ostatnie, 10. miejsce zajmuje Witniczanin II z 1 „oczkiem”. W V lidze (grupa południowa) po ośmiu kolejkach w tabeli prowadzi ZKS VI - 14 pkt., przed ZU Zachód Uczniak II i Sokołem Dąbrowka Włkp. - po 11 pkt., a tabelę zamyka Fiber II Nowogród Bobrzański - 0 pkt. W północnej grupie liderem po siedmiu kolejkach jest Gorzovia V - 12 „oczki”, przed Iskrą II - 9 pkt. i STS Wulmarem III - 9 pkt., a ostatnie miejsce zajmuje Pełcz III - 1 pkt. (rg, rk)

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

Zbigniew Czyż
redakcja@polskapress.pl

SKOKI NARCIARSKIE. O problemach w polskich skokach oraz ostatniej aferze z fluorem na nartach Pawła Wąska rozmawiamy z Józefem Jarząbką, 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.



Kacper Tomasiak w tym sezonie spisuje się najlepiej spośród wszystkich skoczków reprezentacji Polski

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 dwa-dzieścia 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 gdzie trenować. Wielka Krokiew w Zakopanem została otwarta dwa tygodnie temu, ale wtedy panowały dosyć 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. Pewnie 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. ©©

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 Białystok 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 jedenastu milionów euro z (re-

latywnie) łatwo osiągalnymi bonusami.

Zainteresowanie z Premier League

Jednym z klubów, które mogą 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 swojego zespołu. A reprezentant Polski odpłaca się obiecującymi występami.

Nowy rok, stare problemy

Niepokojące wieści dotyczące Arkadiusza Milika przekazał trener Juventusu Turyn

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... ©©

Zielonogórzanin pisze piękną historię. Piąty raz jest mistrzem

Cezary Konarski
ckonarski@gazetalubuska.pl

SNOOKER. Zielonogórzanin Mateusz Baranowski obrobił tytuł mistrza Polski w snookerze. Po złoto sięgnął po raz piąty. Nikomu wcześniej nie udało się tego dokonać.

34. Mistrzostwa Polski rozgrywane były w nowym zielonogórskim klubie Hot Shots Billiards & Bowling przy ul. Moniuszki. Była to pierwsza tak duża impreza zorganizowana w miejscu, gdzie na co dzień działa Nitschke Akademia Snookera. Na liście startowej, przygotowanych z wielkim rozmachem zawodów, nie brakowało medalistów mistrzostw świata i Europy. Wśród nich było dwóch zielonogórzan Marcin Nitschke i Mateusz Baranowski.

Drugi z wymienionych był wielkim faworytem turnieju. Mateusz Baranowski jest jednym z trzech polskich zawodowych snookerzystów, rywalizujących z najlepszymi na świecie w World Snooker Tour. Jednak tylko on stawiał się w Zielonej Górze. Antoni Kowalski i Michał Szubarczyk nie zdecydowali się na udział w mistrzostwach Polski z tego względu, że już dzień po nich czekała ich gra w brytyjskim Sheffield, w kwalifikacjach turnieju German Masters. Mateusz Baranowski też jest na liście startowej tej imprezy, ale pierwszą grę miał zaplanowaną dzień później niż jego obaj koledzy. W tej sytuacji w zielonogórskich zawodach miał nieco ułatwione zadanie.

Mateusz Baranowski z roli faworyta wywiązał się znakomicie. W fazie grupowej pokonał Kamila Zubrzyckiego (Wrocław) 4:0, Daniela Zuziaka (Kra-



Zielonogórski zawodowiec Mateusz Baranowski przeszedł do historii polskiego snookera

ków) 4:0 i Bartosza Utkowskiego (Radom) 4:2. W dalszej fazie turnieju zielonogórzanin wygrał z Arielem Trębochą (Bobrowniki) 4:0, w ćwierćfinale z Oliwierem Niziałkiem (Warszawa) 4:2, w półfinale z Konradem Juszczyszynem (Bieruń) 4:2, a finałowym starciu rozbił 5:0 Tomasza Skalskiego z Warszawy. Drugi z zielonogórskich graczy - Marcin Nitschke - w swoje grupie wygrał dwa pojedynki, a jeden przegrał. Do ćwierćfinału nie awansował po porażce (1:4) z Oliwierem Niziałkiem.

- Pod nieobecność Antka i Michała wygranie mistrzostw Polski stało się dla mnie niejako obowiązkiem - powiedział Mateusz Baranowski. - Choć to już mój piąty tytuł, to za każdym razem smakuje coraz lepiej. To niesamowite uczucie grać w Zielonej Górze przed własną,

doskonale znającą się na snookerze, publicznością. Wszystkim bardzo dziękuję, nie było wcześniej imprezy w Polsce, na której byłaby taka atmosfera i takie świetne warunki. Nie mogę się doczekać kolejnych turniejów w Zielonej Górze, będą tu organizowane poważne zawody. Myślę, że snooker w Polsce ma swoją nową stolicę.

Marcin Nitschke, organizator mistrzostw Polski i gospodarz klubu, tak podsumował mistrzostwa Polski:

- Wielkie gratulacje dla Mateusza, który zaraz po mistrzostwach ruszył na kolejny zawodowy turniej. Forma, charakter i konsekwencja, tak wygrywa się mistrzostwa. Chciałbym serdecznie podziękować Polskiemu Związkowi Snookera i Bilarda Angielskiego za wsparcie wydarzenia.

Ogromne podziękowania kieruję również do całego sztabu organizacyjnego i wszystkich osób zaangażowanych w mistrzostwa. To był piękny turniej, a ponad sto osób oglądających półfinały i finał daje potężny sygnał, że idziemy w dobrym kierunku. To bardzo budujące przed kolejnymi wydarzeniami, bo już w najbliższych miesiącach planujemy kolejne turnieje. Nie zwalniamy tempa. Czapki z głów również przed całą ekipą sędziowską, która wykonała bardzo ciężką pracę. Na koncie to jest bardzo ważne, chciałbym serdecznie podziękować partnerom i sponsorom, bez których to wydarzenie nie miałooby takiej skali i jakości. To właśnie dzięki nim snooker w Zielonej Górze rośnie w siłę, a kolejne turnieje mają solidne fundamenty. ©©

Cuprum Stilon Gorzów wygrał „mecz o utrzymanie”

Jarosław Miłkowski
jmiłkowski@gazetalubuska.pl

SIATKÓWKA. W meczu 15. kolejki spotkań Plus Ligi siatkarze Cuprum Stilon Gorzów pokonali InPost ChKS Chełm 3:0. Gorzowianie tym samym opuścili ostatnie miejsce w tabeli.

Cuprum Stilon Gorzów	3
InPost ChKS Chełm	0

Sety: 25:20, 25:18, 25:20.

Cuprum Stilon: Veloso, Henno, Niemiec, Chizoba, Kwasowski, Kania, Gregorowicz (libero) oraz Węclawski, Węgrzyn, Gąsior.

InPost ChKS: Rusin, Swodczyk, Kapisa, Esfandiari, Turski, Blankenau, Sonae (libero) oraz Gross, Łapszyński, Jaczniak, Piotrowski, Gruszczyski (libero).

Poniedziałkowy mecz w Arenie Gorzów od dawna uchodził za „pojedynkę o utrzymanie”. Beniaminek z Chełma już przed startem rozgrywek był uważany za jednego z kandydatów do spadku. Z kolei Gorzowianom idzie, jak po grudzie. Już w pierwszej kolejce przegrali w Chełmie. Ba! Z 13 wcześniejszych spotkań wygrali tylko dwa, a przed poniedziałkowym meczem zajmowali ostatnie miejsce w tabeli. Gdyby więc stilonowcy przegrali domowy pojedynek z beniaminkiem, ich sytuacja byłaby wręcz tragiczna...

„Nowy rok, nowy ja” - brzmi popularne powiedzenie. I Gorzowianie mocno się go trzymali.

- W końcu Stilon gra tak, jak powinien grać od początku se-

zonu - mówił nam w połowie trzeciego seta jeden z kibiców. Dwie wcześniejsze partie stilonowcy rozstrzygnęli na swoją korzyść. I oto teraz stali przed szansą pierwszego w tym sezonie domowego zwycięstwa za trzy punkty. Sprawy nie pokpił. Choć w drugiej połowie seta stare demony wróciły i Gorzowianie w mgnieniu oka zaczęli trwonić sporą przewagę (z 18:12 zrobiło się nawet 19:17), ostatecznie presję wytrzymali i mogli skakać z radości. Tym samym wgrali w Arenie Gorzów pierwsze spotkanie od prawie roku. Awansowali też na 11. miejsce w tabeli. ©©

Pozostałe wyniki 15. kolejki: Energa Trefl Gdańsk - Asseco Resovia Rzeszów 3:1, PGE Projekt Warszawa - Aluron CMC Warta Zawiercie 3:0, ZAKSA Kędzierzyn-Koźle - Bogdanka LUK Lublin 2:3, Steam Hemarpol Politechnika Częstochowa - Barkom Każany Łwów 3:1, Ślepsk Malow Suwałki - JSW Jastrzębski Węgiel 3:0. Mecz Indykpol AZS Olsztyn - PGE GIEK Skra Bełchatów został przełożony na 4 marca.

1. Bogdanka	14	32	38:18
2. PGE Projekt	14	31	33:15
3. Aluron	14	27	32:20
4. Indykpol	13	27	33:21
5. PGE GIEK Skra	13	27	30:20
6. Asseco Resovia	14	26	31:21
7. Energa Trefl	14	24	32:24
8. Jastrzębski Węgiel	14	24	29:24
9. ZAKSA	14	17	29:34
10. Ślepsk	14	14	20:33
11. Cuprum Stilon	14	11	19:37
12. Steam Hemarpol	14	11	18:37
13. Barkom Każany	14	10	20:37
14. InPost ChKS	14	10	14:37



Siatkarze Stilonu wreszcie byli radośni w Arenie Gorzów

Wskoczył na podium i pożegnał się z zielonogórskim klubem

Cezary Konarski
ckonarski@gazetalubuska.pl

LEKKOATLETYKA. Rywalizacja w skoku wzwyż była najciekawszą konkurencją rozegranych w Zielonej Górze tradycyjnych, lekkoatletycznych zawodów sylwestrowych.

Wystartowało ponad 160 zawodników z blisko 20 klubów z trzech województw: wielkopolskiego, dolnośląskiego i lubuskiego. Najciekawszą konkurencją imprezy był skok wzwyż

mężczyzn. Ciekawą rywalizację o medalowe lokaty stoczyło trzech młodych zawodników - wygrał 16-latek Dawid Barański (Bolesławia Bolesławiec), który pokonał poprzeczkę zawieszoną na wysokości 205 cm. Na kolejnych miejscach sklasyfikowano 18-latek Huberta Jaskę (ZLKL Zielona Góra) i 16-latek Mateusza Posmyka (AZS AWF Gorzów). Obaj skoczyli dwa metry. Warto zaznaczyć, że dla Huberta Jaskę start w zawodach był pożegnaniem z zielonogórskim klubem. Utalentowany lekkoatleta -



Hubert Jasek (po lewej) nie jest już zawodnikiem ZLKL

z uwagi na wyjazd na studia - od 2026 roku reprezentuje AZS AWF Warszawa.

Na uwagę zasługują też zmagania w biegu na 60 m ppł. Wygrał Zielonogórzanin, podopieczny Mirosława Krzyżanowskiego, 16-latek Filip Staniewicz. W eliminacjach uzyskał świetny czas - 8,00 sek., natomiast w finale pobiegł nieco wolniej - 8,09 sek. Z kolei wśród kobiet wyróżniła się 16-latek Aleksandra Kondratowicz (ALKS AJP Gorzów). Wygrała skok w dal z bardzo dobrym wynikiem - 5,91 m. ©©

Zwycięzcy pozostałych konkurencji i najlepsi Lubuszanie:

60 m kobiet: Matylda Lator (Sokół Lubin) - 7,92 sek.; **Amelia Łukaszewicz** (ALKS AJP Gorzów) - 8,15 sek.; **60 m ppł. kobiet:** Maja Guzman (Iskra Wolsztyn) - 9,31 sek.; **Pola Świdkiewicz** (Agros Żary) - 9,73 sek.; **trójskok kobiet:** Arina Stawska (Sokół) - 11,68 m; **Katarzyna Bargiel-Kot** (ZLKL Zielona Góra) - 9,65 m; **skok wzwyż kobiet:** Joanna Uchman (Agros) - 1,55 m; **skok w dal dziewcząt (strefa):** Lena Koryzma (ZLKL) - 4,77 m; **wieloskok dziewcząt:** Lena Koryzma (ZLKL) - 10,19 m; **60 m mężczyzn:** Mateusz Lewandowski (Agros) - 7,26 sek.; **skok w dal mężczyzn:** Szymon Cieplinski (ALKS AJP) - 6,83 m; **skok w dal chłopców (strefa):** Jarosław Owsianny (ZLKL) - 5,00 m.

SPORT

www.sportowy24.pl

KOSZYKÓWKA

W 17. serii spotkań II ligi mężczyzn występujący w grupie D EIG CEZiB Kangoo Basket Gorzów przegrał na wyjeździe z Pogonią Prudnik 75:85. Mecz WKK II Active Hotel Wrocław – REWE digital Poland SKM Zastal Zielona Góra został przełożony na 18 marca. W tabeli gorzowanie plasują się na 4. pozycji – 27 pkt. (małe „oczka” 1386:1361), zaś zielonogórzanie na 14. – 19 pkt. (1158:1273).



FOT. FB/KANGOO BASKET

PIŁKA NOŻNA

Wojciech Pochylski, były piłkarz m.in. Lechii Zielona Góra czy Dyskobolii Grodzisk Wlkp. został trenerem zielonogórskiej drużyny Drzonkowianka MM Stacje Paliw Kisielin-Racula. Zastąpił Tomasa Urbańskiego.

Odra Bytom Odrzański trzęsie lubuską IV ligą. Na razie wygrywa wszystko i zmierza po awans

Paweł Górski
pgorski@gazetalubuska.pl

PIŁKA NOŻNA. Lubuska IV liga piłkarska ma na półmetku sezonu wyraźnego hegemonia. Odra Bytom Odrzański wygrała wszystko, co wygrać mogła i znajduje się na dobrej drodze do powrotu do III ligi. Czy wiosną ktoś może postawić jakiegokolwiek opór liderowi rozgrywek?

Dorobek, którego w ostatnich latach nie miał nikt

48 punktów zebranych w 16 meczach – czyli maksimum, jakie dało się wyciągnąć, wygrywając wszystkie mecze; 49 goli zdobytych (co daje średnią ponad trzy na mecz!) i zaledwie dziewięć straconych. Te liczby robią wrażenie, więc nic dziwnego, że na półmetku sezonu Odra Bytom Odrzański jest upatrywana jako główny kandydat do awansu.

W ostatnich czterech sezonach żadna drużyna w lubuskiej IV lidze nie legitymowała się tak okazałym bilansem po pierwszej rundzie. Przez ten czas żaden z tzw. mistrzów jesieni nie był niepokonany – najbliżej tego osiągnięcia był w sezonie 2021/2022 Stilon Gorzów, ale miał wówczas na koncie jedną porażkę i dwa remisy. Nie dokonała tego nawet Stal Jasiień, która pół roku temu w cu-



FOT. MARIUSZ KAPALA

Piłkarze i kibice Odry Bytom Odrzański jesienią mieli wiele powodów do radości

glach wygrała ligę. To pokazuje, jak silna jest Odra w bieżącej kampanii, silniejsza nawet od samej siebie sprzed dwóch sezonów, gdy po raz pierwszy zespół z Bytomia Odrzańskiego awansował do III ligi.

Ponadto mijający rok był dla podopiecznych trenera Mi-

chała Kowbela wyjątkowy, ponieważ zadebiutowali oni na szczeblu centralnym Pucharu Polski. I trzeba przyznać, że był to debiut udany, bo mimo porażki w pierwszej rundzie z Wisłą Kraków, bytomianie pozostawili po sobie na prawdę dobre wrażenie – za-

równo pod względem sportowym jak i organizacyjnym. O malutkim Bytomiu Odrzańskim i jego nowoczesnym obiekcie usłyszała wtedy cała Polska, a liczni I-ligowcy po dziś dzień odwiedzają stadion Odry, chociażby przy okazji meczów ligowych z Chrobrym Głogów.

Mistrzostwo to nie wszystko

Za liderem uformowała się grupa pościgowa, którą – w najwęższym rozumieniu – tworzą drugi w tabeli Stilon Gorzów oraz trzecia Grupa Chmiel Polonia Słubice. Zespoły te tracą do Odry odpowiednio pięć i dziewięć punktów, przy czym bytomianie mają jedno zaległe spotkanie do rozegrania wiosną. Przy obecnej formie zespołu z Bytomia, będzie go ciężko dogonić, ale jeśli ktoś ma tego dokonać to raczej jedna z wymienionych drużyn.

Obaj spadkowicze z północy województwa mocno zaczęli sezon, ale w trakcie rundy przydarzyły im się mniejsze lub większe zadyszki. Po punktacji oraz bilansach meczów (14-1-2 gorzowian i 13-0-4 słubiczan) widać, że lepiej poradzili sobie stilonowcy, choć bezpośredni pojedynek wygrała Polonia, złożona przecież w dużej mierze z byłych graczy gorzowskiej ekipy. Niemniej w Słubicach w połowie rundy doszło nawet do zmiany trenera, a w Gorzowie zgodnie z przedsezonowymi założeniami konsekwentnie stawiają na młodzież.

Jeśli żaden z zespołów nie dogoni lidera, to niejako nagrodą pocieszenia pozostaje udział w barażach, które PZPN po raz drugi organizuje dla wicemistrzów grup IV ligi.

W walkę o ten cel może się włączyć chociażby czwarta w tabeli Zorza Mostki, która do Stilonu traci sześć punktów, a przed wiosną ma wzmocnić się graczami z (nie tak dawną) III-ligową przeszłością.

W dole tabeli zapowiada się ciekawa walka

Najtrudniejszą sytuację po rundzie jesiennej mają z kolei Łucznik Strzelce Krajeńskie, Czarni Żagań i Stal Sulęcín. Żaden z tych zespołów nie przekroczył bariery 10 punktów, przez co okupują one strefę spadkową. Biorąc pod uwagę to, że obecnie zagrożone degradacją jest także czwarte miejsce od dołu, to pod tzw. kreską znajduje się także Dozamet Nowa Sól, a w walkę o utrzymanie zaplątanych jest jeszcze kilka innych zespołów, jak np. Pogoń Świebodzin, Róża Różanki czy Piast Iłowa.

Spśród wymienionych drużyn, szczególnie trzy znacznie obniżyły loty względem poprzedniego sezonu – to Czarni, Dozamet oraz Pogoń. Każda z nich przed rokiem zaliczała się do szeroko rozumianego środka stawki, a nowosolanie aspirowali nawet do czołówki ligi. Problemy, z którymi boryka się każdy z zespołów, sprawiły jednak, że wiosną będzie dla nich niezwykle ciężka. ©

ŻUŻLOWE SZKIEŁKO

Rafał
Darżynkiewicz



Liczymy. Ledwie pierwsze dni nowego roku, a za nami już tydzień. Pomijając godziny, do pierwszego dnia wiosny pozostały 53 dni. Jak wiosna, to żużel, więc odliczamy dni do inauguracji PGE Ekstraligi. To niepełna 92 dni. Dużo i mało. Już

od kilku tygodni przybywa dnia, a na przełomie roku minęliśmy półmetek przerwy między sezonowej. Jest bliżej niż dalej. O ściganiu w lewo przypominają Australijczycy. Właśnie wyłaniają mistrza. Niejako przy okazji rywalizując o międzynarodowe przepustki uprawniające

KAŻDY LICZY SWOJE

do startu w eliminacjach Grand Prix. Są pewniacy, są także niespodzianki, ale jest też kilku nieobecnych. Styczniowe starty opuścili Brady Kurtz, Jason Doyle czy Maks Fricke. Taki sposób przygotowań wybrali, dbając przy tym o nerwy polskich pracodawców. Oczekiwanie na wieści z antypodów to dla wielu klubowych sterników sytuacja stresogenna. Jakikolwiek uraz to problem, a historia niestety zna takie przypadki. Większość startujących jest związana z naszymi klubami. Często to za-

wodnicy kluczowi, którzy już w kwietniu muszą być w najwyższej dyspozycji. Póki co wszyscy cali i niech tak zostanie przez cały 2026 rok, nie tylko na australijskich torach. Liczymy i czekamy, bo optymizmu na naszym podwórku nie brakuje. Trochę mniej optymizmu jest w kalendarzu imprez europejskich. Flagowy cykl federacji, czyli SEC ogłosił lokalizację rund finałowych. Znamy też terminy i miejsca dwustopniowych eliminacji. Jednak im głębiej zerknąć w stan posiada-

nia FIM-Europe, tym wygląda to skromniej. W większości kategorii zmniejszono liczbę eliminacji. Zawodników nie brakuje, ale przy obecnych wymogach bezpieczeństwa, a także kosztach zawodów, chętnych do organizacji jest niewiele. Tradycyjnie duża część imprez odbędzie się w Polsce oraz Czechach. Próżno szukać organizatorów ze Szwecji czy Danii, o Brytyjczykach nie wspominając. W roku rozgrywania Drużynowego Pucharu Świata poligonem doświadczalnym były Drużynowe

Mistrzostwa Europy. Akces zgłaszało wiele federacji. Tym razem eliminacja jedna, a Grand Final z Polakami – bronią tytułu, pewnie rozegrany zostanie na polskiej ziemi. Jeśli tak, to do rozgrywek przystąpi tylko pięć drużyn! Mało, bardzo mało.

Dużo, bardzo dużo głosów zbierze Bartosz Zmarzlik. Sporo będzie liczenia, bo sześciokrotny mistrz świata uchodzi za jednego z faworytów Plebiscytu „PS”. Będzie zabawa, emocje i znów dyskusja o fenomenie polskiego żużla. Niech żyje bal!