

MAGAZYN *razem z dodatkami*

„Skowronki” kontra „sowy”, czyli kto korzysta na zmianie czasu

● Wyzwiska i szykany – Biedronka płaci za mobbing ● Boom na przetrwanie. Co napędza polski survival? ● Zdrowie zaczyna się od wykonania czterech tysięcy kroków dziennie

PLUS TELEMAGAZYN z programem TV oraz omówieniami seriali i filmów



Dziś specjalny dodatek

SIŁA KOBIETY

● A w nim 12 kobiet, 12 historii o walce i nadziei



GAZETA LUBUSKA

Piątek,
24.10.2025

www.gazetalubuska.pl

Nr 248 (22.548)
Cena 6,50 zł (w tym 8% VAT)



Sara rusza w trasę

Jej karierę śledzimy niemal od początku. Młoda piosenkarka z Ośna Lubuskiego wyruszy niebawem w swoją pierwszą klubową trasę koncertową po Polsce. Nam mówi, że choć jest młodą osobą, to już dokładnie wie, czego chce. **str. 24-25**

FOT. KLAUDIA PIWEK

Długi po uszy!
Lubuskie znów liderem finansowej czarnej listy **str. 3**

Pięć pytań w sprawie tragedii w Raculi
str. 8-9

Lubuszanie tyją na potęgę. Tysiące ludzi zmagają się z tym problemem **str. 10-11**

Dom strachów. W tym ogrodzie halloween trwa już od dawna **str. 12**

Nr ISSN 0137-9518

Nr indeksu 350-222



TYDZIEŃ Z GAZETĄ LUBUSKĄ

JUTRO
● przy **SOBOCIE**
tłumaczy, radzi, bawi...**PONIEDZIAŁEK**
● **DODATEK SPORTOWY**
Wyniki, tabele i analizy**WTOREK**
● **PULS BIZNESU**
Przepisy prawne, opinie**ŚRODA**
● **MAGAZYN ZDROWIE**
Jak zadbać o siebie i bliskich**CZWARTEK**
● **POD PARAGRAFEM**
Historie kryminalne**PIĄTEK**
● **PULS POLSKI**
Reportaże i publicystyka**ZAMÓW PRENUMERATĘ:** tel. 68 381 70 52, bok.prenumerata@polskapress.pl, prenumerata.gazetalubuska.pl

Jarosław Miłkowski

UPADFEK WIDAĆ
W KATEDRZE

Na samym wstępie muszę wyraźnie podkreślić - osobom, o których będę poniżej pisać, nie bronię drzwi do Kościoła. Każdy z nas jest grzesznikiem. A gdzie ma się nawracać, jak nie w Kościele?!

Od kościoła, tego pisanego małą literą, jednak zaczynam. Bo to właśnie w nim, a konkretnie w gorzowskiej katedrze, dokładnie widać, że Gorzów ma chyba coraz większy problem społeczny. Problem z osobami nadużywającymi alkohol, z osobami prawdopodobnie po dopalaczach, ze złodziejami czy - to już bardzo pojemny eufemizm - ludźmi, którzy z kulturą osobistą niewiele mają wspólnego.

Problemy z porządkiem publicznym dostrzegam już od kilku lat, ale ostatnio - według mnie - się one nasilają. Czarę goryczy przelała u mnie sytuacja z tego miesiąca.

Gdy w ciągu dnia wszedłem do katedry na chwilę modlitwy, podszedł do mnie człowiek, po którym widać było, że życie nie ułożyło się najlepiej. Poprosił o finansowe wsparcie, a gdy usłyszał odmowę - nie noszę przy sobie gotówki - zwyzywał od najgorszych „wujów”. W samym środku kościoła! Dzień wcześniej ten sam człowiek zaczepiał też ludzi podczas mszy. Robił to hałaśliwie w chwilach, które wymagają ciszy i skupienia.

Ten ostatni przypadek jest jednym z wielu. W trakcie innej mszy do katedry wszedł młody mężczyzna, prawdopodobnie po dopalaczach. Gdy czytana była Ewangelia, powtórzył jakieś usłyszane zdanie, do którego dodał bluźni. I wyszedł.

Kto wie, czy w katedrze nie byłem świadkiem kradzieży. W trakcie mszy roratniej, gdy jeszcze są zgazzone światła, widziałem, jak po drugiej stronie ktoś coś sobie oświeśla i w tym czymś dłużej. Gdy nastąpiła jasność, zrozumiałem, że grzebał w kościelnej skarbnicy.

Najbardziej bulwersujące jest jednak to, że pewien człowiek, jakby to napisać..., zrobił „dwójkę” w konfesjonale. I to dwukrotnie! Dzięki monitorin-gowi w katedrze został ustalony. Sąd skazał go na trzymiesięczne więzienie.

Problem z „osobami w kryzysie” widoczny jest także w samym centrum. Gdy bywałem na koncercie Dobry Wieczór Gorzów, kilka razy widziałem, jak przed sceną siadały sobie osoby, które ostatni raz trzeźwe były może nawet lata temu. Słuchania nie będą im bronić, ale... Ale to pokazuje, że jest problem. Doskonale widoczny choćby na terenie byłej kawiarni Letnia. Kultowe przez lata miejsce to dziś... legowisko dla bezdomnych.

Dlaczego to wszystko tak wyliczam? Bo sprawa utrzymania porządku publicznego chyba powoli wy-myka się w Gorzowie spod kontroli. Odpowiedzial-nych nie wskazać, bo nie wiem, czy to efekt niewystar-czającej liczby patroli, braku ludzi do pracy z osobami z problemami czy może rosnącej znów biedy. Ja tylko chcę, by ktoś to zauważył. Zauważył i pomógł lu-dziom, którzy wsparcia - nawet jeśli je odrzucają - po-trzebują. Zwykły mieszkaniec nie zawsze ma umiejęt-ność, by do potrzebującego trafić.

Panie pokażą wdzięki, panowie
napną bicepsy. Pokazy w GorzowieMagdalena Marszałek
mmarszalek@gazetalubuska.pl

To będą trzy dni pełne emo-cji, dopingu i rywalizacji na najwyższym poziomie. Do Gorzowa zjadą najlepsi zawodnicy i zawodniczki z całego kraju, aby zmierzyć się w jednym z najbardziej widowiskowych wydarzeń sportowych w regionie. Wszystko podczas prestiżo-wych zawodów sylwetko-wych, które stanowią elimi-nacje do międzynarodo-wych turniejów.

Hala Centrum Edukacji Zawo-dowej i Biznesu przy ulicy War-szawskiej w Gorzowie zamieni się w arenę, na której mięśnie ze stali spotkają się z artystycz-nym ruchem i perfekcyjną formą. W najbliższy weekend, w Hali Centrum Edukacji Za-wodowej i Biznesu, odbędą się trzy ważne imprezy sportowe: Mistrzostwa Polski Dzieci i Młodzieży w Fitness Akrobatycz-nym, Artystycznym i Tanecz-nym, Mistrzostwa Polski Junio-rów i Weteranów w Kultury-styce i Fitness oraz Grand Prix Polski w Kulturyście i Fitness. Organizatorzy spodziewają się blisko trzystu zawodników.

- Dla wielu uczestników gorzowskie zawody są nie tylko rywalizacją, ale również speł-nieniem marzeń o reprezento-waniu naszego kraju na arenie międzynarodowej. Zwycięzcy poszczególnych kategorii



FOT. MAGDA MARSZALEK

W kategorii bikini fitness sędziowie oceniają zawodniczki na podstawie symetrii i proporcji sylwetki

otrzymają nie tylko medale i puchary, ale też kwalifikacje do Mistrzostw Europy oraz Mi-strzostw Świata - mówi Halina Kunicka, organizatorka im-prezy.

Najpierw młodzi, zdolni

W piątek i sobotę na scenie pojawiają się najmłodszy uczest-nicy, którzy zaprezentują swoje umiejętności w układach akro-batycznych i tanecznych.

- Ich występy są pełne ener-gii, emocji i pasji. Łączą w sobie elementy gimnastyki, tańca i artystycznej ekspresji, a każdy z nich jest wyjątkowy, bo od-

zwierciedla osobowość i wy-obrażnia młodych wykonaw-ców - mówi Halina Kunicka.

Liczą się nie tylko mięśnie

Niedziela należeć będą do dorosłych. To moment, gdy na oczach publiczności objawia się efekt lat ciężkiej pracy i sa-modyscypliny. Ale podczas za-wodów nie chodzi jedynie o po-każne bicepsy czy perfekcyjnie wyrzeźbione brzuchy. Oce-niana jest przede wszystkim sy-metria sylwetki, proporcje, es-tetyka ruchu oraz sposób pre-zentacji. Każda kategoria ma

swoje własne kryteria i odrębny charakter.

- W kulturyście klasycznej od zawodników oczekuje się harmonijnie i równomiernie rozwiniętej sylwetki sportowej z proporcjonalnie rozbudowa-nym umięśnieniem i niskim poziomem tkanki tłuszczowej. Oceniany jest też sposób pozo-wania i umiejętność zaprezen-towania efektów swojej pracy. W kategorii bikini fitness sę-dziowie oceniają zawodniczki na podstawie symetrii i propor-cji sylwetki, poziomu umię-śnienia, które powinno być wi-doczne, ale z zachowaniem ko-bięcych kształtów oraz ogólnej prezencji scenicznej i estetyki całego wizerunku - wyjaśnia Kunicka.

Wydarzenie od kilku lat przyciąga nie tylko zawodni-ków, ale i licznych kibiców.

- To znakomita okazja, by zobaczyć z bliska, jak wiele pa-sji i wysiłku kryje się za każdą z tych dyscyplin. Dla młodych ludzi może to być inspiracja do rozpoczęcia własnej przy-gody z aktywnością fizyczną - podkreśla organizatorka.

W piątek zaplanowano Mi-strzostwa Polski Dzieci i Młodzieży w Fitness Akrobatycz-nym, Artystycznym i Tanecz-nym. W sobotę i niedzielę, a więc 25 i 26 października, od-bywać się będą Mistrzostwa Polski Juniorów i Weteranów w Kulturyście i Fitness oraz Grand Prix Polski w Kultury-ście i Fitness.

Prezes spółki Cinkciarz.pl strzela ślepakami?

Eliza Gniewek-Juszczak
egniewek@gazetalubuska.pl

- Materiał dowodowy kruszy się do tego stopnia, że kolejni podejrzani są zwalniani - ogłosił w mediach społecz-nościowych prezes spółki Cinkciarz.pl lub osoba, która się za niego podaje.

Marcin P., prezes spółki Cink-ciarz.pl jest poszukiwany czer-woną notą Interpolu na całym świecie. Tymczasem w me-diach społecznościowych uka-zują się kolejne wpisy, które sam publikuje, lub osoba poda-

jąca się za niego. W jednym z nich przeczytać można za-pewnienie, że to „jego jedyne narzędzie obrony wobec zamknętego i kontrolowanego przez organy państwa sys-temu”.

Marcin P. poinformował, że „prokuratura celowo przemil-czała kluczową informację o niedawnym zwolnieniu z aresztu Pana Roberta G. oraz Pani Moniki J.”. - W propa-gandowej narracji polskiej proku-ratury sprawa rzekomo rośnie w siłę, podczas gdy w rzeczy-wistości materiał dowodowy kruszy się do tego stopnia, że ko-

lejni podejrzani są zwalniani - napisał.

Zapytaliśmy, na jakich zasa-dach wysoko postawieni przed-stawiciele spółki opuścili areszt.

- Sąd Okręgowy w Poznaniu postanowieniem z dnia 10 lipca 2025 r. utrzymał w mocy orze-czenie Sądu Rejonowego, z tym zastrzeżeniem że tymczasowy areszt ulegnie zmianie na środki o charakterze wolno-ściowym, w sytuacji wpłaty przez podejrzaną poręczenia majątkowego w wysokości 180 tysięcy złotych. Podejrzana w terminie określonym przez sąd kwotę poręczenia majątko-

wego uiszcza, wobec czego ak-tualnie stosowane są wobec niej środki zapobiegawcze w postaci dozoru Policji, zakazu opuszczania kraju połączonego z zatrzymaniem paszportu, za-kazu kontaktowania się ze współpodejrzanymi w śledz-twie - odpowiedziała prok. Anna Marszałek.

Wobec podejrzanego Ro-berta G., stosowane są środki o charakterze wolnościowym, takie same, jak w przypadku głównej księgowej firmy, z tym, że ustalono poręczenie majątkowe w wysokości 220 tysięcy złotych.

nasz REGION

KRÓTKO

ZIELONA GÓRA

Szkoła rodzenia powróciła

Prezes Szpitala Uniwersyteckiego Marek Działoszyński przyznaje, że wywierał łagodną presję na oddział położniczy, żeby szkoła znów mogła działać. Przeszkodą była najpierw pandemia koronawirusa, a potem trudności kadrowe. Znalazła się sala i chętnie do pomocy specjalistki z dziedziny położnictwa. - Oto czujemy pacjentkę dużym wsparciem, a później spotkamy się przy porodzie, a następnie na oddziale, na którym będziemy się zajmować nią i jej noworodkiem - zapewnia położna Paulina Marchlewska, koordynatorka Szkoły Rodzimy Razem.

W zajęciach będzie można brać udział w mężem, partnerem lub inną bliską osobą.

- Pokażemy, w jaki sposób to wydarzenie, którym jest narodzenie dziecka, będzie umacniało więź między partnerami i budowało więź z dzieckiem - zapowiada prowadząca szkołę.

Cykl składa się z ośmiu darmowych zajęć, prowadzonych raz w tygodniu. Koordynatorka szkoły podkreśla, że każda kobieta powinna mieć wybór tego, w jaki sposób chce urodzić dziecko. Informacje na temat godzin zajęć i zapisów będą dostępne na portalu i mediach społecznościowych Szpitala Uniwersyteckiego. Warto przypomnieć, że jest możliwość zobaczyć osobiście, jak wygląda Blok Porodowy w Centrum Zdrowia Matki i Dziecka - w każdą środę o 10.



FOT. E. GNIWEK - JUSZCZAK

KOSTRZYN NAD ODRĄ

Miasto utknęło w korkach

Do tej pory kierowcy jeżdżący przez Kostrzyn nad Odrą stali w korkach z powodu ruchu wahadłowego przez most na Warcie oraz ruchu wahadłowego przez most na Odrze. Wczoraj, nałożył się na to

ruch wahadłowy przez przejazd kolejowy na ul. Sikorskiego (przy bazarze). Kierowcy są wściekli, bo przejechanie przez miasto zajmuje nawet ponad godzinę. - Kto może, niech omija Kostrzyn. Miasto stoi w jednym wielkim korku -



FOT. JAKUB PIKULIK

alarmowali Czytelnicy. Zgodnie z informacją przekazaną przez PKP ruch wahadłowy przez przejazd miał trwać przez cały dzień aż do godzin nocnych i związany jest z remontem przejazdu i asfaltowaniem nawierzchni.

Długi po uszy! Lubuskie znów liderem finansowej czarnej listy

Magdalena Marszałek
mmarszalek@gazetalubuska.pl

Zalegamy z ratami kredytów, czynszem i rachunkami za telefon na łączną kwotę przekraczającą ponad dwa miliardy złotych. Problem ze spłatą swoich zobowiązań ma co dziesiąty Lubuszanin.

Według najnowszego raportu Biura Informacji Gospodarczej InfoMonitor - w kraju średnio osiemdziesiąt osób na tysiąc dorosłych zalega z płatnościami. Tymczasem w województwie lubuskim na tysiąc mieszkańców przypada już stu siedmiu dłużników. Na drugim miejscu w niechlubnym rankingu uplasowało się województwo zachodniopomorskie, gdzie na tysiąc osób, sto cztery mają niespłacone zobowiązania. Podobnie sytuacja wyglądała w województwie dolnośląskim. Tam na tysiąc mieszkańców jest stu niesolidnych płatników. Na drugim biegunie mamy natomiast województwo podkarpackie, gdzie na tysiąc osób powyżej osiemnastego roku życia, problem z zadbaniem o swoje finanse mają czterdzieści cztery osoby.

Jest lepiej niż rok temu, ale wciąż źle

Na koniec sierpnia tego roku liczba dłużników w województwie lubuskim wynosiła ponad 85 tysięcy. Najbardziej zadłużony lubuszanin ma 9 milionów



FOT. PIXABAY

złotych długu. To astronomiczna kwota, ale do krajowego rekordu sporo mu brakuje. Mieszkaniec województwa lubelskiego ma do oddania ponad 90 milionów złotych.

„W całym regionie łączna kwota zaległych zobowiązań przekroczyła już 2,5 miliarda złotych, a średni dług na osobę wynosił blisko 30 tysięcy złotych” - wylicza BIG InfoMonitor.

Choć w ubiegłym roku dług Lubuszan był o ponad 16 milionów złotych wyższy, a samych dłużników było o prawie 5 tysięcy więcej, to jednak w skali kraju zadłużenie mieszkańców regionu wciąż wygląda niepokojąco. Stanowi 3 procent z łącznych zaległości wszystkich mieszkańców Polski, które wynoszą ponad 84 miliardy złotych.

Zachód zadłużony, wschód oszczędza

Z raportu wynika, że mimo lekkiego spadku liczby niesolidnych płatników w większości regionów, zachód kraju wciąż tonie w zobowiązaniach. Z kolei

najbardziej odpowiedzialni finansowo są mieszkańcy wschodu. Mimo niższych zarobków, radzą sobie lepiej, paradoksalnie właśnie dzięki ostrożniejszemu podejściu do finansów.

- Wschodnia część kraju ma niższy wskaźnik ukredytowania, co oznacza, że mniej osób korzysta z kredytów i pożyczek bankowych. Niższe średnie zarobki i wyższe bezrobocie stanowią ograniczenie dostępu do kredytów, ponieważ banki mniej chętnie udzielają finansowania osobom z niższą zdolnością kredytową. Na wschodzie częściej występuje też niechęć do oficjalnego zadłużania się. Mieszkańcy wolą pożyczać pieniądze od rodziny niż od banków. Trzeba jednak pamiętać, że długi prywatne nie trafiają do rejestrów, co także zaniża statystyki, ale jednocześnie chroni mieszkańców przed eskalacją zadłużenia - podkreśla dr hab. Waldemar Rogowski, główny analityk BIG InfoMonitor.

Tymczasem na zachodzie kraju mieszkańcy częściej sięgają po kredyty, pożyczki czy zakupy

na raty. Wynika to z większej dostępności usług finansowych, wyższego poziomu konsumpcji i aspiracji do lepszego życia. Gdy jednak pojawiają się nieprzewidziane trudności, a więc utrata pracy, choroba, wzrost rat kredytowych - spirala zadłużenia zaczyna się kręcić. Choć tempo życia, konsumpcyjny styl i łatwy dostęp do finansowania kuszą, rachunek przychodzi szybko. Często z windykacją lub komornikiem.

Problem ekonomiczny i społeczny

Specjaliści ostrzegają: nadmierne zadłużenie to nie tylko kwestia pieniędzy. To również problem społeczny i zdrowotny.

Nadmierne zadłużenie może prowadzić do poważnych konsekwencji - od utraty płynności finansowej, przez problemy zdrowotne, aż po wykluczenie społeczne. Odpowiedzialne podejście do zaciągania zobowiązań, uwzględniające realne możliwości finansowe klienta to niezwykle ważny aspekt - podkreśla Paweł Szarkowski, prezes BIG InfoMonitor.

Dlatego coraz częściej mówi się o edukacji finansowej, która ma pomóc Polakom lepiej planować budżet domowy i unikać pochopnych decyzji kredytowych. Z raportu wynika, że tam, gdzie prowadzone są programy edukacyjne i lokalne inicjatywy wspierające racjonalne gospodarowanie pieniędzmi, liczba dłużników spada szybciej.

ZIELONA GÓRA

9-latek trafił do szpitala z udarem mózgu

Jest to schorzenie rzadko występujące u tak młodych osób. Dziecko miało problemy z mową i osłabienie prawych kończyn. Lekarze trafnie zdiagnozowali, że to objawy udaru. Potwierdziły to badania na SOR i neurologów. - Postanowiono zaryzykować i zastosowano metodę trombolityczną (rozrzedzającą skrzep), ale lekiem dla dorosłych, bo dla dzieci takiego nie ma - informuje placówka.

- W trakcie podawania tego leku, w warunkach oddziału ratunkowego, u pacjenta doszło do zmniejszenia deficytu neurologicznego, a finalnie objawy udaru ustąpiły - powiedział Norbert Ganczar z SOR-u zielonogórskiego szpitala.

Neurolog Anita Siewko dodała, że była to trudna decyzja, ponieważ zastosowany lek jest zarejestrowany dla osób pełnoletnich.

AUTOREKLAMA

TELEMAGAZYN

Twój wybór programów

telemagazyn.pl

REKLAMA



**RADCA
PRAWNY**
**Anna Chomicz
- Marcinek**

- ▶ ROZWODY
- ▶ ALIMENTY
- ▶ WYKROCZENIA
- ▶ DZIEDZICZENIE
- ▶ RODZINNE

Tel. **694 359 670**

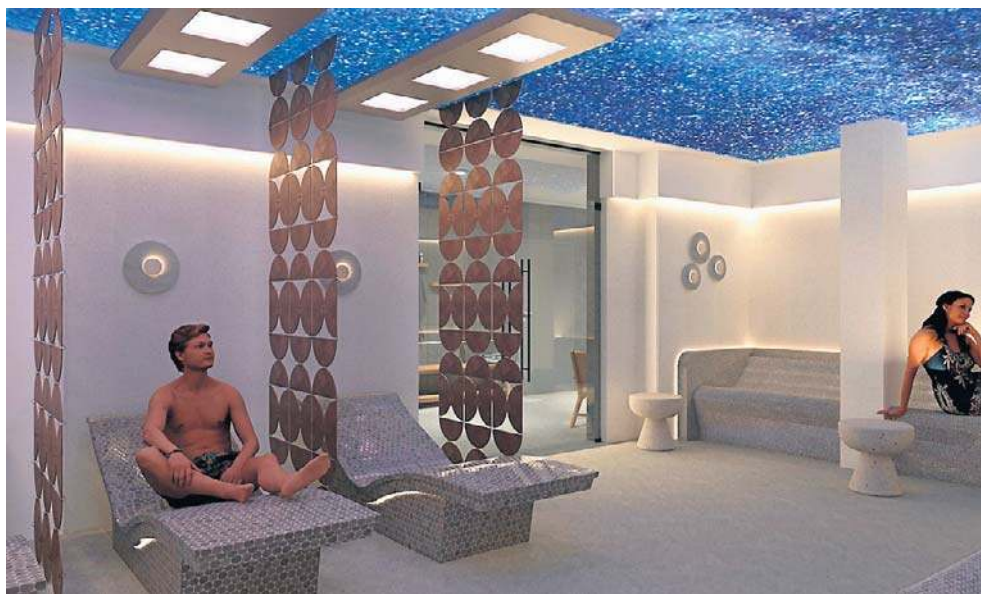
Gdy Słowianka wyremontuje sauny, aż przyjemnie będzie się w nich spocić

Jarosław Miłkowski
jmiłkowski@gazetalubuska.pl

Miejsca aż dla 72 osób, do tego m.in. grota śnieżna, fontanna lodowa. Tak mają wyglądać po przebudowie sauny w Słowiance. Do 15 listopada zamierza ona złożyć wniosek o dofinansowanie.

- Sauny to jest przestrzeń, za którą mieszkańcy płacą. To nie jest park, do którego wejście się za darmo, tylko płaci się konkretne pieniądze. Chcemy więc, by była też konkretna jakość - mówi Agata Dusińska, prezes Słowianki. To właśnie tu odbyło się wyjazdowe posiedzenie radnych wchodzących w skład komisji sportu. W jego trakcie dowiedzieliśmy się, jak mogą zmienić się sauny w Słowiance. Miejska spółka, która odpowiada za baseny do 15 listopada chce bowiem złożyć wniosek o dofinansowanie ich rozbudowy i modernizacji.

To, jak zmiany w strefie saun są potrzebne, wie każdy, kto z nich korzysta. Baseny zostały oddane do użytku ponad dwa-



Słowianka szacuje, że modernizacja strefy saun miałaby kosztować około 6 mln zł

dzieścia trzy lata temu, ostatnia modernizacja była dekadzie. Dziś - władze Słowianki same to przyznają - sauny niezbyt odpowiadają obowiązującym standardom. A chętnych do korzystania są tysiące.

- Sama korzystam z tych saun. One są zdecydowanie

za małe - mówiła w środę radna Paulina Szymotowicz (PO).

W ciągu roku z saun korzysta około 70 tys. osób. W styczniu miesięcznie przychodzi do nich średnio 7 tys. mieszkańców, a w czerwcu - gdy klientów jest najmniej - i tak jest to 3,9 tys. osób. I każdy płaci niemałe pie-

niądze. Średnio jest to trzydzieści kilka złotych za godzinę.

- Nie jesteśmy tani, a oferta jest jaka jest - przyznaje prezes Dusińska. - Nie jestem zwolennikiem przetrwania wzrostu kosztów na klientów. Za wzrostem cen musi iść jakość - dodaje.

W ostatnią środę Słowianka odebrała już pozwolenie na budowę, które pozwoli na modernizację. Jest ono ważne trzy lata. Szacunki mówią, że prace kosztowałyby około 6 mln zł. Połowa miałaby pochodzić z Ministerstwa Sportu i Turystyki. Drugą połowę wyłożyłaby Słowianka, a de facto miasto.

Pieniądze mają być pozyskane w ramach ministerialnego „Programu inwestycji o szczególnym znaczeniu dla sportu”. Dzięki pochodzącym z niego funduszom powstałoby zaplecze odnowy biologicznej dla sportowców.

- W Gorzowie stanowimy dla nich jedyne zaplecze - mówi Agnieszka Sumacz, wiceprezes przedsiębiorstwa. Ze zmodernizowanych przestrzeni mieliby korzystać m.in. siatkarze czy koszykarze, które na co dzień grają i trenują w Arenie Gorzów a także lekkoatlety, którzy też nie mają daleko do Słowianki.

Dziś na terenie obiektu trzy sauny, w których jednocześnie może przebywać łącznie dwadzieścia kilka osób, a całość zajmuje 280 mkw..

Po modernizacji powierzchnia saun ma wynosić 420 mkw., mieć osobne wejście (czyli nie przez basen). I będzie oferować znacznie więcej. Powstać miałyby sauna rytualna (na około 30 osób), sauna fińska (15 osób), sauna aromatyczna (12-15 osób), parowa (10-12 osób). Do tego miałyby być grota śnieżna (3-6 osób), niecka schładzająca, ścieżka Kneippa (polega na chodzeniu po naprzemiennie ciepłej i zimnej wodzie), fontanna lodowa czy tapidarium. Łącznie w tym samym momencie z saun mogłoby korzystać siedemdziesiąt kilka osób.

- Zależy nam też, żeby prysznice były zasłonięte szalami mlecznymi, aby można było ściągnąć ręcznik i po wyjściu z sauny zadbać o higienę - mówi Agata Dusińska.

Słowianka szacuje, że roczny zysk wzrosłby o 1 mln zł. I to bez potrzeby wzrostu cen. Sam cennik też miałby ulec modyfikacji, aby zachęcił ludzi do korzystania z oferty. Czy znajdą się pieniądze na modernizację saun, będzie wiadomo prawdopodobnie wiosną.

Rower na przystanku, telefon w parku. Ludzie gubią na potęgę

Magdalena Marszałek
Gorzów

Telefony, rowery i elektronika. Właśnie takie przedmioty najczęściej trafiają do gorzowskiego biura rzeczy znalezionych. Niemal każdego dnia przybywa tu kolejnych zapomnianych przedmiotów.

Mieści się ono w siedzibie Straży Miejskiej przy ulicy Łokietka. Można śmiało nazwać je swoistym muzeum miejskich zapomnianych przedmiotów.

- Obecnie w biurze znajduje się około stu różnych rzeczy. Można tu znaleźć praktycznie wszystko. Począwszy od drobniejszych przedmiotów, takich jak telefony komórkowe, portfele czy biżuteria, aż po laptopy i kamery wideo. Trafiają do nas również rzeczy o większych gabarytach, a więc zgubione torby podróżne i rowery. Są również bardziej nietypowe znaleziska, jak na przykład urządzenie do biorezonansu - wylicza Andrzej Jasiński, komendant miejskich strażników.

Warto wiedzieć, że nie wszystko, co znajdziemy na ulicy, można przekazać do biura rzeczy znalezionych. W przypadku dowodów osobi-

stych, paszportów czy praw jazdy obowiązuje szczególna procedura. Takie rzeczy muszą być niezwłocznie przekazane policji. Podobna zasada obowiązuje w przypadku znalezienia rzeczy, których posiadanie wymaga pozwolenia, czyli na przykład broni albo amunicji.

- Przyjmujemy tylko przedmioty znalezione na terenie miasta, których wartość przekracza stu złotych - tłumaczy Andrzej Jasiński.

Najwięcej zgub trafia do biura w okresie wakacyjnym. Jednak

tylko niewielka część z tych rzeczy odnajduje swoich właścicieli, a nieodebrane przedmioty nie mogą leżeć w nieskończoność.

- Biuro przechowuje wszystkie rzeczy do momentu odnalezienia się właściciela. Jeśli przez dwa lata nikt nie zgłosi się po zgubę, trafia ona do znalazcy. Gdy on nie wyrazi chęci jej odebrania, rzecz przechodzi na własność gminy - mówi Jasiński.

To oznacza, że po pewnym czasie nawet najbardziej wartościowy przedmiot może stać się majątkiem miasta.



Aby odebrać zagubione przedmioty należy przedstawić dowód zakupu lub dokument poświadczający własność

To nie wyścig, ale przygoda! Będą gonić za lisem na czterech kółkach

Magdalena Marszałek
Gorzów

Nie prędkość, lecz pomysłowość i dobra orientacja w terenie będą kluczem do sukcesu. Już w najbliższą niedzielę z miasta wystartuje wyjątkowa zabawa.

Choć nazwa nawiązuje do dawnej tradycji szlacheckich gonitw za lisem, to podczas tego wydarzenia nikt nie dosiada konia ani nie ściga się po polanach w galopie. Zamiast jeździeckich siodła są wygodne fotele samochodowe, a zamiast ostróg - mapa i kompas w dłoni. Gorzowscy automobilści podchwycili ten pomysł, nadając mu bardziej współczesny i motoryzacyjny charakter.

- Jedziemy bardzo malowniczą trasą, która liczy kilkadziesiąt kilometrów i biegnie ulicami oraz leśnymi traktami położonymi na terenie podgorzowskich miejscowości. Będzie więc okazja nie tylko do emocjonującej rywalizacji, ale także do odkrywania walorów turystycznych okolic i urokliwych miejsc - mówi Krystian Sudak z Automobilklubu Gorzowskiego.

Choć rajd ma formę zabawy, to jego organizatorzy podkre-



Samochodowe imprezy turystyczne to możliwość sprawdzenia się w roli nawigatora lub pilota

ślają, że wydarzenie ma również edukacyjny wymiar. „Pogoń za lisem” to doskonała okazja, by w nieco luźniejszy sposób promować bezpieczną i odpowiedzialną jazdę. Podczas imprezy uczestnicy muszą przestrzegać przepisów ruchu drogowego, zachowywać ostrożność na trasie i współpracować z innymi kierowcami.

To już kolejna edycja turystycznego rajdu, w którym nie liczy się prędkość ani sportowe osiągi, lecz pomysłowość, refleks

i współpraca w drużynie. Zasady są proste, choć wykonanie może być nie lada wyzwaniem.

- Lis ucieka, a po drodze gubi litery. Zadaniem drużyn będzie odnalezienie ich wszystkich. Mogą być ukryte dosłownie wszędzie: na drzewie, w trawie, a nawet na płocie. Zebrane utworzą hasło, które stanie się kluczem do końcowej zagadki. - mówi Krystian Sudak.

Start rajdu zaplanowano na niedzielę. Chętni wciąż mogą się zapisywać.

Bałtyk – wspólna siła i bezpieczeństwo. ORLEN stawia na międzynarodową współpracę

Morze Bałtyckie to dziś jedno z kluczowych ogniw transformacji energetycznej i bezpieczeństwa Unii Europejskiej. Ze względu na swoje położenie, zasoby i infrastrukturę, region ten staje się centrum innowacyjnych inwestycji i współpracy międzynarodowej. Według Sławomira Staszaka, członka Zarządu ds. Energetyki i Transformacji Energetycznej ORLEN, państwa nadbałtyckie powinny zacieśniać współpracę w obszarach energetyki, transportu, bezpieczeństwa oraz ochrony środowiska.

Podczas Europejskiego Forum Nowych Idei w Sopocie, ORLEN zainicjował debatę o potencjale Bałtyku jako wspólnego projektu strategicznego. Do rozmów zaproszono ekspertów i analityków z Polski, Niemiec, Litwy i innych państw regionu. – *Rozwijamy się dynamicznie, a Morze Bałtyckie jest dla nas kluczowe. Przykładem są inwestycje w morskie farmy wiatrowe. Jednak dziś musimy także myśleć o bezpieczeństwie całej infrastruktury energetycznej na Bałtyku* – podkreślił Staszak.

Karol Wolff, Dyrektor Biura Strategii i Transformacji Energetycznej ORLEN, zwraca uwagę, że Bałtyk odgrywa strategiczną rolę w planach firmy. – *Potrzebujemy realnej dyskusji o współpracy z państwami regionu. Wspólne inwestycje mogą zwiększyć bezpieczeństwo i przyspieszyć zieloną transformację* – zaznaczył. W ocenie ekspertów, Bałtyk może stać się energetycznym sercem Europy Północno-Wschodniej, a jego potencjał nie jest jeszcze w pełni wykorzystany. Dodatkowo, rosnące znaczenie regionu wymusza nowe podejście do współpracy międzynarodowej w zakresie nadzoru nad infrastrukturą krytyczną.

Energia z wiatru i nie tylko
Bałtyk to nie tylko offshore wind. Jak pokazuje raport ORLEN „Baltic Cooperation: Momentum for Energy Transition”, akwen ten oferuje



jedne z najlepszych warunków w Europie do rozwoju morskich farm wiatrowych. Potencjał odnawialnych źródeł energii w regionie Bałtyku może być nawet 4,5 razy większy niż obecna produkcja energii elektrycznej wszystkich ośmiu nadbałtyckich krajów.

Bałtyk pełni również rolę strategicznego korytarza transportowego – nie tylko dla Polski, ale i dla całego regionu Europy Środkowo-Wschodniej. Dzięki infrastrukturze przesyłowej, możliwe jest dostarczanie gazu z pominięciem Rosji, także do Ukrainy. To także przestrzeń pod inwestycje w huby wodorowe i technologie wychwytywania oraz składowania CO₂ pod dnem morskim. – *Dywersyfikacja źródeł energii to dla nas priorytet. Nie możemy dopuścić do sytuacji, w której awaria jednego źródła doprowadzi do blackoutu. Offshore wind to nasza odpowiedź na to zagrożenie* – tłumaczy Staszak.

Co istotne, rozwój morskiej energetyki wiatrowej bę-

dzie także impulsem do tworzenia nowych miejsc pracy oraz modernizacji portów i infrastruktury przybrzeżnej. ORLEN już dziś planuje kolejne inwestycje wspólnie z partnerami technologicznymi i przemysłowymi. Długofalowo ma to pozwolić Polsce osiągnąć większą niezależność energetyczną.

Bezpieczeństwo energetyczne - wspólny obowiązek

Zagrożenia dla infrastruktury energetycznej na Bałtyku są coraz bardziej realne. Sabotaż, cyberataki, nieoznakowane jednostki, „przypadkowe” uderzenia dronów czy zagrożenia ze strony tzw. floty cieni – to tylko część ryzyk, na które zwracają uwagę analitycy, w tym Piotr Szymański z Ośrodka Studiów Wschodnich.

– *Wspólna odpowiedź państw regionu jest konieczna. Potrzebne są m.in. zintegrowane systemy bezpieczeństwa i współdziałanie w reagowaniu na zagrożenia. To decyzje, które muszą*

zapaść również na poziomie politycznym – zaznaczył Staszak.

ORLEN widzi również potrzebę współpracy w zakresie budowy wyspecjalizowanych jednostek do układania i serwisowania kabli podmorskich. To właśnie instalacje teleinformatyczne są coraz częściej celem ataków. Jednostki typu „cable layers” mogłyby błyskawicznie reagować w razie awarii. Firma wskazuje również na potrzebę wykorzystania technologii o podwójnym – cywilno-wojskowym – przeznaczeniu.

Eksperti obecni na EFNI zgodzili się, że inwestycje w bezpieczeństwo morskiej infrastruktury będą kosztowne, ale konieczne. – *To wydatek, który należy traktować jako inwestycję w przyszłość i stabilność dostaw energii* – dodał Staszak.

Bałtycka współpraca: od strategii po ekologię
Wspólne projekty gospodarcze, takie jak połączenia gazowe, sieci energetyczne

czy huby wodorowe, mogą stworzyć spójny system bezpieczeństwa energetycznego. – *Potrzebujemy kompletnego modelu działania, który zapewni stabilność całemu regionowi* – zaznaczył Karol Wolff.

ORLEN postrzega swoją rolę nie tylko jako inwestora, ale także jako podmiot odpowiedzialny za środowisko naturalne. Spółka podkreśla konieczność oczyszczenia dna Bałtyku z pozostałości po obu wojnach światowych – zatopionej broni chemicznej, niewypałów, wraków czy paliw. Równolegle wspiera działania na rzecz przywrócenia bioróżnorodności w morzu.

Transformacja energetyczna regionu nie będzie możliwa bez zaangażowania lokalnych społeczności. – *Chcemy, by mieszkańcy regionów nadmorskich uczestniczyli w tym procesie. To powinien być wspólny projekt państw nadbałtyckich* – podkreślił Wolff. Dodatkowo działania edukacyjne i społeczne mogą wzmocnić

lokalną akceptację dla realizowanych inwestycji.

Bałtyk na mapie Europy

Bałtyk zasługuje na większą uwagę instytucji europejskich – zarówno jako źródło zielonej energii, jak i jako obszar wymagający skutecznej ochrony. – *Region Morza Bałtyckiego, dzięki swojej potencjałowi, ma szansę odegrać kluczową rolę w dekarbonizacji i budowie nowej architektury bezpieczeństwa UE. Międzynarodowa współpraca państw regionu może przyspieszyć realizację najważniejszych projektów – od energetyki po transport i ekologię* – podsumował Staszak.

ORLEN zapowiada kontynuację rozmów oraz konkretne działania w obszarze transformacji energetycznej i bezpieczeństwa infrastruktury na Bałtyku. Jak deklarują przedstawiciele spółki, to dopiero początek wielkiego projektu, który może połączyć interesy gospodarcze, ekologiczne i strategiczne ośmiu państw.

Spotkanie z Herbertem



FOT. KAROLINA MISZTAŁ/POLSKA PRESS

Gościem tegorocznej „Herbertiady” będzie Jerzy Zelnik

Jarosław Wnorowski
GORZÓW

Przez cały dzisiejszy dzień w Wojewódzkiej i Miejskiej Bibliotece Publicznej odbędzie się „VIII Gorzowska Herbertiada - Sztuka humoru, sztuka przyjaźni. O listach Zbigniewa Herberta”.

Wydarzenie, o godz. 11, rozpocznie czytanie performatywne pt. „Listy Herberta” - w wykonaniu Jerzego Zelnika, do którego akompaniament muzyczny wykona Krzysztof Baranowski. O godz. 17 prof. dr hab. Małgorzata Mikołajczak, wygłosi wykład „Taka sama sztuka jak pisanie wierszy”, a o godz. 18 Michał

Limboski wykona koncert do tekstów Herberta i swoje utwory autorskie pt. „Limboski dla Herberta”. To członek Akademii Fonograficznej oraz wykładowca w instytucie muzycznym w Berlinie. Patron gorzowskiej książki - Zbigniew Herbert był w latach 1965/66 kierownikiem literackim w Teatrze im. J. Osterwy w Gorzowie, podczas gdy funkcję reżysera tej placówki pełnił Tadeusz Byrski. Herbert był poetą, eseistą, dramaturgiem, twórcą cyklu poetyckiego „Pan Cogito”, autorem wielu słuchowisk oraz laureatem ponad dwudziestu nagród literackich. Jego książki zostały przetłumaczone na 38 języków. Wstępy wolne.

WYDARZY SIĘ

REGION

Co nas czeka już niedługo

24.10 - Wernisaż wystawy „Skóra”, GDK, Gubin,
24.10 - Koncerty konkursowe Fumy, Planetarium Wenus, Zielona Góra,
24.10 - Wernisaż wystawy „Czwórka (Nie)Przypadkowa, Kostrzyńskie Centrum Kultury, Kostrzyn nad Odrą,
26.10 - Koncert „Barok - odkryj muzykę regionu”, kościół pw. Podw. Krzyża Św., Otyń,
26.10 - Koncert „Jazz w dawnym Opactwie Kanoników Regularnych św. Augustyna w Żaganiu”,
X - XI Koncerty Lubuskiej Orkiestry Kameralnej „Zaduszki InMemoria”, Lubuskie,
29.10 - Spotkanie „Muzyka gitarowa w 2. połowie XX wieku w Nowej Soli we wspomnieniach nowosolskiego muzyka”, Magazyn Solny,
31.10 - Koncert poetycko-muzyczny „Wiersze ciszy, dźwięki pamięci”, MCK i Gorzowska Orkiestra Dęta, katedra w Gorzowie,
7.11 - Lubuskie Zaduszki Jazzowe - The Sound Pack & Yarosh Organ Trio, Planetarium Wenus, Z. Góra. JERRY

ZIELONA GÓRA



FOT. FANPAGE ZESPÓŁU

W sobotę o godz. 19 w ZOK-Planetarium Wenus odbędzie się koncert galowy 17. Ogólnopolskiego Festiwalu Piosenki Dziecięcej i Młodzieżowej „Fu-ma”. Zobaczymy i usłyszymy laureatów, a wykonawcom towarzyszyć będzie orkiestra festiwalowa pod kierownictwem Krzysztofa Mrozińskiego. Gwiazdą wieczoru będzie „Studio Accantus” (na zdjęciu). JERRY

Festiwal artystyczny pamięci św. Jadwigi

Jarosław Wnorowski
KROSNO ODRZAŃSKIE

Od dziś aż do niedzieli potrwa XIX Festiwal Jadwigenesis. W tym roku jego organizatorzy przygotowali cztery różnorodne wydarzenia muzyczne.

Krosno Odrzańskie jest historycznie związane ze św. Jadwigą Śląską z Andechs (żoną piastowskiego księcia Henryka Brodatego), która w 1241 roku schroniła się w lokalnym zamku podczas najazdu tatarskiego, a także od niedawna jest oficjalną patronką miasta. 26 marca 1267 roku papież Klemens IV w kościele dominikanów w Viterbo dokonał kanonizacji Jadwigi. Na pamiątkę jej postaci w Krośnie Odrzańskim od wielu lat organizowany jest festiwal artystyczny. W piątek, o godz. 16, w Centrum Artystyczno-Kulturalnym „Zamek” odbędzie się przedstawienie audiowizualne skierowane przede wszystkim do dzieci w wieku 3-10 lat oraz ich rodziców, w wykonaniu Teatru Atrofi pt. „Uszy duszy”. Przedmioty będą instrumentami, a instrumenty przedmiotami. Będzie można usłyszeć brzmienia szklane, wodne, strunowe i elektroniczne. Dźwięk, światło i obraz będą się nawzajem uzupełniały, tworząc rodzaj teatru instrumentalnego. Później, bo o godz. 19, w kościele parafialnym pw. św. Jadwigi



FOT. FANPAGE TEATRU ATROFI

Podczas przedstawienia „Uszy duszy” zabrzmia m.in. dźwięki wydobywane ze szkła

Śląskiej (dolne miasto) - zespół „Donna Corda”, wykona koncert muzyki filmowej. Trio smyczkowe bierze udział w wielu projektach muzycznych na terenie kraju i za granicą. W sobotę o godz. 18 w sali w Nadleśnictwie Krosno w Osiecznicy odbędzie się „Projekt Kosierzanki”. Jego autorka Jagodna (Jagoda Stanicka) sięgnęła do repertuaru nieistniejącego już zespołu ludowego Kosierzanki (od nazwy wsi Kosierz w gminie Dąbie). Na podstawie dawnych tekstów, ludowych pieśni i spotkań z żyjącą członkinią zespołu - Haliną Potrząsą, stworzyła interpretację muzycznych tradycji regionu z użyciem pianina, syntezatorów i głosu. Podczas koncertu

wokalnie towarzyszyć jej będzie zespół Surja z Zielonej Góry w składzie: Oliwia Łucja Owczarek oraz Anna Cejmer-Kamińska. Wstęp wolny. Na niedzielny finał (26.10 o godz. 18) gości festiwalu czeka muzyczna podróż łącząca eksperymentalną elektronikę z tradycjami śpiewu ludowego oraz średniowieczną i wczesnobarokową muzyką chóralną. W auli Zespołu Szkół Ponadpodstawowych, w ramach projektu „Wyraja”, wystąpi zespół „KakofonIKT” i 30-osobowy chór „Pogłosy”. Artyści stworzyli wspólnie przedsięwzięcie, które łączy eksperymentalną elektronikę z archaicznymi tradycjami muzycznymi. Wstęp płatny.

WYBIERZ SIĘ

ZIELONA GÓRA

Wielka gala kultury

W czwartek (30.10) o godz. 17, w sali witrażowej Muzeum Ziemi Lubuskiej odbędzie się „Gala Kultury”. To podsumowanie dorocznej działalności Towarzystwa Miłośników Zielonej Góry „Winnica”. W trakcie spotkania - już po raz jedenasty - nastąpi wręczenie Zielonogórskiej Nagrody Literackiej „Winiarka” w kategorii indywidualnej i zespołowej. Tego dnia poznamy także laureata kolejnej edycji „Konkursu Literackiego o Tematyce Zielonogórskiej”. Spotkanie będzie również okazją do zaprezentowania najnowszego numeru pisma „Na Winnicy” oraz książki Ewy Wierzbickiej „Bez światłocienia”. Publikacja ta jest nagrodą za zwycięstwo w ubiegłorocznym konkursie. W drugiej części wieczoru nastąpi wręczenie statuetek „Przyjaciela Zielonej Góry” - nagrody honorującej osoby i instytucje, które mają doniosły wpływ na kreowanie pozytywnego wizerunku miasta. Galę uświetnią muzycznie: Aleksandra Komisaruk, Julia Najdek oraz Aleksander Nowak. Wstęp wolny. JERRY

ZIELONA GÓRA

Nieokrągła rocznica



FOT. MARIUSZ KAPALA

W sobotę o godz. 17, w auli UZ (ul. Podgórna 50), koncert z okazji otwarcia 79. sezonu artystycznego wykona Orkiestra Dęta Zastal. To najstarszy tego typu, wciąż działający zespół w powojennej historii Zielonej Góry. W programie znajdzie się muzyka filmowa („Życie jest piękne”, „Różowa pantera”, „Wielki wyścig”, „Gwiazdne wojny”, „Szczęści” czy „E.T.”), z bajek („Jak wytresować smoka”, „Piękna i bestia”, „Czarnoksiężnik z krainy Oz”), z westernów („Siedmiu wspańiałych”) oraz muzyka rozrywkowa. Będzie to okazja do podsumowań oraz spotkań byłych członków zespołu. Wstęp wolny. JERRY

GORZÓW

Monodramy i małe formy

Dziś i jutro, na scenie w sali widowiskowej Miejskiego Centrum Kultury, w ramach XVII. Ogólnopolskiego Festiwalu Monodramów i Teatrów Małych Form - „Bamberka”, pojawi się kilka nowatorskich spektakli. W piątek o 19, obejrzyć będzie można monodram filmowy „W starym kinie czyli zwierzenia dublera” z podkładem tapera na żywo. W ciągu godziny przez scenę przewiną się najsłynniejsze piosenki i przeboje ze światowego kina. O godz. 21 obejrzymy monodram „Oun”. W sobotę o 18 zobaczymy „Apologię Orfeusza, śpiewaka i błazna, rodem z Tracji, syna królewskiego” - Pawła Sroki i według scenariusza, który powstał w oparciu o tekst Leszka Kołakowskiego. O 21 zostanie wystawione przedstawienie podsumowujące tegoroczną edycję festiwalu pt. „Błyszczcie” - gdańskiego Teatru „Alpaka”, w wykonaniu Emilii Bućko-Marciniak i Bartosza Marciniaka. Wstęp wolny, choć na podstawie zaproszeń. JERRY

Niebiańskie życie, czwarta Mahlera, koncert Wieniawskiego – dzieje się w filharmoniach

Jarosław Wnorowski
jwnorowski@gazetalubuska.pl

Dziś o godz. 19, w Filharmonii Gorzowskiej, mocnym symfonicznym akcentem zakończy się XII. Festiwal Muzyczny im. Wojciecha Kilara, zaś w tej w Zielonej Górze trwa Strings Festival.

Wszystko co dobre, kiedyś się kończy. Tymi słowami można podsumować tegoroczną edycję gorzowskiego festiwalu im. W. Kilara. Filharmonicy przygotowali na koncert zamknięcia kilka ciekawych dzieł. Wieczór otworzy tegoroczna kompozycja Macieja Jabłońskiego „Himmliches Leben” (Niebiańskie życie). To utrzymany w poetyce snu, a zarazem dialog współczesnego polskiego twórcy z muzyką Gustava Mahlera, dla którego dzieło jest hołdem. Znałe tematy z IV, V i VI symfonii Mahlera zostają tu przekształcone, rozwinięte i „przefiltrowane” przez estetykę XXI wieku. Jabłoński w latach 1993-98 studiował kompozycję pod kierunkiem Marka Stachowskiego w Akademii Muzycznej



Przemysław Fiugajski zadyryguje w Gorzowie, IV. Symfonią G. Mahlera

w Krakowie, którą ukończył z wyróżnieniem. Od 1998 r. wykłada w tej krakowskiej uczelni przedmioty teoretyczne, a od 2024 roku jest jej profesorem. Współpracuje także z Polskim Wydawnictwem Muzycznym. To nie koniec nowości, gdyż jako drugie zabrzmiały „Trzy

pieśni do słów Trakla na sopran i orkiestrę kameralną”, skomponowane w 2002 r. przez Pawła Szymańskiego. Sięga on do tradycji liryki wokalnej i dziedzictwa pieśni poprzednich epok, ale także do poezji austriackiego ekspresjonisty – Georga Trakla, pełnej „duchowego niepokoju”,

śmierci oraz przemijania. Partie solowe wykona Agata Zubel. Filharmonia zapewniła także możliwość spotkania się i rozmowy z oboma polskimi kompozytorami o godz. 17 w sali kameralnej. Wisienką na torcie będzie jednak IV Symfonia G-dur – Gustawa Mahlera. Dzieło zostało skompo-

nowane w latach 1899-1900 i zawiera pieśń napisaną pierwotnie w 1892 roku pt. „Das himmlische Leben” – przedstawiającą dziecięcą wizję nieba, śpiewaną przez sopran w finale tej symfonii. Kompozytor dał dyrygentom taką oto wskazówkę wykonawczą „Rozważnie, nie spiesząc się, w spokojnym ruchu, bardzo błogo”, która dość jasno określa charakter utworu. Całością zadyryguje Przemysław Fiugajski.

W Filharmonii Zielonogórskiej również nie zabraknie utworu współczesnego. Zabrzmia „Febra arktyczna. Comedia harmonica” – Aleksandra Nowaka. To utwór, który powstał w roku 2024 na zamówienie Orkiestry Kameralnej Miasta Tychy „Aukso” i Festiwalu „Auksodrone”, do libretta Marcina Wichy. Opowiada historię dwójki duńskich polarników, Einara Mikkelsena i Ivera Iversena, którzy na początku XX wieku utkwili na trzy lata w lodach Grenlandii. Następnie będzie można wysłuchać I. Koncertu skrzypcowego fis-moll op.14 – Henryka Wieniawskiego. Jego prawykonanie odbyło się 27 października 1853 roku w Lip-

sku, a partytura dedykowana była królowi pruskiemu. Partie solową wykona Wojciech Niedziółka. To student Akademii Muzycznej w Łodzi. Był półfinalistą oraz najwyższej sklasyfikowanym Polakiem XVI. Międzynarodowego Konkursu Skrzypcowego im. Henryka Wieniawskiego w Poznaniu. Po przerwie zabrzmia muzyka Piotra Czajkowskiego, a mianowicie czteroczęściowa Serenada na smyczki C-dur op. 48 z 1880 roku, znana przede wszystkim z pięknego walca z drugiej części. Orkiestrą Filharmonii Zielonogórskiej zadyryguje Sebastian Perłowski. Artysta ukończył z wyróżnieniem wydziały dyrygentury symfoniczno-operowej oraz kompozycji w Instytucie Jazzu na Akademii Muzycznej im. Karola Szymanowskiego w Katowicach. Swoje umiejętności doskonalił w Jarvie Academy oraz pod okiem takich mistrzów jak: Jorma Panula, Jin Wang, Adrian Gnam czy Yuri Simonov. Dyrygował takimi orkiestrami jak Sinfonia Varsovia, NOSPR, czy The Hong Kong Chinese Orchestra. Wstępny płatne.

REKLAMA

0011409537



HALLOWEEN

25 PAŹDZIERNIKA
12:00-18:00

ZRÓB ZAKUPY,
WEŹ UDZIAŁ
W ZABAWIE
I ODBIERZ
DYNIE!

**ŻYCZYMYS
UDANEJ
ZABAWY.**

GALERIA-ZIELONAGORA.PL
f @ ZIELONAGORA.GALERIA



**GALERIA
ZIELONA**
CZEKAMY
NA CIEBIE!

Eliza
Gniewek-Juszczak

1. Ile razy w niedzielę, 12 października, pan Marcin który został śmiertelnie pogryziony przez psy w Zielonej Górze Raculi, dzwonił po pomoc?

Na konferencji prasowej we wtorek Prokurator Okręgowy Robert Kmiecik zaznaczył, że nie może ujawnić tej informacji. To wzbudziło wątpliwości, czy pan Marcin dzwonił dwa razy, a ktoś nie zareagował. Z naszych informacji może wynikać jednak, że połączenie było jedno.

Na kilkanaście godzin przed śmiercią pana Marcina, jego partnerka, pani Joanna przyznała w rozmowie z GL, że kontakt z nim urwał się po godzinie 12. - O godz. 13.33 zadzwonił pod numer 112. Nie wiem, co powiedział, ale policjanci go znaleźli - mówiła nam. To może wskazywać, że pan Marcin dzwonił raz, a służby zareagowały natychmiast.

Nasza Czytelniczka pani Ania była wtedy w lesie i dawała pić rannemu psu, który jak się później okazało, brał udział w ataku. Pani Ania wie, która była godzina, bo o 13:30 wysłała do swojego partnera SMS, że czeka przy aucie. A potem była już w samochodzie

i wtedy (przed godziną 14) słyszała auto jadące na sygnale. Według Google Maps służby do pokonania miały niecałe osiem kilometrów, co powinno zająć przy wyższej prędkości niż dozwolona mniej niż 15 minut, czyli wszystko się zgadza.

Prokurator przyznał w odpowiedzi na pytania dziennikarzy, że pokrzywdzony czekał na pomoc kilkadziesiąt minut, co wynikało z trudności logistycznych. - Trudno było zlokalizować miejsce położenia pokrzywdzonego. Proszę nam dać trochę czasu, będziemy państwa informować, jak tylko będziemy mogli od-

tworzyć dokładnie przebieg zdarzenia - zapewnił.

2. Gdy pies odgryzie komuś uszy, a właściciel powie, że to złodziej, to sprawa jest zakończona?

Sprawa dotycząca mężczyzny, który podczas ataku psów przed rokiem stracił uszy, została umorzona.

Na konferencji prasowej pytaliśmy: - Czy może pan ocenić, jako prokurator postępowanie, jakie miało miejsce w przypadku mężczyzny, który stracił uszy w okolicy strzelnicy? Czy ono było zgodne z procedurami? Czy, jeśli mój pies odgryza komuś uszy, ja mówię, że

to był złodziej, nikt go nie przesłuchuje i sprawa jest zamknięta? Czy teraz na zimno może pan powiedzieć, że to odbyło się zgodnie z prawem?

- Mogę powiedzieć, że to postępowanie z zeszłego roku również związane jest z tą strzelnicą i z jednym pokrzywdzonym, który został pokrzywdzony najprawdopodobniej przez te psy. Podkreślam najprawdopodobniej. Są prowadzone czynności dowodowe, postępowanie zostało podjęte na nowo i będą wyjaśniane te wszystkie okoliczności. Jeśli chciałaby pani, żebym tak zimno, to powiedział, to dopiero po zakończeniu postę-

powania dowodowego. Oceniemy sprawę wielotorowo. Podlega ona badaniu pod kątem prawidłowości prowadzenia czynności dowodowych i słuszności podjętej decyzji procesowej w zeszłym roku - odpowiedział prok. Robert Kmiecik. - Mężczyzna nie złożył zeznań. Obiektywnie muszę powiedzieć, że była trudność z odebraniem od niego relacji procesowej, dlatego że miejsce pobytu tego pana nie było znane. Ten pan nie miał miejsca stałego pobytu, mimo że miał miejsce zameldowania.

Dowiedzieliśmy się, że pokrzywdzony nie stawiał się

na przesłuchanie i nie złożył wniosku o ściganie.

Postępowanie prowadzone przez prokuraturę rejonową, które dotyczyło „osoby znalezionej przy strzelnicy, gdzie zachodziło uzasadnione podejrzenie, że mogła odnieść obrażenia ciała w wyniku pogryzienia”, zostało wszczęte przez prokuraturę na podstawie notatki policyjnej.

Rozmawialiśmy z pogryzionym wówczas mężczyzną. - Trauma zostanie do końca życia. Tak samo, jak blizny nie zejdą - powiedział mężczyzna. Zapewnił też, że wówczas, tego feralnego dnia, po prostu szedł drogą przy strzelnicy i został za-

MATERIAL INFORMACYJNY PTWP

0511374329

Branża spawalnicza spotkała się na targach ExpoWELDING 2025

W ciągu trzech październikowych dni w Międzynarodowym Centrum Kongresowym w Katowicach pojawiło się aż 6000 uczestników, a to wszystko za sprawą Międzynarodowych Targów Spawalniczych ExpoWELDING oraz Międzynarodowych Targów Obrabiarek, Narzędzi i Technologii Obróbki TOOLEX. Na uczestników czekało ponad 150 wystawców z 19 krajów. Targi w opinii uczestników są doskonałą przestrzenią wymiany doświadczeń i nawiązywania nowych kontaktów biznesowych. Części targowej towarzyszyły konferencje Forum Nowego Przemysłu i Przemysł dla Obronności, które wspólnie tworzą cykl „The Industry of Tomorrow. Przemysł jutra”.

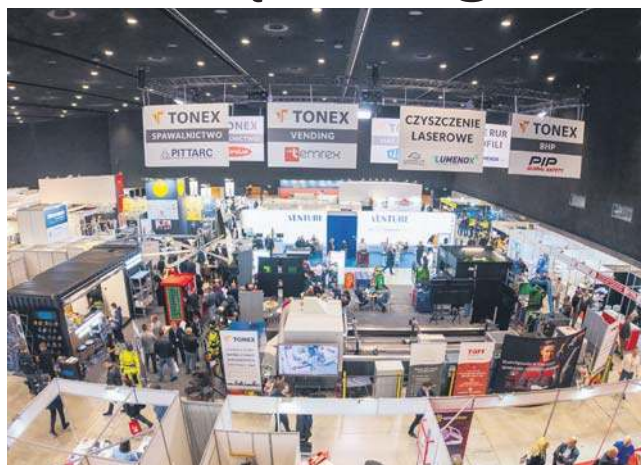
Targi ExpoWELDING zgromadziły przedstawicieli branży spawalniczej z całego świata. Uczestnicy mieli okazję przyrzeć się najnowszej ofercie sprzętu, oprogramowania oraz technologii w zakresie robotyzacji i automatyzacji procesów spawania, w tym urządzeń i osprzętu do spawania, cięcia i zgrzewania, materiałów spawalniczych, gazów tech-

nicznych wykorzystywanych w tym sektorze. Wydarzeniu towarzyszyły Targi Obrabiarek, Narzędzi i Technologii Obróbki TOOLEX.

Efekt synergii, który powstaje dzięki połączeniu dwóch wydarzeń, zapewnia uczestnikom jeszcze lepszą możliwość zgłębienia aktualnych trendów rynkowych oraz poznania najnowszych rozwiązań oferowanych przez wystawców.

Targi ExpoWELDING i TOOLEX tradycyjnie były przestrzenią do dyskusji o przyszłości i wyzwaniach, przed którymi stoją sektory przemysłowe. Jednym z najczęściej podejmowanych tematów była rosnąca konkurencja, w tym rozwój rynków azjatyckich prowadzących ekspansję do Europy. Niedobór wykwalifikowanych kadr to także jedno z wyzwań najczęściej wskazywanych przez reprezentantów branży spawalniczej.

- W tym momencie na rynku występują duże problemy z dostępnością wykwalifikowanych spawaczy. Antidotum jest robotyzacja oraz systemy ułatwiające szkolenie spawaczy i pracę tych, którzy już zostali przeszkoleni - zaznacza **Bartosz**



Olej z Fronius Polska, specjalizującej się w urządzeniach spawalniczych i automatyzacji spawalnictwa.

Uczestnicy zgodnie upatrują nadziei w rządowych inwestycjach i regulacjach ułatwiających funkcjonowanie wobec wymogów stawianych przed przedsiębiorcami.

- Sytuacja na rynku jest trudna dla wszystkich producentów i dostawców maszyn. Liczymy na to, że wprowadzenie pewnych ograniczeń wobec wymogów emisyjnych pozwoli nam na stabilizację - ocenia **Maciej Kosiński**, prezes i dyrektor firmy QMT GROUP. - Konieczność inwestycji, rozwoju, budowania nowych rynków poprzez

ekspansję jest drogą do przyszłości - podsumowuje.

TOOLEX i ExpoWELDING głosem branży

Obecni na targach eksperci i menedżerowie wiodących w swoich specjalnościach firm brali również udział w sesjach Industry Talks, organizowanych w ramach Forum Nowego Przemysłu, wydarzenia towarzyszącego targom.

Z zaproszonymi gośćmi dyskutowano o najważniejszych problemach branż produkcyjnych, a jednym z poruszanych tematów były panujące na rynku trendy. Problemy przemysłu mają wynikać przede

wszystkim z wysokich kosztów energii i wysokich kosztów pracy.

Jako istotny trend została także zidentyfikowana automatyzacja. - Automatyzacja jest trendem, od którego nie uciekniemy. Koszty pracy rosną, a ceny automatów stają się coraz niższe. Moim zdaniem, automatyzacja połączona ze sztuczną inteligencją jest przyszłością - podsumował **Andrzej Rudenko**.

Duże zainteresowanie i wysoka frekwencja potwierdzają niezachwianą pozycję targów TOOLEX i ExpoWELDING jako wydarzeń szczególnych dla polskiego przemysłu.

- Możliwość spotkania się z klientami i poznania nowych partnerów jest obopólną korzyścią płynącą z udziału w wydarzeniu - dodaje **Marcin Nowak** z firmy Technika Spawalnicza z Poznania.

Tradycyjna forma i możliwość spotkania twarzą w twarz z partnerami i potencjalnymi klientami - to najczęściej wymieniana przez wystawców zaleta targów. Udział w TOOLEX i ExpoWELDING pozwala nie tylko zacieśnić relacje biznesowe, lecz również bywa początkiem nowych kontraktów.

- Targi TOOLEX oraz wydarzenia im towarzyszące to wyjątkowa okazja dla przedsiębiorców, by spotkać się z klientami i partnerami: rozmawiamy o nowych technologiach, innowacjach i wyzwaniach, które kształtują przyszłość polskiego przemysłu - mówi **Agnieszka Miklas**, dyrektor ds. klientów strategicznych Grupy PTWP.

- Satisfakcja uczestników targów ExpoWELDING i TOOLEX pozostaje naszym priorytetem. Pozytywne opinie uczestników są potwierdzeniem, że udaje nam się zapewnić im to, czego oczekują - funkcjonalną przestrzeń, najwyższy standard usług i atmosferę sprzyjającą rozwojowi biznesu - dodaje **Wioletta Błońska-Dudek**, manager ds. klientów strategicznych Grupy PTWP.

Wydarzeniami kompleksowymi łączącymi branżowy świat teorii i praktyki, były seminarium spawalnicze pt.: „Innowacyjne technologie spawania nowoczesnych materiałów konstrukcyjnych”, Środowiskowe Seminarium Tribologów, Industry Talks oraz Targi Olejów, Smarów i Płynów Technologicznych dla Przemysłu OilExpo.

atakowany przez psy. Nie zdecydował się jednak na dłuższą rozmowę z nami.

3. Czy po ataku na mężczyznę, który stracił uszy, psy zostały odebrane ze Schroniska dla Bezdomnych Zwierząt w Zielonej Górze przez właściciela w asyście policji?

Usłyszeliśmy sprzeczne ze sobą odpowiedzi i zapewnienie, że śledczy to sprawdzą.

W programie TVN Uwaga można było usłyszeć, że w ubiegłym roku psy zostały odebrane przez właściciela psów w asyście policji, a funkcjonariusze mieli wyegzekwować na pracownikach wydanie zwierząt.

We wtorek rano dyrektor schroniska Krzysztof Rukojć powiedział GL: - W zeszłym roku, jeśli dobrze pamiętam (z notatek biura - przyp. red.) właściciel przyszedł sam. Za to 2022 r. policja została wezwana przez naszego pracownika, ponieważ właściciel nie chciał uiścić opłaty za pobyt zwierząt tutaj. W końcu zostały mu wydane - przypomniał sytuację.

Po południu Lubuska Policja wydała w tej sprawie oświadczenie (także dotyczące 2022 r.), w którym czytamy: „... policjanci zostali wezwani przez pracownika schroniska, który poinformował funkcjonariuszy, że mężczyzna jako właściciel zwierząt, odbierając psy nie

chciał zapłacić rachunku za opiekę nad nimi. Interwencja Policji została wówczas zakończona pouczeniem właściciela psów o zasadach prawnych odebrania zwierząt i konieczności uiszczenia opłaty”.

Na sugestie dziennikarzy, że gdyby psy nie wróciły wówczas do właściciela, nie byłoby tej tragedii i pytanie, czy takim wątkiem zajmą śledczy, prokurator Kmiecik odpowiedział: - Oczywiście można przyjąć takie założenie i takie będzie w postępowaniu karnym przyjmowane, natomiast to, w jaki sposób te pieski wróciły na teren tej strzelnicy, kto dopomógł i w jakiej procedurze, będzie wyjaśniane, dlatego, że ta sprawa nie jest do końca jasna, jeśli chodzi o to postępowanie z 2024 roku, przynajmniej jeśli chodzi akta sprawy. Tak, wiemy, że te pieski, to jest informacja jakby pewna, że zostały odebrane w asyście policji przez właściciela tej strzelnicy, będziemy chcieli wiedzieć, na jakiej podstawie zostały te decyzje tam podjęte.

4. Czy po ataku na mężczyznę, który stracił uszy, psy trafiły do Schroniska dla Bezdomnych Zwierząt w Zielonej Górze poranione?

Również w tym wątku słyszeliśmy sprzeczne ze sobą informacje. W programie TVN Uwaga z poniedziałku pracow-



FOT. MICHAŁ KORN

nica schroniska wspominała, że w 2024 r. psy trafiły do placówki z ranami, co mogło wskazywać, że właściciel nie mógł nad nimi zapanować. Na nasze pytanie we wtorek o stan psów przywiezionych w 2024 r., dyrektor schroniska poinformował, że psy zostały wydane właścicielowi, zarówno w roku 2022 i 2024 r., a pracownicy nie posiadali informacji, że brały one udział w pogryzieniu. Dodał też, że z dokumentacji medycznej w schronisku nie wynika, żeby wówczas wykazywały oznaki zaniedbania, co mo-

głoby też być podstawą do niewydania ich.

Natomiast prokurator Robert Kmiecik zaznaczył, że nie może udzielić odpowiedzi na pytanie, czy właściciel strzelał do swoich psów, bo nie mógł sobie z nimi poradzić.

5. Kto odwoływał wezwania policji do pogryzienia przez psy matki i córki w 2022 r.?

To jeden z najbardziej tajemniczych wątków całej sprawy. Dotyczy pierwszego pogryzienia przez psy, do którego doszło w 2022 roku. Ko-

bieta i jej córka razem ze swoimi dwoma psami i kotem były na spacerze w lesie. Psy napadły na ich zwierzęta. Podczas tego ataku kobiety zostały pogryzione. Córka bardziej dotkliwie - została odwieziona do szpitala. Tę sytuację znamy z opowieści przyjaciółki kobiety.

- W 2022 roku moja koleżanka zadzwoniła z prośbą o natychmiastową pomoc. Powiedziała, że jej psy zostały zaatakowane, żebyśmy przyjechały i zabezpieczyły zwierzęta, oceniła, czy im się nic nie stało i za-

brała je z miejsca, bo ona czeka na policję - relacjonuje Sylwia Dobek, która pracowała w Schronisku dla Bezdomnych Zwierząt, kiedy psy z Raculi były jeszcze szczeniakami i zostały pierwszy raz odłowione. - Przyjechałam, zabrałam maltańczyka i owczarka niemieckiego. Był jeszcze kot, ale uciekł. Po kilku dniach wrócił do domu sam mocno przestraszony - wspomina.

- Maltańczyk się uratował, bo w momencie ataku udawał nieżywego. A owczarek po starciu z trzema psami, był poturbowany, nie miał ran do szcicia, ale wystarczyło odchylić sierść i widać było krwawe wylewy na skórze. Byłam wtedy z koleżanką cały czas na łączach. Czeakałam na wiadomość, że jedzie policja i spiszę protokół - mówi dalej pani Sylwia. - Ktoś dwukrotnie odwoływał policję. To wyszło w toku postępowania. Nie doszli, kto odwołał. Dla mnie jest to bardzo dziwne, bo rozmowy na 112 są nagrywane. Każdy musi się przedstawić z nazwiska.

Prokurator Robert Kmiecik zapewnił na konferencji, że w sprawie są prowadzone intensywne czynności dowodowe. - Ustalamy, ile razy zwracali się mieszkańcy do innych podmiotów, organów administracji publicznej czy policji - mówił. Do śledczych wpływają już nowe informacje.

MATERIAŁ INFORMACYJNY SIECI BIEDRONKA

0011416397

Profilaktyka ratująca życie pracowników Biedronki

Monika z działu finansowego Biedronki czuła się świetnie. Skorzystała z badań, które firma zorganizowała dla pracowników w biurze — ot, rutynowa kontrola. Wynik zmienił wszystko: guz piersi. Szybka diagnoza pozwoliła rozpocząć leczenie, zanim pojawiły się objawy. *To mogło uratować mi życie* — mówi dziś Monika Kołakowska, która teraz zachęca koleżanki i kolegów do badań profilaktycznych.

Takich historii w Biedronce jest więcej. Zakończyła się właśnie 20. edycja programu „Razem zadbajmy o zdrowie”, w której przebadano się blisko 32 tysiące pracowników. Każdy z nich mógł bezpłatnie wykonać badania krwi o wartości ponad 600 zł, obejmujące m.in. markery nowotworowe, a w wybranych lokalizacjach także badania USG. Pracownicy kupili też prawie 13 tysięcy pakietów badań dla swoich bliskich w symbolicznej cenie — już od 9 zł.

Program dociera nie tylko do dużych miast, ale i do mniejszych miejscowości, gdzie dostęp do usług medycznych bywa ograniczony. Wśród najbardziej aktywnych lokalizacji znalazły się m.in. Biały Bór, Modlnica i Skarbimierz. Dzięki

**Monika Kołakowska, badania w firmie uratowały jej życie**

firmowym badaniom tysiące osób mogły skorzystać z diagnostyki, na którą w publicznej służbie zdrowia często trzeba długo czekać, a jak wiadomo czas odgrywa kluczową rolę.

Troska o zdrowie pracowników i ich rodzin

Biedronka, jako największy pracodawca w Polsce z ponad 85 tysiącami pracowników, od lat inwestuje nie tylko w rozwój swojej sieci, ale przede wszystkim w zdrowie i dobrostan swoich ludzi. W roku 30-lecia obecności w Polsce takie inicjatywy najlepiej pokazują, że marka naprawdę jest blisko swoich pracowników, ich rodzin i lokalnych społeczności. Dzięki

takim programom profilaktyka staje się niemal powszechna.

Chcemy, by każdy z naszych pracowników — niezależnie od tego, czy pracuje w dużym mieście, czy w małej miejscowości — miał realny dostęp do profilaktyki zdrowotnej. To inwestycja w ludzi, którzy tworzą Biedronkę — podkreśla Katarzyna Chlebuś, Starsza Menedżerka ds. Programów dla Pracowników w sieci Biedronka.

To miały być rutynowe badania

Monika mimo tego, że nie miała żadnych dolegliwości, zapisała się na badania, bo była na miejscu w biurze. Diagno-

za, którą usłyszała w gabinecie, brzmiała jak wyrok — guz piersi.

Po pierwszym szoku, zaczęłam działać, miałam poczucie, że nie jestem sama. Bardzo pomocni okazali się specjaliści, zaangażowali w naszą akcję po stronie partnera medycznego. Otrzymałam kompleksowe instrukcje, gdzie powinnam się zgłosić i co mam dalej robić, krok po kroku. Dzięki szybkiej diagnozie, kiedy mój organizm nie wysyłał jeszcze żadnych niepokojących sygnałów, podjęłam skuteczne leczenie. Nastawiłam się zadaniowo i zaczęłam walkę o zdrowie. Cieszę się, że nasza firma w sposób przemyślany opracowuje ofertę badań

i każda edycja programu „Razem zadbajmy o zdrowie” jest inna. Nie możemy już się usprawiedliwiać, że nie mamy czasu na badanie, jeśli możemy je wykonać w swoim biurze lub nieopodal pracy lub domu — mówi Monika Kołakowska, Kierownik Sekcji Kontrolingu Skarbcza w sieci Biedronka.

Monika stała się naturalną ambasadorką badań profilaktycznych w firmie. Teraz sama przypomina swoim bliskim i znajomym o ich wykonaniu, zwłaszcza w różowym październiku, miesiącu profilaktyki raka piersi. A jeśli ktoś otrzymał niepokojący wynik, stara się podtrzymać go na duchu i przekonuje, że rak to

nie wyrok. Rozumie, jak ważna jest rozmowa, dlatego chętnie spotyka się ze współpracownikami, oferując swoje wsparcie i praktyczne wskazówki. Podkreśla, że nawet jeśli organizm nie wysyła niepokojących sygnałów, profilaktyka jest konieczna, bo wczesne wykrycie choroby daje szansę na całkowite wyzdrowienie.

Promocja na zdrowie z Biedronką

W roku 30-lecia istnienia Biedronki, w którym jednocześnie przypadła 20. jubileuszowa edycja programu „Razem zadbajmy o zdrowie” nasi pracownicy po raz kolejny udowodnili, jak ważnym elementem dbania o zdrowie i dobre samopoczucie są regularne badania. Jesteśmy dumni, że po raz kolejny tak licznie wzięli udział w naszej akcji — podkreśla Katarzyna Chlebuś.

Poza skorzystaniem z bezpłatnych badań dla siebie, pracownicy mogli też przebadać swoich bliskich, kupując dowolną liczbę pakietów dla dorosłych i dla dzieci w bardzo atrakcyjnych cenach już od 9 zł.

Więcej o benefitach dla pracowników na stronie: pracawbiedronce.pl/benefity.

LUBUSZANIE TYJĄ NA POTĘGĘ

Pacjenci, którzy korzystają z porad lekarza POZ, powinni mieć wykonywany pomiar wzrostu i masy ciała. Taki obowiązek istnieje od 2020 roku - mówi rzecznik lubuskiego oddziału Narodowego Funduszu Zdrowia Joanna Branicka. - Te dane trafiają do NFZ. W ten sposób od stycznia do końca lipca sprawdzono 13,4 mln osób w kraju, w tym w Lubuskiem - 363 285 osób.

Gdzie najwięcej otyłych osób?

Dzięki tym informacjom możemy obliczyć BMI. Wskaźnik pokazuje ryzyko nadwagi i otyłości.

Body Mass Index to stosunek masy ciała do wzrostu podniesionego do kwadratu. Prawidłowy zakres wynosi od 18,5 do 25,0. Wyższe wartości wiążą się ze zwiększonym ryzykiem dla zdrowia i życia. W województwie lubuskim prawidłową wagę ma 33,1 procent pacjentów POZ (121 560 osób).

W Gorzowie odnotowano aż 64 proc. osób z otyłością i nad-

Z nadwagą i otyłością zmagają się 64,7 procent mieszkańców lubuskiego, czyli 235 283 osoby. Tak wynika z danych zebranych przez lekarzy rodzinnych od stycznia do lipca br. Najlepiej w badaniach wypada Zielona Góra, powiat krośnieński, najgorzej - sulęciński.

Leszek Kalinowski



wagę, w Zielonej Górze 60,4 proc. Najwięcej otyłych i z nadwagą jest w powiatach: sulęcińskim (67,52 proc.), gorzowskim (67,13 proc.) i żagańskim (67,11 proc.), a najmniej w krośnieńskim (62,3 proc.).

W całym regionie z nadwagą zmagają się 134 834 osób (BMI 25,0-30,0), z otyłością 100 449 pacjentów (BMI 30,0 - ≥ 40,0). Prawidłową wagę ma 121 560, a u 6 442 osób wykazano niedowagę.

Dlaczego zbieranie informacji o wzroście i wadze jest ważne?

- Obowiązek zbierania danych o masie ciała i wzroście pacjentów w ramach POZ nie jest tylko biurokratycznym wymogiem. Dzięki tym informacjom zyskujemy narzędzie do walki z otyłością i jej skut-

kami - podkreśla Joanna Branicka.

Agnieszka Biskup, specjalista medycyny rodzinnej, certyfikowany lekarz (I i II stopnia PTBO - Polskie Towarzystwo Badań nad Otyłością) w zakresie umiejętności profesjonalnego leczenia nadwagi i otyłości podkreśla, że otyłość to choroba, dająca ponad 200 powikłań. Choćby nadciśnienie tętnicze, choroba niedokrwienna serca, udar mózgu, zawał serca, niewydolność serca, czyli choroby kardiologiczne, ale też np. gastrologiczne, jak choroba refluksowa. Inne powikłania to np. przewlekła choroba nerek, obturacyjny bezdech senny, choroby układu ruchu, choroba stłuszczeniowa wątroby, depresja, zespół policystycznych jajników... Często pacjentki

REKLAMA

0011415832

Czysta przyszłość zaczyna się od segregacji.

Odbieramy, segregujemy, odzyskujemy surowce wtórne!

Zajmujemy się odbiorem, transportem i zagospodarowaniem odpadów.

Świadczymy usługi podstawienia i wywozu kontenerów na zlecenia indywidualne i firmowe.

Wykonujemy usługi śmieciarkami dla firm na podstawie umów oraz zleceń.



PAPIER



SZKŁO



METALE



TWORZYWA
SZTUCZNE



B+C EKO-ENERGIA
Sp. z o.o.



B+C Eko-Energia Sp. z o.o.
Nowy Świat 17, 66-100 Sulechów
Telefon: 603 108 708
✉ bok@ripoksulechow.pl
🌐 ripoksulechow.pl

myślą: „Mam zespół policystyczny jajników, to dlatego jestem otyła”. Wręcz odwrotnie – należy pamiętać, że otyłość predysponuje m.in. do tej choroby. Jeszcze innym powikłaniem jest niepłodność. A najbardziej klasycznym przykładem powikłań jest cukrzyca typu 2. U osób otyłych ryzyko wystąpienia cukrzycy tego typu wzrasta bardziej, niż przy innych chorobach. Jeśli pacjent ma wskaźnik BMI (stosunek masy ciała do wzrostu) 35 i więcej, to 90-krotnie wzrasta ryzyko wystąpienia tej cukrzycy u osób dorosłych. W ostatnich latach wzrasta występowanie cukrzycy typu 2 u otyłych dzieci i młodzieży, a której rozpoznanie zarezerwowane było dla osób dorosłych. No i pamiętajmy o powikłaniu, jakim są choroby nowotworowe (np. rak jelita grubego, piersi, nerki, trzustki, przełyku). Coraz więcej chorób ma udokumentowane, że wyjściowym czynnikiem je powodującym jest właśnie otyłość.

Niewłaściwa dieta i styl życia

Jak zaznacza doktor Włodzimierz Janiszewski, najbardziej powszechna przyczyna nadwagi i otyłości to niewłaściwa dieta i styl życia – brak ruchu. Jeśli chodzi o jedzenie to możemy tu mówić o przejadaniu się (za duże porcje), niekorzyst-

nej strukturze spożycia żywności (wysoka zawartość węglowodanów, tłuszczów, cukrów), niewłaściwej liczbie posiłków (najlepiej jest jeść pięć razy dziennie), nieodpowiednim sposobie konsumowania (w pośpiechu, na stojąco, w biegu), spożywaniu tanich, przetworzonych produktów. Otyłości sprzyja też siedzący charakter pracy, brak aktywności fizycznej, spędzanie wolnego czasu przed telewizorem lub komputerem, niedobór snu (krótszy niż 7 godzin), częste picie alkoholu, palenie papierosów.

Coraz bardziej poznawane jest psychologiczne podłoże występowania otyłości. Gromadzeniu zbędnych kalorii sprzyjają różnego rodzaju problemy emocjonalne takie jak: przewlekły stres, obniżona samoocena, depresja, zaburzenia psychiczne związane z brakiem kontroli nad spożywanymi posiłkami, zespół kompulsywnego jedzenia, zespół nocnego jedzenia, uzależnienie od jedzenia.

Jednym z czynników, które mają duży wpływ na powstawanie nadwagi i otyłości są predyspozycje genetyczne. Badania naukowe wykazały, że gdy jedno z rodziców jest otyłe, występuje aż 40 procentowe ryzyko, że dziecko też może takie być. A gdy oboje rodziców chorują na otyłość, ryzyko osiąga aż 80 procent. Ale oczywiście

pamiętań musimy, że przyczyną mogą być przejęte od rodziców nawyki żywieniowe, tryb życia itd. Dziecko jest najlepszym obserwatorem i naśladuje zachowania mamy i taty czy też starszego rodzeństwa.

Leczenie otyłości to nie odchudzanie

Najpierw trzeba chorobę dobrać zdiagnozować, ustalić stopień zaawansowania, potencjalne powikłania czy dodatkowe czynniki, które mogą mieć wpływ na zdrowie danej osoby oraz wybrać najlepsze sposoby leczenia. Agnieszka Biskup dodaje, że w procesie tym bardzo ważna jest też poprawa psychiki pacjenta. – Sukcesem leczenia nie jest liczba utraconych kilogramów, ale ubytek tłuszczów. Najbardziej skuteczną jest terapia kompleksowa, dopasowana indywidualnie do danej osoby. Mówimy tu o leczeniu niefarmakologicznym, farmakologicznym (kiedy nie można już czekać, bo występują już powikłania otyłości), zabiegach chirurgicznych (poprzedzone leczeniem zachowawczym z wykorzystaniem diety i farmakoterapią) – mówi.

Duże znaczenie w leczeniu otyłości, które oczywiście prowadzi lekarz, ma też wsparcie psychologiczne. Nie bójmy się zatem wizyt u psychologa. Możliwa jest też współpraca le-



FOT. MARIUSZ KAPALA

karza z dietetykiem, fizjoterapeutą.

Diety NFZ – plany dla każdego

Aby korzystać z portalu, wystarczy wpisać adres: <https://diety.nfz.gov.pl/>, by przenieść się do świata propozycji kulinarnych przygotowanych przez dietetyków. Bezpłatny dostęp do serwisu Narodowego Funduszu Zdrowia proponuje zbilansowane plany żywieniowe szyte na miarę każdego.

Promuje zdrowie wspierając jednocześnie w chorobie. Warto założyć konto, by uzyskać dostęp do bezpłatnych jadłospisów (nawet na 28 dni), poznawać przepisy na zdrowe i proste posiłki czy pobrać listę zakupów odznaczając te, które mamy już w domu.

Przygotowanych 19 planów żywieniowych na stronie to celowane przepisy: classic, nadwaga i otyłość, wege, cukrzyca, hashimoto, depresja, zaparcia, nadciśnienie, senior

(dedykowana osobom starszym), rodzina (przepisy dla całej rodziny), PCOS (jeśli zdiagnozowano zespół policystycznych jajników), osteoporoza, dna moczanowa, kamica żółciowa, nadczynność tarczycy, odporność, sport, celiaکیa i ekspres.

Portal Diety NFZ zawiera nie tylko bezpłatne plany żywieniowe. Są tam również darmowe porady, e-booki do pobrania, quizy i filmy, z których warto skorzystać.

MATERIAŁ INFORMACYJNY NASK

0011378252

EZD RP. Lokalny impuls rozwoju cyfrowego

Nie tylko ministerstwa i urzędy centralne. Cyfrowa transformacja, która jest możliwa dzięki projektowi EZD RP, obejmuje także małe urzędy, przedszkola, żłobki czy biblioteki. Elektroniczne zarządzanie dokumentacją oznacza nowoczesność bez dużych inwestycji, a więc bez konieczności kupowania drogiego sprzętu czy zatrudniania informatyków.

Nowoczesność dla wszystkich

To właśnie w mniejszych instytucjach wciąż dominuje tradycyjny, papierowy obieg dokumentów. Jak wynika z danych GUS, jedynie 30,6 proc. jednostek administracji publicznej w Polsce korzysta z systemów klasy EZD jako podstawowego narzędzia pracy. Wdrożenia EZD RP mają tę proporcję odwrócić. A także przyczynić się do wyrównania poziomu cyfryzacji w całym kraju.

Obniżenie kosztów i uproszczenie procesów

EZD RP jest bezpłatne. Dzięki zastosowaniu modelu chmurowego SaaS EZD RP samorządy nie muszą już utrzymywać kosztownych serwerowni ani przejmować się kwestiami aktualizacji i bezpieczeństwa. Wszystkie działania – od szkoleń pracowników, przez pomoc w konfiguracji, po wdrożenie systemu – zapewnia NASK. Efekt? Gmina lub przedszkole, które wcześniej nie mogły pozwolić sobie na budowę zaplecza informatycznego, mogą korzystać z tego samego narzędzia, co ministerstwa czy urzędy centralne.

Z ekonomicznego punktu widzenia oznacza to oszczędności dla państwa oraz redukcję kosztów utrzymania sektora IT nawet o 40-60 proc. w porównaniu z dotychczasowymi rozwiązaniami lokalnymi. Zysk nie jest jednak wyłącznie finansowy. Elektroniczne zarządzanie dokumentacją pozwala skrócić czas obsługi spraw urzędowych, poprawia komunikację



między jednostkami i ogranicza błędy wynikające z ręcznej obsługi papierów.

EZD RP w codziennej pracy urzędnika

System jest intuicyjny również dla osób, które wcześniej nie korzystały z zaawansowanych narzędzi cyfrowych. Interfejs uproszczono, a szkolenia finansowane z KPO obejmują aż 75 tys. użytkowników – pracowników urzędów gmin, szkół i placówek opiekuńczych. Dzięki temu korzystanie z EZD RP już na wstępie stanie się znacznie łatwiejsze.

Praktyczny wymiar tej zmiany jest ogromny. Urzędnicy nie będą musieli już ręcznie numerować i archiwizować spraw – system automatycznie przypisuje identyfikatory, zapisuje metadane i umożliwia szybkie wyszukiwanie dokumentów. Dobra organizacja pracy urzędów przekłada się na poprawę jakości obsługi obywateli. Wdrożenia EZD RP to strategiczny element cyfrowej transformacji państwa i skutecznej realizacji procesów administracyjnych.



Wsparcie eksperckie i bezpieczeństwo

Bezpieczeństwo danych jest dla urzędów kluczowe – to o nim najczęściej rozmawia się w kontekście cyfryzacji. Dlaczego EZD RP zapewnia odpowiednią ochronę? Jednym z narzędzi, które gwarantują bezpieczeństwo danych i dokumentacji, jest nadawanie użytkownikom uprawnień. Dzięki temu dostęp do dokumentów i treści mają wyłącznie osoby, które potrzebują go w związku z wykonywanymi obowiązkami. Model SaaS EZD RP opiera się na chmurze rządowej, która działa w ramach infrastruktury spełniającej wymogi ustawy o krajowym systemie cyberbezpieczeństwa. To niezwykle istotne, bo oznacza, że dane pozostają w Polsce, w systemie monitorowanym przez państwowego operatora. Administratorem danych osobowych w EZD RP jest jednostka wdrażająca, która odpowia-

da za zgodność z przepisami prawa. Co ważne, na każdym etapie wdrożenia jednostka może liczyć na wsparcie ekspertów NASK.

Przykłady wdrożeń

Już dziś z EZD RP korzystają nie tylko ministerstwa, ale też małe gminy – m.in. Gmina Supraśl czy Urząd Miasta w Zambrowie. Pilotaże pokazują, że średni koszt obsługi dokumentacji w tych jednostkach spadł o 1/3, a liczba błędów rejestracyjnych zmniejszyła się o 70 proc. EZD RP to nie tylko nowoczesne narzędzie informatyczne – to awans cyfrowy i wyrównanie szans między dużymi a małymi jednostkami sektora publicznego. Dzięki finansowaniu z KPO oraz chmurowej usłudze SaaS EZD RP także gminy, przedszkola i żłobki mogą pracować w zgodzie z najwyższymi standardami administracji cyfrowej. Więcej informacji o projekcie: ezdrp.gov.pl/kpo.



FOT. MALGORZATA TRZCIONKOWSKA

DOM STRACHÓW

Rodzina pani Patrycji kupuje jej na urodziny kościotrupy. W jej ogrodzie Halloween trwa już od 1 października. Nad mniejszymi maskarami góruje ogromny „kościej” ze świecącymi oczami, który przyjechał z aż Chin.

Małgorzata Trzcionkowska



FOT. MALGORZATA TRZCIONKOWSKA

Patrycja Czaja z Żagania kocha Halloween z wzajemnością. - Przez 17 lat mieszkalam w Belfaście, w Irlandii Północnej - opowiada. - Bardzo mi się podobało przystrajanie tamtejszych domów, dlatego gdy wróciłam do Polski, w moich bagażach znajdowały się figury halloweenowe. Postanowiłam celebrować to święto w moim domu w Żaganiu, a ogród jest doskonałym miejscem do stworzenia scenografii.

Od tego czasu kolekcja pani Patrycji wzbogaciła się o nowe okazy. - Mam urodziny w październiku, dlatego rodzina kupiła mi trzy nowe postacie - śmieje się. - Mam też tego olbrzyma, górującego nad ogrodem, który przyplął do mnie w trzech pudłach z Chin. Kosztował 2 tysiące złotych, więc nie był tani.

4 kg cukierków

Ogród pani Patrycji chętnie odwiedzają dzieci z pobliskiego przedszkola.

- Dzieci się nie boją - zaznacza miłośniczka Halloween. - Za to bawią się doskonale. Ale prawdziwe „pielgrzymki” są 31 października. W ub. roku rozdałam 4 kg cukierków. Przychodziły dzieci w przebraniach, z rodzicami, również przebranymi.

Każdy, kto chce poczuć atmosferę Halloween, już od początku października, może odwiedzić ogród szkieletów i zrobić sobie z nimi zdjęcie. Właścicielka podwórka strachów zapewnia, że furka domu przy ul. Asnyka jest zawsze otwarta.

- Tu nie chodzi absolutnie o to, żeby kogoś straszyć - podkreśla gospodyni. - Ludzie podchodzą do tego pozytywnie, robią sobie zdjęcia na naszym po-

dwórku, my nie mamy nic przeciwko.

Skąd ta tradycja?

Halloween ma swoje korzenie w starożytnym celtyckim święcie Samhain, które obchodzono w nocy z 31 października na 1 listopada. Celtyowie wierzyli, że w tym czasie granica między światem żywych a zmarłych się zaciera, a duchy mogą swobodnie przechodzić do świata ludzi. Święto symbolizowało koniec lata, zakończenie żniw i nadejście zimy. Z czasem celtyckie tradycje połączyły się z obchodami chrześcijańskimi, tworząc święto All Hallows' Eve, czyli wigilia Wszystkich Świętych, od którego wywodzi się „Halloween”.

Upiorne przebranki przyjęły się w USA, skąd zwyczaj rozprzestrzenił się na cały świat.



FOT. MALGORZATA TRZCIONKOWSKA



FOT. MALGORZATA TRZCIONKOWSKA



FOT. MALGORZATA TRZCIONKOWSKA



PULS
#187

P O L A K U ! C O F N I J C Z A S
Str. 14-15

Ponoć ten świat skrojony jest pod „skowronki”, przecież do szkoły czy pracy biegamy zazwyczaj rano. I to właśnie poranne marki lepiej znoszą zmianę czasu z letniego na zimowy, bo wcześniej robi się jasno. Ale, umówmy się, żyć pełnią życia, cieszyć każdym dniem może każdy, niezależnie od tego, o której godzinie wstaje z łóżka i jak późno kładzie się spać

Dorota Kowalska

„SKOWRONKI” KONTRA „SOWY”, CZYLI KOMU ŻYJE SIĘ LEPIEJ

Film „Co mi zrobisz, jak mnie złapiesz” Stanisława Barei. Kultowa rozmowa w holu dworca kolejowego. Dwóch robotników rozprawia o wyjeździe do pracy.

- Ja to, proszę pana, mam bardzo dobre połączenie. Wstaję rano za piętnaście trzecia. Latem to już widno. Za piętnaście trzecia jestem ogolony, bo golę się wieczorem. Śniadanie jadę na kolację. Tylko wstaję i wychodzę.

- No, ubierasz się pan.
- W płaszcz - jak pada. Opłaca mi się rozbierać po śniadaniu?
- Fakt!
- Do PKS mam pięć kilometrów. O czwartej za piętnaście jest PKS.

- I zdążasz pan?
- Nie, ale i tak mam dobrze, bo jest przepełniony i nie zatrzymuje się. Przystanek idę do mleczarni. To jest godzinka. Potem szybko wiozę mnie do Szymanowa. Mleko, widzi pan, ma najszybszy transport, inaczej się zsiada. W Szymanowie zsiadam, znoszę bańki i łapię EKD. Na Ochocie w elektryczny stadionu, a potem to już mam z górki, bo tak... w 119, przesiadka w 13, przesiadka w 345 i jestem w domu, to znaczy w robocie. I jest za piętnaście siódma! To jeszcze mam kwadrans. To sobie obiad jem w bufecie, to po fajrancie już nie muszę zostawać, żeby jeść, tylko prosto do domu. Igóra 22.50 jestem z powrotem. Golę się. Jem śniadanie i idę spać.

Czas to ponoć najcenniejsza rzecz, jaką posiadamy. Nic więc dziwnego, że każdy gospodaruje nim najlepiej jak potrafi. Oczywiście wszystko zależy od tego, czy zaliczamy się do grupy „skowronków” czy „sów”, bo to generuje nasz rytm dnia. Jeżeli

zmiana czasu z letniego na zimowy kogoś cieszy, to raczej tych pierwszych.

Jeszcze przed budzikiem

Anna, pracuje zdalnie i tak naprawdę nie musiałaby wstać bladym świtem, ale wstaje. Budzik dzwoni dokładnie o 5.30. Prysznic, szybka kawa, potem spacer z psem. Wracając do domu wstępuje po bułki do osiedlowego sklepiku, około 8.30 odpala komputer.

- Mówiąc szczerze, często wstaję przed budzikiem. Podobnie jest w sobotę, niedzielę, czy święta. Czasami chciałabym pospać dłużej, ale po prostu nie mogę - mówi.

Najlepiej funkcjonuje do południa i wczesnym popołudniem. Wtedy najczęściej robi, najłatwiej przychodzi jej praca. Zawsze tak było. Pamięta, chodziła do liceum, po lekcjach biegała na treningi, bo była zapalonym sportowcem, do domu wracała koło 19.00. Nie była w stanie się uczyć, choć wiedziała, że znajomi z jej paczki właśnie wtedy, albo jeszcze później siadali do książek. Ona wolała położyć się spać, wstać o 4.00 i zakuwać.

- Ludzie z klasy pukali się w czoło - opowiada.

Oczywiście, zdarzało się, że uczyła się także wieczorami, zwłaszcza przed maturą. Mus to mus, wiadomo. Wolała jednak to poranne wstawanie.

Ale coś za coś, jak to mówią. Około 16.00 dopada ją pierwsze zmęczenie, ogarnia potworna senność.

- A im jestem starsza tym gorzej to wygląda - wzrusza ramionami. Szybka kawa, albo spacer z psem zazwyczaj pomagają.

Nie ukrywa, że najbardziej męczyła się w pracy, w której najczęściej działa się po południu, a do późnych godzin wieczornych trzeba było utrzymać umysł w formie. Potrzebowała kilku miesięcy, żeby się przestawić. I była zachwycona, kiedy mogła wreszcie wrócić do swojego normalnego rytmu dnia: wstawać wcześniej i chodzić spać około 23.00, bo o tej godzinie kładzie się do łóżka.

Ma wśród znajomych i „skowronki” i „sowy”. Doskonale wie, do kogo nie dzwonić przed południem, a kogo nie zdziwi telefon o północy. Jedni i drudzy układają dzień pod swój chronotyp: w pracy wybierają poranne albo popołudniowe zmiany, ze znajomymi umawiają się na lunch albo późną kolację. Krótko mówiąc żyją w ciągu dnia lub nocy.

Jednej z koleżanek, typowej „sowie”, wówczas dziennikarce radiowej, szefowie kazali przychodzić do pracy na 5.00 i czytać serwisy informacyjne. Prosiła, tłumaczyła, że to będzie radiowy koniec świata. Nic, podjęli decyzję i tyle. Po kilku miesiącach sami zmienili zdanie: przychodziła na 11.00, ponoć o 5.00 nawet głos miała jakiś nie jej.

Inna, dla odmiany „skowronek”, co jakiś czas między 8.00 a 9.00 dzwoniła do swojej szefowej, żeby zdać relację z postępów w pracy. Nie rozumiała,

czemu ta jest dla niej rano taka niemiła, lubiły się przecież, szanowały. Wreszcie któregoś dnia usłyszała w słuchawce: „Kochana, mogłabyś dzwonić jakieś dwie godziny później, za każdym razem mnie budzisz”. Onie miała. 9.00 rano to był dla niej środek dnia.

- Wolę, kiedy rano jest jasno. Więc przejście na czas zimowy aż tak bardzo nie demoluje mojego rytmu dnia, chociaż oczywiście nie znoszę tych ciemnych, ponurych popołudni - mówi. I przyznaje, że ma znajomych, dla których czas zimowy to organizacyjny piekło.

Oszczędności niewielkie

I wygląda na to, że będą musieli w tym piekle żyć. Wprawdzie w 2019 roku parlament europejski podjął decyzję o ostatecznej rezygnacji ze zmiany czasu letniego i zimowego. Ostatnia taka zmiana miała nastąpić 25 października 2020 roku, ale pandemia koronawirusa pokrzyżowała te plany. I nic nie wskazuje na to, żeby europosłowie do tego tematu wrócili, a zajęli się nim nie bez powodu. Z badań Komisji Europejskiej z 2018 roku wynika, że 84 proc. Europejczyków opowiada się za zniesieniem zmian czasu. Podobne wyniki przyniosło badanie CBOS z 2019 roku - ponad 78 proc. Polaków jest tego samego zdania.

Większość ludzi chciałaby, aby przez cały rok obowiązywał czas letni.

Właściwie do przesuwania wskazówek zegara powinniśmy się przyzwyczaić, pierwszy na ten pomysł wpadł wiele lat temu amerykański uczonek i polityk Benjamin Franklin, współautor Konstytucji Stanów Zjednoczonych, ale przyzwyczaić się nie możemy. Czemu właściwie miał służyć ten zabieg? Lepszemu dopasowaniu aktywności człowieka do godzin, w których jest najwięcej światła słonecznego i oszczędnościom, stąd w języku angielskim, czas letni określa się jako „czas oszczędzający światło dzienne”. W Polsce zmiana czasu została wprowadzona w okresie międzywojennym, następnie w latach 1946-1949, 1957-1964, a od 1977 roku stosuje się ją nieprzerwanie.

Tyle tylko, że oszczędności z tym związane wcale nie są takie oczywiste. W 2018 roku portal wysokienapiecie.pl przytaczał wyniki badań na temat wpływu przeprowadzania zmiany czasu na zużycie energii. I tak w Niemczech zmiana czasu dwa razy w roku daje ok. 0,8 proc. oszczędności na korzyść w domach z energooszczędnego oświetlenia. Z kolei czeska analiza 162 różnych badań z całego świata wykazała, że czas letni dawał średnio 0,34 proc. oszczędności w zużyciu energii w całej gospodarce, a w większości państw europejskich jeszcze mniej. „Eksperci oceniają, że tak naprawdę są to nieznaczające wartości i zależą w dużej mierze od położenia geograficznego” - napisano w raporcie. Większe korzyści ze zmiany czasu miały odnosić europejskie państwa znajdujące się bardziej na południu.

Włoskie Towarzystwo Medycyny Środowiskowej otwarcie zaapelowało, aby nie przestawiać zegarków i pozostawić czas letni. Z przedstawionych przez nie badań wynika, że to nie zmiana czasu, a obowiązywanie czasu letniego przez cały rok przyniosłoby Włochom roczne oszczędności w wysokości 500 milionów euro i zmniejszenie emisji dwutlenku węgla o 200 tys. ton. Z danych firmy Tema Rete Italia wynika, że obowiązujący obecnie przez pół roku czas letni, czyli dodatkowa godzina światła słonecznego, pozwoliła zaoszczędzić Włochom w latach 2004-2018 9,1 mld kWh, co przyniosło oszczędności rzędu około 1,5 mld euro.

Co do naszej aktywności i dobrego samopoczucia związanego z większą ilością światła dziennego, założenia Benjamina Franklina też nie do końca się sprawdziły.

Według prof. Elżbiety Pyzy z Instytutu Zoologii i Badań Biomedycznych Uniwersytetu Jagiellońskiego lepiej by było, gdybyśmy nie przestawiali dwa razy do roku zegarów.

- Nasz zegar wewnętrzny funkcjonuje po to, aby zanim jeszcze wstaniemy i zanim zobaczymy światło dzienne, nasz organizm już był przystosowany do działania - stwierdziła prof. Elżbieta Pyza w rozmowie z Polską Agencją Prasową. - Osobiście uważam, że wprowadzenie jednolitego czasu letniego przez cały rok byłoby dobre, z uwagi na to, że dłuższy dzień jest korzystny. Ktoś wcześniej wstający mógłby jednak woleć, aby jasno było wcześniej - to są kwestie indywidualne - dodała.

Zdaniem pani profesor to, w jakim stopniu odczuwamy konsekwencje zmiany czasu,

*PIERWSZY NA POMYSŁ ZMIANY
CZASU WPAŁŁ WIELE LAT TEMU
AMERYKAŃSKI UCZONY I POLITYK
BENJAMIN FRANKLIN, WSPÓŁAU-
TOR KONSTYTUCJI USA*

wynika przede wszystkim ze stopnia naszej wrażliwości na takie zmiany. Jedni ludzie odczuwają je jako dużą dolegliwość, inni nie. Teoretycznie jeden dzień powinien wystarczyć, aby zegar wewnętrzny mógł się przystosować do jednogodzinnej zmiany czasu. Ale nie wszyscy reagują w ten sposób, niektórzy do nowych warunków przyzwyczajają się nie przez jedną dobę, ale przez cały tydzień.

- Mechanizm zegara okołodobowego reguluje rytm organizmu niezależnie, ale musi się też dostosować do warunków zewnętrznych. Dlatego zmiany w tym trybie mają swoje konsekwencje: prowadzą do desynchronizacji pomiędzy tym, co się dzieje na zewnątrz, a wskazaniami zegara wewnętrznego - tłumaczyła prof. Pyza.

Wiadomo, że zmiana czasu najbardziej dotyka ludzi, którzy mają problemy ze snem lub mają zaburzony rytm okołodobowy. A kiedy śpimy źle, rośnie nam ciśnienie, tętno, a tym samym zwiększa się ryzyko innych dolegliwości.

I choć sama zmiana czasu nie jest główną przyczyną problemów zdrowotnych u większości z nas, to rezygnacja z niej, przynajmniej zdaniem lekarzy, przynosiłaby więcej dobrego niż złego.

Na razie jednak jest jak jest. W nocy z soboty na niedzielę cofamy wskazówki zegara o godzinę do tyłu.

Zanim zapadnie ciemność

Dla Andrzeja i Krystyny zmiana czasu na zimowy to organizacyjna demolka. Oboje, typowe „sowy”, chodzą spać grubo po północy i nie wstają przed południem.

- Tak mamy od zawsze - mówi Krystyna. - Nasze życie zaczyna się po 20.00, wtedy siadamy do kolacji, potem czytamy, oglądamy „Szkoło kontaktowe”, jakieś filmy. Bardzo późno chodzimy spać, ale też późno wstajemy - opowiada.

Prowadzą agroturystykę: mają dom dla gości, bardzo duże podwórko, na którym posadziła dziesiątki kwiatów i krzewów.

- Każdy, kto ma dom, nie mówiąc już o dwóch, wie, że wkoło jest zawsze coś do zrobienia. Kiedy przechodzimy na czas zimowy, po prostu nie starcza mi dnia - przyznaje.

I tłumaczy, że zanim weźmie prysznic, zje śniadanie jest 14.00, za dwie godziny robi się ciemno. Nie jest w stanie podlać roślin, narąbać drewna, zgrabić liści, a trzeba przecież zrobić jeszcze jakieś zakupy, posprzątać, coś ugotować.

- Z niczym nie jestem w stanie zdążyć - narzeka.

Ich znajomi prowadzą podobny tryb życia, głównie nocny. Każdy ma gospodarstwo, kawałek ziemi. Jesienią i zimą jest problem, żeby zdążyć z robotą, zanim zapadną ciemności.

- Wydaje mi się, że na wsiach czas zimowy jest trudniejszy do zniesienia niż w miastach. Tu nie ma kin, teatrów, restauracji, nie ma tylu rozrywek. Ludzie żyją trochę rytmem dnia, a „sowy” mają zupełnie przechłapanie - wybucha śmiechem Krystyna. Andrzej tylko potakuje.

Lidka, ich przyjaciółka, też prowadzi agroturystykę, też ma kawałek ziemi. Nawet próbowała się swego czasu przestawić: wstawać wcześniej i wcześniej kłaść się spać. Nic z tego nie wyszło.

- Nie byłam w stanie usnąć przed północą, a jeśli nawet wstałam o 8.00, wszystko leciało mi z rąk. Chodziłam po domu jak zombi - wspomina.

Ona też zaczyna życie nocą. Wtedy dzwoni do znajomych, gotuje obiad na następny dzień, czyta, ogląda filmy na przeróżnych platformach, przyjmuje gości.

- Na wsiach ludzie spotykają się wieczorami - tłumaczy. - W ciągu dnia każdy ma coś do zrobienia, a to na podwórku, a to trzeba gościom coś wytłumaczyć, pokazać, gdzieś ich zawieźć - wzrusza ramionami.

Ich miastowi znajomi też nie kładą się spać przed 2.00. Późnym wieczorem najlepiej ogarnia im się rzeczywistość. Wcześniej rano najlepiej im się śpi.

„Skowronki” mają lepiej

Dwa lata temu dr Joanna Gorgol z Uniwersytetu Warszawskiego wraz ze współpracownikami próbowała dociec, komu w Polsce żyje się lepiej „skowronkom” czy „sowom”. Rezultaty ich pracy opublikował „Płos One”.

Na swojej stronie internetowej dr Gorgol przyznaje, że tematem chronotypu, czyli indywidualnych, częściowo wrodzonych preferencji co do pory zaczynania i kończenia aktywności, zainteresowała się, bo nie godziła się ze stereotypami. Zwłaszcza tymi dotyczącymi „sów”, czyli osób, które chodzą spać późno i późno wstają, a ich aktywność jest najbardziej wydajna po południu i wieczorem.

- Często bywają postrzegane przez społeczeństwo jako mało produktywnie, mało sumienne, czy nieodpowiedzialne. Prowadzę dalsze badania na ten temat z nadzieją, że ich wyniki przyczynią się do częstszego uwzględniania potrzeb osób wieczornych np. w kontekście środowiska szkolnego lub pracy - wyjaśniała Joanna Gorgol.

Już jakiś czas temu zauważono, że istnieje grupa ludzi, potocznie nazywana „sowami” oraz druga, niejako przeciwstawna - „skowronkami” - przy czym większość z nas ma jednak chronotyp mieszany.

„Chronotyp (...) jest centralnym aspektem indywidualnych różnic w obszarze rytmu okołodobowego. (...). Wiele badań wykazało, że poranność-wieczornosc jest związana nie tylko



Zmiana czasu najbardziej dotyka ludzi, którzy mają problemy ze snem lub mają zaburzony rytm okołodobowy. A kiedy śpimy źle, rośnie nam ciśnienie, tętno, a tym samym zwiększa się ryzyko innych dolegliwości

z porami snu i pobudki, ale także wieloma innymi fizycznymi i psychologicznymi cechami, włączając w to wydolność poznawczą, funkcjonowanie emocjonalne, inteligencję emocjonalną czy osobowość” - piszą we wstępie autorzy pracy w „Płos One”.

Joanna Gorgol ze współpracownikami przeanalizowała ankiety dwóch grup osób mieszkających w Polsce (500 i 728 osób). Najpierw ustalono ich typ chronometru, a potem poziom zadowolenia z życia i poziomu sumienności.

„Co ważne, chronotyp ma również znaczenie dla jakości życia i rozwoju jednostki. Mianowicie, badania wskazują, że poranność jest związana z wyższym poziomem satysfakcji w życiu, wyrażaną jako subiektywna ocena jakości życia na podstawie osobistych indywidualnych kryteriów” - przypominają naukowcy.

Badania pokazują, że „skowronki” są bardziej sumienne, „sowy” zaś bardziej kreatywne, a tym samym skłonne do ryzykownych zachowań.

Zdaniem Joanny Gorgol i jej współpracowników, korzyści chronotypu porannego mogą wynikać z różnych powodów, choćby z lepszej jakości snu, a ta rzutuje na samopoczucie i satysfakcję z życia.

Zauważono, że „poranność” związana jest z lepszymi wynikami w nauce, a to często przekłada się na sukces życiowy. Może stąd „skowronki” są bardziej zadowolone z życia niż „sowy”. Te drugie, zwłaszcza w północnej części Europy, gdzie jest ich mniej niż na południu, łatwego życia nie mają, choć badania wykazują, że są inteligentne i mają poczucie humoru.

Inna rzecz, że świat skrojony jest pod „skowronki” - zarówno do szkoły, jak i do większości miejsc pracy trzeba wstawać wcześniej rano, „sowy” cierpią z tego powodu okrutnie, pracują mniej wydajnie w ciągu dnia, bo jak wiadomo rozkrecają się dopiero wieczorem.

Z kolei naukowcy z University of Birmingham odkryli, że mózgi „sów” w niektórych aspektach działania wykazują fundamentalne różnice w porównaniu do mózgów „skowronków”. Różnice dotyczyły wielu obszarów mózgu, które, jak wyjaśniają naukowcy, biorą udział w podtrzymaniu świadomości.

Wiąże się z tym gorsza koncentracja, wolniejsze reakcje i zwiększona senność „sów” w ciągu typowego dnia (między godz. 8 rano a 8 wieczorem), co widać szczególnie w godzinach rannych.

Konsekwencje wpływu chronotypu na nasze życie mogą być jednak poważniejsze. Naukowcy z Northwestern Medicine i University of Surrey po analizie danych 50 tys. osób obserwowanych przez 6,5 roku zauważyli, że osoby preferujące późne wstawanie mają o 10 proc. większe ryzyko śmierci, niż ludzie, którzy wcześniej kładą się spać i wcześniej zaczynają dzień.

Wcześniejsze badania dowodzą też, że „sowy” częściej cierpią na kłopoty z metabolizmem i układem krążenia. Autorzy publikacji podkreślają jednocześnie, że o tym, czy ktoś lubi wstawać późno, czy wcześniej w połowie decydują geny, a w połowie środowisko.

Potrafimy się dostosować

Nie wszyscy jednak tak kurczowo trzymają się „skowronków” i „sów”. Michael Breus, psycholog, który bywa nazywany doktorem snu, uważa, że mamy 4 główne chronotypy, odpowiadające temu, jak w naturze zachowuje się delfin, niedźwiedź, wilk i lew.

Najwcześniej wstawać ma lew (budzi się nawet o 5.30) i potrafi efektywnie pracować do około 17.00. Wieczorem jest potwornie zmęczony, więc zasypia już o 22.00. Delfin wstaje około 6.30, najlepiej funkcjo-

nuje wcześniej rano oraz po południu, w środku dnia często jednak odczuwa spadek formy. Delfiny rano są bardziej kreatywne, a wieczorami łatwiej radzą sobie z trudnymi zadaniami. Miewają problemy z zasypianiem. Wilki wstają najpóźniej i nie bez trudności. Rano są mało efektywne. Ich czas pracy zaczyna się około 11.00 i trwa do mniej więcej 18.00 - 19.00. Zasypiają najpóźniej ze wszystkich chronotypów.

Niedźwiedzie wstają około 7.00 - 7.30 i rano dobrze pracują nad trudnymi zadaniami. Mają ogromną potrzebę drzemki w ciągu dnia i bez niej w zasadzie nie mogą efektywnie funkcjonować, ale jeśli się prześpią, to potrafią pracować wieczerem bez żadnego problemu. Powinny chodzić dość wcześnie spać.

Co ciekawe, zdaniem naukowców, bardzo wielu z nas ma chronotyp mieszany, inaczej rzecz mówiąc, potrafi się dostosować. Jeśli trzeba - wstanie wcześniej rano, albo pójdzie spać grubo po północy.

Więc nie ma się co zmartwiać. Bo, umówmy się, życie pełnią życia, cieszyć każdym dniem mogą tak skowronki, jak i sowy, nie mówiąc już o niedźwiedziach, delfinach i wilkach.

Biedronka musi zapłacić ponad 30 000 złotych mobbingowanej przez kilka lat kasjerce pracującej w sklepie tej sieci w Wąbrzeźnie – orzekł sąd pracy w Toruniu. Wyrok jest już prawomocny. I jest ewenementem na skalę kraju

Małgorzata Oberlan

WYZWISKA I SZYKANY. BIEDRONKA PŁACI ZA MOBBING

Niesłusznie krytykowana, ośmieszana, upokarzana i szykanowana przez kierownictwo sklepu kasjerka Biedronki z Wąbrzeźna (Kujawsko-Pomorskie) wygrała batalię z pracodawcą. Na mocy wyroku sądu pracy w Toruniu właściciel tej wielkiej sieci handlowej – spółka Jeronimo Martins – musi kobiecie zapłacić ponad 30 tysięcy złotych.

Składa się na to 25 tys. zł zadośćuczynienia za krzywdy, jakich kobieta doznała wskutek mobbingu oraz 6061 zł odszkodowania. A wszystko to z odsetkami ustawowymi, licznymi od dnia wniesienia pozwu do sądu (zgodnie z prawem, wyrok podlega wykonaniu z datą uprawomocnienia się i wtedy następuje wypłata pieniędzy).

Mobbing trwał w jednym ze sklepów Biedronki w Wąbrzeźnie. Kasjerka przez kilka lat cierpiała upokorzenia i szykany ze strony swojej przełożonej, aż w końcu przypłaciła to zdrowiem. Potwierdzili to biegli medycy. Szukała pomocy, ale ze strony pracodawcy jej nie dostała. A ten – zgodnie z prawem – odpowiada za przeciwdziałanie mobbingowi w miejscu pracy i ponosi za niego odpowiedzialność.

– Wyrok jest już prawomocny – przekazuje nam sędzia Jędrzej Czerwiński, prezes Sądu Rejonowego w Toruniu.

A to oznacza, że podlega wykonaniu – pieniądze trzeba zapłacić. Suma może nie jest jakaś zawrotna, ale zbieżna z tym, o co wnosiła kasjerka. Sam wyrok natomiast jest ewenementem w skali kraju. Dlaczego?

Mobbing – trudny do udowodnienia. A wygrać z wielkim koncernem jest jeszcze trudniej

W internetowej wyszukiwarce na próżno szukać wyroku w analogicznej sprawie z ostatnich lat. Powody są dwa. Podstawowe.

Po pierwsze, udowodnić w Polsce mobbing przed są-



Sąd potwierdził. Mobbing miał miejsce w jednym ze sklepów Biedronki w Wąbrzeźnie. Kasjerka przez kilka lat cierpiała upokorzenia i szykany ze strony swojej przełożonej, aż w końcu przypłaciła to zdrowiem

dem jest naprawdę trudno. A domagając się za niego zadośćuczynienia i odszkodowania, dodatkowo udowodnić trzeba związek przyczynowo-skutkowy między tym, czego doświadczało się w pracy, a rozstrojem zdrowia.

Cały ciężar dowodowy w takim procesie leży po stronie pokrzywdzonego pracownika. Najlepiej, żeby dysponował dziennikiem opisującym długotrwałe go szykanowanie, ośmieszanie, nękanie, a także świadkami (jak namówić jesz-

cze pracujących kolegów?) oraz stosowną dokumentacją lekarską.

Po drugie – wygrać proces pracowniczy z wielką korporacją czy koncernem to wyzwanie. Z jednej strony najczęściej staje wtedy zwykły człowiek wspierany najwyżej przez jednego prawnika. Z drugiej – cała machina, wspierana nierzadko całym sztabem doświadczonych adwokatów czy radców prawnych.

Kasjerce z małego Wąbrzeźna w województwie

kujawsko-pomorskim udało się wygrać z wielkim Jeronimo Martins.

Jak to się stało?

W październiku wyrok w jej sprawie, już prawomocny, wraz z bardzo obszernym uzasadnieniem opublikowany został w Portalu Orzeczeń Sądowych – stąd znamy szczegóły historii krzywdy kobiety, ale i procesu. Sąd pracy w Toruniu opowiedział się po jej stronie, bo przekonały go dowody. Oczywiście, ważna była ich ocena – i w tej

materii wąbrzeźnianka trafiła dobrze – IV Wydział Pracy i Ubezpieczeń Społecznych Sądu Rejonowego w Toruniu znany jest nie tylko ze swojego profesjonalizmu i wnikliwości, ale i empatii.

Koszmar za kasą

W tym procesie przed sądem pracy zeznawało wielu świadków, w tym – byli i obecni pracownicy Biedronki w Wąbrzeźnie oraz ich przełożeni. Ustalając przebieg wydarzeń i jego skutki, sąd opierał się

także na opinii biegłego psychologa i dokumentach.

Co ostatecznie ustalili?

Przez kilka lat kasjerka była upokarzana i zastraszana przez bezpośrednich przełożonych. Szczególnie jednak dokuczała jej zastępca kierownika sklepu – pani A.K. To przez nią pracownica była regularnie wulgarnie wyzywana w obecności współpracowników i klientów, a epitet „tępa” nie należał do najgorszych.

Kobieta długo musiała znośić nie tylko permanentne złośliwości, ale też ośmieszanie, upokarzanie i nieuzasadnioną krytykę.

Nieuzasadnioną, bo jak podkreślił sąd, bez zarzutu wykonywała swoje obowiązki.

Co jeszcze robiła pani A.K.?

Nagle i celowo zmieniała kasjerce harmonogram pracy bez uprzedzenia. Uniemożliwiała jej wychodzenie na przerwę do toalety, a nawet wymuszała obsługę niesprawnych urządzeń – choćby pieca do wypieku pieczywa.

Wszystko to odnotował sąd.

Nie było tak, że wąbrzeźnianka niczym potulne cięło znosiła te razy. Szukała wsparcia i ratunku u przełożonych, ale jej prośby były bagatelizowane i zbywane – ustalił sąd.

A koleżanki i koledzy z pracy? Niektórzy też cierpieli wskutek zachowań pani A.K., ale bali się reagować.

Inni milcząco lub aktywnie mobberów... wspierali. To mechanizm znany w psychologii, a grono takich wspierających określa się jako „krąg mobbera”.

W końcu udrczona kasjerka podupała na zdrowiu psychicznym tak, że musiała leczyć się u specjalisty. Także – farmakologicznie. Co dość przerażające w tej historii, nawet wtedy pani A.K. nie dawała jej spokoju – robiła jej zdjęcia na chorobowym...

Po chorobie kasjerka złożyła wniosek o rozwiązanie umowy o pracę z winy pracodawcy – jako przyczynę wskazując mobbing. Nie zrobiła tego osobiście, ale już przez pełnomocnika prawnego.

Była już wtedy silniejsza i postanowiła zaważać o siebie.

POLITYKA ANTYMOBBINGOWA W JERONIMO MARTINS

● „Polityka Antymobbingowa” Biedronki to dokument wewnętrzny określający zasady przeciwdziałania mobbingowi w firmie oraz procedury postępowania w przypadku otrzymania informacji o takich incydentach oraz możliwość ich zgłoszenia do zarządu.

● Złożone skargi są rozpatrywane przez Komisję Antymobbingową, która po przeprowadzeniu postępowania

wyjaśniającego, w tym przesłuchań świadków, organizuje wewnętrzną konsultację w celu podjęcia decyzji o zasadności skargi i dalszym trybie postępowania.

● „Gwarantujemy poufność i ochronę sygnalisty w każdej prowadzonej sprawie, ale także niezależność Komisji Antymobbingowej” – zapewnia firma.

● Biedronka ma także osobną politykę przeciwdziałania dyskryminacji i molestowaniu. Ta z kolei określa wewnętrzne zasady przeciwdziałania dyskryminacji bezpośredniej i pośredniej oraz molestowaniu, w tym seksualnemu. Opisuje procedury zgłaszania takich przypadków oraz wskazuje osoby odpowiedzialne za ich rozpatrzenie.

● „Podobnie jak w przypadku mobbingu Komisja Antymobbingowa jest odpowiedzialna za rozwiązywanie takich spraw. Komisja Antymobbingowa działa niezależnie, a w każdej prowadzonej przez nas sprawie gwarantowana jest poufność i ochrona sygnalisty” – podkreśla firma. (Za: „Raport zrównoważonego rozwoju sieci Biedronka”).

SILA
KOBIECY

REKLAMA

0011421466

Organizator

GAZETA LUBUSKA

Partnerzy lokalizacyjni

#napoprawenastroju
FOCUS
mall

 **Galeria
ASKANA**

Partnerzy

 **Klinika
Wiśniowa**

NSZOZ
DIAGNOSTYK

 **Jedno
Serce**
MIĘDZYRZECZ
517 057 501

 **NovaMED**
CENTRUM MEDYCZNE
Z troską o Wasze zdrowie

Siła KOBIE TY

12 kobiet, 12 historii o walce i nadziei

„Siła KobieTY- siła, wytrzymałość i nadzieja” to projekt edukacyjno-społeczny zwracający uwagę na profilaktykę nowotworów kobiecych.

Siła nie zawsze jest głośna. Czasem objawia się w cichym momencie, gdy pozwalasz sobie na łzy. Innym razem jest w słowach, które wypowiadasz, by opowiedzieć o swoich emocjach. Siła to świadomość, że każde doświadczenie, nawet to najtrudniejsze,

jest częścią nas. Szczególnie w obliczu choroby to nie zmaganie, a przyjęcie codzienności buduje naszą moc.

Siła to prośba o pomoc. A bycie silnym to również dar, który ofiarowujemy innym, trwając u ich boku. Siła KobieTY to projekt o życiu, emocjach i wzajemnym wsparciu.

Zadbaj o swoje zdrowie, wykonuj badania profilaktyczne, mów o swoich emocjach i proś o pomoc. To wszystko to Twoja siła. Wykorzystaj ją!

Autorka zdjęć: Agnieszka Marczak

Zapraszamy do poznania
naszych bohaterek,
które opowiadają swoje historie

Więcej na stronie ►



**Dorota
Działoszyńska**

Dziś wiem, że rak mnie nie złamał – dał siłę, empatię, wrażliwość i wdzięczność za drobne chwile. Uśmiech dzieci, spacer, śmiech, łzy – to jest życie.



**Anna
Suchecka**

Choroba nie zamknęła mi drzwi – otworzyła nowe. Dziś wspieram inne kobiety onkologiczne. To one są dla mnie źródłem siły i inspiracji.



**Kasia
Legiejew**

Łapię chwile, cieszę się codziennością i nie wstydę się poprosić o pomoc, gdy energia spada. Kiedyś myślałam, że to słabość, dziś wiem – to największa odwaga.



**Olga
Świątek-Jaśkiewicz**

Rak to część mojej historii, ale nie cała ja. Nie definiuje mojego życia. Wiem, że przede mną jeszcze kilka trudnych kroków, ale każdy z nich przybliża mnie do zdrowia.



Anna Palenica

Cieszę się każdym dniem i nie planuję „na później”, bo wiem, jak szybko wszystko może się zmienić...



Justyna Ciechanowicz-Świeca

Staram się częściej zatrzymywać w tej gonitwie dnia codziennego i znaleźć czas dla rodziny, przyjaciół i mojego cudownego męża, który był dla mnie dużym wsparciem.



Nina Hutnik

Wspieram osoby chore onkologicznie. Do końca życia będę żyła z widmem nawrotu raka, więc przynajmniej niech z tego wyniknie coś dobrego, co mogę dać innym ze swoją wiedzą i doświadczeniem.



Agata Wiklik-Szczeblewska

Wiem, że na zawsze będę już pacjentką onkologiczną. I robię wszystko, by nie stanowiło to przeszkody w byciu szczęśliwą. Chcę żyć kolorowo.



Monika Baranowska

W tej walce największą siłą była dla mnie rodzina. Mąż i synowie dodawali mi odwagi każdego dnia.



Sylwia Prokop

Z roku na rok umacniam się w przekonaniu, że życie w prawdzie, przeżywanie wszystkich emocji, to fundamentalne wymogi zdrowej duszy – a zdrowa dusza to zdrowe ciało.



Agata Szczupał-Berberana

Rak nie jest sam w sobie wyrokiem. Jest raczej szansą na zmianę optyki patrzenia na siebie i świat. Żyję normalnie. Bez myślenia o raku na co dzień, bez strachu, bez stresu. Po prostu!



Olena Levchenko

Stres to najgorsza rzecz, jaka może nam się przytrafić. Doceniaj każdą chwilę życia; nie pozwól, by dopiero choroba cię tego nauczyła. I zrób mammografię!

Samowspółczucie w obliczu choroby nowotworowej. Jak uznać swój ból?

Zmaganie się z chorobą nowotworową to jedno z najbardziej wyczerpujących emocjonalnie i fizycznie doświadczeń, jakie może spotkać człowieka. Kiedy ból zaczyna przytłaczać, łatwo wpaść w pułapkę samokrytyki. W takich momentach, kluczowym narzędziem, które może przynieść ulgę i wsparcie, jest samowspółczucie.

Dagmara Gimenez, psycholog

Czym jest samowspółczucie?

Samowspółczucie można zdefiniować w prosty sposób: „Uznaj swój ból, zareaguj życzliwie” (Harris, 2021). To zdolność do przyjęcia swojego cierpienia i odpowiedzialności na nie z życzliwością, troską i wsparciem, zamiast surowego samokrytycyzmu. W obliczu bólu – zarówno fizycznego, jak i emocjonalnego – warto

na chwilę się zatrzymać i przyznać, jak bardzo cierpimy, nie popadając w użalanie się nad sobą, ale z otwartością i akceptacją.

Zamiast myśleć: „Dlaczego ja? To niesprawiedliwe. Nie dam rady tego znieść” – co tylko pogłębia cierpienie – możemy powiedzieć sobie: „Czuję ogromny ból, ale mogę być dla siebie życzliwy/a”. Takie uznanie swojego bólu w prosty i uczciwy sposób zmienia nasz sposób przeżywania trudnych emocji. Kiedy jednocześnie uznajemy swoje cierpienie i traktujemy siebie

z troską, możemy łagodniej podejść do tego, przez co przechodzimy.

Trzy kluczowe elementy samowspółczucia

Znana badaczka samowspółczucia, Kristin Neff (2003), wyróżnia trzy podstawowe elementy współczucia dla siebie:

1. **Uważność** – Zauważanie swoich emocji i myśli bez oceniania i unikania. Uważność polega na otwarciu się na to, co dzieje się w danej chwili, bez próby wypierania bólu czy tłumienia emocji. Świadoma akceptacja tego, co odczuwasz, pomaga ci lepiej zrozumieć, jak możesz zareagować na swoje cierpienie w sposób wspierający.
2. **Życzliwość dla siebie** – Okazywanie sobie troski i zrozumienia, tak jak robiłbyś to dla bliskiej osoby w trudnym momencie. Życzliwość dla siebie to świadomość, że zasługujesz na troskę, wsparcie i miłość – nawet w chwilach, kiedy czujesz się zagubiony/a, zmęczony/a lub zniechęcony/a.
3. **Wspólne człowieczeństwo** – Uznanie, że cierpienie jest częścią ludzkiego doświadczenia, które dzielimy z innymi. Każdy człowiek, niezależnie od swojego statusu czy sytuacji, doświadcza bólu i trudności w swoim życiu. Zrozumienie, że nie jesteś sam/a w swoim cierpieniu, pomaga ci poczuć więź z innymi i lepiej zaakceptować swoje emocje.

Jak uznać swój ból?

Pierwszym krokiem do rozwinięcia samowspółczucia jest nauczenie się akceptowania swojego bólu w sposób życzliwy i uczciwy. Zamiast walczyć z cierpieniem, spróbuj przyznać, że ono istnieje – to naturalna reakcja na trudną sytuację. Możesz powiedzieć sobie: „Czuję ogromny ból, ale mogę być dla siebie życzliwy/a”. To proste zdanie pomaga uznać emocje i przeżyć je w łagodniejszy sposób.

Uznanie bólu oznacza też zrozumienie, że emocje są zmiennne, jak pogoda. Nawet w najtrudniejszych chwilach nasze uczucia się zmieniają – może dzisiaj czujesz się przytłoczony/a, ale już jutro może pojawić się ulga. Świadomość, że emocje są przejściowe, pomaga otworzyć się na trudne chwile z większą wyrozumiałością.

Akceptacja cierpienia jako wyraz troski o siebie

Akceptacja bólu nie oznacza, że go lubimy lub że chcemy, by trwał.

Oznacza to, że przestajemy z nim walczyć i dajemy sobie prawo do przeżywania trudnych emocji. To akt życzliwości wobec siebie. Nie poddajemy się cierpieniu, ale pozwalamy sobie na doświadczanie go bez obciążania się dodatkową walką.

W ACT (Terapia Akceptacji i Zaangażowania) uczymy się, że unikanie bólu tylko go wzmacnia. Zamiast tłumić swoje emocje, otwieramy się na nie, jednocześnie kierując uwagę na to, co dla nas ważne. Akceptacja to forma miłości do siebie, która tworzy prze-



Stwórz dla siebie proste zdanie: „Wielu ludzi zmagają się z chorobą, a ja jestem częścią tej wspólnej walki”

strzeń do przeżywania emocji w zdrowy sposób.

Wspólne człowieczeństwo: „Nie jestem sam/a w swoim bólu”

W chwilach cierpienia możemy poczuć się odizolowani, jakbyśmy byli jedynymi, którzy doświadczają takiego bólu. To uczucie samotności może dodatkowo nas przytłaczać. Warto wtedy przypomnieć sobie, że każdy człowiek – na swój sposób – doświadcza trudności. Cierpienie to naturalna część życia, która łączy nas z innymi.

Stwórz dla siebie proste zdanie, które będzie ci przypominać, że nie jesteś sam/a w swojej walce z chorobą. Może to być: „Wielu ludzi zmagają się z chorobą, a ja jestem częścią tej wspólnej walki” lub „Nie jestem sam/a w swoim bólu – inni też przez to przechodzą i możemy wzajemnie się wspierać”. Takie myśli pomogą ci zrozumieć, że twoje trudne chwile, choć bolesne, nie izolują cię, ale łączą z innymi, którzy przeżywają podobne doświadczenia.

Jak być dla siebie życzliwym każdego dnia?

Miłość do siebie to coś więcej niż tylko słowa. To działania, które podejmujesz każdego dnia, by dbać o swoje ciało i umysł. Każda wizyta u lekarza, każda sesja chemii, to akt troski o siebie – dowód na to, że dbasz o swoje życie.

Ale miłość do siebie to także umiejętność proszenia o pomoc. Kiedy czujemy się bezradni, trudno jest otworzyć się na wsparcie innych. Jednak prośba o pomoc to nie oznaka słabości, ale akt miłości do siebie. To uznanie, że jesteś wart/a wsparcia i troski, nawet wtedy, gdy nie czujesz się wystarczająco silny/a.

Pomyśl o tym w ten sposób: jak zareagowałbyś, gdyby bliska ci osoba przechodziła przez to, przez co ty teraz przechodzisz? Jakie słowa wsparcia byś jej dał/a? Jaką życzliwość byś okazał/a? Teraz spróbuj powiedzieć to samo sobie.

REKLAMA

0011418050

NS ZOZ

DIAGNOSTYK

NS ZOZ Diagnostyk L. Szyński, W. Kwiecień s.c. od lat realizuje refundowany przez NFZ program profilaktyki raka piersi w zachodniej Polsce, zarówno w pracowniach stacjonarnych w Zielonej Górze, jak i w mammbusach w woj. lubuskim, dolnośląskim, wielkopolskim oraz zachodniopomorskim.

Wszystkie Panie w wieku od 45 do 74 lat mogą bezpłatnie wykonać badanie w dogodnym miejscu i terminie po uprzedniej rejestracji.

Działająca w ramach NS ZOZ Diagnostyk Poradnia Onkologiczna zapewnia opiekę w procesie leczenia chorób nowotworowych.

Nasze Centrum Medyczne oferuje również szeroki wachlarz prywatnych badań obrazowych z zakresu USG / USG Doppler / RTG / Biopsji cienkoigłowej, a rozwijający się zespół specjalistycznych gabinetów lekarskich oferuje konsultacje i zabiegi w obszarze:

- ginekologii i położnictwa oraz ginekologii onkologicznej • endokrynologii
- diabetologii • psychiatrii • dermatologii • chirurgii onkologicznej i ogólnej
- neurochirurgii • neurologii • hepatologii
- chorób zakaźnych • ortopedii i traumatologii narządu ruchu
- hematologii • dietetyki klinicznej • fizjoterapii

Kontakt do naszych punktów:

Mammografia - 68 41 41 411 ■ USG / Biopsja / RTG - 68 411 45 20
Poradnia Onkologiczna - 68 452 78 09
Zespół specjalistycznych gabinetów lekarskich - 68 411 41 00

„Wszystko będzie dobrze” to za mało... Jak mądrze wspierać osobę chorą na nowotwór

Kiedy bliska osoba słyszy diagnozę nowotworową, czas jakby staje w miejscu. Chcemy znaleźć słowa, które przyniosą ulgę, rozwieją lęki i przywrócą nadzieję. W takich momentach łatwo jest powiedzieć „wszystko będzie dobrze”. Ale co zrobić, gdy te słowa nie przynoszą ukojenia, a jedynie uświadamiają, jak niewiele możemy zrobić, by zmienić sytuację?

Dagmara Gimenez

Bycie wsparciem dla kogoś chorego to nie tylko znajdowanie rozwiązań czy pocieszenie. Czasem największym darem, jaki możemy dać, jest nasza gotowość do bycia obok, do wysłuchania i bycia w tej podróży razem, bez potrzeby „naprawiania” wszystkiego. Podejście z perspektywy Terapii Akceptacji i Zaangażowania (ACT) oferuje praktyczne sposoby, które mogą pomóc zarówno osobie chorej, jak i jej bliskim.

Skupia się na byciu uważnym, akceptacji tego, co się dzieje, i podejmowaniu działań zgodnych z naszymi wartościami. Oto kilka prostych refleksji i ćwiczeń, które mogą być pomocne w budowaniu wsparcia w tych trudnych chwilach.

Uważność na to, co tu i teraz

Bycie obecnym w chwili obecnej to fundament ACT. W kontekście wsparcia oznacza to auten-

ciąg dalszy na str. 6



Podczas rozmowy spróbuj praktykować aktywne słuchanie. Skoncentruj się na słowach osoby chorej, nie przerywaj, nie próbuj natychmiastowo rozwiązać problemu

REKLAMA

NovaMED
CENTRUM MEDYCZNE
Z troską o Wasze zdrowie

NovaMED
Centrum
Medyczne

ul. Działkowa 4a
65-767 Zielona Góra

Tel. 723 775 044

Godziny otwarcia
od pon.do pt. 8:00 – 18:00

NovaMED Centrum Medyczne jest prywatną placówką medyczną zapewniającą opiekę medyczną w ramach konsultacji i zabiegów specjalistycznych.

PLACÓWKA OFERUJE:

- porady lekarskie
- diagnostykę
- leczenie
- profilaktykę zdrowotną

Zespół medyczny obejmuje specjalistów z różnych dziedzin medycyny. Placówka dysponuje zapleczem umożliwiającym wykonywanie potrzebnych badań diagnostycznych. Opieka medyczna dostosowana jest do aktualnego stanu zdrowia i potrzeb pacjenta. Twoje zdrowie zasługuje na najlepszą opiekę! Oferujemy następujące usługi:

KONSULTACJE I ZABIEGI UROLOGICZNE

- lek. med. Jakub Kwapisz – specjalista urologii

KONSULTACJE UROLOGICZNE

- lek. med. Paula Lechowicz – lekarz w trakcie specjalizacji w dziedzinie urologii
- lek. med. Krzysztof Stanisławski – lekarz w trakcie specjalizacji w dziedzinie urologii

KONSULTACJE I ZABIEGI ORTOPEDYCZNE

- dr n. med. Bartłomiej Kwapisz – specjalista ortopedii i traumatologii narządu ruchu

KONSULTACJE ONKOLOGICZNE

- lek. med. Michał Czarnuszewicz – specjalista radioterapii onkologicznej oraz medycyny ratunkowej, lekarz w trakcie specjalizacji z onkologii klinicznej

KONSULTACJE I ZABIEGI GINEKOLOGICZNE

- lek. med. Kamila Gorgolewska – specjalista położnictwa i ginekologii
- lek. med. Aleksy Adamus – specjalista położnictwa i ginekologii
- lek. med. Robert Zawrotniak – specjalista ginekolog-położnik

KONSULTACJE NEFROLOGICZNE, LECZENIE NADWAGI I OTYŁOŚCI

- lek. med. Katarzyna Fiedorowicz – specjalista chorób wewnętrznych i nefrologii oraz lekarz certyfikowany kompleksowego leczenia choroby otyłościowej

KONSULTACJE DIETETYCZNE

- mgr Aleksandra Krupa – dietetyk i psychodietetyk

KONSULTACJE ENDOKRYNOLOGA, DIABETOLOGA DZIECIĘCEGO

- lek. med. Ewa Malaryk – specjalista pediatrii, endokrynologii i diabetologii dziecięcej

KONSULTACJE CHIRURGA NACZYNIOWEGO

- lek. med. Maciej Maniak – specjalista chirurgii ogólnej i chirurgii naczyniowej

KONSULTACJE CHIRURGICZNE

- lek. med. Piotr Łącki – specjalista chirurgii ogólnej

KONSULTACJE NEUROCHIRURGICZNE

- lek. med. Miłosław Bembien – specjalista neurochirurgii

KONSULTACJE HEMATOLOGICZNE

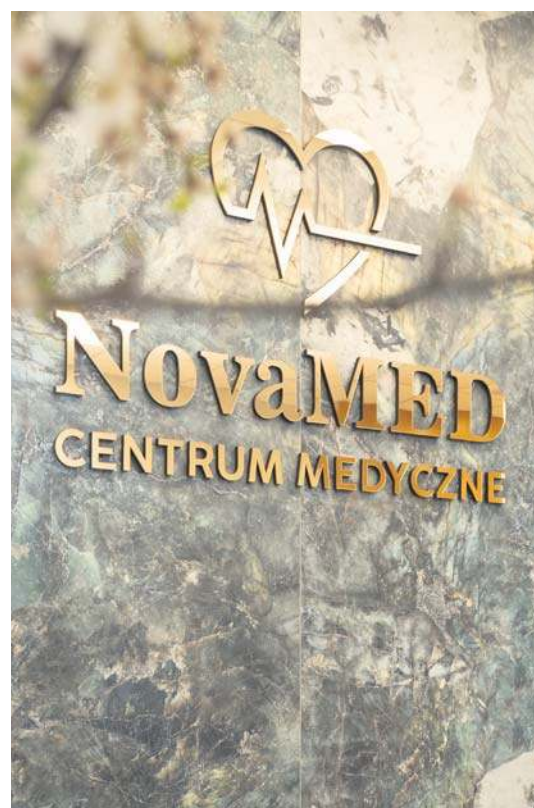
- lek. med. Marcin Myszkowski – specjalista chorób wewnętrznych i hematologii

KONSULTACJE LEKARZA RODZINNEGO

- dr n. med. Paulina Dubiel – specjalista medycyny rodzinnej

BADANIA USG I USG DOPPLER

- lek. med. Michał Moszko – specjalista radiologii i diagnostyki obrazowej
- lek. med. Aleksander Mikuszka – specjalista radiologii i diagnostyki obrazowej
- lek. med. Aleksandra Grochulska – specjalista radiologii i diagnostyki obrazowej
- lek. med. Aleksandra Madej – lekarz w trakcie specjalizacji z radiologii i diagnostyki obrazowej



www.novamed.zgora.pl

DAGMARA GIMENEZ - psycholog, pracownik socjalny i interwent kryzysowy. Specjalizuje się w pracy z osobami po doświadczeniach traumy i kryzysu, wykorzystując podejście oparte na uważności i terapii akceptacji i zaangażowania (ACT). Współtworzy europejski program COPE – Trauma Informed-Care, który koncentruje się na wsparciu zorientowanym na traumie dla edukatorów nieformalnych, osób mogących mieć pierwszy kontakt z osobami doświadczającymi traumy, w tym przemocy. Jest również członkinią Pomorskiej Koalicji Zdrowia Psychicznego. Wspiera osoby z doświadczeniem kryzysu psychicznego w Akademii Don Kichota w Sopocie oraz w Centrum Holistycznego Wsparcia Po Stracie eMOcja.

HPV to nie wstyd. Te typy wirusa prowadzą do rozwoju raka, co może trwać niepostrzeżenie nawet 40 lat

Zakażenie wirusem HPV to wstydliva kwestia z racji tego, że przenosi się on drogą płciową. Ale nawet znane osoby, coraz częściej nie wstydzą się mówić otwarcie o swoim zdrowiu. Dzięki temu pomagają nam uświadamiać sobie skalę zagrożenia.

Monika Górska

Wirus HPV, czyli wirus brodawczaka ludzkiego (Human Papilloma Virus), to bardzo powszechny patogen. Szacuje się, że nawet 50-80 proc. aktywnych seksualnie osób zetknie się z nim w ciągu swojego życia. Istnieje ponad 200 typów HPV, a ich niebezpieczeństwo wynika z tego, że niektóre z nich mogą prowadzić do rozwoju nowotworów.

Dlaczego wirus HPV jest groźny?

Głównym zagrożeniem związanym z wirusem HPV jest jego onkogenne

działanie, czyli zdolność do wywołania nowotworów. Choć wiele typów HPV jest niegroźnych i może powodować jedynie łagodne zmiany, takie jak brodawki (tzw. kurczaki) czy kłykciny kończyste, to niektóre z nich są odpowiedzialne za rozwój groźnych nowotworów złośliwych.

Najgroźniejsze typy HPV to te określane jako wysokoonkogenne, czyli o wysokim ryzyku rozwoju nowotworów. Wśród nich wyróżnia się przede wszystkim typy HPV-16 i HPV-18, które odpowiadają za około 70 proc. wszystkich przypadków raka szyjki macicy. HPV może prowadzić także do rozwoju



FOT. 123RF

Wiedza na temat HPV może uchronić przed rozwojem raka. Dlatego ważne są badania przesiewowe i szczepienia ochronne przeciwko HPV

wielu innych nowotworów, zarówno u kobiet, jak i u mężczyzn: rak szyjki macicy - HPV jest przyczyną niemal 100 proc. przypadków tego nowotworu u kobiet, rak odbytu - za około 90 proc. zachorowań na ten typ raka odpowiada HPV, rak pochwy i sromu -

HPV jest związany z 64-100 proc. przypadków stanów przedrakowych i nowotworów tych obszarów, rak pęcherza - HPV odpowiada za około 30 proc. nowotworów pęcherza, nowotwory głowy i szyi - wirus HPV może powodować nowotwory jamy ustnej, gardła, krtani,

nasady języka, migdałków, a nawet płuc.

HPV może doprowadzić do rozwoju raka nawet 40 lat po zakażeniu

Wirus HPV przenosi się głównie poprzez bezpośredni kontakt ze skórą lub błonami śluzowymi osoby zakażonej. Najczęstszą drogą zakażenia są kontakty seksualne (waginalne, analne, oralne). Prezerwatywa nie chroni przed zakażeniem. Wirus może być również przenoszony drogą wertykalną, czyli z matki na dziecko podczas porodu. Do zakażenia może dojść również poprzez bezpośredni kontakt z krwią lub śliną nosiciela wirusa.

Jednym z największych niebezpieczeństw związanych z HPV jest to, że zakażenie często przebiega bezobjawowo przez wiele lat. U większości osób układ odpornościowy jest w stanie sam wyeliminować wirusa w ciągu kilku lat. Jednak u części zakażonych, szczególnie tych z obniżoną odpornością, wirus może utrzymywać się w organizmie, prowadząc do przewlekłego zakażenia, które z czasem może rozwinąć się w zmiany przedrakowe, a następnie w nowotwór. W tym czasie wirus może być przenoszony na inne osoby.

Infekcja często przebiega bezobjawowo przez nawet 30-40 lat. To sprawia, że wiele osób nie zdaje sobie sprawy z zagrożenia i nie podejmuje wczesnych działań profilaktycznych. Dlatego tak ważne są świadomość zagrożenia, regularne badania przesiewowe (np. cytologia) i szczepienia ochronne przeciwko HPV.

REKLAMA



Wiśniowa Clinic



0011414375

ODDZIAŁY, PORADNIE I PRACOWNIE

- **ODDZIAŁ CHIRURGII JEDNEGO DNIA**
UMOWA Z NFZ / ZABIEGI PRYWATNE
- **ODDZIAŁ UROLOGII JEDNEGO DNIA**
UMOWA Z NFZ / ZABIEGI PRYWATNE
- **ODDZIAŁ UROLOGII DZIECIĘCEJ JEDNEGO DNIA**
UMOWA Z NFZ / ZABIEGI PRYWATNE
- **ODDZIAŁ OKULISTYCZNY JEDNEGO DNIA**
/leczenie operacyjne zaćmy, program lekowy AMD/
UMOWA Z NFZ
- **ODDZIAŁ CHIRURGII PLASTYCZNEJ JEDNEGO DNIA** ZABIEGI PRYWATNE
- **ODDZIAŁ LARYNGOLOGII JEDNEGO DNIA**
UMOWA Z NFZ / ZABIEGI PRYWATNE
- **PORADNIA GASTROENTEROLOGII**
UMOWA Z NFZ
- **PORADNIA CHIRURGICZNA** UMOWA Z NFZ
- **PORADNIA UROLOGICZNA DLA DOROSŁYCH**
UMOWA Z NFZ
- **PORADNIA UROLOGICZNA DLA DZIECI**
UMOWA Z NFZ
- **PRACOWNIA ENDOSKOPOWA PRZEWODU POKARMOWEGO /kolonoskopia, gastroskopia**
UMOWA Z NFZ / ZABIEGI PRYWATNE
- **PRACOWNIA ESWL** UMOWA Z NFZ / ZABIEGI PRYWATNE
/kruszenie kamieni nerkowo-moczowodowych/
- **PRACOWNIA URODYNAMICZNA**
UMOWA Z NFZ / ZABIEGI PRYWATNE
- **PRACOWNIA USG** UMOWA Z NFZ / ZABIEGI PRYWATNE
- **PORADNIA CHOROBY PŁUC** UMOWA Z NFZ
- **PORADNIA LARYNGOLOGICZNA** UMOWA Z NFZ
- **PORADNIA OKULISTYCZNA** UMOWA Z NFZ
- **PORADNIA LEKARZA POZ** UMOWA Z NFZ
- **PORADNIA KARDIOLOGICZNA** UMOWA Z NFZ
- **PORADNIA ORTOPEDYCZNA** UMOWA Z NFZ
(ul. Wyszyńskiego 99, I p., pokój 102)

GABINETY PRYWATNE

- **GABINET KARDIOLOGICZNY**
- **GABINET KARDIOLOGICZNY -DZIECIĘCY**
- **GABINET GINEKOLOGICZNO-POŁOŻNICZY**
- **GABINET GINEKOLOGICZNO-ONKOLOGICZNY**
- **GABINET UROLOGICZNY**
- **GABINET UROLOGII I CHIRURGII DZIECIĘCEJ**
- **GABINET CHIRURGII OGÓLNEJ I ONKOL.**
- **GABINET PEDIATRYCZNY**
- **GABINET NEUROLOGICZNY**
- **GABINET NEUROLOGII DZIECIĘCEJ**
- **GABINET ORTOPEDYCZNY**
- **GABINET NEUROCHIRURGICZNY**
- **GABINET CHIRURGII NACZYNIOWEJ**
- **GABINET DERMATOLOGII I MEDYCYNY ESTETYCZNEJ**
- **GABINET HEMATOLOGICZNY**
- **GABINET PSYCHOLOGICZNO-TERAPEUTYCZNY**
- **GABINET LARYNGOLOGICZNY**
- **FIZJOTERAPEUTA**

CELOWANA FUZYJNA BIOPSJA PROSTATY

dr n.med.
ADAM HALIŃSKI
tel. 666 454 508

REJESTRACJA

PORADNIE I PRACOWNIE
tel. 601 689 667
tel. 68 454 64 45-46

REJESTRACJA OKULISTYCZ.
tel. 604 275 558

ODDZIAŁY JEDNODNIOWE
tel. 666 45 45 08

GABINETY PRYWATNE
tel. 693 44 06 44

ul. Anieli Krzywoń 2
Zielona Góra
www.urolog.zgora.pl
www.WisniowaClinic.pl

Samobadanie piersi

– wszystko co musisz o nim wiedzieć



Zachorowania na raka piersi stanowią aż 22,5 proc. wszystkich przypadków nowotworów złośliwych, jakie są wykrywane u kobiet w Polsce. Wczesna diagnoza może być szansą na pełne wyleczenie. W ramach akcji Siła kobieTY przypominamy, jak prawidłowo badać piersi!

Prawdopodobieństwo zachorowania na raka piersi wynosi około 10 proc. – oznacza to, że zachoruje 1 na 10 kobiet. Jest ono większe u pań obciążonych genetycznie ryzykiem powstania takiego nowotworu. Dlatego tak ważne jest, by pamiętać o regularnych badaniach.

Samobadanie piersi

Najlepiej wykonywać je raz w miesiącu, zawsze w tym samym dniu od rozpoczęcia miesiączki. Dobry moment przypada między 6. a 9. dniem cyklu.

Badanie powinno się rozpocząć od oględzin piersi przed lustrem. Następnie należy kontynuować je pod prysznicem, gdzie namydlenie skóry ułatwia wycucie ewentualnych zmian w piersiach. Badanie można przeprowadzić także w pozycji leżącej, choć najlepiej przeprowadzić wszystkie trzy etapy kontroli.

Jakie ruchy wykonywać przy samobadaniu piersi?

Im więcej rodzajów ruchów uwzględniysz przy każdym badaniu, tym bardziej będzie ono dokładne.

Ruchy koliste



– naciskając trzema środkowymi palcami zataczaj wokół piersi koncentryczne, coraz drobniejsze spiralne kręgi zgodnie z kierunkiem wskazówek zegara, zaczynając od obojczyka i kierując się do brodawki.

Ruchy promieniste



– podziel w wyobraźni swoją pierś tak jak tarczę zegara i zataczaj niewielkie koła trzema środkowymi palcami, przesuwając je w kierunku od brodawki do obwodu piersi kolejno w stronę godziny dwunastej, a następnie pierwszej, drugiej itd. W ten sposób zbadaj całą pierś.

Ruchy w górę i w dół



– podziel w wyobraźni swoją pierś na pionowe paski i badaj je trzema środkowymi palcami, przesuwając je na przemian w górę i w dół i zataczając jednocześnie małe koła.

Guzki, zgrubienia w piersiach, zmiany kształtu – na co zwrócić uwagę?

Regularne samobadanie piersi pozwala szybko dostrzec ewentualne zmiany. Mając w pamięci wygląd i strukturę będziesz mogła zauważyć wszelkie odstępstwa od normy, a dzięki temu w odpowiednim czasie wykonać badanie lekarskie, by zweryfikować swoje obserwacje.

Podczas samobadania zwróć uwagę na następujące sygnały ostrzegawcze:

- **zmiana kształtu lub wielkości jednej z piersi, powiększony węzeł chłonny,**
- **zaczerwienienie, zmiana koloru lub grubości skóry na jednej z piersi,**
- **zmiana w położeniu lub kształcie brodawki sutkowej,**
- **zmiana struktury jednej z piersi, a zwłaszcza zmarszczenia, dołki i zaciągnięcia skóry,**
- **obrzęk ramienia,**
- **wyciek wydzieliny lub krwi z sutka,**
- **ból w piersi lub pod pachą,**
- **bardziej widoczne żyły na piersi,**
- **obecność w piersi guzka lub zgrubienia,**
- **zmiana w wyglądzie brodawki, np. zaczerwienienie, łuszczenie się naskórka, owrzodzenie, świąd, pieczenie, strupki, wciągnięcie sutka.**

JAK BADAĆ PIERŚ? INSTRUKCJA KROK PO KROKU

Piersi badaj osobno, poświęcając każdej z nich taką samą uwagę

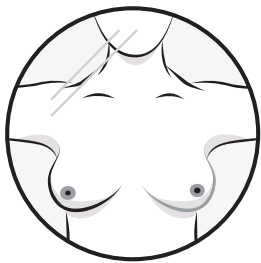
PRZED LUSTREM:

Stań przed lustrem, unieś obie ręce do góry i sprawdź, czy nie widzisz zmian w kształcie piersi i kolorze skóry.

Zaobserwuj, czy skóra na piersiach się nie marszczy, a brodawki nie są wciągnięte.

Oprzyj ręce na biodrach i powtórz wszystkie obserwacje.

Ściśnij kolejno brodawki i przyjrzyj się, czy nie wycieka z nich wydzielina.



POD PRYSZNICEM:

Stań pod prysznicem i namydl prawą dłoń. Lewą połóż z tyłu głowy, a prawą na lewej piersi. Następnie badaj pierś ruchami kołistymi, a najlepiej również promienistymi oraz w górę i w dół (dokładny opis tych metod znajdziesz poniżej).

W poszukiwaniu guzków i zgrubień staraj się nie omijać żadnego miejsca.

Prawą dłonią zbadaj również okolice lewej pachy, by sprawdzić, czy węzły chłonne nie są powiększone.



Powtórz czynności lewą dłonią, by zbadać prawą pierś i pachę.

PO KĄPIELI:

Po kąpieli połóż się płasko, bez poduszki. Zwiń ręcznik w rulon i wsuń go pod lewy bark, a lewą dłoń włóż pod głowę. Zbadaj lewą pierś za pomocą trzech środkowych palców prawej dłoni, wykonując te same ruchy, co pod prysznicem. Sprawdź też okolice lewej pachy.

Zmień ręce i w ten sam sposób zbadaj prawą pierś i pachę.



„W oświadczeniu o rozwiązaniu umowy o pracę jako przyczynę wskazała uporczywe i długotrwałe nękanie i zastraszanie, co spowodowało zaniżoną ocenę przydatności zawodowej. Wskazała, że poniżanie i ośmieszanie następowało w obecności pozostałego zespołu współpracowników – odnotował sąd.

Jeronimo Martins uważa, że ma politykę antymobbingową

Takie wypowiedzenie umowy o pracę w wielkiej sieci handlowej musiało skutkować wszczęciem określonym procedur.

I one faktycznie ruszyły.

Powołano Komisję Antymobbingową, która „znamion mobbingu nie potwierdziła”. Później w sądzie pracy był to jeden z głównych argumentów prawników spółki Jeronimo Martins.

Pozwana spółka twierdziła też, że „kontrola pracy powódki nie była przejawem mobbingu, była obiektywnie uzasadniona, a wszelkie działania korygujące wynikały z niewłaściwego wykonywania przez powódkę jej obowiązków. Działania przełożonych i współpracowników nie nosiły cech mobbingu” – przekonywali prawnicy JM.

Przed sądem Jeronimo Martins przedstawiło też swoją politykę antymobbingową.

Jest ona faktycznie rozbudowana i daje szansę pracownikom na szukanie pomocy. Jest również dowodem na to, że ten pracodawca przeciwdziała mobbingowi, a przynajmniej konkretnie stara się to czynić (szczegóły tej polityki – w ramce pod tekstem). Jak zawsze jednak w życiu procedury zderzają się z „czynnikiem ludzkim”; nawet najlepsze muszą być po prostu przez ludzi stosowane w praktyce.

„Mimo szeregu dokumentów dotyczących polityki antymobbingowej, nie przyniosła ona żadnych skutków, skoro A.K. (zastępca kierownika sklepu – przyp. red.) przez kilka lat dopuszczała się nieprawidłowych zachowań, a A.W. (wyższa przełożona) je bagatelizowała. Tym bardziej że sytuacje dotyczące takich zachowań nie dotyczyły tylko powódki” – podkreśliła w uzasadnieniu wyroku sędzia Alina Kordus-Krajewska.

W sądzie pracy na korzyść Jeronimo Martins zeznawali: pani A.K., wyżsi od niej rangą przełożeni, ale również niektórzy z pracowników sklepu w Wąbrzeźnie.

Z kolei wersję wydarzeń kasjerki potwierdzili inni pracownicy sklepu (także – byli) oraz członkowie rodziny będący świadkami jej cierpień. Jasna dla sądu była też opinia biegłego medyka, który wskazał na bezpośredni związek przyczynowo-skutkowy między tym, czego kobieta doświadczała



Wyrok sądu pracy w Toruniu jest już prawomocny i podlega wykonaniu

czała latami w pracy, a jej stanem zdrowia.

Wyrok: właściciel Biedronki odpowiedzialny i musi płacić

Proces w tej sprawie prowadziła i wyrok ogłosiła wspomniana już wyżej doświadczona sędzia Alina Kordus-Krajewska z IV Wydziału Pracy i Ubezpieczeń Społecznych Sądu Rejonowego w Toruniu.

Po pierwsze – potwierdziła, że do mobbingu w Wąbrzeźnie doszło. Uznała, że kasjerka doświadczyła w pracy długotrwałego i uporczywego nękania, czyli mobbingu.

Po drugie, wskazała, że pracodawca – nawet jeśli sam nie jest mobberem – w myśl prawa zobowiązany jest mobbingowi przeciwdziałać i ponosi odpowiedzialność, gdy do niego dojdzie.

Po trzecie zaś, sędzia podkreśliła, że wdrożenie polityki antymobbingowej przez Jeronimo Martins problemu nie rozwiązało.

„Sąd miał w sprawie na uwadze, że działania A.K. były długotrwałe. Ich nieprawidłowość nie była subiektywnym odczuciem powódki. Jak ocenili biegli: „... nie stwierdza się u pani (tu: personalia kasjerki) innych przyczyn, w tym osobowościowych, które mogły prowadzić do subiektywnego przekonania, że stała się ofiarą mobbingu. U powódki wystąpiły zaburzenia adaptacyjno-depresyjne. Ich podłożem był przewlekły stres psychologiczny. Jego nasilenie było na tyle silne, że istniała konieczność leczenia psychiatrycznego” – wskazała, uzasadniając wyrok sędzia Alina Kordus-Krajewska.

Jak piszemy na wstępie, ten wyrok się ostatecznie uprawomocnił i Jeronimo Martins zo-

stało zmuszone do zapłaty pokrzywdzonej ponad 30 tysięcy złotych za krzywdy.

Mobberka dwa razy awansowała – podkreślił sąd

Sądowi w trakcie procesu nie umknęło i to, że przez długie lata, gdy kasjerka doświadczała szykan i upokarzania, jej główna mobberka była nie tylko bezkarna, ale wręcz premiowana.

„Niewątpliwie krzywdę powódki potęgował fakt, że A.K. nie tylko nie poniosła konsekwencji za swoje zachowanie, ale jeszcze dwukrotnie awansowała” – podkreśliła sędzia Alina Kordus-Krajewska.

Przez ludzi z niewielkiego miasta, a takim jest Wąbrzeźno, sytuacja komentowana jest krótko. „Zawsze rację mają ci, którzy są przy korycie” – mówią jedni. „Właśnie tacy kierownicy są najbardziej potrzebni szefom, nie tylko w Biedronce” – konstatują smutno drudzy.

Mobbing nie tylko w sklepach. Polak zwykle cierpi po cichu

Jesteśmy jednym z najbardziej zapracowanych narodów w Europie, a jednocześnie – jednymi z najbardziej narzekających na traktowanie w tej pracy.

Aż 24 procent kobiet i 15 procent mężczyzn w Polsce oświadczyło doświadczyło mobbingu w pracy – wynika z ubiegłorocznego badania portalu Pracuj.pl. W tym samym badaniu 65 procent osób potwierdziło, że złe traktowanie pracowników to wciąż istotny problem w Polsce – jeśli nie doświadczyli go na własnej skórze, to byli jego świadkami.

Co niepokojące, 71 procent badanych zdecydowało się na tzw. ciche protesty, nie zgłaszając problemu przełożonym lub odpowiednim organom. Dlaczego? Często powodem

jest brak wiary w skuteczność takiego zgłoszenia.

– A co by mi dała jakaś skarga? Przez pół roku byłam niszczone psychicznie przez brygadzystę: dociążany bezsensownymi zleceniami, wyśmiewany przy innych, złośliwie pozbawiany premii. Reszta brygady udawała, że problemu nie widzi. Zgłosiłem to wszystkiemu kierownikowi działu, ale niczego to nie zmieniło, więc po prostu się zwolniłem – opowiadał nam pan Przemysław, były już pracownik zakładu produkcyjnego w Toruniu (dane do wiadomości redakcji).

Mimo wszystko jednak świadomość tego, czym jest

mobbing – wzrosła. I skargi do Państwowej Inspekcji Pracy jednak płyną – choć w świetle wyżej przytoczonych badań uznać trzeba, że stanowią prawdopodobnie tylko wierzchołek góry lodowej. Jak przekazywał nam inspektor Waldemar Adametz z Okręgowego Inspektoratu Pracy w Bydgoszczy, co roku takich spraw jest blisko 100. Np. w 2023 roku było ich 84, a tylko w pierwszym kwartale kolejnego – już 55. Rok obecny jest podobny.

Skąd jest najwięcej zgłoszeń? Cierpią pracownicy praktycznie we wszystkich branżach, ale najliczniejsze skargi płyną z firm usługowych i z handlu.

Co roku zdarzają też zgłoszenia z placówek oświatowych, służby zdrowia, urzędów i instytucji, produkcji.

Co może inspekcja pracy, a co pozostaje w gestii sądu?

Tu ważna uwaga! PIP w toku prowadzonych przez siebie kontroli nie rozstrzyga kwestii mobbingu.

Mobbing jest zjawiskiem należącym do spraw spornych, natomiast zgodnie z art. 262 Kodeksu pracy spory o roszczenia ze stosunku pracy rozstrzygają sądy pracy. Inspektor pracy ma jedynie możliwość sprawdzenia, czy pracodawca podejmuje działania organizacyjne przeciwdziałające mobbingowi.

– W nielicznych przypadkach inspektorzy pracy przeprowadzają wśród pracowników kontrolowanych firm anonimowe ankiety celem zbadania występowania niepożądanych zachowań, mogących nosić znamiona mobbingu, i jednocześnie wykazania pracodawcy potrzeby podjęcia stosownych działań – objaśnia inspektor Waldemar Adametz.

Podsumowując – skarga na mobbing do PIP może skutkować tym, że inspektorzy pojawią się w danym zakładzie pracy z kontrolą, przeprowadzą ankietę, która potwierdzi lub wykluczy tzw. „znamiona mobbingu” oraz uczulą pracodawcę na problem.

Być może czasem już to poprawi czyjąś sytuację w pracy, ale – jeśli realnie ktoś ucierpiał na zdrowiu i chce za to zadośćuczynienia – pozostaje mu droga sądowa.

© P

CZYM JEST MOBBING?

Znamiona mobbingu

- Długotrwałość i uporczywość. Działania muszą być powtarzane przez dłuższy czas, a nie być pojedynczym incydentem.
- Nękanie lub zastraszanie. Obejmuje to zarówno ataki werbalne, jak i psychiczne, takie jak np. wyśmiewanie, poniżanie, obmawianie i rozsiewanie plotek. Chodzi też o takie zachowania jak publiczne upokarzanie lub krytykowanie w obecności innych, a także izolowanie od zespołu, np. poprzez pomijanie przy decyzjach lub wykluczanie z integracji.
- Kolejne zachowania wskazujące na mobbing to wydawanie absurdalnych poleceń lub przydzielanie zadań przerastających możliwości pracownika, po czym grożenie konsekwencjami. Ponadto utrudnianie wykonywania obowiązków, np. przez ukrywanie ważnych informacji.
- Zagrożenie dla psychiki. Wszystkie te działania – zgodnie z definicją mobbingu – mają mieć na celu obniżenie samooceny pracownika, wywołanie strachu lub wyeliminowanie go z zespołu.

Zachowania, które mobbingiem nie są, a niejednokrotnie są z nim mylone

- jednorazowy akt poniżenia, ośmieszenia, zlekceważenia pracownika – niezależnie od tego, jak niewłaściwe jest traktowanie pracowników/współpracowników, nie można go klasyfikować jako mobbingu;
- uzasadniona krytyka – zwracanie uwagi pracownikowi, wskazywanie błędów, sugerowanie poprawy w sytuacjach niewywiązywania się z obowiązków bądź wywiązywania się w sposób nierzetelny oraz dający efekty niskiej jakości, to zachowania jak najbardziej słuszne i leżące w kompetencjach kadry kierowniczej;
- konflikt – sytuacja, w której ludzie się nie lubią, wzajemnie się konfliktują. Konflikt od mobbingu różni się tym, że w sytuacji konfliktowej obie strony teoretycznie dążą do jej rozwiązania, w mobbingu nie ma o tym mowy;
- warunki pracy niespełniające wymogów bhp (złe warunki pracy można by uznać za mobbing jedynie wówczas, gdy są one wymierzone wobec jednej osoby, która doświadcza również szkan w innej postaci);
- poczucie dyskomfortu w pracy – niezadowolony z przydzielanych obowiązków, niechęć do realizacji wyznaczonych zadań, znudzenie pracą, niespełnianie się w pracy, brak poczucia satysfakcji. (Za: pip.gov.pl).

BOOM NA PRZETRWANIE.CO NAPĘDZA POLSKI SURVIVAL?

Strach, rozsądek i trochę mody – tak dziś wygląda polski survival. Od filtrów do wody po luksusowe zegarki, od hamaka w lesie po agregat w garażu. Między paniką a przygotowaniem rośnie nowe zjawisko: obywatelska potrzeba poczucia kontroli

Justyna Piasecka-Gabryel

Sklep „Woda, Góry, Las” znajdujący się w Poznaniu wygląda jak gotowa mapa ucieczki w naturę – każdy metr to inny przystanek: woda, ogień, schronienie. Na półkach – filtry do wody, hamaki, batony energetyczne z długim terminem przydatności i lśniące palniki. Za ladą – człowiek, który patrzył na tę branżę dłużej niż trwa niejedna moda. – Prowadzimy sklep od dwudziestu lat – mówi Mateusz Niedbała, właściciel. – Widzieliśmy déjà vu strachu i falę rozsądku. Największy boom przyszedł w marcu 2022 roku, zaraz po wybuchu wojny w Ukrainie.

Piki, które mówią dużo

„Boom” – tak powtarza kilka razy. Najpierw wojna i puste magazyny w całej Europie: apteczki, folie NRC, zapalki sztor-mowe. Później mniejsze trzęsienia: doniesienia o dronach nad Polską, głośne medialnie epizody, polityczne zapowiedzi.

– Widzimy wtedy detaliczne zakupy o dużej wartości: jedzenie liofilizowane, apteczki, filtry do wody. Media kształtują rynek informacji, a rynek informacji wprost przekłada się na koszyki – słyszę.

Nie jest to jednak wzrost liniowy.

Po takich akcjach pojawiają się piki sprzedaży, a potem krzywa opada. Mam nadzieję, że dziś jesteśmy już po tym najwyższym punkcie. Trzy lata od wybuchu wojny ludzie patrzą bardziej z dystansem – stwierdza.

Podobne zjawisko obserwują też platformy sprzedażowe. Jak informuje biuro prasowe Allegro, na początku września zauważono gwałtowny wzrost zainteresowania produktami z kategorii militaria i samoobrona – od plecaków taktycznych, przez kuchenki turystyczne, aż po agregaty prądotwórcze. W niektórych przypadkach liczba wyszukiwań i zakupów wzrosła kilkukrotnie w ciągu



– Przygotowanie to odpowiedzialność. Panika – to koszt – mówi Mateusz Niedbała właściciel sklepu „Woda, Góry, Las”

jednego dnia, po czym wracała do normy. Największy ruch notowano w południowo-wschodnich województwach.

– Tego rodzaju skoki pojawiają się po każdej głośnej informacji i nie zawsze oznaczają trwały trend – zaznaczają przedstawiciele Allegro.

Ciekawostką jest też to, że obok sprzętu survivalowego w tym samym czasie rosło za-

interesowanie... luksusowymi zegarkami i złotą biżuterią.

– Widać, że niektórzy klienci szukają także „bezpiecznych inwestycji” – przyznaje Allegro.

Z drugiej strony dane platformy pokazują, że Polacy coraz częściej wybierają odzież outdoorową i trekkingową – kurtki softshell, buty górskie czy bieliznę termiczną – co potwierdza, że moda na przygotowanie

łączy się z realnym powrotem do aktywności w naturze.

Co trafia do koszyków?

Jeśli wyobrażacie sobie, że klienci wynoszą z marketów taczki ryżu, jesteście... tylko trochę w błędzie. Dziś hitem jest żywność, która łączy dwa światy: przetrwanie i przyjemność.

– Jedzenie liofilizowane trzyma nawet pięć lat, a smakuje jak w schronisku. Dla turysty tatrzańskiego – kolacja na Rysach; dla rodziny – awaryjny obiad, gdy zabraknie prądu. Nic się nie marnuje – tłumaczy Mateusz.

Wymienia: „kurczak tikka masala”, „bigos”, „mus czekoladowy z wiśniami”, „owsianka z jabłkiem i cynamonem”. W tle ktoś dorzuca: „sernik baskijski też jest”. Brzmi jak menu bistrot, a nie arsenał na czarną godzinę.

Do tego filtry do wody – „modny temat, ale też kwestia świadomości” – i hamaki. Nie te ogrodowe, tylko lekkie, wytrzymałe, do lasu.

– Biwakowanie na hamakach, ognisko, strefy w Lasach Państwowych do legalnego nocowania – to wraca. Trochę moda, trochę tęsknota za naturą – podkreśla.

Kolejna półka to „energetyka”: powerbanki, latarki, czasem agregaty prądotwórcze. – To oczywiście nie jest sprzęt do mieszkania w bloku, ale na wsi, przy braku zasilania – bywa zbawienny – zaznacza.

Plecak ewakuacyjny nie załatwia sprawy

Na słowa „plecak ewakuacyjny” Mateusz lekko się uśmiecha.

– Kupno plecaka nie załatwia sprawy w całości. Jeśli ktoś ma rodzinę, to tak naprawdę musi mieć trzy plecaki. I przede wszystkim – umieć ich używać – mówi.

Mit „kupuję set i jestem gotowy” bierze się z napięcia informacyjnego i marketingu.

– Strach napędza zakupy. A emocje są złym doradcą. Zadajmy sobie pytanie: czego się realnie boimy? I zabezpieczmy właśnie to – wskazuje Mateusz.

Głos rozsądku słychać też w Militaria.pl, gdzie – jak mówi Paweł Juraszek – „klienci działają racjonalnie i zgodnie ze swoimi potrzebami”. Sklepy przygotowują się na wzrosty zainteresowania po medialnych doniesieniach o blackoutach czy dronach, ale, jak podkreśla, „najlepiej kupować i testować sprzęt z wyprzedzeniem, zanim zrobi to tłum”.

Według Juraszka, w zestawie 72-godzinny za niewielkie pieniądze powinny się znaleźć: filtr do wody, krzesiwo, żywność liofilizowana i radio na korbkę. A najpraktyczniejszy produkt do 50 zł? – Nóż z krzesiwem – odpowiada bez wahania.

Z jego doświadczenia wynika, że ludzie kupują sprzęt bardziej z myślą o odpowiedzialności niż panice: – Nie obserwujemy zwiększonej liczby zwrotów. Coraz więcej osób przygotowuje plecaki ewakuacyjne dla siebie i bliskich, a potem sprawdza sprzęt w terenie. Chodzi o to, żeby umieć go używać, nie tylko posiadać.

Co się zatem naprawdę przydadzie? Lista brzmi zwyczajnie: dokumenty (także kserokopie) – dyplomy potwierdzające wykształcenie, ale też akty notarialne, gotówka, naładowany powerbank, latarka, woda, apteczka i leki przyjmowane na stałe, spis kontaktów na kartce, małe radio (najlepiej z korbką lub na baterie).

– Wyobraźmy sobie banalną scenę: wychodzisz

FOT. ROBERT WOŹNIAK

z plecakiem i... stoisz na przystanku, gdzie tramwaj nie jeździ. Co dalej? Plan rodzinny. Ustalenie miejsca spotkania, sposobu kontaktu przez pośrednika, jeśli sieć padnie. To daje spokój, a spokój daje rozsądek - mówi Mateusz.

Miasto to nie puszcza

Ważny jest kontekst miejsca.

- W mieście mamy obronę cywilną, służby, zasoby. To nie będą czasy, jak sto lat temu, że idziemy w las i rozpalamy ogień krzesiwem. Realnie: przez kilka dni trzeba przetrwać w mieszkaniu. Na wsi, inaczej: być może częściej zabraknie prądu, warto pomyśleć o ogrzewaniu, o wodzie, o paliwie - wymienia.

Na pytanie, czy nie lepiej uczyć się rozniecania ognia krzesiwem, pada śmiech.

- To fajna umiejętność, ale z doświadczenia wiemy, że w praktyce ludzie często nie są w stanie tego zrobić nawet w słoneczny dzień. Zapałki sztormowe w małym pudełku - to bywa rozsądniejsze. Najprostsze rozwiązania są dobre - podkreśla.

Juraszek z Militaria.pl dodaje: - Nie ma jednego „zbędnego” elementu plecaka ewakuacyjnego. Wszystko zależy od sytuacji - inny zestaw przyda się w mieście, inny nad rzeką czy zimą. Ale klu-

czowe jest jedno: sprzęt trzeba znać i regularnie sprawdzać”.

Panika jest drogą donikąd

Pandemia koronawirusa zostawiła nam mem z papierem toaletowym i - jak się okazuje - pełne baniaki płynu do dezynfekcji. - Do dziś mam cztery i pół litra z pięciolitrowego kanistra - przyznaje sprzedawca. - To nie tędy droga. Lepiej rotować zapasy: mieć trzy ulubione dania w szafce, zjadać i uzupełniać. Zamiast wódka makaronu, który i tak się nie przeje.

To prosty, zdroworozsądkowy „prepping”: jadamy to, co lubimy i używamy na co dzień, tylko trzymamy niewielki bufor. A liofilizaty? - Świetne jako uzupełnienie. Nic się nie zmarnuje, bo zabierzemy w góry - mówi.

Oprócz strachu jest jeszcze dopalacz paniki: dezinformacja i reklamy „na granicy etyki”.

- Na Facebooku widziałem ogłoszenie: „W Polsce wybuchnie wojna - grzyb atomowy”. Pod spodem link do radyjka na korbkę. Zgłaszałyśmy to do CERT-u. I co? Rozłożyli ręce. Za pieniądze można w legalny sposób napędzać lęk - opowiada jeden ze sprzedawców, Mikołaj.

Mateusz dokłada inną obawę: - Najgorsze byłoby odcięcie internetu. Ludzie mają telefon przy sobie jak wyrocznię. Bez map, bez bankowości, bez komunikatorów - panika murowana. Dlatego uczmy dzieci i... siebie samych podstaw: mapa, kompas, rozkład jazdy bez aplikacji.

Tu pojawia się wątek harcerstwa. - ZHP to kapitalna szkoła samodzielności. W Wielkopolsce jest około piętnastu tysięcy harcerzy. Uczą się rozpalać ogień, czytać azymut, jeździć PKS-em, popełniać błędy i wyciągać wnioski. To daje realną sprawczość - podkreśla Mateusz.

Gminy też kupują

Prywatny popyt to jedno, publiczny - drugie. Ostatnie miesiące przyniosły wysyp zapytań ofertowych z gmin.

- Weszły nowe przepisy dotyczące obrony cywilnej, zadania spadły bliżej ludzi - na samorządy. Gminy robią inwentaryzację: ile mamy sal, ile miejsc, ile agregatów, namiotów, śpiworów, nagrzewnic. Zamówienia płyną. Niektóre urzędy dzwonią z prośbą „na już”, bo boją się, że zaraz towaru zabraknie - mówią sprzedawcy.

Brzmi jak dobra wiadomość, ale na horyzoncie wi-

dać też ryzyko: sezonowość i... spekulacja.

- Po sezonie turystycznym magazyny dystrybutorów są puste. Gmina zamawia sto-dwieście śpiworów, a u dystrybutora leży pięćdziesiąt. Import potrwa. W takich momentach rynek zalewają tanie, słabe jakościowo rzeczy z zawyżonymi parametrami. Ktoś, kto nie siedzi w temacie, łatwo się nabierze. Widzieliśmy to przy covidzie - zauważa Mateusz.

Moda kontra odpowiedzialność

Czy więc „szał na survival” to moda? Odpowiedź jest niejednoznaczna - jak prawie wszystko po 2022 roku. Z jednej strony rośnie popularność hamaków, bushcraftowych weekendów „tata i dziecko”, kursów przetrwania.

- To nie jest nowe. To wraca falami. Dziś pewnie mocniej, bo ludzie chcą oddechu od all inclusive i ekranów - słyszę.

Z drugiej - jest realna potrzeba podstawowego przygotowania.

- Nasz czas nie jest spokojny, warto mieć w domu pewne rzeczy i pewne schematy. Ale róbmy to na chłodno. Mamy klientów „panikarzy” i mamy klientów „spokojnych”. Z tymi drugimi

rozmawia się o planie, o rotowaniu zapasów, o tym, że lepiej kupować teraz, w ciszy, niż w tłumie, gdy wydarzy się coś głośniego - mówi Mateusz.

Granica między rozsądkiem a przesadą bywa cienka. Krzesiwo i maczeta w miejskim plecaku?

- Brzmi efektywnie, ale w mieście ważniejsza będzie kartka z numerami, mała latarka i gotówka. A jeśli ktoś marzy o życiu w lesie - niech najpierw prześpi noc w hamaku na legalnej strefie i sprawdzi, czy to w ogóle dla niego - radzi.

Skąd to wszystko? Może z poczucia chwiejnej epoki. Stan wojenny pamiętają nieliczni, ale jego cień wraca w opowieściach. Pandemia przypominała, że łańcuchy dostaw potrafią się zatkać. Wojna obok przesunęła granice wyobraźni. A jednak codzienność - przysłowiowa wizyta w Czerwonaku „miej-

skim autobusem” - pokazuje, że żyjemy w kraju z infrastrukturą, służbami, zasobami.

- To nie te czasy, by koczować w lasach - mówi Mikołaj. - Jeśli trzeba będzie się ewakuować, są pociągi, są miejsca, są ludzie. Widzieliśmy to, gdy na dworcach w całej Polsce harcerze i wolontariusze prowadzili punkty pomocy. System bywa przeciążony, ale działa lepiej, niż nam się wydaje.

Do sklepu wchodzi pierwszy klient. Ktoś pakuje „kuskus wegański z warzywami”, ktoś pyta o filtr grawitacyjny, ojciec z synem przymierza hamak. Po dwóch dekadach w branży Mateusz patrzy spokojniej niż jego klienci.

- Przygotowanie to odpowiedzialność. Panika - to koszt. A moda? Jeśli sprowadza ludzi do lasu i uczy ich samodzielności - niech będzie. Byłe bez grzybów atomowych w reklamach - zaznacza.

MINI-PORADNIK NA SPOKOJNE CZASY

- Zaplanuj rodzinny schemat kontaktu i miejsce spotkania.
- Zrób mini-zestaw na 72 godziny w domu.
- Spisz ważne numery na papierze.
- Radio na baterie lub korbkę.

Myśl kontekstowo - miasto to nie wieś.
● Nie kupuj „magii w plecaku”.
● Ucz się prostych umiejętności.
● Uważaj na marketing strachu.

REKLAMA



**Jesteś:
mechatronikiem, elektrykiem lub
mechanikiem?**

**Dołącz do naszego zespołu
Utrzymania Ruchu!**

**ROCKWOOL to miejsce
dla ludzi z doświadczeniem.**

**Aplikuj szybko i wygodnie na:
www.rockwool.pl/praca**



0011416540

ZDROWIE ZACZYNA SIĘ OD WYKONANIA CZTERECH TYSIĘCY KROKÓW DZIENNIE

Każdy wzrost liczby kroków o 500-1000, co potwierdziły nasze badania, daje korzyści przekładające się na wydłużenie życia i zmniejszenie o 7-15 proc. ryzyka zgonu z powodu chorób sercowo-naczyniowych – mówi prof. n. med. Maciej Banach, kardiolog, przewodniczący Polskiego Towarzystwa Lipidologicznego oraz prorektor Collegium Medicum Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego

Liliana Bogusiak-Jóźwiak

Jaką liczbę kroków średnio każdego dnia powinniśmy wykonać, aby wysiłek przełożył się na korzyści dla naszego zdrowia? Aplikacje telefonów podpowiadają nam, że 10 tysięcy. Natomiast definicja zdrowego stylu życia mówi o co najmniej 5 tysiącach kroków dziennie...

Dostępne badania, w tym wykonane przez nas, jednoznacznie pokazują, że wykonując dziennie co najmniej 4 tys. kroków redukujemy ryzyko zgonu z powodu chorób sercowo-naczyniowych, oczywiście zgodnie z zasadą im więcej, tym lepiej. Te 4 tys. kroków to wartość średnia; jednego dnia może to być 3 tys.

kroków, kolejnego 5 tys. Nie musi być to jednorazowo przebyty dystans. Dostępne są już także badania, wskazują, że lepsze efekty daje wysiłek związany z pokonywaniem kilku krótszych dystansów. Możemy w ciągu dnia przejść np. trzy odcinki po 1300 kroków.

W jakim tempie powinniśmy maszerować?

Ważne jest aby zmieniać tempo marszu; żeby idąc w równym tempie od czasu do czasu wyraźnie przyspieszyć. Jeśli mamy zaplanowany do przejścia odcinek o długości np. półtora kilometra, to przejdźmy 500 metrów

w swoim zwykłym tempie, a kolejne 500 szybciej. Ostatni zaplanowany fragment trasy znowu możemy przejść w swoim stałym tempie. Przyspieszenie tempa odpowiednio angażuje układ sercowo-naczyniowy, powodując wzrost ciśnienia tętniczego, przyspieszenie akcji serca. Nie trzeba biegać, jeśli się tego nie lubi, wystarczy przejść kilkaset metrów w szybszym tempie. Ważne jest, aby wysiłek był regularny i aby było to średnio co najmniej 4 tys. kroków dziennie, pamiętając o stopniowym do przejścia odcinku tego dystansu. Są to wnioski z badań, które przeprowadziliśmy, opierając się

na wynikach obejmujących największą jak dotąd liczbę pacjentów – 230 tys. osób. W badaniach brały udział osoby dorosłe, zdrowe, a wpływ wykonywanego przez nich wysiłku fizycznego obserwowano przez 7 lat.

Czy to znaczy, że osoby wykonujące 10 tys. kroków każdego dnia powinny jednak przyhamować i ograniczyć się do 4 tys. kroków?

Absolutnie nie, wręcz przeciwnie! Chcemy uniknąć takiego nieprawidłowego przekazu do osób, których aktywność codzienna wynosi średnio 10 tys. kroków i więcej. Korzyści dla zdrowia pojawiają się już gdy

wykonujemy średnio 4 tys. kroków dziennie, ale im więcej ich wykonujemy, tym lepiej. Każdy wzrost liczby kroków o 500-1000 kroków, co potwierdziły nasze badania, daje korzyści przekładające się na wydłużenie życia i zmniejszenie o 7-15 proc. ryzyka zgonu z powodu chorób sercowo-naczyniowych. Przekaz, że korzyści zdrowotne zaczynają pojawiać się od 4 tys. kroków, jest bardzo ważny dla osób dotychczas nieaktywnych, którzy na pytanie, ile mają tych kroków robić, otrzymywali odpowiedź 6-7 tysięcy, najlepiej 10 tys. (ok. 8 km), co było dla wielu demotywujące. Teraz mają przekaz: zaczniemy od niewiel-

kiej liczby – co najmniej 4 tys. i starajcie się stopniowo każdego dnia i tygodnia poprawiać.

Im więcej chodzimy, tym lepiej. Ale czy zawsze?

Dostępne badania wskazują, że tę prawidłowość obserwujemy, jeśli wykonujemy średnio do 20 tys. kroków dziennie. Jaki efekt uzyskamy, wykonując powyżej średnio 20 tys. kroków dziennie trudno, jak na razie, powiedzieć, bo takich danych jeszcze nie mamy. Jest to element naszych kolejnych badań, w trakcie których obserwujemy dorosłych mających tzw. ekstremalny wysiłek fizyczny, czyli średnio 20 tys. kroków dziennie. Wykony-

ARTYKUŁ SPONSOROWANY XXXXXXX

0011420444

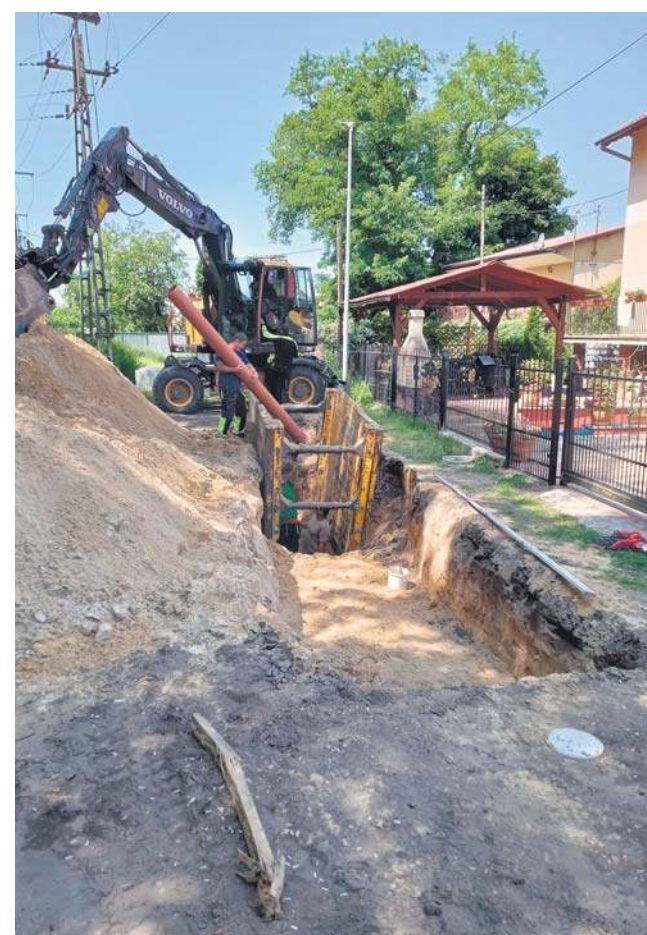
Niedoradz zyskuje nową kanalizację!

Kompleksowa rozbudowa sieci kanalizacji sanitarnej – Etap III w Gminie Otyń

Kontynuujemy wieloetapową inwestycję uzbrajania Niedoradza w kanalizację sanitarną. Trzeci etap obejmuje budowę 2 477,5 m sieci kanalizacyjnej oraz 122 przyłączy (podetapy IIIA – 1 728,5 m / 91 przyłączy oraz IIIB – 749,0 m / 31 przyłączy). Ścieki z nowej sieci trafią do przepompowni wybudowanej w etapie I inwestycji, a następnie do oczyszczalni w Nowej Soli. Inwestycja poprawi warunki sanitarne mieszkańców i wesprze ochronę środowiska.

Koszt inwestycji:

4,4 mln zł, z czego ok. 3,5 mln zł współfinansowane przez Unię Europejską w ramach Krajowego Planu Odbudowy.



**KRAJOWY
PLAN
ODBUDOWY**

Sfinansowane przez
Unię Europejską
NextGenerationEU



Budowa kanalizacji sanitarnej w miejscowości
Niedoradz – etap III

Gmina Otyń



FOT. ARCHIWUM PP

Maciej Banach: – Nie oczekujemy, że poćwiczmy tydzień, dwa i odcujemy pozytywny wpływ wysiłku fizycznego na nasz organizm

wanie średnio 20 tys. kroków dziennie nie jest proste, to przecież 16 km i niewiele osób taki dystans pokonuje na co dzień, chodząc czy biegając. Jestem osobą bardzo aktywną fizycznie, ale średnio powyżej 20 tys. kroków dziennie udaje mi się zrobić najczęściej podczas urlopu, gdy dużo chodzę i zwiedzam. Moja średnia dzienna wartość to ponad 10 tys. kroków. Zwykle średnio 20 tys. kroków dziennie

mają osoby, które co 2-3 dzień systematycznie biegają. Wiemy też już, że ekstremalny wysiłek fizyczny, np. tzw. Iron-man czy bieganie przez 24 godziny to raczej pewien styl życia i ma on niewiele wspólnego ze zdrowiem.

Skąd wzięło się 10 tysięcy kroków, które często przywołuje się jako dawkę optymalną dla naszego zdrowia?

Było to określenie użyte marketingowo w 1964 r. przed olimpiadą w Tokio w Japonii. Zagościło, jak widać, w powszechnej świadomości na dłużej i okazuje się, że eksperci od marketingu bardzo się nie pomylili. W naszych badaniach przyjrzelśmy się, jaka średnia liczba kroków daje najlepsze korzyści dla zdrowia w dwóch grupach pacjentów, poniżej 60 roku życia i powyżej 60 roku życia. Okazało się,

że u młodszych jest to średnio od 7 do 13 tys. kroków dziennie, a u starszych średnio od 6 do 10 tys. kroków dziennie.

Pacjent, który dotąd się nie ruszał, ma nadwagę i inne choroby współistniejące, żadną miarą tych kilku tysięcy kroków dziennie nie zrobi. Śmiem przypuszczać, że szybko się zmęczy i odpuści sobie spacer. Zgodzi się Pan Profesor ze mną?
Zgadza się. Dla pacjenta może to być bardzo duży wysiłek. Dlatego zalecenia powinny być spersonalizowane, a wysiłek stopniowany. Wspomniane 4 tys. kroków dziennie to 2,5 km. Pójście do pracy, do sklepu i spacer wokół domu wystarczą, aby taką liczbę kroków zrobić. Gdy już wdrożymy się do takiej aktywności – a ważne jest, aby był to wysiłek systematyczny – to w kolejnych tygodniach powinniśmy zwiększać średni dystans o 500-1000 kroków dziennie, w zależności od naszych możliwości. Jak pokazały nasze badania zwiększenie średniej liczby kroków wykonywanej każdego dnia przekłada się na korzyści zdrowotne i wydłużenie życia. Najlepiej oczywiście gdybyśmy wykonywali średnio od 7 do 13 tys. kroków dziennie i do takiej wielkości powinniśmy zwiększać dystans.

Kiedy pacjenci zobaczą pierwsze efekty swojego wysiłku?

Efekty nie pojawiają się natychmiast. Nie oczekujemy, że poćwiczmy tydzień, dwa i odcujemy pozytywny wpływ wysiłku fizycznego na nasz organizm. To jest długotrwała praca, która powinna stać się naszym nawykiem. Z czasem pacjent zauważy, że ma lepszą kondycję, jest dotleniony, lepiej sypia. Gdy wykona badania, okaże się, że wartości ciśnienia krwi ma niższe, zmniejszy się masa ciała, poprawi się również jego profil lipidowy czy poziom glukozy. Ale na to potrzeba czasu i systematyczności. My lekarze często popełniamy błąd, zalecając pacjentowi „proszę się ruszać i stosować dietę”. Pacjent wychodzi z gabinetu i wie niewiele więcej niż wcześniej. Lekarz powinien zapytać go o to, jak wygląda jego dzień, jak się odżywia, a potem ułożyć mu taki plan aktywności, aby pacjent był go w stanie zrealizować. Jeśli rozpocznie aktywność od średnio 2-3 tys. kroków dziennie, czyli wyjdzie z domu, przejdzie się po najbliższej okolicy, popatrzy na to, co dotychczas mu umykało i zacznie czerpać przyjemność z ruchu, to na kolejnej wizycie po omówieniu jego dotychczasowej aktywności lekarz może mu ją zwiększyć o kolejny tysiąc kroków. Za kolejne pół roku pacjent będzie mógł robić bez większych problemów średnio 6 tys. kroków dziennie.

Popularny slogan „ruch zastąpi każdy lek, żaden lek nie zastąpi ruchu” jest nadal jak najbardziej prawdziwy?
Tak, ale też musimy powiedzieć pacjentowi, że sam wysiłek fizyczny nie rozwiąże jego wszystkich problemów zdrowotnych. Swoim młodszym kolegom mówię zawsze, aby kilka razy zapytali pacjenta, czy wszystko rozumie. Pacjent ma prawo nie wiedzieć, czasami wstydzi się zapytać. Od lekarza musi usłyszeć, że jeśli nie będzie się zdrowo odżywiać, będzie miał nadwagę lub otyłość, palił papierosy, nie będzie kontrolował swojego ciśnienia krwi, stężenia cholesterolu i nie będzie przyjmował przepisanych przez lekarzy leków, to nawet regularny wysiłek fizyczny nie wydłuży jego życia. Zdarza się, że pacjent skarży się lekarzowi, że robi dziennie 6 tys. kroków, a nie chudnie. Bardzo często jest to pacjent, z którym lekarz nie rozmawiał o tym, jak wygląda jego dieta i nie wytłumaczył, że sam ruch nie wystarczy, aby mieć dobre wyniki. Wysiłek fizyczny, regularne spacerowanie to jeden z elementów zdrowego stylu życia, na który składają się wymienione przeze mnie wcześniej składniki, a wszystkie razem powinny być środkami do poprawy samopoczucia fizycznego i psychicznego.

MATERIAL INFORMACYJNY GMINY TRZCIEL

0011419150

Oszczędzanie wody w Gminie Trzciel – wyzwania i konkretne działania

I. Woda w Trzcielu – skąd ją czerpiemy?

W obecnej sytuacji hydrologicznej w naszym kraju woda to zasób o ogromnym znaczeniu – nie tylko codzienny element życia, ale i strategiczne dobro, które wymaga odpowiedzialnego zarządzania. Gmina Trzciel zaopatrywana jest w wodę z ujęć podziemnych, które czerpią ją z warstw wodonośnych położonych głęboko pod powierzchnią ziemi. Jedno z ujęć zlokalizowane jest w samym Trzcielu i składa się z czterech studni głębinowych eksploatowanych naprzemiennie. Średni roczny pobór wody wynosi około 82 520 metrów sześciennych, co stanowi zaledwie 7% zasobów dopuszczonych do eksploatacji, co pokazuje, że gmina gospodaruje zasobami w sposób racjonalny i zrównoważony. Oprócz Trzciela, gmina posiada także ujęcia wody w Chociszewie i Łagowcu. To właśnie z tych lokalnych źródeł zaopatrywane są mniejsze miejscowości, takie jak Chociszewo, Stary Dwór, Lutol Suchy, Panowice czy Brójce. Warto zaznaczyć, że cały system wodociagowy gminy oparty jest na zasobach podziemnych, które uchodzą za jedne z najczystszych i najlepiej chronionych źródeł wody pitnej w województwie lubuskim. Gmina Trzciel nie korzysta z ujęć powierzchniowych, takich jak rzeki czy jeziora, co dodatkowo minimalizuje ryzyko zanieczyszczenia surowca. Według danych Państwowego Instytutu Geologicznego, zasoby eks-

ploatacyjne zatwierdzone dla ujęcia w Trzcielu wynoszą 146 m³/h, a wody te pochodzą z poziomu trzeciorzędowego oraz poziomemu czwartorzędowego, który jest zasilany opadami atmosferycznymi. Dlatego szczególnie istotne jest, aby dbać o retencję i nie dopuszczać do nadmiernego obniżania poziomu wód gruntowych. Zmiany klimatu, coraz dłuższe okresy bezdeszczowe i wzrost temperatury mogą w przyszłości negatywnie wpłynąć na lokalne zasoby.

II. Wyzwania i działania gminy na rzecz ochrony zasobów

Władze Gminy Trzciel od kilku lat konsekwentnie realizują politykę zrównoważonego gospodarowania wodą. Inwestycje w infrastrukturę wodno-kanalizacyjną stanowią jeden z priorytetowych kierunków działań samorządu. Nowoczesne rozwiązania techniczne, lepsze zarządzanie siecią wodociagową i edukacja ekologiczna mieszkańców to filary lokalnej strategii ochrony zasobów wodnych. Jednym z kluczowych przedsięwzięć jest modernizacja sieci wodociagowej, w tym wymiana przestarzałych odcinków rur, które narażone były na nieszczelności i straty wody. Gmina w części miejscowości wdrożyła systemy monitoringu zużycia wody oparte na nowoczesnych czujnikach IoT, które pozwalają szybko wykrywać wycieki i reagować na awarie. Dzięki temu straty wody w systemie znacząco się zmniejszyły, a mieszkańcy zyskali stabilniejsze ciśnienie

w sieci. Na stacji uzdatniania wody w Trzcielu trwa sukcesywna modernizacja urządzeń – wymiana pomp na bardziej energooszczędne i precyzyjne układy sterowania pozwala na zmniejszenie zużycia energii elektrycznej, a także bardziej efektywne zarządzanie ciśnieniem wody. Takie inwestycje to nie tylko korzyść ekonomiczna, ale i ekologiczna – mniej energii to mniejszy ślad węglowy. Jedną z najnowszych inwestycji to Modernizacja sieci wodociagowej na terenie Gminy Trzciel – zrealizowana w celu ograniczenia strat wody poprzez uregulowanie gospodarki wodomierzowej, wprowadzenie nowoczesnych rozwiązań do rozliczania zużycia wody oraz wdrożenie aktywnego systemu oceny stanu technicznego sieci opartego o technologie IoT oraz sztucznej inteligencji w sieciach wodociagowych dofinansowana z Polskiego Ładu. Gmina Trzciel pozyskała środki zewnętrzne na rozwój infrastruktury – m.in. w ramach projektów „Uporządkowanie gospodarki wodno-ściekowej – Etap II” oraz „Uporządkowanie gospodarki wodno-ściekowej – Etap III”, finansowane z Europejskiego Funduszu Rolnego na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich. W ramach inwestycji zbudowano nowe odcinki sieci wodociagowej w Lutolu Mokrym, a także przyłącza

dla mieszkańców. Współpraca z Państwowym Gospodarstwem Wodnym „Wody Polskie” pozwala na bieżące kontrolowanie jakości wody, monitorowanie taryf oraz wdrażanie zasad racjonalnego poboru. To ważny element zrównoważonej polityki środowiskowej gminy.

III. Mieszkańcy Gminy Trzciel – jak oszczędzać wodę na co dzień

Oszczędzanie wody to nie tylko obowiązek, ale i inwestycja w przyszłość. Każdy z nas może w prosty sposób przyczynić się do ochrony lokalnych zasobów. Poniżej przedstawiamy zestaw praktycznych porad, które warto wdrożyć w codziennym życiu.

- Regularnie kontroluj szczelność instalacji domowej – nawet niewielkie przecieki mogą generować straty sięgające tysięcy litrów rocznie.
- Zamiast kąpeli wybieraj prysznic – to nawet 60 litrów wody mniej przy każdej kąpeli.
- Zakręcaj kran podczas mycia zębów, golenia i mycia naczyń. Ta prosta czynność pozwala oszczędzić nawet 8 litrów wody dziennie.
- Używaj pralki i zmywarki dopiero przy pełnym załadunku lub w trybie Eco – oszczędzasz zarówno wodę, jak i energię.

- Zbieraj deszczówkę do podlewania ogrodu lub mycia samochodu. To naturalny sposób na zmniejszenie zużycia wody z sieci.
 - Podlewaj ogród wcześniej rano lub wieczorem, kiedy parowanie jest najmniejsze. Używaj węży z zamkniętymi końcówkami i zraszaczy o niskim przepływie.
 - Unikaj mycia chodników i podjazdów wodą – zamiast tego używaj miotły. To drobiazg, ale w skali roku oznacza realne oszczędności.
 - Wymień stare baterie łazienkowe na nowoczesne z perlatorami (napowietrzaczami), które ograniczają zużycie wody nawet o 30%.
 - W okresie suszy unikaj napełniania przydomowych basenów i korzystaj z publicznych kąpielisk.
- Świadome korzystanie z wody to nie tylko mniejsze rachunki, ale też konkretna pomoc w ochronie środowiska. Wspólnie możemy zadbać o to, by zasoby wody w Gminie Trzciel służyły jeszcze wielu pokoleniom. Woda to życie. To fundament naszego codziennego funkcjonowania i przyszłości całej gminy. Dbajmy o nią mądrze – każdego dnia, w każdym domu i ogrodzie. Bo w Trzcielu, tak jak wszędzie, każda kropla ma znaczenie.

20 lat temu - dokładnie wtedy, czyli krótko po wejściu naszego kraju do Unii Europejskiej, wyjechało za chlebem do Irlandii najwięcej Polaków. Poleciałam do Dublina zobaczyć, jak im się teraz żyje na „Zielonej Wyspie”.

Dziś są to osoby grubo po czterdziestce, 50 plus czy także 60 plus. Zdecydowanie mniej mieszka tam trzydziestolatków, choć i rodaków w tym wieku można, oczywiście, spotkać na ulicy. Masowa migracja trwała około dekadę, do 2014 roku, kiedy Irlandia przestała być zarobkowym rajem. Celtycki Tygrys stracił kilka zębów.

Do Dublina dowiesz się „latający tramwaj”

Byłam w Dublinie 20 lat temu oraz w tzw. międzyczasie i niedawno znów wybrałam się w taką podróż z Bydgoszczy „latającym tramwajem” - jak nazywają samolot linii Ryanair Polacy, z którymi rozmawiałam na „Zielonej Wyspie”.

Wyspa cały czas jest tak samo pięknie zielona, co Irlandia zawdzięcza umiarkowanemu klimatowi morskiemu z wysokimi opadami i dużą wilgotnością, a to w połączeniu z niewysokimi temperaturami tworzy idealne warunki do rozwoju bujnej roślinności.

A czy żyje się tam na podobnym poziomie, jak 20 lat temu?

- Gdy wtedy przyleciałam do Irlandii, bezrobocie w Polsce sięgało 18 procent - wspomina 50-letni Marcin, który dziś mieszka w Lucan (dzielnica Dublina). - Byłem młody, świeżo po studiach na UMK w Toruniu, a mój kraj nie miał mi wówczas nic do zaoferowania, zwyczajnie kopnął mnie w d... Na początku pomogli znajomi z Polski, którzy przybyli do Irlandii rok wcześniej. W ciągu tygodnia znalazłem pracę w markecie budowlanym, w Irlandii mnóstwo się wtedy budowało. Pamiętam, że zarabiałem coś około 9 euro na godzinę. Wynajmłem pokój, stać mnie było na wiele rzeczy i jeszcze odkładałem pieniądze. To trwało dobre kilka lat, a potem, jak w innych państwach, nastąpił kryzys gospodarczy.

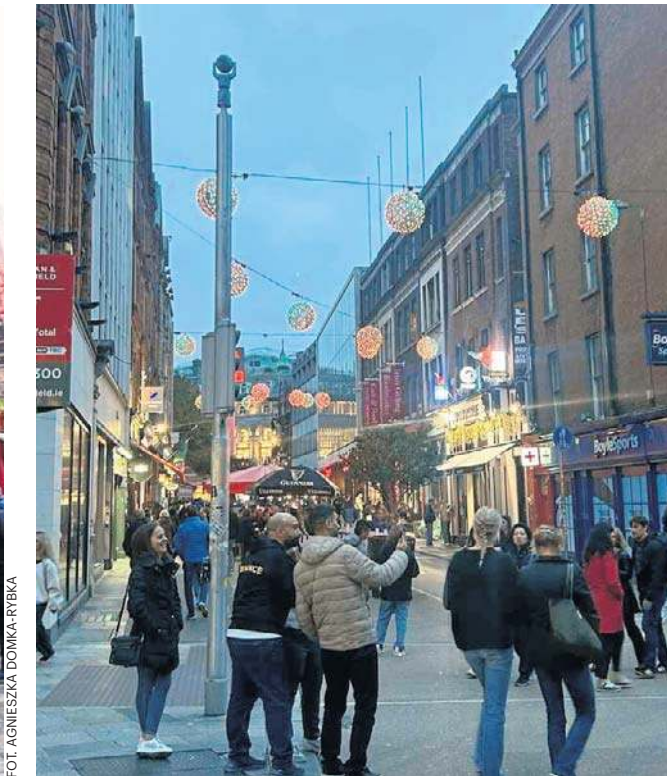
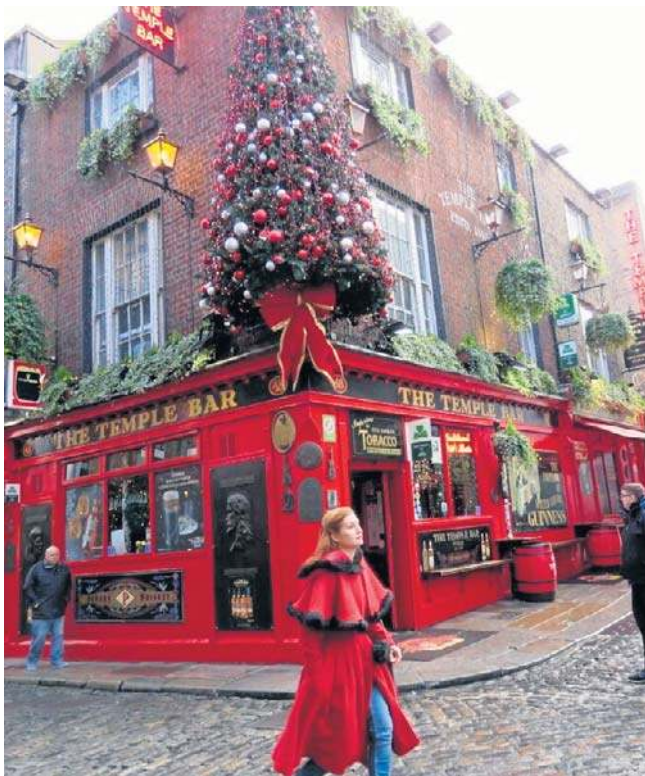
Skutkowało to załamaniem sektora bankowego i budowlanego, gwałtownym wzrostem bezrobocia, a także głębokim kryzysem fiskalnym dla państwa.

- W telewizji mówili, że Irlandia stała się jednym z najbardziej dotkniętych kryzysem krajów w Europie, co wymagało nawet międzynarodowej pomocy finansowej. Straciłem robotę i przez kilka miesięcy byłem na zasiłku. Później kolega załatwił mi kolejną pracę, jednak cięższą i gorzej płatną, w magazynie. Przez chwilę, w 2015 roku, myślałem nawet o powrocie do Polski, kilku moich przyjaciół wyjechało, a rodzice mówili, że polska gospodarka rośnie w siłę, są miejsca pracy, le-

RAJ SIĘ SKOŃCZYŁ, ALE NIE WYJADA. CHCĄ ŻYĆ W IRLANDII

Choć Celtycki Tygrys stracił kilka zębów, Polacy na dobre zadomowili się w Irlandii. Nie paraliżują ich nawet ceny mieszkań za pół miliona euro, bo mogą liczyć na lokal od państwa. „Jednak on nigdy nie będzie naszą własnością, a w Polsce ludzie przez 20 lat pospłacali kredyty na domy”

Agnieszka Domka-Rybka



Przez lata Polacy byli największą mniejszością narodową w Irlandii, ale po wybuchu wojny w Ukrainie dziś to obywatele tego kraju stanowią na wyspie większość obcokrajowców. Rozbudowany system socjalny działa, bo są na to pieniądze w kraju z nadwyżką budżetową – w Dublinie siedziby mają m.in. takie firmy, jak Google, Amazon, Microsoft czy Apple

piej się zarabia. Jednak w Irlandii poznałem żonę, Polkę, urodziła się nasza córka i, ostatecznie, zostaliśmy. Nie żałujemy. Obecnie pracuję w budżetówce, zarabiam ponad 2000 euro. To nie jest dużo, zwłaszcza gdy ktoś wynajmuje mieszkanie, ale jakoś wiążemy koniec z końcem. Żona nie pracuje, otrzymuje jednak spory socjal od państwa, czasami podejmuje jakieś płatne zajęcia - mówi Marcin.

Więcej o irlandzkim socjalu opowiada nam Mariola, mieszkanka innej dzielnicy Dublina, Ballymun, niedaleko lotniska Dublin Airport. Ma 49 lat, pochodzi z Koszalina.

- Na początku pracowałam w obsłudze znanej irlandzkiej firmy komputerowej, a teraz, jak Marcin, mam etat w budżetówce i zarabiam podobnie jak

on. Tak mi się życie ułożyło, że zostałam samotną matką, mam 14-letnią córkę. Jednak państwo tutaj pomaga realnie takim osobom, jak ja - twierdzi Mariola. - Moja kuzynka w Polsce też sama wychowuje dziecko i, jak jej opowiadałam, jak to działa w Irlandii, robi wielkie oczy. Przede wszystkim można liczyć na mieszkanie. Przez kilka lat w kryzysie mniej się tutaj budowało, ale teraz powstają wielkie socjalne osiedla. Ja 10 lat temu złożyłam wniosek o mieszkanie od państwa - wtedy wynajem komercyjny kosztował 1200 euro miesięcznie. Zwyczajnie, nie było mnie stać. W związku z tym, że mało się budowało, brakowało lokali socjalnych, państwo płaciło mi za wynajem domu, w którym mieszkałam z córką. Teraz znów buduje się

w Irlandii na potęgę. Rok temu zadzwonili do mnie z opieki, że niedługo oddadzą do użytku nowy blok, w którym będę mieszkać. Wprowadziłam się w styczniu tego roku - cieszy się Polka.

Oglądamy mieszkanie socjalne made in Irelandia. Znajduje się na pierwszym piętrze, ma prawie 90 metrów - aż tyle na dwie osoby! Miesięczny czynsz to 10 procent zarobków lokatora. Wszystko pachnie nowością, nowoczesna łazienka, kuchnia - trzeba było tylko dokupić sprzęt AGD, meble, dekoracje. Są dwie sypialnie z ogromnymi oknami, każda ma małą garderobę; wspomniana łazienka, duży salon razem z kuchnią i tzw. pomieszczenie gospodarcze, w którym można postawić pralkę i inne rzeczy,

aby nie zagracać mieszkania, m.in. suszarkę, kosz na brudną odzież czy półkę na ręczniki.

- Oczywiście, żeby dostać taki przydział, nie można przekroczyć limitu dochodowego, ale jeśli ktoś zarabia więcej, może liczyć na tani wynajem od państwa, bo na komercyjny nie wszystkich stać - to teraz aż 1600 euro miesięcznie. Mieszkanie na własność, gdy średniej jakości lokal kosztuje 500 tys. euro, mało kto może kupić. Deweloperzy mają umowy z państwem i budują socjalne osiedla.

Setki takich mieszkań oddano niedawno np. winnej dublińskiej dzielnicy - Clondalkin. Kolejne bloki są w budowie, co można poznać po budowlanych żurawiach. Powstaje tu jakby nowe miasteczko: cała infrastruktura drogowa, szkoły, sklepy, od niedawna

działa nowy parking przy stacji kolejowej.

- Na razie ludzie w okolicy zostawiają tutaj swoje samochody, bo z parkowaniem ogólnie jest koszmarnie. Za mało jest takich miejsc! Ciekawe, jak to będzie, gdy zamkną ten kolejowy parking i będzie tylko na bilety - zastanawia się Ola, od miesiąca mieszkanka Clondalkin. W kraju mieszkała we Włocławku.

„Plusy dodatnie i ujemne” na wyspie

- Aż mi się nie chce wierzyć, że tak wyglądają mieszkania socjalne! - wzdycham, rozmawiając z Olą.

- Tak, ale wiesz, to mieszkanie nigdy nie będzie moje, nie będę go mogła przekazać dzieciom (jest mamą 16-letnich bliźniaków). A w tym czasie, jak mnie nie ma w Polsce od 20 lat, moi znajomi stamtąd kupili mieszkania i domy. Nawet jeśli były na kredyty, to oni już je spłacili. Czyli są plusy dodatnie i ujemne życia w Irlandii - śmieje się Ola i od razu dodaje, że nie planuje wracać do Polski, choć... - Służba zdrowia jest tutaj doniczego. Narzekacie na polską, zapraszam do Irlandii... Kilka lat temu była afera w Dublinie, bopomylono wyniki cytologii wielu kobiet i te z rakiem nie dowiedziały się o swojej chorobie. Myślały, że są zdrowe. Niektóre umarły. Ten przykład dobitnie pokazuje, jak tu działa opieka medyczna.

Pytam Polaków w Irlandii, co to dziś znaczy być ustawionym na emigracji. Odpowiedź totalnie mnie zaskoczyła.

Od dwóch osób usłyszałam: „Ustawiony Polak w Irlandii to taki, który ma jakąś nieruchomości w Polsce, po babci, rodzicach czy kupił z oszczędności. I jakby co... ma do czego wracać”.

„Zielona Wyspa” ma rozbudowany system wsparcia, bo, trzeba sobie to jasno powiedzieć, państwo na to stać. Deficyt budżetowy np. w Polsce, zgodnie z ustawą budżetową na rok 2025, ma wynieść 289 mld zł. Natomiast w Irlandii nie ma żadnego deficytu, a - według Chartered Accountants Ireland - prognozowana jest nadwyżka budżetowa w wysokości 5,1 miliarda euro. Pieniądze mogą pochodzić m.in. z bogactw tych firm, bo widziałam w Dublinie siedziby dużych przedsiębiorstw, takich jak np. Amazon, Google, Microsoft, Apple i Airbnb, a nawet Temu.

W Republice Irlandii cały czas rośnie liczba mieszkańców - dziś jest ich około 5,3 miliona obywateli, a dwadzieścia lat temu nie było 4 mln. Wtedy największą mniejszością narodową byli Polacy, a dziś są to obywatele Ukrainy - z wiadomych przyczyn.

Ceny są wysokie, ponieważ - jak wszędzie - wszystko drożeje. I dla własnego zdrowia psychicznego... lepiej nie przelecieć na złotówki. Usłyszałam: „Nowy Polak przelicza przez pierwsze dwa lata, a potem przestaje”.

©©



LOTERIA

WYKLARUJ SOBIE KUCHNIĘ MARZEŃ!



nagroda główna

20 000

na Twoją
wymarzoną
kuchnię
zł

nagrody tygodniowe



x1
robot
KitchenAid

10x
na kuchenne
dodatki

300 zł

1

Kup dowolne **Masło
Klarowane Mlekovita**
i zachowaj dowód zakupu.

2

Wypełnij formularz
zgłoszeniowy na
www.loteriaklarowane.pl

3

Twoje zgłoszenie **weźmie
udział w losowaniu nagród
tygodniowych i głównej!**

Sprzedaż promocyjna i przyjmowanie zgłoszeń: 01.10.2025 - 31.01.2026 r. Loteria promocyjna dla osób powyżej 18 roku życia.
Organizator: First Line Polska sp. z o.o. z siedzibą w Warszawie. Regulamin loterii: loteriaklarowane.pl

Jej karierę śledzimy niemal od początku. Młoda piosenkarka z Ośna Lubuskiego wyruszy niebawem w swoją pierwszą klubową trasę koncertową po Polsce. Towarzyszy temu wydanie rozszerzonej wersji jej debiutanckiej płyty „Playhouse”. Nam Sara James opowiada, jak trzy lata funkcjonowania w polskim show-biznesie wpłynęły na jej zdrowie psychiczne

Patryk Gzyl

SARA JAMES: CHOĆ JESTEM MŁODĄ OSOBĄ, TO JUŻ DOKŁADNIE WIEM, CZEGO CHCĘ

Właśnie ukazuje się rozszerzona wersja Twojej debiutanckiej płyty - „Playhouse: The Full Story”. Skąd taki pomysł? Wydając ten album, miałam poczucie, że ta historia nie jest jeszcze dla mnie ostatecznie zamknięta. Zostało bowiem kilka utworów, które się na nim nie znalazły. Postanowiliśmy więc wraz z moją wytwórnią wydać jego rozszerzoną wersję i domknąć zawartą na nim historię tymi piosenkami. Jest wśród nich bardzo imprezowy utwór „Kiki”, emocjonalny „Gun Fight”, rapowy „M.I.A.” oraz hyper-popowy „Passport”. Każdy więc znajdzie tam coś dla siebie. Cały ten album jest mieszanką emocji, które przeżywałam w ciągu ostatnich lat. To takie moje dojrzewanie w pigułce.

Co te cztery dodane utwory wnoszą nowego do wcześniejszej całości? Myślę, że to świeże spojrzenie na to, o czym śpiewam na tej płycie. One po prostu dopełniają tę całość.

Najmocniejszy jest „M.I.A”, gdzie nawet ostro przeklinasz po angielsku. Co Cię tak poniosło?

To jest numer, który był pisany bez jakiegokolwiek większego konceptu. Byłam jednak wtedy trochę zła, chciałam się odgryźć choć hejterom i pokazać, że to ja tutaj rządzą. W klipie do tej piosenki pokazujemy, jak porywam pewną dziewczynę, a u niej pojawia się syndrom sztokholmski i zaczyna się ze mną zaprzyjaźniać. Na koniec podejmuje ważną decyzję - a jaką, to już trzeba zobaczyć ten teledysk.

Który z tych nowych utworów jest Ci najbliższy?

Myślę, że „Kiki”. To nie jest specjalnie emocjonalnie głęboki utwór, a raczej skoczny i imprezowy. Pamiętam, że bardzo się cieszyłam, kiedy go pisałam

i potem długo się nim jarałam, kiedy jeszcze nie ujrzała światła dziennego i był tylko w plikach na moim telefonie. Co ciekawe, kiedy śpiewam ten utwór na koncertach, mam zawsze wyjątkowo fajny przelot z ludźmi. To piosenka, którą kończymy koncert. I naprawdę super to wychodzi, bo tam jest taki moment, kiedy publiczność może się powydziierać i poskakać na całym. Bardzo lubię taką energię.

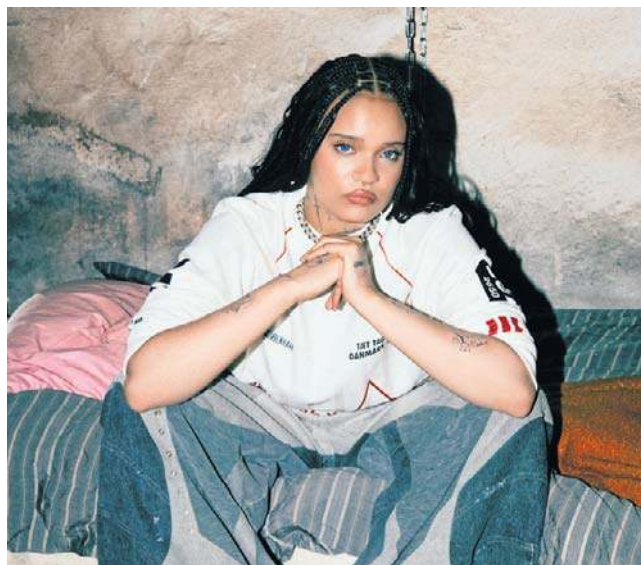
Pracowałaś nad „Playhouse” aż trzy lata. To dość długo jak na światowe standardy. Dlaczego nie spieszyłaś się z wydaniem tej płyty?

Miałam wtedy tak bardzo dużo różnych rzeczy na głowie, że nie miałam czasu na nagrania. To mój debiutancki album, więc było dużo szkiców i wiele pierwszych numerów poszło do śmieci. To był początek mojego stawiania na swoim i próba odnalezienia siebie w tej muzyce. Trwało to tak długo, bo potrzebowałam po prostu dojrzeć. Czas płynął i dziś mam nieco inne spojrzenie na muzykę i wiele rzeczy zrobiłabym inaczej. Ale jest jak jest i myślę, że to dla mnie superpamiątka z tamtego okresu.

Część piosenek powstała w Stanach Zjednoczonych, a część w Europie. Inaczej pracuje się tam i tutaj?

Wygląda to bardzo podobnie. Może z tą różnicą, że w Stanach producenci prezentują bardzo wysoki poziom i są wyjątkowo ambitnymi ludźmi. Kiedy tam kończyłam jakiś numer i nawet jeśli było to jeszcze demo, to brzmiał on jakby był finalnie zmiksowany. Ale w Europie też dobrze mi się pracowało, nie widzę więc jakiejś wielkiej różnicy. Najważniejsze tu i tam jest podejście do artysty - że powinno być tak jak on sobie zażyczy.

No właśnie: pracowałaś z różnymi kompozytorami i produ-



FOT. KLAUDIA PIWEK

centami. Ile jest Ciebie w tych piosenkach?

Bardzo dużo. Od czasu wydania pierwszego singla z tego albumu - „Blue” - to już jestem ja w stu procentach. Oczywiście tworzenie piosenek to zawsze praca w grupie, mam więc swoich songwriterów i producentów. Raz ktoś wpadnie z takim pomysłem, a kiedy indziej ktoś z innym. Cały koncept, pomysł na muzykę i tekst za każdym razem wychodzi jednak ode mnie.

Na pewno na początku trudno Ci było przełamać się i wyjść z własnymi pomysłami na teksty i muzykę. Co Ci pomogło zebrać się na odwagę?

Pewnego dnia obudziłam się i powiedziałam sobie: „Sara, jeśli nie powiesz głośno, czego chcesz, to dalej będziesz robiła rzeczy, których nie lubisz i będziesz się musiała męczyć”. To oczywiście nie jest tak, że nie można ufać producentom, z którymi się pracuje, bo są to na pewno utalentowani ludzie i mnóstwo piosenek powstaje na całym świecie właśnie dzięki nim. Tylko kiedy ja nie będę miała żadnego wpływu na wykonywany utwór, to wtedy on nie będzie mój. Dlatego w pewnym momencie po-

do mnie w naturalny sposób. Z kolei pracując nad „Salty”, zobaczyłam siebie w jakimś małym włoskim miasteczku. Poczułam się jak jakaś Lana Del Rey: siedzę sobie na balkonie, wieje wiatr, rozwieja mi włosy...

Czyli od razu masz gotowy teledysk do każdej piosenki? (śmiech) To prawda. Właśnie z tego wyobrażenia bierze się wszystko. Muzyka i klip łączą się ze sobą.

„Playhouse” to mieszanka nowoczesnego popu, soulu, R & B, a nawet hip-hopu. Dlaczego nie chcesz się ograniczać do jednego gatunku w wykonywanych piosenkach?

Ciągle jestem bardzo młoda i poszukuję siebie. Myślę, że pierwszy album jest po to, aby eksperymentować i próbować różnych rzeczy. Jak na razie czuję się dobrze w każdym z tych gatunków, dlatego trochę trudno było mi obracać jedno brzmienie lub kierunek, w którym ta płyta miałyby podążać. Ale dzisiaj wielu artystów sięga po różne gatunki. Weźmy taką Beyoncé - każdy jej album jest przecież inny. Ostatnio wydała album country, wcześniej klubowy, a jeszcze wcześniej soulowy. Najważniejsze, żeby wypracować swoje brzmienie, tak aby jeśli ktoś usłyszy moją piosenkę, wiedział od razu, że to jestem ja. Na tym mi najbardziej zależy. Nie wiem, czy udało się to na „Playhouse”. Jeśli nie, to może stanie się tak przy następnej okazji. Ale uważam, że jak na płytę wokalistki mającej 14 lat w chwili jej nagrania nie jest źle.

Generalnie płyta ma bardzo amerykańskie brzmienie. Nagrywałaś ją przede wszystkim z myślą o tamtejszym rynku?

Cały album jest po angielsku, bo o wiele łatwiej mi jest pisać teksty w tym języku. Od za-

wsze czułam też bliską relację z angielskojęzyczną kulturą. Najbliższe mi są amerykańskie gatunki muzyczne: soul, R & B, hip-hop, trap.

Z jakim przyjęciem płyta spotkała się w Stanach?

Chyba z dość dobrym. Niektóre numery były puszczane w radiach, podobnie zresztą jak w Europie Zachodniej, choćby w Londynie. A jedna z piosenek została nawet wykorzystana w jakimś serialu. Czyli całkiem spoko - choć wiadomo, że nie jest to jeszcze taki poziom, jaki chciałabym, aby był. Ale spokojnie: osiągnę to małymi krokami.

W Polsce modny jest teraz inny pop - w stylu Sanah czy Sylwii Grzeszczak. Nie ciągnie Cię w tę stronę?

Trudno powiedzieć. Ja chyba jestem bardziej... amerykańska. (śmiech) Mam swój styl i tego się trzymam.

Nie miałaś ochoty nagrać choć jednej piosenki po polsku?

Nie do końca. Cały koncept tej płyty był raczej amerykański i takie to miało być, bo chcemy lansować te nagrania poza granicami Polski. Jestem jednak otwarta na kolaboracje z polskimi artystami.

A próbowałaś kiedyś w ogóle śpiewać po polsku?

Tak. Mam już numery z polskimi artystami, których cenię i lubię. Może więc kiedyś nagram też i cały swój utwór po polsku.

W piosenkach z „Playhouse” można zauważyć duży progres w Twoim posługiwaniu się głosem. Co Ci pomogło go uzyskać?

Może nie zabrzmi to wyjątkowo skromnie, ale myślę, że to zawsze było we mnie. Myślę więc, że wyszło to naturalnie. Ostatnio bardzo dużo pracowałam i przerwałam lekcje śpiewu, ale na pewno będę

chciała do nich wrócić. Mam to z tyłu głowy.

„Playhouse” to podsumowanie trzech najbardziej intensywnych lat w Twoim życiu. Bardzo zmieniłaś się przez ten czas?

Bardzo. Pisząc te piosenki, byłam w dużym dołku psychicznym. Przeżywałam trudne chwile. Był to dla mnie naprawdę ciężki czas. W niektórych numerach słysząc, jak powoli z tego wychodzę. Kiedy teraz fani słuchają tych piosenek, nie są w stanie powiedzieć, kiedy jakaś z nich była nagrywana. Ja natomiast dokładnie zdaję sobie z tego sprawę i słyszę wyraźnie różnicę, kiedy było u mnie lepiej, a kiedy gorzej. Choć oczywiście te utwory są trochę pomieszanane.

A skąd u Ciebie był ten psychiczny dołek?

Myszę, że było to spowodowane wieloma rzeczami, przede wszystkim moim prywatnymi przeżyciami. To jakieś takie chwilowe zagubienie. W sumie ciężko powiedzieć.

Dorastanie samo w sobie jest trudne. Jest jeszcze trudniejsze, gdy ciągle jest się na świeczniku?

Zdecydowanie. Chociaż w tym momencie mojego życia jestem już przyzwyczajona, że ludzie pisali, piszą i będą pisać na mój temat. Trzeba tylko pamiętać, żeby się tym nie przejmować i robić swoje. Gdzieś już na początku mojej kariery zostałam przygotowana na to, że tak po prostu jest, że to cena, którą się płaci za popularność.

Jak wszystkie osoby publiczne, jesteś narażona na internetowy

hejt. Negatywne komentarze dotyczące Twojego wyglądu czy ubioru bardziej Cię irytują, czy boją?

Teraz większość po prostu spływa po mnie. Ostatnio był jednak taki czas, kiedy wiele osób komentowało moje ciało, które się zmienia. I to mnie w jakiś sposób na pewno zabolalo. Ale też umocniło. Generalnie uważam, że to obrzydliwe, aby złośliwie komentować zmiany ciała, jakie zachodzą u niepełnoletniej osoby. Bo to przecież naturalne dla każdego człowieka w procesie dojrzewania, że ciało rozwija się cały czas. Ten hejt był tym bardziej dla mnie przykry, że wcześniej miałam duże problemy z odżywianiem się i dysmorfie.

Wzięłaś niedawno udział w kampanii reklamowej Rossmanna, mającej pomóc nastolatkom w samoakceptacji. Ty też zmagasz się z tym problemem?

Tak. Dlatego też wzięłam udział w tej kampanii. To ważne, aby mówić o tym otwarcie, że nastolatki mają problem z samoakceptacją. Dlatego pokazujemy, że nawet jeśli czasem ma się te złe dni, to generalnie trzeba siebie akceptować i kochać, bo zawsze będziemy mieli tylko to jedno ciało. Można sobie zrobić wiele operacji plastycznych, ale na koniec dnia to i tak będzie to twoje ciało. I jeśli nie masz poukładane w głowie, to nie wiem, co zrobisz, a i tak nie będziesz siebie kochać. To dla mnie ważne, aby szerzyć tego świadomość. Oczywiście to nie jest tak, że wzięłam udział w tej kampanii, bo już tego tak nie przeżywam. Oczywiście, że przeżywam, i często się na tym łapię. Ważne

jest jednak, aby to nie była codziennie główna myśl w głowie.

W takich piosenkach, jak „M.I.A.”, dodajesz sobie pewności i wiary w siebie. To pomaga?

Muzyka to dla mnie forma terapii. Dzięki niej wyrzucam z siebie dobre i złe emocje. Dodają też sobie otuchy. To jakby pamiętnik moich uczuć i przeżyć.

Nie ukrywasz, że Tobie pomogła przede wszystkim terapia. Nie da się dzisiaj bez tego obejść, pracując w show-biznesie?

Nie tylko w show-biznesie. Uważam, że każdy powinien być na terapii. Zawsze mówię o tym głośno, że jeśli ktoś idzie na terapię, to nie oznacza to, że coś jest z nim nie tak i to jakiś ostatni dzwonek. Oczywiście przypadki są różne. Ja poszłam na terapię, kiedy było już ze mną tragicznie. Teraz jest ze mną już dobrze, ale nadal na nią chodzę, bo to bardzo ważne, aby dbać o nasze zdrowie psychiczne. Jestem z pokolenia, które szerzy tę wiedzę. Nie znam wokół siebie nikogo, kto nie byłby na terapii.

Show-biznes jest chyba wyjątkowo stresogenny. Kiedyś sama powiedziałaś: „W tej branży ludzie często nie mają dobrych zamiarów i są interesowni”. Jak dajesz sobie z tym radę?

W tym momencie jestem już do tego przyzwyczajona. Trzeba po prostu pamiętać o tym, że nawet jeśli ja mam dobrą intencję, to ta druga osoba nie zawsze ją ma. Dlatego powinno się być ostrożnym. Jest to trochę przykre, bo ja jestem

człowiekiem, który stara się ufać innym i dawać w relacjach część siebie w różnych sytuacjach: romantycznych, przyjacielskich czy zawodowych. Staram się być szczerą i wychodzę zawsze z dobrego miejsca, a inni nie zawsze to robią. Niestety, trzeba się do tego przyzwyczaić, bo teraz świat tak wygląda.

Masz przy sobie rodzinę, menedżera i team z wytwórni. To pomaga?

Na pewno. Ale sama muszę sobie radzić i być ostrożna.

Jakiś czas temu powiedziałaś w jednym z wywiadów: „Jestem kontrowersyjna, bo jestem czarnoskórą kobietą w Polsce”. Nadal stykasz się u nas z przejawami rasizmu?

Kiedy teraz spotykam się z czymś takim, to po prostu śmieję się z tego. Trudno brać na poważnie kogoś wygłaszającego takie komentarze w XXI wieku. Dlatego jeśli jeszcze spotykam się z czymś takim, w ogóle mnie to nie grzeje. W moim otoczeniu nie ma i nie będzie ludzi, którzy mają w sobie choć odrobinę rasizmu lub jakichś dziwnych uprzedzeń.

Z jednej strony zmagasz się z hejtem i rasizmem, ale z drugiej cieszysz się uwielbieniem fanów. Ich sympatia pomaga Ci w samoakceptacji?

Fani dają mi mnóstwo radości. Zawsze się rozczulam, kiedy widzę, jak się zbierają na koncertach i śpiewają moje piosenki. Tak naprawdę właśnie po to robię to, co robię.

Najmocniej odczuwasz pewnie tę sympatię fanów na koncertach. Jak to jest, kiedy tłum śpiewa z Tobą Twoje piosenki?

To uczucie nie do opisania. Rozczula mnie na maksa. Te momenty przypominają mi, po co to wszystko jest. Bo resztę można odłożyć na bok. Jasne, pieniądze są ważne, bo dają wiele możliwości. Ale nie są najważniejsze na koniec dnia. Dlatego zawsze staram się pamiętać o tym, o czym marzyłam, kiedy zaczynałam. Nie o pieniądzach, nie o tym, żeby mieszkać tu czy tam. Ale o tym, aby widzieć ludzi, którzy śpiewają ze mną moje piosenki na koncertach i jeździć ze swoją muzyką po całym świecie. Teraz przede mną moja pierwsza trasa klubowa po Polsce. Bardzo się na nią cieszę, bo zdaję sobie sprawę, że taka muzyka, którą wykonuję, nie jest bardzo popularna nad Wisłą. Polacy lubią słyszeć w piosenkach swój język, dlatego nie jest łatwo przebić mi się tutaj z tym moim materiałem. Zdaję sobie z tego sprawę. Bardzo cieszę się, że mam możliwość pojechać w taką trasę.

W lecie zaliczyłaś pierwsze występy na wielkich imprezach: Orange Warsaw Festivalu czy BitterSweet Festivalu. Jak było?

To były fantastyczne chwile. Zakochałam się wręcz w występach na festiwalach. (Śmiech) Najlepiej wspominam Orange: pod namiotem, gdzie śpiewałam, zebrało się jakieś 10 tysięcy osób! To było niesamowite przeżycie. Ludzie dali mi niezwykle dużo ciepła. Kiedy miałam wyjść na scenę, bardzo się stresowałam, bo myślałam, że nikogo tam nie będzie. Po czym patrzę, a tam full ludzi, wszyscy krzyczą i śpiewają. Wtedy właśnie pomyślałam: „Po to się to robi”.

Tak jak wspomniałaś, teraz przed Tobą pierwsza własna trasa klubowa po Polsce. Czego się możemy spodziewać?

Wspaniałej zabawy: dużo tańca, nowych aranż piosenek, wspólnego śpiewania. Wykonam wszystkie utwory z „Playhouse”, ale nie tylko. Ostatnio zrobiłam wśród swoich fanów akcję, aby zagłosowali na covery, które chcą usłyszeć na tej trasie. Pojawi się też na pewno „Somebody” na jednym czy dwóch koncertach. Będzie też „Lovely” Billie Eilish i covery tych utworów, którymi obecnie najbardziej się jaram. To moja trasa, więc będę mogła śpiewać, ile tylko chcę.

Są szanse na taką klubową trasę po Stanach?

Myszę, że tak, ale na razie skupiamy się na Polsce. To jest ten pierwszy krok, a później zobaczmy.

Wydanie „Playhouse: The Full Story” i trasa koncertowa zamykają wczesny okres Twojej kariery. Co dalej?

W tym momencie pracuję już nad kolejnym albumem. Gdzieś z tyłu głowy mam myśl, że chciałabym się wyprowadzić z Polski i spróbować gdzieś żyć na własny rachunek. Zobaczmy, jak to wszystko się ułoży.

No właśnie: niebawem skończysz 18 lat. Bardzo to zmieni Twoje życie?

W jakiś sposób na pewno, będę przecież miała stuprocentowe prawo do wszystkiego. Wszystkie umowy i zobowiązania przejdą na mnie, będę więc jeszcze więcej miała na swoich barkach. Ale generalnie myślę, że jakoś dużo to jednak chyba nie zmieni.



Zapraszamy do obejrzenia wystawy prezentującej portrety ambasaderek projektu „Siła KobieTY”.

„Siła KobieTY - siła, wytrzymałość i nadzieja” to projekt edukacyjno-społeczny zwracający uwagę na profilaktykę nowotworów kobiecych.

Na stronie www.gazetalubuska.pl/sila-kobiety2025-lubuskie/re można wysłuchać historii uczestniczek projektu w formie podcastów.

20-26.10.2025

w Galerii Focus Mall Zielona Góra (poziom 0, obok sklepu Homla)

28.10-5.11.2025

w Galerii ASKANA Gorzów Wlkp. (poziom 0)

ORGANIZATOR

PARTNERZY LOKALIZACYJNI:

PARTNERZY AKCJI:

GAZETA LUBUSKA

#napoprawęnaastroju
FOCUS
MALLGaleria
ASKANAKlinika
WiśniowaNSZOS
DIAGNOSTYKJedno Serce
MEDYCYNA
FUNKCYJNANovaMED
CENTRUM MEDYCZNE
Z troską o Wasze zdrowie

DROBNE

Jak zamieścić ogłoszenie drobne lub nekrolog?
Przez internet: ibo.polskapress.pl e-mail: bo.gazetalubuska@polskapress.pl
W Biurach Ogłoszeń:

ZIELONA GÓRA, al. Niepodległości 25, tel. 510 026 976, e-mail: bo.gazetalubuska@polskapress.pl
GORZÓW WLKP., ul. Sikorskiego 111 (Park 111, II p.), tel. 510 026 986,
e-mail: bog.gazetalubuska@polskapress.pl
SŁUBICE, ul. T. Kościuszki 6/1, tel. 95 75 80 760, e-mail: bos@gazetalubuska.pl

Nieruchomości

MIESZKANIA - KUPIĘ

KUPIĘ każde Mieszkanie lub Dom
z dowolnym problemem prawnym,
też Udziały, możliwa zamiana tel.
513474366, www.lcf.com.pl

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

CNC-METALWORKS Dariusz
Janicki
toczenie konwencjonalne i CNC,
frezowanie konwencjonalne i CNC,
prace ślusarskie, spawanie
tel.781522877

MONTAŻOWE

OKNA, bramy drzwi, roletki,
naprawy okien, montaż PlastMat. Tel.
68 470 19 70, Wrocławska 35.

OKNA- rolety. Montaż- regulacja-
naprawa. Ptasia 32/7B, tel.
535 530 555

INNE

STUDNIE głębinowe. Tel. 883 982 224

Turystyka

KRAJ - GÓRY

Beskidy koło Wadowic -
tradycyjne turnusy Świąteczne,
tel.: 501-642-492.

Różne

GOTÓWKA za KSIĄŻKI,881-934-948

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

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

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE
BIURO OGŁOSZEŃ
Ogłoszenia drobne w Twojej gazecie
zlecisz przez Internetowe Biuro
Ogłoszeń: ibo.polskapress.pl

ZWIERZĘTA HODOWLANE

KURKI nioski dowóz 600500710

REKLAMA

0011420722

Ogłoszenie

KONSULTACJE SPOŁECZNE
dotyczące określenia zasad wyznaczania składu
oraz zasad działania Komitetu Rewitalizacji w Gminie Szczaniec

Wójt Gminy Szczaniec, na podstawie art. 7 ust. 3 w związku z art. 6 ustawy o rewitalizacji z dnia 9 października 2015 r. (t.j. Dz.U. 2024 r. poz. 278), zaprasza do udziału w konsultacjach społecznych projektu uchwały w sprawie określenia zasad wyznaczania składu oraz zasad działania Komitetu Rewitalizacji w Gminie Szczaniec.

Gmina Szczaniec jest na etapie ustalania tychże zasad. Niemniej jednak, bardzo istotna jest opinia i uwagi mieszkańców gminy, w tym przede wszystkim mieszkańców obszaru rewitalizacji w tym zakresie, dlatego zachęcamy do zapoznania się z projektem uchwały w sprawie zasad wyznaczania składu oraz zasad działania Komitetu Rewitalizacji, stanowiącym załącznik do niniejszego obwieszczenia i wzięcia udziału w konsultacjach społecznych oraz zgłaszania uwag.

Konsultacje przeprowadzone będą w okresie od 24.10.2025 r. do 1.12.2025 r.

Pełna treść ogłoszenia wraz z projektem uchwały oraz formularzem ankiety jest udostępniona wszystkim zainteresowanym na stronie internetowej gminy na stronie internetowej gminy <https://www.szczaniec.pl/>, w Biuletynie Informacji Publicznej oraz w sekretariacie Urzędu Gminy Szczaniec.

FORMY KONSULTACJI:

1. Zbieranie uwag w postaci papierowej lub elektronicznej, w tym za pomocą środków komunikacji elektronicznej.

2. Spotkania indywidualne z mieszkańcami i zbieranie uwag ustnych w Punkcie Konsultacyjnym (czynny w pierwszy roboczy dzień tygodnia w okresie trwania konsultacji w godzinach 7.00-9.00 i 13:00-15:00, bez pierwszego i ostatniego poniedziałku, które wypadają odpowiednio na 3 dzień po rozpoczęciu konsultacji i w dniu zakończenia konsultacji).

3. Spotkania z mieszkańcami:
[w dniu 5.11.2025 r., o godz. 17.00 w Sala wielofunkcyjna przy Urzędzie Gminy Szczaniec, ul. Herbowa 30, 66-225 Szczaniec](#)
[w dniu 18.11.2025 r. o godz. 17.00 w Filia Centrum Kultury i Biblioteki w Smardzewie,](#)

4. Wywiady bezpośrednie z mieszkańcami.
Wywiady bezpośrednie z mieszkańcami prowadzone będą na terenie Szczanica, [dnia 5.11.2025 r.](#)

Klauzula Informacyjna:
Zgodnie z art. 13 ust. 1 i ust. 2 Rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (ogólne rozporządzenie o ochronie danych) ogólnego rozporządzenia o ochronie danych osobowych z dnia 27 kwietnia 2016 r. informuję, iż:
1) Administratorem danych osobowych jest Gmina Szczaniec reprezentowana przez Wójta Gminy Szczaniec z siedzibą: ul. Herbowa 30, 66-225 Szczaniec, tel.: 683410700, e-mail: ug@szczaniec.pl; ePUAP: /93k0frn8vg/SkrytkaESP ; /93k0frn8vg/skrytka; Skrzynka e-Doręczeń (do doręczeń elektronicznych) AE:PL-25318-78193-AABVC-13; strona internetowa: <https://www.szczaniec.pl/>.
2) W sprawach z zakresu ochrony danych osobowych mogą Państwo kontaktować się z Inspektorem Ochrony Danych pod adresem e-mail [inspektor\(at\)cbi24.pl](mailto:inspektor(at)cbi24.pl)
3) Dane osobowe będą przetwarzane w celu realizacji obowiązków prawnych ciążyących na Administratore.
4) Dane osobowe będą przetwarzane przez okres niezbędny do realizacji ww. celu z uwzględnieniem okresów przechowywania określonych w przepisach odrębnych, w tym przepisów archiwalnych.
5) Podstawą prawną przetwarzania danych jest art. 6 ust. 1 lit. c) ww. Rozporządzenia.
6) Odbiorcami Pani/Pana danych będą podmioty, które na podstawie zawartych umów przetwarzają dane osobowe w imieniu Administratora.
7) Osoba, której dane dotyczą ma prawo do:
– dostępu do treści swoich danych oraz możliwości ich poprawiania, sprostowania, ograniczenia przetwarzania, a także – w przypadkach przewidzianych prawem – prawo do usunięcia danych i prawo do wniesienia sprzeciwu wobec przetwarzania Państwa danych.
– wniesienia skargi do organu nadzorczego w przypadku gdy przetwarzanie danych odbywa się z naruszeniem przepisów powyższego rozporządzenia tj. Prezesa Ochrony Danych Osobowych, ul. Stawki 2, 00-193 Warszawa.
Ponadto informujemy, iż w związku z przetwarzaniem Pani/Pana danych osobowych nie podlega Pan/Pani decyzjom, które się opierają wyłącznie na zautomatyzowanym przetwarzaniu, w tym profilowaniu, o czym stanowi art. 22 ogólnego rozporządzenia o ochronie danych osobowych.

0011406804

0011418303

PODZIĘKOWANIE

Za okazane nam szczere współczucie, wspólną modlitwę i oddanie ostatniej przysługi naszej Mamie

śTp

Julii - Tekli
Szczepańskiej

Serdeczne podziękowania
ks. Mateuszowi,
zakładowi pogrzebowemu Sacrum,
rodzinie, znajomym, sąsiadom i przyjaciołom.

Składa
Rodzina

0011420985

Z głębokim smutkiem zawiadamiamy,
że 18 października 2025 roku,
w wieku 91 lat odeszła od nas do Domu Ojca
ukochana Ciocia i Kuzynka, dobry Człowiek

śTp

Danuta Daszyńska

z domu Borda

Całe swoje zawodowe życie związała ze Stacją
Krwiodawstwa w Zielonej Górze.

Uroczystości pożegnania naszej Cioci rozpoczną się
w sobotę, 25 października 2025 roku o godzinie 9.30
w kościele Ducha Świętego w Zielonej Górze, a o godz. 11.00
odbędzie się ceremonia pogrzebowa w kaplicy starej części
cmentarza, po której nastąpi odprowadzenie Zmarłej
do grobu rodzinnego.
Pogrążone w żalu bratanice

AUTOREKLAMA

motofakty.pl

Motoryzacja
na wysokich obrotach
motofakty.pl

REKLAMA

0011417560

Stacja demontażu pojazdów
ZŁOMUJGRATA.PL®

KASACJA
POJAZDÓW

500 545 500

REKLAMA

INFORMATOR POGRZEBOWY

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

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

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.

REKLAMA

0011415343



Nadleśnictwo Bytnica



Zn. spr.: ZH.2281.3.2025

Bytnica, 21.10.2025 r.

Państwowe Gospodarstwo Leśne Lasy Państwowe Nadleśnictwo Bytnica
Bytnica 160, 66-630 Bytnica, tel. 68 391 57 54

na podstawie art. 38 ust. 1 pkt 3 i 4 oraz ust. 2 i ust. 4 Ustawy z dnia 28 września 1991 roku o lasach (t.j. Dz.U. z 2025 r. poz. 567) oraz Rozporządzenia Ministra Środowiska z dnia 20 kwietnia 2007 r. w sprawie szczegółowych warunków i trybu przeprowadzania przetargu publicznego oraz sposobu i warunków przeprowadzania negocjacji cenowej w przypadku sprzedaży lasów, gruntów i innych nieruchomości znajdujących się w zarządzie Lasów Państwowych (Dz.U. z 2007 r. Nr 78, poz. 532)

OGŁASZA
PIERWSZE POSTĘPOWANIE W FORMIE PRZETARGU USTNEGO NIEOGRANICZONEGO (LICYTACJA)
NA SPRZEDAŻ NIERUCHOMOŚCI GRUNTOWEJ NIEZABUDOWANEJ SKARBU PAŃSTWA W ZARZĄDZIE NADLEŚNICTWA BYTNICA

Przedmiotem sprzedaży jest nieruchomości gruntowa, niezabudowana położona w obrębie ewidencyjnym 0009 Lochowice, gmina Krosno Odrzańskie, powiat krośnieński, województwo lubuskie:

- Oznaczenie nieruchomości według księgi wieczystej:**
Nieruchomość wpisana do księgi wieczystej o numerze ZG1K/00027000/7 prowadzonej przez Sąd Rejonowy w Krośnie Odrzańskim, V Wydział Ksiąg Wieczystych. Oznaczenie nieruchomości w dziale I-O: numer działki 330/7. Sposób korzystania R- grunty orne.
- Oznaczenie nieruchomości według danych z ewidencji gruntów i budynków:**
Numer działki ewidencyjnej 330/7, położonej w obrębie ewidencyjnym Lochowice, jednostce ewidencyjnej Gmina Krosno Odrzańskie, Powiat Krośnieński. Identyfikator działki: 080206_5.0009.330/7
Opis użytków: grunty orne (RV) o pow. 4,8229 ha, grunty orne (RV) o pow. 7,5635 ha, grunty zadrzewione i zakrzewione na użytkach rolnych (Lzr-RV) o pow. 0,4577 ha.
- Powierzchnia nieruchomości** – 12,8441 ha,
- Opis nieruchomości:**
Nieruchomość gruntowa nieuzbrojona. Możliwość podłączenia do sieci energetycznej, wodociągowej, kanalizacyjnej oraz gazowej istnieje poprzez działki sąsiednie (sieci przebiegają w sąsiednich działkach – drogi: ul. Wakacyjna oraz ul. Newtona). Od strony zachodniej oraz w części północnej znajdują się tereny – zgodnie z m.p.z.p. – przeznaczone pod zabudowę przemysłową. Od strony wschodniej położone są tereny z zabudową rozproszoną. Od strony południowej położone są tereny zabudowane dużą nieruchomością przemysłową oraz tereny zabudowy mieszkaniowej i obszar ogródków działkowych. Dojazd do nieruchomości umożliwiony jest przez drogę publiczną - ulicę Newtona oraz Wakacyjną, które są utwardzone, asfaltowe. Atrakcyjność lokalizacyjną nieruchomości podwyższa planowana budowa obwodnicy miasta Krosno Odrzańskie w ciągu drogi krajowej nr 29 (DK29). Trasa obwodnicy omijać będzie Krosno Odrzańskie od strony północnej i wschodniej, a jej kluczowym elementem będzie budowa nowego mostu na Odrze. Oddanie obwodnicy do ruchu planowane jest na grudzień 2027 roku.
- Przeznaczenie nieruchomości w miejscowym planie zagospodarowania przestrzennego i sposób zagospodarowania**
Nieruchomość oznaczona działką nr 330/7 usytuowana jest na terenie, który objęty jest miejscowym planem zagospodarowania przestrzennego przyjętym Uchwałą Nr LV/353/2010 Rady Miejskiej w Krośnie Odrzańskim z dnia 5 listopada 2010 r. (Dz. Urz. woj. lubuskiego nr 123 poz. 1977 z dnia 29 grudnia 2010 r.). Na obszarze objętym planem, dla działki nr 330/7, wyznaczone zostały następujące tereny o różnym przeznaczeniu:
1) tereny zabudowy produkcyjno-usługowej, oznaczone na rysunku planu symbolem - P, U1 oraz P, U2;
2) drogi dojazdowe wewnętrzne, oznaczone na rysunku planu symbolem - KDW1;
3) tereny lokalizacji infrastruktury technicznej, oznaczone na rysunku planu symbolem - IT1.
Dla ww. terenów zostały ustalone w planie następujące funkcje stanowiące o ich przeznaczeniu:
1) teren zabudowy produkcyjno-usługowej „P, U”, obejmuje projektowaną zabudowę funkcji produkcyjnej, z dopuszczeniem działalności usługowej, związanej z lokalizacją obiektów produkcyjnych, rzemiosła, składów, magazynów, centrów logistycznych, baz ekspedycyjnych i transportowych, ewentualna uciążliwość funkcji produkcyjnej lub usługowej musi ograniczać się do granic jednostki terenu planu lub działki, jako uzupełnienie funkcji podstawowej dopuszcza się lokalizację: usług handlowych ściśle związanych z produkcją jako przyzakładowych sklepów firmowych, dróg wewnętrznych, miejsc parkingowych, placów manewrowych, zieleni urządzonej, urządzeń infrastruktury technicznej wg potrzeb oraz realizacji lokali socjalnych i mieszkalnych o charakterze służbowym pod warunkiem zapewnienia ochrony od uciążliwości funkcji podstawowej, na terenie „P, U1” dopuszcza się lokalizację usług obsługi komunikacji, w tym stacji paliw.
2) tereny lokalizacji infrastruktury technicznej „IT” obejmują tereny przeznaczone dla budowy urządzeń i doziemnych sieci infrastruktury technicznej z uzupełniającym zagospodarowaniem zielenią, na terenie „IT1” dopuszcza się lokalizację wieży telefonii komórkowej obsługującej wszystkich operatorów.
3) Na pozostałych terenach obowiązuje funkcja zgodna z przeznaczeniem.
- Obciążenia nieruchomości:**
Brak
- Zobowiązania do nieruchomości:**
Nieruchomość jest wolna od zobowiązań
- Informacje o wpisie nieruchomości do rejestru zabytków:**
Nieruchomość nie jest wpisana do rejestru zabytków
- Cena wywoławcza nieruchomości:**
Cena wywoławcza nieruchomości wynosi **8 770 590,00 zł netto** (słownie: osiem milionów siedemset siedemdziesiąt tysięcy pięćset dziewięćdziesiąt złotych 00/100). Do ceny netto zostanie doliczony podatek od towarów i usług VAT według obowiązującej stawki w wysokości 23%.
Wszelkie koszty związane z przygotowaniem nieruchomości do sprzedaży zostały wliczone do ceny wywoławczej.
- Termin i miejsce w których można się zapoznać z dodatkowymi informacjami dotyczącymi nieruchomości:**
Siedziba Nadleśnictwa Bytnica w Bytnicy 160, pokój nr 8 (parter) w dni robocze w godz. od 8⁰⁰ do godz. 14⁰⁰ w terminie do 14 listopada 2025 r.
- Termin i miejsce przetargu:**
Przetarg odbędzie się w dniu 27 listopada 2025 r. o godz. 13⁰⁰ w siedzibie Nadleśnictwa Bytnica w Bytnicy 160, 66-630 Bytnica, w sali konferencyjnej numer 17 (I piętro).
- Wadium: wysokość, jego forma, termin i miejsce wniesienia:**
Wysokość wadium 600 000,00 zł (słownie: sześćset tysięcy złotych 00/100).
Uczestnikami przetargu mogą być osoby fizyczne i prawne, po wniesieniu wadium.
Wadium może być wniesione w formie pieniądza lub w formie gwarancji bankowej.
Wadium w pieniądzu należy przelać na rachunek bankowy Nadleśnictwa Bytnica na konto PKO BP S.A. Oddział Krosno Odrzańskie nr: 16 1020 5402 0000 0102 0115 2859, w tytule przelewu należy wpisać: „Wadium przetargowe na sprzedaż działki 330/7 Lochowice”, w takim terminie, aby znajdowało się na rachunku bankowym Nadleśnictwa Bytnica w dniu 26 listopada 2025 r. do godziny 15⁰⁰. Z treści przelewu musi jednoznacznie wynikać w czym imieniu, bądź na czyją rzecz wadium zostało wniesione.
Wadium uznaje się za wniesione z chwilą wpływu kwoty 600 000,00 zł na rachunek bankowy Nadleśnictwa Bytnica do dnia 26 listopada 2025 r. do godziny 15⁰⁰.
Wadium wpłacone w pieniądzu przez uczestnika przetargu, który wygrał przetarg, zostanie zaliczone na poczet ceny nabycia nieruchomości ustalonej w wyniku przetargu.
Wadium wniesione w formie gwarancji bankowej należy złożyć do kasy Nadleśnictwa Bytnica. Wadium w formie gwarancji bankowej uznaje się za wniesione z chwilą złożenia gwarancji bankowej do kasy Nadleśnictwa Bytnica - do dnia 26 listopada 2025 r. do godziny 15⁰⁰.
Wadium złożone w formie gwarancji bankowej przez uczestnika przetargu, musi mieć charakter bezwarunkowy oznaczający obowiązek wypłacenia nadleśnictwu kwoty wadium na pierwsze pisemne żądanie złożone w okresie obowiązywania gwarancji bez potrzeby wykazywania przez Nadleśnictwo Bytnica zasadności żądania wypłaty. Wymagany termin ważności wadium złożonego w formie gwarancji bankowej wynosi 30 dni, licząc od dnia otwarcia przetargu.
Wadium wniesione w formie gwarancji bankowej przez uczestnika przetargu, który przetarg wygrał, zostanie zwrócone niezwłocznie po wpłaceniu kwoty równej cenie nabycia nieruchomości.
Pozostałym uczestnikom przetargu, wadium zostanie zwrócone w terminie trzech 3 dni od dnia odwołania albo zamknięcia przetargu.
- Termin zapłaty ceny nabycia nieruchomości:**
Nabywca nieruchomości zobowiązany jest w terminie nie później niż do dnia poprzedzającego wyznaczony dzień zawarcia notarialnej umowy sprzedaży nieruchomości, zapłacić kwotę równą 100% ceny nieruchomości uzyskanej w przetargu, pomniejszoną o wpłacone wadium. Cena nieruchomości podlega zapłacie jednorazowo. Zapłatę uznaje się za dokonaną z chwilą wpływu wymaganej należności na rachunek bankowy Nadleśnictwa Bytnica nr konta: PKO BP S.A. Oddział Krosno Odrzańskie 16 1020 5402 0000 0102 0115 2859. Wszelkie koszty związane z zawarciem notarialnej umowy sprzedaży (tj. koszty notarialne, koszty sądowe, podatki) ponosi nabywca nieruchomości.
- Informacje o skutkach niezawarcia umowy sprzedaży nieruchomości bez usprawiedliwionej przyczyny:**
W przypadku, kiedy uczestnik przetargu, który wygrał przetarg uchylił się od zawarcia umowy bez usprawiedliwionej przyczyny, w szczególności nie stawia się w miejscu i terminie zawarcia umowy, określonych przez organizatora przetargu w zawiadomieniu, sprzedający Nadleśnictwo Bytnica może odstąpić od zawarcia umowy, a wniesione przez nabywcę wadium nie podlega zwrotowi.
- Informacje dodatkowe**
 - Uczestnik przetargu musi posiadać dokument potwierdzający tożsamość,
 - W przypadku, kiedy uczestnik przetargu jest pełnomocnikiem, musi posiadać pełnomocnictwo notarialne szczegółowe do udziału w przedmiotowym postępowaniu.
 - W przypadku osób prawnych uczestnik przetargu winien dodatkowo przedłożyć aktualny odpis z Krajowego Rejestru Sądowego albo zaświadczenie o wpisie do CEIDG - wystawione nie później niż 6 miesięcy przed przetargiem. W przypadku cudzoziemców uczestnik przetargu winien dodatkowo przedłożyć zezwolenie Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji na nabycie nieruchomości wydane w myśl ustawy z dnia 24.03.1920 r. o nabywaniu nieruchomości przez cudzoziemców (tj. Dz.U. z 2017 r. poz. 2278) - w przypadkach prawem przewidzianych.

W przypadku osoby fizycznej: dokument potwierdzający tożsamość uczestnika przetargu (dowód, paszport lub prawo jazdy), a pozostającej w związku małżeńskim nie posiadającej rozdzielności majątkowej, do dokonywania czynności przetargowych, konieczna jest obecność obojga małżonków lub jednego z nich z pełnomocnictwem notarialnym drugiego małżonka, zawierającym zgodę na odpłatne nabycie nieruchomości,

 - Przetarg jest ważny bez względu na liczbę uczestników przetargu z zastrzeżeniem, że chociaż jeden uczestnik przetargu zaofertował co najmniej jedno postąpienie powyżej ceny wywoławczej nieruchomości,
 - Minimalne postąpienie 150 000,00 zł (słownie: sto pięćdziesiąt tysięcy złotych 00/100). Zgodnie z § 10 ust. 3 Rozporządzenia Ministra Środowiska z dnia 20 kwietnia 2007 r. postąpienie nie może wynosić mniej niż 1% ceny wywoławczej, z zaokrągleniem w górę do stu złotych.
 - Uczestnicy przetargu zgłaszają ustnie kolejne postąpienia, dopóki, mimo trzykrotnego wywołania przewodniczącego komisji przetargowej, nie ma dalszego postąpienia.
 - Cena oferowana przez uczestnika przetargu przestaje wiązać, gdy inny uczestnik przetargu zaofertuje cenę wyższą.
 - Nadleśnictwo Bytnica informuje, że może odwołać ogłoszony przetarg jedynie z ważnych powodów, informując o tym niezwłocznie w formie właściwej dla ogłoszenia o przetargu.

W sprawach nieuregulowanych w ogłoszeniu stosuje się Rozporządzenie Ministra Środowiska z dnia 20 kwietnia 2007 r. w sprawie szczegółowych warunków i trybu przeprowadzania przetargu publicznego oraz sposobu i warunków przeprowadzania negocjacji cenowej w przypadku sprzedaży lasów, gruntów i innych nieruchomości znajdujących się w zarządzie Lasów Państwowych (Dz.U. z 2007 r. Nr 78, poz. 532) i przepisy Kodeksu Cywilnego.

Piotr Niemiec
Nadleśniczy

Klauzula informacyjna dotycząca przetwarzania danych osobowych oferentów w ramach przetargu na sprzedaż nieruchomości
Na podstawie art. 13 ust. 1 i 2 rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (określane jako RODO lub ogólnie rozporządzenie o ochronie danych osobowych), informujemy, że:

 - Administratorem Państwa danych osobowych jest Nadleśnictwo Bytnica. Adres siedziby: Bytnica 160, 66-630 Bytnica. Możesz się z Nam kontaktować drogą elektroniczną na adres: bytnica@zielonagora.lasy.gov.pl, telefonicznie pod numerem: (+48) 68 391 57 54 lub tradycyjną pocztą na adres wskazany powyżej.
 - Administrator powołał Inspektora ochrony danych, z którym można skontaktować się pod adresem e-mail: iod@comp-net.pl.
 - Cel przetwarzania, podstawę prawną oraz okres przechowywania danych osobowych przedstawia tabela:

Cel przetwarzania	Podstawa prawna przetwarzania	Okres przechowywania danych
Przeprowadzenie postępowania w formie przetargu ustnego nieograniczonego (licytacji) na sprzedaż nieruchomości, będących własnością Skarbu Państwa, w zarządzie Nadleśnictwa.	art. 6 ust. 1 lit. b RODO – zawarcie i realizacja umowy; art. 6 ust. 1 lit. c RODO w związku z Ustawą z dnia 28 września 1991 r. o lasach oraz podjęciem działań przed zawarciem umowy dzierżawy/sprzedaży.	Zgodnie z JRWa obowiązującym w Nadleśnictwie.

 - W związku z przetwarzaniem przez Administratora danych osobowych przysługuje Państwu:
 - Jeżeli podstawą prawną jest art. 6 ust. 1 lit a lub b RODO:
 - prawo dostępu do treści danych o prawo do sprostowania danych o prawo do usunięcia danych (prawo do bycia zapomnianym)
 - prawo do ograniczenia przetwarzania danych o prawo do przenoszenia danych
 - Jeżeli podstawą prawną jest art. 6 ust. 1 lit. c RODO:
 - prawo dostępu do treści danych
 - prawo do sprostowania danych
 - prawo do ograniczenia przetwarzania danych
 - Mają Państwo prawo wniesienia skargi do Prezesa Urzędu Ochrony Danych Osobowych.
 - Podanie przez Państwa danych osobowych jest dobrowolne, ale konieczne dla celów przedstawionych w tabeli z wyjątkiem celów wynikających z przepisów prawa, gdzie podanie danych jest obowiązkowe.
 - Państwa dane nie będą podlegały automatyzowanemu podejmowaniu decyzji, w tym również w formie profilowania.
 - W niektórych sytuacjach Administrator będzie przekazywał dane osobowe innym podmiotom, tylko na podstawie przepisów prawa, w szczególności do Dyrekcji Generalnej oraz Dyrekcji Regionalnej Lasów Państwowych, a także innym podmiotom na podstawie umów powierzenia danych osobowych.
 - Administrator nie zamierza przekazywać danych do państwa trzeciego/organizacji międzynarodowej.

REKLAMA

0011419121



DN.II.7740.22.2.2025

Wyciąg z ogłoszenia o przetargu
ZARZĄD WOJEWÓDZTWA LUBUSKIEGO
informuje,
że na elektronicznej tablicy ogłoszeń Urzędu Marszałkowskiego Województwa Lubuskiego w Zielonej Górze (parter), na stronie internetowej Urzędu Marszałkowskiego Województwa Lubuskiego www.lubuskie.pl oraz na stronie internetowej Biuletyn Informacji Publicznej Urzędu Marszałkowskiego Województwa Lubuskiego www.bip.lubuskie.pl została umieszczona treść ogłoszenia przetargowego na sprzedaż nieruchomości stanowiącej własność Województwa Lubuskiego:

**Pierwszy przetarg ustny nieograniczony na sprzedaż
nw. nieruchomości gruntowej zabudowanej:**

Lp.	Położenie nieruchomości	Numer ewidencyjny działki	Powierzchnia działki (ha)	Numer księgi wieczystej	Cena wywoławcza nieruchomości (zł)	Wysokość wadium (zł)	Godzina przetargu
1.	Torzym, obręb 0073 Torzym	732/27	0,1385	GW1U/00015666/1	94 400,00	9 440,00	10:00

Przetarg odbędzie się w dniu 27.11.2025 roku
w Urzędzie Marszałkowskim Województwa Lubuskiego w Zielonej Górze przy ul. Podgórnej 7, w sali nr 108.

Szczegółowe informacje w sprawie nieruchomości przeznaczonej do sprzedaży w drodze przetargu można uzyskać w Wydziale Zarządzania Mieniem Województwa Departamentu Geodezji, Gospodarki Nieruchomościami i Planowania Przestrzennego Urzędu Marszałkowskiego Województwa Lubuskiego w Zielonej Górze lub pod numerem telefonu **68 45 65 471/343.**

REKLAMA

0011400513

**Zarząd „Zielonogórskich Zakładów Usług Miejskich”
Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością
Miejski Zakład Pogrzebowy**

INFORMUJE, ŻE
z dniem 16 października 2025 roku przystępuje do likwidacji nieopłaconych na kolejne 20 lat grobów z lat 1954-2005 na terenie cmentarzy komunalnych w Zielonej Górze.

Wszelkie informacje na temat opłat można uzyskać w Miejskim Zakładzie Pogrzebowym przy ulicy Masarskiej 13 oraz w biurze administracji cmentarzy komunalnych (nowy cmentarz) przy ulicy Wrocławskiej w dni powszednie w godzinach 8.00 – 15.00 lub pod numerami telefonów: 68 320 22 35 lub 68 329 20 60.
Jednocześnie przypominamy, że zgodnie z ustawą z dnia 31 stycznia 1959 roku o cmentarzach i chowaniu zmarłych (Dz.U. nr 11 poz. 62 z 1959 roku, ze zm.) w celu zachowania istniejącego grobu należy wnieść opłatę na następne 20 lat.

Zarząd „Zielonogórskich Zakładów Usług Miejskich”
Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością

REKLAMA

0011420368

Gmina Krosno Odrzańskie informuje,

że informacja o przeznaczeniu gruntów pod budownictwo społeczne została podana do publicznej wiadomości poprzez zamieszczenie na stronie Biuletynu Informacji Publicznej Urzędu Miasta w Krośnie Odrzańskim: https://bip.krosnoodrzańskie.pl/110/7801/Informacja_o_przeznaczeniu_gruntow_pod_budownictwo_spoeczne/ oraz poprzez wywieszenie na tablicy ogłoszeń Urzędu Miasta w Krośnie Odrzańskim w siedzibie przy ulicy Parkowej 1, budynek b. Gmina Krosno Odrzańskie zaprasza zainteresowane podmioty działające w formie Społecznej Inicjatywy Mieszkaniowej do składania stosownych wniosków.

REKLAMA

0011359393



64-113 Osieczna, Ziemięce 40i
☎ 609 630 005 601 19 19 44

Szybki odbiór
Super ceny
Najlepsza obsługa
Przelew do 72 h



A u Ciebie był już makiman?

Kupujemy MACIORY, KNURY I TUCZNIKI wszystkie strefy ASF

REKLAMA

0011244343

ZŁOMOWANIE POJAZDÓW
tel. 600 609 606

Wszystkie formalności załatwiamy na miejscu
Płatność gotówką od ręki
Wydajemy zaświadczenie o demontażu
Odbieramy własnym transportem

Cenimy Twój czas!

Stacja demontażu pojazdów | Czarkowo 16 | 64-125 Poniec

Krzyżówka panoramiczna

handlowa dziel-
nica Stambułu

ciężki koń
pociągowy

ściga
się na
lodzie

kuj poki
gorące
boni-
fikata

dział
mecha-
niki

dawny
pasterz
wołów

strona
monety
rzymski
rynek

nakła-
nianie
do
zgody

ludowy
taniec
ku-
bański

szlam,
muł

minerał,
tyszczyk

żelazo
lub
miedź

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

bogacz,
kreżus

woj-
skowa
czujka

związek
che-
miczny

pole
uprawne
uchwyt
noża

maczka
z pnia
palmy

zbiór
map

poręka
na
wekslu

duże
naczy-
nie

kuzynka
szer-
szenia

...
Kurek,
pisarz

duma
lisicy

hinduska
księż-
niczka

9

1

4

8

11

2

12

15

14

23

8

1

21

2

okragła
bułka
pszenna

12

10

5

6

3

20

18

17

4

5

6

7

8

9

10

11

12

Uśmiechnij się!

Kolega do ko-
leżanki z pracy:
– Wiesz, że
nazywają cię
Kopciuszkiem?
– Bo szukam
królewicza z bajki?
– Nie, ...

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 12 utworzą rozwiązanie – dokończenie dowcipu z okienka.

Krzyżówka A-Z

Każdy odgadywany wyraz (w nawiasie liczba liter) zaczyna się literą poprzedzającą określenie. Miejsce wpisywania – do odgadnięcia. Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

- A) roślina lecznicza, kupałnik górski (6).
- B) popisywanie się, efekciarstwo, fanfaronada (8).
- C) wyjątkowo piękne drzewo z rodziny sosnowatych (4).
- D) tragiczność, okropność (9).
- E) mityczna żona Orfeusza (8).
- F) krój, wzór lub styl ubrania lub innego przedmiotu (5).
- G) podróżnik podróżnik w powieści Swifta (7).
- H) ... Potter, filmowy czarodziej (5).
- I) syn Abrahama i Sary (5).
- J) mała poduszka (6).
- K) kapusta abisyńska (6).
- L) najniższa, przyziemna warstwa roślin w lesie (5,4).
- Ł) miasto w powiecie węgrowskim (6).

Ż

A

- M) opiekunka sztuk pięknych i nauki (4).
- N) gardzi szkołą i książkami (5).
- O) psy, co poszły w las (5).
- P) kierunek działania siły ciężkości (4).
- R) cienka gałązka, witka (5).
- S) bariera na przejeździe kolejowym (7).
- T) drużyna sportowa, reprezentacja (4).
- U) biesiada przy suto zastawionym stole (5).
- W) aromatyczny wytrawny alkohol (6).
- Z) dawne określenie rzeźmieszka (6).
- Ż) zupa na zakwasie z chleba lub mąki (5).

Krzyżówka z hasłem

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

Litery z pól ponumerowanych w prawym dolnym rogu od 1 do 22 utworzą rozwiązanie – myśl Epikura.

- Poziomo:
- 1) rybna lub ziemniaczana,
- 2) powieść z Maciejem Boryną,
- 7) broniona przez Ordona,
- 3) pseudonim Żeromskiego,
- 8) lodowa w zieleniaku,
- 4) karnacja skóry twarzy,
- 9) ... wymiany walut,
- 5) angielski złoty,
- 12) poszewka na koldrę,
- 6) stolica kraju faraonów,
- 13) między zwrotnikami,
- 9) np. walet pik,
- 15) przyjęcie w ambasadzie,
- 10) przyzwyczajenie, nałóg,
- 17) liche postanie,
- 11) składa się z trzech dań,
- 18) niewielki wodospad,
- 14) azjatycki kuzyn psa,
- 22) „... Issy” Czesława Miłosza,
- 15) 1:1 na boisku,
- 23) śnił o niej biblijny Jakub.
- 16) ... okresowy pierwiastków,
- Pionowo:
- 1) zamiast krawata,
- 20) bawół indyjski,
- 21) sala wykładowa.

model Forda

człowiek niecywilizowany

składana na ołtarzu

stolica kraju nad Bosforem

wolna w tygodniu

WIRÓWKA PANORAMICZNA

ciężka jednostajna praca

hutniczy skrzep

Harvey, aktor z USA

niewolnicza mody

napędza samochód

Początek wpisywania odgadniętych wyrazów w polach z kreską, kierunek zegarowy. Litery w oznaczonych polach, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie – przysłowie.

Duet jolek

R

O

M

E

O

J

U

L

I

A

1

2

3

4

5

6

7

8

W diagramach ujawniono niektóre litery. Litery z pól ponumerowanych od 1 do 8 utworzą rozwiązanie.

- W przypadkowej kolejności:
- ruchoma faldą skórna zakończona rżęsami
- groźny narkotyk z krasodrzewu
- reprezentacyjna sala w zamku
- deklinacja lub koniugacja
- włókno z celulozy
- rogacz wśród owadów
- Samuel, Samuel, pisarz francuski „Czekając na Godota”
- francuski rywal Renaulta
- święty biskup Aleksandrii
- roślinne nektarium
- maszyna przędzalnicza
- potrawa z ryżu

Logogryf

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

32

33

34

35

36

37

38

39

40

41

42

43

44

45

46

47

48

49

50

51

52

53

54

55

56

57

58

59

60

61

62

63

64

65

66

67

68

69

70

71

72

73

74

75

76

77

78

79

80

81

82

83

84

85

86

87

88

89

90

91

92

93

94

95

96

97

98

99

100

Litery w polach z kropką czytane kolumnami utworzą rozwiązanie – tytuł powieści.

- 1) okazałość, przepych,
- 2) uskok, przepaść,
- 3) sklep z bestsellerami,
- 4) absolutna potęga, siła,
- 5) ogórek marynowany w occie,
- 6) wzorzysta tkanina jedwabna.

Krzyżówka

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

32

33

34

35

36

37

38

39

40

41

42

43

44

45

46

47

48

49

50

51

52

53

54

55

56

57

58

59

60

61

62

63

64

65

66

67

68

69

70

71

72

73

74

75

76

77

78

79

80

81

82

83

84

85

86

87

88

89

90

91

92

93

94

95

96

97

98

99

100

Litery z pól ponumerowanych w prawym dolnym rogu od 1 do 8 utworzą rozwiązanie.

- Poziomo:
- 4,5,6) premierzy II Rzeczypospolitej.
- Pionowo:
- 1) morska głębia, otchlań,
- 2) premier II Rzeczypospolitej.
- 3) plażowe spodenki.

Szyfr

14

11

16

7

10

5

1

12

9

15

17

6

3

4

2

8

13

Litery z pól od 1 do 17 utworzą rozwiązanie: tytuł filmu.

- Poziomo:
- 11) najstarszy w rodzinie,
- 17) torbac z Tasmanii.
- Pionowo:
- 14) okrywa pień brzozy,
- 11) pole działania,
- 7) sklep z wózkami.

Rozwiązania

Krzyżówka A-Z: pieczarka.
nia krew”; duet jolek: Sze-
polityka; szyfr: „Rambo. Osta-
Gudza rana nie boli; krzyżówka:
się”; wirówka panoramiczna:
logogryf: „Wszystko rozpada
siem: Miarą prawdy jest uczucie;
Bo tyle palił; krzyżówka z ha-
Krzyżówka panoramiczna:

doświadczona doradczyni

kanadyjski poeta i pieśniarz

film Wajdy

↗

↘

↖

↙

marzałkowska

↗

↘

↖

↙

↗

↘

↖

↙

drugi pokos trawy

↗

↘

↖

↙

↗

↘

↖

↙

Józef, aktor polski

↗

↘

↖

↙

↗

↘

↖

↙

piwne lub czarne

↗

↘

↖

↙

↗

↘

↖

↙

ciężki przewód

↗

↘

↖

↙

↗

↘

↖

↙

pieśń na dwa serca

↗

↘

↖

↙

↗

↘

↖

↙

do radości

↗

↘

↖

↙

↗

↘

↖

↙

hurtowy lub detaliczny

↗

↘

↖

↙

↗

↘

↖

↙

metałowa listwa

↗

↘

↖

↙

↗

↘

↖

↙

sportowy lub harcerski

↗

↘

↖

↙

↗

↘

↖

↙

góry z Narodną

↗

↘

↖

↙

↗

↘

↖

↙

walczy pod Cedynią

↗

↘

↖

↙

↗

↘

↖

↙

futro z tryków

↗

↘

↖

↙

↗

↘

↖

↙

pracy wśród ssaków

↗

↘

↖

↙

↗

↘

↖

↙

niszczy metal kres biegu

↗

↘

↖

↙

↗

↘

↖

↙

kraj z Limą

↗

↘

↖

↙

↗

↘

↖

↙

żalenie się

↗

↘

↖

↙

↗

↘

↖

↙

część uprząży

↗

↘

↖

↙

↗

↘

↖

↙

kraj w Azji (dawna Birma)

↗

↘

↖

↙

↗

↘

↖

↙

żalobna tkanina

↗

↘

↖

↙

↗

↘

↖

↙

rzadko się myje

↗

↘

↖

↙

↗

↘

↖

↙

podstawa kolumny

↗

↘

↖

↙

↗

↘

↖

↙

imię Aldy, aktora

↗

↘

↖

↙

↗

↘

↖

↙

szturm

↗

↘

↖

↙

↗

↘

↖

↙

krzew parkowy, żywotnik

↗

↘

↖

↙

↗

↘

↖

↙

boleń, ryba zamyślenie

↗

↘

↖

↙

↗

↘

↖

↙

polscy tancerze ludowi

↗

↘

↖

↙

↗

↘

↖

↙

Pięćksiążek Mojżesza

↗

↘

↖

↙

↗

↘

↖

↙

ukryty w Srebrnym Jeziorze

↗

↘

↖

↙

↗

↘

↖

↙

szpon drapieżnego ptaka

↗

↘

↖

↙

↗

↘

↖

↙

dawna opłata drogowa

↗

↘

↖

↙

↗

↘

↖

↙

... do popisu

↗

↘

↖

↙

↗

↘

↖

↙

komedia Gabrieli Zapolskiej

↗

↘

↖

↙

↗

↘

↖

↙

dział kartografa

↗

↘

↖

↙

↗

↘

↖

↙

szata liturgiczna

↗

↘

↖

↙

↗

↘

↖

↙

polscy herb szlacheccy

↗

↘

↖

↙

↗

↘

↖

↙

rudel wia-derko z klepek

↗

↘

↖

↙

↗

↘

↖

↙

lewy górski

↗

↘

↖

↙

↗

↘

↖

↙

puszysty ogon

↗

↘

↖

↙

↗

↘

↖

↙

egzotyczna przyprawa

↗

↘

↖

↙

↗

↘

↖

↙

czarny koń

↗

↘

↖

↙

↗

↘

↖

↙

tomik wierszy

↗

↘

↖

↙

↗

↘

↖

↙

złoty herb

↗

↘

↖

↙

↗

↘

↖

↙

kiwi z Nowej Zelandii

↗

↘

↖

↙

↗

↘

↖

↙

roślinny motyw dekoracyjny

↗

↘

↖

↙

↗

↘

↖

↙

lina poręczowa na statku

↗

↘

↖

↙

↗

↘

↖

↙

dawna złota moneta

↗

↘

↖

↙

↗

↘

↖

↙

Jerzy, aktor z filmu „Stara baśń”

↗

↘

↖

↙

↗

↘

↖

↙

chorobliwe zwidy

↗

↘

↖

↙

↗

↘

↖

↙

francuski burmistrz

↗

↘

↖

↙

↗

↘

↖

↙

wybrańkowie

↗

↘

↖

↙

↗

↘

↖

↙

ciało niebieskie

↗

↘

↖

↙

↗

↘

↖

↙

kapela ludowa z Bali

↗

↘

↖

↙

↗

↘

↖

↙

koń maści białej w płamy

↗

↘

↖

↙

↗

↘

↖

↙

autor „Tajemnic Paryża”

↗

↘

↖

↙

↗

↘

↖

↙

potocznie: kłopot, ambaras

↗

↘

↖

↙

↗

↘

↖

↙

błąd w tenisie

↗

↘

↖

↙

↗

↘

↖

↙

nie wielki kram

↗

↘

↖

↙

↗

↘

↖

↙

rycerz z Bogdańca

↗

↘

↖

↙

↗

↘

↖

↙

poprzednik oboju

↗

↘

↖

↙

↗

↘

↖

↙

podrywa do tańca

↗

↘

↖

↙

↗

↘

↖

↙

wojskowa czujka

↗

↘

↖

↙

↗

↘

↖

↙

zbrojny bunt szlachty

↗

↘

↖

↙

↗

↘

↖

↙

dawna wystawa

↗

↘

↖

↙

↗

↘

↖

↙

ogrodzenie z gałęzi

↗

↘

↖

↙

↗

↘

↖

↙

obawa, bojaźń

↗

↘

↖

↙

↗

↘

↖

↙

zupa z jajkiem

↗

↘

↖

↙

↗

↘

↖

↙

człowiek dobrze zbudowany i silny

↗

↘

↖

↙

↗

↘

↖

↙

cieplica

↗

↘

↖

↙

↗

↘

↖

↙

roślina na olej

↗

↘

↖

↙

↗

↘

↖

↙

głośnie bicie serca

↗

↘

↖

↙

↗

↘

↖

↙

konkurent „Ariela”

↗

↘

↖

↙

↗

↘

↖

↙

uko-cha-na Hamleta

↗

↘

↖

↙

↗

↘

↖

↙

cztery i pięć piąty

↗

↘

↖

↙

↗

↘

↖

↙

dawna stolica państwa Khmerów

↗

↘

↖

↙

↗

↘

↖

↙

szkolna klasa

↗

↘

↖

↙

↗

↘

↖

↙

miasto Świętego Pawła

↗

↘

↖

↙

↗

↘

↖

↙

koń czystej krwi

↗

↘

↖

↙

↗

↘

↖

↙

lowa lub Teksas

↗

↘

↖

↙

↗

↘

↖

↙

zwolewnik władzy duchownych

↗

↘

↖

↙

↗

↘

↖

↙

stawka w grze hazardowej

↗

↘

↖

↙

↗

↘

↖

↙

boczna część kościoła

↗

↘

↖

↙

↗

↘

↖

↙

jednostka masy nieudane kopnięcie piłki

↗

↘

↖

↙

↗

↘

↖

↙

owady w szafie

↗

↘

↖

↙

↗

↘

↖

↙

na-żnienie 1x dla fizyka

↗

↘

↖

↙

↗

↘

↖

↙

kruszona przez lodolamacze

↗

↘

↖

↙

↗

↘

↖

↙

atrzybut furmana

↗

↘

↖

↙

↗

↘

↖

↙

szkolna klasa

↗

↘

↖

↙

↗

↘

↖

↙

miasto Świętego Pawła

↗

↘

↖

↙

↗

↘

↖

↙

koń czystej krwi

↗

↘

↖

↙

↗

↘

↖

↙

lowa lub Teksas

↗

↘

↖

↙

↗

↘

↖

↙

plus-kiewka drewniany strop

↗

↘

↖

↙

↗

↘

↖

↙

małe podnośniki gatunek małpy

↗

↘

↖

↙

↗

↘

↖

↙

polka kawa zbożowa

↗

↘

↖

↙

↗

↘

↖

↙

na grzbiecie muła

↗

↘

↖

↙

↗

↘

↖

↙

skandynawski mit

↗

↘

↖

↙

↗

↘

↖

↙

bęben wojkowy

↗

↘

↖

↙

↗

↘

↖

↙

odrębna hodowli

↗

↘

↖

↙

↗

↘

↖

↙

wydrzyk wielki

↗

↘

↖

↙

↗

↘

↖

↙

skandynawski mit

↗

↘

↖

↙

↗

↘

↖

↙

bęben wojkowy

↗

↘

↖

↙

↗

↘

↖

↙

odrębna hodowli

↗

↘

↖

↙

↗

↘

↖

↙

22

10

25

17

6

5

16

8

19

27

15

26

9

23

18

14

7

4

12

11

20

13

24

1

2

GAZETA LUBUSKA

w prenumeracie z Tele Magazynem

68 381 70 52

TELEMAGAZYN

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

Litery z pól ponumerowanych od 1 27 34 utworzą rozwiązanie – myśl Wojciecha Bartoszewskiego.

ROZWIĄZANIE: ZA RZEKĄ SŁÓW LEŻY BAJORO CZYNÓW.

Panczeniści zaczynają olimpijski sezon. Wkrótce rusza Puchar Świata

Paweł Wiśniewski
redakcja@polskapress.pl

ŁYŻWIARSTWO SZYBKIE. Za nami pierwszy dzień mistrzostw Polski w łyżwiarstwie szybkim - pierwszy poważny sprawdzian formy reprezentantów kraju w sezonie olimpijskim 2025/2026.

„Arena Lodowa” w Tomaszowie Mazowieckim to pierwszy - i jedyny - całoroczny kryty tor do łyżwiarstwa szybkiego w naszym kraju. I właśnie na tym obiekcie panczeniści rywalizują nie tylko o medale mistrzostw Polski na dystansach, ale i o kwalifikacje do kadry narodowej na pierwsze Puchary Świata: w Salt Lake City (14-16 listopada) i Calgary (21-23 listopada).

Zawody na torze „Arena Lodowa” inaugurują oficjalnie sezon w krajowych panczeniach, którego najważniejszą częścią będą oczywiście przyszłoroczne XXV Zimowe Igrzyska Olimpijskie, których gospodarzem będą Mediolan i Cortina d’Ampezzo.



Kilka miesięcy temu wielce utalentowany, 22-letni Władimir Semirunnij otrzymał polskie obywatelstwo

W ostatnich sezonach nasi reprezentanci ponownie zaczęli odgrywać coraz ważniejsze role na arenie międzynarodowej. W marcu tego roku, na mistrzostwach świata w Hamar, wywalczyliśmy trzy medale: dwa (srebro na dystansie 10 000 metrów i brąz na 5000 metrów) urodzonego w odległym Jekaterynburgu, ale od 26 sierpnia 2025 roku obywatela Polski Władimira Semirunnija, oraz drużyny sprinterek.

Biało-Czerwoni regularnie stawiali również na podium zawodów Pucharu Świata. Dla naszej czołówki mistrzostwa Polski mają być potwierdzeniem dobrze przeprowadzonego okresu przygotowawczego, który zakończyło zgrupowanie w Inzell oraz start na torze w Niemczech w zawodach kontrolnych.

Po mistrzostwach Polski kadra panczenistów rusza za ocean na wspomniane zawody Pucharu Świata. Do Tomaszowa wróci po Nowym Roku, kiedy zaplanowano mistrzostwa Europy (9-11 stycznia).

©©

Polacy walczą o podium w LGP. Debiut Tomasiaka

Zbigniew Czyż
zbigniew.czyz@polskapress.pl

SKOKI NARCIARSKIE. Podczas tego weekendu w niemieckim Klingenthal odbędą się ostatnie konkursy sezonu Letniego Grand Prix. Rozmawiamy z Rafałem Kotem, członkiem zarządu PZN.

Kacper Tomasiak, wygrywając cykl Letniego Pucharu Kontynentalnego, zapewnił Polsce dodatkowe miejsce na pierwszy period Pucharu Świata, liczący aż 12 konkursów. Tak dobra forma 18-latk już teraz to zaskoczenie?

Przed wszystkim bardzo cieszymy się z postępów, które Kacper robi. Jego skoki są na bardzo fajnym poziomie. To młody zawodnik, ale chciałem podkreślić, że bardzo ułożony i wie, czego chce. Jestem spokojny, że nie uderzy mu do głowy przysłowiowa woda sodowa. Jeśli cały czas będzie umiejętnie prowadzony, ale też sam będzie doskonalił swoje skoki, powinien już w tym sezonie wiele osiągnąć. Ma niesamowite możliwości.

W nagrodę za triumf w LPK Tomasiak wystartuje w weekend w konkursach kończących sezon Letniego Grand Prix w Klingenthal.

Jestem bardzo ciekaw, jak dyspozycja z lata przełoży się na skoki w tych najbliższych zawodach w Niemczech oraz w Pucharze Świata, w którym, jestem przekonany, że dostanie swoją szansę.

Dobra forma Kacpra Tomasiaka cieszy tym bardziej, że poza Kamilem Stochem pozostali zawodnicy nie prezentowali się w ostatnich konkursach LGP na tyle dobrze, by myśleć realnie o zwiększeniu



Kamil Stoch (po lewej) zajmuje 5. miejsce w generalnej klasyfikacji LGP. Dawid Kubacki (po prawej) jest 6.

kwoty skoczków do czterech na igrzyska w Mediolanie?

A to jest właśnie nasz główny cel, aby zwiększyć tę liczbę. Na ten moment mamy zagwarantowane tylko trzy miejsca. Gdyby we Włoszech wystartowało czterech skoczków, byłby też rezerwowo, to pięciu wyglądałoby już całkiem nieźle. Nie wyobrażam sobie, abyśmy pojechali do Italii tylko z trzema zawodnikami.

Po dotychczasowych konkursach na igelicie polscy kibice z optymizmem mogą czekać na sezon zimowy?

Po ostatnich suchych latach w wykonaniu naszych skoczków trzeba się cieszyć z tego,

co jest. Pojedyncze udane konkursy to taki promyczek nadziei. Już pierwsze zawody w zimie, w których wystartuje cała światowa czołówka, pokażą, gdzie jest nasze miejsce. Oczywiście, pierwsze konkursy to będzie takie wzajemne badanie sił, ale już kolejne zarysują czołówkę na ten sezon. Obyśmy mieli w niej także naszych skoczków.

Walka o miejsce w składzie na konkursy PŚ oraz wyjazd na igrzyska zapowiada się bardzo ciekawie. Rywalizacja w kadrze nabiera rumieńców?

O występach w poszczególnych konkursach będą decydować trenerzy, mam na-

dzieję, że na podstawie aktualnej dyspozycji. Jest kilku zawodników, którzy mają bardzo równe szanse na powołania, nie tylko na zawody Pucharu Świata, ale też olimpijską kwalifikację.

To będzie pierwszy sezon pod wodzą nowego trenera Macieja Maciusiaka. Jak na ten moment układa się współpraca na linii zawodnicy - selekcjoner kadry?

Bardzo dobrze. Wybór trenera Maciusiaka był zresztą po myśli samych zawodników. Zobaczmy, jak to przełoży się na wyniki. Program przygotowań do zimy realizowany jest w stu procentach. Nie ma kontuzji, co też jest bardzo ważne. Panuje bardzo dobra atmosfera i zdrowa rywalizacja. To jest sezon olimpijski i nie ma co kryć, że każdy chciałby pojechać na igrzyska. Oby trener Maciusiak miał ciężki orzech do zgrzyżenia i nie wiedział, kogo wystawiać na poszczególne konkursy oraz kogo zabrać do Mediolanu, bo wszyscy skaczą dobrze.

Od 1 listopada obowiązki dyrektora sportowego PZN przejmie Kamil Fundanicz. Dlaczego zdecydowaliście się utworzyć w związku to stanowisko?

Dyrektor sportowy jest nam potrzebny. To osoba, która będzie mieć pieczę nad wszystkimi kadrami i nie chodzi tylko o skoki narciarskie, ale wszystkie dyscypliny podległe związkowi. Będzie koordynował prace w wielu obszarach i zobaczymy, jak to się sprawdzi. Nad skokami oczywiście specjalną pieczę sprawuje prezes Adam Małysz i myślę, że do igrzysk on będzie głównym kierującym wszystkimi sprawami. ©©

Austriacka stacja Sölden pierwszym przystankiem elity alpejczyków

Łukasz Konstanty
redakcja@polskapress.pl

SPORTY ZIMOWE. W najbliższy weekend odbędą się pierwsze zawody Pucharu Świata w narciarstwie alpejskim. Inaugurację zaplanowano w Sölden.

Austriacka miejscowość jest pierwszym przystankiem w sezonie alpejczyków już od wielu lat. Od 2000 roku regularnie właśnie do Sölden przyjeżdżają najlepsi specjaliści tej dyscypliny sportu, by powalczyć

o pierwsze pucharowe punkty. Inaczej było jedynie dwukrotnie: w 2022 roku na przeszkodzie stanęły opady deszczu, szesnaście lat wcześniej z kolei zmagania odwołano z powodu ciepłej jesieni i brak śniegu.

Niezmiennie pierwszą konkurencją rozgrywaną na inaugurację jest slalom gigant, a termin zawodów za każdym razem przypada na przedostatni (rzadziej) lub ostatni weekend października. Podobnie będzie i tym razem: kobiece zmagania zaplanowano na sobotę, 25 października, męskie odbędą

się następnego dnia. Zaplanowano po jednym konkursie zarówno pań, jak i panów.

Konkurencja, w której w Sölden rywalizować będą alpejczycy, najbardziej interesuje polskich kibiców. To w nich w ostatnich latach mogliśmy emocjonować się startami Mariny Gąsienicy-Daniel, która notowała niezłe rezultaty i kilkakrotnie plasowała się w czołowej dziesiątce końcowej klasyfikacji. Poprzedni sezon dla naszej zawodniczki nie był jednak udany - w gronie dziesięciu najlepszych Polka nie była kla-

sifikowana ani razu i tylko pięciokrotnie (oraz raz w konkurencji supergigant) kończyła zmagania w drugiej dziesiątce (najlepszy wynik to 11. lokata w Killington).

W sezonie 2025-2026 panie dziesięciokrotnie rywalizować będą na trasach gigantowych, przewidziano także dziewięć slalomów, osiem supergigantów i dziewięć zjazdów. W przypadku panów podział wygląda następująco: dziewięć gigantów, jedenaście slalomów, dziewięć supergigantów i dziewięć zjazdów. Najważniejszą imprezą

będą igrzyska olimpijskie, które odbędą się w dniach 6-22 lutego 2026 roku. Z tego też powodu pucharowe zmagania będą mieć w lutym dłuższą przerwę.

W poprzednim sezonie Krysztalowe Kule za triumf w klasyfikacji generalnej PŚ zdobyli Marco Odermatt i Federica Brignone. Obydwoje też okazali się najlepszymi w łącznym zestawieniu obejmującym jedynie slalomy giganty i mogą się pochwalić dwoma triumfami odniesionymi w Sölden. Ubiegłoroczny start w tej austriackiej miejscowości lepiej

wspomina Włoszka, która odniosła zwycięstwo, podczas gdy Szwajcar nie ukończył rywalizacji. Jeśli chodzi o naszych przedstawicieli, 25. w Sölden była Gąsienica-Daniel, a wśród panów do finałowej części nie awansował Piotr Habbas.

Tegoroczny pierwszy przejazd zarówno w sobotnim, jak i w niedzielnej konkursie zaplanowano na godzinę 10. Finałowa część zmagania powinna rozpocząć się trzy godziny później. Transmisję z zawodów przeprowadzi Eurosport 1. ©©

SIATKÓWKA NIEBIESKO-BIALI ZACZNĄ MISTRZOWSKIE ZMAGANIA NIEDZIELNYM MECZEM Z BENIAMINKIEM W CHEŁMIE

Cuprum Stilon Gorzów rusza do boju w Plus Lidze. Będą play offy?

Robert Gorbati
rgorbat@gazetalubuska.pl

Rozgrywki Plus Ligi w sezonie 2025-2026 ruszyły już w miniony poniedziałek, ale siatkarze Cuprum Stilonu Gorzów swój pierwszy mecz z InPost ChKS w Chełmie rozegrają dopiero w najbliższą niedzielę o godz. 20.30. Jakiego wyniku mogą się spodziewać sympatycy niebiesko-białych?

Stilonowcy przystąpią do rozgrywek w mocno zmienionym składzie. Z poprzedniego sezonu w drużynie zostało tylko sześciu zawodników. Po serii sparingów z Karton-Pak Astrą Nowa Sól, Berlin Recycling Volleys, SVG Luneburg i ZAKSA Kędzierzyn-Koźle wśród szefów klubu panuje umiarkowany optymizm. - Wydaje się, że mamy drużynę mocniejszą niż w poprzedniej batalii. Przynajmniej, jeśli chodzi o podstawową szóstkę - usłyszeliśmy od prezesa Cuprum Stilonu Tomasza Tycla. - Będziemy się bili o awans do play offów.



FOT. CUPRUM STILON GORZÓW/FACEBOOK

W okresie przygotowawczym stilonowcy zdobyli puchary prezesa LZPS i prezydenta Kędzierzyna-Koźla. Czy równie udane będą dla nich ligowe zmagania?

Młody talent z Francji i odkrycie z Brazylii

Po sezonie 2024-2025 z Gorzowem pożegnało się kilka

ważnych postaci. Do Jastrzębia Zdroju przenieśli się trener Andrzej Kowal i reprezentacyjny libero Maksymilian Granieczny, polską ligę na chińską zamienił też estoński przyjmujący Robert Taht, który niejednokrotnie ratował zespół z opresji. W Arenie Gorzów nie zobaczymy również: Seweryna Lipińskiego, Wojciecha Ferensa, Adama Lorenca, Mathijasa Desmeta, Przemysława Stępnia, Vuka Todorovicia i Jakuba Stulaka.

Władze klubu postarały się jednak o nowe, ciekawe nazwiska. Przede wszystkim udało się podpisać kontrakt ze świeżo upieczonym reprezentantem Francji, zaledwie 20-letnim Mathisem Henno. Przyjmujący trafił do Gorzowa wraz ze swym ojcem - trenerem Hu-

bertem Henno. Gwiazdą zespołu na pewno pozostanie Chizoba Eduardo Neves Atu - odkrycie poprzedniego sezonu, który wrócił do klubu z nową energią po sezonie reprezentacyjnym. Trzecim obcokrajowcem w zespole będzie Thiago Veloso. Rozgrywający dołączył do ekipy niedawno, gdyż został ściągnięty awaryjnie w obliczu zdrowotnych problemów Eduardo Carisio Sobrinho.

W Cuprum Stilonie zagra też kilku doświadczonych zawodników z Plus Ligi. Nowe transfery to: Patryk Niemiec, Krzysztof Rejno, Marcin Waliński, Wojciech Więclawski, Daniel Gąsior i Szymon Gęgorowicz.

Kolejny sezon lepszy niż poprzedni?

Drużyna z Gorzowa miała w poprzednim sezonie różne momenty. Po znakomitym początku zgłaszała nawet ambicje do miejsca w czołowej ósemce, lecz ostatecznie - wskutek serii porażek w rewanżowej rundzie - zakończyła zmagania na 12. pozycji.

Czy w sezonie 2025-2026 kibice niebiesko-białych mogą się spodziewać wyższej lokaty? Wiele będzie zależało od obcokrajowców, którym już dziś przypisuje się rolę liderów drużyny: Nevesa Atu, Henno i Veloso. Ten ostatni - mimo krótkiego okresu aklimatyzacji w Gorzowie - pokazał w ostatnich sparingach nieprzeciętne umiejętności i możliwości. A w wygranym 3:1, wyjazdowym meczu z ZAKSA o puchar prezydenta Kędzierzyna-Koźla był wręcz „mężem opatrnościowym” swojej drużyny.

Skład stilonowców wydaje się gwarantować pozostanie

w elicie. Czy także coś więcej? Awans do play offów będzie z pewnością spełnieniem ma-

żeń całej ekipy, a przy tym mimo wszystko sporą niespodzianką. ©

TERMINARZ ROZGRYWEK

W zasadniczym sezonie stilonowcy (jak i wszystkie pozostałe drużyny Plus Ligi) rozegrają 26 spotkań - 13 na wyjazdach i 13 w Arenie Gorzów przy ul. Słowiańskiej. Szczegółowy program gier niebiesko-białych przedstawia się następująco:

26 października, godz. 20.20: InPost ChKS Chełm - Cuprum Stilon

29 października 2025, godz. 20.30: Cuprum Stilon - PGE GiEK Skra Bełchatów

1 listopada: Asseco Resovia Rzeszów - Cuprum Stilon

4 listopada: Cuprum Stilon - Aluron CMC Warta Zawiercie

8 listopada: Cuprum Stilon - Barkom Każany Lwów

12 listopada: Trefl Gdańsk - Cuprum Stilon

15 listopada: Cuprum Stilon - Ślepsk Malow Suwałki

22 listopada: Indykpol AZS Olsztyn - Cuprum Stilon

26 listopada: Steam Hemarpol Politechnika Częstochowa - Cuprum Stilon

29 listopada: Cuprum Stilon - PGE Projekt Warszawa

6 grudnia: ZAKSA Kędzierzyn-Koźle - Cuprum Stilon

13 grudnia: Cuprum Stilon - Bogdanka LUK Lublin

20 grudnia: Cuprum Stilon - JSW Jastrzębski Węgiel

28 grudnia: Cuprum Stilon - Asseco Resovia Rzeszów

3 stycznia 2026: Cuprum Stilon - InPost CHKS Chełm

17 stycznia 2026: Barkom Każany Lwów - Cuprum Stilon

24 stycznia 2026: Cuprum Stilon - Trefl Gdańsk

31 stycznia 2026: Ślepsk Malow Suwałki - Cuprum Stilon

7 lutego 2026: Cuprum Stilon - Indykpol AZS Olsztyn

14 lutego 2026: Cuprum Stilon - Steam Hemarpol Politechnika Częstochowa

21 lutego 2026: PGE Projekt Warszawa - Cuprum Stilon

25 lutego 2026: Cuprum Stilon - ZAKSA Kędzierzyn-Koźle

28 lutego 2026: Bogdanka LUK Lublin - Cuprum Stilon

7 marca 2026: Aluron CMC Warta Zawiercie - Cuprum Stilon

14 marca 2026: JSW Jastrzębski Węgiel - Cuprum Stilon

21 marca 2026: PGE GiEK Skra Bełchatów - Cuprum Stilon

SKŁAD CUPRUM STILONU GORZÓW

W sezonie 2025-2026 barw gorzowskiej drużyny będą bronili:

Atakujący: Chizoba Neves Atu i Daniel Gąsior.

Rozgrywający: Thiago Veloso i Mateusz Maciejewicz.

Środkowi bloku: Patryk Niemiec, Marcin Kania, Krzysztof Rejno i Hubert Węgrzyn.

Przyjmujący: Mathis Henno, Marcin Waliński, Kamil Kwasowski i Wojciech Więclawski.

Libero: Szymon Gęgorowicz i Kamil Dembiec.

Sztab szkoleniowy:

I trener: Hubert Henno.

II trener: Tomasz Kowalski.

Trener przygotowania motorycznego: Pablo Griboff.

Statystycy: Jan Fąfara i Michał Miękus.

Fizjoterapeuta: Dominik Izidor.

PIŁKARSKI WEEKEND

III liga

Mecze lubuskich drużyn: piątek - godz. 15.00: Carina Gubin - Zagłębie II Lubin; sobota - godz. 13.00: Warta Gorzów - Stal Felgenhauer Jasień, godz. 18.00: Lechia Zielona Góra - Polonia Nysa.

IV liga

Sobota - godz. 14.00: Róża Różanki - Stal Sulęcín, ZAP Syrena Zbąszynek - Piast Iłowa, godz. 15.00: Łuczniczka



FOT. ROBERT GORBAT

Strzelce Krajeńskie - Odra Skrzynie Zając Bytom Od-rzański, Ilanka Rzepin - Odra Nietków, Pogoń Skwierzyna - Czarni Żagań, Victoria Szczaniec - Dozamet Connector Nowa Sól, Sprotavia Szprotawa - Pogoń Świebodzin; niedziela - godz. 12.00: Lechia II Zielona Góra - Zorza Port 2000 Mostki, godz. 14.30: Grupa Chmiel Polonia Słubice - Stilon Gorzów.

Klasa okręgowa

- grupa zielonogórska

Sobota - godz. 14.00: Promień Żary - Relax Grabice, godz. 15.00: Bóbr Bobrowice - Cargovia Kargowa, Budowlani Lubsko - Błękitni Ołobok, Tęcza Homanit Krościn - ŁKS Łęknica, Dąb Sława Przybyszów - Pogoń Wschowa, Pogoń Wężyńska - Korona Kożuchów, TS Przylep Zielona Góra - Unia Kunice Żary; niedziela -

godz. 11.00: Dozamet II Nowa Sól - Zorza Ochla.

Klasa okręgowa

- grupa gorzowska

Sobota - godz. 14.00: Radowiak Drezdenko - Spartak Deszczno, Uran Trzebiecz - GKP Bogdaniec, Sokół Gośćcim - Orzeł Międzyrzecz, Pionier Zwierzyn - Piast Karmin, Spójnia Ośno Lubuskie - Lubuszanie Drezdenko, Torroma Torzym - Celuloza Kostrzyn nad Odrą; niedziela -

godz. 16.00: Warta II Gorzów - Warta Słońsk, godz.

17.00: Stilon II Gorzów - Czarni Browar Witnica.

Centralna Liga Juniorów

U-17: Sobota - godz. 12.00: Lechia Zielona Góra - Zawisza Bydgoszcz; niedziela - godz. 14.00: Stilon Gorzów - Lech Poznań.

U-15: Niedziela - godz. 12.00: TS Przylep Zielona Góra - Piast Gliwice.

(cekon)

SPORT

www.sportowy24.pl

KOSZYKÓWKA

W 5. kolejce spotkań Orlen Basket Ligi mężczyzn Zastal Zielona Góra podejmie w niedzielę o godz. 17.30 w hali CRS MKS Dąbrowa Górnicza. Ekipa ze Śląska ma w dorobku dwie wygrane i jedną przegraną, natomiast zielonogórzanie legitymują się odwrotnym bilansem. Jeśli zastalowcy wykorzystają atut swojego boiska, mogą zanotować znaczny awans w tabeli. Mecz będzie transmitowany przez Polsat Sport 2.



FOT. MARIUSZ KAPALA

PIŁKA RĘCZNA

W 7. serii spotkań Ligi Centralnej mężczyzn Stal Gorzów podejmie w niedzielę o godz. 18.00 w Arenie Gorzów Sandrę Spa Pogoń Szczecin. Szczecinianie prowadzą w tabeli z kompletem sześciu zwycięstw.

Zmienia klub, ale wciąż będzie przeżywał derby

Maciej Noskiewicz
mnoskowicz@gazetalubuska.pl

ŻUŻEL. Andrzej Lebediew pożegnał się już z kibicami Stali Gorzów. Od nowego sezonu zasili Falubaz Zielona Góra. Jak wyglądały kulisy transferu i co zadecydowało o odejściu Łotysza do lokalnego rywala? Zapytaliśmy o to w rozmowie z zawodnikiem.

Bardzo emocjonalnie pożegnałeś się z kibicami Stali Gorzów po ostatnim meczu. Przywiązałeś się do żółto-niebieskich barw?

Faktycznie, żyłem się z kibicami Stali. Bardzo sprzyjała mi atmosfera wśród kibiców, działaczy i ludzi dokoła klubu. Muszę podziękować „Stalowej Rodzinie” za tak miłe przyjęcie i takie słodko-gorzkie pożegnanie. Słodkie było to, że kibice naprawdę docenili moją osobę, a gorzkie, że naprawdę żał było odchodzić.

Co zadecydowało o twoim odejściu? Kłopoty Stali?

Odpowiem inaczej. Jestem zawodnikiem Grand Prix i mam budżet, zabezpieczający mnie jako zawodnika, startującego

w mistrzostwach świata. Mam ten budżet komfortowy jeszcze przed sezonem. Mogę płacić na czas swojemu teamowi i nie muszę się martwić o finansową płynność. W sezonie skupiam się na jeździe i na zdobywaniu punktów, nie patrząc na konto. Komfort psychiczny w dużej mierze zależy od komfortu finansowego, dlatego nie odczułem tak bardzo tych problemów w trakcie sezonu i mogłem się skupić na jeździe. I bawić się z kibicami, którzy bardzo miło mnie przyjęli.

Czy ci, którzy trafiają do Gorzowa, stają się lepszymi żużlowcami? Często słyszałem opinie, że gorzowski tor jest trudny technicznie, ale jak ktoś go połapie, to może sobie poradzić na równie trudnych obiektach. Coś w tym jest?

Twoi koledzy, dziennikarze, przed sezonem mówili mi, gdy podpisałem kontrakt ze Stalą, że ten tor jest dla mnie najgorszy, bo wcześniej nie wygrałem tu wyścigu. Powtarzałem, że to nie znaczy, że przyjeżdżając jeden raz na rok do Gorzowa uważam ten tor za zły. Jest bardzo trudny i techniczny. Ale mając go



FOT. MARCIN IMANIKI/STAL GORZÓW

Lebediew po roku startów w Stali przenosi się do Falubazu

pod ręką, kiedy w dowolnym czasie mogę sobie na niego wyjechać, poprobować znaleźć sprzęt, poszukać kątów to stwierdzam, że nic dziwnego w nim nie ma. To wszystko kwestia przyzwyczajenia.

Jak doszło do tego, że trafiłeś do Zielonej Góry? Bo już wiemy, że masz pre-kontrakt, a to oznacza, że będziesz w Falubazie. Możesz zdradzić, jaka była ta historia?

Miałem kilka ofert i nie będę zdradzał, od kogo. To też były ekstraklasowe kluby. Zadzwonił do mnie Piotr Protasiewicz. Długo rozmawialiśmy o filozofii drużyny. Poczuliśmy się w jakimś stopniu potrzebni i zrozumiałem, że będę miał swoją rolę. Ale nie taką, którą zazwyczaj pełniłem w ostatnich latach. Większość klubów, w których jeździłem, kontraktowała mnie jako drugą linię, trzeciego,

czwartego lidera w drużynie. Ale potem wychodziło tak, że ta drużyna jeździ słabiej i od Andrzeja Lebediewa wymagają punktów jak od lidera. Powtarzam: nie zarabiam jak lider, a oczekiwania były niejednokrotnie duże. Przez to doświadczyłem hejtu ze strony różnych osób. Poczuliśmy, że rola, którą przeznaczono dla mnie w Falubazie jest idealna i że mogę w końcu złapać oddech, poczuć komfort. Zielona Góra mi to obiecuje.

A jaka ma być twoja rola w zespole?

Chciałbym, żeby postawiony przede mną cel był zrealizowany. Wiadomo, że ja chcę cały czas jeździć lepiej, ale potrzebuję pewnego komfortu psychicznego, by móc to zrealizować

Kluby z Gorzowa i Zielonej Góry to odwieczni przeciwnicy z jednego województwa. Miałeś okazję doświadczyć już rywalizacji w lubuskich derbach. Przykładasz do tego wagę?

Bardzo przywiązuję. Jestem fanatykiem naszego sportu, od dziecka zakochanym

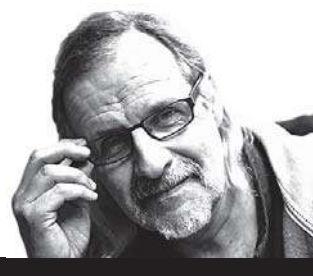
w speedway'u. Próbuje promować ten sport w swoim kraju i mieście, czyli w Rydze. U mnie króluje hokej na lodzie. Porównuję PGE Ekstraligę trochę do hokeja. Polski żużel jest jak taki NHL w hokeju czy NBA w koszykówce.

Pewnie nie możesz się doczekać lubuskich derbów...

Jeszcze jako kibic, oglądając żużel w telewizji, zawsze czekałem na derby. I wychodzi tak, że będę miał okazję drugi rok z rzędu być ich częścią. To dla mnie bardzo wyjątkowe mecze. Nie dało się odczuć tych derbów tak naprawdę w Gorzowie, bo cały czas padało i nawet kibiców nie widziałem, ale w Zielonej Górze to już było po prostu „wow”. To było coś wyjątkowego i na ten mecz byli zaproszeni moi koledzy z Rygi, którzy chcieli wybrać się właśnie na ligowy żużel. Powiedziałem im: „Jak macie czas, to musicie przyjechać do Zielonej Góry”. I oni przyjechali. I czuli, jakby byli na Lidze Mistrzów w piłce nożnej. To jest komplement dla fanów lubuskiego żużla. Derby to jest coś wyjątkowego dla polskiego speedway'a. ©©

MOIM ZDANIEM

Andrzej Flügel



Niedawno liczyliśmy dni, kiedy zacznie się koszykarski sezon, a już minęło kilka kolejek. Zielonogórski Zastal spokojnie mógł zaliczyć trzy zwycięstwa, bo przecież w pierwszym meczu miał dogrywkę z Górnikiem Wałbrzych, drugi wygrał w Gliwicach, a w trzecim uległ u siebie dwoma punktami Arce Gdynia. Po tym

ostatnim spotkaniu kibice narzekali na Amerykanów. Kiedy jednak okazało się, że jeden grał ze złamanym nosem, a drugi odczuwał ból pleców i to taki, że nie mógł się podnieść, te oceny musiały ulec złagodzeniu. Dodatkowo kolejny obcokrajowiec jeszcze nie wyszedł na ligowy parkiet, bo ciągle ma coś z kolanem. Wiadomo, że z transferami

CZASEM SIĘ PRZESTRZELI...

trzeba trafić. Czasem zdarzy się taki strzał w dziesiątkę, jak kiedyś z Walterem Hodgmem, a czasem się przestrzeli. Poczekajmy jednak z oceną dzisiejszych zastalowskich Amerykanów do czasu, kiedy przestaną im przeszkadzać dolegliwości.

Przed zielonogórzanami kolejny mecz u siebie (swoją drogą znowu mamy dziwny kalendarz, bo z czterech pierwszych spotkań aż trzy rozgrywamy we własnej hali) z MKS Dąbrowa Górnicza. Wolałbym nie przeżywać takich emocji, jak w poprzednich dwóch spotkaniach w hali CRS, więc niech będzie nudno, ale zwycięsko!

Gorzowskie akademicki - po porażce na inaugurację ligowych zmaganiach w Bochni - wróciły na swoje właściwe miejsce i do zwycięstw. Ekstraklasa kobiet jest od dawna jakaś taka „przepełniona”, bo są w niej zespoły o zbliżonym poziomie, ale też ekipy bardzo słabe i zwycięstwa różnicą pięćdziesięciu punktów nie są niczym dziwnym. Teraz gorzowianki grają z Wisłą w Krakowie, kiedyś hegemonem, a potem zespołem, który zginął z koszykarskiej mapy. Ale wrócił. Oczywiście życzę Wiśle jak najlepiej, lecz po niedzieli, czyli po meczu z akademickimi.

Piłkarze Lechii w dwóch ostatnich trzecioligowych meczach strzelili siedem goli i mają już na koncie 31 bramek przy siedmiu straconych. Mam nadzieję, że po dwóch dobrych pojedynkach nie przyjdzie słabszy, jak to się już zdarzało. Jeśli chce się awansować, a nareszcie z klubu słyszą konkretne deklaracje (zresztą widać to po wynikach i pozycji w tabeli), trzeba regularnie punktować. Nawet jeśli coś się nie układa, „przepychać” słabsze mecze. Innej drogi nie ma.

W naszej ekstraklasie świetnie robi to Jagiellonia Białystok. Mnie znowu wkurzyła warszawska Legia. To dramat,

że klub z największym budżetem, mający niezłych jak na naszą ligę zawodników, gra tak żałośnie, jak ostatnio w Zabrzu i Lubinie. Kolega namawiał mnie, żeby w ostatnią niedzielę pojechać do Lubina, bo przecież nie mamy daleko. Wahałem się, ale odpuszcilem. Miałem rację, bo przecież to był straszny smut w wykonaniu zespołu, któremu kibicuję od ponad pięćdziesięciu lat.

Kiedy ten egzemplarz „GL” trafi do Czytelników, Legia będzie już po meczu w Pucharze Konfederacji z Szachtarem Donieck i przed ligowym z Lechem Poznań. Nie robię sobie żadnych nadziei. Niestety... ©©

GAZETA LUBUSKA

www.gazetalubuska.pl

Redaktor naczelna **Maja Majewska**,
Z-ca redaktora naczelnej **Mateusz Różański**,
Prezes Makroregionu **Robert Glinkowski**,
Dyrektor marketingu oddziału **Aleksandra Sobolewska**

Redakcja al. Niepodległości 25, 65-042 Zielona Góra
skr. pocztowa 120, tel. 68 32 48 600, 68 32 48 805
fax 68 32 48 872, redakcja@gazetalubuska.pl
Druk Polska Press Oddział Poligrafia
85-438 Bydgoszcz, ul. Grunwaldzka 229

POLSKA PRESS GRUPA

Wydawca **Polska Press Sp. z o.o.**
ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa,
tel. 22 201 44 00, fax: 22 201 44 10

Prezes Zarządu Polska Press Grupy **Zenon Nowak**
Redaktor naczelny Polska Press Grupy **Marek Twaróg**
Dyrektor artystyczny **Tomasz Bocheński**
Dyrektor kolportażu **Karol Wlazło**

Biurowiska Konsumenta PPG, e-mail: biurokonsumenta@polskappress.pl, tel. 12 688 85 10

