

MAGAZYN *razem z dodatkami*

Być swoim własnym szefem. Blaski i cienie samozatrudnienia

● Strzały w fabryce żyletek ● Czego będą się uczyć dzieci na lekcjach z edukacji zdrowotnej

PLUS TELEMAGAZYN z programem TV oraz omówieniami seriali i propozycji filmowych



GAZETA LUBUSKA

Piątek,
10.04.2026

www.gazetalubuska.pl

Nr 83 (22.684)
Cena 6,50 zł (w tym 8% VAT)



Z kwiatka na kwiatek

Przez kilka lat zielonogórskie motyle obserwowali przyrodnicy – efektem ich pracy jest atlas, którego może pozazdrościć niejedno miasto. Udało się potwierdzić występowanie 68 gatunków dziennych **str. 11-13**

Nr ISSN 0137-9518

Nr indeksu 350-222



Żużel dla opornych,
czyli Miłkowski
odpowiada Ruskowi
str. 8-9

Przemoc dozowana
kropłomierzem.
Jak wydostać się
z takiej relacji? **str. 10**

Ralph Kaminski
odpowiada na pytania
Pawła Gzylą
str. 22-23

Lekarz od tematów
tabu, czyli proktolog
obala mity
str. 24

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

Agaton Koziński

POWRÓT DO LAT
OSIEMDZIESIĄTYCH

Wspominając niezwykle życie i dziedzictwo papieża Jana Pawła II - zwłaszcza w 250. rocznicę amerykańskiej niepodległości - uświadamiamy sobie, że aby być wielkim narodem, nigdy nie możemy porzucić naszej wiary w Boga, miłości do ojczyzny i oddania na rzecz wolności" - napisał Donald Trump w specjalnym oświadczeniu, które zostało opublikowane na stronie Białego Domu. W ten sposób amerykański prezydent oddał hołd papieżowi-Polakowi w 21. rocznicę jego śmierci. Ale nie o pamięć w tym oświadczeniu chodziło, lecz o bieżącą politykę. Bo mamy coraz więcej sygnałów, że mamy powrót do lat osiemdziesiątych XX wieku. Hołd dla Jana Pawła II tylko to potwierdza - w końcu on był jedną z najważniejszych ikon tamtej dekady.

Nawiązań do tamtej epoki mamy więcej. Choćby Leon XIV (fizycznie bardzo podobny do papieża z Wadowic), który w czasie swojej pierwszej Wielkanocy w Watykanie zaczął przywracać tradycje tak charakterystyczne dla pontyfikatu Karola Wojtyły. Albo misja Artemis II - nagle Amerykanie ożywili ludzkie marzenia o podboju kosmosu, przygotowują załogowy lot na Księżyc (Artemis II to element przygotowań do niego), mówią o wyprawie na Marsa. Czy nie słyhać w tym echa reaganowskich „gwiezdnych wojen”? Na pewno wyścig do gwiazd był jedną z cech charakterystycznych dekady, którą - obok Jana Pawła II - najsilniej sobą naznaczyli Ronald Reagan, Margaret Thatcher, czy z drugiej strony Michaił Gorbaczow i Wojciech Jaruzelski.

Dziś współczesność definiują nam dwie wojny: na Ukrainie i w Iranie. One wzbudzają najwięcej zainteresowania, stanowią źródło bólu głowy wielu z nas. Wbrew pozorom nie są to wojny odosobnione. Jest dokładnie odwrotnie: wpisują się one coraz silniej w logikę globalnego konfliktu między dwoma blokami. W latach 80. mieliśmy z jednej strony USA wspierane przez inne kraje NATO, z drugiej Związek Radziecki wraz z państwami będącymi jego satelitami. Dziś coraz wyraźniej widać „nową oś złą” - tak Joe Biden określił triumwirat Chin, Rosji i Iranu. Współpracę tych trzech państw widać wyraźnie i na Ukrainie, i w Iranie. Po drugiej stronie mamy „wolny świat”. W ten sposób odtwarza się logika czasów zimnej wojny, której kulminacją były właśnie lata 80.

Czy finał będzie podobny? Niekoniecznie. Nic dwa razy się nie zdarza - to po pierwsze. Po drugie, „wolny świat” dziś definiuje się inaczej niż 40 lat temu. Przede wszystkim jedność NATO mocno wątpliwa. Europa nie widzi powodu, by - jak wtedy - stać jednoznacznie po stronie USA, z kolei Amerykanie też nie zachowują się jak kraj współpracujący z Europą zainteresowany. To dziś chyba największa różnica między tymi epokami. I pewnie ona przesądzi o tym, czy klimat lat 80. powróci w pełni - czy jedynie jako farsa.

W poszukiwaniu miejsca
spoczynku pastora LentaJakub Pikulik
jpikulik@gazetalubuska.pl

Lent był przeciwnikiem nazizmu, choć jego syn walczył w armii Hitlera. Wiele wskazuje na to, że ciało zastrzelonego przez Rosjan pastora pochowano w Pyrzanach za plebanią. Gdzie? Na to pytanie próbowali odpowiedzieć członkowie Pracowni Pomost i mieszkańcy.

16 lutego 1945 lutego w Pyrzanach (gm. Witnica) panuje piekło. Niemieccy mieszkańcy, którzy jeszcze tego nie zrobili, pakują najważniejsze rzeczy i uciekają na zachód, Rosjanie piosną się we wsi i robią co chcą. Nad głowami latają myśliwce. Wybrzmiewa ostatni akord II wojny światowej. W plebanii pastora Johanna Lenta rozgrywa się dramat. Soldaci kolejny raz z rzędu przyszli plądrować budynki. Lent krzyczy, że ma tego dosyć. Po chwili dostaje kulę w brzuch. Umiera kilka godzin później.

Przeciwnik nazizmu

Pastor był antynazistą. Nie popierał Hitlera, sprzeciwiał się wojnie. Ale jego syn Helmut był asem nazistowskiego lotnictwa. Był pionierem nocnych operacji myśliwskich, zyskując sławę jednego z najsukuteczniejszych pilotów obrony Rzeszy. Zginął podczas lotu szkoleniowego 7 października 1944 roku.

Z relacji świadków wynika, że ciało pastora pochowano na tyłach plebanii. Zachowały się dość szczegółowe opisy miejsca, gdzie spoczął Lent.

Pochowały go żona i córka

Pastora pochowała żona i córka. Opisuje to Margarete Jannicke. Niemka na własne oczy widziała, co działo się w Pyrzanach w 1945 r. Prowadziła pamiętnik, który opublikowano w 1976 r. Ze wspomnień dowiadujemy się, że Rosjanie kilku-krotnie odwiedzali i plądrowali plebanię.

„17 lutego. (...) Po południu przyszła pastorkowa Lent ze swoją córką. Mówi nam, że wczoraj jej mąż został zabity. Po raz któryś zjawili się Rosjanie



FOT. JAKUB PIKULIK

i przeszukiwali dom. Jej mąż powiedział do nich pełen wzburzenia: „Czego jeszcze od nas chcecie. Myśmymy już wszystko oddali. Zabijcie mnie w końcu. Ja chcę do Jezusa!” Wtedy padł strzał. Rosjanin strzelił w brzuch i pastor oblał się wielką strugą krwi. Kilka godzin później skończył. Żona i córka wyniosły go na katafalk. Trumny nie ma i tak musi zostać pochowany” - czytamy we wspomnieniach.

Spoczął na tyłach parafii

Jak wspomnieliśmy, z relacji świadków wynika, że ciało pastora pochowano na tyłach plebanii. Zachowały się dość szczegółowe opisy miejsca, gdzie spoczął. Miało być wytyczone kamieniami i dość dobrze widoczne jeszcze po wojnie.

W styczniu 2025 r. „Gazeta Lubuska” przygotowuje reportaż o mieszkańcach wsi Kozaki,

którzy po wojnie przyjechali do Pyrzan i się tu osiedlili. To wtedy od sołtys Izabeli Araszczuk i kilku mieszkańców słyszymy historię pastora. „GL” informuje o sprawie członków Pracowni Badań Historycznych i Archeologicznych Pomost. Organizacja ta zajmuje się poszukiwaniem i ekshumacją niemieckich szczątków rozsypanych w bezimiennych mogiłach na terenie Polski. 8 kwietnia 2026 r. Pomost przyjeżdża do Pyrzan. Rozpoczynają się poszukiwania mogiły pastora.

- Często w naszych poszukiwaniach odnajdujemy mogiły niemieckich żołnierzy, ale równie często są to mogiły zamordowanych cywilów, kobiet, dzieci. W tym przypadku jest to mogiła cywilna. Historia zamordowania i pochowania pastora jest wiarygodna, chcemy odnaleźć miejsce pochówku - mówi „Gazecie Lubuskiej” dr Maksy-

milian Frąckowiak, archeolog Pracowni Pomost.

Przeszukiwali wskazane miejsce

Około godziny 10 rano ruszyły poszukiwania. Były prowadzone na tyłach parafii o obecnego sklepu spożywczego. Zgoda na przekopanie terenu obejmowała fragment ziemi ogrodzony siatką. Koparka skrupulatnie przekopywała ziemię w wyznaczonych przez badaczy miejscach. odsłanianie długie na kilkanaście metrów pasy ziemi, a łycha koparki wgryzała się w teren tak głęboko, aż w glebie nie było widać żadnej ingerencji człowieka. Znalezione kilka metalowych, przedwojennych przedmiotów, m. in. solidne okucie drzwi, wiele butelek, sporo śmieci. Ale ciała pastora nie odnaleziono.

- Być może miejsce spoczynku uległo zatarciu na przestrzeni lat lub znajduje się w innym, nieznanym dziś miejscu. Poszukiwania nie przyniosły więc oczekiwanego rezultatu, pozostawiając tę historię nadal niewyjaśnioną. Ciąg dalszy nastąpi - mówi sołtys Izabela Araszczuk.

- Zbadaliśmy duży teren i w tym miejscu wykluczaliśmy istnienie pochówku. Ale jeśli pojawią się nowe, dokładniejsze i konkretne wskazania, to nie wykluczamy powrotu w to miejsce - obiecuje dr M. Frąckowiak.



FOT. JAKUB PIKULIK

nasz REGION

KRÓTKO

ZIELONA GÓRA

Dlaczego balon spadł?

W środę Państwowa Komisja Badania Wypadków Lotniczych opublikowała wstępny raport dotyczący wypadku balonu w Zielonej Górze, w którym śmierć poniosła pilotka Jagoda Gancarek.

Na wstępie dokumentu (liczy on cztery strony) pojawia się informacja, że powstał on „na podstawie informacji znanych Komisji w dniu jego wydania” i przedstawia „jedynie fakty dotyczące okoliczności zaistnienia i przebiegu zdarzenia lotniczego oraz w stosownych przypadkach dobrane zalecenia dotyczące bezpieczeństwa”.

W pierwszej części eksperci opisują historię lotu, który odbył się 9 marca. Balon (leciała nim pilotka i dwie osoby, które wcześniej pomagały w przygotowaniu balonu do startu) wystartował z łąki w Zatoniu o godzinie 6.12. Plan był taki, że wylądować na lotnisku EPZP, które leży na północ od centrum Zielonej Góry. Po starcie leciała w kierunku północnym, w stronę centrum miasta. Lot wykonywany był na wysokości względnej (odniesionej do miejsca startu) do około 475 m AGL. Po wlocie nad zwartą zabudowę miasta balon stopniowo obniżał lot. Po wyrównaniu lotu przeleciał na małej wysokości nad lądowiskiem

śmigłowcowym przy szpitalu w Zielonej Górze z prędkością około 9 m/s. Następnie balon zaczął stopniowo obniżać wysokość lotu o około 20 m zmieniając nieznacznie kurs w lewo.

O godz. 6.32 - balon zderzył się koszem ze ścianą wieżowca na ul. Krzywoustego. Następnie został „przeciągnięty przez krawędź dachu”. To wtedy pilotka wypadła na dach budynku. O godz. 6.33 - balon z dwiema pasażerkami w koszu wzniósł się i wylądował na ul. Sulechowskiej.

W kolejnej części raportu pada informacja dotycząca obrażeń, jakie odniosła załoga balonu. Dalej eksperci podają szczegółowe informacje dotyczące statku powietrznego.

Był to balon Kubicek BB 22M, zarejestrowany. Miał ważne Świadectwo Zdatności do Lotu oraz Poświadczenie Zdatności do Lotu. Ważne było także Pozwolenie Radiowe, a ilość paliwa była wystarczająca.

Wszelkie uszkodzenia statku powietrznego według raportu wynikały z wypadku. Kluczowe dla tej części raportu jest stwierdzenie:

„Nie stwierdzono uszkodzeń lub niesprawności balonu poza tymi, które nastąpiły w czasie zderzenia z budynkiem i podczas lądowania”. SS

GORZÓW

Nowi mundurowi

Szereg Lubuskiej Policji zasilono 50 nowych funkcjonariuszy, którzy wczoraj złożyli uroczyste ślubowanie na sztandar. Uroczystość odbyła się w Komendzie Wojewódzkiej Policji. Był to wyjątkowy

dzień nie tylko dla nowych mundurowych, ale też dla doświadczonych policjantów, bowiem niektórzy z nich otrzymali wyjątkowe wyróżnienia.

Nowi policjanci służyć będą w Gorzowie, Zielonej Górze,



FOT. LUBUSKA POLICJA

Krośnie Odrzańskim, Międzyrzeczu, Nowej Soli, Słubicach, Sulęcinie, Strzelcach Krajeńskich, Żaganiu i Żarach. Już niebawem trafią oni na kurs podstawowy do jednej z szkół Policji, gdzie zdobędą kompetencje zawodowe.

Pytania o Centrum. Czytelnicy mylą dwie różne inwestycje

Leszek Kalinowski
Zielona Góra

Przy ulicy Aliny powstaje Centrum Opiekuńczo-Mieszkalne. Takiej placówki jeszcze u nas nie było, a jest bardzo potrzebna. Inwestycja za około 5 milionów złotych wywołuje spore emocje i krytyki. Dlaczego niektórzy mieszkańcy tak jak oceniają?

Centrum Opiekuńczo-Mieszkalne zapewni kompleksową opiekę osobom z niepełnosprawnościami.

- To przełomowa inwestycja. Już latem oddamy do użytku nowoczesną przestrzeń, w której znajdzie się: 10 miejsc całodobowych w komfortowych warunkach (6 pokoi jednoosobowych oraz 2 pokoje dwuosobowe); pełne, profesjonalne zaplecze sanitarne dostosowane do najwyższych standardów i potrzeb osób z niepełnosprawnościami; jadalnia oraz duża część wspólna dla mieszkańców i uczestników pobytu dziennego; zaplecze gospodarcze, część administracyjna i pomieszczenia dla personelu; parking i duży ogród z miejscem do wypoczynku i z pięknym widokiem - informuje prezydent Zielonej Góry Marcin Pabierowski. - Budujemy miejsce pełne empatii, gdzie profesjonalna opieka łączy się z domowym ciepłem.



FOT. URZĄD MIASTA ZIELONA GÓRA

To fundament godnego życia dla naszych mieszkańców!

Nie wszyscy mieszkańcy uważają, że to ważna inwestycja.

- Czym tu się chwalić? 10 miejsc całodobowych? To przecież jakaś kpina, przecież potrzeby są znacznie większe. One nie rozwiążą problemu - komentuje pan Tomasz. - Jeśli się tworzy takie placówki to z sensem a nie na pokaz!

Centrum ma zapewnić lukę w systemie opieki nad osobami z niepełnosprawnościami. Jest skierowane dla osób dorosłych, które znajdują się nagle w trudnej sytuacji życiowej.

- Centrum zapewni nie tylko opiekę, ale także rehabilitację, terapię i zajęcia wspierające samodzielność, co po-

zwoli podopiecznym aktywnie uczestniczyć w życiu społecznym - tłumaczyła już wcześniej Elżbieta Smykała, radna zaangażowana w projekt, która osobami z niepełnosprawnościami zajmowała się zawodowo przez długie lata. Wyjaśniała, kto będzie mógł skorzystać z pobytu w placówce.

- To miejsce zarówno dla osób z niepełnosprawnościami intelektualnymi, jak i fizycznymi. Kto skorzysta z oferty? O tym zdecyduje m.in. na podstawie wywiadu Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej - tłumaczyła.

Dorosłymi osobami z niepełnosprawnościami zajmują się ich rodziny. Ale wielu rodziców martwi się, co się stanie z ich dziećmi po ich

śmierci? I właśnie w takich sytuacjach nowa placówka ma m.in. przysłużyć się pomocą.

Obiekt pozbawiony barier architektonicznych, z monitoringiem, buduje firma Perbud, która na zielonogórskim rynku działa od kilkunastu lat. Tego typu centra na zachodzie Europy to nie molochy, ale kameralne, przypominające domowe warunki, placówki.

Wśród krytycznych uwag są i te takie:

- Tyle było mowy o opiece nad seniorami. Że ta placówka ma się nimi zająć na wielu płaszczyznach. Prezydent się chwalił wielkim centrum, a wybudował coś takiego małego - uważa pani Wanda i inni mieszkańcy, oceniający inwestycję w mediach społecznościowych.

Tego typu określenia wynikają z pomyłki. Centrum Opiekuńczo-Mieszkalne to nie to samo co Centrum Zdrowia 75 plus. Mówimy tu o dwóch różnych inwestycjach. Ta druga jest na etapie tworzenia dokumentacji projektowej. Centrum Zdrowia 75 plus i Zakład Opiekuńczo-Pielęgnacyjny powstanie przy ulicy Gorzowskiej.

Prezydent zapewnia, że inwestycja zostanie zrealizowana do końca jego obecnej kadencji. Zakłada się 70 miejsc w zakładzie opiekuńczym (w pierwszym etapie - 35) oraz 60 miejsc w Centrum Zdrowia 75 plus (w pierwszym etapie - 30).



FOT. ARCHIWUM GAZETY LUBUSKIEJ

35 MM. LUBUSKIEJ HISTORII. SZUKAMY ŚWIADKÓW

Jak już pisaliśmy w poprzednich Magazynach „GL” (6, 13, 27 marca i 3 kwietnia), w redakcyjnym sejfie, który był zamknięty na cztery spusty, bo zgubiliśmy klucz, odnaleźliśmy dwie puszkę z taśmami 35 mm w środku. Jak się okazało, są to filmy nakręcone w 1958 roku w Gorzowie i Zielonej Górze i są zapisem Pikniku Prasowego, zorganizowanego przez „Gazetę Zielonogórską” poprzedniczkę „Lubuskiej”. Sprawdziliśmy, że tradycja

takich pikników przywędrowała do nas z Frankfurtu z gazety „Neuer Tag”, z którą wtedy współpracowaliśmy, a do Niemiec przywędrowała z Francji. Wiemy też, że festyn zorganizowany w 1958 roku był już drugim, ale dlaczego akurat ten uwieczniono na taśmie? Nie wiadomo. Podczas imprez dla mieszkańców regionu przygotowywano wiele atrakcji i zawodów sportowych, były też występy estradowe. Film pokazuje podnoszący się z ruin Gorzów i Zieloną Górę zaledwie 13 lat po wojnie. Chcemy ten zapis udostępnić wszystkim Lubuszanom



FOT. ARCH. GL

i zorganizować publiczne pokazy. Ale najpierw trzeba film oczyścić i zdigitalizować, co też ma wykonać Muzeum Filmowe w Łodzi. A my liczymy na wspomnienia Czytelników z tamtych czasów. Namawiamy ich

do czytania odcinków o odnalezionych taśmach, zamieszczanych zarówno w papierowych wydaniach „GL” jak i w wydaniach internetowych (www.gazetalubuska.pl - najprościej je znaleźć w zakładce Magazyn). Liczymy, że ktoś z Państwa przeczyta nazwisko lub rozpozna na zdjęciach kogoś z rodziny czy znajomych i skontaktuje się z nami (Leszek.Kalinowski@Polska-press.pl). Nasz cel się nie zmienia. Ocalony film chcemy wyświetlić Lubuszanom. Na razie jednak próbujemy jak najwięcej dowiedzieć się o tamtych czasach.

ZIELONA GÓRA KOLEJNE INWESTYCJE W ZATONIU

Magiczne miejsce znów się zmieni

Eliza Gniewek-Juszczak
egniewek@gazetalubuska.pl

Pojawią się nowości w zagospodarowaniu parku książęcego. Będą też prace w przybudówce. Urząd miasta ogłosił przetarg. A stowarzyszenie Nasze Zatonie ruszyło z imprezami.

W planie jest m.in. szeroki zakres prac w przybudówce trwałej ruiny pałacu w Zielonej Górze Zatoniu. Mają być wykonane schody wewnętrzne i zewnętrzne, a także strop i zadaszenie, okna i drzwi oraz m.in. instalacja oświetlenia. Rozplanowano też nowości w zagospodarowaniu terenu parku. Mają powstać płotki wokół dwóch fontann, witacz, ławki kamienne, a także ogrodzenie zabezpieczające rabaty i wzgórze przy Altanie Różanej oraz ogrodzenie na Wyspie Marii. Odtworzone mają też zostać: waza klasycystyczna z brązu, rzeźba Polihymne i trawnik-łąka. Przy lodowni ma powstać ścieżka. Mały Staw ma

mieć instalację zasilającą w wodę i zagospodarowany teren wokół. Ma też zostać poszerzony plac na tyłach ruin. Co szczególnie ważne dla działaczy ze stowarzyszenia Nasze Zatonie będzie przyłączenie elektroenergetyczne, a to pozwoli skończyć z ciągnięciem wielometrowych kabli do zorganizowania oświetlenia i nagłośnienia imprez.

- Już teraz bardzo się cieszymy z tego, jak wyglądają park i pałac. Mamy porównanie - podkreśla Aldona Karwacka, prezes stowarzyszenia Nasze Zatonie. - Jako stowarzyszenie 15 lat temu zaczęliśmy działania od sprzątania parku. Usuwaliśmy krzaki i śmieci. Wszędzie rosły chwasty. Było gruzowisko. Można było wyrządzić sobie krzywdę, spacerując po tym terenie. Tak zaczęła się przygoda z parkiem. Później, kiedy zaczęły się pierwsze inwestycje, wszyscy bardzo się z tego cieszyli - wspomina prezes stowarzyszenia. Miejscowi pamiętają zwłaszcza najazd gości, kiedy park zdołały iluminacje świa-



W przeciągu kilkunastu ostatnich lat zapuszczona ruina w zaniedbanym parku zamieniła się w jedną z wizytówek miasta

teczne. Park cieszy się zainteresowaniem nie tylko wśród Zielonogórczan, ale i gości z okolicy. To cel weekendowych spacerów z dziećmi, znajomymi i psami. - Myślę, że sytuacja się unormowała i mieszkańcy się przyzwyczaili, że to miejsce jest popularne. Cie-

szymy się i doceniamy, że jest takie piękne. Mamy też coraz większe pole do popisu. Organizujemy mnóstwo imprez na terenie parku, pałacu i w kawiarni - relacjonuje Aldona Karwacka. Powodzeniem wśród dzieci cieszył się ostatnio bieg przełajowy w poszu-

kiwaniu zająca. Wydarzenie odbędzie się też za rok i to na szerszą skalę. Na 2026 rok stowarzyszenie zaplanowało ok. 10 otwartych imprez. Znow będą seanse kina w ruinach, które w ubiegłym roku pierwszy raz odbyły się pod szklanym dachem, co sprawiło, że

Na 2026 rok stowarzyszenie Nasze Zatonie zaplanowało ok. 10 otwartych imprez. Znow będą m.in. seanse kina w ruinach

goście byli osłonięci od wiatru i deszczu.

- Wykorzystujemy potencjał miejsca i cieszymy się, że możemy korzystać z tego zaplecza, które rozwija się. Czekamy z niecierpliwością na nowe inwestycje - mówi prezes Karwacka.

Rewitalizacja parku odbędzie się w ramach projektów „Uatrakcyjnienie Związku Parków” i „Kultura bez barier”, dofinansowanych ze środków unijnych z Programu Współpracy Terytorialnej Interreg VI A Brandenburgia - Polska 2021-2027. Termin składania ofert od zainteresowanych wykonawców mija 7 maja. Termin wykonania zamówienia urząd określa na pięć miesięcy od dnia przekazania terenu budowy.

MATERIAL INFORMACYJNY NADLEŚNICTWA ZIELONA GÓRA

0011500175

Posadź swoje drzewo przy H2Ochla

Leśnicy zapraszają na jubileuszowe wydarzenie pn. „Posadźmy razem las!”

W sobotę 18 kwietnia zielonogórcy leśnicy zachęcają wszystkich chętnych do aktywnego spędzenia czasu w lesie. Nadleśnictwo Zielona Góra i Nadleśnictwo Przytok zapraszają mieszkańców Zielonej Góry i okolic na X edycję plenerowego spotkania „Posadźmy razem las!”. Wydarzenie to odbędzie się w godzinach 10:00-15:00 w najbliższej okolicy kompleksu rekreacyjnego H2Ochla przy ulicy Botanicznej 78.

To wyjątkowe spotkanie odbywa się już po raz dziesiąty i tak jak poprzednie ma szczególny charakter: to nie tylko wspólne sadzenie drzew, ale też opowieść o tym, jak ważny jest las i dlaczego warto o niego dbać.

Co czeka uczestników?

Na uczestników czekają: sadzonki drzew do posadzenia z leśnikami, gry i zabawy edukacyjne dla dzieci i dorosłych, stoiska edukacyjne oraz pokazy promujące ochronę przyrody, zdrowia i bezpieczeństwa ludzi. Opowieści o pracy leśników, strażaków, policjantów i żołnierzy. Poza tym będzie można spędzić wiosenną sobotę, spacerując po lesie, podglądając budzącą się do życia przyrodę i słuchając śpiewu ptaków, gdyż jest to okres godowy gatunków. Lokalizacja wydarzenia przy kompleksie H2Ochla to przemysłowy wybór - teren znakomicie znany zielonogórczanom jako miejsce wypoczynku i rekreacji - stanie się



na jeden dzień miejscem wspólnego odtwarzania lasu. Przyjazd ułatwia dostępność komunikacji publicznej, a dla zmotoryzowanych lub rowerzystów - pobliski parking.

Kto stoi za wydarzeniem?

Partnerami wydarzenia są m.in. Urząd Miasta Zielona Góra oraz Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji, Centrum Nauki Keplera - Centrum Przyrodnicze, Zielonogórski Ośrodek Kultury, Visit Zielona Góra, Komenda Miejska Policji, Komenda Miejska Państwowej Straży Pożarnej, 15 Lubuska Brygada Obrony Terytorialnej, Wojskowe Centrum Rekrutacji, Chorągiew Ziemi Lubuskiej ZHP, Zielonogórskie Oddziały Polskiego Towarzystwa Leśnego oraz Stowarzyszenia Inżynierów i Tech-

ników Leśnictwa i Drzewnictwa, Zarząd Okręgowy Polskiego Związku Łowieckiego w Zielonej Górze, Tak szeroka koalicja partnerów świadczy o tym, że „Posadźmy razem las!” to dziś prawdziwe święto całego miasta.

Kto jest organizatorem Akcji?

To Nadleśnictwo Zielona Góra. Jedną z jednostek Państwowego Gospodarstwa Leśnego Lasy Państwowe, która została utworzona ponad 80 lat temu. W tym czasie przechodziło liczne zmiany terytorialne. Zmieniały się również jego nazwy, wcześniej funkcjonowało jako Nadleśnictwo Ochla i Nadleśnictwo Wilkanowo. W obecnych granicach działa od 1 stycznia 1993 roku i zarządza obszarem 17 300 ha, podzielonym na 10 leśnictw.

Przed wojną tereny te wyglądały zupełnie inaczej, lasów było zdecydowanie mniej i stanowiły głównie własność prywatną. Powierzchnie leśne, podobnie jak dzisiaj, odnawiane były poprzez sadzenie młodych drzewek, rzadziej poprzez wysiew nasion drzew.

Na czym polega wymiana generacyjna drzew?

Skala odnowień lasów w Polsce jest ogromna. Jednostki PGL Lasy Państwowe każdego roku sadzą ponad 500 milionów drzew. Z powodów klimatyczno-przyrodniczych musimy to zrobić maksymalnie przez 3 miesiące w roku (dwa wiosną i jeden jesienią). Oznacza to cztery tysiące drzewek posadzonych w każdej minucie. W minionym dziesięcioleciu samo Nadleśnictwo Zielona Góra wykonało łącznie ponad 1750 ha odnowień i zalesień. Zadaniem współczesnego leśnictwa jest także zmiana składu gatunkowego lasów i jego struktury - zróżnicowanie wieku drzew i wizualnej postaci lasu. Wprowadzanie nowego pokolenia drzew dostosowane jest zawsze do istniejących warunków glebowych i przewidywanych zmian klimatycznych. W miejscach żyźniejszych sadzone są gatunki liściaste, a na słabszych siedliskach głównie sosna. Niezbędne są również tzw. gatunki biocenotyczne, np. krzewy owocodajne, rośliny nektarujące i inne, zwiększające bioróżnorodność lasu. Nadleśnictwo Zielona Góra posiada własną szkółkę o powierzchni 660 arów, która zaspokaja nasze zapotrzebowanie na materiał sadzeniowy.

Przyjdź w sobotę!

Szczegółowe informacje oraz mapkę dojazdu można znaleźć na stronie Nadleśnictwa Zielona Góra: zielonagora.zielonagora.lasy.gov.pl i na Facebooku.

Las, który posadzisz dziś, będzie rósł przez następne dziesiątki lat. W sobotę 18 kwietnia przy H2Ochla możesz tego dokonać.

Tekst i zdjęcia:
Anna Godlewska-Kiewlicz



GORZÓW PODWYŻKA OPŁAT ZA WODĘ I ŚCIEKI

Droższe mycie, pranie i kąpanie

Jarosław Miłkowski
jmiłkowski@gazetalubuska.pl

7,81 zł za metr sześcienny wody i 10,16 zł za metr sześcienny odprowadzonych ścieków. Tyle już od dziś będą płacić mieszkańcy Gorzowa oraz pięciu przyległych gmin.

Dziś zaczną obowiązywać nowe taryfy za dostarczanie wody i ścieków. Dotyczą one Gorzowa oraz pięciu okolicznych gmin: Bogdańca, Deszczna, Kłodawy, Lubiszyna i Santoka. Wysokość stawek została opublikowana przed świętami przez Wody Polskie, które zatwierdzają taryfy raz na trzy lata.

Jeśli chodzi o wodę, to zatwierdzona została stawka 7,23 zł netto. Do tego trzeba doliczyć 8 proc. podatku VAT. Od dziś mieszkańcy Gorzowa oraz pięciu okolicznych gmin płacić będą więc 7,81 zł brutto (dotychczasowa stawka wynosiła 7,06 zł).

W przypadku ścieków Wody Polskie zatwierdziły stawkę 9,41 zł netto, co po do-



FOT. PIXABAY

Taryfy za wodę i ścieki zatwierdzane są przez Wody Polskie od 1 stycznia 2018. Wcześniej robiły to samorządy

daniu podatku VAT daje do zapłaty 10,16 zł brutto (dotychczas 9,85 zł).

- W porównaniu z dotychczas obowiązującymi stawkami wzrost będzie jedynie o 6,27 proc. - mówi nam Maciej Symeryak, prezes PWiK.

Dlaczego w ogóle stawki idą w górę?

- Podwyżka wynika z rosnących kosztów usług, w tym usług remontowych, podatków (głównie podatku od nieruchomości), kosztów wynagrodzeń i świadczeń na rzecz pracowników - wyjaśnia Bartosz Kmita, sekretarz miasta. Podkreśla przy tym, że nowa stawka nie uwzględnia ewentualnego

spadku zużycia wody, co mogłoby spowodować, że ceny byłyby jeszcze wyższe.

Przypomnijmy: od 1 stycznia 2026 w Gorzowie opłaty za śmieci oblicza się na podstawie zużycia wody. Istnieje więc prawdopodobieństwo, że część mieszkańców zabudowy wielorodzinnej (bo to właśnie

ich dotyczą zmiany w systemie opłat) zacznie oszczędzać na wodzie. Przykłady innych miast pokazują jednak, że trwa to co najwyżej dwa miesiące. Później ludzie wracają do starych nawyków.

Jak tłumaczy sekretarz Kmita, podwyżkę stawki za wodę i ścieki udało się mocno zminimalizować. Wodociągi uzyskały bowiem niższą niż w poprzednich trzech latach obrachunkowych stawkę za energię elektryczną. Wydatki na nią są też niższe dlatego, że PWiK samo produkuje prąd z odnawialnych źródeł energii.

Wody Polskie zatwierdzają taryfę za wodę i ścieki na trzy lata. I robią to na każdy rok po kolei. Stawka 17,97 zł (łącznie za wodę i ścieki) będzie obowiązywać przez dwanaście najbliższych miesięcy. Później znów pójdzie w górę.

W drugim roku obowiązywania zatwierdzonej taryfy, a więc od 10 kwietnia przyszłego roku, za metr sześcienny wody będziemy płacić 7,42 zł netto, a za ścieki 9,61 zł

netto. Po dodaniu podatku wychodzi, że od wiosny 2027 mieszkańcy zapłacą 8,01 zł za wodę i 10,38 zł ścieki, a więc łącznie 18,39 zł.

W trzecim roku, a więc od 10 kwietnia 2028, stawka za wodę została ustalona na poziomie 7,70 zł netto, czyli 8,32 zł brutto. Z kolei za ścieki będzie to 9,87 zł netto, a więc 10,66 zł brutto. Łącznie daje to 18,98 zł za metr wody i ścieków. Po raz kolejny gorzowskie wodociągi wystąpią o zatwierdzenie taryfy za następne trzy lata.

W całym zeszłym roku przychody z tytułu zaopatrzenia w wodę i odprowadzania ścieków wyniosły 96,862 mln zł. Najwięcej wpływa oczywiście od mieszkańców Gorzowa - 78,746 mln zł. Mieszkańcy gminy Kłodawa płacą 4,954 mln zł, gminy Deszczno - 4,396 mln zł, gminy Santok - 4,241 mln zł, gminy Bogdaniec - 2,495 mln zł, a gminy Lubiszyn - 2,031 mln zł.

Wysokość wszystkich taryf w piątek 10 kwietnia wodociągi opublikują na swojej stronie pwik.gorzow.pl.

REKLAMA

0011505307



Majówka pełna relaksu

- zakwaterowanie zgodnie z rezerwacją (7 noclegów) w terminie 26.04 - 3.05.2026 r.
- pełne wyżywienie (śniadania, obiady, kolacje w formie bufetu szwedzkiego),
- 2 masaże twarzy,
- 2 zabiegi parafinowe na dłonie,
- 2 masaże relaksacyjne,
- 2 masaże wielostrumieniowe,
- strefa relaksu (grota solna, sauna sucha i parowa, jacuzzi, siłownia) 90 minut dziennie,
- voucher do Integracja Cafe.



☎ 52 356 31 01 ☎ 52 356 31 00 ☎ 52 356 33 20 ✉ rezerwacja@solanki.pl 🌐 www.solanki.pl

Saksofon w roli głównej



FOT. MARCIN STORMA/PORTAL ARTYSTY

Wojciech Staroniewicz wystąpi ze swoim kwintetem

Jarosław Wnorowski
GORZÓW

W sobotę o godz. 19:30, w Jazz Clubie Pod Filarami, wystąpi kwintet jazzowy, którego liderem jest Wojciech Staroniewicz grający na saksofonach w odmianie tenorowej i sopranowej.

Kwintet, w którego skład wchodzi także: Erik Johannessen (puzon - na co dzień gra w Norwegii), Dominik Bukowski (wi-brafon - nagrywał m.in. z Leszkiem Możdżerem), Konrad Żołnierek (kontrabas - ma w swoim dorobku wiele nagrań oraz wydanych płyt jako członek zespołu lub muzyk sesyjny) oraz

Przemysław Jarosz (perkusja - członek kilku formacji oraz lider własnego tria Jarosz Organ Trio), koncertuje z powodzeniem już od pięciu lat. Zespół wypracował już własny język, brzmienie, a jego muzyka została zarejestrowana na trzech albumach „North Park” i „Strange Vacation” oraz „The Band on Tour”. Staroniewicz to instrumentalista oraz kompozytor. Jego dyskografia obejmuje prawie 50 płyt, w tym także albumy autorskie. Jako jedyny wśród polskich saksofonistów jazzowych, został zakwalifikowany do półfinału Międzynarodowego Konkursu Improwizacji Jazzowej w Waszyngtonie w 1991 roku. Wstęp płatny.

WYBIERZ SIĘ

KOSTRZYN NAD ODRĄ

Harmonia i piękno

Dziś o godz. 19:15, w Kostrzyńskim Centrum Kultury (Galeria „Dacco” przy ul. Sikorskiego 34), odbędzie się wernisaż wystawy „Organix”, której autorką jest Viola Tycz. To uznana artystka multimedialna, absolwentka ASP we Wrocławiu, której twórczość prezentowana była i nagradzana na licznych wystawach międzynarodowych, a jej prace znajdują się w kolekcjach muzealnych w Polsce i za granicą. Była wykładowcą Pracowni Multimediów i Wideo Wyższej Szkoły Fotograficznej „Phobos”, a także członkiem Stowarzyszenia Międzynarodowego Triennale Grafiki w Krakowie. Została wybrana Artystą Roku w plebiscycie czytelników magazynu Artein. Cykl „Organix”, ukazuje spotkanie natury z ukrytą rzeczywistością współczesności. Wielowarstwowe prace artystki odkrywają przed widzem to, co niewidoczne na pierwszy rzut oka. To spotkanie z iluzją harmonii i piękna, które kryją głębsze znaczenia i opowieści o przemijaniu. Wstęp wolny. JERRY

GORZÓW

Romska poezja



FOT. JAROSŁAW MIKOWSKI

Dziś o godz. 17, w Bibliotece Herberta (Willa Hansa Lehmann), w ramach obchodów Międzynarodowego Dnia Romów, odbędzie się spotkanie z Patrycją i Roksaną Mroczek oraz Zoranem Dymitrakiem, połączone z recytacją wierszy w języku romskim przy akompaniamencie harfy, pt. „Historia, pamięć i współczesność społeczności romskiej”. Święto de facto przypada co roku 8 kwietnia i zostało ustanowione na IV Kongresie Międzynarodowego Związku Romów w 1990 roku. Obchody są okazją do poszerzenia świadomości o narodzie romskim, jego zwyczajach i tradycjach. Wstęp wolny. JERRY

WYDARZY SIĘ

REGION

Co nas czeka już niedługo

10.04 - Dyskoteka Mile-nialsów, Piwnica Artystyczna Kawon, Zielona Góra,
12.04 - Koncert Sławomira Uniatowskiego „Love story”, sala Filharmonii Zielonogórskiej,
15-16.04 - Finał miejski Dziecięcego i Młodzieżowego Festiwalu Piosenki, Zielona Góra,
18.04 - XXV. Zlot Obywateli Rzeczypospolitej Ptasiej, Słońsk,
22.04 - Koncert „Tenorzy przy świecach”, Muzeum Ziemi Lubuskiej, Zielona Góra,
25.04 - Koncert zespołu TURBO, Piwnica Artystyczna Kawon, Zielona Góra,
30.04 - Otwarcie wystawy „Kształty pierwsze”, BWA Zielona Góra,
1-3.05 - VI. Lubuski Festiwal Otwartych Piwnic i Winic, Zielona Góra i okolice,
9.05 - Koncert „Dezydergo”, Kostrzyńskie Centrum Kultury, Kostrzyn nad Odrą,
9.05 - Koncert Tomasz Zyrmont Quartet, Jazz Club Pod Filarami, Gorzów. JERRY

ŻAGAŃ



FOT. MARCIN OLIVA SOTO/POLSKA PRESS

W niedzielę o godz. 17, na scenie Żagańskiego Pałacu Kultury, w ramach koncertu muzyki świata, wystąpi Kasia Cerekwicka, w której wykonaniu usłyszymy największe przeboje, w tym słynne „Na Kolana”. Artystce będzie towarzyszyć zespół „Adam Wojtasik Band”, w tym liczni soliści. Całość poprowadzi (i dodatkowo zaśpiewa) Dariusz Kordek. Wstęp płatny. JERRY

Wiosenne spotkania z muzyką kameralną

Jarosław Wnorowski
REGION

Od dziś aż do 24 kwietnia, odbywać się będzie szósta już edycja Wielkanocnego Festiwalu Kameralnego. Wydarzenie jest organizowane przez Stowarzyszenie Polskich Muzyków Kameralistów.

Cykl obejmuje aż siedem koncertów, w międzynarodowej obsadzie debutantów i uznanych wykonawców. Już dziś o godz. 18, w auli Uniwersytetu Zielonogórskiego usłyszymy dzieła na fortepian i to „na bogato”, bo aż na 4, 6 a nawet na 8 rąk! Za instrumentem zasiądą Marta Mołodyńska-Wheeler, Monika Gardoń-Preinl, Piotr Różański, Grzegorz Mania. W programie znajdują się kompozycje J. Karcza, I. Boczka oraz M. Mołodyńskiej-Wheeler. Jutro o godz. 18 w pałacu w Starym Kisielinie (filii Zielonogórskiego Ośrodka Kultury) odbędzie się recital wokalny, którego bohaterkami będą: Iwona Kowalkowska-Szepielow (sopran) i Małgorzata Woltman-Zebrowska (mezzosopran). Akompaniować im będzie na fortepianie Paulina Zarębska. Artystki wykonają utwory m.in. F. Poulenc’a, G. Faure’go, C. Debussy’ego, F.P. Tostiego. W przyszły piątek (17.04) o godz. 19, także w Starym Kisielinie, z cyklu „Rising stars” we współpracy z Guildhall School of Music & Drama (to prestiżowa, międzynarodowa uczelnia artystyczna w Londynie) i European Cham-



FOT. JAROSŁAW WNOROWSKI

Piotr Pawlak zagra podczas finału festiwalu w Szkole Muzycznej w Świebodzinie

ber Music Teachers Association, pojawiają się młode, obiecujące talenty muzyczne. Zagrają Nathanael Horton (wiolonczela) oraz Catherine Chang (fortepian). Druga odsłona „wschodzących gwiazd” odbędzie się w przyszłą niedzielę (19.04) o godz. 18, w tej samej lokalizacji. Recital kameralny wykonają Franciszek Sroka (wiolonczela) i Natalia Kosnowska (fortepian). W programie znajdują się dzieła m.in. L. van Beethovena oraz N. Boulanger. We wtorek (21.04) o 19, recital wokalny wykona Hanna Hipp (mezzosopran) z towarzyszeniem Grzegorza Mani (fortepian). W programie będą utwory S. Laksa, M. Weinberga, R. Ryterbanda i Z. Noskowskiego. W czwartek (23.04) o godz. 19, recital wykonają: Piotr Pawlak (for-

tepian) oraz Polish Violin Duo w składzie: Marta Gidaszewska i Robert Łaguniak. Zabrzmie muzyka M. Moszkowskiego oraz R. Palestra. Oba te koncerty będą w Starym Kisielinie, a na wszystkie powyżej opisane wstęp jest wolny. Na miejsce finału tego rocznego festiwalu wybrano jednak Świebodzin. Tam, w sali koncertowej Państwowej Szkoły Muzycznej im. Z. Nosowskiego, w piątek (24.04) o godz. 19, recital fortepianowy wykona Piotr Pawlak. To uczestnik XIX. Międzynarodowego Konkursu Pianistycznego im. Fryderyka Chopina w Warszawie - zdobywca „Nagrody Publiczności”. Jest nie tylko wybitnym pianistą, ale także matematykiem z sukcesami. Na ten koncert wstęp jest płatny.

SŁAWY W OBU FILHARMONIACH

Dziś (10.04) o godz.19, w Filharmonii Zielonogórskiej, z recitalem wystąpi światowej sławy tenor – Piotr Beczała, zaś w tej w Gorzowie w ramach „Mistrzowskich interpretacji” na skrzypcach zagra Bartłomiej Nizioł.

Jarosław Wnorowski

Prawdopodobieństw spotkania artystów tej klasy w obu lubuskich filharmoniach, to jak trafienie szóstki w popularnej loterii. No i czujcie się Państwo milionerami, przynajmniej tymi duchowymi, bo emocje zapowiadają się ogromne. W Zielonej Górze, w roku obchodów 70-lecia filharmonii, w cyklu „Głos, który wzrusza”, na scenie pojawi się Piotr Beczała. To pochodzący z Górnego Śląska tenor liryczny, który od lat zachwyca słuchaczy na najważniejszych scenach operowych świata, takich jak: Metropolitan Opera w Nowym Jorku, Wiener Staatsoper czy La Scala w Mediolanie, a jego interpretacje wyróżniają się nie tylko znakomitą techniką wokalną, lecz także głęboką muzykalnością i aktorską autentycznością, czym przynoszą mu entuzjastyczne recenzje i uznanie krytyków. Stu-



Piotr Beczała – światowej sławy tenor wystąpi w Zielonej Górze

diował w Akademii Muzycznej w Katowicach. Regularnie gościennie koncertuje na najważniejszych międzynarodowych festiwalach: Salzburg Festival, Vienna Festival Weeks, Vienna

Klangbogen Festival, Styriarte Graz, Bad Kissingen Festival, Zurich Festival, Lucerne Festival, Montpellier Festival, Festival de Saint Denis. Nagrał wiele płyt dla czołowych wytwórni fonogra-

ficznych i jest laureatem wielu odznaczeń polskich i zagranicznych. W jego wykonaniu usłyszemy m.in. arie Jontka z „Halki” – „Szumią jodły na gór szczytach” Moniuszki, arie Turiddu – „Mamma, quel vino è generoso” z opery „Rycerskość wieśniacza” P. Mascagniniego, arie Rodolfa z „Luizy Miller – „Quando le sere al placido”, arie Don Alvara – „La vita è inferno all’infelice” z „Mocy przeznaczenia” i arie Manrica – „Ah! si, ben mio” z „Trubadura” G. Verdiego, jak i arie Cavaradossiego – „Recondita armonia” i „E lucevan le stelle” z „Toski” G. Pucciniego. Swoje umiejętności interpretacji muzyki operowej pokażą również muzycy Orkiestry Filharmonii Zielonogórskiej. Pod batutą Bassema Akikiego, który poprowadzi tego wieczoru całość koncertu, symfonicy zagrają m.in. „Tańce góralskie” i „Mzaura” z „Halki” – Moniuszki, „Marsz

tryumfalny” z „Aidy” – Verdiego, Intermezzo z „Manon Lescaut” – Pucciniego. Bassem Akiki to polsko-libański artysta, kompozytor oraz wykładowca Akademii Muzycznej im. Karola Lipińskiego we Wrocławiu i Collegium Civitas w Warszawie.

W Filharmonii Gorzowskiej, dziś o godz. 19, na scenie zagości skrzypek – Bartłomiej Nizioł. To absolwent Akademii Muzycznej w Poznaniu oraz Conservatoire de Lausanne. Jest laureatem pierwszych nagród w prestiżowych konkursach skrzypcowych, m.in. Międzynarodowego Konkursu im. H. Wieniawskiego w Poznaniu (1991), Konkursu Eurowizji w Brukseli oraz konkursów w Adelajdzie, Pretorii i Paryżu. Od blisko czterech dekad koncertuje na całym świecie, występując zarówno jako solista, jak i kameralista. Był koncertmistrem Orkiestry Tonhalle w Zurychu, a od 2003 roku pełni tę

funkcję w orkiestrze opery w tym mieście. Zasiadał w jury najważniejszych konkursów skrzypcowych, m.in. Konkursu im. H. Wieniawskiego, Konkursu im. T. Wrońskiego na skrzypce solo, Premio Paganini w Genui oraz Konkursu im. Karola Szymanowskiego w Katowicach. Jest laureatem pięciu nagród Fryderyk za nagrania utworów Henryka Wieniawskiego, Grażyny Bacewicz, Eugène Ysaÿe’a, Karola Lipińskiego i Karola Szymanowskiego. Artysta ma w dorobku ponad 20 albumów. Spod jego ręki w jego interpretacji wyjdzie Koncert skrzypcowy D-dur op. 77 – Johannes Brahmsa, zaś Orkiestra Symfoniczna Filharmonii Gorzowskiej wykona ponadto Uwerturę „Dwie chatki” – Karola Kurpińskiego oraz Symfonię nr 88 G-dur Hob. I:88 – Józefa Haydna. Całość poprowadzi Przemysław Fiugajski. Wstęp płacone.

REKLAMA

0011492940

vectra

Nasza super oferta już w Zielonej Górze!

Światłowód
prosto do domu

do **300** Mb/s

Sprawdź szczegóły

601 601 601

49⁹⁹
zł/mies.

z rabatami 15 zł

+ 4,99 zł/mies. opłata za modem
od 1. mies.

vectra.pl/lp-zielona-gora

**OD 35 LAT
NA RYNKU!**



M Materiał nie stanowi oferty handlowej, a jest zaproszeniem do zawarcia umowy. Ceny Usługi Internetu Stacjonarnego zawierają rabaty (dwa rabaty, łącznie 15 zł/mies.), jakie Abonent może uzyskać w zamian za udzielenie odpowiednich Zgód marketingowych oraz za e-Fakturę. Opłata za wypożyczenie modemu obowiązuje od pierwszego miesiąca. W przypadku świadczenia usług na sieciach OSD/POPC do podanej ceny może zostać doliczona Opłata za utrzymanie łącza. Materiał nie zawiera pełnej informacji o szczegółowych warunkach świadczenia usług i ich dostępności (takich jak np. okres zobowiązania, opłaty jednorazowe, zasięg terytorialny, warunki, zakres i okresy dostępności oraz inne ograniczenia i warunki szczególne świadczenia Usług). Pełna informacja o warunkach świadczenia Usług znajduje się w Umowie, Regulaminach Szczegółowych poszczególnych Usług, w Cennikach, w wykazie programów gwarantowanych i niegwarantowanych, na Stronie www.vectra.pl, pod numerem 601 601 601 (opłata wg stawek operatorów) oraz w Biurach Obsługi Klienta Vectra.

ŻUŻEL DLA OPORNYCH, CZYLI JAK MIŁKOWSKI TŁUMACZY RUSKOWI PODSTAWY CZARNEGO SPORTU

Dziennikarz Jarosław Miłkowski to największy fan żużla w gorzowskiej redakcji „Gazety Lubuskiej”. Tomasz Rusek woli piłkę nożną, a o żużlu wie tyle, że stadion Stali Gorzów jest na Zawarciu. W imieniu mniej zorientowanych z przymrużeniem oka (!) przepytuje Jarka Miłkowskiego w myśl zasady: nie ma głupich pytań.

Tomasz Rusek

Ile masz lat?

49. Po co ci takie dane?

Żeby pokazać pewną różnicę między nami. A od ilu lat kochasz żużel?

27 lipca tego roku minie 40 lat od pierwszych zawodów, na których byłem.

A do dziś byłeś na ilu zawodach? Licząc wszystkie ligi i turnieje, tak mniej więcej...

Nie zliczę dokładnie, ale pewnie pod dwa tysiące już podchodzę.

Z biegiem lat imprez jest coraz więcej. W tym roku nie wyjeżdżając nawet poza granice Lubuskiego będzie można zobaczyć ich z siedemdziesiąt. Tylko na minitorze w Wawrowie będzie ich dziewiętnaście, a przecież w Gorzowie i Zielonej Górze będzie ich więcej.

No. To ja mam 45 lat i byłem na dwóch meczach. Dlatego wybac mi głupie pytania. Stawiam je w imieniu swoim i innych mniej zajaranych

Żużlem. Podstawowe: dlaczego w lewo?

A dlaczego lekkoatleci biegają w lewo? W którą stronę ty byś biegał, gdybyś miał się kręcić w kołko? Łatwiej balansować ciałem ku lewej stronie, bo większość z nas jest praworęczna.

Czy na żużlu naprawdę jeździ się po żużlu?

Kiedyś taka nawierzchnia była powszechna. Dziś spotkać można ją już tylko na niewielu

torach w Europie. W Polsce typowo żużlowego toru już nie ma, jeździ się na mieszkach, które składają się przede wszystkim z kruszywa granitowego i sjenitowego.

Czyli nie można już na łuku dostać kamyczkiem w oko? Pytam, bo gdy byłem na swoim pierwszym z dwóch meczów, w drugiej połowie lat 80., to tata celowo zabrał mnie na prostą, żebym nie został trafiony...

... cały czas można czymś dostać, także na prostej (uśmiech - dop. red.). Ale zdarza się to dużo rzadziej, właśnie z powodu nawierzchni. W ostatni wielkanocny poniedziałek byłem na zawodach w Opolu, siedziałem przy prostej, jakieś trzy-cztery metry od bandy i drobnica latała. Tylko że wiatr zaciągał ją z powrotem na tor.

Dlaczego motocykle żużlowe jeżdżą na etanolu, a nie na benzynie?

Na Zeusa! Etanol to się pije. Żużlowcy jeżdżą na metanolu!!!

Wiem, wiem, przejeżdżylem się...

...To pytanie ma zostać. Pamiętaj! Ale zaskoczę cię, bo nigdy się nad tym nie zastanawiałem i mówiąc szczerze: nie wiem (metanol ma lepsze właściwości techniczne do tego sportu; pozwala uzyskać wyższą moc, większe przyspieszenie i spala się

REKLAMA

0011500066



**STOWARZYSZENIE
„SERCE ZA SERCE”
NA RZECZ UCZNIÓW
ZESPOŁU SZKÓŁ
Im. M. GRZEGORZEWSKIEJ**

ul. Spokojna 2
68-200 Żary

tel. 68 470 64 97
www.zss-zary.pl

KRS 0000322913



**PODARUJ
1,5% PODATKU**

KRS 0000322913



REKLAMA

0011468181



**Pomóż nam
pomagać
innym
przekaż
swoje**

Ośrodek na Zaciszu

1,5%

Stowarzyszenie Ośrodek Integracji Społecznej
www.ois.org.pl
KRS 0000125956



ARCH. GL

Ma 49 lat, od 40 lat zakochany jest w czarnym sporcie. O kim mowa? To Jarosław Miłkowski, dziennikarz Gazety Lubuskiej

w niższej temperaturze, podpowiada internet - dop. red.).

A dlaczego motocykle żużlowe nie mają hamulców?
A wiesz, że tego nie jestem pewien. W internecie wyczytałem, że chodzi o bezpieczeństwo, że jak zawodnicy jadą blisko siebie, to nagłe hamowanie jednego z nich mogłoby spowodować karambol. Tylko jakby się nad tym ostatnim zastanowić, to w kolarstwie, także tym torowym, zawodnicy również jadą blisko siebie i tam hamulce jednak są.

O co chodzi z rezerwą taktyczną?
W dużym uproszczeniu: drużyna, która przegrywa minimum sześcioma punktami, może wystawić do biegu innego zawodnika, niż ten, który miał jechać zgodnie z programem.

Trochę to nie fair moim zdaniem...
Chodzi o widowisko. Taka możliwość sprawia, że przegrywający ma szansę podciągnąć wynik i znowu drużyny mogą iść mniej więcej łeb w łeb. Zauważ też, że nawet podwójne zwycięstwo w biegu z rezerwą taktyczną nie zmienia szali: przegrywający jedynie nadganiają strategię.

Dlaczego powszechnie mówi się, że polska liga to „najlepszazaliga świata”?

W naszym kraju żużlowcom płaci się najwięcej, więc przyciągamy najlepszych zawodników. To sprawia, że na torach rywalizują ze sobą przedstawiciele absolutnej czołówki. Niektórzy żużlowcy np. z Anglii wolą jeździć u nas, niż w swoim kraju.

Kto był/jest najlepszym żużlowcem w dziejach tej dyscypliny?
Chyba nie da się na to pytanie odpowiedzieć jednoznacznie. Trzech zawodników zdobyło po sześć tytułów mistrza świata. Ale każdy z nich jeździł w nieco innych czasach i regulamin mistrzostw wyglądał inaczej. Bartosz Zmarzlik musiał wygrać więcej turniejów niż Ivan Mauger, by zdobyć swoje sześć tytułów. Nie wiem więc, jak to zmierzyć. Ale aktualnie najlepszy jest Zmarzlik. Tu nie mam żadnych wątpliwości.

Czy Zmarzlik na motocyklu jakiegoś dużo słabszego zawodnika dalej by wymiatał i wygrywał?
Motocykle są szykowane pod konkretnego zawodnika i konkretny styl jazdy. Ale pan Bartosz ma takie umiejętności i doświadczenie, że na pewno wciąż byłby groźnym rywalem, nawet na gorszej maszynie. Wyciągnąłby z niej maksimum,

choć pewnie finalnie pojechałby nieco wolniej.

A czy słabszy zawodnik na motocyklu Zmarzlika nagle jeździłby jak mistrz?
A czy ty w butach Ronaldo grałbyś w Lidze Mistrzów?! Jeśli byłby w stanie dopasować się do ustawień, to zapewne jechałby szybciej, być może więc i osiągnąłby lepsze wyniki.

Jak zaczęła się twoja miłość do żużla? Znam cię dwadzieścia kilka lat, wiem, że dosłownie żyjesz tym sportem. Jaki był początek?
13 lipca 1986 roku był turniej pożegnalny Edwarda Jancarza. Do Gorzowa zjechały się legendy tego sportu, najlepsi zawodnicy. Byli z Zachodu, do szarej PRL-owskiej Polski przywieźli kolorowe stroje, swoje maszyny... Nie byłem na tych zawodach, ale moi koledzy z bloku byli na nich i później opowiadali na podwórku tylko o tym. Słuchałem i chciałem zobaczyć to na własne oczy. Dwa tygodnie później sam pierwszy raz poszedłem na żużel - Stal Gorzów jeździła wówczas z Unią Tamów - i... tak chodzę do dziś (uśmiech - dop. red.).

Zaraz, zaraz. Chcesz mi powiedzieć, że byłeś o jedne zawody od zobaczenia Edwarda Jancarza na torze?

Tak. Ale gdyby nie ten turniej i opowieści kolegów, to kto wie, jak by się to później potoczyło. Ale... mam ze śp. Jancarzem zabawną anegdotkę.

Dawaj!
Gdy byłem chłopcem, jeździłem na rowerze niedaleko jego willi przy ul. Chodkiewicza w Gorzowie. Nie miałem wtedy dostępu do zapowiedzi, nie wiedziałem, kiedy będzie mecz. Pewnego dnia jednak zauważyłem Jancarza przy ogrodzeniu jego willi. Podjechałem, zatrzymałem się i zagadałem: - Dzień dobry. Pannie Edwardzie, kiedy będzie następny żużel? Tak więc mam swoje własne, prywatne, wyjątkowe wspomnienie z mistrzem (uśmiech - dop. red.). Do końca życia nie zapomnę też pierwszego spotkania z panem Andrzejem Huszczą. Pod koniec lat 80. dostałem się po zawodach, w których jeździł, do parkingu i poprosiłem o autograf na okładce programu. Pan Andrzej odpowiedział, że podpisze, tylko chce wcześniej w nim zobaczyć, ile punktów zdobył. Wtedy było to dla mnie zaskoczenie, że on tego nie wie. Dziś się nawet temu nie dziwię. Gdy w trakcie zawodów robię zdjęcia, a więc nie wypełniam programu, wszystkie dzieje się tak szybko, że sam często nie wiem, jaki jest wynik.

MATERIAL INFORMACYJNY T-MOBILE

0011502505

Bez wymówek. T-Mobile pokazuje, że dziś naprawdę jesteśmy w zasięgu

Jeszcze do niedawna brak zasięgu był jednym z najprostszych sposobów, by odłożyć rozmowę na później. „Nie było internetu”, „wiadomość nie dotarła”, „telefon gubił sygnał” - te wymówki zna chyba każdy. Dziś jednak, gdy technologia mobilna działa szybciej i stabilniej niż kiedykolwiek, takie usprawiedliwienia tracą rację bytu. Najnowsza kampania T-Mobile Polska stawia sprawę jasno: skoro sieć nie zawodzi, to może czas przestać unikać siebie nawzajem.

Wygodne alibi, które przestało działać
Ile razy zerwane połączenie, słaby zasięg albo wolny internet były wygodnymi wymówkami, by nie odpisać lub nie oddzwonić? To pytanie T-Mobile zadaje nieprzypadkowo. Przedstawia w ten sposób pewien problem dotykający codziennych sytuacji, codziennych wymówek, które przez lata były normą. Technologia, choć obecna w każdej sferze życia, długo



nie była doskonała. Przerwane rozmowy, brak LTE czy przeciążone sieci tworzyły przestrzeń do odkładania kontaktu. Bariery technologiczne były na ogół wymówką. Łatwo było zrzuć odpowiedzialność na coś, na co nie mamy wpływu - i co faktycznie potrafiło być zawodne. Do czasu. Dziś ten „komfort” znika. Rozwój infrastruktury telefonii komórkowej i 5G sprawił, że problemy techniczne coraz rzadziej tłumaczą brak kontaktu. A to oznacza, że zmieniają się nie tylko standardy technologiczne, ale też społeczne.

Prędkość nr 1
Fundamentem kampanii są twarde dowody: T-Mobile otrzymało nagrody od Ookla i Speedtest.pl. Sieć została nagrodzona w niezależnych testach potwierdzających jej przewagę pod względem prędkości internetu mobilnego. Speedtest.pl w 2025 r. uznało T-Mobile za dostawcę najszybszego internetu mobilnego i internetu 5G. Z kolei w badaniach Ookla sieć T-Mobile okazała się najszybszą, jak i najlepszą siecią mobilną w Polsce. To potwierdzenie ma wymiar praktyczny. Jak podkreśla Andreas Maierhofer,

prezes zarządu T-Mobile Polska: „Nagrody Ookla i Speedtest.pl pokazują, że T-Mobile oferuje dziś najlepszą i najszybszą sieć mobilną w Polsce. To dla nas nie tylko powód do dumy, ale przede wszystkim zobowiązanie wobec klientów: nasza technologia po prostu działała, szybko, każdego dnia. Dzięki niej dajemy klientom wszystko, czego potrzebują, oczywiście poza wymówkami”.

Technologia, która zbliża zamiast oddalać
W kampanii pojawiają się sceny z życia codziennego - znajome, momentami niewygodne. Bohaterowie próbują unikać odpowiedzi, odwiekać rozmowy, szukać wyjścia z sytuacji. Tym razem jednak coś się zmienia. W najlepszej i najszybszej sieci mobilnej w Polsce wszystko po prostu działa - a to oznacza, że nie ma już gdzie się schować. Brak sygnału przestaje być tarczą, a zawodna technologia przestaje pełnić rolę usprawiedliwienia. W tej rzeczywistości pojawia się także Dawid Podsiadło, który w charakterystyczny dla siebie sposób komentuje sytu-

acje znane każdemu. Humor nie łagodzi przekazu - raczej go wzmacnia, pokazując, jak bardzo byliśmy przywiązani do dawnych wymówek. „Przez lata zerwane połączenia i słaby sygnał dawały nam wygodne alibi: by nie odpisać, nie odebrać, nie być szczerym wobec innych. W T-Mobile wiermy jednak, że jakość naszej sieci jest zbyt dobra, by używać jej jako wymówki” - podkreśla Maximiliano Bellasai, członek zarządu ds. B2C w T-Mobile Polska. I dodaje: „Dlatego w naszej najnowszej kampanii mówimy jasno: skoro nasza technologia nie zawodzi, czas zburzyć bariery między nami. Technologia nie może być więcej wymówką”. To ważna zmiana perspektywy. Technologia zaczyna pełnić rolę funkcjonalnego tła - czegoś oczywistego, niezawodnego, wspierającego codzienne relacje. Nie zastępuje kontaktu, ale go ułatwia.

Nowy standard bycia w kontakcie
W sieci T-Mobile za komunikacją stoją konkretne rozwiązania. Możliwość testowania

sieci przez 30 dni bez zobowiązań daje użytkownikom realną przestrzeń do sprawdzenia jakości usług w praktyce. To geste, który wzmacnia wiarygodność - bo zamiast deklaracji mamy doświadczenie. Równoległe oferta abonamentowa pokazuje, że wysoka jakość nie musi oznaczać kompromisów. Elastyczne rozwiązania i możliwość łączenia kilku abonamentów odpowiadają na realne potrzeby współczesnych użytkowników. Kampania T-Mobile to coś więcej niż komunikacja marketingowa. To opowieść o zmianie, która już się wydarzyła - i o konsekwencjach, jakie ze sobą niesie. Technologia przestaje być celem samym w sobie, a staje się realnym wsparciem codziennych relacji. W świecie, w którym jesteśmy stale online, to właśnie jakość tych relacji zaczyna mieć największe znaczenie. Bo skoro technologia już nie może być wymówką, czas być bliżej siebie - bez alibi i bez barier. Odpowiedzialność za kontakt wraca tam, gdzie zawsze powinna być - do ludzi.

PRZEMOC DOZOWANA KROPLOMIERZEM

„Beze mnie zginiesz”, „Udowodnię ci, że jesteś nikim”, „Niczego nie potrafisz”.

Brzmi znajomo? Albo setki wiadomości, połączenia z różnych numerów.

Groźby umieszczenia intymnych zdjęć na Facebooku. Do tego odcięcie od znajomych, rodziny. Potrzebna jest jedna decyzja, żeby to przerwać.

Eliza Gniewek-Juszczak

Historia z okolicy Wschowy. 41-letni mężczyzna do swojej byłej partnerki dzwonił setki razy z różnych numerów. Wysyłał wiadomości. Obserwował ją, kiedy była w domu i kiedy pracowała. Groził, że upubliczni w mediach społecznościowych jej intymne zdjęcia. Gdy jechała samochodem, agresywnie zajechał jej drogę. Kobieta miała dość, ale miała też odwagę, by się przeciwstawić. Mężczyzna jest podejrzany o uporczywe nękanie oraz stosowanie groźb. Najpierw dostał policyjny dozór oraz zakaz kontaktowania się i zbliżania do niej. Gdy nadal ją nękał, próbując wymusić wycofanie zeznań, prokurator ze Wschowy, który nadzoruje śledztwo, wystąpił do sądu o zastosowanie wobec niego najsurowszego środka zapobiegawczego - tymczasowego aresztowania. Sąd Rejonowy we Wschowie zgodził się.

Historia z okolicy Szprotawy. To wątek ze znanej w całym kraju sprawy o podłożeniu bomby. Podczas ogłoszenia wyroku pierwszej instancji można było usłyszeć, że oskarżony dwudziestoparolatek wyznawał miłość swoim kolejnym kobietom, a potem je wyzywał, deprecjonował, wykształcał, wyśmiewał zarobki. Twierdził, że rolą kobiety jest spełnianie jego seksualnych zachcianek, dbanie o dziecko, sprzątanie i gotowanie.

Słyszysz to samo

- Bardzo często spotkamy się z kobietami, które mówią, że są nękaną przez swoich byłych czy obecnych partnerów. Kiedy decydują się na odejście od przemocowego partnera, który stosuje przemoc fizyczną, psychiczną, ekonomiczną czy też seksualną, to wtedy zaczyna się taka pogoda za ofiarą - wyjaśnia Milena Krawczonek, radczyni prawna, która jest sekretarzem Lubuskiego Stowarzyszenia na Rzecz Kobiet Baba w Zielonej Górze. I przytacza te same słowa, które słyszą różne



Niemal co trzecia kobieta na świecie (30%) – doświadczyła w swoim życiu przemocy fizycznej i/lub seksualnej ze strony partnera intymnego, przemocy seksualnej ze strony osoby niebędącej partnerem lub obu tych form przemocy. Dane te nie uwzględniają molestowania seksualnego (UN Women, 2024).

kobiety od różnych mężczyzn: „Ty beze mnie sobie nie poradzisz”. „Ty beze mnie zginiesz”. „Ja ci udowodnię, że jesteś nikim”. „Ja ci zniszczę karierę”. „Pójdę do twojego pracodawcy i ci zrobię opinię”.

- Słyszysz, że jesteś bezradna, nie dasz sobie rady, bez tej osoby nie potrafisz niczego. Trudno wyjść z takiej sytuacji - potwiera Tomasz Lehman ze stowarzyszenia Twoja Rodzina, które w Zielonej Górze prowadzi Dom Samotnej Matki i Ośrodek Interwencji Kryzysowej. Do tego dochodzi odcięcie od rodziny, a nawet wszelkich kontaktów z otoczeniem.

- W różnych związkach, nawet po ustaniu związków, z których kobiety próbują się uwolnić, one cały czas mają wrażenie, że ta przemoc je goni. Mimo izolacji od sprawcy są na nią narażone. W ustawie o przeciwdziałaniu przemocy domowej mamy zapisy, że ta ona odnosi się nie tylko do sytuacji dziejącej się w domu,

w rodzinie, ale też po ustaniu związku, rozpadzie rodziny. Wtedy też można zgłosić przemoc ze strony byłego partnera, który jeszcze próbuje się zniecać - dodaje Milena Krawczonek.

Mąż na wysokim stanowisku

Radczyni prawna zwraca uwagę, że z przemocą domową, psychiczną, fizyczną w relacjach partnerskich, małżeńskich jest o tyle problem, że ona nie jest nagła.

- Dzieje się małymi krokami. Jest podawana kroplomierzem. Zazwyczaj odbywa się w białych rękawiczkach. Kobieta przegapia moment, kiedy została przekroczona granica. Czasami jej trudno zza niej wrócić, bo albo jest już współzależna, albo jest zależna pod względem ekonomicznym, albo są małe dzieci i uważa, że jeżeli odejdzie od przemocowego męża, to zazwyczajnie się nie utrzyma, bo

np. mąż dobrze zarabia, zajmuje wysokie stanowisko. Jeżeli jest to głęboka przemoc, to trudniej pomóc. Kobieta będzie chciała wracać do sprawcy, bo będzie czuła, że nie na wsparcia, nikt jej nie pomoże, została sama, bo „był jaki był, ale był”. Często przez takie myślenie kobiety niestety tkwią w przemoc - boją się, nie wierzą w siebie, są tak stłamszone przez swoich partnerów, mężów że tracą wiarę w swoją sprawczość, w to że mogą żyć na nowo - uważa.

„On tak ma”. „Zdenerwował się”

Monika Kawka, psycholog, psychoterapeuta, seksuolog, działaczka Lubuskiego Stowarzyszenia na Rzecz Kobiet Baba, na pytanie, kiedy iść po pomoc, odpowiada, że w każdym momencie, w którym pojawia się czerwona lampka. - Kiedy zaczynam dostrzegać, że w jakikolwiek sposób w rodzinie są przekraczane

granice, najczęściej ze strony partnera. Każdy moment jest dobry. Jedni muszą do tego dojść, dlatego, że bardzo często ta przemoc odbywa się w białych rękawiczkach, powoli się formułuje, to rodzaj testowania i przesuwania granic. Na początek po trochu. Osoba nie widzi w tym przemocy, usprawiedliwia: „on tak ma”, „zdenerwował się” itd. To idzie powoli. Partnerzy testują, na ile mogą sobie pozwolić. Na pewno najlepiej zareagować na tym początkowym etapie, bo można wielu rzeczom przeciwdziałać - zastrzega.

Psycholożka zauważa, że procent przemocy kobiecej w stosunku do męskiej jest bardzo niski, co wynika m.in. z poziomów biologicznych, poziomu testosteronu, który współodpowiada za agresję. Przemoc kobieca wobec mężczyzn najczęściej jest psychiczna, ma charakter szantażu emocjonalnego, czasami to przemoc ekonomiczna. Do ośrodka interwencji kryzysowej trafia w ciągu roku kilku mężczyzn.

Odzyskać wiarę w siebie

Najważniejsze, zdaniem Tomasza Lehmana, jest zrobienie pierwszego kroku i przerwanie kręgu przemocy. Ta pierwsza decyzja może wszystko zmienić z pomocą ekspertów np. z ośrodka interwencji kryzysowej. Kobiety stają się samodzielne i silne, i potrafią, nawet, jeśli mają wciąż kontakt z partnerem, stawiać granice.

- Zdarza się jednak, że wracając do partnera, bo są negatywnie związane. Tutaj nie chodzi o dobry związek, tylko taki, w którym kobiety czują zależność. Dostają od nas wtedy informację, że my zawsze jesteśmy, że mogą do nas wrócić. Działamy całodobowo. Można porozmawiać. Uczymy bezpieczników, czyli tego, jak się zachować w konkretnych sytuacjach - wyjaśnia.

Zapewnia też, że w większości przypadków ucieczka

od przemocy jest ostatecznym zamknięciem trudnej drogi i wyprowadza ofiary w dobrą stronę.

- Mając w perspektywie wiele osób, które korzystają z naszego poradnictwa czy pomocy, to zdecydowana większość wychodzi na prostą. Na początku jest ciężko. Kobiety są do końca pewne, czy dobrze robią - zauważa. Wtedy psycholog pomaga zrozumieć, że w związku powinniśmy się traktować na zasadzie równości. Wydzielanie pieniędzy, wymuszanie zachowań czy przemoc fizyczna są tak samo złe. Kobietom otwierają się oczy, zauważają, że ktoś dostrzega w nich ważną osobę.

- Odbudowujemy wiarę w siebie, pomagamy zrozumieć, że kobieta ma moc sprawczą, może decydować. Mówimy prawdę: „Jesteś ważna i wyjątkowa” - podkreśla.

Artykuł 207. Paragraf 1

Historia ze Wschowy. Kilka dni temu Prokuratura Okręgowa w Zielonej Górze poinformowała, że do sądu został skierowany aktu oskarżenia przeciwko 43-latce za znęcanie się fizyczne i psychiczne nad mężem. Zarzucono jej, że zarówno gdy była pijana, jak i trzeźwa, znęcała się nad nim psychicznie i fizycznie. Małżonek zeznał, że bez powodu lub z błahej przyczyny wszczyniała awantury, wyzywała go słowami wulgarnymi, poniżała, krytykowała, zarzucała stosunek seksualny z mężczyzną. Stosowała też przemoc fizyczną, dusiła, szarpała, uderzała w twarz i inne części ciała otwartą dłońią albo pięścią. Kluczowa dla wyroku będzie powtarzalność i uporczywość tego zachowania.

Art. 207 § 1 Kodeksu karnego uznaje za przestępstwo znęcanie się fizyczne lub psychiczne nad osobą najbliższą. Grozi za to kara pozbawienia wolności od 3 miesięcy do 5 lat.



Paź królowej występuje
w niemal całej Europie, Azji
i części Ameryki Północnej

FOT. PAWEŁ CZECHOWSKI

Z KWIATKA NA KWIATEK

Zachwycają barwami i różnorodnością. Można je spotkać nawet w ścisłym centrum, choć najlepiej czują się tam, gdzie przyroda jest dzika. Przez kilka lat zielonogórskie motyle obserwowali przyrodnicy – efektem ich pracy jest atlas, którego może pozazdrościć niejedno miasto.

Urszula Baumann

Autorami „Atlasu rozmieszczenia motyli dziennych Zielonej Góry” są przyrodnicy: dr Paweł Czechowski, mgr Alicja Dubicka-Czechowska i mgr Ryszard Orzechowski. W książce podsumowali osiem lat żmudnych badań prowadzonych na terenie całego miasta. Do rąk czytelników oddali opracowanie opisujące wszystkie zaobserwowane motyle wraz ze zdjęciami, mapami ich występowania, opisem siedlisk, listą roślin pokarmowych oraz charakterystyką zagrożeń.

– Cały obszar miasta został podzielony na 94 kwadraty o boku 2 km. W każdym z nich prowadzono obserwacje. Celem naszej pracy było wykrycie

jak największej liczby gatunków i wskazanie miejsc cennych dla motyli rzadkich, chronionych i szybko zmniejszających swoją liczebność – wyjaśnia dr Czechowski. – Opracowanie, oprócz walorów poznawczych, może stanowić cenny materiał porównawczy dla podobnych badań wykonywanych w przyszłości. Trzeba pamiętać, że motyle są niezwykle wrażliwe na wszelkie zmiany w środowisku, co czyni je doskonałymi wskaźnikami jego stanu.

Im bardziej dziko, tym lepiej

Podczas prac terenowych potwierdzono występowanie 68 gatunków motyli dziennych. Dla porównania – w całej Polsce notuje się ich około 160,

a w województwie lubuskim około 90. Warto wiedzieć, że zdecydowanie liczniejszą grupę tworzą motyle nocne, czyli ćmy – w Polsce jest ich ponad 3 tysiące gatunków.

– 68 to dość przeciętny wynik – ocenia dr Czechowski. – Trzeba jednak pamiętać, że Zielona Góra jest specyficznym miastem. Aż 50 proc. jej powierzchni zajmują ubogie bory sosnowe, które nie są atrakcyjne dla motyli. Mimo to można mówić o dużej różnorodności siedlisk. Są tu lasy liściaste i mieszane, fragment Odry, doliny mniejszych rzek, takich jak Śląska Ochla czy Czarna Struga, oraz elementy krajobrazu rolniczego. To czyni miasto miejscem całkiem dobrym dla motyli.

Niestety, nie brakuje w nim zagrożeń dla tych pięknych owadów.

– Głównym problemem jest postępujący zanik siedlisk wskutek rozbudowy. Cenne przyrodniczo tereny często przeznaczone są pod zabudowę mieszkaniową lub przemysłową – mówi dr Czechowski. – Naszczęście zmienia się podejście do koszenia poboczy i trawników – robi się to rzadziej. A każdy pozostawiony skrawek ziemi z dziką roślinnością jest niezwykle cenny dla owadów – dodaje.

Rusałki i bielinki na deptaku

Motyle można spotkać w całej Zielonej Górze. Najwięcej gatunków odnotowano w Lesie Odrzańskim, gdzie stwierdzono

59 z 68 gatunków występujących w mieście. Równie bogata w motyle okazała się Ochla, w której naliczono ich 50.

Cennymi siedliskami są również łąki, ugory, nieużytki, pobocza dróg i torowiska, które dzięki różnorodności dzikich roślin zapewniają tym owadom dogodne warunki do życia.

Jak się okazuje, motyle docierają także do ścisłego centrum miasta.

– Tam zieleń ogranicza się do niewielkich skwerów i rabat kwiatowych. Gościnnie pojawiają się głównie bielinki i rusałki – gatunki zdolne do pokonywania większych odległości. Korzystają z nektaru, ale nie znajdują roślin niezbędnych do rozmnażania – wyjaśnia dr Czechowski.

To właśnie bielinki, a także rusałka pawik, rusałka admirał oraz cytrynek należą do najczęściej spotykanych gatunków w Zielonej Górze. Natomiast tylko raz odnotowano powszechną malwowca, choć w naszym kraju występuje on dość licznie. W niewielu miejscach można natknąć się na modraszka semiargusa czy mieniaka tęczowca – gatunki uznawane w Polsce za zagrożone.

Paź żeglarz znalazł przystań

– Co ciekawe, obok gatunków zanikających obserwujemy również takie, które kiedyś były rzadkością, a dziś są już rozpowszechnione – podkreśla dr Czechowski. – Przykładem jest paź żeglarz, efektowny i duży motyl. Spotykamy go w wielu miejscach. Wynika to z tego, że rozszerzył zakres roślin, na których żerują jego gąsienice, o ekspansywną czeremchę amerykańską.

Paź żeglarz, a także paź królowej, są najbardziej okazałymi dziennymi motylami spotykanymi w mieście – rozpiętość ich skrzydeł dochodzi do 8 cm. Dla porównania jedne z najmniejszych, modraszek agestis i modraszek argiades, osiągają zaledwie od 2,3 do 2,9 cm.

Goście z południa

Zieloną Górę odwiedzają także motyle wędrowne, przylatujące z południa Europy. Do najbardziej znanych należą rusałka osetnik i admirał.

– Szczególnie spektakularne są wędrowki rusałki osetnik. Zdarzają się masowe naloty tych motyli. W 2019 roku inwazja objęła niemal całą Europę wraz z Wyspami Brytyjskimi i Skandynawią. Także w Polsce były ich tysiące, jeśli nie miliony. Można je było spotkać dosłownie wszędzie – opowiada dr Czechowski.

Rusałka osetnik potrafi pokonać tysiące kilometrów w ciągu zaledwie kilku tygodni. Do Polski przylatuje w drugiej połowie maja, gdzie się rozmnaża. Nowe pokolenie we wrześniu dociera nad Morze Śródziemne, gdzie przystępuje do rozrodu, aby powtórzyć cały cykl migracyjny.

Podobną trasę pokonuje rusałka admirał. W tym przypadku jednak część osobników rezygnuje z wędrowki i pozostaje na zimę w Polsce.

Nie patrz w kalendarz

Wraz z pierwszym mocniejszym słońcem, gdy po zimie nadchodzą ciepłe dni, pojawia się cytrynek. To jeden z pierwszych motyli, które można zobaczyć wiosną. Zdarza się, że wylatuje z ukrycia już w lutym, gdy tylko powietrze nagrzeje się do kilkunastu stopni Celsjusza.

Jest wyjątkowo odpornym gatunkiem. Zimą spędza jako dorosły motyl, ukrywając się w ściółce leśnej, w pęknięciach

Ciąg dalszy na str. 12

Kontynuacja ze str. 11

kory, między igłami drzew czy pod opadłymi liśćmi. Dzięki temu, w przeciwieństwie do większości gatunków zimujących w postaci jaj, gąsienic lub poczwarek, już od wczesnej wiosny jest gotowy do zalotów.

Podobną strategię przyjmują niektóre rusałki, na przykład rusałka pawik, która zimuje w dorosłej postaci w piwnicach czy na strychach. Ją także pierwsze ciepłe dni wybudzają z zimowego spoczynku.

Kolejne gatunki pojawiają się w następnych tygodniach - najpierw zimujące w postaci poczwarek, a następnie te, które przetrwały jako gąsienice i jaja.

Jak podkreśla dr Czechowski, motyle niezimujące w postaci dorosłej można obserwować od pierwszej połowy kwietnia. Wśród nich są m.in. modraszek wieszczek, czerwonończyk żarek, bielinek rzepnik czy bielinek bytomkowiec. Najlepszym okresem do obserwacji motyli jest przełom czerwca i lipca - wtedy występuje największa ich różnorodność.

Jednak nie wszystkie gatunki zostają z nami na lato. Zieleńczyk ostrężyniec, niewielki motyl o intensywnie zielonej spodniej stronie skrzydeł, występuje od kwietnia do pierwszych dni czerwca. Innym typowo wiosennym motylem, którego próżno szukać w późniejszych miesiącach, jest żorzynek rzeżuchowiec. Trudno go pomylić z innymi motylami, ponieważ samiec ma na przednich skrzydłach charakterystyczną pomarańczową plamę, przypominającą wschodzące słońce.

Ile naprawdę żyją motyle?

Stosunkowo krótko - większość ma zaledwie od dwóch do czterech tygodni na przedłużenie gatunku. Długość ich życia zależy jednak od przyjętej strategii przetrwania. Jednym z najkrócej żyjących gatunków jest mały, niepozorny powszelecek brunatek, który jako imago (postać dorosła) może przetrwać zaledwie kilka dni. W sezonie pojawiają się jednak dwa jego pokolenia - wiosenne i letnie. Nie dłużej niż 2-5 dni trwa życie modraszka nausitousa - zagrożonego gatunku o ciekawej biologii rozrodu.

Miejskim rekordzistą jest natomiast cytrynek. Dzięki temu, że zimą przechodzi okres spoczynku, może przetrwać nawet 11 miesięcy. To jeden



Powszelecek malwowiec jest dość pospolitym gatunkiem, jednak w Zielonej Górze został zaobserwowany przez autorów atlasu tylko raz

z najdłużej żyjących przedstawicieli tej grupy owadów w Europie. Bywa obserwowany nawet pod koniec października.

Od kwietnia do drugiej dekady października w niemal całym mieście można wypatrzeć bielinka rzepnika. W tym czasie pojawiają się dwa, a nawet trzy pokolenia, przy czym pojedyncze osobniki żyją krótko - od dwóch do trzech tygodni.

W podobnym okresie pojawiają się również dwa lub trzy pokolenia jednego z najbardziej rozpowszechnionych gatunków w mieście - czerwonończyka żarka.

Warto pamiętać, że obserwowany przez nas motyl to tylko jeden z etapów rozwoju. Cały cykl - od jaja, przez gąsienicę i poczwarkę, aż po dorosłą formę - może trwać znacznie dłużej, nawet kilka miesięcy.

Fałszywe oczy i kamuflaż

- Motyle to bardzo delikatne organizmy. Gwałtowne zmiany pogody, majowe czy czerwcowe ochłodzenia, silny wiatr oraz intensywne deszcze stanowią dla nich duże zagrożenie - podkreśla dr Czechowski. - Oprócz tego czyhają na nie ptaki, które zjadają także gąsienice i jaja. Śmiertelną pułapką są również pajęczaki sieci.

Motyle stosują różne strategie, aby zmylić wroga. Fałszywe „oczy” na skrzydłach rusałki pawika mają odstraszać ptaki, a jaskrawe kolory, jak u czerwonończyka dukacika, sygnalizują, że motyl może być niejadalny. Są też gatunki, które dla odwrócenia uwagi starają się jak najlepiej stopić z otoczeniem.

- Zielonogórskim mistrzem kamuflażu jest żyjący w borach skalnik semele - wskazuje dr Czechowski. - Po złożeniu

nice rusałek - pawika, porzeczniczki czy ceika - bronią się kolcami.

- Ptaki niechętnie zjadają duże, włochate czy kolczaste gąsienice, zdecydowanie częściej wybierają drobniejsze larwy motyli nocnych - wyjaśnia dr Czechowski. - Wyjątkiem jest kukułka, która nie pogardzi dorodną gąsienicą.

Oszustwo na mrówkę

Bardzo ciekawy sposób na ochronę gąsienic ma modraszek nausitous. Samica składa jaja na kwiatostanach krwiciągu lekarskiego i to tam rozwijają się młode gąsienice. Kiedy tylko nieco podrosną, ich dalszy los przestaje zależeć od rośliny, a zaczyna - od wścieklic - agresywnych, czerwonych mrówek.

Gąsienice spadają na ziemię i zaczynają swoją grę. Do złudzenia przypominają larwy mrówek, a dodatkowo wydzielają substancje chemiczne, które „oszukują” robotnice. Mrówki uznają je za własne potomstwo i przenoszą do mrowiska.

Tam gąsienice spędzają nawet 10 miesięcy. Są bezpieczne, mają stały dostęp do pokarmu - żywią się larwami mrówek. Zdarza się nawet, że robotnice karmią intruzów.

W mrowisku przechodzą przeobrażenie i opuszczają je jako dorosłe motyle. Na wolności mają niewiele czasu - żyją najwyżej kilka dni. W tym czasie piją nektar wyłącznie

z krwiciągu i muszają zdążyć się rozmnożyć.

To uzależnienie od jednej rośliny żywicielskiej i konkretnego gatunku mrówek w obecnych czasach działa na ich niekorzyść.

- Modraszek nausitous to gatunek zagrożony, objęty ochroną. Znika wraz z zanikiem łąk oraz przekształcaniem ekosystemów - wyjaśnia dr Czechowski. - Jego specyficzne wymagania sprawiają, że jest coraz rzadziej spotykany. Na dodatek to gatunek południowy - w województwie lubuskim sięga do doliny Odry, na północy regionu już go nie znajdziemy.

Oset wygrywa

Większość motyli czerpie pokarm z roślin. Wspomniany wcześniej modraszek jest ściśle związany tylko z jedną z nich. Są jednak gatunki znacznie mniej wybredne. Autorzy atlasu zaobserwowali bielinka bytomkowca, strzępotka ruczajnika, latolistka cytrynka czy przestrojnika jurtinę na około 50 gatunkach roślin. To prawdziwi rekordziści pod względem różnorodności „menu”.

Podobnie jest z samymi roślinami. Niektóre przyciągają pojedyncze gatunki, inne stają się prawdziwymi „stołownikami”, do których zlatuje wiele różnych motyli.

Największym powodzeniem cieszy się ostrożeń polny (po-

tocznie zwany ostem) - odnotowano na nim aż 59 gatunków.

Popularnymi roślinami są też: jeżyny, jasioniec piaskowy, sadziec konopiasty, pylenieć pospolity, świerzbica polna, konieczyna łąkowa, zmijowiec zwyczajny i chaber nadreński, które przyciągają od 22 do 35 gatunków.

Łącznie autorzy doliczyli się w Zielonej Górze 141 roślin wabiących dorosłe motyle.

Nie tylko rośliny

Nie wszystkie motyle potrzebują nektaru i kwiatów.

- Są gatunki, które żerują na mokrej ziemi, gnijących owocach, padlinie albo na odchodach zwierząt. To mieniaki - strużnik i tęczowiec - wymienia dr Czechowski. - W Zielonej Górze występują w niewielu miejscach, głównie w wilgotnych lasach mieszanych i liściastych.

W gorące dni potrafią przysiąść na dłoniach, ramionach czy nawet na głowie i za pomocą ssawki spijać pot wraz z zawartymi w nim mikroelementami.

W poszukiwaniu mikroelementów zlatują się także do kałuż. To zjawisko, zwane „puddlingiem”, można obserwować u wielu gatunków, szczególnie latem.

- Czasami przy jednej kałuży zbierają się dziesiątki bielinków albo modraszków - mówi dr Czechowski. - Wygląda to niesamowicie.



Samca żorzyńka rzeżuchowca trudno pomylić z innymi motylami - ma na przednich skrzydłach charakterystyczną pomarańczową plamę

MOTYLE TO BARDZO DELIKATNE ORGANIZMY. GWAŁTOWNE ZMIANY POGODY STANOWIĄ DLA NICH DUŻE ZAGROŻENIE. OPRÓCZ TEGO CZYHAJĄ NA NIE PTAKI I PAJĄKI

Zaproś motyle do ogrodu

Nawet niewielki kawałek ziemi możemy zamienić w enklawę przyjazną motylom i innym owadom.

- Im większa różnorodność roślin kwitnących od wczesnej wiosny do późnej jesieni, tym lepiej. Warto też zostawić w kącie ogrodu, za altaną czy przy płocie dziko rosnącą roślinność - radzi dr Czechowski.

- Podam przykład mojego ogrodu, gdzie połowa jest koszona tylko raz w roku, późną jesienią. W ciągu 10 lat zaobserwowałem tam 48 gatunków motyli spośród 68 występujących na terenie miasta. To pokazuje, że nawet niewielkie siedlisko może mieć dużą wartość dla owadów.

Zamiast walczyć z pokrzywą, ostem czy koniczyną, warto je zostawić, a potem cieszyć się odwiedzinami różnorodnych gości.

Można pomóc naukowcom

Motyle to wdzięczny obiekt do fotografowania. Wiele osób sięga po smartfon, gdy tylko zauważy w ogrodzie albo na balkonie kolorowego gościa. Dr Czechowski zachęca, by tymi zdjęciami dzielić się w aplikacji iNaturalist. To popularna na całym świecie platforma społecznościowa służąca do rozpoznawania i dokumentowania występowania roślin, zwierząt

oraz grzybów. Zgromadzone tam dane pomagają naukowcom badać różnorodność biologiczną, śledzić losy poszczególnych gatunków i obserwować zmiany zachodzące w przyrodzie. Projekt wspierają California Academy of Sciences oraz National Geographic.

Podobną funkcję pełni aplikacja eBird, w której można zamieszczać zdjęcia i informacje o obserwowanych ptakach.

- Naukowcy z Uniwersytetu Zielonogórskiego korzystają z tych platform przy różnych projektach i publikacjach. Każdy może mieć swój wkład w ich powstanie - podkreśla dr Czechowski. - Tzw. nauka obywatelska może zrewolucjonizować badania przyrody i zmian w niej zachodzących. Im więcej osób się zaangażuje, tym pełniejszy obraz środowiska można uzyskać.

Atlas znajdziesz w internecie

„Atlas rozmieszczenia motyli dziennych Zielonej Góry” można pobrać ze strony: https://www.researchgate.net/publication/400025561_Atlas_rozmieszczenia_motyli_dziennych_Zielonej_Gory

Osoby zainteresowane przyrodą i motylami, które chciałyby otrzymać drukowaną wersję książki, proszone są o kontakt mailowy pod adresem: paczechow@gmail.com



FOT. URSZULA BAUMANN

Paź żeglarz to jeden z największych i najbardziej efektownych motyli spotykanych w mieście



FOT. PAWEŁ CZECHOWSKI

Czerwończyk dukacik to jeden z najpiękniejszych polskich motyli. Jaskrawa barwa to strategia przetrwania - sugeruje: „jestem niejadalny”.



FOT. PAWEŁ CZECHOWSKI

Modraszek argiades to jeden z najmniejszych motyli występujących w Zielonej Górze. Rozpiętość jego skrzydeł nie przekracza 3 cm.



FOT. PAWEŁ CZECHOWSKI

Zieleńczyk ostrężyniec to niewielki, typowo wiosenny motyl. Występuje od kwietnia do pierwszych dni czerwca



FOT. PAWEŁ CZECHOWSKI

Modraszek nausitous jest objęty ochroną. Spotkać go można w miejscach, gdzie występują krwiściąg lekarski oraz mrowki wścieklice



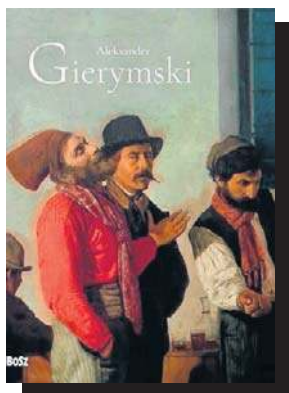
FOT. PAWEŁ CZECHOWSKI

Rusałka osetnik to prawdziwy wędrowiec - potrafi pokonywać tysiące kilometrów



NIEZBĘDNIK CZYTELNICZY

*poleca
Agaton Koziński*



Aleksander Gierymski. Rewolucja pędzla i siła mecenatu

Aleksander Gierymski – jeden z najważniejszych polskich malarzy XIX wieku. Ale opowieść o nim to także opowieść o tym, w jaki sposób malarze funkcjonują. Przede wszystkim: jaką rolę w tym odgrywają mecenasi. Bo Gierymski by nie zaistniał, gdyby nie Ignacy Karol Korwin-Milewski, który potężnie inwestował w jego malarstwo. Ten hrabia z Wileńszczyzny postacią był bardzo kontrowersyjną – przede wszystkim ze względów politycznych, gdyż sam lawirował między Moskwą i Wiedniem i mocno optował za współpracą Polaków z caratem.

Ale w tym miejscu nie chodzi o politykę, a jego stosunek do sztuki. Korwin-Milewski był człowiekiem bajecznie bogatym, a dodatkowo nie posiadającym dzieci, co ułatwiało mu zajmowanie się mecenatem. Wspierał takich artystów jak Józef Brandt, Józef Chełmoński, Leon Wyczółkowski, Jan Matejko, Jacek Malczewski. Wśród malarzy, których miał na swojej liście, znajdował się również Aleksander Gierymski. Za obrazy hrabia „płacił po królewsku” – a że od Gierymskiego kupił aż 30 prac (w tym tak znane jako „Żydówka z cytrynami”, „Chłopiec niosący snop”, czy „Opera paryska w nocy”), to malarz mógł skupić się na tym, co wychodziło mu najlepiej. Siła mecenatu.

Ale też siła talentu. Gierymski zapisał się w historii polskiego malarstwa z dwóch powodów. Po pierwsze, ze względu na jego styl malarski. Był realistą, ale nie stronił od poszukiwania nowych form, to on był jednym z pierwszych polskich twórców, którzy próbowali swoich sił w rodzącym się pod koniec XIX wieku nowym nurcie, jakim okazał się impresjonizm. Ale po drugie – i ten element jest chyba nawet ważniejszy – okazał się świetnym portrecistą Polski w swojej epoce. Kraju jako takiego na mapie nie było, ale dzieła Gierymskiego – na wskroś polskie – sprawiały, że o dawnej Rzeczypospolitej ciężko było zapomnieć.

On nie był malarzem w stylu Matejki, Brandta, czy Jana Styki, którzy malowali „ku pokrzepieniu serc”. On malował raczej sceny rodzajowe, życie codzienne. Ale jego obrazy pokazywały rzeczywistość jakże polską. I tym ujmuje do dziś. Przepiękny portret kraju podzielonego między zaborców w drugiej połowie XIX wieku. A album, do którego erudycyjny tekst napisała Stefania Krzysztofowicz-Kozakowska, świetnie o tym przypomina.

Stefania Krzysztofowicz-Kozakowska „Aleksander Gierymski”, wyd. Lesko, Warszawa 2026, cena 139,90 zł



Mity i dogmaty, którymi żyje dziś Kreml

Książka o najnowszej historii Rosji. Autor wyjaśnia, w jaki sposób Putin konstruuje świat mitów tłumaczących imperialne ambicje Kremla.

Bartłomiej Gajos „Historia, która zabija. Polityka historyczna putinowskiej Rosji”, wyd. Prześwity, Warszawa 2026, cena 64,90 zł



Wiele hałasu o Szekspira

Biografia Szekspira, ojca współczesnego teatru. Obszerna sylwetka twórcy „Hamleta”. I tylko jedno w niej dziwi: czemu nie spolszczono w niej nazwiska Szekspira? Stephen Greenblatt „Shakespeare. Stwarzanie świata”, wyd. Znak, Kraków 2026, cena 89,99 zł



Życie po życiu wokół dawnego Czarnobyla

Polski reporter spędził ponad rok w okolicach Czarnobyla. I opisał życie ludzi, którzy zostali w okolicach dawnej elektrowni nuklearnej. Da się żyć w okolicach Czarnobyla? Krystian Machnik „Ostatni ludzie Czarnobyla”, wyd. Notatnik Reportera, Warszawa 2026, cena 69,90 zł



Toksyczne kanony piękna

Jaki jest współczesny kanon kobiecego piękna? W tej książce to mniej istotne. Autorka pokazuje za to, jak toksyczne jest tworzenie takich kanonów. Ellen Atlanta „Pixel Flesh. Jak toksyczne algorytmy krzywdzą kobiety”, wyd. W.A.B., Warszawa 2026, cena 59,99 zł



Co o miłości mówiono u Agatona

Współczesna opowieść o miłości opowiedziana przez pryzmat klasycznych tekstów Platona. Przede wszystkim „Uczty”. Ważne – bo gospodarzem uczty był Agaton.

Armand D'Angour „Jak rozmawiać o miłości. Antyczny przewodnik dla współczesnych kochanków”



Jak zarządzać emocjami w finansach

Pieniądze bardziej się wiąże z liczeniem czy z emocjami? Ta książka pokazuje, że ten emocjonalny wymiar finansów jest często ważniejszy niż racjonalne decyzje. I tłumaczy, jak nim zarządzać. Vicky Reynal „Finansowy mindset”, wyd. Albatros, Warszawa 2026, cena 57,90 zł



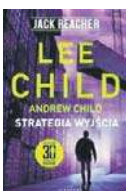
O czym właściwie myśli Alicja

Znana historia o Alicji tym razem odżywa jako przypowieść filozoficzna. Tym razem bohaterka nie podróżuje po drugiej stronie lustra, tylko po Krainie Idei – a tam spotyka najważniejszych myślicieli. Roger-Pol Droit „Alicja w Krainie Idei”, wyd. Znak, Kraków 2026, cena 69,99 zł



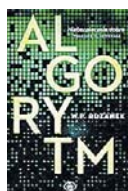
Pułapka postępu technologicznego

Dziś postęp technologiczny kojarzy się z wszystkim co najlepsze. Autor zwraca uwagę, że to nie jest jednoznaczne. Nicholas Agar „Sceptyczny optymista, czyli dlaczego technologia nie jest odpowiedzią na wszystko”, wyd. PIW, Warszawa 2026, cena 49 zł



Jack Reacher szukający sensu życia

To już 30. tom serii z Jackem Reacherem w roli głównej. Tym razem bohater błąka się po Ameryce w poszukiwaniu sensu życia. O – jak zwykle – ten sens szybko znajduje. Lee Child, Andrew Lee „Strategia wyjścia”, wyd. Albatros, Warszawa 2026, cena 49,90 zł



Śledztwo przewencyjne

W filmie „Raport mniejszości” prowadzono śledztwa o zbrodniach, które miały być popełnione w przyszłości. W tym thrillerze jest o algorytmie pozwalającym znaleźć każdego przestępcę. Realne? W. P. Rdzanek „Algorytm”, wyd. Rebis, Poznań 2026, cena 49,99 zł



Najtrudniejszy rywal Batmana

Hush to kolejny z plejady wrogów Batmana. Tym różni się od innych, że jest równie inteligentny jak Mroczny Rycerz – ale w przeciwieństwie do niego wyprany z moralności. Batman go powstrzyma? Jeph Loeb, Jim Lee „Batman: Hush”, wyd. Egmont, Warszawa 2026, cena 170 zł



Świat pograżony w cyfrowym oblędie

Pierwsza część czterotomowego cyklu o świecie przyszłości, w którym nowoczesna cyfrowa rzeczywistość krzyżuje się z uniwersalnymi ludzkimi żądzami. Tad Williams „Inny świat. Miasto złocistego cienia”, wyd. Vesper, Poznań 2026, cena 119,90 zł



Najlepsze pieczywo Morza Śródziemnego

Kieżun jak nigdy inny potrafi łączyć podróżowanie z gotowaniem. Tym razem zabiera nas do piekarni typowych dla krajów śródziemnomorskich. Od Hiszpanii do Grecji. Bartek Kieżun „Mąka górą! Wypieki z krajów śródziemnomorskich”, wyd. Buchmann, Warszawa 2026, cena 49,99 zł



Nostalgiczny typ gwiazdnego podróżnika

Typowy dla sci-fi archetyp gwiazdnego podróżnika tym razem powraca pod postacią Geo, który krąży między galaktycznymi wysypiskami śmieci. Rzeczy, które na nich znajduje, zmieniają jego spojrzenie na wszechświat. Viktor Hachmang „Wędrowiec”, wyd. Egmont, Warszawa 2026, cena 89,99 zł



Gdy służby działają jak zwykli przestępcy

Afera „Żelazo” z lat 70. i 80. służyła pozyskiwaniu przez służby PRL dewiz na Zachodzie – często poprzez napady, czy kradzieże. Teraz otrzymujemy kryminał inspirowany tamtymi zdarzeniami. Katarzyna Gołda „Złoty spadochron”, Wydawnictwo Literackie, Kraków 2026, cena 49,90 zł



Jak uciec przed przeszłością

David nie pamięta pierwszych 12 lat swojego życia. Ale okazuje się, że jego przeszłość pamięta o nim. Tajemnicza kobieta zapewnia go, że zna jego historię – ale potem nagle znika. Czy David pozna prawdę? Henrik Fexeus „Zwierzę ofiarne”, wyd. Czarna Owca, Warszawa 2026, cena 59,99 zł



Sam sobie szefem... Pułapki samozatrudnienia
Str. 16-17

PULS
#211

B2B, CZYLI BĘDĄC SAMEMU SOBIE SZEFE

Czy wszyscy zatrudnieni na B2B są z tego powodu szczęśliwi? Nie. Zdarzają się pracodawcy, którzy wolą, żeby składki ZUS i podatki płacili ich pracownicy, więc stawiają sprawę jasno: założysz firmę, dostaniesz robotę. Co wcale nie znaczy, że nie brakuje ludzi, którzy chcą być szefami dla samych siebie. To zazwyczaj specjaliści w swoich dziedzinach, dobrze czujący się na rynku pracy i chcący świadczyć usługi dla wielu klientów

Dorota Kowalska

Anna, od roku na emeryturze, pracowolichka, więc wciąż czynna zawodowo. Zresztą, jak mówi, trochę nie ma wyjścia, bo z emerytury na pewno się nie utrzyma. Na samozatrudnienie przeszła ponad 20 lat temu.

- Pracuję w szeroko pojętej branży medialnej. Byłam w dużej firmie, to był rok 2005, szefostwo zaproponowało mi przejście na firmę - opowiada.

Dobrze zarabiała, miesięcznie - 17 tys. złotych brutto, jak szybko obliczyła, gdyby przeszła na firmę w kieszeni została by jej około 3 tys. złotych więcej. Zgodziła się, choć doskonale wiedziała, że w przyszłości za to zapłaci - wiadomo, na ZUS odprowadzała stawkę minimalną, więc siłą rzeczy nie mogła liczyć na wysoką emeryturę.

- Ale wtedy było mi to na rękę: spłacałam kredyt na dom, kredyt na samochód. Potrzebne mi były pieniądze. A będąc na firmie mogłam też pewne rzeczy odliczać od dochodu - tłumaczy.

Początek nowego wieku to były czasy, kiedy firmy broniły się przed „etatowcami”. Wiele osobom proponowano założenie działalności gospodarczej i tak zwane przejście na firmę. Zarabiał na tym i pracownik, i pracodawca. Ten pierwszy zazwyczaj w krótkiej perspektywie. Ona, prowadząc własną działalność gospodarczą, była pracownikiem bardzo pożądanym. Zmieniała pracę jeszcze kilkakrotnie. W pewnym momencie chciała jednak zostać zatrudniona na etat, ale pracodawcy przekonywali ją, że „tak jest dobrze”. I na „tak jest dobrze” przepracowała do emerytury.

- Byłam w tej dobrej sytuacji, że ustnie umawiałam się z pracodawcą, że będę miała płacone za urlopy czy podczas choroby. Musiałam liczyć, że pracodawca będzie dżentelme-

nem i zawsze był. Więc pod tym względem nie byłam stratna - opowiada.

Wreszcie przyszedł czas odpoczynku i zdała sobie sprawę, że z emerytury opłaci gaz, prąd, wszystkie abonamenty, zrobi dwa razy duże zakupy i tyle. Musi więc pracować dalej.

Żałuje, że była na B2B?

- Dzisiaj tak, ale wtedy te dodatkowe pieniądze bardzo mi pomogły - wzrusza ramionami. Nie, nic nie odłożyła, ale na szczęście ma dobre relacje z dziećmi.

- Doskonale pamiętam słowa Pawlaka! - wybucha śmiechem. - I dzisiaj muszę mu przyznać rację - dodaje szybko.

Swego czasu, wówczas wicepremier i minister gospodarki Waldemar Pawlak przyznał, że na swoją emeryturę sam oszczędzał i liczył na przyszłą pomoc nie państwa, a rodziny.

- Staram się sobie zabezpieczyć przyszłość i przez oszczędzanie, i przez dobre relacje z moimi dziećmi, bo liczę na to, że to będzie pewniejsze niż te chimeryczne państwowe rozwiązania - wyznał w napływie szczerości Waldemar Pawlak, czym wywołał polityczną burzę.

Potem próbował łagodzić swoje słowa, tłumacząc, że poza państwową emeryturą, są jeszcze inne możliwości wsparcia na starość, ale to wyznanie przylgnęło do niego na zawsze.

- Syn teraz przeszedł na etat, bo się uparł, powiedział: żadnych śmieciowych umów. W poprzednich firmach był na B2B i bardzo się cieszy, że wreszcie to się zmieniło - mówi Anna.

Marek, jej syn, tłumaczy, że w jego firmie jedynie handlowcom opłaca się być na samozatrudnieniu, bo mają płacone premie od sprzedanych umów, gdyby byli na etacie na taką gratyfikację nie mogliby liczyć.

- Uważam, że człowiek, prowadząc działalność gospodarczą, nie ma żadnych praw. Pracodawca może zrobić z nim, co chce. Pewnie, że można potem dochodzić swoich racji, ale sprawy przed sądami ciągną się latami - kończy Anna. Marek potakuje głową, on się z tym stwierdzeniem całkowicie zgadza.

Polityczny dwugłos

Skąd dyskusja o B2B? Prezydent Karol Nawrocki podpisał właśnie nowelizację ustawy o Państwowej Inspekcji Pracy, czy przedstawiony stosunek prawny ma charakter stosunku pracy. Interpretacja nie będzie wiążąca dla przedsiębiorcy, jednak zastosowanie się do niej ma zapewniać ochronę przed sankcjami administracyjnymi, finansowymi i karnymi.

W praktyce jednak użyteczność tego instrumentu może okazać się ograniczona. Nowa ustawa wprost daje Państwowej Inspekcji Pracy możliwość odstąpienia od własnej interpretacji, jeśli w trakcie kontroli uzna ona, że rzeczywisty stan faktyczny odbiega od tego przedstawionego we wniosku. Takie rozbieżności mogą pojawić się nawet przy zachowaniu najwyższej staranności przez wnioskodawcę.

W przypadku odwołania od decyzji administracyjnej, ostateczną decyzję co do jej zasadności będzie podejmował sąd.

Po istotnych poprawkach wprowadzonych w trakcie prac parlamentarnych zdecydowałam się tę ustawę podpisać. Ale jednocześnie kieruję ją do następnej oceny Trybunału Konstytucyjnego - poinformował prezydent Karol Nawrocki w oświadczeniu opublikowanym na profilu kancelarii pre-

zydenta w serwisach społecznościowych. Podkreślił, że cały czas ma poważne wątpliwości co do części przepisów - zwłaszcza tych, które przyznają bardzo szerokie uprawnienia PIP wobec przedsiębiorców. - Państwo musi być silne, ale nie może być nadmierne w swojej ingerencji. Konstytucja jasno mówi o zasadzie pomocniczości i proporcjonalności. Władza publiczna nie może przekraczać granic wpływu w życie gospodarcze i to musi zostać jednoznacznie ocenione - powiedział Karol Nawrocki. Zaznaczył też, że reforma PIP ma swoje zdefiniowane cele: umożliwiała uruchomienie środków z KPO i uderza w patologię rynku pracy, wyposażając przy tym PIP w nowoczesne narzędzia.

- Pełną odpowiedzialność za kształt tej ustawy ponosi oczywiście rząd. Zarówno za sposób jej przygotowania, jak i za zobowiązania wynikające z KPO, które znacząco zawężyły pole wyboru - podkreślił. Decyzję prezydenta Nawrockiego w serwisie X skomentowała ministra rodziny, pracy i polityki społecznej Agnieszka Dziemianowicz-Bąk. Podkreśliła, że ustawa oczekiwana i popierana przez większość Polek i Polaków zyskała podpis prezydenta.

„To dobra wiadomość dla milionów polskich pracowników. Dla młodych wkraczających na rynek pracy, dla pracujących rodziców potrzebujących stabilności, dla wszystkich ciężko pracujących Polaków, zbyt często pozbawianych należnych im praw. Państwowa Inspekcja Pracy - silniejsza, skuteczniejsza i sprawniej działająca - w końcu pomoże im te prawa odzyskać. A wraz z nimi odzyskać to, co najcenniejsze - godność i bezpieczeństwo” - przekazała szefowa resortu.

Nie wszystkim jednak spodobał się podpis prezydenta Nawrockiego.

- Wielka szkoda, że ku uciesze Lewicy prezydent podpisał ustawę o reformie PIP - stwierdził na wstępie Sławomir Mentzen, lider Konfederacji. - To krok w bardzo złym kierunku, to kolejne utrudnienie prowadzenia biznesu, to kolejne zwiększenie niepewności i niestabilności - dodał.

Na koniec swojego wpisu na platformie X Sławomir Mentzen stwierdził, że tym razem „miało być inaczej, a wyszło jak zawsze”.

Decyzję Karola Nawrockiego mocno skrytykował także publicysta „Do Rzeczy” Łukasz Warzecha.

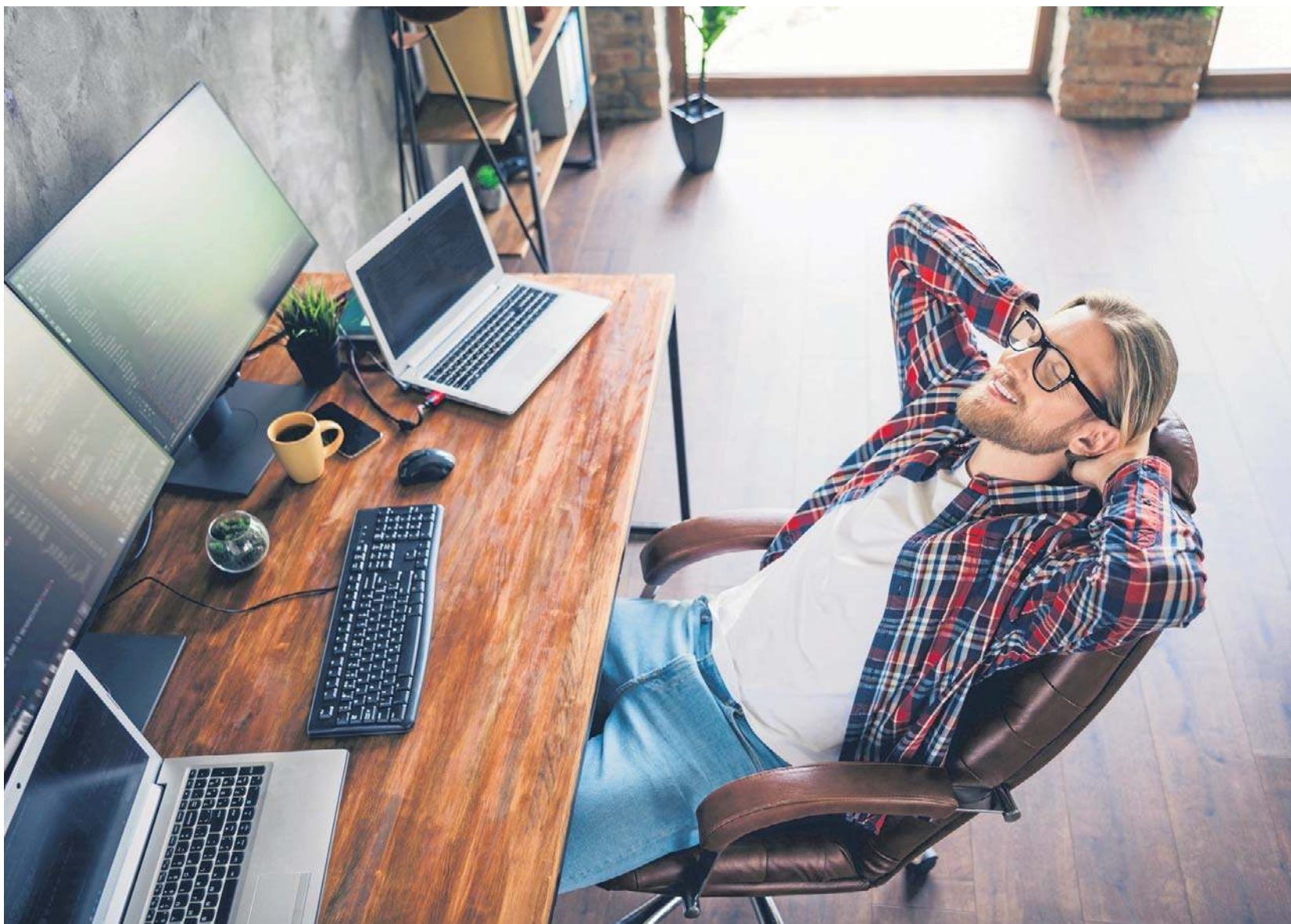
„Pan prezydent kolejny raz wykonał unik podobny jak w przypadku równie bolszewickiej ustawy, skierowanej przeciwko kierowcom: coś tam skierował do kontroli następ-

czej w TK. Kontrola następca nie wstrzymuje wejścia ustawy w życie, a TK i tak jest dysfunkcyjna, więc to tylko gra pozorów. Proszę zauważyć, że pan prezydent ani razu nie zastosował kontroli uprzedniej, która wstrzymuje wejście ustawy w życie” - zwrócił uwagę.

„W trakcie kampanii wyborczej pana prezydenta starano się prezentować jako wychodzącego poza ścisły krąg poglądów i uwarunkowań pisowskich. Pan Nawrocki miał bardziej dbać o wolność obywatelskie i podatników. Objąwszy urząd, pan Nawrocki zaczął systematycznie ten wizerunek remontować” - ocenił Warzecha.

I dodał, że Karol Nawrocki „okazuje się bardziej uzależniony od pisowskiego zaplecza” od Andrzeja Dudy. - Patrząc na to, jakie decyzje podejmuje pan prezydent obecnie, można bardzo poważnie niepokoić się o to, jak by się zachowywał, gdyby władzę przejął PiS. Jeśli ktoś sądził, że w takim układzie pan Nawrocki dałby odpór etatystycznym tendencjom socjaldemokra-

**CZŁOWIEK, PROWADZĄC
DZIAŁALNOŚĆ GOSPODARCZĄ,
NIE MA ŻADNYCH PRAW.
PRACODAWCA MOŻE ZROBIĆ
Z NIM, CO CHCE**



FOT. 123RF

Taka forma zatrudnienia musi być po prostu wykorzystywana zgodnie z celem, a tym jest wysoka elastyczność pracy. Człowiek prowadzący jednoosobową działalność gospodarczą świadczy zazwyczaj usługi dla wielu podmiotów, wystawia więc miesięcznie więcej niż jedną fakturę

tycznej partii pana Kaczyńskiego, powinien zacząć uświadamiać sobie, że nic takiego nie miałyby prawdopodobnie miejsca - stwierdził publicysta.

Totalny wyzysk

Marek mieszka na Śląsku 45 lat. Od ponad ośmiu na B2B. Szukał pracy przez kilka miesięcy, wreszcie wziął, co było. Zdradzać nazwy firmy nie będzie, nie chce kłopotów.

- Pracujemy po 180-190 godzin miesięcznie, większość pracowników, jakieś 80 procent, jest na B2B. Nikt nie miał wyjścia, etaty w firmie są zarezerwowane wyłącznie dla kierownictwa - opowiada. Stawki godzinowe mają marne. Koniec końców, po opłaceniu składek ZUS, podatku i księgowej zostaje mu niewiele ponad 4 tys. złotych. Wiadomo, że nie pracuje nigdzie indziej, bo nie ma na to czasu, musiałby nie spać.

- Za urlopy płacone nie mamy, więc mój urlop to jego koszty plus połowę niższa pensja następnego miesiąca. Wtedy wystarcza na opłacenie składek i księgowej, bo to płacić muszę zawsze. Żadnych świadczeń socjalnych: bonów na święta, wczasów pod gruszą, nic! - tłumaczy.

W czasie pandemii COVID-19 był miesiąc na L4, miał go-

rażkę, problemy z płucami, bardzo ciężko przeszedł chorobę. Dostał potem z ZUS niewiele ponad tysiąc złotych.

- Gdybym mógł, chętnie poszedłbym do pracy, gdzie miałbym etat. Wiadomo, że w każdym przypadku można pracownika zwolnić, ale jednak pracownik etatowy ma zdecydowanie więcej praw. Może pójść na urlop i może chorować. W moim przypadku jedno i drugie sporo mnie kosztuje - wzrusza ramionami.

Właśnie UoP czy B2B? Pytanie aktualne, co doskonale widać w sieci.

Internauta1: „B2B, czyli business to business oznacza prowadzenie interesów pomiędzy podmiotami gospodarczymi. To muszą być przynajmniej dwie firmy. Czyli pracownik, którego w ten sposób zatrudnia pracodawca, też musi mieć założoną własną działalność gospodarczą najczęściej jednoosobową. Często na takich umowach pracują przedstawiciele handlowi”.

Internauta2: „A to jest opłacalne, to zakładanie swojej firmy? No wiesz te wszystkie składki i czy się zarabia czy nie, to ZUS trzeba płacić”.

Internauta3: „Jak dobrze zarabiasz, to pewnie jest opłacalne. Dużo osób jest na takich umowach i muszą być”.

Internauta4: „A ja myślę, że pracują na takich umowach, bo nie mają wyjścia i wcale nie jest to jakoś atrakcyjne finansowo”.

Internauta4: „Umowa B2B (business to business) zawierana jest między dwoma podmiotami gospodarczymi. W związku z tym, że prawo nie określa dokładnych wytycznych charakteryzujących owe podmioty, coraz większą popularność zyskują więc umowy zawierane z osobami prowadzącymi jednoosobową działalność gospodarczą. Jest to korzystna forma współpracy, w ramach której firma zatrudniająca ponosi mniejsze koszty, a zatrudniony dostaje wyższe wynagrodzenie netto. Warto podkreślić, że umowa B2B nie podlega przepisom zawartym w Kodeksie pracy - nie przysługuje prawo do płatnego urlopu wypoczynkowego, wynagrodzenia chorobowego czy okresu wypowiedzenia. Z drugiej jednak strony osoba prowadząca jednoosobową działalność gospodarczą nie podlega żadnemu kierownictwu. W praktyce oznacza to, że druga strona umowy nie może wpływać na czas wykonywania zlecenia. Jedynym źródłem kontroli jest wymaganie konkretnych terminów ukończenia prac, ustalonych w umowie”.

Prawda czy fałsz

Prof. Witold Orłowski tłumaczy, że sprawa z B2B jest złożona. Trzeba o niej mówić i jasno stawiać pewne kwestie.

- B2B jest w wielu sytuacjach potrzebne, ale nie może być wykorzystywane jako fikcyjna metoda niepłacenia przez pracodawców składek ZUS - tłumaczy. - To krzywdzące dla pracowników i dla nas wszystkich - dodaje.

Taka forma zatrudnienia musi być po prostu wykorzystywana zgodnie z celem, a tym jest wysoka elastyczność pracy. Człowiek prowadzący jednoosobową działalność gospodarczą świadczy zazwyczaj usługi dla wielu podmiotów, wystawia więc miesięcznie więcej niż jedną fakturę. Oczywiście, może się zdarzyć, że konkretnego miesiąca ma jednego klienta, któremu poświęca 90 procent swojego czasu, ale jest to zlecenie, które wcześniej czy później się kończy. Jeżeli konkretna osoba prowadzi działalność gospodarczą i co miesiąc wystawia fakturę jednej firmie, to wiadomo, że mamy do czynienia z fikcją. Pracodawcy chodzi po prostu o to, żeby to nie on, a jego pracownik odprowadzał składki ZUS i płacił podatki.

- Jeśli pracownik jest zmuszany do samozatrudnienia, bo inaczej nie przyjmie się go

do pracy, jeżeli proponuje się takie umowy młodym ludziom, którzy nie myślą jeszcze o przyszłości, to jest to wysoce naganne - mówi prof. Orłowski.

I dodaje, że wprowadzie martwi go trochę fakt, że kontroler PIP jednoosobowo będzie miał prawo decydowania, czy B2B jest fikcją, czy nie, to jednak dobrze, że formy zatrudnienia będą poddane kontroli.

- Być może powinno się opracować pewne wytyczne, czyli opisać sytuacje, w których mamy do czynienia z fikcją B2B, one mogłyby pomóc kontrolerom w pracy - sugeruje prof. Orłowski. I przypomina, że porządek z B2B chciał już zrobić premier Mateusz Morawiecki, za co - jego zdaniem - był niesłusznie krytykowany.

Mowa o słynnym teście przedsiębiorcy. Ów test miał być narzędziem do odsiania przedsiębiorców od osób wybierających samozatrudnienie, by płacić niższy podatek.

Propozycja znalazła się w Wieloletnim Planie Finansowym Państwa na lata 2019-2022. Po krytyce, także z wewnątrz rządu, Ministerstwo Finansów wycofało się z pomysłu, ale nie z samej idei.

Jak pisała potem „Rzeczpospolita”, ministerstwa przedsiębiorczości i technologii, inwestycji i rozwoju we współ-

pracy z Radą Dialogu Społecznego miały przygotować przepisy, które pozwolą na weryfikację przedsiębiorców, ale bez „ingerowania w swobodę wyboru modelu, w którym przedsiębiorcy prowadzą swoją aktywność gospodarczą”.

Money.pl ustalił wówczas, że nawet pół miliona samozatrudnionych mogło mieć tylko jednego kontrahenta, i właśnie ich test mógłby dotknąć w największym stopniu. Narzędziem do jego przeprowadzenia miały być analizy składowych obowiązkowo przez wszystkich przedsiębiorców plików JPK. Sprawdzana miałaby być nie tylko liczba faktur wystawianych jednej firmie, ale także procentowy udział tego źródła w przychodach przedsiębiorcy.

Koniec końców skończyło się na pomysłach.

Wolność nie dla wszystkich

Czarek, 32 lata, od zawsze na B2B. Jest informatykiem, wykonuje usługi dla kilku firm.

- To dla mnie najlepsza forma zatrudnienia - mówi.

Doskonale zarabia. Jego większość znajomych to także szefowie dla samych siebie. Mateusz jest lekarzem, Julka grafikiem komputerowym, Marta księgową, Kuba trenerem personalnym - oni wszyscy prowadzą jednoosobowe firmy i są zadowoleni.

- Myślę, że jeśli ktoś jest specjalistą w swojej dziedzinie i widzi możliwość większych zarobków, prowadząc własną działalność gospodarczą, powinien rozważyć taką opcję - tłumaczy Czarek. I dodaje, że B2B to elastyczności w planowaniu swojego czasu pracy, więc taka forma zatrudnienia daje na pewno większą swobodę w organizowaniu sobie życia. Poza tym, jak tłumaczy, prowadzenie własnej firmy daje możliwość „sprzedawania” swoich usług kilku klientom jednocześnie, praca na etacie najczęściej to uniemożliwia.

- Trzeba być jednak pewnym, że damy sobie radę z prowadzeniem firmy - zastrzega Czarek.

On nie wyobraża sobie smyczy na szyi, bo tak nazywa umowę o pracę. Pewnie, że będąc samym sobie szefem trzeba samodyscypliny, dobrej organizacji, samoświadomości.

- Są ludzie, którzy do takiej pracy się nadają i tacy, którzy pewnie będą się czuć bezpiecznie na umowie o pracę. Wszystko zależy od charakteru człowieka, jego zawodu i zarobków - uważa Czarek.

Jemu nowelizacja ustawy o PIP nie przeszkadza. Uczciwie pracuje, ma wielu klientów, nie boi się żadnych inspektorów. A jeśli dzięki niej, kilku pracodawców zacznie swoich pracowników traktować jak ludzi a nie jak niewolników, to on jest jak najbardziej „za”.

ROZDZIELILI GO Z SIOSTRAMI 17 LAT TEMU. DZIŚ MARCIN PRÓBUJE JE ODNALEŹĆ

Życie go nie rozpieszczęło. Mieszkaniec Tarnowa sporą część dzieciństwa spędził w domu, w którym brakowało rodzicielskiego ciepła i uczuć.

W pewnym momencie wraz z czterema siostrami został odebrany matce, która nie radziła sobie ze swoimi problemami. Rodzeństwo zostało rozdzielone.

Od tamtego czasu Marcin nie ma z nimi kontaktu i nie wie, gdzie się znajdują.

Jego wielkim marzeniem jest ponowne spotkanie z siostrami.

Robert Gąsiorek

Dziewczynki zostały zabrane do domu dziecka. Marcin miał więcej szczęścia, bo trafił do babci, która przez następne lata wychowywała go i dawała to, czego nie była w stanie zapewnić mu jego matka. - Wtedy ostatni raz widziałem siostry - wraca pamięcią do momentu rozdzielenia. - Myślałem wtedy, że nawet jak sobie znajdą rodziny, będziemy mieli kontakt. No teraz z perspektywy czasu wiem, że adopcja wygląda nieco inaczej i to nie jest też takie łatwe - opowiada 26-latek.

Byłem najstarszy, obrywałem najczęściej

Powroty do wspomnień z lat wczesnego dzieciństwa nie są dla niego łatwe. Niedługo po narodzinach Marcina jego mama rozstała się z jego ojcem i znalazła sobie kolejnego partnera, z którym miała kolejne dzieci. Wspólne życie w ich mieszkaniu w centrum miasta nieopodal tarnowskiego Rynku nie było jednak przepełnione radością i szczęściem.

Marcin ma w pamięci alkoholowe libacje, które były wręcz codziennością, ciągle obecny dym papierosowy, a także awantury i przemoc fizyczną, którą dorośli stosowali wobec dzieci.

- Szczęście jest takie, że ja byłem najstarszy, to obrywałem najbardziej. Mówię szczęście w takim znaczeniu, że moje siostry nie były bite aż tak bardzo, chociaż zdarzały się sytuacje, które nigdy nie powinny się wydarzyć - podkreśla Marcin.

Pierwsza interwencja służb w mieszkaniu, w którym wychowywał się Marcin, miała miejsce tuż przed rozpoczęciem przez niego nauki w szkole podstawowej. Po wizycie urzędników i policji wraz z dwoma siostrami trafił do domu dziecka.

- Początkowo odczuwałem wielki strach. Nagle do domu



Marcin do kluczy ma przypięty specjalny brelok z jego imieniem i napisem „Najlepsze dopiero przed tobą”. Daje mu to też nadzieję, że w końcu odnajdzie swoje siostry

przyjeżdża policja i nas gdzieś zabiera. Nie wiedziałem dokąd. Później, zarówno mój tata, jak i opiekunowie w domu dziecka, prowadzili z nami rozmowy, strach nieco minął, a ja miałem poczucie bezpieczeństwa. Przekonywali nas, że wrócimy, że wszystko będzie dobrze, a pobyt w placówce jest chwilowy. Może to zabrzmieć komicznie, ale izolacja od domu traktowana była trochę jak wyjazd wakacyjny, taka kolonia - opowiada.

Po kilku miesiącach Marcin z siostrami faktycznie wrócili do mamy i jej partnera. Przez pierwszy okres po powrocie wszystko nawet zaczęło się układać, ale do czasu. Wkrótce alkohol znów zaczął coraz częściej pojawiać się na stole i wszystko złe co z nim związane.

Dwa światy: jeden dobry, drugi bardzo zły

Marcin miał to szczęście, że troszczyła się o niego babcia od strony ojca. Często spędzał u niej weekendy.

- Jako małe dziecko widziałem tak naprawdę dwa różne światy, bo jak przychodziłem na weekend z tatą do babci i było „wow”. Miałem gdzie się umyć, nawet kilka razy w ciągu dnia. Zawsze było co jeść. Więc ten przeskok był dla mnie potężny. Babcia i jej dom był tak naprawdę moim takim azylem bezpieczeństwa. Oprócz wizyt u babci, od poniedziałku do piątku była szkoła. Tam wiedziałem, że mi się nic złego nie stanie. Tyle że po szkole wracało się do szarej rzeczywistości. Wydaje mi się, że jako dziecko myślałem, że po prostu tak funkcjonuje świat - opowiada młody mężczyzna.

W końcu przyszedł rok 2009 i moment, w którym ostatni raz widział swoje siostry: najstarszą Kasię, Olę, Magdę i najmłodszą Emilkę.

- Nie wiem, czy one jeszcze mnie pamiętają. Kasia już miała pięć lat, więc to był taki wiek, że powinna pamiętać. Natomiast mózg ludzki płata figle i czasem traumatyczne wydarzenia wy-

piera z pamięci - przyznaje Marcin.

Kilka lat po tym, jak opuścił dom rodzinny, do Marcina dotarła informacja, że jego mama miała później jeszcze jedno dziecko: chłopca. On też trafił ostatecznie do rodziny adopcyjnej.

Misja odnalezienia rodzeństwa

Gdy Marcin stał się pełnoletni, za cel postawił sobie odnalezienie swojego rodzeństwa. Cennych informacji szukał między innymi w biurze adopcyjnym w Tarnowie.

- To nie jest tak proste, jak mi się wydawało. Myślałem, że po prostu tam pójść, powiem, że jestem bratem i oni wszyscy ucieszą się i powiedzą: O, to super, że pan chce znaleźć siostry, zaraz dajemy wszystkie namiary. Okazało się, że to dużo bardziej skomplikowane - wspomina.

W końcu udało mu się dowiedzieć, że najmłodsza z siostr znajduje się w rodzinie adopcyjnej w Tarnowie lub

w okolicy. Do Marcina trafił list od rodziców adopcyjnych jego siostry.

- Było w nim napisane, że na razie nie mogą się ze mną spotkać, ale że siostra ma się dobrze. Opisali, co lubi robić, czym się interesuje. Z jednej strony mnie to uspokoiło, bo wiedziałem, że jest bezpieczna i że ma kochającą rodzinę. Natomiast z drugiej dobił mnie fakt, że znowu trzeba czekać i nie mogę jej zobaczyć ani się z nią spotkać - mówi.

Szukał siostr, odnalazł brata

Mężczyzna prowadził w dalszym ciągu poszukiwania kolejnych siostr, a także brata. Zaczął między innymi zamieszczać wpisy na facebookowej grupie: „Adoptowani poszukujący swoich bliskich”. W 2023 roku po jednym z jego wpisów dostał prywatną wiadomość. Napisała do niego kobieta, która jest matką adopcyjną jego brata.

Po zweryfikowaniu wszystkich informacji i potwierdzeniu, że rzeczywiście odezwali się do niego opiekunowie, do których trafił brat, Marcin pojechał na Śląsk, aby spotkać się z chłopcem i jego rodzicami. Było to ołbrzymie przeżycie dla niego. Wielka chwila. Do dziś utrzymuje kontakt z odnalezionym braciśkiem i jego rodzicami adopcyjnymi.

- Miałem nadzieję, że jeśli uda mi się odnaleźć wszystkie siostry, to może jakimś takim szczęściem, efektem kuli śnieżnej uda się znaleźć też brata. No i o ironio losu, okazało się, że najpierw znalazłem najmłodszego brata, co dało mi trochę też kopa w tamtym momencie. Staram się nie zwalniać w poszukiwaniu siostr - podkreśla.

Do dziś jednak nie udało mu się ustalić, gdzie może przebywać reszta jego rodzeństwa.

- Tak sobie nieraz myślę, że mogę je mijać na ulicy, gdzieś się z nimi spotykać, albo nawet pracować, bo często pracuję z młodzieżą - mówi.

Wielkie marzenie Marcina

Marcin dziś sam stara się pomagać młodym osobom. Prowadzi m.in. warsztaty dla młodzieży z rodzin adopcyjnych i zastępczych. Od czterech lat zajmuje się także animacjami dla dzieci jako „Animator Marcinek”. Często można go spotkać w stroju Supermana na różnego rodzaju festynach, kinderbalach czy też imprezach okolicznościowych.

- Myślę, że moja praca też jest w pewien sposób taką działalnością, którą troszeczkę sobie rekompensuję dzieciństwo, ale jednocześnie daję dzieciakom możliwość zabawy, której ja byłem pozbawiony - przyznaje.

26-latek udziela się także społecznie, angażując się w różne inicjatywy charytatywne. Jeszcze jako nastolatek zorganizował w tarnowskim amfiteatrze koncert Marka Piekarczyka, z którego dochód był przeznaczony na chore dziecko.

Sam również jest wielkim fanem muzyki, szczególnie mocniejszych, rockowych brzmień. Gra na gitarze, a jego muzycznych umiejętności można posłuchać nie tylko na rockowych scenach, ale również w... kościele.

Marcin bowiem od wielu już lat angażuje się w grupie muzycznej działającej przy Duszpasterstwie Akademickim „Tratwa” w Tarnowie. Czasem można go usłyszeć w okolicznych parafiach, a niekiedy podczas rekolekcji dzieli się z młodymi ludźmi swoimi świadectwem.

Mężczyzna sporo czasu poświęca innym, a dla siebie ma tylko jedno wielkie marzenie.

- Żebyśmy wszyscy, siostry i brat siedli przy jednym stole. Spotkali się na kręglach czy w jakimś McDonalddie, tak żeby po prostu usiąść i porozmawiać, pośmiać się i mieć ze sobą kontakt. Liczę, że gdzieś to się tak zakończy - mówi nie ukrywając wzruszenia.



Negocjacje z napastnikiem trwały 10 godzin. Do akcji w łódzkiej fabryce wezwano kontrterrorystów z Warszawy i Poznania, użyto także drona

FOT. GRZEGORZ GAŁĄSIŃSKI

STRZAŁY W FABRYCE ŻYLETEK

Kiedy rankiem 1 kwietnia w fabryce Gillette na obrzeżach Łodzi rozległy się strzały i zarządzono natychmiastową ewakuację, wiele osób myślało, że to prima aprilis.

Anna Gronczerwska

Fabryka Gillette znajduje się na obrzeżach Łodzi, w jej przemysłowej części. Wokół nie ma prywatnych domów, tylko budynki należące do innych firm. Z daleka widać wieżowce Retkini, jednego z największych osiedli miasta. Pracownicy nie chcą opowiadać o tym, co wydarzyło się 1 kwietnia.

- Nie możemy - tłumaczą. - Dla wielu z nas było to makabryczne przeżycie. Nie wiedzieliśmy czy wrócimy do domu.

Piotr Wójcik mieszka na Retkini. W środę 1 kwietnia wyjeżdżał z parkingu i jechał do centrum Łodzi.

- W okolicach przystanków przy ul. Popiełuszki zobaczyłem siedmioro, ośmioro ludzi owiniętych złotymi foliami, takimi, jakie daje się ludziom w przypadku jakiś wypadków - opowiada. - Ten widok bardzo

mnie zdziwił. Zwolniłem, nie zobaczyłem żadnego śladu wypadku, żadnych samochodów. Dopiero potem dowiedziałem się, że byli to ludzie ewakuowani po strzelaninie w Gillette...

Dwa lub trzy strzały

Około godziny 7.00 w Gillette pojawił się uzbrojony mężczyzna. Na teren fabryki wszedł przez płot, potem przedostał się do jej wnętrza. Odszukał mężczyznę, który był jego szefem, który siedział w swoim biurze. Wyciągnął pistolet i oddał w jego stronę dwa - trzy strzały. Do dziś nie ma jasności ile. Tak jak nie wiadomo, czy kierownik zawdzięcza życie kiepskiemu oku zamachowca, czy temu, że tamten nie zamierzał go w rzeczywistości zabić. W każdym razie nie trafił. Były szef zaczął uciekać, a napastnik pobiegł za nim.

W fabryce wybuchła panika, wezwano policję, ewakuowano około 400 pracowników i rozpoczęto poszukiwania strzelca.

- Kazali mi wyjść, tak jak stałem - opowiadał TVN 24 jeden z pracowników Gillette. - Słyszałem jeden huk, na hali było koło 200-300 osób. Nie było żadnej paniki, wyszliśmy spokojnie. Nie znam tego mężczyzny, który to robił, słyszałem jedynie plotki.

Szybko ustalono, że był nim 42-letni Dominik Ż., który przez 14 lat pracował w Gillette, ale w 2024 roku został zwolniony.

Dominik uciekł i zabarykadował się w jednym z pokoi. W fabryce pojawili się antyterrorysty i policjanci negocjatorzy. Przez wiele godzin przekonywali Dominika, by się poddał. Udało się to dopiero koło godziny 17.00. Mężczyzna oddał się w ręce policji.

Podczas przesłuchania Dominik Ż. zapewniał, że nie chciał nikogo zabić.

- Umarł mój pies i na terenie fabryki chciałem popełnić samobójstwo - tłumaczył.

Nie podobały mu się porządki w fabryce

Śledczy szybko obalili takie wyjaśnienia. Skoro chciał się zabić, to dlaczego strzelał do swojego byłego przełożonego? Nic nie wskazywało na to, by miał zamiar popełnić samobójstwo. Potem podejrzany zaczął tłumaczyć się inaczej.

- Podczas przesłuchania 42-latek oznajmił, że działania na terenie fabryki podjął z uwagi na swoje wcześniejsze złe relacje z przełożonym - powiedział nam Paweł Jasiak, rzecznik prasowy Prokuratury Okręgowej w Łodzi. - Nie podobały mu się stosunki panujące w fabryce.

Przeszukano plecak Dominika Ż., w którym był rewolwer czarnoprowchowy, z którego strzelał do byłego szefa. Co ważne, na posiadanie tego rodzaju broni nie potrzeba zezwolenia. W plecaku były też szczyrówki, noże, gaz pieprzowy, kajdanki.

- W mieszkaniu mężczyzny zabezpieczono kilkadziesiąt sztuk amunicji i elementy broni czarnoprowchowej, które zostaną przebadane przez biegłego do spraw balistyki - mówiła nam komisarz Edyta Machnik, rzecznik prasowy KWP w Łodzi. - Policjanci znaleźli także susz roślinny, którego wstępne badanie potwierdziło, że jest to marihuana.

Dominik Ż. nie był dotąd karany. Prokuratura postawiła mu zarzut usiłowania zabójstwa, za co grozi dożywocie, a także stawiania gróźb karalnych i posiadania narkotyków. Aresztowano go na trzy miesiące. Teraz będzie poddany badaniom psychiatrycznym.

Już na drugi dzień w Gillette pracowano normalnie. Był to pierwszy taki dramatyczny przypadek w tej fabryce. Jej pracownicy nie są chętni do rozmów, ale w internecie pojawiły się ciekawe komentarze.

Jedna z internautek napisała, że w Gillette przepracowała 5 lat.

- Pracę wspominam raczej dobrze, bo nie pracuje się za kilku, tylko ma się swoje stanowisko pracy i wie się, co ma się robić - tłumaczyła. - Nikt się nie czepiał, kiedy poszło się na krótką, dodatkową kawę, czy herbatę, jeśli powierzona praca była zrobiona. Ponadto, uczciwie wypłacane nadgodziny, itp. (...) Jeśli dobrze pamiętam, to wypłata składała się wtedy z najniższej krajowej i dodatku za pracę w systemie 4-brygadowym - jeśli nadal tak jest, to uważam, że za tę pracę jest to w porządku wynagrodzenie, tym bardziej że dochodziły do tego więcej płatne święta (tylko dla chętnych) i dodatek za godziny nocne.

Z nożem do kolegi z pracy

To co się stało 1 kwietnia w Gillette, nie było pierwszym takim wydarzeniem. Podobna sytuacja miała miejsce w 2015 roku, także w Łodzi.

Do tych wydarzeń doszło w jednej z firm informatycznych. Pracownicy jednego z działów mieli zebranie. Około 15.00 do tego pokoju wszedł ich kolega, 27-letni Konrad G. Pracował w innym dziale. Mężczyzna usiadł na krześle, w pewnym momencie wstał, wyciągnął nóż i ugodził nim jednego z uczestników zebrania.

- Napastnik, nic nie mówiąc, zaatakował nożem rówieśnika, doprowadzając do powstania rozległej rany ciętej policzka - tak o tej sytuacji mówił Krzysztof Kopania, ówczesny rzecznik

prasowy Prokuratury Okręgowej w Łodzi. - Kiedy pokrzywdzony upadł na podłogę, napastnik wymierzył mu dwa uderzenia w podbródek i szyję. Kolejne cztery ciosy padły także w okolicę głowy, spowodowały jednak jedynie rany rąk, którymi ofiara próbowała się zasłaniać. Dalszy atak powstrzymali obecni w pokoju mężczyźni.

Pobity i ugodzony nożem informatyk trafił do szpitala, a kolegę, który go zaatakował, aresztowano. Podczas przesłuchania Konrad powiedział, że nie chciał nikogo zabić. Twierdził, że niewiele pamięta. Znał dobrze kolegę, którego zaatakował, pracowali razem kilka lat i nie mieli konfliktów.

Śledczy mieli wątpliwości co do stanu poczytalności zatrzymanego. Został poddany obserwacji sądowo-psychiatrycznej. Biegli stwierdzili, że 27-latek nie mógł rozpoznać znaczenia czynu ani pokierować swoim postępowaniem. Oznacza to, że nie może ponosić odpowiedzialności karnej. Z opinii wynika, że może ponownie popełnić poważne przestępstwo. Prokurator skierował do sądu wniosek o zastosowanie środka zabezpieczającego w postaci umieszczenia mężczyzny w zamkniętym zakładzie psychiatrycznym.

W grudniu ubiegłego roku dramatyczne sceny rozegrały się w jednym z zakładów w Jarocinie, w województwie wielkopolskim. Doszło do kłótni między dwoma pracownikami. W pewnym momencie jeden z nich wyciągnął nóż i ugodził kolegę. Ofiarą był 37-letni Kolumbijczyk, a atakującym 40-letni obywatel Wietnamu. Wietnamczyk aresztowano i postawiono mu zarzut uszkodzenia ciała przy użyciu noża, czym naraził swoją ofiarę na ciężki uszczerbek na zdrowiu. Grozi mu za to do 5 lat więzienia.

Dlaczego dochodzi do takich ataków w pracy? Czesław Michalczyk, psycholog i biegły sądowy odniósł się do przypadku z łódzkiego Gillette.

- Być może był tam konflikt lub poczucie bycia potraktowanym niesprawiedliwie - tłumaczy. - Ale musiały temu towarzyszyć problemy osobowościowe. Bo nawet jeśli pojawiają się konflikty lub problemy w pracy, nikt nie sięga z tego powodu po broń. Coś sprawiło, że atakujący nie kontrolował swojej agresji. Możliwych powodów jest wiele, a prawdziwego nie znamy. Mogły to być na przykład zaburzenia osobowości, psychoza albo efekty spożycia lub abstynencji od alkoholu lub innych substancji psychoaktywnych. Jeśli pracownik wykazywał zachowania agresywne lub nieadekwatne do sytuacji, to prawdopodobnie dało się to zauważyć już wcześniej. Dlatego przypomina, że rolą przełożonego jest zachowanie uważności i w razie potrzeby - zareagowanie.

Głównym celem podstawy programowej w zakresie przedmiotu edukacja zdrowotna jest kształtowanie kompetencji uczniów w zakresie całonocnej dbałości o zdrowie oraz budowanie potencjału zdrowotnego własnego i otoczenia w zgodzie z aktualnymi wyzwaniami epidemicznymi oraz sytuacją geopolityczną.

Edukacja zdrowotna to wieloetapowy, wielopłaszczyznowy i interdyscyplinarny proces prowadzący do budowania alfabetyzmu zdrowotnego (ang. health literacy), czyli wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych pozwalających na trafne rozpoznanie potrzeb zdrowotnych własnych i otoczenia oraz podejmowanie odpowiednich działań profilaktycznych czy naprawczych. Aby ten proces mógł być skuteczny i spełniał swoją prewencyjną funkcję, istotne jest, żeby odpowiednie dla danej grupy wiekowej treści pojawiały się przed wystąpieniem sytuacji, w której będą potrzebne. W szczególności odnosi się to do zachowań ryzykownych. Uczeń powinien zdobyć odpowiednią wiedzę i umiejętności, zanim pojawi się potrzeba skorzystania z nich.

(...) Przedmiot edukacja zdrowotna ma charakter interdyscyplinarny, integrując elementy nauk medycznych i nauk o zdrowiu oraz nauk społecznych, humanistycznych, przyrodniczych i ścisłych.”

Cele kształcenia – wymagania ogólne

Przedmiot edukacja zdrowotna realizuje następujące cele kształcenia:

1. Cel - podejmowanie działań wspierających zdrowie we wszystkich jego wymiarach na wszystkich etapach życia.

Uczeń jest gotowy do podejmowania działań dotyczących sposobów zachowania, dbania i poprawy zdrowia we wszystkich jego wymiarach (tj. fizycznym, psychicznym, społecznym, seksualnym i środowiskowym) oraz do dbałości o bezpieczeństwo zdrowotne własne i innych osób.

2. Cel - rozumienie i akceptacja przemian oraz procesów zachodzących w ludzkim ciele na wszystkich etapach życia.

Uczeń zna i rozumie proste pojęcia z zakresu zdrowia oraz zależności wybranych zjawisk i procesów zachodzących w ciele człowieka, w tym chorób i niepełnosprawności. Uczeń jest gotowy do akceptowania zmian zachodzących w ciele człowieka.

3. Cel - odpowiedzialne pełnienie ról społecznych i budowanie relacji opartych na wartości zdrowia, godności, szacunku i tolerancji na wszystkich etapach życia.

Uczeń zna i rozumie zasady funkcjonowania w różnych

grupach społecznych oraz podstawowe obowiązki człowieka wobec rodziny i społeczności lokalnej oraz środowiska. W swoim postępowaniu przejawia akceptację i szacunek wobec siebie i innych osób. Dostrzega potrzeby innych osób i reaguje na nie.

4. Cel - monitorowanie własnego stanu zdrowia we wszystkich jego wymiarach na wszystkich etapach życia.

Uczeń potrafi obserwować swój stan zdrowia w różnych sytuacjach, w tym z wykorzystaniem technologii informacyjno-komunikacyjnych. Potrafi odbierać ze zrozumieniem komunikaty dotyczące swojego stanu zdrowia. Rozumie konsekwencje braku dbania o zdrowie.

5. Cel - rozumienie czynników wpływających na zdrowie we wszystkich jego wymiarach.

Uczeń potrafi dostrzegać czynniki pozytywnie i negatywnie wpływające na zdrowie we wszystkich jego wymiarach (tj. fizycznym, psychicznym, społecznym, seksualnym i środowiskowym).

Ze względu na cele edukacji zdrowotnej, zwłaszcza związane z całonocną dbałością o zdrowie i budowaniem potencjału zdrowotnego własnego i otoczenia, szczególnie istotne jest kształcenie i rozwijanie następujących umiejętności:

1. Umiejętność - realizowanie działań wpływających na utrzymanie, poprawę i ochronę zdrowia.

2. Umiejętność - rozpoznawanie sytuacji zagrażających życiu i zdrowiu, w tym zagrożeń wynikających z degradacji środowiska naturalnego i zmiany klimatu, i reagowanie na nie.

3. Umiejętność - budowanie pozytywnego wizerunku siebie i innych osób oraz podtrzymywanie zdrowych relacji interpersonalnych (w rodzinie i otoczeniu) i kształtowanie postawy szacunku wobec środowiska naturalnego.

4. Umiejętność - promowanie w swoim otoczeniu postaw opartych na zdrowym stylu życia.

5. Umiejętność - monitorowanie aktualnego stanu zdrowia we wszystkich jego wymiarach.

6. Umiejętność - poszukiwanie, weryfikowanie i analizowanie informacji w zakresie własnego zdrowia i czynników na nie wpływających.

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności

Podstawa programowa w zakresie przedmiotu edukacja zdrowotna obejmuje dziesięć działów, które odzwierciedlają sfery funkcjonowania człowieka.

W dziale I wskazano zagadnienia dotyczące wartości i postaw kształtowanych u uczniów podczas realizacji wymagań szczegółowych zawartych

Od nowego roku szkolnego edukacja zdrowotna będzie przedmiotem obowiązkowym – poinformowała ministra edukacji Barbara Nowacka. Przekazała też, że nieobowiązkowy będzie jednak moduł dotyczący wiedzy seksualnej.

A czego tak naprawdę będą się uczyć dzieci? Prezentujemy wyciąg podstawy programowej dla uczniów najmłodszych klas podstawówki

CZEGO BĘDĄ SIĘ UCZYĆ DZIECI NA LEKCJACH EDUKACJI ZDROWOTNEJ



To rodzice zdecydują, czy ich dziecko będzie uczestniczyć w edukacji seksualnej

w działach II-X. Ze względu na uniwersalny charakter tych wymagań dział I ma inną strukturę niż pozostałe działy. Prezentowane pojęcia przedstawiają perspektywę filozoficzno-antropologiczną i stanowią istotę naszej kultury, mają sens powszechny i nieredukowalny, dlatego nie można im przypisać konkretnych umiejętności, a do tego wyrażają się przez przyjętą osobistą hierarchię wartości oraz w kształtowanych

na niej postawach. Zagadnienie wartości i postaw stanowi fundament, na bazie którego są formułowane pozostałe wymagania szczegółowe w poszczególnych działach. Zdrowie jest definiowane jako wartość międzypokoleniowa i międzykulturowa. Godność i szacunek stanowią podstawę budowania relacji międzyludzkich, w szczególności w odniesieniu do zdrowia psychicznego, społecznego i seksualnego. Postawy prospo-

łeczne i altruistyczne oraz kultura wolontariatu pozwalają wyeksponować potencjał możliwych oddziaływań dla dobra wspólnego.

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności wyodrębnione w każdym z dziesięciu działów wzajemnie się uzupełniają i tylko ich równoległa realizacja pozwala w pełni osiągnąć cele kształcenia - wymagania ogólne określone dla przedmiotu.

W podstawie programowej w zakresie przedmiotu edukacja zdrowotna szczególnie istotne jest umożliwienie uczniom zbudowania, utrzymania i zmiany zachowań zdrowotnych w modelu najlepiej odpowiadającym na ich potrzeby oraz sytuację zdrowotną. W tym celu w części działów dla klas VII i VIII wprowadzono wymagania fakultatywne - do wyboru przez nauczyciela. Ważnym kryterium doboru przykładów w takich wymaganiach powinna być ich podstawa naukowa. Intencją sformułowania wymagań fakultatywnych jest możliwość dostosowania przez nauczyciela wymagań szczegółowych do kontekstu społeczności lokalnej i szkoły, poziomu już posiadanej wiedzy i umiejętności uczniów, ich zainteresowań oraz ułatwienie omówienia z uczniami wydarzeń bieżących. Istotne jest natomiast, aby zajęcia były prowadzone w nurcie pedagogiki pozytywnej, tak aby wzmacniały u uczniów motywację, samodyscyplinę oraz poczucie własnej skuteczności w zakresie podejmowania zachowań prozdrowotnych i unikania zachowań ryzykownych.

Każde z wymagań szczegółowych zawartych w tabelach łączy w sobie wiedzę, którą uczniowie powinni opanować, oraz umiejętności, które powinni zdobyć.

KLASY IV-VI

Pytanie wiodące: Dlaczego zdrowie jest wartością oraz jak rozwijać odpowiedzialność za zdrowie własne i innych osób?

Uczeń:

1) traktuje zdrowie jako wartość na różnych etapach życia człowieka i klasyfikuje je w osobistej hierarchii wartości;

2) traktuje zdrowie jako zasób człowieka, o który należy się troszczyć i który należy rozwijać - w wymiarze indywidualnym, społecznym i środowiskowym;

3) rozumie, na czym polega postawa troski i odpowiedzialności za własne zdrowie;

4) okazuje szacunek sobie i rozwija poczucie własnej wartości; okazuje szacunek i empatię w relacjach międzyludzkich i jest gotów przyjąć perspektywę drugiego człowieka oraz troszczyć się o świat przyrody, dostrzegając perspektywę przyszłych pokoleń;

5) prezentuje postawę optymizmu życiowego, który sprzyja zdrowiu i harmonii z otaczającym środowiskiem.

Zdrowie fizyczne

Pytanie wiodące: Jak kształtować postawy i umiejętności w zakresie dbania o zdrowie oraz systematycznego monitorowania zdrowia fizycznego i stosowania podstawowej profilaktyki zdrowotnej?

Uczeń:

1) omawia pojęcie zdrowia i zdrowego stylu życia; wymie-

nia wiarygodne i rzetelne źródła informacji o zdrowiu i zdrowym stylu życia;

2) wykonuje czynności higieniczne (tj. mycie zębów, mycie rąk, mycie twarzy, mycie ciała, mycie włosów, dba o czystość bielizny i odzieży); korzysta z podstawowych środków higienicznych i pielęgnacyjnych; omawia znaczenie higieny osobistej dla utrzymania zdrowia;

3) wyjaśnia, czym jest nadwaga i otyłość, oraz omawia, na czym polega ich profilaktyka;

4) wyjaśnia, czym są badania profilaktyczne i badania przesiewowe oraz w jakich grupach i kiedy powinny być wykonywane; omawia pojęcie grupy ryzyka;

5) wymienia objawy, które mogą świadczyć o chorobie, w tym: zmiany skórne, bóle brzucha, klatki piersiowej, głowy, wymioty, krew w stolcu;

6) mierzy temperaturę ciała przy użyciu różnych termometrów; wyjaśnia, czym jest gorączka, kiedy jest groźna, a kiedy nie trzeba jej obniżać;

7) wyjaśnia, czym są szczepienia; wyjaśnia, dlaczego warto się szczepić;

8) wymienia zasady przygotowania się do wizyty lekarskiej, w tym do wizyty stomatologicznej, oraz zasady higieny osobistej; przygotowuje odpowiedzi na pytania standardowo zadawane przez lekarza;

9) postępuje w stanach zagrożenia życia i zdrowia zgodnie z zasadami udzielania pierwszej pomocy; wymienia sytuacje, w których należy wezwać zespół ratownictwa medycznego (karetkę pogotowia).

Aktywność fizyczna

Pytanie wiodące: Jak systematycznie podejmować pozaszkolną aktywność fizyczną oraz świadomie ograniczać siedentarny styl życia (bezczynność ruchową) w kontekście dbałości o zdrowie, ze szczególnym uwzględnieniem profilaktyki otyłości?

Uczeń:

1) systematycznie uczestniczy w różnorodnych formach aktywności fizycznej, szczególnie na świeżym powietrzu; dobiera strój do panujących warunków atmosferycznych; stosuje zasady bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej; wymienia korzyści zdrowotne wynikające z aktywności fizycznej, w tym w profilaktyce nadwagi i otyłości;

2) promuje aktywność fizyczną w grupach rówieśniczych i rodzinie; dąży do zalecanego poziomu aktywności fizycznej (np. wspomagając się technologiami informacyjno-komunikacyjnymi);

3) znajduje miejsca, obiekty i wydarzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do podejmowania aktywności

fizycznej w sposób bezpieczny i zgodny z jego zainteresowaniami;

4) ogranicza czas spędzany w pozycji siedzącej lub leżącej w ciągu dnia przez aktywne przerwy (np. ćwiczenia rozciągające, ćwiczenia oporowe, ćwiczenia oddechowe, ćwiczenia wzroku); wymienia negatywne skutki zdrowotne wynikające z prowadzenia sedentarnego stylu życia (bezczynności ruchowej);

5) systematycznie wykonuje ćwiczenia relaksacyjne, w tym ćwiczenia oddechowe; rozumie znaczenie ćwiczeń fizycznych dla obniżenia stresu;

6) przyjmuje prawidłową pozycję ciała podczas codziennych aktywności; regularnie wykonuje ćwiczenia ukierunkowane na kształtowanie prawidłowej postawy

7) praktykuje techniki relaksacji przed zaśnięciem i stosuje zasady higieny snu; wyjaśnia znaczenie snu dla zdrowia fizycznego i psychicznego; określa zalecaną długość snu dla osób w jego wieku; opisuje kluczowe czynniki wpływające na jakość snu, ze szczególnym uwzględnieniem negatywnego wpływu korzystania z urządzeń elektronicznych przed zaśnięciem.

Odżywianie

Pytanie wiodące: Jak zdrowo się odżywiać, aby wspierać swój rozwój fizyczny ze szczególnym uwzględnieniem profilaktyki nieprawidłowej masy ciała?

Uczeń:

1) stosuje się do zaleceń zgodnych z talerzem zdrowego żywienia, ze szczególnym uwzględnieniem regularnego spożywania posiłków, w tym dużej ilości warzyw i owoców; dostosowuje wielkość porcji do swoich potrzeb; unika żywności niekorzystnej dla zdrowia (np. fast foodów, słodyczy);

2) stosuje zasady zdrowego nawadniania; unika słodzonych napojów;

3) samodzielnie przygotowuje proste, zdrowe posiłki oraz zdrowe przekąski; wybiera produkty bogate w podstawowe składniki odżywcze;

4) uprawia rośliny jadalne w celu przygotowania zdrowych posiłków; wskazuje produkty pochodzenia roślinnego korzystne dla zdrowia;

5) rozpoznaje oznakowania na etykietach produktów spożywczych, w tym informacje o wartości odżywczej i alergenach, a także wyjaśnia ich znaczenie oraz zastosowanie w wyborze produktów; korzysta z wiarygodnych aplikacji mobilnych do analizy składu produktów;

6) ocenia świeżość produktów spożywczych; rozpoznaje oznaki psucia się żywności; stosuje podstawowe metody przechowywania żywności; szacuje zapotrzebowanie

na produkty spożywcze, aby unikać ich marnotrawienia.

Zdrowie psychiczne

Pytanie wiodące: Jak dbać o dobrostan psychiczny i emocjonalny, w tym poczucie własnej wartości i skuteczności?

Uczeń:

1) omawia pojęcie zdrowia psychicznego, czynniki je chroniące oraz te, które zwiększają ryzyko występowania zaburzeń psychicznych;

2) rozpoznaje i nazywa emocje u siebie i innych osób; omawia i stosuje konstruktywne sposoby radzenia sobie z emocjami, m.in. techniki uważności; omawia zasady pierwszej pomocy emocjonalnej;

3) omawia pojęcie stresu; wyjaśnia wpływ stresu na ciało, myśli, emocje, zdolności poznawcze; stosuje konstruktywne sposoby radzenia sobie ze stresem;

4) omawia pojęcie pozytywnej samooceny i pozytywnego obrazu siebie, a także wymienia sposoby ich budowania w swoim życiu;

5) omawia pojęcie postawy asertywnej; adekwatnie do sytuacji korzysta z asertywności; odróżnia, czym jest postawa asertywna, a czym agresywna i uległa;

6) omawia pojęcie przemocy; wymienia przykłady zachowań przemocowych, w tym przemoc fizyczną, psychiczną, rówieśniczą i cyberprzemoc; omawia sposoby reagowania na przemoc i wskazuje miejsca, w których można szukać pomocy, będąc osobą doświadczającą przemocy lub jej świadkiem;

7) omawia pojęcie zachowań autoagresywnych; wymienia konsekwencje zdrowotne związane z zachowaniami autoagresywnymi; wskazuje miejsca, w których można szukać pomocy;

8) omawia zagadnienie komunikacji werbalnej i niewerbalnej oraz ich znaczenie w relacjach interpersonalnych, w tym rówieśniczych, rodzinnych i innych; rozwija umiejętności komunikacyjne;

9) wskazuje miejsca uzyskania pomocy psychologicznej, psychoterapeutycznej i psychiatrycznej dla dzieci i młodzieży, w tym telefony zaufania; omawia sytuacje wymagające reakcji osób dorosłych;

10) omawia potrzeby osób z zaburzeniami neurorozwojowymi, w tym z zaburzeniem ze spektrum autyzmu, ADHD, rozwojowymi zaburzeniami uczenia się, zaburzeniem rozwoju intelektualnego, oraz potrzeby osób z niepełnosprawnościami fizycznymi.

Zdrowie społeczne

Pytanie wiodące: Jak budować relacje interpersonalne oparte na otwartości, zaufaniu i podmiotowości w otoczeniu

rodzinnym, szkolnym, rówieśniczym i lokalnym?

Uczeń:

1) wyjaśnia pojęcia: koleżeństwo, przyjaźń, zauroczenie, zakochanie, miłość, a także rozpoznaje niewłaściwe zachowania w tych relacjach;

2) wymienia i omawia funkcje rodziny; opisuje przejawy jej prawidłowego funkcjonowania; omawia wartość rodziny w życiu osobistym człowieka;

3) omawia czynniki wpływające na atmosferę w rodzinie, zna prawa i obowiązki dziecka oraz rodziców

4) omawia sposoby dbania o więzi rodzinne (relacje z matką, ojcem, rodzeństwem, dziadkami i dalszą rodziną);

5) opisuje zmiany mogące występować w rodzinach, w tym separację, rozwód, wejście rodziców w nowe związki, adopcję, rodzicielstwo zastępcze, pojawienie się rodzeństwa, chorobę i śmierć, a także wymienia sposoby radzenia sobie w takich sytuacjach.

Zdrowie środowiskowe

Pytanie wiodące: Jak środowisko naturalne i jego zanieczyszczenia wpływają na zdrowie publiczne i indywidualne?

Uczeń:

1) omawia wpływ jakości środowiska naturalnego na zdrowie człowieka, w tym zanieczyszczenia powietrza i wód, zmniejszenie ilości terenów zielonych, zmiany klimatu; wyjaśnia, jak wzrost średniej globalnej temperatury wpływa na zdrowie i warunki życia człowieka;

2) sprawdza aktualny stan zanieczyszczenia powietrza przy użyciu technologii informacyjno-komunikacyjnych (np. specjalistycznych aplikacji mobilnych) oraz podaje przykłady ograniczania jego poziomu w swoim otoczeniu;

3) wyjaśnia, dlaczego kontakt z naturą jest istotny dla zdrowia; wyjaśnia, czym jest odpowiedzialność za zwierzęta domowe, jak również za dziką przyrodę i ekosystemy;

4) sprawdza natężenie hałasu przy użyciu technologii informacyjno-komunikacyjnych (np. specjalistycznych aplikacji mobilnych) oraz podaje przykłady ograniczania jego poziomu w swoim otoczeniu; wyjaśnia zasady profilaktyki niedosłuchu;

5) podejmuje działania proekologiczne, aby poprawić stan środowiska naturalnego i własne zdrowie.

Internet i profilaktyka uzależnień

Pytanie wiodące: Co należy wiedzieć na temat bezpiecznego korzystania z Internetu i zagrożeń związanych z zażywaniem substancji psychoaktywnych?

Uczeń:

1) przestrzega zasad higieny cyfrowej; omawia defi-

nicje zjawiska: niebieskiego światła, szyi SMS-owej, krótkowzroczności w kontekście nadużywania urządzeń ekranowych; omawia różnice między relacjami międzyludzkimi bez użycia oraz z użyciem technologii i urządzeń elektronicznych;

2) omawia zagrożenia wynikające z niewłaściwego używania technologii informacyjno-komunikacyjnych, w tym cyberprzemoc, hejt, mowę nienawiści, kreowanie cyberzrzeczowości, zjawisko patostreamingu, uzależnienie od Internetu i gier komputerowych oraz niebezpieczne kontakty w sieci, m.in. uwodzenie w sieci (grooming); omawia korzyści i zagrożenia związane ze sztuczną inteligencją oraz wirtualną rzeczywistością (VR);

3) omawia korzyści wynikające z przestrzegania „domowych zasad ekranowych”;

4) omawia zagrożenia związane z zażywaniem substancji psychoaktywnych, w tym alkoholu, wyrobów tytoniowych, napojów energetyzujących;

5) omawia sposoby reagowania w sytuacjach występowania zagrożeń związanych z korzystaniem z Internetu i zażywaniem substancji psychoaktywnych, w tym ze spożywaniem alkoholu, używaniem wyrobów tytoniowych, spożywaniem napojów energetyzujących, a także wymienia sposoby uzyskania pomocy specjalistycznej w tym zakresie;

6) formułuje argumenty dotyczące korzyści wynikających z niezazywania substancji psychoaktywnych, w tym niespożywania alkoholu, nieużywania wyrobów tytoniowych, niespożywania napojów energetyzujących.

KLASY VII I VIII

(...) Ze względu na cele edukacji zdrowotnej, w szczególności rozwijanie kompetencji związanych z całościową dbałością o zdrowie oraz budowanie potencjału zdrowotnego własnego i otoczenia, przedmiot powinien mieć charakter praktyczny oraz wykorzystywać nowoczesne, aktywizujące metody nauczania. Konieczne jest przekazanie uczniom wiedzy na temat wybranych zagadnień (np. symptomów chorób). Jednak do realizacji edukacji zdrowotnej rekomendowana jest metoda projektu, przede wszystkim w zakresie wymagań szczegółowych dotyczących aktywności fizycznej i odżywiania, zdrowia środowiskowego oraz

budowania postaw i relacji społecznych. Z jednej strony wzmocni to samodzielność i odpowiedzialność uczniów za wdrażanie zachowań prozdrowotnych i unikanie zachowań ryzykownych, a z drugiej strony stworzy im warunki

do indywidualnego kierowania procesem uczenia się.

(...) Doświadczenia edukacyjne i projekty w ramach edukacji zdrowotnej mogą być realizowane m.in. w formie:

1) zorganizowania międzypokoleniowego pikniku rekreacyjnego;

2) wyjścia edukacyjnego do pobliskiego ekologicznego gospodarstwa rolnego i wspólnego przygotowania posiłku z uprawianej tam żywności;

3) wizyty w domu seniora i uczestnictwa w zajęciach integracyjnych;

4) wizyty w gabinecie lekarskim (np. podstawowej opieki zdrowotnej, stomatologicznym, dermatologicznym), stacji sanitarno-epidemiologicznej lub w formie spotkania z przedstawicielem zawodu związanego ze zdrowiem człowieka;

5) zorganizowania szkolnego dnia sportu;

6) przygotowania i przeprowadzenia zajęć na temat wybranego zagadnienia zdrowotnego przez uczniów starszych klas dla uczniów młodszych klas;

7) zorganizowania klasowej wycieczki rowerowej lub uczestnictwa w programach popularyzujących rower jako środek transportu do szkoły;

8) przygotowania postów edukacyjnych na temat wybranego zagadnienia dotyczącego edukacji zdrowotnej przeznaczonych do zamieszczenia na profilu lub stronie internetowej szkoły;

9) wizyty w klubie gospodyń wiejskich i udziału we wspólnych aktywnościach;

10) wyjścia do sklepu spożywczego, w tym analizowania etykiet wybranych rodzajów produktów spożywczych, a następnie przeprowadzenia dyskusji w klasie na temat świadomych wyborów konsumpcyjnych;

11) zorganizowania zajęć dla młodszych uczniów w szkolnej świetlicy lub bibliotece;

12) przeprowadzenia przez uczniów ankiety wśród członków ich rodzin i lokalnego środowiska na temat wybranego zagadnienia zdrowotnego, a następnie analizy i prezentacji wyników zebranych przez wszystkich uczniów;

13) zorganizowania wystawy plakatów zachęcających do podejmowania zachowań prozdrowotnych;

14) wizyty w lokalnej instytucji zajmującej się wspieraniem ludzi chorych lub działaniami na rzecz zdrowego środowiska;

15) wizyty w instytucji organizującej wolontariat promujący zachowania prozdrowotne, związany z szeroko pojętym zdrowiem;

16) wyjścia edukacyjnego w naturę (np. do pobliskiego lasu, parku miejskiego, parku krajobrazowego, parku narodowego).

RALPH KAMINSKI: NIE MOGĘ ZAWIERZAĆ POCZUCIA WŁASNEJ WARTOŚCI OSIĄGANYM SUKCESEM

Jest jedną z najbardziej wyrazistych postaci na polskiej scenie muzycznej. Właśnie ukazała się jego nowa płyta – „Góra”. Przy okazji jej premiery Ralph Kaminski zdradził nam czy jest wrażliwą osobą i czy lubi często płakać

Patryk Gzył

„Góra” to twój pierwszy album wydany samodzielnie. Skąd ten pomysł?

Zebrałem na to odpowiedni kapitał. Początkowo każdy artysta bierze kredyt od wytwórni i spłaca go z czasem. Umowy są jednak tak skonstruowane, że mimo tego, nie nabywa się praw do tych fonogramów. Dlatego, kiedy mogłem sobie na to pozwolić, postanowiłem sam wydać nową płytę. To po prostu naturalny etap w karierze artysty.

To dlatego czekaliśmy na „Górę” aż cztery lata?

Nie. Promocja „Balu u Rafała” trwała aż dwa lata. Potem zrobiłem sobie rok przerwy, ale w tym czasie komponowałem nowy materiał. Potem nastąpił proces nagrań i realizowania teledysków, co trwało bardzo długo i zajęło mi prawie pół roku. Dlatego dopiero teraz wydaję nowy album.

„Bal u Rafała” był twoją najbardziej nowoczesną i wręcz mainstreamową płytą.

„Bal u Rafała” nie był robiony pod mainstream. To nie jest wycelowany pop do radia. To concept-album, który był dla mnie eksperymentem w zaniużeniu się w elektronikę, na której tak naprawdę się nie znam i w której nigdy wcześniej się nie poruszałem w pełni. Pomyślałem po prostu, że spróbuję w tej materii zrobić coś po swojemu, może nie tak, jak powinno się robić ten rodzaj muzyki, ale tak jak ja to czuję. Poza tym była to muzyka robiona pod kątem widowniska na scenie.

Spodziewałeś się, że „Bal u Rafała” odniesie tak duży sukces?

Bardzo zaskoczyło mnie, jak szeroko poszedł ten projekt. Zagraлиśmy w telewizji m.in. na 30-leciu „Paszportów Polityki” czy na Bestsellerach Empiku. W życiu nie spodziewałem się, że „Bal” osiągnie tak duży sukces komercyjny. Nie wiem skąd się to wzięło. Na pewno ten odbiórca nie znał mnie wcześniej i nagle coś go zaintrygowało. Być może uznał, że jestem inny niż wszystko co do tej pory widział w telewizji. Wcześniej też taki byłem, ale to przy tym projekcie dostałem szansę występu na polsatowskim festiwalu w Sopocie. Nina Terentiew i Kasia Wajda zaufały mi i pozwoliły zaprezentować ten materiał, a występ ten wywołał spory szum wokół „Balu u Rafała”.

Dlaczego w takim razie nie poszedłeś za ciosem i nie nagrałeś podobnych piosenek, tylko na „Górze” wracasz do wcześniejszych i akustycznych utworów, jakie śpiewałeś na początku kariery?

Po flircie z tą mainstreamową częścią show-biznesu, uznałem, że nie czuję się w tym do końca dobrze. Jasne – każdy artysta chce, żeby jego twórczość docierała do słuchaczy maksymalnie szeroko, ale ja szukam czegoś innego w muzyce. Robię piosenki do słuchania i przeżywania, a nie po to, żeby bić rekordy.

I właśnie taka jest ta nowa płyta. Pojawiają się na niej również echa muzyki ludowej – przede wszystkim w tytułowej „Górze”.

Skąd taki pomysł? Kiedy komponuję, nie mam nigdy jakichś konkretnych założeń, że będę robił taką, a nie

inną muzykę. Wszystko dzieje się bardzo naturalnie. I jakiś czas temu zdałem sobie sprawę, że wpadają mi do głowy folkowe pomysły. Nic dziwnego: pochodzę z Podkarpacia, u mnie w rodzinie na posiadówkach ciotki zawsze śpiewają ludowe przyspiewki. To momentami bardzo zabawne, a momentami bardzo wzruszające teksty. Dlatego to we mnie siedzi. Już na „Balu u Rafała” pojawiła się piosenka „Ale mi smutno”, która miała tekst rodem z ludowej przyspiewki. Pracując nad „Górą”, chciałem nawiązać do koncertu fortepianowego Wojciecha Kilara, gdzie są takie szeroko grane akordy i połączyć to ze śpiewem góral-skim. Miałem bowiem w zespole przez dekadę basistę – prawdziwego górala. Nie raz słyszałem więc choćby na jego urodzinach, jak on i jego kuzyni pięknie grają i śpiewają po góralsku. Brałem też udział w projekcie Miuosha „Pieśni Współczesne” z towarzyszeniem Zespołu Pieśni i Tańca Śląsk. Oszukałem się z tymi aranżacjami i teraz u mnie są podobne chóralskie partie. To zresztą bardzo charakterystyczne dla polskiej muzyki w ogóle.

Pod względem tekstów „Góra” to też powrót do twych korzeni – czyli do emocjonalnej spo-

wiedzi. Dlaczego postawiłeś ponownie na taką bardzo intymną treść?

Myszę, że w sumie na każdym albumie stawiam na intymną opowieść dla słuchacza. Wiadomo – jest ona zamknięta w poetycki język i metafory, ale czasem wprost mówię o trudnych rzeczach. Wydaje mi się, że taki rodzaj przekazu jest największą siłą piosenki i dlatego od pierwszej płyty poruszam się w tym kręgu. Również jako odbiorca sam szukam takiej muzyki – bardzo osobistej. Lubię po prostu dopuszczać słuchacza blisko siebie.

Pierwsze piosenki z płyty opowiadają o szczęśliwej miłości („Kiedy przyjdiesz do mnie” i „Pocałunki w deszczu”), potem pojawia się poczucie straty i tęsknota („Góra” czy „List z wielkiego miasta”). Skąd taka konstrukcja?

Zawsze staram się ustawiać utwory na moich płytach nie przypadkowo, tylko dramaturgicznie. Tym razem, dopiero przy masteringu tego materiału na winyl, okazało się, że „Góra” ma dwie części, które niby są ze sobą zespolone, ale jednak różnią się od siebie. Pierwsza jest bardziej minimalistyczna, głównie oparta na pianinie, a druga – folkowa, z wiodącą gitarą akustyczną, którą po raz pierwszy

tak szeroko wykorzystałem w swej twórczości. Nie było to jednak założenie. Po prostu samo się to tak ułożyło.

W piosence „Ania” to poczucie straty przyjmuje postać twojej zmarłej nauczycielki śpiewu - Anny Domżałskiej. To dzięki niej jesteś dziś tym, kim jesteś?

Już wcześniej zdarzało mi się w piosenkach oddawać hołd bliskim mi osobom – choćby dziadkowi czy babci. W innych utworach przewijają się z kolei ważne dla mnie imiona. Moja nauczycielka śpiewu była dla mnie niezwykle istotną osobą – swego rodzaju „matką zawodową”. Bardzo dużo mnie nauczyła i wiele jej zawdzięczam. Jej strata była więc dla mnie bolesna. Pierwszy raz przeżyłem czyjąś śmierć na takim dorosłym poziomie. Nigdy wcześniej z nikim nie żegnałem się tak na zawsze. Spotkałem się z nią i ona otwarcie mówiła, że odchodzi. Nie było w tym żadnego udawania. Utwór „Ania” jest dla mnie wyrazem porażenia siebie ze stratą i żałobą po niej, sposobem na przepracowanie traumy, ale też skromną próbą zapewnienia jej nieśmiertelności. Śpiewam tam: „W piosence nic ci nie grozi, piosenki są wieczne”. Sztuka zapewnia nieśmiertelność nie tylko artystom, ale też tym, którzy się w niej za ich sprawą pojawiają. Zapraszanie bliskich mi osób do teledysków, to w jakimś sensie ich uwiecznianie w danym momencie życia. To mój sposób na radzenie sobie z tym, co przemija w tej ziemskiej materii.

W kilku piosenkach, jak „Góra” czy „Ostatni dzień lata”, pojawia się motyw płaczu. Często sobie pozwalasz na łzy?

Właśnie nieczęsto. Czas promocji „Balu u Rafała” był dla mnie bardzo trudny pod wieloma względami. Dawanie koncertów pełnych choreografii nie było łatwe i stanowiło duże, fizyczne obciążenie. W takim cugu nie ma miejsca na własne emocje, dlatego kiedy się to kończy, organizm sam wypłakuje się za ten czas. Stąd w przerwie po zakończeniu promocji „Balu u Rafała” bardzo dużo płakałem. Musiało się po prostu wylać ze mnie wszystko to, co się nabrało wcześniej. Ale nie powiedziałbym, że tak z natury bardzo się wzruszam. Kiedy jednak pracowałem nad nową płytą, to płakałem na maksa, tak, że żartowałem sobie, że chyba się od tego odwodnię (śmiech). Szedłem do kawiarni z książką i... leciały mi łzy. Cóż: natura szuka równowagi, podobnie i my w naszych emocjach powinniśmy ją zachować.

Nowy album jest dla ciebie oczyszczeniem z tych nagromadzonych emocji?

W jakimś stopniu na pewno. Ale jest też zapisem trudniej-

szego momentu mojego życia i głębokiej refleksji nad nim. W trakcie promocji „Balu u Rafała”, kiedy było jeszcze różowo, wymyśliłem sobie, że kolejna płyta będzie akustyczna, muszę więc na niej mieć pianino, gitary i waltornię, ale również, że napiszę pogodne i radosne teksty. Niestety, życie miało swój scenariusz. To nauczyło mnie, żeby nie zakładać sobie co chcę zrobić, tylko opisywać to, co się aktualnie u mnie dzieje w sposób naturalny. Jedynie mogę sobie do tego dobrać różne instrumenty.

Płytę kończy pogodna piosenka „Ostatni dzień lata”, w której śpiewasz o zmienności ludzkich losów. Znajdujesz w niej pocieszenie?

Ten utwór napisałem prawie półtora roku temu w ostatni dzień lata. Kiedy kończy się ta pora roku, zawsze włącza mi się sentyment, że szkoda, iż już mija. Rozwinąłem to i skomponowałem tę piosenkę dla siebie i dla innych na pocieszenie. Utwory z „Góry” dotyczą trudnych i bolesnych tematów, ale nie dobijają słuchacza. One mają za zadanie dać wyraz często pochowanym gdzieś głęboko, trudnym emocjom, od których mamy tendencję do uciekania. Szczególnie teraz, w zabieganym świecie, w którym nie mamy czasu, aby się zatrzymać i przeżyć to, co musi zostać przeżyte. Dlatego zależało mi, aby płytę zakończył „Ostatni dzień lata”. Co więcej: podczas obecnych koncertów, wykonuję po tej piosence cover utworu Czesława Niemena do wiersza Jarosława Iwaszkiewicza „Nim przyjdzie wiosna”. To pięknie pokazuje to, co chcę przekazać na tej płycie: że nawet największe mrozy muszą minąć. Kocham ten utwór, bo niesie piękną nadzieję.

Generalnie twoje teksty zawsze mają bardzo emocjonalny charakter. Od dziecka byłeś taką uczuciową osobą?

Z tego, co pamiętam i co słyszałem od moich najbliższych, to od zawsze byłem bardzo wrażliwy. Nadal taki jestem, ale jako dorosła osoba, uczę się jak sobie z tym radzić. Każdy twórca ma w sobie duże pokłady wrażliwości. Bez tego nie da się kreatywnie działać. Powstałe tylko pytanie: czy my sobie z tą wrażliwością radzimy? Każdy ma na to własny sposób, uczymy się tego całe życie. Ja również. Nie doradzę więc co można z tym robić, ale na pewno trzeba to chronić i uważać na siebie.

W twojej najbliższej rodzinie nie było artystycznych tradycji. Decyzja, by zając się muzyką wymagała dużej determinacji i odwagi?

Moja rodzina miała artystyczne zapędy. Mój ojciec chrestny miał genialny gust muzyczny. Podrzucał mi wspaniałe płyty, pokazywał mi kasety VHS z te-

ledyskami z poprzednich dekad. Wtedy nie było YouTube czy Spotify, sam bym więc na to nie trafił. Moja mama marzyła, aby zostać aktorką, ale żyła w małym mieście w czasach PRL-u i Warszawa czy inne duże miasto było dla niej za daleko. Świat artystyczny był dla innych ludzi, wydawało się, że trzeba mieć znajomości, żeby do niego wejść. Kiedy mój dziadek dowiedział się, że zdaję na Akademię Muzyczną, ku czemu bardzo kierowała mnie moja mama od dziecka, powiedział: „Dorota, gdzie ty go wysyłasz? Tam są same dzieci dygnitarzy”. Takie było kiedyś podejście. Już na samym początku rezygnowano z marzeń. Często zdarzało się, że słyszałem od niektórych członków rodziny pytanie, co ja będę po takich studiach robił. Wtedy była totalna moda na prawo i medycynę, a teraz okazuje się, że wcale nie gwarantuje to szczęśliwego i dostatniego życia. Jeśli kiedyś będę miał dzieci i któreś z nich zostanie rzemieślnikiem, to będę się cieszył, bo to najpewniejszy zawód, na którym dzisiaj można naprawdę zarobić. (śmiejch)

Studiowałeś w Gdańsku, potem trafiłeś do Warszawy, a pochodzisz z Jasła. Miałeś kompleks chłopaka z prowincji, kiedy zaczynałeś karierę?

Miałem, ale ukryty. Nie chciałem tego pokazywać. Kiedy młody człowiek słyszy od dorosłych, że czegoś mu brakuje i nie może spełniać swych marzeń, to zaczyna w końcu myśleć, że może to i prawda. Z drugiej strony na szczęście miałem przekonanie, że może i trudniej jest startować z małego miasteczka na prowincji, ale ja wam jeszcze pokażę! I to było dla mnie wielkim wsparciem. Z czasem zobaczyłem, że kiedy ma się wszystko pod nosem, to potrafi rozleniwic. Kiedy w tym zawodzie jest za prosto i odnosi się sukces za szybko, to nie jest według mnie dobre. Mam znajomych, którzy bardzo wcześnie zadebiutowali i dostali wsparcie dużej wytwórni, ale po dekadzie nie już im się nie chciało. Ja mam swoją drogę i wiem, ile ona mnie kosztowała. W tym roku, w listopadzie, minie dziesięć lat od mojej debiutanckiej płyty - i ktoś mnie spytał co uważam za swój największy sukces. Odparłem, że największym sukcesem jest dla mnie to, że po dekadzie nadal wykonuję ten zawód. Z tego się najbardziej cieszę.

Już twoja debiutancka płyta pokazała, że interesuje cię piosenka w starym stylu spod znaku Grechuty, Niemena, Wodeckiego. Nie obawiałeś się pójść pod prąd modnym trendom?

Powiem ci szczerze, że za każdym razem, kiedy coś robię, to czuję, że idę pod prąd. „Jezu, może ja powinienem inaczej?



FOT. PETRONUSZ ZAWADZKI

Ralph Kaminski: Popularność nie była przyczyną mojej depresji czy nerwicy. Decydowały o tym raczej moje prywatne doświadczenia

Teraz wszyscy robią inne brzmienia” - myślałem tak przy debiucie. Bo zawsze są jakieś mody i trendy. Teraz jest znów to samo. Robiąc „Górę”, album do słuchania w skupieniu i przeżywania, nie ułatwiłem sobie życia. Ale akurat na tym etapie coś takiego poczułem. Nie wiem, jak będzie za kilka lat - jeśli będę chciał robić same hity, to wtedy je zrobię. Teraz tego kompletnie nie czuję. Jeślibym się do tego zmusił, to nie byłoby mi z tym dobrze. Taka totalna komercja jest czasem dobra, ale najczęściej oznacza pójście na wiele kompromisów. Ja w swojej twórczości chcę je ograniczać do minimum. Wiadomo - trzeba robić muzykę dla ludzi. I ja też staram się taką robić. Ale nie czułbym się dobrze, gdybym z góry zakładał, że muszę zrobić piosenkę, która trafi na pierwsze miejsce w RMF-ie czy w Zetce.

Twoje interpretacje mają zawsze mocno aktorski charakter. Występowałeś zresztą z sukcesami na Przeglądzie Piosenki Aktorskiej we Wrocławiu. Co cię ciągnie w tę stronę?

To wyraz mojej tęsknoty za aktorskimi przygodami, które zdarzały mi się i zdarzają od czasu do czasu. Ja nigdy nie chciałem być piosenkarzem i śpiewać piosenek. Chciałem być aktorem. Jako dziecko urządziłem w domu teatrzyki, brałem udział w przedstawieniach w przedszkolu, robiłem w podstawówce własne filmy animowane. Tylko to mnie interesowało. Ale w liceum, na zajęciach z wiersza, instruktorka bardzo mnie skrytykowała w niekonstruktywny sposób - i wtedy załamłem się. Stwierdziłem, że nie mam do tego talentu i w ogóle się do tego nie nadaję.

To skąd śpiewanie?

Kiedy robiłem te własne filmy animowane, nagrywałem do nich soundtracki na keyboardzie i w pewnym momencie zauważyłem, że wychodzą mi całkiem fajne piosenki. Okazało się, że mam do tego naturalne predyspozycje, bardziej niż do aktorstwa. Pewnie gdybym się bardzo uparł, to zdałbym do akademii teatralnej, ale dziś cieszę się, że to nie jest mój zawód. Znam wielu aktorów,

miałem też takich współlokatorów i wiem, że to przekichane. Tworząc muzykę, sam jestem w pełni odpowiedzialny za to, co wymyślam i śpiewam. A film czy spektakl to dzieło zespołowe. Dziś pozwalam sobie więc tylko na aktorskie przygody - jak choćby w serialu „Lady Love”. Moje interpretacje są więc może wyrazem tęsknoty za teatrem i filmem, a może po prostu tak tylko potrafię to przekazywać.

Pewnie te aktorskie ciagoty sprawiają również, że zawsze prezentujesz odmienny i wyrazisty image - fryzurę i ubranie. Na pewno traktuję koncerty jako spektakle. Muzyka jest jednak dla mnie najważniejsza. Oczywiście znamy twórców, dla których ważniejsza jest cała otoczką. I OK - każdy ma swoje priorytety. Kiedy zaczynałem, nie było zbyt wielu artystów, którzy przykładali wagę do kostiumów czy scenografii na koncertach. Teraz jest to już powszechne - i z pozytykiem dla publiczności. Ja staram się robić coś swojego i zawsze zadaję sobie pytanie, czy sam chciałbym to zoba-

czyć albo czy spodobałoby mi się to, gdybym to oglądał. Tak próbuję patrzeć na to, co robię.

Kiedyś powiedziałeś: „Zawsze chciałem zobaczyć jakie to uczucie być sławnym”. Po „Balu u Rafała” mogłeś już to poczuć. I jak to jest być sławnym?

Już w liceum zastanawiałem się, jak to jest być sławnym, kiedy oglądałem zdjęcia zagranicznych gwiazd, zrobione przez paparazzich. „Ale to musi być śmieszne, tak się ukrywać” - myślałem. Zdobyłem pewną popularność już wcześniej, ale za sprawą „Balu u Rafała” zaczęto mnie kojarzyć niekoniecznie z muzyki. Początkowo bardzo mnie to krępowało i wstydiłem się tego, że ktoś mnie rozpoznaje w miejscu publicznym. Musiałem sobie pokładać w głowie, że występowanie na scenie to moja praca i zawsze jestem na niej jakąś tam postacią. Schodzę jednak z estrady - i nie chcę odgrywać gwiazdy w życiu prywatnym. „Skoro mnie teraz ludzie rozpoznają, to nie mogę już jeździć autobusem miejskim?” - myślałem. Nie chciałem grać w tę grę poza sceną. Przemyslałem to sobie i przyzwyczaiłem się do tego z biegiem czasu. Oczywiście są bardzo nieprzyjemne sytuacje, jak stalking, wchodzenie w moją prywatną przestrzeń czy obsesja na punkcie wyobrażenia na temat mojej osoby. Zdarza się to bardzo rzadko, ale jednak przeraża. Moi przyjaciele, mimo że już się oswoili z moją rozpoznawalnością, to nie lubią, kiedy ktoś do mnie podchodzi, przerywa prywatne spotkanie i prosi o zdjęcie czy autograf. Muszę więc stawiać wyraźne granice. Generalnie nie mam najgorzej, bo jestem znany tak w sam raz. Bardzo współczuję tym, którzy są powszechnie znani w Polsce czy wręcz na świecie. To musi być koszmar.

Sukces w show-biznesie ma zawsze swoją cenę. W twoim przypadku to depresja i nerwica?

Wydaje mi się, że popularność nie była przyczyną mojej depresji czy nerwicy. Decydowały o tym raczej moje prywatne doświadczenia. Co ciekawe: zauważyłem, że sukcesy artystyczne i związana z tym sława nie stanowią żadnej rekompensaty dla moich osobistych kompleksów. To nie załatwia mi żadnych prywatnych braków. Nie tędy droga. Zrozumiałem, że nie mogę zawiernąć poczucia własnej wartości osiąganym sukcesom. Bo to zawsze jest względne, raz jest góra, a raz dół. Myślę, że cena, jaką płacę za ten sukces, jest tak naprawdę minimalna. Staram się bowiem chronić siebie i nie pokazywać swego prywatnego życia tak szeroko, jak robią to niektóre osoby publiczne. Oczywiście nie dlatego, że się wstydzę mo-

ich bliskich czy przyjaciół, ale po to, by ochronić swoją najbardziej wrażliwą część. Moja twórczość jest bardzo osobista i wydaje mi się, że i tak dużo mówię w niej o sobie. Dlatego muszę mieć coś swojego, coś tylko dla siebie.

Od lat masz swych wiernych fanów, którzy otaczają cię szczerą admiracją. Uwiellbienie ze strony słuchaczy nie ma terapeutycznych właściwości, dzięki którym masz większe poczucie własnej wartości?

Nie do końca. Oczywiście jest to bardzo przyjemne i moi słuchacze są dla mnie bardzo ważni. Jest to jednak bardzo specyficzna relacja. Trochę też nierówna. Zdarzało się, że byli fani totalnie wkręceni w moją twórczość, ale kiedy zmieniałem kierunek artystyczny, nagle przestawali nimi być. Dlatego nie mogę temu zawierzać. Doceniam tych, którzy poświęcają naprawdę znaczną część swego życia, aby mnie słuchać i cieszy mnie, kiedy mówią, że moja muzyka im bardzo pomaga lub pozwala poznać innych ludzi o podobnej wrażliwości. Ja stoję jednak na scenie, która odgradza mnie od publiczności. Taka to dziwna relacja i muszę trzymać ten dystans, bo nie da się inaczej. Nikt nie wymyślił lepszego sposobu. Najważniejsi są dla mnie ludzie, którzy widzą mnie bez scenicznego kostiumu. Dlatego trzeba dbać o kontakty z dobrymi osobami, bo towarzystwa wzajemnej adoracji w show-biznesie nie brakuje. To niby jest OK, ale co będzie jak się rączka omsknie i przyjdzie gorszy czas? Jak się jakiś projekt nie uda albo płyta się źle sprzedaje? Wtedy wszystko się zaraz kończy. Dlatego śpiewam w „Pocałunkach w deszczu”: „Chcę być chciany nie jak idol, lecz przez ciebie”.

No właśnie: w zeszłym roku zdradziłeś w jednym z wywiadów, że jesteś szczęśliwie zakochany. Ten stan nadal trwa? (śmiejch) Szybko pożałowałem, że to powiedziałem. Dlatego nie kontynuuję tego wątku.

Jesteś w idealnym wieku na założenie rodziny. Masz takie plany?

Marzę o założeniu rodziny. Tak się złożyło, że mój młodszy brat już ją ma. Dlatego myślę o tym, ale zdaję sobie sprawę, że z chwilą jej założenia moje życiowe priorytety bardzo się zmieniają. Najważniejsza stanie się wtedy własna rodzina. Dlatego póki jeszcze mam w sobie siłę, chciałbym zrobić jeden lub dwa projekty artystyczne. Bo wiem, że jak będę miał dzieci, to maksymalnie mi odbije na ich punkcie. Widzę to po wszystkich moich znajomych, którzy założyli rodziny. A ostatnio sporo tego wokół mnie. Jak więc założyć rodzinę - to dam znać. Ale dopiero po fakcie. (śmiejch)

LEKARZ OD TEMATÓW TABU: SŁYSZA, ŻE „JAK SWĘDZI, TO TRZEBA SIĘ UMYĆ, IM CZYŚCIEJ, TYM LEPIEJ”. A TO BŁĄD

Wstyd, odkładanie wizyty „na później”, leczenie na własną rękę i dopiero na końcu decyzja o konsultacji ze specjalistą. Taki scenariusz powtarza się w gabinetach proktologicznych w całej Polsce. – Przychodzą dopiero wtedy, kiedy jest dramat – przyznaje poznański proktolog

Sylwia Rycharska

Największy sprzymierzeniec choroby? Dr Łukasz Gmerek, proktolog, dyrektor do spraw leczenia i ordynator oddziału wielospecjalistycznego w Szpitalu Św. Wojciecha w Poznaniu, twierdzi, że to wstyd.

– To on jest głównym powodem, dla którego pacjenci trafiają do nas późno, i myślę, że najbardziej wstydzą się mężczyźni. Dla nich to jest bardzo krępujące, żeby zgłosić się z problemem okolicy kanału odbytu – mówi. – Kobiety też mają opory, ale zdecydowanie mniej. Mężczyźni często przychodzą dopiero w ostatecznym momencie, kiedy, jak ja to mówię, jest już dramat – dodaje.

Ten „dramat” ma bardzo konkretny wymiar: silny ból, nasilone krwawienia i duży dyskomfort, który utrudnia codzienne funkcjonowanie.

Krew, która straszy

Najczęstszym objawem, który powinien skłonić do wizyty u specjalisty, jest krew.

– Pacjenci widzą krew i pierwsze, co robią, to biorą smartfona i wpisują zapytanie w wyszukiwarkę. A tam najczęściej pojawia się informacja, że to może być nowotwór jelita grubego. I wtedy przychodzą, ze strachu – mówi dr Gmerek.

Nie każde krwawienie oznacza jednak najgorsze.

– Znaczenie ma to, jaka to jest krew, czy są zaparcia, czy zmienia się rytm wypróżnień. Przy chorobie nowotworowych pojawiają się też inne objawy: śluz, nieregularne, często tzw. wybuchowe stolce – wyjaśnia lekarz.

Dlatego tak ważna jest diagnostyka i profilaktyka – w tym kolonoskopia, która powinna być wykonywana regularnie po 45. roku życia, a przy obciążeniu rodzinnym po 40.

– To najlepsza profilaktyka nowotworowa, bo pozwala wykryć i usunąć polipy, zanim przekształcą się w raka – podkreśla.

Niepokój powinny wzbudzić także inne objawy: nieregularne

krwawienia, zmiana rytmu wypróżnień, pojawienie się śluzu czy nagły spadek masy ciała. – Do tego wszelkie nowe zmiany – zgrubienia, brodawki. To sygnał, że trzeba zgłosić się do lekarza jak najszybciej – zaznacza rozmówca „Głosu Wielkopolskiego”.

Zdecydowana większość pacjentów – około 90 proc. – zgłasza się do proktologa z objawami choroby hemoroidalnej. Jeszcze kilkanaście lat temu była ona kojarzona głównie z osobami starszymi. Dziś to się zmieniło.

– To jest choroba cywilizacyjna i zaczyna dotykać coraz młodszych osób. Dzisiaj objawy mają ludzie 20-, 30-letni. Zdarzało mi się operować pacjentów, którzy mieli 18 lat i wymagali leczenia operacyjnego, bo choroba była już bardzo zaawansowana, z obfitymi krwawieniami – podkreśla dr Gmerek.

Zmienił się styl życia, a wraz z nim profil pacjenta.

– My po prostu nie jesteśmy stworzeni do tego, żeby tak dużo siedzieć. Siedzimy w drodze do pracy, siedzimy w pracy po 8-10 godzin, a potem wracamy do domu i znowu siedzimy – przed telewizorem albo z telefonem w ręku. Nawet rower to w pewnym sensie też jest siedzenie – zauważa.

Problem zaczyna się już w młodym wieku – zamiast aktywności fizycznej dominuje spędzanie czasu przed ekranami komórek lub komputerów. A to wszystko, jak mówi dr Gmerek, przekłada się na zdrowie i sprawia, że te problemy pojawiają się coraz wcześniej.

Jak wyjaśnia dalej, profilaktyka w tym przypadku sprowadza się do rzeczy prostych, choć nie zawsze łatwych do wdrożenia. – Powinniśmy jak najczęściej wstawać, ruszać się, zmieniać pozycję. Jeśli się da, warto pracować częściowo na stojąco – stąd popularność biurek stojących. U młodszych kluczowy jest ruch. Natomiast są zawody, jak kierowcy, gdzie tego problemu nie da się całkowicie wyeliminować, i tych pacjentów



Dr Gmerek tłumaczy, że coraz młodsze osoby mają hemoroidy. Jest to choroba cywilizacyjna, do której w głównej mierze przyczynia się nadmierne siedzenie

też jest bardzo dużo – zaznacza dr Gmerek.

Zanim pacjent trafi do specjalisty, często próbuje radzić sobie sam. – Dzisiaj pierwszym lekarzem jest doktor Google. Pacjenci szukają informacji, kupują leki bez recepty, często wykupują wszystko, co jest dostępne w aptece. Problem w tym, że nie ma leków na hemoroidy. Są tylko leki na objawy – tłumaczy rozmówca. Pacjent przychodzi dopiero wtedy, kiedy widzi, że nic nie pomaga. – A zdarza się, że trafiają do nas osoby, które wcześniej wielokrotnie były na SORze z powodu masywnych krwawień i wymagały przetoczenia krwi. To są już stany zagrożenia życia – dodaje.

Za czysto to niezdrowo?

Jednym z największych – i najbardziej zaskakujących – problemów jest nadmierna higiena. – Pacjenci bardzo często słyszą: „Jak swędzi, to

trzeba się umyć, im czystiej, tym lepiej”. I rzeczywiście tak robią, czasem nawet z zalecenia innych lekarzy. A to błąd – mówi dr Gmerek. – Zbyt intensywne mycie, używanie mokrego papieru czy kosmetyków prowadzi do odparzeń i nasilenia objawów. W tej okolicy powinno być przede wszystkim sucho. W ciepłym i wilgotnym środowisku rozwijają się grzyby i pojawia się świąd – wyjaśnia.

Zmiana nawyków bywa dla pacjentów trudna. – Kiedy mówię im, że muszą ograniczyć higienę, robią duże oczy. To dla nich obrót o 180 stopni. Ale wracają po 2-3 tygodniach i mówią: „Miał pan rację” – dodaje.

Do błędów należy także mechaniczne podrażnianie okolicy odbytu. – Próby „dokładnego czyszczenia”, ingerowania w kanał odbytu czy nawet pogolenie tej okolicy mogą prowadzić do podrażnień, uczuleń i stanów zapalnych – tłumaczy proktolog.

Nie bez znaczenia pozostają także dieta i styl życia. Jak podkreśla, kluczowe są: odpowiednie nawodnienie, ograniczenie słodczy i dieta bogata w błonnik oraz aktywność fizyczna.

„Najgorsze, co można zrobić, to zwlekać”

Choć choroba hemoroidalna dominuje, problemów proktologicznych jest więcej. – Spotykamy się także z ropniami, przetokami, chorobą uchyłkową jelita grubego czy nieswoistymi chorobami zapalnymi jelit, jak wrzodziejące zapalenie jelita grubego czy choroba Leśniowskiego-Crohna – wylicza.

Do tego dochodzą choroby przenoszone drogą płciową. Jak wyjaśnia, kłykciny kończyste, wywołane przez wirusa HPV, to zmiany, które często wymagają leczenia operacyjnego. Preparatów dostępnych na rynku nie wolno stosować na śluzówkę kanału odbytu.

Jednym z największych mitów pozostaje sama wizyta u proktologa. – Pacjenci wyobrażają sobie różne rzeczy, a prawda jest taka, że badanie jest krótkie, niebolesne i nie jest szczególnie krępujące. Najpierw rozmawiamy, potem wykonuję badanie i decydujemy o dalszej diagnostyce – mówi lekarz.

Jak opisuje, badanie najczęściej odbywa się w pozycji na lewym boku, która jest dla pacjentów bardziej komfortowa niż pozycja kolankowo-łokciowa.

– Można powiedzieć, że tylko pierwsza wizyta jest trudna. Każda kolejna jest już znacznie łatwiejsza. Staram się rozluźnić atmosferę, żeby pacjent czuł się swobodnie – dodaje.

Jak podkreśla, w proktologii kluczowa jest nie tylko wiedza, ale i podejście do pacjenta.

– To dziedzina, w której trzeba mieć doświadczenie, trochę „nosa”, ale też umiejętność rozmowy i empatię. Pacjent musi się otworzyć, powiedzieć dokładnie, co mu dolega. Tylko wtedy możemy dobrać skuteczne leczenie – zaznacza.

Barierą pozostaje także strach przed operacją. – Pacjenci słyszą, że po zabiegu nie będą trzymać stolca, że uszkodzone zostaną zwieracze. To nieprawda. Jeśli operuje specjalista, takie ryzyko nie istnieje – podkreśla.

Sam zabieg i rekonwalecencja w praktyce okazują się mniej obciążające niż pacjenci myślą. Jak opisuje dr Gmerek, pacjent wychodzi do domu na drugi dzień, a najtrudniejsze są pierwsze dwa tygodnie, głównie ze względu na dyskomfort przy wypróżnianiu. – Ale później wszystko szybko się poprawia. Po kilku tygodniach pacjenci mówią jedno: „Dlaczego tak długo zwlekałem?” – dodaje.

Bez tabu

Jeszcze niedawno wielu pacjentów nie wiedziało nawet, że istnieje taka specjalizacja. Dziś świadomość tego, kim jest proktolog i czym się zajmuje – leczeniem chorób kanału odbytu i dolnego odcinka przewodu pokarmowego – bardzo wzrosła. Kiedyś to wcale nie było takie oczywiste – jak zauważa poznański lekarz.

Coraz większą rolę w budowaniu tej świadomości, jak i w zmianie podejścia pacjentów do samej wizyty odgrywają media społecznościowe. Dr Gmerek prowadzi profil edukacyjny, w którym w przystępny sposób, z nutą humorystyczną, mówi o problemach proktologicznych. – Bardzo dużo pacjentów przychodzi do mnie i mówi, że zobaczyli film w internecie i uznali, że to nie jest takie straszne. To naprawdę działa – przyznaje.

Internet daje też przestrzeń do zadawania trudnych pytań. – W wiadomościach prywatnych ludzie są dużo bardziej otwarci niż w gabinecie. Pojawiają się pytania bardzo intymne, także dotyczące życia seksualnego. Piszą m.in. osoby homoseksualne, które często mierzą się z problemami, o których trudno mówić wprost. To pokazuje, jak duża jest potrzeba edukacji i rozmowy – podkreśla.

Pierwsze kilometry pod ich skrzydłami. Bo nauka jazdy to więcej niż opanowanie sprzęgła, biegów i przepisów

Mistrzowie Motoryzacji to okazja, by docenić również tych, pod których skrzydłami zaczynamy naukę jazdy - instruktorów i szkoły. Towarzyszą kursantom w ich pierwszych kilometrach.

Pamiętacie swój pierwszy raz za kierownicą? Dłonie trochę zbyt mocno zaciśnięte, wzrok skupiony bardziej niż zwykle. Próby ogarnięcia sprzęgła, gazu, hamulca... I to pytanie w głowie: „Co ludzie w tym widzą, skoro to jest takie trudne? Czy na pewno wszystko robię dobrze i czy kiedykolwiek to opanuję?”.

Możemy się założyć, że każdy kierowca pamięta takie chwile. Bo to jedno z tych do-

świadczeń, które zostają w pamięci również z innych powodów. Bo przecież nauka jazdy to coś więcej niż opanowanie sprzęgła, biegów i zasad ruchu drogowego. To również ogromna odpowiedzialność - za życie i zdrowie swoje oraz innych osób.

Kluczową rolę odgrywają tu instruktorzy nauki jazdy. To oni są obok, kiedy wszystko jest nowe i nie do końca oczywiste. Potrafią zamienić stres w skupienie, a niepewność w pierwszą pewną, świadomą decyzję na drodze. Tłumaczą, powtarzają. Czasem żartują, czasem milczą. Zawsze czujni za kierownicą. Można żartować, że w takich sytuacjach są jak drugie mózgi kursantów.

A za instruktorami stoją szkoły jazdy. Miejsca, które organizują cały proces nauki i dbają o to, by każdy kursant miał szansę w końcu poczuć się pewnie za kierownicą i zdać egzamin. Z zewnątrz to często tylko szyld i samochody z charakterystyczną „elką”, ale w środku to codzienna praca, doświadczenie i ogromna odpowiedzialność.

Nie ma dwóch takich samych kursantów i nie ma dwóch takich samych historii. Jedni wsiadają za kierownicę z ciekawością, inni z obawą. Jedni łapią wszystko od razu, inni potrzebują czasu. Ale łączy ich jedno - moment, w którym coś kliknie. Kiedy jazda przestaje być powodem paniki, za-

daniem, a zaczyna być czymś, co sprawia przyjemność. Ba, ogromną radość! Radość z pierwszego samodzielnego manewru, z dobrze wykonanej jazdy, z poczucia, że „Dam jednak radę”.

- Plebiscyt Mistrzowie Motoryzacji to okazja, by docenić tych, pod których skrzydłami zaczyna się ta droga - instruktorów i szkoły jazdy, które każdego dnia towarzyszą kursantom w ich pierwszych kilometrach - mówi Katarzyna Borek, która odpowiada za plebiscyt Mistrzowie Moto od strony redakcyjnej. Jak dodaje: - Chcemy docenić historie ludzi i miejsc, dzięki którym te pierwsze kilometry stają się początkiem radości.

**MISTRZOWIE
MOTORYZACJI**

Chce, aby kierowcy byli świadomi i pewni siebie



Krzysztof Krych,
OSK Fire, Świebódzin

Krzysztof Krych w plebiscycie Mistrzowie Motoryzacji walczy o zaszczytny tytuł Instruktora Jazdy Roku.

Krzysztof Krych to doświadczony instruktor prawa jazdy. Uczy kursantów przygotowujących się do egzaminu na prawo jazdy w dwóch kategoriach: B i C. Nasz nominowany słynie z tego, że do swoich podopiecznych podchodzi w sposób profesjonalny i przystępny. Niezależnie od tego, czy szkoli przyszłych kierowców samochodów osobowych, czy ciężarowych. W swojej codziennej pracy stawia na połączenie tego, w kierowaniu najważniejsze: umiejętności teoretycznych z praktycznym podejściem, dzięki czemu kursanci szybko zdobywają potrzebne umiejętności i pewność siebie za kie-

rownicą. A On zdobywa satysfakcję, gdy odbiera kolejne telefony od swoich kursantów i w słuchawce słyszy, że zdali za pierwszym razem.

Podczas jazd szkoleniowych pan Krzysztof stawia na indywidualne podejście, cierpliwość i spokojną atmosferę. Skupia się na doskonaleniu manewrów, nauce bezpiecznej jazdy oraz praktycznych sytuacjach drogowych, z którymi kursanci mogą spotkać się zarówno podczas egzaminu, jak i w codziennej jeździe. Bo kurs u Niego to nie tylko lista zadań, które należy bezbłędnie wykonać podczas egzaminu. To przede wszystkim pożyteczne umiejętności, które przydają się na drodze codziennie. Chce przede wszystkim, aby spod Jego skrzydeł wychodzili świadomi odpowiedzialni i pewni kierowcy.

Nazwa i logo wywołują uśmiech - i o to chodziło!



Nauka Jazdy Foczka,
Gorzów Wielkopolski, Piłsudskiego 47

Nauka Jazdy Foczka istnieje na lokalnym rynku od niedawna, bo od pół roku. Jednak już wywołuje duże zainteresowanie, choćby swoją oryginalną nazwą oraz logo szkoły jazdy.

Kursanci uśmiechają się, gdy widzą niecodzienną nazwę oraz logo szkoły. Gdy poznają bliżej filozofię Nauki Jazdy Foczka, okazuje się, że nie tylko to Ich wyróżnia. - Największy nacisk kładziemy przede wszystkim na: bezpieczeństwo jazdy i odpowiedzialność na drodze, praktyczne umiejętności prowadzenia pojazdu, pewność za kierownicą oraz skuteczne przygotowanie do egzaminu - tłumaczy Iwona Handrysiak.

Jakie są największe atuty tej szkoły jazdy? Po pierwsze

doświadczeni i cierpliwi instruktorzy, którzy uczą przede wszystkim bezpiecznej, odpowiedzialnej jazdy na drodze. Kolejnym wyróżnikiem jest indywidualne podejście do kursanta. Jazdy często po trasach egzaminacyjnych, co pomaga oswoić się i lepiej przygotować do tego najtrudniejszego sprawdzianu umiejętności kierowcy. Kolejną taką rzeczą jest możliwość dodatkowych jazd doszkalających. Na końcu warto też wspomnieć o materiałach szkoleniowych i pojazdach. - Dzięki temu nasi kursanci są dobrze przygotowani do zdania egzaminu, ale przede wszystkim do bezpiecznej i samodzielnej jazdy w codziennym ruchu drogowym - zaznacza pani Iwona z Nauki Jazdy Foczka.

LIDERZY W SKALI WOJEWÓDZTWA WE WSZYSTKICH KATEGORIACH

MECHANIK ROKU

1. **Aleksander Łuczyci**, Mechanika Pojazdowa Aleksander Łuczyci, Gorzów Wielkopolski
2. **Maciej Emilian**, Auto-Naprawa, Krosno Odrzańskie
3. **Andrzej Gabrowski**, PKS Warsztat, Zielona Góra

WARSZTAT SAMOCHODOWY ROKU

1. **T.W Garage Naprawa Aut BMW Tomasz Wypych**, Gorzów Wielkopolski, Lipianska 3
2. **Pro Car**, Kłodawa, Gorzowska 33
3. **MomoGarage**, Żary, Pułaskiego 52

INSTRUKTOR JAZDY ROKU

1. **Krzysztof Krych**, OSK Fire, Świebódzin
2. **Giorgi Chkhaberidze**, Szkoła Nauki Jazdy Lider, Zielona Góra
3. **Przemysław Prusaczyk**, Szkoła Nauki Jazdy ATUT Przemysław Prusaczyk, Nowa Sól

SZKOŁA JAZDY ROKU

1. **Szkoła Nauki Jazdy ATUT Przemysław Prusaczyk**, Nowa Sól, Wojska Polskiego 15D
2. **OSK Driver Marcin Bekisz**, Świebódzin, Sikorskiego 5
3. **Nauka Jazdy Foczka**, Gorzów Wielkopolski, Piłsudskiego 47

KIEROWCA ZAWODOWY ROKU

1. **Radosław Lotek**, MZK, Zielona Góra
2. **Robert Studziński**, Feniks, Żary
3. **Tomasz Trembacz**, Eneris Surowce, Gorzów Wielkopolski

DORADCA DS. SPRZEDAŻY SAMOCHODÓW ROKU

1. **Marcin Wypchło**, Toyota Stolarz, Wojcieszyce
2. **Marek Kościuszko**, Skoda Grupa KIM, Gorzów Wielkopolski
3. **Maciej Rosołowicz**, Mercedes Benz DDB Auto Bogacka Gorzów, Gorzów Wielkopolski

FIRMA TRANSPORTOWA ROKU

1. **AP Trans Adrian Grzywacz**, Prądocin, Prądocin 10E
2. **Biuro podróży Exodus**, Zielona Góra, Bohaterów Westerplatte 10-14
3. **CedeTrans**, Zielona Góra, Łężyca-Inżynierska 68

AUTO DETAILING ROKU

1. **13th Garage**, Rzepin, Ogrodowa 57
2. **Eighteen Wraps Detailing**, Zielona Góra, Zjednoczenia 118

Sprawdź aktualne wyniki i głosuj na:
www.gazetalubuska.pl/moto

Krzyżówka panoramiczna

hymn państwowy Francji

guz skórnym

szefowa, przełożona

imię Laskowika

poetycki początek

kregosłup statku, stępka

ziomek zastój w gospodarce

zamieszanie, chaos

Bogusław Linda

wykopy na budowie

F dla fizyka

siostra Olgi i Iriny

ciało niebieskie

szata liturgiczna

co ... to obyczaj

fundator, ofiarodawca

ryba karpiowata malajska spódnica

8

4

5

2

6

9

głos świerszcza

olejowa model Hyundaia

rzeka białych nocy

szklany w telewizorze

3

11

13

1

10

kierownica łodzi

pracuje w kuźni

filozof z Rotterdamu

dawny tytuł grzechotnościowy

jądro + elektryczności

sol na pięćlinii

kwiat jak cukierek

gibon białoreki

majka lekarska

w portfelu Polki

mnóstwo, wielka ilość

placówka dyplomatyczna

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 13 utworzą rozwiązanie – dokończenie dowcipu z okienka.

Uśmiechnij się!

Mąż wraca do domu. Jest jakiś podenerwowany. Żona pyta:
– Co się stało?
– Jechałem windą z sąsiadem z góry.
– No, i?
– Czytał samouczek ...

Krzyżówka A-Ż

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

A) nalewka na ziołach, piołunówka (6).

B) kamasze lub kozaki (4).

C) „... Barbarzyńca”, film z rolą Arnolda Schwarzeneggera (5).

D) Aleksander, autor powieści „Hrabia Monte Christo” (5).

E) samouk, który w szkole zdał egzaminy (7).

F) szklana ampułka (6).

G) domowa przybudówka (5).

H) siła woli, niezłomność (4).

I) samica ptaka domowego (8).

J) motyl, kojarzony z delikatną tkaniną (9).

K) Polak dla Polaka (6).

L) głośnie narzekanie, biadoleńie (6).

Ł) część poroża łosia lub danieli (6).

A

Ż

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

M) wojskowa melodia (5).

N) Niemen i Kukulska, piosenkarka (7).

O) tajemniczy w tytule filmu Agnieszki Holland (5).

P) kierunek ziemskiej grawitacji (4).

R) jeden z dwóch najważniejszych staroindyjskich eposów (8).

S) w parze z młotem (5).

T) placówka kulturalna w Łodzi (5,4).

U) zachwycający zespół cech wyglądu (5).

W) roślina dostarczająca zielonki (4).

Z) Biała Dama w starym zamczysku (5).

Ż) mały chrząszcz (6).

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

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

Litery z pól ponumerowanych w prawym dolnym rogu od 1 do 19 utworzą rozwiązanie – myśl Alberta Camusa.

Poziomo:

3) ogonek przed kasą,

7) sałatka z buraków,

8) szkolny przedmiot,

9) kłopot, zmartwienie,

10) opiekuje się żrebakiem,

12) sorgo japońskie,

14) Nobla lub Nike,

16) kropka w geometrii,

19) np. „Wesoła wdówka”,

20) surowa dyscyplina,

21) kryształ do słodzenia,

22) uroczysty utwór muzyczny.

Pionowo:

1) opóźnienie w działaniu,

2) potocznie o rotundzie,

3) zakwita w maju,

4) wiąz górski,

5) nadwodny owad,

6) ozdobna chustka,

11) przyrząd zwiadowcy,

12) dodatek do ziemniaków,

13) płatnik czynszu,

15) akt z mocą ustawy,

17) rewolwer bębnekowy,

18) schronienie dla kangurka.

drobiowe mięso

„Lilla ...” Słowackiego

londyńska rzeka

bogacz, nabab

dziennik lub tygodnik

WIRÓWKA PANORAMICZNA

nawalnica, huragan

prosty marynarz

szmer burzy

torbacz z Tasmanii

Marcin z kabaretu „Ani Mru Mru”

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

Duet jolek

M

A

R

C

O

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 od 1 do 13 utworzą rozwiązanie.

W przypadkowej kolejności:

– w działaniu z różnicą

– młyn ze śmigami

– lichwiarz, zdzierca

– rodzaj małej galery

– opracowuje taktykę walki

– cykl biologiczny

– postać z powieści „Cichy Don”

– komiczny pajac

– główny port morski Pakistanu

– włoska pieśń liryczna

– norweska firma naftowa

– ... Richardson, aktorka z USA

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 obrazu.

1) niewielkie kamienne stopnie,

2) rzymska bogini mądrości,

3) miasto nad Drzewiczką,

4) „... syn rybaka”,

5) fundator kościelny.

Szyfr

6

8

12

3

15

4

10

2

7

11

9

13

1

14

5

Litery z pól od 1 do 15 utworzą rozwiązanie – imię i nazwisko aktorki.

Poziomo:

8) „... Jabłoni”, zespół muzyczny,

9) duże miasto na Honsiu.

Pionowo:

6) miasto z fabryką autobusów,

12) sprężyna w zegarku.

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 od 1 do 5 utworzą rozwiązanie.

Poziomo:

2) Bałtyk,

4) Wisła,

5) Atlantyk.

Pionowo:

1) szef rządu Vichy,

2) członek wspólnoty religijnej w USA,

3) hałas połączony z bieganiną.

Rozwiązania

A-Ż: firmament.
Jedwabny szlak; krzyżówka
chodnie Nerona; duet jolek;
Sokołowska; logogryf; „Po-
słom: Sere na swoją pamięć:
krzyżówka; krzyżówka z ha-
samurajów”; krzyżówka z ha-
ka panoramiczna: „Siedmiu
... o grze na bębnie; wirów-
ka panoramiczna:

eprasa.pl 5ee9f40e51

DROBNE

Jak zamieścić ogłoszenie drobne lub nekrolog?

Przez internet: ibo.polskapress.pl
e-mail: bo.gazetalubuska@polskapress.pl

ZIELONA GÓRA al. Niepodległości 25
czynne pon.-pt. 8.00-15.00
tel. 510 026 518
e-mail: bo.gazetalubuska@polskapress.pl

NASZE BIURA OGŁOSZEŃ

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

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

RUBRYKI I PODRUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH

NIERUCHOMOŚCI	- mieszkania - sprzedam - mieszkania - kupię - mieszkania - do wynajęcia - mieszkania - wynajmę - mieszkania - zamienię - domy - sprzedam - domy - kupię - domy - do wynajęcia - domy - wynajmę - domy - zamienię - lokale użytkowe - sprzedam - lokale użytkowe - kupię
HANDLOWE	- AGD - RTV
MOTORYZACJA	- samochody osobowe - ciężarowe, dostawcze - busy autobusy - rolnicze - przyczepy, naczepy - zabytkowe - uszkodzone, rozbite - motocykle - części i akcesoria
FINANSE BIZNES	- kredyty, pożyczki - usługi finansowe - usługi prawne - biura rachunkowe - ubezpieczenia - oferty - inne
NAUKA	- szkoły - kursy/szkolenia
języki obce	- korepetycje - inne
PRACA	- zatrudnię - urzędy pracy - szukam pracy - inne
ZDROWIE	- apteki - pomoc całodobowa - chirurgia - ginekologia - interna - neurologia
pediatria	- psychologia - psychiatria - stomatologia - urologia - inne specjalizacje - przychodnie, kliniki - laboratoria - zabiegi - opieka - sprzęt medyczny - uroda - inne
USŁUGI	- agd rtv foto - budowlano-remontowe
instalacyjne	- biurowo - projektowe - komputerowe - krawiectwo - montażowe - ogrodnicze - porządkowe - przeprowadzki - reklamowe - stolarskie - radio taxi - transportowe - rozrywka - uroczystości - zabezpieczające - inne
TURYSTYKA	- agroturystyka - kraj - świat - biura podróży - oazy i kolonie - wycieczki - przewozy - inne
ZWIERZĘTA	- lecznice - usługi - inne
MATRYMONIALNE	ROŻNE
KOMUNIKATY	ŻYCZENIA/PODZIĘKOWANIA
GASTRONOMIA	- dania na telefon - usługi - inne
ROLNICZE	- maszyny rolnicze - ogrodnictwo - plody rolne - zwierzęta hodowlane - inne
TOWARZYSKIE	- USŁUGI KAMIENIARSKIE - USŁUGI POGRZEBOWE

AUTOREKLAMA

Polecamy →

TELEMAGAZYN



Twój wybór programów

telemagazyn.pl

REKLAMA

mak SZCZEGÓŁY NA STRONIE: www.makiman.pl

A U CIEBIE BYŁ JUŻ MAKI MAN!?

3 x 3 x SPRZEDAŻ = PLUSZOWY MAKI MAN

SKUP TUCZNIKÓW MACIOR KNURÓW KAŻDA STREFA ASF

tel: 601-19-19-44

REKLAMA

Prosimy o pomoc w odnalezieniu naszego kochanego Ryszarda.

Kot rasy maine coon.

Wiek 3 lata.
Kot mógł zostać przez kogoś skradziony.

Ma umaszczenie rude przegowane i jest większy niż zwykły kot przez co łatwiej go rozpoznać.

DLA ZNAŁAZCY PRZEWIDZIANA NAGRODA PIENIĘŻNA.

Gdyby ktoś posiadał jakiegokolwiek informacje proszę o kontakt na numer: **579191521** oraz **882015095**

REKLAMA

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

REKLAMA

INFORMATOR POGRZEBOWY

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

Nieruchomości

MIESZKANIA - ZAMINIĘ

ZAMINIĘ 2-pok. mieszkanie

w Zielonej Górze przy centrum. Parter,
garaż, dobra komunikacja, blisko
przychodnia, parki i kościół. Zaminię
na dom do 20 km od ZG. tel. 605092668

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

Ogłoszenia drobne w Twojej gazecie
złecisz przez Internetowe Biuro
Ogłoszeń: ibo.polskapress.pl

Praca

ZATRUDNIĘ

PRZYJME do pracy na parkingu
strzeżonym w Zielonej Górze Pana na
emeryturze, kontakt 608 520 490.

REKLAMA

Stacja demontażu pojazdów
ZŁOMUJGRATA.PL

KASACJA POJAZDÓW

64-100 Lasocice k. Leszna
ul. Wschodnia 36A (przy S5)

500 545 500

0011502538

Usługi

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

Turystyka

KRAJ - GÓRY

Beskidy turnusy 60+ w maju od
1050 zł dostępny masaż leczniczy
/ dowóz, tel.: 501-642-492.

Różne

KASA za stare książki 609-643-399

Rolnicze

ZWIERZĘTA HODOWLANE

KURKI nioski z jajem dowóz
600539790

KURKI nioski z jajem dowóz
600539790

MIĘJSKI ZAKŁAD POGRZEBOWY

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

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



[illegible]

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 29 utworzą rozwiązanie – myśl Eurypidesa.

ROZWIĄZANIE: DOBRO I ZŁO ZAWSZE ZE SOBĄ GRANICZĄ.

Zraniona Barcelona potrzebuje remontady. Real Madryt również

Jacek Czaplewski
redakcja@polskapress.pl

PIĘKA NOŻNA. FC Barcelona i Real Madryt nieoczekiwanie znalazły się pod ścianą przed rewanżami w ćwierćfinałach Ligi Mistrzów. Blżej awansu są za to Arsenal i Paris Saint-Germain.

Słowem „remontada” Hiszpanie określają to, czego ich dwaj giganci teraz potrzebują, czyli spektakularnego odrobienia strat i wygrania dwumeczu. W środowy wieczór na Camp Nou Barcelona na własne życzenie skomplikowała sobie pierwsze spotkanie z Atletico Madryt (0:2). Najpierw nie potrafiła wykorzystać żadnej z dogodnych okazji, potem, a więc w 44., minucie straciła zawodnika i pierwszą z dwóch bramek. Po faulu czerwona kartkę obejrzał bowiem stoper Pau Cubarsi, zaś z podyktowanego rzutu wolnego do siatki trafił bezpośrednio Julian Alvarez.

To nie był udany mecz Roberta Lewandowskiego, który w nagrodę za ligowego gola z Atletico właśnie (2:1) powrócił do jedenastki. Polak już w przerwie został zmieniony. Koledzy za bardzo z nim nie współpracowali, sam natomiast oddał tylko jeden groźny strzał. Zamiast niego drugą połowę rozegrał Fermin Lopez, którego trener Hansi Flick potrzebował w środku pola. Na nic to się jednak zdało. Zmęczoną i rozbitą Barcelonę w drugiej połowie dobił wprowadzony Alexander Sorloth.

Słabo wypadł nie tylko Lewandowski, ale właściwie cała Barcelona na czele z Lamine'em Yamalem. Wybitnie utalentowany nastolatek potrafił kiwnąć nawet kilku ry-



FOT. PAP/EP

W przegranym meczu Barcelony z Atletico Madryt czerwoną kartkę ujrzał stoper gospodarzy Pau Cubarsi

wali, ale miał duży problem z finalizacją akcji. Po ostatnim gwizd-ku był przygnębiony. Scena, jak ukrywa twarz w dłoniach, lotem błyskawicy obiegła światowe media.

W obozie Barcelony pretensje kierowane są nie tylko pod adresem piłkarzy. Na konferencji Flick recenzował pracę sędziego Istvana Kovacs. Zdaniem Niemca Rumun powinien być podyktować jedenastkę za zaganianie ręką przez zawodnika z pola przy próbie wznowienia z piątego metra. - Nie potrafię zrozumieć, dlaczego nie było za to czerwonej kartki. To nie fair, ale taka jest piłka nożna - oświadczył.

Barcelona musi nastawiać się na ciężką przeprawę w rewanżu, tak jak i zresztą Real Madryt. Królewscy pozwolili zdobyć Santiago Bernabeu Bayernowi Monachium (1:2). Odradzający się gigant z Niemiec potrafił zdominować kluczowe fragmenty meczu. Na początku drugiej połowy zwycięstwo przypieczętował Harry Kane, który według fachowców jest faworytem do zdobycia Złotej Piłki w tym roku.

Sporo mówi się nie tylko o Angliku, wspaniały występ zaliczył bowiem również 40-latek Manuel Neuer. Weteran znów zachwycał refleksami i interwencjami poza polem

karnym. Przez niemieckie media przetacza się już dyskusja, czy nie powinien wrócić do reprezentacji na czerwcowy mundial. - To bramkarz klasy światowej. Jego miejsce jest w kadrze, ale wiem, że to się nie wydarzy. Julian Nagelsmann (selekcjoner - red.) nie uchylił mu drzwi - stwierdził legendarny Lothar Matthaeus. Sam Neuer nie chciał rozmawiać o reprezentacji. Mówi, że liczy się dla niego wyłącznie rewanż na Allianz Arenie.

Jedną nogą w półfinale jest już Paris Saint-Germain. Ubiegłoroczny zdobywca Ligi Mistrzów nie miał najmniejszych problemów z ograniem Liverpoolu (2:0). Bogiem a prawdą powinien być wygrać co najmniej dwa razy wyżej. Dlaczego tak się nie stało? Przede wszystkim z powodu nieskuteczności, ale też kontrowersyjnej decyzji hiszpańskiego sędziego Jose Marii Sanchez Martinez, który w końcówce nie odgwiżdżał rzutu karnego. - Jedziemy na Anfield wygrać - zapewnia trener Luis Enrique, najwyraźniej głodny kolejnych sukcesów.

Blżej upragnionego awansu jest jeszcze Arsenal, bo z Lizbony przywiózł skromną zaliczkę nad Sportingiem (1:0) dzięki bramce Kaia Havertza z końcówki meczu.

Plan rewanżowych meczów ćwierćfinału Ligi Mistrzów

14 kwietnia, godz. 21.00:

● Atletico Madryt - FC Barcelona;
● Liverpool - Paris Saint-Germain.

15 kwietnia, godz. 21.00:

● Arsenal - Sporting Lizbona;
● Bayern Monachium - Real Madryt. ©

Znamy „rozkład jazdy” meczu Polska - Ukraina. Zaczyna Magda Linette

Paweł Wiśniewski
redakcja@polskapress.pl

TENIS. - Cieszyć się ze składu, który udało się zebrać na ten mecz, choć wiadomo, że nieobecność Igi Świątek to duża strata - stwierdził Dawid Celt, kapitan reprezentacji Polski, przed meczem z Ukrainą.

„PreZero Arena Gliwice” będzie gospodarzem wyjątkowego wydarzenia, które odbędzie się dziś i jutro. Polski tenisistki - niestety bez Igi Świątek, co może mieć znaczenie - zagrają z Ukrainą o awans do turnieju finałowego Billie Jean King Cup.

Zgodnie z czwartkowym losowaniem spotkanie rozpocznie konfrontacja Magdy Linette z Martą Kostjuk. W drugiej dzisiejszej partii singlowej Katarzyna Kawa zmierzy się z Eliną Switoliną, na co dzień żoną znanego francuskiego tenisisty Gaëla Monfilsa i mamą 3-letniej córeczki Skai.

Początek dzisiejszych gier o godz. 16.00.

Na sobotę zaplanowano debel Maja Chwalińska/Katarzyna Kawa kontra Nadia Kiczenok/Ljudmila Kiczenok oraz single Linette - Switolina i Kawa - Kostjuk. Początek o godz. 12.00.

Na pewno odbędą się cztery spotkania, a piąte w przypadku remisu.

Stawką spotkania jest awans do światowej elity drużyn narodowych, czyli turnieju finałowego 63. edycji Billie Jean King Cup, który odbędzie się w dniach 22-27 września w chińskim Shenzhen.

Mecz odbędzie się w Polsce dzięki porozumieniu z Ukrainkami, którzy pierwotnie mieli być gospodarzami.

Biało-Czerwone w pięciu poprzednich edycjach tej imprezy grały w elicie trzykrotnie. Dwa lata temu w Madrycie w półfinale uległy Włoszkom, które później wygrały turniej.

Teraz zadanie jest trudniejsze, gdyż od 2025 roku do finałów kwalifikuje się tylko osiem, a nie dwanaście drużyn.

W Gliwicach zawodniczki zagrają na sztucznej mączce. ©



FOT. PAP/JAREK PRASZKIEWICZ

Od lewej: Martyna Kubka, Maja Chwalińska, Magda Linette i Dawid Celt podczas konferencji prasowej

Michał Materla powalczy w formule Stand and Bang. Powrót „Gamera”

Paweł Wiśniewski
redakcja@polskapress.pl

SPORTY WALKI. Największa europejska organizacja mieszanych sztuk walki - Oktagon MMA - po raz pierwszy zawita do Polski. Sobotnia gala OKTAGON 86 odbędzie się w szczecińskiej „Enea Arena”.

Czesko-słowacka organizacja Oktagon MMA ponownie przejdzie do historii w ten weekend, gdy po raz pierwszy zawita do naszego kraju z kolejnym przełomowym wydarzeniem.

Na karcie walk znajdują się jedno z największych ikon sportów walki w Polsce, a także wielu międzynarodowych zawodników. W starciu wieczoru Michał Materla zmierzy się z niemiecką gwiazdą Christianem Jungwirthem w limicie umownym 89 kg, na specjalnych zasadach „Stand and Bang”.

Obaj zawodnicy zdobyli rzesze fanów dzięki swojemu sercu do walki, odwadze, duchowi wojownika i agresywnemu stylowi, który zawsze gwarantuje widowiskowe starcia. Ci dwaj wojownicy zaprezentują swój ar-

senal uderzeń w najbardziej bezlitosnym formacie - wyłącznie stoją, w tym łokcie. Będą wymieniać ciężkie ciosy, dopóki jeden z nich nie padnie na deski.

„Bitwa o Szczecin”

Tomasz Narkun (21-6) powraca do klatki w drugiej walce wieczoru, podczas której zmierzy się z niemieckim olbrzymem - Alexandrem Poppekiem (20-5, 1 NC) w wadze półciężkiej w pojedynku nazwanym „Bitwa o Szczecin”.

Narkun jest jednym z najbardziej utytułowanych polskich za-

wodników MMA w historii i może pochwalić się imponującym wskaźnikiem zakończeń przed czasem na poziomie 95 procent, w tym trzema ostatnimi zwycięstwami odniesionymi łącznie w nieco ponad 2 minuty.

Alexander „Ironsides” Poppeck to numer 1 w rankingu wagi półciężkiej w Niemczech, znany z potężnych nokautów.

Czy Tomasz Narkun obroni własny teren i udowodni, że wciąż należy do europejskiej czołówki, czy może rywal odniesie największe zwycięstwo w swojej karierze?

W bardzo ważnym pojedynku dla kategorii półśredniej „Dracula” Ion Surdu (17-7) skrzyżuje rękawice z gruzińskim fenomenem Amiranem Gogoladze (17-3).

Szansa powrotu

Już w najbliższą sobotę Mateusz Gamrot stoczy kolejną walkę w oktagonie organizacji Ultimate Fighting Championship. Dla Polaka będzie to szansa powrotu na drogę zwycięstw.

Mateusz Gamrot walczył ostatni raz podczas gali UFC

w Brazylii, która odbyła się 11 października 2025 roku. Polak wszedł w zastępstwo do pojedynku z Charlesem Oliveirą, były mistrzem UFC. Starcie nie ułożyło się po myśli „Gamera”, który został poddany przez sędziego w 2. rundzie walki. Dla Polaka była to czwarta porażka w UFC.

W najbliższym pojedynku, który odbędzie się w „Kaseya Center” w Miami, Mateusz Gamrot zmierzy się z Estebanem Ribovicsem - Argentyńczykiem, który walczył dla UFC od 2023 roku. ©

Odmieniona Stal Gorzów gotowa do jazdy. Gdzie dobiegnie stadko „młodych wilków”?

Jarosław Miłkowski
jmiłkowski@gazetalubuska.pl

ŻUŻEL. Przed startem sezonu w PGE Ekstralidze w Gezet Stali Gorzów oczekiwania są proste: by było lepiej niż w zeszłym roku. Jeśli drużyna utrzyma się w lidze szybciej niż w barażach, będzie dobrze. A że trener Piotr Paluch będzie miał do dyspozycji stadko „młodych wilków”, to niewykluczone, że sprawi ono niespodziankę.

Poprzedni sezon Gezet Stal Gorzów zakończyła na siódmej pozycji, a miejsce w PGE Ekstralidze utrzymała dopiero po meczach barażowych. Klub cały czas stara się wy dostać z jednego z największych kryzysów od lat, ale w porównaniu do sytuacji sprzed kilkunastu miesięcy jest w dużo lepszej kondycji finansowej. W „najsilniejszej żużlowej lidze świata” ponownie wystartuje jednak dzięki tzw. licencji nadzorowanej.

Oby było lepiej

Cel na ten sezon jest jasno sprecyzowany: - Chcemy, żeby Stal odrodziła się. Powinno być lepiej niż w zeszłym roku. A sportowo, jeśli zajmimy piąte-szoste miejsce, to będzie dobrze - mówi prezes gorzowskiego klubu Zbigniew Głuchy.

- Stal w tym roku to młoda, perspektywiczna drużyna. Są w niej liderzy, są też młodzi zawodnicy, na których będziemy stawiać. Jest realne, byśmy byli w tabeli wyżej niż w zeszłym roku. Cel jest taki, abyśmy walczyli o jak najlepsze miejsce - dodaje trener Piotr Paluch.

Do prowadzenia pierwszej drużyny „Bolo” powrócił po prawie jedenastu latach przer-

wy. A gdy był szkoleniowcem Stali od jesieni 2011 do wiosny 2015, to zdobywał z nią medale. Ba! Sezon 2014 zakończył drużynowym mistrzostwem Polski, które Gorzowianie zdobyli po 31 latach. Na stanowisku pierwszego trenera zastąpił Piotra Świstę, który drużynę prowadził przez rok.

Drużyna mocno się zmieniła

Piotr Paluch będzie miał do dyspozycji najmłodszą drużynę w lidze. Średnia wieku siedmiu zawodników, którzy będą startować w meczu, to niespełna 25 lat.

W porównaniu z poprzednim sezonem w ekipie doszło do sporych zmian. Do Orlen Oil Motoru Lublin przeniósł się Martin Vaculik, którego dorobek punktowy w Stali pod koniec sezonu wywindował go na pierwsze miejsce najsukcesowniej w historii klubu. Do Stelmetu Falubazu Zielona Góra trafił Andrzej Lebediew, który walecznością szybko zaskarbił sobie serca gorzowskich kibiców. Z kolei Oskar Fajfer wybrał starty na zapleczu PGE Ekstraligi i zadebiutował już w Stali Rzeszów.

W miejsce wymienionej trójki Stal ściągnęła z Lublina Jacka Holdera, który w „covidowym” sezonie 2020 jeździł w żółto-niebieskich barwach na zasadzie tzw. gościa. Z Rzeszowa przybył Paweł Przedpełski, wychowanek klubu z Torunia, który znów chce punktować w Ekstralidze. Z kolei miejsce w pierwszej drużynie znalazł Mathias Pollestad. Norweg jest związany z Gorzowem od czterech lat. W 2022 zadebiutował w stalowej w drużynie w roz-



FOT. MARIUSZ KAPALA

W przedsezonowych sparingach żużlowcy Stali dwa razy pokonali zespół Falubazu

grywkach U-24 Ekstraligi. W sezonach 2023-2024 odjechał łącznie osiemnaście wyścigów w pierwszej drużynie. Poprzedni sezon spędził na wypożyczeniu w Wilkach Krosno.

Dlaczego Szymko, a nie junior?

Nową twarzą w drużynie jest też Marcel Szymko. Jego pojawienie się w meczowym składzie Stali wymusza regulamin. Z jednej strony w zespole musi być czterech Polaków (oprócz niego i Przedpełskiego są nimi Oskar Paluch i Hubert Jabłoński). Z drugiej strony Stal na pozycji zawodnika U-24 ma obcokrajowca (raczej będzie nim Adam „Bubba” Bednár).

Regulamin mówi natomiast jasno: jeśli w podstawowym składzie jest dwóch zawodników do lat 24 - Polak i obcokrajowiec - to „z automatu” zawodnikiem formacji U-24 jest Polak. W przypadku Stali wpisanie pod numery 1-5 polskiego juniora nie pozwalałoby na zmienianie go rezerwowym obcokrajowcem (a tym raczej będzie Pollestad).

Postawienie na młodych zawodników daje jednak Stali wiele możliwości taktycznych. Oto bowiem każdemu z czwórki: Paluch, Jabłoński, Bednár, Pollestad można dowolnie przydzielać miejsce w zespole. Każdy z nich może bowiem być i w formacji juniorskiej, i na pozycji

U-24 lub zawodnikiem rezerwowym. No, za wyjątkiem Norwega, który ma 22 lata, więc z tych różnych opcji nie może być jedynie juniorem.

Pole manewru sztab szkoleniowy Stali ma zatem duże. Kierownikiem drużyny pozostał Marcin Kozdraś, a dyrektorem sportowym - Krzysztof Orzeł. Nowym kapitanem zespołu, po odejściu Vaculika jest Anders Thomsen.

Dobrze wejdą w sezon?

Przedsezonowe występy stalowców z pewnością napawają optymizmem. Gorzowianie wygrali obydwa sparingi z Falubazem Zielona Góra. Holder, Pollestad i Paluch spekta-

kularnie wjechali do finału XIX Memoriału Edwarda Jancarza. Z kolei Przedpełski w wielkocynowym poniedziałek był w czołówce turnieju o Złoty Kask i awansował do eliminacji mistrzostw Europy.

Jak przygotowanie do sezonu przełoży się na występy w lidze, przekonamy się już niebawem. Na inauguracyjny pojedynek Gezet Stal Gorzów wybierze się w niedzielę, 12 kwietnia, do Grudziądza, gdzie żółto-niebieskich podejmie tamtejszy Bayersystem GKM. Rywalizacja rozpocznie się o godz. 17.00. Pierwszy domowy mecz stalowców odjadą pięć dni później - 17 kwietnia podejmą Betard Spartę Wrocław. ©

Wrocławianie mistrzami Polski? Falubaz i Stal bez szans na medale?

Cezary Konarski
ckonarski@gazetalubuska.pl

ŻUŻEL. Czy Sparta Wrocław zrzuci z mistrzowskiego fotela zespół z Torunia? A Włókniarz Częstochowa jest skazany na spadek?

Wszystko oczywiście zweryfikują wyniki rozpoczynającego się dziś sezonu w żużlowej PGE Ekstralidze, ale prognozy bukmacherów nie pozostawiają złudzeń.

Mecze pierwszej kolejki spotkań tegorocznych rozgrywek

zaplanowane są na dziś i najbliższą niedzielę. Sezon zasadniczy składać się będzie z 14 serii i potrwa do 23 sierpnia, a później odbędzie się rywalizacja w fazie play off i play down. Medalistów drużynowych mistrzostw Polski poznamy 27 września. Złoty medal bronić będą żużlowcy Pres Grupy Deweloperskiej Toruń, którzy w ubiegłorocznym finale pokonali Orlen Oil Motor Lublin. Trzecie miejsce zajęła Betard Sparta Wrocław, która w pojedynkach o „brąz” ograła Bayersystem GKM Grudziądz.

Firmy bukmacherskie w przedsezonowych prognozach są bardzo zgodne. Nie dość, że na podium umieszczają wszystkie trzy najlepsze zespoły sezonu 2025, to zgadzają się również co do kolejności na „pudle”. Ale z jedną zasadniczą różnicą w porównaniu do poprzednich rozgrywek - na najwyższym stopniu wszyscy widzą wrocławian, którzy mają pokonać toruńskie „Anioły”. Według przedsezonowych kursów za każdą złotówkę postawioną na mistrzo-

stwo Sparty - w przypadku jej sukcesu - można otrzymać od 2,45 do 2,75 zł. Mistrzowskie kursy dla torunian mieszczą się w granicach 2,55-3,00, a dla lublinian 3,25-3,75.

Według bukmacherów na zdobycie tytułu mistrzowskiego (a nawet medalu) większych szans nie mają lubuskie zespoły - Stelmet Falubaz Zielona Góra i Gezet Stal Gorzów. Zielonogórzan - jeśli chodzi o złoty medal - „wyceniono” kursami 12.00-18.00, a gorzowian 25.00-150.00. Lepsze notowania od „Stalczyki” mają też

żużlowcy GKM-u Grudziądz i Fogo Unii Leszno. A na szarym końcu tej kursowej klasyfikacji jest Krono-Plast Włókniarz Częstochowa. Zespołowi skazywanemu na spadek z PGE Ekstraligi w zasadzie daje się jedynie iluzoryczne szanse na sprawienie wielkiej sensacji w walce o mistrzostwo, „Medalikom” przypisuje się kursy w przedziale 250.00-800.00.

Według tzw. mistrzowskich kursów może wskazać na faworytów spotkań pierwszej kolejki PGE Ekstraligi. Dziś Unia Leszno zmierzy się z Włóknia-

rzem Częstochowa (godz. 18.00), a Sparta Wrocław z Falubazem Zielona Góra (godz. 20.30). Z kolei w niedzielę dojdzie do rywalizacji GKM-u Grudziądz ze Stalą Gorzów (godz. 17.00) i Motoru Lublin z Pres Toruń (godz. 19.30). W trzech pierwszych wymienionych meczach gospodarze będą zdecydowanymi faworytami, a najciekawiej i najbardziej emocjonująco zapowiada się starcie w Lublinie. To jednak wszystko jedynie prognozy, które i tak zweryfikuje tor. Taśma w górę! ©

ZUŻEL CZAS NA LIGOWE ŚCIGANIE. DZIŚ WE WROCŁAWIU ZIELONOGÓRSKIE „MYSZY” ROZPOCZNĄ NOWY SEZON

Czy Falubaz Zielona Góra przełamie dekadę bez „pudła” w Ekstralidze?

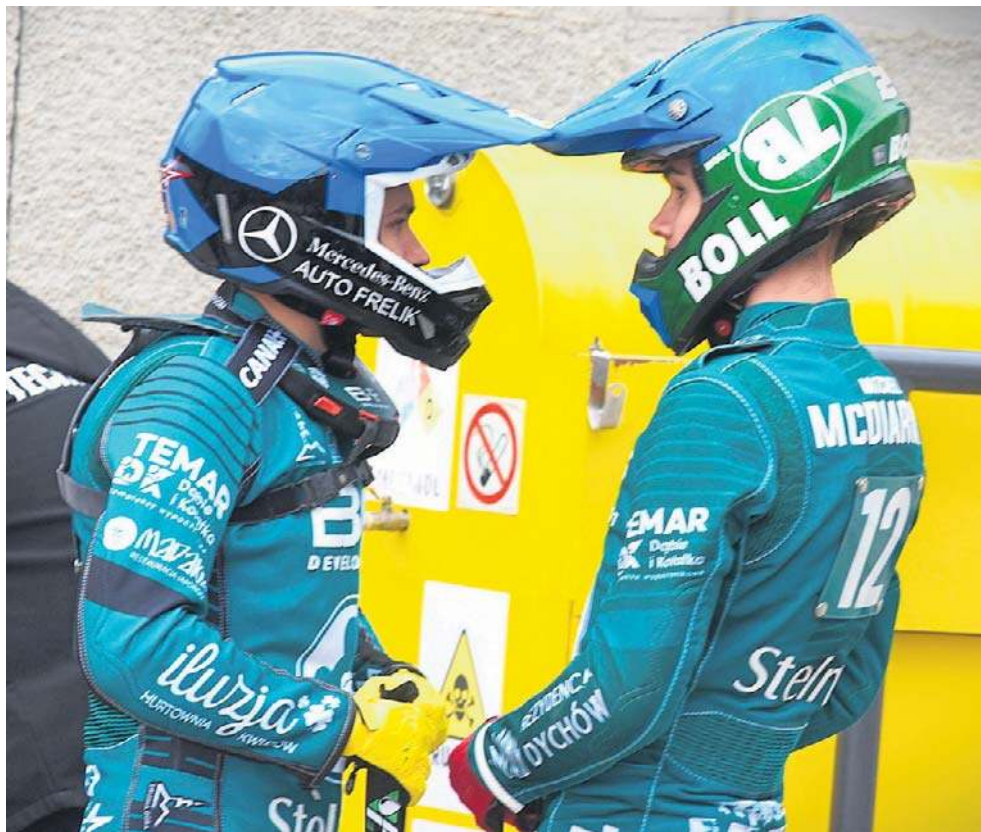
Maciej Noskowicz
mnoskowicz@gazetalubuska.pl

Z dużymi nadziejami, ale i sporymi obawami do ekstraligowego sezonu 2026 przystępują żużlowcy Stalmetu Falubazu Zielona Góra. Choć „Myszy” marzą o powrocie do złotych lat, kibice zadają sobie pytanie: Czy kadrowa rewolucja wystarczy, by po dziesięciu latach posuchy znów stanąć na podium Drużynowych Mistrzostw Polski?

Kłątwa fatalnych początków

W ubiegłym roku Falubaz zakończył rozgrywki PGE Ekstraligi na piątym miejscu. O braku awansu do strefy medalowej przesądził fatalny start – cztery porażki na otwarcie sezonu, w tym bolesne uderzenie od GKM-u Grudziądz na zielonogórskim torze, podciętych drużynie skrzydła. W tym roku żółto-biało-zieloni chcą uniknąć powtórki, ale pesymiści już wskazują na niepokojące analogie. Terminarz jest niemal identyczny, jak przed rokiem: najpierw wyjazd do Wrocławia, później domowe starcie z Grudziądzem i wyprawa do Lublina. Do tego dochodzi nie-równa forma zawodników w meczach sparingowych.

– Po dwóch wygranych spotkaniach z Toruniem euforii nie było, ale wyniki mogły uspokoić. Przyszedł jednak zimny prysznic w sparingu z Gorzowem. To pokazało, że przed zawodnikami, szczególnie tymi młodszymi, jeszcze sporo pracy – oceniał na łamach „Przeglądu Sportowego”, Andrzej Huszcza, legendarny, były żużlowiec Falubazu. Do tego należy dodać, że przedsezonowa forma poszczególnych



Dominik Kubera (po lewej) i Mitchell McDiarmid już są gotowi do ekstraligowego ścigania

zawodników z formacji seniorskiej też pozostawiała wiele do życzenia.

Nowa era po Protasiewiczu. Pech Madsena

Przypomnijmy, że przed sezonem w sztabie szkoleniowym Falubazu doszło do trzęsienia ziemi. Po odejściu Piotra Protasiewicza stery przejął duet: Grzegorz Walasek i Aleksander Janas. To połączenie ognia z wodą. Walasek to ikona klubu, który oficjalnie zakończył karierę zaledwie przed kilkoma dniami, natomiast Janas to specjalista od szlifowania żużlowych talentów. Czy ta „mieszanka wybuchowa” za-

pewni Falubazowi spokój w parku maszyn?

Trzon zielonogórskiego zespołu stanowią Leon Madsen i Przemysław Pawlicki, do których dołączyli Dominik Kubera oraz Andrzej Lebień. Na papierze to skład na play offy, ale nad drużyną zawisły czarne chmury. Leon Madsen uciepiał w wypadku podczas turnieju pożegnania Grzegorza Walaska. Choć uniknął złamań, jego występ w inauguracyjnym meczu we Wrocławiu stoi pod znakiem zapytania.

Z kolei Przemysław Pawlicki nie może doczekać się startu. – Ten czas mi się dłużył, szukałem sobie zajęć, żeby nie myśleć o powrocie na tor – przy-

znaje „Przemo”, który w poprzednim sezonie wykręcił życiową średnią biegopunktową w elicie (2,074). Jeśli ją powtórzy, będzie jednym z liderów drużyny.

Presja na nowych twarzach

W Zielonej Górze wielkie oczekiwanie związane są z transferem Dominika Kubery. Uczestnik cyklu Grand Prix, były żużlowiec mistrza Polski – Motoru Lublin – chciał wyjść z cienia mistrza świata Bartosza Zmarzlika. W Falubazie marzy, by stać się liderem z prawdziwego zdarzenia. Choć początek serii sparingów miał niemrawy, drugie miejsce w finale Złotego

Kasku uspokoiło kibiców. – Przyszedłem tutaj, żeby pociągnąć ten wózek w dobrym kierunku. Presji nie czuję, pewnie pojawi się dopiero przed pierwszym wyścigiem – mówi z uśmiechem Dominik Kubera.

Solidnym wsparciem ma być także Andrzej Lebień. Łotysz podkreśla, że kluczem do sukcesu będzie atmosfera w zespole. – Każdy z nas ma sprawdzone fundamenty, nikt nie jedzie tu pierwszy rok. Ważne, by złapać pozytywne „flow” już od pierwszej kolejki – tłumaczy zawodnik, który w sezonie 2025 bronił barw Stali Gorzów.

Młodzieżowa zagadka

Największe znaki zapytania dotyczą formacji juniorskiej i pozycji U-24. Za Damiana Ratajczaka Falubaz zapłacił Unii Leszno aż 720 tysięcy złotych ekwiwalentu, ale utalentowany junior wciąż szuka w swoich motocyklach optymalnej prędkości.

– Nie da się ukryć, że towarzyszy mi niepewność. Może przed pierwszymi meczami pojawi się jej nawet nieco więcej, ale właśnie po to startujemy w turniejach i sparingach, by wejść w sezon w odpowiedniej formie. Ambicje zawsze mam wysokie, z roku na rok chcę być coraz lepszym zawodnikiem i na pewno celuję w progres względem ubiegłego sezonu – przyznaje Damian Ratajczak.

Z kolei dla drugiego z juniorów Oskara Hurysza, także kończącego w tym roku 21 lat, ma być to sezon „być albo nie być”. Prawdziwym testem będzie jednak obsada pozycji U-24. 17-letni Australijczyk Mitchell McDiarmid to wielki talent, ale rzucenie go na głęboką wodę PGE Ekstraligi to, podobnie jak

w ubiegłorocznym sezonie, ryzykowny ruch. Złośliwi twierdzą, że to właśnie tutaj Falubaz ma najsłabsze ogniwo.

Pierwsza jazda w jaskini lwa

Czy ta skomplikowana układanka zadziała? Pierwsza odpowiedź już dziś. Zielonogórzanie jadą do jaskini lwa – na Stadion Olimpijski we Wrocławiu. Miejscowa drużyna – Betard Sparta Wrocław – to w opinii wielu fachowców kandydat do wygrania PGE Ekstraligi. A to oznacza, że przed Falubazem piekielnie trudne zadanie, ale głód sukcesu w Winnym Grodzie jest przecież olbrzymi. Rywalizacja na wrocławskim torze rozpocznie się o godz. 20.30. ©

BETARD SPARTA - STALMET FALUBAZ

Piątek - godz. 20.30

Stadion Olimpijski we Wrocławiu; transmisja TV: Canal+ Sport i serwis YouTube (Canal+ Sport)

Składy drużyn Sparta Wrocław:

9. Brady Kurtz
10. Maciej Janowski
11. Bartłomiej Kowalski
12. Daniel Bewley
13. Artem Łaguta
14. Mikkel Andersen
15. Marcel Kowolik

Falubaz Zielona Góra:

1. Dominik Kubera
2. Michał Curzytek
3. Andrzej Lebień
4. Leon Madsen
5. Przemysław Pawlicki
6. Oskar Hurysz
7. Mitchell McDiarmid

PIŁKARSKI WEEKEND

III liga

Mecze lubuskich drużyn: piątek – godz. 14.00: Górnik II Zabrze – Warta Gorzów, godz. 16.00: Carina Gubin – Ślęza Wrocław; sobota – godz. 19.30: Lechia Zielona Góra – Słowianin Wolibórz. LZS Starowice Dolne – Stal Jasień 3:0 (walkower, Stal została wycofana z rozgrywek).

IV liga

Sobota – godz. 14.00: Róża Różanki – Czarni Żagań,



FOT. MARIUSZ KAPALA

Stilon Gorzów – Pogoń Świebodzin, godz. 16.00: Sprotawa Szprotawa – ZAP Syrena Zbąszynek, godz. 17.00: Dozamet Nowa Sól – Zorza Port 2000 Mostki, Victoria Szczaniec – Ilanka Rzepin, Łucznik Strzelce Krajeńskie – Odra Nietków, Polonia Słubice – Pogoń Skwierzyna, godz. 19.30: Odra Bytom Odrzański – Piast Iłowa; niedziela – godz. 12.00: Lechia II Zielona Góra – Stal Sulęcín.

Klasa okręgowa

- grupa zielonogórska
Sobota – godz. 15.00: Bóbr IMPE Bobrowice – Pogoń Wężyńska, Błękitni Ołobok – Promień Żary, Korona Koźuchów – Unia Kunice Żary, Cargovia Kargowa – Pogoń Wschowa, Tęcza Homanit Krosno Odrz. – TS Przylep Zielona Góra, Zorza Ochla – Relax Grabice; niedziela – godz. 14.00: Dąb Sława Przybyszów – ŁKS Łeknica. Dozamet II Nowa Sól –

Budowlani Lubsko 0:3 (walkower, Dozamet został wycofany z rozgrywek).

Klasa okręgowa - grupa gorzowska

Sobota – godz. 14.00: GKP Bogdaniec – Lubuszanin Drezdenko, Uran Trzebiec – Warta II Gorzów, godz. 15.00: Orzeł Międzyrzecz – Toroma Torzym, Spartak Deszczno – TS Celuloza Kostrzyn nad Odrą, Radowiak Drezdenko – Sokół Gościm,

godz. 16.00: Warta Stońsk Browar Pavco – Piast Karnin, godz. 17.00: Czarni Browar Witnica – MKS Spójnia Ośno Lubuskie; niedziela – godz. 17.30: Stilon II Gorzów – Pionier Zwierzyn.

Centralna Liga Juniorów U15. Sobota – godz. 12.00: Lechia Zielona Góra – KS Stadion Śląski Chorzów; niedziela – godz. 12.00: TS Przylep Zielona Góra – Polonia Nysa. (cekon)

SPORT

www.sportowy24.pl

KOSZYKÓWKA

Zakończyła się pierwsza runda play off w grupie D II ligi mężczyzn. Po porażce różnicą 12 punktów u siebie, EIG CEZiB Kangoo Basket Gorzów także na wyjeździe uległ Dijo Polkаты Maximusowi Kąty Wrocławskie - tym razem 63:99. Gorzowianie odpadli tym samym z dalszej rywalizacji i zakończyli rozgrywki na piątym miejscu. To najlepsza lokata „Kangurów” w historii ich występów na „drugim froncie”.



FOT. KANGOO BASKET GORZÓW

PIŁKA RĘCZNA

W 22. serii spotkań w Lidze Centalnej mężczyzn Rajbud Development Stal Gorzów zagra jutro o godz. 15.00 z SMS ZPRP I w Kielcach (początek meczu o godz. 15.00). W pierwszej rundzie stalowcy zwyciężyli 35:32.

Uff, wygrały! Nie dały się wyrzucić z play offów

Robert Gorbat
rgorbat@gazetalubuska.pl

KOSZYKÓWKA. Kto zrozumie kobiety?! Po wtorkowym la-niu, w środę gorzowianki zmieniły się nie do poznania i zwycięstwem - nomen omen - w Poznaniu przedłużyły swe szanse na awans do wielkiego finału Orlen Basket Ligi Kobiet.

Enea AZS Poltech. Poznań 66**KSSSE Enea AJP Gorzów** 76**Kwarty:** 14:16, 14:24, 19:19, 19:17.**Stan rywalizacji (do trzech zwycięstw):** 2:2.

Enea AZS Politechnika: Brown 11, Piasecka 10 (2x3), Carter 9, Hank 9, Pszczolarska 4 oraz Popović 15 (3x3), Puzio 6 (2x3), Haegenbarth 2 i Kośla 0.

KSSSE Enea AJP: Hurt 23, Telenga 8, Szymkiewicz 5, Osborne 0, Steblecka 0 oraz Owusu 23 (2x3), Gertchen 11 (3x3), Lebiecka 6 i Stasiak 0.

Sędziowali: Michał Chrakowiecki, Jakub Pietrzak i Damian Ottenburger.

Widzów: 600.

W środowy wieczór w Centrum Sportu Politechniki Poznańskiej nie było żadnych kalkulacji. Zwycięstwo gospodyń dało im awans do wielkiego finału Orlen Basket Ligi Kobiet, zaś triumf przyjezdnych ozna-

czał przedłużenie rywalizacji do jutrzejszego, piątego meczu w Arenie Gorzów. Pośredniego, polubownego rozwiązania nie było.

Zamieniły się kolorami...

Kibice zauważyli, że w porównaniu do wtorkowego pojedynku zespoły zamieniły się kolorami strojów. Tym razem na niebiesko ubrały się poznaniarki, a na białą gorzowianki. - Czy zamienią się również sportową dyspozycją? - zastanawiali się fani.

... ale też rolami!

Ku zaskoczeniu wielu obserwatorów, tak właśnie się stało. Co prawda miejscowe zaczęły od prowadzenia 6:0 w 3 i 12:7 w 7 min, ale potem przez długie minuty dominowały dziewczyny z Gorzowa. Świetnie broniły, umiejętnie wyprowadzały kontry, a przy atakach pozycyjnych kapitalną skutecznością rzutową imponowały (wreszcie!) Courtney Hurt i Ashley Ann Owusu. Trener Dariusz Maciejewski wciąż rotował swymi zawodniczkami na pozycji rozgrywającej - rolę tę pełniły na zmianę Magdalena Szymkiewicz, Charisma Os-

**Balet Weroniki Telengi (z lewej) i Aleksandry Pszczolarskiej**

borne i szczególnie udanie Owusu. Poznaniarki nie potrafiły się w tym połapać, popełniały mnóstwo prostych błędów technicznych, pudłowały nawet z czystych pozycji rzutowych.

Gdy po stronie gorzowianek za skuteczne rzuty z dystansu i półdystansu wzięły się jeszcze Klaudia Gertchen oraz Szymkiewicz, wynik błyskawicznie poszybował w górę na korzyść gości. Najpierw wygrały okres

między 7 a 9 min 9:0, a potem - między 12 a 17 min - zdobyły aż 15 (!) „oczek” z rzędu! W 17 min na świetnej tablicy pojawił się rezultat 18:33. Kto by się tego spodziewał po wtorkowej dominacji poznaniarek?! Gospodynie - głównie dzięki „trójkom” Jovany Popović i Maliny Piaseckiej - odrobiły do przerwy część strat, lecz 12-punktowa przewaga Lubuszanek (28:40) i tak była znacząca.

Weronika Telenga dostała w twarz

Po zmianie stron boiska miejscowe rzuciły się do odrabiania strat, ale zatrzymała je... własna środkowa Jessika Carter. W 24 min ewidentnie i z premedytacją, już po zatrzymaniu gry przez sędziów uderzyła w twarz ostro rywalizującą z nią Weronikę Telengę. Nie mogło być inaczej: decyzja o niesportowym zachowaniu, dwa dodatkowe rzuty dla przyjezdnych i punktowy odjazd gorzowianek. W 28 min uciekły rywalkom na rekordową w całym spotkaniu różnicę 20 „oczek” (37:57), w czym wielką zasługę miała właśnie Telenga. Środkowa KSSSE Enei AZS nie tylko znakomicie zbierała piłkę pod obydwoma tablicami, ale

też w ofensywie znakomicie odgrywała ją spod kosza do Gertchen i Gabrieli Lebieckiej. A te nie myliły się z półdystansu oraz zza linii 6,75 m. Tymi zagraniami Weronika z naddatkiem rekompensowała swoją niską skuteczność rzutową, będącą z pewnością skutkiem zmęczenia po bardzo długim przebywaniu na parkiecie.

Od 28 min poznaniarki zaczęły mozolnie odrabiać straty, lecz do granicy 10 punktów różnicy dobrnęły dopiero w 40 min. Na dystansowe trafienia Dominiki Puzio i Popović bezwzględnie odpowiadały: Gertchen, ciągnąca grę gorzowianek Owusu oraz Hurt. Świadomość bliskiej wygranej trochę rozluźniła w końcówce Szymkiewicz i Owusu, które nie ustrzegły się kilku banalnych błędów w operowaniu piłką oraz ofensywnych fauli. Końcowy triumf gości nie był jednak ani przez chwilę zagrożony.

Potrzebny „tie break”

Jutro o godz. 18.00 piąty, decydujący o awansie do finału mecz w Gorzowie. Gorzowianki ostatni raz grały o tytuł w 2024 i 2025, a poznaniarki - w 2004 roku. W sezonie 1977-1978 AZS Poznań był najlepszy. ©

MOIM ZDANIEM

Andrzej Flügel



Dawno nie byłem tak zaskoczony, jak po drugim i trzecim meczu półfinałowym gorzowskich koszykarek z Eneą AZS Politechniką Poznań. O ile pierwszą porażkę w Gorzowie uznałem za wypadek przy pracy, o tyle wysokość i styl przegranej w Poznaniu zaniepokoił mnie. Okazało się, że sport jest nieprzewidywalny,

faworyci nie zawsze wygrywają, a niespodzianki są jego solą. Tyle że przegrana w trzecim meczu nie oznaczała jeszcze klęski i przekreślenia marzeń. W środę akademicki od początku do końca prowadziły, nie dały żadnych szans rywalkom i wyrównały stan rywalizacji na 2:2. Teraz, w sobotę, decydujące starcie w Arenie Gorzów. Wierzę, że nasz ze-

LUDZIE MAŁEJ WIARY

spół przypieczętuje awans do finału i w meczach z Lotto AZS UMCS Lublin spełni swoje marzenie o złocie.

Zasmuciły mnie jednak niektóre posty gorzowskich kibiców, ludzi małej wiary, już po trzecim meczu, kiedy akademicki mieli jeszcze szanse by wygrać, wyrównać i doprowadzić do piątego spotkania w Gorzowie, co potem stało się faktem. Najbardziej zaniepokoił mnie atak na trenera Dariusza Maciejewskiego. Przypominam tym fanom, którzy zbyt szybko zapomnieli, kto doprowadził gorzowską koszykówkę do medali i Pucharu Polski, że o dobrych wynikach

w europejskich pucharach nie wspomnę. Żeby dojść do stałego, wysokiego miejsca w klubowej, polskiej żeńskiej koszykówce trzeba było podjąć się tego zadania przed wieloma laty. Kiedy wydawało się, że nie z tego nie będzie, bo nie było pieniędzy, pomysłu, a czasem chęci, by się z tym zmierzyć. Pomysł miał trener Maciejewski. Potrafił zarazić nim grono ludzi, którzy postawili na koszykówkę. Szkoleniowiec został w Gorzowie mimo wielu propozycji. Zrobił coś fajnego, coś na trwałe wpisało w historię sportu w mieście nad Wartą. Jak łatwo jest przejść od zachwytów, achów i ochów

do krytyki, pretensji i domagania się dymisji. To bardzo smutne. Mam nadzieję, że po sobotnim meczu ci malkontenci potrafią przyznać się, że zbyt wcześnie zaczęli rozliczanie szkoleniowca i przyznają się do błędu.

Koszykarze Orlen Zastalu Zielona Góra na walkę o medal, nawet brązowy, muszą jeszcze trochę poczekać. Na razie rywalizują o dziesiąte miejsce, które da im szansę gry w play inn i po ewentualnej wygranej zmieszczenia się w czołowej ósemce, co na dziś byłoby sporym sukcesem. Zadanie trudne, bo trzeba wygrać na wyjeździe albo ze Stalą

Ostrów w najbliższy poniedziałek, albo - także na wyjeździe - z Anwilnem Włocławek, oczywiście punktując w innych meczach. Jak się nie uda, świat się nie zawali. Jest trener, który ma pomysł na zespół, wielkie zainteresowanie basketem i dobra atmosfera. Z tej maki będzie chleb!

W trzeciej lidze piłkarskiej zielonogórska Lechia, znając wynik jej największego rywala w walce o awans, czyli Górnika Polkowice, który zremisował z Wartą w Gorzowie, nie potrafiła pokonać Cariny Gubin i odskoczyć na pięć punktów. W sobotę kolejna okazja. Oby wykorzystana. ©

GAZETA LUBUSKA

www.gazetalubuska.pl

Redaktor naczelna **Maja Majewska**,
Z-ca redaktor naczelnej **Mateusz Różański**,
Prezes Makroregionu **Robert Glinkowski**,
Dyrektor marketingu oddziału **Aleksandra Sobolewska**

Redakcja al. Niepodległości 25, 65-042 Zielona Góra
skr. pocztowa 120, tel. 6832 48 600, 6832 48 805
fax 6832 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 **Tomasz Osoliński**

Biuro Konsumenta PPG, e-mail: biurokonsumenta@polskappress.pl, tel. 12 688 85 10

