

# GAZETA LUBUSKA

Wtorek,  
28.04.2026

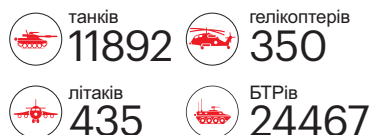
www.gazetalubuska.pl

Nr 98 (22.699)  
Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

**Kolejni mieszkańcy Zielonej Góry chcą zmian w planie ogólnym miasta str. 3**



**ВІЙНА В УКРАЇНІ  
ВТРАТИ ОКУПАНТІВ**



**Ta umowa może zaważyć na przyszłości młodych ludzi str. 5**



**POWIAT SULĘCIŃSKI**

**16 jednostek straży pożarnej gasiło pałac w Garbiczu.** W nieużytkowanym budynku nie było nikogo.



**LUBSKO**

**Rodzinny koszmar w środku nocy**

**Siedem osób trafiło do szpitala, wśród nich są dzieci w wieku 3, 5 i 12 lat. Nocna akcja strażaków i medyków trwała 1,5 godziny.**

Jak informuje asp. Dawid Lewandowski, rzecznik KP PSP w Żarach, w nocy z niedzieli na poniedziałek doszło do zatrucia tlenkiem węgla w jednym z mieszkań w Lubsku.

O godzinie 1.06 otrzymaliśmy zgłoszenie o prawdopodobnym wykryciu stężenia tlenku węgla w mieszkaniu budynku wielorodzinnego. Do zdarzenia zadysponowano za pomocą JRG Lubsko. Na miejscu strażacy zastali mieszkańców z początkowymi objawami zatrucia tlenkiem węgla. Strażacy ewakuowali mieszkańców na zewnątrz. Wskazania mierników oscylowały w okolicy 160 ppm - mówi rzecznik strażaków. Zagrożenie dla zdrowia pojawia się już przy 30-50 ppm.

**Aleksandra Łuczyńska**

**SPOŁECZEŃSTWO NA POMOC DZIECIOM CHORYM NA RAKA ZEBRANO OK. 270 MLN ZŁ**

## Oto najmłodniejsza fryzura obecnego sezonu

Jarosław Miłkowski  
jmiłkowski@gazetalubuska.pl

**Internetowa fala solidarności, która poruszyła cały kraj, dociera do kolejnych miast. To, co zaczęło się od symbolicznych gestów, dziś przeradza się w realną pomoc dla dzieci walczących z chorobami nowotworowymi. Do akcji włączyli się studenci gorzowskiego AWF-u. Każdy mógł ogolić głowę i wesprzeć zbiórkę na rzecz Fundacji Cancer Fighters.**

- To jest piękne w nas Polakach, że potrafimy pomagać. Ja sam poszedłem w tym celu na studia. A ten mały gest to moje wsparcie dla chorych na raka - mówił nam Wojciech Butrym, student czwartego roku fizjoterapii. We wczorajsze przedpołudnie był jedną z wielu osób, która zjawiała się na dziedzińcu uczelni, by wesprzeć fundację. W ostatnich dniach o jej istnieniu dowiedziała się cała Polska. Przez dziewięć dni zbiórkę na leczenie jej podopiecznych prowadził w internecie Piotr „Łatwogang” Garkowski. W trakcie całej akcji, w ramach solidarności z osobami z chorobami nowotworowymi, gołono sobie głowy. Nie inaczej było właśnie w gorzowskim AWF-ie.

- W piątek między zajęciami wpadliśmy w kilka osób na pomysł, żeby ogolić głowy. Pomyśleliśmy jednak, żeby to zrobić na całej uczelni. Mieliśmy dwa dni na ogarnięcie tego. I się udało - mówił nam Oliwier Karaszewski z samorządu studenckiego. W tym czasie włosów pozbawiał się Jan Ossowski, student III roku fizjoterapii. - Zdecydowałem się, bo miałem w rodzinie historię związaną z chorobą nowotworową. Włosów mi nie szkoda - mówił naszemu reporterowi.

By ogolić głowę oraz wrzucić datek do puszek przychodzili nie tylko stu-



denci AWF-u. Był choćby Paweł Kamrad, na co dzień pracownik gorzowskiego teatru.

- Jak już coś poświęcać, to spektakularnie. Włosów nie jest szkoda, bo wiadomo, że u faceta szybko odrosną. Dlatego gołę nie tylko włosy, ale też brodę, którą noszę od dziesięciu lat. Ja mam wybór, bo włosy i broda odrosną, a osoby chore na raka tego wyboru nie mają - podkreślał.

Na dziedzińcu przyszła też Agnieszka Kocjan, studentka drugiego roku pielęgniarstwa Akademii im. Jakuba z Paradyża.

- Trzeba pamiętać, że pieniądze to nie wszystko. Czasami nie jeste-

śmy w stanie pomóc szpikiem - mówiła, gdy jej długie włosy spadały na ziemię. Innych zachęcała do rejestracji w Fundacji DKMS. Nie kryła też łez. - Bliska mi osoba przechodzi chemię, straciła włosy. To jest moje wsparcie dla niej - dodawała po zejściu z „fotela”.

Na zgolenie włosów zdecydował się też m.in. Adam Obarzanek.

- Warto pokazać, że rak to nie wyrok. Że to tylko choroba, którą można zwalczyć - mówił, dodając, że oddaje hołd babci, która zmarła na raka.

Osób z ogolonymi głowami na dziedzińcu AWF-u przy ul. Estkowskiego przybijało z każdą minutą.

- To chyba najmłodniejsza fryzura tego sezonu. Najważniejsza jest idea, która za tym stoi. Każde strzyżenie trwa tylko kilka minut, ale dla wielu to bardzo symboliczny moment - mówił nam fryzjer Tymoteusz Gięła.

Serce fundacji Cancer Fighters, bije w Gorzowie. Jej założycielem i prezesem jest Marek Kopyść - Lubuszanin, który doskonale wie, czym jest walka z nowotworem, ponieważ sam ją stoczył. To doświadczenie na zawsze zmieniło jego sposób patrzenia na życie. Zrozumiał, jak bardzo pacjenci onkologiczni i ich rodziny potrzebują nie tylko leczenia, ale także wsparcia psychicznego, finansowego i zwykłej ludzkiej obecności. Teraz nie ma wątpliwości, co dalej:

„To moment, który ma dla mnie ogromne znaczenie. Od razu przechodzimy do działania. Zaczynamy od zamknięcia najpilniejszych zbiorów naszych podopiecznych, równoległe rozwijając kolejne formy wsparcia dla pacjentów i klinik w całej Polsce. Budujemy też system pełnej transparentności. Już wkrótce uruchomimy serwis, w którym krok po kroku pokażemy, na co trafia każda złotówka. Powołamy również radę ekspertów, która wesprze nas w kluczowych decyzjach. Dziękuję za zaufanie. Teraz naszym zadaniem jest je codziennie potwierdzać” - napisał.

- Jestem dumny, że taka fundacja wywodzi się z naszego miasta. Brak mi słów. To super inicjatywa. Oby było ich więcej - mówił nam Wojciech Butrym.

Zbiórka dla Fundacji Cancer Fighters cały czas trwa - choć już bez streamingu influencera - cały czas. Gdy powstawał ten tekst, zebrano około 280 mln zł, a wsparło ją ponad 3 mln osób.

Nr ISSN 0137-9518

Nr indeksu 350-222



## Już jutro w „GL” Strona Zdrowia

- Do sanatorium na Węgry? Można! NFZ refunduje także turnusy w sanatoriach za granicą.
- Las pełen pułapek.

Jarosław  
Miłkowski



## DUMA AŻ ROZPIERA

**J**ak tu nie być dumnym z Gorzowa, że taka fundacja działa w naszym mieście!” mówili mi we wczorajsze przedpołudnie studenci gorzowskiego AWF-u. Wielu z nich przez ostatnie dni śledziło streaming i zbiórkę „Łatwoganga”, ale dopiero w weekend dowiedzieli się, że fundacja, dla której podopiecznych zbierano pieniądze, jest stąd. Bo tak, taka jest prawda. Serce fundacji Cancer Fighters bije przy gorzowskiej ulicy Borowskiego. To na północy Lubuskiego zaczęła robić wszystko, byleby tylko pomóc chorym na raka. I to tu, już w pierwszych latach działalności, wspomagały ją znane nazwiska. Gdy siedem lat temu na stadionie żużlowym zrobiono mecz piłkarski, aż roilo się od gwiazd. Była Joanna Jędrzejczyk, Cezary Trybański, Michał Materla, Bartosz Zmarzlik... Tych nazwisk nie trzeba chyba przedstawiać.

Fundacji, stowarzyszeń, organizacji czy osób indywidualnych, które na co dzień pomagają potrzebującym, jest w Lubuskiem zdecydowanie więcej. I nie wszystkie mogą mieć to szczęście, że usłyszy o nich nie tylko cała Polska, ale i „pół świata”. O niektórych pewnie można przeczytać i usłyszeć w mediach klasycznych, o innych przeczytać w mediach społecznościowych. Wiele jest pewnie i takich, które pomagają tak cicho (i skutecznie), że nawet sam potrzebujący ich nie zna. Z każdej takiej organizacji i z każdego pomagającego jestem dumny. To dzięki Wam uczymy się - ja także - jak pomagać innym. I to dzięki Wam świat staje się lepszy. W niedzielę w Polsce wydarzyło się coś niesamowitego. Zjednoczyliśmy się nie po czyjejś śmierci, nie po jakiejś tragedii. Zjednoczyliśmy się też nie na zawołanie, ale z potrzeby serca. Zbiórkę wsparło ponad 3 mln osób. To musi robić wrażenie!

## ROZMOWA DNIA

### CYWILNYCH LEKARZY NIE KIERUJE SIĘ NA FRONT

Mira Suchodolska  
PAP

**Rozmowa z prof. Robertem Gałązkowskim, ekspertem w dziedzinie medycyny ratunkowej i medycyny katastrof, przez 16 lat dyrektorem Lotniczego Pogotowia Ratunkowego, obecnie kierownikiem Zakładu Ratownictwa Medycznego Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego**

**Czy system szkolenia medyków na czas wojny jest budowany w Polsce na serio, czy raczej tworzymy jego pozory?**  
W ubiegłym roku zapadła bardzo istotna decyzja na poziomie międzynarodowym: rozdzielono szkolenia dla medyków wojskowych i cywilnych. Medycyna pola walki - tzw. TC3 - jest dedykowana wojsku. Natomiast dla cywilów przewidziano szkolenie Tactical Emergency Casualty Care.

**Na czym polega różnica?**  
Doktryna nie przewiduje kierowania cywilnych medyków na linię frontu. Ich zadaniem jest działanie w warunkach nadzwyczajnych, ale poza bezpośrednim polem walki. W czasie pokoju ratownik ma jak najszybciej dotrzeć do pacjenta i rozpocząć pomoc. W medycynie taktycznej priorytetem staje się bezpieczeństwo ratownika - bo martwy ratownik nie uratuje nikogo. Dobrym, choć dramatycznym przykładem są doświadczenia z Ukrainy. Docho-

dzi do ataku rakietowego na cywilny obiekt - targ, dworzec. Przyjeżdżają służby i wtedy następuje drugi atak - wymierzony w ratowników. To nie przypadek, lecz element taktyki przeciwnika, który dąży do maksymalizacji strat. Dlatego w medycynie taktycznej wyróżniamy trzy strefy: gorącą - gdzie trwa zagrożenie i wejście oznaczałoby narażenie życia; ciepłą - gdzie można podjąć ograniczone, szybkie działania ratujące życie; oraz zimną - tu możliwe jest pełne leczenie.

**Jakie są te „szybkie działania ratujące życie”?**

To opanowanie masywnego krwotoku, udrożnienie dróg oddechowych, wsparcie krążenia oraz zapobieganie hipotermii. Najprostsze czynności decydują. Jeśli nie zatrzymamy krwotoku w ciągu pierwszych minut - pacjent umrze. Jeśli nie zabezpieczymy drożności dróg oddechowych - również. To medycyna pierwszych minut - skuteczna, bo skoncentrowana na utrzymaniu życia do momentu ewakuacji i przekazania pacjenta w ręce specjalistów.

**Czy w Polsce jesteśmy przygotowani kadrowo do działań?**  
Nie w takim stopniu, w jakim powinniśmy być.

**Czy rozwiązaniem byłoby wprowadzenie obowiązkowych zajęć z medycyny taktycznej na studiach medycznych, także tych dla cywili?**



I to się właśnie dzieje. W Ministerstwie Zdrowia powstał zespół, który przygotował zmiany w programach nauczania. Jest realna szansa, że takie zajęcia staną się obowiązkowe. Ale pytanie brzmi: kto będzie uczył? Dlatego równolegle musimy budować kadre instruktorską - ludzi z doświadczeniem, którzy wiedzą, jak wygląda realne zdarzenie.

**Jest jeszcze kwestia tzw. zwykłych obywateli - czy oni też powinni być szkoleni?**

Zdecydowanie tak - w zakresie pierwszej pomocy. Powtarzam od lat: system ratownictwa nie zadziała, jeśli świadek zdarzenia nie podejmie działań jako pierwszy. Czas do przyjazdu służb bywa różny. A mózg zaczyna obumierać po kilku minutach bez tlenu. To oznacza, że w wielu przypadkach to nie lekarz, lecz przechodzień decyduje czy ktoś przeżyje.

**Ludzie często mówią: „boję się pomóc, żeby nie zaszkodzić”.**

To jeden z najbardziej szkodliwych mitów. Człowiek w stanie zatrzymania krążenia umiera - nie można mu zaszkodzić bardziej, brak działania jest najgorszą decyzją. Dlatego edukacja społeczeństwa jest równie ważna jak szkolenie lekarzy. (PAP)

## PRZYRODA

### Motyl królewski

Długo zastanawiałem się, który z dziennych motyli latających u nas jest najładniejszy. Słynny niepylak apollo jest zbyt rzadki, by brać go pod uwagę. Mieniaki też są trudne do wypatrzenia. I tym sposobem został mi na tapecie jeden gatunek: paż królowej. Łatwy do wypatrzenia i często spotykany. To pierwsza liga motyli. Skrzydła większe niż połowa dłoni. Soczyskie żółte, z czarnym żyłkowaniem i czerwono niebieskimi plamkami. Do tego eleganckie ostrogi. Lot dostojny, szybujący. Rozpoznawalny z daleka dzięki powietrznym akrobacjom. Motyl wciąż często u nas widywany, choć jego los w dużej mierze zależy od szczęścia i dobrej woli człowieka. Kiedyś chroniło go prawo, ale choć wyginął na wielu obszarach, skreślono go z listy gatunków objętych sankcjami. Motyl lubi sprawiać niespodzianki. Jego gąsienica jada kilka różnych roślin. Dziką marchew, biedrzyca, ogrodowy koper i pietruszkę. Bywa, że samica zajrzy do warzywnika i złoży jaja na pachnącym koperku. Jeśli szkodnik szczęśliwie ujdzie oku ogrodnika, to za rok po okolicy szybują królewskie motyle. Najlepsze paragrafy niewiele pomogą, jeśli jesienią ktoś wypali trawę razem z poczwarkami doczepionymi do suchych chwastów. Tam, gdzie grasują piromani z zapawkami pazi królowej, podobnie jak innych owadów, praktycznie brak. Ponoć w majowy weekend ma być bardzo ciepło i słonecznie. Pazię królowej będą latać aż miło.

**Grzegorz Tabasz**

## Pogoda w regionie

Dzisiaj		Środa	
DZIEŃ	NOC	DZIEŃ	NOC
14°C	0°C	13°C	-3°C
Barometr 1026 hPa		Czwartek	
Wiatr wsch. 18-40 km/h			
Biomet korzystny		DZIEŃ	NOC
		19°C	-1°C
		Piątek	
		DZIEŃ	NOC
		21°C	2°C

Uwaga: zachmurzenie małe

## FORUM CZYTELNIKÓW

**Andrzej Lambryczak**  
(o "czarnym tygodniu" w powiatowych szpitalach): Rozumiem protest „Czarny tydzień” w polskiej służbie zdrowia dotyczący szpitali powiatowych. Jest formą desperackiego alarmu dyrektorów i personelu z powodu dramatycznej sytuacji finansowej tych placówek. Protestujący personel szpitali wskazuje na zagrażające stabilności systemu niedofinansowania, rosnące zadłużenie oraz ograniczanie płatności za tzw. nad wykonania - to rozumiem. Ale nie pojmuję, dlaczego z tym

jest problem, skoro NSZ i MZ jest we władaniu KO! Chyba, że KO kontynuuje nie tak odległy plan, likwidacji szpitali powiatowych. Ministerstwo Zdrowia chce reformy szpitali, w ramach której samorządy mają konsolidować placówki (np. łączyć szpitale oddalone o 50 km) lub przekształcać je w centra zdrowia z ograniczoną liczbą łóżek.

**Małgorzata Kubica**  
(o zamknięciu szkoły podstawowej w Gęstowicach): Szanowni Rodzice, Nauczyciele i Przyjaciele, czasami napraw-

dę brakuje słów. Jak powiedział Johann Wolfgang von Goethe: „Głupi i mądrzy ludzie są nieszkodliwi, tylko półgłówki są niebezpieczne”. Decyzją władz gminy zapadło postanowienie o zamknięciu Szkoły Podstawowej w Gęstowicach. W uzasadnieniu wskazywano przede wszystkim kwestie demograficzne oraz konieczność ograniczenia kosztów funkcjonowania oświaty. Warto jednak pamiętać, że na sytuację demograficzną w ostatnich latach wpływało wiele czynników, takich jak pandemia COVID-19

czy wojna w Ukrainie. W odpowiedzi na złożoną skargę Wojewoda stwierdził, że zarzuty zawarte w piśmie nie znalazły potwierdzenia w zgromadzonym materiale dowodowym. (...) Z kolei Ministerstwo Edukacji Narodowej uznało zażalenie za niedopuszczalne z powodu braku legitymacji procesowej. Oznacza to, że rodzice - mimo troski o realizację prawa dziecka do nauki - nie mają możliwości kwestionowania w trybie administracyjnym opinii kuratora. My jako rodzice nie możemy NIC.

# Mieszkańcy sołectwa Jany w Zielonej Górze oczekują zmian w projekcie planu ogólnego

Eliza Gniewek-Juszczak  
egniewek@gazetalubuska.pl

**Zwracają uwagę na brak możliwości budowy, zarówno domów, jak i magazynów rolniczych na własnych działkach, jeśli projekt zostanie uchwalony w obecnej formie.**

- Jesteśmy zrozpaczeni projektem planu ogólnego. U nas w sołectwie pozbawia się mieszkańców prawa do budowy domów na własnych działkach - napisała w liście do GL Mirosława Kaliszewskiego. - Ludzie, których jedyny majątek rodzinny stanowi ziemia, na której w większości przypadków miałyby budować się dzieci i wnuki, w jednej chwili mogą stracić wszystko. Jest to dramat mieszkańców. Co ważne, jest to ziemia jałowa, bardzo niskiej klasy, nienadająca się do uprawy - argumentowała.

Na miejscu okazało się, że uwagi do projektu planu ogólnego mają też rolnicy. Krzysztof Bocer prowadzi gospodarstwo o powierzchni ponad 200 hektarów.



- Ucina nam się nogę - grzmią mieszkańcy sołectwa

- Na mojej działce, oznaczonej w ewidencji gruntów, że są to grunty rolne zabudowane, z planu ogólnego będzie wynikać strefa z zakazem zabudowy. A ja chciałbym w ramach działalności rolniczej wybudować magazyn zbożowy i postawić dom jednorodzinny - mówi. - W takiej sytuacji rolnikom odcina się nogę. Nie będą mogli się rozwijać, budować hali na sprzęt, na-

wozy czy płody rolne. To się nie mieści w głowie. A to jest najgorsze, że nie byłem w stanie złożyć odwołania, jako strona się wypowiedzieć, bo była słaba akcja informacyjna - zwraca uwagę.

Dawid Ziółkowski chciałby przenieść swoją działalność rolniczą ze zwartej zabudowy poza obręb sołectwa. Za uważa, że w projekcie nie ma strefy rolniczej, w której

mógłby postawić przechowalnię czy sortownię.

- W strefie rolniczej mógłbym to zrobić. Wiadomo, na to trzeba będzie uzyskać pozwolenie, jednak jeśli wszystkie pola są strefą otwartą, to takiej możliwości w ogóle nie ma. Gdyby były strefą rolniczą, po uzyskaniu odpowiednich pozwoleń, można by takie budynki stawiać. Rozwój będzie na pewno ograniczony - podkreśla.

Maciej Kaliszewski kończy studia rolnicze.

- Miałem plany na rozwój gospodarstwa, ale szanse na rozwój są ograniczone - stwierdza. - Skoro ludzie chcą się rozwijać i budować, mają gdzie, to myślę, że powinni mieć tę możliwość. Należy do miasta i dobrze byłoby zabudowę zbliżyć do niego - dodaje.

Mirosław Gancarz, pełnomocnik prezydenta miasta ds. polityki informacyjnej zapewnia, że kampania była szeroka, ale zrezygnowano z szerokich i drogich działań (jak billboardy, radio, telewizja, mailing, przesyłki adresowe itp.), ponieważ ich koszty byłyby niewspółmiernie wysokie.

- Prezydent Miasta, działając w oparciu o swoje ustawowe kompetencje, rozstrzyga wszystkie złożone uwagi w sposób indywidualny, z uwzględnieniem interesu publicznego, obowiązujących przepisów prawa oraz uwarunkowań przestrzennych i funkcjonalnych gminy. Projekt planu, skorygowany w zakresie uwag uznanych za zasadne, znajduje się

obecnie na etapie ponownych uzgodnień, co stanowi wymagany prawem element procedury planistycznej, zapewniający jego zgodność m.in. ze stanowiskami właściwych instytucji - informuje.

Zapewnia, że uwagi dotyczące wyznaczenia stref zabudowy zagrodowej na terenie sołectwa Jany zostały przez prezydenta miasta przyjęte, co potwierdza uwzględnienie potrzeb lokalnej społeczności, w tym w szczególności mieszkańców prowadzących działalność rolniczą.

Plan ogólny ma wyznaczyć ramy rozwoju przestrzennego gminy na wiele lat, wskazując kierunki zabudowy, ochrony terenów oraz rozwoju infrastruktury. Zdaniem urzędników, nie oznacza to, że jest dokumentem zamkniętym. Może podlegać aktualizacjom, dlatego ma być monitorowany i analizowany.

Z informacji Fundacji Sędzimira wynika, że w województwie lubuskim do 22 kwietnia tylko 5% gmin uchwaliło plany ogólne. Termin mija 31 sierpnia. ©©

MATERIAL INFORMACYJNY PKP INTERCITY

## Kolej przyspiesza, ale wciąż nie jest kręgosłupem transportu. Branża wskazuje kluczowe wyzwania

**Kolej przeżywa w Polsce renesans dzięki wielomilionowym inwestycjom, m.in. w nową infrastrukturę i tabor, ale wciąż nie stała się transportowym kręgosłupem kraju. O tym, czego jeszcze potrzeba, aby kolej w pełni rozwinęła swój potencjał dyskutowano w Katowicach na Europejskim Kongresie Gospodarczym, w panelu „Kolej 2030++”.**

**Brak spójności największym wyzwaniem**

W ocenie ekspertów największym wyzwaniem dla Polski jest brak spójności systemowej i strategicznej, co rodzi potrzebę zintegrowania wszystkich elementów systemu kolejowego.

Prelegenci zwrócili również uwagę, że dyskusja o unowocześnianiu kolei powinna uwzględniać nie tylko wymianę taboru i infrastruktury, ale także inwestycje w nowoczesne narzędzia cyfrowe do zarządzania potokami pasażerskimi.

**Inwestycje i legislacja warunkiem przyspieszenia**

Wyzwaniem jest także przyspieszenie kolei, rozumiane

jako skokowe zwiększenie jej konkurencyjności względem innych środków transportu. Ruch kolejowy rośnie, ale nie tak szybko jak ruch drogowy - jest to tendencja obserwowana w całej Unii Europejskiej. W Katowicach nie zabrakło również głosów o potrzebie zmian by przyspieszyć inwestycje.

- Powstaje projekt zintegrowanej sieci kolejowej, który tworzy PKP PLK razem z CPK. Śledzimy postępy w tym projekcie, zakładającym budowę 2 tysięcy nowych linii kolejowych, w tym tysiąca kilometrów do 2035 roku. Sporym wyzwaniem będzie zintegrowanie nowych linii z istniejącą siecią - mówi Adam Wawrzyniak, członek zarządu PKP Intercity.

Kolejnym wyzwaniem jest prowadzenie samego procesu inwestycyjnego. Spółka w ubiegłym roku przewiozła ponad 89 mln pasażerów, a w tym chce osiągnąć poziom 96 mln.

- Pierwsze trzy miesiące tego roku pokazują, że plan jest ambitny, ale realny. Polska kolej w ostatnich latach zrobiła ogromny postęp

i zachęca wielu podróżnych do przesiadki z samochodów do pociągów. Kluczowe będzie takie prowadzenie inwestycji w infrastrukturę torową, aby nie utracić tego zainteresowania - podkreśla Adam Wawrzyniak. - Modernizacja katowickiego węzła kolejowego jest dla nas bardzo wymagająca, podobnie jak linia 202 na Pomorzu, istotna dla ruchu turystycznego. Niełatwo prowadzić ruch pociągów w warunkach placu budowy - dodaje.

**Przepustowość sieci kolejowej jest kluczowa**

Zwiększenie oferty to jedna z podstawowych zmian, jakie przesądziły o wzroście popularności przejazdów koleją. Niestety, przepustowość sieci kolejowej w naszym kraju jest już na wyczerpaniu.

- Od tego, jak będą realizowane duże projekty inwestycyjne w infrastrukturze torowej, zależy, czy i jak sektor kolejowy będzie rosł w kolejnych latach. Dziś przekonał się już do siebie pasażerów, kolej coraz częściej staje się pierwszym wyborem podróżnych. Aby utrzymać pozytywne trendy, zarządca



infrastruktury musi podjąć działania w obszarze poprawy przepustowości - podkreśla Wawrzyniak.

**Więcej połączeń i nowe pociągi**

- W 2025 roku uruchomiśmy 514 pociągów, czyli o 80 więcej niż w 2023 roku, a sieć kolejowa była w stanie to obsłużyć. W tym roku uruchamiamy 555 pociągów na dobę - rozwijamy ofertę krajową i zwiększamy liczbę połączeń międzynarodowych, m.in. do Berlina, Wiednia, Pragi i Lipska - wylicza Adam Wawrzyniak.

Inwestycje najbardziej odczuwają pasażerowie podróżujący na trasach krajowych. W tym roku PKP Intercity przygotowało dwa razy więcej połączeń na Mazury. - Skracamy czasy przejazdu i bijemy rekordy na trasach do Szczecina czy Zakopanego. To efekt inwestycji infrastrukturalnych. Po ponad 30 latach przerwy pociągi wrócą do Łomży. Pierwsze duże efekty już są widoczne - podkreśla Wawrzyniak.

Skok jakościowy jest znaczący, ale podróżowanie koleją stanie się jeszcze szybsze i bardziej komfortowe. Ko-

lejne zmiany przyniesie nowy tabor.

- Pierwsze efekty zakontraktowanych przez nas dużych dostaw taboru jeszcze przed nami. W przyszłym roku zaczniemy odbierać 35 nowych dwunapędowych zespołów trakcyjnych, a w kolejnych latach dołączą piętrowe ekspresy produkowane w Chorzowie - zaznacza.

Pod koniec ubiegłego roku spółka ogłosiła przetarg na dostawę 55 szybkich pociągów (20 w zamówieniu bazowym i 35 w opcji), które będą mogły osiągać prędkość do 320 km/h.

- Te pociągi pozwolą rozwinąć siatkę szybkich połączeń między Warszawą, Łodzią a Poznaniem, Szczecinem i Berlinem, a w dalszej perspektywie także z Wrocławiem i Pragą. To krok w stronę europejskiej czotówki kolei dużych prędkości - podkreśla Wawrzyniak.

Polska kolej rozwija się dynamicznie dzięki inwestycjom w infrastrukturę i tabor, jednak nadal brakuje jej systemowej spójności. Ekspert podkreśla konieczność integracji, cyfryzacji oraz zmian legislacyjnych, które przyspieszą rozwój sektora. Jednocześnie rosnąca liczba pasażerów i nowe połączenia pokazują, że potencjał kolei jest coraz lepiej wykorzystywany.

ZIELONA GÓRA KOLEJNA MIEJSKA RZEŻBA ODZYSKA DAWNY BLASK

# Drugie życie „Włókniarek”

Leszek Kalinowski  
lkalinowski@gazetalubuska.pl

**Kolejna rzeźba, tym razem „Nowavita”, zostanie uratowana i wyeksponowana w centrum Zielonej Góry. Jej właściciele przekazali ją miastu, a ono chce ją odnowić.**

- Wiele rzeczy, które zostały stworzone w PRL-u, zostało zlikwidowanych, zniszczonych, przewiezionych do jakichś magazynów. Moim zdaniem to błąd. Za poprzedniego ustroju przecież powstało wiele ciekawych dzieł, wiele pozytywnych wydarzeń kulturalnych było jak choćby Złote Grono - biennale artystyczne w Zielonej Górze - mówi Elżbieta Galicka, emerytowana nauczycielka. - W mieście stworzono w tym czasie naprawdę ciekawe rzeźby, mozaiki. Warto je zachować dla kolejnych pokoleń. Bardzo się ucieszyłam, że zostały mozaiki na bibliotecę Norwid czy na ścianie małego basenu MO-SiR-u przy ul. Wypiańskiego. Trzymam kciuki, by udało się odnowić mozaikę na auli Uni-



Rzeźba „Nowavita” popularnie nazywana „Włókniarką” albo „Włókniarkami” oryginalnie stała przy dawnej Fabryce Dywanów „Novita”

wersytetu Zielonogórskiego. To nasze dziedzictwo.

## Umowa podpisana

Pani Elżbieta przypomina też, że odrestaurowany został pomnik Janusza Korczaka, a w ubiegłym roku do miasta wróciła rzeźba „Nieskończoność” Jana Pałki. Została odno-

wiona i dziś każdy może ją podziwiać na rondzie 11 Listopada. Teraz przyszedł czas kolejną rzeźbę z dawnych czasów, która jest dziś bardzo zniszczona.

- Namówiłam męża, żebyśmy podjechali ją zobaczyć. „Nowavita” stoi przy ul. Dekoracyjnej. Byliśmy tam w niedzielę, więc cała była zasta-

wiona samochodami. Bo ludzie przyjechali na giełdę. Dziwnie wyglądała na parking, wśród aut. Jakby taka niechciana - opowiada Zielonogórzanka.

Niebawem rzeźba autorstwa Marka Przeclawskiego wypięknije i zmieni swoje miejsce. Stanie się to dzięki podpisanej umowie darowizny. Wiesława

i Stanisław Nowaczy przekazali dzieło miastu. Umowę w imieniu prezydenta Marcina Pabierowskiego podpisał wiceprezydent Marek Kamiński. Plan jest taki, by odrestaurować rzeźbę i wyeksponować ją w godnym miejscu. Być może przed galerią handlową, w miejscu gdzie dawniej była Polska Wełna. Rozmowy trwają. Ale mają tam być prowadzone prace drogowe, powstanie ścieżka rowerowa, więc dyskusja na temat lokalizacji trwa.

## Gdzie powinna stanąć?

Rzeźba „Nowavita” popularnie nazywana „Włókniarką” albo „Włókniarkami” stanęła przy dawnej Fabryce Dywanów „Novita” w 1978 roku (sama fabryka powstała cztery lata wcześniej i zatrudniała nawet 1,3 tysiąca osób). Miała ona cztery elementy. Pierwszy to postać włókniarki, drugi i trzeci to wrzeciona, a czwarty to ściana pokryta mozaiką, ustawiona za rzeźbami. Kompozycja miała 2,5 metra wysokości. I wykonana została z kamionki ceramicznej (rzeźby) oraz betonu i płytek z Gozdnic-

kich Zakładach Ceramiki Budowlanej (ściana).

Zapytaliśmy Zielonogórzan, gdzie odnowiona rzeźba powinna stanąć?

- U podnóża Winnego Wzgórza, przodem skierowana do budynku galerii - mówi Ewelina Drobowska. - Przecież tam kiedyś były włókniarki.

Zdaniem Roberta Goździckiego dobrym miejscem byłby Park Tysiąclecia. Brakuje w nim takich architektonicznych perełek.

- „Włókniarki” mogłyby stanąć niedaleko urzędu miasta. Na skwerze - to głos Barbary Wolińskiej. A jej koleżanka Teresa Kapusta wskazuje inną lokalizację: Skwer przy dworcu PKP albo skwer przy Centrum Biznesu.

- A moim zdaniem rzeźba mogłaby pojawić się na małym skwerze między ulicą Reja a Placem Powstańców Wielkopolskich, niedaleko taxi. Do tego zieleni, kwiaty wyglądałoby to pięknie - oczami wyobraźni widzi to już Weronika Liwoch.

## Zielonogórska Jedyńska świętuje 80-lecie działalności

Leszek Kalinowski  
lkalinowski@gazetalubuska.pl

**Placówka powstała 16 sierpnia 1945 roku przy Placu Słowiańskim nr 15 (13 lat plus aula). Naukę w siedmiu klasach rozpoczęło 281 dzieci. Grono pedagogiczne liczyło 9 osób.**

W pierwotnej siedzibie SP-1 funkcjonowało do 1967 roku. Janina Olejarz, uczennica w tamtych latach wspomina, że sale były wysokie. Były tylko ławki i tablica. Lekcje wychowania fizycznego odbywały się w auli.

- W mojej klasie było 31 uczniów. Wszyscy do szkoły przychodzili pieszo. Kto by tam dowoził dzieci na lekcje, co dziś jest normą - wspomina.

W 1967 roku pierwsza Publiczna Szkoła Powszechna w Zielonej Górze została zlikwidowana. Reaktywowano ją dopiero w 1973 roku w nowym budynku przy ulicy ul. Wyszynskiego.

- Wszystko było nowe, ale sale trzeba było posprzątać, wyposażyć, udekorować - podkreśla Teresa Barczyńska, nauczycielka plastyki. - Dzieci było wtedy mało, klasy liczyły po 16 osób. Osiedle bloków do-

piero tutaj powstawało, więc uczniów z roku na rok przybywało. Najwięcej dzieci, ponad tysiąc, zdobywało w Jedyńce wiedzę w latach 1975-1986.

Dyrektor Adam Szymczak podkreśla, że szkoła ciągle się rozwija, bo przecież świat się zmienia, nie można zostać w tyle.

Jubileusz Jedyńki to okazja do zorganizowania konferencji naukowej o zielonogórskiej oświacie, Balu Absolwenta, posadzeniu symbolicznego drzewa w Parku Książęcym Zatonie,

a także nagrodzeniu zasłużonych pracowników. Prezydent Marcin Pabierowski przyznał pamiątkowe medale. Otrzymały je panie: Janina Kiernowska, Renata Trzaskowska, Małgorzata Mikunda-Żwir, Agnieszka Obara, Jolanta Szejna, Marta Kizimowicz, Justyna Zakrzewska-Woźniak i Karolina Macuda.

Wśród znanych absolwentów Jedyńki są: mistrz świata w tańcach latynoamerykańskich Michał Malitowski, słynny rzeźbiarz Oskar Zięta czy dziennikarz TVN Bartek Jędrzejak.



Obchody rocznicy rozpoczęły się od przedstawienia przygotowanego przez uczniów

## Zabytkowy most w Krośnie Odrzańskim w końcu ma nazwę

Łukasz Kolesnik  
lkolesnik@gazetalubuska.pl

**To aż zaskakujące, że ponad 120-letni obiekt nie miał do tej pory oficjalnej nazwy. Do się jednak zmieniło po ostatniej sesji rady gminy. To teraz Most Króla Bolesława Chrobrego.**

Dlaczego wybrano akurat Bolesława Chrobrego? Honorowy obywatel Krosna Odrzańskiego i regionalista, Jerzy Szymczak przygotował prezentację historyczną, która potwierdziła zasadność wybrania takiej nazwy.

- Pierwsza pisemna wzmianka o Krośnie pochodzi z roku 1005 - opowiadał. - To zapis z kroniki biskupa Thietmara, który opisywał wydarzenia związane z najazdem cesarza Henryka II na te tereny. Zacytuję fragment: „Owóz tak różne i pod różnym przewodnictwem kroczące oddziały dotarły wnet do Odry i rozbiły namioty nad krętą rzeką zwaną po słowiańsku Bóbr, po łacinie zaś Castor. Bolesław jednak obwarował brzeg tej rzeki i usadowił się z wielkim wojskiem w Krośnie przeszkadzał jak mógł, w przepłynięciu się na drugą stronę. Kiedy król, za-



Czasy się zmieniają, ale szlaki i mosty nadal determinują rozwój regionu - mówi pomysłodawca nazwy

bawisz tam siedem dni, jął przygotowywać już okręty i mosty, opatrność Boża wskazała wysłanym przezeń wywiadowcom bardzo dogodny bród na rzece.” Ten bród wprowadził Krosno do historii. Wszystkie wyprawy po roku 1005 zaczynały się w Krośnie. Kończyły się różnie, ale nigdy nie spowodowały, że te tereny zostały przejęte przez Święte Cesarstwo Rzymskie narodu niemieckiego.

J. Szymczak opowiadał, że Krosno systematycznie broniło się przed atakami w 1005, 1010, 1015 czy 1017 roku.

- Chrobry prowadził wojnę podjazdową i nękał oddziały, którym utrudniał prowadzenie walki. Strategiczne położenie Krosna mu w tym pomagało - dodał regionalista.

Pomysłodawcą nadania tej nazwy był dyrektor zielonogórskiego oddziału Generalnej Dyrekcji Dróg Krajowych i Autostrad, Henryk Janowicz.

Burmistrz Grzegorz Garczyński podkreślił, że most został wyremontowany.

- Miejmy nadzieję, że dzięki temu starszek będzie służył kolejnym pokoleniom - dodał.

**GORZÓW** CENTRUM EDUKACJI ZAWODOWEJ I BIZNESU DOGADUJE SIĘ Z INWESTOREM FABRYKI RAKIET

# Dostaną pracę marzeń w mieście?

Magdalena Marszałek  
mmarszalek@gazetalubuska.pl

**Podpisano list intencyjny o współpracy pomiędzy miastem, Centrum Edukacji Zawodowej i Biznesu oraz międzynarodowym konsorcjum, które wkrótce rozpocznie budowę fabryki zbrojeniowej.**

W gorzowskiej strefie ekonomicznej powstanie nowoczesna fabryka, w której produkowane będą rakiety do wyrzutni Homar-K. Budowa ma ruszyć za kilka miesięcy, a produkcja pocisków w ciągu kilku najbliższych lat. Stolica północnej części województwa lubuskiego przekonała inwestora między innymi dostępem do kadr i potencjałem edukacyjnym. Jak podkreśla prezydent miasta Jacek Wójcicki, podpisane właśnie porozumienie to moment przełomowy.

- To historyczna chwila. Fabryka, która powstanie w Gorzowie, będzie jedną z najnowocześniejszych w Europie. Ale najważniejsze, że będzie otwarta na lokalny rynek pracy. Zależy



FOT. LUKASZ KULCZYŃSKI/UM GORZÓW

**Uczniowie zyskają dostęp do staży, praktyk, nowoczesnych technologii i realną perspektywę zatrudnienia**

nam, aby była solidnym pracodawcą, oferującym rozwój zawodowy i finansowy, bo jest to inwestor, który zdecydowanie będzie podnosił poziom wynagrodzeń w Gorzowie - tłumaczy.

Według Wójcickiego zakład zatrudni setki pracowników, a jego obecność przyciągnie kolejnych inwestorów i poddo-

stawców. W efekcie wokół fabryki może powstać cały ekosystem przemysłowy.

Szczególne rolę w całym projekcie odgrywa Centrum Edukacji Zawodowej i Biznesu. To właśnie ta placówka ma stać się kuźnią przyszłych kadr dla nowego zakładu. Dyrekcja szkoły nie kryje entuzjazmu.

- Jest to naprawdę wyjątkowa sytuacja, ponieważ inwestor zaczyna współpracę ze szkołą jeszcze przed powstaniem fabryki. Uczniowie zyskają dostęp do staży, praktyk, nowoczesnych technologii i realną perspektywę zatrudnienia. To daje młodym ludziom poczucie sensu nauki i bezpie-

czeństwa zawodowego - tłumaczy Magdalena Łabuza.

W ramach współpracy planowane są między innymi dodatkowe zajęcia, warsztaty prowadzone przez ekspertów z branży oraz doposażenie szkolnych pracowni - także w zakresie technologii związanych z paliwami raketowymi. Najlepsi będą mieli szansę wyjechać do Korei Południowej i zobaczyć tamtejsze zakłady produkcyjne.

Przedstawiciele Hanwha WB Advanced Systems podkreślają, że dostęp do wykwalifikowanej kadry był jednym z kluczowych czynników przy wyborze lokalizacji.

- To dla nas zakończenie etapu przygotowań inwestycji i jednocześnie początek realnej, konkretnej współpracy. Chcemy, aby właśnie ta szkoła stała się miejscem, w którym rodzą się kompetencje przyszłych pracowników naszej fabryki. Mamy już przygotowany system konkursów i wyzwań dla młodych talentów, które pozwolą wyróżnić najlepszych kandydatów do wyjazdów do Korei

Południowej. Znacznie większym wyzwaniem jest jednak dostosowanie programów edukacyjnych do potrzeb nowoczesnego przemysłu i to właśnie na tym chcemy się docelowo skupić - mówi Rafał Kreduszyński, dyrektor operacyjny Hanwha WB Advanced System.

Firma planuje objąć patronatem wybrane klasy, szczególnie o profilu mechanicznym, oraz współtworzyć program nauczania dostosowany do potrzeb przemysłu zbrojeniowego.

Budowa fabryki rakiet to nie tylko inwestycja w przemysł obronny. Prezydent Wójcicki podkreśla, że jej znaczenie wykracza daleko poza bezpośrednie korzyści finansowe.

- To będzie oś rozwoju regionu. Szansa dla młodych ludzi, którzy chcą tu żyć i pracować. To coś więcej niż jakakolwiek wcześniejsza inwestycja - mówi Jacek Wójcicki.

Podpisane porozumienie to dopiero pierwszy krok, ale niezwykle istotny w rozwoju kształcenia zawodowego oraz dostosowania oferty CEZiB do potrzeb rynku pracy.

MATERIAL INFORMACYJNY PFR

0011513005

## „Unia Europejska jest drugą największą gospodarką na świecie” – Mikołaj Raczyński, wiceprezes PFR o globalnym wyścigu z USA i Chinami

**Podczas Europejskiego Kongresu Gospodarczego w Katowicach odbył się panel „Gospodarcza siła Europy”, poświęcony pozycji Unii Europejskiej w globalnej gospodarce oraz jej konkurencyjności wobec Stanów Zjednoczonych i Chin. Uczestnicy dyskusji rozmawiali o barierach rozwoju, dostępie do kapitału i warunkach, które mogą przyspieszyć skalowanie europejskich firm na rynkach międzynarodowych.**

Od 22 do 24 kwietnia Międzynarodowe Centrum Kongresowe w Katowicach ponownie stało się jednym z najważniejszych miejsc debaty o przyszłości europejskiej gospodarki. XVIII edycja Europejskiego Kongresu Gospodarczego zgromadziła przedstawicieli biznesu, administracji, instytucji publicznych i świata eksperckiego. W agendzie wydarzenia, którego po raz kolejny partnerem był PFR znalazły się tematy dotyczące przemysłu, polityki gospodarczej, transformacji energetycznej, nowych technologii oraz społecz-

nych wyzwań stojących przed Europą.

**Europa w globalnej konkurencji**

Jednym z tematów pierwszego dnia wydarzenia była prelekcja „Gospodarcza siła Europy”. Rozmowa przedstawicieli biznesu, wśród których był Mikołaj Raczyński, wiceprezes PFR ds. inwestycji koncentrowała się na tym, jaką pozycję zajmuje dziś Europa w światowej gospodarce i co musi zrobić, aby skutecznie konkurować z największymi graczami.

- To był bardzo ważny panel dotyczący siły gospodarczej Europy, ale także wyzwań, przed którymi stoi cały kontynent. Jako Polska i inne kraje europejskie, funkcjonujące w ramach wspólnego rynku, mierzymy się z silną konkurencją ze strony Stanów Zjednoczonych i Chin. Rozmawialiśmy o tym, co zrobić, aby polskie i europejskie firmy nie pozostawały w tyle, lecz wysuwały się na prowadzenie, zdobywając nowe rynki i kontrakty - mówi Mikołaj Raczyński.

Europa od lat pozostaje jednym z filarów światowej



gospodarki. Jej siłą są duży rynek wewnętrzny, rozwinięte zaplecze przemysłowe, stabilne instytucje oraz wysoki potencjał innowacyjny. Jednocześnie kontynent mierzy się z presją konkurencyjną, transformacją energetyczną, cyfryzacją i potrzebą zwiększenia produktywności.

Zdaniem Mikołaja Raczyńskiego Europa ma mocne fundamenty, ale musi lepiej wykorzystywać własny potencjał.

- Według danych IMF z 2024 roku handel wewnątrz UE obciążony jest ekwiwalentem barier odpowiadających ok. 40% cła dla towarów i nawet 100% dla usług, co

wynika m.in. z różnic kulturowych i językowych, ale także regulacyjnych i prawnych oraz fragmentacji rynków - kapitałowego, pracy i usług. W efekcie wymiana wewnątrz Unii jest słabsza niż między stanami w USA, a firmy skalują się wolniej i drożej - zauważył.

**Kapitał jako warunek wzrostu**

W trakcie dyskusji wielokrotnie powracał temat globalnego wyścigu gospodarczego, w którym głównymi punktami odniesienia dla Europy pozostają Stany Zjednoczone i Chiny. To one w dużej mierze wyznaczają tempo

rozwoju technologicznego, skalę inwestycji i kierunki międzynarodowej ekspansji.

Jednym z kluczowych wyzwań dla europejskich firm jest dostęp do kapitału. Bez niego trudno mówić o szybkim skalowaniu działalności, inwestycjach w innowacje czy skutecznej rywalizacji na globalnych rynkach.

Jak podkreślił, odpowiedź powinna być dokończenie budowy jednolitego rynku oraz usuwanie barier i fragmentacji przy jednoczesnym zapewnieniu równych warunków konkurencji dla wszystkich państw członkowskich. Wiceprezes PFR wskazał także na znaczenie inicjatyw wspierających rozwój innowacyjnych firm.

- Jako Polski Fundusz Rozwoju staramy się mobilizować dostępny kapitał dla polskich przedsiębiorstw. Uruchomiliśmy takie inicjatywy jak Innovate Poland i PFR DeepTech, aby pobudzić prywatny rynek kapitałowy i przyspieszyć rozwój innowacyjnych firm. Kluczowe jest jednak tempo - w obszarach takich jak AI każdy dzień ma znaczenie - dodał Raczyński.

W perspektywie najbliższych 10-15 lat Europa będzie

musiała zmierzyć się z istotnymi wyzwaniami strukturalnymi. Jednym z nich jest demografia, która będzie wpływać na wielkość gospodarek, rynek pracy i tempo wzrostu. Jednocześnie - jak wskazywał wiceprezes PFR - nie przekreśla to szans na dalszy wzrost zamożności, szczególnie jeśli Europa skutecznie wykorzysta potencjał nowych technologii.

**Europa ma fundamenty, ale potrzebuje większego tempa**

Wnioski z panelu są jednoznaczne: Europa wciąż dysponuje ogromnym potencjałem gospodarczym, ale aby utrzymać pozycję jednego z globalnych liderów, musi działać szybciej i bardziej zdecydowanie. Kluczowe znaczenie będą miały pogłębienie wspólnego rynku, usuwanie barier regulacyjnych, zwiększenie dostępu do kapitału oraz skuteczne wykorzystanie nowych technologii.

To od tempa tych zmian zależy, czy europejskie firmy będą jedynie uczestnikami globalnej konkurencji, czy też staną się jej aktywnymi liderami.

## KRÓTKO

### WARSZAWA

## Litewka pośmiertnie odznaczony

Prezydent Karol Nawrocki odznaczył pośmiertnie posła Łukasza Litewkę Krzyżem Oficerskim Orderu Odrodzenia Polski - poinformował w poniedziałek rzecznik prezydenta Rafał Leśkiewicz.

„Postanowieniem z dnia 27 kwietnia 2026 r. Prezydent RP Karol Nawrocki odznaczył pośmiertnie tragicznie zmarłego posła na Sejm Łukasza Karola Litewkę Krzyżem Oficerskim Orderu Odrodzenia Polski” - napisał na X Leśkiewicz.

Krzyż Oficerski Orderu Odrodzenia Polski to odznaczenie

nie nadawane w Polsce za wybitne zasługi dla państwa. Jest przyznawany osobom, które wnoszą istotny wkład w rozwój społeczeństwa, kulturę, naukę czy służbę publiczną.

Łukasz Litewka, 36-letni poseł Lewicy z Sosnowca, zginął tragicznie w ubiegły czwartek po południu podczas jazdy na rowerze. Potrafił go samochód na ul. Kazimierzowskiej w Dąbrowie Górniczej.

Pogrzeb tragicznie zmarłego posła odbędzie się w środę w Sosnowcu. Będzie miał charakter państwowy.

### PROTEST

## Pracownicy ZUS chcą więcej



W poniedziałek przed siedzibą Ministerstwa Finansów piketowali pracownicy ZUS. To wynik trwającego sporu płacowego. Związkowcy domagają się zwiększenia wynagrodzenia zasadniczego średnio o 1200 zł brutto dla każdego pracownika i dostosowanie liczby etatów do realnej ilości pracy w ZUS.

### WARSZAWA

## Umowa na produkcję czołgów

W poniedziałek podpisano łącznie cztery umowy między polskimi spółkami zbrojeniowymi a Hyundai Rotem. Podpisano m.in. umowę podwykonawczą na produkcję czołgów K2PL i ARV, a w jej ramach dwie umowy dostawy pomiędzy Zakładami Mechanicznymi „Bumar-Łabędy” a dwoma spółkami państwowymi - PCO oraz Wojskowymi Zakładami

Elektronicznymi oraz umowę wsparcia serwisowego dla bazowych modeli czołgów K2GF. Planowane są kolejne fazy kontraktu dotyczącego czołgów K2 w Polsce, aż do umowy wykonawczej nr 6. Łącznie polskiej armii dostarczonych ma być 1000 czołgów K2, z czego ponad 500 w wariantcie K2PL ma zostać wyprodukowanych w Polsce.

### GÓRNICtwo

Kwota 2,9 mld zł dla Jastrzębskiej Spółki Węglowej ustabilizuje jej sytuację na najbliższe miesiące - ocenił w poniedziałek minister aktywów państwowych Wojciech Balczun. Dodał, że trwale ustabilizować sytuację powinna kwota 1,5 mld dol., którą spółka chce pozyskać z finansowania komercyjnego. Zwrócił uwagę, że nowela w parlamencie została poparta jednogłośnie - jak ocenił - w zakresie wsparcia JSW jest „porozumienie ponad podziałami”.

„Zakładamy, że jeżeli będziemy mieli te 2 miliardy 900 milionów, to ustabilizuje sytuację na najbliższe miesiące

Wojciech Balczun minister aktywów państwowych

# Kanclerz Niemiec: Irańczycy silniejsi, niż sądzono

oprac. Anna Nagel  
Berlin

**Kanclerz Niemiec Friedrich Merz ostrzegł w poniedziałek, że konflikt między USA a Iranem prawdopodobnie nie zakończy się szybko.**

- Irańczycy są silniejsi, niż sądzono, a Amerykanie ewidentnie nie mają przekonującej strategii negocjacyjnej - powiedział kanclerz Merz podczas wizyty w szkole w mieście Marsberg w swoim rodzinnym regionie Sauerland.

Wskazując Irak i Afganistan, kanclerz ostrzegł, że w przypadku wojen na Bliskim Wschodzie „nie wystarczy tylko w nie wejść, lecz trzeba jeszcze umieć z nich wyjść”.

W dyskusji kanclerza z uczniami pojawił się też temat Ukrainy. Szef rządu wezwał Unię Europejską do podjęcia wobec Ukrainy „wiarygodnych i nieodwracalnych” kroków, które będą prowadzić do jej członkostwa we Wspólnocie.

Zaapelował przy tym do Niemiec o przejęcie wiodącej roli w UE. - Gdybyśmy (jako Unia Europejska - PAP) potrafili skutecznie się jednoczyć i robić więcej wspólnie, moglibyśmy być co najmniej tak silni jak Stany Zjednoczone - ocenił.

**Za wcześniej na zniesienie sankcji**

Szefowa Komisji Europejskiej Ursula von der Leyen oceniła w poniedziałek w Berlinie, że jest zbyt wcześnie, aby znowić sankcje nałożone na Iran.



**Merz spotkał się z uczniami w Marsbergu. Ostrzegł przed eskalacją na Bliskim Wschodzie i wezwał Unię Europejską do zdecydowanych działań wobec Ukrainy**

- Uważamy, że zniesienie sankcji byłoby przedwczesne - oświadczyła von der Leyen podczas spotkania chadeków w stolicy Niemiec. Ewentualnie łagodzenie tych restrykcji szefowa KE uzależniła od „zasadniczej zmiany w Iranie”.

Von der Leyen przedstawiła także szacunki, zgodnie z którymi kraje UE od początku wojny Izraela i USA z Iranem musiały zapłacić o 27 mld euro więcej za import ropy naftowej oraz gazu.

Komisja Europejska zaprezentowała w środę rozwiązania, które mają zaradzić skutkom kryzysu energetycznego, wywołanego wojną przeciwko Iranowi. KE chce lepszej koordynacji m.in. w zakresie rafinacji paliwa lotniczego, by móc w większym stopniu pokryć

**W przypadku wojen na Bliskim Wschodzie „nie wystarczy tylko w nie wejść, lecz trzeba jeszcze umieć z nich wyjść”.**

popyt na to paliwo w państwach UE.

Między Izraelem i USA a Iranem trwa obecnie zawieszenie broni, ale cieśnina Ormuz pozostaje zamknięta. Negocjacje irańsko-amerykańskie, prowadzone za pośrednictwem Pakistanu, nie przyniosły dotychczas rozwiązania.

Portal Axios przekazał w poniedziałek, że Iran przedstawił USA propozycję ponownego otwarcia cieśniny Ormuz i zakończenia wojny, która zakłada jednak odłożenie w czasie negocjacji nuklearnych Teheranu z Waszyngtonem. PAP

## Plan budowy polskiej armady dronowej powstanie z wykorzystaniem ukraińskiego doświadczenia

oprac. Tomasz Dereszyński  
Rzeszów

**- Polska i Ukraina zbudują wspólną armadę dronową - zapowiedział premier Donald Tusk po spotkaniu z wicepremierem Ukrainy Julią Swyrydenko.**

Premier uczestniczył w poniedziałek w konferencji dotyczącej bezpieczeństwa i obronności Road to URC - „Security and Defence Dimension” w Rzeszowie.

Tusk podkreślił, że nowoczesna flota bezzałogowców ma zapewnić bezpieczeństwo Polsce i Europie. Projekt opiera się na unikatowym know-how Ukrainy, która od 50 miesięcy odparowała rosyjską agresję.

- Z wielką satysfakcją mogę dzisiaj ogłosić, że polski plan budowy armady dronowej będzie planem, który będzie wspierany także przez myśl techniczną, kompetencje dronowe naszych ukraińskich przyjaciół. Będziemy inwestowali w to

wspólne pieniądze europejskie, polskie i tak jak powiedziałem, kompetencje i zdolności Ukrainy - zapowiedział szef rządu.

- Dzisiaj zaczynamy ten wielki projekt armady dronów. Polska musi mieć swoją nowoczesną armadę dronową, tak abyśmy mogli nie tylko dzisiaj pomagać Ukrainie, ale żebyśmy z pełnym przekonaniem mogli powiedzieć Polkom i Polakom, że jesteśmy bezpieczni - dodał.

Obecna w Rzeszowie premier Ukrainy Julia Swyrydenko za-

pewniła, że Polska jest partnerem strategicznym, najbliższym sąsiadem i podmiotem, który najbardziej wspiera Ukrainę. - Nie musimy wyjaśniać tutaj, na czym polega rosyjska agresja. Stoimy tutaj ramię w ramię w walce o wolność i pokój. Nasze możliwości obronne to część planu odbudowy kraju. Skupiamy się na integracji w ramach Unii Europejskiej oraz odbudowie kapitału ludzkiego - powiedziała Swyrydenko. PAP

Wystarczy 20 minut, aby  
poprawić funkcje poznawcze

Str. 4-5

Dokumenty w telefonie: sprawdź,  
jak z tego korzystać

Str. 8

Zakupy w sieci bez pułapek:  
czym są „dark patterns”

Str. 16

# forum seniora

GAZETA LUBUSKA

28 kwietnia 2026



## Już dziś Wiosenne Forum Seniora

W programie rady specjalistów,  
jak najdłużej zachować dobrą  
kondycję i radość życia.

REKLAMA

Q604925270A

ORGANIZATOR

PARTNER LOKALIZACYJNY

PARTNERZY



# ZAPRASZAMY NA FORUM SENIORA - DZIŚ, CZYLI 28 KWIETNIA DO KŁODAWY



**Wiosenna edycja Forum Seniora, odbędzie się dziś, czyli 28 kwietnia 2026 r. w Gminnym Ośrodku Kultury w Kłodawie. Do udziału zapraszamy aktywne osoby 60+, które wyciszają się zawodowo, ale szukają nowych inspiracji, pasji i aktywności lub chcą poszerzyć horyzonty, poznać nowych ludzi i wreszcie zadbać o siebie.**

Wstęp na Forum jest bezpłatny, a uczestników czeka dzień pełen niespodzianek, inspiracji i dobrej energii. Jak zawsze na Forum Seniora z uwagi na ograniczoną liczbę miejsc obowiązują zapisy. Wiosenne Forum Seniora to nie tylko spotkanie, ale także szansa na budowanie relacji i wspieranie się nawzajem w dojrzałym wieku. To miejsce, gdzie seniorzy mogą zdobyć nowe umiejętności,

zainspirować się do działania i czerpać radość z życia. Forum Seniora, to okazja, aby zdobyć dużo przydatnych informacji, spędzić czas z rówieśnikami. Forum odbędzie się dziś, czyli we wtorek, 28 kwietnia 2026r. w Gminnym Ośrodku Kultury w Kłodawie (ul. Jeziorna 8). Zaczynamy już o godzinie 10.00. Rejestracja od godziny 9.30.

## CO W PROGRAMIE WIOSENNEGO FORUM

**10.00 - 10.05** - Powitanie uczestników

**10.05 - 10.50** - „Kto Ci nagał, że starość nie radość”. Krzysztof Korsak - współwłaściciel restauracji w pudełku Smaczna Dieta, charytatywny wykładowca, były wykładowca akademicki i pasjonat podróży.

**10.50 - 11.20** - „Taniec to droga do zdrowia”. Agata Klisowska - kobieta wielu pasji, miłośniczka tańca. Lubi uczyć i wspierać Seniorów.

**11.20 - 11.50** - PRZERWA

**11.50 - 12.35** - „Między prawdą, a złudzeniem - jak sztuczna inteligencja zmienia nasz świat?”. Anna Luftman z młodzieżą z III LO w Gorzowie Wlkp., Fundacja Rozwoju Efektywnej Edukacji FREE, NeuroAkademia.

**12.35 - 13.05** - „SEBONE - marka z sercem. Technologia, która przywraca radość ży-

cia”. Olena Tomassi - właścicielka salonu SEBONE w Gorzowie Wlkp.

**13.05 - 13.25** - „Bezpieczny Senior w cyberprzestrzeni”. Młodszy aspirant Adam Załuski - Zespół ds. Profilaktyki Społecznej, Nietletnich i Patologii, Wydział Prewencji Komendy Wojewódzkiej Policji w Gorzowie Wlkp.

**13.25 - 13.55** - PRZERWA

**13.55 - 14.15** - „Tajemnice długowieczności”. Mgr Wiktor Ciejka - dietetyk, psychodietetyk. Poradnia FIXBODY Gorzów Wlkp.

**14.15 - 14.40** - „Czujki i ich zastosowanie oraz porady praktyczne”. Kpt. mgr inż. Mateusz Markuszka. Komenda Miejska Państwowej Straży Pożarnej w Gorzowie Wlkp.

**14.40-14.50** - Rozstrzygnięcie konkursu

**14.50** - KONIEC

REKLAMA

**FONMED**  
APARATY SŁUCHOWE  
od 1997

## ZBADAJ SWÓJ SŁUCH I BEZPŁATNIE

przetestuj aparat słuchowy u siebie w domu

**NASZE GABINETY:**

**ZIELONA GÓRA**  
ul. Sikorskiego 6, ☎ 68 320 27 82

**NOWA SÓL**  
ul. Wojska Polskiego 43 z, ☎ 68 356 15 51

To jest produkt medyczny,  
używaj go zgodnie z instrukcją i etykietą

FONMED.PL

0011508145

**FONMED**  
APARATY SŁUCHOWE

## DIAGNOSTYKA SŁUCHU DZIECKA

Kompleksowa  
DIAGNOSTYKA SŁUCHU DZIECI:

- ▶ Videootoskopia
- ▶ Tympanometria
- ▶ otoemisja akustyczna
- ▶ ABR, ASSR
- ▶ Zaburzenia Przetwarzania Słuchowego

**Nasz gabinet:**  
ZIELONA GÓRA ul. Sikorskiego 6  
☎ 602 766 204

fonmed.pl

# ŚWIADOMOŚĆ - TWOJA SUPERMOC W ŚWIECIE CYFROWYCH WYZWAŃ

**Kim jest „świadomy senior”?**  
To osoba ostrożna, niedająca się oszukać. To ktoś znający swoje prawa i czerpiący z życia pełnymi garściami.

Aby jednak było to możliwe, konieczne jest dbanie o zdrowie - stan zarówno ciała, jak i ducha - w tym troska o to, by nasz umysł pozostał sprawny, myśli jasne i radośne. Niezbędne są również starania o wartościowe relacje z innymi ludźmi. Nie musi być ich wiele, czasem wystarczy jedna osoba, która będzie naszym oparciem, motywacją do zmian



na lepsze i pokonywania przeciwności losu.

Mając na uwadze te aspekty, możemy już czerpać z życia pełnymi gar-

ściami. Współcześnie nie da się przy tym pominąć nowoczesnych technologii. Ułatwiający życie aplikacje, „smart” sprzęty, sztuczna in-

teligencja czy cyfrowe dokumenty - wszystkie te rozwiązania powinny być dla nas wsparciem, a nie powodem do stresu czy budzącą strach tajemnicą.

Czy jednak na naukę obsługi tych narzędzi nie jest za późno? Odpowiedź brzmi: NIE. Aby ułatwić ten proces, stworzyliśmy poradnik, który pomoże osobom starszym zadbać o zdrowie psychiczne, relacje, funkcje poznawcze oraz odnaleźć się w ciągle zmieniającym się świecie nowych technologii. Pokazujemy między innymi, jak dzięki neuropla-

styczności mózgu możemy przyswajać wiedzę, nabywać nowe umiejętności i nieustannie się rozwijać - bez względu na wiek. A gdy zaczynamy doświadczać ograniczeń ciała, to właśnie takie rozwiązania, jak choćby aplikacje w telefonie stają się naszymi nowymi, cyfrowymi zmysłami

Zapraszamy do lektury treści, które nie są instrukcjami obsługi urządzeń, ale przewodnikiem po nowej, świadomej dojrzałości. Wiedza to dla świadomego seniora tarcza, której nie przebiją żaden algorytm.

REKLAMA

0011514271

## Enea Operator dla pokoleń Razem zadbajmy o bezpieczeństwo naszych seniorów!

### Masz wpływ na bezpieczeństwo osób starszych w Twojej okolicy?

Zorganizuj bezpłatne spotkanie edukacyjne w ramach projektu „Enea Operator dla pokoleń – Senior bezpiecznym i energooszczędnym konsumentem”, a my zajmiemy się resztą.

### Co zyskają uczestnicy?

Podczas spotkania nasi eksperci przełożą praktyczną wiedzę w przystępny sposób:

- **bezpieczny konsument:** jak unikać oszustw (metoda „na wnuczka”, nieuczciwi sprzedawcy) i jak czytać umowy,
- **energooszczędność:** sposoby na niższe rachunki za prąd i efektywne zarządzanie energią w domu,
- **cyfrowe wsparcie:** jak bezpiecznie korzystać z Internetu i bankowości,
- **bezpieczny dom:** zasady bezpiecznego korzystania z urządzeń elektrycznych oraz bezpieczeństwa przeciwpożarowego,
- **bezpieczne zdrowie:** pierwsza pomoc.

Proste zasady współpracy

### To partnerstwo, w którym:

- ✓ **TY:** udostępniasz miejsce (np. świetlicę) i zapraszasz seniorów.
- ✓ **MY:** przyjeżdżamy z ekspertami, wiedzą i materiałami edukacyjnymi.
- ✓ **SENIOR:** odświeża wiedzę nt. bezpieczeństwa, bierze udział w ciekawym spotkaniu, dzieli się doświadczeniem, otrzymuje gadzety dot. bezpieczeństwa.

**Ważne:** Organizacja spotkania jest całkowicie **BEZPŁATNA**.

**Ty** dajesz czas i gościnność, **my** dajemy profesjonalną wiedzę i realne wsparcie seniorom.

Chcesz zorganizować spotkanie?  
Skontaktuj się z nami!



Zadzwoń lub napisz:

Beata Marcinczyk-Klimczak,  
Biuro Public Relations i Komunikacji Enei Operator,  
Beata.Marcinczyk-Klimczak@operator.enea.pl,  
tel. 885 905 728

**Enea**  
Operator

STOWARZYSZENIE  
**my50+**

# WYSTARCZY 20 MINUT DZIENNIE, BY POPRAWIĆ FUNKCJE POZNAWCZE

Długo wmawiano nam, że mózg starzeje się nieuchronnie, a z wiekiem jedynie tracimy szare komórki. Dziś nauka mówi co innego: to jeden z największych mitów współczesności! Najnowsze badania z zakresu neuronauki dowodzą, że nasz mózg jest plastyczny. Oznacza to, że potrafi się zmieniać, naprawiać i budować nowe połączenia przez całe życie - od pierwszego krzyku aż po wiek senioralny.

Ten fascynujący mechanizm nazywamy neuroplastycznością. To dzięki niej możemy uczyć się nowych rzeczy, od-

RODZAJ TRENINGU	PRZYKŁADOWE ĆWICZENIE	CO ZYSKUJESZ
LOGICZNY	Rozwiązywanie sudoku, zagadek matematycznych czy układanie puzzli.	Poprawa zdolności analizy, wnioskowania i znajdowania rozwiązań w trudnych sytuacjach.
PAMIĘCIOWY	Zapamiętywanie listy zakupów, nauka krótkich wierszy lub tekstów piosenek.	Wzmocnienie pamięci operacyjnej i większa pewność siebie w codziennych rozmowach.
KOORDYNACYJNY	Taniec, zonglowanie piłeczkami, proste gry wideo na tablecie.	Lepsza koncentracja, refleks i współpraca obu półkul mózgowych.
JĘZYKOWY	Czytanie na głos, nauka nowych słówek (wystarczy 3 dziennie!), pisanie listów.	Większa elastyczność myślenia i bogatsze słownictwo, które ułatwia kontakt z wnukami.

zyskiwać sprawność po chorobach, a nawet „przeprogramować” swój sposób myślenia, by cieszyć się lepszym nastrojem.

## ● Mózg jak mapa miasta. Budujemy nowe drogi

Wyobraźmy sobie, że nasz mózg to mapa wielkiego mia-

sta. Stare nawyki i umiejętności, które szlifowaliśmy przez lata (jak jazda na rowerze czy robienie zakupów), to szerokie, wyasfaltowane auto-

strady. Korzystamy z nich bez zastanowienia.

Kiedy jednak zaczynamy uczyć się czegoś nowego - na przykład obsługi nowej aplikacji w telefonie, słówek z obcego języka czy kroków tańca - mózg zaczyna budować nową drogę. Początkowo jest to ledwo widoczna ścieżka przez las. Jednak z każdym powtórzeniem ta ścieżka staje się coraz szersza i twardsza, aż w końcu staje się nową, wygodną ulicą.

Ten proces nazywamy synaptogenezą - tworzeniem nowych połączeń (synaps) między neuronami. Im wię-

REKLAMA

0011509685

## PROFESJONALNY SERWIS KLIMATYZACJI

1. Czyszczenie układu systemem Tunap z:

**WIRUSÓW · BAKTERII · GRZYBÓW · MIKROORGANIZMÓW**

**ŚWIEŻE, CZYSTE I POZBAWIONE ALERGENÓW POWIETRZE W PAŃSTWA SAMOCHODZIE.**

2. Zmiany czynnika gazowego

3. Naprawy układu klimatyzacji

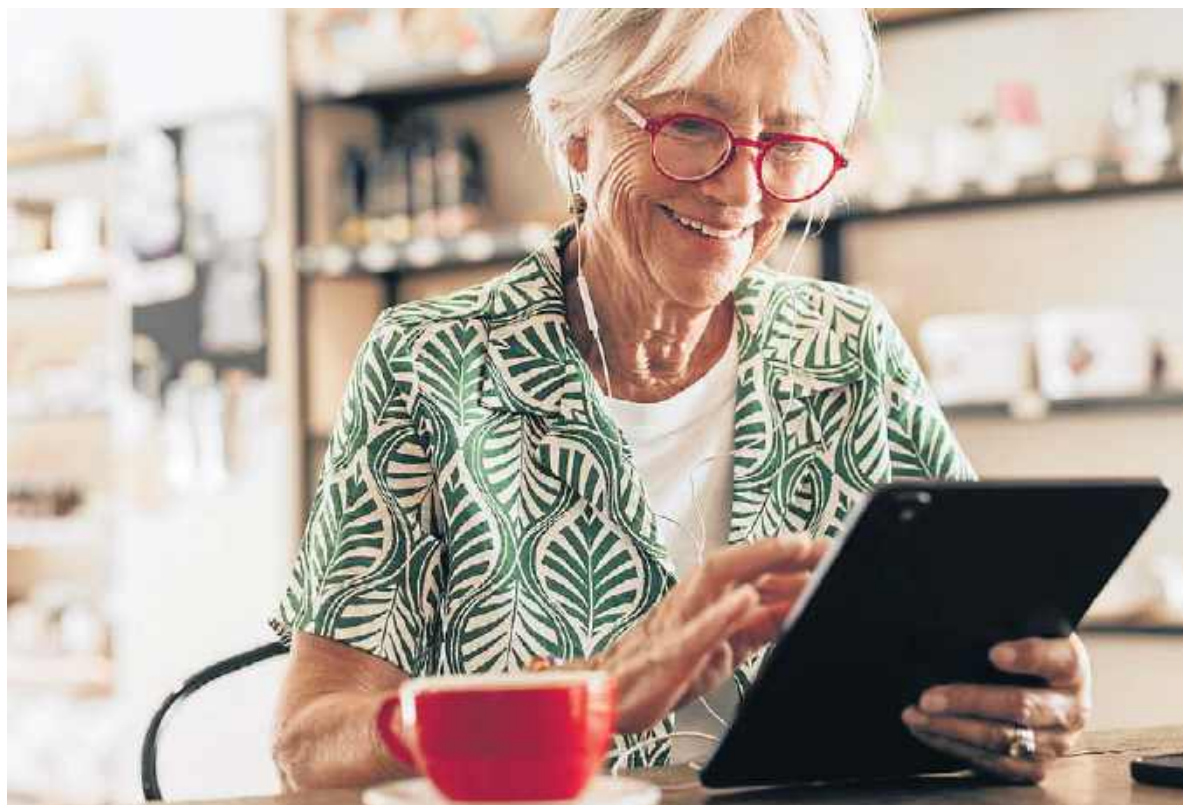


**Bezpieczny dla alergików, astmatyków i małych dzieci.**

**Stosowane preparaty są zwycięzcą testu przeprowadzonego przez Instytut DS. Astmy i Alergii.**

**SZANIEC**

**Automyjnia Szaniec**  
Gorzów Wlkp., ul. Piłsudskiego, pn. - pt. godz. 8.00 - 16.00  
tel. 509 291 910, 603 182 249



cej takich „dróg” zbudujemy w naszej głowie, tym sprawniejsi będziemy w codziennym życiu i tym bardziej zmniejszymy dla siebie ryzyko demencji.

### ● Twój osobisty trening poznawczy

Mózg potrzebuje wyzwań dokładnie tak samo, jak nasze mięśnie potrzebują ruchu. Specjaliści nazywają to

„treningiem poznawczym”. Nie chodzi tu jednak o nudne wkuwanie faktów, ale o dawanie mózgowi bodźców, które zmuszają go do wysiłku.

W treningu mózgu, podobnie jak w rehabilitacji, najważniejsza nie jest intensywność, ale systematyczność. Jednorazowy, wielogodzinny wysiłek intelektualny raz na miesiąc nie przyniesie takich efektów, jak krótkie, codzienne sesje.

Ekspert zalecają trenowanie funkcji poznawczych przez około 20-30 minut kilka razy w tygodniu. Kluczowe jest, aby zadania nie były zbyt łatwe (wtedy mózg się nudzi i nie buduje nowych dróg), ale też nie za trudne (by uniknąć frustracji). Poczucie satysfakcji z wykonanego zadania zalewa nasz mózg dopaminą, co dodatkowo motywuje do dalszego rozwoju.

### ● AI i technologia - najcięższe hantle w twojej siłowni

Może to zaskakujące, ale nauka obsługi smartfona czy

zrozumienie, jak działa sztuczna inteligencja, to dla mózgu seniora trening o najwyższej intensywności. Takie wyzwanie angażuje wiele obszarów jednocześnie - musimy zapamiętać gesty (motoryka), zrozumieć nowe ikony (myślenie logiczne) i odnaleźć się w nowym środowisku cyfrowym (orientacja przestrzenna). W właśnie sposób „podnosimy ciężary”, a nasz mózg staje się coraz silniejszy.

### ZADANIE SPECJALNE

Spróbuj zrobić coś inaczej niż zwykle. Jeśli zawsze myjesz zęby prawą ręką - użyj lewej. Jeśli idziesz na spacer tą samą ścieżką - skręć w inną uliczkę. Każda taka drobna zmiana rutyny to sygnał dla Twojego mózgu: „Budujemy nową drogę!”.

REKLAMA

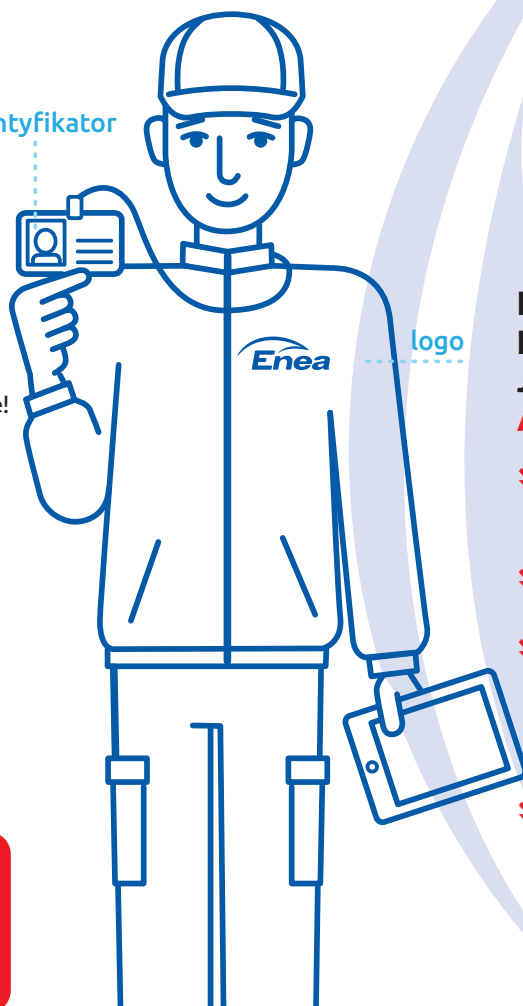
0011511754



## PAMIĘTAJ:

- Pracownik dokonujący odczytu licznika nigdy **nie pobiera opłat** za rachunki!
  - Elektromonterzy **nie pobierają opłat** za wymianę licznika i inne prace techniczne!
  - Enea Operator **nie zatrudnia** przedstawicieli handlowych.
- Bądź czujny!** Jeśli ktoś podaje się za przedstawiciela handlowego naszej spółki, **nie wpuszczaj** tej osoby do domu.
- Jeśli do Twoich drzwi zapuka ktoś, kto poda się za pracownika Enei Operator i będzie chciał przedstawić Ci ofertę lub pobrać opłatę za energię, nie wpuszczaj takiej osoby do domu.

identyfikator



logo

## SENIORZE, BĄDŹ ŚWIADOMYM I BEZPIECZNYM KONSUMENTEM

### ENERGIA ELEKTRYCZNA JEST BEZPIECZNA, ALE...

- Nie naprawiaj przepalonych bezpieczników. Zawsze wymieniaj je na nowe.
- Nie używaj uszkodzonych urządzeń elektrycznych.
- Nie wykonuj prowizorycznych połączeń instalacji elektrycznych. Zwróć się o pomoc do fachowca.
- Zwracaj uwagę czy kable elektryczne nie są zbyt rozgrzane. W wyniku nadmiernego obciążenia instalacji przegrzewają się i mogą się stopić.
- Nie podłączaj jednocześnie do jednego gniazdka np. opiekacza, żelazka i czajnika - może to spowodować duże obciążenie instalacji.
- Dbaj o stan instalacji elektrycznej. Obluzowane gniazdka elektryczne mogą doprowadzić do zwarcia i w konsekwencji do pożaru.
- Nie ustawiaj telewizora i radia na regałach, które nie mają odpowiedniej wentylacji. Nagrzanie zakurzonych przedmiotów grozi pożarem.
- W przypadku zagrożenia, odetnij dopływ prądu do urządzeń elektrycznych, wyłączając bezpieczniki.
- Nie ustawiaj elektrycznych urządzeń grzewczych (np. farelki) w pobliżu firanek czy zaston.
- W czasie burzy wyłączaj urządzenia elektryczne: telewizor, komputer, itp.
- Nie zostawiaj włączonej kuchenki i żelazka.
- Zwróć uwagę czy urządzenia elektryczne nie są ustawione w pobliżu np. kranu z wodą. Pamiętaj! Urządzeń pod napięciem nie gasimy wodą!
- Używaj tylko urządzeń ze znakiem CE.
- Zlecaj przeglądy techniczne urządzeń elektrycznych osobom uprawnionym.

Zgłoś ten fakt

☎ 48 61 850 40 00

lub kontakt@operator.enea.pl

**Enea Operator - dbamy o niezawodność dostaw i jakość energii elektrycznej!**

# PRACA RĄK I SPOKÓJ GŁOWY: JAK PROSTE RZECZY TRENUJĄ UMYSŁ

Kiedy wokół nas zmienia się świat, a ciało czasem odmawia posłuszeństwa, świadomość, że wciąż potrafimy coś stworzyć, naprawić czy wyhodować, buduje naszą odporność psychiczną i poczucie wartości. Co więcej - praca rąk to bezpośredni trening dla mózgu i stymulacja do tworzenie nowych połączeń neuronowych.

## Dlaczego warto „pobrudzić sobie ręce”?

Nasze dłonie są gęsto usiane receptorami, które przesyłają sygnały do ośrodka nagrody w mózgu. Kiedy np. kończymy dziergać szalik, prze-

sadzamy kwiaty czy lepimy pierogi, mózgu zalewa fala dopaminy - hormonu satysfakcji. To dlatego hobby manualne nie są tylko „zabijaczami czasu”, ale prawdziwą terapią zajęciową.

Warto pamiętać, że sprawne dłonie to także nasza przepustka do świata nowoczesnych technologii. Aby dobrze obsługiwać smartfon czy tablet, potrzebujemy tzw. motoryki małej, czyli precyzyjnych ruchów palców. Jeśli czujemy, że ekrany dotykowe nas „nie słuchają”, spróbujmy wprowadzić do naszej codzienności proste zabawy manipulacyjne:



REKLAMA

0011505551

## PODARUJ KSIĄŻKOM DRUGIE ŻYCIE

Sprzedaj zbędne książki  
w Tezeuszu!

- ✔ TRADYCYJNIE
- ✔ lub ONLINE  
na [skupksiazek.pl](http://skupksiazek.pl)

Więcej  
szczegółów



Zadzwoń: 880 171 882

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

**TEZEUSZ.pl**

## ZABAWA, KTÓRA POPRAWIA PAMIĘĆ

**Czy wiesz, że gry planszowe są doskonałym narzędziem do ćwiczenia pamięci, koncentracji oraz innych funkcji poznawczych, stanowiąc „siłownię dla mózgu”. Regularna gra pomaga poprawić pamięć operacyjną, spostrzegawczość oraz zdolność logicznego myślenia zarówno u dzieci, jak i dorosłych.**

### ● Korzyści z grania w planszówki i inne gry:

**Trening pamięci i koncentracji:** Gry pamięciowe, takie jak klasyczne „memo” (dobieranie par), zmuszają do zapamiętywania lokalizacji kart.

**Rozwój funkcji poznawczych:** Gry logiczne, strategiczne i karciane stymulują mózg do myślenia, planowania i przewidywania ruchów przeciwnika.

**Szybkość reakcji:** Gry takie jak Cortex ćwiczą pamięć, zręczność i szybkość kojarzenia faktów.

**Redukcja stresu:** Analogowa rozrywka pozwala się zrelaksować, co sprzyja lepszemu funkcjonowaniu umysłu.

Przykłady gier pamięciowych i logicznych:

**Klasyczne Memory:** (dobieranie obrazków w pary) - prosta i skuteczna gra dla wszystkich grup wiekowych.

**Cortex:** Seria gier edukacyjnych angażujących pamięć, spostrzegawczość i szybkość.

**Domino (obrazkowe lub klasyczne):** Rozwija logiczne myślenie.

**Szachy:** Doskonałe do trenowania pamięci strategicznej.

**Gry symulacyjne (np. dla seniorów):** Gry typu „Gradys” zaprojektowane do stymulacji uwagi i funkcji językowych.

Gry planszowe są rekomendowane jako forma treningu umysłowego nie tylko dla dzieci, ale również dla seniorów.

● **ZABAWA Z PIŁECZKĄ**

Ściskanie miękkiej piłeczki sensorycznej (z wypustkami) poprawia krążenie i siłę chwytu.

● **PODNOSZENIE RZECZY WEDŁUG KOLORÓW**

Rozsypmy na stole kolorowe guziki lub inne drobne elementy. Starajmy się podnosić je po kolei - raz kciukiem i wskazującym, raz kciukiem i środkowym palcem. To fantastyczny trening dla obu półkul mózgowych.

● **DZIENNIK WDZIĘCZNOŚCI**

Dziennik wdzięczności: Od ręczne pisanie (choćby kilku zdań dziennie) to najlepszy trening grafomotoryczny. Pisząc ręcznie angażujemy mózg znacznie silniej niż pisząc na klawiaturze.

**Po prostu poczuj radość z tworzenia**

Największą pułapką jest myślenie: „W moim wieku to już nie

RODZAJ AKTYWNOŚCI	PRZYKŁADOWE ĆWICZENIE	CO ZYSKUJESZ
RĘKODZIEŁO	Szydełkowanie, modelarstwo, origami.	Poprawa precyzji, cierpliwości i samooceny.
HORTITERAPIA	Praca w ogródku, dbanie o rośliny doniczkowe.	Redukcja poziomu kortyzolu (hormonu stresu).
GOTOWANIE	Zagniatanie ciasta, dekorowanie potraw.	Trening planowania i stymulacja zmysłów.
GRY MANUALNE	Układanie puzzli, budowanie z klocków z wnukami.	Ćwiczenie koordynacji wzrokowo-ruchowej.

wypada” albo „To tylko takie dłubanie”. Każda rzecz, którą wykonamy sami - od naprawionego karmnika dla ptaków po upieczone ciasto - jest dowodem na naszą sprawczość.

Niech każdy dzień zawiera choć jedną aktywność,

w której widać efekt pracy rąk. To one są pomostem między naszym wnętrzem a światem zewnętrznym. Kiedy ręce są zajęte tworzeniem, głowa odpoczywa od trosk, a serce odzyskuje spokój.

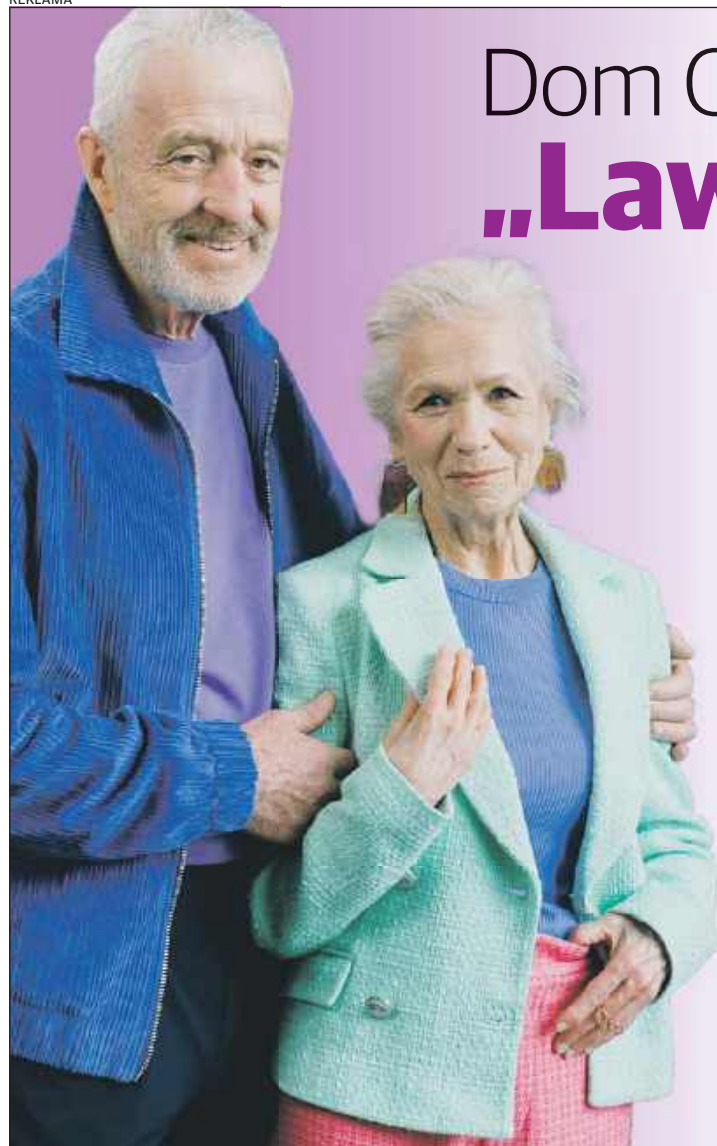
**DOBRA RADA**

Nie wstydźmy się układania puzzli czy klocków! To nie tylko zabawa dla dzieci, ale także rozrywka dorosłych i trening mistrzów, który utrzyma nasze palce i umysł w doskonałej formie na lata.

REKLAMA

0011503324

# Dom Opieki Senioralnej „Lawendowy Dom”



Dom Opieki Senioralnej „Lawendowy Dom” to kameralne i spokojne miejsce stworzone z myślą o osobach starszych oraz osobach z niepełnosprawnościami, które potrzebują codziennego wsparcia, bezpieczeństwa i komfortowych warunków życia.

Najważniejsze informacje:

- całodobowa opieka 24/7
- lokalizacja 7 km od Zielonej Góry
- spokojna okolica, z dala od miejskiego zgiełku
- brak barier architektonicznych
- pokoje i łazienki przystosowane do osób niepełnosprawnych
- łóżka rehabilitacyjne sterowane pilotem
- pełne wyżywienie - 5 posiłków dziennie (własna kuchnia)
- rehabilitacja indywidualna i zajęcia terapeutyczne
- brak ograniczeń w odwiedzinach

Nasz dom położony jest w cichej, zielonej okolicy, sprzyjającej odpoczynkowi i poczuciu bezpieczeństwa. Bliskość Zielonej Góry zapewnia wygodny dojazd dla rodzin, a jednocześnie oddalenie od ruchliwego miasta pozwala cieszyć się ciszą i spokojem. Dla odwiedzających dostępny jest parking.

Obiekt został w pełni przystosowany do potrzeb seniorów. Brak barier architektonicznych, przestronne wnętrza

oraz łazienki i pokoje dostosowane do osób niepełnosprawnych umożliwiają swobodne i bezpieczne poruszanie się. Mieszkańcy korzystają z komfortowych, estetycznie umeblowanych pokoi, wyposażonych w łóżka rehabilitacyjne sterowane pilotem, co znacząco ułatwia codzienne funkcjonowanie.

Zapewniamy pomoc w codziennych czynnościach, takich jak ubieranie się, jedzenie, mycie, kąpanie oraz przyjmowanie leków. Każdy mieszkaniec traktowany jest indywidualnie, z poszanowaniem jego potrzeb, możliwości i przyzwyczajzeń. Regularnie wykonujemy podstawowe pomiary, m.in. ciśnienia tętniczego, natlenowania krwi oraz temperatury.

Duży nacisk kładziemy na aktywność i sprawność fizyczną. Oferujemy rehabilitację indywidualną oraz grupowe zajęcia terapeutyczne, dostosowane

do możliwości uczestników. Prowadzimy również terapię zajęciową, obejmującą m.in. zajęcia malarskie i warsztaty robótek ręcznych, które wspierają sprawność manualną i dobre samopoczucie.

Zapewniamy pełne wyżywienie w postaci 5 pełnowartościowych posiłków dziennie. Posiadamy własną kuchnię, co gwarantuje świeżość, jakość i odpowiednie dopasowanie posiłków do potrzeb osób starszych oraz niepełnosprawnych. Realizujemy diety indywidualne zgodnie z zaleceniami, a mieszkańcy mają nieograniczony dostęp do napojów.

W „Lawendowym Domu” panuje pogodna, domowa atmosfera, oparta na wzajemnym szacunku i życzliwości. Nie wprowadzamy ograniczeń w odwiedzinach, ponieważ kontakt z rodziną i bliskimi jest dla nas niezwykle ważny. Dodatkowo oferujemy dostęp do telewizji, internetu, telefonu, planszówek, biblioteczki, a także usługi fryzjera, kosmetyczki oraz opiekę duszpasterską.

„Lawendowy Dom” to miejsce, w którym seniorzy mogą czuć się bezpiecznie, komfortowo i po prostu jak u siebie.

**Zadzwoń już teraz!**

**538-533-459**



# DOKUMENTY W TELEFONIE: SPRAWDŹ, JAK Z TEGO KORZYSTAĆ

Jeszcze kilka lat temu portfel seniora pękał w szwach – trzymaliśmy w nim dowód osobisty, plastikową legitymację emeryta, dziesiątki papierowych recept i kartecek z terminami wizyt. Dziś wystarczy nam jedno urządzenie, które i tak zawsze mamy przy sobie – smartfon.

Aplikacja mObywatel 2.0 przestała być nowinką dla „technologicznych zapaleńców”. Statystyki pokazują, że korzysta z niej już ponad połowa polskich seniorów, a dla wielu stała się

mLegitymacja - TWOJA DROGA DO CYFROWEJ SPRAWNOŚCI	JAK TO ZROBIĆ?
<b>KROK 1: Pobierz</b>	Znajdź aplikację „mObywatel 2.0” w sklepie Google Play (Android) lub App Store (iPhone).
<b>KROK 2: Zaloguj</b>	Najprościej zrobisz to przez swój bank internetowy (opcja „Profil Zaufany”).
<b>KROK 3: Dodaj dokument</b>	Wybierz ikonę „Dodaj dokument” i znajdź na liście „Legitymacja emeryta-rencisty”.
<b>KROK 4: Korzystaj</b>	Ciesz się zniżkami i spokojem ducha w aptece.

ona ulubionym narzędziem ułatwiającym życie. Dlaczego? Bo daje

nam to, co najważniejsze - wygodę, oszczędności i poczucie bezpieczeństwa.

Co więcej, od 2023 roku ZUS domyślnie wydaje legitymacje emeryta-rencisty w formie elektronicznej. Choć plastikowa karta jest wciąż dostępna na specjalne życzenie, to właśnie mLegitymacja w telefonie daje pewność, że nigdy nie zapomnimy dokumentu uprawniającego nas do ulg.

Co zyskujemy dzięki mLegitymacji w mObywatelu? Przede wszystkim wygodne potwierdzenie prawa do świadczeń zdrowotnych i zniżek na leki, zniżki na bilety PKP czy komunikacji miejskiej, zniżki w instytucjach kultury, takich jak muzea czy teatry, a także zwolnienie z abonamentu RTV. Na dodatek raz pobrana na telefon legitymacja działa nawet wtedy, gdy nie możemy skorzystać z internetu.

W 2024 roku mObywatel wzbogacił się również o niezwykle ważną funkcję: zgłoś incydent. Jeśli otrzymamy podejrzany SMS

(np. z prośbą o dopłatę do paczki czy prądu) lub telefon od osoby podającej się za „wnuczka”, możemy to zgłosić poprzez aplikację bezpośrednio do odpowiednich służb (NASK). Warto aktywować też usługę „Bezpiecznie w sieci”, dzięki której na nasz telefon przychodzić będą ostrzeżenia przed nowymi zagrożeniami.

## Czy to bezpieczne?

Odpowiedź brzmi: tak, dane w mObywatelu są bezpieczniejsze niż w tradycyjnym portfelu. Jak to możliwe?

### ● SZYFROWANIE

Nasze dane w aplikacji są zakodowane standardami stosowanymi w bankowości elektronicznej. Możemy ufać tym rozwiązaniom!

### ● BLOKADA DOSTĘPU

Aby wejść do aplikacji, musimy podać PIN lub użyć odcisku palca. Nawet jeśli zgubimy tele-

fon, nikt nie dostanie się do naszych dokumentów bez znajomości hasła.

### ● BRAK MOŻLIWOŚCI KRADZIEŻY TOŻSAMOŚCI

W przypadku zgubienia plastikowego dowodu, złodziej może próbować wziąć na niego kredyt. Zgubiony telefon zablokować możemy zdalnie, a nasze cyfrowe dane pozostaną nietknięte.

### Nie musisz być ekspertem od komputerów

Aplikacja została zaprojektowana tak, by przyciski były duże, a napisy czytelne. Jeśli jednak używanie mObywatela wydaje się nam trudne, poprośmy wnuka lub pracownika w urzędzie gminy o pomoc w pierwszym logowaniu. To jedna z tych umiejętności, które realnie zaoszczędzą nam czas i ułatwią załatwianie wielu spraw na co dzień.

### CZY WIESZ, ŻE...?

W 2026 roku w aplikacji mObywatel pojawia się asystent AI, który może przeczytać ci na głos treść urzędowego pisma lub wyjaśnić skomplikowane zawłości prawne prostym, ludzkim językiem. Warto śledzić aktualizacje!

REKLAMA 0011511759



## OBIAD DLA KAŻDEGO

- ✓ Smaczny i domowy posiłek w super cenie
- ✓ Idealny dla dzieci i dorosłych
- ✓ Dowóz prosto do domu
- ✓ W wersji szkolnej lub standard



SZCZEGÓŁY I ZAMÓWIENIA: **GORZÓW**

☎ **664 676 087** ☎ **791 025 462**

**NIE CZEKAJ - ZAMÓW JUŻ DZIŚ**

**I CIESZ SIĘ PYSZNYM OBIADEM BEZ GOTOWANIA!**

**W KLUBIE U SZEFFA**

Polecamy dla Ciebie i Twoich bliskich:

- ▶ Domowe obiady z dostawą do domu
- ▶ Organizacja imprez okolicznościowych
- ▶ Wynajem sali
- ▶ Catering imprezowy
- ▶ Warsztaty kulinarne
- ▶ Zumba
- ▶ Tańce dla dzieci
- ▶ Fitness na trampolinach



KLUB U SZEFFA

# PRZEPIS NA RELACJE Z WNUKAMI

**Często myślimy o technologii jako o czymś, co „zabiera” nam wnuki - widzimy ich pochylonych nad ekranami, nieobecnych, wpatrzonych w świat, doktorem nie mamy klucza. A gdyby tak zmienić tę perspektywę? Gdyby smartfon przestał być murem, a stał się oknem, przez które możemy wspólnie wyjrzeć?**

Współcześnie wskazuje się na ogromny potencjał tzw. mentoringu odwróconego. To sytuacja, w której młodsze pokolenie uczy starsze nowoczesnych narzędzi, a starsze odwdzięcza się mądrością życiową, krytycznym myśleniem

i cierpliwością. Taka wymiana to nie tylko np. nauka obsługi aplikacji, ale także budowanie głębokiej więzi opartej na wzajemnym szacunku i poczuciu bycia potrzebnym.

W mentoringu odwróconym rolę „nauczyciela” i „ucznia” są płynne. Pozwólmy młodemu wykazać się w rolach profesorów, np. od nowych technologii, sztucznej inteligencji czy TikToka. Kiedy wnuk pokazuje nam, jak wygenerować obraz czy zmontować krótki film, buduje tym samym poczucie kompetencji, a my zyskujemy nowe narzędzia ekspresji. Odwdzięczyć możemy się choćby nauką uważności,

której niekiedy brakuje pokoleniu Z, cierpliwości i rzetelnej oceny sytuacji, co bywa istotne w walce z powszechną dezinformacją, a także wiedzą o świecie i mądrością życiową. Takie spotkanie z pewnością będzie ciekawsze, niż kolejny obiad, podczas którego każdy zerka w swój telefon.

## ● Analogowy powrót - tu jesteś ekspertem

Pokolenie naszych wnuków przeżywa obecnie fascynację „retro”! Płyty winylowe, aparaty analogowe na kliszę i ręczne robótki to największe hity ostatnich lat. Młodzi szu-



kają autentyczności, a my jesteśmy naturalnymi depozytariuszami tej wiedzy.

Jeśli wnuk kupił aparat fotograficzny „na kliszę”, nie śmiejmy się, że to starość. Pokażmy mu, jak założyć film, jak oszczędzać klatki i jak czekać na efekt - to najwspanialsza lekcja uważności (mindfulness). Nasza piwnica lub strych mogą okazać się dla nich skarbcem, a my -

najciekawszymi przewodnikami.

## ● Pytania, które otwierają serce

Czasem najtrudniejszy jest pierwszy krok. Zamiast pytać: „Jak w szkole?” (na co zazwyczaj pada odpowiedź: „Dobrze”), spróbujmy zacząć rozmowę tak, by zachęcić do refleksji i pokazać zainteresowanie światem młodych.

REKLAMA

0011512355



Firma Lactalis Polska jest częścią największej grupy mleczarskiej na świecie - Grupy Lactalis. Grupa Lactalis to francuska firma rodzinna, zatrudniająca 85 tys. pracowników, posiadająca ponad 270 zakładów produkcyjnych w 52 krajach, posiadająca kilkaset marek, w tym najpopularniejsze jak *Président*, *Galbani*, *Parmalat*. W Polsce Grupa Lactalis obecna

jest od 25 lat. Posiada cztery zakłady produkcyjne: Polser w Siemiatyczach - produkujący sery pleśniowe oraz sery twarde typu włoskiego, Obory w Kozienicach - produkujący jogurty i kefir, ZM Winnica - produkujący twarogi, serki do smarowania oraz mascarpone, a także *Laterria* i *Tinis* w Rzepinie. Jednym z ważnych punktów na mapie produkcyjnej jest zakład w naszym regionie, gdzie powstaje świeża mozzarella w zalewie oraz delikatny serek - ricotta pod marką Galbani. Zakład w Rzepinie zatrudnia ponad 110 pracowników.

Od ponad 140 lat marka Galbani związana z włoską tradycją serowarską dostarcza naszym konsumentom na całym świecie produkty inspirowane autentycznymi smakami Italii. To właśnie tutaj włoskie know-how łączy się z lokalnym doświadczeniem i wysoką jakością polskiego mleka.

Ricotta to delikatny, świeży serek o łagodnym smaku i kremowej konsystencji. Świetnie sprawdzi się zarówno na słodko, jak i na wytrawnie - pasuje do deserów, naleśników, ciast, ale także do makaronów, zapiekanek czy włoskich kanapek. Jej subtelny charakter pięknie podkreśla inne składniki, nie dominując ich smaku. Ricotta ma wiele zalet zdrowotnych - jest lekka, niskokaloryczna i łatwostrawna, dlatego sprawdza się w diecie dla osób dbających o sylwetkę. Dostarcza pełnowartościowego białka, które buduje zbilansowaną, codzienną dietę.

### A oto poniżej przepis na przepyszne placuszki z ricottą i borówkami

Składniki na około 10 sztuk:

- 250 g ricotty Galbani
- 3 białka
- 3 żółtka
- 100 ml mleka
- 30 g rozpuszczonego masła
- płaska łyżeczka proszku do pieczenia

- 120 g mąki tortowej
- 100 g borówek
- łyżka cukru

Dodatkowo:

- 3 łyżki gęstego jogurtu naturalnego
- 3 łyżki konfitury borówkowej
- świeże borówki
- listki mięty

Ricottę, żółtka, cukier, mleko oraz roztopione i wystudzone masło połącz, a następnie dodaj przesianą mąkę z proszkiem tylko do połączenia się składników. Białka ubij z solą na sztywno i delikatnie połącz z wcześniej przygotowaną masą. Na końcu dodaj borówki i ponownie delikatnie wymieszaj. Placuszki usmaż na dobrze rozgrzanej i suchej patelni z dwóch stron na złoty kolor. Podawaj z kleksem jogurtu i konfiturą borówkową.



Latteria-Tinis Sp. z o.o. | ul. Elizy Orzeszkowej 44 | 69-110 Rzepin

# CZUŁY DOM I SMART ZEGAREK: TECHNOLOGIA, KTÓRA CIĘ CHRONI

Wielu z nas kojarzy pojęcie „inteligentnego domu” z filmami science-fiction lub skomplikowanymi systemami dla informatyków. Tymczasem technologia „smart” to przede wszystkim proste, pojedyncze urządzenia, które mają jeden cel: odciążyć nas w codziennych obowiązkach i dać poczucie bezpieczeństwa bliskim. Nie musimy przy tym wymieniać całej instalacji elektrycznej - wystarczy np. jedna „sprytna” wtyczka lub zegarek na nadgarstku.

## ● Smartwatch - twój osobisty anioł stróż

Nowoczesne zegarki (smartwatche) i opaski na nadgar-

PRZYKŁADY WYKORZYSTANIA	TRADYCYJNE PODEJŚCIE	ROZWIĄZANIE SMART
POWRÓT DO DOMU	Szukanie włącznika na ścianie	Czujnik ruchu sam zapala światło w przedpokoju
UPADEK, GROŻNA DLA ZDROWIA I ŻYCIA SYTUACJA	Konieczność wykonania połączenia telefonicznego samodzielnie	Zegarek na rękę wykrywa np. brak ruchu i wzywa pomoc
ZALANIE MIESZKANIA	Możliwość działania, gdy jest już za późno	Mały czujnik pod zlewem wysyła alarm na telefon przy pierwszej kropli wody.

stek przestały być gadżetami dla sportowców. Dla świadomego seniora to przede wszystkim narzędzia pomagające monitorować zdrowie. W polskich sklepach (np. Komputronik, Media Expert)

dostępne są modele znanych marek, które posiadają menu w języku polskim i przeróżne przydatne funkcje, w tym również ratujące życie.

Jedną z nich jest choćby wykrywanie upadku. Jeśli po-

tkniemy się i przewrócimy, a zegarek nie wyczuje ruchu przez kilkanaście sekund, automatycznie wyśle wiadomość zawierającą naszą lokalizację do wyznaczonych wcześniej osób - np. dzieci

czy wnuków. Może też sam połączyć się z numerem alarmowym. Dodatkową funkcją jest przycisk SOS, pozwalający jednym gestem powiadomić bliskich o pogorszeniu samopoczucia czy innym kryzysowym zdarzeniu. Zegarki te ładujemy w taki sam sposób, jak telefony, jednak przeważnie znacznie rzadziej, np. raz na tydzień.

## ● Inteligentne gniazdko - wyłącz żelazko czy lampkę

To najprostszy i najtańszy (kosztuje ok. 40-60 zł) element inteligentnego domu. Smart Plug to po prostu na-

REKLAMA

0011513831

## NORMOBARIA

### Czym jest Normobaria:

Komora normobaryczna to innowacyjne miejsce, gdzie oddychanie powietrzem w podwyższonym ciśnieniu, wzbogaconym tlenem, wodorem i dwutlenkiem węgla, wspiera zdrowie i regenerację organizmu. Dzięki odpowiedniemu składowi powietrza, komora poprawia dotlenienie tkanek, wspiera układ odpornościowy, przyspiesza regenerację oraz korzystnie wpływa na kondycję skóry i samopoczucie.

**Zalecenia:** Z komory normobarycznej mogą korzystać osoby w każdym wieku, zarówno dla profilaktyki, jak i wspomagania leczenia różnych schorzeń.

Rekomendowana jest regularność sesji dla osiągnięcia najlepszych efektów.

WARUNKI ATMOSFERYCZNE NIEDOSTĘPNE NA ZIEMI I WYSOKIE STĘŻENIE TLENU, WODORU I DWUTLENKU WĘGLA PODWYŻSZONE CIŚNIENIE AŻ DO 1500 HPA

**Godziny sesji:**  
poniedziałek - niedziela:  
8:30 - 10:30  
11:00 - 13:00  
13:30 - 15:30  
16:00 - 18:00  
18:30 - 20:30  
**Nocna** 21:00 - 7:00

TLÉN



do 40%

DWUTLENEK WĘGLA



do 3%

WODÓR



do 0,5%



## DLACZEGO WARTO?

### Lepsza regeneracja i rewitalizacja:

Normobaria wspomaga naturalne procesy regeneracyjne, dzięki czemu przyspiesza odnowę komórek i tkanek. Idealne dla osób prowadzących aktywny tryb życia oraz sportowców.

### Wzrost odporności:

Wyższe stężenie tlenu i wodoru w komorze poprawia wydolność układu immunologicznego, co sprawia, że organizm lepiej radzi sobie z infekcjami i przewlekłymi stanami zapalnymi.

### Wsparcie dla układu nerwowego:

Normobaria poprawia dotlenienie mózgu, co wpływa na lepsze samopoczucie, koncentrację oraz jakość snu. Doskonała opcja dla osób pracujących umysłowo.

### Zwiększenie wydolności i kondycji:

Poprawa transportu tlenu do mięśni skutkuje wyższą wytrzymałością fizyczną oraz szybszą regeneracją po wysiłku.

### Spowolnienie procesów starzenia:

Dzięki podwyższonemu ciśnieniu i unikalnemu składowi atmosfery w komorze, normobaria wspiera produkcję kolagenu i elastyny, co przyczynia się do zdrowego wyglądu skóry i spowolnienia procesów starzenia.

normobaria  
G O R Z O W



+48 795 464 107

ul. Brzoskwiniowa 2  
66-415 Kłodawa

kontakt@normobariagorzow.pl  
www.normobariagorzow.pl





## JAK ZACZAĆ, BY SIĘ NIE ZNIECHĘCIĆ?

Kupując urządzenia, szukajmy tych które mają na opakowaniu napis „Matter”. To nowy standard dla sprzętów tzw. inteligentnego domu (smart home), sprawiający, że nawet przedmioty różnych firm są ze sobą kompatybilne. Oznacza to, że nawet jeśli mamy żarówkę i gniazdko od innych producentów, nawiążą one ze sobą łączność i będą współdziałały dla naszej wygody. Możemy w ten sposób ustawić działanie m.in. oświetlenia, ogrzewania, rolet i żaluzji czy sprzętów AGD.

## ● Robot sprząający - twój cichy pomocnik

Odkurzanie tradycyjnym odkurzaczem bywa męczące dla kręgosłupa i kolan. Z pomocą przychodzą nam roboty sprząające, takie jak popularna Roomba, które zaprojektowane są tak, by nie wymagały od nas bezpośredniej obsługi. Sprzęt sam jeździ po mieszkaniu i odkurza, a po skończonej pracy wraca do swojej bazy. Niektóre modele mają nawet funkcję automatycznego opróżniania - brud wysypuje się do dużego worka, wymienianego raz na kilka tygodni. Cała obsługa robota ogranicza się do naciśnięcia jednego, dużego przycisku na obudowie. Aplikacja w telefonie jest tylko dodatkiem, który w razie czego z pewnością pomogą nam skonfigurować bliscy.

kładka, którą wkładamy do zwykłego gniazdka w ścianie i podłączamy do niej urządzenie, np. żelazko, czajnik czy lampkę nocną.

Co to daje w praktyce? Pozwala za pośrednictwem

aplikacji w telefonie odciąć w danym gniazdku prąd. Przydaje się to zwłaszcza wtedy, gdy zdarza nam się nie pamiętać o wyłączeniu oświetlenia czy innych używanych sprzętów. Dodat-

kowo niektóre modele umożliwiają ustawienie harmonogramu dla działania np. lampki w salonie, tak by zapalała się sama o konkretnej godzinie. To nie tylko wygodna, ale i doskonała metoda

na odstraszenie złodziei. Miłym akcentem może być też uruchamiający się z samego rana czajnik czy ekspres do kawy - sprzęt przygotowuje dla nas napój zanim jeszcze wstaniemy z łóżka.

REKLAMA

0011509467

# Centrum Medyczne TOPMED



**Centrum Medyczne TOPMED to sieć placówek medycznych zlokalizowanych w województwie lubuskim. O zdrowie Pacjentów w 10 lokalizacjach dbają zespoły lekarzy, pielęgniarek, położnych i ratowników medycznych, zapewniających usługi z zakresu Podstawowej Opieki Zdrowotnej w ramach kontraktu z NFZ. Ponadto oferujemy Pacjentom rozbudowaną ofertę poradni specjalistycznych, badań diagnostycznych i transport medyczny.**

**Centrum Medyczne TOPMED, ul. Krańcowa 2a, 66-100 Sulechów**

Rejestracja: 68 381 70 71

Poradnie specjalistyczne: 721 998 899

- POZ - lekarze rodzinni, pediatry, pielęgniarki, położne
- Poradnie specjalistyczne: kardiologiczna, okulistyka, neurologiczna, ginekologiczno-położnicza, dermatologiczna, chirurgii ogólnej, chirurgii naczyniowej, ortopedyczna, medycyny pracy, endokrynologiczna
- Pracownie: USG i RTG, laboratorium, transport medyczny, punkt szczepień

**Centrum Medyczne TOPMED, al. Niepodległości 15, 66-100 Sulechów**

Rejestracja: 68 381 70 76

- POZ - lekarze rodzinni, pediatry,

- pielęgniarki, położne
- Prywatne gabinety: fizjoterapii oraz dietetyki
- Laboratorium, transport medyczny, punkt szczepień

**Centrum Medyczne TOPMED, Łężyca, ul. Inwestycja 2, 66-016 Zielona Góra**

Rejestracja: 68 381 70 65

- POZ - lekarze rodzinni, pediatry, pielęgniarki, położne
- Poradnie specjalistyczne: zdrowia psychicznego (psychiatra), ginekologiczno-położnicza, kardiologiczna oraz fizjoterapii uroginekologicznej



- Laboratorium, transport medyczny, punkt szczepień

**Centrum Medyczne TOPMED, ul. Dąbrowskiego 41B, 65-001 Zielona Góra**

Rejestracja: 68 381 70 75

- POZ - lekarze rodzinni, pielęgniarki
- Poradnia medycyny pracy
- Prywatny gabinet psychologa
- Laboratorium, transport medyczny

**Centrum Medyczne TOPMED, ul. Długa 1, 66-210 Zbąszyn**

Rejestracja: 68 381 70 74

Poradnie specjalistyczne: 68 381 70 73

- POZ - lekarze rodzinni, pediatry, pielęgniarki, położne

- Poradnie specjalistyczne: urologiczna, ginekologiczno-położnicza, chirurgii ogólnej, endokrynologiczna, medycyny pracy, neurologiczna, kardiologiczna, otolaryngologiczna, pulmonologiczna
- Pracownie: USG i RTG, laboratorium, transport medyczny, punkt szczepień

**Centrum Medyczne TOPMED, ul. Gagarina 18, 66-110 Babimost**

Rejestracja: 68 381 70 69

- POZ - lekarze rodzinni, pediatry, pielęgniarki, położne
- Poradnia ginekologiczno-położnicza



- Laboratorium, transport medyczny, punkt szczepień

**Centrum Medyczne TOPMED, ul. Krótka 2, 66-415 Kolsko**

Rejestracja: 721 998 206

- POZ - lekarze rodzinni, pielęgniarki
- Laboratorium, transport medyczny

**Centrum Medyczne TOPMED, ul. Srebrna Góra 1a, 66-600 Krosno Odrzańskie**

Rejestracja: 68 381 70 85

- POZ - lekarze rodzinni, pediatry, pielęgniarki
- Pracownia USG, transport medyczny, punkt szczepień

**Centrum Medyczne TOPMED, ul. Matejki 1, 66-200 Świebodzin**

Rejestracja: 68 381 70 08

- POZ - lekarze rodzinni, pediatry
- Transport medyczny, punkt szczepień

**Centrum Medyczne TOPMED, ul. Świebodzińska 18, 66-218 Lubrza**

Rejestracja: 68 381 70 67

- POZ - lekarze rodzinni, pielęgniarki
- Laboratorium, transport medyczny

Więcej informacji:

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

# JAK ROZPOZNAĆ PRAWDĘ?

## SZTUCZNA INTELIGENCJA POD LUPĄ

Sztuczna inteligencja stała się już częścią naszej codzienności. AI pisze artykuły, generuje zdjęcia, a nawet tworzy filmy, które wyglądają jak prawdziwe nagrania. To fascynujące narzędzie, ale jak w każdym „cyfrowym oceanie”, musimy umieć odróżnić perły od zwykłego piasku. Świadomy senior to taki, który potrafi powiedzieć: „Sprawdzam!”

Sztuczna inteligencja, choć niesamowicie sprawna, działa na bazie algorytmów - czyli schematów. Ludzka mowa i twórczość są z kolei pełne emocji, drobnych błędów, me-tafor i unikalnego stylu. To



właśnie te różnice są naszym kluczem do rozpoznawania prawdy. Jak więc rozpoznać, że mamy do czynienia z czymś stworzonym przez AI?

### ● Czytaj „między wierszami”

W przypadku tekstów warto zwrócić uwagę na takie cechy, jak chłodny ton treści, pewien dystans, brak „ja”. AI rzadko pisze w pierwszej osobie. Unika zwrotów typu „moim zdaniem”, „zauważyłem”, „czuję”. Zamiast tego używa form bezosobowych: „należy zauważyć”, „warto wspomnieć”, „można przyjąć”. Jeśli tekst brzmi jak instrukcja ob-

REKLAMA

0011501500



**DIETETYK KLINICZNY**

Gorzów Wielkopolski i online

**Małgorzata Korzeniewska**

Zapraszam do mojej Poradni **KALORIE NA ZDROWIE**, która mieści się na ul. Bohaterów Westerplatte 37 w Gorzowie Wielkopolskim.

Moje wieloletnie doświadczenie zawodowe jako dietetyk kliniczny pozwala mi na umiejętną pomoc nie tylko w kwestii redukcji czy zwiększenia masy ciała, ale również w żywieniu w licznych chorobach, na których wystąpienie często nie mamy wpływu. Nie musi to oznaczać pogorszenia jakości życia, jednak wiele zależy od sposobu odżywiania organizmu, słuchania jego potrzeb, dostarczania niezbędnych składników i przede wszystkim uwolnienia głowy od uporczywych myśli i wrażeń pogubienia się, aby komfort powrócił.

Poradnia oferuje diety w: **insulinooporności, cukrzycy, nadciśnieniu, chorobach tarczycy, dnie moczanowej, chorobach jelit: IBS i SIBO, chorobach układu trawiennego, żywieniu w chorobach nowotworowych oraz po przebytych leczeniu**, a także wiele innych. Szczególną uwagę poświęcam również żywieniu dzieci w każdym wieku oraz **kobiet w ciąży i w okresie laktacji**, ponieważ wiem, jak ważne są zdrowe podstawy już w brzuszku mamy.

Po więcej informacji zapraszam na moją stronę internetową: [www.dietetykkliniycznygorzowwlkp.pl](http://www.dietetykkliniycznygorzowwlkp.pl)

**ZAPISY MOŻLIWE SĄ NA KILKA SPOSOBÓW:**

telefonicznie: 500-891-950,  
drogą e-mailową: [kalorienazdrowie@gmail.com](mailto:kalorienazdrowie@gmail.com)  
lub poprzez **samodzielny zapis** przez powyższą stronę internetową.

Do ZOBACZENIA W GABINECIE!

REKLAMA

0011508921

Nazywam się Agnieszka Krawczyk i z pasją wykonuję zawód specjalisty podologa. Podolog to specjalista wykonujący zabiegi pielęgnacyjne w obrębie kończyn dolnych.

W moim gabinecie przy ul. Piłsudskiego 1a (gabinet 213a, drugie piętro) rozpoznaję zmiany patologiczne stóp osób w podeszłym wieku, chorych na cukrzycę, łuszczycę oraz innych osób wymagających takiej opieki. Prowadzę terapię w grzybicy stóp i paznokci, koryguję wrastające paznokcie, usuwam odciski, modyfikuję brodawki. Osobom w starszym wieku trudność sprawia również obcinanie paznokci - od tego też jestem. Regularnie wykonywany pedicure podologiczny pozwala na utrzymanie stóp w dobrej kondycji przez cały czas, redukując do minimum możliwość wystąpienia zmian patologicznych.

Moim celem zawsze jest dążenie do tego, aby pacjent z gabinetu wyszedł bez bólu i z uśmie-



chem na twarzy. Uświadamiam swoich pacjentów, jak ważne jest korzystanie z moich usług, że można w każdym wieku być aktywnym, że ból w chodzeniu nie powinien nikogo ograniczać.

W swojej pracy wykorzystuję specjalistyczny sprzęt, dbam o wysoki standard wykonywanych zabiegów. Współpracuję z lekarzami specjalistami oraz zajmuję się szeroko pojętą profilaktyką z zakresu schorzeń stóp. Dobieram preparaty pielęgnacyjne zarówno do pielęgnacji gabinetowej, jak i pielęgnacji domowej. Cieszy mnie coraz bardziej rosnąca świadomość ludzi, że warto zaważczyć o swoje zdrowie i sprawność do późnej starości.

Zapraszam do kontaktu pod numerem telefonu: **502 642 721**



**PODOLOGIA**

Specjalista podolog Agnieszka Krawczyk

**Gorzów, ul. Piłsudskiego 1a, gabinet 213a, drugie piętro**

	TREŚĆ STWORZONA PRZEZ AI	TREŚĆ STWORZONA PRZEZ CZŁOWIEKA
<b>EMOCJE</b>	Neutrale, suche fakty, brak metafor.	Obecność żartów, anegdot, pasji.
<b>STRUKTURA</b>	Powtarzalne frazy (np. „podsumowując”).	Zmienne tempo, dygresje, dynamika.
<b>WIARYGODNOŚĆ</b>	Potrafi „halucynować” (zmyślać fakty).	Opiera się na doświadczeniu i źródłach.
<b>PRZEKAZ</b>	Często wymusza szybką decyzję (stres).	Zaprasza do refleksji i dyskusji.

sługi pralki, choć dotyczy emocji - zachowajmy czujność.

Wygenerowane w ten sposób teksty w przeważającej części składają się również z punktów i wyliczanek, łądząco do siebie podobnych długością i strukturą. Co więcej, powszechne są w nich „angielskie kalki” językowe, czyli dziwnie brzmiące konstrukcje. Dlaczego warto zwracać na to uwagę? W tekstach z AI możemy natknąć się na błędy merytoryczne, fałszywe informacje, pomylone fakty!

### ● Kiedy obraz kłamie?

Zdjęcia i filmy generowane przez AI (tzw. deepfake) potrafią być bardzo przekonujące. Często służą do tworzenia fałszywych wiadomości, np. o rzekomych wypowiedziach polityków czy cudownych lekarstwach polecanych przez znanych aktorów. Zwłaszcza na tego typu treści warto uważać, by nie rozpowszechniać dalej nieprawdziwych informacji.

W rozpoznawaniu fałszywych obrazów i filmów po-

może nam zwracanie uwagi na kilka elementów, z którymi sztuczna inteligencja nie zawsze sobie radzi. Są to przede wszystkim dłonie i uszy na zdjęciach ludzi. Policzmy palce u rąk - jeśli jest ich sześć lub jeśli zlewają się w jedną masę, prawdopodobnie mamy przed sobą fałszywy obraz. Z kolei w tego typu filmach zdarza się, że postacie mrugają nienaturalnie rzadko lub niesymetrycznie. Spójrzmy też na odbicia światła w źrenicach - powinny być

identyczne w lewym i prawym oku. AI często gubi się również w takich detalach, jak biżuteria, sprawdźmy więc, czy kolczyki są identyczne, a guziki w koszuli mają ten sam kształt.

### ● Zwolnij

Sprzymierzeńcem dezinformacji jest nasz pośpiech. Jeśli widzimy sensacyjną wiadomość, która budzi silne emocje (strach, złość, niedowierzanie), to pierwszy sygnał, by zwolnić. A następnie rzetelnie sprawdzić źródło oraz to czy tę informację podają inne media? Jeśli o „cudownym leku” pisze tylko jeden nieznaną powszechnie portal, może być to oszustwo.

Warto pamiętać także o prostym sposobie na weryfikację obrazów. Korzystając z przeglądarki Google, możemy kliknąć prawym przyciskiem myszy na zdjęcie i wybrać „Szukaj obrazu”. Jeśli

zdjęcie pojawia się w innym kontekście lub jako przykład grafiki AI - mamy odpowiedź.

Sztuczna inteligencja nie jest zła, ale jest pozbawiona kompasu moralnego. To my musimy być tym kompasem. Doświadczenie i intuicja to najlepsze narzędzia, jakich nie posiada żadna maszyna. Bądźmy czujni, by technologia służyła nam do rozwoju, a nie do wprowadzania w błąd.

### ZADANIE NA PÓŹNIEJ

Znajdź w internecie dowolny krótki artykuł o zdrowiu lub pogodzie. Spróbuj odnaleźć w nim przynajmniej dwie cechy, o których pisaliśmy wyżej (np. formy bezosobowe lub listy). Zastanów się: czy to mógł napisać automat? Ćwiczenie krytycznego spojrzenia to najlepszy trening dla twojego umysłu!

REKLAMA 0011509980



*Pokonujemy bariery*  
**ORTELA**  
ZADPACZENIE ORTOPEDYCZNE

**Ortela – Ruszaj bez bólu!**  
**Nie zwlekaj – zadbaj o swoje stawy, kręgosłup i komfort życia!**

- Profesjonalne zaopatrzenie ortopedyczne
- Wkładki, ortozy, stabilizatory, sprzęt rehabilitacyjny
- Fachowe doradztwo, szybka obsługa, sprawdzone produkty



**Ortela**  
**ul. Młodych 16, Gorzów Wlkp., tel. 95 737 17 38**  
**www.ortela.pl    www.gomedica.pl**

Czynne od poniedziałku do piątku w godzinach od 9 do 17,  
w każdą sobotę w godzinach od 10 do 14.

REKLAMA 0011512313



**SARMED**  
SPECJALISTYCZNE GABINETY LEKARSKIE:

**Nowoczesna**  
**LARYNGOLOGIA**  
- dr Kamil Sarna

**KARDIOLOGIA**  
- dr Jacek Leszczyński

**ORTOPEDIA**  
- dr Sebastian Kuras

**DIAGNOSTYKA, ZABIEGI**



**SARMED**  
**Kamil Sarna**  
ul. Borowskiego 38  
Gorzów Wlkp.  
rejestracja  
tel. **605 50 51 52**  
**www.sarmed.pl**

# AI JAKO CODZIENNY POMOCNIK: SPRAWDŹ PRZYDATNE APLIKACJE

Nowe technologie to nie tylko wyzwania. To przede wszystkim ogromna szansa na łatwiejsze i bardziej godne życie. Nawet sztuczna inteligencja przestała być futurystycznym konceptem, a stała się czymś na kształt „szwajcarskiego szczyryka”, również w kieszeni seniora.

Sztuczna inteligencja (AI, czyli artificial intelligence) nie jest robotem, który chce nas zastąpić. To raczej nowoczesna, inteligentna lupa, aparat słuchowy i asystent pamięci w jednym. Dla wielu z nas, zmagających się z drobnymi ograniczeniami ciała, te narzędzia są kluczem

WYZWANIE	NAZWA NARZĘDZIA	JAK TO DZIAŁA W PRAKTYCE?
Słaby wzrok	Be My AI	Opisuje świat widziany przez kamerę, czyta listy i etykiety po polsku.
Przyjmowanie leków	MojelKP	Skanuje opakowania, pilnuje godzin dawkowania i e-recept.
Problemy ze słuchem	LIVE TRANSCRIBE	Zamienia mowę (np. lekarza) na tekst na ekranie w czasie rzeczywistym.
Samotność i problemy z pamięcią	Asystent Google / ChatGPT	Możesz z nim porozmawiać głosowo po polsku, zapytać o przepis lub poprosić o przypomnienie.
Nauka i hobby	Duolingo	Prosta, obrazkowa aplikacja do nauki języków z polskim menu.

do odzyskania sprawstwa - poczucia, że wciąż możemy poradzić sobie sami w sklepie, w urzędzie czy u lekarza. Tak właśnie działają sprawdzone aplikacje na telefon.

## ● Twoje „cyfrowe oko”

Dla osób z osłabionym wzrokiem największą barierą są detale - mały druczek na etykiecie leku, data ważności na jogurcie czy skomplikowana in-

strukcja obsługi nowej pralki. Tu z pomocą przychodzi aplikacja Be My Eyes, a konkretnie jej moduł Be My AI. Wystarczy nakierować aparat smartfona na dowolny obiekt

i zadać pytanie po polsku. AI nie tylko odczyta tekst, ale opisze nam cały obraz. Przykłady:

- w kuchni: „Czy to mleko jest jeszcze świeże?” - AI odczyta datę i opisze stan opakowania;
- przed lustrem: „Czy ta koszula pasuje do tych spodni?” - AI nazwie kolory i wzory;
- w podróży: „Gdzie na tym rozkładzie jest pociąg do Bydgoszczy?” - AI wyfiltruje najważniejszą informację.

To rozwiązanie przywraca samodzielność - nie musimy już prosić sąsiada czy wnuka o pomoc w przeczytaniu np. prywatnego listu z banku.

REKLAMA

0011507086

## Represje w czasach stalinowskich i PRL - jak dziś dochodzić sprawiedliwości?



adwokaci  
Ambicki Trela

W czasach stalinowskich oraz w okresie PRL tysiące Polaków zostało poddanych systemowym represjom ze strony ówczesnego państwa. Aresztowania bez wyroku, brutalne śledztwa, wyroki sądów wojskowych, inwigilacja, internowania i represje wobec rodzin - wszystko to dotknęło ludzi, którzy walczyli o wolną Polskę. Dziś polskie prawo umożliwia dochodzenie zadośćuczynienia i odszkodowania za te krzywdy - także po wielu dekadach.

### Kto może ubiegać się o zadośćuczynienie?

Prawo do rekompensaty przysługuje osobom:

- Wobec których stwierdzono nieważność orzeczenia bądź orzeczono o ich niewinności,
- Aresztowanym wobec których postępowanie karne zostało umorzono oraz osobom aresztowanym bez podstawy prawnej,
- Internowanym w związku z wprowadzeniem stanu wojennego,
- Represjonowanym przez radzieckie organy ścigania w okresie od 1 lipca 1944 roku do 31 grudnia 1956 roku.

Co ważne, rekompensata przysługuje jednak tylko wtedy, kiedy represje były skutkiem działalności niepodległościowej.

W przypadku śmierci osoby represjonowanej, o odszkodowanie mogą ubiegać się dzieci, rodzice i małżonek zmarłego, co pozwala na pośmiertną rehabilitację represjonowanego.

### Jakie świadczenia są dostępne?

Sąd może przyznać:

- **Zadośćuczynienie** - za cierpienie psychiczne, naruszenie godności i wolności,
- **Odszkodowanie** - za straty majątkowe wynikające z represji (utrata pracy, dochodu, emerytury).

Prawo do rekompensaty za represje w Polsce jest uregulowane głównie przez Ustawę z dnia 23 lutego 1991 r. o uznaniu za nieważne orzeczeń wydanych wobec osób represjonowanych za działalność na

rzecz niepodległego bytu Państwa Polskiego.

Wszelkie koszty sądowe pokrywa Skarb Państwa, zgodnie z art. 13 wyżej wymienionej ustawy.

Wysokość zadośćuczynienia sięga od kilku nawet do nawet kilkudziesięciu tysięcy złotych w przeliczeniu za miesiąc pozbawienia wolności osoby represjonowanej, co przy kilkuletnich okresach izolacji oznacza, że całe świadczenie może sięgnąć od kilkuset tysięcy złotych nawet do kilku milionów złotych. Każda sprawa wymaga jednak indywidualnej oceny - kluczowe są przedstawione w sprawie dowody.

### Co oferuje nasza kancelaria?

Kancelaria Adwokacka Ambicki Trela od lat z sukcesami prowadzi sprawy

związane z represjami stalinowskimi i PRL. Nasza pomoc obejmuje kompleksową obsługę prawną - od bezpłatnej analizy przez zebranie dokumentów archiwalnych, po reprezentację w sądzie.

Jeśli Ty lub ktoś z Twoich bliskich doświadczył represji - zachęcamy do kontaktu z naszą Kancelarią. Nieodpłatnie sprawdzimy, czy należy Ci się odszkodowanie. Działamy na terenie całego kraju.

**Ambicki Trela Adwokaci**  
ul. Gajowa 72/4, 50-520 Wrocław  
tel. 733-344-471,  
733-11-33-55  
e-mail: kancelaria@adwokat-ambicki.pl  
<http://www.adwokat-ambicki.pl>



### ● Strażnik domowej apteczki

Pomyłki w zażywaniu leków to jedno z zagrożeń dla zdrowia. Mamy jednak do dyspozycji potężne narzędzie w aplikacji MojeIKP (zintegrowanej z systemem ochrony zdrowia).

Dzięki funkcji skanowania kodów z opakowań, telefon staje się osobistym asystentem. W czym konkretnie może pomóc?

- skanowanie leku - wystarczy skierować aparat na kod kreskowy pudełka,

aby aplikacja wyświetliła ulotkę z dużymi literami i dawkowanie przypisane przez lekarza;

- powiadomienia - telefon sam przypomni o godzinie zażycia konkretnej tabletki;

- baza interakcji - system ostrzeże, jeśli nowo przepisany lek mógłby negatywnie wpłynąć na te, które już przyjmujemy.

### ● Wsparcie u lekarza

Podczas wizyt u specjalistów często czujemy stres. Lekarz mówi szybko, używa trudnych terminów, a my nie zawsze nadążamy z notowaniem. AI może pełnić rolę naszego „cyfrowego sekretarza”.

Darmowa aplikacja Live Transcribe potrafi w czasie rzeczywistym zamienić mowę lekarza na tekst wyświetlany bardzo dużymi literami na ekranie telefonu. Dzięki temu osoby niedosłyszące mogą na bieżąco „czytać” rozmowę, a po wizycie przejrzeć zapis tekstu, by upewnić się, co do zaleceń i terminów badań. Koniec z wychodzeniem z gabinetu z poczuciem:

„Właściwie to nie wiem, co pan doktor powiedział”.

### ● Odzyskać poczucie godności

Najważniejszą korzyścią z używania AI i aplikacji nie jest sama technologia, ale to, co ona nam daje - autonomię. Świadomy senior to osoba, która wie, że jeśli wzrok zawodzi, można sięgnąć po cyfrową lupę. Jeśli pamięć płata figle - możemy też ustawić inteligentne przypomnienie. AI w tym ujęciu to nie „obcy system”, ale przyjazna dłoń, która pomaga nam pozostać aktywnymi uczestnikami świata tak długo, jak to możliwe. Nie bójmy się sprawdzać i eksperymentować - te aplikacje są projektowane z myślą o prostocie. Wystarczy jeden klik, byśmy znów poczuli, że mamy kontrolę nad własną codziennością.

REKLAMA

0011509106

Międzyrzecki Rejon Umocniony – Muzeum Fortyfikacji i Nietoperzy w Pniewie

## NAJWIĘKSZE MILITARNE PODZIEMIA W EUROPIE

**S**ystem fortyfikacji Międzyrzeckiego Rejonu Umocnionego będący największą atrakcją województwa lubuskiego wzniesiono w latach 30. ubiegłego wieku. Obiekty te wybudowano pomiędzy Wartą a Odrą wśród malowniczych terenów w celu odparcia ataku ze strony polskich sił zbrojnych. Międzyrzeckie bunkry przyciągają turystów z całego świata robiąc wrażenie swym rozmachem, jak i rozwiązaniami inżynierskimi.

Elementem wzbudzającym do dziś podziw jest system podziemnych korytarzy o łącznej długości 32 km! W jego skład wchodzi między innymi podziemne dworce kolejowe oraz podziemne magazyny zaopatrzenia. W obrębie podziemi funkcjonuje największy w Europie rezerwat nietoperzy będą-



cy zimową kryjówką dla ponad 38 tysięcy tych skrzydlatych ssaków.

Od roku 2013 turyści mogą podziwiać odnowiony Panzerwerk 717. Trasa krótka trwa do 1,5 h, Trasa długa do 2,5 h.

Pomiędzy 16 kwietnia a 31 sierpnia dostępne są trasy ekstremalne, od 3 godz. do nawet 8 godzin podziemnych wędrówek. Z uwagi na czas trwania zwiedzania, jak i warunki

zalecamy odpowiednie przygotowanie się.

Turyści powinni posiadać własne latarki z zapasem baterii, prowiant i ciepłe ubrania oraz odpowiednio wygodne i wodoodporne buty z rączką zalegającej w korytarzach wody.

Od 16 kwietnia do 15 sierpnia jest przejazd kolejką podziemną na wybranych trasach.

1. Muzeum jest czynne dla zwiedzających od poniedział-

ku do niedzieli w godzinach 8.00-15.00

2. W celu usprawnienia ruchu turystycznego wprowadzona została rezerwacja telefoniczna pod numerem telefonu 957419999, 509868965

Szczegółowe informacje na stronach internetowych bunkry.pl Facebook oraz telefonicznie.

Siedziba Muzeum znajduje się w Pniewie pomiędzy Międzyrzeczem a Świebodzinem (2 km od dawnej drogi krajowej nr 3)

DANE ADRESOWE:

**Międzyrzecki Rejon Umocniony - Muzeum Fortyfikacji i Nietoperzy w Pniewie**

Pniewo 2, 66-300 Międzyrzecz  
Strona internetowa: [www.bunkry.pl](http://www.bunkry.pl)  
Profil FB: [www.facebook.com/bunkrypl](https://www.facebook.com/bunkrypl)

Telefon:  
**957419999, 509868965**

# ZAKUPY W SIECI BEZ PUŁAPEK: CZYM SĄ „DARK PATTERNS”?

**Zakupy przez internet to dla wielu z nas ogromna wygoda. Nie musimy dźwigać ciężkich toreb, a kurier dostarcza paczkę pod same drzwi. Statystyki z 2025 roku pokazują, że już blisko 60 proc. seniorów regularnie kupuje w sieci, a zdecydowana większość robi to całkowicie samodzielnie.**

Niestety, internetowe sklepy to nie tylko witryny z towarami, ale też starannie zaprojektowane „cyfrowe labirynty”. Projektanci stron używają czasem sztuczek zwanych „dark patterns” (ciemne wzorce). Ich celem jest jedno: sprawić, byśmy kupili więcej, drożej lub zapisali się na usługę, której wcale nie potrzebujemy. Świadomy senior to taki, który widzi te pułapki, zanim kliknie przycisk „KUPUJĘ”

● **Najczęstsze sztuczki**  
Dark patterns to manipulacje oparte na naszym pośpiechu, nieuwadze lub uprzejmości. W sklepach internetowych przykładem może być choćby dokładanie nam do zakupów przedmiotów czy usług, których nie chcemy, takich jak ubezpieczenie, dodatkowy „zestaw czyszczący” itp. Dla czego zawsze powinniśmy

## ZADANIE NA PÓŹNIEJ

Wejść na stronę sklepu internetowego. Spróbuj znaleźć przycisk rezygnacji z newslettera lub sprawdź, czy w koszyku nie ma domyślnie zaznaczonych „dodatkowych opcji”. Trening uważności podczas przeglądania ofert to najlepszy sposób na wyrobienie dobrych nawyków!

dokładnie sprawdzić listę rzeczy w koszyku tuż przed podaniem danych karty czy zrealizowaniem innej formy zapłaty. Inną karygodną praktyką jest taka konstrukcja strony internetowej, która ułatwia zapisanie się np. do płatnej subskrypcji, abonamentu czy innej usługi, za to ukrywa opcje wypisania się. Jeśli padliśmy tego ofiarą i nie możemy znaleźć opcji „ZREZYGNUJ”, sprawdźmy regulamin strony lub skontaktujmy się z działem pomocy.

Bądźmy też czujni na wszelkie formy szantażu emocjonalnego. Pojawia się on np. gdy chcemy zamknąć stronę, usunąć produkt z koszyka czy skorzystać z opcji „zrezygnuj” - może wówczas pojawić się przed nami hasło „Nie lubię oszczędzać” albo „Nie, dziękuję, wolę tracić okazję”, mające wywołać poczucie winy, straty czy wstydu. Sklepy wykorzystujące takie taktyki nie są warte naszej uwagi.

Omijajmy też szerokim łukiem rzucające się w oczy liczniki czasu z informacjami typu „Promocja kończy się za 2 minuty”, „10 osób właśnie ogląda tę ofertę”. Zamknijmy stronę, wróćmy na nią za kwadrans. Oferta prawdopodobnie nadal będzie aktualna, a my zdążymy w tym czasie na spokojnie przemyśleć zakup.

## ● Twoja tarcza konsumentka

Obecnie prawo stoi po stronie kupujących silniej niż kiedykolwiek. Nowe przepisy unijne i krajowe nakładają na sklepy surowe kary za stosowanie dark patterns - sięga-

Zanim sfinalizujesz zakup, poświęć 30 sekund na „PRZEGLĄD BEZPIECZEŃSTWA”. Sprawdź:

- **Czy adres strony zaczyna się od „https://”?** Litera „s” i ikona zamkniętej kłódki oznaczają, że połączenie jest szyfrowane (to dobrze).
- **Czy cena końcowa zgadza się z początkową?** Sprawdź, czy nie doliczono „opłat manipulacyjnych” lub niechcianych dodatków.
- **Czy przeczytałeś/łaś dokładnie warunki zakupu?** Nie klikaj „Zgadzam się na wszystko”. Często pod jedną zgodą na regulamin kryje się druga - np. przesyłanie niechcianych reklam.
- **Czy opinie są prawdziwe?** Jeśli produkt ma 500 identycznych recenzji z samymi zachwytaami, mogą być one wygenerowane przez AI. Szukaj opinii ze zdjęciami od prawdziwych klientów.



jące nawet 10% rocznego obrotu.

Pamiętajmy więc o swoich prawach, takich jak możliwość zmiany zdania co do zakupu i zwrotu towaru bez podania przyczyny. Mamy na to 14 dni.

Od niedawna każda strona oferująca subskrypcje musi też posiadać wyraźny, łatwo dostępny przycisk do rezygnacji. Koniec z szuka-

niem ukrytych formularzy!

Co więcej, sklep nie ma prawa ukrywać kosztów przesyłki do ostatniego etapu płatności. Cena, którą widzimy przy towarze, powinna być kompletna i jasna.

## ● Dokumentuj nieuczciwe praktyki

Jeśli czujemy, że zostaliśmy wprowadzeni w błąd - np. strona uniemożliwiła rezy-

gnację lub doliczyła ukryte koszty - zrobmy „zrzut ekranu” (lub zdjęcie ekranu telefonem). Takie dowody są kluczowe przy zgłaszaniu spraw do Urzędu Ochrony Konkurencji i Konsumentów. Walka z nieuczciwymi praktykami to nie tylko dbanie o własny portfel, ale też budowanie bezpieczniejszego internetu dla nas wszystkich.

# KORIM.PL SPECJALISTYCZNE SKLEPY MEDYCZNE

- ▶ KULE, LASKI, WÓZKI INWALIDZKIE
- ▶ STABILIZATORY STAWÓW
- ▶ PASY BRZUSZNE, LĘDŹWIOWE
- ▶ PROTEZY PIERSI, PERUKI
- ▶ ART. HIGIENICZNE I PIELEGNACYJNE
- ▶ PIELUCHOMAJTKI
- ▶ SPRZET STOMIJNY
- ▶ WKŁADKI ORTOPEDYCZNE I BUTY



SKLEPY:  
Głogów,  
ul. Kościuszki 15A  
tel.: 76 835 01 02

Góra, ul. Piłsudskiego 38  
tel.: 65 543 24 86  
Wschowa, ul. Cicha 7b  
tel.: 65 540 21 37  
Szprotawa, ul. Kościuszki 37  
tel./fax: 68 376-36-31

sklep on-line  
**sklep.korim.pl**  **www.korim.pl**

\* TO JEST WYRÓB MEDYCZNY. UŻYWAJ GO ZGODNIE Z INSTRUKCJĄ UŻYWANIA LUB ETYKIETĄ

# NOWE OSZUSTWA „NA WNUCZKA”: AI WYKORZYSTUJE SZTUCZNY GŁOS

## PROCEDURA BEZPIECZEŃSTWA - CO ZROBIĆ?

Jeśli usłyszysz w słuchawce głos bliskiej osoby proszącej o pomoc finansową:

- 1. Zadaj pytanie kontrolne.** Zapytaj o coś, co wie tylko ta osoba. Na przykład: „Jak nazywała się Twoja ulubiona przytulanka, gdy miałaś 5 lat?” albo „Gdzie jedliśmy lody w ostatnie wakacje?”. Oszust AI nie zna historii twojej rodziny.
- 2. Poproś o rodzinne hasło.** Jeśli rozmówca nie potrafi go podać lub próbuje uniknąć odpowiedzi, twierdząc, że „jest w zbyt wielkim szoku”, to niemal na pewno oszustwo.
- 3. Rozłącz się i oddzwon.** To najważniejszy punkt. Zakończ rozmowę i samemu zadzwonił do wnuka na numer, który masz zapisany w telefonie. Nigdy nie oddzwaniaj na numer, z którego przyszło połączenie.

● **Zgłoś próbę oszustwa.** Poinformuj o tym policję (nr 112) oraz zgłoś incydent w aplikacji mObywatel. Dzięki temu służby będą mogły ostrzec inne osoby.



Telefon dzwoni wieczorem. Odbieramy i słyszymy głos, którego nie sposób pomylić z żadnym innym. To głos wnuka. Jest roztrzęsiony, płaczący, pełen paniki. „Babciu, miałem wypadek, jestem na policji, potrzebuję pieniędzy na kaucję, inaczej mnie zamkną! Proszę, nie mów mamie!”. Serce bije szybciej, dłonie zaczynają drżeć. Chcemy natychmiast pomóc, bez pytań...

Zatrzymajmy się jednak na chwilę. To, co słyszymy w słuchawce, nie

zawsze jest prawdą. Dzięki sztucznej inteligencji oszuści potrafią dziś „ukraść” czyjś głos i zmusić go do wypowiedzenia dowolnych słów. To tzw. AI Voice Scam - najbardziej wyrafinowana forma oszustwa, która żeruje na naszej miłości i najpiękniejszych emocjach.

### „Jak to możliwe? Skład oszust ma głos mojego wnuka?”

Odpowiedź jest prosta i nieco przerażająca: z internetu. Wystarczy kilkunastosekundowe

nagranie z mediów społecznościowych (np. filmik z wakacji na Facebooku czy Tik-Toku) lub wiadomość głosowa pozostawiona na poczcie, aby algorytm AI stworzył idealnego „klona” głosu.

Badania pokazują, że nowoczesne narzędzia AI potrafią odwzorować barwę, intonację, a nawet specyficzny sposób oddychania danej osoby z 95-procentową dokładnością. Pod wpływem stresu nasz mózg nie jest w stanie wyłapać tych brakujących 5 procent.

### Kiedy powinniśmy nabrać podejrzeń?

Oszuści zawsze stosują ten sam schemat psychologiczny i wykorzystują podobne pomysły. Oto podstawowe sygnały ostrzegawcze:

#### ● EKSTREMALNA PRESJA

Oszust chce, abyśmy zadziałali pod wpływem impulsu, emocji, zanim włączymy myślenie.

#### ● PROŚBA O ZACHOWANIE TAJEMNICY

Takie zdania jak „Nie mów nikomu” czy „Tylko ty możesz mi pomóc” to próba odwieńdzenia nas od zasięgnięcia rady bliskich osób.

#### ● DZIWNA FORMA PŁATNOŚCI

Bądźmy wyjątkowo czujni, gdy słyszymy prośby o kod BLIK, płatności związane z kryptowalutami, prośby o podanie numeru kart płatniczych, podarunkowych, przekazanie gotówki „kurierowi” czy innej obcej osobie.

#### ● NIEZWYKŁE OKOLICZNOŚCI

Będą to z reguły niecodzienne sytuacje, takie jak wypadek za granicą, nagła choroba, która wymaga natychmiastowej wpłaty pieniędzy, nie do końca jasne kłopoty, a nawet tajna operacja policyjna.

#### Strategia „rodzinnego hasła bezpieczeństwa”

Najsukuteczniejszą tarczą, jaką możemy przygotować wspólnie z rodziną, będzie ustalenie hasła na wypadek realnej sytuacji kryzysowej, w której znaleźć może się ktoś bliski. Ustalmy jedno unikalne słowo lub krótką frazę, nietypową w codziennym użyciu, którą zastosuje np. nasz wnuk w sytuacji awaryjnej. Unikajmy imion zwierząt, nazw ulic czy dat urodzenia - te informacje oszust może pozyskać. Hasło jednak musi być łatwe do zapamiętania, tak by przyszło do głowy osobie w dużym stresie. Może to być np. nazwa ulubionego dania z dzie-

ciństwa lub tytuł bajki, którą wspólnie czytaliśmy. Nie zapisujemy go w telefonie ani nie podajemy w mediach społecznościowych. Hasło powinny znać tylko najbliższe osoby.

Pamiętajmy - nie jest wstydem dać się oszukać technologii, która jest zaprojektowana tak, by nas zwieść. Jednak naszą największą bronią jest spokój i nawyk weryfikowania informacji. W świecie sztucznej inteligencji zasada „ufaj, ale sprawdzaj” nabiera zupełnie nowego, życiowego znaczenia.

### WAŻNE ZADANIE

Zadzwoń do dzieci lub wnuków. Opowiedz im o tym, czego dowiedziałeś/łaś się z tej strony. Ustalcie wasze wspólne „hasło bezpieczeństwa”. To 5 minut rozmowy, które może uratować wasze oszczędności i spokój ducha.

REKLAMA 0011513540

**TWORZYMY NATURALNE ŚWIECE SOJOWE,**  
które wypełniają przestrzeń subtelnym światłem i urzekającym aromatem.  
Każda świeca powstaje ręcznie z dbałością o detale.

www.magiclove.pl  
magiclove\_pl  
Magiclove.pl  
Magiclove\_pl

**magic love**  
candle

Firma Handlowa Blanka Róg  
ul. Żniwna 43  
66-400 Gorzów Wlkp.  
tel. 502252805

# Nieodpłatne masaże? W Sebone to możliwe!

Sebone – międzynarodowa marka z 20-letnim doświadczeniem w obszarze regeneracji i wellbeing. W naszych salonach możesz poznać oryginalne urządzenia Ceragem - światowego lidera w branży medycznych technologii.

W całej Polsce działa już ponad 30 autoryzowanych salonów Sebone – każdy z nich to nie tylko sklep, ale także przestrzeń doświadczenia, rozmowy i realnej troski o Ciebie i Twoje ciało.

**30+**

salonów w całej Polsce

**20+**

lat doświadczenia w branży

**3000+**

polaków codziennie odwiedzają salony

W Sebone skupiamy się na tym, żeby ułatwić ci dbanie o siebie!



W Sebone tworzymy nową kulturę dbania o siebie — świadomą, głęboką i naturalną. Gdzie technologia i innowacja łączą się z troską, indywidualnym podejściem i człowieczeństwem. Gdzie jest nie tylko produkt w zasięgu ręki, ale także wsparcie, wiedza i mentoring. Aby dbanie o siebie stało się nawykiem, dzięki któremu będziesz żyć łatwiej, pełniej i szczęśliwiej.

## SEBONE to marka z sercem

Chodzi o jakość życia – każdego dnia. Chcemy, by nasi goście czuli ulgę, energię, chęć do działania. By mogli żyć bez bólu, ograniczeń, frustracji. By czuli, że ich ciało ich wspiera.



Właściciele Sebone Gorzów Wielkopolski:  
Olena i Krzysztof

## Czym są salony SEBONE?

To miejsca, w których:

- doświadczysz działania najnowszych urządzeń,
- otrzymasz informację i wsparcie od przeszkolonego zespołu,
- możesz korzystać codziennie – nieodpłatnie, po krótkim wprowadzeniu,
- zyskasz dostęp do wiedzy, energii i inspiracji.

Każdy salon to także sklep, gdzie możesz zakupić urządzenia – bez pośredników.

Zapraszamy na 10 nieodpłatnych zabiegów masaży w Sebone Gorzów-Wielkopolski!

ul. Bolesława Chrobrego 38  
(na rogu z ulicą Pocztową)

Zadzwoń i umów się dziś!  
Tel.: 606 474 830

 sebone\_polska  sebone.com.pl  sebone

To jest wyrób medyczny. Używaj go zgodnie z instrukcją używania lub etykietą



visionoptyk®  
Blżej Ciebie

# KOMPLEKSOWE badanie wzroku

**DYPLOMOWANI OPTOMETRYŚCI**

**BADANIE  
W CENIE OKULARÓW**

**REJESTRACJA online**



[www.visionoptyk.eu](http://www.visionoptyk.eu)



725 395 553

Strzelce Krajeńskie, ul. Chrobrego 21a  
[strzelcekraj@visionoptyk.eu](mailto:strzelcekraj@visionoptyk.eu) | tel. 725 395 553



visionoptyk®  
Blżej Ciebie

**-50%**

**NAJLEPSZE  
OKULARY  
PROGRESYWNE**

© Grupa VisionOptyk: visionoptyk® | visionoptyk® | visionoptyk.eu | visionoptyk.pl

To jest wyrób medyczny, używaj go zgodnie z instrukcją używania lub etykietą.

# strefa BIZNESU

strefabiznesu.pl

DOLAR  
AMERYKAŃSKI  
1 USD

3,61

EURO  
1 EUR

4,24

FRANK  
SZWAJCARSKI  
1 CHF

4,61

FUNT  
SZTERLING  
1 GBP

4,89

JEN  
100 JPY

2,27

DANE WG NBP Z DNIA 27.04.2026, G. 12:00

**ENERGETYKA** MILIONY POLAKÓW ZOBACZA, KIEDY PRĄD JEST NAJDROŻSZY

## 80 procent urzędzeń do wymiany

Maciej Badowski  
maciej.badowski@polskapress.pl

**- Myślę, że klient będzie mógł bardziej świadomie wpływać na swoją własną efektywność, na swój portfel - mówi Strefie Biznesu Grzegorz Kinelski, prezes Enei, zapowiadając wymianę liczników i nowy model zarządzania zużyciem energii w gospodarstwach domowych.**

### Współpraca z dostawcami technologii i rozwój inteligentnych liczników

- Z Apatorem zaczęliśmy od samego początku od rozmów o technologiach i o tym, czego potrzebujemy. Taki licznik to dla nas jedno urządzenie, na które składa się kilkaset elementów, które muszą ze sobą współpracować, żeby dostarczyć informację o zużyciu energii i wielu innych parametrach - mówi Grzegorz Kinelski.

Jak podkreśla, kluczowe było połączenie oczekiwań

operatora z możliwościami producenta.

- To bardzo skomplikowane urządzenie, ale dzięki innowacjom i wspólnym pomysłom Apator jako pierwsza firma dostarczył nam tak złożony, seryjnie produkowany licznik - dodaje.

### Dane o zużyciu energii i zmiana dla klientów

Wymiana liczników nie oznacza natychmiastowej zmiany dla odbiorców, ale otwiera drogę do nowych usług.

- Może w pierwszej godzinie po wymianie jeszcze nic się nie zmieni, ale będziemy gotowi z produktami dla klientów, które będą wykorzystywać ten licznik - mówi prezes Enei.

- Samo urządzenie w szafce niewiele zmienia, ale już w pierwszym miesiącu klient będzie mógł obserwować swoje zużycie, prognozować je i widzieć, w których godzinach zużywa za dużo albo za mało energii - dodaje.

Kinelski wskazuje, że w przyszłości system może



### Edukacja klientów i skala programu wymiany

Spółka zakłada, że kluczowe będzie przygotowanie odbiorców do korzystania z nowych danych.

- Nauczymy naszych klientów, jak z tego korzystać. To nasza rola jako energetyki, żeby pokazać, jak wykorzystywać dane i jak z nich korzystać - mówi Kinelski.

- Dzisiaj, oczywiście po tych wieloletnich kampaniach związanych z ocieplaniem budynków, z wymianą okien, wymianą dachów, jesteśmy już świadomi, bardziej świadomi ekologicznie, ale jeszcze sprawdzimy, czy energii nie możemy bardziej efektywnie wykorzystywać, bo w końcu za nią płacimy, więc nie marnujemy jej - dodaje.

Wymiana liczników ma objąć większość odbiorców spółki w Polsce.

- Zgodnie z prawem musimy wymienić 80 procent liczników do końca 2028 roku. W Enei to około 3 milionów liczników. Wszyscy klienci zostaną podłączeni do systemu,

a dane będą dostępne w aplikacji Moja Enea i innych narzędziach - mówi prezes.

Jak podkreśla, koszt urządzeń nie jest kluczowy z perspektywy odbiorców.

- Nie chciałbym mówić o kwotach kontraktowych, bo to nie dotyczy klienta. Najważniejsze jest to, że licznik jest inteligentny, rejestruje parametry i pozwala pokazać, kiedy i ile energii zużywamy - zaznacza.

### Local content i porządkowanie rynku

Prezes Enei odniósł się także do kwestii lokalnego łańcucha dostaw.

- Dla nas to oznacza możliwość uporządkowania regulaminów, ale też napędzanie działania i wykorzystanie szansy, żeby być bliżej polskich firm i wspierać gospodarkę - mówi Kinelski.

- Uporządkowanie i definicja otworzą oczy firmom, które wcześniej nie wiedziały, jak się do tego zabrać. Teraz będzie to jaśniej przedstawione i mierzalne - podsumowuje.

©

**Docelowo na realizację dostaw tzw. inteligentnych liczników do 2030 roku spółka zamierza przeznaczyć blisko 1,3 miliarda złotych**

umożliwić bardziej elastyczne ceny energii.

- A może pojawią się godziny darmowe, a może godziny z ujemną ceną energii? A może w niektórych godzi-

nach będzie bardzo drogo i wtedy nie opłaca się zużywać energii? Klient będzie mógł bardziej świadomie wpływać na swój portfel i swoją efektywność - podkreśla.

## Małe firmy walczą o dostęp do miliardowych kontraktów

Maciej Badowski  
maciej.badowski@polskapress.pl

**To jest początek drogi. Dla mniejszych przedsiębiorstw oznacza to dostęp do finansowania, które pomoże im wejść w duże projekty - mówi Strefie Biznesu Iłona Deręgowska z ARP o wprowadzaniu definicji local content.**

Agencja podsumowuje etap prac nad założeniami Local Content i wskazuje na kluczowe bariery dla MŚP.

Agencja Rozwoju Przemysłu pełni rolę koordynatora projektu Local Content, który ma zwiększyć udział krajowych firm w dużych inwestycjach. Jak podkreśla w rozmowie z portalem strefabiznesu.pl wiceprezes Agencji Rozwoju Przemysłu Iłona Deręgowska, zakończony etap prac obejmował wypracowanie podstawowych założeń oraz spo-



Iłona Deręgowska,  
wiceprezes ARP

sobu definiowania komponentu krajowego.

- Agencja Rozwoju Przemysłu jest koordynatorem całego projektu Local Content. To dla nas podsumowanie etapu prac nad przygotowaniem jego założeń, w tym definicji i kryteriów mierzenia komponentu krajowego - mówi Deręgowska.

Jak zaznacza, opracowane rozwiązania są efektem szerokich konsultacji prowadzonych przez kilka miesięcy.

- Wszystkie te założenia są wynikiem dyskusji i konsultacji z udziałem największych spółek

Skarbu Państwa, organizacji przedsiębiorców oraz instytucji finansowych, które podzieliły się swoimi doświadczeniami - tłumaczy.

Do prac włączono także przedstawicieli sektora małych i średnich przedsiębiorstw, których rola w projekcie ma być kluczowa.

- Przygotowując fundamenty Local Content, braliśmy pod uwagę perspektywę nie tylko dużych, strategicznych podmiotów, ale również mniejszych firm, które chcemy wciągnąć w łańcuchy dostaw - podkreśla.

Jak wskazuje wiceprezes ARP, analiza rynku pokazała, że to właśnie sektor MŚP napotyka największe trudności w dostępie do dużych inwestycji publicznych. Problemem nie są kompetencje, lecz bariery finansowe.

- Zidentyfikowaliśmy, że małe i średnie przedsiębiorstwa mają największe bariery wejścia

do dużych inwestycji rządowych, nie z powodu braku kompetencji, lecz ograniczeń finansowych - mówi Deręgowska i dodaje, że jednym z rozwiązań ma być zmiana struktury zamówień oraz rozwój narzędzi finansowych.

- Rozszczelnieniem tych barier będzie m.in. podział zamówień na mniejsze oraz stworzenie instrumentów finansowych umożliwiających pozyskanie gwarancji, które są podstawą udziału w dużych przetargach - wyjaśnia.

Jak dodaje, dla wielu firm kluczowym wyzwaniem jest konieczność zabezpieczenia kontraktów.

- Małe firmy często nie mają zdolności finansowej, by uzyskać gwarancje na poziomie 10-15 proc. wartości kontraktu. W efekcie muszą zamrażać własne środki, co stanowi ogromne obciążenie i często eliminuje je z projektów - tłumaczy.

Nowe rozwiązania mają to zmienić.

- Dla mniejszych przedsiębiorstw będzie to oznaczało dostęp do limitów finansowych i kredytów wspierających kapitał obrotowy, które pozwolą im uczestniczyć w dużych projektach - wskazuje.

Deręgowska podkreśla jednocześnie, że wypracowana definicja Local Content ma charakter kierunkowy.

- Definicja nie jest sztywnym zapisem legislacyjnym, ale narzędziem, które ma porządkować i kalibrować rozumienie komponentu krajowego - mówi.

### O ARP

Agencja Rozwoju Przemysłu jest spółką akcyjną ze 100 proc. udziałem Skarbu Państwa. Zajmuje się wspieraniem, rozwijaniem przedsiębiorstw oraz ich restrukturyzacją. Odgrywa też ważną rolę w zwiększaniu konkurencyjności polskiej gospodarki. ARP ma aktywa w 75 spółkach, a w 56 z nich - pakiety większościowe. Sprawuje też nadzór nad 90 spółkami z udziałem Skarbu Państwa. ARP zarządza również dwiema Specjalnymi Strefami Ekonomicznymi w południowo-wschodniej Polsce (Mielec i Tarnobrzeg) i jedną w południowo-zachodniej Polsce (Kobierzyce). Główne branże, w których działają spółki z Grupy ARP to: stoczniowa, kolejowa, metalowa, wydobywcza, odlewnicza, opakowaniowa, tekstylna, turystyczna, modernizacji i budowy maszyn.

# Marazm na rynku pracy trwa w najlepsze

oprac. Agnieszka Kamińska  
agnieszka.kaminska@polskapress.pl

**Zwiększenie liczby etatów w najbliższym kwartale zapowiada 13,7% przedsiębiorstw, podczas gdy rok wcześniej było to 16,7%.**

Dwukrotnie wzrósł odsetek firm przewidujących redukcję - z 4,9% rok temu do 9,8% w tym. To najwyższy wynik od 2017 roku - wynika z badania „Barometr Rynku Pracy 2026” Gi Group Holding.

**Najczęściej wskazywanym scenariuszem pozostaje utrzymanie obecnego poziomu zatrudnienia, na co wskazuje 72,2% przedsiębiorstw**

Firmy podchodzą do planowania zatrudnienia jeszcze ostrożniej niż przed rokiem. Zwiększenie liczby etatów w najbliższym kwartale zapowiada 13,7% przedsiębiorstw, podczas gdy rok wcześniej było to 16,7% - wynika z „Barometru Rynku Pracy 2026” Gi Group Holding.

Jednocześnie aż dwukrotnie wzrósł odsetek przewidujących redukcję - z 4,9% rok

temu do 9,8%. To najwyższy wynik od 2017 roku. Podobnie jak w poprzednich latach najczęściej wskazywanym scenariuszem pozostaje utrzymanie obecnego poziomu zatrudnienia, na co wskazuje 72,2% przedsiębiorstw, choć i tu widać lekki spadek rok do roku.

**Zwiększenie zatrudnienia planują firmy z branży handlu (19%) i usług (15%)**

Najczęściej zwiększenie zatrudnienia planują podmioty z branży handlu (19%) i usług (15%), podczas gdy w produkcji jest to zdecydowanie mniej - 11%. W tym sektorze dominuje stabilizacja - 78% przedsiębiorstw chce utrzymać obecny poziom kadr, przy czym relatywnie duży odsetek firm chce zrealizować te plany przez aktywne rekrutacje. Może to świadczyć o wyższej rotacji pracowników i konieczności bieżącego uzupełniania braków kadrowych. Na tym tle wyróżnia się sektor publiczny: zwiększenie zatrudnienia planuje tam zaledwie 7% organizacji, natomiast 13% mówi o cięciach.

Największą gotowość do zwiększenia zatrudnienia deklarują firmy średnie i duże

- odpowiednio 14% i 16%. W obu przypadkach oznacza to jednak spadek względem ubiegłego roku, gdy takie plany wskazywało 20% średnich i 19% dużych organizacji. Mniejsze firmy stawiają natomiast na utrzymanie obecnego stanu zatrudnienia i ostrożniej podchodzą do nowych rekrutacji.

**Wysoki wzrost zainteresowania rekrutacją kadry zarządzającej - takie plany ma ponad 16% przedsiębiorstw, podczas gdy rok temu było to 11,8%**

Firmy, które planują zwiększenie zatrudnienia, będą koncentrować się przede wszystkim na pozyskiwaniu pracowników średniego (57,8%) oraz niższego szczebla (44,8%). Na uwagę zwraca wysoki wzrost zainteresowania rekrutacją kadry zarządzającej - takie plany ma ponad 16% przedsiębiorstw, podczas gdy rok temu było to 11,8%, a dwa lata temu 7%.

Ostatnie lata przynoszą wyraźną zmianę w strukturze rekrutacji. Najczęściej poszukiwani nie są już pracownicy niższego szczebla, ale średniego,



**72,2% przedsiębiorców zapytanych w badaniu nie będzie nic zmieniać w zatrudnieniu**

co może świadczyć o wpływie automatyzacji na procesy operacyjne oraz rosnącym znaczeniu kompetencji specjalistycznych i koordynacyjnych. Równie istotny jest znaczący wzrost zapotrzebowania na kadrę wyższego szczebla. To przesunięcie w stronę ról o większym wpływie na strategię, rozwój firm i wyniki pokazuje, że firmy coraz silniej dostrzegają rolę funkcji zarządzających jako ważny czynnik efektywności - komentuje Paweł Prociak, dyrektor

zarządzający Wyser Executive Search.

**Kadry zarządzającej najczęściej zamierzają poszukiwać średnie (17%) i małe firmy (16%), a w ujęciu branżowym handel oraz transport i logistyka**

Jak wynika z „Barometru Rynku Pracy 2026” Gi Group Holding, pracowników średniego szczebla będą poszuki-

wać przede wszystkim firmy małe (65%) i średnie (60%), głównie z sektora usług oraz transportu i logistyki (po 64%). Z kolei na stanowiska niższego szczebla planują zatrudniać duże podmioty (58%), głównie z sektora publicznego (53%), oraz transportu i logistyki (50%). Kadry zarządzającej najczęściej zamierzają poszukiwać średnie (17%) i małe firmy (16%), a w ujęciu branżowym handel (24%) oraz transport i logistyka (19%). ©©

## Można zarobić ponad 30 000 zł. To standardowa pensja, ale nadciągają już zmiany

Agnieszka Kamińska  
agnieszka.kaminska@polskapress.pl

**W pierwszym kwartale tego roku wzrost liczby ofert pracy w branży IT wyniósł 62% r/r.**

Największe spadki widełek wynagrodzeń zanotowały kategorie UX/UI/design, mobile i architecture - choć ta ostatnia wciąż pozostaje jedną z najlepiej opłacanych kategorii na B2B - podał portal z pracą No Fluff Jobs.

No Fluff Jobs, portal z ofertami pracy dla IT, odnotował wzrost liczby ogłoszeń dla programistów. W pierwszym kwartale tego roku było ich więcej o 62% w porównaniu z tym samym okresem poprzedniego roku i o 24% więcej niż w ostatnim kwartale 2025 r. To może znaczyć, że po ubiegłorocznym spowolnieniu w branży, firmy śmiało inwestują w technologię i swoje działy IT.

Na jedno ogłoszenie IT przypadają średnio 22 aplikacje, w całym 2025 roku było to średnio 24. Widać też, przynajmniej na przykładzie tego portalu, zmiany w proponowanych wynagrodzeniach. Na razie trudno wyrokować, czy mamy tu do czynienia z trwałym trendem spadkowym, czy jedynie tymczasowym wahaniem.

„Porównując kwartał do kwartału (Q1 2026 vs Q4 2025), największe spadki widełek wynagrodzeń zanotowały kategorie UX/UI/design, mobile i architecture - choć ta ostatnia wciąż pozostaje jedną z najlepiej opłacanych kategorii na B2B. W tych trzech obszarach mediany górnych i dolnych widełek - zarówno na B2B, jak i UoP - spadły lub utrzymały się na tym samym poziomie” - informuje No Fluff Jobs.

Wynagrodzenia w IT, według danych portalu, kształtują się następująco:

**na B2B:**

- ERP - 33 600 zł,
- Architecture - 31 920 zł,
- Security - 30 240 zł.

**na umowach o pracę:**

- Product Management i Security - po 25 000 zł,
- Data & BI i ERP - 24 800 zł.

(podane kwoty to mediany górnych widełek wynagrodzeń w danej kategorii. Na umowach B2B podano kwoty netto + VAT, a na UoP kwoty brutto).

W ub. roku, w przypadku architecture, mediana górnych widełek wynagrodzeń na kontraktach B2B wyniosła ponad 32 tys. zł netto (+ VAT), a na umowie o pracę - 25 tys. zł brutto. W 13 z 19 analizowanych kategorii od-

notowano wzrost median dolnych widełek wynagrodzeń. W czterech kategoriach w górę poszły zarówno dolne, jak i górne widełki - zarówno na kontraktach B2B, jak i w przypadku umów o pracę.

Przedsiębiorcy z branży IT z pewnością będą przyglądać się zmianom, jakie może wywołać reforma inspekcji pracy.

Przypomnijmy, że nowe przepisy dają inspektorom uprawnień do zmiany umowy cywilnoprawnej w umowę o pracę, gdy wystąpią do tego przesłanki prawne. Według szacunków, 89% programistów współpracujących na zasadzie B2B posiada tylko jednego kontrahenta, dla którego realizuje zadania. Niektórzy twierdzą, że

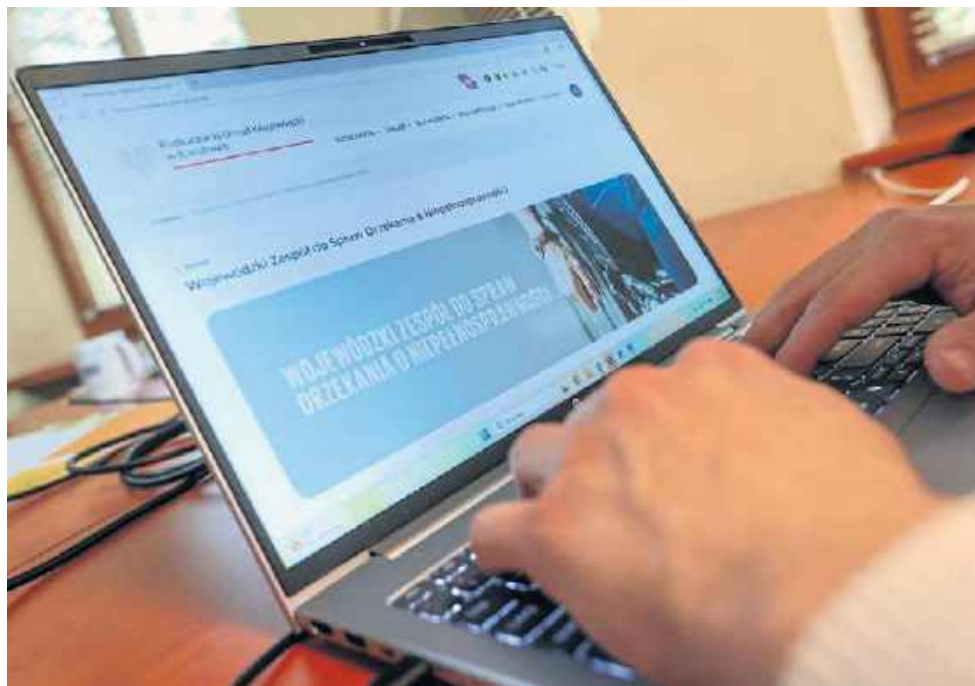
powiązanie z wyłącznie jednym podmiotem może przesądzać o charakterze stosunku zatrudnienia.

- Na B2B pracuje ok. 2,2 mln osób, a na zleceniach ok. 1,5 mln. IT jest sektorem, gdzie skala wymuszonego samozatrudnienia jest największa, a jednocześnie warunki współpracy często wykazują cechy stosunku pracy:

stałe miejsce, określone godziny, jeden zamawiający, nadzór projektowy. Z punktu widzenia branży IT nowe przepisy niosą za sobą istotne ryzyko i konieczność przekształcenia modelu współpracy. To zagrożenie również dla samych kontraktorów, dla których forma współpracy w oparciu o B2B jest po prostu bardziej korzystna finansowo - mówi Maciej Michalewski, prezes spółki technologicznej Element.

Ewentualne zmiany kontraktów na umowy o pracę mogą podwyższyć koszty prowadzenia działalności, możliwe są też spadki wynagrodzeń pracowników.

- Obydwa scenariusze są realne i mogą wystąpić jednocześnie. Dla kontraktorów przekształcenie umowy B2B w etat oznacza radykalne przebudowanie modelu wynagrodzenia. Stawki B2B w IT są wyższe właśnie dlatego, że wykonawca sam ponosi koszty ZUS, podatków i ryzyka prowadzenia działalności. Po przekształceniu pracodawca musi doliczyć do wynagrodzenia brutto narzutów pracowniczych sięgające kilkudziesięciu procent, co przy utrzymaniu dotychczasowego kosztu całkowitego zatrudnienia oznacza niższe wynagrodzenie netto dla programisty - twierdzi Maciej Michalewski. ©©



**Wzrosła liczba ogłoszeń dla programistów, ale na niektórych stanowiskach odnotowano spadki pensji**

# DROBNE

**Jak zamieścić ogłoszenie drobne lub nekrolog?**  
Przez internet: [ibo.polskapress.pl](http://ibo.polskapress.pl)  
e-mail: [bo.gazetalubuska@polskapress.pl](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto:bos@gazetalubuska.pl)

### RUBRYKI I PODRUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH

<b>NIERUCHOMOŚCI</b> • mieszkania - sprzedam • mieszkania - do wynajęcia • mieszkania - kupię • mieszkania - do wynajęcia • mieszkania - wynajmę • mieszkania - zamienię • domy - sprzedam • domy - kupię • domy - do wynajęcia • domy - wynajmę • domy - zamienię • lokale użytkowe - sprzedam • lokale użytkowe - kupię	• lokale użytkowe - do wynajęcia • lokale użytkowe - wynajmę • lokale użytkowe - zamienię • działki, grunty - sprzedam • działki, grunty - kupię • gospodarstwa • garaże • pośrodnictwo • inne • bank stancji <b>HANDLOWE</b> • AGD • RTV	• elektronika, komputery • telefony • car audio • antyki • kolekcjonerstwo, sztuka • jubilerstwo • filmy, muzyka • foto, książki • instrumenty muzyczne • lombardy • sport i rekreacja • maszyny urządzenia • materiały budowlane • materiały opałowe	• tekstylia, odzież • dla dziecka • meble • inne <b>MOTORYZACJA</b> • samochody osobowe • ciężarowe, dostawcze • busy autobusy • rolnicze • przyczepy, naczepy • zabytkowe • uszkodzone, rozbite • motocykle • części i akcesoria
--	---	--	--

• zamienię • motofinanse • motousługi • inne <b>FINANSE BIZNES</b> • kredyty, pożyczki • usługi finansowe • usługi prawne • biura rachunkowe • ubezpieczenia • oferty • inne <b>NAUKA</b> • szkoły • kursy/szkolenia	• języki obce • korepetycje • inne <b>PRACA</b> • zatrudnię • urzędy pracy • szukam pracy • inne <b>ZDROWIE</b> • apteki • pomoc całodobowa • chirurgia • ginekologia • internia • neurologia	• pediatria • psychologia • psychiatria • stomatologia • urologia • inne specjalizacje • przychodnie, kliniki • laboratoria • zabiegi • opieka • sprzęt medyczny • uroda • inne <b>USŁUGI</b> • agd rtv foto • budowlano-remontowe	• instalacyjne • biurowo - projektowe • komputerowe • krawiectwo • montażowe • ogrodnicze • porządkowe • przeprowadzki • reklamowe • stolarskie • radio taxi • transportowe • uroda • rozrywka • uroczystości • zabezpieczające • inne
--	---	---	--

<b>TURYSTYKA</b> • agroturystyka • kraj • świat • biura podróży • obozy i kolonie • wycieczki • przewozy • inne <b>ZWIERZĘTA</b> • lecznicze • usługi • inne <b>MATRYMONIALNE</b> <b>RÓŻNE</b>	<b>KOMUNIKATY</b> <b>ŻYCZENIA/PODZIĘKOWANIA</b> <b>GASTRONOMIA</b> • dania na telefon • usługi • inne <b>ROLNICZE</b> • maszyny rolnicze • ogrodnictwo • plody rolne • zwierzęta hodowlane • inne <b>TOWARZYSKIE</b> <b>USŁUGI KAMIENIARSKIE</b> <b>USŁUGI POGRZEBOWE</b>
--	---

AUTOREKLAMA



**Wspomnienia.  
Te najważniejsze...**

Wspomnij bliskich. Zapal im świeczkę.  
Sprawdź na nekrologi.net  
i [gazetalubuska.pl/nekrologi](http://gazetalubuska.pl/nekrologi)

REKLAMA 0011515693

**BURMISTRZ BYTOMIA ODRZAŃSKIEGO**

działając zgodnie z art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (Dz.U. z 2026 r. poz. 399 t.j.) informuje, że został podany do publicznej wiadomości wykaz nieruchomości gruntowej niezabudowanej przeznaczonej do sprzedaży w trybie bezprzetargowym na poprawienie warunków zagospodarowania nieruchomości przyległej. Wykaz wywieszono na okres 21 dni w siedzibie Urzędu Miejskiego w Bytomiu Odrzańskim przy Rynek 1 na tablicy ogłoszeń oraz zamieszczono na stronie internetowej urzędu i w Biuletynie Informacji publicznej.

REKLAMA 0011515847

Pani  
**Bogusławie Majtczak**  
wyrazy głębokiego współczucia z powodu śmierci  
**Męża**  
składają  
koleżanki ze spotkań

REKLAMA 0011502538

**INFORMATOR POGRZEBOWY**

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

**MIEJSKI 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.



AUTOREKLAMA

**ibo** TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

**Zdrowie**

PSYCHIATRIA

**LECZENIE** depresji tel. 512 594 490

**Usługi**

BUDOWLANO-REMONTOWE

**MALOWANIE**, szpachlowanie, panele, glazura-solidnie, fachowo. 601579404

MONTAŻOWE

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

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

[ibo.polskapress.pl](http://ibo.polskapress.pl)

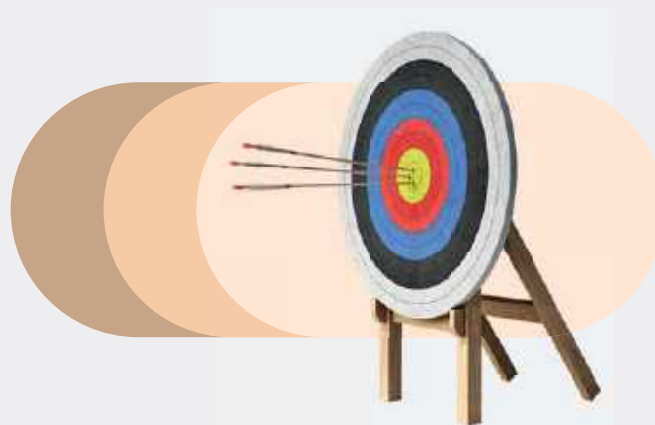
AUTOREKLAMA

**Polecamy →**

**strefa BIZNESU.pl**

Know-how w dobrym biznesie

[strefabiznesu.pl](http://strefabiznesu.pl)



# Wiele rzeczy mnie we mnie drażni. Ale z biegiem lat je toleruję



Joanna Koroniewska na Instagramie Fot. Sylwia Dąbrowa

## Z ŻYCIA GWIAZD W TELEWIZJI

### Karolina Gilon woli być sobą

Celebrytka podzieliła się z obserwującymi ją na Instagramie efektami nowej sesji zdjęciowej. Postanowiła zakryć tatuaże i pokazała, jak wyglądałaby bez nich. „I co myślisz? Że ładnie, może bardziej »kobieco«, ale czy to jestem ja? Już na pewno nie. Wybieram zawsze bycie sobą i to chyba jest mój przepis na szczęście” – napisała.



### Pola Wiśniewska schudła ze stresu

Zawirowania w życiu Poli Wiśniewskiej negatywnie wpływają na jej samopoczucie. Zaczęły odbijać się też na jej wadze. Żona i matka dwóch synów Michała Wiśniewskiego pokazała w necie wynik pomiaru masy ciała. „Nerwy, stres i 5 kg za mało. Ktoś wie, jak mądrze przybrać na wadze?” – zwróciła się do fanów.

### Doda skrytykowała leniwych tłuściochów

W serwisie Jastrząb Post piosenkarka karci osoby stosujące leki na cukrzycę przy odchudzaniu. – Przytęłam, gdy zwiększyłam ilość białka w diecie, ale sylwetkę zawdzięczam treningom i zdrowemu odżywianiu. Chodzenie na skróty uważam za nieetyczne. Przede wszystkim ludzie chorzy nie mogą sięgnąć po leki, bo leniwe tłuściochy zabierają im lek, żeby się odchudzić, a po drugie, lepiej posiedzieć trochę dłużej nad dietą i ćwiczeniami, ma się wtedy lepsze efekty – stwierdziła. (GZL) Fot. Adam Jankowski



### Sędzia Dredd

#### Stopklatka, 20:00

Na gruzach Nowego Jorku powstaje metropolia Mega City One, w której porządku pilnują sędziowie. Za najlepszego uchodzi Joseph Dredd ( Sylvester Stallone). W mieście szykuje się zmiana władzy. Dredd staje się celem spisku.

### Kochanie, chyba Cię zabiłem

#### Kino Polska, 21:55

Ksiągowy Jan Pokojki przytękuje małżonkę z kochankiem na gorącym uczynku. W wyniku szamaniny staje się podwójnym mordercą. Zajęcie zostaje sfilmowane. Wkrótce lista ofiar Pokojkiego się powiększa.

### Sagrada Familia – wyzwanie dla Gaudiego

#### TVP Dokument, 22:20

Film o słynnej bazylice Sagrada Familia w Barcelonie. Stanowi ona architektoniczny wyjątek porównywalny do średnio-wiecznych katedr, które budowano przez długie lata, a czasem nawet wieki.

### Fucking Bornholm

#### TVP 2, 23:25

Grupa przyjaciół wybiera się z dziećmi na tradycyjny wyjazd na długi weekend, który od lat spędzają na duńskiej wyspie Bornholm. Incydent między dziećmi wywoła falę kryzysu w ich relacjach. Każda z par sprawa wrażenie szczęśliwej, ale czy tak jest naprawdę? Czy żyją pozorami?

## KRZYŻÓWKA NR 64

### Poziomo:

- 1) pęk włókien lnu do przędzenia,
- 6) miejsce bitwy polsko-niemieckiej w 1109 roku,
- 10) zapasowa w bagażniku,
- 11) wytwórca cennej biżuterii,
- 12) rycerz zakonu maltańskiego,
- 13) imię autorki powieści „Nad Niemnem”,
- 14) miłośnik twórczości Andrzeja Wajdy,
- 17) miasto Zimowych Igrzysk Olimpijskich w 1924 roku,
- 20) pierścienie w pniu dębu,
- 23) koza do ogrzewania,
- 25) narząd słuchu i równowagi,
- 27) sklep z medykamentami,
- 28) wiosenny grzyb jadalny,
- 30) gruby, sztywny papier,
- 32) zebranie wszystkich działaczy partyjnych,
- 33) katolicki program dla dzieci w TVP,
- 35) Rabindranath, indyjski laureat literackiej Nagrody Nobla,
- 36) serwatka z owczego mleka,
- 37) ... Neeson, aktor z filmu „Rob Roy”,
- 38) młody, niewielki las,
- 39) miasto na trasie Lublin – Warszawa.

### Pionowo:

- 1) filmowa rola Telly'ego Savalasa,
- 2) gliniane naczynie z uchem,
- 3) religia objawiona prorokowi Mahometowi,
- 4) syntetyczny pierwiastek o symbolu Lr,
- 5) strój maskaradowy jak gra,



AUTOPROMOCJA 0011227864

**GAZETA LUBUSKA**  
w prenumeracie  
z Tele Magazynem  
☎ 68 381 70 52

- 6) opera Ruggero Leoncavalla,
- 7) biuro podróży jak grecka wyspa na Morzu Jońskim,
- 8) model auta z turyńskiej fabryki,
- 9) duże pióra ptasich skrzydeł,
- 15) zwrot właściwy tylko danejmu językowi,
- 16) Nagroda Amerykańskiej Akademii Filmowej,
- 18) aromatyczna przyprawa,
- 19) zespół dziewięciu muzyków,
- 21) dawna jednostka masy,
- 22) rogaty ssak z Tybetu,
- 24) ... III Wielki, król Polski,
- 26) rzeka i kraj w Afryce,
- 28) „... na peryferiach”, czeski serial obyczajowy,
- 29) uczulenie na pyłki kwiatowe,
- 30) pająk jak stojak pod choinkę,
- 31) wytwarza energię jądrową,
- 34) nietoperz z rodziny mroczków.

## ROZWIĄZANIE NR 63

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

## HOROSKOP

### Wodnik (20.01 - 18.02)

Dzień sprzyja działaniu, lecz uważaj na impulsy. Horoskop dzienny wyraźnie zapowiada, że spokój da Ci przewagę oraz lepsze decyzje.

### Ryby (19.02 - 20.03)

Skup się na stabilności oraz relacjach z otoczeniem. Horoskop na dziś wróży, że mały gest może znaczyć więcej niż wielkie słowa.

### Baran (21.03 - 19.04)

Komunikacja będzie kluczem. Horoskop dzienny na wtorek radzi słuchać uważnie, bo ktoś chce przekazać ważną wskazówkę...

### Byk (20.04 - 20.05)

Emocje mogą falować, ale intuicja Cię poprowadzi. Horoskop dzienny to wskazówka, by zaufać sobie i nie ignorować przeczuć.

### Bliźnięta (21.05 - 21.06)

Twoja energia będzie przyciągać uwagę. Horoskop na dziś podpowiada, by wykorzystać ją mądrze i osiągnąć coś naprawdę ważnego.

### Rak (22.06 - 22.07)

Dzień sprzyja porządkom i planowaniu. Horoskop dzienny na wtorek mówi, że małe kroki dziś stworzą solidne fundamenty jutra.

### Lew (23.07 - 22.08)

Szukaj równowagi między pracą a odpoczynkiem. Horoskop dzienny zapowiada, że harmonia pozwoli uniknąć zbędnych napięć.

### Panna (23.08 - 22.09)

Intensywne emocje mogą Cię zaskoczyć. Horoskop na dziś podpowiada, by zachować kontrolę i działać z rozwagą, nie impulsem.

### Waga (23.09 - 22.10)

Pojawi się okazja do nauki lub podróży. Horoskop dzienny na wtorek radzi wykażać się otwartością na nowe doświadczenia i ludzi.

### Skorpion (23.10 - 21.11)

Skoncentruj się na celach. Horoskop dzienny wróży, że wytrwałość dziś przyniesie efekty w przyszłości, choć mogą one być subtelne.

### Strzelec (22.11 - 21.12)

Twoje pomysły są cenne. Podziel się nimi z innymi osobami. Horoskop na dziś wróży, że ktoś może pomóc Ci je zrealizować szybciej.

### Koziorożec (22.12 - 19.01)

Dzień sprzyja refleksji i twórczości. Horoskop dzienny na wtorek radzi znaleźć chwilę dla siebie i pozwolić myślom swobodnie płynąć.

# Gorzowianie przez pół meczu zadziwiali. Końcówka Unii była jednak piorunująca

Robert Gorbat,  
Jarosław Miłkowski  
sport@gazetalubuska.pl

**ŻUŻEL. W niedzielnym meczu PGE Ekstraligi gorzowianie wystąpili w Lesznie. W połowie spotkania wygrywali z „Bykami” różnicą 8 punktów, lecz ostatecznie ulegli im 10 „oczkami”.**

<b>Fogo Unia Leszno</b>	50
<b>Gezet Stal Gorzów</b>	40

**Fogo Unia:** Zengota 2+1 (1, 1, -, -), Kołodziej 7 (3, 0, 3, 1, 0), Cook 13+1 (2, 3, 2, 3, 3), Rew 10 (2, 1, 3, 3, 1), Pawlicki 8+1 (0, w, 2, 3, 3), Parnicki 7+1 (0, 2, 3, 1, 1), Mania 3 (1, 1, 1), Konieczny ns.

**Gezet Stal:** Holder 17 (3, 3, 3, 2, 2, 2), Thomsen zz, Szymko ns, Chatlas 0 (-, -, -, 0), Przedpeński 7+2 (1, 2, 1, 2, -, 1, 0), Paluch 3+1 (2, 1, 0, 0), Bednar 6 (3, 0, 0, 3, 0, 0), Pollestad 7+1 (0, 2, 2, 1, 0, 2).

**Sędziował:** Paweł Słupski (Warszawa).

**Widzów:** 12 tysięcy.

**BIEG PO BIEGU:** I: Holder (62,41), Cook, Zengota, Pollestad - 3:3; II: Bednar (62,78), Paluch, Mania, Parnicki - 1:5 (4:8); III: Holder (62,42), Rew, Przedpeński, Pawlicki - 2:4 (6:12); IV: Kołodziej (61,63), Parnicki, Paluch, Bednar - 5:1 (11:13); V: Cook (60,66 - NCD), Pollestad, Rew, Bednar - 4:21 (15:15); VI: Holder (62,55), Pollestad, Mania, Pawlicki (w) - 1:5 (16:20); VII: Bednar (61,54), Przedpeński, Zengota, Kołodziej - 1:5 (17:25); VIII: Parnicki (62,06), Pawlicki, Pollestad, Paluch - 5:1 (22:26); IX: Kołodziej (61,34), Holder, Parnicki, Bednar - 4:2 (26:28); X: Rew (61,90), Cook, Przedpeński, Paluch - 5:1 (31:29); XI: Rew (62,37), Holder, Parnicki, Chatlas - 4:2 (35:31); XII: Cook (60,80), Przedpeński, Mania, Bednar - 4:2 (39:33); XIII: Pawlicki (61,57), Holder, Kołodziej, Pollestad - 4:2 (43:35); XIV: Pawlicki (61,92), Pollestad, Przedpeński, Kołodziej - 3:3 (46:38); XV: Cook (61,50), Holder, Rew, Przedpeński - 4:2 (50:40).

Na 109. mecz Unia kontra Stal gorzowianie przyjechali do Leszna bez kontuzjowanego Andersa Thomsena, z rekonwalescentem Oskarem Paluchem i niedoświadczonym Oskarem Chatlasem na pozycji U-24. Czy mieli - przynajmniej teoretycznie - szansę na dobry wynik na nadspodziewanie twardym, suchym i kurzącym się „Smoczku”?

## Trenerzy mieli swoje wiadomości

- Spodziewam się, że nawet bez rezerw taktycznych dokonamy w ciągu meczu 12 zmian - mówił przed spotkaniem menadżer żółto-niebieskich Piotr Paluch.

- A ja wciąż martwię się o dyspozycję Janusza Kołodzieja, który nie uporał się jeszcze do końca z kontuzją nogi - dodał szkoleniowiec miejscowych Rafał Okoniewski.



FOT. PGE EKSTRALIGA/ZUZANNA KŁOSKOWSKA

**W meczu w Lesznie stalowcy wygrali pięć biegów indywidualnie i cztery drużynowo**

## Mecz niczym jazda rollercoasterem

Pierwsza seria startów była szalona: dwa indywidualne triumfy Jacka Holdera, podwójne zwycięstwo gości w wyścigu młodzieżowców oraz zdecydowana riposta gospodarzy w biegu numer IV. Przed pierwszym równaniem toru Stal prowadziła 11:13. Gwola wyżej, lecz w III gonitwie Paweł Przedpeński stracił wskutek błędu na drugim wirażu pozycję wicelidera (jechał tuż za Holderem) i później musiał ciężko walczyć z Piotrem Pawlickim o jedno „oczko”. Zamiast 5:1, gorzowianie wygrali tylko 4:2.

Druga odsłona? Kompletnie szaleństwo! Po V wyścigu kibice przyjezdnych czuli zawód, bo Adam Bednar za szeroko pojechał na drugim łuku (powiecił błąd Przedpeńskiego) i spadł z trzeciej na czwartą lokatę.

**Oskar Paluch startował z wciąż bolącym prawym nadgarstkiem. W przerwach bezustannie przykładł do niego worek z lodem.**

katę. Czarnym charakterem VI biegu okazał się Pawlicki. Wiedział, że za chwilę zostanie wyprzedzony przez rozpędzającego się po „dużej” Holdera, więc na przedostatniej prostej brutalnie zepchnął go do bandy. Australijczyk cudem uniknął upadku, a sędzia po długim namyśle wykluczył żuźlowca Unii i zweryfikował wynik tej gonitwy z 3:3 na 1:5. Pytanie tylko: dlaczego Pawlicki nie zobaczył czerwonej kartki? Co musi się zdarzyć, by arbiter zdecydował się zdyskwalifikować brutalną? Powinien wypchnąć rywala na trybuny?! Dzieła zniszczenia leszczynian w tej części spotkania dokonali w VII wyścigu Bednar i Przedpeński, zgodnie pokazując plecy Grzegorzowi Zengocie (przed meczem dał się ostrzyć na zero w ramach akcji Cancer Fighters) i Kołodziejowi. W połowie meczu gorzowianie wygrywali 17:25. Zapachniało sensacją.

## „Byki” odzyskały równowagę

Odpowiedź gospodarzy była piorunująca. W trzeciej serii dwa wyścigi wygrali podwójnie, a jeden 4:2. Niestety - wy-

nominowanymi biegami „Byki” były już pewne swego, wygrywając 43:35.

## Unięci postawili kropkę nad „i”

Cudownego odwrócenia wyniku przez stalowców nie było. W XIV gonitwie Przedpeński wygrał ostry pojedynek bark w bark z Kołodziejem, ale zespołowo starczyło to tylko do remisu 3:3. Podobnie widowiskowy był bój Holdera z Rew w XV wyścigu, zakończony indywidualnym triumfem lidera Stali, ale też drużynową wygraną Unii 4:2.

Gorzowianie ostatecznie polegli na stadionie im. Alfreda Smoczyka różnicą 10 punktów. Wstydu nie przynieśli, bo przez pół meczu walczyli z niezwykłą determinacją i skutecznością. Kiedy wróci Thomsen, pewno pojawią się wyjazdowe zwycięstwa.

## Stal się hartuje, Stal się buduje. Oceniamy ją za mecz w Lesznie

Jakie noty wystawiliśmy gorzowianom za mecz na „Smoczku”?

### Jack Holder - ocena 5

30-letni Australijczyk chyba nigdy nie był w tak wyśmienitej formie, jak ta, którą prezentuje od początku bieżącego sezonu. W Lesznie był bardzo szybki. Ustanowił też swój osobisty rekord liczby punktów, zdobytych w polskiej lidze. Aktualnie jest trzecim najsukuteczniejszym zawodnikiem Speedway Ekstraligi. Wyższe średnie mają tylko Bartosz Zmarzlik i Kacper Woryna.

**Aktualna średnia biegopunktowa w PGE Ekstralidze: 2,353.**

### Anders Thomsen - zastępstwo zawodnika

Duńczyk nie startował, bo jest kontuzjowany i ma być gotowy do jazdy w połowie maja. W Lesznie zastępstwo zawodnika za niego przyniosło żółto-niebieskim 7 punktów.

**Aktualna średnia biegopunktowa w PGE Ekstralidze: 2,200.**

### Oskar Chatlas - ocena 1

Pewnie część kibiców była zaskoczona, gdy zobaczyła go wyjeżdżającego do XI biegu. Oskar Paluch, jego klubowy kolega, z biegu na bieg gasł jednak w oczach, więc nic dziwnego, że sztab szkoleniowy dał szansę startu 18-latkowi.

**Aktualna średnia biegopunktowa w PGE Ekstralidze: 1,000.**

### Paweł Przedpeński - ocena 3

Można się było zdziwić, że w XIII biegu został zastąpiony w ramach rezerwy taktycznej. Do takiej decyzji sztab szkoleniowy został jednak zmuszony przez regulamin, który zabrania startu tego samego zawodnika w czterech kolejnych wyścigach.

**Aktualna średnia biegopunktowa w PGE Ekstralidze: 1,375.**

### Oskar Paluch - ocena 2

Wrócił do drużyny po krótkiej przerwie, spowodowanej kontuzją prawej dłoni. Choć bieg młodzieżowców wraz z a Adamem Bednąrem wygrał podwójnie, to w kolejnych startach było widać, że na powrót do pełnej dyspozycji Oskara trzeba jeszcze chwilę poczekać.

**Aktualna średnia biegopunktowa w PGE Ekstralidze: 1,429.**

### Adam Bednar - ocena 3

Tak, przywiózł cztery „śliwki”. Tak, czasami przyjeżdżał wyraźnie z tyłu. W swoim jedenastym meczu w „najsilniejszej lidze świata” wygrał jednak dwa wyścigi. To tyle, ile we wszystkich trzydziestu wcześniejszych wyścigach w Speedway Ekstralidze, w jakich wystartował. Stal się hartuje, Stal się buduje. I taki występ Czecha w przyszłości pewnie zaprezentuje.

**Aktualna średnia biegopunktowa w PGE Ekstralidze: 1,143.**

### Mathias Pollestad - ocena 3

Szkoda kilku straconych na dystansie punktów. Zwłaszcza, że w VIII biegu, przed którym stalowcy prowadzili ośmioma punktami, dał się wyprzedzić obydwu rywalom. To właśnie wtedy leszczynianie nabrali wiatru w żagle, by potem sięgnąć po zwycięstwo.

**Aktualna średnia biegopunktowa w PGE Ekstralidze: 1,875.**

**Pozostałe wyniki 3. rundy:** Krono-Plast Włóknarz Częstochowa - Pres Grupa Dewolperska Toruń 37:53, Orlen Oil Motor Lublin - Stelmet Falubaz Zielona Góra 48:42, Bayer-system GKM Grudziądz - Betard Sparta Wrocław 48:42.  
**Zaległy mecz:** Stelmet Falubaz - Bayer-system GKM 37:51. ©©

## Tabela:

1. Lublin	3	6	+66
2. Grudziądz	3	5	+20
3. Leszno	3	4	+36
4. Wrocław	3	4	+34
5. Toruń	3	4	-4
6. Gorzów	3	1	-12
7. Zielona Góra	3	0	-58
8. Częstochowa	3	0	-82

## SPORT

www.sportowy24.pl

## KRÓTKO

## PŁYWANIE

**Zielonogórzanie siedem razy na podium mistrzostw Polski** Zawodnicy Towarzystwa Pływackiego Zielona Góra zdobyli siedem medali (dwa złote, trzy srebrne i dwa brązowe) w centralnych mistrzostwach Polski. Najlepszą zawodniczką zielonogórskiego klubu była Oliwia Glińska (kategoria 17-18 lat). Podopieczna trenera Jacka Miciuła wywalczyła krążki na 800 m stylem dowolnym, 200 m stylem zmiennym i 400 m stylem zmiennym.

## ZAPASY

**Żaranin Oskar Jedut ze srebrnym medalem OOM**

Oskar Jedut z Agrosu Żary zdobył w kategorii do 65 kg srebrny medal 32. Ogólnopolskiej Olimpiady Młodzieży i mistrzostw Polski w stylu klasycznym. W zawodach w Spale wystąpiło pięciu zawodników Agrosu. Blisko podium byli też Adam Drzewiecki-Wilusz w wadze do 92 kg i Kacper Lisowski w kategorii do 110 kg, którzy zajęli piąte miejsca.

## PIŁKA RĘCZNA

**Komplet wyjazdowych wygranych naszych I-ligowców** Udana była 24. seria spotkań w grupie B I ligi dla trzech lubuskich zespołów. Oto ich wyniki: SKS Orlik Brzeg - Zew Świebodzin 26:35, UKS Spartakus Buk - Olimp AZS UZ Zielona Góra 29:31, SPR Purina Kąty Wrocławskie (liderzy tabeli) - UKS Trójka Nowa Sól 21:25. W tabeli Zew jest 4. - 47 pkt. (bramki 769:710), Olimp AZS UZ 5. - 43 pkt. (795:721), a UKS Trójka 6. - 38 pkt.

(685:665). Do zakończenia rozgrywek pozostały jeszcze dwie kolejki meczów. Zaplanowano je na pierwszy i drugi weekend maja.

## PIŁKA NOŻNA

**Na cztery mecze tylko jedna wygrana Lubuszan w CLJ**

Wyniki weekendowych spotkań lubuskich drużyn w Centralnej Lidze Juniorów: grupa U-17, 25. kolejka - FASE Szczecin - Stilon Gorzów 4:0, Śląsk Wrocław - Lechia Zielona Góra 5:0. Obydwie nasze ekipy plasują się w spadkowej strefie tabeli: Stilon zajmuje 13. miejsce - 22 pkt. (bramki 38:66), a Lechia 15. - 13 pkt. (38:86). Grupa U-15, 21. kolejka: Lechia Zielona Góra - Polonia Nysa 6:2, TS Przylep Zielona Góra - Śląsk Wrocław 1:4. W tabeli Lechia jest 4. - 38 pkt. (bramki 56:47), zaś TS Przylep ostatni, 14. - 1 pkt. (10:155).

## PIŁKA NOŻNA

**Jedenastolatki walczyli o awans do finału Gorzów Cup**

Na stadionie OSiR odbył się eliminacyjny turniej Gorzów Cup dla chłopców z rocznika 2015 i młodszych. O złotą kartę, upoważniającą do startu w finale współzawodnicztwa rywalizowało 10 drużyn. Triumfował Stilon Gorzów, wyprzedzając Wartę Gorzów, Progres Gorzów i GKP Kłodawa. Indywidualne wyróżnienia otrzymali: Julian Jerzyk (Progres) - najlepszy bramkarz, Jakub Majewski - król strzelców i Filip Miszczyński (obydwaj ze Stilonu) - najlepszy zawodnik. (rg)

## SIATKÓWKA

**As Słubice nie awansował do II ligi mężczyzn.** Słubiczanie w finałowym, barażowym turnieju, którego byli gospodarzami, przegrali najpierw z Norwidem II Częstochowa i z MKS Czechowice Dziedzice po 1:3, a w ostatnim pojedynku pokonali BTS Willowa Bolesławiec 3:1. Dało im to jednak dopiero trzecie miejsce. Do wyższej klasy rozgrywkowej zakwalifikowały się ekipy z Częstochowy i Bolesławca.



FOT. AS SŁUBICE/FACEBOOK

## BASEBALL

**Giganci Zielona Góra odnieśli pierwsze zwycięstwa w II dywizji Polskiej Ligi Baseballu.** W 2. kolejce pokonali Titans Szczecin 15:8 i 20:4. Dzięki tym wygranymsko-czyli na 4. miejsce w tabeli grupy północno-zachodniej.

# Czołówka zgodnie zwycięża. W końcu wygrał też Łucznicz

Paweł Górski

pgorski@gazetalubuska.pl

**PIŁKA NOŻNA. W 25. kolejce lubuskiej IV ligi obyło się bez dużych niespodzianek.**

**Za taką można uznać jedynie zwycięstwo Łuczniczki Strzelce Krajeńskie, który przełamał pasmo czterech porażek.**

Wszystkie drużyny z ligowego podium zgodnie zainkasowały po trzy punkty. Czołówka tabeli zatem nie drgnęła.

**Czołówka bez potknięć**

Najbardziej okazałe zwycięstwo odniosła liderująca Odra Bytom Odrzański, która przejechała się po Pogoni Świebodzin, wygrywając 8:1. Już do przerwy było 5:0 po hat-tricku Krzysztofa Drzazgi oraz trafieniach Mykity Łobody i Kacpra Koppenhageny. W drugiej połowie strzelanie rozpoczęli świebodzinianie - od gola autorstwa Nikodema Rafalika. Później jednak gospodarze zwiększyli rozmiar zwycięstwa dzięki bramkom Macieja Sowińskiego, Mateusza Magdziaka i Mateusza Duczmala.

Pewną wygraną zgarnął również drugi w tabeli Stilon Gorzów, który w delegacji rozbił Dozamet Nowa Sól 5:1. Dwa gole dla zwycięskiej ekipy zdobył Mateusz Walczak, a po jednym dołożyli Filip Wiśniewski, Wojciech Pielak i Oliwier Si-



FOT. ODRA SKRZYŃNIE ZAJĄC BYTOM ODRZAŃSKI/FACEBOOK

**Bytomianie (na granatowo) jutro zmierzą się ze Stilonem**

wozad. Honorowa bramka dla gospodarzy była zasługą Borysa Leopolda.

Najwięcej problemów ze zdobyciem pełnej puli miała Grupa Chmiel Polonia Słubice, która podejmowała Odrę Nietków. Miejscowi mogli prowadzić już w pierwszej połowie, ale rzutu karnego nie wykorzystali Jędrzej Drame. W 60 min piłkę w siatce gości umieścił Daniel Stadie, lecz po nieco ponad kwadransie Odra wyrównała golem Emila Zasady. Polonia znów zaczęła szukać przełamania remisu i w 85 min dokonał tego Oliwier Begier. Chwilę później Kosowianin Arjanit Krasniqi zamknął mecz golem na 3:1 z rzutu karnego.

**Remis Victorii z Czarnymi**

Drugi tydzień z rzędu awans w tabeli uzyskali walczący o utrzymanie Czarni Żagań. Tym razem zremisowali na wyjeździe z Victorią Szczaniec 1:1 i wskoczyli na 15. lokatę. Przez długi czas spotkanie układało się po myśli ekipy z powiatu świebodzińskiego, która od 4 min prowadziła 1:0 po голу Jędrzeja Jakimowicza. Zespół z Żagania do samego końca walczył jednak o punkty i w 83 min Mateusz Zarzycki doprowadził do remisu.

**Cenne punkty Łuczniczki**

Pełną pulę zainkasowała inna drużyna ze strefy spadko-

wej - Łuczniczka Strzelce Krajeńskie, który wygrał po czterech porażkach z rzędu. Na własnym terenie podopieczni trenera Rafała Świtaja pokonali Piast Iłowa 3:1. Do przerwy było 2:0 po golach Kacpra Kalinowskiego i Oliwiera Kristela. W 54 min przyjezdni zdobyli kontaktową bramkę za sprawą Hiszpana Alego Kamary Tunkary. Gospodarzy przypieczętowali jednak zwycięstwo w doliczonym czasie gry, gdy na 3:1 strzelił Algierczyk Salem Bouzidi. Warto dodać, że strzelczanie dokonali tego grając w dziesiątkę, bowiem chwilę wcześniej bezpośrednio czerwoną kartkę ujrział Jakub Młynarz.

**Jutro absolutny hit**

Już jutro zostanie rozegrana 26. kolejka. Oczywiście wielu kibiców będą skierowane na Gorzów, gdzie dojdzie do hitowego starcia wicelidera z liderem, czyli miejscowego Stilonu z Odrą Bytom Odrzański.

Zestaw par: godz. 16.00 - Piast Iłowa - Victoria Szczaniec; godz. 17.00 - Stilon Gorzów - Odra Bytom Odrzański; godz. 17.30 - Odra Nietków - Sprotawia Szprotawa; godz. 18.00 - Pogoń Skwierzyzna - ZAP Syrena Zbąszynek, Ilanka Rzepin - Lechia II Zielona Góra, Czarni Żagań - Grupa Chmiel Polonia Słubice, Zorza Port 2000 Mostki - Łuczniczka Strzelce Krajeńskie, Pogoń Świebodzin - Róża Różanki, Stal Sulęcín - Dozamet Nowa Sól. ©©

## ŻUŻLOWE SZKIEŁKO

Rafał Darżynkiewicz



**O**becny sezon przypomina grę komputerową. Gra jest bardzo popularna, a grają w nią wszyscy. Tysiące kibiców na stadionach, jeszcze większa rzesza widzów, ale także dziennikarze, zawodnicy, trenerzy, sędziowie i komisarzy

toru też. Każdy ma swoje konto i każdy wybiera dostępne mu opcje. Trup ściele się często i gęsto, a konflikty wybuchają niemalże przy każdym dotknięciu. Widowisko musi mieć tempo. Czasem zawodnicy i ich teamy mają minuty, by główny

## WSZYSCY GRAMY W TĘ GRĘ

aktor stanął przed taśmą. Liczy się każda sekunda. Nerwy, napięcie, pot leje się z czoła.

Tymczasem na wieżycze siedzi gość, którego zatrudnia liga. Profesjonalista w każdym calu. Jemu się nie śpieszy. Ogląda, przegląda, interpretuje, by wydać werdykt w spornej sytuacji. Żadnych ram czasowych, bo liczy się sprawiedliwość. Koniec końców marnuje czas, bo decyzja im dłużej podejmowana, tym bardziej kontrowersyjna. Te podjęte w ułamku sekundy - bez powtórek

i oglądania można usprawiedliwić. Sędzia nie wszystko widział. Oglądać, czy nie oglądać? Oto jest pytanie, które zadaje gra.

Ważną częścią zabawy jest opcja: „przygotowanie toru”. Tu klikających - takich z szerszymi uprawnieniami - jest kilku, a możliwości wiele. W zasadzie to za wszystko powinien odpowiadać gospodarz, czyli trener i torowicz, a swoje dorzucić mogą - wygłaszając opinie - zawodnicy. Niby sprawa prosta, ale gdy gra wchodzi

w fazę „mecz” okazuje się, że wspólna koncepcja nie istnieje. Swoje dorzuca jeszcze sędzia w porozumieniu z komisarzem toru. Ich zalecenia, oparte na regulaminie przecież nie zawsze muszą być zgodne z pierwotnym planem.

W rozgrywkach ostatniego tygodnia koncepcje rozjechały się w Zielonej Górze i Lesznie, a w takiej Pile przyjezdni głośno pytali: „Gdzie jest komisarz?” Wyniki są, jakie są. Każdy popełnia błędy, ale ta gra to przede wszystkim zabawa. Jeśli jest

nudno, zawsze można kliknąć wariant: „wywiad”. Wskazuje nam Piotr Pawlicki. Mówi kilka zdań i wtedy pojawia się wiele nowych opcji. Brak atmosfery w drużynie, błędy w przygotowaniu toru albo taka ludzka: „Mam zły dzień”. Świat to trochę wirtualny, choć przecież realny.

Tu i teraz to w sześciu meczach Stal i Falubaz mają w sumie punkt. W tej grze tak w Zielonej Górze, jak i w Gorzowie czas wybierać skuteczniejsze opcje. ©©



## #w naszym mieście

Wiemy, co z budową nowego szpitala psychiatrycznego dla dzieci i młodzieży

STR. 3



FOT. WIZUALIZACJE URZĘDU MARSZAŁKOWSKIEGO

## #w naszym mieście



Są pieniądze na modernizację stadionu lekkoatletycznego

STR. 8

## #w naszym mieście



Powstaje kolejny wybieg dla psów. Gdzie tym razem?

STR. 10

FOT. ELIZA GNIEWEK - JUSZCZAK

FOT. ELIZA GNIEWEK - JUSZCZAK

REKLAMA



*Budujemy dla Was 70 lat!*

### Nasze inwestycje:

- Osiedle Śląskie w Zielonej Górze
- Sady Batorego w Zielonej Górze
- Osiedle Zielonogórskie w Nowej Soli

### Biuro sprzedaży:

ul. Botaniczna 75 ☎ 691 838 932 ✉ [mieszkania@pbozg.pl](mailto:mieszkania@pbozg.pl)  
f PBOZielonaGora 🌐 [deweloper.pbozg.pl](http://deweloper.pbozg.pl)



0011509443

# 02

#hallo

## 28.04.2026

Dzisiaj obchodzimy Dzień Sera Camembert. Jeśli nie wiecie, co przekąsić, to może właśnie warto sięgnąć po ten francuski klasyk? Smacznego! :)

**naszemiasto.pl**

**ADRES REDAKCJI**

02-672 Warszawa, ul. Domaniewska 45

tel. 502 499 074

redakcja.warszawa@naszemiasto.pl

**REDAKTOR PROWADZĄCY**

Sandra Soczewa

**PROJEKT GRAFICZNY/DYR. ART.**

Tomasz Bocheński

**BIURO REKLAMY**

Zielona Góra, al. Niepodległości 25, 510 026 991

**BIURO OGŁOSZEŃ**

Zielona Góra, al. Niepodległości 25

tel. 512 212 994, tel. (68) 324 88 11

**PREZES ZARZĄDU POLSKA PRESS GRUPY**

Zenon Nowak

**WYDAWCA**

Polska Press Sp. z o.o. 02-672 Warszawa,

ul. Domaniewska 45, tel. 22 201 41 00

**DRUK**

Druk Polska Press Oddział Poligrafia

85-438 Bydgoszcz, ul. Grunwaldzka 229  
Materiałów nie zamówionych nie zwracamy.

„JEŚLI W ŚW. PAWEŁ ŚNIEG ALBO DESZCZ PADA, DOBRYCH SIĘ URODZAJÓW  
SPODZIEWAĆ WYPADA”  
PRZYSŁOWIE LUDOWE

**# w sieci**



Szperowisko w Zielonej Górze to miejsce skarbów i to codziennie innych. Są książki, zabawki, naczynia, meble, wózki dziecięce – mnóstwo przydatnych różności. Żeby móc skorzystać ze szperowiska, trzeba opłacać odbiór odpadów w Zielonej Górze. To jedyny warunek - znalezione skarby możecie zabrać ze sobą za darmo. Więcej informacji na [naszemiasto.pl](http://naszemiasto.pl).

FOT. ELŻA GNIEWEK JUSZCZAK

REKLAMA

0111470604

**1,5%**

**Pomóż, nie bądź obojętny!**

**KRS 0000154454**

TOWARZYSTWO OPIEKI NAD ZWIERZĘTAMI  
W POLSCE  
[www.toz.pl](http://www.toz.pl)

To bardzo ważna inwestycja dla naszego regionu. Jej wartość to kilkadziesiąt milionów złotych

# Budowa szpitala psychiatrycznego dla dzieci i młodzieży w Zielonej Górze nabiera tempa

ZDROWIE

**Pieniądze na budowę oraz wyposażenie nowoczesnego szpitala psychiatrycznego dla dzieci i młodzieży są już zagwarantowane. Teraz czas na podjęcie kolejnych kroków, by inwestycję zrealizować.**

#Leszek Kalinowski

Pieniądze na realizację inwestycji przyznane zostały z dwóch źródeł. Z Funduszu Medycznego obiecano prawie 50 milionów złotych na budowę. Wyposażenie miało natomiast być finansowane z funduszu Feniks.

- Na jakim zatem etapie jest obecnie ta inwestycja? - zapytaliśmy w Lubuskim Urzędzie Marszałkowskim.

- Umowa na dotację z Funduszu Medycznego na budowę szpitala w Zielonej Górze - nowej siedziby Centrum Leczenia Dzieci i Młodzieży w Zaborze - została podpisana i opiewa

na kwotę 49 mln 950 tys. zł. Dzięki wsparciu ponad 11 mln zł z programu Feniks uda się wyposażyć sale, gabinety, będzie można kupić sprzęt i postawić na odnawialne źródła energii - mówi Zdzisław Haczek, rzecznik prasowy zarządu województwa i dodaje: - Obecnie trwają prace nad dokumentacją. Inwestycja ma się zakończyć do 2029 roku.

**SKRÓCI SIĘ CZAS OCZEKIWANIA** Marzena Sarnecka, zastępczyni dyrektora Centrum Leczenia Dzieci i Młodzieży w Zaborze, przyznaje: - Obecnie jesteśmy na etapie przygotowywania przez biuro architektoniczne i konsultingowe Edan z Wrocławia programu funkcjonalno-użytkowego. To powinno zakończyć się w czerwcu. Jesienią ogłosimy przetarg w formule zaprojektuj i wybuduj. Prace budowlane ruszyłyby w połowie przyszłego roku, a zakończyłyby się do końca 2028 roku. Potem wyposażenie i nowy obiekt mógłby ruszyć w 2029 roku.



Budynek będzie miał cztery kondygnacje. Zagospodarowany zostanie też teren wokół budynku

FOT. WIZUALIZACJE URZĄD MARSZAŁKOWSKIEGO

Budynek będzie miał cztery kondygnacje: parter (oddział dzienny, poradnie specjalistyczne, izba przyjęć), piątro (oddział dla dzieci 16-18 lat, oddział dla dzieci 11-15 lat), II piętro (szkoła, pokoje terapeutyczne, oddział dla dzieci 0-10 lat), III piętro (część dydaktyczno-administracyjna, sala wykładowa, Pracownia Mole-

kularna Chorób Rzadkich i Neurorozwojowych).

Dodatkowo zagospodarowany zostanie teren wokół szpitala.

Nowe warunki pozwolą na udział rodziców w terapii dzieci (aktualnie w szpitalu w Zaborze brak jest takich możliwości). Skróci się czas oczekiwania na udzielane świadczenia.

**WAŻNE DLA BADAŃ NAUKOWYCH**

Jak opowiadał nam Andrzej Żywień, dyrektor placówki w Zaborze - na zewnątrz powstaną place zabaw, chodniki, ławki, miejsca parkingowe i zostaną nasadzone nowe rośliny. A na dachu budynku będą odnawialne źródła energii w postaci paneli fotowoltaicznych. Będzie to więc przyjazny dla dzieci i młodzieży, ale i energooszczędny budynek, który wpisze się w zieleni.

- Budowa szpitala neuropsychiatrycznego jest strategiczna w skali kraju. Jest bardzo ważna dla zabezpieczenia świadczeń w zakresie opieki neuropsychiatrycznej dla dzieci i młodzieży. Jest też kluczową inwestycją w rozwoju Collegium Medicum Uniwersytetu Zielonogórskiego, prowadzeniu badań naukowych - zauważa wojewódzki konsultant w zakresie psychiatrii dzieci i młodzieży, dyrektor medycyny CLDiM w Zaborze dr n. med. Przemysław Zako-

wicz i dodaje, że tego wszystkiego nie można realizować w Zaborze, w XVII-wiecznym pałacu, który nie odpowiada elementarnej godności dziecku.

Plan jest też taki, by otworzyć pierwszy w Polsce Kliniczny Oddział Zaburzeń Neurorozwojowych.

**BĘDZIE ZIELONO**

Przypomnijmy też, że prezydent Marcin Pabierowski obiecał chronić zieleni. Miasto wspólnie z Uniwersytetem Zielonogórskim ustaliło, że otaczająca nowy szpital zieleni, stanie się parkiem połączonym z Parkiem Poetów. Jest to już wpisane w plan ogólny, a znajdzie się jeszcze w planie szczegółowym zagospodarowania terenu.

Jak dodaje Marzena Sarnecka, wszystkim zależy, by tej zielni wokół zachować jak najwięcej. Wycinka będzie niewielka, nawet mniejsza niż zakładano, bo miasto jeszcze ją zawięziło.

REKLAMA

0011506522



## WYBIERAM WARTO JEST PRZEKAŻ POMAGAĆ

1,5%

BEZPŁATNY PROGRAM  
DO ROZLICZANIA PITÓW  
ZNAJDUJE SIĘ NA:  
[www.wartojestpomagac.pl](http://www.wartojestpomagac.pl)



KRS 0000 318 521



WartoJestPomagac

**NUMER KONTA:**  
**75 1140 1850 0000 2096 6400 1002**

MATERIAŁ SFINANSOWANY Z 1,5% PODATKU

Którędy poprowadzi nowy odcinek Trasy Aglomeracyjnej?

# Domy do rozbiórki, drzewa do wycinki. Będzie drugi odcinek Trasy Aglomeracyjnej

Z MIASTA

**Puste dwa domy czekają już na rozbiórkę, a część drzew na wycinkę. Prace przygotowawcze do kolejnego etapu drogowej inwestycji ruszyły kilka dni temu.**

#Eliza Gniewek - Juszcak

Przypomnijmy, Trasa Aglomeracyjna poprowadzi od ronda Haliny Lubicz nową drogą na Osiedle Leśne. Odcinek od strony Leśnego jest już niemal gotowy. W zeszłą środę usunięte zostały wysepki na rondzie im. Haliny Lubicz, zamknięty został też przejazd przez mostek nad potokiem.

- Wiadomo było, że kiedyś zaczną budować Trasę Aglomeracyjną też od strony miasta, bo już od strony torów jest niemal gotowa. Ale nie miałem pojęcia, że prace zaczną się właśnie teraz. Nagle od strony ul. Objazdowej nie mogłem wjechać na Zacisze. Potem okazało się, że tam,

gdzie wielu mieszkańców parkowało samochody, to już nie można i długo nie będzie można - zaalarmował nas Czytelnik.

Drogowcy z kolei apelowali, by zabrać auta z parkingu naprzeciwko siedziby firmy Enea Operator przy drodze w kierunku ul. Foluśzowej - to miejsce przeznaczono pod ciężki sprzęt z budowy. Prace ruszyły w środę, a teren został ogrodzony. W czwartek zaczęła się rozbiórka dwóch domków, które znajdowałyby się na trasie drogi.

**CO OBEJMUJE DRUGI ETAP BUDOWY?**

- Rozpoczęły się prace przy budowie drugiego etapu Trasy Aglomeracyjnej. Odcinek ten stanowi kontynuację drogi prowadzącej od Osiedla Leśnego, przez ul. Foluśzową, w kierunku ul. Zacisze. Inwestycja ma swój początek w rejonie ronda Haliny Lubicz. Obejmuje rozbudowę ul. Zacisze (w kierunku ul. Wojska



**Zanim droga będzie jak marzenie... trzeba liczyć się z utrudnieniami**

FOT. CZYTELNIK

Polskiego), Działkowej (do ul. Różanej) oraz Prostej (do siedziby ENEA Operator). Nowa trasa poprowadzi w stronę torów, nad którymi powstanie wiadukt kolejowy, by ostatecznie połączyć się z pierwszym etapem inwestycji - in-

formuje Mirosław Gancarz, pełnomocnik prezydenta miasta ds. polityki informacyjnej.

**UTRUDNIENIA DLA KIEROWCÓW**

M. Gancarz wyjaśnia, że ważne sprawy na początko-

wym etapie prac to usunięcie kolizji z istniejącą infrastrukturą podziemną przy rondzie Haliny Lubicz. Następnie wykonawca przystąpi do budowy kanalizacji deszczowej oraz właściwej rozbudowy samego ronda. Od tego mo-

mentu kierowcy powinni spodziewać się utrudnień w ruchu w tej okolicy. W tym także przy torach na trasie do Zielona Góra - Zgorzelec.

- Wprowadzony zakaz ruchu na ulicach Zacisze i Foluśzowej będzie obowiązywał przez cały okres prowadzenia robót. Pozostanie on wyłączony z ruchu również po ich zakończeniu, co wynika z konieczności wybudowania docelowego, nowego połączenia Trasy Aglomeracyjnej z ulicą Foluśzową - dodaje M. Gancarz.

**KIEDY KONIEC INWESTYCJI?**

Wartość umowy dotyczącej budowy całej trasy to ok. 58 mln zł. Termin realizacji to marzec 2028 r.

Z informacji urzędu miasta wynika, że celem budowy drogi jest otwarcie terenów inwestycyjnych w jej bezpośrednim sąsiedztwie i konieczność połączenia powstającego osiedla Leśny Dwór z centrum miasta.

REKLAMA

0011513261

## Alzheimer to wyzwanie naszych czasów

- rozmowa z *Posłanką na Sejm RP Katarzyną Osos*

**Pani Poseł, w Sejmie został powołany Parlamentarny Zespół ds. Choroby Alzheimera. Jest Pani jego wiceprzewodniczącą. Dlaczego uznaliście Państwo, że jest on potrzebny?**

K. Osos: Choroba Alzheimera, będąca najczęstszą przyczyną otępienia, to jedno z największych wyzwań zdrowotnych XXI wieku. Starzenie się populacji sprawia, że liczba chorych systematycznie rośnie. Powołanie zespołu to odpowiedź na realny problem, który będzie dotyczył coraz większej liczby rodzin. Współgra to także z przyjęciem przez rząd w grudniu 2025 r. Krajowego Programu Działań wobec Chorób Otepiennych na lata 2025-2030 - pierwszej w historii Polski kompleksowej strategii, która ma na celu poprawę jakości życia osób z chorobami otępiennymi oraz ich opiekunów.

**Jakie cele stawia sobie nowy zespół?**

K. Osos: Przede wszystkim chcemy zwiększyć świadomość społeczną i poprawić

system opieki nad osobami chorymi. Alzheimer to nie tylko problem pacjenta - to ogromne obciążenie dla całych rodzin. Dlatego zależy nam na tworzeniu rozwiązań, które będą wspierać zarówno chorych, jak i ich bliskich - organizacyjnie, psychologicznie i finansowo.

**Wspomniała Pani o rosnącej liczbie chorych. Czy naprawdę skala problemu jest aż tak duża?**

K. Osos: Niestety, tak. Wraz z wydłużaniem się życia liczba zachorowań rośnie bardzo dynamicznie. Według raportu organizacji Alzheimer Europe szacowana liczba osób z demencją w Polsce wynosi dziś 618 tys. Co więcej, prognozuje się, iż w 2050 roku ponad 1,7 mln polskich seniorów dotkniętych będzie otępieniem, a spośród nich 1,2 mln będzie mierzyć się z chorobą Alzheimera. To choroba, która jest jedną z głównych przyczyn zgonów i niepełnosprawności wśród osób starszych. Dlatego musimy działać już teraz - nie tylko leczyć, ale

też zapobiegać i diagnozować możliwie jak najwcześniej.

**No właśnie - diagnostyka. Czy w tym obszarze są jakieś nowe możliwości?**

K. Osos: Tak, i to bardzo obiecujące. Pojawiły się nowoczesne metody diagnostyczne, w tym badania krwi, które mogą wskazywać predyspozycje do choroby jeszcze zanim pojawią się pierwsze objawy. To m.in. małoinwazyjne badanie Beta-Amyloid 1-42/1-40. Niestety, dziś można wykonać je wyłącznie prywatnie i niewiele osób na to stać. Dlatego już dwukrotnie wystosowałam interpelację poselską do Ministra Zdrowia w sprawie włączenia do wykazu świadczeń gwarantowanych z zakresu POZ badania Beta-Amyloid 1-42/1-40 oraz finansowania badań genetycznych - genów APOE, APP, PSEN1, PSEN2. Chcę, by wiedza o tych możliwościach była powszechna i aby Polacy mieli do nich szeroki dostęp. Wczesna diagnoza daje szansę na spowolnienie rozwoju choroby i lepsze przygotowanie się na jej przebieg.



**A co z leczeniem? Czy Polska nadąga za światowymi trendami?**

K. Osos: To jeden z naszych kluczowych priorytetów.

Na świecie pojawiają się nowe terapie i leki, które mogą znacząco wpłynąć na jakość życia pacjentów. Przykładem jest Lekane-

mab, blokujący uszkodzenie komórek nerwowych przez białko tau i beta-amyloid, który 3 lata temu został zarejestrowany w Stanach Zjednoczonych, a rok temu przez EMA. Chcemy, aby były one dostępne również w Polsce - możliwie szybko i na równych zasadach. Nie możemy dopuścić do sytuacji, w której polscy pacjenci są wykluczeni z postępu medycyny.

**Co powiedziałyby Pani osobom, które dziś nie interesują się tym tematem?**

K. Osos: Powiedziałabym, że to choroba, która może dotknąć każdego z nas - bezpośrednio lub poprzez naszych bliskich. Dlatego tak ważne jest, abyśmy budowali świadomość i system wsparcia już teraz. Im wcześniej zaczniemy działać, tym więcej osób będziemy mogli ochronić przed dramatycznymi skutkami tej choroby. To nie jest problem przyszłości - to dzieje się już dziś.

**Dziękuję za rozmowę.**

REKLAMA

0011514230



**IZBA RZEMIEŚLNICZA  
I PRZEDSIĘBIORCZOŚCI**  
W ZIELONEJ GÓRZE

ZESKANUJ MNIE



# IZBA RZEMIEŚLNICZA I PRZEDSIĘBIORCZOŚCI W ZIELONEJ GÓRZE

[WWW.IZBA.ZGORA.PL](http://WWW.IZBA.ZGORA.PL)

## KONTAKT

+68 327 24 61  
biuro@izba.zgora.pl  
www.izba.zgora.pl

## ADRES:

UL. REJA 9  
65-076 ZIELONA GÓRA

EGZAMINY CZELADNICZE I MISTRZOWSKIE  
W PONAD 55 ZAWODACH, W TYM:

- CUKIERNIK • DEKARZ
- ELEKTRYK • FRYZJER
- MECHANIK POJAZDÓW  
SAMOCHODOWYCH
- MURARZ • STOLARZ

PRZEPROWADZAMY KURSY,  
W TYM: PEDAGOGICZNY  
DLA INSTRUKTORÓW  
PRAKTYCZNEJ NAUKI  
ZAWODU

## NASZE CECHY:

- Cech Rzemiosł Różnych w Krośnie Odrzańskim
- Cech Rzemiosł Różnych, Handlu i Przedsiębiorczości w Nowej Soli
- Cech Rzemiosł Różnych i Przedsiębiorczości w Sulechowie
- Cech Rzemiosł Różnych i Przedsiębiorczości w Świebodzinie
- Cech Rzemiosł Różnych w Świnoujściu
- Cech Rzemiosł Różnych i Przedsiębiorczości w Zielonej Górze
- Cech Rzemiosł Różnych i Przedsiębiorczości w Żaganiu
- Cech Rzemiosł Różnych, Handlu i Przedsiębiorczości w Żarach

PODNIOSIMY WASZE  
KWALIFIKACJE I

EGZAMINY  
CZELADNICZE

EGZAMINY  
MISTRZOWSKIE

DOFINANSOWANIA DO  
EGZAMINÓW  
CZELADNICZYCH I  
MISTRZOWSKICH PRZEZ  
LUBUSKIE BONY  
ROZWOJOWE

INSTYTUCJA ZARZĄDZAJĄCA: IZBA RZEMIEŚLNICZA I PRZEDSIĘBIORCZOŚCI W ZIELONEJ GÓRZE

# LUBUSKA AKADEMIA RZEMIOSŁA



## BRANŻOWA SZKOŁA I STOPNIA

O 3 LETNIM CYKLU KSZTAŁCENIA W PONAD 30 ZAWODACH W TYM:

- CUKIERNIK
- PIEKARZ
- STOLARZ
- FRYZJER
- MURARZ-TYNKARZ
- ELEKTRYK
- KUCHARZ
- CIEŚLA
- MECHANIK POJAZDÓW SAMOCHODOWYCH
- DEKARZ

**ROK SZKOLNY 2026/2027**

## BRANŻOWA SZKOŁA II STOPNIA

SKOŃCZYŁEŚ/AŚ BRANŻOWĄ SZKOŁĘ I STOPNIA ?

ZAPRASZAMY DO NAS !

2 LATA NAUKI W FORMIE ZAOCZNEJ Z TYTUŁEM TECHNIKA

- technik pojazdów samochodowych
- technik usług fryzjerskich
- technik budownictwa
- technik technologii drewna
- technik żywienia i usług gastronomicznych
- technik robót wykończeniowych
- technik inżynierii sanitarnej
- technik elektryk w budownictwie
- technik handlowiec
- technik procesów introligatorskich
- technik elektronik

(68) 327 24 61

lar@izba.zgora.pl

ul. Reja 9 65-076 Zielona Góra

Zatrzymamy młodych, dając im mieszkania?

# Takiego bloku jeszcze w mieście nie ma. Powstanie w ramach programu Absolwent

Z MIASTA

**- Chcę, by zdolni, młodzi ludzie po studiach wzięli swoją przyszłość właśnie z naszym miastem – mówi prezydent Zielonej Góry Marcin Pabierowski. – Stąd program „Absolwent”, w ramach którego będą powstawać mieszkania dla absolwentów wyższych uczelni.**

#Leszek Kalinowski

Pierwsze mieszkania mają zostać wybudowane za kilka miesięcy. Chodzi o trzykondygnacyjny budynek przy ulicy Chopina 26 B. Inwestorem będzie Komunalne Towarzystwo Budownictwa Społecznego w Zielonej Górze.

**GDZIE TO MA BYĆ?**

Marzena Górecka na wieść o tym pomysle, zareagowała: - Okej, niech młodzi zostają w mieście. Ale gdzie tam na Chopina jest jakieś miejsce na kolejny blok?

Większości mieszkańców ulica Chopina kojarzy się z tym odcinkiem, przy którym znajduje się m.in. Szkoła Podstawowa nr 13. Tymczasem ulica biegnie dalej za skrzyżowaniem z ulicą Ułańską. I to właśnie tam, między dworcem PKS a PKP ma powstać nowoczesny blok, jakiego w mieście jeszcze nie było. Znajdzie się w nim 10 mieszkań.

- Sześć z nich chcę przeznaczyć dla absolwentów wyższych uczelni - dodaje prezydent. - O zasadach przyznawania tych lokali poinformuję w późniejszym czasie. Teraz trwa współpraca z Uniwersytetem Zielonogórskim ustalanie regulaminu.

**NOWOCZESNY  
ISAMOWYSTRACZALNY  
BUDYNEK**

Pierwsza łopata ma być wbita zaraz po wakacjach. Od tego czasu za 7-8 miesięcy lokale mają być gotowe. Stać się ma to tak szybko, dzięki zastosowaniu nowoczesnej technologii prefabrykatów. Poza tym budy-



**Nowoczesny dwupiętrowy (trzy kondygnacje) blok z 10 mieszkaniami powstanie przy ulicy Chopina**

FOT. URZĄD MIASTA ZIELONA GÓRA

nek ma być samowystarczalny. Będą głębinowe pompy ciepła, maty kapilarne (równomierny rozkład temperatury na całej powierzchni grzewczej).

A mieszkania będą mieć powierzchnię od 35 do 80 metrów kwadratowych (lokale dwu i trzypokojowe, z garażami

podziemnymi, miejscami postojowymi poza budynkiem, będzie rowerownia, wózkownia).

To pierwsze, ale nie ostatnie mieszkania, budowane z myślą o absolwentach wyższych uczelni. KTBS, w budynkach którego mieszka dziś 5 tysięcy

osób, planuje kolejne inwestycje. Tym razem na osiedlu Leśny Dwór, gdzie powstanie 297 mieszkań, a podziemne garaże pełnić też będą rolę miejsc dożarzenia w razie zagrożenia. Jest zaprojektowana tam przychodnia zdrowia, przedszkole...

**CO NA TO MIESZKAŃCY?**

- Jeśli dzięki temu w Zielonej Górze będzie więcej lekarzy, to jestem za. Nasze województwo wciąż pozostaje na samym końcu w kraju, jeśli chodzi o liczbę lekarzy na 100 tysięcy mieszkańców i każdy pomysł, by tę sytuację zmienić, będę popierał - mówi emerytka Jolanta Garlicka-Nurzyńska.

Zdaniem Teresy Tarki to trochę niesprawiedliwe, że jedni całe życie, ciężko i uczciwie pracując, muszą się sami wszystko dorabiać, od łyżki po meble i mieszkanie. A inni dostają wszystko na tacy. - Nie zgadzam się z tym. Tym bardziej że takie mieszkania, stypendia marszałka to skąd się biorą? M.in. z moich podatków. Podobnie jestem przeciwna tym wszystkim przywilejom i kasie, jakie wydawane są na wojsko. Rozumiem, że dla żołnierzy, którzy wyjeżdżają na misje. Ale kompletnie nie rozumiem, dlaczego dostają je także ci, którzy siedzą za biurkiem - mówi kobieta.

REKLAMA

0011513734

## STOMATOLOGIA

Certyfikowane



**All-on-4®  
excellence  
center**

konceptji leczenia All-on-4®

Dental Implant  
Radosław Czapla

*Radosław Czapla*  
Przemysław Cieśliński  
Regional Director East Europe

**2025**

- 🟢 implanty zębowe
- 🟢 chirurgiczne usuwanie ósepek
- 🟢 leczenie kanałowe pod mikroskopem
- 🟢 protetyka cyfrowa
- 🟢 stomatologia zachowawcza
- 🟢 tomografia komputerowa

[www.nobelbiocare.com](http://www.nobelbiocare.com)

**DENTAL IMPLANT**  
RADOSŁAW CZAPLA

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

☎ **660 046 943** (rejestracja)

Gabinet czynny również w soboty

📍 **ul. Dworcowa 1/1, Zielona Góra**

REKLAMA

0011504669



HISTORIA, PASJA, EKSPERTYZA

#LACTALIS  
EXPERIENCE

Twórz swoją HISTORIĘ razem z nami.

Grupa Lactalis to największa grupa mleczarska na świecie. Firma rodzinna założona w 1933 r. we Francji. Wysoka jakość, wyjątkowy smak produktów, rozpoznawalność światowych marek President i Galbani to elementy, które najbardziej wyróżniają Grupę Lactalis.

Poszukujemy osób na stanowisko:

**KIEROWCA – KAT. C+E**praca zmianowa – 3 zmiany  
(miejsce pracy: Rzepin)

Rozwijaj swoją PASJĘ razem z nami.

Zapewniamy codzienny powrót do domu – cenimy Twój czas z rodziną.

**ZAKRES OBOWIĄZKÓW:**

- Odbiór mleka z gospodarstw rolnych zgodnie z harmonogramem;
- Kontrola parametrów mleka przed załadunkiem (temperatura, ilość, ocena organoleptyczna);
- Załadunek i rozładunek mleka, prowadzenie dokumentacji;
- Odpowiedzialność za powierzone mienie: samochód, wyposażenie samochodu oraz przewożone mleko.

**NASZE OCZEKIWANIA:**

- Prawo jazdy kat. C+E (aktualne Świadectwo kwalifikacji, badania psychologiczne, orzeczenie lekarskie dopuszczające do kierowania pojazdami ciężarowymi powyżej 3,5 tony, karta kierowcy);
- Doświadczenie w pracy jako kierowca pojazdu ciężarowego w kategorii C+E – min. 1 rok;
- Aktualna książeczka do celów sanitarno-epidemiologicznych;
- Dyspozycyjność, odpowiedzialność, uczciwość;
- Umiejętność pracy w zespole.

**OFERUJEMY:**

- System pracy: codzienne zjazdy – bez długich delegacji;
- Zatrudnienie na podstawie umowy o pracę;
- Ciekawą pracę w stabilnej międzynarodowej firmie;
- Przyjazne środowisko pracy;
- Atrakcyjny pakiet benefitów, m.in. ubezpieczenie na życie, karta Multisport;
- Szkolenia zawodowe.

**MAGAZYNIER**praca na 1 zmianę  
(miejsce pracy: Rzepin)

Rozwijaj swoją PASJĘ razem z nami.

**ZAKRES OBOWIĄZKÓW:**

- Obsługa systemu magazynowego WMS (drukarka, skaner);
- Tworzenie dokumentacji magazynowej;
- Uczestnictwo w miesięcznych i rocznych inwentaryzacjach materiałów do produkcji;
- Rozładunki/załadunki materiałów do produkcji;
- Załadunki chłodni wyrobem gotowym przy pomocy wózków elektrycznych;
- Ustawienie przyjętych towarów i materiałów w wyznaczonych miejscach.

**NASZE OCZEKIWANIA:**

- Umiejętność obsługi komputera;
- Dokładność i sumienność;
- Umiejętność pracy w zespole;
- Uprawnienia UDT do obsługi wózków.

**OFERUJEMY:**

- Zatrudnienie na podstawie umowy o pracę;
- Ciekawą pracę w stabilnej międzynarodowej firmie;
- Przyjazne środowisko pracy;
- Atrakcyjny pakiet benefitów, m.in. ubezpieczenie na życie, karta Multisport.

**BRYGADZISTA**praca zmianowa – 3 zmiany  
(miejsce pracy: Rzepin)

Rozwijaj swoją PASJĘ razem z nami.

**ZAKRES OBOWIĄZKÓW:**

- Udział w procesie planowania pracy na zmianie;
- Nadzór nad realizacją planu pakowania;
- Kontrola jakości produktu w trakcie pakowania;
- Optymalizacja zużycia materiału opakowaniowego;
- Rejestracja danych dotyczących obszaru pakowania (parametry i wskaźniki);
- Odpowiedzialność za właściwe pakowanie i przechowywanie produktów, dbanie o ich odpowiednie zabezpieczenie;
- Utrzymywanie porządku oraz przestrzeganie zasad BHP i higieny produkcji.

**NASZE OCZEKIWANIA:**

- Mile widziane doświadczenie w pracy przy obsłudze automatycznej linii pakującej;
- Posiadanie uprawnień UDT na wózki widłowe;
- Dobra organizacja pracy;
- Umiejętność pracy w zespole.

**OFERUJEMY:**

- Zatrudnienie na umowę o pracę;
- Ciekawą pracę w stabilnej międzynarodowej firmie;
- Przyjazne środowisko pracy;
- Atrakcyjny pakiet benefitów, m.in. ubezpieczenie na życie, karta Multisport;
- Możliwość rozwoju zawodowego.

**OPERATOR MASZYN PRODUKCYJNYCH**praca zmianowa – 3 zmiany  
(miejsce pracy: Rzepin)

Rozwijaj swoją PASJĘ razem z nami.

**ZAKRES OBOWIĄZKÓW:**

- Obsługa, nadzorowanie i kontrola pracy maszyn produkcyjnych;
- Ustawianie parametrów maszyn zgodnie z recepturą i planem produkcji;
- Kontrola jakości produktu w trakcie procesu;
- Prowadzenie dokumentacji produkcyjnej;
- Praca zgodnie z wymaganiami jakościowymi i ilościowymi;
- Przeprowadzanie drobnych konserwacji i zgłaszanie usterek;
- Utrzymywanie porządku oraz przestrzeganie zasad BHP i higieny produkcji.

**NASZE OCZEKIWANIA:**

- Doświadczenie w pracy na produkcji (mile widziane przy obsłudze maszyn spożywczych);
- Umiejętność obsługi prostych maszyn i urządzeń technicznych;
- Gotowość do pracy zmianowej;
- Odpowiedzialność, dokładność i umiejętność pracy w zespole.

**OFERUJEMY:**

- Zatrudnienie na podstawie umowy o pracę;
- Ciekawą pracę w stabilnej międzynarodowej firmie;
- Przyjazne środowisko pracy;
- Atrakcyjny pakiet benefitów, m.in. ubezpieczenie na życie, karta Multisport;
- Możliwość rozwoju zawodowego.

CV prosimy przysyłać na adres: [rekrutacja-latteriatinis@pl.lactalis.com](mailto:rekrutacja-latteriatinis@pl.lactalis.com) lub dostarczyć osobiście do Latteria Tinis Sp. z o.o., ul. Orzeszkowej 44, Rzepin.  
W celu uzyskania szczegółowych informacji prosimy zadzwonić pod numer: 539 608 761

Administratorem danych jest Lactalis Polska sp. z o.o. Dane przetwarzamy wyłącznie w celu rekrutacji, także na rzecz spółek z Grupy Lactalis w Polsce. Masz prawo dostępu, sprostowania i usunięcia danych. Pełna klauzula: [RODO@pl.lactalis.com](mailto:RODO@pl.lactalis.com)

Zostań EKSPERTEM razem z nami.

ODKRYJ NASZE MOŻLIWOŚCI | OBSERWUJ NAS NA



85.500 PRACOWNIKÓW | 150 KRAJÓW | NAJWIĘKSZA GRUPA MLECZARSKA NA ŚWIECIE



## #dzieje się

**Znów cofniemy się w czasie, kiedy po szosach mknęły maluchy, żuki i nyski**

CZAS WOLNY

Nie tylko miłośnicy starej motoryzacji zacierają ręce, by rozpocząć nowy sezon pod hasłem „Zielona G-ramem”. To już 17 edycja tego popularnego wydarzenia!

#(lk)

Rozpoczęcie nowego sezonu odbędzie się w niedzielę, 26



FOT. MARIUSZ KAPALA

kwietnia o godzinie 15.00, dzięki uprzejmości Muzeum Etnograficznego w Zielonej Górze Ochli na parking przy tzw. Zielonym Targu.

Organizatorzy Fundacja Legalny Offroad i skansen w Ochli - podkreślają, że samochody dopuszczone do udziału w imprezie to powszechnie uznawane jako youngtimery, klasyki oraz modele aut rzadko spotykanych. Wstęp darmowy.

## Stadion będzie ogólnodostępny dla mieszkańców

**22 miliony złotych na stadion lekkoatletyczny. „Ma być najlepszy w całym województwie”**

SPORT

Na nowych trybunach zasiądzie około trzy tysiące kibiców. Będzie bieżnia na osiem torów. W nowym miejscu będą odbywały się rzuty kulą, dyskiem i oszczepem, aby można było komfortowo rozstrzygać zawody o randze wojewódzkiej czy europejskiej.

#Eliza Gniewek - Juszczak

- To dla mnie zaszczyt i niesamowita frajda przyjechać do Zielonej Góry - podkreślił minister sportu i turystyki Jakub Rutnicki, który przyjechał do nas na początku miesiąca. Zapewnił też, że chwila przekazania dofinansowania na rozbudowę i przebudowę zielonogórskiego stadionu jest historyczna. To jedno z największych uzyskanych przez miasto dofinansowań na sport w mieście.

Najpierw wyłoniony zostanie projektant, a następnie wykonawca. Realizacja robót budowlanych ma odbywać

się w taki sposób, aby nie przeszkodzić w aktywności sportowej Zielonogórczan.

- Budujemy zastępcze obiekty, m.in. w Drzonkowie bieżnię, doposażamy też inne szkoły w infrastrukturę zewnętrzną. Budujemy dwie hale w systemie Olimpia, zabezpieczamy ten trudny okres, aby zawodnicy zielonogórskich klubów lekkoatletycznych oraz dzieci i młodzież, która uprawia tę dziedzinę sportu. Łączna ilość jest gigantyczna - mówił prezydent Marcin Pabierowski.

**TOTALNA METAMORFOZA**

Po remoncie i przebudowie na stadionie będzie osiem torów do biegu. Będzie nowe oświetlenie, dwa niezależne wejścia. Poza stadionem znajdują się bieżnie rozgrzewkowe i bieżnie dla zawodników trenujących rzuty kulą czy oszczepem. Powstanie budynek klubowy, który pomieści zaplecze dla trenerów.

Szczegółowe projekty wykażą realny koszt inwestycji. - Dodaćmy drugie tyle, ile do-

stałiśmy z ministerstwa. Jesteśmy na to przygotowani - zapewnił prezydent.

Pieniądze dla Zielonej Góry pochodzą z Programu inwestycji o szczególnym znaczeniu dla sportu, edycja 2025. To strategiczny program, do którego inwestycje dobrane są pod kątem ponadregionalnego rozwoju dyscyplin sportowych. Minister sportu przyznał, że lekkoatletyka dla Zielonej Góry jest bardzo ważna.

- Tu są kluby, jest energia i chęć. Inwestycja w sport jest inwestycją w zdrowie dzieci nas wszystkich. Jestem bardzo dumny z tego, że zachodnia część Polski też ma wsparcie - powiedział minister.

Jakub Rutnicki dodał też, że wierzy, że igrzyska w Polsce są możliwe. Marszałek Sebastian Ciemnoczołowski w trakcie konferencji przypomniał, że województwo chce brać udział w takim wydarzeniu, stąd konieczność przygotowania nowoczesnych obiektów sportowych.

REKLAMA

0011512236

P R A C A

**ZATRUDNIĘ PANA  
NA EMERYTURZE****do pracy na parkingu strzeżonym  
w Zielonej Górze.****Tel. 608 520 490**

REKLAMA

0011506721

**BRICO**    **MARCHÉ****ZIELONA GÓRA**

ul. Batorego 81a | tel. 68 451 72 00

**SULECHÓW**

ul. Południowa 5a | tel. 68 506 52 02

**279<sup>00</sup>** **Hit!****ZESTAW MEBLI IBIZA STOLIK  
I DWA FOTELE TAUPE****1399<sup>00</sup>** **Hit!****ZESTAW MEBLI MORENO  
SZEŚCIOOSOBOWY BRĄZOWY****CZAS NA BALKON  
PEŁEN KWIATÓW!****PETUNIE, PELARGONIE  
I WIĘCEJ ZNAJDZIESZ W BRICOMARCHE****OPAŁ DOSTĘPNY W NASZEJ STAŁEJ OFERCIE**

CIĘCIE DREWNA

TRANSPORT  
HDS

ZAKUPY NA RATY

DOSTAWA  
DO KLIENTA

www.bricomarche.pl

**ZAKUPY ONLINE**

Wokół tej budowy pojawia się sporo emocji. Co krytykują niektórzy Zielonogórzanie?

# Powstaje miejsce pełne empatii. Dla kogo będzie Centrum Opiekuńczo - Mieszkalne?

Z MIASTA

Przy ulicy Aliny powstaje Centrum Opiekuńczo-Mieszkalne. Takiej placówki jeszcze u nas nie było, choć jest bardzo potrzebna. Inwestycja za około 5 milionów złotych wywołuje sporo emocji i krytyki. Dlaczego?

#Leszek Kalinowski

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. To fundament godnego życia dla naszych mieszkańców!

**DLACZEGO TAKIE A NIE INNE?**

Nie wszyscy mieszkańcy uważają, że to ważna inwestycja. - Czym tu się chwalić? 10 miejsc całodobowych? To przecież jakaś kpina, przecież potrzeba 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,



Obiekt będzie pozbawiony barier architektonicznych

**TO DWA RÓŻNE CENTRA**

Wśród krytycznych uwag są i też 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).

które znajdują się nagle w trudnej sytuacji życiowej.

- Centrum zapewni nie tylko opiekę, ale także rehabilitację, terapię i zajęcia wspierające samodzielność, co pozwoli podopiecznym aktywnie uczestniczyć w życiu społecznym - tłumaczyła już wcześniej Elżbieta Smykał, radna zaangażowana w projekt, która osobami z niepełnosprawnościami zajmowała się zawodowo przez dłu-

gie 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.

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. przyjść z 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 warunki domowe placówki.

REKLAMA

0011507353

**REDMER.PL**  
USŁUGI MASZYNAMI  
BUDOWLANYMI

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

**Kompleksowe usługi ziemne**

Wykopy  
Niwelacje i kształtowanie terenu  
Wymiana wierzchniej warstwy gruntu  
Teren pod trawniki  
Korytowanie, wyburzenia i inne...



**Wynajem maszyn budowlanych**

Koparka, minikoparki, miniladowarki.  
Z operatorem lub bez.  
Opcja dowozu i odbioru maszyn.



**Sprzedaż i transport kruszyw i piasku**

66-006 Zielona Góra

kontakt: 605 145 858  
e-mail: [info@redmer.pl](mailto:info@redmer.pl)

REKLAMA

0011506055

**siatex-bud**

PRODUCENT OGRODZEŃ

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

SIATKI, OGRODZENIA FRONTOWE,  
ALUMINIOWE, PANELE 3D, 2D,  
ŁUKOWE, BRAMY,  
NAPĘDY BRAM  
FURTKI,  
WIDEOFONY  
GABIONY,  
KOJCE DLA PSÓW

**TRANSPORT PROFESJONALNY MONTAŻ**

Zielona Góra ul. Kozuchowska 15A

☎ 603 806 488, 693 629 050

To już kolejne takie miejsce na mapie Zielonej Góry

# Lubisz aktywnie spędzać czas ze swoim pupilem?

## Mamy dobre wieści: będzie nowy wybieg dla psów

Z MIASTA

**W Zielonej Górze buduje się kolejny wybieg dla psów. Inwestycja finansowana z budżetu obywatelskiego dobiega końca.**

#Eliza Gniewek - Juszczyk

Pomysł budowy wybiegu dla psów wraz z urządzeniami do ćwiczeń cieszył się uznaniem mieszkańców Zielonej Góry i dostał wsparcie z budżetu obywatelskiego Zielonej Góry. Wyznaczony termin zakończenia inwestycji wraz uzyskaniem stosownych odbiorów to koniec kwietnia. Za-

danie obejmowało zaprojektowanie i wybudowanie wybiegu dla psów z podziałem na mały i duży wybieg. Wybrane miejsce to teren zielony pomiędzy szeregami garaży, a torami i ogródkami działkowymi.

- W uzasadnieniu projektu wnioskodawca podparł

ślusznosc zadania brakiem wybiegu dla psów w tej części miasta, aby można było spuścić pupila ze smyczy, by mógł rozładować swoją energię, nie zakłócając przy tym spokoju i bezpieczeństwa przechodniów lub dzieci na placach zabaw - informuje Mirosław Gancarz, pełnomocnik prezydenta miasta ds. polityki informacyjnej.

To kolejne takie miejsce w mieście, inne wybiegi są za parkiem Dolina Luizy, można tam dojść wchodząc pod górkę, w Dolinie Gęśnika przy ul. Źródlanej i w Parku Tyśiąclecia.

### JEST ZAPOTRZEBOWANIE NA TAKIE MIEJSCA

Zdaniem Joanny Liddane, radnej Zielonej Góry i działaczki na rzecz ekologii i dobra zwierząt, takie place powinny być na każdym osiedlu.

- Zawsze uważałam, że warto aby powstawały ogrodzone wybiegi dla psów w mieście. Pies musi się socjalizować z innymi psami, biegać



Pierwsze urządzenia dla psów już zamontowano

FOT. CZYTELNIK

luzem, a nie tylko chodzić na smyczy. Swoboda jest mu potrzebna do komfortu psychicznego. Kiedy inwestycja wygrała w budżecie obywatelskim, bardzo się ucieszyłam - mówi radna Liddane. - Oczywiście zastrzegam.

wiecie potrzebna jest odpowiedzialność właściciela, który wie, czy jego pies może biegać z innymi. Może się zdarzyć, że psy się pogryzą. Trzeba obserwować swoje psy - zastrzegam.

REKLAMA

0011508335

*Pod Akacją*

## AGROTURYSTYKA

**WPADAJ CAŁY ROK**

STARY DWOREK 12  
66-350 Bledzew, woj. lubuskie

**698 236 494**

**502 217 589**

e-mail: [agropodakacja@gmail.com](mailto:agropodakacja@gmail.com)  
[www.agroturystikapodakacja.com](http://www.agroturystikapodakacja.com)  
f Agroturystyka Pod Akacją

**Nasza oferta:**

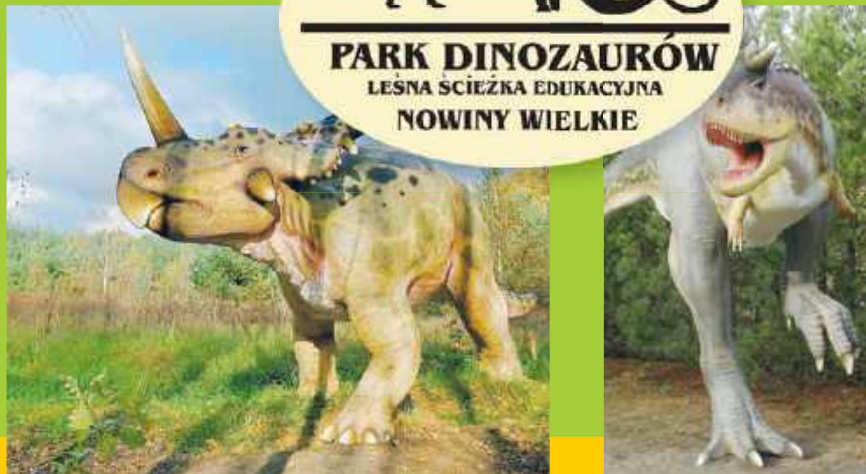
- 6 pokoi (4 z własną łazienką)
- w pełni wyposażona kuchnia z jadalnią
- możliwość wypożyczenia kajaków
- plac zabaw dla dzieci
- altana do biesiadowania
- możliwość zorganizowania imprez okolicznościowych
- miejsce na ognisko lub grilla
- wiejska stodoła na różne imprezy
- pole namiotowe z zapleczem sanitarnym
- możliwość przyjęcia kampera
- staw na terenie obiektu
- możliwość wyżywienia
- bezpłatny parking

REKLAMA

0011503953

# Park Dinozaurów

to idealna wyprawa w czasy prehistoryczne dla wycieczek szkolnych i rodzinnych.



- Ponad 60 modeli dinozaurów i zwierząt epoki lodowcowej
- Głosy dinozaurów
- Geo - muzeum z ekspozycją skamieniałości, minerałów i meteorytów
- Sala edukacyjna z możliwością wyboru tematu zajęć
- Gastronomia
- Trzy place zabaw
- Wioska neandertalska



Nowiny Wielkie  
ul. Kolejowa 1b  
tel. 692 484 992, 957 814 108

[www.park-dinozaurow.pl](http://www.park-dinozaurow.pl)

Park czynny  
codziennie  
od 1.03 do 31.10

## #krótko

**Jest nowy Bachusik!**

**ZMIASTA** - Nowy Bachusik - Edwardus - został w piątek odsłonięty przed wejściem głównym do ILO w Zielonej Górze. Jego autorem jest rzeźbiarz Artur Wochniak. W cokole, w specjalnej kapsule czasu, umieszczone zostały wspomnienia tegorocznych maturzystów. Skąd taka nazwa Bachusika?

Od imienia patrona szkoły, czyli Edwarda Dembowskiego (1822-1846), spiskowca, działacza ruchu niepodległościowego, filozofa, krytyka literackiego. Działał wśród młodzieży studenckiej i robotniczej Lwowa i tuż przed wybuchem rewolucji krakowskiej 1846 wśród chłopów podkrakowskich wsi. Zginął od kuli austriackiej, wychodząc na czele procesji naprzeciw wojska. Uczniowie ILO mówili, że się cieszą, iż przed szkołą stanęła figurka Bachusika. Bo ich zdaniem od razu na duszy robi się wesoło, jesteście na szlaku potomków Bachusa. Edwardus patrzy się w górę tak jak my wszyscy, chcemy sięgać gwiazd i cieszyć się z życia. Widać, że to jest Bachusik, choć ma próbkę i książkę.

(LK)

## Nie tylko Zielonogórzanie uwielbiają tu wpadać

**Miejsce oblegane w weekendy znów się zmieni. Co jest w planie?**

INWESTYCJE

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

#Eliza Gniewek - Juszczak

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 zadaszanie, okna i drzwi oraz m.in. instalacja oświetlenia. Rozplanowano też nowości w zagospodarowaniu terenu parku. Mają powstać plotki wokół dwóch fontann, witacz, ławki kamienne, a także ogrodzenie zabezpieczające rabaty i wzgórze przy Altanie Różanej oraz ogrodzenie na Wyspie Marii. Mają być też otworzone waza klasycystyczna z brązu, rzeźba Polyhynne i traw-



Ogłoszono przetarg na dalszą rewitalizację parku i pałacu w Zielonej Górze Zatoniu

FOT. MARIUSZ KAPALA

nik-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 przyłączyć 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 zdobyły iluminacje świąteczne. Park cieszy się zainteresowaniem nie tylko wśród Zielonogórzan, 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. Cieszymy się i doceniamy, że jest takie piękne. Mamy też coraz większe pole

do opisu. Organizujemy mnóstwo imprez na terenie parku, pałacu i w kawiarni - relacjonuje Aldona Karwacka.

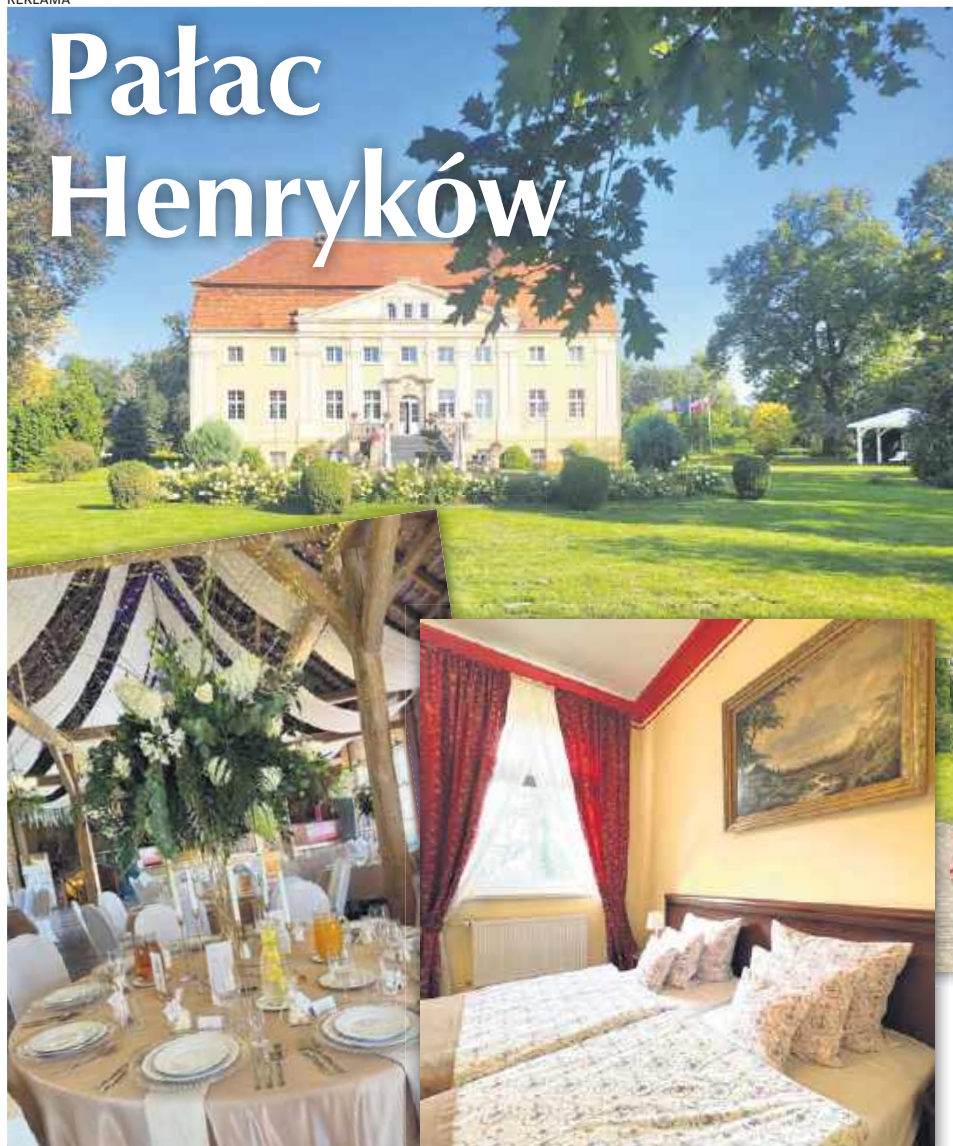
Powodzeniem wśród dzieci cieszył się ostatnio bieg przełajowy w poszukiwaniu zająca. Wydarzenie odbędzie się też za rok i to na szerszą skalę. Na 2026 rok stowarzyszenie zaplanowało ok. 10 otwartych imprez. Znową będą seanse kina w ruinach, które w ubiegłym roku pierwszy raz odbyły się pod szklanym dachem, co sprawiło, że goście byli osłonięci od wiatru i deszczu.

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

Termin składania ofert od zainteresowanych wykonawców mija 7 maja. Termin wykonania zamówienia urząd określa na pięć miesięcy od dnia przekazania terenu budowy.

REKLAMA

0011514067

**Pałac Henryków**

**Komfortowy pałac** stworzony z myślą o wyjątkowych chwilach - idealne miejsce na przyjęcia rodzinne, eleganckie wesela oraz różnorodne eventy.

Do dyspozycji gości oddajemy **wygodne, stylowo urządzone pokoje**, które zapewniają pełen relaks i odpoczynek.

Całość dopełnia **duży, starannie zadbane ogród**, będący doskonałą przestrzenią zarówno do organizacji uroczystości na świeżym powietrzu, jak i spokojnego wypoczynku w otoczeniu natury



**Henryków 70**  
67-300 Szprotawa

palac@palachenrykow.pl  
**Tel. 505 609 906**

# Essenza Party Center

Wesela • Eventy Firmowe • Chrzcziny i Komunie  
Urodziny • Imprezy Okolicznościowe • Bale i Sylwester • Catering



ul. Sportowa 5, Świdnica ☎ 535 589 939 [essenzaswidnica@gmail.com](mailto:essenzaswidnica@gmail.com)



REKLAMA

0011504855



lokalizacja inwestycji:  
**aleja Wolności, 69-110 Rzepin**

tel. +48 734 466 404 [www.kdhaus.pl](http://www.kdhaus.pl)

energooszczędny budynek wielorodzinny  
w dogodnej lokalizacji

## Nova Wolności

- 1-, 2- i 3-pokojowe
- garaże
- miejsca postojowe
- pompa ciepła
- fotowoltaika
- winda



### #w naszym mieście



Nawet 500 osób znajdzie zatrudnienie w nowej fabryce w Sulęcinnie

STR. 2

FOT. MATERIAŁY GMINY SULECIN

### #dzieje się

Jeszcze trochę i mieszkańcy Rzepina będą mogli korzystać z nowej ścieżki

STR. 10

### #dzieje się

Lubuski Sanepid apeluje o ostrożność: kleszcze są już wszędzie!

STR. 6

### #w naszym mieście

Przed nami jubileuszowa edycja sulęcińskiego festiwalu

STR. 2

### #w naszym mieście

**W RZEPINIE POWSTANIE BLOK Z TANIMI MIESZKANAMI NA WYNAJEM**

STR. 2



FOT. MATERIAŁY SIM

REKLAMA

0011502174

 **DACH SYSTEM**  
POKRYCIA DACHOWE



nasza specjalność to  
**DACHY**



**FAKRO**

**GALECO**

**VELUX**

**BRAAS**

**MACIEJEWSKI**  
STUDIO

☎ 784 380 178

[www.dachsystem.eu](http://www.dachsystem.eu)

## #inwestycje



Tak prezentuje się jedna z realizacji SIM „KZN Nadwarciański”

FOT. MATERIAŁY PRASOWE

## Wybudują tanie mieszkania na wynajem

RZEPIN

**Spółeczne Inicjatywy Mieszkaniowe (SIM) to spółki budujące mieszkania na wynajem o umiarkowanym czynszu. Takie mieszkania mają powstać w Rzepinie.**

#(sndr) (pzg)

Spółeczne Inicjatywy Mieszkaniowe (SIM) to swego rodzaju następcy dobrze znanych Towarzystw Budownictwa Społecznego (TBS). Zadaniem spółek SIM jest budowa mieszkań na wynajem za umiarkowany czynsz, niższy niż stawki rynkowe. Celem istnienia SIM-ów jest powiększanie zasobu mieszkań i domów przeznaczonych dla osób o niższych dochodach, które stać na regularne opłacanie czynszu, ale już nie na uzyskanie kredytu hipotecznego i zakup nieruchomości. Najemcy w SIM partycypują w kosztach budowy bloku, co jest uwzględnione w czynszu najmu, a po spełnieniu określonych warunków mogą uzyskać wynajmowane mieszkanie na własność.

### WAŻNA INWESTYCJA DLA RZEPINA

W ostatnich dniach Prezes Społecznej Inicjatywy Mieszkaniowej „KZN - Nadwarciański”

oraz Sekretarz Gminy Rzepin złożyli w Starostwie Powiatowym w Słubicach dokumentację wraz z wnioskiem o wydanie pozwolenia na budowę wielorodzinnego budynku mieszkalnego.

Na ten moment szczegóły tej inwestycji nie są znane. Ze wstępnych ustaleń wynika natomiast, że powstanie 26 takich mieszkań. Poza blokiem mieszkalnym powstanie też cała infrastruktura towarzysząca. Pozostaje więc wypatrywać kolejnych informacji o następnych etapach tej inwestycji.

### TO JESZCZE MUSISZ WIEDZIEĆ

Spółeczna Inicjatywa Mieszkaniowa KZN Nadwarciański to spółka utworzona przez 15 gmin z województwa lubuskiego oraz zachodniopomorskiego oraz Krajowy Zasób Nieruchomości.

Jak informują SIM KZN Nadwarciański, przekazywane przez spółkę mieszkania są wykonane w wysokim standardzie i gotowe do zamieszkania - wystarczy je umeblować. - Oferujemy pewność prawną i formalną. Możesz być pewien że proces budowy jest należycie nadzorowany, a Twoje włożone środki pieniężne są bezpieczne - zapewnia spółka.

## #krótko

### W trosce o zdrowie i życie

**SULĘCIN** - Dobre wieści - gmina zakupiła 16 defibrylatorów AED, które zostaną zainstalowane na terenie całej gminy.

- Urządzenia zostaną rozmieszczone na obiektach gminnych zarówno w sołectwach, jak i na obszarze miasta Sulęcina. Pierwsze cztery defibrylatory zostały już zamontowane - w Ostrowie, Drogominie, Brzeźnie i Rychniku. Montaż kolejnych urządzeń będzie realizowany w najbliższym czasie - czytamy w komunikacie.

Zakup został sfinansowany dzięki środkom z Programu Ochrony Ludności i Obrony Cywilnej na lata 2025-2026.

### Dom Dziecka po przebudowie

**SULĘCIN** - W budynku wymieniono pokrycie dachowe, stolarkę okienną i drzwiową oraz ocieplono ściany zewnętrzne budynku. Jak informują władze powiatu sulęcińskiego, wartość inwestycji to około 1,3 mln zł, z czego 500 tys. zł wynosiło rządowe dofinansowanie.

## naszemiasto.pl

### ADRES REDAKCJI

02-672 Warszawa, ul. Domaniewska 45  
tel. 502 499 074

redakcja.warszawa@naszemiasto.pl

### REDAKTOR PROWADZĄCY

Sandra Soczewska

### PROJEKT GRAFICZNY/DYR. ART.

Tomasz Bocheński

### BIURO REKLAMY I BIURO OGŁOSZEŃ

Agata Troszczyńska

tel. 510026986

agata.troszczyńska@polskapress.pl

### PREZES ZARZĄDU POLSKA PRESS GRUPY

Zenon Nowak

### WYDAWCA

Polska Press Sp. z o.o. 02-672 Warszawa,

ul. Domaniewska 45, tel. 22 201 41 00

### DRUK

Druk Polska Press Oddział Poligrafia

85-438 Bydgoszcz, ul. Grunwaldzka 229

Materiałów nie zamówionych nie zwracamy.

## To dobra wiadomość dla mieszkańców Sulęcina i okolic

# Inwestycja giganta branży higienicznej. Sulęcina zyska setki miejsc pracy

SULĘCIN

**Jeden z liderów rynku produktów higienicznych ogłosił dużą inwestycję, która w najbliższych latach może całkowicie zmienić lokalny rynek pracy.**

#(mm) (sndr)

Nowa fabryka, która powstanie na terenie gminy, docelowo da zatrudnienie nawet pięciuset osobom. Już w tym roku pracę znajdzie tam około stu mieszkańców.

Velvet Care to czołowy producent wyrobów higienicznych w Polsce oraz Europie Środkowej, znany przede wszystkim z popularnej marki Velvet. Obecnie firma realizuje dużą inwestycję właśnie w Sulęcinie. Przejęła już istniejące hale produkcyjne zlokalizowane na terenie strefy gospodarczej. To tam jeszcze w tym roku ma zostać uruchomiona produkcja. Równoległe nabyła także działki pod budowę zupełnie nowego zakładu.

- To na pewno ogromny sukces i bardzo dobra wiadomość dla gminy oraz mieszkańców. Cieszymy się, że po rozmowach i negocjacjach inwestor zdecydował się właśnie na Sulęcina. To nie tylko nowe miejsca pracy, ale także szansa na długofalową współpracę i realny wpływ na rozwój miasta - mówi burmistrz Dariusz Ejchart.

### INWESTOR NIE TYLKO DLA PRZEMYSŁU

Władze gminy liczą, że obecność dużej firmy nie ograniczy się jedynie do działalności produkcyjnej. Istotnym elementem rozmów była także możli-



Tak wygląda jedna z hal Velvet Care w Kluczach

FOT. MATERIAŁY VELVET CARE

wość zaangażowania inwestora w życie społeczne i kulturalne miasta.

- Mamy nadzieję, że firma na stałe wpisze się w krajobraz i tożsamość naszego miasta. Chcielibyśmy, aby była nie tylko ważnym pracodawcą, ale również mecenasem lokalnych inicjatyw, wspierającym instytucje kultury, sport oraz działalności organizacji pozarządowych - dodaje Dariusz Ejchart.

Jednym z ciekawszych pomysłów, który pojawił się podczas wstępnych rozmów, jest utworzenie specjalistycznej klasy w szkole zawodowej o profilu związanym z papiernictwem. Taki kierunek kształcenia mógłby przygotowywać młodych ludzi bezpośrednio do pracy w nowym zakładzie, dając im konkretne perspektywy zawodowe na miejscu. Na początku marca odbyło się oficjalne spotkanie władz gminy z zarządem firmy Velvet. Podczas rozmów przedsta-

wiono szczegółowe plany inwestycji, harmonogram rozwoju zakładu oraz wizję funkcjonowania firmy na lokalnym rynku. - Cieszy fakt, że będzie to inwestycja ekologiczna. Chcemy stworzyć nowe miejsca pracy, ale też chcemy zwrócić uwagę na środowisko. To, co zaprezentowano, podnosi nas na duchu - komentuje burmistrz Ejchart.

### PIERWSZE ETATY W NOWYM ZAKŁADZIE

Co ważne, firma uruchomiła już rekrutację i jeszcze w tym roku planuje zatrudnić około stu osób. Obecnie poszukiwani są przede wszystkim operatorzy linii produkcyjnych oraz mechanicy maszyn produkcyjnych. To pierwsze stanowiska, które będą niezbędne do uruchomienia zakładu i rozpoczęcia działalności w Sulęcinie. Jednak wraz z rozwojem fabryki lista ofert pracy stopniowo się powiększa.

## To będą dwa dni niesamowitej zabawy. Przed nami jubileuszowa, XX edycja festiwalu Wake up and Live w Sulęcinie. Będą koncerty, spotkania, atrakcje dla dzieci

SULĘCIN

**Wake Up and Live, to jedna z najistotniejszych i najciekawszych propozycji muzycznych w regionie. Przed nami kolejna edycja festiwalu. Co już o nim wiemy?**

#oprac. Redakcja

Sulęciński Ośrodek Kultury od lat organizuje imprezę dla miłośników różnorodnych ga-

tunków muzyki, kolorów, ciepłej atmosfery i przyjaźni. Ten festiwal nie ma sobie równych w regionie, zwłaszcza pod względem „klimatu” i atmosfery.

Ta edycja festiwalu będzie wyjątkowa, bo... jubileuszowa! - W 2026 roku spotykamy się na jubileuszowej, XX edycji festiwalu. To dwadzieścia lat historii, konsekwencji i wydarzeń, które - mimo różnych okoliczności - zawsze się odbywały - informują organizatorzy.

Festiwal odbędzie się w dniach 29-30 maja na terenie SOK (Scena pod Lipą).

Kto zagra, kto wystąpi? Na piątek 29 maja zaplanowano koncerty Farben Lehre i Benzyny. Z kolei w sobotę będzie okazja, by pobawić się w rytm muzyki takich wykonawców, jak: Shashamane, Sunnata, Riders Connection (DE), Damian Szewczyk.

- Wake Up and Live to także przestrzeń, która dzieje się poza sceną - miejsce spotkań, roz-



Na tym festiwalu najmłodszy bawią się świetnie!

FOT. MATERIAŁY SOK

mów i działań, które nadają festiwalowi jego wyjątkowy charakter. To tutaj obok koncertów pojawiają się warsztaty, inicjatywy społeczne i różnego rodzaju aktywności, w które można się włączyć lub po prostu je współtworzyć. To czas, w którym można na chwilę zwolnić, złapać oddech i pobyć razem - bez pośpiechu, w dobrej atmosferze - opisuje Sulęciński Ośrodek Kultury.

W tym roku nie zabraknie także strefy dla najmłodszych,

która na dobre wpisła się w ten festiwal. - To nie tylko animacje i zabawa, ale przede wszystkim wspólne doświadczenie - kolorowe, otwarte i pełne energii. Każdego roku ta część festiwalu przyciąga swoją swobodą i radością - dodają organizatorzy.

Wstęp na imprezę jest biletowany. Bilet jednodniowy kosztuje (w zależności od puli, czyli daty zakupu): 60/80/90 zł, a dwudniowy 100/130/150 zł.

Więcej informacji znajdziesz na soksulecin.pl.

Niższe oprocentowanie nie zawsze oznacza tańszy kredyt. Istotna jest natomiast roczna stopa oprocentowania

# Koszt kredytu, RRSO, stopa procentowa... Co oznaczają pojęcia związane z kredytem?

FINANSE

**Warto wiedzieć, czym jest rzeczywista roczna stopa oprocentowania, a czym marża banku i prowizja. Zanim weźmiemy kredyt, musimy znać te trudne pojęcia.**

#BW (dr inż. T. Zieliński)

Zanim weźmiemy kredyt, może przytłoczyć nas ilość trudnych pojęć, którymi jak z rękawa sypią pracownicy banku. Warto zapoznać się z każdym z nich, by być świadomym kredytobiorcą i wiedzieć, dlaczego kredyt w jednym banku bardziej się opłaca od kredytu w innym.

**PRZED WSZYSTKIM: RRSO**

Rzeczywista roczna stopa oprocentowania znacząco wpływa na to, ile tak naprawdę zapłacimy bankowi za udzielenie nam kredytu. RRSO określa bowiem całkowity koszt kredytu ponoszony przez kredytobiorcę w stosunku rocznym, uwzględniając wszystkie czynniki: prowizję,

oprocentowanie, wpływ harmonogramu spłaty lub długości kredytowania. To tak ważny wskaźnik, że banki mają absolutny obowiązek określać go nie tylko w umowach, ale też reklamach.

Nieraz zdarzyło się pewnie Państwu obejrzeć w telewizji reklamy różnych banków, które chwaliły się kredytami z zerowym oprocentowaniem, ale na koniec lektor w błyskawicznym tempie rzuca: RRSO wynosi dziesięć procent. I tutaj powinna zapalić się lampka.

Niejednokrotnie oznacza to bowiem, że w efekcie końcowym wcale nie będziemy zwracać bankowi dokładnie tyle, ile pożyczymy, a znacznie więcej.

Żeby chronić konsumenta, kilka lat temu została uchwalona ustawa o kredycie konsumenckim. W ostatnim czasie została ona bardzo mocno znowelizowana, jeszcze bardziej zwiększając bezpieczeństwo kredytobiorcy. Na czym polega? Przede wszystkim na zobowiązaniu wszystkich pożyczkodawców, w szczególności banków,



**Poznaj najważniejsze pojęcia przed zaciągnięciem w banku zobowiązania**

do skrupulatnego podawania wszystkich źródeł kosztów związanych z obsługą kredytu, w tym właśnie RRSO.

**NIE TYLKO OPROCENTOWANIE...**

Jesteśmy przyzwyczajeni domyśleń: wyższe oprocentowanie

kredytu to inaczej droższy kredyt, a niższe - kredyt tańszy. W praktyce jednak może okazać się inaczej. Kredyt może być oficjalnie wyżej oprocentowany, ale w efekcie tańszy, niż ten oprocentowany niżej. Dlaczego? Bo oprocentowanie to tylko jedna

ze składowych kosztu. Innych składowych może być dużo: opłata przygotowawcza, prowizja, ubezpieczenie i wiele innych. Cała trudność dla kredytobiorcy polega na tym, by był zdolny porównać ofertę różnych banków. Jeden bank określi: oprocento-

wanie zero procent, ale 10 proc. prowizji i pół procent ubezpieczenia. Inny bank: 5 proc. oprocentowania, ale tylko 2 proc. prowizji.

Efekt? Druga propozycja może okazać się korzystniejsza. Trzeba więc wiedzieć, którą propozycję wybrać i dokładnie to przemyśleć. Inne ważne pojęcia to stopa procentowa, czyli cena zapożyczenia pieniędzy przez bank.

Marża banku to z kolei wartość, jaką bank zarabia, udzielając nam kredytu ze środków pozyskanych z depozytów, natomiast prowizja to opłata za udzielenie kredytu. Opłata przygotowawcza to opłata za czynności związane z przygotowaniem dokumentów koniecznych do udzielenia kredytu. Te wszystkie koszty składają się na pojęcie koszt kredytu, w który wliczają się również koszty dodatkowe, takie jak na przykład składka ubezpieczeniowa, o ile umowa zakłada konieczność wykupienia dodatkowego ubezpieczenia.

REKLAMA

0011506354



**Bank Spółdzielczy w Rzepinie**  
Spółdzielcza Grupa Bankowa

## Twoje plany nabierają kształtu

Zrealizuj je z kredytem gotówkowym

▶ od 10 000 zł do 200 000 zł

Stale oprocentowanie **7,9%**

BRAK Prowizji ▶ RRSO **10,93%**

**Rzepin**

ul. Dworcowa 9  
tel. 95 759 63 46  
tel. 95 759 74 48

**Cybinka**

ul. Szkolna 7  
tel. 68 391 13 40  
tel. 68 391 20 31

**Ślubice**

ul. Wojska Polskiego 170  
tel. 95 758 42 39  
tel. 95 758 42 51

**Gubin**

ul. Piastowska 9  
tel. 68 359 57 18  
68 359 30 17

→ [www.bsrzepin.pl](http://www.bsrzepin.pl)

W oparciu o przykład reprezentatywny kredytu w wysokości 40 000,00zł, z terminem spłaty 84 miesięcy i zabezpieczeniem w postaci ubezpieczenia kredytobiorcy na życie oraz trwałą i całkowitą niezdolnością do pracy w wyniku choroby lub nieszczęśliwego wypadku: Rzeczywista Roczna Stopa Procentowa (RRSO) wyniesie 10,93%, całkowita kwota kredytu 36 942zł; całkowita kwota do spłaty 52 202,60zł; oprocentowanie stałe 7,90% w skali roku; całkowity koszt kredytu 15 260,60zł (w tym odsetki 12 202,60zł, prowizja 0,00zł; składka ubezpieczeniowa 3058,00zł - wpłacana jednorazowo w dniu uruchomienia kredytu); umowa zawarta na 84 miesiące; harmonogram spłat - 84 raty, w wysokości: 1x621,45zł, 82x621,46zł i 1x621,43zł. Decyzja o udzieleniu kredytu uzależniona jest od wyniku oceny zdolności kredytowej Klienta.

Mamy całą listę propozycji, gdzie możecie się wybrać w wolny weekend

# Najciekawsze atrakcje w Lubuskiem. Te miejsca musisz odwiedzić. Tu jest pięknie!

CZAS WOLNY

Choć województwo lubuskie z jezior słynie, to w rzeczywistości mamy do zaoferowania znacznie więcej! Poznajcie największe atrakcje w Lubuskiem.

## #Redakcja

Ze względu na położenie Lubuskiego oraz jego zawilą, ale także ciekawą historię, nasz region ma do zaoferowania wiele atrakcji. Są to nie tylko przepiękne parki i pałace, ale również wieże widokowe, pozostałości po kopalniach, twierdze, zamki i muzea! Jest więc co robić. To idealny pomysł na aktywne spędzenie czasu wraz z całą rodziną.

## TURYSTYKA W LUBUSKIEM

Każdy region marzy, by przyciągnąć do siebie jak najwięcej turystów. Przynosi to bowiem nie tylko popularność dla danego województwa wśród Polaków i osób zza granicy, ale chodzi również o kwestie finansowe.



FOT. MICHAŁ KORNI

Bowiem to właśnie turyści po części napędzają gospodarkę. - Proszę sobie wyobrazić, że wydatki turystów, zarówno mieszkańców województwa lubuskiego, jak i gości zagranicznych to rocznie ponad trzy miliardy złotych - podkreślał Marek Cierpiał-Wolan, prezes GUS podczas jednej z debat dotyczących strategii turystycznej województwa.

Z roku na roku wzrasta liczba turystów, którzy decydują się na wypoczynek właśnie w naszym regionie. Te dane nie powinny jednak zaskakiwać, bo



FOT. ARCHIWUM

przecież gołym okiem widać, jak poszerza się oferta noclegowa w Lubuskiem. Budują się nowe hotele, pojawiają kolejne SPA. Mało tego! Lokalni przedsiębiorcy idą z duchem czasu i świetnie odczytują potrzeby turystów. W regionie przybywa działalności agroturystycznych i tych bardziej oryginalnych, jak np. namioty sferyczne, jurty, czy domki na drzewie.

## NAJWIĘKSZE ATRAKCJE

Czy to więc oznacza, że „Lubuskie jest warte zachodu”? Na-



FOT. ARCHIWUM

szym zdaniem, jak najbardziej! Oferujemy nie tylko przepiękne jeziora (jesteśmy drugim w kraju największym obszarem pod względem ilości jezior - nie bez powodu jesteśmy nazywani małymi Mazurami), ale również parki ze ścieżkami dla pieszych i rowerzystów, przedwojenne budowle skrywające wiele tajemnic. Lubuskie to również zamki, które pamiętają historie sprzed setek lat. Lubuskie to winnice, to pałace, twierdze... Zresztą - najlepiej sami odkryjcie te miejsca!

## #atrakcje

### TE MIEJSCA WARTO ODWIEDZIĆ

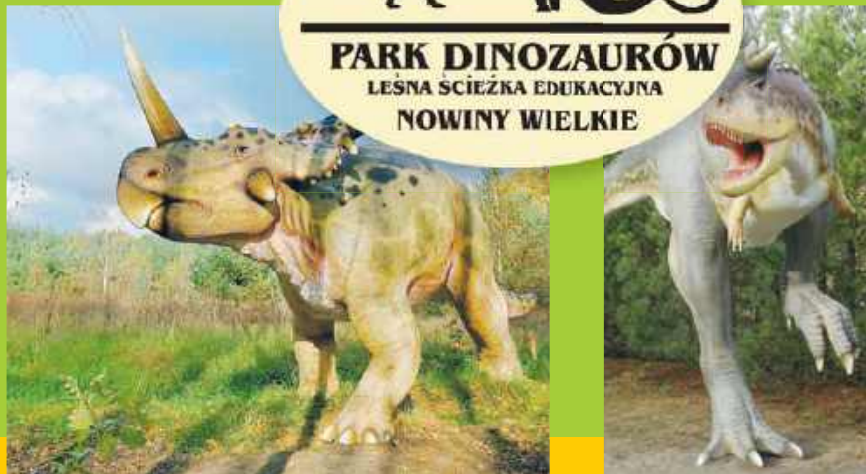
- LUBUSKI SZLAK WINA I MIODU. JEDYNY W POLSCE „LUBUSKI SZLAK WINA I MIODU”, TO LICZĄCE PONAD 200 KILOMETRÓW TRASY Z NIEZAPOMNIANYMI MIEJSCAMI, WINNICAMI, MUZEAMI I BARWNYMI KOMPLEKSAMI PSZCZELARSKIMI.
- ŚCIEŻKA W GEOPARKU ŁUK MUŻAKOWA. TRASA TURYSTYCZNA „DAWNA KOPALNIA BABINA” W GEOPARKU ŁUK MUŻAKOWA JEST JEDNĄ Z NAJWIĘKSZYCH ATRAKCJI W NASZYM REGIONIE. TURYSTÓW PRZYCIĄGA PRZEDĘ WSZYSTKIM WIDOK NA NIEZWYKLE BARWNE, KOLOROWE JEZIORA, KTÓRE SĄ POZOSTAŁOŚCIĄ PO ISTNIEJĄCEJ TU KIEDYŚ KOPALNI.
- PARK MUŻAKOWSKI. W 2004 ROKU PARK MUŻAKOWSKI ZOSTAŁ UZNANY ZA POMNIK HISTORII I WPISANY NA LISTĘ ŚWIATOWEGO DZIEDZICTWA UNESCO.
- PARK MIŁOŚCI I ZAMEK KSIĄŻĄT LUBOMIRSKICH W LUBNIEWICACH. W LUBNIEWICACH W 2013 ROKU OTWARTO, W ZABYTKOWYM PARKU NAD JEZIOREM, PARK MIŁOŚCI IM. DR MICHALINY WISŁOCKIEJ. Z KOLEI MAJESTATYCZNY ZAMEK KSIĄŻĄT LUBOMIRSKICH NIE TYLKO ZACHWYCA, ALE TEŻ OFERUJE ROZMAITE KULTURALNE ATRAKCJE.
- ZESPÓŁ POAUGUSTIAŃSKI W ŻAGANIU. KLASZTOR AUGUSTIAŃÓW ZOSTAŁ WPISANY NA LISTĘ POMNIKÓW HISTORII. GŁÓWNĄ ATRAKCJĄ ZESPOŁU JEST WSPANIAŁA, KLASZTORNA BIBLIOTEKA.
- MIĘDZYRZECKI REJON UMOCNIONY. TO MIEJSCE PRZYCIĄGA MIŁOŚNIKÓW MILITARIÓW I FORTYFIKACJI Z CAŁEJ POLSKI! MRU TO JEDNE Z NAJWIĘKSZYCH PODZIEMI FORTYFIKACYJNYCH ŚWIATA.

REKLAMA

0011503944

## Park Dinozaurów

to idealna wyprawa w czasy prehistoryczne dla wycieczek szkolnych i rodzinnych.



- Ponad 60 modeli dinozaurów i zwierząt epoki lodowcowej
- Głosy dinozaurów
- Geo - muzeum z ekspozycją skamieniałości, minerałów i meteorytów
- Sala edukacyjna z możliwością wyboru tematu zajęć
- Gastronomia
- Trzy place zabaw
- Wioska neandertalska



Nowiny Wielkie  
ul. Kolejowa 1b  
tel. 692 484 992, 957 814 108

[www.park-dinozaurow.pl](http://www.park-dinozaurow.pl)

Park czynny  
codziennie  
od 1.03 do 31.10

Nie kieruj się pragnieniami rodziny czy znajomych - pójdz na swoje wymarzone studia

# Pomyślmy o kierunku studiów: jak go wybrać, by w przyszłości nie żałować dzisiejszej decyzji

EDUKACJA

**Stoisz przed wyborem kierunku studiów i nie wiesz na jaki się zdecydować... Ważne, by mieć kilka pomysłów i dobrze rozważyć wszystkie za i przeciw.**

**#M. M. Maciejczyk (sndr)**

Polonistyka, a może dietetyka? A może najlepszym rozwiązaniem będzie intratna informatyka? Musisz wybrać kierunek studiów i pamiętaj, żeby robić to z głową. O czym warto wiedzieć?

Pierwsze ostrzeżenie! Najgorsze co możesz zrobić, to ulec podpowiedziom rodziców, kolegów i podążać za modą. Nie jest też dobrze kierować się przy wyborze studiów chęcią kontynuowania tradycji rodzinnych (często wbrew sobie) czy zdawać się na przypadek. Przyjmowanie postawy, że trzeba zdobyć tytuł magistra, obojętnie jakiego, później pomyślisz, co dalej -

również nie jest właściwym posunięciem.

Jeśli jeszcze nie wiesz, na jaki kierunek studiów aplikować - przyznaj, tak z ręką na sercu, ile zrobiłeś do tej pory, by się dowiedzieć, jakie masz predyspozycje zawodowe, co chcesz robić w przyszłości, jakie studia będą dla Ciebie najlepsze...

Zanim podejmiesz ostateczną decyzję, przyjrzyj się sobie - radzi Richard Bolles, specjalista do spraw rozwoju kariery zawodowej. Zauważył on, że ludzie nie osiągają w życiu sukcesów nie dlatego, że zbyt mało pracują, ale przede wszystkim dlatego, że zbyt mało znają siebie, swoje cele, talenty i mocne strony oraz - co również ważne - swoje możliwości.

Już wielokrotnie udowodniono w badaniach, że na nasze aspiracje i preferencje zawodowe wpływa nasza osobowość, temperament, iloraz inteligencji, a także inteligencja emocjonalna.



Ważne jest by studiować taki kierunek, który jest bliski naszym zainteresowaniom

FOT. GETTY IMAGES

## SZUKAJ INFORMACJI Z PIERWSZEJ RĘKI

Masz problem z opisaniem siebie i swoich mocnych stron? Poproś o pomoc trzy osoby, które dobrze Cię znają. Niech wymienią twoje najgorsze i najlepsze cechy. To nie wszystko. Kolejny krok to wyobraź sobie jak najdokładniej siebie za 10 lat. Co robisz, gdzie pracujesz, czym się zajmujesz, jacy ludzie Cię otaczają. Jak się czujesz, prowadząc takie życie.

Pomyśl o ludziach, którzy wykonują już „twój” zawód. Zapytaj, czy poszliby tą samą drogą, gdyby można było cofnąć czas. Sprawdź, na ile twoje wyobrażenia o zawodzie pokrywają się z rzeczywistością.

## PRZEANALIZUJ SWOJE MOŻLIWOŚCI W PRZYSZŁOŚCI

Teraz, gdy na rynku pracy jest spora konkurencja, trzeba cza-

sem skorygować swoje pomysły na studia. Są kierunki studiów - np. humanistyczne - , po których poszukiwanie etatu nie jest zbyt łatwe.

Chcesz studiować języki obce? W porządku. Ale powinieneś mieć również pomysł, jak po studiach przekuć pasję na twardą walutę.

Dobrze byłoby już od pierwszego semestru mieć plan, jak obok nauki jednocześnie zdobywać umiejętności bardziej praktyczne. Aplikujesz na kierunki techniczne? Mimo że od lat wskazuje się na wyższe zapotrzebowanie na absolwentów kierunków ścisłych, jednak trzeba wiedzieć, że nie zawsze gwarantują one znalezienia intratnej pracy od zaraz.

Dla tych, którzy chcą dobrze zarabiać po zdobyciu dyplomu, wskazówką, jakie studia wybrać, mogą być ostatnie badania przeprowadzone przez firmę Sedlak & Sedlak. Wynika z nich, że najwyższe płace otrzymują absolwenci kierunków informatycznych i technicznych. Jak

dobrze wiemy, na dobrą płacę niemal od razu po studiach mogą liczyć też studenci kierunków medycznych.

Jest jeszcze coś. Warto zawsze przed złożeniem podania na studia, skonsultować swoją decyzję z doradcą zawodowym, przyjaciółmi, a także osobami, które w danym zawodzie już pracują i będą w stanie udzielić ci cennych wskazówek.

Obecnie oferta uczelni wyższych jest naprawdę szeroka. Pamiętaj, że po ukończeniu studiów I stopnia, możesz podjąć studia II na stopnia z pokrewnej dziedziny, a także udać się na studia podyplomowe, dzięki którym staniesz się specjalistą w określonym fachu. Ścieżek edukacyjnych jest wiele, jednak ten pierwszy krok jest niezwykle ważny. Poświęć więc więcej czasu, by dokładnie zaplanować swoją ścieżkę zawodową, a w przyszłości będziesz mógł cieszyć się fajną pracą i godziwą płacą.

REKLAMA

0011487780



# AKADEMIA IM. JAKUBA Z PARADYŻA






### STUDIA LICENCJACKIE (I STOPNIA):

- ADMINISTRACJA
- ARCHITEKTURA INFORMACJI Z KOMUNIKACJĄ CYFROWĄ
- BEZPIECZEŃSTWO NARODOWE
- DIETETYKA
- FINanse I RACHUNKOWOŚĆ
- FILOLOGIA (ANGIELSKA, NIEMIECKA)
- FILOLOGIA POLSKA
- KOMUNIKACJA MEDIALNA I SPOŁECZNA
- KRYMINOLOGIA STOSOWANA
- LINGWISTYKA STOSOWANA
- LOGISTYKA
- PEDAGOGIKA
- PIELĘGNIARSTWO
- RATOWNICTWO MEDYCZNE
- TURYSTYKA I REKREACJA
- ZARZĄDZANIE

### KIERUNKI INŻYNIERSKIE (I STOPNIA):

- AUTOMATYKA I ROBOTYKA
- ENERGETYKA
- INFORMATYKA
- INŻYNIERIA PRODUKCJI
- MECHANIKA I BUDOWA MASZYN

### JEDNOLITE STUDIA MAGISTERSKIE (5-letnie):

- ANALITYKA MEDYCZNA
- LOGOPEDIA
- PEDAGOGIKA PRZEDSZKOLNA I WCZESNOSZKOLNA
- PRAWO
- PSYCHOLOGIA
- TERAPIA PEDAGOGICZNA

### SZKOŁA DOKTORSKA W DYSCYPLINACH:

- INŻYNIERIA MECHANICZNA
- JĘZYKOZNAWSTWO
- PEDAGOGIKA

### KIERUNKI MAGISTERSKIE (II STOPNIA):

- ADMINISTRACJA
- AUTOMATYKA I ROBOTYKA
- BEZPIECZEŃSTWO NARODOWE
- ENERGETYKA
- FILOLOGIA (ANGIELSKA, NIEMIECKA)
- FILOLOGIA POLSKA
- FINanse I RACHUNKOWOŚĆ
- INFORMATYKA
- LOGISTYKA
- MECHANIKA I BUDOWA MASZYN
- PEDAGOGIKA
- PIELĘGNIARSTWO
- TURYSTYKA I REKREACJA
- ZARZĄDZANIE

**Studuj z nami – bo warto!**

oraz STUDIA PODYPLOMOWE

e-mail: rektor@ajp.edu.pl  
tel. 95 721 60 22

[www.ajp.edu.pl](http://www.ajp.edu.pl)

ul. Fryderyka Chopina 52  
66-400 Gorzów Wielkopolski

## #porady

## Dietetyk do zadań specjalnych. Jak przebiega pierwsza wizyta?

ZDROWIE

**Problem otyłości w Polsce narasta. Młodsze pokolenia źle radzą sobie z zapanowaniem nad masą ciała, a każdy kolejny nadprogramowy procent tkanki tłuszczowej, znacząco pogarsza stan zdrowia.**

## #Redakcja

Nieograniczony dostęp do produktów sklepowych, brak właściwej edukacji oraz stres, nieuchronnie prowadzą w jednym kierunku - pogorszenia się komfortu naszego życia oraz wystąpienia chorób cywilizacyjnych.

W tym miejscu warto wspomnieć, że jako społeczeństwo nie mierzymy się wyłącznie z problemem otyłości, ale również mamy problemy z płodnością, hormonami, czy chorobami kardiologicznymi oraz tymi, mającymi swe podłoże w psychice jak anoreksja, czy bulimia.

W wielu przypadkach decydują o skorzystaniu z konsultacji dietetycznej może pomóc ustrzec się przed wystąpieniem

licznych chorób, schorzeń, nietolerancji oraz konieczności trudnego i długotrwałego leczenia.

Jak wygląda taka konsultacja? Przede wszystkim jest całkowicie bezbolesna. Składa się z kilku etapów: rozmowy wstępnej, ważenia i mierzenia pacjenta, przedstawienia wyników, wywiadu zdrowotnego i żywieniowego oraz ustalenia celów i planów do realizacji. Podczas rozmowy wstępnej można powiedzieć o swoich problemach, historii zmian w samopoczuciu i wyglądzie swojego ciała oraz podejmowanych wcześniej prób i ich efektów.

Ważenie i mierzenie prowadzi do ustalenia kilku parametrów: poziomu tkanki tłuszczowej w organizmie, w tym również wisceralnej (tzn. brzusznej), procentowej ilości wody oraz masy mięśniowej, wartości wskaźnika BMI, wieku metabolicznego, dokładnej masy ciała i wzrostu. Wszystkie te parametry pozwolą dietetykowi ocenić kondycję ciała pacjenta oraz kierunek działań.

Wywiad zdrowotny i żywieniowy pozwalają przybliżyć ry-

sywność w działaniu (wystąpienie chorób u przodków) oraz preferencje pacjenta i jego styl życia, a także wychwycić popełniane błędy.

Po przejściu powyższych etapów, możliwe będzie ukierunkowanie działań dietetycznych, tzn. ustalenie celów, które chcemy osiągnąć oraz drogi, którą należy przebyć, aby było możliwe ich zrealizowanie.

Kto może skorzystać z takiej konsultacji? Praktycznie każdy. Jest jednak kilka czynników wykluczających z pomiaru na analizatorze w pełnym jego zakresie: wiek poniżej 6 lat, epilepsja, metalowe elementy w ciele, rozrusznik serca oraz ciąża. Nie skreśla to jednak tych osób z możliwości skorzystania z konsultacji dietetycznej lub podjęcia właściwej terapii.

Czy warto? Z całą pewnością tak! Najtrudniejszy jest jednak pierwszy krok i gotowość do zmiany. Jeśli jednak znajdziemy w sobie tę odwagę, to będzie to najlepsza życiowa decyzja, bo ostatecznie zdrowie i funkcjonowanie w komforcie fizycznym i psychicznym są motorem innych, pozytywnych zmian.

## Lubuski Sanepid przywołuje ważne dane

## Przyniesiesz go do domu i nawet nie zauważysz. Kleszcze są już wszędzie

REGION

**Tylko w tym roku na terenie województwa lubuskiego odnotowano już kilkadziesiąt przypadków boreliozy. A to dopiero początek sezonu.**

## #Magdalena Marszałek

Kleszcze przestały być problemem wyłącznie terenów leśnych czy łąk. Coraz częściej spotykane są również w miejskich parkach, na skwerach, a nawet przydomowych trawnikach. Ich aktywność zależy przede wszystkim od temperatury, a to oznacza, że im jest cieplej, tym są bardziej dokuczliwe. Samo ugryzienie jest bezbolesne, bo kleszcz, przebijając skórę wpuszcza substancje znieczulające i zapobiegające krzepnięciu krwi. Konsekwencje mogą być bardzo niebezpieczne, bo kleszcze przenoszą wiele poważnych chorób.

- To przede wszystkim kleszczowe zapalenie mózgu oraz borelioza, której liczba przypadków z roku na rok rośnie. Trudno ją rozpoznać, bo wielu pacjentów nie zauważa ukąszenia kleszcza albo nim zapomina. Nie zawsze też na skórze pojawia się charakterystyczne zaczerwienienie, a poważniejsze objawy, a więc bóle kości, zapalenie stawów czy porażenia nerwów, pojawiają się dopiero po kilku miesiącach - mówi Magdalena Kubasiewicz z lubuskiego sanepidu.

Od początku stycznia do połowy marca tego roku na terenie województwa lubuskiego odnotowano już kilkadziesiąt przypadków boreliozy. A sezon największej aktywności kleszczy dopiero się zaczyna.

### JAK SIĘ CHRONIĆ PRZED KLESZCZAMI?

Nie oznacza to jednak, że musimy zrezygnować ze spacerów czy aktywności na łonie natury. Wybierając się w miejsca, gdzie mogą występować kleszcze, wystarczy zachować podstawowe środki ostrożności.

- To przede wszystkim odpowiedni ubiór, czyli długie i jasne spodnie, bluzka z długimi rękawami zakończonymi ściągaczami oraz zakryte buty. Wcześniej warto zastosować również produkty odstraszające kleszcze. Najlepiej takie przeznaczone do aplikacji na ubrania, które działają dłużej niż preparaty наносzone na skórę. Po wizycie w lesie czy parku należy dokładnie obejrzeć całe ciało i sprawdzić, czy nie mamy takiego pasażera na gapę - podkreśla Kamil



FOT. PEKELSCOM

Blask, rzecznik Nadleśnictwa Kłodawa.

### MASZ KLESZCZA? MUSISZ DZIAŁAĆ SZYBKO

Jeśli zauważymy wbitego w skórę kleszcza, powinniśmy jak najszybciej go usunąć. Im dłużej pozostaje w ciele, tym większe jest ryzyko zakażenia.

- Nie można wykręcać kleszcza bezpośrednio palcami, usuwać igłą, wyciskać ani smarować tłustymi substancjami. Może to spowodować zatkanie tchawek kleszcza, a następnie jego wymioty, które przyspieszają przedostanie się bakterii i wirusów do organizmu - zaznacza Magdalena Kubasiewicz.

W aptekach dostępne są przyrządy, które umożliwiają bezpieczne i skuteczne usunięcie kleszcza. Po usunięciu trzeba dokładnie zdezynfekować miejsce ugryzienia i przez kilka kolejnych dni uważnie obserwować tę okolice skóry.

### KLESZCZE GROŹNE RÓWNIEŻ DLA ZWIERZĄT

Kleszcze stanowią zagrożenie także dla zwierząt, szczególnie psów biegających w zaroślach i mających gęstą sierść. Ukąszenie może prowadzić do groźnych chorób, takich jak babeszjoza, która niszczy czerwone krwinki i powoduje ciężką anemię oraz uszkodzenia narządów. Nieleczona często kończy się śmiercią. Niepokojące objawy to między innymi osłabienie i apatia. Aby zmniejszyć ryzyko, warto stosować środki przeciw kleszczom i po każdym spacerze dokładnie sprawdzać sierść pupila.

### EGZOTYCZNE GATUNKI

W Polsce coraz częściej odnotowuje się obecność kleszczy z rodzaju Hyalomma, znanych dotąd głównie z Afryki i Azji. Naukowcy wciąż nie mają pewności, czy zadomowiły się u nas na stałe, czy jedynie przybywają na ptakach migrujących.

- Rozstrzygnięcie tej kwestii wymagałoby odnalezienia młodocianych stadiów tych pajęczaków. Dorosłe osobniki mogą być świeżym importem z Afryki, ale jeśli znajdziemy młode formy, będzie to oznaczać, że zaczęły się u nas rozmnażać - powiedziała w rozmowie z PAP prof. dr hab. Anna Bajer z Uniwersytetu Warszawskiego.

### SAJ SZYBKIE I BIEGNA DO CZŁOWIEKA

Kleszcze Hyalomma różnią się od rodzimych gatunków. Nie czekają biernie na żywiciela, lecz aktywnie go poszukują.

- To kleszcze bardzo ruchliwe. One nie czekają, tylko biegają w stronę człowieka lub zwierzęcia. Pajęczaki te reagują na drgania podłoża, potrafią szybko pokonywać kilka metrów, a przy tym osiągają znaczne rozmiary i mają charakterystyczne, prążkowane odnóża. Znajdowano je już na zwierzętach gospodarskich oraz w domach - dodała Anna Bajer.

Największe obawy budzi możliwość przenoszenia przez nie wirusa krymsko-kongijskiej gorączki krwotocznej. Na szczęście dotychczas nie wykryto go w osobnikach znalezionych w naszym kraju. Wszystkie przebadane kleszcze były jednak zakażone bakteriami wywołującymi gorączki plamiste.

REKLAMA

0011501504



**DIETETYK KLINICZNY**

Gorzów Wielkopolski i online

**Małgorzata Korzeniewska**

Zapraszam do mojej Poradni **KALORIE NA ZDROWIE**, która mieści się na ul. Bohaterów Westerplatte 37 w Gorzowie Wielkopolskim.

Moje wieloletnie doświadczenie zawodowe jako dietetyk kliniczny pozwala mi na umiejętną pomoc nie tylko w kwestii redukcji czy zwiększenia masy ciała, ale również w żywieniu w licznych chorobach, na których wystąpienie często nie mamy wpływu. Nie musi to oznaczać pogorszenia jakości życia, jednak wiele zależy od sposobu odżywiania organizmu, słuchania jego potrzeb, dostarczania niezbędnych składników i przede wszystkim uwolnienia głowy od uporczywych myśli i wrażeń pogubienia się, aby komfort powrócił.

Poradnia oferuje diety w: **insulinooporności, cukrzycy, nadciśnieniu, chorobach tarczycy, dniach moczanowej, chorobach jelit: IBS i SIBO, chorobach układu trawiennego, żywieniu w chorobach nowotworowych oraz po przebytym leczeniu**, a także wiele innych. Szczególną uwagę poświęcam również żywieniu dzieci w każdym wieku oraz **kobiet w ciąży i w okresie laktacji**, ponieważ wiem, jak ważne są zdrowe podstawy już w brzuszku mamy.

Po więcej informacji zapraszam na moją stronę internetową: [www.dietetykklinicznygorzowwlkp.pl](http://www.dietetykklinicznygorzowwlkp.pl)

**ZAPISY MOŻLIWE SĄ NA KILKA SPOSOBÓW:**

telefonicznie: 500-891-950,  
drogą e-mailową: [kalorienazdrowie@gmail.com](mailto:kalorienazdrowie@gmail.com)  
lub poprzez **samodzielny zapis** przez powyższą stronę internetową.

Do ZOBACZENIA W GABINECIE!



REKLAMA

0011504672



HISTORIA, PASJA, EKSPERTYZA

#LACTALIS  
EXPERIENCE

Twórz swoją HISTORIĘ razem z nami.

Grupa Lactalis to największa grupa mleczarska na świecie. Firma rodzinna założona w 1933 r. we Francji. Wysoka jakość, wyjątkowy smak produktów, rozpoznawalność światowych marek President i Galbani to elementy, które najbardziej wyróżniają Grupę Lactalis.

Poszukujemy osób na stanowisko:

**KIEROWCA – KAT. C+E**praca zmianowa – 3 zmiany  
(miejsce pracy: Rzepin)

Rozwijaj swoją PASJĘ razem z nami.

Zapewniamy codzienny powrót do domu – cenimy Twój czas z rodziną.

**ZAKRES OBOWIĄZKÓW:**

- Odbiór mleka z gospodarstw rolnych zgodnie z harmonogramem;
- Kontrola parametrów mleka przed załadunkiem (temperatura, ilość, ocena organoleptyczna);
- Załadunek i rozładunek mleka, prowadzenie dokumentacji;
- Odpowiedzialność za powierzone mienie: samochód, wyposażenie samochodu oraz przewożone mleko.

**NASZE OCZEKIWANIA:**

- Prawo jazdy kat. C+E (aktualne Świadectwo kwalifikacji, badania psychologiczne, orzeczenie lekarskie dopuszczające do kierowania pojazdami ciężarowymi powyżej 3,5 tony, karta kierowcy);
- Doświadczenie w pracy jako kierowca pojazdu ciężarowego w kategorii C+E – min. 1 rok;
- Aktualna książeczka do celów sanitarno-epidemiologicznych;
- Dyspozycyjność, odpowiedzialność, uczciwość;
- Umiejętność pracy w zespole.

**OFERUJEMY:**

- System pracy: codzienne zjazdy – bez długich delegacji;
- Zatrudnienie na podstawie umowy o pracę;
- Ciekawą pracę w stabilnej międzynarodowej firmie;
- Przyjazne środowisko pracy;
- Atrakcyjny pakiet benefitów, m.in. ubezpieczenie na życie, karta Multisport;
- Szkolenia zawodowe.

**MAGAZYNIER**praca na 1 zmianę  
(miejsce pracy: Rzepin)

Rozwijaj swoją PASJĘ razem z nami.

**ZAKRES OBOWIĄZKÓW:**

- Obsługa systemu magazynowego WMS (drukarka, skaner);
- Tworzenie dokumentacji magazynowej;
- Uczestnictwo w miesięcznych i rocznych inwentaryzacjach materiałów do produkcji;
- Rozładunki/załadunki materiałów do produkcji;
- Załadunki chłodni wyrobem gotowym przy pomocy wózków elektrycznych;
- Ustawienie przyjętych towarów i materiałów w wyznaczonych miejscach.

**NASZE OCZEKIWANIA:**

- Umiejętność obsługi komputera;
- Dokładność i sumienność;
- Umiejętność pracy w zespole;
- Uprawnienia UDT do obsługi wózków.

**OFERUJEMY:**

- Zatrudnienie na podstawie umowy o pracę;
- Ciekawą pracę w stabilnej międzynarodowej firmie;
- Przyjazne środowisko pracy;
- Atrakcyjny pakiet benefitów, m.in. ubezpieczenie na życie, karta Multisport.

**BRYGADZISTA**praca zmianowa – 3 zmiany  
(miejsce pracy: Rzepin)

Rozwijaj swoją PASJĘ razem z nami.

**ZAKRES OBOWIĄZKÓW:**

- Udział w procesie planowania pracy na zmianie;
- Nadzór nad realizacją planu pakowania;
- Kontrola jakości produktu w trakcie pakowania;
- Optymalizacja zużycia materiału opakowaniowego;
- Rejestracja danych dotyczących obszaru pakowania (parametry i wskaźniki);
- Odpowiedzialność za właściwe pakowanie i przechowywanie produktów, dbanie o ich odpowiednie zabezpieczenie;
- Utrzymywanie porządku oraz przestrzeganie zasad BHP i higieny produkcji.

**NASZE OCZEKIWANIA:**

- Mile widziane doświadczenie w pracy przy obsłudze automatycznej linii pakującej;
- Posiadanie uprawnień UDT na wózki widłowe;
- Dobra organizacja pracy;
- Umiejętność pracy w zespole.

**OFERUJEMY:**

- Zatrudnienie na umowę o pracę;
- Ciekawą pracę w stabilnej międzynarodowej firmie;
- Przyjazne środowisko pracy;
- Atrakcyjny pakiet benefitów, m.in. ubezpieczenie na życie, karta Multisport;
- Możliwość rozwoju zawodowego.

**OPERATOR MASZYN PRODUKCYJNYCH**praca zmianowa – 3 zmiany  
(miejsce pracy: Rzepin)

Rozwijaj swoją PASJĘ razem z nami.

**ZAKRES OBOWIĄZKÓW:**

- Obsługa, nadzorowanie i kontrola pracy maszyn produkcyjnych;
- Ustawianie parametrów maszyn zgodnie z recepturą i planem produkcji;
- Kontrola jakości produktu w trakcie procesu;
- Prowadzenie dokumentacji produkcyjnej;
- Praca zgodnie z wymaganiami jakościowymi i ilościowymi;
- Przeprowadzanie drobnych konserwacji i zgłaszanie usterek;
- Utrzymywanie porządku oraz przestrzeganie zasad BHP i higieny produkcji.

**NASZE OCZEKIWANIA:**

- Doświadczenie w pracy na produkcji (mile widziane przy obsłudze maszyn spożywczych);
- Umiejętność obsługi prostych maszyn i urządzeń technicznych;
- Gotowość do pracy zmianowej;
- Odpowiedzialność, dokładność i umiejętność pracy w zespole.

**OFERUJEMY:**

- Zatrudnienie na podstawie umowy o pracę;
- Ciekawą pracę w stabilnej międzynarodowej firmie;
- Przyjazne środowisko pracy;
- Atrakcyjny pakiet benefitów, m.in. ubezpieczenie na życie, karta Multisport;
- Możliwość rozwoju zawodowego.

CV prosimy przesyłać na adres: [rekrutacja-latteriatinis@pl.lactalis.com](mailto:rekrutacja-latteriatinis@pl.lactalis.com) lub dostarczyć osobiście do Latteria Tinis Sp. z o.o., ul. Orzeszkowej 44, Rzepin.  
W celu uzyskania szczegółowych informacji prosimy zadzwonić pod numer: 539 608 761

Administratorem danych jest Lactalis Polska sp. z o.o. Dane przetwarzamy wyłącznie w celu rekrutacji, także na rzecz spółek z Grupy Lactalis w Polsce. Masz prawo dostępu, sprostowania i usunięcia danych. Pełna klauzula: [RODO@pl.lactalis.com](mailto:RODO@pl.lactalis.com)

Zostań EKSPERTEM razem z nami.

ODKRYJ NASZE MOŻLIWOŚCI | OBSERWUJ NAS NA



85.500 PRACOWNIKÓW | 150 KRAJÓW | NAJWIĘKSZA GRUPA MLECZARSKA NA ŚWIECIE



## Mamy nowy rezerwat przyrody. To idealne miejsce na spacer!

SULĘCIN/LUBNIEWICE

**To nowy rezerwat, bo utworzony w ubiegłym roku. Mamy więc na uwadze, że jeszcze nie wszyscy odkryli to miejsce, a zdecydowanie warto je poznać!**

#oprac. Redakcja

W ubiegłym roku na terenie naszego województwa utworzono kolejne rezerваты przyrody. Jeden z nich znajduje się właśnie w naszej okolicy i wciąż trwają prace nad jego uatrakcyjnieniem. Warto też to miejsce dodatkowo promować, bo gwarantujemy Wam, że jeśli kochacie przyrodę, spacerować i rowerowe przejażdżki to... przepadniecie w tym miejscu. Jest absolutnie magiczne!

szlaków turystycznych przeznaczonych dla pieszych oraz rowerzystów.

- Rozmowy w terenie pozwoliły omówić rozwiązania, które z jednej strony umożliwią bezpieczne i atrakcyjne udostępnienie tego wyjątkowego miejsca odwiedzającym, a z drugiej zapewnią właściwą ochronę cennych walorów przyrodniczych rezerwatu - informuje Nadleśnictwo Sulęcín.

### WĄWOZY, STRUMIENIE I BAJECZNA PRZYRODA

Rezerwat ma powierzchnię 116,73 ha. Tak opisuje go gorzowska RDOŚ:

„Na jego terenie znajduje się kompleks lasów liściastych z dominacją kwaśnych i żyznych buczyn oraz łęgów źródlikowawych, w bardzo zróżnicowa-

nym krajobrazie morenowym, pociętym licznymi wąwozami, ze strumieniami spływającymi do jeziora Lubniewsko.

Funkcjonowanie bardzo licznych źródeł z charakterystyczną roślinnością, licznych zastoiłk wodnych i cieków o naturalnym charakterze koryta oraz głęboko wciętych wąwozów o stromych zboczach, a także starych lasów, stawiają ten obszar wśród jednych z najcenniejszych kompleksów leśnych województwa lubuskiego.

Obiekt szczególnie istotny z punktu widzenia wzmocnienia ochrony starych lasów liściastych na terenach tworów geologicznych jakimi są wąwozy, które w obecnej sieci rezerwatów przyrody województwa lubuskiego są niedostatecznie reprezentowane”.



Nasze okolice mają „to coś”!  
To idealne miejsca na relaks

FOT. JACEK KATOS

Kiedy koniec uciążliwego remontu?

## Sezon za pasem, a rynek wciąż jest w remoncie

LUBNIEWICE

**W samym sercu Lubniewic trwa inwestycja, na którą mieszkańcy czekali niemal trzy dekady. Jednak dziś rewitalizacja rynku budzi mieszane uczucia.**

#Magdalena Marszałek

Z jednej strony jest nadzieja na nową i atrakcyjną przestrzeń miejską, a z drugiej frustracja związana z przeciągającymi się pracami oraz codziennymi niedogodnościami. Kiedy uciążliwy remont wreszcie się skończy?

### REMONT POTRZEBNY, ALE TRUDNY

Nie ma wątpliwości, że lubniewicki rynek wymagał gruntownej modernizacji. Przez blisko trzydzieści lat centralny plac miasta pozostawał praktycznie niezmienny, tracąc na estetyce i funkcjonalności. Rozpoczęcie prac na początku ubiegłego roku przyjęto więc z dużym entuzjazmem. Choć początkowo zakładano zakończenie robót jeszcze w grudniu, dziś rynek wciąż jest wielkim placem budowy, a końca prac nie widać.

### HISTORIA WSTRZYMAŁA BUDOWĘ

Jednym z powodów opóźnień okazały się niespodziewane odkrycia archeologiczne. Pod powierzchnią ziemi natrafiono na studnie, piec kaflowy oraz naczynia datowane na szesnasty wiek. Każdy taki element musiał zostać dokładnie zbadany, co naturalnie wstrzymało roboty.

- To były znaleziska, które pojawiły się już na samym początku inwestycji i niemal od razu wymusiły wstrzymanie robót. Później doszły jeszcze warunki pogodowe. Długa i wyjątkowo ciężka zima sprawiła, że przez wiele tygodni nie dało się prowadzić prac w normalnym tempie. Grunt był zmarznięty, więc po prostu musiały one zostać odłożone w czasie - tłumaczy Bartosz Jankowski, sekretarz gminy Lubniewice.

Dla mieszkańców przedłużający się remont stał się źródłem coraz większego zniecierpliwienia. W ich wypowiedziach trudno nie zauważyć narastającej frustracji.

- Aż nie chce się tego oglądać. Gołym okiem nie widać nic nowego, a czas leci. - To jest duży cios dla całej miejscowości, a przede wszystkim dla sklepikarzy, hotelarzy i wszystkich związanych z turystyką. Zaraz minie tysiąc lat od po-



Rynek ma zyskać bardziej reprezentacyjny i uporządkowany wygląd

FOT. MAGDALENA MARSZAŁEK

czątku przebudowy - narzekają mieszkańcy.

### RYNEK, KTÓRY MA TĘTNIĆ ŻYCIEM

Obecny widok może nie zachęcać, bo rozkopana nawierzchnia, ciężki sprzęt i prowizoryczne przejścia skutecznie odbierają temu miejscu dawny urok i sprawiają, że trudno dostrzec jego potencjał. Władze gminy zapewniają jednak, że po zakończeniu inwestycji przestrzeń zmieni się nie do poznania.

- To będzie całkowita metamorfoza, bo szara i betonowa płyta ustąpi miejsca eleganckim materiałom, a więc granitowej nawierzchni i estetycznej kostce, które nadadzą rynkowi bardziej reprezentacyjny i uporządkowany wygląd. Z pewnością nie będzie tam betonozy, ponieważ pojawią się nowe nasadzenia, czyli drzewa, krzewy i rośliny ozdobne, które ożywią przestrzeń - wylicza Bartosz Jankowski.

Ważnym elementem zmian będzie również nowoczesny system nawodnienia, dzięki któremu zieleń ma zachować świeżość i dobrą kondycję przez cały sezon. Znikną także dotychczasowe murki, które przez lata dzieliły rynek i ograniczały jego funkcjonalność.

- W efekcie centrum miasta ma stać się miejscem bardziej przyjaznym do codziennego

życia. Będzie to przestrzeń do spotkań, odpoczynku i organizacji wydarzeń, która będzie służyć zarówno mieszkańcom, jak i przyciągać turystów - dodaje sekretarz gminy.

### REMONT NIE ODSTRASZA TURYSTÓW

Tymczasem zbliża się sezon turystyczny, więc naturalne pytanie, które zadają sobie turyści brzmi, czy w trakcie remontu warto odwiedzić Lubniewice? Gmina zapewnia, że zdecydowanie tak. W związku z prowadzonymi pracami ruch turystyczny nie spadł i mimo ogrodzeń oraz ciężkiego sprzętu, miasto nadal przyciąga odwiedzających.

- Oczywiście rynek jest wizytówką i takim centralnym miejscem, ale dla wielu turystów kluczowe pozostają przede wszystkim walory przyrodnicze, a więc jeziora, lasy i kameralna atmosfera niewielkiego kurortu. Remont może wiązać się z pewnymi niedogodnościami, ale lokale gastronomiczne wokół rynku funkcjonują normalnie, a specjalnie przygotowane przejścia umożliwiają swobodne poruszanie się po centrum - zapewnia Bartosz Jankowski.

Prace mają potrwać do końca tegorocznych wakacji. Oznacza to, że Lubniewice stoją jeszcze przed kilkoma miesiącami życia w cieniu remontu.

REKLAMA

0011504549



**Prowadzisz Przedsiębiorstwo Społeczne?  
Chcesz założyć Przedsiębiorstwo  
Społeczne? Skorzystaj z naszych usług!  
Wspieramy i szkolimy!**

[www.owes-gorzow.pl](http://www.owes-gorzow.pl)

# DOTACJE

w ramach Działania 6.10 Przedsiębiorczość społeczna Priorytetu  
6 Fundusze Europejskie na wsparcie dla obywateli Regionalnego  
Programu Fundusze Europejskie dla Lubuskiego na lata 2021-2027

**Stawka jednostkowa na utworzenie miejsca pracy  
w Przedsiębiorstwie Społecznym (PS) 31 229,00 PLN**

**Stawka jednostkowa na utrzymanie miejsca pracy  
w Przedsiębiorstwie Społecznym w wymiarze  
pełnego etatu przez 12 miesięcy 32 400,00 PL**



Ale uważajcie: pojawił się też odcinkowy pomiar prędkości na trasie!

# Lubuszenie szybciej dojadą nad morze. Nic tylko planować urlop nad Bałtykiem!

REGION

To będzie pierwszy wakacyjny sezon, w którym turyści będą mogli cieszyć się nową drogą ekspresową S3. Jej ostatni odcinek, kończący się przy wjeździe do tunelu w Świnoujściu, został oddany do użytku w październiku ubiegłego roku. Drugą dobrą wiadomością jest zapowiadany finał budowy S6, która prowadzi wzdłuż wybrzeża od Świnoujścia do Gdańska.

#Redakcja

W tym roku do Międzyzdrojów i Świnoujścia dojedziemy wygodną ekspresówką. Fragment drogi prowadzący do tych nadmorskich miejscowości powstał jako ostatni. Zakończenie prac na tym odcinku oznaczało finał budowy całej S3. Od kilku miesięcy kierowcy mogą korzystać z szybkiej trasy łączącej Lubawkę przy granicy z Czechami z portem w Świnoujściu.

Na większości trasy obowiązuje ograniczenie prędkości do 120 km/h, typowe dla dróg ekspresowych. Pokonanie całej drogi zajmuje średnio 4-4,5 godziny, w zależności od natężenia ruchu i warunków na drodze.

Budowa całej S3 trwała około 18 lat. Najszybciej ukończono lubuską część ekspresówki.

**S6 DO KOŁOBRZEGU, DARŁOWA, USTKI, ŁĘBY**

Droga S3 w okolicy Szczecina łączy się z autostradą A6, która następnie przechodzi w drogę ekspresową S6. Docelowo ma ona połączyć Szczecin z Gdańskiem. Część trasy biegnącej wzdłuż wybrzeża jest już gotowa. Wygodnie możemy już dojechać m.in. do Kołobrzegu, a od grudnia ubiegłego roku także do Słupska.

Największy plac budowy znajduje się obecnie na Pomorzu, między Słupskiem a Trójmiastem. Powstaje tam około 60-70 km nowych odcinków.



Jest szansa, że S6 będzie gotowa jeszcze przed wakacjami

Zakończenie prac zapowiadane jest na koniec czerwca tego roku.

Turyści szybciej dojadą m.in. do Słowińskiego Parku Narodowego, Łęby czy Rowów. Szybka trasa to także możliwość jednodniowych wypadów, np. z Kołobrzegu

do Gdańska, Gdyni lub Sopotu, co może dodatkowo uatrakcyjnić wakacyjny pobyt nad morzem.

**NOWE KAMERY**

**NA EKSPRESOWEJ „TRÓJCE”**

W ostatnim czasie na S3 w Lubuskiem uruchomiono nowy

odcinkowy pomiar prędkości. Kamery pojawiły się na ponad czterokilometrowym fragmencie drogi pomiędzy węzłami Gorzów Zachód a Gorzów Południe.

Ograniczenie prędkości w tym miejscu jest standardowe dla tego typu dróg. Samo-

chody osobowe mogą tu jechać z prędkością do 120 kilometrów na godzinę, a samochody ciężarowe z prędkością do 80 kilometrów na godzinę. System mierzy średnią prędkość pojazdu między dwoma punktami. Nie wystarczy więc zwolnić przed kamerą. Trzeba utrzymywać przepisową prędkość na całym mierzonym odcinku.

Taryfikator nie pozostawia złudzeń. Nawet niewielkie przekroczenie prędkości oznacza mandat i punkty karne, a przy większych wykroczeniach kary sięgają kilku tysięcy złotych. Najłagodniej traktowani są kierowcy, którzy przekroczą limit nieznacznie, bo do 10 kilometrów na godzinę. W takim przypadku kończy się to mandatem w wysokości 50 złotych oraz jednym punktem karnym. Każde kolejne kilka kilometrów na godzinę więcej oznacza już wyraźny wzrost kary, np. po przekroczeniu 30 kilometrów na godzinę kara wzrasta do 800 złotych oraz 9 punktów karnych.

REKLAMA

0011506532

## WYBIERAM WARTO JEST PRZEKAŻ POMAGAĆ

1,5%

BEZPŁATNY PROGRAM  
DO ROZLICZANIA PITÓW  
ZNAJDUJE SIĘ NA:  
[www.wartojestpomagac.pl](http://www.wartojestpomagac.pl)

# KRS 0000 318 521

NUMER KONTA:

75 1140 1850 0000 2096 6400 1002

MATERIAŁ SFINANSOWANY Z 1,5% PODATKU

## #inwestycje



Na realizację inwestycji uży-  
skano blisko 2,5 mln zł dotacji

FOT. GMINA SULECIN

## Przedszkole zmieni swoje oblicze. Będzie pięknie!

SULECIN

Przedszkole w Wędrzynie przechodzi gruntowną metamorfozę. Placówka jest rozbudowywana, przebudowywana i modernizowana. Jak ma się zmienić?

#oprac. (RED)

Dzięki prowadzonej przez Gminę Sulęcín inwestycji, znacząco poprawi się stan techniczny budynku. Po zakończonym remoncie pomieszczenia placówki będą bardziej funkcjonalne. Ponadto budynek przedszkola przejdzie termomodernizację, wymienione zostaną źródła ciepła, zagospodarowany zostanie teren wokół placówki. Maluchy z pewnością ucieszą się nie tylko z barwnego placu zabaw, ale także z tego, że w salach przedszkola pojawi się nowy sprzęt dydaktyczny, a także wyposażenie wspierające edukację włączającą.

- Istotnym elementem inwestycji jest również dostosowanie przedszkola do potrzeb dzieci wymagających dodatkowego wsparcia. Zaplanowane działania obejmują m.in. poprawę dostępności obiektu, dostosowanie sanitariatów i ciągów komunikacyjnych, utworzenie dodatkowej przestrzeni do zajęć terapeutycznych oraz stworzenie bardziej komfortowych warunków do nauki, opieki i codziennego funkcjonowania dzieci - czytamy w gminnym komunikacie.

Sulecińscy urzędnicy dodają przy tym: - Projekt odpowiada na realne potrzeby lokalnej społeczności. Dzięki realizacji inwestycji przedszkole w Wędrzynie stanie się miejscem bardziej nowoczesnym, bezpiecznym i przyjaznym dla najmłodszych mieszkańców gminy. Szczególny nacisk położono na poprawę warunków edukacji przedszkolnej, zwiększenie dostępności placówki oraz wsparcie edukacji włączającej.

## #foto



Sulecińskie kamienice odzyskują dawny blask. Gmina pozyskała środki z KPO i modernizuje aż 12 budynków. Pierwsze efekty już widać!

FOT. FACEBOOK BURMISTRZA DARIUSZA EICHARTA

## #krótko

### Już dziś szykujcie się na majówkę

**RZEPIN** - Gmina Rzepin zaprasza mieszkańców na obchody Święta Konstytucji 3 Maja. Na ten dzień zaplanowano: godz. 11.00, Msza Święta za Ojczyznę w kościele pw. NSPJ w Rzepinie; godz. 12.00, złożenie kwiatów pod pomnikiem dla Niepodległej; godz. 13.00, „Rzepińska Pętla” - biegi uliczne; godz. 15.00, Festyn rodzinny „Postaw Na Rodzinę”!

Dajcie znać swoim bliskim i spędźcie wspólnie czas - atrakcji nie zabraknie!

### Kolejna droga będzie równa jak stół

**RZEPIN** - Jedną z głównych ulic Rzepina, czyli ulica Słubicka, doczeka się remontu, o czym z radością poinformowali rzepińscy urzędnicy.

Umowa z wykonawcą dokumentacji inwestycji została już podpisana. Koszt jej opracowania to około 111 tys. zł, a gotowa ma być za rok, w kwietniu.

A teraz najważniejsze: co się zmieni? Przebudowane zostaną skrzyżowania z ul. Dworcową i Chrobrego, pojawią się nowe zatoki autobusowe, powstanie nowy chodnik, poprawione zostanie oznakowanie, a przejścia dla pieszych będą lepiej doświetlone. Podsumowując: będzie bezpieczniej i bardziej komfortowo.

### Nowa trasa dla miłośników jednośladów

**RZEPIN** - Starostwo Powiatowe w Słubicach poinformowało, że jest coraz bliżej utworzenia ścieżki rowerowej z Nowych Biskupic do Gajca.

- To za sprawą 70 tysięcy złotych dotacji, którą powiatowi słuwickiemu przyznali wojewódzcy radni w odpowiedzi na wniosek, złożony w marcu przez zarząd powiatu. Pieniądze te przeznaczone będą na wykonanie dokumentacji budowy niemal czterokilometrowej ścieżki rowerowej z Nowych Biskupic do granicy gminy Słubice, czyli okolicy przejazdu kolejowego w Gajcu - informuje rzecznik starostwa, Wojciech Obremski.

- To wyczekiwana przez mieszkańców inwestycja, bo nowa ścieżka byłaby przedłużeniem tej już istniejącej, prowadzącej do Rzepina - podkreśla starosta Leszek Bajon.

OPRAC. (RED)

## Zgłaszajcie się, warto!

## To będzie wielkie starcie wsi. Która zasługuje na tytuł najpiękniejszej w regionie?



Więź jak z pocztówki? Rusza walka o tytuł tej najpiękniejszej

FOT. PIOTR KRZYŻANOWSKI

REGION

**Która wieś w Lubuskim zachwyci wszystkich i sięgnie po tytuł najpiękniejszej? Rozpoczyna się rywalizacja, w której liczy się nie tylko uroda krajobrazu, ale też serce mieszkańców, ich pomysły i niezwykła energia, która potrafi zamienić zwykłą miejscowość w prawdziwą perełkę regionu.**

#Magdalena Marszałek

Lubuskie wsie od lat udowadniają, że właśnie tam toczy się prawdziwe życie. Między polami i lasami dzieją się rzeczy, o których mieszkańcy miast mogą tylko pomarzyć. To barwne festyny, pachnąca tradycją dożynki i spotkania, które łączą całe pokolenia. Tu ogródki wyglądają jak z pocztówki, a sąsiedzi nie mijają się obojętnie, tylko wspólnie działają i dbają o swoje miejsce na ziemi. Czy to gotowy przepis na sukces?

- Chcemy wyróżnić miejscowości, które najlepiej pokazują, ile uroku, energii i potencjału drzemie w lokalnych społecznościach. To właśnie one tworzą prawdziwe piękno naszego regionu. Warto pochwalić się tym, co już udało się wspólnie osiągnąć - informuje Urząd Marszałkowski Województwa Lubuskiego.

Każda gmina może zgłosić maksymalnie dwóch kandydatów. Jednego w kategorii miejscowości do trzystu mieszkańców i jednego powyżej tej

liczby. Czas na zgłoszenia mija dwudziestego drugiego maja.

### POKAŻĄ SWOJE UROKI I TRADYCJE

Lubuskie wsie będą miały okazję zaprezentować swoje najmocniejsze strony w trzech obszarach. Pierwszy poświęcony jest estetyce i krajobrazowi. Tu ocenie podlegać będzie przede wszystkim dbałość o przestrzeń, harmonijny układ zabudowy oraz ogólne wrażenie ładu i porządku, które wpływają na odbiór całej miejscowości.

- Druga kategoria koncentruje się na tożsamości kulturowej, czyli wszystkim tym, co buduje unikalny charakter wsi: pielęgnowaniu lokalnych tradycji, pamięci historycznej oraz dziedzictwa przekazywanego z pokolenia na pokolenie. Trzeci obszar natomiast wyróżnia aktywność i zaangażowanie mieszkańców. Liczą się tu inicjatywy społeczne, współpraca sąsiedzka oraz działania integrujące społeczność - tłumaczą organizatorzy konkursu.

Najpierw zgłoszenia oceniane są pod kątem formalnym. Następnie kapituła odwiedzi dwanaście najlepiej ocenionych wsi, by na miejscu przekonać się, co sprawia, że dana miejscowość naprawdę zasługuje na wyróżnienie.

### TO BĘDZIE WALKA NIE TYLKO O TYTUŁ

Najlepsi nie tylko zdobędą prestiżowe tytuły, ale także konkretne wsparcie finansowe na dalszy rozwój swoich wsi.

Jakie nagrody przewidziano w obu kategoriach?

- I miejsce - 20 tysięcy złotych
- II miejsce - 10 tysięcy złotych
- III miejsce - 7 tysięcy złotych

Do tego dochodzi jeszcze sześć wyróżnień po 3 tysiące złotych.

### TU LUDZIE SĄ NAJWIĘKSZYM SKARBEM

Ubiegłoroczny zwycięzca, wieś Złotnik w gminie Żary, pokazuje, że kluczem do sukcesu jest zaangażowanie ludzi. Nowi i starzy mieszkańcy wspólnie dbają o przestrzeń i rozwój wsi. Organizują wydarzenia, wspierają lokalnych przedsiębiorców, a nawet wspólnie sprzątają okolicę kilka razy w roku. Są place zabaw, siłownie, biblioteka ozdobiona pracami dzieci i nowoczesna siedziba straży pożarnej. Kiedy do wsi przyjechała komisja ocenić miejscowość, w sali wiejskiej odbyło się spotkanie z prezentacją różnych wydarzeń.

- Członkowie jury byli zachwyceni. Nawet sama byłam zaskoczona, ile się u nas dzieje. - Oczywiście, to zaszczyt mieszkać w wiosce, która zachwyca nie tylko wyglądem, ale przede wszystkim gościnnością, tradycją i wspólnotą - mówili mieszkańcy.

Kto wygra tym razem? Czy będzie to wieś pełna kwiatów i zadbanych uliczek? A może taka, w której mieszkańcy tworzą niezwykle inicjatywy? Odpowiedź poznamy niebawem.

Ta technologia zmienia polski rynek

# Nowoczesny dom bez miesiący budowy. Poznaj zalety domów szkieletowych

DOM

**Domy prefabrykowane zdobywają coraz większą popularność. Stoi za tym przede wszystkim krótki czas budowy, doskonałe parametry techniczne oraz przewidywalność kosztów.**

#Katarzyna Laszczak

Domy prefabrykowane to takie, których elementy powstają w fabryce, a na placu budowy są tylko montowane. Najczęściej stosowane technologie to szkielet drewniany, w tym tzw. ciężki prefabrykat drewniany, znany także jako ciężki szkielet niemiecki. W przypadku domów prefabrykowanych wszystkie elementy domu są wcześniej przygotowane w ściśle określonych warunkach, a na placu budowy są tylko montowane na przygotowanej wcześniej płycie fundamentowej. Taki dom można zbudować według indywidualnego projektu, ale niektóre firmy oferują także projekty gotowe, co

dodatkowo skraca czas przygotowania elementów do budowy.

## TAK PRZEBIEGA BUDOWA

Jedną z głównych cech budowy domu prefabrykowanego jest radykalne skrócenie czasu budowy. Trzeba jednak rozróżnić czas samego montażu domu od produkcji elementów. Dodatkowo potrzebny jest także czas na załatwienie niezbędnych formalności oraz przygotowanie terenu.

- Często bywa tak, że sam proces pozwolenia na budowę trwa dłużej niż budowa domu - mówi Jakub Wolnik, ekspert z branży.

Na kwestie przygotowania oraz proces administracyjno-prawny zwraca także uwagę specjalistka w tej dziedzinie, Klaudia Urzędowska:

- Budowa nie polega tylko na prefabrykacji budynku czy też jego montażu, ale też na przygotowaniu terenu, czyli wylaniu płyty fundamentowej. Ważne jest także uzyskanie pozwolenia na budowę, które



**Domy z prefabrykatów wyróżnia krótki czas budowy, precyzja wykonania oraz energooszczędność**

FOT. 123RF

może być długotrwałym procesem. Zajmuje to w zależności od regionu, od gminy, od dwóch do czterech miesięcy. Sporo też zależy od sytuacji prawnej działki, bo nie zawsze klienci są już gotowi, żeby występować o pozwolenie na budowę.

## MONTAŻ... W KILKA DNI

Sama budowa domu jest zdecydowanie szybsza niż w przypadku domów murowanych. Dzieli się na przygotowanie elementów, montaż na budowie oraz wykonanie instalacji i wykończenie wewnątrz. Na czas jej

trwania wpływa kilka czynników.

- Sama budowa z reguły trwa nie więcej niż 3 miesiące. Obejmuje to wykonanie płyty fundamentowej, skompletowanie materiału do produkcji, wyprodukowanie domu, za-

montowanie oraz dokończenie prac na działce. - informuje Mariusz Maciukiewicz prezes firmy Modularen, podkreślając, że wiele zależy od stopnia skomplikowania projektu oraz kolejki zamówień, a także wykończenia domu - całość od podpisania umowy może potrwać do 6 miesięcy.

Natomiast sam etap montażu to kwestia dni.

## CIEPŁE I EKOLOGICZNE DOMY

Domy z elementów prefabrykowanych wyróżniają się bardzo dobrymi parametrami izolacyjności cieplnej (na co wpływa zarówno technologia szkieletowa, jak i właśnie warunki produkcji). Stosunkowo łatwy do osiągnięcia jest nawet standard domu pasywnego. Większa energooszczędność przekłada się na niższe koszty eksploatacji domu. Sprawia też, że domy są ekologiczne i bardziej przyjazne środowisku (ta cecha zaznacza się już na etapie zestandaryzowanej produkcji, podczas której powstaje mniej odpadów).

REKLAMA

0011509833

# BUDOWA DOMÓW ENERGOOSZCZĘDNYCH



**Marzysz o własnym,  
przytulnym domu?**

**Szukasz idealnego  
projektu dla swojej  
rodziny?**

**Nie mogłeś  
lepiej trafić!**

**TYLKO Z FIRMĄ MAJ-HAUS CENTRUM  
BUDOWNICTWA PASYWNEGO  
WYBUDUJESZ DOM, KTÓRY SPEŁNI  
TWOJE OCZEKIWANIA**

- ✓ Umów się na niezobowiązujące spotkanie
- ✓ Poznaj technologię budowy
- ✓ Zapytaj o promocję dla Twojego domu



**PROJEKT  
INDYWIDUALNY  
ZA 50% CENY**

Rzepin, ul. Bolesława Prusa 20  
tel. **506 119 419** lub **733 588 888**

[www.domy-majhaus.pl](http://www.domy-majhaus.pl)

Temperatura w pozostawionym na słońcu samochodzie może przekraczać nawet 60 stopni Celsjusza

# Klimatyzacja w aucie. Jak używać? Czego unikać? Przydatne informacje

MOTOFAKTY

**Wiosną i latem jednym z najbardziej cenionych elementów wyposażenia samochodu jest klimatyzacja. Ale jak każdy układ w aucie wymaga odpowiedniej obsługi.**

#Mariusz Michalak

Korzystanie z klimatyzacji to nie tylko kwestia komfortu. Gdy powietrze w środku pojazdu podgrzewa się z 21 do 27 stopni Celsjusza, szybkość reakcji kierowcy spada aż o 20 procent. - To bardzo poważne zagrożenie dla bezpieczeństwa, co zresztą potwierdzają badania wskazujące związek pomiędzy wysoką temperaturą a liczbą wypadków. Problem przegrzania dotyczy również pasażerów, a przede wszystkim małych dzieci i starszych osób, które łatwo mogą ulec bardzo groźnemu odwodnieniu - ostrzega Kamil Kleczewski, Dyrektor Handlowy i Marketingu Webasto Petemar.

**ODPOWIEDNIE USTAWIENIE NAWIEWÓW**

Istotne jest również odpowiednie skierowanie nawiewów - nie kierujmy silnego strumienia chłodnego powietrza wprost na twarz, bo może to grozić przeziębieniem. Zdecydowanie lepiej ustawić je w stronę przedniej i bocznych szyb, a także nóg. Ponadto układu należy używać z umiarem - ustawienie ekstremalnie niskiej temperatury, gdy na zewnątrz samochodu panuje 30-stopniowy upał nie będzie dobrym pomysłem, szczególnie jeśli zamierzamy często wysiadać i wsiadać do auta. Optymalna temperatura, która uchroni nas przed szokiem termicznym, wynosi od 19 do 23 stopni Celsjusza i nie powinna różnić się od panującej na zewnątrz auta o więcej niż 10 stopni.

**WARTO KORZYSTAĆ Z TRADYCYJNYCH METOD**

Temperatura w pozostawionym na słońcu samochodzie



Korzystanie z klimatyzacji z umiarem jest ważne, bo wydłuża jej żywotność

FOT. WEBASTO

może przekraczać nawet 60 stopni Celsjusza. Aby przyspieszyć schładzanie wnętrza i odciążać klimatyzację, warto przed podróżą otworzyć wszystkie okna w aucie i nieco przewietrzyć wnętrze. Jeśli trasę rozpoczynamy na we-

wnętrznej, osiedlowej uliczce albo polnej drodze możemy pozostawić uchylone szyby i z małą prędkością przejechać kilkaset metrów, by pęd wiatru dodatkowo wtoczył do środka więcej świeżego powietrza. Klimatyzacja jak maratończyk

Korzystanie z klimatyzacji z umiarem i wspomaganie jej najprostszymi metodami jest ważne, bo wydłuża jej żywotność. W czasie pracy na najwyższych obrotach sprężarka klimatyzacji jest poddawana bardzo dużym obciążeniom.

Dodatkowo w takich warunkach układ nieco zwiększa zużycie paliwa. Nie oznacza to jednak, że klimatyzację należy oszczędzać. Wręcz przeciwnie - dłuższe przestoje w pracy powodują nierównomierne osadzanie się oleju w układzie, więc po ponownym uruchomieniu elementy ruchome nie mają odpowiedniego smarowania, a to grozi szybką awarią. Właśnie dlatego eksperci radzą, by z klimatyzacji korzystać nie tylko latem, ale również zimą.

**ODPOWIEDNIE SERWISOWANIE**

Sprawną klimatyzacją, to regularnie serwisowana klimatyzacja. - Przynajmniej raz do roku powinniśmy wymienić filtr kabinowy i przeprowadzić dezynfekcję całego układu klimatyzacji. W środku mogą znajdować się niebezpieczne dla zdrowia drobnoustroje. Warto również sprawdzić szczelność układu i stan czynnika chłodniczego - radzi ekspert Webasto Petemar.

©©

REKLAMA

0011501436

## PROFESJONALNY SERWIS KLIMATYZACJI

1. Czyszczenie układu systemem Tunap z:

**WIRUSÓW · BAKTERII · GRZYBÓW · MIKROORGANIZMÓW**

**ŚWIEŻE, CZYSTE I POZBAWIONE ALERGENÓW POWIETRZE W PAŃSTWA SAMOCHODZIE.**

2. Zmiany czynnika gazowego

3. Naprawy układu klimatyzacji



**Bezpieczny dla alergików, astmatyków i małych dzieci.**

**Stosowane preparaty są zwycięzcą testu przeprowadzonego przez Instytut DS. Astmy i Alergii.**

**Automyjnia Szaniec**

**Gorzów Wlkp., ul. Piłsudskiego, pn. - pt. godz. 8.00 - 16.00**

**tel. 509 291 910, 603 182 249**



Jakie marki i modele wybierają najczęściej Polacy? Zapoznaliśmy się z branżowym raportem. Poniżej wnioski

# Chętnie kupujemy auta z drugiej ręki. Stawiamy na markę samochodu i jego przebieg

MOTOFAKTY

**Jak bardzo na zakupy wpływa rocznik, przebieg, stosowane paliwo i cena? „Raport roczny. Rynek komisów” daje nam odpowiedź na te pytania.**

#Dariusz Kowalczyk

Komis samochodowe stanowią jedną z gałęzi dość potężnego rynku aut używanych. Jednak analiza tego, co cieszy się największym zainteresowaniem klientów - jakie marki i modele, z jakimi przebiegami, w jakim wieku i z jakimi napędami, dostarcza nam sporo informacji o preferencjach zakupowych.

- Rynek samochodów używanych w Polsce od kilku lat funkcjonuje w warunkach ciągłej zmiany. Rosnące ceny zakupu aut, presja kosztowa, coraz większa konkurencja oraz bardziej świadomy klient sprawiają, że prowadzenie autohandlu, komisowi przestało być



FOT. AUTOPLAC

prostą sprzedażą „auto za auto”. Nabywcy indywidualni oczekują jasnych zasad, uczciwej informacji i realnej wartości za wydane pieniądze. Dealerzy samochodów używanych najszybciej odczuwają zmiany popytu, wahania cen oraz przesunięcia zainteresowania klientów pomiędzy segmentami rynku - mówi Krzysztof Kaczmarek, prezes Stowarzyszenia Komisów.

Największym wyzwaniem nie jest dziś brak klientów, lecz profesjonalizowanie się sprzedawców, którzy gwarantują bezpieczny zakup oraz dopasowanie oferty do realnych oczekiwań rynku.

#### CO FAKTYCZNIE PRZYCIAGA KLIENTÓW?

Rynek komisowy opiera się dziś głównie na markach, które oferują przewidywalność, do-

stępność części oraz szeroką bazę potencjalnych klientów. Nabywcy nadal stawiają na marki sprawdzone, masowe i dobrze znane. Najwyższy poziom zainteresowania notuje Ford, tuż za nim są Opel, Audi oraz Volkswagen.

Wysokie miejsca marek takich jak Mercedes-Benz i BMW potwierdzają stabilną pozycję segmentu premium. Jednak to nie premium dominuje rynek,

lecz auta popularne, dostępne cenowo i łatwe w utrzymaniu.

#### POPULARNOŚĆ MODELI

Liderują: Opel Astra, Audi A4, Ford Focus oraz Volkswagen Golf - modele, które od lat mają mocną pozycję na rynku wtórnym i są dobrze rozpoznawalne wśród kupujących.

W czołówce pojawiają się też modele typowo rodzinne i „codzienne”, takie jak Skoda Octavia, a także SUV-y i crossovery: Nissan Qashqai, Ford Kuga, Kia Sportage i Hyundai Tucson.

Największym zainteresowaniem klientów komisów cieszą się samochody kilkuletnie, a nie ani najstarsze, ani najnowsze roczniki. Szczyt popularności przypada na roczniki 2016-2017 oraz 2018-2019, które osiągnęły najwyższą liczbę punktów popularności.

Najwięcej osób chciałoby nabyć samochody z przebiegiem 100 000-150 000 km oraz 150 000-200 000 km. - Mit niskiego przebiegu jako

głównego czynnika sprzedaży jest dziś coraz słabszy. Klienci komisów doskonale wiedzą, że dobrze utrzymane auto z przebiegiem 150 000 czy nawet 200 000 km może być rozsądnym i bezpiecznym wyborem. Dla komisów to wyraźny sygnał: transparentność w kwestii przebiegu i uczciwa wycena mają dziś większe znaczenie niż próba magicznego obniżania licznika - uważa Marcin Korzeniewski z Autoplac.pl.

Największą siłą rynku pozostają benzyna i diesel, jednak każdy z tych segmentów rządzi się innymi prawami. Benzyna najlepiej rotuje w autach kilkuletnich, uniwersalnych i dobrze znanych, gdzie kluczowe znaczenie ma cena i prostota eksploatacji. Diesel natomiast utrzymuje silną pozycję w autach większych i bardziej komfortowych, szczególnie tam, gdzie klienci akceptują wyższe przebiegi w zamian za wygodę i ekonomię jazdy w trasie.

REKLAMA

0011459163

# HANMET

## KASACJA POJAZDÓW

auto części tel. 506 956 289

### NAJWYŻSZE CENY!

wydajemy zaświadczenia o demontażu pojazdu

## SKUP ZŁOMU

Gorzów Wlkp. ul. Myśluborska 21

tel. 95 720 24 93, 604 525 721, 606 261 721

REKLAMA

0011511362

# SOTEROCHRONA

## CZAS NA NIEZAWODNYCH

SPECJALIZUJEMY SIĘ W USŁUGACH:

- > MONITOROWANIE sygnałów alarmowych CCTV i SSW i N wraz z podjazdem Grupy Interwencyjnej
- > KONWOJOWANIE wartości pieniężnych
- > FIZYCZNA OCHRONA osób i mienia
- > MONTAŻ SYSTEMÓW alarmowych i konserwacje SPRZĄTANIE POMIESZCZEŃ
- > ZABEZPIECZANIE imprez masowych

BIURO TERENOWE

SOTER OCHRONA Sp. z o.o.

ul. Lipowa 27, 69-200 Sulęcín

sulecin@soter.com.pl

☎ 664 970 118

REKLAMA

0011512651

SALON SAMOCHODÓW UŻYWANYCH

AUTO KOMIS 

# SKUP SAMOCHODÓW

ZA GOTÓWKĘ do 100.000 złotych

☎ 502 428 615

NAJKORZYSTNIEJSZE OFERTY ODKUPU  
DARMOWA WYCENA



AUTO KOMIS



SAMOCHODY Z GWARANCJĄ

Międzyrzecz

ul. Kazimierza Wielkiego 67A

☎ 535 436 183

☎ 690 590 933

www.filcar.pl

## SKUP, SPRZEDAŻ, ZAMIANA

Potrzeby i gusta klientów wciąż się zmieniają. Sprawdź, jakie nagrobki wybiera się teraz najczęściej

# Minimalizm, kamień, a może szkło? Branża kamieniarska ma dziś wiele do zaoferowania

FUNERALIA

**W ostatnich latach branża kamieniarska przeszła sporą metamorfozę - tradycyjne, masywne nagrobki coraz częściej ustępują miejsca nowoczesnym, minimalistycznym formom.**

#Redakcja

Czasem nagrobki są już stare i zniszczone zębem czasu, czasem niestety ze względu na śmierć bliskiej osoby i pogrzeb, musimy wybrać nagrobek. Czym się wówczas kierować? Jak wybrać nagrobek? W branży kamieniarskiej również istnieją trendy - dopasowane do zmieniających się czasów, „mody”, potrzeb i gustów klientów.

**NOWOCZESNE NAGROBKI ZAMIAST MASYWNYCH GROBOWCÓW**

W ostatnich latach widać wyraźny zwrot w branży kamieniarskiej - odchodzi się od tra-

dycyjnych, masywnych grobowców rodzinnych na rzecz prostszych, bardziej nowoczesnych form. Powodów jest kilka. Przede wszystkim coraz większe znaczenie mają względy praktyczne - ograniczona liczba miejsc na cmentarzach sprawia, że duże konstrukcje stają się po prostu nieopłacalne i trudne do realizacji. Do tego dochodzą rosnące koszty materiałów i wykonania, które skłaniają wiele rodzin do wyboru mniejszych, pojedynczych nagrobków.

**GŁADKIE PŁYTY GRANITOWE, DELIKATNE ZDOBIENIA**

Zmienia się też estetyka i podejście do upamiętniania bliskich. Coraz więcej osób wybiera nowoczesne, minimalistyczne projekty, które cechują się prostotą, elegancją i symboliką zamiast przepychu. W modzie są gładkie płyty granitowe, subtelne napisy i delikatne zdobienia - rozwiązania, które lepiej wpisują się we współczesne poczucie estetyki.



Wzory, kolory, kształty - branża kamieniarska też ma swoje trendy

FOT. KAROLINA MISZTAŁ

**NAJMODNIEJSZE TRENDY W NAGROBKACH**

Branża kamieniarska dostosowuje się do tych zmian. Firmy coraz częściej proponują klientom indywidualne projekty, wykorzystują nowe materiały i technologie obróbki kamienia, a także oferują rozwiązania ekologiczne.

Nagrobki stają się nie tylko miejscem pamięci, ale także

wyrazem nowoczesnego podejścia do tradycji - łączą trwałość z prostotą i estetyką dopasowaną do dzisiejszych czasów.

● **Minimalizm i czyste linie.**

Coraz więcej osób wybiera nagrobki o prostej, geometrycznej formie - bez nadmiernych ornamentów i zbędnych dodatków. Jednolita płyta, stonowana kolorystyka (szarość, czerń, jasny granit) i dyskretne liternictwo

to obecnie standard „nowoczesnego” pomnika.

● **Jasna paleta kolorystyczna i nowoczesne materiały.**

Tradycyjny ciemny granit ustępuje miejsca coraz częściej jasnym odcieniom - takim jak granit „Ivory Gold” czy kremowe beże - które dobrze wyglądają w cieniu drzew. Równoległe rośnie zainteresowanie materiałami kompozytowymi,

które łączą kamień z żywicą lub włóknami, oferując trwałość i nowe formy.

● **Technologia i personalizacja.**

W trendach znajdziemy również rozwiązania technologiczne i mocny akcent na indywidualność: moduły LED zasilane solarne, kod QR prowadzący do wspomnień, mniej oczywiste formy nagrobków (np. łamane płyty, asymetria) czy wstawki szkła i metalu. To zaspokajają potrzeby klientów chcących, by pomnik był nie tylko trwałym elementem, ale też wizytówką i opowieścią o osobie zmarłej.

● **Ekologiczne i funkcjonalne podejście.**

Koszty materiałów, ograniczona przestrzeń cmentarzy oraz rosnąca świadomość ekologiczna skłaniają do wyboru lżejszych form, materiałów pochodzących z bardziej zrównoważonych źródeł. Dodatkowo, prostsze bryły i mniejsza ilość ornamentów ułatwiają utrzymanie i redukują długoterminowe koszty pielęgnacji.

REKLAMA

0011513069

# KAMIENIARSTWO Gardziejewski NAGROBKI

PONAD 50 LAT DOŚWIADCZENIA

ozdobne opaski  
dookoła nagrobków

SULECIN ul. Paderewskiego 14

tel. 691 265 669

www.kamieniarstwo-gardziejewski.pl

Zamówienie bogato zdobionej trumny, czy pogrzebowego wieńca, nie jest dziś dużym problemem

# Trendy w branży funeralnej: transmisje online, wieńce na kole i urny w kształcie kasku

FUNERALIA

**Branża funeralna podatna jest na mody i innowacje prawie tak samo, jak każda inna. Jakie trumny, urny i pogrzebowe wieńce są teraz „na czasie”?**

#Redakcja

To w jaki sposób chcemy pochować zmarłych, najczęściej wynika z naszych przekonań, wiary, światopoglądu czy po prostu ostatniej woli zmarłego. Nie wszyscy chcą tradycyjnego pochówku, czy też tradycyjnych klasycznych trumien lub urn. Niektórzy życzą sobie, by były one spójne z tym, co lubią/lubili.

**URNA MOŻE BYĆ W Kształcie WAZY, SARKOFAGU LUB... KASKU**  
Jeszcze do niedawna, wiele kontrowersji budziła kremacja zmarłych. Teraz coraz częściej sięgamy po tę właśnie formę pochówku. Krematoria znajdują się w większości polskich

miast. Do kremacji ciało zmarłego jest przygotowywane dokładnie w taki sam sposób, jak do pochówku tradycyjnego. Zmarły może być ubrany w przygotowany przez rodzinę strój lub owinięty w całun.

Sam proces kremacji trwa dwie godziny.

Jak podają eksperci, urna na prochy może być przygotowana z różnych materiałów: metalu, drewna, stali nierdzewnej, kamienia (granitu, marmuru bądź onyksu), ceramiki, kompozytu i materiałów ekologicznych. Projektanci nadają im rozmaite kształty od najpopularniejszych, przypominających amforę lub wazę, przez szkatułki, sarkofagi, małe trumienki, po bardzo wymyślne kształty serc, łez, motyli, a nawet kasku motocyklowego.

Zgodnie z polskim prawem prochy składane są w grobach rodzinnych lub kolumbariach, czyli zbiorczych grobowcach, których tradycja powstania sięga jeszcze czasów rzymskich.



Coraz częściej zamawiane są wieńce i wiązanki w stylu boho

**TRUMNA NIE MUSI BYĆ PROSTA**

Na organizowanych w wielu miastach targach branży funeralnej znaleźć można trumny z tworzyw sztucznych, te wzbogacone o przeszklenia,

ozdobne nadruki, a nawet pióra.

Zdecydowana większość osób - co nie dziwi - decyduje się jednak na trumny klasyczne, drewniane. Te jednak

na przestrzeni lat też znacząco się zmieniły.

Dostępne na rynku są trumny prostokątne, sześciokątne, o kształcie prostopadłości, te z ostrymi krawędziami i takie, które mają nieco bardziej opływowy kształt.

Najczęściej Polacy decydują się na trumny sosnowe lub dębowe (różni je cena), które występują w kilku odcieniach. Produkowane są też trumny w kolorze, które pokryte są farbą. W ofercie niektórych domów pogrzebowych pojawiają się także modele wykonane ze stali, miedzi lub metalu. Zawsze jest też możliwość wykonania trumny na zamówienie, według własnego pomysłu, wiąże się to jednak z kosztami.

Wnętrza trumien wyklada się materiałami. Zazwyczaj satyną, choć może być to też atlas lub aksamit. Zazwyczaj są to obicia białe albo czarne. Mogą być proste lub też posiadać liczne ornamenty i zdobienia. Jeżeli klient sobie tego zażyczy, sukno może być kolorowe.

**TRANSMISJA ONLINE**

W czasie pandemii coraz więcej firm zaczęło oferować transmisje online z ceremonii pogrzebowej. Z tego rozwiązania korzysta się nadal, np. ze względu na bliskich zmarłego, którzy z różnych względów nie mogą pojawić się na pogrzebie.

**JAKA MODA W KWIATACH?**

Pamiętajmy, że jeśli tego chcemy, kwiatami też zająć się może dom pogrzebowy. Tu również obowiązują pewne trendy. Oczywiście ponadczasowe są kompozycje wykonane z róż, ale coraz częściej można też zobaczyć te, które są bogato zdobione np. hortensjami lub wykonane z wielu gatunków kwiatów i w różnych kolorach - na topie są m.in. kompozycje uzupełnione eustomą. Na przestrzeni lat zmieniły się też dodatki: poza samymi rozłożystymi liśćmi, do wieńców dodaje się trawy lub pióra. Jednym z trendów jest również tworzenie wieńców w formie koła.

REKLAMA

0011513801

## ZAKŁAD POGRZEBOWY

# MEMORIAL

KOMPLEKSOWA ORGANIZACJA  
I OBSŁUGA POGRZEBÓW

BEZGOTÓWKOWE ROZLICZENIE  
W RAMACH ZASIŁKU ZUS/KRUS



☉ organizacja kremacji (spopielenia)

☉ sprzedaż trumien, urn, krzyży, tabliczek, ram nagrobkowych,

☉ wieńców, odzieży i akcesoriów pogrzebowych

☉ transport zmarłych na terenie kraju i zagranicą

☉ ekshumacja zmarłych

BIURA:

● Słońsk,  
ul. Sikorskiego 53

● Górzycza  
ul. Wolności 10

● Kostrzyn  
nad Odrą,  
ul. Narutowicza  
(przy wjeździe  
do szpitala)

Tel.

**696 117 301**  
(całodobowo)



# PODŁOGI TWORZONE Z PASJĄ, KTÓRE PRZETRWAJĄ LATA

Jeszcze trzy lata temu firma Holzfloors była na początku swojej drogi i dopiero budowała swoją pozycję na rynku. Dziś marka działa już w ponad 20 krajach na całym świecie i systematycznie rozwija swoją obecność za granicą i nie tylko.

Ważnym elementem rozwoju firmy jest udział w międzynarodowych targach branżowych, m. in. w Szanghaju, Monachium i Las Vegas. Jak podkreśla firma, obecność na tego typu wydarzeniach pozwala nawiązywać nowe kontakty i wzmacniać pozycję na globalnym rynku.



## 1 Produkt i jakość

Holzfloors specjalizuje się w produkcji podłóg drewnianych z europejskiego dębu, cenionego za trwałość i elegancki wygląd. Każda deska jest starannie selekcjonowana i precyzyjnie obrabiana, aby zachować naturalne usłojenie drewna.

Efektom są podłogi łączące estetykę z funkcjonalnością, które mogą służyć przez wiele lat. Firma stawia na solidne wykonanie, dbałość o szczegóły oraz możliwość dopasowania produktów do indywidualnych potrzeb klientów.



## 3 Czy wiedziałeś, że...

Ciekawostką jest fakt, że drewno dębowe wykorzystywane do produkcji podłóg osiąga pełną dojrzałość po kilkudziesięciu, a nawet ponad 100 latach wzrostu, co nadaje każdej desce wyjątkową trwałość i charakter.



## Osobowość roku w Holzfloors!

Prezes zarządu firmy Holzfloors Sp. z o.o. Wiktor Karpinec, został uhonorowany nagrodą "Osobowość Roku 2025" za swoją wizję i wkład w rozwój branży podłóg drewnianych. Dzięki pasji do drewna i dbałości o detale zbudował firmę, która łączy tradycję stolarską z nowoczesną produkcją.

"Tytuł Osobowości Roku 2025 to dla mnie przede wszystkim sygnał, że warto konsekwentnie realizować swoją wizję i nie bać się podejmować odważnych decyzji."

## 2 Fundament naszego rozwoju - ludzie

Za rozwojem Holzfloors stoi zespół pracowników, których zaangażowanie i codzienna praca mają kluczowe znaczenie dla funkcjonowania i ekspansji firmy.

## Kontakt:

+48 668 748 206

info@holzfloors.com

www.holzfloors.com

Sulęcín 69-200

ul. Witosa 56