



# GAZETA LUBUSKA

Z naszych stron



## Oszukać biologię

Maciej Koszela, multimedalista mistrzostw Polski i Europy masters w sprincie, ma 48 lat i biega szybciej niż trzy dekady temu.

– Str. 8-9

FOT. JACEK NOWAKOWSKI

### Relaks

Krzyżówki  
do kawy.  
Nowości  
w programie TV



### Ludzie

Po latach odnalazła człowieka, który uratował jej życie

Wystarczył jeden poruszający wpis w mediach społecznościowych, by historia sprzed dwóch dekad doczekała się szczęśliwego finału  
– Str. 10-11

### Społeczeństwo

Odkrywczy zapomnianych ludzi i historii

Nie zbierają wartościowych artefaktów tylko dla siebie. Dzielą się nimi, pokazują je na wystawach. Organizują wydarzenia. Porządkują wiedzę na temat lokalnej historii  
– Str. 12-14

**Maciej Rybus – piłkarz przeklęty.**  
Wrócił do kraju, ale ciąży na nim piętno „Ruskiego”  
– Str. 22

**Kierowca z Żar robi furorę w rajdowych mistrzostwach Polski.**  
Razem z Adamem Chrzanowskim wygrał swoją klasę we wszystkich trzech rundach. Panowie byli najszybsi na każdym z 32 odcinków specjalnych. Teraz przed lubuskim kierowcą Rajd Polski, w którym zmierzy się z najszybszymi w Europie  
– Str. 4



FOT. MACIEJ NIECHWIADOWICZ

REKLAMA

0011545447



ERGO-ROL Sp.z o.o.

**SKUP ZBÓŻ**  
ROWNIEŻ MOKRA KUKURYDZA  
SOJA • SŁONECZNIK

**513 675 365**

**NASZE ELEWATORY:**  
Kiełpiny 57 k.Wolsztyna • Bojadła ul.Kolejowa 11e  
Marianki 8, Konotop

- MOŻLIWOŚĆ ODBIORU WŁASNYM TRANSPORTEM
- USŁUGA ZBIORU MOKREJ KUKURYDZY
- SZYBKI PRZELEW

**AKTUALNE CENY:** [www.fermamaterna.pl](http://www.fermamaterna.pl)

## POLECAMY

JUTRO: Borówka w wielu odsłonach oraz Kaszuby - malowniczy region pełen atrakcji

24.07.2026

Piątek

Dzisiaj imieniny: Kinga, Krystyna, Antoni, Borys  
Telefon alarmowy: 112

Komentarz



## Janusz Michalczyk:

Andy i Zohran. Czyli o tym, że jest nadzieja dla lewicy

Publicysta

S krajna prawica prze do władzy - alarmują od jakiegoś czasu komentatorzy, wskazując zwłaszcza na sondaże w Niemczech i we Francji, ale rzeczywistość jest bardziej skomplikowana, bo politycy o lewicowym nastawieniu zyskują popularność w USA czy Wielkiej Brytanii. Premierem tego ostatniego państwa został właśnie Andy Burnham z Partii Pracy, dotychczasowy burmistrz Manchesteru. Nadzieje z nim związane są duże, bo gospodarka tego miasta rozwijała się w ostatnich latach w tempie dwukrotnie szybszym niż całego kraju, przynosząc nowe miejsca pracy i wzrost dochodów mieszkańców. Oczywiście, Andy nie jest cudotwórcą, lecz zręcznym politykiem, który z jednej strony cofnął prywatyzację usług publicznych, przywracając kontrolę władz lokalnych na nimi (np. komunikacja autobusowa), a z drugiej - znakomicie dogadywał się z inwestorami, usuwając różne bariery administracyjne.

Coś podobnego robi Zohran Mamdani, burmistrz Nowego Jorku, któremu polityczni przeciwnicy przyklejali łatkę „komunisty”, bo zapowiadał m.in. rozwijanie budownictwa społecznego, zamrożenie czynszów czy darmowy transport miejski. Pół roku po objęciu stanowiska Zohran zaskoczył wszystkich, wciągając do współpracy potężnych deweloperów. Obiecał im poluzowanie restrykcyjnych przepisów i liczy na to, że szybko zamienią stare biurowce na lokale mieszkalne.

Co łączy tych dwóch polityków? Nie tylko działania ułatwiające życie niezamożnym ludziom, ale przede wszystkim pragmatyzm, elastyczność, nieszablonowe myślenie. Ciekawe, ile zdołają osiągnąć...

AUTOPROMOCJA

Prenumeruj  
„Gazetę  
Lubuską”

tel. 68 381 70 52  
bok.prenumerata@polskapress.pl  
prenumerata.gazetalubuska.pl

## POGODA



dzisiaj  
24°C/10°C



jutro  
28°C/12°C



**Redaktor naczelna**  
Maja Majewska  
**Z-ca redaktora naczelnego**  
Mateusz Różański  
**Wydawcy**  
Michał Olszański,  
Jacek Drumowicz

www.gazetalubuska.pl

**Polska Press**  
**Makroregion Zachód**  
**Redakcja** ul. Niepodległości 25,  
65-042 Zielona Góra, skr. pocztowa 120,  
tel. 68 324 86 00, 68 324 88 05,  
fax 68 324 88 72  
redakcja@gazetalubuska.pl  
**Prezes Makroregionu**  
Robert Glinkowski  
**Dyrektor reklamy**  
Marta Napiórkowska-Trzeciak  
**Dyrektor marketingu**  
Aleksandra Sobolewska  
**Druk**  
Polska Press Oddział Poligrafia,  
85-438 Bydgoszcz, ul. Grunwaldzka 229



**Wydawca Polska Press Sp. z o.o.**  
ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa,  
tel. 22 201 44 00, fax: 22 201 44 10  
**Prezes Zarządu Polska Press Grupy**  
Zenon Nowak  
**Redaktor naczelny Polska Press Grupy**  
Marek Twaróg  
**Projekt graficzny, dyrektor artystyczny PPG**  
Tomasz Bocheński  
**Dyrektor kolportażu PPG** Tomasz Osoliński  
**Biuro Konsumenta PPG**  
biurokonsumenta@polskapress.pl, tel. 12 688 85 10



© - umieszczenie takich dwóch  
znaków przy Artykule,  
w szczególności przy  
Aktualnym Artykule, oznacza  
możliwość jego dalszego  
rozpowiadania tylko  
i wyłącznie po uiszczeniu opłaty  
zgodnie z cennikiem  
zamieszczonym na stronie  
www.gazetalubuska.pl/tresci  
i w zgodzie z postanowieniami  
niniejszego regulaminu.

## SIEDLIŚKO

## W parku Adelajdy koła gospodyń wiejskich zafundują regionalne smaki

Mateusz Pojnar

Już jutro odbędzie się wydarzenie „Polska smakuje”. Koła gospodyń wiejskich przygotują przepyszne potrawy, których będzie można oczywiście skosztować. Nie zabraknie też innych atrakcji dla całych rodzin.

Powiatowe eliminacje konkursu kulinarnego „Polska smakuje” w Siedliszku miały się odbyć już pod koniec czerwca, ale z powodu fali upałów zostały odwołane.

- W konkursie uczestnicy przygotowaliby dużo jedzenia, które mogłoby nie przetrwać w tych temperaturach. Poza tym często na takie imprezy przychodzą seniorzy - mówiła wówczas „Gazecie Lubuskiej” Bożena Skoczeń, dyrektorka Gminnego Ośrodka Kultury i Sportu w Siedliszku. - Komunikaty mówią o tym, żeby pozostać w domu, więc w trosce o ludzi, którzy przygotowują się do konkursu i o mieszkańców, wydaje nam się bardzo zasadne, żeby jednak odwołać imprezę.

Organizatorzy zapowiadają, że szykuje się wyjątkowy dzień pełen



FOT. MATEUSZ POJNAR

## Będzie można się najeść

regionalnych smaków, świetnej muzyki i rodzinnej zabawy.

Eliminacje konkursu kulinarnego rozpoczną się o godz. 15.00. Są organizowane we współpracy z Krajowym Ośrodkiem Wsparcia Rolnictwa. Najlepsze drużyny powalczą o awans do kolejnych etapów i ogólnopolskiego finału.

Koła gospodyń wiejskich zaprezentują swoje najlepsze regionalne potrawy. Przygotowane zostanie stoisko pełne domowych przysmaków, które będzie można kupić.

To nie koniec atrakcji. O godz. 17.30 na scenie rozpocznie się Awiński Show z muzyką, energią i zabawą dla całych rodzin.

A oprócz tego uczestnicy będą mogli zmierzyć się ze sobą w zabawach, jak: quizy o Siedliszku, konkursy z nagrodami i konkurs rodzinnego grillowania.

- Połączymy smaki polskiej tradycji z doskonałą rozrywką. Nie może Was tam zabraknąć - podkreślają organizatorzy. - Zabierzcie rodzinę, znajomych i dobry humor.

## SŁAWA

## Czterodniowe świętowanie

Mateusz Pojnar

Emocje jeszcze nie opadły po Rap Stacja Festiwal, a w Sławie szykuje się kolejna duża impreza. Przed nami święto miasta. Program jest różnorodny. Tym razem gwiazdami imprezy będą zespoły Dżem i Sztwiny Pal Azji.

Sławianki i Sławianie świętowali już od wczoraj. Impreza potrwa łącznie cztery dni. Organizatorami są gmina Sława i Sławskie Centrum Kultury i Wypoczynku. Każdy powinien znaleźć coś dla siebie.

Wśród atrakcji można znaleźć m.in. spotkanie autorskie Jędrzeja Pasierskiego, wystawy, kino plenerowe, turnieje sportowe, regaty, barwny korowód ulicami miasta i programy artystyczne dla najmłodszych, w tym spektakl „Podróże Stwora Głodomora”. Nie zabraknie także widowiskowego pokazu sztucznych ogni, który stał się już tradycją.

A na Nowym Rynku w pierwszej w Polsce Alei Gwiazd Bluesa odcisną swoje dłonie muzycy z legendarnego Dżemu.



FOT. MARIUSZ KAPALA

## Lubuskie

• Kontakt z redakcją:  
redakcja@gazetalubuska.pl

## GORZÓW

## Piąta Pora Roku ponownie będzie grała na osiedlach

Jarosław Miłkowski

To będzie już czwarty sezon plenerowych występów. Gorzowski zespół szykuje się już do kolejnych Koncertów dla Sąsiada. I już zbiera propozycje, gdzie miałyby wystąpić w tym roku.

Piąta Pora Roku to zespół, który wykonuje utwory z szeroko rozumianej „krajiny łagodności”. W jego repertuarze są m.in. utwory Leonarda Cohena, ale również piosenki znane z polskich filmów.

Cztery lata temu podczas Nocnego Szlaku Kulturalnego zespół dał plenerowy koncert przy jednym z bloków. Tak się spodobał, że muzycy wpadli na pomysł, aby podobne koncerty dawać w różnych częściach miasta. Cykl Koncert dla Sąsiada to od 2023 roku swoiste „turnée” po Gorzowie.

- To przede wszystkim niesamowita energia bijąca od słuchaczy,

którzy na co dzień są sąsiadami. My właściwie przychodzimy do ich domów. Gramy prawie na progu mieszkania. Poznajemy się wzajemnie, rozmawiamy, zaprzyjaźniamy się - mówi nam Cezary Żołyński, lider i jeden z dwóch - obok Katarzyny Studniarek - głosów zespołu.

Podobnie, jak w poprzednich edycjach, miejsca koncertów wybierają sami mieszkańcy. Propozycje Gorzowian zespół zbiera w swoich mediach społecznościowych.

- Może to być skwer przed blokiem, podwórko. Trzeba podać miejsce, w którym koncert mógłby się odbyć oraz osobę, z którą można się kontaktować poprzez komunikatory internetowe - mówi Żołyński. - My sprawdzamy zgłoszone miejsca i wybieramy te, które spełniają wymogi techniczne koncertu - mówią w zespole. A warunek techniczny w zasadzie jest jeden: osoba zgłaszająca musi zapewnić dostęp do prądu.

Znane są już daty koncertów. To 4, 8, 19 i 21 sierpnia.



Ubiegłoroczny cykl Koncertów dla Sąsiada został zainaugurowany na osiedlu Słonecznym

## ZBIÓRKA

## Marek idzie przez Polskę, z Helu na Podhale, aby Antek z Sulechowa mógł żyć

Marek Kmiotek ma ogromną siłę w nogach i wielkie serce. Wyruszył z Helu na Rysy (planuje wejście na 31 lipca), by ratować Antka, który choruje na dystrofię mięśniową.

Eliza Gniewek-Juszczak

Dystrofia mięśniowa Duchenne'a to rzadka i ciężka choroba genetyczna. Powoduje stopniowy zanik mięśni u dzieci. Dziesięcioletni Antek chodzi, ale już nie biega. Jeśli będzie musiał usiąść na wózku, będzie za późno na terapię genową, która kosztuje ok. 16 mln zł.

Aby rozpropagować zbiórkę Marek Kmiotek przemierza Polskę na pieszo. Idzie z Helu na Rysy. Codziennie robi po kilkadziesiąt kilometrów. Był dzień, w którym przeszedł 70, co zajęło mu 15 godzin. Ddy wczoraj rozmawialiśmy, szedł w kierunku Kielc.

- Była minuta, że żałowałem, ale tego, że nie zrobiłem tego wcześniej - mówi GL. W Zielonej Górze zamieszkał w lutym tego roku po powrocie z Anglii. Aktywny jest od zawsze. Lubi sport. Pomoc zaczęła się od kupowania po maratonie nowych



dnia jest naprawdę wyjątkowe. Konsekwentnie zmierza do celu dla chłopca, którego nawet nie zna bliżej. Niezależnie od pogody i warunków wkłada w to bezinteresownie ogrom serca i zaangażowania, aby jak największa liczba osób usłyszała o Antku i jego chorobie i wsparła zbiórkę - przekonuje Oliwia. I zachęca do przyłączenia się do grupy w mediach społecznościowych „Cała Polska idzie dla Antka - wyzwanie”. Ludzie podejmują wyzwanie, też idą, choćby na krótki spacer i szerzą w ten sposób wiedzę o zbiórce.

W sobotę można dołączyć do Spaceru jedności w Sulechowie. O godz. 11 start przy tablicy wjazdowej przy stacji Mol.

- Nie liczy się tempo ani dystans. Liczy się obecność. Każdy krok będzie wyrazem tego, że razem możemy więcej - zapraszają organizatorzy.

Rodzice chłopca błagają o każdy datek, bo jest nadzieja na uratowanie chłopca.

- Gdy byliśmy już na granicy rozpaczy, dowiedzieliśmy się, że istnieje możliwość leczenia genowego dostępnego w Dubaju. Terapia polega na dostarczeniu kopii genu odpowiedzialnego za produkcję dystrofiny. Daje to szansę na zatrzymanie lub znaczne spowolnienie rozwoju choroby - dzielą się nadzieją. Podkreślają, że każda wpłata i każde udostępnienie informacji o zbiórce ma znaczenie.

AKCJA CHARYTATYWNA

0011545112



## MOTOSPORT

# Rajdowiec z Żar wygrał 32 krajowe oesy z rzędu. Teraz staje oko w oko z najlepszymi w Europie

Mateusz Pojnar

**Pochodzący z Żar Michał Chorbiński jest niesamowity w rajdowych samochodowych mistrzostwach Polski. Zdłomił pierwszą część sezonu.**

Razem z Adamem Chrzanowskim wygrał swoją klasę we wszystkich trzech rundach. Panowie byli również najszybsi na każdym z 32 odcinków specjalnych. Teraz (24-26 lipca) przed lubuskim kierowcą Rajd Polski, w którym zmierzy się z najszybszymi w Europie.

KIQ Rajdowe Samochodowe Mistrzostwa Polski to najwyższa klasa rozgrywek rajdowych w Polsce. Uczestnicy rywalizują o tytuły mistrzów kraju w klasyfikacji generalnej i w poszczególnych klasach. Organizatorem cyklu jest Polski Związek Motorowy.

Michał Chorbiński i Adam Chrzanowski nie zanotowali ani jednej porażki w swojej klasie. Byli najlepsi w Rajdzie Świdnickim, Rajdzie Nad-



FOT. MACIEJ NIECHWIADOWICZ

**Chorbiński nie zanotował ani jednej porażki w swojej klasie**

wiślańskim i Valvoline Rajdzie Małopolski. Za każdym razem wygrywali również finałowy Power Stage.

Ich przewaga nad drugą załogą w tabeli to 30 pkt. Chorbiński i Chrzanowski zajmowali szóste lub siódme miejsca w klasyfikacji generalnej, ustępując wyłącznie załogom w znacznie mocniejszych samochodach Rally2.

- Z jednej strony może się wydawać, że to proste, jednak w rzeczywistości takie nie jest. Na te rezultaty składa się ogrom pracy mojej i całego zespołu - podkreśla rajdowiec. - Jazda bez konkretnego punktu odniesienia nie jest najłatwiejsza. Staram się jechać tak szybko, jak potrafię, jednak zawsze zostawiam sobie zdecydowanie

wiekszy margines bezpieczeństwa.

Kierowca z Żar ma już na koncie tytuł mistrza Polski w klasyfikacji 2WD. Wywalczył go w 2024 r. z Patrykiem Kielarem. W tym samym sezonie Chorbiński zadebiutował w mistrzostwach Europy i od razu zajął drugie miejsce w ERC3 podczas walijskiego Rali Ceredigion.

Teraz startuje Renault Clio Rally3. To w pełni wyczynowa rajdówka z napędem na cztery koła, silnikiem o mocy 260 KM i pięciobiegową sekwencyjną skrzynią. Samochody tej kategorii są wykorzystywane w mistrzostwach krajowych, kategorii ERC3 mistrzostw Europy i WRC3 w mistrzostwach świata.

**Jazda bez konkretnego punktu odniesienia nie jest najłatwiejsza. Staram się jechać tak szybko, jak potrafię, jednak zawsze zostawiam sobie zdecydowanie większy margines bezpieczeństwa**

W 82. Rajdzie Polski na Śląsku wystartuje łącznie 21 załóg w samochodach Rally3, w tym pięć najlepszych duetów aktualnej klasyfikacji ERC3 w ME.

Lubuszanin zapowiada, że nie zamierza kalkulować od pierwszego kilometra.

- Na pewno jest granica, której nie mogę przekroczyć, bo priorytetem są mistrzostwa Polski - podkreśla. - Zobaczymy po pierwszych kilku odcinkach, gdzie jesteśmy na tle stawki. Wtedy będziemy dostosowywać się do sytuacji.

Rajd Polski będzie najdłuższą rundą krajowego sezonu. Załogi pokonają 15 asfaltowych odcinków specjalnych o łącznej długości prawie 188 km.

- Celem musi być meta i kolejne zwycięstwo w RSMP - mówi rajdowiec. - Przy okazji mam nadzieję na dobry wynik w ERC. Wierzę, że stać nas na wiele, jednak patrząc realistycznie i mając w głowie ważniejsze założenia, podium byłoby sukcesem.

## KRÓTKO

## Poznań

## Strzelał do mieszkańców Lubuskiego? Rusznikarz stanął przed sądem

Czterej mieszkańcy województwa lubuskiego znaleźli się w centrum głośniejszej sprawy kryminalnej. To do nich, według ustaleń prokuratury, miał strzelać rusznikarz ze Smogorzewa koło Gostynia. Choć oskarżony o poczwórne usiłowanie zabójstwa 43-latek stanął przed sądem, to jednak proces został odroczony do września.

Do zdarzenia doszło na początku listopada ubiegłego roku. Według ustaleń śledczych, przed posesją w Smogorzewie, gdzie działa rusznikarnia oraz magazyn broni i amunicji, pojawiły się cztery samochody. Pojazdy przejechały przed domem właściciela, zawróciły w pobliskim lesie i ponownie podjechały pod posesję.

- Oskarżony w tym samym czasie zaparkował przed swoją posesją. Podjechał do niego samochód z pokrzywdzonymi. Jeden z mężczyzn również wysiadł z auta. Wywiązała się kłótnia, podczas której Łukasz W. oddał co najmniej czternaście strzałów z pistoletu. Pokrzywdzeni oraz osoby w pozostałych trzech samochodach odjechały w kierunku miejscowości Piaszki. Oskarżony nadal oddawał strzały w ich kierunku - mówi prokurator Łukasz Wawrzyniak, rzecznik Prokuratury Okręgowej w Poznaniu.

W wyniku tego zdarzenia dwóch mężczyzn zostało rannych. Jeden odniósł obrażenia ręki, drugi został postrzelony w prawy bok. Rusznikarz wsiadł do samochodu i ruszył w pościg za odjeżdżającymi autami. W pewnym momencie doprowadził do kontaktu z jednym z pojazdów, spychając go do przydrożnego rowu. Następnie miał wysiąść z bronią w rękę i oddać kolejny strzał w kierunku uciekających mężczyzn.

Magdalena Marszałek

## Strzelce Krajeńskie

## Mistrzowie improwizacji zamienili się miejscami w aucie. Problem w tym, że oboje nie mieli prawa jazdy

Policjanci zauważyli, że kierowca prowadzi samochód bez zapiętych pasów bezpieczeństwa, więc dali sygnał do zatrzymania pojazdu. Jednak zamiast od razu zakończyć jazdę, mężczyzna błyskawicznie przesiadł się na fotel pasażera, a za kierownicą usiadła kobieta. Nie dość że policjanci doskonale widzieli manewr, to żadne z nich nie ma prawa.

## GORZÓW

## Kontener na spodnie czy sukienkę będzie jeszcze bliżej

Jarosław Miłkowski

**Na terenie Gorzowa stanie sto kontenerów na odzież, które będzie można dać drugie życie. Mobilne zbiórki tekstyliów pozostaną. Najbliższa we wrześniu.**

To ma być kolejne ułatwienie dla mieszkańców, jeśli chodzi o pozbywanie się tekstyliów. Od 1 stycznia 2025 r. nie można ich już wyrzucać do pojemników na tworzywa sztuczne, tylko trzeba zawozić do PSZOK-ów, czyli punktów selektywnego zbierania odpadów. Organizowane są także mobilne zbiórki tekstyliów.

By ułatwić pozbywanie się ubrań, magistrat dogadał się z firmą Wtórpol, by na terenach należących do miasta stanęło sto kontenerów, do których będzie można wrzucić odzież do dalszego wykorzystania. Mają stanąć w aż pięćdziesięciu miejscach w mieście. W każdym będą po dwie sztuki.

- Ustawianie zacznie się już w przyszłym tygodniu i potrwa do końca sierpnia - mówi „Gazecie Lubuskiej” Katarzyna Pieróg, dy-



FOT. JAROSŁAW MIŁKOWSKI

**Dojdzie 100 nowych kontenerów**

rektor Miejskich Odpadów Komunalnych.

Na terenie Gorzowa jest już 213 podobnych pojemników na tekstylia, które stoją na terenach spółdzielni i wspólnot mieszkaniowych. To, gdzie one są oraz gdzie mają pojawić się nowe, można zobaczyć w miejskich geoportalach (adres: geoportal.um.gorzow.pl). Jak wynika z załączonej tam mapki, większość z nowych kontenerów będzie w śródmieściu oraz na Zawarcu.

Jak mówi nam dyrektor Miejskich Odpadów Komunalnych, ustawienie pojemników będzie dla miasta bezkosztowe. Postawi je firma Wtórpol.

- Nowe przepisy dotyczące tekstyliów postawiły przed samorządami nowe wyzwania. Chcemy jednak nie tylko realizować obowiązki wynikające z prawa, ale przede wszystkim ułatwiać mieszkańcom codzienne segregowanie odpadów. Dlatego tworzymy system, który pozwala oddawać rzeczy nadające się do dalszego użytkowania blisko miejsca zamieszkania - mówi Karolina Pieróg.

Miejskie Odpady Komunalne informują, że do nowych kontenerów powinny trafiać wyłącznie rzeczy, które mogą otrzymać drugie życie. To czyste ubrania nadające się do noszenia, kurtki, spodnie, sukienki, buty związane w pary, torebki i plecaki, koce oraz pościel w dobrym stanie. Wszystkie przekazywane rzeczy powinny być czyste, suche i niezniszczone.

Nie należy natomiast wrzucać podartych ubrań, zniszczonych butów, zabrudzonych lub mokrych tekstyliów, szmat i czyściwa, resztek materiałów po szyciu, dywanów i wykładzin. Takie odpady powinny trafiać do PSZOK-u. Ustawienie kolejnych kontenerów na odzież używaną nie oznacza, że miasto rezygnuje z mobilnych zbiórek tekstyliów. One pozostaną, a najbliższa została zaplanowana na wrzesień.

- O dokładnych terminach i miejscach zbiórek poinformujemy dwa tygodnie wcześniej - mówi „GL” Katarzyna Pieróg.

# Zdrowie to inwestycja, która wspiera biznes.

## Firmy już to wiedzą

Jeszcze do niedawna prywatna opieka medyczna była kojarzona z benefitem w największych firmach. Dziś coraz częściej wdrażają to rozwiązanie mniejsze firmy, traktując je jako fundament stabilnego biznesu. Nie dlatego, że chcą oferować więcej benefitów. Dlatego, że muszą.

Trudno się dziwić takiemu podejściu – jest ono całkowicie logiczne. Kiedy pracownik czeka kilka miesięcy na wizytę u specjalisty, problem zdrowotny przestaje być wyłącznie jego prywatną sprawą. Zaczyna wpływać na cały zespół, tempo pracy i wyniki firmy. Szczególnie wyraźnie widać to w małych i średnich przedsiębiorstwach, gdzie każda nieobecność jest realnie odczuwalna.

### Absencja to nie statystyka. To wyzwanie dla firm

Dane ZUS nie pozostawiają złudzeń – zwolnienia lekarskie są coraz częstsze i trwają coraz dłużej.

**W 2025 r. zarejestrowano 27,5 mln zaświadczeń lekarskich o czasowej niezdolności do pracy, co przełożyło się na 290,5 mln dni absencji. To o pół miliona dni więcej niż rok wcześniej i o 8 milionów więcej niż w roku 2021.**

Za licznymi absencjami kryją się nie tylko problemy zdrowotne danej osoby, ale i konkretne kłopoty firmy: opóźnione projekty, konieczność nagłych zastępstw, przeciążeni pracownicy. W dużych organizacjach łatwiej rozłożyć ten ciężar. W mniejszych firmach często nie ma takiej możliwości. Nieobecność nawet jednego specjalisty potrafi zachwiać funkcjonowaniem całego zespołu lub opóźnić realizację ważnego kontraktu.



Jednocześnie, problem nie kończy się na samej chorobie. W wielu przypadkach to właśnie ograniczony dostęp do lekarzy i diagnostyki wydłuża czas powrotu do zdrowia. Dlatego prywatna opieka medyczna przestaje być tylko „dodatkiem do pensji”. Staje się realnym wsparciem zarówno dla pracownika, jak i dla firmy.

### Ubezpieczenie zdrowotne – najbardziej ceniony benefit pozapłacowy

Dane rynkowe nie pozostawiają wątpliwości – prywatna opieka medyczna od lat zajmuje czołowe miejsce wśród najbardziej pożądanych benefitów pracowniczych. Z raportu „Benefity przyszłości” ICAN Institute wynika, że jest to jeden z najczęściej oferowanych dodatków pozapłacowych, a jednocześnie jeden z najbardziej oczekiwanych przez pracowników. Coraz więcej firm decyduje się na włączenie ubezpieczenia zdrowotnego do standardowego pakietu benefitów, widząc w nim nie tylko element wynagrodzenia, ale realne narzędzie wspierające dobrostan zespołu. 83% badanych pracowników stwierdziło, że największą korzyścią, jaką

odnoszą z takiej formy opieki zdrowotnej, jest szybki dostęp do lekarzy i badań. *Podejście sektora MSP do prywatnej opieki medycznej wyraźnie ewoluowało przez ostatnie lata. Kiedyś była ona postrzegana jako benefit zarezerwowany dla dużych korporacji, dzisiaj jest już bardzo powszechne w mniejszych firmach. Widać to wyraźnie m.in. na portalach z ogłoszeniami o pracę, gdzie firmy z sektora MSP szukają specjalistów* – mówi dr Iwona Borkowska, Koordynator ds. Rozwoju Sprzedaży Grupowych Ubezpieczeń Zdrowotnych w Towarzystwie Ubezpieczeń na Życie WARTA. Z perspektywy pracowników taki benefit oznacza coś więcej niż wygodę – daje poczucie bezpieczeństwa i zaopiekowania. Świadomość szybkiego dostępu do lekarza, badań i specjalistów przekłada się na większy komfort psychiczny, który ma ogromne znaczenie.

### Szybki dostęp do lekarza zmienia więcej, niż się wydaje

Największa różnica nie polega wyłącznie na komforcie pracownika. Chodzi właśnie o czas, co tak wyraźnie

podkreślają sami zatrudnieni. Dostęp do lekarza podstawowej opieki zdrowotnej w ciągu 24 godzin i do specjalisty w maksymalnie 7 dni roboczych oznacza szybszą diagnozę, szybsze leczenie i – co równie ważne z punktu widzenia przedsiębiorcy – szybszy powrót do pracy. Nic więc dziwnego, że prywatna opieka zdrowotna od lat znajduje się w czołówce najbardziej pożądanych benefitów. Daje coś więcej niż wygodę – to przede wszystkim poczucie bezpieczeństwa. A to w dzisiejszych realiach ma ogromną wartość. Zwłaszcza że pracownicy myślą nie tylko o sobie, ale też o zdrowiu swoich bliskich. Badania opublikowane w magazynie „HR na szpilkach” (nr 12/2024) wyraźnie wskazują, że aż 82% Polaków obawia się o zdrowie swoich najbliższych.

### Prywatna opieka medyczna staje się już rynkowym standardem

Coraz więcej przedsiębiorców dochodzi do podobnego wniosku: skoro inwestują w sprzęt, technologie czy rozwój biznesu, powinni również świadomie inwestować w ludzi, bo to się firmie po

prostu opłaci. I dotyczy to firm w każdej branży. *Jeszcze dwa lata temu liderami benefitów w formie prywatnej opieki zdrowotnej były firmy z branży IT oraz podmioty świadczące usługi prawnicze i księgowe. Dzisiaj widoczny stał się trend oferowania takiego benefitu także w innych segmentach rynku, np. w budownictwie, sektorze produkcyjnym czy handlu detalicznym* – mówi Iwona Borkowska z Warty.

### Jak to robią firmy

Dobrym przykładem rozwiązania dla firm z sektora MSP może być oferta grupowego ubezpieczenia zdrowotnego Warty. **Z oferty tej mogą korzystać przedsiębiorstwa zatrudniające już od trzech pracowników.**

Różne pakiety pozwalają wybrać zakres świadczeń – od podstawowej opieki po bardziej rozbudowane warianty, obejmujące rozszerzoną diagnostykę, rehabilitację czy wsparcie psychologiczne. Co ważne, ochrona może obejmować również rodzinę pracowników. Nierzadko właśnie ten element przesądza o realnej wartości tego rozwiązania.

Już w wariantach podstawowych pracowników mogą korzystać z nielimitowanych konsultacji lekarzy podstawowej opieki zdrowotnej wraz ze świadczeniami telemedycyny oraz z limitowanym dostępem do badań diagnostycznych. Najbogatsze pakiety, oprócz szerokiego dostępu do specjalistów i badań diagnostycznych zawierają także tak poszukiwane usługi, jak stomatologia i rehabilitacja, oraz wsparcie w przypadku zachorowania, np. doradztwo hospitalizacyjne czy drugą opinię medyczną w sytuacji poważnej choroby.

### Szybkość w dostępie do lekarzy i badań

W ubezpieczeniach zdrowotnych, oprócz liczby dostępnych usług ogromne znaczenie ma szybkość

dostępu do lekarzy i badań. Dla pracowników i dla pracodawcy doskonałym rozwiązaniem są teleporady czy wideowizyty, które można realizować z dowolnego miejsca – zamiast brać dzień wolny na wizytę w poradni rodzinnej w ciągu 1 do 2 h możemy otrzymać poradę medyczną i receptę. Wszystkie pakiety w ofercie Warty zapewniają dostęp do Telefonicznej Pomocy Medycznej 24/7 i konsultacji z lekarzem Podstawowej Opieki Zdrowotnej (POZ) on-line. W każdym wariancie, również podstawowym, WARTA zapewnia pracownikom dostęp do lekarzy POZ w 24 godziny, a do specjalistów (również bez skierowania) – do 7 dni roboczych.

### Obsługa w kilku klikach

Dla przedsiębiorcy zalecane oferty Warty jest też łatwość wdrożenia i obsługi ubezpieczenia zdrowotnego w firmie. WARTA udostępnia dedykowaną aplikację, która pozwala w kilku kliknięciach zgłaszać i wyrejestrowywać pracowników z ubezpieczenia. Sam proces przystąpienia jest również zautomatyzowany. Ubezpieczyciel wdrożył też system e-deklaracji – pracownicy zdalnie, ze smartfona lub komputera zgłaszają siebie i swoje rodziny.

### Wspieranie zdrowia pracowników się opłaca!

Firmy, które decydują się na wdrożenie ubezpieczenia zdrowotnego, zyskują nie tylko bardziej zmotywowany zespół, ale również wymierne korzyści biznesowe. Ograniczenie absencji chorobowych, większa produktywność, a także możliwość zaliczenia składki do kosztów uzyskania przychodu to tylko część z nich. Istotny jest również aspekt wizerunkowy – atrakcyjny pakiet benefitów, w którym kluczową rolę odgrywa opieka zdrowotna, wzmacnia markę pracodawcy i jego atrakcyjność na rynku pracy w regionie.

## ZIELONA GÓRA



FOT. SANDRA STEPNIWSKA

W sobotę od godz. 12 do późnego wieczora w Bibliotece Norwida odbędzie się jubileuszowy, V Zlot Fanów Ani z Zielonego Wzgórza. Przyjadą fani serii książek Lucy Maud Montgomery z całej Polski. W programie m.in.: warsztaty zdobienia kapeluszy oraz sukni w stylu z epoki, czytanie inscenizowane w adaptacji Henryki Królikowskiej-Wojtyłko i Macieja Wojtyłko, turniej wiedzy, a także konkurs na najlepsze przebranie i stylizację postaci z serii, a na zakończenie nocne zwiedzanie miasta. Wstęp wolny. **JERRY**

## GORZÓW

# Adam Bałdych, folk, porwany „General”, Cohen w teatrze, raperzy i DJ-e

Jarosław Wnorowski

**Będzie gwarnie i bardzo jazzowo w kolejny weekend wakacji z cyklem „Dobry Wieczór Gorzów”, Wartownią, Filharmonią Gorzowską oraz Teatrem im. Juliusza Osterwy.**

Dziś o godz. 12, na scenie letniej Teatru im. J. Osterwy, aktorzy Teatru Żekazny wystawią bajkę dla dzieci „Trzy świnki”. O godz. 20, w Wartowni (Wał Okrężny), wystąpi sporo gwiazd. Będą to: Abradab, Rat Kru, Benjamin i Niedźwiedź oraz Koty z Księżyca – czyli gorzowskie zespoły Bartosza Niedźwiedzia Matuzewskiego, które zagrają specjalny koncert trzech połączonych składów. Tego wieczoru pojawi się ponadto DJ Soina – twórca marki „Kręci Mnie Vinyl”, mający na koncie kilka tysięcy zagranich imprez, setki festiwali oraz koncertów w Polsce i na świecie, dzięki czemu wyrobił sobie swój niepowtarzalny styl. O 22, w Parku Wiosny Ludów w ramach „Kina po zmroku” zostanie wyświetlona komedia z 1926 roku – film „General”. Występują w nim takie tuzy kina niemego jak: Buster Keaton, Marion Mack, Charles Smith i Richard Allen. Podpowiem tylko, że tytułowy „general” to lokomotywa, która na dodatek zostaje porwana wraz z narzeczoną głównego bohatera.

W sobotę, o godz. 19, na scenie na Starym Rynku, zagra zespół „Redlin”. Grupa powstała w 2000 roku i od początku swego istnienia inspi-

rowała się szeroko rozumianą muzyką folk. Pierwsze lata działalności koncentrowały się wokół muzyki celtyckiej, co zaowocowało autorskim albumem „Intro”. Repertuar ewoluował i został następnie poszerzony o utwory inspirowane folkami światowym. Powstał kolejny album – „Cztery strony”, zawierający muzykę już nie tylko celtycką, ale m.in. rosyjską, węgierską, amerykańską i polską. Także w sobotę, ale o 20, w Wartowni grać zaczną m.in. Matys i Mięru, zaś o 20:30 na scenie stand-upowej gości zabawi Patryk Gosiński. Równoległe, ale w Teatrze im. J. Osterwy w ramach „Sceny Letniej” w recitalu „Cohen w teatrze” wystąpią: Wojciech Skibiń-

## WYDARZY SIĘ

**W tej rubryce zapowiadamy krótko wybrane, także odleglejsze wydarzenia**

**1.08** – Jarmark Joannitów, Łagów,  
**2-8.08** – Corno Brass Music Festival, Zielona Góra (patronat GL),  
**8.08** – Letnie Spotkania Kabaretowe „Ściernisko”, Sieniawa Żarska,  
**12-23.08** – Festiwal Muzyka w Raju,  
**17-24.08** – 35. Międzynarodowe Plenierowe Spotkania ze Sztuką, Żary,  
**18-23.08** – 18. Solanin Film Festiwal,  
**20-23.08** – Festiwal „Rzeki Literatury 2026”, Lubuskie,  
**21.08** – 33. Piknik Lotniczy w Trzebiczu Nowym,  
**4.09** – Otwarcie „Salonu jesiennego”, BWA Zielona Góra.  
**5-13.09** – Dni Zielonej Góry „Wino-branie”, Zielona Góra,  
**18-20.09** – XXX Jarmark św. Michała, Żagań,  
**25-27.09** – 3. Międzynarodowy Festiwal Muzyki T. Bairda, Filharmonia Zielonogórska.  
**JERRY**

## ZIELONA GÓRA

# Rozpoczynają się koncerty promenadowe filharmoników

Jarosław Wnorowski

**Wszystkie spotkania rozpoczynają się o godzinie 20, na Placu Powstańców Wielkopolskich, przy filharmonii, a wstęp na nie jest wolny.**

Cykl rozpocznie się od trzech recitali fortepianowych „Concerto Notturno”. Dziś swoje interpretacje ballad, walców i nokturnów, zagra Julia Łozowska, jutro Trung Viet Nguyen, a pojutrze – Krzysztof Wierciński. Koncerty są realizowane we współpracy z Narodowym Instytutem Fryderyka Chopina w ramach projektu „Efekt Chopina”, a muzycy są uczestnikami Konkursu Chopinowskiego. Z kolei ostatniego dnia miesiąca, czyli 31 lipca, Orkiestra Filhar-

monii Zielonogórskiej pod batutą Rafała Kłoczki zaprezentuje się w programie „Mozartowska Sere-nada”. Wystąpi oraz znakomita sopranistka Magdalena Stefaniak. Usłyszymy najśłynniejsze arie z oper Mozarta oraz słynną serenadę „Eine kleine Nachtmusik”. Z kolei 14. sierpnia, akordeonista Dawid Rydz zabierze widzów w muzyczną podróż, „Opóchny w Paryżu”. Od 2018 roku jest członkiem zespołu muzyki nowej on „Delirium Ensemble”, założonego przez znanego dyrygenta i wiolonczelistę Wiktora Kociubana. Ma na swoim koncie ponad 20 prawykonanych utworów na akordeon solo, polskich, jak i zagranicznych kompozytorów. Towarzyszyć mu będzie kwartet smyczkowy „Thalloris Quartet”.



FOT. FANPAGE ARTYSTKI

Dzisiejszą solistką będzie Julia Łozowska

## WYBIERZ SIĘ

### KOSTRZYN NAD ODRĄ

**Pulchne anioły zagrają u ujścia Warty**

Dziś o godz. 18, w ramach cyklu „Lato w mieście”, w parku miejskim zagra zespół „Fat Angels” w składzie: Piotr Świst – gitara wiodąca, Jakub Pietrzykowski – klawisz, Emil Dąbrowski – perkusja, Wiktor Dziwosz – bas, harmonijka, Aleksander Łabuć – wokal, gitara rytmiczna, flet poprzeczny. To formacja, jak sama się określa, „badająca granicę świadomości za pomocą muzyki i dźwięków”. Każdy ich koncert oparty jest w dużej mierze na improwizacji i eksperymentach muzycznych, które często zaskakują nawet samych wykonawców. Zespół powstał w 2024 roku w Szczecinie. Są zafascynowani muzyką lat 60. i wykonują repertuar od ambientów przez acid rock, aż po psychedelic noise. Grupa ma w planach wydanie pierwszej EP-ki. Wstęp wolny.  
**JERRY**

### ZIELONA GÓRA

**Spotkanie z poetką, na leżaku w bibliotece**

W czwartek (30.07), w Bibliotece Norwida (Pro Libris Cafe), z cyklu „Z książką na leżaku” – odbędzie się spotkanie autorskie z Marią Jolantą Fraszewską, połączone z promocją tomiku „Ziewonia i Akrostychy”. Autorka od wielu lat jest związana z Zieloną Górą, a zadebiutowała w 1990 roku w „Gazecie Nowej”. W 1996 roku ukazał się jej debiutancki tom poezji „Wio w snach”. Wydała ponadto powieści „W siłach namiętności. Wirtualni ulicznicy” czy książkę esejistyczną „Dzieje się wciąż. Kultura płonąca językiem”. Publikowała na łamach wielu czasopism literackich, a jej wiersze ukazały się w kilku antologiach poetyckich. W 2023 r. została nagrodzona tytułem „Kobieta Roku Województwa Lubuskiego” za działalność artystyczną. W 2024 roku otrzymała Nagrodę Kulturalną Prezydenta Miasta Zielona Góra. Wstęp wolny.  
**JERRY**



FOT. PAMEL LACHE/ POLSKA PRESS

Gorzowianin Adam Bałdych zagra w Teatrze im. J. Osterwy

## ZIELONA GÓRA

# Szlakiem Bachusików, wiejskie kuchnie, Kruszewski

Jarosław Wnorowski

**Na koniec lipca w Zielonej Górze organizatorzy wydają w ramach tegorocznego „Lata Muz Wszelakich” przygotowali sporo interesujących propozycji.**

Już dziś o godz. 10 i 17 na placu Teatralnym, będzie można zabrać najmłodszych na bajkę „Śmieszno ludki” w wykonaniu Teatru Dzieci „Miłość”. Przedstawienie w lekkiej formie porusza ważne tematy przyjaźni oraz akceptacji inności, wciągając najmłodszych widzów do wspólnej zabawy. Tych, którzy lubią tańczyć ucieszy fakt, że powraca „Potańcówka przy ratuszu” (godz. 17 Stary Rynek). O 21:30, w kinie pod chmurką w parku pałacu w Starym Kisielinie zostanie wyświetlony komediodramat sportowy „Wielki Marty” w reżyserii Joshua Safdiego. Akcja toczy się w latach 50. XX wieku w USA i przedstawia historię tenisisty stołowego Marty’ego Mausera (Timothée Chalamet), dążącego do zdobycia tytułu mistrzem świata. Produkcja otrzymała 9 nominacji w tegorocznej edycji Oscarów, między in-



Kacper Kuszewski zaśpiewa w Zielonej Górze w czwartek

nymi w kategorii najlepszy film, a także 11 nominacji do nagród Brytyjskiej Akademii Filmowej (BAFTA). Ostatecznie w obuplebiscytach nie wygrała jednak żadnej nagrody, natomiast aktor grający głównego bohatera zdobył dzięki roli „Złoty Glob”.

Jutro o godz. 11, Muzeum Etnograficzne w Zielonej Górze-Ochli organizuje spacer z przewodnikiem pt. „W dawnej wiejskiej kuchni”, podczas którego uczestnicy zajrzą do kuchni

i spiżarni dawnych wiejskich gospodarstw i zobaczą jak pory roku i okresy świąteczne wpływały na przygotowywane posiłki. Będzie się można ponadto dowiedzieć, jakie były sposoby przetwarzania i przechowywania żywności, tak by nic się nie marnowało. Przewodnik pokaże różne, często nieużywane już sprzęty, np. centryfuga, kierzynka, żarna, stępa czy szpryca. Obowiązuje bilet wstępu, natomiast usługa przewodnika jest bez-

płatna. Ten sam organizator, o godz. 13 zaprasza do siedziby swojej administracji – zabytkowego dworu barokowego w Ochli. Przewodnik opowie o jego historii i pokaże różne zakamarki obiektu. Z kolei o 21, w Café Noir, DJ Szeffu przypomni taneczne przeboje w ramach „Retro Party” (przeboje lat 70-90). W niedzielę w tym samym miejscu, o godz. 21, odbędzie się tam Disco Pop Party.

We wtorek (28.07) o 21 znowu w Café Noir będzie można sprawdzić swoje talenty muzyczne podczas karaoke. W środę (29.07), o 11 będzie można lepiej poznać Zieloną Górę podczas spaceru z przewodnikiem – Grażyną Kulczyką. Tym razem jego uczestnicy powędrują szlakiem zielonogórskich Bachusików. Zbiórka na placu Bohaterów, przy fontannie. Nieco później, bo o godz. 18, na placu Teatralnym, na scenie młodych zagrają zespoły „Firley” oraz „Laboratorium”. W czwartek (30.07) o 17:30 rozpocznie się potańcówka w pałacu w Starym Kisielinie (filia ZOK). To kolejna inicjatywa ciesząca się wielką popularnością. Tego samego dnia, ale o 19, na placu Teatralnym, w ramach cyklu „Znani i lubiani” spotkamy się

z Kacprem Kuszewskim. Gwiazda wieczoru pochodzi z muzycznej rodziny i jest wszechstronnie wykształconym muzykiem. Karierę jednak związał z teatrem. Jest absolwentem Akademii Teatralnej w Warszawie. Ogólnokrajową rozpoznawalność zdobył dzięki roli Marka Mostowiaka w kultowym serialu telewizyjnym „Jak miłość”. Oprócz tego, Kuszewski brał także udział w programach rozrywkowych, takich jak „Jak oni śpiewają”, „Taniec z gwiazdami” i „Twoja twarz brzmi znajomo”. Aktora lepiej poznamy w jego recitalu „Nad wszystko uśmiech Twój”. To muzyczna podróż przez najpiękniejsze utwory polskiej estrady. W repertuarze znajdują się piosenki takich mistrzów jak: Zbigniew Wodecki, Wojciech Młynarski, Jeremi Przybora i Jerzy Wasowski. Towarzyszyć mu będzie zespół muzyczny w składzie: Urszula Borkowska – piano, Wojciech Gumiński – kontrabas oraz Marcin Słomiński – perkusja. Wstęp wolny. Dodatkowo od wtorku do czwartku w różnych lokalizacjach (Palmiarnia, Papa Pizza i Bar Centrala, Czeska Hospoda U Szwejka) odbywać się będą Pub Quizy (obowiązują bilety).

REKLAMA

0011553698

**znam.**

**TO UCZUCIE**

rozmowy o emocjach, kondycji psychicznej i wyzwaniach

**EICHELBERGER**

ekspert psychologii

**tenBiznes**

rozmowy o tym, jak decyzje liderów i przedsiębiorców wpływają na otaczającą nas rzeczywistość

**ZIELEWSKI X PIĘKOŚĆ**

dziennikarze Strefy Biznesu

poznał nowy kanał dla tych, którzy chcą zrozumieć świat

ZESKANUJ KOD

**WEJDŹ NA [www.youtube.com/@ZNAM-PPG](https://www.youtube.com/@ZNAM-PPG)**

SPORT

# OSZUKAĆ BIOLOGIĘ

Maciej Koszela, multimedalista mistrzostw Polski i Europy masters w sprincie, ma 48 lat i biega szybciej niż trzy dekady temu. Wielu inspiruje, bo regularnie przekracza swoje bariery. I jest głodny nowych wyzwań.

Mateusz Pojnar

## Ile w sporcie waży ciężka praca?

Masz pewnie na myśli wagę medali. Z ciekawości je zważyłem i okazuje się, że 2,1 kg. Krążki cieszą, ale najważniejsze jest to, co dzieje się pomiędzy zawodami, czyli praca na treningach.

Gdy stajesz na podium i puszczają Mazurka Dąbrowskiego, pojawia się uczucie nie do opisania. Szklą mi się wtedy oczy. Gdy ze sztafetą zdobyliśmy złoto mistrzostw Europy, chciałem śpiewać hymn, ale byłem tak wzruszony, że nie potrafiłem wydusić słowa.

Ale wracasz do domu, wieszasz medal na kołku i myślisz, co dalej.

**Kino też jest twoją pasją. Ostatnio oglądałeś „Odyseję” i twój sportowy los przypomina trochę los Odyseusza. Powrót do sprintu zajął ci 20 lat, ale wróciłeś.**

To się stało we wrześniu 2016 r. podczas otwarcia stadionu „Ogólniaka”. Zainspirował mnie przyjaciel, Dawid Tyminiński. Powiedział, że są zawody masters i tak się zaczęło.

Musiałem ułożyć sobie pewne rzeczy w głowie. Chciałem spróbować zrealizować swoje marzenie. W ciągu tej przerwy zdarzały się różne „dyszki”, półmaratony, grałem czasem w piłkę, ale to było coś zupełnie innego. Wtedy pod-



FOT. MATEUSZ POJNAR

chodziłem do tego tak, że nie muszę, to był spontan. Dziś myślę, że muszę.

Dużo pracowałem, dopadła mnie proza życia i nie dbałem o siebie tak jak teraz. Okoliczności się zmieniły i dziś mogę tak sobie ułożyć pracę, żeby znaleźć czas na sprint.

## Na nowo wciągnął cię świat lekkoatletyki.

I gdy to się stało, starałem się i staram nadal wycisnąć z organizmu coraz więcej, bić swoje rekordy. Dla mnie to kolejny etap rozwoju. Nawet intelektualnego, bo gdy zbliżasz się do pięćdziesiątki i z czystej biologii nie możesz już wykroczyć lepszych wyników, bo – umówmy się – jesteś już trochę starszym

panem, regeneracja nie jest już taka jak dawniej, mięśnie inaczej pracują i trzeba włączyć wiedzę o biomechanice, treningu siłowym, który traktowałem kiedyś po macoszemu.

Okazuje się, że na każdym etapie można coś ugrać, tę biologię oszukać, bo mam 48 lat i biegam szybciej niż w wieku nastolatka. Po powrocie startowałem w hali w Zielonej Górze i wykreciłem 7,85 na 60 m. Teraz kręcę się wokół 7,30 i nie powiedziałem jeszcze ostatniego słowa.

## Jakim cudem biegasz szybciej niż 30 lat temu?

Wyrzuciłem z głowy myślenie o wieku. Podchodzę

REKLAMA

0011556441



## Twój Czas na zdrowie

-  Zakwaterowanie
-  3 posiłki dziennie w formie bufetu szwedzkiego
-  Konsultacja lekarska
-  4 zabiegi dziennie (oprócz niedziel i dni świątecznych)
-  90 min. dziennie w Strefie Relaksu (sauna, jacuzzi, grota solna, siłownia)
-  Voucher do Integracja Cafe

 52 35 63 101, 52 35 63 100, 52 35 63 320

 medicalspa@solanki.pl, recepcja@solanki.pl

 www.solanki.pl

do tego inaczej: myślę o tym, co mogę zrobić, żeby zbliżyć się do pobicia swoich życiówek. Wtedy znikają bariery, jest ciężka praca, konsekwencja. Trzeba przychodzić na bieżnię również wtedy, gdy jest deszcz albo po prostu się nie chce. Stałem się dla siebie w pewnym sensie katem.

### To jest przepis na sukces?

W całości nie mogę go zdradzić, bo rozmowę przeczyta mój serdeczny kolega, który może stać się szybszy [śmiech]. Oczywiście żartuję.

Każdy dzień w tygodniu mam zaplanowany. Poznałem swoje ciało, dodatkowo technologia i nauka o sporcie poszły radykalnie do przodu. Korzystam z nowinek technicznych, jeżdżę na szkolenia, staram się zmieniać program treningowy. Mam też inne kolce niż kiedyś, ale buty za nikogo nie pobezną.

Dziś wszystko chcemy zrobić szybko. „Trzeba nauczyć gościa szybko biegać” – sorry, tak się nie da. Potrzeba spokoju, cierpliwości – to jest słowo klucz. Nauczyłem się być cierpliwy. Zna pewnie parsknie śmiechem, bo w wielu sprawach taki nie jestem, ale w sporcie tak.

### Trenujesz praktycznie jak profesjonalista.

Tak, nie boję się używać sformułowania, że mastersi trenują jak zawodowcy. Kolega z najwyższej półki polskiego sprintu powiedział mi, że zawodowi sprinterzy i mastersi często trenują tak samo, ale my jeszcze dodatkowo chodzimy do pracy i mamy inne obowiązki. I tak jest, chodzi o różne wyrzeczenia, które prowadzą do celu.

Nie pamiętam dnia, w którym nie poszedłem na trening, bo mi się nie chciało. Ale czasem się zdarzyło, że nie mogłem i na zawodach, zanim stanąłem w bloku startowym, widziałem właśnie ten jeden dzień bez treningu.

### To już obsesja!

Może lekka [uśmiech].

**Dlaczego w ogóle nadal to robisz? Mógłbyś sobie powiedzieć, że już dość, dużo osiągnąłem, a wiele mnie to kosztuje.**



FOT. JACEK NOWAKOWSKI

Mógłbym, bo zostałem mistrzem Polski i jestem z tego dumny – w życiu nie myślałem, że dostąpię takiego zaszczytu. Ale trenuję u mnie coraz więcej młodych ludzi i to oni mnie inspirowują.

Pewnego dnia zadzwonił do mnie rodzic zawodnika z Zielonej Góry i powiedział, że jestem inspiracją dla jego dziecka i innych biegaczy. Nigdy nie śmiałem pomyśleć o sobie w takich kategoriach, ale to było bardzo miłe. Jestem zwykłym gościem, który jest konsekwentny w tym, co robi. Po prostu cieszę się, że ktoś chce skorzystać z mojej wiedzy i u mnie trenować. Dla mnie to już stało się misją. Chcę młodym coś zaprezentować, np. to, że na zajęciach da się przebiec na maksą 4x150 m i zrobić coś jeszcze.

Dzień, w którym będę musiał powiedzieć, że kończę starty, będzie bardzo trudny. Boję się tego, bo bieganie to duże emocje.

**Sprint daje mocno w kość. Sam mówisz o katowaniu siebie. U ciebie biologia odzywa się coraz częściej, prosi, żebyś przystopował?**

Zdecydowanie. Ciało ma ograniczenia i pewnych rzeczy już nie powinienem robić. Regeneracja jest najważniejsza. Obserwuję innych mastersów i pewien

ponad 70-letni pan niesamowicie wyrzeźbił ciało, jest fenomenem. Mówię sobie, że gdy nie mam siły już biegać, to zrobię następną przebieżkę. To wynika z chęci przesuwania granic, otwierania kolejnych drzwi.

**A nie boisz się, że przekroczysz granicę i to odbije się negatywnie na twoim zdrowiu?**

Tak może się zdarzyć, bo ta dyscyplina to regularne obciążanie mięśni, stawów, kości. To nie jest okej, ale co będzie lepsze: jak nic nie będę robił? Staram się więcej regenerować niż kiedyś. Rano miewam czasem problem ze wstaniem z łóżka, ale wstaję i za chwilę o tym zapominam.

**Na zawodach masters spotykasz wielkich mistrzów tego sportu. Jakie to uczucie?**

Niesamowite. Dwain Chambers biegł w tym samym biegu, w którym Usain Bolt zrobił rekord świata, a teraz przyjeżdża do Polski i spotykamy się na ME masters. Jest bardzo otwartym, przesympatycznym gościem. Ta wizja, że ścigas się z facetem, który wcześniej biegał z Boltem, wydaje się abstrakcją.

Francis Obikwelu, Marek Plawgo – ich też spotykałem na różnych zawodach. Potem wracałem do domu naładowany chęcią do dalszej pracy.

Od kilku lat regularnie jeżdżę na szkolenia z treningu motorycznego i w przyszłości to się stanie moim głównym zajęciem. Teraz dzielę czas między starty a trenowanie innych.

Kiedy przestanę startować? Nie wiem, ale przygotowuję się do tego, bo nie będę wiecznie biegał na tyle, żeby robić dobre czasy.

Gdy przyjdzie dzień, w którym zakończę starty, będę chciał nadal przychodzić na bieżnię, przekazywać młodszym swoje doświadczenie i зараżać ich pasją. Tego jestem pewien. Chodzi o to, żeby stawiali się nie tylko świetnymi sportowcami, ale przede wszystkim ludźmi.

**Dzisiejsza młodzież bardzo różni się od tej sprzed 30 lat?**

To inny świat. Ale ci, którzy przychodzą do mnie, chcą czegoś więcej, chcą się rozwijać. Mam czasem wrażenie, że na młodych zrzucały wszelkie bolączki tego świata, a ja będę ich zawsze bronił. Ufają mi,

są świetnymi ludźmi. Widzę ich zaangażowanie i to, jak się zmieniają.

Mówimy, że młodzi tylko siedzą w tabletach i smartfonach, ale gdyby one istniały w latach 90., to my byśmy z nich nie korzystali? Za łatwo to oceniamy. Trzeba tak to zorganizować, żeby przyrodzie była równowaga: czas na tablet, naukę i na bieżnię.

**Jak zachęcisz innych do tego, by zaczęli uprawiać sport?**

Warto, bo nie chodzi przecież o to, by wszyscy biegali sprinty. Wystarczy minimum: żeby ktoś zostawił telefon i nie przeglądał już Facebooka, wyszedł z domu, zrobił sobie spacer albo wsiadł na rower.

Nie ma granicy wieku, w którym można zacząć. Sport jest ważny także dla seniorów. Pan, o którym wspominałem, wrócił do trenowania po sześćdziestce. Ruch przedłuża zdrowie i życie, a co za tym idzie dłużej możemy się cieszyć bliskimi i światem.

REKLAMA

0011557790

# CZAS NA WIĘCEJ WYGODY

ZOBACZ GOTOWE MIESZKANIA

NOWY ZASTAL  
UL. LUDOWA 13A, ZIELONA GÓRA

PPBS

N

NOWY ZASTAL  
PBS DEVELOPER

500 464 973  
GRUPAPBS.PL

## LUDZIE

# Po latach odnalazła bohatera, który uratował jej życie

Dwadzieścia lat temu, jako nastolatka, walczyła o życie tonąc w jednym z lubuskich jezior. Uratował ją nieznajomy mężczyzna, który zniknął z jej życia równie szybko, jak się w nim pojawił. Pani Sylwia postanowiła go odnaleźć. Wystarczył jeden poruszający wpis w mediach społecznościowych i setki udostępnień, aby historia sprzed dwóch dekad doczekała się szczęśliwego finału.

**Magdalena Marszałek**

Było lato 2006 roku. Nad jeziorem Niesłysz, niedaleko Świebodzina, trwał harcerski obóz. Czternastoletnia Sylwia weszła do wody razem z siostrą i koleżanką. Wszystkie potrafiły pływać. Nic nie zapowiadało dramatu. Kilka minut później dziewczynka walczyła o życie. Dziewczęta dopłynęły w okolice czerwonych boi, gdzie pod nogami nie było już dna. Wtedy wydarzyło się coś, co dla nastolatki okazało się prawdziwym dramatem. Rozpiął się jej kostium. Zamiast spokojnie

wrócić do brzegu, wpadła w panikę.

- To było coś po prostu okropnego w mojej głowie. Teraz zrobiłabym zupełnie inaczej, ale wtedy próbowałam jednocześnie utrzymać się na wodzie i zapiąć ten strój. Nic mi się nie udało, a z każdą sekundą traciłam siły. Zaczęłam się topić - wspomina dziś pani Sylwia.

Z brzegu wszystko wyglądało niegroźnie. Wydawało się, że dziewczęta po prostu nurkują. Siostra i koleżanka próbowały jej pomóc, jednak Sylwia w panice bała się, że wciągnie je pod wodę.

- W ostatnim momencie zobaczyłam, jak jakiś mężczyzna skacze z pomostu do wody. Ja już wtedy odpuszczałam. Przestałam walczyć. Jak opadłam na dno, to tylko miałam nadzieję, że ten człowiek płynie faktycznie po mnie i że się uda. Dotknęłam dna i w tym momencie poczułam mocny chwyt za ramię. Ktoś wyciągnął mnie do góry. Złapałam oddech, a ten mężczyzna holował mnie do brzegu - opowiada.

Wtedy powiedziała swojemu wybawcy, co było przyczyną całej tragedii.

- Pamiętam, że bardzo się zdziwił. Chyba nie mógł uwierzyć, że wszystko zaczęło się od takiej, wydawałoby się, błahostki - wspomina.

## Trauma na długie lata

Reszta wydarzeń zatarła się w pamięci. Choć obóz trwał jeszcze kilka dni, nikt później nie wracał do tamtych wydarzeń. Pani Sylwia próbowała odnaleźć bohatera, który uratował jej życie, ale bezskutecznie.

- Pytałam znajomych z harcerstwa, ale nikt nic nie wiedział. Sama nie bardzo wie-

działam, gdzie tak naprawdę zacząć szukać. Dwadzieścia lat temu jeszcze tak nie funkcjonował internet, nie były rozwinięte media społecznościowe, więc możliwości były bardzo ograniczone. Nie było miejsca, w którym można było po prostu opisać swoją historię i liczyć, że dotrze do tysięcy osób. Teraz to wygląda zupełnie inaczej - mówi pani Sylwia.

Do dziś nie potrafi wejść do głębokiej wody, a dramatyczne wspomnienia wracają w każde wakacje. Szczególnie odkąd sama została mamą.

- Od kiedy mam dzieci, to tak naprawdę każdego lata nad wodą myślałam o tym człowieku. Może gdyby nie on, to ja bym tej rodziny nie miała. Dzieci potrafią pływać i im tego nie zakazuję, ale obserwując to, wewnątrz jestem rozdarta, bo gdyby coś się stało, to ja bym tam nie weszła - przyznaje.

## Odnalazła wybawcę

Po dwudziestu latach postanowiła spróbować jeszcze raz. Opublikowała w mediach społecznościowych poruszający apel. Poprosiła internautów o pomoc w odna-

REKLAMA

0011549990

# Żurawisko – spełnione marzenie naszej rodziny

**Pięć lat temu podjęliśmy jedną z najważniejszych decyzji w naszym życiu. Wróciliśmy z Niemiec do Polski, aby spełnić marzenie, które towarzyszyło nam od wielu lat – stworzyć prawdziwą, rodzinną agroturystykę. Taką, jaką pamiętamy z dawnych lat – pełną życzliwości, swojskiego klimatu, bliskości natury oraz regionalnych smaków. Marzyliśmy o miejscu, gdzie goście będą mogli odpocząć od codziennego pośpiechu, skosztować domowych wyrobów, świeżych regionalnych serów, wędzonek i poczuć prawdziwą atmosferę polskiej wsi.**



W niewielkiej miejscowości Jesiona, w gminie Kolsko, stworzyliśmy miejsce, które nazwaliśmy Żurawisko. Nazwa nie jest przypadkowa – każdego dnia możemy podziwiać żurawie, które swoim charakterystycznym głosem przypominają nam, jak wyjątkowa jest otaczająca nas przyroda.

Nasza rodzina – Agnieszka, Lucjan, córka Zosia oraz babcia Terenia – wkłada całe serce w prowadzenie tego miejsca. Babcia Terenia słynie z wyśmienitych, ręcznie lepionych pierogów, które zachwycają naszych gości. Chcieliśmy, aby każdy czuł się u nas jak w domu, dlatego postawiliśmy na kameralność, spokój i rodzinną atmosferę.

Na terenie gospodarstwa wybudowaliśmy dwa komfortowe domki letniskowe. Każdy z nich ma

powierzchnię 35 metrów kwadratowych i został wyposażony tak, aby zapewnić wygodny wypoczynek całemu rodzinom. W domkach znajdują się dwie sypialnie, salon z częścią jadalnianą, w pełni wyposażona kuchnia oraz łazienka z prysznicem. Dodatkowym atutem są przestronne, słoneczne tarasy, na których można odpoczywać od rana do wieczora. Jeden domek posiada sześć miejsc noclegowych, drugi siedem, dzięki czemu możemy gościć zarówno rodziny z dziećmi, jak i grupy przyjaciół.

Od początku zależało nam, aby Żurawisko było prawdziwą agroturystyką. Dlatego oprócz komfortowych noclegów stworzyliśmy miejsce, w którym można obcować ze zwierzętami i poczuć atmosferę wiejskiego gospodarstwa. Na na-

szych wybiegach mieszkają cztery kuce, cztery kozy, dwie owce oraz trzy przyjazne króliczki. Nie brakuje również drobiu – mamy kury, kaczki, biegusy oraz indyki.

Szczególne miejsce w naszych sercach zajmuje Celinka – indyczka, która przed laty wypadła z transportu. Zaopiekowaliśmy się nią, a ona została z nami na stałe. Dziś jest prawdziwą strażniczką Żurawiska i ulubienicą naszych gości. Jej obecność wywołuje uśmiech zarówno u dzieci, jak i dorosłych.

W Żurawisku serdecznie witamy również gości podróżujących ze swoimi zwierzętami. Doskonale wiemy, że dla wielu osób pies czy kot jest pełnoprawnym członkiem rodziny, dlatego nie wyobrażamy sobie wypoczynku bez możliwości zabrania go ze sobą. Na co dzień

mieszkają z nami trzy przyjazne psy oraz cztery koty, które są przyzwyczajone do obecności innych zwierząt i zazwyczaj świetnie dogadują się z czworonożnymi gośćmi. Dbamy jednak o komfort i bezpieczeństwo wszystkich, dlatego w przypadku zwierząt, które potrzebują więcej przestrzeni lub nie czują się swobodnie w towarzystwie innych, dysponujemy osobnym, bezpiecznym wybiegiem dla naszych psów.

Goście mogą korzystać z naszego ogrodu, który w sezonie letnim obdarowuje nas świeżymi owocami, warzywami i ziołami. Bezpłatnie udostępniamy również rowery, dzięki którym można odkrywać piękno okolicy. W ciepłe dni do dyspozycji gości jest basen oraz strefa relaksu, gdzie można odpocząć w ciszy, wsłuchując się jedynie w śpiew

ptaków.

Dla najmłodszych przygotowaliśmy wyjątkową atrakcję – oprowadzanki na naszych kucykach. Dzieci mają możliwość bezpiecznego kontaktu ze zwierzętami i przeżycia niezapomnianych chwil, które często stają się najpiękniejszym wspomnieniem z pobytu na Żurawisku.

Współpracujemy również z lokalnymi firmami, które organizują przejażdżki meleksem po najpiękniejszych zakątkach okolicy. Dzięki temu nasi goście mogą wygodnie zwiedzać okoliczne tereny, podziwiać jeziora oraz malownicze krajobrazy regionu.

Żurawisko to także doskonałe miejsce do organizacji kameralnych spotkań rodzinnych, urodzin, jubileuszy czy niewielkich imprez integracyjnych. Do dyspozycji gości przygotowaliśmy klimatyczne miejsce na ognisko oraz strefę grillową, gdzie można wspólnie spędzać wieczory, ciesząc się spokojem, bliskością natury i wyjątkową atmosferą naszego gospodarstwa.

Położenie Żurawiska jest jednym z naszych największych atutów. Znajdujemy się około 400 metrów od kanału oraz około dwóch kilometrów od jeziora. Nasze gospodarstwo położone jest bezpośrednio przy popularnej ścieżce rowerowej powstałej na trasie dawnej linii kolejowej. To doskonałe miejsce dla mi-

łośników aktywnego wypoczynku, spacerów i wycieczek rowerowych.

Okoliczne lasy, jeziora i malownicze krajobrazy zachwycają o każdej porze roku. To idealne miejsce dla osób szukających wypoczynku od miejskiego zgiełku, dla rodzin z dziećmi, miłośników przyrody oraz wszystkich, którzy chcą choć na chwilę zwolnić tempo życia.

Naszym celem od samego początku było stworzenie miejsca, do którego ludzie będą chcieli wracać. Miejsca, gdzie dzieci mogą bezpiecznie bawić się na świeżym powietrzu, poznawać zwierzęta i odkrywać urok życia na wsi, a dorośli odnaleźć spokój, którego tak często brakuje w codziennym zabieganiu. Dlatego każdego dnia dokładamy wszelkich starań, aby Żurawisko było nie tylko agroturystyką, ale przede wszystkim miejscem pełnym rodzinnego ciepła, życzliwości i niezapomnianych wspomnień.

Serdecznie zapraszamy do Żurawiska w Jesionie. Jeśli marzycie o wypoczynku blisko natury, wśród zwierząt, jezior i lasów, z dala od hałasu i pośpiechu, nasze gospodarstwo czeka właśnie na Was. Tutaj czas płynie wolniej, a każdy dzień przynosi nowe, piękne wspomnienia.

Adres:

📍 **Jesiona 22 D, 67-415**  
☎ **Telefon: 532 482 694**

lezeniu człowieka, który uratował jej życie podczas harcerskiego obozu nad jeziorem.

„Szukam bohatera, który uratował mi życie” - napisała, prosząc o pomoc mieszkańców województwa lubuskiego. Opisała prawie każdy szczegół, który zachowała w pamięci: pomost, z którego skoczył mężczyzna, jego wygląd oraz rozmowę, którą odbyli, płynąc do brzegu.

Internet zareagował błyskawicznie. Tysiące udostępnień i komentarzy sprawiły, że historia dotarła do właściwych osób. I stało się. Po dwóch dekadach odnalazła swojego wybawcę. Okazał się nim pan Damian. Co więcej, oboje mieszkają dziś we Wrocławiu. Przełomem okazał się szczegół, którego pani Sylwia celowo nie ujawniała w swoim apelu.

- Nie napisałam, co było przyczyną wypadku. Wiedział o tym tylko ten człowiek i ja. Kiedy napisał, że pamięta tę historię i wspominał właśnie o rozpiętym stroju kąpielowym, nie miałam już żadnych wątpliwości. Wiedziałam, że odnalazłam mojego

bohatera. Pierwsze słowa były oczywiste. Podziękowałam mu, choć za coś takiego chyba nie da się podziękować słowami - mówi wzruszona.

### Od dziecka uczył się ratować ludzi

Pan Damian długo nie był pewien, czy internetowy apel dotyczy właśnie jego. O historii dowiedział się od swojego ojca, do którego zaczęli dzwonić znajomi.

- Tata powiedział mi, że ktoś szuka ratownika z jeziora Niesłysz. Zaczęłam się zastanawiać. Pomyślałam: skoro wtedy pracowaliśmy tam razem z tatą i kuzynem, a do takich akcji najczęściej ruszałam ja, to jest duża szansa, że chodzi właśnie o mnie - opowiada w rozmowie z Gazetą Lubuską.

Kiedy przypomniał sobie rozmowę z wyciągniętą z wody dziewczyną i nietypową przyczyną jej paniki, wiedział już, że odnalazła właściwego człowieka. Dodaje, że ratownictwo ma do słownie we krwi, bo jego ojciec był mistrzem Polski w ratownictwie morskim i uratował ponad sto osób.



FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

- Dorastałem wśród ratowników, od dziecka jeździłem z nimi nad morze i uczyłem się fachu od najlepszych. Dla mnie ratowanie ludzi było czymś zupełnie normalnym - mówi pan Damian.

Tamtego dnia wraz z ojcem i kuzynem obserwował dziewczynę z pomostu. Na pierwszy rzut oka wyglądało to jak zwykła zabawa w wodzie, ale doświadczeni ratownicy szybko dostrzegli, że sytuacja może wymknąć

się spod kontroli. Kiedy zaczęło się robić niebezpiecznie, reakcja była natychmiastowa.

- Patrzyliśmy, czy to jeszcze wygłupy i nurkowanie, czy już realne zagrożenie. Takie sytuacje wyłapuje się od razu. W pewnym momencie było jasne, że będzie potrzebna pomoc. Tata zdążył tylko powiedzieć: „Skacz”, a ja już byłem w powietrzu. Zawsze miałem krótki lont i bardzo szybki czas reakcji.

Kiedy się odwróciłem, widziałem, że mój kuzyn biegnie za mną - wspomina.

Dotarcie do nastolatki było tylko początkiem. Trzeba było jeszcze bezpiecznie doholować ją do miejsca, w którym mogła stanąć na dnie.

### Nie czuje się bohaterem

Choć dziś wiele osób nazywa go bohaterem, Damian wcześniej nie patrzył

na siebie w ten sposób. Dopiero po latach, kiedy sam został mężem i ojcem, inaczej spojrzął na wydarzenia z przeszłości.

- Pracowałem wśród ludzi, którzy ratowali setki istnień. Dla mnie to oni byli bohaterami. Ratowanie było po prostu częścią mojego życia. Nie robiłem tego dla medali czy uznania. To było moje powołanie i codzienność. Kiedy Sylwia powiedziała mi, że dzięki tamtej akcji ma dziś rodzinę i dzieci, dotarło do mnie, co tak naprawdę się wtedy wydarzyło. Dzisiaj wiem, że gdyby ktoś uratował moje dziecko, byłby dla mnie bohaterem. Dopiero teraz zaczynam rozumieć emocje, które ona nosiła w sobie przez te wszystkie lata - mówi.

Najpierw odnaleźli się w internecie. Wczoraj, po dwudziestu latach od dramatycznych wydarzeń nad jeziorem, mogli w końcu spojrzeć sobie w oczy i uściskać dłonie. Doszło do spotkania, podczas którego pani Sylwia mogła osobiście podziękować człowiekowi, dzięki któremu żyje.

REKLAMA

001155547

## ATRAKCYJNE APARTAMENTY INWESTYCYJNE

~ ~ ~ ~ ~ N A D M O R Z E M ~ ~ ~ ~ ~



ZAINWESTUJ



ODZYSKAJ VAT



ZARABIAJ



LOKALE  
GOTOWE  
DO ODBIORU

Perła  
Rozewia

www.perlarozewia.pl

## SPOŁECZEŃSTWO

# Lubuscy pasjonaci. Odkrywcy zapomnianych ludzi, historii i zaginionych przedmiotów

Czasem zaczyna się od buszowania po strychu, w innym przypadku od znalezienia rodzinnego dokumentu sprzed ponad 100 lat. Zdarza się, że pasja uzupełnia się z pracą zawodową. Wspólny cel jest jeden – ocalić od zapomnienia ludzi i przedmioty oraz ich historie. Żeby to było możliwe, pasjonaci, którzy ratują skarby, proponują konkrety.

Eliza Gniewek-Juszczak

Nie zbierają wartościowych artefaktów tylko dla siebie. Dzielą się nimi, pokazują je na wystawach. Organizują otwarte wydarzenia. Porządkują wiedzę na temat lokalnej historii, aby nowe pokolenia wiedziały, gdzie żyją, bo tego nie wyniosą ze szkoły. Zapytałam Lubuszan, którzy od wielu lat ratują skarby od zapomnienia o to, skąd biorą energię do działania i czego potrzeba, aby ta działalność była łatwiejsza i nie trzeba było finansować jej z własnej kieszeni oraz o to, co było iskrą, która rozpałała ten ogień?

## Wakacje na strychu

– Jako dziecko najchętniej spędzałam wakacje na strychu u babci i tak to ze mną zostało. Bliscy zarazili się tą pasją – opowiada Elżbieta Cipora, która od wielu lat zajmuje się historią Trzebiechowa. – Wszystkie starocie z rodzinnego domu oraz

pocztówki trafiły zawsze do mnie. W Trzebiechowie mieszkam od 30 lat. Miejsce jest tak urokliwe, że nie sposób się w nim nie zakochać. Nie tylko urzędy mają prawo do upowszechniania wiedzy o regionie, my również. Chcemy mówić zwłaszcza o wcześniejszych mieszkańcach, bo oni zasługują na pamięć – podkreśla. Zauważa, że Trzebiechów to nie tylko historia wielkiego projektanta i architekta Henry'ego van de Velde, ale też mieszkańców, którzy przybyli tutaj po II wojnie światowej.

W maju tego roku pani Elżbieta została prezesem nowej fundacji Scheda.

– Inicjatywy oddolne często są bardzo jakościowe, nie są przez nikogo podyktowane, wynikają z pasji, a jak są pasjonaci, to wszystko się kręci i jest długofalowe. My, jako mieszkańcy tego terenu, mamy szansę pielęgnować pamięć i przekazywać ją dla kolejnych pokoleń.



Elżbieta Cipora

Urzędnicy się zmieniają, tematy się wygaszają, a my działamy na tych terenach i tworzymy izby pamięci – mówi.

Zauważa też, że coraz więcej mówi się o przeszłości.

– Nastąpiły takie czasy, że trochę się już pogodziliśmy z kartami historii. Nasze dziedzictwo tworzy się od momentu, kiedy nasi rodzice, dziadkowie, tutaj przybyli. Trzeba mówić o prawdzie historycznej, cieszyć się z tego, co zostało i dbać o zabytki, przestrzeń i wspomnienia – zapewnia.

## Ludzie z rozterkami, jak dzisiaj

Historie mieszkańców dawnej ziemi nowosolskiej opisuje od lat w licznych artykułach regionalista Marek Grzelka.

– To wynika, po pierwsze, z głęboko pojętego humanizmu i wrażliwości na drugiego człowieka. Nie dzielę i nie generalizuję. Historię zajmuję się poprzez dzieje pojedynczych osób. Wtedy to ma dla mnie urok. Ten nieistniejący człowiek staje się bliż-

szy, nabiera innej wartości. Wszyscy chcielibyśmy być traktowani indywidualnie, a nie jako część pewnej grupy. I ja to oddaję w tych historiach, którymi się zajmuję – tłumaczy.

Szuka pojedynczych śladów o zapomnianych ludziach i podąża za nimi. Tak poznaliśmy w lipcu np. historię córki nowosolskiego tapicera – Elise Rosenthal.

– Miejscowości, w których mieszkamy, mają swoją przeszłość sprzed 1945 roku. Tutaj było życie, codzienność. Mieszkali ludzie z takimi samymi problemami, rozterkami, uczuciami, jakie mamy dzisiaj. Wyciąganie tego na światło dzienne sprzyja temu, aby to nasze miejsce było bardziej nasze, ukorzenienia nas w czasie. Cała ta spuścizna związana z konkretnym miejscem na naszej planecie nabiera innego wymiaru, kiedy lepiej znamy tę historię i znajdujemy rzeczy,

które stają nam się bliskie – tłumaczy powody swoich aktywności.

– Czy w swojej działalności spotykasz się z krytyką tego, co robisz, czy ludzie mówią ci, żeby tego nie ruszać, bo poniemieckie? – pytam.

– Tak, oczywiście. Ale dlaczego mam słuchać czyichś opinii? To tak samo, jakby ktoś miał słuchać moich. Nie uzurpuję sobie prawa, aby narzucać komuś normy – co można robić, a czego nie można. Gdyby to działało w obie strony, wszystkim byłoby wygodniej żyć, ale tak się nie da, ponieważ szczególnie osoby, które są oszczędne poznawczo, mają tendencję do uznawania swojego zdania, jako prawideł do funkcjonowania świata. Nie przejmuję się tym za bardzo – odpowiada.

## Zostaną nie tylko tablice

Krzysztof Hojka z Konotopu zajmuje się historią gminy Kolsko. Zbiera pamiątki z tego terenu. Gdy był nastolatkiem słyszał nieraz: „co cię to obchodzi, przecież tu Niemcy byli”.

– Na tym był koniec relacji. Rzadko kto chciał coś opowiadać. A naprawdę dużo się działo na terenie naszej gminy po 1945 roku, o czym mało kto wie – mówi. Od wielu lat należy do Stowarzyszenia Grupa Eksploracyjna Polanie. W połowie lipca z kolegami stawiał ko-

**Powstał „Pakt na rzecz polskiej regionalistyki”. Jego celem ma być usunięcie barier administracyjnych i uregulowania statusu muzeów prywatnych i społecznych.**



Sylwester Filipiak

lejną tablicę informacyjną dla mieszkańców i turystów. Tym razem w Konotopie informuje o budynku, w którym mieścił się sąd i nieistniejącym pomniku mieszkańców okolic poległych w I wojnie światowej. – Staramy się upowszechniać wiedzę na temat historii naszej gminy. To zaczyna ludzi interesować – stwierdza. – Są zdziwieni, jakie historie się tutaj działy. Brakuje w szkołach historii regionalnej. Pasjonaci mają dużą rolę, żeby ocalić tę wiedzę od zapomnienia. Koledzy ze Sławy nazwali w ten sposób swoje stowarzyszenie, bardzo trafnie – dodaje.

Otwarte spotkania, dyskusje, wystawy, organizuje Sylwester Filipiak wraz z członkami Stowarzyszenia Przyjaciół Ziemi Otyńskiej. Wspólnie wydają też broszury i ulotki. Historię regionu zainteresował go Tomasz Andrzejewski, dyrektor Muzeum Miejskiego w Nowej Soli.

– Próbowałem robić regionalną gazetkę. A potem postanowiłem zrobić makietę naszego zabytku z Otynia. Prace trwały trzy lata. Przykre, bo stoi w moim garażu. Dla interesu mieszkańców i samorządu dobrze by było, żeby znalazła się w lepszym miejscu, izbie regionalnej, którą staramy się wskrzesić od wielu lat – mówi prezes stowarzyszenia i członek nowo powstałego Towarzystwa Miłośników Historii Regionalnej.

Na czele tego nowego towarzystwa stoi Andrzej Więckowski ze Stuttgartu, związany z Nową Solą. Prowadzi w mediach społecznościowych profil Wspieramy kul-

turę i nie tylko. Dzięki swojej pasji zdobył i przekazał za darmo w kolejne ręce około 600 artefaktów. Zaczęła się ona ponad 20 lat temu, od znalezienia starego rodzinnego dokumentu. Była to książeczka oszczędnościowa z końca XIX wieku.

– Nie wiedzieliśmy, co z nią zrobić. Postanowiliśmy zapytać pracowników Muzeum Miejskiego w Nowej Soli. Przekazaliśmy im tę książeczkę. Podczas rozmowy doszedłem do wniosku, że zapotrzebowanie tego muzeum i innych instytucji na takie artefakty jest bardzo duże. Postanowiliśmy wspierać instytucje kultury, fundacje, organizacje charytatywne, kolekcjonerów, regionalistów. Staramy się wspierać dosyć szeroką grupę osób poprzez nabywanie na całym świecie starych artefaktów i nieodpłatne przekazywanie ich naszym beneficjentom – wyjaśnia. Okwotach, które już poświęcił nie chce mówić, bo przecież dzentelmeni nie mówią o pieniądzach. Dodaje, że to nie tylko liczne pocztówki, ale też starodruki, czy dawne przedmioty codziennego użytku, jak np. skrzynia na listy wykonana przez przedwojenną zakład w Nowej Soli.

– Staramy się integrować regionalistów. Mamy zamiar wzajemnie się wspierać, aby jedno stowarzyszenie pomagało drugiemu przy organizacji imprez, organizacji wspólnych wydarzeń, wtedy łatwiej będzie działać – mówi o rozpoczynającej się współpracy.

#### Pasja uzupełnia pracę

Dr Bartłomiej Gruszka jest archeologiem. Działa w Fundacji Tłocznia.



Pasjonaci spotkali się w Zielonej Górze, aby porozmawiać o społecznych miejscach dziedzictwa

– Archeologia to jest to, co wykopie z ziemi, a dziedzictwo kulturowe jest dużo szersze, mimo że też odkopujemy piwnice, to mamy wiele innych źródeł informacji – gazety, książki, kroniki, z których możemy czerpać wiedzę na temat przeszłości i tego, jak Zielona Góra dawniej wyglądała i co się w mieście działo. Są też elementy wspólne. Archeologia pozwala wyjaśnić kwestie, które nurtowały historyków – wyja-

śnia. Wzrost zainteresowania historią regionalną tłumaczy tym, że każdy człowiek szuka zakorzenienia w przeszłości. – Wiadomo, że nasi rodzice i dziadkowie to ludność przesiedlona z innych regionów, te korzenie były odcięte. Myślę, że dopiero 3-4 pokolenie czuje się bardziej swojsko, więc mają naturalną chęć do poznania przeszłości miejsc, w których się urodzili. To jest główna siła napędowa, aby dowiedzieć, jak dawniej

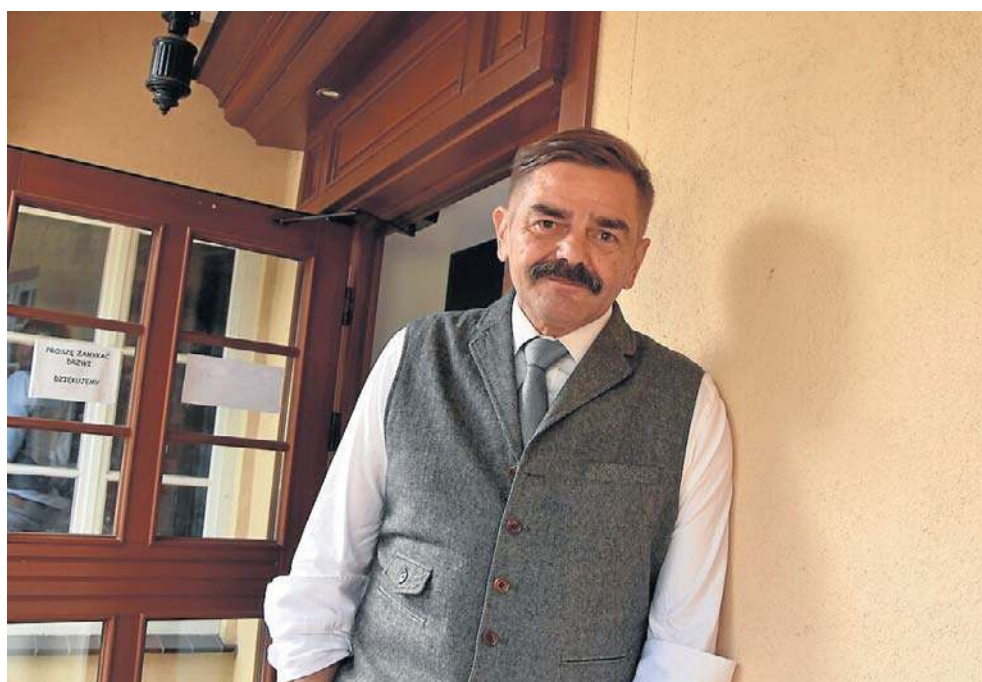
wyglądało miasto, jak wyglądali ludzie, czym się zajmowali, jakie znaczenie miała Zielona Góra – dodaje.

Radosław Rudziński zajmuje się historią Mirostwicek Zakładów Ceramicznych. Prowadzi fanpage poświęcony dziejom tej fabryki. Na początku lipca otworzył w Muzeum Ziemi Lubuskiej wystawę „Ceramika codzienności”, na której do 23 sierpnia prezentuje swoją kolekcję.

– Popularyzujemy wiedzę na tematy, które przemijają – stwierdza.

Skąd bierze chęć do takiego działania?

– Też się nad tym zastanawiałem. Myślę, że to zawsze wynika z pewnych emocji, z pewnego przywiązania do miejsca, wydarzenia lub historii. Pochodzę z Mirostwicek Dolnych, w tym zakładzie pracowali moi rodzice i babcia. Wyprowadziłem się do Zielonej Góry, ale po ja-



Marek Grzelka



Andrzej Więckowski

kimś czasie chciałem wrócić do tej historii – opowiada.

Prezes Lubuskiej Grupy Eksploracyjnej Nadodrze Sławomir Stańczak z wykształcenia jest historykiem. Jego obszarem badawczym są ziemie zachodnie. Interesują go tradycje społeczności śląskiej. Natomiast w ramach LGE Nadodrze zajmuje się odtwarzaniem wydarzeń historycznych od czasów średniowiecza po II wojnę światową. Grupa ma większe aspiracje.

– Wchodzimy w obszar obrony cywilnej. Współpracujemy z samorządami. Zajmujemy się identyfikacją przesiaków. Jako jedyna organizacja w województwie mamy sprzęt geofizyczny wysokiej klasy, który będzie pomagał w razie kryzysów – informuje.

Stańczak zauważa, że nie ma instytucji, która skupiałaby regionalistów w Polsce.

– Jeśli ustawa o dziedzictwie będzie wychodziła na przeciw naszym oczekiwaniom, to będzie duży krok, żeby mogli współpracować nie tylko hobbystycznie. Z tego, co się zapowiada, środki z nowej perspektywy unijnej będą szły na takie rzeczy, mają być bardzo mocno promowane – dzieli się swoją nadzieją.

### Ile zmienia nowe przepisy?

Jako prezes LGE Nadodrze, razem z wieloma innymi przedstawicielami podobnych organizacji z kraju, miał okazję pracować przy zmianie przepisów. W marcu tego roku złożyli w Ministerstwie Kultury i Dziedzictwa Narodowego „Pakt na rzecz polskiej regionalistyki” w formie pakietu petycji, wypracowanych przez środowisko w latach

2024–2026. Celem ma być usunięcie barier administracyjnych, które na co dzień blokują potencjał polskiej regionalistyki społecznej. Pasjonaci oczekują pilnego uregulowania statusu prawnego organizacyjnego muzeów prywatnych i społecznych. Widzą konieczność reformy instytucji Społecznych Opiekunów Zabytków i wyposażenia społeczników w realne narzędzia do działania. Chcą też jasnych ram prawnych dla działalności grup rekonstrukcji historycznej. Zwrócili też uwagę na potrzebę rozwiązań prawnych dla ruchu poszukiwawczy.

– Są może nie starcia, ale rozmowy między archeologami, a środowiskiem poszukiwawczym, tzw. detektorystów. Wielokrotnie współpracują, ale też zdarza się, że obie strony mają do siebie nawzajem zarzuty, bo każdy ma inny cel działania. Takie prawne uregulowania są bardzo trudne, ale bardzo konieczne – zauważa też Bartłomiej Gruszka.

Zdaniem Krzysztofa Hojki powinny zostać wprowadzone przepisy dotyczące funkcjonowania izb regionalnych, regulujące ich wsparcie. Przypomina, że to już nie są czasy, kiedy chodziło się po strychach, teraz przeszukuje się portale aukcyjne.

– Większość pamiętek trzeba kupować. Byłoby świetnie chociaż zarobić na te koszty, żeby nie ponosić ich w ramach budżetu domowego – zauważa. Zwraca uwagę, że pomoc urzędów to dobra wola samorządowców. Dlatego przydałyby się izby regionalne i ich finansowe wsparcie.

Radosław Rudziński również uważa, że nowe przepisy byłyby pomocne.



Sławomir Stańczak

– Ale myślę, że najważniejsza jest współpraca z innymi społecznikami i lokalnymi władzami. A przede wszystkim potrzebne jest miejsce. Jak się je znajdzie, można zrobić muzeum z jeszcze czymś połączone, bo dzisiaj samo muzeum, to za mało. Przydałyby się miejsca spotkań, w którym ludzie dobrze się czują, a organizowane tam wydarzenia mogłyby się odbywać w otoczeniu historii, która łączy ludzi – podpowiada.

– Jest wiele elementów prawnych, które mogą przeszkodzić – jak w przypadku Zielonej Góry – w rozwijaniu dziedzictwa kulturowego. Kontrowersyjna ustawa o wychowaniu w trzeźwości może pozbawić możliwości promocji tradycji winiarskich Zie-

lonej Góry. Myślę, że byłoby to z ogromną szkodą dla miasta. Prace nad ustawą o zabytkach trwają, co chwilę są jakieś zmiany. Jest wiele środowisk, które przeszłość pojmują inaczej i ciągną w swoją stronę – tłumaczy z kolei Bartłomiej Gruszka. – Wypracowanie kompromisu jest bardzo trudne, ale myślę, że potrzebne.

### Propozycje pasjonatów

Marek Grzelka o kolegach pasjonatach mówi, że są to w większości ludzie, którzy poświęcają ogromną ilość czasu i pieniędzy, czego wielu innych nie zauważa. Ludzie wręcz się dziwią, że regionalści mają pasję i jeszcze chcą na nią pieniądze.

– Jeśli ktoś liźnął historii lokalnej, zakochał się w przeszłości swojego miej-

sca, jest w stanie poświęcić ogrom czasu i pieniędzy, żeby to upublicznić i upowszechnić. Takim ludziom trzeba pomagać – podkreśla. Jak? Możliwość widzi w miastach, które mają puste lokale usługowe. – Gdyby jeden z takich lokali udostępnić komuś z taką pasją, nie po absurdalnych cenach, po to, żeby tam funkcjonował, pokazywał swoje kolekcje, opowiadał o historii, było świetnie – uważa. – Co nam zostało? Mamy wszystkiego w bród, deficytem jest tylko kontakt z drugim człowiekiem. A tak zaoferujemy ludziom, że będą mogli gdzieś przyjść, porozmawiać o przeszłości i bieżących problemach. Funkcja takich izb pamięci mogłaby też polegać na archiwizacji historii mówionych przez mieszkańców, którzy pamiętają jak było 50 lat temu, ale nikt ich nie słucha. Takie miejsca miałyby walory edukacyjne i społeczne. Ludzie mogliby miło spędzać czas – proponuje.

– Jest masa rzeczy, które chcielibyśmy zmienić. Nie mówiąc już o prywatnych kolekcjonerach, którzy starają się swoje zbiory udostępnić, ale chcieliby dostać przepisy, które umożliwiłyby funkcjonowanie w przestrzeni publicznej – dodaje Sylwester Filipiak.

### Realizują plany

Fundacja Scheda ma obszerną kolekcję pocztówek z Trzebiechowa.

– Chcielibyśmy ją pokazać. Są od przełomu XIX–XX w. do czasów współczesnych. Od wielu lat skupujemy prywatnie różne dokumenty, więc chcielibyśmy założyć fundację, żeby móc pokazać zbiory szerszemu gronu i pozyskiwać na nie środki z ramienia fundacji. Może zrobimy opracowanie w formie książki, czy szerszej prezentacji, zobaczymy – zastanawia się Elżbieta Cipora. Krzysztof Hojka przy odkrywaniu powojennej historii swojej okolicy, liczy na współpracę z IPN-em.

– Chcemy wydać publikację, chociaż w formie broszurki, na temat oddziałów, które walczyły w lasach w okolicy Bojadeł, Kono-topu i Lubięcina. To są bardzo ciekawe historie – zapewnia.

Członkowie LGE Nadodrze dzięki dotacji z programu „Lubuska Odnowa Wsi” przebadają zaginione lubuskie wsie. Chodzi o Dober (Dobra) i Lug (Ług) – osady pomiędzy Lipnem a Letnicą w gm. Świdnica. Mają powstać tablice informacyjne w terenie. Finał akcji zaplanowano w zabytkowej kuźni w Letnicy. Planów jest jeszcze więcej.

**Pasjonaci spotkali się w Zielonej Górze 18 lipca, aby porozmawiać o społecznych miejscach dziedzictwa. Głównym organizatorem dyskusji była fundacja Ari Ari.**

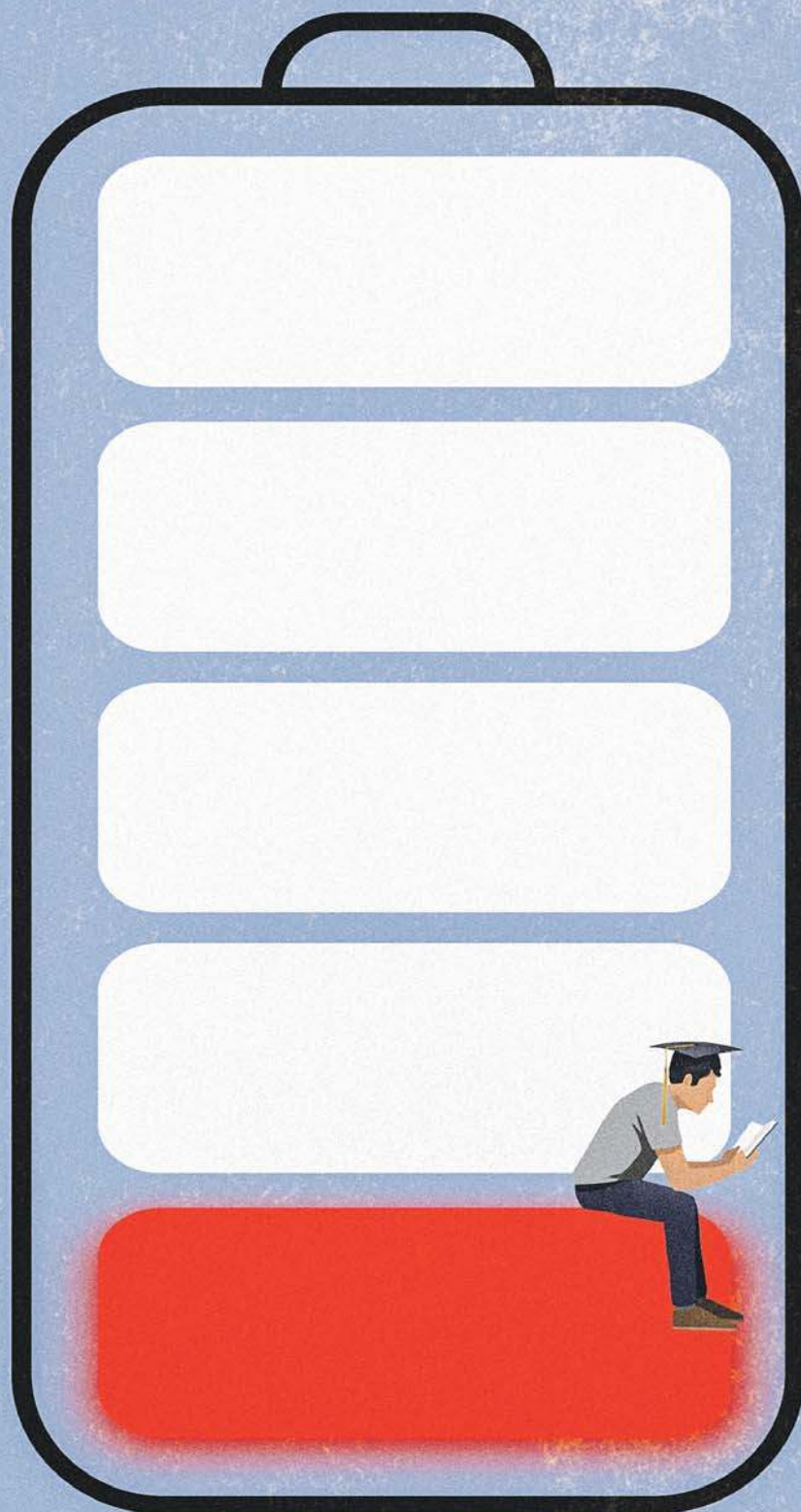


Bartłomiej Gruszka



Krzysztof Hojka

# PULS *regionów*



Uczelnie rozładowane – Str. 16-17

## TEMAT TYGODNIA

# Szkolnictwo wyższe. Uniwersytety na bezdechu

Coraz mniej studentów, także tych z zagranicy, coraz wyższe koszty utrzymania uniwersyteckiej infrastruktury, zbyt mała pomoc państwa – ponad jedna piąta publicznych uczelni wyższych zakończyła rok 2025 ze stratami. Trzeba oszczędzać. Ale przeciwko „głodzeniu nauki” protestują – ramię w ramię – studenci, profesorowie i pracownicy uczelnianej administracji

Dorota Kowalska

W maju na ulice Katowic wyszli studenci i pracownicy placówki. „Nie zaciskaj pasa, zaciskaj pięść!” – skandowali ci pierwsi. Zebrali się przed rektoratem, przynieśli ze sobą garnki, miski i uderzali w nie łyżkami.

– Będziemy walić w gary, by rektor raz na zawsze sobie zapamiętał, że skończyły się czasy udzielnego księstwa – zapowiadały organizatorki akcji ze Śląskiej Inicjatywy Studenckiej „Żbik”. Protestowały pod hasłem „Darcie japy na rektora – nie dla polityki głodzenia Uniwersytetu”.

Wszystko przez program oszczędnościowy, jaki wprowadzają władze uczelni, która rok 2025 roku zakończyła ze stratą wynoszącą 33 miliony złotych. To ponoć działania konieczne, by utrzymać stabilność finansową uniwersytetu. Część studentów i pracowników uważa jednak, że koszty kryzysu zostaną przerzucone na społeczność akademicką. Zbierali podpisy pod petycją i organizowali demonstracje przeciwko planowanym zmianom. Twierdzą, że obejmują one sprzedaż części nieruchomości, zwiększanie przychodów z wynajmu przestrzeni uczelni, dodatkowe obciążenia dla doktorantów, obniżenie pensji części pracowników, podwyższenie opłat w akademikach.

– Planowana jest sprzedaż niektórych nieruchomości Uniwersytetu Śląskiego, w tym budynku przy ulicy Żytnej 10, który obecnie objęty jest bezterminowym postępowaniem w trybie negocjacji – przyznała Małgorzata Poszwa, rzecznik prasowa UŚ.

I dodała, że plan nie zakłada obniżania wynagrodzeń ani masowych zwolnień pracowników. Wtórował jej rektor Uniwersytetu Śląskiego prof. Ryszard Koziółek. Przekonywał, że działania mają przede wszystkim zabezpieczyć przyszłość uczelni i są odpowiedzią na syste-

mowe niedofinansowanie szkolnictwa wyższego w Polsce. „Nasza uczelnia funkcjonuje stabilnie i zachowuje płynność finansową” – zapewniał rektor w opublikowanym liście. Podkreślał, że oszczędności nie obejmą środków przeznaczonych na badania naukowe ani wsparcia socjalnego dla studentów.

Nie uspokaja to jednak części społeczności akademickiej. Boją się studenci, wykładowcy i pracownicy administracyjni.

– Naprawdę nie wierzę, że my się mamy godzić na takie głodzenie nauki. Ceny wszystkiego rosną, a moja pensja stoi w miejscu. Niedługo będę musiał sobie szukać jakiejś pracy na boku, żeby utrzymać rodzinę. Uniwersytet historycznie był miejscem buntu, kontestowania rzeczywistości i walki o ideały. Ja wierzę w moje współpracowniczki i moich współpracowników. Musimy protestować tak jak przeciwko reformie Gowina – mówił jeden z profesorów UŚ.

Podobna sytuacja, choć może nie tak dramatyczna, jest na innych uczelniach wyższych.

## Uczelnie na minusie

Dane Ministerstwa Nauki i Szkolnictwa Wyższego mówią same za siebie. Ze sprawozdań finansowych przedłożonych do końca czerwca tego roku przez 94 uczelnie publiczne wynika, że 20 z nich, a więc więcej niż jedna piątka, zakończyło rok 2025 ze stratą. Łączna wartość tych strat to 144,4 mln zł; najmniejsza z nich to 125,4 tys. zł, największa – i tu chodzi zapewne właśnie o Uniwersytet Śląski – 33,2 mln zł.

Jednocześnie, jak podkreśla ministerstwo, łączny wynik finansowy 94 uczelni publicznych nadzorowanych przez MNiSW ukształtował się na poziomie 496 mln zł (zysk). MNiSW nie gromadzi informacji o sytuacji finansowej uczelni niepublicznych.

Także raport „Analiza ekonomiczna uniwersytetów publicznych

za lata 2021-2025”, obejmujący sytuację finansową 21 uniwersytetów klasycznych w Polsce zrzeszonych w Konferencji Rektorów Uniwersytetów Polskich (KRUP), może niepokoić. Z danych wynika, że 2025 rok 6 z tych uczelni zakończyło ze stratą.

Jednocześnie dodatni wynik niektórych kolejnych uczelni udało się uzyskać jedynie dzięki odsetkom od otrzymanych obligacji. Łączna wartość tych odsetek wyniosła około 220 mln zł, podczas gdy suma wyników finansowych netto wszystkich uczelni osiągnęła poziom blisko 130 mln zł. Oznacza to, że bez tego wsparcia obraz kondycji finansowej sektora byłby wyraźnie słabszy.

„Pogorszenie wyników finansowych nie dotyczy pojedynczych jednostek, lecz występuje w różnym stopniu w wielu uniwersytetach publicznych. Oznacza to, że źródła problemów należy wiązać przede wszystkim z warunkami funkcjonowania całego sektora szkolnictwa wyższego, a nie z indywidualnymi decyzjami zarządczymi poszczególnych uczelni” – czytamy w raporcie.

Jego autorzy oceniają realną wartość subwencji przekazywanej uczelniom. Nominalnie łączna jej wartość dla 21 uniwersytetów KRUP wyniosła w 2025 roku 10,16 mld zł. Ale wzrost środków nie musi oznaczać proporcjonalnego wzrostu realnych możliwości finansowych uczelni.

W latach 2021-2025 uniwersytety zwiększyły nakłady inwestycyjne. W 2025 roku były one o 58 procent wyższe niż w roku 2021. Zmienia się także struktura ich finansowania: rośnie znaczenie subwencji i dota-

cji celowych, a maleje rola innych źródeł, w tym części środków zewnętrznych.

## Subwencje najważniejsza

Z informacji MNiSW wynika, że do podstawowych źródeł finansowania uczelni publicznych należą: subwencja przeznaczona na działalność dydaktyczną oraz – w przypadku uczelni akademickich – na utrzymanie i rozwój potencjału badawczego, dotacje podmiotowe na świadczenia dla studentów, wsparcie osób z niepełnosprawnościami i utrzymanie aparatury naukowo-badawczej, dotacje celowe na inwestycje związane z kształceniem i inwestycje związane z działalnością naukową, a oprócz tego darowizny, opłaty za niektóre usługi edukacyjne, przychody z działalności gospodarczej, dzierżawy, przychody z udziałów i odsetek, środki przyznawane w ramach programów w związku z realizacją różnego rodzaju przedsięwzięć, grantów i projektów.

Najważniejsze, jak zauważają autorzy raportu „Analiza ekonomiczna uniwersytetów publicznych za lata 2021-2025”, są jednak subwencje. Udział przychodów uzyskanych w formie subwencji do ogółu przychodów stanowi około 75 proc. Dla porównania: przychody uzyskiwane z tytułu opłat za usługi edukacyjne to tylko około 5 proc. przychodów.

Raport, zdaniem autorów, potwierdza, że polskie uniwersytety pozostają instytucjami odpowiedzialnie zarządzanymi i zdolnymi do realizacji swoich ustawowych zadań. Jednocześnie wskazuje, że „utrzymanie wysokiej jakości kształcenia i badań naukowych będzie wymagało stworzenia bardziej przewidywalnych i adekwatnych mechanizmów finansowania, odpowiadających rzeczywistym kosztom funkcjonowania współczesnych uczelni”.

W 2025 roku w 21 uczelniach zrzeszonych w KRUP zatrudnionych było łącznie 59 tysięcy pracowników, w tym niemal 33 tys. nauczycieli akademickich i 26 tys. pracowników niebędących nauczycielami. Oznacza to wzrost zatrudnienia o 966 etatów względem roku poprzedniego. W 2025 roku wynagrodzenia wraz z obowiązkowymi narzutami stanowiły aż 76 procent kosztów rodzajowych badanych uczelni.

Autorzy opracowania zwracają uwagę na niewystarczający poziom wynagrodzeń i stypendiów dla młodej kadry oraz doktorantów w relacji do realiów rynkowych.

## Protestów coraz więcej

Protestują nie tylko Katowice. W maju na ulice Warszawy wyszli ramię w ramię profesorowie, asystenci, studenci i pracownicy administracji polskich uczelni. – Mamy dość – mówili jednym głosem. Domagali się godnych pensji i odrzucenia bezkosztowych reform, przypominając poli-

tykom, że bez stabilnego finansowania sektora akademickiego rozwój kraju stanie w miejscu.

– Nie stoimy tutaj jako studenci i profesorowie, doktorzy i magistrzy. Nie stoimy tutaj jako pracownicy uczelni, instytutów PAN, pracownicy naukowcy i nienaukowcy, dydaktyczni, badawczy, administracyjni. Stoimy tutaj jako reprezentanci jednego polskiego sektora nauki, który postanowił powiedzieć jednym głosem: mamy dość – słychać było z głośników.

Na transparentach hasła: „Prestiżem się nie najemy”, „Moje bakterie muszą jeść”, a także „Silna nauka, silne państwo”, „Z pustego i Skłodowska nie naleję”, „Ciemno wszędzie, głucho wszędzie, bez nauki co to będzie”.

Pod opublikowanym na początku maja apelem do polityków o zwiększenie finansowania nauki podpisało się już ponad 25 tysięcy przedstawicieli ośrodków i instytucji badawczych z całej Polski.

Głównym hasłem majowego protestu było „3% dla nauki, 100% dla Polski”.

– Od lat mówimy jasno, że bez stabilnego i godnego finansowania polskich uczelni nie będzie możliwy rozwój naszego kraju. Żądamy systemowego, corocznego zwiększenia nakładów finansowych na szkolnictwo wyższe i naukę o 0,3 proc. PKB do poziomu 3 proc. PKB. To jest dokładnie nasz dzisiejszy postulat – tłumaczyła Aneta Trojanowska, wiceprezeska Rady Szkolnictwa Wyższego i Nauki ZNP oraz prezeska ZNP na Uniwersytecie Śląskim w Katowicach.

Trojanowska zwracała uwagę, że postulaty płacowe dotyczą nie tylko nauczycieli akademickich, ale także pracowników administracyjnych, technicznych i badawczo-technicznych, bez których uczelnie i placówki naukowe nie mogą działać.

– Nie potrzebujemy kolejnych pustych deklaracji bez realnego finansowania. Potrzebujemy godnych wynagrodzeń i poważnego traktowania ludzi, którzy uczą, badają, administrują i utrzymują uczelnie wyższe oraz placówki badawcze przy życiu – podkreślała.

Krzysztof Pszczółka, zastępca przewodniczącego Krajowej Sekcji Nauki NSZZ „Solidarność”, przyjechał do Warszawy z Cieszyńska.

– Mamy najniższe nakłady w stosunku do PKB w historii. Jak mamy działać? Jak mamy pracować? Dlaczego w Belgii na 10 tysięcy mieszkańców pracuje 110 naukowców, w Norwegii 160, w Niemczech 97, w Rosji 54, a w Polsce 34? Jak mamy się umiędzynarodawiać, współpracować i konkutować? – pytał.

Pszczółka odnosił się również do wysokości wynagrodzeń profesorów. – Pensja profesora to 9400 złotych, czyli 2245 euro. Najniższa krajowa w Niemczech jest wyższa. Najniższa krajowa w Irlandii jest

**Dlaczego w Belgii na 10 tysięcy mieszkańców pracuje 110 naukowców, w Norwegii 160, w Niemczech 97, a w Polsce 34?**

KRZYSZTOF PSZCZÓŁKA  
Sekcja Nauki NSZZ „Solidarność”

Strata netto za rok 2025

|                                                                |                  |
|----------------------------------------------------------------|------------------|
| Uniwersytet Śląski w Katowicach                                | 33 204 939,66 zł |
| Szkoła Główna Mikołaja Kopernika                               | 20 517 903,77 zł |
| Uniwersytet Szczeciński                                        | 18 055 417,42 zł |
| Uniwersytet Kaliski im. Prezydenta Stanisława Wojciechowskiego | 11 723 910,75 zł |
| Uniwersytet Ekonomiczny w Krakowie                             | 10 812 581,43 zł |
| Uniwersytet Gdański                                            | 9 187 132,47 zł  |
| Uniwersytet Jana Długosza w Częstochowie                       | 8 766 270,25 zł  |
| Akademia im. Jakuba z Paradyża                                 | 6 373 032,64 zł  |
| Uniwersytet Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy                  | 6 115 817,89 zł  |
| Uniwersytet Zielonogórski w Zielonej Górze                     | 5 934 059,60 zł  |

ŹRÓDŁO: MINISTERSTWO NAUKI I SZKOLNICTWA WYŻSZEGO

wyższa. To jest pensja profesora po ukoronowaniu kariery zawodowej? Mniej niż najniższa krajowa w krajach, z którymi mamy konkurować? – wyliczał Pszczółka.

Było też o studentach, o tym, że studiowanie nie może być przywilejem bogatych, a praca doktorska powinna być traktowana jak pełnoetatowa praca, a nie etap, który trzeba finansować z własnej kieszeni.

– Studenci muszą mieć zapewnioną możliwość studiowania. To nie może być coś tylko dla wybrańców, dla osób, których rodziców stać na to, żeby wysłać ich na uczelnię wyższą. Studia powinny być dostępne dla każdej osoby, która ma chęć rozwijania się, uczenia i poznawania świata – mówiła prof. Agata Starosta. I podkreślała, że problemem jest brak trwałych mechanizmów finansowania uczelni wyższych.

Zapytaliśmy MNiSW, jak próbuje pomóc uczelniom wyższym w Polsce. „Ministerstwo Nauki i Szkolnictwa Wyższego w ostatnich latach podejmowało szereg działań mających na celu zwiększanie nakładów na uczelnie i poprawę ich sytuacji finansowej, w tym poprzez podwyższanie subwencji, przyznawanie dodatkowych środków na wynagrodzenia, wsparcie szkół doktorskich, domów studenckich, rozwój potencjału ba-

dawczego, dostępność, cyberbezpieczeństwo oraz inwestycje w infrastrukturę akademicką. Warto podkreślić, że Minister stabilizuje system szkolnictwa wyższego i nauki poprzez dodatkowe finansowanie, ale nie przejmując wewnętrznej polityki budżetowej uczelni. Uczelnie publiczne prowadzą samodzielną gospodarkę finansową na podstawie planu rzeczowo-finansowego, zgodnie z przepisami o finansach publicznych (art. 408 ust. 1 ustawy – Prawo o szkolnictwie wyższym i nauce). Ustawodawca przyznał im również samodzielną w zakresie przeznaczania środków subwencji (art. 407 ust. 2 ww. ustawy). Oznacza to, że decyzje dotyczące struktury przychodów i wydatków, w tym sposobu wykorzystania środków subwencji, należą do kompetencji uczelni” – czytamy w odpowiedzi ministerstwa.

Źródła problemów

Jak tłumaczy MNiSW, problemy finansowe wyższych uczelni mogą mieć „zróżnicowane źródła i zależą od indywidualnej sytuacji poszczególnych podmiotów, w tym od ich struktury organizacyjnej, zakresu prowadzonej działalności oraz modelu finansowania”.

„To kumulacja przeróżnych czynników, od rosnących kosztów funkcjonowania, w tym wynagrodzeń,

energii, utrzymania infrastruktury, aż po skutki inflacji. Znaczenie mają również uwarunkowania demograficzne, poziom wynagrodzeń na rynku pracy oraz możliwości pozyskiwania dodatkowych środków finansowych. W przypadku uczelni dysponujących rozbudowaną infrastrukturą, taką jak kampusy, laboratoria, biblioteki, domy studenckie i specjalistyczne zaplecze badawcze, występuje wyższy poziom kosztów stałych” – wskazuje MNiSW.

Zgadza się – nakłady na szkolnictwo wyższe to jedno, ale są też inne czynniki, które wpływają na fakt, że wiele uczelni wyższych ma kłopoty. Oprócz rosnących kosztów utrzymania całej uczelnianej infrastruktury i inflacji pojawia się problem demograficzny. Mamy coraz mniej młodych Polaków, a co za tym idzie, na polskich uczelniach od lat obserwowalny jest spadek liczby nowo przyjętych studentów. W przypadku

**Studia to nie może być coś tylko dla wybrańców, dla osób, których rodziców stać na to, żeby wysłać ich na uczelnię wyższą**

**PROF. AGATA STAROSTA**  
Polska Akademia Nauk

uczelni publicznych w 2025 roku spadek wynosił 5,5 tysiąca osób w porównaniu do poprzedniego roku akademickiego. Na uczelniach niepublicznych było to ponad 7 tysięcy osób.

Większe powody do niepokoju uczelnie miały w roku 2024, kiedy liczba kandydatów na studia spadła aż o 15,6 tys. osób w przypadku uczelni prywatnych i o 31,9 tys., jeśli chodzi o uczelnie publiczne.

Do tego dochodzi zjawisko tzw. drop-outu, które przybiera niepokojące rozmiary. Ministerstwo Nauki i Szkolnictwa Wyższego przytoczyło raport, z którego wynika, że w ciągu zaledwie kilku lat z nauki zrezygnowało przeszło 1,3 miliona osób.

W raporcie wskazano dwie grupy przyczyn rezygnacji ze studiów: instytucjonalne oraz indywidualne.

„Do czynników instytucjonalnych zaliczono: niezadowolenie z programu i poziomu studiów, proporcji teorii do praktyki, mało elastycznego planu zajęć, integracji akademickiej i społecznej, poziomu kosztów, infrastruktury oraz organizacji i komunikacji na uczelni” – wskazuje MNiSW.

Są też inne powody porzucania studiów: brak zainteresowania wybranym kierunkiem, problemy zdrowotne, finansowe, praca zarobkowa, studiowanie na drugim kierunku oraz studiowanie poza miejscem zamieszkania, co wiąże się z dojazdami na uczelnię.

Ministerstwo zwraca również uwagę na skutki pandemii. Nagłe przejście na kształcenie zdalne i hybrydowe miało być dodatkowym obciążeniem zarówno dla uczelni, jak i dla studentów. Resort zauważa, że część szkół wyższych do dziś prowadzi część zajęć w tej formule.

Kolejna rzecz – koszty studiowania. Z raportu „Portfel studenta 2025” wynika, że średnie miesięczne wydatki studenta wynosiły w 2025 roku niemal 4 tys. zł. To o 50 proc. więcej niż w 2020 roku.

Tak, protestujący w maju na ulicach Warszawy mają rację: studia to dzisiaj luksus, na który nie wszystkim stać.

**Coraz mniej obcokrajowców**  
Ale to nie wszystkie problemy uczelni wyższych. Przez lata umiędzynarodowienie było jednym z najważniejszych haseł polskiego szkolnictwa wyższego. Uczelnie otwierały kierunki w języku angielskim, rozwijały programy wymiany, budowały działy współpracy międzynarodowej i zabiegały o studentów z Ukrainy, Białorusi, Turcji, Azji czy Afryki. W wielu miastach zagraniczni studenci stali się stałą częścią akademickiej codzienności. Teraz ten trend wyraźnie słabnie.

Dane pokazują, że po latach wzrostu Polska traci część studentów z zagranicy, a jeszcze mocniej spada liczba nowych cudzoziemców rozpoczynających studia. Dla

uczelni to problem finansowy, organizacyjny i wizerunkowy. Dla miast akademickich także gospodarczy. Dla polskich studentów oznacza mniej kontaktu z międzynarodowym środowiskiem, językami, innymi doświadczeniami i kulturami.

Rok akademicki 2024/2025 był rekordowy. Według GUS w Polsce studiowało wtedy 108,6 tys. cudzoziemców, o 1,4 proc. więcej niż rok wcześniej. Najliczniejszą grupę stanowili studenci z Ukrainy – 47,5 tys., czyli 43,8 proc. wszystkich cudzoziemców. Dalej byli studenci z Białorusi – 12,2 tys. oraz z Turcji – 5,2 tys. Większość studentów zagranicznych (87,6 proc.) studiowała stacjonarnie. Blisko jedna trzecia wybrała uczelnie w województwie mazowieckim. Tyle że najnowsze dane pokazują już odwrócenie trendu. Jak podała „Rzeczpospolita”, w kończącym się roku akademickim 2025/2026 liczba studentów zagranicznych spadła o prawie 6,5 proc. – do niespełna 102 tys. Oznacza to zatrzymanie trwającego od kilkunastu lat wzrostu.

Najbardziej niepokojący jest nie tylko spadek ogólnej liczby cudzoziemców, ale malejący napływ nowych studentów. Raport „Studenci zagraniczni w Polsce 2025”, przygotowany przez Fundację Edukacyjną Perspektywy, pokazuje, że w roku akademickim 2022/2023 Polska przyjęła 38 413 nowych obcokrajowców na studia, w roku 2023/2024 było ich 36 257, a w roku 2024/2025 już tylko 32 421. To spadek o prawie 6 tys. osób w ciągu dwóch lat. Ten wskaźnik powinien najmocniej niepokoić uczelnie. Łączna liczba studentów zagranicznych może jeszcze przez pewien czas wyglądać dobrze, bo obejmuje osoby już studiujące na kolejnych latach. Jeśli jednak coraz mniej cudzoziemców zaczyna studia w Polsce, za chwilę spadek będzie widoczny mocniej.

Dane mówią wprost, że „złote dekady” umiędzynarodowienia polskiego szkolnictwa wyższego właśnie się kończą. To mocne sformułowanie, ale uzasadnione. Polska nie przestaje być krajem akademickim atrakcyjnym dla cudzoziemców, lecz traci impet, który przez lata pozwalał uczelniom rozwijać ofertę międzynarodową.

To nie poprawi sytuacji szkolnictwa wyższego. Jak ją zmienić? Nie tylko pod kątem finansów, ale poziomu, bo trzeba pamiętać, że najlepsze polskie uczelnie załapują się do piątej setki najlepszych światowych uniwersytetów.

Tu potrzebny jest okrągły stół, przy którym usiądą fachowcy. Potrzeba jest merytoryczna dyskusja. Podczas protestów środowisk akademickich wciąż powtarzano jedno zdanie: nauka nie jest kosztem, który można odkładać na później – jest warunkiem rozwoju państwa.

**Współpraca: Małgorzata Mészczyńska, Barbara Wesoła, Katarzyna Mazur, PAP**

## DEZINFORMACJA

# To nie boty rozpowszechniają kłamstwa. Robimy to sami

– Chcielibyśmy wierzyć, że za wszystko odpowiadają rosyjskie boty, że to ich wina, nie nasza. Ale większość internetu stanowimy my sami, a trolle jedynie napędzają nasze naturalne reakcje i wykorzystują słabości, którym się poddajemy – mówi Mateusz Cholewa, zastępca redaktora naczelnego Stowarzyszenia Demagog, autor książki „Fake off. Wyłącz dezinformację ze swojego życia”

Anita Czupryn

**Zawodowo sprawdza Pan cudze pomyłki i manipulacje. A jaki fake news ostatnio nabral Pana, choćby na chwilę?**

Najczęściej nabieram się na fake newsy związane z piłką nożną. Nie zajmuję się nimi na co dzień, w przeciwieństwie do polityki, klimatu czy zdrowia. Futbol jest moim hobby, więc mam trochę opuszczoną gardę i nie przykładam takiej wagi do sprawdzania każdej informacji. Ostatnio, podobnie jak część internautów, w pierwszej chwili uwierzyłem, że reprezentacja Haiti ma z przodu koszulek białe-czerwone flagi. To udało się szybko zweryfikować. Dłużej zajęło mi zorientowanie się, że film, który pojawił się po finale Pucharu Narodów Afryki, został wyrwany z kontekstu. Po decyzji o odebraniu zwycięstwa Senegalowi i przyznaniu pucharu Maroku rozpowszechniano nagranie sugerujące, że Senegalczyki przewieźli trofeum do jednostki wojskowej, bo nie zamierzają go oddać i będą go bronić z pomocą wojska. Brzmiało sensacyjnie. Pomyślałem, że jeśli można odebrać drużynie zwycięstwo już po zakończeniu rozgrywek, to wszystko jest możliwe. Okazało się jednak, że nagranie powstało przed ogłoszeniem tej decyzji i nie miało z nią żadnego związku.

**Dlaczego ten przekaz wydał się Panu wiarygodny?**

Zadziałał kontekst. Podjęto kontrowersyjną decyzję, o której wiele dyskutowano. W mojej głowie powstał obraz, w którym każda gwałtowna reakcja na odebranie nagrody wydawała się możliwa. Może rzeczywiście ktoś uznał: nie oddamy pucharu za żadną cenę, schowamy go wśród żołnierzy. To było stereotypowe myślenie. Znaczenie miała też błahość tematu. Gdyby informacja dotyczyła rozpoczęcia konfliktu zbrojnego, przyjrzałbym się jej znacznie dokładniej. Tutaj nie odczułem od razu, że coś może być nieprawdą.

**Kiedy pojawiła się wątpliwość?**



Mateusz Cholewa: Fake news niczego nie osiągnie, jeżeli zobaczy go pięć czy dziesięć osób

Wszedłem do sekcji komentarzy, bo chciałem dowiedzieć się więcej o tym incydencie i powodach odebrania Senegalowi pucharu. Trafiłem na wpisy wskazujące, że film nie pochodzi z tego momentu. Znalazłem oryginalne nagranie i zrozumiałem, że uwierzyłem w nieprawdę. Na szczęście nie skomentowałem jej, nie zareagowałem i nie podałem dalej.

**W książce pisze Pan, że fake newsy rozpowszechniają przede wszystkim zwykli ludzie, a nie boty czy rosyjskie farmy trolli. Dlaczego wykonujemy pracę za tych, którzy chcą nami manipulować?**

Chcielibyśmy wierzyć, że za wszystko odpowiadają rosyjskie boty, że to ich wina, nie nasza. Ale większość internetu stanowimy my sami. Trolle mają napędzać nasze naturalne reakcje, wykorzystywać słabości i tendencje, którym już się poddajemy. Dezinformacja jest reaktywna: działa na to, co już istnieje w dyskusji, bo wtedy łatwiej ją manipulować. Zbudowanie od zera fałszywego przekazu

wokół nowego tematu wymagałoby znacznie większych nakładów. Prościej wykorzystać toczącą się rozmowę i wykończyć ją w kierunku, który jest komuś wygodny.

**Które emocje są najbardziej zaraźliwe? Co powoduje, że udostępniamy fałszywe treści?**

Przede wszystkim te emocje, które zmuszają nas do działania. Nawet najbardziej złożony fake news niczego nie osiągnie, jeżeli zobaczy go pięć czy dziesięć osób. Zaczyna mieć znaczenie dopiero wtedy, gdy wchodzi do debaty publicznej. Dlatego wokół danego tematu buduje się zaangażowanie, a najlepiej służą temu strach i gniew. Gniew wywołuje dyskomfort, którego chcemy się pozbyć, więc komentujemy, udostępniamy, czasem piszemy wulgarnie. W ten sposób dokładamy kolejne emocje i przekaz niesie się dalej. Strach z kolei uruchamia potrzebę ochrony bliskich. Przekazujemy im informację nie dlatego, że chcemy ich oszukać, lecz żeby ostrzec przed zagrożeniem, nawet

wyimaginowanym. W książce opisuję plotki o zamykaniu miast podczas pandemii COVID-19. Ten sam mechanizm działa przy treściach o rzekomej rakotwórczości telefonów komórkowych czy sieci Wi-Fi. Ktoś trafia na film, a potem na sklep oferujący urządzenie, które ma chronić przed „straszonym promieniowaniem”. Sprzęt nie działa, ale znakomicie wyciąga pieniądze od przestraszonych ludzi. Podobnie jest z informacjami o rzekomym przerażających skutkach ubocznych leków czy szczepionek. Możemy odwieść bliską osobę od szczepienia, sądząc, że ją chronimy, a w rzeczywistości zwiększyć ryzyko ciężkiego przebiegu choroby. Wszyscy możemy nieświadomie rozsiewać fake newsy, ale to nie czyni z każdego z nas rosyjskiego trolla. Trzeba jednak pamiętać, że dobrymi chęciami piekło jest wybrukowane.

**Jaka informacja nie zrobiłaby kariery, gdyby nie tyśiące ludzi przekonanych, że podają ją dalej w dobrej wierze?**

Wskazałbym informacje związane ze zdrowiem. Gdyby nie pandemia COVID-19, prawdopodobnie nie dyskutowalibyśmy na taką skalę o Światowej Organizacji Zdrowia i teoriach spiskowych na jej temat: że jest finansowana przez wielkie korporacje farmaceutyczne, a proponowane przez nią rozwiązania prawne mają wprowadzić autorytaryzm i kontrolę nad państwami narodowymi. Bez doświadczenia pandemii takie dyskusje nie wyszłyby poza niewielką grupę zainteresowanych. Podobnie ruchy antyszczepionkowe zyskały ogromną popularność po 2020 roku. Wcześniej także były obecne w przestrzeni publicznej. Pamiętam kontrowersyjny odcinek programu publicystycznego Telewizji Polskiej z udziałem Justyny Sochy, liderki stowarzyszenia STOP NOP. Padały tam treści znieważające do szczepień i dotyczące ich potencjalnych skutków. Program przez pewien czas nie był dostępny. Nie wiem, czy nadal można go obejrzeć w archiwach. Dzisiaj próba zablokowania takiego materiału spotkałaby się zapewne z jeszcze mocniejszą krytyką.

**Dlaczego migranci i Ukraińcy tak dobrze nadają się na bohaterów dezinformacji?**

Bo ten temat dotyka nas bezpośrednio. Wszystko, co wydaje się bliskie naszemu życiu, ma większą szansę się przebić niż zagrożenie, którego nie widzimy. To może być jeden z powodów, dla których po trzydziestu latach przedstawiania dowodów na zmianę klimatu wciąż nie potrafimy przekonać części ludzi, że ma ona realny wpływ na ich życie. Dopóki jej nie odczuwają, słyszą o czymś niewidocznym głośnym okiem. Przystępstwo popełnione przez przedstawiciela mniejszości jest natomiast konkretne i bardzo wizualne.

**Może Pan rozebrać na części jedną taką historię i pokazać, gdzie kończy się fakt, a zaczyna manipulacja?**

Możemy posłużyć się głośnym przykładem z Bielska-Białej. W autobusie miejskim mężczyzna za-

czął wulgarnie wyzywać nastolatki z Ukrainy. Mamy nagranie pokazu-  
jące, jak bardzo się zdenerwował  
i jak je atakował. W mediach spo-  
łecznościowych zaczęła się dysku-  
sja o rosnącej niechęci wobec mi-  
grantów, wypowiedzieli się poli-  
tycy. Niedługo później pojawiła się  
kontnarracja: nic nie wiemy,  
bo nie widzieliśmy całego monito-  
ringu; to zaaranżowana prowoka-  
cja; oglądamy wersję tylko jednej  
strony, więc ktoś przygotował dla  
nas teatr. Samo hasło „prowoka-  
cja” było jednak za słabe, żeby  
dezinformacja chwyciła. Trzeba je  
było wzmacniać. Pojawiła się więc  
informacja, że jedna z dziewcząt  
jest córką ukraińskiego aktywisty  
Michała Strelnikova, a zatem  
nie znalazła się tam przypadkiem.  
Potem rozpowszechniono prze-  
robione za pomocą AI zdjęcie,  
na którym nastolatka się uśmiecha.  
Miało dowodzić, że nie jest przera-  
żonym dzieckiem, tylko cyniczną  
uczestniczką planu: sprowokowała  
mężczyznę i cieszy się z efektów.  
Miejski Zakład Komunikacyjny  
w Bielsku-Białej przeanalizował  
monitoring i zdementował te opo-  
wieści. Jedna z dziewcząt trzymała  
nogi na siedzeniu, ale po zwróce-  
niu uwagi opuściła je. Mężczyzna  
mimo to dalej eskalował sytuację.  
Nie wszystkim yo wyjaśnienie wy-  
starczyło. Niektórzy wciąż żądali  
upublicznienia nagrania z monito-  
ringu, choć stało się ono materia-  
łem w postępowaniu prokurator-  
skim. Michał Strelnikov wyjaśnił  
natomiast, że opisał podobne zda-  
rzenie, które spotkało jego córki,  
ale dziewczyna z autobusu nie była  
jego dzieckiem. Widzimy więc, jak  
prawdziwe zdarzenie zostaje prze-  
jęte, obudowane insynuacją, fał-  
szywą relacją rodzinną i obrazem  
zmienionym przez AI. Powstaje  
opowieść o wielkim spisku, który  
ma przedstawić Ukraińców jako  
ofiary, a Polaków jako agresorów.  
Pytanie, czy wszystkie późniejsze  
wyjaśnienia wystarczą, żeby ją wy-  
gasić.

### Który fake news dotyczący Ukrainy uważa Pan za najbardziej niebezpieczny, który rzeczywiście zmienia stosunek ludzi do uchodźców i wojny?

Najbardziej niebezpieczne są te historie, które znajdują się najbliżej nas. Na początku 2022 roku popu-  
larność zdobyła teoria, według której wojna jest spiskiem mającym doprowadzić do przesiedlenia lu-  
dzi z Izraela do Ukrainy. Pojawiały się też opowieści o ukraińskich bio-  
laboratoriach jako przyczynie ro-  
syjskiej inwazji. Brzmiały absurdal-  
nie i działają raczej na niewielką  
część społeczeństwa, bo opisują  
wymaginowane zagrożenie, które  
nie dotyka nas bezpośrednio.  
Znacznie skuteczniejsze były hi-  
storie o dziecku, które miało zostać

zabrane z oddziału onkologiczne-  
go, żeby zrobić miejsce dla ukraiń-  
skich pacjentów, albo opowieści  
związane z Przemyślem, gdzie  
w 2022 roku pojawiło się bardzo  
wielu uchodźców. Najsilniej dzia-  
łają przekazy budujące poczucie  
bezpośredniego zagrożenia: że  
uchodźcy popełniają przestępstwa,  
są traktowani lepiej niż Polacy albo  
nie okazują wdzięczności za otrzy-  
maną pomoc. Przykładem tej  
ostatniej narracji było nagranie  
kobiety rozpakowującej paczkę  
od Caritasu i negatywnie komentu-  
jącej jej zawartość. Miała powie-  
dzieć, że takiej konserwy nie da-  
łaby nawet psu. Po sprawdzeniu  
materiału okazało się, że ktoś nało-  
żył na oryginalny film nową ścieżkę  
dźwiękową. W pierwotnym nagra-  
niu kobieta dziękowała za pomoc.  
Najsukcesowniej są zatem trzy te-  
maty: zagrożenie dla naszego bez-  
pieczeństwa, poczucie niesprawie-  
dliwości oraz brak wdzięczności ze  
strony tych, którym pomagamy.

### Jeśli politycy sami podsycają społeczne lęki, a wskazują na to raporty, na przykład raport Demagoga i Instytutu Monitorowania Mediów o antyukraińskiej propagandzie, to kto dzisiaj zamienia dezinformację w polityczny kapitał? Czy dezinformacja w Polsce ma partyjne barwy?

Wydaje mi się, że ma, ale nie  
chciałbym wskazywać konkret-  
nych formacji. Potencjał do wyko-  
rzystywania tych mechanizmów  
ma każdy uczestnik walki politycz-  
nej. Łatwo byłoby powiedzieć, że  
robi to tylko prawica albo skrajna  
prawica. Jest dziś najbardziej wi-  
doczna, ponieważ tematy anty-  
uchodźcze są wpisane w jej poli-  
tykę i to od związanych z nią polity-  
ków wychodzi wiele komunikatów,  
które nie zawsze są prawdziwe. Nie  
znaczy to jednak, że tylko te forma-  
cje odpowiadają za dezinformację.  
Technikę wprowadzania odbior-  
ców w błąd może zastosować  
każda strona i każdy polityk. Czy  
jest ona dziś wykorzystywana?  
Tak. Można wskazać konkretnych  
polskich polityków, którzy robią to  
często i w różnych obszarach:  
od migracji, przez Unię Europejską,  
po zdrowie.

### W książce opisuje Pan przypadek, w którym osiem minut fałszywych stwierdzeń wymagało dziewiętnastu minut wyjaśniania. Czy prawda jest skazana na przegraną, bo zawsze spóźnia się za kłamstwem?

Czasem trudno sprostować  
wszystko. W przywołanym przy-  
kładzie każdą tezę z wypowiedzi  
naukowca chcieliśmy sprawdzić,  
dlatego wymagało to tak wiele  
pracy. Zwykły użytkownik nie za-  
wsze musi analizować każdy

szczeół. Może się skupić na naj-  
ważniejszych twierdzeniach, co  
skróci czas weryfikacji. Nie mo-  
żemy od wszystkich wymagać czy-  
tania skomplikowanych publikacji  
naukowych. Ale już przeczytanie  
całego artykułu zamiast samego  
nagłówka potrafi bardzo pomóc.

### Jak dziennikarz powinien prowadzić rozmowę z osobą, która w jednej odpowiedzi rzuca dziesięć niezaweryfikowanych tez? Zatrzymać ją, przerwać wywiad, prostować? Niejednokrotnie dezinformatorów zaprasza się do studia w imię pokazywania różnych stron.

Dużą część pracy trzeba wyko-  
nać jeszcze przed wywiadem. Nie  
będę wymieniał nazwisk, ale część  
osób zdobyła ostatnio ogromną  
popularność dzięki zapraszaniu  
do podcastów gości głoszących  
niesprawdzone albo fałszywe  
twierdzenia o zdrowiu, medycynie  
czy żywieniu. Niektórzy z tych go-  
ści wprowadzają opinię publiczną  
w błąd od dawna. Można spraw-  
dzić ich wcześniejsze wypowiedzi,  
znaleźć analizy przygotowane mię-  
dzy innymi przez Stowarzyszenie  
Demagog i ocenić ryzyko, że po-  
nownie powtórzą te same treści.  
Nie wystarczy zapoznać się z ob-  
szarem specjalizacji rozmówcy.  
Trzeba sprawdzić, co wcześniej  
mówił i czy te powtarzane tezy są  
prawdziwe. Przypomina mi się  
profesor Leszek Marks, były dyrek-  
tor Państwowego Instytutu Geolo-  
gicznego. W mediach powtarza  
twierdzenie, że średniowieczne  
ocieplenie było odpowiednikiem  
współczesnej zmiany klimatu.  
Teza została zweryfikowana i oba-  
lona wiele lat temu. Profesor wciąż  
ją powtarza, a zapraszający go  
dziennikarze nie konfrontują go  
z dostępną wiedzą, choć mają  
do tego wszystkie narzędzia.  
Nie chodzi więc o to, że część  
dziennikarzy nie potrafi tego zro-  
bić. Po prostu tego nie robi; być  
może dlatego, że konfrontacja mo-  
głaby zepsuć atrakcyjność i zasięgi  
rozmowy.

### Który z tego rodzaju „ekspertów” zrobił na Panu największe wrażenie, dopóki nie sprawdził Pan jego kompetencji?

Imponująca jest historia Gerta  
Postela, niemieckiego listonosza,  
który bez wykształcenia medycz-  
nego obejmował stanowiska lekar-  
skie, między innymi w psychiatrii.  
Wprowadził w błąd nie tylko opinie  
publiczną, ale przede wszystkim  
ludzi, którzy sami byli wykształceni  
i powinni odróżnić człowieka uży-  
wającego mądrze brzmiących słów  
od osoby mającej rzeczywistą wie-  
dzę. Zdumiewające, jak długo uda-  
wało mu się podtrzymywać tę ilu-  
zję. Nie zdemaskowano go z po-

wodu błędów merytorycznych,  
lecz przez banalne potknięcia. My-  
ślę, że również w Polsce znalazłoby  
się kilka podobnych osób.

### Można również wykorzystać publikację naukową do udowadniania nieprawdy. Wystarczy powiedzieć: „Mam badania”.

Kilka lat temu ukazała się praca  
trzech polskich naukowców, która  
miała dowodzić, że atmosfera  
„wysyciła się” dwutlenkiem węgla  
i dalsze emisje nie będą już pogłę-  
biać efektu cieplarnianego. W do-  
myśle: możemy dalej emitować  
CO<sub>2</sub>, bo nie wyrządzi nam większej  
krzywdy. Na pierwszy rzut oka  
wszystko się zgadzało – pracę opu-  
blikowano i można ją było przeczy-  
tać. Warto było jednak sprawdzić  
kompetencje autorów. Nie zajmo-  
wali się klimatem ani fizyką atmos-  
fery. Potem należało przyjrzeć się  
miejscu publikacji: nie było to reno-  
mowane czasopismo poświęcone  
klimatowi, tylko periodyk z dzie-  
dziny inżynierii. Kiedy zaczęto  
wskazywać błędy metodologiczne  
i założenia niemające odzwiercie-  
dlenia w rzeczywistości, artykuł  
został wycofany. Część osób nadal  
może się na niego powoływać  
i zgodnie z prawdą mówić, że taka  
publikacja powstała. Trzeba jed-  
nak dodać, że wydawca ją wycofał  
z powodu błędów.

### Dezinformacji sprzyja rozwój sztucznej inteligencji. Pisz Pan o rosyjskiej operacji, w której AI pomogła stworzyć ponad milion postów. Dzisiaj obraży zdradzają błędy anatomiczne i nielogiczne szczegóły. Co się stanie, kiedy tych błędów już nie będzie?

To świetne pytanie. Nie wiem.  
Wydaje mi się, że ten scenariusz  
jest coraz bliżej.

### Czy zdjęcie i nagranie przestaną być dowodem?

W książce przywołuję stronę  
This Person Does Not Exist i para-  
frazuję piosenkę Łony: na jakiej  
podstawie twierdzimy, że coś jest  
prawdą albo że coś istnieje? Do-  
chodzimy do momentu, w którym  
można wyprodukować obraz  
na tyle realistyczny, że ktoś uzna go  
za prawdziwy i uwierzy w sytuację,  
która nigdy się nie wydarzyła. To  
temat dla współczesnego filozofa.  
Ściganie się z technologią niedługo  
może stracić sens. Powinniśmy  
więc skupić się na tym, co można  
zrobić wokół niej: sprawdzać źró-  
dło informacji, a nie tylko to, co wi-  
dzimy na filmie. Kto opublikował  
materiał? Czy wcześniej przekazy-  
wał prawdziwe informacje, czy roz-  
powszechniał fake newsy? Czy  
konto powstało niedawno? Czy  
o wydarzeniu piszą także inni?  
Czasem trzeba opuścić media spo-

łecznościowe i pamiętać, że inter-  
net to coś więcej niż Facebook, X,  
TikTok czy YouTube. Jeżeli o rze-  
komym wydarzeniu nie ma ani  
słowa w innych źródłach i mówi  
o nim tylko jedno konto, powinien  
to być sygnał ostrzegawczy. Gdyby  
w telewizji doszło do głośnej kłótni  
polityków, a żadne medium, które  
chętnie o politykach pisze, nie po-  
zostało po niej śladu, należałoby  
poważnie wątpić, czy rzeczywiście  
miała miejsce.

### Dużo pisze Pan o odpowiedzialności odbiorcy: to człowiek ma sprawdzać źródło, autora, datę i kontekst. Czy nie przerzucamy całej pracy na użytkownika, podczas gdy platformy zarabiają na treściach, które go oszukują?

Moja książka miała być poradni-  
kiem skierowanym do odbiorców,  
dlatego mniej miejsca poświęciłem  
obowiązkom platform. Rzeczywi-  
ście jednak przypomina to komu-  
nikaty o ręcznikach w hotelach:  
jeśli nie będziemy ich codziennie  
oddawać do prania, uratujemy pla-  
netę. Hotel przede wszystkim ogra-  
nicza w ten sposób koszty. Na-  
zwijmy to factwashingiem: odpo-  
wiedzialność zostaje przerzucona  
na użytkownika, który ma zawsze  
wszystko sprawdzać, bo platforma  
jest rzekomo tylko dostawcą i nie  
ma żadnego wpływu. Podobnie za-  
chowują się dziennikarze, którzy  
mówią, że jedynie zaprosili roz-  
mówcę i pozwolili wypowiedzieć  
się drugiej stronie. Nie biorą  
pod uwagę, że odbiorca może nie  
mieć kompetencji potrzebnych  
do zweryfikowania wszystkich  
twierdzeń. Odpowiednie przygoto-  
wanie materiału jest zadaniem  
dziennikarza. Platformy powinny  
skutecznie ograniczać treści nie-  
prawdziwe. Jeżeli konto notorycz-  
nie i celowo publikuje fałszywe in-  
formacje, aby zarabiać lub wpro-  
wadzać ludzi w błąd, powinny zo-  
stać podjęte konkretne działania.  
Oczywiście natychmiast pojawia  
się dyskusja o wolności słowa: co,  
jeśli jest to prywatna opinia? Gdzie  
kończy się walka z dezinformacją,  
a zaczyna cenzura? To wykracza  
poza moje kompetencje. Wiem  
jednak, że na pytania te trzeba zna-  
leźć odpowiedź. Odpowiedzial-  
ność ponoszą również rządzący.  
Ustawodawca powinien stworzyć  
prawo wywierające nacisk na plat-  
formy społecznościowe. Wiara,  
że same się uregulują, trwa mniej  
więcej od wyborów w Stanach  
Zjednoczonych w 2016 roku. Mi-  
nęła dekada, uruchomiono różne  
programy i podjęto pewne decyzje,  
a nadal borykamy się z tym samym  
problemem. Będzie on coraz więk-  
szy, ponieważ nowe technologie  
pozwalają produkować fałszywe  
treści szybciej i na znacznie więk-  
szą skalę.

## HISTORIA

# Ich czaszki są popękane od uderzeń. Szczątki Polaków wykopane na Wołyniu

20 lipca zaczął się drugi tydzień prac ekshumacyjnych w Ostrówkach i Woli Ostrowieckiej na Wołyniu. Archeolodzy i specjaliści z Instytutu Pamięci Narodowej odkrywają kolejne szczątki Polaków zamordowanych przez ukraińskich nacjonalistów w sierpniu 1943 roku. Dotychczas ujawniono szczątki co najmniej 38 osób. W pracach bierze udział również dr Łukasz Szleszkowski z Uniwersytetu Medycznego im. Piastów Śląskich we Wrocławiu

Michał Perzanowski

Prace prowadzi interdyscyplinarny zespół złożony ze specjalistów Instytutu Pamięci Narodowej, przedsiębiorstwa „Wołyńskie Starożytności”, wspieranych przez przedstawiciela Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu, a także przy udziale Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego oraz konsulatu RP w Łucku.

– Rozpoczęliśmy drugi tydzień prac ekshumacyjnych w Woli Ostrowieckiej na Wołyniu. Aktualny stan prac przedstawia się następująco: dotychczas ujawniono szczątki co najmniej 38 osób. W miarę dalszej eksploracji jamy grobowej sukcesywnie ujawniane są kolejne ofiary – podają badacze z IPN.

Jak przekazuje Biuro Poszukiwań i Identyfikacji IPN, odkryte ciała były wrzucane do dołu śmierci niedbale i w nieładzie. Szczątki leżą w przypadkowym układzie. Nie odnaleziono śladów trumien czy skrzyń.

Badacze zwracają uwagę na stan szczątków, szczególnie czaszek, które noszą wyraźne ślady przemocy.

– Na wielu z nich, szczególnie na czaszkach, widać ślady bardzo silnych mechanicznych urazów. Przy szczątkach odnajdywane są przedmioty osobiste, m.in. medalliki i krzyżyki oraz elementy odzieży, jak klamry, guziki i elementy biżuterii – możemy dowiedzieć się w IPN.

Obecnie trwa odsłanianie wierzchniej warstwy pochówku. Podjęcie szczątków rozpocznie się dopiero po odsłonięciu całych szkieletów.

## To już kolejna wyprawa na Wołyn. Wcześniej sprawdzane były trzy miejsca

– Mielismy odszukać miejsca pochówku, bo tak wygląda procedura wynikająca z ukraińskiego prawa. Dopiero po ich odnalezieniu, określeniu ich przybliżonej wielkości i udokumentowaniu, że znajdują się w nich szczątki ludzkie, strona polska może wystąpić o zgodę na ekshumację – mówił dr Łukasz Szleszkowski, gdy wybierał się na Ukrainę w kwietniu tego roku.



Członkowie zespołu IPN pracują przy odsłanianiu zbiorowej mogiły w Woli Ostrowieckiej

Obecne prace są efektem kwietniowych poszukiwań i skupiają się na trzech miejscach wytypowanych podczas kwietniowych badań poszukiwawczych. Pierwszym z nich jest zbiorowa mogiła na terenie dawnego gospodarstwa Aleksandra Strażycy w Woli Ostrowieckiej, gdzie badania sondażowe potwierdziły masowy charakter pochówku.

Kolejne prace obejmują mogiłę zbiorową przy fundamentach dawnej szkoły w Ostrówkach oraz grób indywidualny zlokalizowany na przeciwko tamtejszego cmentarza. – Dziś po tych wsiach i dawnych zabudowaniach nie ma już śladu, a tereny, które zamieszkiwali nasi rodacy, pokrywają przede wszystkim pola uprawne i łąki. Podczas prac zespół bazował więc na historycznych relacjach świadków, archiwalnych ustaleniach, zdjęciach lotniczych oraz wcześniejszych badaniach i analizach terenowych – mówi dr Szleszkowski.

Zgodę na przeprowadzenie ekshumacji wydała strona ukraińska na początku czerwca. Działania zaplanowano do 7 sierpnia.

Tegoroczne prace to kontynuacja wieloletnich badań prowadzonych na tym terenie. W Ostrówkach i Woli Ostrowieckiej ekshumacje przeprowadzano już w 1992, 2011 i 2015 roku. W ich trakcie odnaleziono i godnie pochowano szczątki 674 zamordowanych Polaków.

Mimo to, jak szacują badacze, ponad 300 ofiar nadal pozostaje

nieodnalezionych. Dr Szleszkowski nie kryje, że część z nich może nigdy nie zostać zidentyfikowana.

– I być może wielu z nich nie uda się już przywrócić tożsamości ani godnie pochować. Tych, którzy byli grzebani indywidualnie, może być trudno odszukać, a takich grobów na pewno jest wiele – dodaje ekspert z UMW we Wrocławiu.

Co wydarzyło się w Woli Ostrowieckiej? Na terenie dawnego gospodarstwa Aleksandra Strażycy w sierpniu 1943 roku ukraińscy nacjonaliści zamordowali w stodole mężczyzn, a następnie kobiety i dzieci – łącznie 635 osób, w tym 628 Polaków i 7 Żydów. Ciała ofiar wrzucano do wcześniej wykopanych dołów.

Dzień przed tragedią do mieszkańców Woli Ostrowieckiej dotarły informacje, że w okolicznych wsiach rosną nastroje antypolskie. Mówiono, że Ukraińcy przygotowują się do ataku i zachęcają się nawzajem do napadu na Polaków.

Rankiem w dniu zbrodni w pobliżu wsi pojawiła się grupa Ukraińców. Polska samoobrona nie otworzyła ognia, ponieważ uznano, że maszerują w innym kierunku. W rzeczywistości napastnicy obeszlili wieś i weszli do niej z drugiej strony razem z oddziałami UPA.

## Co wydarzyło się w Woli Ostrowieckiej?

Polakom kazano zebrać się przy szkole pod pretekstem spotkania dotyczącego wspólnej walki z Niemcami. Tych, którzy nie chcieli przyjść, zmuszano siłą lub zabijano. Gdy wszyscy znaleźli się na placu i w budynku szkoły, jeden z dowódców wygłosił przemówienie. Obiecywał, że po badaniach lekarskich część mężczyzn trafi do oddziału partyzanckiego. Było to jednak kłamstwo.

Mężczyzn wyprowadzano małymi grupami do stodoły, gdzie byli brutalnie mordowani przy użyciu siekier, młotków, pałek i maczug. Ich ciała wrzucano do wcześniej przygotowanego dołu. Jednemu z mieszkańców, Władysławowi Soroce, udało się uciec mimo ciężkich ran postrzałowych.

Po zamordowaniu mężczyzn oprawcy zaczęli zabijać kobiety

FOT. BIURO POSZUKIWAŃ I IDENTYFIKACJI IPN



Specjaliści ostrożnie odstaniają kolejną warstwę pochówku

i dzieci. Kiedy w okolicy pojawił się niemiecki patrol, zmienili sposób działania. Podpalili szkołę, w której znajdowało się około 150-200 osób, wrzucając do środka granaty. Do ludzi próbujących wydostać się przez

okna strzelano. Podpalono także stodołę, w której zamknięto około 30 kobiet i dzieci.

Po zakończeniu masakry napastnicy chodzili po wsi i wołali po polsku, by ukrywający się mieszkańcy

wyszli z kryjówek. Osoby, które uwierzyły w te wezwania, również były mordowane. Z tej masakry ocalał Władysław Soroka, który jako jedyny zdołał wydostać się z dołu śmierci, udając zabitego.



Odkrycia na terenie dawnego gospodarstwa Aleksandra Strażyca



Ofiary wrzucano do dołów bez żadnego szacunku czy ceremoniału

MATERIAŁ INFORMACYJNY PGE

0011557232

# Sprawdź, jak się chronić przed oszustami w sieci

**Cyberprzestępcy coraz częściej podszywają się pod znane firmy i instytucje, aby wyłudzić dane osobowe, informacje do logowania lub środki finansowe. Jedną z wykorzystywanych marek jest PGE, dlatego warto wiedzieć, jak rozpoznać próbę oszustwa i odpowiednio na nią zareagować. Na co zwrócić uwagę i jak skutecznie chronić się przed phishingiem?**



## Phishing - czym jest i jak działa?

Phishing jest formą oszustwa, w której przestępca podszywa się pod znaną osobę bądź zaufaną instytucję, aby wyłudzić poufne informacje, pieniądze lub zainfekować urządzenie szkodliwym oprogramowaniem. Najczęściej przybiera postać wiadomości SMS oraz e-maili wysyłanych z kont, które sprawiają wrażenie należących do firm lub instytucji publicznych.

**Jak działają oszuści podszywający się pod PGE?** PGE Obrót ostrzega swoich klientów przed cyberprzestępcami, którzy w fałszywych wiadomościach SMS i e-mail, podszywając się pod pracowników PGE, usiłują wyłudzić dane logowania

i informacje dotyczące kart płatniczych. Oszuści informują o rzekomych zaległościach w płatnościach, niedopłacie do faktury lub zwrocie nadpłaty. Zachęcają do kliknięcia w link i zalogowania się do internetowego konta eBOK w celu wskazanym w wiadomości. Następnie użytkownik zostaje przekierowany na fałszywą stronę internetową, gdzie pod pretekstem odbioru środków pieniężnych przestępca próbuje pozyskać dane do bankowości elektronicznej, takie jak login, hasło czy dane karty płatniczej. Inną metodą są telefony i wiadomości SMS zachęcające do wejścia na fałszywą platformę internetową w celu weryfikacji przesłanej wcześniej oferty. Przestępca mogą również na-

klaniać do zainstalowania nieznanej aplikacji na urządzeniu mobilnym. Wykonanie tych czynności może doprowadzić do zainfekowania urządzenia złośliwym oprogramowaniem wykradającym hasła.

## Czerwone flagi - jak rozpoznać podejrzaną wiadomość?

Chcąc skutecznie uchronić się przed cyberatakiem, warto zwrócić uwagę na kilka sygnałów ostrzegawczych:

- wiadomość pochodzi od nieznanego nadawcy (uwaga: nazwa nadawcy może być podobna do nazwy PGE);
- treść wiadomości zawiera błędy językowe, ortograficzne bądź stylistyczne;
- w wiadomości znajduje się nieznany lub podejrzany link (może on przypominać adres oficjalnej strony instytucji);

• wiadomość zawiera informację o konieczności niezwłocznego działania, np. pilnego uregulowania należności lub potwierdzenia danych pod groźbą konsekwencji, takich jak odłączenie energii. Wystąpienie któregośkolwiek z tych sygnałów powinno wzbudzić ostrożność i skłonić do dokładnej weryfikacji wiadomości przed podjęciem jakichkolwiek działań.

## Co zrobić, aby uniknąć cyberoszustwa?

Aby skutecznie chronić się przed cyberoszustwami, należy zawsze weryfikować informacje otrzymywane drogą elektroniczną i dokładnie sprawdzać adres nadawcy. Warto zwracać uwagę na każdy znak i literę, ponieważ nawet niewielka różnica, np. zmieniona litera, dodatkowy znak lub inna końcówka domeny, może wskazywać na próbę oszustwa. Przed kliknięciem w link należy sprawdzić, dokąd prowadzi dany adres, np. poprzez najechanie kursorem bez jego otwierania. Jeśli adres wygląda podejrzanie lub różni się od oficjalnych adresów PGE, należy zachować ostrożność.

Nigdy nie należy podawać danych osobowych ani informacji do logowania w wiadomościach SMS, e-mailach ani podczas rozmów telefonicznych. Nie wolno również otwierać podejrzanych linków ani wpisywać swoich danych na stronach, do których prowadzą, nawet jeśli wiadomość wygląda wiarygodnie. PGE Obrót nie wysyła w wiadomościach SMS linków przekierowujących do płatności elektronicznych wymagających szybkiej reakcji. Jeżeli podczas rozmowy telefonicznej pojawią się wątpliwości dotyczące tożsamości rozmówcy lub zasadności kontaktu, zawsze można się rozłączyć i samodzielnie zweryfikować sprawę, kontaktując się z infolinią PGE Obrót.

## Jak sprawdzić, czy wiadomość rzeczywiście pochodzi od PGE?

Klienci PGE Obrót powinni pamiętać, że wiadomości wysyłane przez PGE drogą elektroniczną, dotyczące m.in. zaległych płatności, planowanego wstrzymania dostaw energii elektrycznej czy wystawienia nowej PGE eFaktury, zawierają dane pozwalające na ich weryfikację. W treści wiadomości znajdują się m.in.

numer klienta, numer faktury lub dokumentu, termin płatności oraz kwota do zapłaty. Faktury elektroniczne przesyłane są przez PGE S.A. wyłącznie z adresu: [efaktura@gkpge.pl](mailto:efaktura@gkpge.pl). Przed dokonaniem płatności należy każdorazowo sprawdzić numer rachunku bankowego. Każdy klient PGE Obrót posiada indywidualny numer konta, który można znaleźć na aktualnej fakturze, po zalogowaniu do serwisu PGE eBOK lub w aplikacji Moje PGE w zakładce „Płatności”. Czułość i ostrożność pozostają najskuteczniejszą ochroną przed cyberoszustwami. W przypadku podejrzenia próby wyłudzenia można zgłosić incydent za pośrednictwem strony [incydent.cert.pl](http://incydent.cert.pl).

Więcej informacji dotyczących bezpieczeństwa znajduje się na stronie PGE w zakładce „Strefa Klienta”.



## SPORT

# Maciej Rybus – piłkarz przeklęty. Wrócił, ale piętno „Ruskiego” ciąży na jego życiu

Maciej Rybus, wielokrotny reprezentant Polski w piłce nożnej i mistrz Rosji, wrócił do rodzinnego Łowicza. Wielka kariera, wielka miłość i pieniądze rozsypały się w Rosji. Zostało piętno tego, który źle wybrał po napaści Rosji na Ukrainę

Anna Gronczewska

Maciej Rybus jako jeden z pierwszych pojawia się na treningu. Czekają na jego rozpoczęcie, rozmawiając z Dawidem Sutkiem, dyrektorem sportowym trzecioliigowego Pelikana Łowicz. To między innymi dzięki niemu znów trenuje na stadionie przy ul. Starzyńskiego.

– To tu przed laty zaczynałem treningi – mówi nam Maciej Rybus. – Mam wielki sentyment do tego miejsca. Mieszkałem niedaleko stadionu, na osiedlu. Po 10 minutach byłem na treningu.

Maciej Rybus to legenda Łowicza. To w tym mieście przyszedł na świat 19 sierpnia 1989 roku. Piłkę kopał w Pelikanie, by potem przenieść się do Szkoły Mistrzostwa Sportowego w Szamotułach. Stamtąd trafił do Legii Warszawa. Debiutował w tym klubie. Z Legią sięgnął po Superpuchar i trzy razy podnosił Puchar Polski. Wtedy też dostał powołanie do reprezentacji Polski, w której zagrał 66 meczów i strzelił dwie bramki. Zagrał na odbywających się w Polsce i Ukrainie Euro 2012, a w 2018 roku na organizowanych w Rosji mistrzostwach świata.

## Trudne związki z Rosją

To właśnie Rosja dała mu sławę, pieniądze, rodzinę, a potem społeczne odrzucenie. Maciej Rybus grał w najlepszych rosyjskich klubach. Był piłkarzem moskiewskich zespołów Lokomotiw i Spartak, grał w Rubinie Kazań. W Rosji zdobywał mistrzostwo tego kraju, puchar, grał w Lidze Mistrzów.

W Rosji Maciej spotkał miłość swego życia, tak przynajmniej mu się wtedy wydawało. Okazała się nią piękna Lana Baimatowa. Poznał ją, gdy grał w Lokomotiwie Moskwa. Pracowała w restauracji znajdującej się w pobliżu hotelu, w którym mieszkał. Podobno była to miłość od pierwszego wejrzenia.

– Poznaliśmy się w Moskwie, w restauracji, w której pracowałem jako menedżer – mówiła w wywiadzie dla osetyjskiej gazety „Słowo” Lana. – Kiedy Maciej przyjechał do Rosji, aby zawrzeć umowę z Lokomotiwem Moskwa, przyszedł na obiad z naszym wspólnym znajomym. Potem zaczął przychodzić i na lunch, i na kolację, i po treningu. Dopóty, dopóki nie dałam mu swojego numeru telefonu.



Maciej Rybus ma 37 lat. Próbuje odbudować swoje życie grą w trzecioliigowym Pelikanie Łowicz

## Dwa wesela

W lutym 2018 roku para zaręczyła się, a miesiąc później wzięła huczny ślub. Pierwszy odbył się we Władykaukazie w Osetii Południowej, skąd pochodzi Lana. Do hotelu Grand Alexander młoda para przyjechała na przyjęcie weselne Rolls-Royce'em Phantomem VIII, eskortowało ją trzech jeźdźców ubranych w tradycyjne stroje osetyjskie. Maciej i Lana pierwszy taniec zatańczyli do piosenki „Perfect” Eda Sheerana. Następnie panna młoda zatańczyła osetyjski taniec ślubny, a pan młody ezginkę – ludowy taniec kaukaski.

W 2019 roku mieli kolejny ślub, tym razem w Łowiczu, w kościele św. Leonarda, a wesele w hotelu Rozdroże w Nieborowie.

– Stres może nawet był trochę większy niż za pierwszym razem – mówił po polsku Maciej Rybus. – To był ślub głównie dla mojej rodziny i znajomych. Nie wszyscy mogli przyjechać do Rosji. Ciężko jest ogarnąć tyle wiz, było z tym naprawdę dużo roboty. Dlatego zdecydowaliśmy się na dwa śluby.

Lana i Maciej doczekali się dwóch synów. Robert ma dziś 8 lat, a Adrian 5.

## Trudny wybór

Wydawało się, że po wybuchu wojny Rosji z Ukrainą Rybus wróci do Polski. Tak się jednak nie stało. Na piłkarza wylała się fala hejtu. On sam przeniósł się z Lokomotiwu Moskwa do moskiewskiego Spartaka, a potem do Rubinu Kazań. Decyzję o pozostaniu w Rosji wyjaśnił w rozmowie z Sebastianem Staszewskim z TVP Sport.

– W Rosji mam żonę, dwóch synów, nieruchomości, życie, które rozwijało się przez ponad dziesięć lat – tłumaczył Maciej Rybus. – To tam zostałem prawdziwym mężczyzną, założyłem rodzinę, zarobiłem pieniądze i zabezpieczyłem naszą przyszłość. Tam też osiągnąłem największe sukcesy piłkarskie. Zostawienie tego wszystkiego z dnia na dzień nie było takie proste. Rozumiem, każdy na moim miejscu miałby prawo podjąć swoją decyzję. Ja podjąłem swoją. Nie pod wpływem nacisków ludzi czy wpisów w internecie, ale zgodnie z moim sumieniem. Lubię życie w Rosji, w Moskwie. Szybko się tam zaaklimatyzowałem, poznałem język, ludzi, którzy są moimi przyjaciółmi. Rodzina czuje się tam komfortowo. Niestety, wybuchła wojna... Jakiś

czas temu, gdy leciałem na wakacje, miejsce obok mnie zajął Anatolij Tymoszczuk, legenda reprezentacji Ukrainy. Po wojnie został w Petersburgu. Jest w podobnej sytuacji co ja, ma rosyjską żonę, dzieci, które się tam urodziły. I miał podobne dylematy. Ktoś powie, że zarobiliśmy dużo pieniędzy, więc w każdej chwili moglibyśmy przeprowadzić się na przykład do Hiszpanii czy na Cypr. Pewnie moglibyśmy, ale to byłoby rozpoczynanie życia od nowa. Nic przyjemnego, szczególnie dla dzieci.

## Pisali, żeby zdechł

W tym samym wywiadzie Maciej Rybus odniósł się też do hejtu, który na niego spadł. Mówił, że jako zawodowy sportowiec wielokrotnie spotykał się z ostrą krytyką, ale to, co wydarzyło się po wybuchu wojny, było jak lawina, która go przygniotła.

– W pewnym momencie nie dawałem rady, skala hejtu była nieprawdopodobna – mówił Sebastianowi Staszewskiemu. – To były tysiące wpisów, setki prywatnych wiadomości. Niektóre szły po bandzie, pisano na przykład, żeby zdechł. Ludzie z mojego otoczenia radzili

mi rezygnację z mediów społecznościowych, ale nie chciałem dać się zaszczuć. Ostatecznie tego nie zrobiłem, ale przez kilka miesięcy starałem się nie wrzucać niczego na Twittera czy Instagrama, bo jakkolwiek aktywność powodowała wylew szamba. Co ciekawe, te emocje widziałem tylko w internecie. Na ulicach nikt mnie nie zaczepiał: ani w Rosji, ani w Polsce, ani w żadnym innym miejscu. Niedawno w Antalyi trafiliśmy na grupę Polaków. Jedyne, co od nich usłyszałem, to prośby o wspólne zdjęcie. Podobnie było tuż po wybuchu wojny, kiedy chciałem przylecieć do kraju. Połączeń z Moskwą już nie było, ktoś odpowiedział, żeby lecieć do Kaliningradu, a później przekroczyć granicę pieszo. Podróżowałem ze starszym synem, ludzie bardzo nam pomogli. Sytuacja zmieniała się dopiero w sieci. Tam od razu stawałem się „ruskim”.

Hejt wylał się również na żonę piłkarza. Lana dostawała obraźliwe wpisy – po polsku, rosyjsku, angielsku. Przeszła piekło.

– Ale to Osetyjka z Władykaukazu, a tam kobiety są bardzo silne – zapewniał Sebastiana Staszewskiego Maciej Rybus.

## Koniec wielkiej miłości

W ostatnim czasie zmieniała się sytuacja rodzinna Macieja Rybusa, który rozwiódł się z Laną. Pierwsze rysy w ich małżeństwie pojawiły się w 2024 roku, a rok później, w listopadzie, rozwiedli się. Podobno to Lana wystąpiła o rozwód i podział majątku. Przez ten czas para nie komentowała rozstania.

Teraz Maciej Rybus mieszka w Łowiczu, u rodziny. Przyjechał do Polski z synami.

– Wiele wskazuje, że przez pewien czas będą ze mną – powiedział nam Maciej Rybus. – Obaj lubią kopać piłkę. Często grają przed domem, chodzą też na treningi do Akademii Pelikana Łowicz. Coraz lepiej mówią po polsku.

Maciej Rybus nie podpisał jeszcze kontraktu z Pelikanem Łowicz, ale wiele wskazuje, że tak zrobi. Przez rok nie grał w profesjonalną piłkę, ale liczy, że szybko nadrobi zaległości i będzie motywował młodych piłkarzy tego klubu. Pelikan Łowicz w tym roku awansował do III ligi.

ARTYKUŁ SPONSOROWANY ENEI OPERATOR

001153885

# Operatorzy łączą siły: wspólna platforma na Giełdzie zmieni zarządzanie siecią energetyczną w Polsce



**Towarowa Giełda Energii, Enea Operator, Energa-Operator oraz PGE Dystrybucja podpisały porozumienie o współpracy przy stworzeniu wspólnej platformy usług elastyczności. To nowy rozdział współpracy oraz potencjał wykorzystania zasobów pracujących w sieciach Operatorów Sieci Dystrybucyjnych. Transformacja energetyczna – obejmująca intensywny rozwój odnawialnych źródeł energii, wzrost liczby magazynów energii oraz postępującą elektryfikację gospodarki – powoduje istotną zmianę charakteru pracy systemu elektroenergetycznego. W tych warunkach elastyczność przestaje być koncepcją teoretyczną, a staje się realną, operacyjną potrzebą funkcjonowania sieci dystrybucyjnej, warunkującą jej stabilność oraz zdolność do dalszego przyłączania nowych zasobów.**

Nowa platforma ma umożliwić najbardziej efektywne wykorzystanie dostępnych zasobów elastyczności – aktywnych odbiorców, magazynów energii, źródeł wytwórczych i agregatorów – w skali całego krajowego systemu elektroenergetycznego, przy jednoczesnym uwzględnieniu lokalnych uwarunkowań pracy sieci. Istotną rolę w tym modelu odegra Towarowa Giełda Energii, która – jako podmiot regulowany – zapewni odpowiednie standardy organizacyjne, technologiczne oraz rynkowe funkcjonowania platformy.

– Transformacja energetyczna wymaga nie tylko inwestycji w infrastrukturę, lecz także nowych modeli współpracy



między uczestnikami rynku. Rozwój usług elastyczności będzie jednym z kluczowych elementów budowy nowoczesnego systemu elektroenergetycznego, a coraz większą rolę odegrają w nim agregatorzy, którzy integrują potencjał rozproszonych zasobów i udostępniają go tam, gdzie jest najbardziej potrzebny. Wspólny projekt operatorów i Giełdy pokazuje, że sektor jest gotowy do tworzenia rozwiązań opartych na standaryzacji, interoperacyjności i otwartości na innowacje – podkreśla **Mariusz Buraczyński, wiceprezes zarządu ds. operacyjnych TGE**.

Celem platformy jest stworzenie wspólnego, ogólnokrajowego miejsca, w którym operatorzy systemów dystrybucyjnych będą mogli pozy-

skiwać usługi elastyczności od podmiotów dysponujących odpowiednimi zasobami. Oferty mają być porównywalne, a cały proces ich składania, aktywacji oraz rozliczania ma być przejrzysty i prosty. Narzędzie ma wspierać zarządzanie lokalnymi ograniczeniami sieciowymi, szczególnie tam, gdzie występują one okresowo i dotyczą konkretnych jej obszarów.

– Dynamiczny rozwój odnawialnych źródeł energii, planowany wzrost liczby magazynów energii oraz postępująca elektryfikacja gospodarki powodują, że operatorzy sieci coraz częściej potrzebują nowych narzędzi wspierających zarządzanie systemem elektroenergetycznym. To sprawia, że elastyczność staje się jednym z kluczowych elementów no-

woczesnego rynku energii. Jest to szczególnie istotne na obszarach, gdzie moc OZE nawet kilkunastokrotnie przekracza szczytowe zapotrzebowanie odbiorców na energię elektryczną – mówi **Marek Szymborski, prezes zarządu Enei Operator**.

– Usługi elastyczności stały się Świętym Graalem energetyki: mają obniżyć budżety inwestycyjne OSD, koszty energii, uchronić nas przed blackoutem, umożliwić wprowadzenie energii z off-shore. Prawda jest natomiast dużo bardziej prosta i banalna. Ważna jest przede wszystkim elastyczność sieci. Zdrowy system elektroenergetyczny to sieć o dużej elastyczności: odporna, dobrze zmiarowana, zautomatyzowana, zarządzana w czasie rzeczyw-

istym, odważnie korzystająca z autonomicznego przetwarzania danych powstających w głębi sieci. Usługi elastyczności w przyszłości na pewno jednak będą nas wspierać w zarządzaniu ograniczeniami sieciowymi. Spodziewam się tego zwłaszcza w sytuacji skokowego wzrostu konsumpcji energii elastycznej. Dodatkowo mają one bardzo istotną dla Operatorów cechę – skłaniają nas do bliskiej współpracy z klientami wytwórcami, odbiorcami, magazynami energii – podkreśla **Robert Świerzyński, prezes zarządu Energa-Operator**.

Usługi zwiększające elastyczność sieci polegają na czasowym dostosowaniu poboru lub generacji energii do aktualnych potrzeb systemu elektroenergetycznego. Mogą

być świadczone między innymi przez aktywnych odbiorców, magazyny energii, źródła wytwórcze oraz agregatorów. Takie rozwiązania pozwalają efektywniej wykorzystywać istniejącą infrastrukturę sieciową oraz ograniczać ryzyko przeciążeń.

– Dla PGE Dystrybucja rozwój usług elastyczności oznacza praktyczne wsparcie dla bezpiecznej pracy sieci w warunkach rosnącej liczby źródeł rozproszonych, magazynów energii i aktywnych odbiorców. Elastyczność nie zastępuje inwestycji sieciowych, ale staje się ich ważnym uzupełnieniem. Pozwala lepiej wykorzystywać istniejącą infrastrukturę, reagować na lokalne ograniczenia oraz tworzyć warunki do dalszej i bezpiecznej integracji OZE z systemem elektroenergetycznym – dodaje **Beata Kurdelska, prezeska zarządu PGE Dystrybucja**.

Przedstawiciele sygnatariuszy porozumienia podkreślają, że coraz więcej wyzwań związanych z funkcjonowaniem systemu elektroenergetycznego ma charakter lokalny i wymaga działań dostosowanych do konkretnych warunków pracy sieci. W tym kontekście rośnie znaczenie magazynów energii, odbiorców aktywnych oraz innych zasobów zdolnych do świadczenia usług elastyczności.

Budowa wspólnej platformy stanowi krok w kierunku stworzenia spójnego, przejrzystego i efektywnego mechanizmu rynkowego, który połączy potrzeby operatorskie z potencjałem uczestników rynku, wspierając transformację energetyczną w Polsce w sposób bezpieczny i ekonomicznie uzasadniony.



GWIAZDA TYGODNIA

# Tatiana Okupnik: Gdybym nie mogła robić muzyki, nie byłabym w pełni sobą

W tym roku mija dwadzieścia lat, od kiedy rozpoczęła solową karierę. Jubileusz ten przypieczętowała wydaniem nowego albumu – „Od siebie do mnie”. Nam opowiada, jak trudne doświadczenia ostatniej dekady wpłynęły na jej osobowość i jej muzykę

Paweł Gzyl

**Twoja poprzednia płyta ukazała się dwanaście lat temu. Jakie miałaś uczucie, kiedy po raz pierwszy wzięłaś w dłoń nowy album?**

Dotykałam, uśmiechałam się, cieszyłam się nim. Zmysły grają w moim życiu dużą rolę, więc zapach tego świeżego druku i dotyk okładki sprawiły mi dużą przyjemność.

**Ta długa przerwa między tymi płytami wynika z tego, że dekadę temu wzięłaś sobie urlop macierzyński. Byłaś wtedy u szczytu kariery. To była trudna decyzja?**

Nie, to była bardzo naturalna decyzja. Wiedziałam wtedy, że jestem gotowa na to, by stać się mamą, a nie chciałam tego robić w światłach reflektorów, żeby to był temat dostępny dla szerokiej publiczności. Czułam, że to będzie bardzo intymny etap mojego życia. Stąd postanowiłam na chwilę zrobić sobie przerwę. Myślałam jednak, że będzie ona krótsza.

**Brakowało Ci muzyki, kiedy zajmowałaś się dziećmi?**

Zderzenie się z macierzyństwem było dość mocne. Pomimo tego, że byłam szczęśliwa, iż moje dzieciaczki są na świecie, bo bardzo świadomie podjęłam decyzję o zajściu w jedną i drugą ciążę, przydarzyła mi się depresja poporodowa. Skupiłam się więc na zaopiekowaniu się małuchami i dawaniu im wszystkiego z siebie oraz na tym, by przetrwać każdy dzień. Wtedy mój organizm sam podpowiedział mi, żeby muzykę całkowicie odsunąć na bok. I automatycznie zostało mi to odebrane: nawet nie miałam chęci jej słuchać. Wcześniej muzyka była wszechobecna w moim życiu. Tymczasem wtedy potrzebowałam ciszy. Muzyka mnie wręcz drażniła, dlatego nie mogę powiedzieć, że mi jej brakowało. Raczej brakowało mi poczucia, że wiem, kim jestem. To było najbardziej dominującą emocją. Z tyłu głowy miałam przekonanie, że wrócę kiedyś do śpiewania, tylko wiedziałam, że naj-



Tatiana Okupnik: Pojawienie się dzieci na świecie zmieniło bardzo moje myślenie

pierw muszę się sama ze sobą pokładać i zbudować na nowo.

**Powróciłaś w 2022 roku z utworem „Mama idzie w długą”. Co sprawiło, że znów poczułaś chęć do śpiewania?**

Złożyło się na to kilka rzeczy. Zaopiekowałam się swoją psychą przez terapię i leki oraz doszłam do siebie fizycznie po komplikacjach poporodowych. Miałam po prostu operację, która przywróciła mnie do normalnego funkcjonowania. Gdyby nie to, może dalej tkwiłabym w domu i nie wracała do tworzenia. Kiedy moje ciało zaczęło wreszcie funkcjonować nor-

malnie, nagle poczułam potrzebę słuchania muzyki. Minęło kilka miesięcy od tej operacji, położyłam dzieci spać i włączyłam program Jimmy’ego Fallona. Ktoś występował na koniec tego show i poczułam nagle, że mam ciarki. A przez wiele lat nic się takiego nie działo. Zaczęłam od razu szukać informacji o tym artyście, jakie ma inne piosenki. To była bardzo silna emocja i wiedziałam, że coś się we mnie budzi.

**Kiedy zaczęłaś tworzyć nowe piosenki?**

Po jakimś czasie zadzwoniłam do mojego basisty Maćka „Magnusa” Magnuskiego i powiedziałam,

że bardzo chciałabym wrócić do tworzenia. A on od razu stwierdził: „To przyjeżdżaj do Mikołajek i coś popiszemy”. I tam podczas pierwszej sesji z perkusistą Danielem Kapustką i gitarzystą Kacprem Stolarczykiem zrobiliśmy w dwa wieczory sześć utworów, które weszły na tę moją nową płytę. Emocje i opowieści po prostu wylały się ze mnie po tym długim czasie posuchy.

**Tak w pełni obwieściłaś światu „Wracam” dwa lata temu na festiwalu w Opolu. Jak wypadło tamto spotkanie z kolegami i kolegami?**

**kami po fachu? Branża o Tobie nie zapomniała?**

Opole czy Sopot to taka wyjątkowa okazja, kiedy możemy się spotkać ze sobą za kulisami. I wtedy też tak było, dzięki czemu po długiej przerwie mogłam porozmawiać z wokalistami, muzykami, ekipą techniczną. Bardzo sympatycznie odnosili się do mnie również dziennikarze. To Opole i „Wracam” było ważne, ale nie umieściłam tego utworu na płycie, bo czułam, że nie wpisuje się w jej charakter.

**Od pierwszego singla do albumu minęły cztery lata. To dlatego piosenki na „Od siebie do mnie” są tak solidnie dopracowane?**

Sama praca nad tymi nagraniami wcale nie trwała tak długo. Więcej zajęły przygotowania, ustawienie logistyki. Budowałam mój zespół muzyczny, szukałam menedżerki. Dziś jest nią Iza Biernat. Zanim ją znalazłam, szukałam firmy fonograficznej, która ze-chciałaby wydać ten materiał. To wcale nie było oczywiste. I to E-Muzyka otworzyła przede mną drzwi. Do urlopu macierzyńskiego żyłam, jak wszyscy muzycy, głównie z grania koncertów. W czasie przerwy nie pracowałam, więc nie zarabiałam. Nie mogłam sobie pozwolić na wynajęcie muzyków czy studia. Przekonałam się wtedy, że mam blisko siebie wielu cudownych ludzi, którzy wsparli mnie w tym moim powrocie na scenę i na początku nie oczekiwali ode mnie wynagrodzenia. Byli to nie tylko muzycy, ale też choćby moja makijażystka. Wydanie albumu „Od siebie do mnie” nie polegało więc tylko na napisaniu piosenek i ich dopracowaniu, ale był to proces składający się z wielu etapów. Dlatego też musiało upłynąć sporo czasu, by został on wreszcie opublikowany.

**Wśród Twoich współpracowników znalazł się Marcin Bors – jeden z najbardziej uznanych producentów w Polsce. Jak to się stało, że to jemu powierzyłaś swoje nowe piosenki?**

Mój gitarzysta Bartek Grzanek swego czasu zrobił u Marcina Borsa własną płytę. Jest na niej utwór „Będiesz moja dziś”, który bardzo mi się spodobał. Okazało się, że Marcin przeniósł się do swojego rodzinnego miasta Łodzi i pracuje w Radiu Łódź w studiu Henryka Debicha. Pomyślałam, że los podsuwa mi wyjątkową okazję. Umówiliśmy się na spotkanie i powiedziałam Marcinowi, co mi się marzy. Bardzo dobrze się zrozumieliśmy i ta nasza współpraca jest chyba najważniejszą dotychczas na mojej muzycznej ścieżce. Nagrywając tę płytę, chciałam mieć pełną wolność w wyrażaniu siebie. Ale gdyby nie Marcin, nie poszłoby to tak daleko. On stworzył mi przestrzeń na to, by nie chciał nic nikomu udowodniać, tylko śpiewać w taki sposób, który nie jest laboratoryjny i perfekcyjny, ale ma ludzki element. Marcin dawał od siebie mało uwag, jednak jego sposób pracy bardzo na mnie działał i czułam się w tym studiu bardzo bezpiecznie.

### W efekcie powstały niekiedy bardzo niekonwencjonalne utwory, choćby „Jar” czy „Toast”, które trwają po 6 czy 7 minut.

Zależało mi na tym, aby ten album był przede wszystkim prawdziwy, żeby opowiedzieć na nim konkretne historie. Nie chcieliśmy kierować się tym, czy te piosenki mieszczą się w jakieś ramy czasowe. Przecież dzisiaj rozgłoszenie i media społecznościowe sprzyjają nagraniom, które trwają niespełna trzy minuty. Sięgnęłam na tej płycie po blues, rock, alternatywne klimaty, nie zastanawiając się, czy komuś kojarzy się to z moją wcześniejszą twórczością. Gdy Marcin wyczuł mój zapal i zaczęłam mu tłumaczyć, jak chcę nagrać utwór „Toast”, powiedział: „Czyli po prostu robimy muzykę! Cudownie!”. Po skończeniu pracy wyznał mi, że bardzo chciał pokazać tą płytą, że choć większość odbiorców nie kojarzy takiego śpiewania w moim wykonaniu, to ja potrafię coś takiego zrobić i stoją za tym sensowne treści. Myślę, że oboje daliśmy z siebie wszystko. Mam też nadzieję, że jeszcze uda nam się coś kiedyś razem zrobić, bo bardzo lubię z nim pracować.

### W tekstach nowych piosenek podejmujesz trudniejsze tematy niż w swoich wcześniejszych przebojach. To było dla Ciebie też dużym wyzwaniem?

Nie mogę tak powiedzieć. Moja poprzednia płyta ukazała się dwa lata temu. Nie dałoby się nagrać podobnych piosenek, jakie na niej były, bo przez ten czas dojrzałam, zestarzałam się, przeżyłam wiele sytuacji. Mam cały ba-

gaż nowych doświadczeń, których nie miałam wcześniej. Nie czułam więc, że napisanie o tych sprawach jest dla mnie jakimś wyzwaniem. Zależało mi raczej na tym, aby ewentualny odbiorca, słuchając tych nagrań, poczuł emocjonalną prawdę, a czasem wręcz jakiś rodzaj niepokoju czy niewygody. Żeby muzyka i teksty były sobie bliskie. I mam poczucie, że te dwie sfery równoważą się ze sobą.

### Płytę otwiera nowa wersja „Mama idzie w długą”. Dla Ciebie taką ucieczką od domowych obowiązków jest muzyka. Bez niej nie byłabyś do końca sobą?

Zdecydowanie. Po powrocie do tworzenia i śpiewania poczułam, jak bardzo mi tego brakowało – już podczas pierwszego koncertu po przerwie. Rola mamy jest dla mnie najważniejsza w życiu, ale wiem, że gdybym nie mogła robić muzyki, nie byłabym w pełni sobą. Zredukowałabym się do jednej funkcji, a ja składałam się z kilku części. Przecież zanim pojawiły się w moim życiu dzieci, miałam inne pasje. Jeśli bym z nich całkowicie zrezygnowała, wiem, że byłabym zgorzkniała. A to wcale nie byłoby dobre dla moich dzieci.

### Równie osobisty jest utwór „Gdzie ja?”. Stawiasz w nim sobie pytania o własną tożsamość. Bardzo się zmieniłaś przez te trudne doświadczenia ostatniej dekady?

Myślę, że różnica jest duża. Pojawienie się dzieci na świecie zmieniło bardzo moje myślenie. Na pewno zmieniło się to, jak postrzegam siebie, to, jak odnajduję się w świecie. Większość z nas wie, że mając dzieci, schodzimy na drugi plan. Oczywiście nie mówię tu o rezygnacji z siebie, tylko o tym, że bierzemy odpowiedzialność za te małe istoty i wiemy, że musimy je poprowadzić w świat. Dzieci dały mi jednak też większy luz i nieprzejmowanie się tym, co ludzie powiedzą. To pozwala mi częściej zaważać o siebie, a wcześniej tego nie miałam. Dzisiaj już nie skupiam się na tym, aby sprawiać przyjemność innym czy zadowalać ich, zapominając przy tym o sobie. Dopiero po urodzeniu dzieci otworzyły mi się na to oczy i uznałam, że dalej tak nie może być.

### I teraz w „Daj to głośniej” śpiewasz: „Chce mi się kochać, jeść, tyć”. To Ci daje obecnie największą radość?

Robimy ten wywiad dziesięć minut później niż się wcześniej umawialiśmy, bo musiałam zjeść obiad. (Śmiech) Cóż, uwielbiam jeźdzenie i to jedna z tych życiowych przyjemności, które bardzo cenię. Są dwie grupy ludzi: jedni jedzą

po to, żeby żyć, a drudzy żyją po to, żeby jeść. I ja jestem w tej drugiej grupie.

### Kto by pomyślał: zawsze jesteś szczupła i gibka.

To przez koncerty. Gdybyś wiedział, ile ja wtedy spalam kalorii!

### Nigdy jednak nie jest tak, że nic nas nie martwi i jesteśmy w pełni szczęśliwi. Co spędza Ci dzisiaj sen z powiek?

O tym właśnie jest „Daj to głośniej”. Odczuwam niepokój związany z naszą sytuacją geopolityczną. W ciągu mojej przerwy w karierze doprowadziłam się do lepszej formy psychicznej i fizycznej. Wykonałam ciężką pracę. W idealnym świecie żyłabym więc sobie teraz spokojnie, tymczasem dookoła polityczna zawierucha. Cytując piosenkę, to wszystko przez te „megalomańskie pyski, które mają dostęp do przycisków”. Noszę więc w sobie niepokój o przyszłość, którego nie chciałybyśmy nosić. Szukam różnych sposobów na to, by wyrzucić z siebie ten stres i w moim przypadku jest to bardzo głośno słuchanie muzyki, które pomaga mi się zresetować. Kiedy dzieci są w szkole, gotuję czy sprzątam, to włączam muzykę i tańczę, co pozwala mi przestać myśleć o tych zagrożeniach.

### „Rewolucja w sercach” to manifest Twojej kobiecości. Trudno Ci było po tych wszystkich zdrowotnych perypetiach odkryć swoją zmysłowość?

Ja jeszcze jej do końca ponownie nie odkryłam. „Rewolucja w sercach” to ostatni utwór napisany na płytę – i to nieprzypadkowe. Bo wydaje mi się, że z wszystkich etapów, przez które przechodziłam, to właśnie ten dotyczący sensualności został zostawiony na koniec. Ta piosenka jest więc wołaniem „S.O.S.” o potrzebę bliskości z drugim człowiekiem. Wcześniej czułam zawsze, że zmysłowość jest ważną częścią mnie i mojego życia. Zgubiłam to przez różne zawirowania zdrowotne i tęsknię za tym. Wiem jednak, że to jest proces, który musi odbyć się na własnych warunkach. W tym utworze pierwiastek męski przeplata się z żeńskim. Mój głos przeplata się więc z niosącym spokój i testosteron głosem Krzysztofa Zalewskiego.

### O problemach w relacjach między dwojgiem ludzi mówią też piosenki „Na dwa” i „Santa Monica”. Opisujesz tu tę sytuację, kiedy po pierwszym zauroczeniu każde z partnerów zaczyna powoli żyć osobno. Jak sobie z tym poradzić?

Nie ma chyba na to jednej recepty. Kiedy w ostatnich latach zaczęłam bardziej otwarcie mówić, co się ze mną działo, moi znajomi i przyjaciele zaczęli ze mną bardziej szczerze rozmawiać. I te utwory są efektem tych zwierzeń. To nie tylko moje historie, ale też dotyczące tego, co widzę i słyszę naokoło. Kiedy oddalamy się od siebie, bardzo rzadko dzieje się to tylko z winy jednej osoby. „Na dwa” i „Santa Monica” opowiadają o tym momencie, kiedy w tańcu nam nie wychodzi i depczemy się nawzajem. Wtedy trzeba sobie zadać pytanie, czy nadal chcemy razem tańczyć, czy schodzimy z parkietu. I każdy musi na nie odpowiedzieć sobie sam.

### Askał tutaj święta Monika?

Święta Monika to patronka otaczająca swą opieką matki, żony, wdowy. A utwór ten powstał w niecodzienny sposób. Kiedy byliśmy na sesji w Mikołajkach, nagrywałam na dyktafon to co tworzyliśmy. Kiedy wróciłam do domu, zaczęłam odsłuchiwać te nagrania i zobaczyłam nazwę zarejestrowanego pliku na dyktafonie: „Santa Monica”. „Skąd to się wzięło?” – pomyślałam. Zadzwońłam do basisty i okazało się, że obok sali prób jest hotel o takiej nazwie i mój telefon nazwał nagranie w ten sposób. Będąc jeszcze w USA, odwiedziłam miasto Santa Monica. Przypomniałam sobie wtedy, czego i kogo patronką jest ta święta. Uznałam to za wystarczający znak, aby napisać o tym piosenkę.

### Płytę kończy utwór „Toast”, gdzie pojawia się symboliczny babski krąg. Znalazłaś w trudnych chwilach wsparcie u innych kobiet?

Ten utwór jest właśnie moim hołdem i podziękowaniem dla wszystkich kobiet, które otoczyły mnie opieką. Nagrywając ten utwór w studiu, byłam już w innej formie psychicznej niż wtedy, gdy go pisałam, bo minęło kilka lat. Dlatego zaprosiłam do wykonania tej piosenki znajome i przyjaciółki. Jedna przyszła ze swoją siedmioletnią córką, a inna z jedenastoletnią bratanicą. Był też chór dziewczyn z akademii muzycznej w Łodzi i kobiety znane szerszej publiczności, które cenię. Każda z nich wypowiedziała takie zdania, które kiedyś od kogoś usłyszała pod swoim adresem, a które sprawiły, że poczuła się gorsza, umniejszona, zawstydzona. I coś dziwnego wydarzyło się w tym studiu. Mam wrażenie, że wzięłyśmy udział w jakimś manifestie kobiecości i ludzkiego wsparcia. Kiedy opublikowałam ten utwór, zaczął on żyć swoim życiem. Komentarze i wiadomości od kobiet

w różnym wieku mówiły o tym, że poczuły one w nim swój ból, wstyd i gniew.

### Te kobiety to dobrze nam znane postaci.

To Sylwia Chutnik, Katarzyna Grochola, Lidia Popiel, Katarzyna Butowtt i Agnieszka Szpila. Cieszę się, że wszystkie zgodziły się na udział w „Toaście”. W ten sposób powstał swego rodzaju babski krąg.

### Te dziesięć utworów składających się na „Od siebie do mnie” pokazuje drogą, jaką przebyłaś od urodzenia dzieci do dzisiaj. Nagranie tej płyty pomogło Ci zrzucić emocjonalny balast tego czasu?

Już samo pisanie tekstów, a wcześniej wszystkie te procesy zadbania o zdrowie psychiczne i fizyczne sprawiły, że zrzuciłam z siebie te ciężkie warstwy. Znaczenie miało też opowiedzenie publicznie o tym, z czym się borykałam. Zrobiłam to, kiedy już wyszłam na prostą i pomyślałam, że mogę w ten sposób pomóc innym dziewczynom i kobietom, które przechodzą przez to, co ja przeszłam, a czują się w tym samotne. Bo ja tak właśnie czułam się w tym pierwszym momencie – kompletnie wyalienowana. Niestety, w 2016 roku mało mówiło się publicznie o depresji i komplikacjach poporodowych. Wydanie tego albumu uzmysłowiło mi, jaką drogę przeszedłam. Dziś odbieram to jako ogromną siłę i jestem z siebie dumna.

### A co Twój mąż powiedział po przesłuchaniu tej płyty?

On był pierwszym odbiorcą tych piosenek, podobnie zresztą jak moi bliscy i przyjaciele. Słuchali je jeszcze w surowych wersjach. Czuli, że to moja nowa odsłona. Ale ponieważ mnie dobrze znają, wiedzieli od dawna, że faktycznie coś takiego mi w duszy gra. A potem nie mogli się doczekać, kiedy te piosenki ujrzą wreszcie światło dzienne.

### Jak teraz fanom podoba się nieco inna Tatiana Okupnik niż ta sprzed dekady czy dwóch?

Czytam wszystkie komentarze w internecie pod teledyskami i są one bardzo budujące. Szczepnie przyznam, że nie spodziewałam się takiej reakcji. Zaskoczyła mnie wnikliwa ocena tej płyty ze strony dziennikarzy, ale też fanów. Analiza tekstów, nowego brzmienia. To bardzo wzruszające i budujące.

### Teraz więc czas na koncerty.

Gramy już część utworów z nowej płyty, a jesienią odbędą się koncerty promujące album.

PLEBISCYT

# Oto często niewidoczny bohater lokalu, a zarazem jego serce

(ka)

**Każde danie ma swoją historię. Zanim trafi na stół, powstaje nie tylko ze składników, ale też z pomysłu, doświadczenia, pasji i wielu godzin pracy człowieka, którego goście często nawet nie widzą.**

To właśnie kucharz jest sercem restauracji. Osobą, która każdego dnia dba o to, by smak, jakość i estetyka potraw sprawiała, że goście chcą wracać.

## KATEGORIA: KELNER ROKU

W przypadku naszej nominowanej do tytułu Kucharza Roku wszystko zaczęło się od stażu. To tam zrozumiała, czym chce się zajmować na stałe. - Byłam na stażu i potem poczułam, że lubię gotować - wspomina Marta Reformat, która na co dzień pracuje w Pizzerii Mafia w Krośnie Odrzańskim. Największą radość daje jej to, że może gotować. Dodatkową satysfakcję sprawia jej także to, że gościom smakuje to, co dla nich przygotowuje. Może więc dzielić się swoją pasją z innymi. Dzięki przyrządzonym przez nią daniom nierzadko wywołuje uśmiech na twarzach klien-

tów i to właśnie w zawodzie kucharza jest piękne. Zapytana o to, jakie danie, sytuację lub historię związaną z pracą wspomina najbardziej, nawet długo po tym, jak się wydarzyła, pamięta, że najbardziej pamięta samo gotowanie. - Cieszę się tym, że mogę dla kogoś gotować pyszne potrawy - mówi pani Marta. Dużo radości daje jej gotowanie nowych potraw, próbowanie nowych przepisów i tworzenie nowych połączeń smakowych.

Jak przyjęła wiadomość o nominacji w plebiscycie Mistrzowie Smaku? - Byłam zaskoczona, bo to mój mąż mnie zgłosił - odpowiada.

składniki w danie, które zostaje w pamięci na długo.

Choć najczęściej pozostają za drzwiami kuchni, ich praca budzi dobre emocje. To oni są autorami smaków, które zostają z nami na dłużej, przywołują wspomnienia z podróży, stają się częścią rodzinnych uroczystości i ważnych chwil. Kucharze mają swój udział w tych wspomnieniach, nawet jeśli pozostają w cieniu.

- Kucharze to często niewidoczni bohaterowie lokalu, a zarazem jego serce, dlatego w kolejnych dniach głosowa-

nia w plebiscycie Mistrzowie Smaku 2026 postanowiliśmy właśnie ich pokazać. Sprawic, by poznali państwo ich twarze, nazwiska i historie, którymi się z nami podzielili - mówi Katarzyna Adamczyk, która opiekuje się akcją Mistrzowie Smaku od strony redakcyjnej: - W Mistrzach Smaku wyróżniamy osoby, które swoją pasją, talentem i codzienną pracą budują kulinarną markę naszego regionu. Poznajmy bliżej kandydatów do tytułu Kucharza Roku, dla których gotowanie to więcej niż praca.



## KATEGORIA: KUCHARZ ROKU

Agnieszka Olejniczak (Catering Dekoracje Olejniczak, Strzelce Krajeńskie) podkreśla, że gotowanie od zawsze było bliskie jej sercu. Kulinarne pasja towarzyszy jej od najmłodszych lat i naturalnie stała się ważną częścią jej życia. Pochodzi z rodziny związanej z gastronomią, dlatego kuchnia była obecna w jej domu od zawsze - to właśnie tam zdobywała pierwsze doświadczenia, obserwując i ucząc się od najbliższych.

Od 16 lat zawodowo przygotowuje potrawy, wkładając w swoją pracę wiele serca, zaangażowania i dbałości o każdy szczegół. Każde reali-

zowane zamówienie traktuje jako nowe wyzwanie i okazję do stworzenia czegoś wyjątkowego. W swojej pracy łączy doświadczenie, tradycję oraz własną kreatywność, dzięki czemu przygotowywane przez nią dania mają nie tylko wyjątkowy smak, ale również opowiadają pewną historię.

Dla Agnieszki Olejniczak gotowanie to coś więcej niż codzienna praca.

Jest laureatką i liderką wielu wyróżnień, m.in. Kucharz Roku, Osobowość Roku, Firma Godna Zaufania oraz Orły Branży Ślubnej. Wierzy, że najlepsze dania powstają z pasji, doświadczenia i miłości do gotowania.



**MISTRZOWIE  
SMAKU  
2026**

## LIDERZY POSZCZEGÓLNYCH KATEGORII PLEBISCYTU

Więcej na:

[www.gazetalubuska.pl/mistrzowie-smaku](http://www.gazetalubuska.pl/mistrzowie-smaku)

### BAR/BISTRO/JADŁODAJNIA ROKU

1. **Rumdul Kuchnia Khmerska**, Żary, Podchorążych 11A
2. **SORBA - knajpa**, Skwierzyna, Międzyrzecka 14H
3. **Bistro Obiadek**, Zielona Góra, Ochla-Kożuchowska 1

### KAWIARNIA/CUKIERNIA ROKU

1. **Coffee Hunter Palarnia Kawy**, Zielona Góra, Rzeźnicza 3A
2. **Cali Cafe Kalinowscy**, Żagań, Rynek 26
3. **Piekarnia Cukiernia Placek**, Sulechów, al. Niepodległości 41

### KELNER ROKU

1. **Błażej Gębski**, Restauracja Neo, Międzyrzecz
2. **Natalia Bogucka**, Restauracja Pocztowa 13, Gorzów Wielkopolski
3. **Aneta Rojek**, Catering Dekoracje Olejniczak, Strzelce Krajeńskie

### KUCHARZ ROKU

1. **Joanna Trocer**, Bistro u Asi, Międzyrzecz
2. **Daniel Pelechaty**, Siedem Smaków Obiady Domowe & Catering, Gorzów Wielkopolski
3. **Damian Samsel**, Restauracja ANKA, Słubice

### LODY ROKU

1. **Budka z Lodami u Kulki**, Krosno Odrzańskie, Parkowa
2. **Artisan**, Gorzów Wielkopolski, Targowa 9
3. **Cali Cafe Kalinowscy**, Żagań, Rynek 26

### PIZZA ROKU

1. **Manufaktura Pizzy**, Zielona Góra, al. Wojska Polskiego 112
2. **Pizzeria PiecoVa**, Letnica, Letnica 59
3. **Forman Del Villaggio**, Żary, Kadłubia 57B

### RESTAURACJA ROKU

1. **Restauracja Złote Lwy**, Kaława, Kaława 68
2. **Hoalu**, Słubice, Chopina 15A
3. **No i Fajnie**, Szprotawa, Rynek 33

### BARMAN/BARISTA ROKU

1. **Gracjan Kalinowski**, Coffee Hunter Palarnia Kawy, Zielona Góra
2. **Oliwia Pić**, Wartownia, Gorzów Wielkopolski
3. **Oleksandra Hulciaeva**, Restauracja-Hotel Neo, Międzyrzecz

### BURGER ROKU

1. **Bartek Burger**, Radzyń, Słoneczna 49
2. **Burgerownia PasiBrzuch**, Słubice, Mickiewicza 1A
3. **Burger House**, Zielona Góra, Wielkiego 6 lok. 1

### KEBAB ROKU

1. **Buła Lubuska**, Świebodzin, os. Widok 22
2. **Kebab u Yogiogo**, Zielona Góra, Sienkiewicza 5B
3. **Kebshub**, Nowa Sól, Witosła 16

### MENEDŻER GASTRONOMII ROKU

1. **Katarzyna Staniecka-Marek**, Restauracja Stacja, Kożuchów
2. **Tomasz Baranowski**, Restauracja Baranowski, Słubice
3. **Maja Bałuszek**, Cali Cafe Kalinowscy, Żagań

### MISTRZ SŁODKOŚCI ROKU

1. **Natalia Kamińska**, Tortoweczkarowanie, Bodzów
2. **Marta Januszczyńska**, Marta Nienazarta, Gorzów Wielkopolski
3. **Tetiana Omelchenko**, Cake by Tetiana, Gorzów Wielkopolski

REKLAMA

0011546788

## INFORMATOR POGRZEBOWY

### MIEJSKI ZAKŁAD POGRZEBOWY

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

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

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



REKLAMA

0011557533



**F.H. REMA MAREK ŁYCZEWSKI**

# SKUP ZBOŻA

- MOŻLIWOŚĆ SKŁADOWANIA
- ODBIÓR ZBOŻA Z GOSPODARSTWA
- SZYBKA PŁATNOŚĆ

**Smolno Wielkie 117A**  
**tel. 605 837 506, 723 801 705**

OD PONAD 25 LAT NA RYNKU - ZAPRASZAMY!

REKLAMA

0011558379

### BURMISTRZ MIASTA I GMINY WSCHOWA

Zgodnie z art. 35 ust. 1 i 2 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (Dz.U. z 2026 r. poz. 399) podaję do publicznej wiadomości, że w dniu 24.07.2026 r. zostanie opublikowany na okres 21 dni wykaz lokali niemieszkalnych: garaży, przeznaczonych do oddania w najem w trybie bezprzetargowym na czas oznaczony. Szczegółowe informacje zostaną wywieszone na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miasta i Gminy Wschowa przy ul. Rynek 1, 67-400 Wschowa, oraz na stronie bip.gminawschowa.pl.

z up. Burmistrza  
Zastępca Burmistrza  
Miasta i Gminy Wschowa  
**/-/ Marek Kraśny**

REKLAMA

0011459133

**ZŁOMOWANIE  
POJAZDÓW**  
**tel. 600 609 606**

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



Stacja demontażu pojazdów | Czarkowo 16 | 64-125 Poniec

## DROBNE

### Praca

#### ZATRUDNIĘ

W gospodarstwie mlecznym,  
z doświad.- zamieszkanie, 517-433-784

### Usługi

#### MONTAŻOWE

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

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

#### PORZĄDKOWE

**WYWÓZ** odpadów wyburzenia,  
665-225-085.

#### INNE

**STUDNIE** głębinowe. Tel. 883 982 224

### Turystyka

#### KRAJ - GÓRY

**Beskidy, turnus 7dniowy od 1050zł. Ful opcja, cisza, spokój, natura, miodowyr.pl 501642492.**

**PROMOCJA** - pobyt - 95 zł ze  
śniadaniem. TYLICZ k/Krynicy G., pok.  
z łaz.+TV, bilard, parking, 730-007-166

#### KRAJ - MORZE

**DZIWNÓW.** Pokoje blisko morza. Tel.  
91-3813204.

**ŁEBA** - tanie pokoje z łaz. 603-471-715.

### Matrymonialne

**SAMOTNY** emeryt pozna szczupłą  
Panią po 60-tce do poważnego  
związku. tel. 666 220 470

### Różne

**STARE** książki skup, 881-934-948

REKLAMA

0011558001

### OBWIESZCZENIE STAROSTY ŚWIEBODZIŃSKIEGO

BOŚ.6740.2.38.2026.MŚ

22.07.2026 r.

Zgodnie z art. 11d ust. 5 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (t.j. Dz.U. z 2024 r. poz. 311 ze zm.) zawiadamiam, że na rzecz Burmistrza Świebodzina wydano decyzję nr 1/2026 o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej:

#### Budowa drogi gminnej w m. Rosin

realizowanej na działkach nr ewid. 112, 110/4 (110/2), 111/6 (111/4), 164/2, obręb 0015 Rosin jedn. ewid. 080805\_5 Świebodzin – obszar wiejski.

Uwaga: w nawiasach podano nr działek przed podziałem  
Akta sprawy dotyczące planowanego przedsięwzięcia będą udostępnione do wglądu w Starostwie Powiatowym w Świebodzinie w Wydziale Budownictwa i Ochrony Środowiska, ul. Piłsudskiego 18, pokój nr 9, w godzinach pracy wydziału, tj. poniedziałek 8:30 – 16:45, wtorek – nieczynne, środa i czwartek 8:30 – 15:15, piątek 8:30 – 13:45, po telefonicznym ustaleniu terminu – nr tel. 68 475 53 32.

REKLAMA

0011550896



## NIEZWYKŁA POLSKA!

**Interaktywny Przewodnik Turystyczny  
Lato 2026**

Odkryj wyjątkowe zakątki w letniej odświeżce

- 📍 lokalne atrakcje
- 📍 turystyka przygodowa
- 📍 podróż tematyczna
- 📍 wypoczynek na łonie natury
- 📍 eko-turystyka



**CZYTAJ na:**  
**stronapodrozy.pl/przewodnik**

GŁÓWNY PARTNER  
STRATEGICZNY



WOJEWÓDZTWO  
ŚWIĘTOKRZYSKIE

Krzyżówka panoramiczna

autor oszczerczych listów

technika malarska

Richtera lub Celsjusza

mebel z oparciem

Pucka lub Biskaj-ska

pozycja na drążku

mała przyczyna pożaru

smok z serialu animowanego

urząd mini-stry

np. domini-kanie

biblijny statek

ducho-wieństwo

Magda, piosen-karka

tarcza Zeusa

stolica Omanu

spekulant

miejsce pracy

żywica do farb

fiasko, krach

basior z watahy

angielski arysto-krata

pierwiastek jak wyspa

rodzaj sieci rybackiej

stolica Togo

szkocki deseń

rosły opryszek

słodki lub kwaśny

krzewiasty gatunek wierzby

... Oz, pisarz izra-elski

Halik lub Blair

sto lat

kraina w Szwecji

wio-senne warzywo liś-ciaste

konku-rent „IXI”

wydzie-lony teren

autor uzna-nych dzieł

popu-larna gra w karty

biała skała

odkrycie państwa Curie

Magda, piosen-karka

dotat-kowa notatka

3

15

12

13

4

1

5

11

7

10

2

17

16

14

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 17, utworzą rozwiązanie: dokończenie dowcipu z okienka.

Uśmiechnij się!

Hrabina pyta lokaja:  
– Janie, co porabia jaśniepan?  
– Leży i nie oddycha.  
Na to hrabina:  
– ...



Krzyżówka A-Z

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

- A) bawół z Celebesu (4).  
B) koczownicy arabscy żyjący na pustyni (7).  
C) kraj w Ameryce Południowej nad Pacyfikiem (5).  
D) zabawna historyjka pobudzająca do śmiechu (6).  
E) system norm i wartości danej grupy ludzi (4).  
F) polska komedia z rolą Macieja Stuhra (4).  
G) drobne antylopy o smukłej budowie ciała (6).  
H) padlinożerne zwierzę z sawanny (5).  
I) Petry lub Bielska (5).  
J) forma rekreacyjnego biegania (7).  
K) podziemia służące jako ciężkie więzienie (8).  
L) stolica nad Tamizą (6).

Ż

A

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

- Ł) pożyteczna, drapieżna muchówka (5).  
M) pieszczotliwie o dziecku (9).  
N) trudno topliwy metal (6).  
O) przebój Kasi Stankiewicz i Varius Manx (4,4).  
P) ... Polski w piłce nożnej (6).  
R) cienki pasek skórzany (6).  
S) epopeja o arystokratycznym rodzie (4).

- T) czerwony owoc większy od poziomki (9).  
U) zadawniony żal, pretensja (5).  
W) poddany seniora, lennik (5).  
Z) dochody z działalności gospodarczej (5).  
Ż) „... Adama”, amerykańska komedia filmowa (5).

Krzyżówka z hasłem

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

Litery z pól ponumerowanych w prawym dolnym rogu od 1 do 21, utworzą rozwiązanie: myśl Urszuli Zybury.

Poziomo:

1) przypuszczenie, hipoteza,  
7) zimowy sport,  
8) ciężki koń pociagowy,  
9) jest matką cnoty,  
12) posiada rozległą wiedzę,  
13) Wenus z Milo,  
15) papuga szara,  
17) ser sojowy,  
18) domek na działce,  
22) pochodzenie, rodowód,  
23) niewielka ilość, garstka.

Pionowo:

2) odświeżający cukierek,  
3) brak ruchu,  
4) Han z „Gwiezdných wojen”,  
5) duńskie klocki,  
6) roślina pastewna,  
9) słowo honoru Sarmaty,  
10) okres po jurze,  
11) złowił złotą rybkę,  
14) przeciwnik Batmana,  
15) wielkanocna zupa,  
16) regatowa łódka,  
19) płyn kreślarski,  
20) niewygodne łóżko,  
21) Jessica, aktorka z USA.

... Jerzy Kern, poeta

kosmetyk do golenia

pręcik z gwintem

wedłowski wypiek

forma monopolu

WIRÓWKA PANORAMICZNA

wolna w tygodniu

gorąco-krwisty koń

łowca bezpańskich psów

wiedeńskie ciasto

mocarz, atleta

Początek wpisywania odgadniętych wyrazów w polach z kreską, kierunek zegarowy. Litery w oznaczonych polach, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie: tytuł sfilmowanej powieści.

Duet jolek

S

M

A

L

L

D

W

O

R

L

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 13, utworzą rozwiązanie. W przypadkowej kolejności:

– lekki utwór sceniczny  
– Traugutt lub Lipko  
– odmiana irlandzkiej whisky  
– syn króla Dawida  
– ... rodzicielski w szkole  
– syn boga Posejdona  
– starożytna wieszczka  
– marka mleka  
– doskonały byt  
– wieńczy skronie zwycięzcy  
– imię byłej królowej Holandii  
– ... Jeleń z załogi „Rudego”

Logogryf

1

2

3

4

5

Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie: tytuł filmu.

1) do cięcia żywopłotu,  
2) gra zbliżona do piłki ręcznej,  
3) stawia drewniane domy,  
4) potoczna nazwa skały spoiastej,  
5) ciasto pokrojone w krążki i przełożone słodką masą.

Szyfr

14

4

7

15

5

8

13

11

9

2

16

3

1

10

17

12

6

Litery z pól od 1 do 17, utworzą rozwiązanie: imię i nazwisko aktora.

Poziomo:

7) związek kilku drużyn harcerskich,  
16) Franz, autor „Procesu”.

Pionowo:

14) realizowane w banku,  
4) parzysty narząd filtrujący krew.

Krzyżówka

1

2

3

4

5

6

7

Litery z pól od 1 do 6, utworzą rozwiązanie.

Poziomo:

4) roślina na olej i biopaliwo,  
5) szkodnik winorośli, amerykańska mszyca,  
6) usuwany z twarzy golarką,  
7) załogowa część jachtu.

Pionowo:

1, 2, 3) polscy piosenkarze.

Rozwiązania

Pieczka; krzyżówka: kortex.  
śmierci”; szyfr: Franciszek  
Wieniawa; logogryf: „Życzenie  
krzesel”; duet jolek: Julia  
panoramizacja: „Dwanaście  
swobodny kępny”; wirówka  
krzyżówka z hasłem: Nadmiar  
krzyżówka A-Z: biologia;  
... on zawsze był leniwy;  
Krzyżówka panoramiczna:

powieść historyczna Mickiewicza

„Biały” western

Yeti lub Favorit

tłumaczek wędrowca

pieszcoty Sarmaty

jesienne zajęcia rolnika

nazwa dzieła

pokój mniszki

uczy języka obcego

dawny ożenek

córka Ferdynanda Kiepskiego

drink dla spóźnionego gościa

nitki w rosole

egoista, sobek

dziki koń z amerykańskiej prairii

metropolia Senegalu

legenda, klechda

indyjska wyżyna

bramini w Indiach

szewski stółek

plac na paszę

stan w Indiach

pozioma ściana grani

wezwanie do czynu

japońskie auto

umowa państwa z Watykanem

córka Tantala

grecka wyspa

zamek błyskawiczny

skały osadowe

zespół trzech muzyków

Danuta, piosenkarka

wyciągana do zgody

... Oz, pisarz z Izraela

imię autora „Pana Tadeusza”

opera Rachmani-nowa

sztuczne rzeki

imię Fondy

odgłos pracy silnika

mały bawół z Indonezji

rasa królików

czarna w stadzie

składnik mosiadzu

strój Bhutańczyka

„Jaka... taki cierni”, piosenka

„Płaski w gimnastyce

porośnięty rześ

23

najemczyni mieszkania

pierwsza w wagonie

bogini zwycięstwa

skrzynka na głosy

dawny sługa, parobek

lonesco lub Brecht

kieliszek do musującego trunku

huczne brawa

awantura, burda

zapora na rzece

polski taniec ludowy

1

mały bawół z Indonezji

niechciały gość

„Zbrodnia i ...”

ciężka praca

majak kolor pomarańczowy

Bruce z filmu „Wejście smoka”

skrzynia mu-rarska

7

26

21

10

25

2

24

18

14

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

Twoja gazeta w prenumeracie z Tele Magazynem

tel. 68 381 70 52

bok.prenumerata@polskapress.pl

prenumerata.gazetalubuska.pl

AUTOPROMOCJA

0111227873

stolica jak sos

wytworna suknia

VAT lub CIT

stolica

aktywa finansowe

z „Cher-bourga”

choroba oczu, jaskra

wierzb z kotkami

przebieg debaty

największy stan w USA

bankier z filmu „Vabank”

narzędzie ślusarza

andyjski ssak

26

15

4

3

11

14

stolica jak sos

wytworna suknia

VAT lub CIT

stolica

aktywa finansowe

z „Cher-bourga”

choroba oczu, jaskra

wierzb z kotkami

przebieg debaty

największy stan w USA

bankier z filmu „Vabank”

narzędzie ślusarza

andyjski ssak

26

15

4

3

11

14

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 26 utworzą rozwiązanie: przysłowie serbskie.

ROZWIĄZANIE: IM WIĘCEJ WŁADZY, TYM WIĘCEJ ŻŁA.

eprasa.pl f767adeb61

SŁOWNIK: AGA, ASANI, GHO, INRO, SUMITA.

LEKKOATLETYKA

# Czekają nas trzy dni przygody z „królową sportu”

To ostatnia szansa dla tych, którzy chcą przeżyć przygodę życia i pojechać na najważniejszą imprezę sezonu, czyli mistrzostwa Europy. A bilety do Birmingham są już bukowane. Ostateczny termin mija w niedzielę, 26 lipca.

Paweł Wiśniewski

**Przed nami kolejne piękne – miejmy nadzieję – widowisko z udziałem „królowej sportu”, czyli 102. edycja lekkoatletycznych mistrzostw Polski. Przez trzy dni na stadionie im. Wojciecha Nowickiego w Białymstoku, w Zwierzyńcu, najlepsi z najlepszych powalczą o prymat w kraju.**

Najważniejszą tegoroczną imprezą lekkoatletyczną są mistrzostwa Europy, które w dniach 10-16 sierpnia zorganizuje Birmingham na „Alexander Stadium”.

Do tegorocznych mistrzostw Polski nie zgłosiło się wielu zawodników – jedni wezmą udział w sierpniowych mistrzostwach świata juniorów (Eugene, Oregon, 5-9 sierpnia) – Anastazja Kuś (400 metrów), Kinga Jackowska (pchnięcie kulą) czy Bartosz Pytlak (200 metrów), inni sygnalizują problemy zdrowotne (Justyna Święty-Ersetic, Alicja Sielska, Marcelina Witek-Konofał, Malwina Kopron czy Oliwier Wdowik, Filip Rak, Krzysztof Kiljan, Patryk Dobek, Michał Gawenda i Hubert Trościanka).

Mistrzostwa Polski mistrzostwami Polski, ale docelową imprezą są mistrzostwa Europy. Oto sytuacja naszych zawodników. Duże Q to pewna kwalifikacja na ME:



W Białymstoku Natalia Bukowiecka zapewne spróbuje pokonać 400 metrów poniżej 50 sekund

## Kobiety:

\* 100 metrów: Ewa Swoboda Q i Krystina Cimanouska Q  
\* 400 metrów: Natalia Bukowiecka Q  
\* 800 metrów: Anna Wielgosz Q i Klaudia Kazimierska Q  
\* 1500 metrów: Klaudia Kazimierska Q i Weronika Lizakowska Q  
\* 10 000 metrów: Elżbieta Glinka Q

\* maraton: Aleksandra Lisowska Q  
\* 3000 metrów z przeszkodami: Kinga Królik Q i Alicja Konieczek Q  
\* 100 metrów przez płotki: Pia Skrzyszowska Q, Alicja Sielska Q (z powodu kontuzji zakończyła już starty w sezonie letnim) i Klaudia Wojtunik Q  
\* 400 metrów przez płotki: Anna Gryc Q  
\* wzwyż: Maria Żodzick Q

\* w dal: Anna Matuszewicz Q  
\* dysk: Daria Zabawska Q  
\* młot: Anita Włodarczyk Q  
\* oszczep: Maria Andrejczyk Q, Małgorzata Maślak-Glugla Q  
\* siedmiobój: Adrianna Sułek-Schubert Q  
\* półmaraton w chodzie: Katarzyna Zdziebło Q  
\* maraton w chodzie – Katarzyna Zdziebło Q (trzeba pamiętać, że pani Kasia wystąpi tylko na jednym dystan-

sie – kalendarz ME tym razem nie umożliwia dwukrotnego startu) i Agnieszka Ellward Q.

## Mężczyźni:

\* 100 metrów: Dominik Kopeć Q  
\* 400 metrów: Maksymilian Szwed Q  
\* 800 metrów: Maciej Wyderka Q, Patryk Sieradzki Q, Bartosz Kitliński Q i Filip Ostrowski Q (w Birmingham może wystąpić tylko trzech Polaków na tym dystansie)  
\* maraton: Adam Nowicki Q  
\* 110 metrów przez płotki: Jakub Szymański Q  
\* wzwyż: Mateusz Kołodziejowski Q  
\* kula: Konrad Bukowiecki Q  
\* młot: Wojciech Nowicki Q i Paweł Fajdek Q (w tej konkurencji Polska może wystawić czterech zawodników – Wojtek Nowicki jako obrońca tytułu ma „dziką kartę”)  
\* oszczep: Dawid Wegner Q i Cyprian Mrzygłód Q (zakończył już starty w 2026 roku)  
\* półmaraton w chodzie: Maher Ben Hlima Q  
\* maraton w chodzie: Maher Ben Hlima Q  
\* 4x100 metrów: kobiety i mężczyźni  
4x400 metrów: kobiety, mężczyźni + mikst  
Okres kwalifikacyjny do ME kończy się w niedzielę, 26 lipca br. ©

## PIĘKA NOŻNA

# Nijaki debiut Lewandowskiego w MLS. Jego Chicago Fire przegrało

Jacek Kmiecik

**Robert Lewandowski rozegrał swój pierwszy oficjalny mecz w barwach Chicago Fire. Polski piłkarz wystąpił od pierwszej do 63. minuty wyjazdowego spotkania z broniącym Pucharu MLS Interem Miami. Bramki nie zdobył, a jego zespół przegrał 2:3.**

„Lewy” dołączył do Fire 29 czerwca po czterech sezonach, spędzonych w Barcelonie. Pierwszy mecz miał rozegrać tydzień wcześniej, ale z powodu zanieczyszczenia powietrza dymem, który nadciągnął nad Chicago z pożarów w Kanadzie, spotkanie z Vancouver Whitecaps zostało przełożone na 6 października.

Srodowy pojedynek zaczął się od konsternacji w szeregach gospodarzy: w 18. minucie Jamajczyk Ian

Fray podał do swojego bramkarza Rocco Riosa Novo, a argentyński golkeeper w niegroźnej sytuacji nie trafił w piłkę i ta wtoczyła się do bramki. Jednak dziewięć minut później z rzutu karnego wyrównał Urugwajczyk Luis Suarez, pełniący tego dnia rolę kapitana pod nieobecność odpoczywającego po mistrzostwach świata Argentyńczyka Lionel Messiego. Suarez dał gospodarzom prowadzenie w 51. minucie.

W 63. Lewandowski opuścił boisko, a zastąpił go reprezentant Finlandii Robin Lod.

Wydawało się, że remis dla gości uratował Puso Dithejane z RPA (67’), ale w końcówce o zwycięstwie gospodarzy przesądził Preston Plambeck (87’).

„Lewy” nie zdobył bramki w ciągu 63 minut, spędzonych na boisku, ale miał kilka dobrych momentów, zwłaszcza na małej przestrzeni,



Lewandowski debiutu w Chicago Fire nie może zaliczyć do udanych

trafiając 87,5 procent swoich 14 podań.

– Przed meczem wiedziałem, że mogę zagrać maksymalnie 60 minut. Tydzień to niewiele czasu, żeby być gotowym. Przed meczem starałem się, jak mogłem. Spotkanie było dla nas trudne. Ostatecznie popełniłem zbyt wiele prostych błędów, a Inter Miami strzelił gole. Musimy więc dalej pracować. Myślę, że w następnym pojedynku, z większą wiedzą, będzie lepiej. W piłce nożnej nigdy nie masz wszystkiego od pierwszego dnia. Musisz ciągle pracować. Musisz grać, żeby zrozumieć swoich kolegów z drużyny, ich styl gry i ruchy – skomentował swój występ Lewandowski.

Trener „Strażaków” Gregg Berhalter nie miał wobec 38-lletniego Polaka wygórowanych oczekiwań w jego pierwszym meczu w barwach Fire.

– To był dla nas priorytet, żeby dziś wystawić go na boisko. Trenował dopiero siedem lub osiem dni, więc spodziewamy się, że zrobi duże wrażenie, w miarę jak będzie wracał do formy. Jak każdy zawodnik: budujesz formę, nabierasz siły, nabierasz mocy i wtedy jesteś dobry. Każdy piłkarz ma inny moment. Nie jesteśmy teraz w okresie przygotowawczym, jesteśmy w trakcie sezonu i to jest coś, co trzeba wziąć pod uwagę – tłumaczył szkoleniowiec „Strażaków”.

Chicago Fire (8-5-2) przerwało serię trzech zwycięstw z rzędu i jest na trzecim miejscu w tabeli Konferencji Wschodniej z dorobkiem 26 punktów.

Kolejny mecz w MLS rozegra w niedzielę o godzinie 1.30 czasu środkowoeuropejskiego, gdy na wyjeździe zmierzy się z New York City FC. ©

PIŁKA NOŻNA

# Lechia wraca do drugiej ligi. Zagrają ci, którzy awansowali

Przed futbolistami Lechii Zielona Góra wielki dzień. Jutro - po 13 latach przerwy - meczem z Rekordem Bielsko-Biała rozpoczną II-ligową batalię. Jak sobie poradzą na tym szczeblu?

Paweł Górski

**Druga liga znów zawitała do Winnego Grodu. Na inaugurację rozgrywek Lechia trzy razy z rzędu zagra na swoim boisku.**

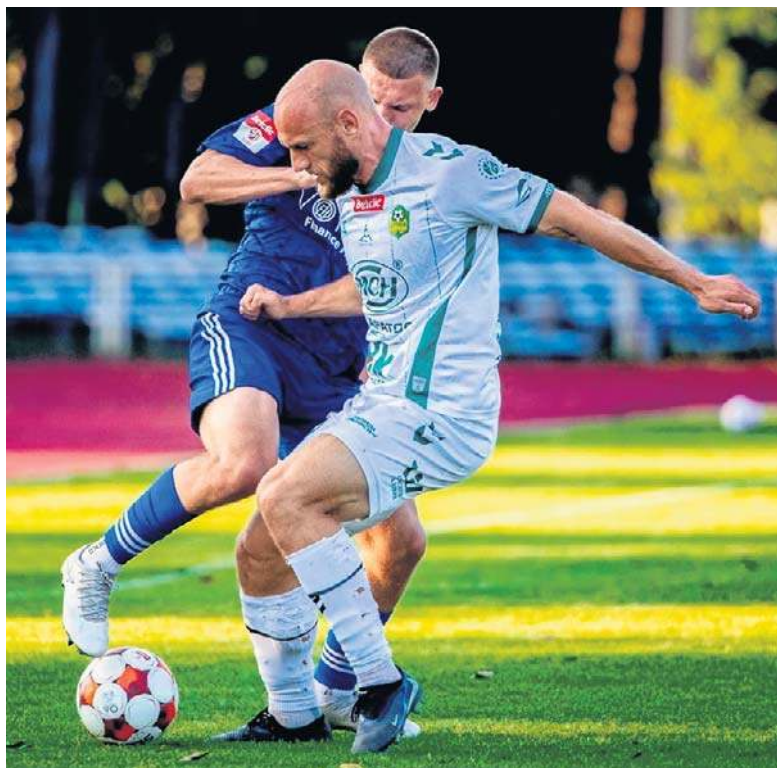
Po awansie do II ligi w zielonogórskim klubie nie było kadrowej rewolucji. Zawodnicy, którzy wywalczyli ten sukces, w znacznej większości będą mogli go skonsumować na drugoligowych boiskach.

## Skład niemal niezmienny

Z podstawowego składu ubył tak naprawdę jedynie Łukasz Tumala, który przeniósł się do spadkowicza z I ligi, GKS Tychy. Z Lechii odszedł również Dawid Korzeniowski, który w ostatniej rundzie trzy razy wystąpił w pierwszym zespole.

W Zielonej Górze nie ma również wielu nowych twarzy. W chwili powstawania tego tekstu jedynym oficjalnie potwierdzonym, nowym zawodnikiem jest dobrze znany zielonogórskim kibicom Igor Kurowski. 22-latek po roku, spędzonym w czwartoligowej Polonii Słubice wraca do Winnego Grodu. Czyli do miejsca, w którym spędził poprzednie siedem lat. „Kura” ma wypełnić lukę w defensywie po wspomnianym Tumali.

Lechia w okresie przygotowawczym testowała jeszcze kilku innych piłkarzy, ale jak dotąd z żadnym z nich nie podpisała umowy. Trener Sebastian Mordal był zadowolony ze środkowego pomocnika, Arjanita



31-letni Przemysław Mycan (przy piłce, w białym stroju) jest jednym z najbardziej doświadczonych piłkarzy Lechii. Szkoleniowcy i kibice zielonogórskiej drużyny liczą na jego dobrą dyspozycję strzelecką

Krasniqi, z którym prowadzone są (bądź były) negocjacje. To 26-letni Kosowianin, urodzony na Wyspach Brytyjskich, który w poprzednim sezonie razem z Kurowskim grał w Polonii Słubice.

## Roszczenia w sztabie szkoleniowym

Dość szerokie zmiany nastąpiły za to w sztabie pierwszego zespołu. Po pierwsze, klub nie prze-

dłużył umowy z wieloletnim asystentem trenera, Michałem Sucharkiem, który pracował w Lechii zarówno za kadencji Andrzeja Sawickiego, jak też Sebastiana Mordala.

W drużynie pojawił się również nowy trener bramkarzy Filip Kurzeła, który wcześniej pracował w młodzieżowych grupach Śląska Wrocław i Miedzi Legnica. Zastąpił Macieja Trybonia.

## Sparingi z mocnymi rywalami

W bardzo intensywnym okresie przygotowawczym lechiści rozegrali w dwa i pół tygodnia łącznie siedem meczów kontrolnych. W ponad połowie z nich zmierzali się z wyżej notowanymi rywalami, jak pierwszoligowymi: Miedzią Legnica, Chrobrym Głogów czy Wartą Poznań, a nawet ekstraklasowym Śląskiem Wrocław.

Jak zwykli mawiać trenerzy, w tym również Sebastian Mordal, wyniki sparingów nie są istotne. Warto jednak nadmienić, że Lechia potrafiła pokonać Miedź 3:1 i Wartę 2:1. Ten ostatni mecz miał miejsce zaledwie tydzień przed startem ligi.

## Nowa liga, więc i wielu nowych przeciwników

Lechia wraca do II ligi po 13 latach przerwy. Z większością rywali lubuski zespół nie miał okazji ostatnio się mierzyć, ale będzie też miał za rywali znane zespoły, jak rezerwy Śląska Wrocław czy Rekord Bielsko-Biała. I to właśnie z tą ostatnią drużyną zielonogórzanie zainaugurują jutro nowy sezon. Mecz rozpocznie się o godzinie 20.00 „na dołku”.

Na początku nowego sezonu beniaminka czekają aż trzy z rzędu domowe spotkania. Wszystko dlatego, że stadion jego drugiego rywala - Olimpii Grudziądz - przechodzi obecnie remont i mecz został przeniesiony do Zielonej Góry. Z kolei w trzeciej kolejce zielonogórzanie podejmą Sokół Kleczew. ©

KRÓTKO

## Zapasy

### Żaranie cztery razy na podium turnieju w Serbii

Cztery medale zdobyli zawodnicy Agrosu Żary podczas międzynarodowych zawodów w serbskim Złoty padł łupem Szymona Szczygielskiego, srebrne - Adama Drzewieckiego-Wilusza i Tomasza Maślanki, a brązowy - Kacpra Lisowskiego.

## Strzelectwo

### Jedno srebro i dwa brązy gwardzistów w OOM

Z Strzelcy Gwardii Zielona Góra zdobyli trzy medale podczas finałów Ogólnopolskiej Olimpiady Młodzieży w Bydgoszczy. W pistolecie szybkostrzelnym 2x30 srebro wywalczyła drużyna w składzie: Tymon Marcinkowski (indywidualnie 5. miejsce), Miron Jarosiński (12.) i Kornel Piotrowski (20.). W pistolecie pneumatycznym mężczyźni drużynowo po brąz sięgnęli: Miron Jarosiński (indywidualnie 22.), Tymon Marcinkowski (34.) i Marcin Jurkowski (36.). W pistolecie sportowym 30+30 także brąz zdobyła drużyna w składzie: Aleksandra Szwarzczyńska (indywidualnie 12.), Hanna Dancewicz (17.), Tymon Marcinkowski (19.), Miron Jarosiński (28.) i Kornel Piotrowski (35.).

## Tenis stołowy

### Lubuszanie bez medalu w dalekiej Tajlandii

Trzech niepełnosprawnych Lubuszan wystąpiło w turnieju ITTF World Para Elite w Nakhan Ratchasima w Tajlandii. Krzysztof Żyłka (GZSN Start Gorzów) w klasie 4-5 - po wygraniu trzech gier grupowych - w 1/8 finału singla przegrał z Genki Saito (Japonia) 2:3. Igor Misztal w klasie 10 nie wyszedł z grupy, a Piotr Grudzień (obydwaj z ZSR Start Zielona Góra) w klasie 8 - po wygraniu swojej grupy - uległ w ćwierćfinale Wong Han Lamowi z Hongkongu 2:3. (rg, rk)

KOMENTARZ

## Moim zdaniem



## Andrzej Flügel: Oliwa zawsze sprawiedliwa

Mistrzostwa świata za nami. Fajnie, że wygrała Hiszpania. Po pierwsze to zwycięstwo się jej należało, a po drugie Argentyna - moim zdaniem - przegrała się do finału fartem, szczególnie jeśli chodzi o mecz w 1/8 z Egip-

tem. Wówczas sędziowie VAR, którzy tak skrupulatnie przeanalizowali pięknego gola dla Egipcjan i zasugerowali głównemu arbitrowi nieuznanie go, nie raczyli być tak dokładni, kiedy w polu karnym Argentyny doszło do dwóch kontrowersyjnych

sytuacji. Ale, jak mówi stare przysłowie: oliwa zawsze sprawiedliwa, na wierzch wypływa.

Co zapamiętam z tych mistrzostw? Pewnie to, że dzięki powiększeniu liczby uczestników mogły pokazać się z dobrej strony takie kraje, jak Wyspy Zielonego Przylądka czy Kongo. Z drugiej strony budzi we mnie protest naciągana przerwa na uzupełnienie płynów, stosowana nawet gdy padał deszcz, żeby poleciały reklamy. Także rozdymana przerwa w finałowym meczu, przeznaczona na występy gwiazd estrady, które okazały się ważniejsze niż futbol. O słynnej akcji z odwołaniem czerwonej kartki

przez prezydenta Trumpa i jego „nadobecności” przy wręczaniu nagród nawet już nie wspominam. Tak, czy inaczej było fajnie...

Mistrzostwa to już historia. Przed nami inauguracja centralnych lig piłkarskich - po raz pierwszy od trzynastu lat z udziałem lubuskiego zespołu. Zielonogórska Lechia zaczyna swoje kolejne drugoligowe życie, podejmując w sobotę Rekord Bielsko-Biała. Wtedy, przed trzynastu laty, Lechia (wówczas Stelmet UKP) jako beniaminek inaugurowała sezon w zachodniej grupie drugiej ligi. Różnica do dzisiejszej sytuacji jest istotna, bo wtedy już na starcie było wiadomo, że po sezonie zo-

stanie jedna grupa drugiej ligi, więc z obydwu ówczesnych przetrwa połowa zespołów i szanse zielonogórzan na pozostanie w tym gronie już na starcie były bliskie zeru. Co też się stało.

Dzisiaj jest inaczej. Uważam, że lechistów stać na to, by spokojnie zająć miejsce w środku tabeli. Choć akurat w drugiej lidze tych spokojnych miejsc jest niewiele, bo dwie pierwsze ekipy awansują, cztery kolejne zagrają baraże o pierwszą ligę, na dole cztery spadają, a dwie nad nimi muszą walczyć o utrzymanie z wicemistrzami trzeciej ligi. Będzie gorąco, ale wierzę, że Lechia da sobie radę. Oby tak się stało! ©

## SPORT

## ŻUŻEL

• **Trzech żużlowców Stali Gorzów: Kacper Sobkowiak, Igor Kordun i Oskar Paluch** wystąpi jutro w Bydgoszczy w finale MIMP

# Piotr Paluch: - Mamy w drużynie dwóch liderów, którzy znakomicie pomagają młodym zawodnikom

Szymon Zatylny

- Byliśmy skazywani na pożarcie, a zajmujemy szóste miejsce w PGE Ekstralidze. Gdyby nie kontuzje podstawowych zawodników, lokata byłaby jeszcze wyższa - zapewnia Piotr Paluch, menadżer Gezet Stali Gorzów.

**Po zasadniczej rundzie Stal jest w dole tabeli. Gdzie pana zdaniem leży największy problem tej drużyny: w kontuzjach, mentalności drużyny, ustawieniu sprzętu, czy może doborze składu?**

Byliśmy skazywani na pożarcie, a zajmujemy szóste miejsce w PGE Ekstralidze. Gdyby nie kontuzje podstawowych zawodników, lokata byłaby wyższa. Największym problemem były i są kontuzje podstawowych zawodników.

**Kibice zarzucają drużynie „oddawanie meczów”. Najczęściej wspominają spotkanie z Lesznem, w którym Anders Thomsen nie pojechał z ZZ-ki w kluczowym momencie oraz wyjazd do Wrocławia, gdzie w ogóle nie skorzystaliście z ZZ-ki. Jak pan tłumaczy te decyzje? Czy to była świadoma taktyka, brak formy zawodników, czy po prostu przekonanie, że mecz jest już stracony?**

W meczu z Lesznem jechaliśmy bez dwóch podstawowych zawodników. Anders końcówkę spotkania miał nie najlepszą, rywale dwa razy przywieźli go na 1:5 i ZZ-ka z jego udziałem nie zmieniła by wyniku pojedynku. W tym meczu nie mieliśmy tak zwanych „armat”. Jak wygrywaliśmy spotkania, to Jack Holder i Adam Bednar robili razem około 19 punktów. Przy tak skrojonym składzie, jak 28 czerwca, ciężko jest wygrywać mecze. Walczyliśmy, ale braki kadrowe zrobiły swoje. Natomiast podczas meczu we Wrocławiu nie skorzystaliśmy z ZZ-ki, ponieważ nawet w 0,10 procenta nie byliśmy jego faworytem. Daliśmy biegi juniorom, by objeżdżali się na wrocławskim torze w ligowych warunkach. To powinno zaowocować w przyszłości.



Piotr Paluch przez 21 lat bronił barw Stali Gorzów jako zawodnik. Stał się legendą klubu z ulicy Śląskiej. Obecnie jest pierwszym trenerem w swym macierzystym klubie i radnym Gorzowa

clawskim torze w ligowych warunkach. To powinno zaowocować w przyszłości.

**Fani narzekają na spadkową formę Mathiasa Pollestad. Pracuje pan z młodym Norwegiem nad poprawą jego wyników?**

Odbywamy sesje treningowe, w trakcie których są testowane silniki, przywiezione od tunera. Próbuje z mechanikiem różnych ustawień i wygląda to obiecująco. Ligowa przerwa z pewnością pomoże mu wrócić do lepszej dyspo-

zycji. Do takiej, jak nas przyzwyczail.

**Adam Bednar od dłuższego czasu walczy z nawracającą kontuzją. W mediach regularnie pojawia się informacja, że próbuje wrócić, wyjeżdża na tor, ale kończy zawody z bólem i problemami. Jak pan ocenia jego aktualny stan zdrowia i gotowość do jazdy? Czy warto go dalej „ciągnąć” na siłę, czy lepiej dać mu pełny czas na wyleczenie?**

Adam cały czas przechodzi rehabilitację barku, a klub bardzo mocno mu w tym pomaga. Od początku urazu nie jechał w żadnych zawodach ligowych, tak że nie „ciągniemy” go na siłę. Chcemy, aby się wyleczył, a starty w eliminacjach i SGP 2 to decyzja Adama. Po tych zawodach jeszcze jest sporo czasu na wyleczenie kontuzji.

**Jak w tak młodym zespole pracuje się na treningach nad jazdą parową? Czy wciąż można mówić o liderach i zawodnikach „doparowych”?**

W Stali mamy dwóch liderów, którzy znakomicie pomagają młodym zawodnikom podczas biegów i nie przejmują się, kiedy wyścig wygra kolega z drużyny. Liczy się wynik zespołu. A młodzi zawodnicy jeździli przez kilka lat w lidze U-24 i tam startowali parowo. Przenoszą to na mecze ligowe, jak tylko jest sposobność.

**Kibice od lat pytają o „produkcję” własnych juniorów. Który z obecnych młodych zawodników - poza Oskarem - ma realną szansę, by za 2-3 lata stać się kluczowym seniorem Stali i co musi zrobić, aby to osiągnąć?**

W klubie jest piramida szkoleniowa. Począwszy od pit-bike’a, adepci od szóstego do około ósmego roku życia trenują na małych motorach o pojemności 50 cc i większej, a następnie przechodzą do szkółki na mini tor żużlowy w Wawrowie, gdzie uczą się kontrolowanego ślizgu na małych motocyklach żużlowych. Tam zdają licencję i uczestniczą w zawodach mini żużlowych, by w wieku 11-12 lat przejść na duży tor i trenować na motocyklach o pojemności 250 cc. Od trzynastego roku życia można zdać licencję i uczestniczyć w zawodach. Na torach ekstrakligowych jest to możliwe, gdy skończy się 15 lat i zda licencję na 500 cc. Tą drogą idą nasi wychowankowie, którzy zdobywają laury w kraju. Na ten czas mamy perspektywiczną młodzież, która za kilka lat będzie stanowiła o sile Stali. Oczywiście jeśli będzie pracowita, odważna i „czytająca” tor, a także gdy będą ją omijały kontuzje.

**Kibice sporo dyskutują o przyszłości na pozycji polskiego juniora. Gdy Oskar Paluch przejdzie do seniorów, kto będzie nowym liderem wśród młodzieży - Igor Kordun, który ostatnio błyszczy, Oskar Chatłas, Hubert Jabłoński, czy ktoś spoza tego grona?**

Na tą chwilę trudno mówić o liderze. Sądzę, że młodzieżową kadrę Stali będą stanowili: Igor Kordun, Oskar Chatłas i Kacper Sobkowiak.

**Jeżeli w końcówce sezonu sytuacja sportowa Stali będzie już praktycznie przesądzona, czy kibice zobaczą na torze Marcela Szymko? Oczywiście. Zapraszam kibiców na treningi. Tam jeździ z nami regularnie.**

**Czy rozgrywki U-24 Ekstraligi powinny wrócić w poprzedniej formule?**

Są, jakie są. Startuje w nich nie siedmiu, tylko czterech zawodników i na te zawody szkolimy tylko naszych zawodników.

**Czy popiera pan koncepcję zmiany regulaminu PGE Ekstraligi w kontekście zawodników na pozycjach nr 8 i 16? Tak, aby byli to wyłącznie polscy juniorzy?**

Jeżeli ten przepis wejdzie w życie, to niech będą to juniorzy do 21 lat. Natomiast pozycja rezerwowego w najlepszej lidze świata jest bardzo trudnym wyzwaniem młodych, krajowych zawodników. Patrząc na ten sezon widzimy, że dzięki obecnemu regulaminowi mecze są ciekawsze. Przed sezonem niewielu ekspertów tak przewidywało.

**Przy ZZ-tkach, tak zwanych „kevlarach” oraz zmianach ustawienia juniorów, dokonanych tuż przed meczem - czy widzi pan jeszcze sens publikowania awizowanych składów?**

Widzę, bo o czym by pisali w komentarzach kibice, trenerzy i menadżerzy (śmiech)? Z każdego zestawienia można wyciągnąć jakieś wnioski.©©