



W tym wyjątkowym czasie Świąt Bożego Narodzenia składam najserdeczniejsze życzenia spokoju, ciepła rodzinnego i chwil prawdziwego wytchnienia.

Pamiętajmy, że nawet w najkrótszych dniach roku można odnaleźć światło - w relacjach, w zaufaniu i wierze w sens tego, co razem tworzymy.

Wesołych, spokojnych Świąt oraz naznaczonego sukcesami i optymizmem Nowego Roku.

Marcin Pabierowski
prezydent Zielonej Góry

BUDŻET NA PRZYSZŁY ROK



FOT. BARTOSZ MIROSEWSKI

Za nami najważniejsza sesja w roku - budżetowa. Radni poparli prezydenta Marcina Pabierowskiego i przegłosowali przedstawiony przez niego plan wydatków na 2026 r. Świąteczną atmosferę sprowadzili do ratusza harcerze, przynosząc Betlejemskie Światło Pokoju. **s.3**

MAMY REZERWAT!



FOT. WEADYSEAW CZULAK

Zielonogórski Las Odrzański, czyli duży, urokliwy kompleks leśny w sołectwie Krępa oficjalnie został uznany za rezerwat przyrody. Czy wiedzieliście, że rośnie tu sześć gatunków grzybów, których nie znajdziecie nigdzie indziej w Polsce? **s.4**

JAK SIĘ NIE WYLUDNIĆ?



FOT. WEADYSEAW CZULAK

Pesymistyczne prognozy wyludniania się polskich miast GUS zmienia na jeszcze bardziej ponure. Zielona Góra zachowuje jednak szansę, by w depopulacyjnym trendzie zachować status wyjątku od reguły. Skąd ten zwrot? Jaki jest pomysł na mądre miasto? **s.6-7**

CZAS NA SENIORÓW



FOT. WEADYSEAW CZULAK

Grażyna Miłkowska (na zdjęciu) opowiada o swoim aktywnym życiu na emeryturze. Geriatra przestrzega przed niefrasobliwym łączeniem różnych leków. Prawnicy radzą, jak nie dać się okraść popularną metodą „na wnuczka”. Czytaj w specjalnym dodatku „Czas na seniorów”. **s.I-IV**

FELIETON

Artur Łukasiewicz

Rezerwat, najpiękniejszy prezent pod choinkę



Jak grom z jasnego nieba, gruchnęła wieść o Lesie Odrzańskim, który został rezerwatem przyrody. I tak to zielonogórzanie dostali najlepszy prezent na Boże Narodzenie. A historia mogła potoczyć się inaczej, niczym z najczarniejszego snu. Nie wiem, ile w tym było przypadku i szczęśliwego zbiegu okoliczności. Wierzę, że swoją wagę miały lata starań leśników i przyrodników. Na pewno sprzyjał jubileusz Lasów Państwowych, które świętują wiek swojego istnienia. Z tego powodu ogłoszono akcję „100 rezerwatów na 100-lecie LP”. Właśnie się dowiedzieliśmy, że na tej wybornej liście znalazł się Zielonogórski Las Odrzański. Całkowicie zasłużenie. Kto był, widział, dobrze wie, że to miejsce krajobrazowo i przyrodniczo niezwykle. Jest jak z ballad romantycznych i burzliwych obrazów mistrzów od potęgi natury. Niedostępne, nie do okiełznania, pełne uroku i grozy. Takie miejsce, któremu widoki z „Wiedźmina” nie podskoczą. Gdy wylewa Odra, nasz rezerwatowy las zamienia się w Amazonię. Poruszać się wśród drzew można tylko łodzią lub w wędkarskich woderach. To przeżycia absolutnie upojne. Zaczyna się więc nowa epoka naszego lasu pod Krępą. Pół tysiąca hektarów objęto ochroną. Nie tak ścisłą jak w parkach narodowych, ale jednak bardzo istotną.

Dobrą wiadomość ogłosili wiceminister klimatu i ochrony środowiska, prezydent miasta, przedstawiciele Lasów Państwowych. Czyli było bardzo oficjalnie. Myślę jednak, że wielu przyrodnikom i sympatykom natury, zupełnie nieoficjalnie, w oku zakręciła się łza. Przyznam, u mnie było blisko.

- 20 lat czekania. Największy rezerwat w woj. lubuskim! Niesamowita przyroda doliny Odry i ciekawa historia - cieszył się w sieci Marek Maciantowicz, leśnik, któremu lubuska przyroda wiele zawdzięcza. Przypomniał, że pierwsza propozycja objęcia kompleksu nad Odrą ochroną rezerwatową pojawiła się w 2005 r. w książce „Przyroda Ziemi Lubuskiej”. - Jednak trochę wody musiało upłynąć w Odrze - stwierdził.

Niewiele brakowało, żeby woda w Odrze smutno zaszumiła nad losem Lasu Odrzańskiego. Kilka lat temu, przed zmianą władzy w mieście ogłoszono rewitalizację lasu nad Odrą. Euforycznie, jakby chodziło o zwycięstwo nad „ekoterroryzmem”. Zapowiadano ławki, alejki, niemały parking pod hasłem „dostępu do wysokiej jakości miejsc rekreacji i edukacji przyrodniczej”. Zapowiedź wstawiania budek dla ptaków w rejonie Natury 2000, gdzie żyje 140 gatunków lęgowych sprawiła, że jednocześnie powiało grozą i tandetną komedią.

U przyrodników zrobiło się żalobnie. - Tam jest czysta natura. Ale nie. Trzeba łać „asfalt na raj” - żalili się mieszkańcy.

Na szczęście leśnicy nie dali się skusić pomysłowi „turystycznego kurortu” w środku łągów i trzęsawisk starej Odry. Sporo odpuszcili. Skończyło się na ubiciu drogi do przystani nad rzeką i kilku drewnianych pomostach. Nie powstał drugi „Gęśnik”, który wielki sens ma w mieście, a nad Odrą żadnego.

Tak, to prawda, że przed wojną, Niemcy w Oderwald uruchomili ośrodek z restauracją i łódkami kursującymi po starorzeczcu. To było jednak sto lat temu. Dziś czas na rezerwat dzikiej przyrody. Na wieki wieków.

CZAS NA MURAL

AŚKA NIE CHCIAŁABY POMNIKÓW

- Mural z Joanną Kołaczkowską w Zielonej Górze to świetny pomysł. Nikogo nie zdziwi, ani nie zgorszy - mówi Dariusz Kamys z kabaretu Hrabi.

Sylvia Sałwacka: - Czy Joanna Kołaczkowska, frontmenka kabaretu Hrabi powinna mieć w Zielonej Górze pomnik?

Dariusz Kamys, kabaret Hrabi: - Pomnik na pewno nie, bo Aśka jest apomnikowa. Pewnie od razu by zaprotestowała. Ale mural, jako rodzaj hołdu i zarazem turystycznej atrakcji, to świetny pomysł. I myślę, że nikogo w Zielonej Górze ani nie zdziwi, ani nie zgorszy.

Asia była przez wiele lat związana z miastem, nigdy nie odcięła się od zielonogórskich korzeni. To tu powstał kabaret Potem, a potem Hrabi, w którym grała, pisała teksty, śpiewała. To tu powstało też „zielonogórskie zagłębienie kabaretowe”, którego Aśka była chyba najbardziej rozpoznawalną twarzą.

- Rozmawiał pan już o tym pomysle z kimś z miasta?

- Tak, z wiceprezydentem Markiem Kamińskim. Rozmowa była przyjazna, konstruktywna. Wydaje mi się, że miasto jest na ten projekt bardzo otwarte.

Wpierają też tę inicjatywę ludzie ze środowiska kabaretowego, którzy teraz znajdują się w strukturach władz miejskich. Jestem dobrej myśli.

- Padło już trochę propozycji, gdzie ten mural mógłby się znaleźć. Ma pan jakiegoś faworyta?

- Jest takie miejsce, które świetnie pasuje do charakteru i życia Aśki. Tro-



- Myślę, że mural Asi to temat, którym chętnie zajęłoby się wielu artystów - przyznaje Dariusz Kamys z Kabaretu Hrabi. Na zdjęciu z Joanną Kołaczkowską na planie filmu „Law Law Law” na podstawie sztuki Władysława Sikory.

FOT. WŁADYSŁAW CZULAK

chę z boku, trochę z daleka od gwaru miasta, a jednak w centrum. Myślę o okolicy letniej sceny teatralnej. A konkretnie o ścianie budynku z elewacją w brązowym kolorze.

Zakątek jest uroczy, latem przychodzi tu wielu zielonogórzan, ludzie siadają na ławkach, wypoczywają, opalają się, rozmawiają. Wokół zieleń, którą Aśka kochała. No, i ważny jest też kontekst. W sąsiedztwie znajduje się scena, na której latem występują artyści. A przecież scena dla Asi była niemal całym życiem.

- Wyobraża sobie pan ten mural? Kto mógłby go namalować?

- Jeszcze nie wiem, nie jestem pewien. Może Ja-

kub Bitka? Autor murali Maryli Rodowicz i Urszuli Dudziak. Oba dzieła wydają mi się bardzo udane. Myślę, że mural Asi to temat, którym chętnie zajęłoby się wielu artystów.

- Powstałby wtedy gwiazdorski tryptyk.

- Oczywiście zdaję sobie sprawę, że miasto musi ogłosić konkurs, artyści przygotować projekty. Muszą zagłosować radni. Tak czy inaczej bardzo chętnie spotkam się z przyszłym autorem i z nim porozmawiam.

- Śmierć Joanny Kołaczkowskiej poruszyła Polaków, była dramatyczna, Aśka zniknęła ze sceny z dnia na dzień. Czy jest w stanie ją ktoś zastąpić?

- Aśka jest niezastępowalna. Była wyjątko-

wa. Nie ma według mnie artystki, która mogłaby zająć Jej miejsce. Nie wykluczone, że kiedyś będziemy grać jeszcze z dziewczynami, ale na razie jest na to za wcześnie. Myślę, że teraz żadna dziewczyna nie wytrzymałaby presji porównań z Aśką.

- A co z Hrabim?

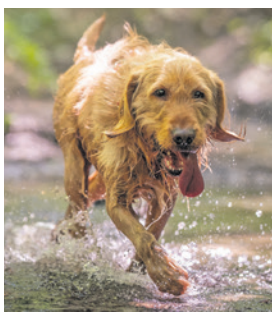
- 10 stycznia debiutujemy z nowym programem, pierwszym bez Aśki. Program napisany przez facetów o facetach, zagrany przez facetów, ale do obejrzenia dla wszystkich. Tytuł „Być facetem”. W nowym składzie, bo poszerzonym o Wojtkę Kamińskiego stand-upera, improwizatora, wcześniej związanego z kabaretem Jurki. W Zielonej Górze zagramy w lutym.

CZAS NA LICZBĘ

530

Tyle hektarów będzie liczył rezerwat Zielonogórski Las Odrzański. Nad rzeką pod Krępą przyroda aż kipi. Rośnie tu 250 gatunków grzybów, w tym sześć występuje w Polsce tylko w tym miejscu. Potwierdzono tu 552 gatunki motyli, 37 gatunków ważek, 360 chrząszczy i 140 gatunków ptaków.

CZAS NA NOWY DOM DLA ZWIERZAKÓW



FOT. SCHRONISKO W ZIELONEJ GÓRZE

GRYZ

Czeka w schronisku ul. Szwajcarska 4 tel. 577 466 576

schronisko@um.zielona-gora.pl

Futrzasty łakomczuch

Gryz jest fajnym i pogodnym pieskiem, który potrzebuje pomocy w przełamaniu niektórych lęków. Zanim trafił do schroniska, błąkał się po ul. Szwajcarskiej. Był bardzo zdezorientowany i przerażony. Ma potencjał do bycia kochanym, ale trzeba wykonać razem z nim jeszcze sporo pracy. Gryz ładnie już spaceruje na smyczy, poza boksem zachowuje się bardzo grzecznie, hasa niczym szczeciaczek, cieszy się z „wolności”. Na spacerze unika kontaktu z innymi psami, stara się nie wchodzić z nimi w interakcje. Jest wielkim łakomczuskiem, dzięki czemu łatwiej go do siebie przekonać.



FOT. SCHRONISKO W ZIELONEJ GÓRZE

GALARETEK

Czeka w schronisku ul. Szwajcarska 4 tel. 577 466 576

schronisko@um.zielona-gora.pl

Bojaźliwy kocurek

Galaretek to mały kocurek, który w schronisku jest jeszcze bardzo przestraszony i niepewny. Najchętniej chowa się za swoją mamą, szukając w ten sposób poczucia bezpieczeństwa. Jednak czasem ciekawość bierze u niego górę i wtedy chętnie wychodzi na krótkie zabawy - zwłaszcza gdy w pobliżu pojawiają się ulubione smaczki! Galaretek potrzebuje cierpliwego opiekuna, który da mu czas i przestrzeń, by mógł zaufać i poczuć się bezpiecznie. Jeśli szukasz małego przyjaciela, który powoli będzie odkrywał świat, Galaretek może być właśnie dla ciebie. (md)

Czas Zielonej Góry - bezpłatny informator samorządowy
Redakcja: al. Niepodległości 10, 65-048 Zielona Góra
CzasZG@um.zielona-gora.pl

Redaktor naczelny: Artur Łukasiewicz
Redaktor prowadzący: Daria Śliwińska-Pawlak
Wydawca:

Urząd Miasta Zielona Góra, ul. Podgórna 22, 65-213 Zielona Góra
Nakład: 65 tys.

CZAS NA RADĘ MIASTA

ZDROWIE I DROGI, RADNI POPARLI BUDŻET

Radni poparli budżet i wizję Marcina Pabierowskiego na 2026 rok. - Za filary uznaliśmy ochronę zdrowia, inwestycje i remonty dróg - podkreśla prezydent Zielonej Góry.

Budżetowe liczby: 1,73 mld zł wydatków przy 1,54 mld zł dochodów, 308 mln zł na inwestycje. Najwięcej pieniędzy miasto pozyska z podatku PIT i CIT (831 mln zł) oraz podatków i opłat lokalnych (297 mln zł). Sporo wydamy na oświatę (609 mln zł), pomoc społeczną (226 mln zł), gospodarkę komunalną i ochronę środowiska (134 mln zł). Sport i turystyka też są dużo warte - 53 mln zł. Prezydent Marcin Pabierowski w ratuszu liczby przekładał na wizję.

- Mamy największy budżet w woj. lubuskim. Stawiamy na dynamiczny rozwój, zwiększamy wpływy zachowując opłaty na takim samym poziomie. Zgodnie z obietnicą nie podnieśliśmy podatku od nieruchomości. Deficyt trzymamy jest pod kontrolą. Z roku na rok będzie coraz mniejszy. Mamy plan redukcji zadłużenia - wyliczał w miniony wtorek Pabierowski.



- Filarem budżetu jest ochrona zdrowia. Dlatego dofinansujemy budowę Centrum Onkologicznego i Centrum Opiekuńczo-Mieszkalnego przy ul. Aliny, czy też rozbudowę „Promyka” - mówił prezydent Marcin Pabierowski.

FOT. BARTOSZ MIROSLAWSKI

- Filarem budżetu jest ochrona zdrowia. Dlatego dofinansujemy budowę Centrum Onkologicznego i Centrum Opiekuńczo-Mieszkalnego przy ul. Aliny, czy też rozbudowę „Promyka”.

Mamy wzrost wydatków na politykę społeczną, zabezpieczyliśmy pieniądze na modernizację Domu Komбатanta - wskazywał prezydent.

Filar drogowy

Drugi filar? Kontynuacja ofensywy drogowej. - 31,5 mln zł na sieć dróg lokalnych i osiedlowych. Do tego remont ul. Waryńskiego za 8,1 mln zł.

To jedna z najważniejszych arterii miasta. Podobnie jest z ul. Poznańską - mówił Pabierowski. Na liście przymiarek do drogowych inwestycji znalazły się też przygotowania dokumentacji w Ochli przy ulicach Osiedlowej, Akacjowej i Stromej. O ich remonty mieszkańcy domagają się od lat.

W 308 mln zł, które miasto zamierza wydać na inwestycje są ponadto: modernizacja amfiteatru - 10,6 mln zł, drugi etap Trasy Aglomeracyjnej - 29 mln zł, zachodnia obwodnica Zielonej Góry - 20 mln zł, zadaszone lodowisko przy ul. Botanicznej - 11 mln zł, kompleks sportowy na os. Czarkowo - 8,6 mln zł, modernizacja stadionu przy ul. Wyspiańskiego - 1,8 mln zł, modernizacja budynków BWA, dawnej Szkoły Muzycznej i Urban Lab - 2,8 mln zł. Na wymianę oświetlenia ulicznego miasto wyda 17,3 mln zł.

Radni o budżecie

- Wydamy na drogi dwa razy więcej niż Gorzów, na świetlice szkolne cztery razy więcej i blisko pięciokrotnie więcej na ochronę zdrowia - wyliczał radny Andrzej Chłopek (Koalicja Obywatelska).

Radny Robert Kornalewicz z KO chwalił strategiczne podejście do remontów dróg. - Widać odpowiedzialne podejście prezydenta. Centrum Onkologiczne też nigdy by nie powstało bez decyzji o pomocy miasta. Warto, aby mieszkańcy to wiedzieli.

- To odważny budżet. Tyle inwestycji na raz może skutkować zakorkowaniem części ulic, ale to też znak, że Zielona Góra się rozwija. Nie każde miasto na to stać - mówił radny Filip Gryko (Zielona Raza).

Radni przegłosowali budżet z drobnymi poprawkami. - Bierzemy się do pracy - dziękował prezydent.

Maciej Dobrowolski

BUDŻET W LICZBACH

1,54 mld zł

Tyle zapisano po stronie dochodów miasta. To więcej niż wyjściowo w 2025 r., gdzie ten wskaźnik sięgał 1,4 mld zł.

308 mln zł

Tyle w 2026 r. miasto zamierza wydać na inwestycje. Dla porównania, w mijającym 2025 r. było to „jedyne” 246 mln zł.

192 mln zł

Na takim poziomie przewidywany jest deficyt w nowym budżecie. Mniej niż obecnie, bo na koniec 2025 r. sięga on ok. 214 mln zł.

WAŻNE INWESTYCJE



FOT. MATERIAŁY UM ZIELONA GÓRA

Budowa Centrum Onkologii. Jednym z priorytetów, jakie stawia sobie prezydent Marcin Pabierowski jest wsparcie budowy Lubuskiego Uniwersyteckiego Centrum Onkologii w Szpitalu Uniwersyteckim. Miasto dofinansuje wkład własny dla całej inwestycji: 5 mln zł w 2026 r., zaś łącznie w kwocie 29,4 mln zł. To duże przedsięwzięcie, którego całkowity koszt szacowany jest na blisko 294 mln zł.



FOT. MATERIAŁY UM ZIELONA GÓRA

Przebudowa amfiteatru. Łącznie z niezbędnym sprzętem koszt modernizacji historycznego obiektu szacowany jest na 61 mln zł. Ale miastu udało pozyskać na ten cel 35 mln zł z funduszy europejskich oraz 6,1 mln zł od władz w Warszawie. Prace budowlane mają ruszyć w 2026 i potrwać 2,5 roku. W ramach inwestycji m.in. przebudowana będzie widownia, a amfiteatr zyska nowoczesne zadaszenie z membrany.



FOT. BARTOSZ MIROSLAWSKI

Ofensywa drogowa na lokalnych, osiedlowych uliczkach.

Przy ul. Racula-Kalinowa prace już trwają. Ta gruntowa droga m.in. zyska nawierzchnię z kostki ekologicznej, dojazd do posesji. W 2026 r. roboty ruszą w dziesiątkach innych lokalizacji, m.in. przy ul. Łężyca-Polna, Racula-Wyspiańskiego, Drzonków-Zamkowa. Łącznie miasto przeznaczy ok. 31,5 mln zł na remonty i przebudowę lokalnych dróg.

LAS ODRZAŃSKI ZOSTAŁ REZERWATEM!

Zielonogórski Las Odrzański, czyli duży, urokliwy kompleks leśny w sołectwie Krępa oficjalnie został uznany za rezerwat przyrody. Czy wiedzieliście, że rośnie tu sześć gatunków grzybów, których nie znajdziecie nigdzie indziej w Polsce?

Cała inicjatywa związana jest z rocznicą 100-lecia istnienia Lasów Państwowych, które ogłosiły z tej okazji chęć utworzenia lub powiększenia 100 rezerwatów przyrody. Po analizie walorów środowiskowych zaproponowano ponad 200 lokalizacji, w tym Zielonogórski Las Odrzański. Cała procedura zakończyła się sukcesem - historyczne miejsce wypoczynku i rekreacji dawnych zielonogórzan od minionego piątku jest już oficjalnie rezerwatem przyrody.

- To wspaniały las mieszany - mówił Mikołaj Dorożała, podsekretarz stanu w Ministerstwie Klimatu i Środowiska, Główny Konserwator Przyrody. - Lasy podmokłe w dobie zmian klimatu są niezwykle ważne. Powracające susze oraz problem z wodą są dzisiaj jednymi z największych wyzwań



Uczestnicy piątkowej konferencji prasowej byli zarazem pierwszymi gośćmi odwiedzającymi Las Odrzański jako nowy rezerwat przyrody

FOT. WŁADYSŁAW CZULAK

cywilizacyjnych w tej części Europy. Takie miejsca jak Las Odrzański są i piękne, i cenne pod względem retencji wody.

Dorożała dodał, że w ciągu ostatnich dwóch lat udało się w Polsce powołać do życia niemal

140 nowych rezerwatów przyrody. - To duży sukces! Poprzedni rząd przez osiem lat utworzył ich jedynie ok. 30 - zaznaczył. - W Polsce parki narodowe zajmują ok. 1 proc. powierzchni kraju, rezerwaty ok. 0,5 proc. Mó-

wimy więc o przestrzeni 1,5 proc., która jest zbliżona do tego, jak wyglądała i funkcjonowała kilkaset lat temu. Musimy dbać o takie perełki, aby przetrwały dla przyszłych pokoleń. Mający 530 hektarów Las Od-

rzański to największy rezerwat w woj. lubuskim. Region słynie z lasów sosnowych, tymczasem tu mamy las mieszany, widzimy coś pierwotnego. Z dumą będę zachęcał do wizyty w Zielonej Górze i odwiedzenia Lasu Odrzańskiego.

Prezydent Marcin Pabiarowski zapowiedział, że wybierze się do rezerwatu na wycieczkę rowerową. - Cieszę się, że Zielona Góra może się pochwalić przyrodniczym skarbem. Uważam, że bardzo ważna jest ochrona zielonych płuc w pasie Odry. Utworzenie rezerwatu wpisuje się w tę politykę. Teren ma olbrzymi potencjał, robi duże wrażenie, można znaleźć tu spokój i wytchnienie. Zachęcam zielonogórzan, aby wybrali się na spacer i na własne oczy przekonali się o pięknie tutejszej przyrody. Warto! - podkreślał.

Atuty przyrodnicze Lasu Odrzańskiego są niepodważalne. Sześć z 250 rosnących tu gatunków grzybów występuje tylko w tym jednym miejscu w Polsce. Są tu też bogate populacje kilku gatunków mszaków, 552 gatunków motyli (w tym 59 dziennych), 37 gatunków ważek, ponad 360 gatunków chrząszczy, 140 gatunków ptaków oraz wiele ssaków: 10 gatunków nietoperzy, łosie, wilki, bobry, wydry oraz rzeszorka rzeczka.

- Już wiele lat temu ze względu na walory przyrodnicze ograniczyliśmy tu gospodarkę leśną - mówił Arkadiusz Kapała, dyrektor Regionalnej Dyrekcji Lasów Państwowych w Zielonej Górze. - Dbaliśmy o zachowanie dużych fragmentów lasu ze starymi, okazałymi drzewami oraz naturalnego charakteru łągów nadrzecznych. (md)

CZAS NA ŚWIĘTA

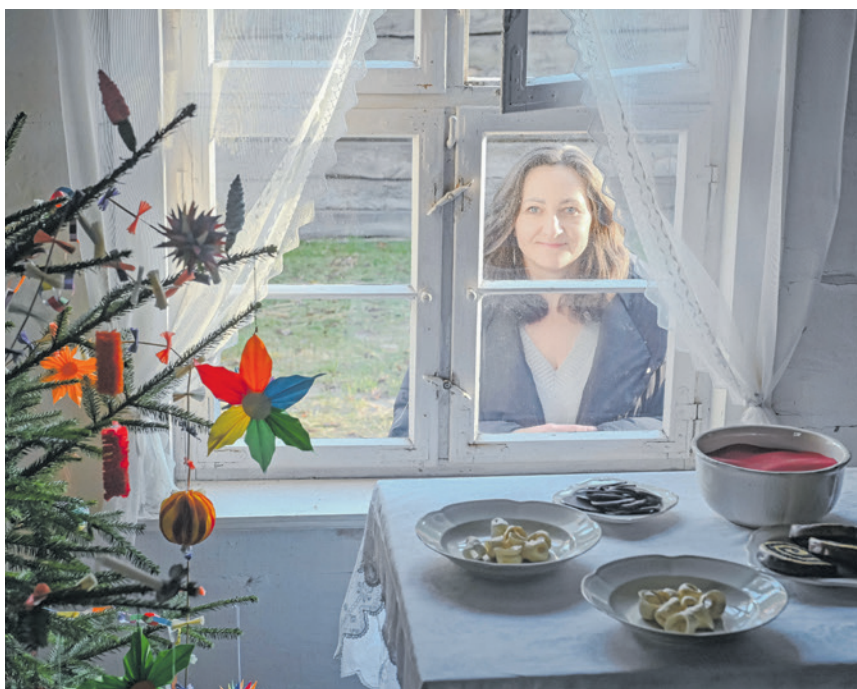
Opłatek dla ludzi i zwierząt

- Kresowianie przywieźli ze sobą zwyczaj wieszania aniołków, ozdób ze słomy. Z Małopolski mogły napłynąć dekoracje z jabłek, suszonych owoców, cukierków - mówi etnografka Marzena Górską.

Agnieszka Hałas: - Co znajdzie się na wigilijnym stole Kowalskiego z Zielonej Góry?

Marzena Górską, etnografka z Muzeum Etnograficznego w Ochli: - W Zielonej Górze i na Ziemiach Zachodnich wigilijny stół bywa wyjątkowo różnorodny, bo łączy tradycje przesiedleńców z Kresów Wschodnich, centralnej Polski, Wielkopolski, Śląska, a czasem także niemieckie wpływy dawnych mieszkańców regionu.

Tak jak w całym kraju najpewniej znajdują się na nim barszcz czerwony z uszkami, pierogi z kapustą i grzybami i smażony karp. Są jednak potrawy typowo kresowe, jak kutia, kisiel owsiany czy gołąbki postne np. nadziewane kaszą. Z innych regionów



- Współczesna lubuska Wigilia to typowa mozaika kulinarno-kulturowa. Przy stole łączą się naraz elementy kilku tradycji - mówi etnografka Marzena Górską.

napłynęły do nas makiełki, kluski z makiem, sękacze i kołaczki oraz zupa rybna podawana zamiast barszczu.

- Jakie najczęstsze mieszanki tradycji bożonarodzeniowych można u nas zaobserwować?

- Lubuskie to region powojennych migracji. Po 1945 r. zasiedliły je społeczności Kresów Wschodnich, Wielkopolski, Ma-

łopolski, a także z centralnej Polski czy Śląska. Dlatego współczesna lubuska Wigilia to typowa mozaika kulinarno-kulturowa. Przy stole łączą się naraz elementy kilku tradycji. Dotyczy to potraw i obrzędów, choć widać już wyraźnie ich ujednolicenie. W pierwszych dekadach po zakończeniu wojny różnice te były znacznie wyraźniejsze. Przykładem może być dziele-

nie się opłatkiem. Wśród ludności kresowej zwyczaj ten miał znacznie bardziej uroczysty, sakralny charakter. Towarzyszyła mu wspólna modlitwa, czytanie fragmentu Pisma Świętego i oficjalne składanie życzeń. Często pojawiały się dwa kolory opłatki, biały dla ludzi, kolorowy dla zwierząt.

Obecnie forma dzielenia się opłatkiem przybrała prostszą formę, o znac-

nie mniej religijnym charakterze. Często ogranicza się do wspólnego złożenia życzeń pomyślności przez „głowę rodziny”.

Widać też zmianę w kwestii wolnego miejsca przy stole wigilijnym. Zwyczaj ten we wschodnich regionach nawiązywał do tradycji pozostawienia pustego nakrycia dla duszy zmarłego członka rodziny. Dziś puste miejsce tłumaczy się nieco inaczej - oczekiwaniem na strudzonego wędrowca lub samotną osobę. W wielu zwyczajach można zaobserwować dość silną unifikację. Ujednolicamy ich formę.

- Czy można mówić o „lubuskiej syntezie” tradycji?

- Lubuskie jest jednym z najciekawszych przykładów powojennej, kulturowej syntezy. W przeciwieństwie do Pomorza czy Dolnego Śląska, nasz region został zasiedlony wyjątkowo „różnorodnie”. Tradycje nie konkurowały ze sobą, były łączone w rodzinach mieszanych. Dzięki temu wytworzyły się praktyki, które nie istniały w dawnych regionach przesiedleńców. Stanowią kompromis między kultywowaniem poszczególnych tradycji, widocz-

ny na stole, we wspólnym kolędowaniu, czasem w wystroju czy też drobnych zwyczajach przekazywanych między pokoleniami.

- Nasza choinka też jest „zunifikowana”?

- Jak najbardziej. To przed wojną na ziemiach niemieckich popularne były bogato zdobione choinki. Kresowianie przywieźli ze sobą zwyczaj wieszania aniołków, ozdób ze słomy. Z Małopolski mogły napłynąć dekoracje z jabłek, suszonych owoców, cukierków. To dlatego mamy w domach tak różnorodne choinki. Są obok fabrycznych bombek też te ręcznie malowane. Do tego ozdoby szydełkowe, suszone owoce, orzechy, cukrowe laski czy papierowe przybrania. Również forma choinki była zróżnicowana, tę klasyczną - stojące drzewko - wzięliśmy od naszych zachodnich sąsiadów. Ze wschodu pochodzi zwyczaj wieszania pod sufitem podłazników, gałązek świerkowych lub czubka choinki skierowanego ku podłodze.

Cały wywiad na: www.zielona-gora.pl, zakładka Czas Zielonej Góry

CZAS NA ZDROWIE I INWESTYCJE

NOWY SZPITAL W KSZTAŁCIE LITERY „L”

Centrum Leczenia Dzieci i Młodzieży pokazało wizualizację nowej lecznicy. Widzimy czterokondygnacyjny budynek w kształcie litery L, przeszklony, z ruchomymi okiennicami, otoczony zielenią.

Zielonogórski szpital pochwalił się wizją nowej siedziby na konferencji prasowej w Lubuskim Urzędzie Marszałkowskim przy okazji otrzymania kolejnych pieniędzy na dziecięcą psychiatrię.

Zgodnie z projektem, budowa gmachu, który stanie przy ul. Wyspiańskiego, będzie kosztować około 50 mln zł. Ale szpital - jak potwierdził marszałek Sebastian Ciemnoczołowski, dostał też 11,4 mln zł ekstra z europejskiego funduszu FenIKS. Dotacje pójną na wyposażenie oddziałów w niezbędny sprzęt, budowę przyszpitalnych chodników, placów zabaw i fotowoltaikę.

Projekt chroni drzewa

Zaprezentowane wizualizacje to wizja dyrekcji. Widzimy czterokondygnacyjny budynek w kształcie



Szpital przy ul. Stanisława Wyspiańskiego powstanie w formule zaprojektuj i wybuduj

litery L, mocno przeszklony, z ruchomymi okiennicami, otoczony zielenią. Zgodnie z założeniem gmach ma być ekologiczny, m.in. na dachu pojawią się panele fotowoltaiczne.

Ostatecznie ma zająć też niewielką część powierzchni zalesionej działki, którą centrum ma pra-

wo użytkować. Ziemia jest własnością Uniwersytetu Zielonogórskiego.

- Propozycja bryły nie jest przypadkowa - mówi Andrzej Żywień, dyrektor Centrum Leczenia Dzieci i Młodzieży. - Właśnie dzięki takiemu układowi możemy zminimalizować utratę niewielu drzew.

Rekordowy rok lubuskiego zdrowia

Szpital przy Wyspiańskiego powstanie w formule zaprojektuj i wybuduj. - Taki model realizacji inwestycji skraca czas jej trwania, a nam bardzo zależy na czasie - tłumaczy Marzena Sarnecka, wicedyrektorka ds. inwesty-

cyjno-eksploatacyjnych Centrum Leczenia Dzieci i Młodzieży.

Przypomnijmy: obecnie centrum mieści się w zaściankowym pałacu w Zaborze. Budynek nie zapewnia chorem odpowiedniego komfortu leczenia. W złym stanie technicznym są zielonogórskie po-

radnie: psychologiczna i psychiatryczna dla dzieci przy ul. Monte Cassino. Wszystkie placówki zgodnie z planem przeniosą się do nowego gmachu.

Podczas konferencji marszałek Ciemnoczołowski przypomniał, że region otrzymał w tym roku rekordową kwotę ponad 770 mln zł na projekty zdrowotne. To pieniądze m.in. z Funduszu Medycznego, Krajowego Planu Odbudowy i funduszy europejskich. Łącznie z nakładami szpitali i dotacjami samorządów kwota ta wynosi prawie miliard złotych.

- Trwa wielka przebudowa szpitala wojewódzkiego w Gorzowie za ponad 200 mln złotych, w Zielonej Górze powstanie Lubuskie Uniwersyteckie Centrum Onkologii za ponad 300 mln zł - wyliczał marszałek.

Sylvia Salwacka

OFENSywa DROGOWA

Prace na wiadukcie idą jak po maśle

Do końca roku zabetonowana będzie cała płyta wiaduktu zachodniego (w stronę centrum miasta) na ul. Zjednoczenia. Niezagrożony jest termin zakończenia inwestycji w połowie 2026 r.

Odbudowa wiaduktu zachodniego na ul. Zjednoczenia idzie zgodnie z planem. - Firma Nowak-Mosty z Dąbrowy Górniczej wyko-

nała zbrojenie, deskowanie i betonowanie płyty ustroju nośnego na trzecim odcinku, licząc od strony ul. Energetyków - szczegółowo wylicza Irena Lutowska, dyrektor Departamentu Zarządzania Drogami. I uzupełnia: - Trwa zbrojenie ustroju nośnego na ostatnim odcinku wiaduktu, jeszcze w grudniu firma wykona deskowanie i zabetonowanie ostatniego odcinka płyty wiaduktu - do końca roku cała płyta zostanie zabetonowana.

W międzyczasie wykonano nasypy przy przyczółkach (skrajnych podporach) pod płyty

przejściowe, łączące wiadukt z istniejącą drogą. Wykonawca podtrzymuje, że wykona obiekt w umownym terminie, który upływa w lipcu 2026 r.

Dруга nitka obiektu, podobnie jak pierwsza, będzie kosztować około 26 mln zł.

Ofensywa drogowa była jedną z obietnic wyborczych prezydenta Marcina Pabierowskiego. O remonty i przebudowę dróg osiedlowych, wewnętrznych i dojazdowych do posesji, które znajdowały się w fatalnym stanie technicznym, prosili mieszkańcy. (rk)



Trwa zbrojenie ustroju nośnego na ostatnim odcinku wiaduktu

FOT. WŁADYSŁAW CZULAK

CZAS NA ŚWIĘTA

Spędźmy razem ten czas

Przed świętami spotkamy się na deptaku! Jarmark bożonarodzeniowy odbędzie się od 17 do 21 grudnia, będą czekać stoiska z kulinariami, prezentami i rękodziełem. W sobotę, 20 grudnia, od 12.00 szykujecie się na Świętąteczną Warsztatownię, prezentację Muzeum Etnograficznego w Ochli „Najpiękniejsze tradycje wigilijne regionu”, wspólne kolędowanie i spektakl „Śnieżna Baśń” (17.00). W niedzielę, 21 grudnia odbędzie się Miejska Wigilia. Od 12.00 Święteczna Warsztatownia, i wspólne kolędowanie, o 15.00 przy ratuszu przekazanie Betlejmskiego Światła Pokoju, życzenia świąteczne, poczęstunek. (ah)



Harcerze obdarują nas Betlejmskim Światłem Pokoju

FOT. BARTOSZ MIROSLAWSKI

CZAS NA PROMOCJĘ

O Zielonej Górze na małym ekranie

Są tu seniorzy w szalikach kibiców, czteroosobowa rodzina, strażak i dziewczyna z akordeonem. Wyglądają przez okna... Nie brakuje też winorośli! Jeżeli jesteś ciekaw, co kryje się za nowym murałem przy ul. Licealnej, włącz w niedzielę TVP Info!

Idea muralu wpisuje się w założenia akcji „Polska na TAK”. To projekt, który pokazuje współczesną Polskę: pełną energii, pasji i nowoczesnego patriotyzmu. W ramach akcji reporterzy TVP zaglą-

dają do miast oraz miasteczek i sprawdzają, z czego najbardziej dumni są mieszkańcy tych miejsc. W Zielonej Górze pojawią się w niedzielę, 21 grudnia. Program będzie realizowany w TVP Info na żywo w godz. 12.30-15.00. Ekipa telewizyjna zaprasza zielonogórzan na plan! Odwiedzi jarmark bożonarodzeniowy, pokaże przygotowania do miejskiej wigilii, goście zagrają i zaśpiewają kolędy oraz świąteczne piosenki. Na planie będzie można skosztować ciasta z Palmiarni. Gospodarze programu pociągną za język zielonogórskich kolarzy, koszykarzy i żużlowców. Porozmawiają rów-

nież o tutejszym zagłębiu kabaretowym i winorośli, a także pokażą miasto z lotu ptaka. Atrakcje przygotowali strażacy z OSP Sucha. Ważnym punktem programu będzie prezentacja muralu „Polska na TAK” przy ulicy Licealnej, na elewacji kamienicy naprzeciw wejścia do rektoratu.

„Polska na TAK” to akcja, która ma pokazać dumę z miejsc, w których mieszkamy. Dołączyli do niej ambasadorzy - gwiazdy sportu, muzyki, mediów. I tak Adam Małysz zachwalał Wisłę, Jacek Cygan Warszawę, a Małgorzata Włoszczowska - Jeleńską Górę. My też mamy się czym pochwalić! (ah)

JAK OSZUKAĆ MAŁO OPTYMISTYCZNY TREND

Pesymistyczne prognozy wyludnienia się polskich miast GUS zmienia na jeszcze bardziej ponure. Zielona Góra zachowuje jednak szanse, by w depopulacyjnym trendzie zachować status wyjątku od reguły. Skąd ten zwrot?

Najważniejsza liczba to 138.869. Tyle osób mieszkało w Zielonej Górze w połowie 2025 r. GUS, który uwzględnia w swoich statystykach zarówno stałych mieszkańców, jak i przebywających (oficjalnie) przez co najmniej trzy miesiące, wyliczył, że na początku roku było ich nawet o 109 więcej. Ubytek rządu 0,08 proc. w porównaniu ze zmianami zachodzącymi w innych wojewódzkich stolicach i tak stawia nasze miasto w korzystnym świetle.

Tylko Kraków, Gdańsk, Warszawa i Rzeszów zyskały mieszkańców w minionych sześciu miesiącach. Cała reszta traciła. Zielona Góra najmniej, najwięcej zaś Łódź, której populacja zmniejszyła się o ponad 3 tys. mieszkańców. W ujęciu procentowym największy uszczerbek dotknął Gorzowa Wlkp., gdzie w pół roku redukcja doszła do 0,54 proc. (624 osoby).

Pustynia w Gorzowie

Gdyby zachować dynamikę zmian z pierwszego połowy br., już za niespeł-

na 100 lat północna stolica woj. lubuskiego stałaby się miastem bezludnym, podczas gdy południowa wciąż utrzymywałaby się grubo ponad poziomem 100 tys.

W demografii nie można jednak polegać na szesnastomiesięcznej próbie do tworzenia dalekosiężnych symulacji. A te mówiły, że w 2060 r. Zielona Góra będzie miastem z liczbą mieszkańców 128.716, do 2057 r. utrzymując się ponad prognozą 130 tys. Gorzów już za niespełna 20 lat miałby stracić status miasta 100-tysięcznego, spadając w 2060 r. do poziomu 84.417 mieszkańców.

Co gorsze, przed dwoma miesiącami Główny Urząd Statystyczny (bez uszczegółowienia dla poszczególnych gmin) skorygował swoje oczekiwania. Ogólna liczba mieszkańców Polski w 2060 r. ma spaść do 28,4 mln, podczas gdy szacunki sprzed dwóch lat celowały w 30,9 mln. Drastyczna korekta - cięcie o 2,5 mln w skali całego kraju - najpewniej nie ominie naszego regionu.



Według demografów w 2060 r. Zielona Góra ma liczyć 128,7 tys. mieszkańców. Mniej niż dziś, ale i tak zasługuje na miano

Na uniwersytet dmuchaj i chuchaj

Zielona Góra nie gra w jednej lidze populacyjnej z Warszawą, Gdańskiem czy Krakowem, ale wśród miast o podobnej liczbie mieszkańców wypada w GUS-owskich prognozach niczym zielona wyspa. Dlaczego?

Znany demograf dr Piotr Szukalski, członek Rządowej Rady Ludnościowej, bez wahania na pierwszym miejscu wskazuje Uniwersytet Zielonogórski: - W dwóch stolicach woj. lubuskiego macie porównywalną liczbę ludności, ale nieporównywalną liczbę studentów. W Zielonej Górze jest ich kilkakrotnie więcej. Przyciągają ich najbardziej atrakcyjne kierunki studiów na UZ, m. in. medycyna czy specjalizacje techniczne. Powinniście dmuchać i chuchać na tę instytucję, ponieważ część absolwentów zwykle zostaje na stałe w mieście, w którym kończy naukę - uzasadnia naukowiec z Uniwersytetu Łódzkiego.

Dr Krzysztof Lisowski, socjolog z UZ dorzuca kolejny istotny argument. - W 2015 r. Zielona Góra wchłonęła gminę wiejską, tzw. obwarzanek. Miasto znacznie się powiększyło zarówno liczbowo, jak

i terytorialnie. Tymczasem problemem wielu polskich miast, oprócz tego, co obserwujemy w tzw. wielkiej piątce (Warszawa, Kraków, Poznań, Wrocław, Gdańsk - dop. red.), są procesy suburbanizacyjne. Ludzie wyprowadzają się z centrów na obrzeża i do pobliskich miejscowości. W Zielonej Górze te obrzeża zostały przyłączone, przeprowadzki odbywają się zatem w granicach administracyjnych miasta. W Gorzowie natomiast, gdzie takich terenów już brakuje, mieszkańcy wyprowadzają się do sąsiednich gmin, np. Deszczna. W efekcie gmina wiejska notuje dobre wskaźniki demograficzne, stając się tzw. sypialnią miasta. Zielona Góra takiego zjawiska uniknęła.

Skazani na "kanibalizm"

Demografowie często powtarzają, że to, co ma się wydarzyć jutro, wydarzyło się wczoraj. A w ub. roku urodziło się w Polsce najmniej dzieci od zakończenia II wojny światowej. Jeśli dziś rodzi się mało dziewczynek, to za 20-30 lat nie będzie miał kto rodzić kolejnych pokoleń - wskazuje dr Lisowski.

Szukalski dodaje, że trendy depopulacji i sta-

Dlaczego duże miasto się opłaca?

Po pierwsze podatki. Np. od nieruchomości oraz część podatków dochodowych (PIT, CIT) trafia do kasy miasta, w którym mieszkają i pracują ludzie. Im więcej mieszkańców, tym więcej podatków, a w konsekwencji większe środki na inwestycje w transport, edukację czy kulturę. Większe ośrodki przyciągają także prywatnych inwestorów, studentów czy wykwalifikowanych specjalistów, co - niczym efekt kuli śnieżnej - może rozwijać rynek pracy, ofertę kulturalną, gwarantować bardziej efektywne wykorzystanie infrastruktury.

zenia się społeczeństwa są już w Polsce trwałe i nieuniknione. Można je jedynie łagodzić poprzez migrację lub nowe technologie, które zrekomensują niedobór rąk do pracy.

Potencjał i atrakcyjność Zielonej Góry wystarcza na przyciąganie ludzi z mniejszych okolicznych miejscowości. O wiele trudniej, w porównaniu

np. z Wrocławiem, Poznaniem czy Berlinem sprawić, by osiedlali się u nas mieszkańcy z Dolnego Śląska, Wielkopolski czy Brandenburgii.

- Dochodzi więc do swojego kanibalizmu wojewódzkiego. Lubuskie stolice mogą utrzymywać się na powierzchni kosztem mniejszych miast naszego regionu - zauważa socjolog z UZ.

Potwierdzają to prognozy GUS sprzed dwóch dla całego woj. lubuskiego. Zakładały, że z blisko miliona obecnych mieszkańców do 2060 r. miało nas zostać tylko 760 tys. Niestety, po ostatniej korekcie trzeba przyjąć wartość nawet poniżej 750 tys.

Zjawisko nie jest zresztą nowe. Piotr Szukalski przygotował raport „Skąd i dokąd uciekają młodzi Polacy”. Porównał w nim liczbę dzieci w 2004 r. z liczbą 30-latków w roku 2024. Zielona Góra wypadła okazale, notując przyrost rządu 50,8 proc. (wyraźnie więcej niż np. Szczecin, Toruń, Olsztyn), podczas gdy Gorzów stracił 5,5 proc.

Miedź odmieni oblicze tej ziemi?

Czy dzokerem w demograficznej grze Zielonej Góry i innych oko-



- Żyjemy coraz dłużej i rodzi się coraz mniej dzieci. To prosty przepis na starzenie się społeczeństwa, w którym młody człowiek staje się „towarem deficytowym” - określa dr Krzysztof Lisowski

FOT. ANDRZEJ TOMASIK

D I NIE DAĆ SIĘ WYLUDNIĆ ZIELONEJ GÓRZE



demograficznej „zielonej wyspy”.

Pomysł na mądre miasto

Nie ma korków, jedziesz za darmo elektrycznym autobusem, nie złościsz się na marnowanie czasu. Z pracy w nowej strefie przemysłowej wracasz do mieszkania, za które nie zapłaciłeś fortuny i zastanawiasz się, czy pobić na nowej bieżni stadionu, czy wybrać koncert w zadaszonym amfiteatrze. Brzmi zbyt pięknie, żeby mogło się sprawdzić? Rozmowa z prezydentem Marcinem Pabierowskim.

Andrzej Tomasik: - Większość polskich miast już traci mieszkańców, a demografowie są zgodni, że ten trend stanie się jeszcze silniejszy. Czy Zielona Góra ma plan, by bronić się przed wyludnieniem?

Marcin Pabierowski: - Tak. I już go realizujemy.

- A w konkretach? Jednemu z amerykańskich prezydentów wyborcze zwycięstwo przyniosło hasło „gospodarka, głupcze”. Zielona Góra chyba nigdy nie należała do rekinów w tej dziedzinie. To się może zmienić?

- Już się zmienia. Przygotowaliśmy tzw. plan ogólny dla Zielonej Góry, czyli strategię rozwoju miasta na najbliższe 15-20 lat. Dokument, obecnie na etapie uzgodnień i konsultacji, wskazuje m. in. nowe strefy aktywności gospodarczej. Chcemy pokazać przyszłym inwestorom, że warto tu lokować pieniądze.

Rozwój firm w naszym mieście ułatwia powołany w tym celu Zielonogórski Integrator Biznesowy. To taka nasza izba gospodarcza, która stawia na zacieśnianie współpracy z Uniwersytetem Zielonogórskim, budowanie ofert pracy dla absolwentów uczelni, żeby po zakończeniu nauki widzieli sens pozostania w naszym mieście i tu rozwijali swoje kariery.

- A gdzie zamieszkają absolwenci, bo raczej nie od razu w mieszkaniach,



- Bezpieczeństwo zdrowotne jest dziś kluczem dla mieszkańców i tym chcemy również ich przekonywać - mówi prezydent Marcin Pabierowski

które kosztują po kilkanaście tysięcy za metr?

- Wspólnie z zielonogórskim KTBS tworzymy program dla studentów, którzy mają bardzo dobre wyniki w nauce. Przeznaczamy dla nich mieszkania z atrakcyjnym czynszem w kwarcie miejskiej, w nowych apartamentowcach KTBS-u.

Do zamieszkania w Zielonej Górze może także zachęcać oferta mieszkań komunalnych. Przygotowujemy już teraz 300 lokali na Leśnym Dworze z przystępnym wkładem własnym i niskim czynszem. Projekt jest opracowany, w przyszłym roku chcemy ruszyć z dużą budową.

- Założmy, że absolwenci zostają w Zielonej Górze. Żyją w mieszkaniach KTBS, zakładają rodziny i co dalej?

- Nie będą się musieli martwić o edukację swoich dzieci. Obecnie jesteśmy na etapie projektowania nowej ośmioklasowej szkoły wraz z miejscem doraźnego ukrycia dla mieszkańców na osiedlu Czarkowo. Po opracowa-

ni nas na mapie Polski. Chodzi o miejsce spotkań młodych ludzi, którzy już planują swoją zawodową przyszłość - etaty i własną działalność gospodarczą. W Urban Lab będą mogli projektować swoje firmy, rozwijać się również intelektualnie i zdrowotnie.

- Skoro padło słowo o zdrowiu. Sporo się dziś mówi o problemach służby zdrowia. Zielona Góra nie jest wolna od tych kłopotów?

- Bezpieczeństwo zdrowotne jest dziś kluczem dla mieszkańców i tym chcemy również ich przekonywać. Stawiamy szpital onkologiczny, 30 milionów Zielona Góra przeznaczyła na dofinansowanie tej inwestycji, która będzie realizowana w szerokim projekcie: miasto, urząd marszałkowski oraz Ministerstwo Zdrowia. Ponadto we współpracy z Uniwersytetem Zielonogórskim i marszałkiem lubuskim zbudujemy nowy ośrodek neuropsychiatrii dzieci i młodzieży.

- Argumenty za lub przeciw konkretnej lokalizacji często dotyczą możliwości szybkiego dojazdu, np. z domu do pracy czy szkoły.

- W planie ogólnym ujęliśmy jasny program drogowy. Przypomnę, że już obecnie przeznaczamy na ten cel 30 mln zł rocznie. Od początku mojej kadencji powstało pięć linii autobusowych. W rok miejskie autobusy przejeżdżają teraz o 360 tys. km więcej. Uruchomione przez nas linie - m. in. 12, 15, 102, 104 - ułatwiają dojazdy na duże osiedla, na uczelnię czy do szpitala.

Co więcej, pozyskaliśmy 300 mln zł na gigantyczne i śmiałe w ogólnopolskiej skali przedsięwzięcie budowania kluczowych skrzyżowań oraz upłynienia ruchu. Sterowanie komputerowe będzie dostosowywało działanie świateł do komunikacyjnego natężenia.

Do końca mojej kadencji chcemy wprowadzić darmową komunikację miejską dla wszystkich mieszkańców. W trosce o ekologię od dawna stawiamy na autobusy elektryczne.

- Zielona Góra chce się promować jako miasto wolne od komunikacyjnego smogu?

- Szerzej - jako miasto ekologiczne, mądrze zarządzane i oszczędne. 18 listopada na Ogólnopolskiej Konferencji Smart City Forum miałem okazję przedstawić nasz potencjał w zakresie projektowania tkanki miejskiej. Smart City to innowacje, elektronizacja usług, łatwy dostęp do urzędu dla przedsiębiorców i wszystkich obywateli, to także płynne reagowanie na ew. zagrożenia.

- Demografowie są zgodni - Zielona Góra nie uniknie trendu starzenia się mieszkańców. Skoro było o przedsiębiorcach, studentach, uczniach, co możemy zaproponować seniorom?

- To nasz kolejny priorytet. Dobra oferta w tym zakresie pomaga rodzinom bezpiecznie żyć i pracować, kiedy w tym czasie są miejsca opieki dla osób starszych. Ostatnio powstały trzy domy dziennego pobytu: w Kiepinie, Starym Kisielinie i Raculi. Mamy także kilka klubów senioralnych oraz Uniwersytet Trzeciego Wieku, dofinansowywany i wspierany w różnych formach przez nasze miasto. W nawiązaniu do miejskiej komunikacji wypada przypomnieć, że zielonogórcy seniorzy już korzystają z niej bezpłatnie.

- Rozrywka, rekreacja?

- Miasto dobre do życia powinno mieć swoje wyjątkowe atrakcje. Zielona Góra już ma się czym pochwalić, chcemy jednak dołożyć kolejne. Planujemy m.in. wybudować lodowisko-wrotkarnię. Duże zmiany szykujemy na stadionie lekkoatletycznym. Nasi mieszkańcy w preferencyjnych cenach korzystają z kompleksu basenów CRS i H2Ochla.

- Coś dla ciała, to i dla ducha?

- Tu nową miejską inwestycją będzie amfiteatr. Umowy są już podpisane, generalny wykonawca wyłoniony, niebawem startujemy z robotami.

CZAS NA BEZPIECZEŃSTWO

Jak postępować w czasie zagrożenia?

Każdy może pobrać „Poradnik Bezpieczeństwa” i dowiedzieć się, jak się zachować w przypadku ewentualnych: cyberataków, klęsk żywiołowych, kryzysów infrastrukturalnych, dezinformacji.

Miasto utworzyło podstronę „Ochrona ludności” na stronie internetowej urzędu. Wystarczy wejść na www.zielona-gora.pl, zjechać kursorem i kliknąć w czerwoną, dobrze widoczną grafikę. Wyróżnia się na tle innych, zielonych grafik. Znajdziemy tam wszystkie informacje niezbędne podczas ewentualnych sytuacji kryzysowych.

Wiceprezydent Marek Kamiński: - Mieszkańcy dowiedzą się m.in. gdzie znaleźć miejsce schronienia w pobliżu zamieszkania. Mogą odsłuchać sygnały alarmowe i komunikaty ostrzegawcze. To ważne, by wiedzieć, jak się zachować w przypadku pojawienia się poszczególnych sygnałów.

Na podstronie można pobrać też „Poradnik bezpieczeństwa”, przygotowany przez specjalistów z kilku

ministerstw. To kompendium wiedzy, jak zachować się w przypadku: cyberataków, klęsk żywiołowych, kryzysów infrastrukturalnych, dezinformacji czy sytuacji militarnych.

Aplikacja „Schrony”, która jest do pobrania, prezentuje dane zebrane na przełomie 2022 i 2023 r. w trakcie ogólnopolskiej inwentaryzacji obiektów budowlanych, w tym budowli ochronnych. Warto mieć ją na smartfonie.

- Ustawa o ochronie ludności i obronie cywilnej nakłada na jednostki samorządu terytorialnego poważne zadania. Stąd dla władz miasta priorytetem stało się przygotowanie mieszkańców do ewentualnego stanu zagrożenia - mówi Kamiński.

Działania są prowadzone w obszarach miękkim i inwestycyjnym. - Ten pierwszy to szkolenia. Kolejna grupa urzędników i pracowników jednostek podległych urzędowi przeszła szkolenia w obszarze ochrony przeciwpożarowej, ratownictwa medycznego i zastosowania procedur, które będą potrzebne, gdy nastąpi jakaś sytuacja kryzysowa - wyjaśnia wiceprezydent.

Miasto, korzystając ze środków przekazanych

przez Ministerstwo Spraw Wewnętrznych i Administracji, dokonało też zakupów inwestycyjnych w obszarze zarządzania sytuacjami kryzysowymi. - To kilkadziesiąt agregatów prądotwórczych, pomp wodnych, chłodzi do przechowywania leków. Część albo już zakupiliśmy, albo w najbliższym czasie zostaną przywiezione - tłumaczy wiceprezydent Kamiński. I wyjaśnia, że najbliższe inwestycje obejmują też stworzenie miejsc schronienia: - Znajdą się w projektowanej szkole na os. Czarkowo i w Centrum Zdrowia 75+, które powstanie przy ul. Gorzowskiej.

W systemie zarządzania sytuacjami kryzysowymi dużą rolę odgrywają też ochotnicze straże pożarne. - W sołectwach jest siedem jednostek znakomicie wyposażonych w sprzęt ratunkowy. Przeszkoleni strażacy będą reagować w sytuacjach kryzysowych, mają wiedzę w zakresie ratownictwa medycznego - dodaje wiceprezydent.

W urzędzie miasta istnieje Departament Bezpieczeństwa i Zarządzania Kryzysowego, którego dyrektorem jest Dariusz Mach.

Szymon Płóciennik

Bądź gotowy!

Przygotuj plecak ewakuacyjny na sytuację kryzysową

Norway grants

radio na baterie + baterie	latarka + baterie	najpotrzebniejsze dokumenty	zapalniczka /zapałki	maski oddechowe /ochronne
mapa z lokalnymi drogami, kompas, busola, GPS	otwieracz do puszek	posiłki na 2 dni	nóż, ołówek i notes	komplet sztućców
kurtka przeciwdeszczowa	apteczka	śpiwór	worki na śmieci	ubranie na zmianę
mydło, żel do dezynfekcji	kombinerki, łom, narzędzie wielofunkcyjne	gotówkę w niewielkich nominałach	butelkę filtrującą z nowym filtrem	gumy, sznurki, opaska zaciskowa

Co spakować do plecaka ewakuacyjnego

FOT. MATERIAŁY UM ZIELONA GÓRA



Strażacy ochotnicy z Jarogniewic otrzymali nowy wóz ratowniczo-gaśniczy

CZAS NA STRAŻAKÓW

Nowy wóz dla ochotników

Strażacy z OSP Jarogniewice dostali nikołajkowy prezent - nowoczesny średni samochód ratowniczo-gaśniczy.

- Jednostka Ochotniczej Straży Pożarnej Jarogniewice do tej pory korzystała wyłącznie z lekkiego samochodu ratowniczo-gaśniczego - wyjaśnia Dariusz Mach, dyrektor Departamentu Bezpieczeństwa i Zarządzania Kryzysowego. - Nowy pojazd

sprawi, że będzie mogła prowadzić czynności ratowniczo-gaśnicze w pełnym zakresie, co wpłynie na zdolności operacyjne.

Samochód jest wyposażony w nowoczesny sprzęt ratowniczy, autopompę i zbiornik do gaszenia pożaru. - Miasto co roku doposaża jednostki OSP, w 2026 r. też szykują się zakupy. Dwie jednostki dodatkowo wzbogacą się o sprzęt dzięki zwycięskim projektom z budżetu obywatelskiego - dodaje Mach.

Zadowolonia nie kryje Grzegorz Buda, prezes OSP Jarogniewice: - Samochód jest wręcz niezbędny, głów-

nie z uwagi na 12-kilometrową odległość do najbliższej jednostki ratowniczo-gaśniczej. Nasz obecny pojazd ma pojemność 300 l wody, to kropla w morzu potrzeb, z uwagi na dużą lesistość terenu i spore zagrożenie pożarem. Dysponując pojazdem, który pomieści 3500 l wody, będziemy solidnie zabezpieczeni.

Samochód kosztował 1 mln 200 tys. Miasto wyłożyło 700 tys. zł, 400 tys. dołożył Narodowy Fundusz Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej, 100 tys. zł Wojewódzki Fundusz Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej. (rk)

PREZYDENT MIASTA ZIELONA GÓRA

zgodnie z art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (Dz. U. z 2024 r. poz. 1145 z późn. zm.)

INFORMUJE

że na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miasta Zielona Góra przy ul. Podgórnej 22 (piętro III i VIII) i przy ul. Generała Jarosława Dąbrowskiego 41 (piętro II) zostały wywieszone wykazy nieruchomości zabudowanych i niezabudowanych oraz lokali stanowiących własność Gminy Zielona Góra o statusie miejskim oraz Skarbu Państwa, przeznaczonych do zbycia, do oddania w użytkowanie wieczyste, użytkowanie, użyczenie, najem lub dzierżawę w drodze przetargu oraz w drodze bezprzetargowej.

Dodatkowe informacje można uzyskać w Departamencie Rozwoju Miasta Urzędu Miasta Zielona Góra lub pod nr. telefonów: (+48) 68 45 64 512, (+48) 68 45 64 302, (+48) 68 47 55 655 i (+48) 68 47 55 689



OGŁOSZENIE PREZYDENTA MIASTA ZIELONA GÓRA

w sprawie konsultacji społecznych projektu uchwały w sprawie zasad wyznaczania składu oraz zasad działania Komitetu Rewitalizacji

Na podstawie art. 6 ust. 2 i 3 ustawy z dnia 9 października 2015 r. o rewitalizacji (Dz. U. z 2024 r. poz. 278) **zawiadamiam** o rozpoczęciu konsultacji społecznych uchwały w sprawie zasad wyznaczania składu oraz zasad działania Komitetu Rewitalizacji.

Konsultacje przeprowadzone będą w okresie od dnia **10 grudnia 2025 r.** do dnia **16 stycznia 2026 r.** w formie:

1. Zbierania uwag do całości projektu w formie papierowej i elektronicznej, z wykorzystaniem formularza konsultacyjnego dostępnego na stronie www.zielona-gora.pl w zakładce „Rewitalizacja Miasta”.
2. Zbierania uwag ustnych do protokołu.
3. Otwartego spotkania konsultacyjnego, przeprowadzonego z interesariuszami rewitalizacji.

CZAS NA MZK

Autobusy w święta

W okresie świąteczno-noworocznym autobusy MZK pojadą: 22-23 grudnia, 29-30 grudnia, 2 stycznia oraz 5 stycznia - kursy jak w dni robocze w ferie i wakacje; 31 grudnia - wg tego samego rozkładu tylko do 20.00 (ostatnie kursy z pętli do 19.30); 24 grudnia - kursy jak w niedzielę do 15.00 (ostatnie odjazdy z pętli do 14.30), od 15.00 pojadą linie nocne N1, N2 i N3; 25 grudnia - kursy wyłącznie linii 0, 1, 5, 8 i 19 (linia 19 tylko os. Śląskie - os. Czarkowo); 26 i 28 grudnia - kursy jak w niedzielę; 1 stycznia - kursy jak w niedzielę po 9.00; 27 grudnia - kursy jak w sobotę. (dsp)

CZAS NA ROZMOWĘ

HARCERZ TO PRZYJACIEL NA WIEKI

W harcerstwie nie ma mowy o samotności. - Harcerze uczą się współpracy w grupie, kompromisów. To bezcenne umiejętności, przydają się w codziennym życiu a potem na rynku pracy - mówi podharczmistrz Małgorzata Maško-Horyza, na co dzień dyrektor Departamentu Rozwoju Miasta.

Rafał Krzywiński: - Od ilu lat jest pani harcerką?

Małgorzata Maško-Horyza: - Od zawsze (śmiech). „Raz skautem, całe życie skautem” - to powiedzenie Roberta Baden-Powella, twórcy skautingu, z którego wywodzi się harcerstwo. Wstąpiłam, jak miałam dziewięć lat. Poszłam w ślady mamy i starszej siostry. Przeszłam niemal wszystkie szczeble „kariery harcerskiej” - byłam zastępową, przyboczną, drużynową, zastępcą komendanta hufca. Zdarzyło mi się również działać w Głównej Kwaterze naszej organizacji, zajmowałam się harcerstwem akademickim. Po urodzeniu trzech córek miałam 15-letnią przerwę. Z mężem ideę harcerską zaszczepiliśmy córkom: Poli, Malwinie i Idzie. Poproszono mnie, abym została wychowawcą na jednym z wyjazdów i ponownie połączyłam bakcyla, poczułam, że trzeba kontynuować misję.

- Co to za misja?

- Na pewno mam wewnętrzną potrzebę angażowania się w różne sprawy. Harcerstwo jest organizacją wychowawczą, kształtuje postawy społeczne i charakter młodych ludzi. Stawia im wyzwania. Uczy uwagi na potrzeby innych, szacunku dla drugiego człowieka, pielęgnowania tradycji patriotycznych, wrażliwości na krzywdę. I dlatego harcerze chętnie biorą udział w akcjach charytatywnych, sąsiedzkich. To co ja najbardziej cenię w harcerstwie, to umiejętność pracy zespołowej, obowiązkowość i odpowiedzialność za siebie i innych.

- Mówi się dziś, że młodzi są mniej zaradni i ma-

ją dwie lewe ręce. Pokolenie „płatków śniegu” ma się borykać z kłopotami zdrowia psychicznego, dopada ich depresja. Czy renesans harcerstwa może młodym ludziom pomóc?

- Faktycznie, można mówić o harcerskim odrodzeniu. Prowadzę 8. Gromadę Zuchową „Przyjaciele” w Hufcu ZHP Zielona Góra. Opiekuję się dziećmi w wieku 6-10 lat. Zainteresowanie jest olbrzymie, nabór do gromady zazwyczaj odbywa się tzw. pocztą pantoflową. Niektórzy przechodzą wszystkie szczeble, od zucha po instruktora, inni zaczynają w liceum.

Rodzice często zapisują dziecko do gromady, bo chcą, aby były bardziej samodzielne. Harcerstwo to szkoła życia. Zuchy muszą sobie poradzić dwa tygodnie bez rodziców, śpiąc w lesie pod namiotem, myjąc naczynia, piorąc sobie ubrania, obierając ziemniaki w kuchni. Muszą radzić sobie z cyfrową odrutką. Na obozach i wyjazdach smartfonów nie ma albo są w ograniczonym zakresie.

Dzieci, które dołączają do nas w późniejszym wieku, głównie szukają relacji. Cały system harcerstwa polega na pracy w małych grupach, pięcio-sześcioosobowych. Tak zdobywa się przyjaźniół na wieki.

- To ważne, co pani mówi, tyle mówi się teraz o samotności młodych.

- W harcerstwie nie ma mowy o poczuciu osamotnienia. Dzieci i młodzież uczą się współpracy w grupie, zawierania kompromisów, rozwijają cechy leaderskie. Te bezcenne umiejętności przyda-



- To co ja najbardziej cenię w harcerstwie, to umiejętność pracy zespołowej, obowiązkowość i odpowiedzialność za siebie i innych - mówi Małgorzata Maško-Horyza

FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

ją się w życiu prywatnym i na rynku pracy.

Harcerstwo skupia dużą uwagę na kwestii samorozwoju, sprawczości, rozwoju kreatywności i własnej osobowości. Ceni się przy tym bardzo indywidualność. Młody człowiek ma dzisiaj ogromną potrzebę bycia przyjętym takim jakim jest i to zapewnia mu harcerska bractwo.

- Czym dawne harcerstwo różni się od współczesnego?

- Dzieci mają o wiele więcej zajęć niż kiedyś i trudno im znaleźć czas na harcerstwo. Z drugiej strony bardzo potrzebują akceptacji, poczucia przynależności, potwierdzenia od dorosłych i rówieśników, że dają radę. To m.in. wynik tego, że komunikują się w smartfonach i w mediach społecz-

nościowych, a mniej ze sobą rozmawiają.

Z drugiej strony, młodzi są wrażliwi na to, co się dzieje w świecie, na ekologię, zmiany klimatu. Często wiedzą o tym więcej niż dorośli.

To co się zmieniło, to także samo harcerstwo. Bo choć metoda pozostała niezmienna, to wkroczyły nowe sfery: informatyczne, medialne i ekonomiczne. Kadra działa w innych realiach, we znaki daje się biurokracja, o czym boleśnie przekonujemy się organizując różne wydarzenia.

- Z czym jeszcze macie problem?

- Pomimo renesansu harcerstwa, odczuwa się brak kadry. Instruktory wyjeżdżają na studia, zakładają rodziny, a potem trudno ich zastąpić. Staramy się zasypać tę lukę

pokoleniową. To nie jest proste. Żyjemy teraz bardzo szybko, brakuje doby na aktywność społeczną. Zmagamy się z problemami lokalowymi. Mamy co prawda siedzibę chóraków przy ul. Bohaterów Westerplatte, ale z grupą 30 zuchów trudno jest mi się tam pomieścić.

Oczywiście, dużo czasu poświęcamy zajęciom w terenie, ale popołudniowe zbiórki w tygodniu trudno przeprowadzić w egipskich ciemnościach. Najlepiej pracuje nam się w szkołach.

Warto wspomnieć, że harcerstwo jest niskobudżetowe. Rodzice się dziwią, że składki są niskie, to ok. 100 zł na kwartał. A jest tak dlatego, że nasza praca opiera się na wolontariacie. Pieniądze są potrzebne głównie na kształcenie, wsparcie merytoryczne, zakup materiałów potrzebnych do prowadzenia zbiórek, biwaków i obozów, ale również utrzymanie struktur i siedzib.

- Co dziś harcerz robi w terenie?

- Zależy od wieku. Młode zuchy uczą się czytać mapy, topografii Zielonej Góry, podróżowania komunikacją miejską i poruszania się w lesie, szacunku dla przyrody. Ruszamy do różnych miejsc, odwiedziliśmy lotnisko i stację uzdatniania wody.

Dużo jeździmy. Poznaliśmy zakątki Polski. Ubolewam, że w szkołach, szczególnie średnich, stały się modne wycieczki zagraniczne do Grecji i Włoch, a rzadko pokazuje się piękno naszego kraju.

Harcerzy uczymy konkretnych umiejętności: rozpalania ogniska, rozbijania namiotów, budowania urządzeń do obozo-

wisk, korzystania z darów lasu, wytrwałości i czerpania radości z najdrobniejszych życiowych przyjemności, choćby ze słuchania śpiewu ptaków i kontemplacji krajobrazu.

- A pani co dało harcerstwo?

- Kierowałam zespołami, co bardzo pomaga mi w pracy. Harcerstwo dla mnie to kwestia wrażliwości na drugiego człowieka i niesamowite przeżycia. To przyjaźnie na całe życie i ludzie, na których zawsze mogę liczyć. Czuję się młodziej, widząc jak młodzi dojrzewają. Rodzice się dziwią, że składki są niskie, to ok. 100 zł na kwartał. A jest tak dlatego, że nasza praca opiera się na wolontariacie. Pieniądze są potrzebne głównie na kształcenie, wsparcie merytoryczne, zakup materiałów potrzebnych do prowadzenia zbiórek, biwaków i obozów, ale również utrzymanie struktur i siedzib.

- Gratuluję medalu!

- Nie pracujemy dla medali, ale wyróżnienia są miłe. Zostałam doceniona jako drużynowa w plebiscycie instruktorskim „Lubuskie Grono”. Dumna jestem także z odznaczenia „Służba dziecku”.

- Harcerskie marzenia?

- Są przyjemne. To nowy magazyn i harcówka. I chciałabym, żeby pojawili się instruktorzy, którzy poprowadzą najmłodsze grupy.

- Można zostać harcerzem lub instruktorem w wieku 30, 40 lat?

- I dla takich osób mamy ścieżkę. Organizujemy kursy dla dorosłych kandydatów na instruktorów 35 plus. Ale można też wspierać nas w działaniach, organizacyjnie czy logistycznie np. przy wypadach na zimowiska. Pomagają nam też rodzice, za co bardzo dziękujemy.

CZAS NA UROCZYSTOŚĆ

Pamiętamy o powstaniu

Oddział lubuski Towarzystwa Pamięci Powstania Wielkopolskiego 1918/1919 wraz z prezydentem miasta zapraszają na obchody Narodowego Dnia Zwycięskiego Powstania Wielkopolskiego w sobotę, 27 grudnia. W programie: o godzinie 13.00 rozpocznie się uroczystość

z ceremoniałem wojskowym przy obelisku powstańczym na cmentarzu komunalnym przy ul. Wrocławskiej (w starej części nekropolii), o godz. 17.00 zaplanowano zapalenie symbolicznego znicza przy pomniku Dobosza na placu Powstańców Wielkopolskich, godz. 18.00 - msza w intencji powstańców wielkopolskich w kościele parafialnym „Na Winnicy”. (dsp)

CZAS NA KONCERT

Kolędy dwóch narodów

Na koncert świąteczny zaprasza 20 grudnia o 16.00 Chór Żeński „Polirytymia”. W Sali im. Janusza Koniusza w Bibliotece Norwida zabrzmiały kolędy polskie i ukraińskie, a to za sprawą gości ukraińskiego Kameralnego Chóru Żeńskiego „In Pectore” z Krakowa.

- Krakowska grupa to kobiety, które poznały się czekając na swoje pociechy, biorące udział w zajęciach chóru dziecięcego w filharmonii. - Uciekły przed wojną, trafiły do Krakowa, dzieciom znalazły zajęcie, które pomogło zmniejszyć trudne emocje, sobie dały wzajemnie muzyczne wsparcie - mówią organizatorzy. Wstęp na koncert bezpłatny. (dsp)

CZAS NA KONCERT

Big Band świątecznie

Koncert pt. „Święta tuż tuż” odbędzie się dziś (środa, 17 grudnia) o 19.00 w auli UZ przy ul. Podgórznej 50. Wystąpią soliści: Katarzyna Mirowska, Paulina Gołębiowska, Ewelina Mech, Kornelia Pulchna, Aleksandra Dajworska, Julia Gąska, Barbara Sielicka, a także Chór

Kameralny Uniwersytetu Zielonogórskiego Cantus Humanus oraz Chór Instytutu Muzyki pd. dr hab. Bartłomieja Stankowiaka, prof. UZ, Warsztat Jazzowy Wokalny pk. dr P. Gołębiowskiej, Kwartet Wokalny pk. K. Mirowskiej, Big Band Uniwersytetu Zielonogórskiego pd. prof. dr. hab. Jerzego Szymaniuka, studenci i wykładowcy Instytutu Muzyki. (dsp)

WILLA Z DACHEM JAK U LE CORBUSIERA

Johanna i Franciszek Juchniewiczowie, niemiecko-polskie małżeństwo z Grünbergu, zleciło zaprojektowanie domu architektowi z Karłowych Warów. Przy Wyszyńskiego 14 powstał mały skarb zielonogórskiego modernizmu.

W lutym 1958 r. w poświęconym architekturze piśmie „Miasto” ukazał się reportaż z Zielonej Góry. Warszawski dziennikarz Andrzej Wróblewski pisał: „Otóż co uderza przybyś na pierwszy rzut oka, po szybkim spacerze przez miasto: brak budynków z okresu - z grubsza określając - międzywojennego. Zielona Góra jakby zatrzymała się w rozwoju, albo też została umyślnie zahamowana w okresie końca pierwszej wojny światowej. Nie widać śladu późniejszych inwestycji, poza jednym może domem (zakłady drukarskie przy pl. Lenina). Zarówno styl budynków, jak i ich stan techniczny wskazują, że pochodzą sprzed pierwszej wojny, z przełomu stuleci”.

Ponad sto budynków

Wróblewski, gdyby dziś odwiedził Muzeum Ziemi Lubuskiej, mógłby się zdziwić. Na wystawie „Ku nowoczesności. Oblicza architektury międzywojennej w Zielonej Górze” przedstawiono 85 realizacji, które powstały w latach 1918-1939. Nie ma za to modernistycznego budynku dawnej drukarni przy placu Pocztowym 13, kiedyś Lenina, choć faktycznie stanął w tamtym okresie.

- W latach 20 i 30. w Zielonej Górze się budowało, i to całkiem sporo - mówi Justyna Lubas-Wałęcka z działu sztuki dawnej MZL. Jest kuratorką wystawy wspólnie z prof. Michałem Pszczółkowskim z Instytutu Architektury i Urbanistyki Uniwersytetu Zielonogórskiego. Zachęca, by spojrzeć na wielką mapę miasta, która wisi na ścianie. Rzuca się w oczy od razu po wejściu na salę wystawową. - To powiększony plan Pharusa z 1934 r. Zaznaczyliśmy na nim lokalizację 85 projektów z dwudziestolecia międzywojennego. Wśród nich jest kilka osiedli, m.in. os. Robotnicze, przy ul. Botanicznej, Klonowej czy Głowackiego. Budynków jest więc znacznie ponad sto - mówi Justyna Lubas-Wałęcka.

Wystawa pójdzie za ciosem

Zacznijmy jednak od początku. Impulsem do



Początek lat 70. XX w. W willi przy Wyszyńskiego 14 mieszcili się Lubuskie Towarzystwo Kultury i Lubuskie Towarzystwo Naukowe.



Willi Juchniewiczów przy ul. Wyszyńskiego 14. Widok współczesny.

FOT. SZYMON PŁOCIENNIK

przygotowania wystawy była książka „Mia100 Lubuskie. Tom 1: Zielona Góra” pod redakcją Michała Pszczółkowskiego. Rok temu wydał ją Uniwersytet Zielonogórski. Studenci architektury z koła naukowego Fortezza opisali sto, ich zdaniem najważniejszych, najciekawszych i najbardziej reprezentatywnych zielonogórskich budynków, od najstarszych po te współczesne. Do każdego przedstawili też wizualizację 3D.

„Architektura Zielonej Góry lat 20. i 30. XX to opowieść o przemianach i rozwijającym się dynamicznym mieście. Powstały wówczas nowe osiedla, obiekty użyteczności publicznej oraz budynki

mieszkalne, które do dziś zachowują wyraziste ślady ówczesnych poszukiwań artystycznych. Zielonogórskie realizacje tej epoki pokazują, jak w skali jednego miasta można prześledzić ewolucję idei architektonicznych ówczesnej Europy: od bezpiecznych, tradycyjnych form po I wojnę światową, przez śmiałe eksperymenty ekspresjonizmu i elegancję art déco, aż po nowoczesny, pozbawiony zbędnych ozdób funkcjonalizm lat 30.” - piszą kuratorzy.

Małe przedwojenne miasteczko

Międzywojenna Zielona Góra była ponad pięć razy mniejszym miastem niż dziś. W przededniu wy-



Początek lat 70. XX w. Nieistniejący już taras na dachu willi przy ul. Wyszyńskiego. Na działce w tle obecnie stoi market E.Leclerc.



Makietę willi w skali 1:40 można oglądać na wystawie w muzeum.

FOT. ARCHIWUM PAŃSTWOWE W ZIELONEJ GÓRZE

buchu II wojny światowej niemiecki Grünberg liczył raptem 26 tys. mieszkańców. Każdy nowy budynek czy osiedle były więc bardziej dostrzegalne w tkance miejskiej. Często inne było też ich otoczenie.

„W mozaice miejskiej architektury można dziś odnaleźć ślady wszystkich ówczesnych nurtów: domy z dachami o stromych połaciach i ozdobnymi detalami sąsiadują z kubecznymi bryłami pozbawionymi ornamentu; budynki użyteczności publicznej łączą solidność z nowoczesną formą, a wille opowiadają historię swoich właścicieli - czasem bardziej zachowawcze, czasem śmiało patrzące w przyszłość. Architektura tego

okresu w Zielonej Górze to nie tylko zapis stylów, ale też świadectwo aspiracji miasta, które chciało być na czasie, nie tracąc przy tym własnego charakteru” - dodają kuratorzy we wprowadzeniu do wystawy.

Dom Juchniewiczów

Śmiało patrzący w przyszłość był projekt domu Juchniewiczów przy ul. Wyszyńskiego 14, obok skrzyżowania z Anieli Krzywoń. W 1932 r. zaprojektował go Luis Sichert, architekt z Karłowych Warów. Przyjął zlecenie od niemiecko-polskiego małżeństwa, Johann i Franciszka Juchniewiczów. - Architekt nadał budynkowi formę złożoną z dwóch przenikają-

cych się brył o różnicowanej wysokości, co przełożyło się na dynamiczny, daleki od monotonii rysunek fasady - tłumaczą kuratorzy. I dodają, że nowoczesnym elementem był zwłaszcza płaski dach z funkcją tarasu. To rzadkość w lokalnym budownictwie, choć zalecał go Le Corbusier w ramach „pięciu punktów nowoczesnej architektury”.

W PRL-u w willi mieściło się Lubuskie Towarzystwo Naukowe, obecnie to siedziba firmy Carbo Holding. W latach 90. dom został przebudowany (nadbudowa piętra naruszyła pierwotne proporcje), ale wciąż widać pierwotną myśl Sichert. Dopiero stosunkowo niedawno w Zielonej Górze zdano sobie sprawę, że ten położony na uboczu budynek to cenny przykład architektury modernistycznej, który powstał zgodnie z zasadami Bauhausu.

Projekt budowlany domu Juchniewiczów można obejrzeć w gablocie. Jest jednym z dziewięciu projektów udostępnionych na wystawę przez Archiwum Państwowe w Zielonej Górze.

Obok stoi też makietą w skali 1:40, jedna z dwóch takich na wystawie. Wykonał ją Marek Wolski z działu technicznego muzeum. Za materiał posłużyły mu płyty wykończeniowe o różnej grubości i karton. O ile prawdziwą willę można swobodnie podziwiać jedynie od frontu, w muzeum przyjrzymy się jej ze wszystkich stron. - Co ciekawe, projekt miał kilka elementów, których nie uwzględniono podczas budowy. Wzięliśmy to pod uwagę, tworząc makietę - opowiada Justyna Lubas-Wałęcka.

Wystawa „Ku nowoczesności” jest czynna do 4 stycznia 2026 r.

Szymon Płociennik

PS. Dawną drukarnię, a dziś pustostan przy pl. Pocztowym, pominięto na wystawie celowo. - Uznaliśmy, że jej nie pokażemy, bo nie zachowała się w całości. Oryginalna jest jedna ściana - mówi Justyna Lubas-Wałęcka.

CZAS NA JUBILEUSZ

W STARCIE ZMIENIAJĄ ŻYCIE PRZEZ SPORT

- Dla wielu naszych sportowców ten klub to drugi dom - mówiła Danuta Tarnawska, prezeska Zrzeszenia Sportowo-Rehabilitacyjnego Start Zielona Góra. Podczas gali z okazji 60-lecia klubu dziękowała trzem pokoleniom sportowców z niepełnosprawnościami.

Radośnie, ale momentami też podniosłe i wzruszająco było w piątkowy wieczór w Palmiarni, gdzie odbyła się gala z okazji jubileuszu. Szefowa Startu mównicę opanowała na kilkadziesiąt minut, a i tak wszystkim podziękować nie zdołała, choć bardzo chciała. - Najważniejsze jest to, że trzymamy się razem. Nie każdy będzie mistrzem - mówiła działaczka, sama obecna w klubie od 1972 r.

Od Barcelony do Paryża

Przez dekady nie tylko sport osób z niepełnosprawnościami, ale i terminologia zmieniły się diametralnie. W 1965 r. powstało Międzypółdzielniczne Ognisko Kultury Fizycznej Inwalidów. Początkowo mó-

wiło się o gimnastycę i rehabilitację, a dopiero później o rywalizacji sportowej. „Start” do nazwy wszedł dekadę później. Pierwszym uczestnikiem igrzysk z zielonogórskiego klubu był Kazimierz Paruzel, który startował pod olimpijską flagą w 1976 r. w Toronto. Na pierwszy medal igrzysk Start czekał do 1992 r. Z Barcelony z brązowym medalem w podnoszeniu ciężarów wrócił Andrzej Greń.

- Zaczęłam przygodę ze sportem od pływania, ale na siłownię miałem bliżej - wspominała na gali. - Z tym medalem mogłoby się nie udać, bo trener kazał mi przed igrzyskami zbić wagę z 52 na 48 kg. Ostatecznie wróciłem do swojej wagi i z Finem podnieśliśmy ten sam ciężar,

ale on był cięższy niecałe pół kilo i wygrałem masą ciała, choć na treningach dźwigałem nawet na srebro.

W sumie zielonogórzanie przywieźli ze zmagania pod olimpijską flagą 12 krążków. Połowa z tego dorobku to dzieło Piotra Grudnia, który podczas gali co chwilę wchodził na scenę, by odbierać nagrody. - Przychodziłem tu jako młody chłopak. Tu dorastałem i ten czas bardzo szybko zleciał - przyznał sześciokrotny medalista, począwszy od Pekinu, gdzie pojechał jeszcze jako niepełnoletnia nadzieja tenisa stołowego. Wrócił ze srebrem. Cztery lata później było złoto w drużynie z Marcinem Skrzyneckim, następnie dwa brązowe krążki w Rio



Danuta Tarnawska całe swoje zawodowe życie spędziła w Starcie Zielona Góra

FOT. MARCIN KRZYWICKI

de Janeiro. Z pustymi rękoma wrócił tylko z Tokio, ale przed rokiem w Paryżu stał na najwyższym stopniu podium z Patrykiem Chojnowskim i na trzecim

stopniu z Karoliną Pęk. - Sportowo się nie żegnam. Nadal lubię grać, trenować. Wiek swoje robi, ale mam jeszcze werwę - zapewnił.

Wyjść z domu

Dom i rodzina - to słowa najlepiej opisujące atmosferę w klubie. - W Starcie mamy osiem dyscyplin i dużą satysfakcję, kiedy te osoby wychodzą z domów na obiekty sportowe i łapią bakcyła - zauważył Marek Marucha, wiceprezes klubu i trener strzelectwa, potwierdzając dewizę klubową, że: „Start zmienia życie poprzez sport”.

W tym roku klub liczył 148 aktywnych członków, ale chce być większy. - Skupiamy się już na dzieciach, bo mamy 50 najmłodszych, którzy zaczynają od pływania, fantastycznej formy rehabilitacji ruchowej. Później przechodzą do innych dyscyplin - podsumowała Tarnawska.

Marcin Krzywicki

CZAS NA MEDAL

Na Anię można liczyć!

Na co dzień urzędniczka działu finansowego w magistracie. Po pracy wskakuje w kimono i wchodzi na matę. Anna Balińska niedawno sięgnęła po Puchar Europy w karate kyokushin.

- Głowa pracuje w obu dziedzinach - zaznacza zdobywczyni Pucharu Europy. Trofeum przywiozła z Bukaresztu, gdzie w pierwszy weekend grud-



Anna Balińska żartuje, że można na nią liczyć nie tylko w księgowości: - Jak trzeba, to prezydenta też bym obroniła - uśmiecha się.

FOT. BARTOSZ MIROSLAWSKI

nia odbyły się Mistrzostwa Europy Open oraz Puchar Europy w organizacji IKO. Sama sprawiła sobie świetny prezent na mikołajki. - Pokonałam wszystkie przeciwniczki, walki wygrywałam jednogłośnie. Poziom zawodów był bardzo wysoki - podkreśla uczestniczka zawodów w kumite, w kategorii poniżej 55 kg. W zawodach brało udział blisko 900 zawodników z całej Europy. To był jej czwarty start w tym roku.

W sportach walki jest dłużej niż w urzędzie. Energii nie brakowało jej od dziecka. Przygodę ze

sportem zaczęła od kick-boxingu, później było karate, w którym teraz odniosła sukces, ale z dużym zacięciem podchodzi do MMA, w którym też chce się rozwijać, nie rezygnując ze wschodnich sztuk walki. - Toczę taki bój wewnętrzny. Jestem w karate, ale podobają mi się nowe rzeczy, bo też chcę stawiać kroki naprzód. Moja córka też tak ma. Ona również uprawia sport. Pod moim okiem trenuje karate i chodzi na zajęcia z akrobatyki - dodaje karateczka. Chciałaby szerzej dzielić się swoją wiedzą o sportach wal-

ki. Planuje założyć klub, w którym szkoliłaby dzieci.

Naszej rozmowie przysłuchują się koleżanki z urzędu. Balińską określają jako bardzo skupioną na pracy. - Czasami nie ma z nią kontaktu, tak potrafi się zatopić w to liczenie - mówią zgodnie Kryśia i Lidka żartując, że z taką osobą czują się w jednym pokoju bardzo bezpiecznie. - Umysł ścisły przydaje się też na macie, chodzi o strategię - podkreśla zawodniczka. Kolejny start ma zaplanowany 10 stycznia we Wrocławiu.

(mk)

CZAS NA WYNALEZKI

Test nadajników dla niewidomych

Kolejny krok, by osoby niewidome i niedowidzące podróżowały samodzielnie miejską komunikacją. W jednym z autobusów MZK testowany jest specjalny nadajnik.

Aplikację „Wsiadam”, działającą pod hasłem „I wiem, gdzie jadę”, stworzył trzyosobowy zespół: Dawid Frontczak, Marcin Tyszer i Mateusz Popławski. - Projekt nabiera rozpędu. Aplikacja przywraca godność osobom z niepełnosprawnościami - mówi Frontczak.

Po etapie prac koncepcyjnych i mapowania ponad 300 przystanków, MZK i twórcy aplikacji przechodzą do fazy wdrożeniowej.

W autobusie z nr bocznym 313 zamontowano pierwsze beacons (autonomiczne małe nadajniki). To bezprzewodowe urządzenia emitujące sygnał Bluetooth, które komunikują się ze smartfonami i pozwalają aplikacji naprowadzić użytkownika do właściwego autobusu. Są umieszczone w kanałach technicznych nad drzwiami, działają bez zasilania pojazdu i mogą być przenoszone do innych jednostek.

- Mamy nadzieję, że rozwiązanie sprawdzi się i będzie ułatwiać korzystanie z komunikacji osobom niedowidzącym - mówi Jacek Newelski, kierownik działu przewozów MZK.

Po etapie testów, prowadzonych z udziałem niewidomych, rozwiązanie będzie dostępne dla innych pasażerów, m.in. seniorów i osób z ograniczoną percepcją wzrokową.

Pomysłodawcy aplikacji spotkali się z podopiecznymi Fundacji Oczywiste. - Zainstalowaliśmy im wersję testową. Czekamy na opinie, pomogą dopracować „Wsiadam” pod kątem codziennego użytkowania - dodaje Frontczak. (rk)

CZAS NA ZDJĘCIE



W miniony czwartek gościliśmy dr. Sławosza Uznańskiego-Wiśniewskiego w Parku Technologii Kosmicznych i na Uniwersytecie Zielonogórskim. Obecność polskiego astronauty to dowód na dynamiczny rozwój naszego regionu jako centrum innowacji. Zielona Góra sięga gwiazd!

FOT. BARTOSZ MIROSLAWSKI

CZAS NA PODSUMOWANIE

POWRÓCIŁA DO NAS MODA NA ZASTAL

Za nami 12 miesięcy w zielonogórskim sporcie. Liczyliśmy na więcej ze strony Falubazu, który zmienił sternika. Zastal wciąż wychodzi na prostą, ale z niesamowitą frekwencją w hali CRS. Rośnie zainteresowanie Lechią. O piłkarzach, koszykarzach, żużlowcach i nie tylko rozmawiają dziennikarze „Czasu”: Andrzej Flügel, Andrzej Tomasik i Marcin Krzywicki.

LECHIA - czyli lepsze jutro?

Marcin Krzywicki: - Gdy myślicie sportowo o 2025 roku w Zielonej Górze, to co jako pierwsze przychodzi wam do głowy?

Andrzej Flügel: - Lechia liderem! Ostatnio Lechia liderem III ligi była w listopadzie 2002 r. Wiosną było jednak wtedy dużo słabiej. Wobec tego, co działo się przez lata, to jest impuls.

MK: - Są obawy o wiosnę?

AF: - Wiosny miewaliśmy słabe w ostatnich latach, ale ten zespół fajnie wyglądał jesienią. Dobrano ciekawych zawodników. Sześciu graczy i wszyscy są w pierwszym składzie. Słychać, że wszyscy chcą też zostać.

MK: - Na półmetku można powiedzieć o Falubazie.

Andrzej Tomasik: - To miejsce w tabeli jest sakramencko ważne, bo w Lechii może pojawiać się poczucie: jak nie teraz, to chyba nigdy. Buduje mnie to, że mimo potknięć jest zaledwie 10 straconych bramek. To fundament. Poza tym po raz pierwszy od lat pojawił się problem z zakupem biletów na ligowy mecz Lechii. Ostatni raz, kiedy to zaistniało, ludzie szli na Legię, a teraz poszli naprawdę na Lechię.

MK: - Trudno też nie docenić otoczek, bo raz pierwszy w historii mieliśmy w tej rundzie mecze przy sztucznym świetle.

AF: - A do tego pojawiła się tablica świetlna, o której braku tyle lat pisałem! Wiadomo, że można sprzedać tylko 999 biletów, ale i tak jest krok naprzód.

AT: - Różni ludzie próbowali, ale wydawało się, że piłka w Zielonej Górze jest skazana na zaściankowść, tymczasem Maciek Murawski krok po kroku mądrze to układa. Czuć też, że Lechia ma zielone światło od miasta. Ponad-



O mijającym roku w zielonogórskim sporcie rozmawiają dziennikarze „Czasu”: Andrzej Tomasik, Marcin Krzywicki, Andrzej Flügel

FOT. WŁADYSŁAW CZULAK

to w klubie nie ma nerwowych ruchów, czego nie można powiedzieć o Falubazie.

ŻUŻEL - a miało być tak pięknie!

MK: - Skoro Andrzej wywołał Falubaz, przejdźmy do żużlowego klubu. Co powiecie o żużlowej drużynie oprócz tego, że nie było tak dobrze, jak chciało przed sezonem?

AT: - Sportowo nie wyszło, organizacyjnie okazało się, że wewnątrz klubu też toczyła się jakaś wojenka między menedżerem a prezesem. Dodając, że wszystko kosztowało 25 mln zł, trzeba to ocenić negatywnie.

AF: - Ligę wygraliśmy medialnie, bo nie schodziliśmy z topu zainteresowań portali. Zmiana prezesa, potem te niesnaski, które skończyły się odejściem Protasiewicza, a jak się uspokoiło, to Stanisław Bieńkowski powiedział, że pozbywa się swoich udziałów w klubie. Wolałbym jednak, żeby Falubaz na torze wygrywał.

MK: - Nie mamy już Piotra Protasiewicza. To głośne odejście. Jak kosztowne, waszym zdaniem?

AT: - Zmiany się zdarzają, natomiast atmosfera, w jakiej do tego doszło, to moim zdaniem ogromna strata wizerunkowa. To nasz człowiek, a przy odejściu odsądził parę osób od czci i wiary. A Stanisław Bieńkowski? On był kimś

takim jak Wolf w Pulp Fiction, do którego dzwoniło się w razie kłopotów i nasze zielonogórskie kluby też dzwoniły do Stanisława Bieńkowskiego. Teraz miało być odkupienie akcji, a tu Wolf powiedział: dziękuję bardzo i bawcie się dalej sami. O wszystkim jednak uda się zapomnieć, jeśli Walasek z Janasem dadzą radę, a nasz duński as będzie dobry od początku sezonu. Protasiewicza oczywiście żał, ale nic nie jest na zawsze. Skoro musiało dojść do rozstania, trudno. Szkoda, że w takiej atmosferze.

AF: - To jedna z ikon naszego żużla. Pytanie co dalej, jeśli chodzi o Stanisława Bieńkowskiego? Udziały po nim mają - wydaje się - jego ludzie. Usuwa się w cień, a może będzie chciał rządzić z tylnego siedzenia? Może niech się za piłkę nożną weźmie.

MK: - Ja jestem ciekaw, jak ten nowy sztab szkoleniowy się sprawdzi. Mam cały czas nieodparte wrażenie, że sam Walasek nie jest jeszcze do tego swojego życia po życiu żużlowym przekonany. Wyczuwam, jakby go jeszcze ciągnęło na tor, gdzieś w niższych ligach. Mam małą obawę, że jak coś się nie poukłada dobrze od początku, to czy on będzie miał na tyle cierpliwości, by w tym projekcie uczestniczyć?

AT: - Protasiewicz dzielnie znosił te trudne mo-

menty, zachowywał spokój. Przez wiele miesięcy nie wyjawiał kłopotów.

MK: - Piotr Protasiewicz wykonał niesamowitą misję od chwili zejścia z motocykla do momentu odejścia z klubu. Szybko odnalazł się w nowej roli, ale też uważam, że do stał olbrzymie wsparcie, także medialne, a w jednym z wywiadów, po odejściu z Falubazu, niektórzy mocno się oberwali. Czytałem też w niesmaką. We Wrocławiu będzie jeszcze większa presja i oczekiwanie na wynik, ale zostawmy Spartę, pytanie jest takie: czy zmieniony zespół Falubazu będzie stać na medal w przyszłym sezonie?

AT: - Uważam, że Falubaz będzie jednym z faworytów do medalu.

AF: - Myślę, że trzeba liczyć na pierwszą czwórkę. Skład jest mocny, warunki finansowe rzekomo niezagrażone, więc czemu nie.

KOSZYKÓWKA

- frekwencja na Zastalu

MK: - Zastal, podobnie jak Lechia, jest w połowie sezonu, jak oceniacie cały rok w wykonaniu tej organizacji?

AT: - Ważniejsza od wyniku jest wciąż sfera organizacyjna. Nowi właściciele działają po cichu, nie tak jak poprzednik, który wypowiadał się wszędzie i na każdy temat. Trwa spłacaanie długów, ale największym sukcesem jest fre-

kwencja kibiców w hali CRS. To jest coś wspaniałego. W dobrych latach, gdy nie schodziliśmy z podium, ludzie grymasili.

AF: - Czyli dobrze wpaść w kryzys, żeby nie kręcić nosem. Okazało się, że kibiców koszykówki jest dużo. Musieliśmy przejść przez czyszczenie, żeby tę koszykówkę na nowo docenić.

MK: - Teraz fajnie byłoby znaleźć się w ósemce, w chwili, kiedy zamykam się listą drużyn na Puchar Polski. Dawno już nas tam nie było. Też można się stęsknić.

AT: - Liczę na bitwę o ósemkę, uwierzyłem po meczu w Słupsku. Trzymam też kciuki za Filipa Matczaka, życzę mu stabilizacji formy, także rzutowej.

AF: - Brak play-offów może nie będzie porażką, ale byłby przyjęty z rozczarowaniem. Zniósłbym jeszcze fazę play-in. Liczę, że rewolucja w SKM-ie Zastalu też coś zmieni.

MK: - Mamy nowe otwarcie, nowego prezesa, którym w SKM-ie został Damian Worchacz, a trener Arkadiusz Miłoszewski też obiecał dogłądać tego, co się dzieje przy Amelii.

INDYWIDUALNIE - czyli skromnie

MK: - Koniec roku pozwała też na stworzenie bilansu dla sportów indywidualnych. Nie cier-

pimy na nadmiar znaczących sukcesów. Warto jednak zacząć chyba tę część rozmowy od Rafała Gąszczaka, który niedawno sięgnął po czwarte złoto w mistrzostwach świata w kick-boxingu, zwłaszcza, że miał też przerwę. Trzeba też docenić snooker i Mateusza Baranowskiego, który w tym roku zakwalifikował się do grona zawodowców w Main Tourze, a tym samym dołączył do Antoniego Kowalskiego, innego zielonogórzanina, który już jest w tej elitarnej grupie.

AF: - Musimy patrzeć na sporty olimpijskie, bo to one wyznaczają poziom sportowy. Gwardia Zielona Góra, która nie ma najlepszych warunków, jeśli chodzi o strzelnicę, cały czas jest w czołówce, jeśli chodzi o szkolenie. Wiadomo, że niektórzy przechodzą do innych klubów, gdy wybierają inną drogę na studia.

MK: - Tak było też w lekkiej atletyce w przypadku Huberta Jaska, który zdobył w tym roku brąz w Halowych Mistrzostwach Polski w skoku wzwyż, ale już opuścił Zieloną Górę.

AT: - Hubert poszedł na studia do Warszawy. Ogólnopolskie serwisy nie trąbią o sukcesach polskich sportowców. Od lat jesteśmy biedni w sportach indywidualnych. Cieszy mnie wspomniany Antek Kowalski i Mateusz Baranowski, bo lubię snooker i to naprawdę elitarne podwórko, na którym są.

MK: - Świetną pracę u podstaw wykonują też w Drzonkowie. Tenisiści stołowi z Lucjanem Błaszczkiem na czele konsekwentnie szkolą młodzież.

AT: - A ja wciąż jeszcze nadzieję z I Forum Zielonogórskiego Sportu. Fajnie, że coś takiego się odbyło. Wierzę, że to positively jakimś prawdziwym systemem dla naszego sportu.

AF: - Trudno pogodzić różne interesy, ale sama próba jest fajna. Zresztą zaczęto od piłki nożnej. W tym temacie mamy duży postęp. Zobaczmy, co z tego wyniknie.



NIE DAJ SIĘ OKRAŚĆ

Dzadzwonił telefon. Odebrałam. Głos mojej zrozpaczonej synowej i dramatyczna relacja o wypadku mojego syna oraz pilnej potrzebie pomocy finansowej. Oczywiście natychmiast oddałabym wszystkie pieniądze, byle go ratować. Aż nagle, w trakcie tej rozmowy, syn wjechał na podwórko, cały i zdrowy.

W rzeczywistości nie telefonowała synowa mieszkanki jednej z lubuskich wsi. - Wyrafinowani oszuści potrafią dziś zdobyć próbkę czyjegós głosu. A następnie, z pomocą sztucznej inteligencji, przetworzyć nagranie i zbudować na jego podstawie dowolną narrację, np. z błaganiem o pieniądze. Trudno nie dać się złapać w taką pułapkę - przyznaje Marcin Pawlina, radca prawny z zielonogórskiej kancelarii Szulc-Błażków & Pawlina, a także współzałożyciel Stowarzyszenia Ex Dono.

- To właśnie pogrywanie na lęku, który jest naszym pierwotnym instynktem, oraz wytwarzanie presji czasu najczęściej sprawiają, że starsze osoby wpadają w sieci zastawiane przez przestępców, niejednokrotnie tracąc oszczędności całego życia - dodaje adwokat Katarzyna Szulc-Błażków, która także w ramach stowarzyszenia Ex Dono stara się przestrzegać lubuskich seniorów przed czyhającymi na nich zagrożeniami.

Prosty patent: ustalamy hasło

Sama świadomość, że wokół nas wiele starszych osób pada ofiarą oszustw „na wnuczka, policjanta czy pracownika banku”, nie wystarczy. Złoczyńca stara się wytworzyć atmosferę strachu, wzruszenia itp. Rozsądek i zimna krew ustępują pod naporem emocjonalnego napięcia.

- Jednym ze sposobów, aby nie dać się nabrać na rozmowę z fałszywym krewnym, może być ustalenie z najbliższymi hasła, które należy podać w nagłym wypadku - podpowiada Katarzyna Szulc-Błażków.



- Mimo wielu kampanii społecznych, w emocjach - zwłaszcza pod wpływem lęku lub przedświątęczego zamieszania - łatwo stracić rozsądek. Dlatego trzeba nieustannie przypominać seniorom o zagrożeniach - akcentują Katarzyna Szulc-Błażków i Marcin Pawlina, przedstawiciele Ex Dono

FOT. ANDRZEJ TOMASIK

Pośpiech - zły doradca

- Pośpiesznie podpisując umowę, np. na korzystanie z sieci internetowej, nieświadomie możemy zobowiązać się dodatkowo do zakupu nowego telewizora. Co więcej, do wpłatania się w niekorzystne zobowiązanie nie trzeba żadnego podpisu. Wystarczy rozmowa telefoniczna, w której ktoś sprytnie poprowadzi nas do wymówienia kilku potwierdzeń. Skutki prawne w obu wypadkach będą jednakowe - przestrzega Szulc-Błażków.

- Dlatego nie zobowiązujemy się do niczego pochopnie. W każdej sytuacji przysługuje nam prawo, by w spokoju poznać całą umowę przed jej zawarciem. Opłaca się skonsultować warunki z rodziną czy z prawnikami. Ktoś, kto nas - mówiąc kolokwialnie - ciśnie, już powinien być traktowany jako podejrzany - określa Pawlina.

Idealny i skuteczny sposób na zabezpieczenie się przed tego typu zasadzkami nie istnieje. Można jednak minimalizować ryzyko. Jak? Warto zacząć od zastrzeżenia numeru PESEL.

Lampka ostrzegawcza powinna się zapalać, gdy:

- odbieramy połączenie z nieznanego numeru;
- rozmówca naciska na szybkie załatwienie sprawy;

- SMS lub e-mail zawiera link bądź prośbę o choćby drobną dopłatę, np. do odbioru paczki;
- ktoś, kto inicjuje z nami kontakt, prosi o podanie całego PESEL-u;
- sprzedawca ukrywa swoje dane adresowe, wpis do KRS;
- ktoś prosi o gotówkę lub przelew, nawet jeśli podaje się za policjanta lub urzędnika.

Ważny numer 8080

Każdy SMS, który wzbudza wątpliwości, najlepiej bezpłatnie przesłać na nr 8080 (wobec braku opcji „prześlij”, można skopiować treść i wysłać). Dzięki temu stworzony przez CERT (Computer Emergency Response Team) Polska i Ministerstwo Cyfryzacji zespół do reagowania na cyberzagrożenia zweryfikuje treść i potencjalnego nadawcę wiadomości.

- Jeżeli dojdzie do oszustwa, warto aktywnie uczestniczyć w postępowaniu przygotowawczym. Tzn. składać wnioski dowodowe, np. o zabezpieczenie monitoringu. Nie liczyć wyłącznie na to, że policja wszystko zrobi sama, bo czasami działają z opóźnieniem i ważne dowody mogą zostać utracone - podpowiada Marcin Pawlina.

- Nawet gdy zawieramy umowę z rzetelnym sprzedawcą lub usługodawcą, bardzo oszczędnie

podchodzimy do rubryk z naszymi danymi osobowymi. Wypełniamy tylko te, które są wskazane jako absolutnie niezbędne. Niestety takie informacje mogą później stać się przedmiotem handlu, jeśli np. nieopatrznie wyrazimy zgodę na przekazanie ich do firm współpracujących z danym podmiotem. W takich firmach mogą pracować oszuści, którzy wykorzystają dane do uśpienia naszej czujności i zdobycia zaufania - dodaje Katarzyna Szulc-Błażków.

Najczęstszy środek: zły wnuczek i dobry policjant

Prawnicy Stowarzyszenia Ex Dono realizowali projekt „Bądź Świadomy”. Na warsztatach z lubuskimi seniorami opowiadali o prawach konsumenta, ochronie przed oszustwami, wyłudzeniami, cyberprzemocą. To właśnie na jednym z tych spotkań usłyszeli relację o ataku na wszystkie telefony stacjonarne w jednej wsi oraz spreparowanym przez AI głosie synowej. Szczęściem ta druga metoda nie należy jeszcze do standardowych narzędzi.

Przestępcy wychodzą z założenia, że starsi ludzie przechowują przynajmniej część oszczędności w domach. Stąd najczęściej próbują po nie sięgać udoskonaloną taktyką „na wnuczka”. Najpierw telefonuje ktoś, kto nawet niekoniecznie udolnie, próbuje prosić o pieniądze, podając się za krewnego. Rzeczywista faza ataku następuje jednak, gdy chwilę po tym znów dzwoni telefon. Fałszywy policjant opowiada o namierzonej próbie wyłudzenia. Niby przestrzega, że możemy zostać okradzeni. I dla bezpieczeństwa najlepiej będzie pieniądze przelać lub przekazać funkcjonariuszowi, który niebawem zapuka do naszych drzwi... - A po tym trop szybko się urywa, bo faktyczni sprawcy często są np. Wielkiej Brytanii, a tu mają tylko szeregowych pomagierów - mówi prawniczka Ex Dono.

Andrzej Tomasik

NOWY KLUB DLA DOJRZAŁYCH

DW styczniu w Drzonkowie zacznie działać klub „Senior +” z filiami w Kiełpinie i w Sucheju. Zapisy już się zaczęły.

- Pomysł na rozbudowę sieci placówek wsparcia dziennego dla seniorów podyktowany jest lawinowo rosnącymi potrzebami w tym zakresie. Ma to bezpośredni związek z tym, że coraz większą część społeczeństwa stanowią osoby w podeszłym wie-

ku - mówi Barbara Szymańska, naczelniczka Wydziału Zdrowia i Spraw Społecznych Urzędu Miasta Zielona Góra.

W styczniu nowy klub zacznie działać w Drzonkowie, przy ul. Olimpijskiej 48, a jego filie w świetlicach pod adresami: Kiełpin 5 i Sucha 12. Zajęcia organizowane będą w systemie rotacyjnym, po 20 godzin tygodniowo w każdej z miejscowości. Projekt zakłada, że weźmie w nich udział w sumie 50 osób.

- Klub seniora to miejsce spotkań i aktywizacji osób starszych. Oferują przyjazną przestrzeń do spędzania czasu wolnego, rozwijania pasji i integracji - komentuje Sylwia Staszko, terapeuta, kierowniczką klubu „Senior +” w Drzonkowie. - Uczestnicy będą mogli wziąć udział np. w warsztatach tanecznych, plastycznych, sportowych, w wycieczkach, spacerach, grach, gimnastyce umysłowej. Oferta zajęć jest atrakcyjna i urozmaicona.

Nabór do klubów prowadzi zielonogórski MOPS przy ulicy Długiej 13. Zapisać można się osobiście w siedzibie ośrodka lub telefonicznie w dni robocze w godz. 7:30-10:30, pod numerem 68 411 50 44. Projekt adresowany jest do mieszkańców Zielonej Góry, którzy ukończyli 60 lat i nie są aktywni zawodowo.

Uczestnictwo w zajęciach klubu z projektu rządowego programu „Senior +” jest bezpłatne. 55

WIEK SŁUSZNY, ZDROWIE JUŻ

Ile kilometrów przejeżdżasz miesięcznie samochodem? 75-letni zielonogórzanin Jerzy Żychowski w czerwcu br. pokonał 3333 km... rowerem.

Operacja serca, wszczęcie endoprotezy stawu biodrowego, ani nawet dwa dotkliwe zderzenia cyklisty z samochodami nie złamały jego rowerowej pasji. Były tylko przystankami w drodze. Drodze, która zaczęła się przed ćwierćwieczem i trwa do dziś, choć początek - co tu kryć - nie rokował, że wyniknie z tego wielka przygoda.

Za dużo na wadze i pierwszy stalowy rumak

Przez ponad 50 lat Żychowski mógł nawet nie podejrzewać, że drzemie w nim kolarzkie zwierzę.

Urodził się w Cieszynie. Technikum skończył w Częstochowie, a studia - inżynierię sanitarną - w Gliwicach. Skuszony wizją gospodarczego rozwoju na „ziemiach odzyskanych”, choć może uczciwiej będzie powiedzieć, że propozycją etatu z mieszkaniem, w 1975 r. wraz z żoną przeprowadził się do Zielonej Góry.

Przez 15 lat nadzorca budowlany Jerzy Żychowski jako pracownik Zinstalu codziennie dojeżdżał pociągiem do Głogowa,

by w tamtejszej hucie czuć nad prawidłowym przebiegiem prac budowlanych, a później także remontowych.

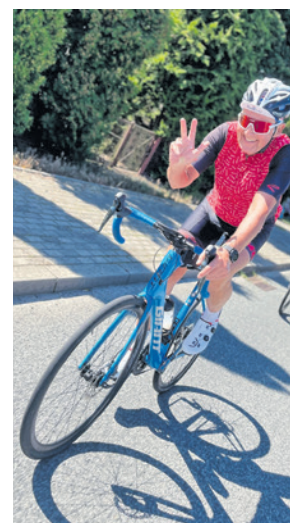
Na rowerze i owszem jeździł, wyglądało to jednak dalece inaczej niż dziś. Zamiast obcisłego stroju, karbonowej ramy, przrutek, wszystkomającego zegarka i długich wypraw z zacięciem sportowym był komunijny składak Wigry oraz rodzinny ogródek działkowy (w miejscu dzisiejszego pasażu handlowego przy Szoście Kisielewskiej). Latem trzy razy w tygodniu zasuwiał tym składakiem z bloku przy ul. Osiedlowej na działkę, by podlewać rośliny.

Lata 90. ub. w., pełne przeobrażeń gospodarczych, okazały się trudne dla Zinstalu. Żychowski przestał nadzorować inwestycje w głogowskiej hucie. Skończył także z przejażdżkami składakiem. Wraz z żoną pobudowali się na Raculce. Działka stała się zbędna.

Życiową stabilizację odzwierciedlała domowa waga. Gdy wskaźnik pokazał 105 kg, stało się jasne, że warto się za siebie zabrać. Kilka lat wcześniej, na 50. urodziny dostał od swoich najbliższych rower. Z pewną dozą przychylności można by sklasyfikować, że był to „górak”, jeszcze bez amortyzacji i z ciężką, stalową ramą.



Sukces w zawodach cieszył, ale zawsze były tylko dodatkiem do niemal codziennych treningów



Debiutant na podium

Mogło się wydawać, że niedoskonałości urodzinowego podarunku i tak nie odegrają żadnej roli, ponieważ przez cały rok 50-latek przejechał na swoim pierwszym Giancie ledwie 75 km. - Wtedy i tak uznawałem, że to dużo. Praca, dom. Nie bardzo widziałem przestrzeń, aby poświęcać na to więcej czasu - tłumaczył.

W kolejnym roku kilometrów uzbierało się 200, w następnym 350. Postęp niby geometryczny, ale nawet z perspektywy totalnego amatora, takiego od niedzielnych przejażdżek, to jednak wciąż były symboliczne liczby.

Co jednak niebywałe, Żychowski niemal od samego startu swojej rowerowej przygody z inżynierską precyzją odręcznie zapisywał, gdzie, kiedy i ile przejechał.

W kalendarzach zeszytowych z początkowych lat pedałowania zdecydowanie przeważają niezapisane strony. Później proporcje zaczynają się zmieniać. Rower, bez rygorystycznych zmian w diecie, pozwala zgubić zbędne kilogramy i wrócić do dawnej sylwetki.

Ważnym impulsem do podkręcania tempa i dystansów stają lokalne zawody, o których wyczytał w gazecie i postanowił spró-

bować. W 2007 r. jako 57-latek debiutuje w organizowanym przez ognisko TKKF Cyklomaniak Zielonogórskim Grand Prix MTB Amatorów. W słoneczną niedzielę staje na starcie przy kąpielisku w Ochli. Bez pojęcia i praktyki w ściganiu dojeżdża do mety i słyszy przez głośniki, że w kategorii wiekowej 50+ wywalczył miejsce na podium. - Oczy jak pięciolotówki, garnek w nagrodę, no i zachęta do dalszego jeżdżenia ogromna - wspomina.

Kozak

Wkręcił się na dobre. 7, 10, 12, 15 tys. kilometrów przejeżdża-

NIE IGRAJ Z LEKAMI!

Żywasz kilka leków dziennie? Uważaj. Bywa, że jeden z nich znosi efekt drugiego i sensowność całej terapii trzeba poddać w wątpliwość.

Rozmowa z prof. Katarzyną Wiczerowską-Tobis*

Ile leków zażywał rekordzista, który się do pani zgłosił o pomoc?

- Pamiętam pacjenta, który przyjmował dziennie 55 tabletek, z czego 18 na śniadanie. Równie skrajny przypadek ujawnił pilotaż dotyczący przeglądu leków prowadzony przez Uniwersytet Medyczny w Poznaniu. Jeden chory leczył się 44 preparatami jednocześnie, nie tylko lekami, ale też suplementami.

Zażywanie co najmniej pięciu leków dziennie to tzw. wielolekowość, która może, zwłaszcza u ludzi starszych, prowadzić do niebezpiecznych interakcji, działań niepożądanych i przedawkowań. Jaki procent populacji dotyka wielolekowość?

- Z badania PolSenior 2, wykonanego na grupie prawie 6 tys. osób starszych, wynika, że co najmniej pięć leków codziennie przyjmowała połowa z nich.

Z kolei 10 i więcej leków - mówimy już wtedy o ciężkiej wielolekowości - zażywała, co ósma osoba starsza, czyli ponad 12 proc. seniorów po 60. roku życia.

O jakie środki farmaceutyczne chodzi? Te, które przepisują nam lekarze, czy też może problem polega na tym, że jesteśmy lekomanami i lykamy bez opamiętania leki bez recepty?

- Wielolekowość dotyczy stosowania wszystkich leków, zarówno zapisywanych przez lekarzy, jak i tych stosowanych w tzw. samoleczeniu, czyli leków wydawanych w aptece bez recepty (to tzw. leki OTC). Pacjenci bardzo często stosują je samodzielnie, nie zdając sobie sprawy, że leki powszechnie dostępne też mogą być niebezpieczne. Największym problemem jest polipragmazja, czyli sytuacja, kiedy na liście stosowanych przez pacjenta leków jest co

najmniej jeden lek dla niego niewłaściwy.

Proszę opowiedzieć, co się wtedy może wydarzyć?

- Niebezpieczeństw jest dużo. Szacuje się, że już liczba pięciu leków zwiększa np. ryzyko upadków. A upadki w wieku dojrzałym często kończą się dramatycznie.

Chorzy stosują często w samoleczeniu - czyli leczeniu bez konsultacji z lekarzem, farmaceutą czy pielęgniarką - leki przeciwbólowe z grupy niesteroidowych leków przeciwzapalnych. Bez recepty dostępne są w Polsce preparaty ibuprofenu, naproksenu, ketoprofenu i diklofenaku czy meloksikamu, niektóre nawet w sklepach spożywczych. To są bardzo dobre leki, ale niewłaściwie stosowane mogą np. pogarszać regulację ciśnienia krwi, co ma szczególne znaczenie u chorych z nadciśnieniem. Leki te mogą też niekorzystnie wpływać na czynność nerek, zwłaszcza w zestawieniu z niektórymi lekami obniżającymi ciśnienie. Są zatem chorzy, którzy nie powinni tych leków stosować.

Kiedy jeszcze wielolekowość staje się niebezpieczna?

- Czasem jeden stosowany lek znosi efekt drugiego, należy więc zadać pytanie o sensowność takiego leczenia. Inny problem to tzw. kaskady lekowe, czyli leczenie nierozpoznanych działań niepożądanych czy interakcji przy pomocy kolejnych leków.

Czyli bierzemy leki na dolegliwości X i Y, ale zamiast zdrowieć, zaczynamy być jeszcze bardziej chorzy. Więc sięgamy po kolejne medykamenty?

- Warto pamiętać, że w kaskadach biorą też udział leki wy-

dawane w aptekach bez recepty oraz suplementy. Na przykład, niewiele osób wie, że stosowane w godzinach wieczornych preparaty z żel-szenia utrudniają zasypianie. Niezgłoszenie tego faktu lekarzowi może być przyczyną stosowania leków nasennych. Żel-szeń może też podnosić ciśnienie i o tym też warto pamiętać.

Zalóżmy, że ktoś leczy się pulmonologicznie oraz kardiologicznie. Bierze po kilka leków dziennie. Czy ten fakt automatycznie umieszcza go w grupie ryzyka?

- Niekoniecznie. Z zasady istnieją standardy i algorytmy le-

PIĘĆ ZASAD BEZPIECZNEGO ZAŻYWANIA LEKÓW

1. Sporządź aktualny spis spożywanych przez siebie leków wraz z dawkami. Powinny znajdować się w nim wszystkie preparaty, łącznie z suplementami diety i lekami kupowanymi bez przepisu lekarza.
2. Kiedy idziesz do lekarza (każdego), pokaż mu aktualny spis swoich leków.
3. Każdorazowo informuj lekarza prowadzącego o innych wizytach i o wynikających z nich zaleceniach. Nawet niepytany, informuj lekarzy wszystkich specjalności o tym, że leczysz się przewlekłe.
4. Nie zażywaj leków polecanych przez sąsiada czy rodzinę, bez konsultacji z lekarzem. To, co im pomogło, tobie może zaszkodzić.
5. Przyjmowanie licznych leków czasem ratuje życie. Zawsze może jednak wywołać trudne do przewidzenia powikłania.

NIE TO, A JEDNAK SIĘ KRĘCI



FOT. ARCHIWUM JERZEGO ŻYCHOWSKIEGO

nych w 12 miesięcy. Aż w rekordowym roku osiągnął zawodniczy kilometr - 23 tys. Wokół Zielonej Góry trudno znaleźć ścieżki i drogi, których nie przetarły opony jego rowerów.

W lokalnych zawodach w zasadzie nie schodził z podium, bez względu na to, czy ścigał się w warunkach przełajowych, na szosie czy też po kocich łbach Piekła Przytoku. Startując ponad 20 razy w sezonie, wygrywał wśród 50-latków, a później 60-latków. Bywało, że wspinał się na podium także w klasyfikacji open. W najmocniej obsadzonych im-

prezach nie miał jednak wielkich szans z o wiele młodszymi rywalami, najczęściej z zawodniczą przeszłością w klubie Trasa Zielona Góra.

Wysłużonego stalowego Gianta zastąpił nowszy model, już z lekką karbonową ramą, co znacznie ułatwiało rywalizację. Przyszła także pora na pierwszą szosówkę i stacjonarny trener.

Że ma predyspozycje do ścigania się, wynikało nie tylko z sukcesów na lokalnym podwórku. Debiutując w stawce blisko 2 tys. uczestników w Bike Maratonie ze startem i me-

tą na poznańskiej Malcie wdarł się na podium, wyprzedzając 150 rówieśników.

Po sukcesy sięgał także w prestiżowym ogólnopolskim cyklu Gran Fondo. I to zarówno w naturalnym wydaniu szosowym, jak i - przez pandemię - w porównawczej rywalizacji na trenerach.

Znają go uczestnicy imprez biegowych, w których udzielał się jako pilot, mknąc do mety przed najszybszymi, by nie zmylili drogi.

Ostre zakręty

W 2013 r. pojechał po triumf w kat. wiekowej w Piekło Przytoku. Na barkach dźwigał wtedy ciężar wątpliwości, czy to już ostatni wyścig... Za kilka dni w Krakowie musiał przejść operację serca. Kolejnego Piekła mogło już nie być. Z wszczepionymi bajpasami dość szybko jednak ponownie wsiadł na rower. Kilka lat później odezwało się biodro. Nie przeszkadzało w jeździe, lecz przy chodzeniu ból potęgował się do tego stopnia, że 20-metrowy spacer stawał się wyczynem. W 2018 r. opuścił szpital z endoprotezą biodra. Znów był moment zawahania, bo wkalkulowane w rowerowe wyścigi upadki mogą prowadzić np. do złamań. Tymczasem pacjenta z endoprotezą nie da się reoperować.

Żychowskiemu nie udało się zresztą unikać kraks, w tym tych najbardziej dla rowerzystów ryzykownych, czyli z udziałem samochodów. Za pierwszym razem, w Drzonkowie, skończyło się kasacją roweru, gdy kierująca osobówką nagle postanowiła zawrócić i zjechała na pas, którym z przeciwka nadjeżdżał rozpędzony rowerzysta. Całe szczęście, wyszedł z tego jedynie potłuczony, a za pieniądze z odszkodowania kupił sobie nową „szosę”, karbonowego Gianta Defy, który służy do dziś.

Gorzej mogło się skończyć starcie z nowosolskim kierowcą w okolicach ronda Andrzeja Huszczy. Sprawca skosił zielonogórskiego kolarza i uciekł. W pobliżu byli jednak świadkowie, którzy zanotowali numery rejestracyjne jego auta, a Żychowski znów miał szczęście, unikając poważnych obrażeń.

Nawet wobec takich zagrożeń ani sam nie nabrał lęku wobec rowerowych wypraw, ani nigdy nie usłyszał od żony zwyczajowego „dałbyś już sobie spokój z tym jeżdżeniem”.

Wiecej Żychowskich, a byłibyśmy stolicą

Począwszy od 2000 r. na rowerze przejechał łącznie 275 tys. km. W przyszłym roku, łamiąc

próg 280 tys. po raz trzeci okrąży równik. Po co? - Bo jeżdżenie po prostu sprawia mi frajdę. Zawody zawsze były tu tylko dodatkiem, wisienką na torcie - odpowiada.

W czerwcu br., gdy Zielona Góra biła się o miano Rowowej Stolicy Polski (w grupie miast 100-200-tysięcznych zajęliśmy drugie miejsce), wykręcił dla nas 3333 km. Odjawszy dwa dni, w których z ważnych przyczyn nie mógł wsiąść na swoją „szosę”, wyszła średnia niemal 120 km dziennie!

Tyle że to był wyjątkowy miesiąc. Bo z reguły dziś jeździ już i mniej, i wolniej, rzadziej się ściga. W lipcu br. wygrał wprawdzie kat. wiekową 70-latków na 104-kilometrowej trasie Gran Fondo wokół Poznania. - Ale z przyczyn naturalnych rywali mam już coraz mniej - przyznaje.

Zimą ogranicza się do stacjonarnego trenera. Nie patrzy jednak jeszcze w stronę elektryków i nie przestaje być zapalonym cyklistą, bez żadnego akumulatorowego wspomaganie. Wciąż realizuje pasję, mimo że ta pojawiła się w życiu tyleż późno, co niespodziewanie. I właśnie o tym była ta opowieść.

Andrzej Tomasiak

czenia schorzeń. Np. pacjent ze zdiagnozowaną niewydolnością serca powinien mieć zastosowane leczenie obejmujące - według najnowszych zaleceń - pięć leków.

Wystarczy więc zsumować te algorytmy?

- Niestety nie, u pacjentów z wieloma różnymi chorobami leczenie nie może być prostym sumowaniem zaleceń dla poszczególnych chorób, bo pacjent staje się wtedy niejako „ofiara obowiązujących standardów”.

Co taki chory wtedy powinien zrobić?

- Poprosić o konsultację lekarza albo farmaceutę. Taka konsultacja nie jest jednak łatwym zadaniem.

Dlaczego?

- Żeby przyjrzeć się sprawie, trzeba wziąć pod uwagę nie tylko listę zużywanych leków, ale też sytuację kliniczną pacjenta, czyli współistniejące choroby, jego sprawność poznawczą (czyli to czy pacjent będzie pamiętał jak ma zlecone leki i jak należy je brać). Ważna jest też rozmowa o skuteczności terapii z członkami rodziny, opiekunami.

Jak potoczyły się losy chorego, który przyjmował dziennie 55 tabletek?

- Udało się nam zmniejszyć liczbę tabletek, ale zajęło to trochę czasu.

Nie da się odstawić dużej liczby leków od razu. Zwłaszcza jeśli pacjent stosuje je długotrwale. Zalecana jest stopniowa eliminacja. Najlepiej każdorazowo o jeden - dwa leki, a kolejne dopiero po upewnieniu się, że pacjent dobrze funkcjonuje. Pozwala to na wykonanie kroku wstecz, gdyby zdarzyły się powikłania, czego nigdy nie możemy wykluczyć.

Ta historia zakończyła się happy endem. Ale NFZ alarmuje, że wielolekowość ma się w Polsce wciąż dobrze. Dlaczego?

- Problem wielolekowości wymaga indywidualnej pracy z pacjentem. A do tego potrzebny jest czas, którego podczas standardowej lekarskiej wizyty brakuje. Poza tym lekarze ciągle nie są przyzwyczajeni do przeglądania leków i to z pewnością też ma znaczenie.

Z drugiej strony, pacjenci nie zawsze są zachwyceni odstawianiem leków od specjalistów - czekają zazwyczaj długo na konsultację, które kończą się w większości wydłużaniem list pobieranych leków. Lekarze mówią nawet, że pacjenci niejednokrotnie są niezadowoleni jeśli

podczas wizyty nie włącza się im nowego leczenia.

Z badań wynika też, że jest duża grupa chorych negatywnie nastawionych do jakiegokolwiek próby porządkowania leków. Z tego też musimy zdawać sobie sprawę. Tu również potrzebna jest edukacja.

Sylvia Salwacka

**Prof. dr hab. n. med. Katarzyna Wieczorowska-Tobis, kieruje Katedrą i Kliniką Medycyny Paliatywnej, gdzie stworzyła pracownię geriatry. Przewodnicząca Zarządu Głównego Polskiego Towarzystwa Gerontologicznego. W latach 2010-2015 była pierwszym konsultantem wojewódzkim z dziedziny geriatry dla woj. lubuskiego.*

Narodowy Fundusz Zdrowia pięć lat temu rozpoczął kampanię edukacyjną dotyczącą wielolekowości. W jej ramach lubuski oddział NFZ organizuje m.in. „Piątki z farmaceutą”. - To cykliczne spotkania, podczas których pacjenci mogą skonsultować wszystkie kwestie związane z farmakoterapią - mówi Joanna Branicka z lubuskiego oddziału Funduszu. Więcej informacji na: nfz-zielonagora.pl/PL/1051/9189/Piatek_z_Farmaceuta/

CZYM CHATA BOGATA...



FOT. BARTOSZ MIROSLAWSKI

...choć w tym wypadku to nie była chata, tylko pałac. Pałac w Starym Kisielinie, który zielonogórscy seniorzy dzielą z przedszkolakami. Ci pierwsi zaprosili prezydenta Zielonej Góry na wspólną wigilię.

- Nasi podopieczni sami lepią pierogi - zapewniała Agnieszka Tomczak, kierowniczka Domu Dziennego Pobytu „Senior+”, witając Marcina Pabierowskiego.

- Z przyjemnością skosztuję tych potraw - przyznał prezydent. Zanim zasiadł z se-

niorami do wspólnego poczęstunku, miał dla gospodarzy świąteczny podarunek i życzenia: - Tworzyliście chwałę Zielonej Góry. Dzięki Wam ona rozkwitała i ewoluowała. Serdecznie za to dziękuję i życzę zdrowych, spokojnych, pięknych świąt Bożego Narodzenia!

Marcin Pabierowski dodał, że przed nim jeszcze kilka podobnych spotkań. W kolejnych dniach wybierał się na wigilię do innych zielonogórskich klubów i DDP dla seniorów.

AT

MAM TERAZ CZAS NA ŻYCIE

Ostatnio wróciłam sama znad morza rowerem. Pomyślałam sobie, że jeszcze dużo mogę – profesor Grażyna Miłkowska opowiada o życiu na emeryturze.

Sylwia Satwacka

Podobno przez lata miała pani na uczelni ulubione miejsce, do którego przypinała pani rower. Studenci po tym poznawali, czy profesor Miłkowska jest w pracy.

- Rzeczywiście tak było. Kocham jazdę na rowerze, staram się jeździć, kiedy tylko mogę. Przeszkadza mi tylko deszcz, który zalewa okulary i utrudnia jazdę.

Ile wykręca pani kilometrów dziennie?

- Różnie. Czasami są to wyprawy za miasto, czasami załatwiam różne sprawy na terenie Zielonej Góry. Na szczęście mamy w mieście coraz więcej ścieżek rowerowych, dzięki czemu jazda staje się bardziej przyjemna i bezpieczna. Poza tym rowerem jestem w stanie dojechać wszędzie, nie muszę poszukiwać miejsca postojowego ani płacić za parking. Nie jeżdżę wyczynowo, nie ścigam się z nikim.

Poleca pani jakieś trasy?

- Na pewno Blue Velo, która biegnie wzdłuż Odry po polskiej stronie. Jest jeszcze w budowie. Przejechałam nią ze Świnoujścia do Kostrzyna, łącznie 380 km w ciągu pięciu dni. Gorąco polecam też szlak wokół Zalewu Szczecińskiego. Wspaniała rzecz dla miłośników przyrody. Zieleń, ptaki, woda i cisza. Jeśli ktoś szuka samotności albo resetu, to jest to.

Marzą mi się oczywiście dalsze trasy, np. Green Velo. Staram się jednak nie wyruszać zbyt daleko od domu, bo nie mam 20 lat i wiem, że muszę godzić rozsądek z pasją. Nie chcę przysparzać problemu rodzinie... Ale obiecuję sobie, że w przyszłym roku przejadę Kaszubską Marszrutą i na pewno ponownie zaliczę trasę R10 wzdłuż Bałtyku.

Z kim pani jeździ?

- W poprzednich latach z synem, trochę z koleżanką. W tym roku najczęściej sama, co ma swoje plusy. Nikt mnie nie pogania, nikt nie opóźnia. Mogę zatrzymać się na dłużej w miejscach, które mnie zachwyca, kontemplować ciszę, wsłuchiwać się w śpiew ptaków, podziwiać krajobrazy. To są takie momenty, w których wydaje mi się, że dotykam tego,



Grażyna Bożena Miłkowska, pedagożka, związana z Instytutem Pedagogiki Uniwersytetu Zielonogórskiego. Szefowa Lubuskiego Stowarzyszenia Opiekunów i Osób Dotkniętych Chorobą Alzheimera. Od lipca zasiada w Zielonogórskiej Radzie Seniorów.

co nazywa się szczęściem. Kto tego nie doświadczył, może nie zrozumieć.

Na jakim rowerze?

- Skończyłam 70 lat, muszę dbać o kondycję, ale z rozsądkiem. Dlatego cztery lata temu zamieniłam zwykły rower na elektryka. Wtedy kosztował, jak na moją kieszeń, bardzo dużo. Dziś już za 5 tysięcy można kupić naprawdę dobry sprzęt z akumulatorem wspomaganym.

Podróże były częścią planu na życie na emeryturze?

- Mówiąc szczerze, niczego nie planowałam. W ogóle emeryturą długo się nie przejmowałam, nawet nie miałam czasu o niej myśleć. Pracowałam na uniwersytecie do 67. roku życia, a nie do ustawowych 60 lat. I nie wydaje mi się, że przeszłam na emeryturę za późno.

Dlaczego pani odeszła z uczelni?

- Byłam już trochę zmęczona, choć nie na tyle, żeby w ogóle nie pracować. Ostatecznie zdecydowało za mnie gardło. Uznałam, że za bardzo już „skrzypię”. Mam charakterystyczną nauczycielską chrypkę. Problemy laryngologiczne nasilały się coraz bardziej. Uznałam więc, że trzeba ustąpić pola młodszemu.

Z żalem?

- Żał mi było ludzi z Zakładu Pedagogiki Opiekuńczej, moich doktorantów, studentów. Bez żalu natomiast pożegnałam papierkową robotę, z jaką musi zmagać się każdy nauko-

wiec. Myślałam, że będę bardziej cierpiała. Mieszkam koło uczelni, i nawet byłam zdziwiona, że z tak małym wzruszeniem przejeżdżam obok jej okien.

Czyli przeszła pani na emeryturę bezboleśnie?

- Nie do końca. To był trudny czas. Odeszła moja mama. I nagle w moim życiu powstała ogromna pustka: zawodowa i rodzinna.

Opowiada pani często o chorobie mamy.

- Lekarze zdiagnozowali u mamy Alzheimera dwa miesiące po śmierci mojego taty. Była wtedy tuż po 80. Opiekowałam się nią prawie dziesięć lat. Właściwie byłam podporządkowana mamie. Ta choroba niszczy samego chorego i jego rodzinę. Pamiętam, jak tuż przed śmiercią mamy stanęłam na ulicy i zdałam sobie sprawę, ile mam lat. „Boże, a gdzie się podziała ostatnia dekada?” – pomyślałam zaskoczona.

Po śmierci mamy jako świeżo upieczona emerytka paradoksalnie rzuciła się pani w wir pracy, m.in. w Ośrodku Interwencji Kryzysowej.

- Niczego nie wyreżyserowałam. Propozycja wyszła od mojego doktoranta. Pustka po odejściu mamy była tak duża, że nowa praca stała się dla mnie terapią.

Mówi się, że na emeryturze człowiek powinien odpoczywać. Ale moje życie pokazuje, że może być inaczej. Mam dziś mniej czasu niż wtedy, kiedy pracowałam na uniwersytecie. Działam w Zielonogórskiej Ra-

dzie Seniora, współtworzę czasopismo dla seniorów „Inspiracje” wydawane w Uniwersytecie Trzeciego Wieku. Jestem też prezesem Lubuskiego Stowarzyszenia Opiekunów i Osób Dotkniętych Chorobą Alzheimera.

Nie ma w pani pragnienia, żeby trochę zwolnić, zwyczajnie poleniuchować?

- Wystarczy mi weekend, by zregenerować siły. Po dwóch dniach spędzonych w domu, zaczynam się męczyć. Nie umiem nic nie robić. Ale nie tylko pracuję. Chodzę na zajęcia gimnastyczne, taneczne organizowane przez Uniwersytet Trzeciego Wieku. Spotykam się ze znajomymi. Jeżdżę rowerem. Chwilami zachowuję się jak ptak wypuszczony z klatki. Mam teraz czas na życie.

Przejmuję się pani upływającym czasem?

- Oczywiście, choć bez przesady. Co rano patrzę w lustro i mówię do siebie półzartem: „O Boże, jaka jestem stara!”. Zamiast walczyć ze zmarszczkami, bardziej zależy mi jednak, żeby być sprawnym, zdrowym.

Mój przyjaciel, sześć lat starszy, mityguje mnie: „Jak będziesz w moim wieku, to zobaczysz ... Ciągłe od niego słyszę, że „za sześć lat wydarzy się coś złego”. Ale nic takiego nie ma miejsca. Naturalnie ja też choruję. Całe lata pracy przy komputerze zbierają żniwa. Mam problemy z kręgosłupem. Jeździłam do sanatorium. I miałam się różnych rzeczy, aż w końcu pan ortopeda powiedział, że jeśli nie wzmocnię mięśni gorsetu, to czeka mnie opera-

cja. No i wzięłam się za siebie. Dwa razy w tygodniu pływam, gimnastykuję się. Biorę kijki i idę na spacer. Wizja operacji oddaliła się.

Przeszkadza pani słowo „starość”?

- Wolę inne terminy: okres senioralny, dojrzałość. Słowo „starość” ma pejoratywne znaczenie. Weźmy na przykład starczy uwiąd. Z czym się to kojarzy? Z niemocą fizyczną, z kurczeniem się w sobie, końcem. Oczywiście starość trzeba definiować, to ważny, kolejny etap życia. Ale słowo „senior” brzmi jednak lepiej niż „starzec”. Senior może więcej: może być aktywny, wciąż sprawny, pełen pomysłów. A starzec czy staruszka... Jest wiele prawdy w stwierdzeniu, że starość tkwi w nas. Możemy być metrykalnie młodzi, a emocjonalnie bardzo starzy. Nie chcę, by definiował mnie wiek.

Tęskni pani za młodością?

- Pewnie jak każdy. Czasem oczywiście żałuję, że nie mam 10 lat mniej.

Kiedy ostatnio?

- Całkiem niedawno. Podczas wakacji weszłam na Śnieżnik, ale już nie miałam sił wejść na znajdującą się tam wieżę widokową. Nie ma we mnie natomiast żalu za minionymi latami, pretensji, że to już minęło. Myślę, że jestem wielką szczęściarą. Urodziłam się po wojnie, wprawdzie wiele lat żyłam w komunizmie, ale obecnie mieszkam w wolnej Polsce, jestem obywatelką Unii. Doczekałam czasów, o jakich marzyłam. Moje pokolenie dostało dużo szans i te szanse wykorzystało. W końcu to my doprowadziliśmy w głównej mierze do upadku komunizmu.

Za czymś jeszcze pani tęskni?

- Za ludźmi, którzy odeszli, za rodzicami, bo czas wcale nie goi ran. Ostatnio także za czytaniem książek, bo tracę wzrok, bołą mnie oczy. Nie mogę już tyle czytać, co kiedyś. Ale i na to znalazłam sposób: uzależniłam się od audiobooków.

W przychodni, w sklepie, w radiu ciągle słyszę jak moi rówieśnicy skarżą się na zdrowie. A ja ostatnio sama wróciłam znad morza rowerem. I pomyślałam sobie, że jeszcze dużo mogę.

Jeśli dostrzegasz problemy dotyczące seniorów w Zielonej Górze, masz pomysły na nowe inicjatywy, skontaktuj się z radą! E-mail: zrs@rm.zielona-gora.pl