REKLAMA

Bezpłatny miesięcznik Leszna i regionu leszczyńskiego
Nr 4/2025 (98) | 1 kwietnia 2025 | ISSN 2544-1523
www.leszczyniak.pl | @gazetaleszczyniak leszczyniak_gazeta

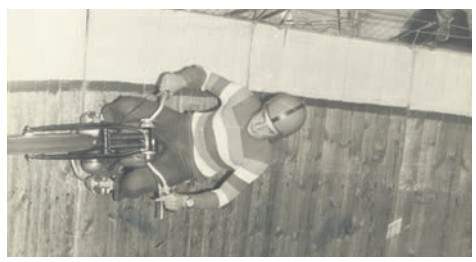
Leszczyniak

Kobieca siła w administracji państwowej #5

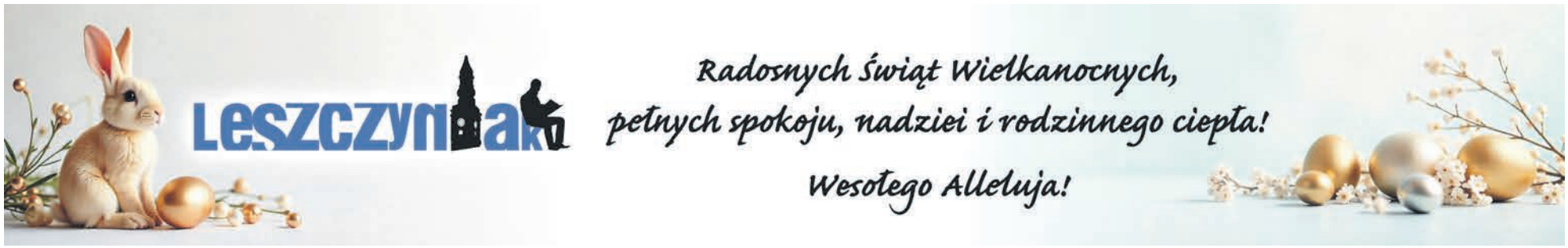
Trening to mój prywatny terapeuta #13

Emocje gwarantowane! #21

Wielkanoc - czas nadziei i odrodzenia #39



REKLAMA



Remont siedmiu kamienic

LESZNO > Miasto Leszno planuje przeprowadzić gruntowny remont 7 miejskich kamienic, na co przeznaczy łącznie 15 000 000 złotych. Miasto otrzymało na ten cel dofinansowanie w wysokości 11 500 000 złotych z Banku Gospodarstwa Krajowego, a wkład własny miasta wynosi 3 500 000 złotych. Remonty obejmą budynki zlokalizowane przy ulicach: Osieckiej 2a, Osieckiej 3, Marcinkowskiego 17, Metziga 29, Słowiańskiej 25, Nowy Rynek 27 oraz Królowej Jadwigi 24. Wcześniej, w 2023 roku, miasto pozyskało 5 000 000 złotych na remont 5 budynków, co również miało na celu poprawę warunków mieszkaniowych. Prezydent Leszna, Grzegorz Rusiecki, zapowiedział kontynuację działań mających na celu poprawę infrastruktury mieszkaniowej w mieście, w tym przygotowanie kolejnych kamienic do remontu oraz planowanie nowych inwestycji mieszkaniowych dostosowanych do potrzeb osób niepełnosprawnych i seniorów.

Leszczyński szpital z rekordowym dofinansowaniem

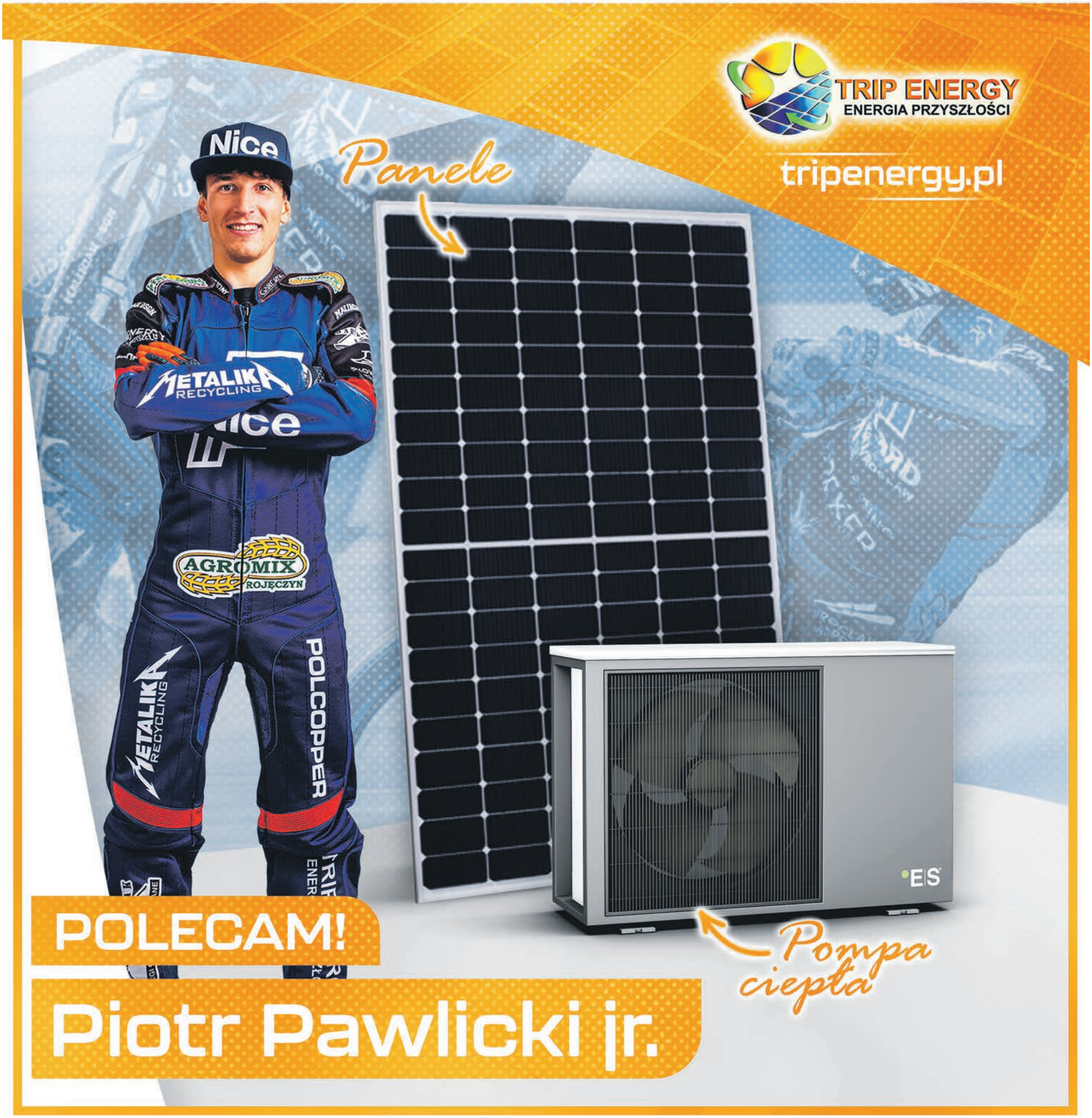
LESZNO > Wojewódzki Szpital Wielospecjalistyczny im. dr. Jana Jonstona w Lesznie otrzyma rekordowe dofinansowanie w wysokości ponad 40 000 000 złotych. Środki pochodzą z Krajowego Planu Odbudowy i Zwiększania Odporności w ramach programu „Rozwój i modernizacja infrastruktury centrów opieki wysokospecjalistycznej i innych podmiotów leczniczych". Dzięki tym funduszom szpital planuje zakup nowoczesnego sprzętu medycznego, w tym tomografu komputerowego i rezonansu magnetycznego, co znacząco poprawi jakość diagnostyki i leczenia pacjentów. Ponadto, planowana jest modernizacja czterech oddziałów szpitalnych, co zapewni pacjentom bardziej komfortowe warunki hospitalizacji. Obecnie nie ma oficjalnych informacji, czy przyznane środki pozwolą na przywrócenie oddziału neurologicznego, którego działalność została zawieszona latem 2024 roku. Dyrekcja szpitala zapowiada, że szczegóły dotyczące modernizacji oraz jej zakresu zostaną przedstawione w najbliższym czasie.

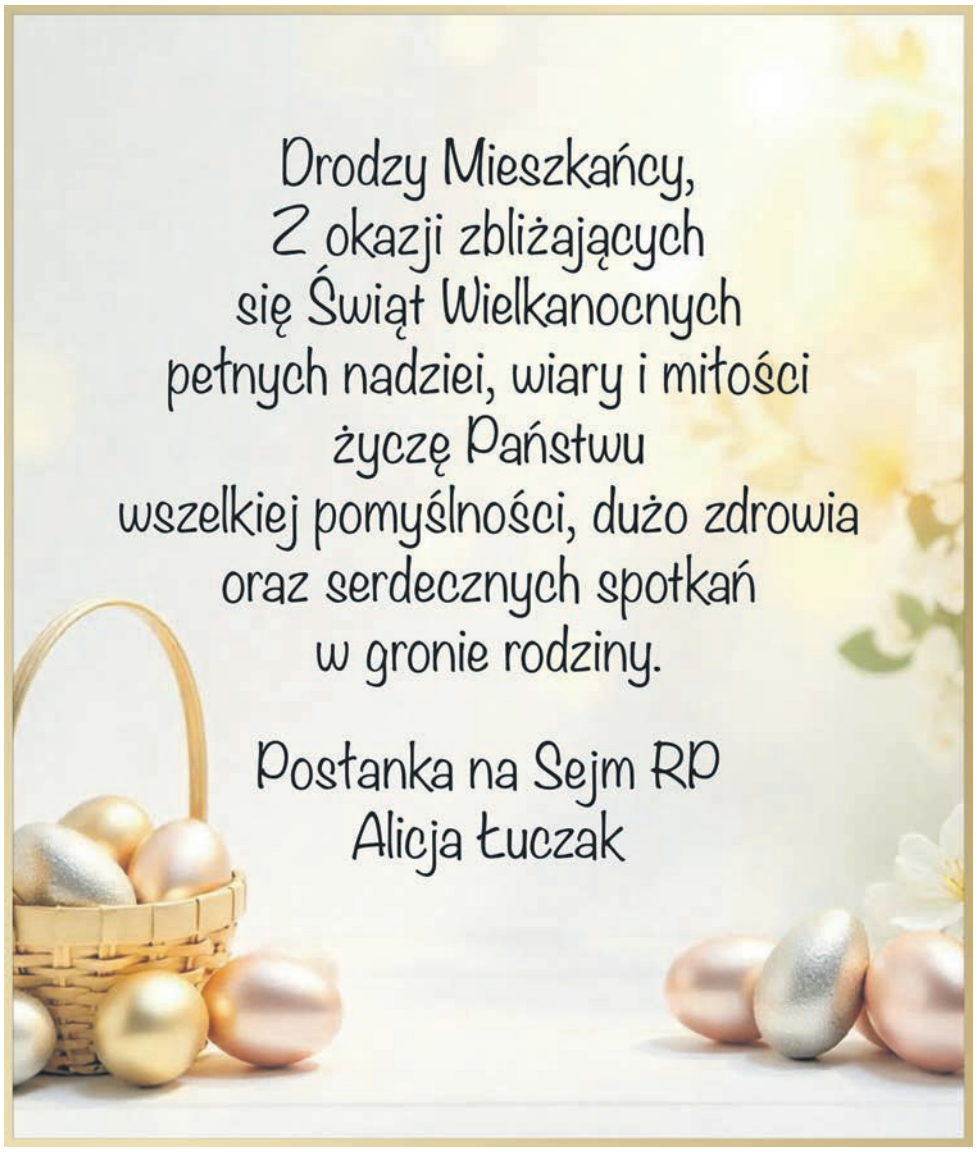
Najstarsze ulice Zaborowa zyskają nową nawierzchnię

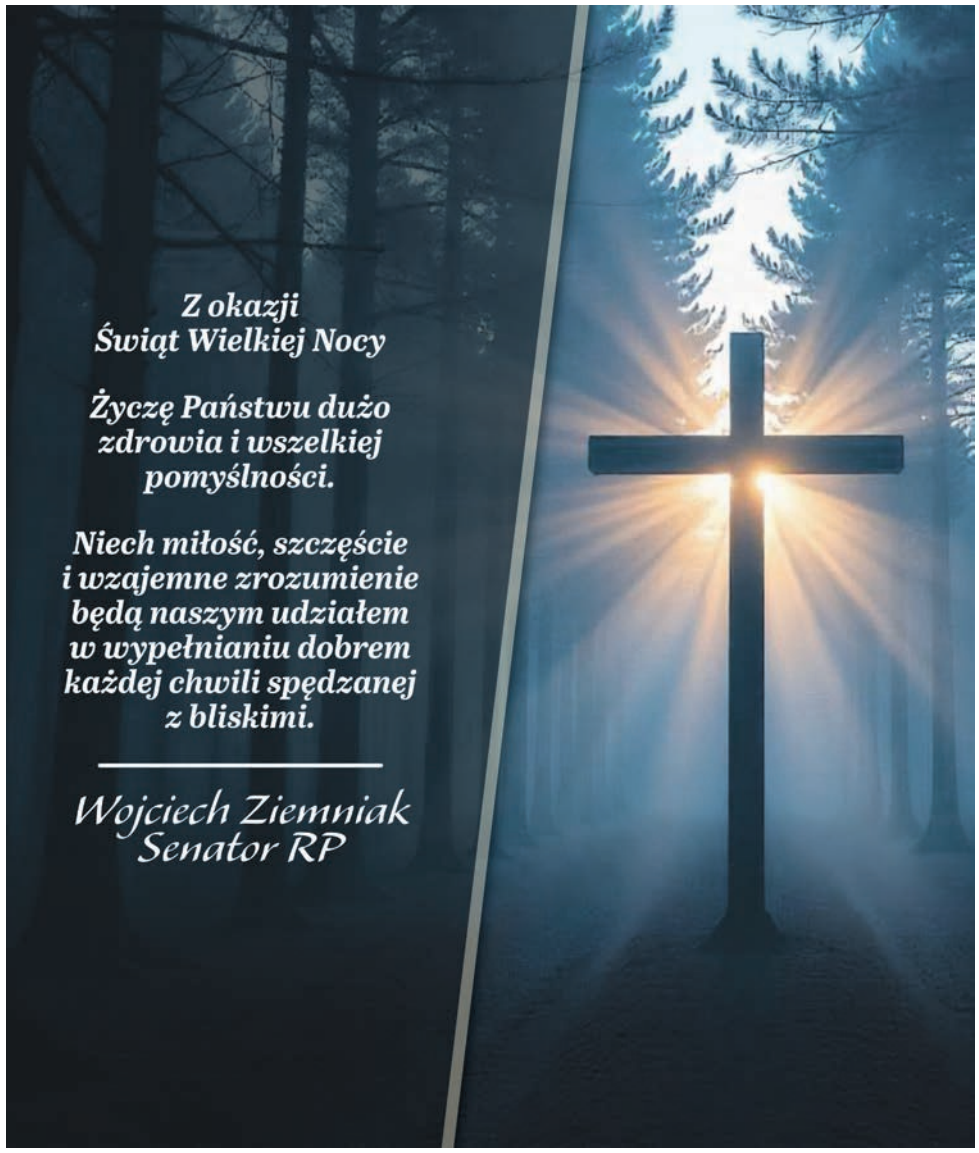
LESZNO > Prezydent Leszna, Grzegorz Rusiecki, podpisał 14 marca br. umowy na remont ulic: ks. Ignacego Skorupki wraz z przyległymi drogami oraz ulicy Uroczej w dzielnicy Zaborowo. Prace wykona firma Drogtranz Sp. z o.o., a łączna wartość inwestycji wynosić będzie 1 189 460,42 złotych. Planowane jest ułożenie nowej nawierzchni z kostki betonowej oraz rozbudowa istniejącej kanalizacji deszczowej. Przed rozpoczęciem tych prac, Spółka Wodociągi Leszczyńskie przeprowadzi wymianę sieci wodociągowej. Dodatkowo, w przyszłym roku planowane są remonty ulic: Andersena i Złotniczej, które również należą do najstarszych w Zaborowie. Warto przypomnieć, że we wrześniu 2024 roku przeprowadzono remont północnej strony Rynku Zaborowskiego.

ODNAWIALNE ŹRÓDŁA ENERGII

DORADZTWO · PROJEKTY · WYKONANIE · SERWIS







Przypływy i odpływy

No więc, dopadło mnie to. Wiem, wiem. Każda polonistka, każda babcia i nawet ten pan z telewizji, co poprawia błędy językowe, podnoszą teraz brwi. Nie zaczyna się zdania od „no więc" – grzmią w mojej głowie. No więc trudno. Nie mam siły walczyć z zasadami, bo właśnie dopadł mnie kryzys. Nie, nie kryzys wieku średniego, jak próbuje mi to wmówić mój mąż. To, że zrobiłam sobie wielki tatuaż na ręce i przebiłam ucho w trzech w miejscach, wcale nie oznacza, że mam jakiś kryzys! A to, że od tygodnia nie mogą spać ani na prawym boku – bo ręka, ani na lewym – bo ucho, to wcale nic takiego...

Dopadł mnie brak weny. Niby nic nie boli (w przeciwieństwie do ucha), nie swędzi (w przeciwieństwie do ręki), ale sprawia, że człowiek snuje się po domu jak bohaterka kiepskiego melodramatu, szukając natchnienia w zamrażarce. Otwierasz drzwi – zero inspiracji, tylko trzy zamrożone kulki śniegu zostawione przez syna na potrzeby zimowej walki na kulki w środku lata. No więc... Od kilku dni snuję się z kąta w kąt jęcząc, że ja już zupełnie nic do powiedzenia nie mam. Myśli mi się wyczerpały. Koniec i bomba. A a propos bomby. Mój syn popularną wyliczankę zawsze rozpoczyna od słów: „wpadła bomba do pieromba...". Kim lub czym jest ten pieromb (a może pieląb?) - jeszcze tego nie ustaliliśmy. Wracając. Łaziłam ja i łaziłam, szukając wśród znajomych ratunku i inspiracji. Średnio byli oni pomocni, muszę wam przyznać. Syn zaproponował, że powinnam napisać o dinozaurach, bo to super temat... ale to może innym razem.

W związku z tym postanowiłam rozpocząć zupełnie nowy cykl: „Przypływy i odpływy, czyli o tym, co chciałam wam powiedzieć, ale okazało się zupełnie bez sensu".

1. **Po pierwsze: wasze życie to kłamstwo, cukier waniliowy nie istnieje.** Nie żartuję. Idźcie do kuchni, weźcie torebkę tego „cukru waniliowego" i przeczytajcie etykietę. Widzicie? Waniliowy. WANILINOWY. Czyli smak udający wanilię, coś jak kawa z automatu. Od momentu, kiedy to odkryłam, nic już nie było takie samo. Jeśli komuś właśnie złamałam serce – przepraszam. Jeśli komuś właśnie otworzyłam oczy – proszę bardzo.

2. **Po drugie: randkowanie to orka na ugorze**. Moja dobra znajoma po pięćdziesiątce od miesiąca znajduje się w poważnym procesie randkowania (swoją drogą z powodu całkiem udanych swatów, których dokonałyśmy z inną koleżanką). Przy pierwszej jej randce, ręce spociły mi się niemiłosiernie. Przy kolejnych, równie mocno co ona przeżywałam modowe rozterki i kryzysy. Gdy przypomnę sobie swoje pierwsze randki, odczuwam nieopisaną ulgę, że ja już nie muszę. Wystarczy, że czasem w domu dresik założę jakiś bardziej wyjściowy, skomplementuję nową instalację elektryczną w garażu męża, uśmiechnę się zalotnie... tylko, na Boga, nie każcie mi więcej randkować!

3. **Po trzecie: wiosna jest super, ale niech nie udaje, że nie ma ciemnej strony.** Wszyscy cieszą się na pierwsze ciepłe dni, ale wiosna to też kawał zarazy, mówię Wam. Po pierwsze: nagle przez nią! - widać, że okna nie były myte od zeszłego lata. Po drugie: wiosna ujawnia kurz na podłodze, chociaż masz wrażenie, że odkurzasz co godzinę. I te nieumyte okna i koty na podłodze, przypominają Ci, że z tym ogarnianiem świata bywa u Ciebie różnie. A najgorsze jest to, że wiosna każe ci grillować. Karkóweczka, kiełbaska, papryka nadziewana fetą. Na litość boską, ja chcę być piękna i zgrabna do wakacji! Wiosno, możesz przestać?

No, no żartuję – jesteś super, dobrze Cię widzieć!

Tyle na dziś z moich przypływów i odpływów. Jeśli kogoś rozbawiłam – świetnie. Jeśli kogoś wyprowadziłam z równowagi – to już problem wiosny, nie mój. I pamiętajcie: w zamrażarce inspiracji nie znajdziecie. Ale zawsze możecie wpaść do mnie na bitwę na śnieżki w jakiś wiosenny dzień. Będzie super!

TEKST:
KATARZYNA PLEWKA-CHYŻYŃSKA

Zdjęcie: Bartosz Kubiak

Kobieca siła w administracji państwowej

Rozmowa z Anną Adach, dyrektorem Delegatury Wielkopolskiego Urzędu Wojewódzkiego w Lesznie

Anna Adach, długoletnia pracowniczka Urzędu Miejskiego w Lesznie, została w maju 2024 roku powołana na stanowisko dyrektora Delegatury Wielkopolskiego Urzędu Wojewódzkiego w Lesznie. Po objęciu stanowiska podjęła inicjatywę przekształcenia zabytkowego Pałacu Sułkowskich w Lesznie - siedziby urzędu, w miejsce otwarte na wydarzenia kulturalne. W jednym z pomieszczeń utworzyła muzeum biura z czasów PRL, prezentujące m.in. dawne pieczątki, przyrządy biurowe oraz dokumenty z tamtego okresu. Jako dyrektor delegatury, Anna Adach kieruje placówką obejmującą swoim zasięgiem powiaty: gostyński, grodziski, kościański, leszczyński, rawicki, wolsztyński oraz miasto Leszno.

Jaki główny cel wyznaczyła sobie Pani na początku swojej kadencji jako dyrektor Delegatury Wielkopolskiego Urzędu Wojewódzkiego w Lesznie?

Głównym celem jest przywrócenie Pałacowi Sułkowskich należnego splendoru. Chciałam przypomnieć o jego historii, jednocześnie mając na uwadze, że jest to w chwili obecnej budynek użyteczności publicznej. Zależy mi też na przybliżeniu postaci Aleksandra Józefa Sułkowskiego właściciela pałacu, który był szarą eminencją ówczesnej Europy. Chciałam również aby miejsce to kojarzyło się nie tylko z formalnościami, ale i z miejscem otwartym na wydarzenia kulturalne oraz na gości. Tak jak to się dzieje u naszych południowych czy zachodnich sąsiadów w Europie.

Za chwilę minie rok mojej pracy w tym zabytku i już mogę podsumować , że w dużej mierze udało się cel zrealizować.

Co jest obecnie największym wyzwaniem?

Wyzwaniem jest niestety ogólny stan techniczny budynku, który gruntownego remontu nie przechodził od wielu lat. W tym roku wykonamy dokładne badania wraz z ekspertyzami, po to aby ustalić, które prace remontowe są najpilniejsze, a które mogą jeszcze trochę poczekać. Musimy odpowiedzieć m.in. na pytanie dlaczego część budynku od strony południowej osiada powodując pęknięcia w ścianach oraz jak temu zaradzić. Udało nam się również pozyskać fundusze na malowanie korytarza znajdującego się na parterze budynku.

W Pałacu Sułkowskich mają miejsce wydarzenia kulturalne, takie jak np. wystawy. Powstało również muzeum biura PRL-u. Czy planowane są jeszcze jakieś działania kulturalne dla mieszkańców?

W ubiegłym roku w sierpniu pałac został otwarty po raz pierwszy dla zwiedzających. Zainteresowanie przeszło nasze najśmielsze oczekiwania. Dlatego idąc za ciosem zapowiedzieliśmy, że zwiedzanie wejdzie na stałe do kalendarza wydarzeń. W pałacu mieści się piękna Komnata Barokowa, którą można wynająć np. na sesje fotograficzne lub kameralne ceremonie ślubne. W ubiegłym roku wynajęliśmy pomieszczenia dla Wielkopolskiego Wojewódzkiego Inspektoratu Farmaceutycznego, który to przeprowadził generalny remont z własnych środków pod okiem konserwatora zabytków i tu niespodzianka: podczas prac odkryliśmy kolejne freski, które są unikatowe na skalę kraju. Jesienią pokazywaliśmy wystawę „Tajemnice Enigmy". Wraz z Urzędem Miasta Leszna zorganizowaliśmy „Miasto kobiet" w postaci warsztatów z różnych dziedzin. Dołączyliśmy do akcji „Kampania przeciwko przemocy" goszcząc młodzież i dzieci z leszczyńskich szkół. W murach pałacu odbył się też koncert dla dzieci z niepełnosprawnościami. W styczniu wystawiliśmy na licytację WOŚP nazwę Komnaty Barokowej, przez rok komnata nosi imię i nazwisko zwycięzcy. W lutym otwarliśmy muzeum biura PRL-u, w którym zgromadziliśmy wiele ciekawych eksponatów, również od mieszkańców miasta. Wystawa cieszy się tak dużą popularnością, że ustaliliśmy ostatni piątek miesiąca na dzień zwiedzania. Przychodzą do nas szkoły, rodzice z dziećmi oraz osoby 60+. Ci pierwsi z ciekawości, Ci drudzy chyba z sentymentu do dawnych koleżanek i kolegów i chyba do czasów młodości. Weszliśmy w kontakt z Archiwum Państwowym w Dreźnie z prośbą o udostępnienie informacji o A.J. Sułkowskim. W kwietniu będziemy

Anna Adach – Dyrektor Delegatury Wielkopolskiego Urzędu Wojewódzkiego w Lesznie

organizować prelekcję o pałacowych freskach z punktu widzenia filologii klasycznej. Przewodniczyć będzie profesor Aleksander Mikołajczak przewodniczący Leszczyńskiego Towarzystwa Nauk oraz dr. Marcin Błaszkowski ceniony historyk. Wykład będzie mieć charakter otwarty, na który już dziś serdecznie zapraszamy. Natomiast w lipcu planujemy niespodziankę dużego formatu, ale nie chcę jeszcze zdradzać szczegółów, dopóki wszystko nie zostanie potwierdzone.

Czy planujecie Państwo współpracę z samorządem?

Tak, współpracujemy wraz z Urzędem Miasta Leszna oraz Starostwem Powiatowym na bieżąco na wielu polach, natomiast najbliższym wspólnym przedsięwzięciem będzie przebudowa parkingu wewnętrznego, będzie to z korzyścią dla klientów ponieważ zwiększy się powierzchnia parkingowa oraz uporządkujemy ruch przy pl. T. Kościuszki.

Z jakimi sprawami mieszkańcy mogą zgłaszać się bezpośrednio w delegaturze?

Zadań jest wiele, ale powiem o tych najistotniejszych dla klientów. Są to np. wszelkie sprawy związane z paszportem. Wniosków o wydanie dokumentu nie składamy już odręcznie, pracownik urzędu wypełnia wniosek w formie elektronicznej na podstawie danych. Rozpatrujemy skargi i wnioski dotyczące działań organów administracji geodezyjnej i kartograficznej oraz wykonujemy prace geodezyjne w zakresie zgodności wykonanych prac- zlecone przez stronę. Potwierdzamy profil zaufany bądź przedłużamy jego ważność. Wynajmujemy komercyjnie sale w Pałacu Sułkowskich. Udzielamy informacji co do funkcjonowania systemu pomocy społecznej czy podstaw prawnych co do funkcjonowania jednostek organizacyjnych pomocy społecznej. Legalizujemy pobyty cudzoziemców w zakresie pracy na terenie RP oraz udzielamy wszelkich informacji na temat pracy i pobytu cudzoziemców. A w ramach funkcjonowania Posterunku Straży Łowieckim m. in. ochraniamy zwierzynę, zwalczamy kłusownictwo, zwalczamy przestępstwa i wykroczenia w zakresie łowiectwa. W powyższych sprawach pomaga nasza wykwalifikowana kadra pracowników.

Czy delegatura współpracuje ze służbami np. policją, strażą pożarną itp. w zakresie bezpieczeństwa i zarządzania kryzysowego?

Ściśle współpracujemy w różnych zakresach ze służbami, czy to policją, strażą graniczną, czy strażą pożarną. Nowością od tego roku będą zadania jakie delegatura otrzyma z zakresu ochrony ludności i obrony cywilnej, w związku z nowymi przepisami, które weszły w życie. Osobiście uważam, ze jest to bardzo dobra i potrzebna zmiana oraz, że są to jedne z ważniejszych rozwiązań legislacyjnych, ostatnich lat. W takich krajach jak: Austria, Słowacja, Holandia, czy kraje Skandynawii formacje obrony cywilnej działały nieprzerwalnie od lat, czas najwyższy, aby obrona cywilna znów została przywrócona w naszym kraju.

Jakie plany na przyszłość?

Pałac Sułkowskich ma stać się znów perłą miasta. Wiem, że będzie to trwać dłuższy czas i nie mało kosztować, ale od czegoś w końcu trzeba zacząć. Nie każde miasto ma w swoim sercu pałac, którego właściciel rządził „zza tronu" całą Europą.

Dziękuję za rozmowę!

TOMASZ MŁYNARCZYK

Sławomir Mentzen spotkał się z wyborcami

LESZNO > Dnia 8 marca 2025 roku, Sławomir Mentzen, kandydat Konfederacji na urząd Prezydenta RP, odwiedził Leszno w ramach swojej kampanii wyborczej. Spotkanie odbyło się na leszczyńskim Rynku o godzinie 19:30 i zgromadziło licznych mieszkańców miasta. W trakcie swojego przemówienia Mentzen poruszał kwestie związane z uproszczeniem systemu podatkowego, obniżeniem podatków oraz stworzeniem przyjaznych warunków dla rozwoju małych i średnich przedsiębiorstw. Podkreślał również potrzebę posiadania silnej armii oraz sprzeciwiał się wysyłaniu polskich żołnierzy do Ukrainy. Wizyta w Lesznie była częścią intensywnej trasy kampanijnej, podczas której Mentzen odwiedził tego dnia również Gostyń, Kościan, Wschowę, Górę i Rawicz.

Zdjęcie: Andrzej Milicki

Wizyta Adriana Zandberga w Lesznie

LESZNO > Adrian Zandberg, kandydat Partii Razem na urząd Prezydenta RP, odwiedził Leszno w ramach swojej kampanii wyborczej. Spotkanie z mieszkańcami odbyło się 23 marca na leszczyńskim Rynku. Podczas wydarzenia Zandberg przedstawił swoje propozycje programowe oraz odpowiadał na pytania uczestników. Podczas swojego wystąpienia skupił się na krytyce planów obecnego rządu dotyczących prywatyzacji służby zdrowia, podkreślając, że takie działania mogą być niekorzystne dla obywateli. Mimo nagłośnienia wydarzenia, frekwencja była niska, a na Rynku zgromadziła się jedynie garstka sympatyków Adriana Zandberga. Spotkanie było częścią trasy wyborczej kandydata, obejmującej również inne miasta, takie jak Gniezno, Rawicz i Opole.

Zdjęcie: Andrzej Milicki

Prezydent uhonorował uzdolnioną młodzież

LESZNO > W dniu 25 marca 2025 roku w sali reprezentacyjnej leszczyńskiego Ratusza odbyła się uroczystość wręczenia stypendiów artystycznych i sportowych Miasta Leszna oraz nagród sportowych Prezydenta Miasta Leszna. W wydarzeniu uczestniczyli Prezydent Miasta Leszna Grzegorz Rusiecki, Zastępca Prezydenta Maciej Grabianowski, radni Miasta Leszna, członkowie Rady Sportu Miasta Leszna, trenerzy, nauczyciele oraz rodziny i bliscy wyróżnionych osób. Stypendia artystyczne otrzymali: Karolina Chrobot ze Szkoły Podstawowej nr 10, doceniona za osiągnięcia w malarstwie i rysunku, Oskar Hrankowski, student Akademii Muzycznej, wyróżniony za sukcesy w kompozycji muzycznej na ogólnopolskich konkursach, Sara Majchrzak, nagrodzona za umiejętności wokalne, potwierdzone udziałem w prestiżowych festiwalach. Stypendia sportowe przyznano: Zofii Marii Kociubińskiej, florecistce z tytułem Mistrzyni Europy Młodzików, Maxowi Kowankowi, który zdobył złoty medal w Pucharze Świata i srebrny na Mistrzostwach Świata w swojej kategorii wiekowej. Stypendia wynoszą 400 złotych miesięcznie. Ponadto, piętnaście uzdolnionych młodych osób uhonorowano nagrodami Prezydenta Miasta Leszna.

W III LO powstanie klasa mistrzostwa sportowego

LESZNO > III Liceum Ogólnokształcące im. Juliusza Słowackiego w Lesznie wkrótce utworzy klasę mistrzostwa sportowego o profilu piłki nożnej, ze szczególnym uwzględnieniem futsalu. Będzie to jedna z pierwszych tego typu klas w Wielkopolsce. Uczniowie tej klasy będą mieli 16 godzin zajęć sportowych tygodniowo, prowadzonych przez doświadczoną kadrę szkoleniową, a patronat nad klasą obejmie klub Fogo Futsal Ekstraklasa. Nabór do klasy trwa do 30 maja 2025 roku. Kandydaci powinni dostarczyć do szkoły zgodę rodziców oraz zaświadczenie o braku przeciwwskazań do uprawiania piłki nożnej. Testy sportowe dla kandydatów odbędą się 5 czerwca 2025 roku. Przewiduje się, że klasa będzie liczyć od 20 do 30 uczniów. Wcześniej, III Liceum Ogólnokształcące w Lesznie oferowało klasy sportowe z 10 godzinami wychowania fizycznego tygodniowo, z czego 7 godzin przeznaczonych było na zajęcia sportowe.

Samorządy otrzymały finansowe wsparcie

LESZNO > Dnia 20 marca, w leszczyńskiej delegaturze Wielkopolskiego Urzędu Wojewódzkiego podpisano umowy na dofinansowanie inwestycji drogowych w ramach Rządowego Funduszu Rozwoju Dróg. Wojewoda Wielkopolska, Agata Sobczyk, przekazała samorządom z regionu ponad 27 000 000 złotych na realizację kluczowych projektów infrastrukturalnych. Miasto Leszno otrzymało dofinansowanie na przebudowę i rozbudowę ulicy Kiepury na odcinku od ronda M. Opatrnego do Wojewódzkiego Szpitala Wielospecjalistycznego. Miasto Leszno otrzymało na to zadanie warte 7 830 000 złotych, 50% dofinansowania. Powiat leszczyński planuje remont drogi powiatowej na odcinku od ronda na ul. Leszczyńskiej w Święciechowie do granic Leszna. Dotacja z Rządowego Funduszu Rozwoju Dróg wynosi 2 712 299,97 złotych, co stanowi 50% kosztów kwalifikowanych. Gmina Gostyń zrealizuje budowę łącznika od ul. Leszczyńskiej do ul. Górnej wraz z włączeniem do ronda im. J. Zeidlera. Łącznie, w 2025 roku do wielkopolskich samorządów trafi ponad 232 000 000 złotych na realizację 73 inwestycji drogowych, obejmujących ponad 134 km dróg.

Smektała Sp. z o.o.
ul. Poznańska 6, Leszno
www.smektala.pl

Światowy Dzień Wody w Wodociągach Leszczyńskich

LESZNO > W sobotę, 22 marca, Wodociągi Leszczyńskie zorganizowały obchody Światowego Dnia Wody, zapraszając mieszkańców miasta do swojej siedziby przy ulicy Lipowej 76A w Lesznie. Wydarzenie rozpoczęło się o godzinie 14:00 i trwało do 17:00. W programie obchodów znalazły się konkursy, zabawy oraz pokazy naukowe z wykorzystaniem wody, prowadzone przez Mateusza Stockiego z Art Science. Dodatkowo, uczestnicy mogli obejrzeć pamiątkową wystawę z okazji 120-lecia Wodociągów Leszczyńskich, prezentującą historię i rozwój firmy. Obchody miały na celu przypomnienie roli wody w życiu człowieka oraz uświadomienie znaczenia jej ochrony i oszczędzania. Tegoroczne hasło Światowego Dnia Wody brzmiało "Przyspieszenie zmian w celu rozwiązania kryzysu wodnego i sanitarnego". Wydarzenie cieszyło się dużym zainteresowaniem mieszkańców Leszna, którzy licznie przybyli, aby wspólnie świętować i poszerzać swoją wiedzę na temat wody oraz jej znaczenia w codziennym życiu.

Zdjęcie: Andrzej Milicki

GS SCh
GMINNA SPÓŁDZIELNIA SAMOPOMOC CHŁOPSKA
UL. KOŚCIUSZKI 36A, 64-113 OSIECZNA
tel. 65 535 01 72

DO WYNAJĘCIA

Lokal o powierzchni 67 m2
Lokalizacja: ul. Leszczyńska 4a
w Osiecznej - plac węglowy przy PSZOK-u

ZATRUDNIMY PIEKARZA

OFERUJEMY:
► stałe wynagrodzenie
► pracę w stabilnej firmie
► opiekę medyczną

Tel. Kontaktowy 691 039 708

Pogodnych, zdrowych i pełnych spokoju
Świąt Wielkanocnych.
Niech ten szczególny czas,
spędzony w gronie najbliższych,
napełni Was radością i będzie przystankiem
od codziennych zmartwień i trosk.
Wesołego Alleluja!

Życzy firma AGROMIX ROJĘCZYN

KRONE AMAZONE TRIOLIET MANITOU

Rafał Trzaskowski odwiedził Leszno

LESZNO > Rafał Trzaskowski, kandydat Koalicji Obywatelskiej na Prezydenta Polski, spotkał się 29 marca 2025 roku, z wyborcami na Rynku w Lesznie. Kandydata na Prezydenta RP powitał Prezydent Miasta Leszna, Grzegorz Rusiecki. *Na ten moment czekaliśmy 5 lat. Wszyscy pamiętamy ten ciepły lipcowy wieczór kiedy tutaj właśnie w Lesznie odbywała się debata prezydencka, która debatą nie była. Wtedy w 2020 roku Rafał Trzaskowski zdobył drugi najlepszy wynik w Wielkopolsce, tu właśnie w Lesznie, 66%. Panie Prezydencie, miasto Leszno było zawsze miastem otwartym, tolerancyjnym i europejskim. Życzymy Panu prezydentury, 66% w pierwszej turze* - mówił prezydent Grzegorz Rusiecki. Rafał Trzaskowski w swoim przemówieniu poruszył m. in. kwestie bezpieczeństwa dzieci w internecie, podkreślając potrzebę edukacji w zakresie weryfikacji informacji oraz ochrony przed treściami antyspołecznymi. Zwrócił uwagę na brak kontroli nad tym, z jakich treści korzystają najmłodsi użytkownicy sieci, a także na zagrożenia płynące z dezinformacji i manipulacji w mediach społecznościowych. Zaznaczył, że wojny często zaczynają się od dezinformacji, apelując o edukację dzieci i młodzieży w zakresie krytycznego obioru treści w internecie. Podczas wystąpienia Rafał Trzaskowski mówił również o konieczności rozbudowy i modernizacji polskiej armii oraz umacnianiu wschodniej granicy. *Musimy sprawić, by wschodnia granica Polski, wschodnia granica Unii Europejskiej i Sojuszu Północnoatlantyckiego była najbezpieczniejszą granicą całej Europy* - powiedział. Spotkanie zgromadziło licznych mieszkańców Leszna, którzy mieli okazję wysłuchać propozycji kandydata. Wizyta w Lesznie była częścią kampanii wyborczej Rafała Trzaskowskiego, który wcześniej odwiedził inne miasta w Wielkopolsce, takie jak Kościan i Szamotuły.

Zdjęcia: Tomasz Młynarczyk

ZAMEK WIELKOPOLSKI w Rokosowie

KONFERENCJA
w Zamku Wielkopolskim w Rokosowie

ROKOSOWO for BUSINESS

BIZNES I WARTOŚCI

11.04.2025

PAWEŁ TKACZYK
„Kultura zjada strategię na śniadanie", czyli o misji, wizji i wartościach w marketingu i budowaniu marki osobistej

KARI GOLDYN
Skuteczny lider: metody wpływu na zespół i metody budowania zaufania

zamekwielkopolski.pl

ZAMEK WIELKOPOLSKI w Rokosowie | WIELKOPOLSKA | SAMORZĄD WOJEWÓDZTWA WIELKOPOLSKIEGO

AGENDA
BIZNES I WARTOŚCI

09:30 | PORANNY NETWORKING przy KAWIE
10:00 | OFICJALNE ROZPOCZĘCIE KONFERENCJI
10:10 – 12:45 | PANEL I
10:10 | PAWEŁ TKACZYK
„Kultura zjada strategię na śniadanie", czyli o misji, wizji i wartościach w marketingu i budowaniu marki osobistej - cz. 1
11:00 | PRZERWA
11:20 | PAWEŁ TKACZYK
„Kultura zjada strategię na śniadanie", czyli o misji, wizji i wartościach w marketingu i budowaniu marki osobistej - cz. 2
12:45 | LUNCH
13:30 – 15:30 | PANEL II
13:30 | KARI GOLDYN
Skuteczny lider: metody wpływu na zespół
14:15 | PRZERWA
14:30 | KARI GOLDYN
Skuteczny lider: metody budowania zaufania
15:30 - 16:45 | Q&A DLA WYTRWAŁYCH: PANEL DYSKUSYJNY
– Paweł Tkaczyk, Kari i Bartek Goldyn
16:45 | POŻEGNANIE I ZAKOŃCZENIE KONFERENCJI

ROKOSOWO for BUSINESS

JEDYNA TAKA KONFERENCJA W REGIONIE

WYSOKI POZIOM MERYTORYCZNY

UNIWERSALNE TREŚCI

INTERAKTYWNA FORMUŁA

Dla wszystkich tych, którzy, podobnie jak Zamek Wielkopolski w Rokosowie, **chcą się rozwijać i tworzyć** biznesy, organizacje, projekty, które **„coś znaczą"**

Dla **właścicieli** i **kadry zarządzającej** firm

Dla przedstawicieli działów **marketingu** i **HR**

Dla **liderów** organizacji i instytucji, w tym jednostek samorządowych, organizacji pozarządowych.
Ale nie tylko….

To też konferencja dla wszystkich, którzy **pracują z ludźmi i kreują wartościowe projekty.**

ZAREJESTRUJ SIĘ!
zamekwielkopolski.pl

Wołałam go po imieniu, ale uparcie i nieprzytomnie milczał

Krzyknęłam: on umiera!

Mówi się, że tematów na artykuł nie trzeba „wymyślać", że one leżą na ulicy. Ten leżał w kuchni i miał twarz mojego męża.

To był wyjątkowo miły i spokojny piątek. Wszyscy zdrowi, w dobrych humorach, z sympatycznymi planami na weekend. Nic nie zapowiadało dramatycznych chwil, jakie rozegrały się u kresu dnia. To mógł być kres wszystkiego…

Zasnęłam wcześniej niż zwykle. Ocknęłam, gdy mąż zbierał się do spania. Powiedział, że idzie napić się wody i kładzie się spać. Z sennego letargu wyrwał mnie rumor walącego się szkła. Pomyślałam, że pewnie po ciemku wyciągał kubek z szafy i coś się posypało, lub że trącił otwartą zmywarkę z naczyniami. I że skoro narobił bałaganu, to niech teraz sam sobie sprząta. Prawie się na niego obraziłam, że nie zapalił światła i pobudzi dzieci, zachowując się jak słoń w składzie porcelany…

I zapadła cisza…

Dlaczego nie zbiera tych kubków? Pewnie nie wie, od czego zacząć sprzątać ten bałagan…

Ciszę przerwało jakieś pochrapywanie, może charknięcie, a może z trudem łapany oddech lub … odcinający od życia bezdech. Jeden… Potem drugi… Pobiegłam do kuchni, i już z korytarza zobaczyłam wystające zza wyspy nogi leżące na ziemi. Wiedziałam już, że nie jest dobrze. Dopadłam leżącego na ziemi męża. Był nieruchomy. Próbowałam go budzić, mówiłam do niego, potrząsałam… ale nie reagował. Wołałam go po imieniu, ale uparcie i nieprzytomnie milczał. Oczy miał beztrosko zamknięte, ciało bezwładne, usta nienaturalnie szeroko otwarte… i w ogóle mnie nie słuchał. To, co wcześniej brałam za charczenie czy próby łapania oddechu, teraz oceniłam jako odgłos zapowietrzania się i duszenia. Przerwy pomiędzy nimi były coraz dłuższe. Coś konsekwentnie odcinało go od życia. Krzyknęłam: „On umiera!". Potrząsnęłam nim, podniosłam do siadu - ciągle nic… W poczuciu beznadziei i strachu przed ostatecznym chciałam jeszcze wierzyć, że żartuje, że zaraz wstanie i będzie się śmiał, jak wiarygodnie mnie nabrał. Ale on wydał ostatni dźwięk związany z oddechem, czy też bezdechem … i wszystko ustało… Totalny bezruch i cisza. I to jego niewzruszenie...

Nie wykazywał żadnych oznak życia. Nie oddychał. Klatka piersiowa nie unosiła się. Według mojej oceny, był martwy…

Pomyślałam, że to nie może się tak skończyć…

Przyszła szybka i rzeczowa analiza. Myśl, że wzywam pogotowie. Ale nim znajdę telefon w innym pokoju, wybiorę numer, przedstawię się, opowiem co się stało, podam adres, odpowiem na wszelkie pytania… Nie! Nie mam na to teraz czasu…

Myśl druga: alarmuję sąsiadów i proszę o pomoc. Ale przecież jest pierwsza w nocy. Nim się dobudzą. Nim otworzą drzwi. Nim wytłumaczę, co się stało. Nim przystąpimy do działań… Nie! Nie ma na to czasu… Mój mąż umiera teraz. I tylko ja, tylko teraz, mogę mu w tym przeszkodzić.

Położyłam go nieco niżej na wznak. Odchyliłam głowę. Złożyłam ręce do masażu serca i głęboko ucisnęłam klatkę piersiową. Chciałam kontynuować masaż serca i w międzyczasie krzykiem budzić dzieci, by zadzwoniły po pogotowie. Ale ten scenariusz nie był już potrzebny. Mąż ocknął się po pierwszym ucisku serca i odzyskał świadomość.

Ale jak? Jakim cudem? Sama nie mogłam uwierzyć w to, co się stało…

Zdziwił się, że mamy posadzkę w łóżku. Spytał, co się stało. Nie pamiętał, że stracił przytomność. Nie czuł, że robi mu się słabo, że upada. I oznajmił, że „po tamtej stronie" nie witały go anielskie chóry ani zmarli z rodziny. Za to w uszach uparcie

Dla niego, w środku tej nocy, nastał nowy dzień. Mógł nie przyjść. Bo każdy dzień jest darem. Tak samo, jak każda chwila może być tą ostatnią…

brzmiała mu piosenka Budki Suflera ze słowami: „A po nocy przychodzi dzień, a po burzy spokój". Dla niego, dla naszej rodziny, w środku tej nocy, nastał nowy dzień… Mógł nie przyjść. Bo każdy dzień jest darem. Tak samo, jak każda chwila może być tą ostatnią…

Co byłoby, gdybym go nie znalazła? Gdybym nie usłyszała rumoru walącego się szkła? Lekarz zawyrokował, że była to nagła utrata przytomności na tle nerwowym. Że serce się nie zatrzymało. Ze oddech najprawdopodobniej sam by po chwili wrócił. Że mój ucisk serca zadziałał jak szklanka zimnej wody na omdlałego. Ze mąż najprawdopodobniej sam by się ocknął. Najprawdopodobniej… To słowo najczęściej przejawiło się podczas konsultacji lekarskiej. A co, jeśli nie?

Każdy dzień jest darem…

Uratowało go coś jeszcze. Zwykłe śmieci. Rumor, który oznajmił upadek nie był wynikiem jego nieporadności. Lecąc bez przytomności upadł w śmieci uszykowane do wyrzucenia następnego dnia. Szkło nie skaleczyło go, tyko oznajmiło upadek. I puste kartony. Dzień wcześniej młodszy syn kupił akwarium i chomika. W kuchni pełnej kantów, szafek i twardej posadzki mąż upadł właśnie na kartony, opierając głowę bezpiecznie jak na poduszeczce. Być może i to ocaliło jego zdrowie lub życie.

Starszy syn powiedział rano, że przed snem, kilka godzin przed upadkiem, modlił się o zdrowie dla całej rodziny. Ale uznał, że zrobił to dość niechlujnie, i że jeszcze raz, porządnie, poprosi o zdrowie dla rodziny.

Opatrzność nad nami czuwała tej nocy… Jeden syn wymodlił, drugi wyścielił posadzkę, rumor mnie poderwał do działań. Przecież mąż mógł upaść wszędzie. Bezgłośnie. Niezauważony. Nieoddychający. Ale padł tam, gdzie czuwała Opatrzność.

Każdy dzień jest darem.

TEKST:
KINGA ZYDOROWICZ-MATYSIAK

baw
drukarnia
agencja reklamowa

WYDRUKI
DTF

NAJWYŻSZA JAKOŚĆ

ZAMÓW WŁASNY NADRUK

tel. 503 384 733, 696 929 961, 668 053 335
www bawreklama.pl
Agencja Reklamowa BAW, ul. Śniadeckich 40, 64-100 Leszno

vigor med

Specjalistyczne Centrum Medyczne

"Zmartwychwstanie Chrystusa jest naszą nadzieją na przyszłość i światłem na teraźniejszość. Tak jak On zwyciężył śmierć, tak i my mamy pewność, że życie nie kończy się w grobie. Żyjmy więc tak, abyśmy byli ludźmi zmartwychwstania, pełnymi radości, nadziei i miłości."

św. Augustyn

Z okazji zbliżających się Świąt Wielkanocnych pragniemy złożyć Państwu najserdeczniejsze życzenia – niech ten wyjątkowy czas wypełni Wasze serca radością, pokojem i nadzieją.

Życzymy, aby te święta były pełne nadziei i optymizmu, a wiosenne promienie słońca dodawały energii i inspiracji do realizacji wszystkich planów.

Niech Wielkanoc przyniesie Wam siłę do pokonywania przeciwności, zdrowie, które pozwoli cieszyć się każdym dniem, oraz miłość, która ogrzeje serce. Niech ciepło rodzinnych spotkań przy wielkanocnym stole otacza Was serdecznością i miłością.

Wesołego Alleluja!

życzy

Zarząd oraz Pracownicy
Specjalistycznego Centrum Medycznego Vigor Med

Trening to mój prywatny terapeuta

Jej konto na Instagramie ma ponad 80 tysięcy obserwujących, ale ona nie działa w sieci dla lajków. Jej misją jest uczenie innych świadomości własnego ciała oraz pokazywanie, że ruch zmienia na lepsze nastawienie do siebie i świata. Kasia Rozwalka znana na IG jako @kasia_fit_pilates jest dyplomowaną instruktorką pilates matwork oraz trenerką medyczną. Nasza bohaterka udowadnia każdego dnia, że trening nie musi być przykrą koniecznością, ale wspaniałym narzędziem do poprawy jakości życia.

Pilates to system ćwiczeń stworzony na początku XX wieku przez Josepha Pilatesa, niemieckiego sportowca i rehabilitanta. Początkowo system ten miał służyć jako forma rehabilitacji dla żołnierzy rannych w czasie I wojny światowej oraz dla tancerzy i sportowców. Dziś jest znany na całym świecie jako forma treningu, która łączy elementy siły, elastyczności i koncentracji. Ten ponad 100-letni system ćwiczeń w ostatnim czasie przeżywa prawdziwy renesans. Dlaczego pilates stał się znów taki „modny"?

- Współczesne społeczeństwo jest przebodźcowane ilością informacji i zadań do wykonania. Siedzimy godzinami przed komputerami i telefonami, a większość czynności wykonuje za nas technologia. Zatem jeżeli nasze ciała są tak zastałe, to potrzebują zaopiekowania, czyli zmniejszenia napięć mięśniowych i redukcji stresu, poprawy równowagi i koordynacji oraz wzmocnienia mięśni stabilizujących kręgosłup. Najpopularniejsza rolka na moim Instagramie (ponad 2 miliony wyświetleń), która przyniosła mi również najwięcej obserwatorów, była na temat stresu skumulowanego w ciele, co tylko potwierdza powyższą tezę o naszych potrzebach – tłumaczy Kasia.

Można zatem pokusić się o stwierdzenie, że pilates to trening uszyty na miarę potrzeb ciała człowieka XXI wieku. Na szczęście rośnie świadomość potrzeby dbania o zdrowie fizyczne i równowagę psychiczną. Popularność tej formy treningu zwiększyły również media społecznościowe, gdzie wiele osób (w tym gwiazdy i trenerzy) promuje pilates jako skuteczny sposób na smukłą sylwetkę, poprawę postawy i dobre samopoczucie. Dodatkowo pojawiły się nowe formy pilatesu, chociażby takie jak zajęcia łączące pilates z innymi technikami, które przyciągają osoby początkujące, gdyż są łatwiejszą modyfikacją klasycznej wersji, jednak nie mniej skuteczną.

- Pilates, mimo że jest dużym wysiłkiem dla mięśni, bardzo relaksuje, ponieważ skupiamy się na sobie, zapominamy o otaczającym nas świecie i oddychamy świadomie. Otwieramy ciało i pracujemy nad poprawą funkcjonowania bioder, które są zamknięte przez siedzący tryb życia - dodaje Kasia.

Kasia ukończyła fizjoterapię na AWF-ie w Poznaniu, jednak studiując, wiedziała, że nie chce pracować przy kozetce, zawsze fascynował ją ruch. Uprawiała takie dyscypliny jak siatkówka, piłka ręczna, lekkoatletyka, czy pole dance.

- Nie lubię ograniczać się tylko do jednej aktywności i zawsze powtarzam, że nasze ciało potrzebuje zmian i różnych bodźców. Fundamentem do osiągnięcia upragnionych efektów czy to zdrowotnych, czy wizualnych, jest świadomość własnego ciała, co daje nam właśnie Pilates. To super baza pod każdy inny trening. Te ćwiczenia działają na nasze mięśnie jak ciepło rąk na plastelinę - bez uprzedniego jej rozgrzania trudno byłoby nam z niej coś ulepić. Pilates dobrze łączyć z czymś, co podbije naszą wydolność i podniesie temperaturę ciała, jak na przykład bieganie – zachęca Kasia.

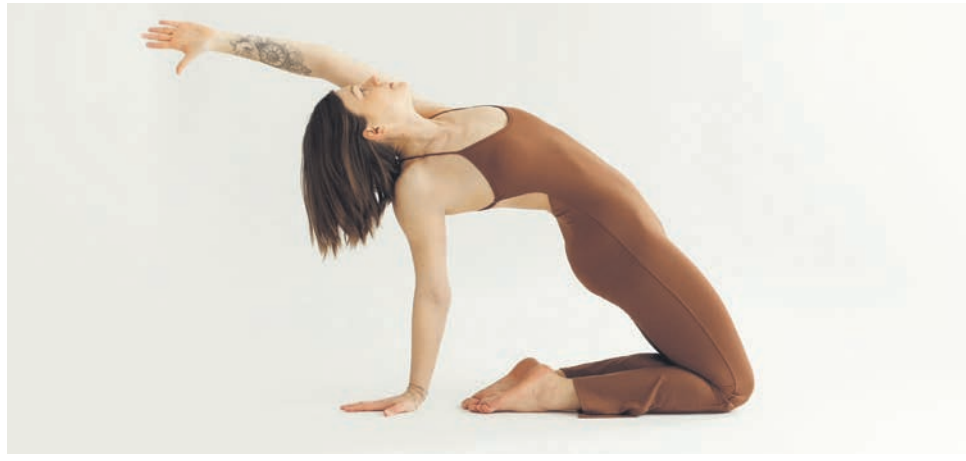
Po pilatesie nie cieknie z nas pot jak po ćwiczeniach cardio, czy zatem to faktycznie dobry sposób na wyrzeźbienie sylwetki?

- Pilates nie jest treningiem, który spala kalorie, ale który poprawia funkcjonowanie całego ciała. Dzięki ćwiczeniom napinamy mięśnie głębokie, które ściągają nas od środka jak gorset. To sprawia, że nabieramy właściwej postawy, a nasze ciało jest wizualnie wysmuklone. Jeżeli wyrobimy sobie świadomość ciała, co będzie skutkować poprawnie wykonywanymi ćwiczeniami, to wystarczy ćwiczyć 20-30 minut każdego dnia lub co drugi dzień. Ważne, by robić to regularnie – mówi Kasia.

Kasia uwielbia nieustannie zgłębiać wiedzę, doszukiwać się odpowiedzi na nurtujące ją pytania i interpretować uzyskane odpowiedzi. Szuka sensu, we wszystkim co robi. Dlatego jak widzi zmianę w innych, która zachodzi pod wpływem prowadzonych przez nią treningów, jest najszczęśliwsza na świecie.

- Mam świra na punkcie odblokowywania emocji poprzez ruch. Jedna z dziewczyn po roku przychodzenia na moje zajęcia, odważyła się lecieć samolotem, bo pootwierała się w ciele. Stała się bardziej towarzyska, ma uśmiech na twarzy i nie narzeka tyle, co kiedyś. Nie jestem instruktorką dla pieniędzy, robię to, bo chcę pomagać ludziom. Im bardziej się na nich otwieram, im więcej serca w to wkładam, tym więcej dostaję od losu. To prosta konstrukcja. Myślmy pozytywnie o sobie i innych i ruszajmy się – objaśnia swoje wartości życiowe Kasia.

Działalność Kasi na rzecz innych została doceniona. Nasza bohaterka była nominowana w plebiscycie Doskonałość Sieci 2024! Jej kandydatura w kategorii wellbeing została wyłoniona przez



ambasadorkę Annę Lewandowską oraz redakcję serwisu twojstyl.pl Zajęła drugie miejsce i w nagrodę poleciała do Barcelony na otwarcie Edan Studios, prowadzonego przez wspomnianą wyżej Annę Lewandowską.

- Sukcesem był dla mnie już sam fakt, że zostałam zauważona - dziewczyna z małego miasta, która w internecie działa dopiero od dwóch lat. Spełniło się moje marzenie. To był bardzo inspirujący czas – wspomina Kasia.

Jako największe osiągnięcie zawodowe, Kasia wymienia jednak uruchomienie platformy treningowej online, na której znajduje się już ponad 50 różnych treningów: trening powięziowy, programy skierowane na zdrowie, wzmocnienie, czy uelastycznienie ciała i odprężenie umysłu. Ważne miejsce w jej zawodowej karierze zajmują także wyjazdy dla kobiet PRZEPŁYW po swojemu, które współtworzy wraz z Agnieszką Glapiak oraz Agnieszką Chwat. To weekendy z intencją połączenia się ze sobą, wyciszenia, poznania siebie i pobycia w naturze z cudownymi kobietami.

- Jakieś 2 lata temu Ewa Chodakowska (Kasia brała udział w kilku organizowanych przez Ewę obozach fitness) powiedziała mi, że nadaję się do tego, co robię, że obrałam dobry kierunek i miała rację - to jest moja droga – podsumowuje Kasia.

TEKST: MAGDALENA WOŹNA
ZDJĘCIA: NATALIA KOŁODZIEJ- WAWRZYNIAK

Restauracja Hotel***Eden
Dąbcze 136, 64-130 Rydzyna
tel. 65 529 79 12
eden@edenbis.pl | www.edenbis.pl

eden

CATERING WIELKANOCNY
z odbiorem własnym w restauracji

ŻYCZYMY PAŃSTWU WESOŁYCH,
SPOKOJNYCH I SMACZNYCH ŚWIĄT!

Taki "Eden" jest tylko jeden!
Andrzej Poniedzielski

GS SCh

GMINNA SPÓŁDZIELNIA
SAMOPOMOC CHŁOPSKA
UL. KOŚCIUSZKI 36A, 64-113 OSIECZNA
tel. 65 535 01 72

Zdrowych, pogodnych
Świąt Wielkanocnych,
pełnych wiary, nadziei i miłości
oraz wielu radosnych chwil
spędzonych w gronie najbliższych

życzą

Zarząd i Pracownicy
GS SCh Osieczna

REPERTUAR

SEZON 2024/2025

TEATR MIEJSKI W LESZNIE

KWIECIEŃ

5/	sobota godz.18:00	ADHD I INNE CUDOWNE ZJAWISKA	SPEKTAKL GOŚCINNY
6/	niedziela godz. 16:00	OLBRZYM - SAMOLUB	SPEKTAKL FAMILIJNY
8/	wtorek godz. 9:00 11:00	JAŚ I MAŁGOSIA	SPEKTAKL FAMILIJNY
12/	sobota godz.18:00	KOKTAJL, CZYLI REMINISCENCJA RETRO BARMANA	
13/	niedziela godz.18:00	KOKTAJL, CZYLI REMINISCENCJA RETRO BARMANA	
24/	czwartek godz. 10:00 18:00	ŚWIĘTO TEATRU. ASYSTENT	PREMIERA
25/	piątek godz.18:00	ŚWIĘTO TEATRU. EMPUZJON	SPEKTAKL GOŚCINNY
26/	sobota godz.18:00	ŚWIĘTO TEATRU. ARTUR BARCIŚ SHOW	
27/	niedziela godz.18:00	ŚWIĘTO TEATRU. PIOSENKA DOBRA NA WSZYSTKO- RECITAL OLGI BOŃCZYK	

TeatrMiejskiLeszno

teatrmiejskiwlesznie

Teatr Miejski w Lesznie
ul.G.Narutowicza 69
64-100 Leszno

Instytucja kultury Miasta Leszna
współfinansowana przez
Samorząd Województwa Wielkopolskiego

www.teatrmiejskileszno.pl
tel. / SMS: 790 466 699
bilety@teatrmiejskileszno.pl

Wybierz mieszkanie w perspektywicznej dzielnicy Leszna

W pobliżu Nowych Ogrodów w przyszłości miałby powstać nie tylko park. Jest to obecnie jeden z tych punktów w mieście, który będzie się zmieniać z korzyścią dla leszczynian. Warto o tym pamiętać, szukając idealnego miejsca do życia.

Nowe Ogrody są nowoczesnym osiedlem położonym przy ul. Jana Ostroroga. Dawniej ten rejon był podleszczyńskim folwarkiem Antoniny. Od tamtego czasu minęło wiele dziesięcioleci, a mimo to okolica wciąż zaskakuje spokojem. Między zabudowaniami osiedla a dzielnicą Gronowo znajdują się tylko pola, co w mieście tej wielkości wydaje się niespotykane. Z jednej strony sielskość i widok na wzniesienia oddzielające Leszno od Osiecznej, z drugiej – bliskość centrum miasta.

Z Nowych Ogrodów na rynek jest raptem 15 minut drogi na piechotę. Można tam dotrzeć bez samochodu i bez nerwów, a sprawunki załatwić w pobliskich sklepach. Nowe Ogrody są jednym z nielicznych w Lesznie dobrze zaprojektowanych miejsc do życia, które zapewnia niczym nieskrępowany dostęp do zalet miasta przy utrzymaniu przyjaznego otoczenia.

Osiedle powstaje w tym miejscu od kilku lat. Do tej pory sukcesywnie wzbogacało się o kolejne budynki, ale docelowo zachowa kameralny charakter. Ma już pełną infrastrukturę i niedługo będzie kompletne, tworząc swoim starannie zaplanowanym układem urbanistycznym zamkniętą całość. Taki właśnie był zamysł firmy K2 Nieruchomości, która dokłada starań, aby obecni i przyszli właściciele mieszkań byli zadowoleni z miejsca, które wybrali.

Budynki mają wysoki standard – w każdym z nich znajduja się windy, częściowo elektryczne rolety zewnętrzne i wideodomofony. Są w nich pomieszczenia na rowery, wózki oraz komórki lokatorskie i garaże. Ponadto obszar Nowych Ogrodów objęty został monitoringiem wizyjnym, który podnosi bezpieczeństwo mieszkańców. Dodatkowo latem tego roku w pobliżu do użytku oddane zostały dwa boiska – do siatkówki plażowej i trawiaste do piłki nożnej.

Osiedle zostało zaprojektowane w wyważony sposób z myślą o większych i mniejszych rodzinach, osobach samotnych i niepełnosprawnych. Każdy znajdzie tu przestrzeń dla siebie. Jeśli marzysz o tym, aby zostać mieszkańcem tej okolicy, musisz się pospieszyć, bo właśnie rozpoczęła się sprzedaż mieszkań w ostatnich dwóch budynkach.

– Będą one gotowe latem przyszłego roku. Naszym klientom zaoferujemy 49 mieszkań o powierzchniach od 40 do 61 m kw., jedno mieszkanie mające 37,5 m kw. i jedno o powierzchni 92 m kw. Są to mieszkania 2-, 3- i 4-pokojowe z aneksami kuchennymi. Do tego dochodzą 22 garaże i 32 komórki lokatorskie – wylicza Michał Kuraś, prokurent spółki K2 Nieruchomości.

Oferta w tej lokalizacji jest limitowana. Chcesz wiedzieć więcej?

K2 NIERUCHOMOŚCI

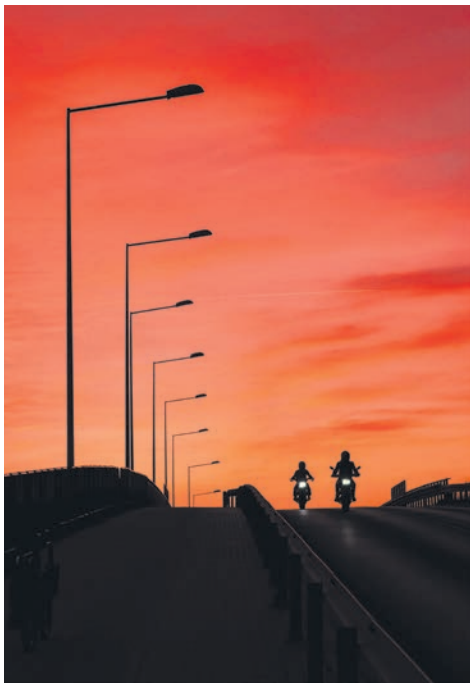
Biuro Sprzedaży
ul. Ostroroga 8A
64-100 Leszno
Tel. 519-530-988
www.noweogrodyleszno.pl

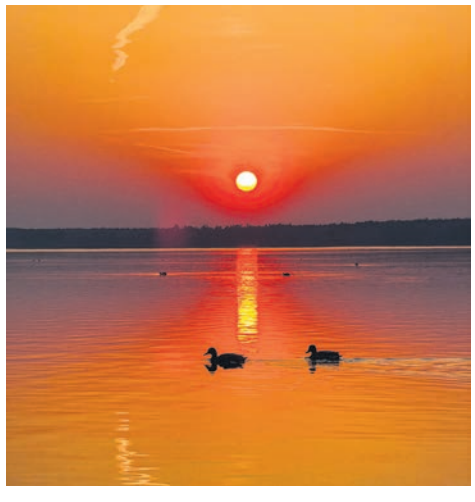
(12/2025)

Life is a flower

Śpiew ptaków o poranku, cieplejszy wiatr, promienie słońca na twarzy, krokusy w parku przy pl. Kościuszki, kolorowe balony na niebie, warkot żużlowych motocykli, dłuższe spacery, krwiste zachody słońca, przesilenie i nowy początek… Z czym Wam kojarzy się WIOSNA?

TEKST I ZDJĘCIA: MAGDALENA WOŹNA





Ośrodek Hodowli Zarodowej Garzyn Sp. z o.o.

Garzyn, ul. Leszczyńska 34, 64-120 Krzemieniewo
tel. +48 65 536 60 50 | e-mail: sekretariat@garzyn.pl | www.garzyn.pl

Z okazji Świąt Wielkiej Nocy życzymy Państwu, aby ten wyjątkowy czas był pełen ciepła, radości i nadziei.
Niech Zmartwychwstanie Chrystusa napełni Wasze serca pokojem i wiarą w lepsze jutro,
a każdy dzień przynosi siłę do pokonywania trudności i spełniania marzeń.
Niech wiosna obudzi w Was nową energię, a świąteczny stół zgromadzi najbliższych
w atmosferze miłości i wzajemnej życzliwości.
Życzymy zdrowia, pomyślności i uśmiechu na co dzień,
a także wielu radosnych chwil, które pozostaną w sercu na długo.
Niech te święta przyniosą same dobre myśli, chwile zadumy, ale i szczerego śmiechu,
spędzonego w gronie rodziny i przyjaciół.

Radosnych, błogosławionych
i pełnych nadziei Świąt Wielkanocnych!

życzy

Zarząd i Pracownicy
OHZ Garzyn Sp. z o.o.

Nie taka sprytna

Mieszkanka powiatu leszczyńskiego zatrudniła się w sklepie na fałszywe dane, tylko po to, aby popełnić przestępstwo.

Kobieta długo nie popracowała. Zaledwie po trzech dniach od przyjęcia do pracy dopuściła się przestępstwa. W nocy weszła do placówki, posługując się oryginalnymi kluczami. Opróżniła sejf, w którym znajdowało się 12 tys. zł, a ze sklepowego systemu przelała sobie kolejne 10 tys. zł. Kradzież była zaplanowana, na szczęście dla właściciela sklepu, niezbyt dobrze.

– *Kobieta, zatrudniając się, podała pracodawcy fałszywe dane osobowe, a przyjeżdżając do pracy, parkowała samochód w znacznej odległości od miejsca zatrudnienia. Chodziło o uniemożliwienie jej identyfikacji* – mówi Jarosław Lemański z KPP w Kościanie.

Na trop 31-latki z powiatu leszczyńskiego wpadł dzielnicowy z Czempinia. Kobieta została zatrzymana i odpowie za kradzież oraz kradzież z włamaniem, co jest zagrożone dziesięcioletnią odsiadką.

(LUK)

Bo miał pilne zlecenie

Mieszkaniec gminy Święciechowa świadczący usługi przewozowe "na aplikacje" wywinął taki numer, że stracił prawo jazdy.

Centrum miasta, godziny szczytu, skrzyżowanie Alej: Jana Pawła II i Krasińskiego. Samochód ustawia się na pasie do jazdy na wprost, w kierunku wiaduktu. Kierowca ma czerwone światło, ale w pewnej chwili rusza i skręca w prawo, w kierunku Krasińskiego. Rejestruje to monitoring miejski.

Do mężczyzny, 72-latka z gminy Święciechowa, dociera policja. Ten tłumaczy się, że akurat wtedy dostał zlecenie na kurs i musiał pojechać w stronę centrum miasta. Ale to nikogo nie przekonuje, bo fakty pozostają faktami. Mężczyzna dostaje mandat w wysokości 750 zł i 20 punktów karnych za niestosowanie się do sygnalizacji świetlnej i strzałki kierunkowej. Traci przy tym prawo jazdy. Okazuje się, że ten sam kierowca 12 dni przed tym wykroczeniem, na tym samym skrzyżowaniu na oczach policjantów przekroczył dozwoloną prędkość, za co dostał wówczas 5 punktów karnych.

Zbiera łącznie 25 punktów, co oznacza, że na nowo będzie musiał zdać egzamin na prawo jazdy. W obliczu tej sytuacji musi pożegnać się z pracą kierowcy.

(LUK)

Po pijaku, pod prąd

Tak jechał pewien Ukrainiec przez Rondo Gronowo w Lesznie.

To była fantazja, chyba kozacka, z kiepskim finałem. Kiepskim dla Ukraińca, który dopuścił się przestępstwa, za to szczęśliwym dla użytkowników drogi, którzy mogliby napotkać szaleńca za kierownicą.

Dziwnie zachowującego się kierowcę zauważyli policjanci patrolujący nocą ulice Leszna. Jego volkswagen jechał na rondzie pod prąd, a spod maski auta wydobywał się gęsty, biały dym. Funkcjonariusze pojechali za samochodem, zauważając, że pojazd poruszał się na zaciągniętym ręcznym hamulcu i bez włączonych świateł mijania.

– *Po otwarciu drzwi z auta wydobyła się silna woń alkoholu. Policjanci sprawdzili stan trzeźwości kierowcy i okazało się, że miał on około 1,7 promila alkoholu w organizmie. Przewoził w pojeździe pasażera* – informuje Monika Żymełka, oficer prasowa KMP w Lesznie

Za kółkiem siedział 28-letni obywatel Ukrainy, który mieszka na terenie Leszna. Nie miał przy sobie prawa jazdy. Trafił na dołek, później usłyszał zarzuty jazdy autem w stanie nietrzeźwości, co jest przestępstwem zagrożonym karą do 3 lat pozbawienia wolności. Do tego dojdzie mu kilka wykroczeń – jazdę pod prąd, bez świateł i prawa jazdy. Trochę się nazbiera. Finał sprawy zależy od sądu.

(LUK)

Koń, bryczka i łup w lesie

Za kradzież odpowie 50-letni mieszkaniec gminy Poniec, który próbował podprowadzić lawetę do przewozu minikoparki.

Laweta stała na terenie, gdzie trwa budowa wiatraków wytwarzających energię elektryczną. To rejon Zakrzewa i Szurkowa. Policja otrzymała zgłoszenie, że pojazd niespodziewanie zniknął. Jego wartość wyceniono na 14 tys. zł.

Policja z Rawicza dość szybko wpadła na trop złodzieja, gdyż ten dość kiepsko się zabezpieczył.

– *Funkcjonariusze po śladach kół lawety, bryczki oraz kopyt konia, jak i po przeanalizowanym materiale dowodowym, już w dniu zgłoszenia przestępstwa, odnaleźli skradziony pojazd oraz dotarli do podejrzanego i dokonali jego zatrzymania* – mówi Beata Jarczewska, oficer prasowa KPP w Rawiczu.

Dodajmy, że mężczyzna ukrył lawetę w leśnym dukcie, myśląc zapewne, że sprawa przycichnie i że będzie do przodu. Tymczasem 50-latek z gminy Poniec, usłyszał zarzut kradzieży, za który grozi do 5 lat więzienia. Do tej pory nie był karany. Laweta wróciła do właściciela

(LUK)

Specjalista od lokalowych przekrętów

Mieszkaniec Leszna oszukał ludzi na 2 mln zł, a został zatrzymany na Śląsku.

Ośmiu miesięcy potrzebował, aby dorobić się cudzym kosztem. Działał według utartego schematu. Sprzedawał klientom nieruchomości, których nie posiadał, ale miał firmę i do dyspozycji lokale, które prezentował kupującym. Pośrednik pełną gębą – na mieszkania spisywał umowy i oferował pomoc w załatwianiu kredytów, chociaż to były mrzonki. Pewne było za to, że chętnie pobierał od swoich "klientów" zaliczki – od kilkudziesięciu do kilkuset tysięcy złotych.

Pierwsi poszkodowani na policję zgłosili się na początku tego roku. Pewna para została oszukana na kilkadziesiąt tysięcy złotych, bo nieuczciwy sprzedawca wziął od nich pieniądze na zakup mieszkania na obrzeżach Leszna.

– *Wkrótce na jednym z profili społecznościowych powstała specjalna grupa zrzeszająca osoby oszukane przez 28-latka, co spowodowało lawinę zgłoszeń kolejnych pokrzywdzonych* – informuje Monika Żymełka, oficer prasowa KMP w Lesznie.

Mundurowi przesłuchali wiele pokrzywdzonych osób oraz świadków, co doprowadziło do przygotowania listy 14 zarzutów dotyczących oszustw znacznej wartości, jakich miał dopuścić się 28-latek. Łącznie przekręcił ludzi na 2 mln zł, ale wszystko wskazuje na to, że może być to tylko część oszukanych osób.

Policja zatrzymała mężczyznę na Śląsku, następnie sąd w Lesznie zastosował wobec niego tymczasowy areszt na okres 3 miesięcy. Policja zwraca się do osób, które padły ofiarą działań 28-latka i zachęca, aby przyjść w tej sprawie do leszczyńskiej komendy lub aby złożyć zawiadomienie do miejscowej Prokuratury Rejonowej w Lesznie.

Podejrzanemu grozi kara do 10 lat pozbawienia wolności.

(LUK)

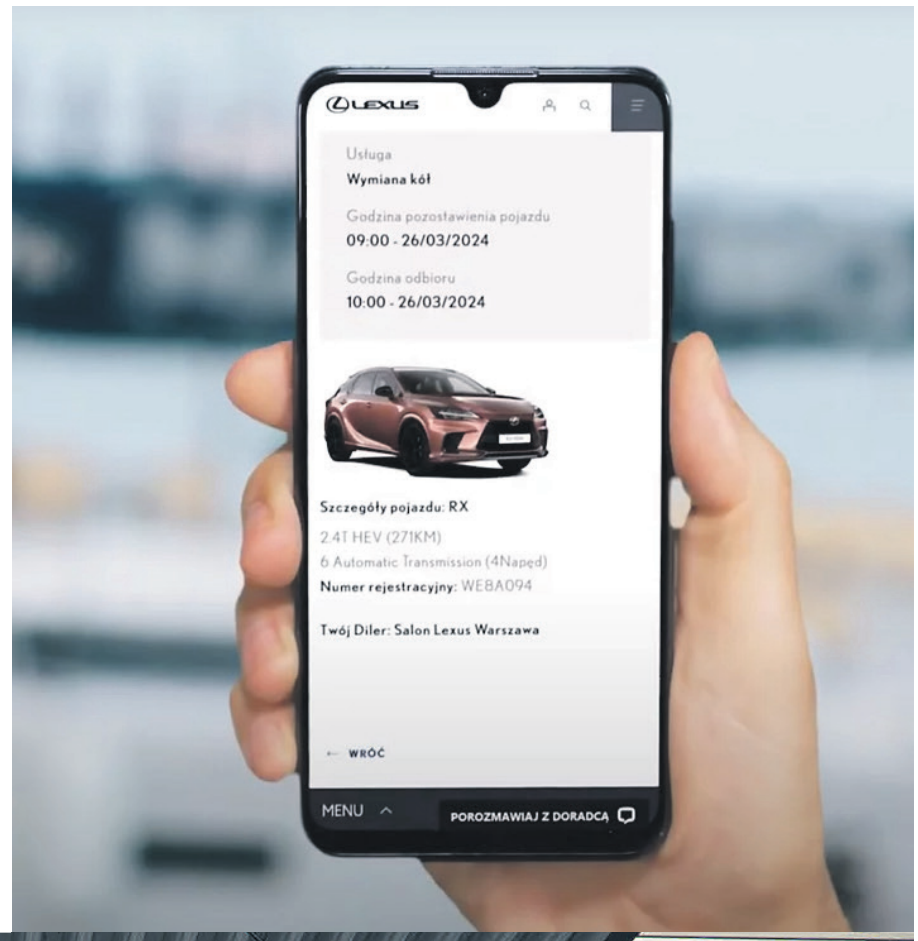
LEXUS | LESZNO

GDZIEKOLWIEK JESTEŚ, COKOLWIEK ROBISZ

REZERWUJ WIZYTĘ Z LEXUS
ONLINE SERVICE BOOKING

SZYBKA REZERWACJA
WIZYTY W NASZYM SERWISIE

Leszno, al. Marszałka Józefa Piłsudskiego 4, tel.: 65 529 37 37



DNI OTWARTE
SAMOCHODÓW UŻYWANYCH

7–13 KWIETNIA
RÓWNIEŻ W NIEDZIELĘ HANDLOWĄ (13.04)

PONAD 300 MODELI RÓŻNYCH MAREK

- Gwarancja do 10 lat
- Sprawdzona i pewna historia pojazdu
- Atrakcyjne finansowanie

Mikołajczak

Leszno, al. Marszałka Józefa Piłsudskiego 4
tel. 65 529 63 13

WWW.UZYWANE.TOYOTAMIKOLAJCZAK.PL

ZESKANUJ KOD
I SPRAWDŹ NASZĄ OFERTĘ:

MOK Leszno
LESZNO JestemTU
DNI LESZNA 2025
30.05 (PIĄTEK)
START 19:00
STADION IM.ALFREDA SMOCZYKA
BILETY 10 ZŁ PRZEDSPRZEDAŻ
*CENA BILETU W DNIU KONCERTU: 20 ZŁ
BRYSKA
KULT
TOMMY GUSTAV
LOUI
JOHN JAMES
MJ SAX
Taste The Music
Bilety: Kasa MOK ul. B. Chrobrego 4
www.mok-leszno.bilety24.pl

DNI LESZNA 2025
31. 05 (SOBOTA) I GODZ. 16:00 I RYNEK W LESZNIE
19:00 Bartosz Gajda
CIENKA CZERWONA LINIA
18:00 Wojtek Cugowski
AKUSTYCZNIE
20:30 Janowski Projekt
PRZEBOJOWY KONCERT
20:15 Ewa Śniady
PONADTO:
16:00 Orkiestra Dęta Miasta Leszna i Mażoretki ODML
16:45 Mini Show I Rock'n'MOK I The Voices
17:15 Arabeska
WSTĘP WOLNY
MOK Leszno
LESZNO JestemTU

Emocje gwarantowane!

Ściana emocji nazywana często także beczką śmierci dostarczała widzom spektakularnych wrażeń. Do pionierów tej dyscypliny należała grupa pasjonatów z Leszna, która jeżdżąc po kraju, gwarantowała publice wspaniałe widowisko.

Pierwszą taką konstrukcję w Lesznie pamiętam stojącą u zbiegu ulic Dąbrowskiego i Wojska Polskiego. Zbudował ją Pan Marian Wleklik przy pomocy Pana Rabiegi. Od kiedy pamiętam, lubiłem motocykle, zaczynając od motorynki. Już wówczas próbowałem różnych akrobacji, jeśli można to tak nazwać – jak choćby jazdy na jednym kole. Fascynacja motoryzacją może usprawiedliwiać, że wspólnie z moim kolegą Andrzejem Wleklikiem zakradliśmy się do beczki, by spróbować swoich sił. Zauważył nas Pan Marian, ojciec Andrzeja, który będąc pod wrażeniem, zaproponował zaangażowanie się w tworzenie widowiska. Było to na kilka tygodni przed ukończeniem przeze mnie szkoły i natychmiast po zdaniu egzaminów, rozpocząłem jazdę w popularnej beczce – wspomina Andrzej Serafinowski.

Mój rozmówca nie spodziewał się, iż „zakradnięcie" do beczki zmieni jego życie na najbliższe kilka lat. Podpisał umowę i rozpoczął pracę, która przede wszystkim polegała na jeździe motocyklem wzdłuż pionowej ściany. Wymagało to oczywiście sporych umiejętności i ciągłego doskonalenia. Jazda w beczce bywała porównywana do działań kosmonautów. Wynikało to z tego, iż przez wiele godzin osoba znajduje się w pozycji, która nie jest jednak dla człowieka naturalna. Była to praca, wyznaczająca tryb życia, ale dająca mnóstwo satysfakcji.

Sezon na pokazy rozpoczynał się wiosną i trwał do jesieni. W zależności od warunków atmosferycznych oznaczało to w praktyce wyjazd z domu na przełomie marca i kwietnia, a powrót we wrześniu lub październiku. Okres zimowy przeznaczony był m.in. na konserwację beczki i pozostałych elementów konstrukcji oraz naturalnie na utrzymywaniu sprawności fizycznej. Najczęściej wyruszaliśmy z Leszna w kierunku Głogowa, a dalej do Nowej Soli czy Zielonej Góry.

Warto zwrócić uwagę na sposób organizacji wydarzenia. Pamiętajmy, że mówimy tutaj o latach 70. XX wieku.

Prezentując akrobacje w Głogowie, jedna z osób wybierała się do Nowej Soli, umawiając pokazy i załatwiając wszelkie niezbędne formalności. Dalej kierowaliśmy się przez Sochaczew do Warszawa, a dalej do Białegostoku. I w ten sposób objeżdżaliśmy praktycznie cały kraj. Początkowo przemieszczaliśmy się transportem kolejowym, a następnie kołowym. Obok ściany emocji w ofercie mieliśmy także strzelnicę sportową. Główną atrakcją były jednak akrobacje na motocyklu. Te odbywały się w beczce rozmiarów 6x14 metrów. Jej postawienie zajmowało około dwóch godzin. Mając doskonale opanowaną równowagę i znajomość pracy motocykla, potrafiliśmy podczas jazdy czytać gazetę, łapać się za ręce, siadać bokiem, czy zasłaniać oczy.

Pan Andrzej przyznał, iż obok podstawowego wynagrodzenia, była także premia. A ta składała się z banknotów wrzucanych przez zgromadzonych do beczki. Akrobaci spotykali się z ogromną sympatią widzów, którzy często po zakończonym wydarzeniu chcieli porozmawiać, czy wykonać pamiątkowe zdjęcie, jeśli pojawiała się osoba z aparatem fotograficznym. Nie brakowało także zdrowej, sportowej rywalizacji.

W Lesznie popularnością cieszyli się oczywiście również żużlowcy. Jazda na motocyklu była wspólnym mianownikiem naszych dyscyplin. Miałem okazję do jazdy na torze żużlowym i chyba całkiem nieźle mi poszło, ponieważ otrzymałem propozycję dołączenia do klubu. Z kolei żużlowcy mieli okazję przekonać się, jak bardzo wymagająca jest jazda po pionowej ścianie.

Na zdjęciu: Andrzej Serafinowski

W przeciwieństwie do sportu żużlowego, przy akrobacjach kontuzje praktycznie nie występowały.

Pan Andrzej Serafinowski jest osobą spełnioną. Pokazy wspomina z ogromnym sentymentem. Dziś nadal prowadzi zdrowy styl życia, dalej stroniąc od alkoholu i papierosów.

Bardzo lubię spacerować, bywa, że w pięć dni, pokonuję 150 kilometrów – podkreśla.

TEKST: MATEUSZ GOŁEMBKA
ZDJĘCIA: ARCHIWUM PRYWATNE ANDRZEJA SERAFINOWSKIEGO

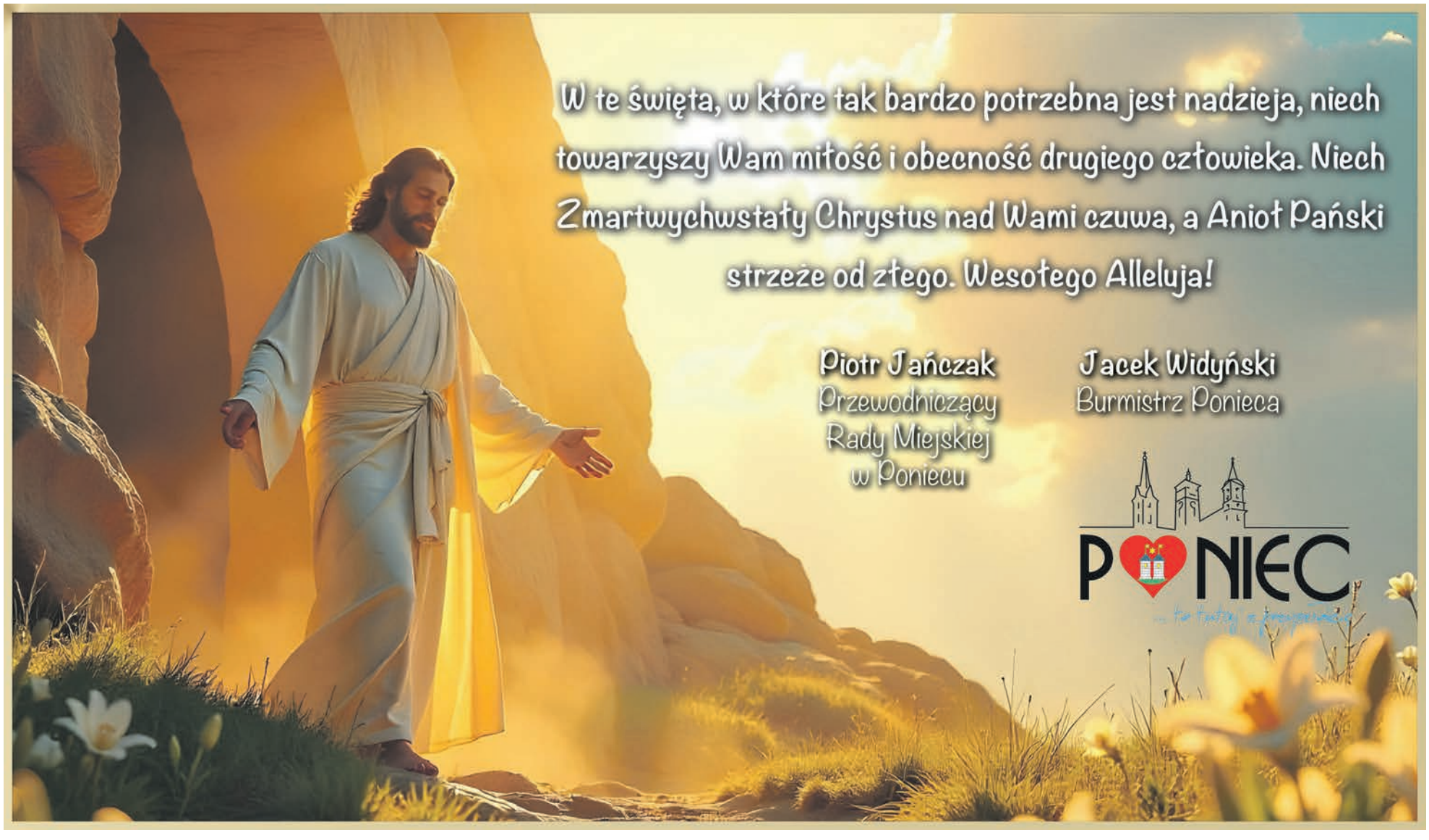
W drodze na występy

Ściana emocji, wygląd zewnętrzny

WODOCIĄGI LESZCZYŃSKIE

WESOŁEGO ALLELUJA!

Z okazji zbliżających się Świąt Wielkanocnych
Zarząd oraz Pracownicy Wodociągów Leszczyńskich
składają najserdeczniejsze życzenia:
dużo zdrowia,
wielu pięknych i wiosennych chwil,
dyngusa mokrego i czasu radosnego.



Klub Senior+ Święciechowa – nowe życie na emeryturze

Wkraczamy w wiek emerytalny. Wypuszczamy dzieci w świat, kończymy lub ograniczamy pracę zawodową, realizujemy się jako dziadkowie. Odpoczywamy w nieco zwolnionym tempie. Z czasem jednak mamy ochotę na coś jeszcze – może zmierzyć się z nowymi wyzwaniami, poznać ludzi, odnaleźć się w jakimś nowym miejscu, ciekawej aktywności. Tylko nie zawsze wystarcza nam odwagi. Zapraszamy na wycieczkę do Klubu Seniora w Święciechowie, który nigdy nie zwalnia. Naszym gościem jest Monika Poprawa-Dorabiała - Kierownik Klubu Senior+ w Święciechowie.

Rekrutacja ciągła, elastyczne opcje dołączenia, prawie niekończąca się oferta aktywności, a to wszystko w naszej okolicy, a dokładniej w Gminie Święciechowa.
Zgadza się. To wszystko prawda. Można do nas dołączyć na wybrane zajęcia czy aktywności przez cały rok. Zapraszamy seniorów z Gminy Święciechowa. Program jest ciekawy i wszechstronny, więc każdy może odnaleźć coś dla siebie - rehabilitacja, joga, warsztaty kulinarne i rękodzielnicze, zajęcia edukacyjno – pamięciowe, wykłady tematyczne, np. zielarskie, technologiczne, wieczorki autorskie, mini koncerty, warsztaty profilaktyczne, wycieczki i wiele innych…

Które z nich cieszą się największą popularnością?
Najwięcej uczestników gromadzą zajęcia z rehabilitacji i jogi, ale pozostałe propozycje warsztatowe też cieszą się zainteresowaniem. W minionym roku odwiedziła nas także kosmetyczka, specjalistka wizerunkowa, która indywidualnie skonsultowała każdą zainteresowaną seniorkę, wolontariusze z Centrum Aktywności Twórczej, odbyły się także warsztaty z samoobrony.

Jak można dołączyć do Waszej społeczności?
Warto zaobserwować nas na Facebooku – Klub Seniora w Święciechowie, śledzić ofertę wydarzeń i po prostu zapisać się na te, które okażą się interesujące. Standardowo spotykamy się między 10.00 a 14.00, ale bywają też aktywności organizowane w innych godzinach. Np. listopadowa kawiarenka kulturalna odbywała się w godzinach popołudniowych.

Co daje seniorom aktywność w Klubie?
Wspólne zajęcia integrują lokalną społeczność, pomagają się uelastycznić wobec siebie, co przekłada się na relacje także poza Klubem. Seniorzy mogą rozwijać zainteresowania, aktualizować wiedzę. Na jednym ze spotkań z młodzieżą, nasi klubowicze dowiadywali się o przydatnych aplikacjach, o tym, jak mierzyć kroki, czym są media społecznościowe, byli naprawdę zainteresowani. Seniorzy dają sobie wsparcie, zawierają znajomości i w ciekawy sposób zapełniają pustkę po etapie usamodzielniania się dzieci. Wiele osób mówi, że ma ochotę zadbać o sprawność fizyczną, ale samemu w domu trudno się zmobilizować. W grupie łatwiej o samodyscyplinę. Rehabilitantka klubu podkreśla, że efekty regularnych treningów są widoczne.

Nie chcemy dziś zamykać się w domu, preferujemy aktywny tryb życia. W Waszym klubie lista okazji do tego nie ma końca…
Współpracujemy ze wszystkimi chętnymi instytucjami ze Święciechowy. Bierzemy udział we wspólnych eventach, np. jarmarkach. Jest to też świetna okazja do integracji międzypokoleniowej. Nasz klub mieści się w jednym budynku ze żłobkiem. Wspólne przedstawienia, warsztaty, czytanie książek to cudowne inicjatywy.

Sporo aktywności dzieje się poza Klubem…
Tak, lubimy też takie akcje jak Sprzątanie Świata, zwiedzanie wraz z Muzeum Okręgowym Leszna, wystawy. Mieliśmy okazję poznać Teatr Miejski, Centrum Zarządzania Kryzysowego w Poznaniu, Urząd Wojewódzki z niesamowitym archiwum, a także Kórnik, Rogalin.

Przyjrzyjmy się konkretom na przykładzie nadchodzących tygodni. Jakie wydarzenia są już zaplanowane i ujęte w grafiku Klubu?
Zaplanowaliśmy, jak co roku, spotkania okolicznościowe, integracyjne. Przed nami warsztaty z rękodzieła. Będziemy tworzyć kartki świąteczne, a także ozdoby, dekoracje, stroiki wielkanocne. Na warsztatach z przedszkolakami przygotujemy sianko do koszyczków, a także dziecięce mazurki. 9-centrymetrowe foremki już czekają na czekoladowe i obłędnie kolorowe wypieki.

Wybieramy się także na zajęcia edukacyjne, zwiedzanie i lekcję z mikroskopami w Wodociągach Leszczyńskich. Jedziemy na 3-dniową wycieczkę do Krakowa, podczas której będziemy uczestnikami Senioraliów 2025. W programie m. in. przemarsz tysięcy seniorów, wykłady, stoiska profilaktyczne, pokazy mody i wreszcie dyskoteka międzypokoleniowa.

A na co dzień działamy według naszego stałego grafiku, z którym można się zapoznać na naszej stronie i w mediach społecznościowych:

www.klubseniora.swieciechowa.pl

Dziękuję za rozmowę!

TEKST: JOANNA KLAMECKA
ZDJĘCIA: FACEBOOK / KLUB SENIORA W ŚWIĘCIECHOWIE

Czy kiedykolwiek czułeś, że cokolwiek robisz, to wciąż za mało?

Nie ważne, ile osiągniesz, ile dasz z siebie – i tak gdzieś w głowie czai się głos, który mówi: „To wciąż nie to. Mógłbyś lepiej, Mógłbyś więcej." To uczucie potrafi być jak cień – podąża za tobą, nie pozwala cieszyć się sukcesami, odbiera spokój. Skąd się bierze? Dlaczego niektórzy nie potrafią się od niego uwolnić, a inni zdają się nim w ogóle nie przejmować? I co zrobić, żeby przestać czuć się niewystarczającym?

Głos, który nie należy do ciebie

Wiele osób, które zmagają się z poczuciem bycia niewystarczającym, sądzi, że to ich naturalny stan. Ale ten głos wcale nie jest twój. Jest echem rzeczy, które usłyszałeś w dzieciństwie, w pracy, w relacjach z innymi ludźmi. Jest wynikiem porównań do rodzeństwa, kolegów, celebrytów z idealnymi profilami w social mediach.

Czasem rodzice – nawet w dobrej wierze – mówią: „Stać cię na więcej", „Bądź najlepszy", „Inni się starają, a ty?". Czasem w pracy nikt nie chwali, ale za to krytyka przychodzi łatwo. Czasem w związku masz wrażenie, że nigdy nie dajesz partnerowi tyle, ile powinieneś – że nie jesteś dość atrakcyjny, czuły, zaradny, ambitny.

A potem przenosisz ten sposób myślenia na całe swoje życie. Masz piękne mieszkanie? Może być większe. Awansowałeś? Ktoś w twoim wieku już zarabia dwa razy więcej. Udało ci się zrealizować ważny projekt? Ktoś inny zrobił to szybciej i lepiej. Zaczynasz funkcjonować w trybie ciągłego niedosytu – jakby wszystko, co robisz, było tylko rozgrzewką przed czymś, co naprawdę się liczy. Problem w tym, że to „coś" nigdy nie nadchodzi.

Kiedy poczucie niewystarczalności przejmuje kontrolę

Niektórym udaje się żyć z tym głosem, traktując go jako motywację do działania. Ale dla wielu osób staje się on balastem, który wpływa na każdą decyzję, na sposób myślenia, a nawet na relacje z innymi. Jakie są jego najczęstsze objawy?

- **Nie pozwalasz sobie na radość z sukcesów.** Zamiast cieszyć się z osiągnięć, myślisz o tym, co mogło pójść lepiej. Nawet jeśli usłyszysz pochwały, szybko je umniejszasz: „Tak, ale to było łatwe", „Udało mi się, ale inni poradziliby sobie lepiej".

- **Ciągle się porównujesz.** Ktoś w twoim wieku ma już dom, dwójkę dzieci i udaną karierę? Ktoś inny po prostu wygląda na bardziej spełnionego? Masz wrażenie, że zawsze jesteś o krok za kimś.

- **Czujesz się oszustem.** Nawet jeśli odnosisz sukcesy, masz wrażenie, że to tylko kwestia czasu, aż ktoś odkryje, że wcale nie jesteś tak dobry. To tzw. syndrom oszusta – przekonanie, że wszystko, co osiągnąłeś, zawdzięczasz szczęściu, przypadkowi lub ludzkiej pomyłce.

- **Przeciążasz się.** Masz poczucie, że musisz robić więcej, szybciej, lepiej. Masz trudności z odpoczynkiem, bo w twoim świecie odpoczynek to lenistwo.

- **Boisz się porażki.** Wolisz w ogóle nie próbować, niż spróbować i ponieść klęskę. To dlatego ludzie z poczuciem bycia niewystarczającym często sabotują własne szanse.

- **Nieustannie obawiasz się, że zawiedziesz partnera.** Wydaje ci się, że nie jesteś dość dobrym towarzyszem – że powinieneś więcej zarabiać, lepiej wyglądać, bardziej się starać. Może masz wrażenie, że zasługujesz na miłość tylko wtedy, gdy spełniasz określone warunki? Że jeśli na chwilę „odpuścisz", to druga osoba straci zainteresowanie?

To jeden z najtrudniejszych aspektów poczucia niewystarczalności – bo jeśli nie czujesz się wartościowy sam dla siebie, często nie wierzysz też, że ktoś inny może cię w pełni zaakceptować.

Jak się uwolnić?

Jeśli rozpoznajesz w tym siebie, to dobra wiadomość jest taka: można nad tym pracować.

1. Zidentyfikuj głos krytyka
Spróbuj złapać momenty, w których czujesz się niewystarczający, i zastanów się: czyj to głos? Czy to twoje myśli, czy może echo dawnych doświadczeń? Czasem dopiero uświadomienie sobie, że od lat nosimy w głowie słowa kogoś innego, pozwala się od nich zdystansować.

2. Przestań mierzyć swoją wartość osiągnięciami
Twoja wartość nie jest czymś, co trzeba udowadniać. Nie jest czymś, co można „wyrobić" jak target w pracy. Jesteś wartościowy nie dlatego, że coś osiągnąłeś, ale dlatego, że jesteś. Brzmi banalnie? Może. Ale jeśli całe życie wierzyłeś, że musisz być „najlepszy", to spróbuj choć przez chwilę potraktować siebie jak osobę, która nie musi niczego udowadniać.

3. Ucz się akceptować porażki
Porażki to część życia. Zamiast myśleć „przegrałem", zapytaj: „czego się nauczyłem?". Większość ludzi, którzy odnoszą sukces, to ci, którzy nie bali się próbować. A nie ci, którzy nigdy nie popełnili błędów.

4. Znajdź własne „wystarczy"
Ktoś ma dom z ogrodem? Ktoś inny podróżuje po świecie? Super. Ale to ich życie. Twoje ma inne zasady. Zamiast ciągle gonić za jakąś mglistą wizją sukcesu, zadaj sobie pytanie: co dla mnie oznacza spełnienie? Może nie chodzi o awans, tylko o spokój? Może nie o pieniądze, tylko o równowagę? Może to, czego szukasz, już masz – tylko nigdy nie pozwoliłeś sobie tego zobaczyć?

Jesteś dość – nawet jeśli jeszcze w to nie wierzysz.

Jeśli przez lata słyszałeś, że musisz być „lepszy", nic dziwnego, że trudno ci zmienić sposób myślenia. Ale warto spróbować. Bo prawda jest taka: już teraz jesteś dość. Nie musisz na to zasługiwać, nie musisz niczego udowadniać, nie musisz spełniać oczekiwań świata. Jedyne, co naprawdę musisz, to zacząć w to wierzyć.

*W kolejnym wydaniu Leszczyniaka poruszymy temat relacji partnerskich.

TEKST: BARBARA KRAWCZYK
ZDJĘCIE: WWW.CANVA.COM

Spokojnych i pogodnych

ŚWIĄT WIELKANOCNYCH

pełnych miłości i rodzinego ciepła

życzy

Zarząd

Organizacji Turystycznej Leszno-Region

Wesołych

Świąt Wielkanocnych

życzy

zespół

Centrum Informacji Turystycznej

w Lesznie

KALENDARZ WYDARZEŃ 2025

KWIECIEŃ 2025

JESTEM TU - ŚWIĘTUJĘ Z MIASTEM:

30.04 URODZINY MIASTA

01.05 ROWEROWA MAJÓWKA

02.05 LESZCZYŃSKIE PO KRÓLEWSKU

MAJ 2025

24.05 SPŁYW KONWALIOWYM SZLAKIEM KAJAKOWYM

25.05 RAJD PIESZY MÓRKOWSKI JAR

CZERWIEC 2025

07.06 ROWEREM PRZEZ LESZNO-REGION

20-21.06 ANTIDOTUM AIRSHOW LESZNO

LIPIEC 2025

12.07 NIEWINNA PIĄTKA

20.07 NA SUPIE PRZEZ LESZNO-REGION

WRZESIEŃ 2025

06.09 RAJD ROWEROWY IM. Z. ADAMCZAKA

07.09 PIKNIK LESZCZYŃSKIE SMAKI

PAŹDZIERNIK 2025

05.10 RAJD PIESZY BŁOTKOWO-SAMICA

LISTOPAD 2025

11.11 RAJD PIESZY ŚLADAMI BARTKA Z PIEKŁA

TRIP ENERGY
ENERGIA PRZYSZŁOŚCI

Życzymy wszystkim Klientom i Partnerom Biznesowym,
zdrowych i pogodnych Świąt Wielkanocnych,
pełnych wiary, nadziei i miłości. Radosnego, wiosennego nastroju
oraz serdecznych spotkań w gronie rodziny i przyjaciół

życzą

Zarząd i zespół firmy
Trip Energy

Z OKAZJI ZBLIŻAJĄCYCH SIĘ ŚWIĄT WIELKANOCNYCH SKŁADAMY NASZYM GOŚCIOM NAJSERDECZNIEJSZE ŻYCZENIA WIELKANOCNE. DUŻO ZDROWIA, SPOKOJU, SMACZNEGO JAJKA ORAZ MNÓSTWO WIOSENNEGO SŁOŃCA. NIECH WIELKANOCNY CZAS PRZYNIESIE PAŃSTWU RADOŚĆ I NADZIEJĘ. WESOŁEGO ALLELUJA!

ŻYCZĄ

WŁAŚCICIELE I PRACOWNICY
RESTAURACJI

Primavera

64-100 Leszno, Rynek 12, tel. 697 206 201

Przekrocz próg naszej szkoły i odkryj tajemnice nauki!

05.04.2025

DRZWI OTWARTE

GODZINA 10:00

Dołącz do naszej społeczności i rozpocznij swoją edukacyjną przygodę, już dziś!

The International School of Leszno

CAMBRIDGE International Education

Cambridge International School

Szkoła Podstawowa

z Oddziałami Międzynarodowymi i Dwujęzycznymi w Lesznie

ul. Grunwaldzka 1A, (Budynek#5 - nad sklepem ALDI)

FOGO®

Zdrowych, pogodnych
Świąt Wielkanocnych
przepełnionych wiarą,
nadzieją i miłością.

Radosnego, wiosennego nastroju,
serdecznych spotkań
w gronie rodziny i przyjaciół
oraz Wesołego Alleluja

życzą

Zarząd i Pracownicy
Firmy Fogo Sp. z o.o.

Fogo Sp. z o.o.
Wilkowice, ul. Święciechowska 36
64-115 Święciechowa

Rydzyna
rozwija się

ŻYCZYMY PAŃSTWU ZDROWYCH
I POGODNYCH ŚWIĄT WIELKIEJ NOCY.
NIECH TEN WYJĄTKOWY CZAS BĘDZIE WOLNY
OD WSZELKICH TROSK I ZMARTWIEŃ,
A RODZINNA ATMOSFERA NAPEŁNI WASZE
SERCA RADOŚCIĄ I SPOKOJEM.
WSZYSTKIEGO CO NAJLEPSZE

ŻYCZĄ

Burmistrz Miasta i Gminy Rydzyna
Kornel Malcherek

Przewodniczący Rady Miejskiej Rydzyna
Roman Skiba

Z okazji Świąt

Wielkiej Nocy

składamy wszystkim najlepsze
życzenia. Niech ten wyjątkowy czas
napełni Państwa serca otuchą
i nadzieją oraz pozwoli przezwyciężyć
nawet największe trudności.

LESPIN

Wszystkiego co najlepsze
z okazji Świąt Wielkiej Nocy.
Wiosennego nastroju,
ciepłej i rodzinnej atmosfery
oraz miłych spotkań z najbliższymi

życzą

dyrekcja i pracownicy
Ośrodka Szkolenia Zawodowego
Edytor Waldemar i Mikołaj Hajnsz w Lesznie

OSZ EDYTOR

Ośrodek Szkolenia Zawodowego „EDYTOR”
Waldemar Hajnsz, ul. Ogrodowa 10, 64-100 Leszno
Wszelkie informacje można uzyskać pod nr tel. 510 237 155
e-mail: biuro@osz-leszno.pl www.osz-leszno.pl

Leszczyński Rynek bardziej zielony i funkcjonalny

Rynek w Lesznie ma przejść znaczącą metamorfozę, której celem będzie uczynienie go bardziej zielonym, nowoczesnym i funkcjonalnym. Obecnie powierzchnia terenów zielonych na Rynku wynosi jedynie 63,40 m², ograniczając się do niewielkich obszarów pod drzewami. Nowy projekt przewiduje wprowadzenie pasów zieleni rabatowej wzdłuż istniejących drzew oraz stworzenie mini-parku po północnej stronie Ratusza, co zwiększy powierzchnię zieleni do 790 m². Dodatkowo planowana jest budowa niewielkiej fontanny, która poprawi estetykę i mikroklimat tego miejsca. Te zmiany są częścią szerszego planu rewitalizacji Leszna, który obejmuje m.in. zwiększenie powierzchni biologicznie czynnej na Rynku, poprawę infrastruktury technicznej oraz uporządkowanie ogródków restauracyjnych. Celem tych działań jest uczynienie centrum miasta bardziej przyjaznym dla mieszkańców i turystów, oferującym więcej przestrzeni do wypoczynku i spotkań.

AKWARELE: MGR INŻ. ARCH. LIDIA KAŹMIERCZAK-RATAJCZAK

Modernizacja pływalni Akwawit

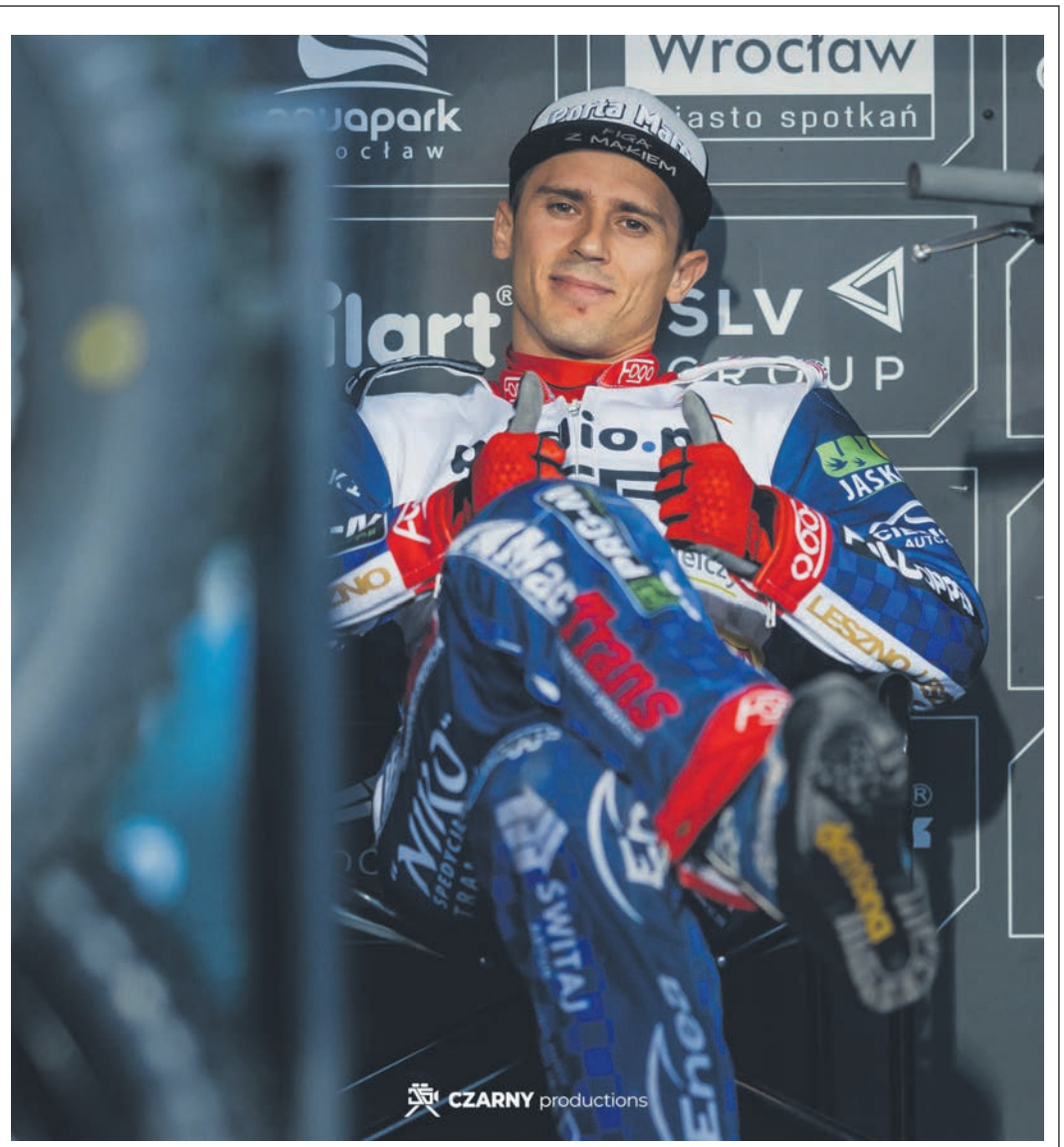
Modernizacja pływalni Akwawit w Lesznie jest kluczowym projektem dla miasta, mającym na celu przekształcenie obiektu w nowoczesne centrum sportowo-rekreacyjne. Początkowo koszt inwestycji szacowano na 73,95 mln zł, jednak obecnie wzrósł on do 94,46 mln zł. Planowane zakończenie prac i otwarcie pływalni przewidziano na czerwiec 2027 roku. W ramach modernizacji przewidziano m.in. nową organizację przestrzeni – unowocześnienie strefy szatniowej, wydzielenie przestrzeni gastronomicznej, dostępnej zarówno od strony mokrej, jak i suchej oraz nowe atrakcje i programy tj. wprowadzenie ofert takich jak nocne pływanie, pokazy ratownictwa, lekcje pływania, aquafitness. Dodatkowo, projekt zakłada możliwość przyszłej rozbudowy obiektu m.in. o: dodatkowe zjeżdżalnie, wodny plac zabaw dla dzieci oraz rozszerzenie saunarium.

GRAFIKA: WWW.LESZNO.PL

ŻUŻEL

LIGA POWRACA

Zbliżający się wielkimi krokami sezon żużlowy będzie dla zawodników „Biało-niebieskich" wyjątkowy. Pierwszy raz od 1997 roku nie wystartują oni w najwyższej klasie rozgrywkowej. Można jednak odnieść wrażenie, iż mobilizacja do szybkiego awansu pojawiła się w drużynie tuż po degradacji. W składzie pozostała trójka liderów: Janusz Kołodziej, Grzegorz Zengota oraz Ben Cook. Z zespołem pożegnali się natomiast Bartosz Smektała, Andrzej Lebiediew i Keynan Rew. Zmiany nastąpiły także w formacji juniorskiej. O jej sile stanowić będą przede wszystkim Antoni Mencel oraz Kacper Mania. Na wypożyczenie udali się Damian Ratajczak oraz Hubert Jabłoński. Nową twarzą w leszczyńskim zespole jest Josh Pickering. W „wyjściowym" składzie z całą pewnością będziemy oglądać również ambitnego Nazara Parnickiego. Warto zwrócić uwagę, iż zmiany dokonano również na stanowisku toromistrza. Zrezygnowano z dalszej współpracy ze Zbigniewem Krakowskim. Ten znalazł zatrudnienie w drużynie Orła Łódź. Z kolei za przygotowanie toru przy ulicy Strzeleckiej będzie odpowiedzialny Tomasz Gendera, który przygotowywał wcześniej tor w Dalabuszkach, stanowiący bazę m.in. dla żużlowców amatorów z Tasmanii Racing Gostyń. Pozostaje zaciskać kciuki za odzyskanie atutu własnego toru, gwarantującego jednocześnie dobre ściganie. Pierwszy sprawdzian pozwala sądzić, iż tak właśnie będzie. W sparingu z Drużynowym Mistrzem Polski z Lublina, po dobrym widowisku, leszczynianie przegrali dwoma punktami. Jednym z wyróżniających się zawodników gospodarzy był Grzegorz Zengota, który trzykrotnie mijał linię mety na pierwszym miejscu. Popularny Zengi równie dobry występ zanotował, startując gościnnie w barwach Apatora Toruń. Oba występy zakończył z dorobkiem 10 punktów. Formę zawodników z Leszna sprawdziło jeszcze dwóch ekstraligowców. W meczach rozegranych na własnym torze, leszczynianie pokonali beniaminka ekstraligi, drużynę Inpro ROW Rybnik 47:43 a następnie zwyciężyli ze Stelmetem Falubaz Zielona Góra 48:42. Na 6 kwietnia zaplanowano Memoriał im. Alfreda Smoczyka. Start turnieju o godzinie 14:00. Pierwsze ściganie o ligowe punkty zaplanowano na 13 kwietnia. FOGO Unia Leszno podejmie swoją imienniczkę z Tarnowa, a pojedynek rozpocznie się o godzinie 15:15. W następnej kolejce - 20 kwietnia, leszczyńskie Byki wybierają się do Krosna. Początek spotkania o godzinie 13:00.



Na zdjęciu: Grzegorz Zengota

FUTSAL

Ze zmiennym szczęściem radzą sobie zawodnicy GI Malepszy Arth Soft Leszno. Leszczynianie ulegli drużynie z Przemyśla 3:4. Rehabilitacja nastąpiła już w kolejnym pojedynku, gdzie nie dali szans drużynie AZS UW Darkomp Wilanów, wygrywając 6:2. Niezwykle emocjonujący był z kolei pojedynek w Lubawie. Zawodnicy z Leszna okazali się minimalnie lepsi, zwyciężając 5:4.
Paweł Mrozkowiak założyciel i były prezes GI Malepszy Arth Soft Leszno pozostaje na stanowisku prezesa Fogo Futsal Ekstraklasy. Rada nadzorcza podjęła jednogłośną decyzję o powierzeniu funkcji na kolejne trzy lata.

PIŁKA NOŻNA

W pierwszym starciu o punkty w tym roku, Polonia 1912 Leszno pokonała LKS Ślesin 1:0. Piłkarze zdobyli także komplet punktów w kolejnym pojedynku. Poloniści zwyciężyli z drużyną Centra Ostrów Wielkopolski 3:2. Z kolei na tarczy powrócili z Wrześni. Ulegli tamtejszej Victorii 2:4.

TENIS STOŁOWY

Gorycz trzeciej porażki w sezonie musiały zaznać tenisistki Wametu Dąbcze. Uległy one we własnej hali Uniwersytetowi Ekonomicznemu AZS Wrocław II w stosunku 4:6. Rehabilitacja nastąpiła bardzo szybko. Już w następnej kolejce zawodniczki odnotowały cenne, wyjazdowe zwycięstwo. Pokonały MKS Czechowice-Dziedzice 7:3.

KOSZYKÓWKA KOBIET

W ostatnim pojedynku rundy zasadniczej koszykarki Tęczy Pompax Leszno minimalnie przegrały na własnym parkiecie z AZS Politechnika Korona Kraków 73:74. W ten sposób zakończyły zmagania na przedostatnim miejscu i o ligowy byt powalczą w fazie play out. W pierwszym wyjazdowym pojedynku tej fazy pokonały Grot F&F Automatykę Pabianice 75:66, wykonując krok w kierunku utrzymania się w lidze.

KOSZYKÓWKA MĘŻCZYZN

Trwa doskonała passa drużyny Royal Polonia 1912 Leszno. Leszczynianie bez względu czy grają na własnym parkiecie, czy w spotkaniu wyjazdowym, notują kolejne zwycięstwa. W pokonanym polu pozostawili kolejno: Pogoń Prudnik 83:77, Pyra AZS Szkoła Gortata Poznań 76:87, Kosz Ciepłomax Kompaktowy Pleszew 101:95 oraz Sudety Jelenia Góra 68:121.

PIŁKA RĘCZNA

Na zupełnie innym biegunie, aniżeli koszykarze są szczypiorniści. Wyniki trzech ostatnich spotkań Real Astromalu Leszno prezentują się następująco: TS Zew Świebodzin – MKS Real Astromal Leszno 36:28, MKS Real Astromal Leszno - UKS Olimp Grodków 36:39, SPR Putina Kąty Wrocławskie – MKS Real Astromal Leszno 38:24.

OPRACOWAŁ: MATEUSZ GOŁEMBKA
ZDJĘCIE: JAKUB SCHWARZ / CZARNY PRODUCTIONS

budio.pl
BESOFT SA
Stainer
CARGOKLIK
KLIKNIJ ŁADUNEK A MY ZAJMIEMY SIĘ RESZTĄ
DORADCA BUDOWLANY 24
ProKadry
ReEnd

Z okazji zbliżających się Świąt Wielkanocnych życzymy
Państwu, aby ten świąteczny czas obfitował
w radosne i spędzone w rodzinnej atmosferze chwile.
Zdrowych, spokojnych i pełnych ciepła chwil
oraz nadziei na lepszy czas

życzy

Krzysztof Zygmunt z Pracownikami

Wesołego Alleluja!

AUTO FRANS
NIEAUTORYZOWANY SERWIS
RENAULT CITROËN PEUGEOT

Mórkowo 33 A, 64-111 Lipno
Tel. 605 828 407
www.autofrans-leszno.pl

UBEZPIECZENIA
KAJEN | Luiza Jencz
Jesteś w dobrych rękach!

Oferujemy ubezpieczenia:
na życie • majątkowe • komunikacyjne • turystyczne • rolne i inne

Z okazji Wielkiej Nocy
składamy wszystkim najlepsze życzenia.
Niech ten wyjątkowy czas
napełni Państwa serca otuchą
i nadzieją oraz pozwoli przezwyciężyć
nawet największe trudności.
Wesołego alleluja!

64-100 Leszno, ul. Westerplatte 1E, tel. 531 819 819 i 536 818 818
64-000 Kościan, ul. Śmigielska 19a, tel. 536 900 230 i 536 900 330
62-065 Grodzisk Wlkp., ul. Żwirki i Wigury 2a (hala sportowa), tel. 607 080 624

Zdrowych i Spokojnych
ŚWIĄT WIELKANOCNYCH

życzą:

Rektor, Kanclerz i pracownicy

Wyższej Szkoły Humanistycznej
im. Króla Stanisława Leszczyńskiego w Lesznie

oraz

ZDZ

Zespół Centrum Kształcenia Zawodowego w Lesznie

INSTAL - HOUSE
Dominik Budziński

- USŁUGI HYDRAULICZNE
- POMPY CIEPŁA
- KOTŁY GAZOWE
- INSTALACJE WOD - KAN
- INSTALACJE C.O. i GAZ
- NOWOCZESNE TECHNOLOGIE
- SMART HOME

Zdrowych, pełnych spokoju i nadziei
Świąt Wielkanocnych, wiosennego optymizmu,
wiary w lepsze jutro, wielu ciepłych i radosnych
chwil z najbliższymi
życzy
Dominik Budziński

Tel. 724 140 237
e-mail: instal.house1@gmail.com

Dzień Otwarty w Akademii Nauk Stosowanych

Dzień Otwarty w Akademii Nauk Stosowanych im. Jana Amosa Komeńskiego w Lesznie odbył się 17 marca 2025 roku. Wydarzenie miało miejsce w głównym budynku uczelni.

W programie znalazły się m.in. wykłady akademickie, zwiedzanie uczelni oraz stoiska informacyjne instytutów i organizacji studenckich. Gościem specjalnym wydarzenia był Dariusz Kulma, nauczyciel matematyki i pasjonat nauczania, który wygłosił wykład pt. „Od planu do sukcesu. Jak skutecznie poradzić sobie z maturą, nie tylko z matematyki?”. Podczas zwiedzania ANS, uczestnicy mieli możliwość obejrzenia sal wykładowych oraz laboratoriów należących do każdego z instytutów. Dzień Otwarty był doskonałą okazją dla przyszłych studentów, aby poznać ofertę edukacyjną uczelni, porozmawiać z wykładowcami oraz studentami, a także zwiedzić kampus. Wydarzenie cieszyło się dużym zainteresowaniem, a relacje z niego można znaleźć na stronie internetowej uczelni.

TEKST: TOMASZ MŁYNARCZYK
ZDJĘCIA: STANISŁAW KLAMECKI

Z okazji Świąt Wielkanocnych życzymy wszytskim naszym Pacjentom oraz Czytelnikom Leszczyniaka zdrowia, które pozwala iść, marzyć, wracać i zaczynać od nowa. A także chwili spokoju – tej, w której wszystko staje się jasne.

Z życzliwością i wdzięcznością,

PODOlove Leszno Team.

Ośrodek Szkolenia Zawodowego „EDYTOR”
Waldemar Hajnsz, ul. Ogrodowa 10, 64-100 Leszno

OSZ EDYTOR

organizuje nastepujące kursy:

- spawania elektrycznego, gazowego, w osłonie gazów aktywnych i nieaktywnych elektrodą topliwą i nietopliwą na podstawie Atestu Instytutu Spawalnictwa z Gliwic (uprawnienia europejskie wg. normy EN PN 287-1)
- BHP dla wszystkich grup zawodowych
- dla kierowców przewożących materiały niebezpieczne ADR na podstawie zezwolenia Marszałka Województwa Wielkopolskiego - podstawowe i specjalistyczne (cysterny)
- operatorów wózków jezdniowych podnośnikowych (widłowych)
- pedagogiczne dla instruktorów praktycznej nauki zawodu
- operatorów pił spalinowych do ścinki drzew
- palaczy c.o. typu "E" i "D"
- na uprawnienia elektroenergetyczne typu "E" i "D"
- obsługi podestów ruchomych (podnośniki koszowe)
- obsługi żurawi przeładunkowych HDS
- szkolenia operatorów maszyn budowlanych i drogowych (koparki, koparko-ładowarki, rusztowania budowlane montażowe metalowe, ładowarki, spycharki i inne)

ul. Ogrodowa 10, 64-100 Leszno

Wszelkie informacje można uzyskać pod nr tel. 510 237 155
e-mail: biuro@osz-leszno.pl www.osz-leszno.pl
lub bezpośrednio w siedzibie Ośrodka w Lesznie przy ul. Ogrodowa 10

SpriMat Springer Matuszewski Sp. z o.o.
64-100 Leszno, ul. Śniadeckich 15
tel. 65 529 48 63

PZU Proama Polisa-Życie Vienna Insurance Group Wiener Vienna Insurance Group HDI Asekuracja
warta. Allianz General UNIQA ERGO Hestia
COMPENSA Vienna Insurance Group InterRisk Vienna Insurance Group inter Polska Towarzystwo Ubezpieczeniowe TUZ Ubezpieczenia

Z okazji Świąt Wielkiej Nocy
życzymy Państwu dużo zdrowia,
szczęścia i wytrwałości.
Niech obecność bliskich
napełni Was spokojem i radością.

Proponujemy zawarcie umów ubezpieczeniowych w zakresie:

Ubezpieczeń komunikacyjnych • Ubezpieczeń transportowych
Ochrony prawnej • Ubezpieczeń osobowych
Ubezpieczeń majątkowych • Ubezpieczeń rolnych

Kosztów leczenia poza granicami kraju
Ubezpieczenia Finansowe – Gwarancje

O INNE NIEWYMIENIONE - ZADZWOŃ, ZAPYTAJ

GRAP
HURTOWNIA ELEKTRYCZNA
ul. Leśna 1D, 64-100 Leszno

Zdrowych, pogodnych i rodzinnych
Świąt Wielkanocnych,
okraszonych szczęściem, radością i uśmiechem

życzy

załoga Hurtowni Elektrycznej GRAP

e-mail: sklep@grap.pl tel. 65 529 71 07

Stacja demontażu pojazdów
ZŁOMUJGRATA.PL®

KASACJA POJAZDÓW
500 545 500

SPRZEDAŻ CZĘŚCI
500 623 500

Zeskanuj kod smartfonem
i zobacz więcej!

biuro@zlomujgrata.pl
www.zlomujgrata.pl

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

ZAKŁAD KOMINIARSKI
Mariusz Kubica
ul. Kossaka 1A/2, 64-100 Leszno
tel. 661-467-727

Czyszczenie kominów i pieców kaflowych
Mechaniczne czyszczenie kominów
Montaż wkładów ze stali kwasoodpornej
Szlamowanie kominów
Opinie, odbiory, przeglądy kominiarskie
Przeglądy kamerą inspekcyjną
Sprawdzanie szczelności instalacji gazowych

/kominiarzkubica

Konstancja Dąbkowska

Moja rodzina…

…jest najwspanialsza na świecie. Moja mama, Magda, jest moim największym wsparciem – nauczyła mnie, czym jest odwaga, niezależność i dążenie do celu, mimo trudności. Wychowuje mnie samotnie i jest moim wzorem do naśladowania. Mam także cudowną babcię Teresę, która przekazała mi mnóstwo mądrości życiowej. Dla mnie rodzina to oparcie, które daje mi siłę do działania w każdej dziedzinie życia.

Młodzieżowa Rada Miasta Leszna…

…to idealne miejsce dla młodych ludzi, którzy chcą działać i rozwijać swoje kompetencje. Można tu poznać niesamowite osoby, nauczyć się współpracy i zdobyć umiejętności liderskie. Każdy, kto chce coś zmienić w swoim otoczeniu, znajdzie tu przestrzeń do realizacji cudownych inicjatyw.

Najbardziej w ludziach cenię…

…szczerość, bo bez niej trudno o prawdziwe relacje. Życzliwość, bo nawet małe gesty potrafią poprawić komuś dzień. Pracowitość, bo wierzę, że sukces to efekt determinacji, a nie przypadku.

Moje największe osiągnięcie…

…żyję swoją pasją i spełniam się w działaniu społecznym. To cudowne uczucie widzieć, że moje pomysły mają realny wpływ na otaczający mnie świat. Każda inicjatywa, która przynosi pozytywne zmiany, dodaje mi skrzydeł.

Gdy mam chwilę tylko dla siebie…

…tworzę projekty, tańczę high heels, piszę wiersze albo zatapiam się w książkach. Uwielbiam czas, który mogę spędzić kreatywnie i po swojemu.

Nie wyobrażam sobie dnia bez…

…kawy! To mój codzienny rytuał i moment dla siebie. Każdego ranka powtarzam sobie: „Najpierw kawa, potem wszystko inne".

Moja ulubiona książka to...

…„Ślady" Jakuba Małeckiego. To niezwykle poruszająca opowieść o ludzkich losach, przypadkach i tym, jak wszystko w życiu się ze sobą splata. Uwielbiam książki, które zostają w głowie na długo i skłaniają do refleksji - ta zdecydowanie do nich należy.

Lubię Leszno za…

…możliwości rozwoju i przestrzeń do działania. To miasto, w którym można realizować swoje pomysły i spotkać inspirujących ludzi. Każdy, kto chce się rozwijać, znajdzie tu coś dla siebie.

Do działania nakręca mnie…

…chęć szerzenia pozytywnej energii i zmieniania swojego otoczenia na lepsze. Kiedy widzę, że to, co robię, ma sens i daje radość innym, czuję ogromną motywację. Największym motorkiem jest dla mnie uśmiech ludzi, do których trafiam - to prawdziwy miód na serce!

Jej drugie imię to DZIAŁANIE! Ona nawet w czasie wolnym pisze kolejne projekty i planuje, jak łączyć ludzi, którzy chcą robić coś dobrego. Działalność społeczna to dla niej coś więcej niż pasja, to jej styl życia! Konstancja wierzy, że każdy z nas może zmieniać świat na lepsze. Sama udowadnia to swoimi postępowaniem każdego dnia, dając piękny przykład rówieśnikom. W końcu nie bez przyczyny została wybrana na przewodniczącą Młodzieżowej Rady Miasta Leszna. Jest również parlamentarzystką w Parlamencie Młodych Rzeczypospolitej Polskiej. Na co dzień jest uczennicą 3. klasy II Liceum Ogólnokształcącego w Lesznie, gdzie uczęszcza do klasy z programem Matury Międzynarodowej (IB). Jej życiowe motto to słowa Marii Skłodowskiej-Curie: „Niczego w życiu nie należy się bać, trzeba to tylko rozumieć". To zdanie przypomina jej, że wiedza i odwaga idą w parze, a strach przed nieznanym można pokonać, jeśli się je dobrze pozna. Czuję i z całego serca życzę Konstancji tego, że dokona, tak samo, jak jej idolka ważnych rzeczy, bo chcieć to móc!

Za 10 lat…

…będę początkującym neurochirurgiem i dalej będę działać społecznie! Chcę łączyć medycynę z aktywnością na rzecz innych, bo wierzę, że można pomagać na wielu płaszczyznach.

OPRACOWAŁA: MAGDALENA WOŹNA
ZDJĘCIE: ARCHIWUM PRYWATNE KONSTANCJI DĄBKOWSKIEJ

HOROSKOP

Baran (21.03-19.04)

Drogi Baranie, kwietniowa aura 2025 roku obdarzy Cię silniejszą potrzebą kontaktów towarzyskich i zachęci do bardziej efektywnej współpracy. Pierwsza połowa miesiąca pokaże jednak przede wszystkim słabości, nad którymi powinieneś popracować, by osiągnąć swoje cele. Poza tym kwiecień to doskonały czas na naukę, rozwój zawodowy i duchowy. Możesz doświadczyć odnowienia, przypływu sił życiowych i śmiało rozpoczynać nowe projekty. Dwie pierwsze dekady miesiąca to przecież Twój czas maksimum energetycznego w tym roku. Jeśli jesteś samotnym Baranem, to możesz liczyć na nową, ciekawą znajomość. Kwiecień może okazać się też miesiącem trafnych inwestycji, o ile zostaną gruntownie przemyślane. Warto wykorzystać sprzyjający czas na poprawę kondycji fizycznej oraz koniecznie zadbać o zdrowie.

Byk (20.04 - 20.05)

Drogi Byku, kwiecień 2025 roku postawi przed Tobą wyzwanie, by nadać życiu nowy kierunek w osobistej sferze życia. Ostatnia dekada miesiąca sprawi, że znów poczujesz się silniejszy i radośniej nastawiony do świata, spragniony zmian na lepsze. Masz szansę na odnowę w miłości oraz nowe, interesujące znajomości. Kwiecień to dla Ciebie doskonały czas na regenerację sił, odnowienie i ożywienie ciepłych kontaktów z osobami bliskimi Twojemu sercu. Nie bój się kontrowersyjnych decyzji w sprawach, które do tej pory szły jak po grudzie. Unikaj ryzyka w dziedzinie finansów i nie podejmuj zadań ponad siły. Nie zdawaj się na hazard w sprawach kariery i uważaj podczas podróży. Wobec trudności staraj się zachowywać otwartość, pamiętając, że każdy postęp wymaga cierpliwości, rozwagi i czułej troski o każdy szczegół.

Bliźnięta (21.05-20.06)

Drogi Bliźniaku, kwiecień 2025 roku będzie sprzyjał regeneracji sił i odpoczynkowi w świecie fizycznym. Zachowaj też czujność, bo możesz przegapić ciekawe oferty pracy lub możliwość awansu. Możesz wykorzystaj sprzyjający czas, by podnieść kwalifikacje zawodowe, zdać egzaminy, z sukcesem zakończyć trudne negocjacje. Czas będzie także sprzyjać przemyślanym i gruntownie przygotowanym inwestycjom. Jeśli interesujesz się ezoteryką, to doświadczysz głębokiego wglądu w naturę spraw dotąd przed Tobą ukrytych. W uczuciach stagnacja, choć na pewno pojawią się rozmowy o przyszłości. Koniecznie zatroszcz się o zdrowie, bo zaniedbania na tym polu długo będą się ciągnąć. W drugiej połowie kwietnia wzrośnie Twoja intuicja. Jeśli jesteś samotnym Bliźniakiem, na spełnienie w sferze uczuć przyjdzie Ci jeszcze poczekać.

Rak (21.06 - 22.07)

Drogi Raku, kwiecień 2025 roku skłoni Cię do refleksji i da impuls, by podążać za marzeniami. To może być bardzo twórczy okres w życiu, otwierający drzwi do kariery i rozwoju osobistego. Poza tym staniesz się bardziej wrażliwy na swoje potrzeby duchowe i emocjonalne. Masz szansę odzyskać poczucie wewnętrznej harmonii, nawet za cenę bezkompromisowej asertywności. Zmiana postawy może spowodować nieco nerwową atmosferę, ponieważ Twoi bliscy nie do końca będą rozumieć Twoją nagłą potrzebę wybicia się na niezależność. Jeśli jednak nie teraz, to kiedy zaczniesz być sobą i żyć swoi życiem? Możliwe też, że zapragniesz zmienić miejsca do życia. Poza tym okaże się, że ten miesiąc przyniesie niewielkie korzyści finansowe.

Lew (23.07 - 22.08)

Drogi Lwie, kwiecień 2025 to dla Ciebie optymalny czas, by zakasać rękawy i wziąć się do pracy krok po kroku, systematycznie, wytrwale. Dzięki temu zregenerujesz, przygotowując się do nowych wyzwań. Kwiecień będzie też wspierać Twoje wysiłki dietetyczne i troskę o urodę, zdrowie. Nie forsuj się jednak, bo szybko zniechęcisz się, a i energetyka kosmiczna testować będzie Twoją wytrwałość. Z drugiej strony możesz z powodzeniem analizować różnorodne kwestie oraz wdrażać poprawki. Możesz też osiągnąć postęp w karierze, jeśli tylko zachowasz zdrowy rozsądek. Warto poświęcić czas refleksji o tym, kim jesteś i dokąd chciałabyś zmierzać w kolejnych miesiącach… W miłości raczej stagnacja i pretensje… Zachowuj cierpliwość i wyrozumiałość.

Panna (23.08 - 22.09)

Droga Panno, kwiecień 2025 roku może skłonić Cię do głębokiej refleksji nad celami, do których zmierzasz. Czas będzie sprzyjał głębokiej refleksji oraz regeneracji sił życiowych. Nie forsuj się i zadbaj o zdrowie, bo wszelkie zaniedbania na tym polu długo będą się ciągnąć. Kwiecień sprzyja także Twoim celom w dziedzinie zmiany stylu życia. Nowa dieta, zdrowszy jadłospis, kształtowanie zdrowych nawyków poprawią Ci nastrój i kondycję. W trzeciej dekadzie miesiąca najprawdopodobniej podejmiesz także radykalne decyzje, które pozwolą Ci zerwać więzy blokujące Twój rozwój osobisty oraz społeczny. Być może przyjdzie Ci pożegnać kogoś bliskiego. Z drugiej strony masz realne szanse na sukcesy podczas egzaminów, awans zawodowy oraz nową pracę, która spełni Twoje oczekiwania. Na ożywienie w miłości trzeba będzie jeszcze poczekać.

Waga (23.09 - 22.10)

Droga Wago, kwietniowa energetyka gwiazd w 2025 roku wspiera Twoje zamiary w osobistej oraz społecznej sferze życia. Możesz udać się na zasłużony urlop lub zacząć regularne treningi. Masz optymalny czas, aby zmienić styl życia. Wszystko, co robisz dla swojego dobra, przyniesie Ci satysfakcję mimo początkowych trudności. Pamiętaj, że to Ty jesteś swoim największym wrogiem, a powinnaś stać się wiernym i życzliwym przyjacielem... Koniecznie zadbaj o zdrowie w pierwszej części miesiąca. Po 20 kwietnia aura kosmiczna sprawi, że zechcesz zmienisz pracę lub rozpoczniesz projekty zawodowe wymagające podróży i dodatkowych kwalifikacji. Masz też zielone światło w miłości, jeśli tylko przestaniesz powtarzać błędy przeszłości...

Skorpion (23.10 - 21.11)

Drogi Skorpionie, kwietniowa aura energetyczna 2025 roku to czas wyzwań w społecznej sferze życia. Możesz rozpoczynać nowe projekty zawodowe, z powodzeniem zdawać egzaminy, rozwijać pasje. W uczuciach możliwa namiętność, ale też chwile samotności z wyboru. Jeśli jesteś samotnym Skorpionem, to będziesz miał szansę poznać kogoś, kto na dłużej pozostanie w Twoim życiu. Od Ciebie zależy, czy i jak je wykorzystasz. Masz także ogromne szanse na nowe przyjaźnie. Niektóre z tych znajomości mogą zaowocować przyjaźnią na całe życie. Poza tym będziesz pełen radości i energii do działania, by spełniać swoje marzenia i wcielać w życie projekty. Nie forsuj się jednak i nie ulegaj wrodzonej skłonności do stawiania wszystkiego na jedną kartę.

Strzelec (22.11 - 21. 12)

Drogi Strzelcze, kwiecień 2025 roku to czas krótkich podróży i ożywienia kontaktów towarzyskich. Kosmiczna aura pozwoli Ci zregenerować nadwątlone siły i odzyskać nieco wewnętrznej harmonii. Postaraj się jak najlepiej wykorzystać ten czas. Z drugiej strony przed Tobą trudne wybory, które na zawsze zmienią Twoją drogę życiową. Dlatego w centrum Twoich zainteresowań znajdują się teraz sprawy osobiste i pozycja społeczna. Możliwe, że dzięki bardziej harmonijnej aurze energetycznej znajdziesz rozwiązania dla spraw, które od pewnego czasu nie przynosiły satysfakcji. Możliwe też, że nowe znajomości przyczynią się do rozwoju Twojej kariery. W sprawach uczuć stabilnie, choć oznacza to, że samotne Strzelce będą musiały poczekać na nowe, intrygujące znajomości.

Koziorożec (22.12 - 19. 01)

Drogi Koziorożcu, kwiecień 2025 roku daje szanse na więcej harmonii w każdej sferze życia. Najlepiej byłoby potraktować ten miesiąc jak czas nowych początków. Dzięki takiej postawie nadasz nowy kurs sprawom dla Ciebie ważnym. Koniecznie znajdź czas, by zregenerować siły i po prostu cieszyć się bliskością tych, których kochasz. Twoja rodzina to Twoja opoka, podobnie jak zaufani przyjaciele. W kwietniu 2025 roku chętniej skorzystasz z uroków życia. Możliwe też, że podejmiesz nowe wyzwania w sferze zawodowej, finansowej i rozwoju duchowym. Jeśli jesteś samotnym Koziorożcem, to masz szansę na nowe znajomości, mimo że na romantyczną miłość przyjdzie Ci jeszcze poczekać… Koniecznie zachowuj większą otwartość na zmiany.

Wodnik (20.01 - 18. 02)

Drogi Wodniku, kwiecień 2025 roku to czas wielu pokus i kilku szans. Od Ciebie zależy, co z nimi zrobisz. Na pewno warto udać się teraz na krótki urlop, by zregenerować nadwątlone siły i spędzić czas samotnie, oddając się refleksji. Możliwe, że będziesz teraz wyjątkowo podatny na przekorę i asertywny. Unikaj jednak postawy roszczeniowej względem życia, bo to ściągnie na Ciebie nieprzyjemne okoliczności i wrogo nastawionych do Ciebie ludzi. Unikaj też radykalnych decyzji w finansowej oraz zawodowej sferze życia. Masz za to szansę, by wnikliwiej rozważyć przyczyny dotychczasowych niepowodzeń i w niedalekiej przyszłości podjąć działania naprawcze. Kwiecień 2025 roku to czas ostatecznych rozstrzygnięć, zamykania lub kończenia tego, co zaczęte i odpoczynku, przygotowującego na nowy etap.

Ryby (19.02 - 20.03)

Droga Rybo, kwiecień 2025 roku to czas regeneracji sił i cieszenia się „małą życiową stabilizacją". Czas będzie sprzyjał temu, by udać się na krótki urlop czy weekendowe wypady z rodziną i przyjaciółmi. Kwiecień może też otworzyć nowe drzwi w karierze, jeśli tylko pokonasz wewnętrzne trudności i bardzo realistycznie, rzetelnie podejdziesz do rozwoju zawodowego. Postaraj się więcej czasu spędzać, aktywnie wypoczywając, wzmacniając ciało fizyczne. Jeśli zostały jeszcze jakieś niezałatwione sprawy z przeszłości, to jak najszybciej się z nimi uporaj. W kwietniu pojawią się niepowtarzalne szanse na realizację Twoich planów osobistych. Jeśli, droga Rybo, uchwycisz je, to z czasem osiągniesz to, co dla Ciebie najważniejsze.

Horoskop klasyczny na kwiecień 2025 r. opracowała Akia

wrozbyonline.pl

W naszym zasięgu prawie 150 tysięcy osób!

Bezpłatny miesięcznik. Ukazuje się w Lesznie oraz gminach: Rydzyna, Lipno, Osieczna, Krzemieniewo, Święciechowa, Włoszakowice, Wijewo, Bojanowo, Krzywiń, Poniec.

Druk: Polska Press Sp. z o. o. Oddział Poligrafia
Drukarnia Bydgoszcz
ul. Grunwaldzka 229, 85-438 Bydgoszcz

Redakcja nie zwraca tekstów niezamówionych. Zastrzegamy sobie prawo do skracania tekstów lud odmowy ich publikacji. Nie odpowiadamy za treść reklam i ogłoszeń.

© Wszelkie prawa zastrzeżone.
Kopiowanie tekstów w części lub w całości bez zgody wydawcy zabronione.

Kontakt z redakcją: redakcja@leszczyniak.pl

Wydawca i adres redakcji:
TOM-MAR Tomasz Młynarczyk
ul. Hiszpańska 28
64-100 Leszno

Redaktor naczelny: Tomasz Młynarczyk / **tel. 603 668 780 / redakcja@leszczyniak.pl**

Reklama: Tomasz Młynarczyk / **tel. 603 668 780 / tomasz@leszczyniak.pl**

Dziennikarze: Łukasz Domagała, Kamil Dudka, Mateusz Gołembka, Joanna Klamecka, Agnieszka Mika, Andrzej Milicki, Katarzyna Plewka-Chyżyńska, Magdalena Wożna, Kinga Zydorowicz-Matysiak

Skład i opracowanie graficzne: Bartosz Galas

Leszczyniak

Trening Autogenny Schultza

Rys Historyczny

Berliński psychiatra i neurolog prof. Johannes Heinrich Schultz zajmował się problemami samoregulacji organizmu za pomocą ćwiczeń koncentracyjnych.

Opierając się o badania O. Vogta nad zjawiskiem hipnozy – osoby które były poddawane hipnozie opisywały doznania : poczucie ciężkości, przyjemne zmęczenie, wewnętrzna równowaga. Te objawy traktowano jako efekt uboczny hipnozy.

Johannes Schultz uznał te doznania jako nadrzędne. Celowe przywoływanie ciężkości i ciepła w różnych częściach ciała potrafi wprowadzić człowieka w stan rozluźnienia. J. Schultz w 1932 roku opublikował pracę kliniczno-praktyczną i opracował system ćwiczeń, korzystając z metod stosowanych w jodze oraz podczas medytacji zen. Autogenność czyli samoregulacja polega na tym, że człowiek sam oddziaływa na własny układ nerwowy.

Na czym polega trening autogenny Schultza

Metoda relaksacji i psychoterapeutyczny proces leczenia jako najważniejsza z metod samorelaksacji. Na drodze autosugestii (wywołanej wewnętrznie przez siebie samego) zostają przeprowadzone krok po kroku ćwiczenia koncentracji. Przez to ulegają zmianie, zwykle niezależnie od naszej woli, funkcje organizmu np. napięcie mięśniowe. Prowadzi to do obniżenia wegetatywnego poziomu pobudzenia, a przez to do zrównoważenia stanów napięcia organizmu.

Trening autogenny polega na uczeniu się spostrzegania bodźców płynących „z wewnątrz" ciała, następnie wyobrażenie sobie pewnych, możliwych, neutralnych stanów organizmu. Percepcja tych bodźców stanowi informację zwrotną czy pożądany stan wstąpił w organizmie i psychice.

Podstawowe Zasady Treningu Autogennego

Zasada Napięcia i Rozluźnienia – po stanie napięcia musi pojawić się rozluźnienie, na którego podłożu z kolei powstaje stan kolejnego napięcia. W różnych dziedzinach życia człowieka stale występują naprzemiennie napięcie i rozluźnienie. Oba stany są niezbędne do dobrego samopoczucia, do harmonijnego i zrównoważonego istnienia. Zaburzenie równowagi między napięciem a rozluźnieniem, czy nadmiar lub niedobór któregoś z tych dwóch elementów może skończyć się dla człowieka chorobą. Trening autogenny nie jest bezwładnym sennym zapadnięciem się w rozluźnienie a aktywnym procesem pozbywania się napięcia.

Koncentracja i spokój – Koncentracja oznacza aktywne skierowanie postrzegania i myślenia na określony obiekt. Skoncentrowane samorozluźnienie w treningu autogennym powstaje dzięki kierowaniu wewnętrznego strumienia uwagi na odczuwanie spokoju i fizyczno-psychicznego rozluźnienia. Pożądany stan osiągnie się tylko wtedy, gdy ćwiczący odnajdzie zrównoważoną drogę pośrednią między aktywnym oddziaływaniem a biernym przyzwoleniem.

Podsumowanie

Trening autogenny, dzięki inicjatywie Schultza, stał się istotnym elementem leczenia wielu zaburzeń i chorób o podłożu zarówno psychicznym jak i somatycznym. Przy odpowiednim przygotowaniu i wsparciu specjalistów, może przynieść wiele korzyści dla zdrowia osób stosujących trening. Dzięki regularnej praktyce treningu autogennego, możemy osiągnąć lepszy wgląd w siebie, poprawę koncentracji, zmniejszyć napięcie emocjonalne, zyskać spokój wewnętrzny i równowagę, a także poprawić relacje z innymi ludźmi oraz z sobą. Bardzo dużą korzyścią treningu autogennego, jest lepsze radzenie sobie z trudnymi sytuacjami i negatywnymi emocjami, w życiu codziennym.

Zapraszam i polecam. Jakub Grygiel

Pogodnych i wesołych Świąt Wielkanocnych

PRACOWNIA PSYCHOLOGICZNA
„ANIMA' JAKUB GRYGIEL
UL. JANA DEKANA 3
64-100 LESZNO
TEL. 661 913 330

KRZYŻÓWKA PANORAMICZNA

Zadanie udostępnił serwis krzyżówkowy **szarada.net**

stan jak rzeka		prezydent USA 89-93		wziątka karciana	chałupy		drzewo jak "rabuj"		prawy dopływ Bzury	pływa w elektrolicie	woń
					warzywo podobne do pietruszki		gdy kotka szaleje				
miasto nad Tygrysem		urządzenie do rozdzielania									
zapalenie kopyta							miasto w Czechach				
2.54 cm		wypisuje recepty	cztery w talii				ukochana Wertera	tradycja		szybki ruch ptasich skrzydeł	
			kończy walkę bokserską	uratował od zguby		do szybowania w powietrzu					
... Washington, aktor							Jean, francuski kaper				
									mała Zuzanna		młoda taniec zaczyna
baczki	koryncki liść						Wąs winorośli				
							barszcz lub krupnik				
wiezie nieboszczyka	przysiad na zgiętych nogach						kumpel Reksa i Burka				
szklana do ociepleń					mieszka za Uralem						

Wielkanoc – czas nadziei i odrodzenia

Wielkanoc to jedno z najważniejszych i najbardziej radosnych świąt w chrześcijańskim kalendarzu, obchodzone na pamiątkę Zmartwychwstania Jezusa Chrystusa. Jest to czas głęboko zakorzeniony w tradycji i kulturze wielu narodów, pełen symboliki oraz unikalnych obrzędów, które przekazywane są z pokolenia na pokolenie. Święta wielkanocne łączą w sobie zarówno elementy religijne, jak i ludowe, tworząc bogaty wachlarz zwyczajów, które różnią się w zależności od regionu, ale jednocześnie mają wspólny wymiar – nadzieję, odrodzenie i triumf życia nad śmiercią.

Obchody Wielkanocy poprzedza okres Wielkiego Postu, który ma charakter pokutny i przygotowawczy. Kulminacyjnym momentem tego czasu jest Wielki Tydzień, podczas którego wierni przeżywają mękę, śmierć i zmartwychwstanie Chrystusa. Każdy dzień Wielkiego Tygodnia ma swoją własną symbolikę i związane z nim rytuały, które wprowadzają wiernych w tajemnicę świąt. Szczególnie ważne są Wielki Czwartek, Wielki Piątek oraz Wielka Sobota – dni, które obfitują w liczne obrzędy, takie jak adoracja Grobu Pańskiego, święcenie pokarmów czy uroczyste liturgie paschalne.

Wielkanoc to jednak nie tylko religijne przeżycie, ale także czas rodzinnych spotkań i ludowych tradycji, które przez wieki kształtowały oblicze tych świąt. W wielu kulturach odnajdujemy symbole i zwyczaje związane z odradzającą się przyrodą – jajko jako znak nowego życia, baranek jako symbol Chrystusa, czy śmigus-dyngus jako wyraz radości i wiosennego oczyszczenia. Polska, jako kraj o głęboko zakorzenionych tradycjach, może poszczycić się wieloma charakterystycznymi zwyczajami, które niezmiennie towarzyszą obchodom świąt wielkanocnych.

Dzięki swojej wielowymiarowości Wielkanoc jest świętem, które łączy ludzi – zarówno tych głęboko wierzących, jak i tych, którzy traktują ją jako okazję do rodzinnych spotkań i celebrowania wiosny. Każdy kraj, region, a nawet rodzina ma swoje własne sposoby na świętowanie tego wyjątkowego czasu, ale niezależnie od formy obchodów, Wielkanoc zawsze niesie ze sobą przesłanie nadziei, odrodzenia i nowego początku.

Święta wielkanocne obchodzone są na całym świecie, ale w różnych krajach towarzyszą im unikalne zwyczaje i tradycje. Oto kilka ciekawych przykładów:

Polska – święcenie pokarmów w Wielką Sobotę, Śmigus-Dyngus (lany poniedziałek), malowanie pisanek i uroczyste śniadanie wielkanocne.

Hiszpania – procesje Semana Santa, czyli Wielkiego Tygodnia, podczas których bractwa w kapturach niosą figury świętych.

Wielka Brytania – tradycyjne poszukiwanie czekoladowych jajek organizowane dla dzieci oraz „Egg Rolling" – turlanie jajek po trawie lub wzgórzach.

Niemcy – dekorowanie „drzewa wielkanocnego" (Osterbaum) zawieszkami w kształcie jajek oraz palenie wielkich ognisk (Osterfeuer).

Włochy – w Rzymie odbywa się Droga Krzyżowa z udziałem papieża, a w wielu miastach organizowane są procesje. Popularnym daniem jest „Colomba di Pasqua" – ciasto w kształcie gołębicy.

USA – słynne „Easter Egg Roll" organizowane w Białym Domu, czyli turlanie jajek po trawniku. Popularny jest też Easter Bunny (Królik Wielkanocny).

Meksyk – widowiskowe procesje i odgrywanie Męki Pańskiej, np. w dzielnicy Iztapalapa w Mexico City.

Brazylia – Oprócz tradycyjnych procesji w niektórych regionach ludzie tworzą „dywany" z kwiatów i trocin, po których przechodzą wierni.

Indie – choć chrześcijanie stanowią mniejszość, obchodzą Wielkanoc z procesjami, śpiewami oraz ucztami z tradycyjnymi potrawami, takimi jak „sorpotel" i „fugias".

Filipiny – dramatyczne inscenizacje Drogi Krzyżowej. Niektórzy wierni decydują się na realne ukrzyżowanie jako akt pokuty.

Australia – zamiast królika wielkanocnego (który jest tam traktowany jako szkodnik) promuje się „wielkanocnego bilby'ego" – rzadkie australijskie zwierzę.

Nowa Zelandia – popularne są polowania na jajka oraz rodzinne pikniki. W niektórych rejonach organizuje się wielkie bitwy na wodę.

Etiopia – kościół etiopski obchodzi Wielkanoc (Fasika) według kalendarza juliańskiego, a poprzedza ją 55-dniowy post bez produktów pochodzenia zwierzęcego.

Ghana – Wielkanoc to czas festiwali i rodzinnych spotkań, często połączonych z muzyką i tańcami.

TEKST: TOMASZ MŁYNARCZYK
ZDJĘCIA: WWW.PIXABAY.COM

ODNAWIALNE ŹRÓDŁA ENERGII

LESZNO, UL. PRZEMYSŁOWA 19

TRIPENERGY.PL

65 545 80 03

TRIP ENERGY
ENERGIA PRZYSZŁOŚCI

Świetne ceny,
świetna jakość

WIOSENNE OFERTY !

DORADZTWO ✓ PROJEKT ✓ WYKONANIE ✓ SERWIS