

**SPRAWOZDANIE**  
**MIEJSKO GMINNEJ KOMISJI ROZWIĄZYWANIA PROBLEMÓW ALKOHOLOWYCH**  
**Z DZIAŁALNOŚCI W ROKU 2017**

Miejsko Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Niepołomicach działała w roku sprawozdawczym w następującym składzie :

Marta Kozuch	przewodnicząca
Marzena Stawarz	sekretarz
Ewa Krzysica	członek
Antoni Jach	członek
Marek Wiater	członek ( do 31 marca 2017 )
Lukasz Wasyl	członek ( od 21 czerwca 2017 )

Komisja pracowała w zespołach roboczych w związku z :

- a) inicjowaniem działań w zakresie realizacji zadań własnych gminy związanych z profilaktyką i rozwiązywaniem problemów alkoholowych,
- b) podejmowaniem prac przy imprezach, których była inicjatorem, organizatorem bądź współorganizatorem,
- c) podejmowaniem czynności zmierzających do orzeczenia o zastosowaniu wobec osoby uzależnionej od alkoholu obowiązku poddania się leczeniu w zakładzie leczenia odwykowego ,
- d) opiniowaniem wydawania zezwoleń na sprzedaż lub podawanie napojów alkoholowych,
- e) kontrolą przestrzegania zasad i warunków korzystania z zezwoleń na sprzedaż lub podawanie napojów alkoholowych.

W okresie sprawozdawczym Komisja:

- współorganizowała cykl zajęć sportowych w ramach zagospodarowania czasu wolnego dzieci i młodzieży podczas ferii zimowych ( treningi strzeleckie z karabinka pneumatycznego zakończone zawodami ) – z tej formy rekreacji skorzystało 145 dzieci wraz z opiekunami
- współorganizowała XII Gminny Multimedialny Konkurs Profilaktyczny „ Moja szkoła, szkołą dobrych obyczajów w świecie realnym i wirtualnym ” ( przykłady dobrych praktyk stosowanych w mojej szkole w przestrzeni realnych i wirtualnych działań ) - na etap gminny wpłynęły 44 prace ( z 7 Szkół Podstawowych i 3 Gimnazjów )
- współpracowała przy organizacji zawodów strzeleckich dla mieszkańców miasta i gminy – uczestniczyło w nich 47 zawodników
- współpracowała przy organizacji XVI Małopolskiego Gwiazdzistego Rodzinnego Złotu Rowerowego „ Rowerem po zdrowie ” do Parku Rodzinnego Uzbornia w Bochni - brało w nim udział 26 rowerzystów
- współpracowała przy organizacji cyklu wycieczek rowerowych w terminach : 1.04 – 30.06. 2017 r. oraz 1.09 – 12.11.2017 ( 18 wycieczek rowerowych ) – w wycieczkach wzięło udział 299 osób w tym 102 dzieci i młodzieży
- współpracowała przy organizacji imprez sportowo – rekreacyjnych w ramach projektu sportowe wakacje 2017 – zorganizowano 8 wycieczek rowerowych, w których wzięło udział 289 osób w tym 185 dzieci i przeprowadzono 4 treningi strzeleckie z broni pneumatycznej z których skorzystało 64 osoby w tym 28 dzieci. Zakończenie programu odbyło się podczas festynu rekreacyjnego na Polanie Sitowiec
- była organizatorem XII Niepołomickiej Pielgrzymki w Intencji Trzeźwości i Spokoju w Rodzinach do Wiślicy – w pielgrzymce wzięło udział 49 osób
- współorganizowała zawody strzeleckie z okazji Święta Odzyskania Niepodległości w zawodach wzięło udział 47 zawodników
- była pomysłodawcą i współorganizatorem XV Turnieju Tenisa Stołowego o Puchar Burmistrza Miasta i Gminy Niepołomice – uczestniczyło w nim 23 zawodników w trzech grupach wiekowych
- zainicjowała przystąpienie Gminy do Kampanii „ No Promil No Problem ” przystąpiło do tej inicjatywy 13 placówek z terenu naszej Gminy. W ramach kampanii zorganizowano ulicami miasta Niepołomice Marsz na Rzecz Trzeźwości na Małopolskich Drogach. W szkołach ponadgimnazjalnych ogłoszono konkurs na gazetkę klasową. Uczniowie brali też udział w konkursie plastycznym zainicjowanym przez organizatorów kampanii. Każda ze zgłoszonych placówek organizowała również własne inicjatywy

- Współorganizowała III Rajd Rowerowy „ Zapalmy Znicz ” Szlakiem Pomników Pamięci Narodowej – w rajdzie udział wzięło 14 osób
- współpracowała z organizacjami i służbami podejmującymi działania na rzecz pomocy ludziom uzależnionym i ich rodzinom oraz ofiarom przemocy
- prowadziła korespondencję z Sądem i Prokuraturą w ramach prowadzonych spraw

Do Gminnej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w roku 2017 wpłynęło 28 wniosków o objęcie leczeniem odwykowym , Zespół kontynuował również pracę z osobami, wobec których wnioski zostały złożone w roku 2016, a sprawy wymagały dalszego prowadzenia postępowania i monitorowania sytuacji. W roku 2017 Zespół ds. rozpatrywania wniosków zbierał się 14 razy. Odbyły się 3 posiedzenia robocze w których uczestniczyli wszyscy członkowie zespołu. Ponadto członkowie Komisji pełnili dyżury w każdy drugi i ostatni poniedziałek miesiąca w godzinach 14.00 – 17.00. Członek Komisji pełnił również dyżur w Klubie Abstynenta we wtorki i czwartki w godzinach 16.00 – 20.00

W ramach prac Zespołu ds. Rozpatrywania Wniosków :

- ◀ z 22 osobami przeprowadzono rozmowy interwencyjno – motywujące w związku z prowadzoną w ich sprawie procedurą o skierowanie na leczenie uzależnienia od alkoholu ;
  - ◀ wysłuchano 20 członków rodzin osób wobec których prowadzona jest procedura o skierowanie na leczenie uzależnienia od alkoholu – udzielono im podstawowych informacji nt. uzależnienia od alkoholu, współuzależnienia, motywowano do rozpoczęcia terapii własnej , udzielono wsparcia w zakresie bieżących problemów, które były przez nich zgłaszane ;
  - ◀ 12 członków rodzin, z którymi Komisja przeprowadziła rozmowy deklarowało, że jest dotkniętych przemocą w rodzinie;
  - ◀ 11 spraw skierowano do Sądu z wnioskiem o orzeczenie obowiązku skierowania na przymusowe leczenie odwykowe ;
  - ◀ 8 spraw zamknięto nie nadając im biegu / na wniosek rodziny, bądź z uwagi na inne okoliczności uniemożliwiające zastosowanie art.24 ustawy o wychowaniu w trzeźwości i przeciwdziałaniu alkoholizmowi /
  - ◀ 10 osób podjęło terapię w tym : 3 w warunkach ambulatoryjnych i 7 w zakładzie stacjonarnym.
  - ◀ 1 x Komisja wszczęła postępowanie w ramach procedury Niebieska Karta
  
  - ◀ członkowie Komisji trzykrotnie w roku 2017 zebrali się na posiedzeniu w całym składzie w celu omówienia bieżącej działalności i zakresu prac
  
  - ◀ członkowie Komisji systematycznie uczestniczyli w sprawach Sądowych, które były konsekwencją prac Zespołu ds. Rozpatrywania Wniosków o Leczenie Odwykowe
  
  - ◀ Komisja uczestniczyła w 36 postępowaniach prowadzonych przez Zespół Interdyscyplinarny ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie w ramach procedury Niebieska Karta ( przedstawiciel Komisji brał udział w 74 Zespołach Roboczych i 2 posiedzeniach Kwartalnych Zespołu )
- W dniu 31 grudnia 2017 r aktywne były 23 Procedury Niebieska Karta, w tym 19 w których wskazane jest, że mają związek z nadużywaniem alkoholu.

W ramach realizacji art. 18 pkt. 3a ustawy o wychowaniu w trzeźwości i przeciwdziałaniu alkoholizmowi Komisja przez cały rok / w miarę zgłaszanych przez przedsiębiorców wniosków o wydanie zgody na sprzedaż napojów alkoholowych / wydawała opinie dotyczących zgodności lokalizacji punktów sprzedaży napojów alkoholowych z uchwałami Rady Gminy w tym zakresie. W roku 2016 Komisja opiniowała sprzedaż napojów alkoholowych w 33 placówkach / z tego 15 na terenie miasta i 17 na terenie gminy/.

Komisja przeprowadziła kontrolę w 10 punktach sprzedaży napojów alkoholowych. W czasie kontroli nie stwierdzono zaniedbań i nieprawidłowości.

Komisja w ramach realizacji podejmowanych działań współpracowała z : Policją, Strażą Miejską, Ośrodkiem Pomocy Społecznej, Asystentami rodziny, Zespołem Interdyscyplinarnym ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie, Klubem Abstynenta, Ośrodkami Leczenia Uzależnień, Prokuraturą, Sądem, Kuratorami Sądowymi, terapeutami uzależnień i psychologiem, Towarzystwem Krzewienia Kultury Fizycznej „ WIARUS

Sprawozdanie opracowała

SEKRETARZ KOMISJI  
  
 mgr Marzena Stawarz

## **SPRAWOZDANIE**

W roku 2017 w ramach realizacji zadań własnych gminy wynikających z zapisów ustawy o wychowaniu w trzeźwości i przeciwdziałaniu alkoholizmowi oraz ustawy o przeciwdziałaniu narkomanii podejmowano na terenie miasta i gminy następujące działania:

### ***1. Pomoc terapeutyczna dla osób uzależnionych i członków ich rodzin oraz ochrona przed przemocą***

◀ w ramach pracy Punktu Konsultacyjnego dla osób Uzależnionych i Członków Ich Rodzin – specjalista terapii uzależnień prowadziła zajęcia terapii indywidualnej we wtorki i czwartki w godz. 16.00 – 18.00. Terapeuta przepracowała 160 godzin w ramach 80 – 2 godzinnych dyżurów, w czasie których udzielono 171 porad .

W roku sprawozdawczym z pomocy korzystało **37 osoby w tym : 14 uzależnionych** – 8 mężczyzn, 5 kobiety i 1 osoba poniżej 18 r. ż i **23 współuzależnionych** – w tym kontakcie było 22 kobiety i 1 mężczyzna ( 6 kobiet deklarowało, że doświadczają przemocy), terapeutka udzieliła 38 porad telefonicznych osobom chcącym zachować anonimowość.

◀ w ramach pracy Punktu Konsultacyjnego Dla Ofiar Przemocy – psycholog prowadziła konsultacje indywidualne, terapię więzi rodzinnej oraz psychoedukację, dwa razy w tygodniu: w poniedziałki w godz. 17.00 – 20.00 i środy w godz. 16.00 – 20.00. Psycholog przepracowała łącznie 327 godzin w ramach 94 dyżurów w tym : odbyło się 45 3 godzinnych dyżurów, 47 dyżurów 4 godzinnych oraz 2 dyżury 2 godzinne. Podczas dyżurów udzielono 207 konsultacji psychologicznych oraz 60 sesji terapeutycznych. W roku sprawozdawczym z pomocy udzielanej w Punkcie skorzystały **34 osoby** w tym : 17 kobiet, 9 mężczyzn i 8 osób poniżej 18 roku życia. Spośród korzystających z pomocy: **30 osób to osoby doświadczające przemocy i świadkowie**, a **3 - osoby stosujące przemoc** , a 1 osoba była zarówno ofiarą jak i sprawcą przemocy

◀ w Klubie Abstynenta „ NIEPOŁOMNI ” im. Leonarda Mazgaja - LENKA we wtorki i czwartki w godz. 16.00 – 20.00 – instruktor terapii uzależnień prowadziła zajęcia terapeutyczne. Terapeutka przepracowała łącznie 320 godzin w ramach 80 – 4 godzinnych dyżurów w czasie których udzielono 281 konsultacji indywidualnych dla osób uzależnionych, 20 dla rodzin osób uzależnionych w tym 7 spotkań indywidualnych z osobami doświadczającymi przemocy. Z pomocy skorzystało łącznie **36 osób w tym : 23 uzależnionych** - 18 mężczyzn i 5 kobiet ( 5 osób z tej grupy było równocześnie sprawcami przemocy, a 1 osoba uzależniona doświadczająca przemocy ) i **13 współuzależnionych** 10 kobiet ( w tym 2 doświadczające przemocy ) i 3 mężczyzn ( w tym 1 doświadczający przemocy ).

◀ w Gminie działa Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych / Sprawozdanie roczne z prac Komisji w załączeniu /.

◀ osoby uzależnione i ich rodziny oraz ofiary przemocy – miały możliwość zgłaszania się w godzinach pracy Urzędu do Pełnomocnika Burmistrza ds. Profilaktyki, Rozwiązywania Problemów Alkoholowych i Przeciwdziałania Narkomanii – gdzie na bieżąco uzyskiwały

pomoc, wsparcie oraz niezbędne informacje w zakresie rozwiązywania problemów, z którymi zgłaszali się.

◀ prowadzono bieżące obowiązkowe przeglądy oraz prace remontowo – budowlane w budynkach komunalnych i socjalnych dla ofiar przemocy i ludzi poszkodowanych .

## **2. Podejmowanie działań i decyzji służących edukacji i profilaktyce społeczności lokalnej :**

◀ Gmina uczestniczyła w Kampaniach : „ Trzeźwa Małopolska No Promil No Problem” oraz „ Dopalacze – Powiedz STOP ”.

◀ w ramach kampanii „ Dopalacze powiedz – STOP ” uczniowie szkół ponadgimnazjalnych oraz ich rodzice i nauczyciele otrzymali materiały edukacyjne : ulotki, broszury - materiały te były uzupełnieniem zorganizowanych wykładów szkoleniowych dla tych grup.

◀ gmina włączyła się do kampanii społecznej „ Trzeźwa Małopolska No Promil No Problem ” której celem jest uwrażliwienie społeczeństwa na problem nietrzeźwości na drogach. W Kampanię włączyło się czynnie 13 placówek z terenu naszej Gminy. W których organizowano szereg inicjatyw : prowadzono zajęcia edukacyjne z dziećmi i młodzieżą oraz rodzicami, przygotowywano ścienne gazetki i tablice informacyjne o Kampanii, mieszkańcom wręczano ulotki informacyjne i inne gadżety z Logo Kampanii. W ramach kampanii zorganizowano w Niepołomicach marsz na rzecz trzeźwości na małopolskich drogach w którym brali udział uczniowie ze Szkół Podstawowych : w Niepołomicach, , Woli Batorskiej, Woli Zabierzowskiej , uczniowie Gimnazjum w Niepołomicach oraz uczniowie Zespołu Szkół Średnich i Centrum Kształcenia Zawodowego i Ustawicznego. Marsz zakończył się w Parku w Niepołomicach eventem, podczas którego uczniowie szkół prezentowali różne formy artystyczne mające charakter edukacyjny. Mieszkańcy otrzymywali broszury i ulotki edukacyjne związane tematycznie z przesłaniem Kampanii.

◀ we współpracy z Wydziałem Edukacji Urzędu Miasta i Gminy oraz Szkołą Podstawową w Woli Batorskiej zorganizowano XII Gminny Multimedialny Konkurs Profilaktyczny „Moja szkoła szkołą dobrych obyczajów w świecie realnym i wirtualnym” (przykłady dobrych praktyk stosowanych w szkole w przestrzeni realnych i wirtualnych działań)” - na etap gminny zakwalifikowano 44 prace ( z 7 Szkół Podstawowych i 3 Gimnazjów ).

◀ uczniowie szkół ponadgimnazjalnych uczestniczyli w konkursie na gazetkę profilaktyczną pt. : „ No Promil No Problem ” - zaangażowało się 19 klas ( około 380 uczniów )

◀ uczniowie Szkół Ponadgimnazjalnych uczestniczyli w programie profilaktycznym pt. „ Sport, Muzyka , Pasja ” - programem objętych zostało 190 uczniów oraz 25 nauczycieli.

◀ Zorganizowano blok zajęć edukacyjnych pt. : „ Dopalacze – powiedz STOP ” z których skorzystali:

- uczniowie szkół ponadgimnazjalnych - 275 osoby uczestniczyły w zajęciach,
- nauczyciele – 41 osoby uczestniczyły w szkoleniowej radzie pedagogicznej,
- rodzice uczniów – 37 uczestników spotkania.

◀ Uczniowie klas II i III Szkół Ponadgimnazjalnych uczestniczyli w warsztatach psychoedukacyjnych pt. : „ Alkohol i kierowca – niebezpieczne związki ” – programem objęto 191 uczniów.

◀ uczniowie Centrum Kształcenia Zawodowego i Ustawicznego objęci byli programem : „ Akademia bycia dorosłym ” w ramach którego zorganizowany był cykl warsztatów poruszających trudne dla młodzieży tematy oraz spektakl profilaktyczny pt. : „ Labirynt ” – programem objęto 200 uczniów

◀ W warsztatach profilaktycznych pt. „ Jestem, jaka jestem ” poświęconych tematyce zaburzeń odżywiania ( anoreksja i bulimia ) uczestniczyło 28 uczennic Centrum Kształcenia Zawodowego i Ustawicznego

◀ Uczniowie klas trzecich Szkoły Podstawowej w Niepołomicach uczestniczyli w programie profilaktycznym „ Mój smartfon – mój mały świat ” - programem objętych zostało 183 uczniów.

◀ Uczniowie klas VI Szkoły podstawowej w Niepołomicach objęci zostali programem profilaktycznym „ Cuder ” – wypełniali również ankiety ewaluacyjne programem zostało objętych :

- 128 uczniów,

- zorganizowane było również spotkanie dla rodziców w którym brało udział 110 rodziców,

- przeprowadzone były także warsztaty edukacyjne z których skorzystało 40 nauczycieli

◀ Uczniowie klas VI i VII Szkół Podstawowych ze Staniątek, Podłęża, Zakrzowa, Podgrabia, Zabierzowa Bocheńskiego, Woli Batorskiej uczestniczyli w warsztatach profilaktycznych pt. „ Przekleństwo, czy dobrodziejstwo – jakim językiem mówisz ? ” – działaniami objętych zostało 242 uczniów oraz 19 nauczycieli

◀ Zorganizowano warsztaty szkoleniowe „ Szkoła dla rodziców i wychowawców ” w których uczestniczyło 15 osób.

◀ Zorganizowano szkolenie dla nauczycieli przygotowujące do pracy w ramach programu „ Spójrz Inaczej ” – przeszkolonych zostało 13 nauczycieli ze szkół podstawowych z terenu Miasta i Gminy

◀ Przygotowano szkolenie dla nauczycieli pt. „ Program profilaktyczno – wychowawczy ” w którym uczestniczyło 16 nauczycieli i pedagogów z terenu Miasta i Gminy

◀ Uczniowie klas VII z terenu Miast i Gminy objęci zostali badaniami ankietowymi dot. zachowań ryzykownych oraz postaw jakie mają wobec powyższego. Ankietę – przeprowadzaną drogą elektroniczną wypełniło 236 uczniów

◀ poza wymienionymi działaniami w szkołach na terenie miasta i gminy były realizowane / przez przeszkolonych w latach ubiegłych nauczycieli / programy profilaktyczne i ich elementy oraz programy profilaktyczne autorskie opracowane przez nauczycieli i pedagogów szkolnych.

◀ członkowie Gminnej Komisji uczestniczyli w 6 szkoleniach zewnętrznych dot. podnoszenia kwalifikacji, wiedzy i umiejętności.

◀ Zakupiono Alkomat stacjonarny, który jest zainstalowany na Komisariacie Policji w Niepołomicach i oddany nieodpłatnie do użytkowania wszystkim mieszkańcom Miasta i Gminy

### ***3. Zagospodarowanie czasu wolnego dzieci i młodzieży w celu modelowania życia w trzeźwości***

◀ zorganizowano XV Turniej Tenisa Stołowego o Puchar Burmistrza Miasta i Gminy Niepołomice – w rywalizacji sportowej brało udział 23 zawodników w trzech grupach wiekowych.

◀ we współpracy z Klubem Sportowym „WIARUS” zorganizowano :

- cykl zajęć sportowo rekreacyjnych podczas ferii zimowych ( treningi zakończone zawodami strzeleckimi z broni pneumatycznej) uczestniczyło 145 dzieci wraz z opiekunami,
- zawody strzeleckie na otwarcie sezonu strzeleckiego, wzięło w nich udział 47 osoby,
- współorganizowano XVI Małopolski Gwiazdzysty Rodzinny Zlot Rowerowy „Rowerem po zdrowie”- 26 osób brało w nim udział,
- cykl rodzinnych rajdów rowerowych ( 18 wycieczek ), które zgromadziły 299 osób,
- imprezy sportowo – rekreacyjne w ramach projektu sportowe wakacje – w ramach tej inicjatywy zorganizowano 8 wycieczek rowerowych, w których wzięło udział 289 osób, przeprowadzono 4 treningi strzeleckie z broni pneumatycznej z których skorzystało 64 osoby.
- III Rajd Rowerowy Szlakiem Pomników Pamięci Narodowej – brało w nim udział 14 osób,
- zawody strzeleckie z okazji Święta Odzyskania Niepodległości w których strzelało 47 zawodników .

### ***4. Wspieranie działalności instytucji, stowarzyszeń i osób fizycznych, służącej rozwiązywaniu problemów alkoholowych***

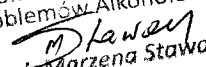
◀ przy współpracy z Parafią Dziesięciu Tysięcy Męczenników zorganizowano XII Niepołomiczką Pielgrzymkę w Intencji Trzeźwości i Spokoju w Rodzinach do Wiślicy. Uczestniczyło w niej 49 osób.

◀ Przez cały okres sprawozdawczy Zarząd Klubu Abstynenta „Niepołomni” współpracował z Burmistrzem Miasta i Gminy Niepołomice, a także z Pełnomocnikiem Burmistrza ds. Profilaktyki i korzystał z pomocy merytorycznej oraz wsparcia w ramach prowadzonych prac i podejmowanych inicjatyw.

Zadania ujęte w Gminnym Programie Profilaktyki, Rozwiązywania Problemów Alkoholowych i Przeciwdziałania Narkomanii realizowane były przez Burmistrza Miasta i Gminy Niepołomice za pośrednictwem :

- Miejsko Gminnej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz
- Pełnomocnika Burmistrza ds. Profilaktyki, Rozwiązywania Problemów Alkoholowych i Przeciwdziałania Narkomanii


przy pomocy i stałej współpracy z : Zespołem Interdyscyplinarnym ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie, Policją, Ośrodkiem Pomocy Społecznej, Asystentami Rodziny, Ośrodkami Służby Zdrowia, Prokuraturą, Sądem, Ośrodkami Leczenia Uzależnień, Punktem Konsultacyjnym dla Osób Uzależnionych i Ich Rodzin, Punktem Konsultacyjnym Dla Ofiar Przemocy, Klubem Abstynenta „ NIEPOŁOMNI ”, Strażą Miejską, Kuratorami Sądowymi, TKKF „ WIARUS ”, dyrektorami, pedagogami szkolnymi i wychowawcami klas.

Pełnomocnik Burmistrza  
ds. Profilaktyki i Rozwiązywania  
Problemów Alkoholowych  
  
mgr Marzena Stawarz

**KOSZTY REALIZACJI GPPRPA i PN W UJĘCIU NA ZADANIA  
W ROKU 2017  
KSZTAŁTOWAŁY SIĘ NASTĘPUJĄCO :**

**Wpływy z koncesji** **581 183,49**  
**Całkowity koszt realizacji programu** **594 601,36**

<b>Lp.</b>	<b>Zadanie</b>	<b>Wydatkowana kwota</b>
1.	Pomoc terapeutyczna dla osób uzależnionych i członków ich rodzin oraz ochrona przed przemocą	152 307,54
2.	Prace remontowo - modernizacyjne w budynkach komunalnych i socjalnych	375 851,86
3.	Podejmowanie działań i decyzji służących edukacji i profilaktyce społeczności lokalnej	37 882,29
4.	Zagospodarowanie czasu wolnego dzieci i młodzieży w celu modelowania życia w trzeźwości	3 925,50
5.	Wspieranie działalności instytucji, stowarzyszeń i osób fizycznych służącej rozwiązywaniu problemów alkoholowych	24 634,17

Pełnomocnik Burmistrza  
ds. Profilaktyki i Rozwiązywania  
Problemów Alkoholowych  
  
mgr Marzena Stawarz