

3,50
ZŁ
W TYM
8% VAT

Nr ISSN 0137-9518

Nr indeksu 350-222



Będą nowe
zasady szczepień?

GAZETA LUBUSKA

rok założenia 1952

Piątek 30 lipca 2021

Podczas ćwiczeń uratowali człowieka

strona 5



Wojna na blokowisku

Mamy kolejną odsłonę awantury między
zielonogórską spółdzielnią i wspólnotą Strona 4

Zablokowano
budowę bloków
mieszkaniowych. Ale
i tak będą budowane
dwa domy STRONA 4

Rozdawnictwo
radnych wykończy
zielonogórskie MZK?
Tak uważają
związkowcy... STRONA 4

Czy gorzowski park
Kopernika ładnie
będzie wyglądał
tylko na starych
fotografiach STRONA 9

magazyn *rodzinny*



Gwiazda

Aktor Wojciech
Malajkat nie
kłóci się z żoną
o drobiazgi.
Od trzech dekad
są szczęśliwym
małżeństwem

strona 14

Temat dnia

Dzieci
to szczęście.
I decyzja
podejmowana
na całe życie.
Czy każdy musi
je mieć? strona 15



Dziś 8 stron pełnych ważnych
i ciekawych tematów. Polecamy
m.in. książki i porady rodzinne
oraz krzyżówkę

strona 13 i strona 19

Kuchnia

Arbuz. To owoc
zdrowy i pyszny,
wprost doskonały
na upalne, letnie
dni. Pyszne
przepisy strony 16-17



FOT. 123RF / ALEKSANDRA GLEGOŁA

REKLAMA

0010206829

#SZCZEPIMYSIĘ I WYGRYWAMY

W LOTERII NARODOWEGO
PROGRAMU SZCZEPIEŃ

Zarejestruj się na
www.pacjent.gov.pl
na swoim IKP lub zadzwoń pod 989

2 x 1 000 000 zł

2 x TOYOTA C-HR 6 x TOYOTA COROLLA

6 x 100 000 zł
60 x 50 000 zł

720 x
HULAJNOGA
ELEKTRYCZNA
SEGWAY

500 zł
DLA CO 2000 OSÓB
200 zł
DLA CO 500 OSÓB

NAGRODY NATYCHMIASTOWE

KANCELARIA PREZESA
RADY MINISTRÓW

Szczegóły i regulamin na www.gov.pl/szczepimysie/loteria. Okres promocyjny trwa od 1 lipca
do 30 września 2021 r. Pula nagród natychmiastowych jest ograniczona i wynosi 52 000 sztuk.
Organizator loterii: Totalizator Sportowy Sp. z o.o., ul. Targowa 25, 03-728 Warszawa.

**CELESTY
PROSTAJ**
#SZCZEPIMYSIĘ

Pogoda w regionie

Dzisiaj

25°C
14°CBarometr
1010 hPa
Wiatr
28 km/h
Uwaga
biomet niekorzystny

Sobota

26°C 16°C



Niedziela

21°C 13°C



Poniedziałek

22°C 12°C



Uwaga: biomet niekorzystny

Krzysztof Chmielnik
redakcja@gazetalubuska.pl

TROLLE I ZUPA

Łyk melisy

W zeszłym tygodniu redakcja opublikowała felieton o znamienym tytule „Pluć sobie do zupy”. Poświęcony był taktyce Lubuskiego Urzędu Marszałkowskiego, plucia na rząd i jednocześnie oczekiwania życzliwości z jego strony. Ta koncepcja, którą można określić słowami samej Marszałek, „nie będę się rządowi kłaniać”, zamiast konkretnych propozycji rozwojowych, sprawia, że Lubuskie otrzymało relatywnie mniej funduszy z Krajowego Programu Odbudowy. Ale za zamiast zmiany kursu, lokalna Platforma Obywatelska nasila hejt na rząd, czego przejawem była awantura w Otyniu z okazji prezentowania pomysłów rządu na rozwój regionu. O tym też było w felietonie.

I felieton odniósł potrójny sukces. Bo po pierwsze marszałkowskie służby prasowe doniosły komu trzeba o nim, a po drugie ten co trzeba, dowiedziawszy się

o felietonie, uruchomił internetowych trolli. Trolle z istoty rzeczy zamiast rozumu mają wątrobę i ta dyktuje to, co mają pisać i jak komentować. W tym właśnie trybie Lubuskie Centrum Informacyjne, które w gruncie rzeczy nie jest Lubuskie, tylko partyjne, i nie informacyjne, ale propagandowe, hejtuje Gazetę. Po trzecie wreszcie. Nawet głupi felieton okazał się narzędziem wpływu.

Z tego zatem powodu wypada mnie jako autorowi zauważonego w Urzędzie Marszałkowskim wzmiankowanego felietonu, pogratulować marszałkowskiej władzy, że czyta Gazetę Lubuską i moje felietony. To do pewnego stopnia napawa mnie nadzieją, że choć trochę z tego, co piszemy, zamieni się w konstruktywne działania dla dobra regionu. Mogłaby przecież regionalna władza czytać i oglądać jedynie samą siebie. Jeszcze raz gratuluję.

Marszałkowskim hejterom zalecam picie melisy i nie zamierzam wchodzić z nimi w polemikę, kierując się zasadą, aby nie używać swojego rozumu do debaty z nie swoją wątrową. I nawiązując do plucia sobie do zupy, przypominam zasięgi. Tak internetowe, jak i papierowe.

Problem śmieci? Winne położenie przy granicy

Rozmowa

z Markiem Surmaczem, zastępcą Głównego Inspektora Ochrony Środowiska, radnym województwa (PiS), rozmawia Daniel Sawicki

W ostatnim czasie udało się rozbić grupę, która próbowała przewieźć do Polski znaczne ilości nielegalnych odpadów. Te odpady trafiły na Ziemię Lubuską, były tu tajskładowane. To ogromny sukces służby, inspektorów, którzy od lat walczą z nielegalnym procederem.

Po pierwsze to zasługa Wojewódzkiego Inspektoratu Ochrony Środowiska w Gorzowie. Inspektorzy tej delegatury podczas wspólnych działań z Krajową Administracją Skarbową zatrzymali nielegalny transport odpadów z terenu Niemiec do Polski. Po zatrzymaniu podjęto postępowanie z zaangażowaniem naszego Departamentu Zwalczania Przestępczości Środowiskowej GIOŚ, policji i włączona została także prokuratura rejonowa w Ślubicach oraz okręgowa w Gorzowie. Z tego co wiem, w najbliższym czasie nadzór nad tym wielkim postępowaniem ma przejąć Prokuratura Krajowa. Problem polega na tym, że nasze transgraniczne położenie, co dotyczy także Zachodniopomorskiego czy Dolnośląskiego, jest szczególnie narażone na to pierwsze uderzenie ze strony tych, którzy w sposób zorganizowany podejmują nielegalne działania. To ryzyko im się nie opłaca. Przepisy UE są pod tym względem bardzo rygorystyczne i stąd nasza niezłomna współpraca z odpowiednikiem GIOŚ w Niemczech. W tej chwili minister nas nadzorujący Jacek Ozdoba, formułuje



FOT. MARIUSZ KAPALA

Marek Surmacz: Mamy wielu świetnie wyszkolonych funkcjonariuszy państwowych

wniosek do odpowiedniego ministra w Niemczech o postępowanie w zgodzie z wymogami Wspólnoty. Jeśli została stwierdzona nielegalność działania, a tak się stało, to zobowiązanie odebrania i przewiezienia odpadów spoczywa na stronie kraju, z którego odpady pochodzą.

Mówi się o tym, że to 110 tys. ton nielegalnych odpadów. To gigantyczna ilość!

Gdyby załadować to z powrotem na ciężarówkę przystosowaną do przewożenia odpadów, to byłoby to około 4 tys. tirów. To jest wstępna, szacunkowa ilość, bo trwa jeszcze postępowanie.

W instytucji, którą pan kieruje, są specjalne specgrupy do zwalczania tego typu procederu. Ich pracę ułatwiły nowe przepisy.

W 2018 r. zmieniło się prawo. Inspekcja Ochrony Środowiska otrzymała nowe uprawnienia, także do stosowania środków techniki operacyjnej. Możemy stosować drony, obserwacje, fotopułapki. Na obszarze całego kraju umieściliśmy grupy w pełni wyposażone w takie możliwości. Środki są porównywalne do tych, jakimi dysponują polskie służby

specjalne. To pozwala nam na śledzenie różnego rodzaju nielegalnych operacji oraz prowadzenie działań kontrolnych. Obserwujemy zakłady i sprawdzamy, czy efekty kontroli pokrywają się ze stanem rzeczywistym, a następnie konfrontujemy z danymi pochodzącymi z obserwacji. Więc jeśli zastosujemy te wszystkie elementy, a do tego jeszcze zatrudnimy większą liczbę specjalistów i dawnych funkcjonariuszy policji czy służb, to to przynosi efekt.

To był również pana pomysł i inicjatywa.

Żeby przystąpić do skutecznego, obserwacyjnego działania, nie trzeba szkolić kilkanaście lat nowych inspektorów, dla których praca w środowisku osób dopuszczających się przestępstw jest czymś nowym. Mamy na rynku pracy wielu świetnie wyszkolonych funkcjonariuszy państwowych, którzy są przez nas zatrudniani. Korzystamy z ich umiejętności w bezpośrednim działaniu.

Połączenie nowej technologii i potencjału zatrudnionych osób dało ten efekt?

To daje takie efekty, ale pamiętajmy, że ujawnione przestępstwo to ledwie incydent, o którym dziś jest głośno. Jednak sukcesów Departamentu Zwalczania Przestępczości Środowiskowej mamy dużo więcej. Działamy na bieżąco i prowadzimy głębsze analizy, które skutkują ujawnieniem kolejnych powiązań. Pomagają nam w tym również doświadczenia innych służb, np. Krajowej Administracji Skarbowej czy prokuratorów, którzy na tym polu mają spore doświadczenie. Współpraca przynosi efekty.

FORUM

Czytelnik:

- Mieszkańcy Lipinek Łużyckich cieszą się, że w końcu powstanie rondo. Kierowcy jeżdżą, jak wariaci, to naprawdę potrzebna inwestycja, bo może w końcu będzie bezpiecznie. Jednak nie można zapominać, że to w dużej mierze zasługa świętej pamięci Michała Morzaka, wójta Lipinek, który zmarł w maju tego roku. To on robił dużo dla naszej gminy i na pewno cieszyłaby go decyzja w sprawie budowy ronda. Oby tylko inni nie przypisywali sobie jego zasług.

Mama z Żar:

- Jestem załamana cenami, jakie są w miejscowościach turystycznych nad morzem. Właśnie wróciliśmy z Pobierowa z rodziną i to był chyba ostatni raz nad polskim morzem. Nigdy nie było tam tanio, ale teraz to jest przesada. Nawet mimo bonu turystycznego, który wykorzystaliśmy, nie było dużo taniej. W przyszłym roku raczej wybierzemy się zagranicę, jeśli to dalej będzie tak wyglądać. Dodam, że podobnie uważa zdecydowana większość moich znajomych, którzy mieli okazję być nad Bałtykiem w tym roku.

Czytelniczka z Żagania:

Przecież ludzie nie jeżdżą bo jest pociąg, tylko jeżdżą, jak muszą. Szkoda, bo pandemia pokrzyżowała wszystko. Musimy się dzieć w mieście bo nie można się z niego wydostać! Jak teraz można jechać do Warszawy? Może się ktoś tym zajmie! Ani autobusu, ani pociągu! Wstyd! Szkoda pracy osób, które walczyły o ten pociąg. On nie musi jechać codziennie, byle był.

Marcin z Zielonej Góry:

- Ciągłe słyszę o jakiś świadczeniach czy ulgach dla kolejnych grup społecznych. 500+ na dzieci, dodatkowa emerytura dla seniorów, darmowe przejazdy dla uczniów do szkoły, a teraz także w mediach pojawił się pomysł na bezpłatne bilety MKK dla studentów. A ja się pytam, co dla zwykłych ludzi po 30, bez dzieci, ale za to pracujących od rana do wieczora tworząc polską gospodarkę? Czy my jesteśmy jakimś niewolnikami, obywatelami drugiej kategorii? Czas z tym skończyć!

REKLAMA

2210198084

Polecamy weekendowy magazyn „Gazety Lubuskiej”, a w nim:

Historia pięknej rezydencji w Siedlisku

wakacyjny cykl redakcyjny
SZLAKIEM DWORÓW I PAŁACÓW

rys. Robert Jurga

■ **Wspieramy akcję:** Dzielna Mama czwórki dzieci walczy z rakiem. Pomóżmy jej!

■ **Rozmowa w rocznicę:** Z Janem Ołdakowskim, dyrektorem Muzeum Powstania Warszawskiego.

■ **Za kulisami kultury:** Jak żużel trafił na ekrany kin – mówią nam reżyserka i aktor-żużlowiec.

Dostarczamy codziennie do Twojego domu

Zamów
prenumeratę

68 381 70 52

od poniedziałku do piątku w godz. 9:00-15:00



prenumerata@gazetalubuska.pl

GAZETA
LUBUSKA

prenumerata.gazetalubuska.pl



Mieszkańcy poprosili o interwencję policjantów. O tym, kto ma rację - spółdzielnia, czy wspólnota - rozstrzygnie sąd

FOT. ARBUD

Spółdzielnia kontra wspólnota. Wojna trwa

Zielona Góra

Maciej Dobrowolski

maciej.dobrowolski@polskapress.pl

Wojna spółdzielni z zarządem wspólnoty mieszkaniowej Pomorskie 12ABCD. Po zniszczeniu infrastruktury sprawę zbada policja.

Wygląda na to, że konflikt pomiędzy zarządem wspólnoty mieszkaniowej Pomorskie 12ABCD a Spółdzielnią Mieszkaniową Kisielin uległ zaostrzeniu. Po wyjściu wspólnoty ze spółdzielni ta w piątek, 23 lipca, zdemontowała węzeł cieplny.

- Ale w poniedziałek na miejscu znów pojawili się robotnicy, którzy tym razem zniszczyli infrastrukturę należącą do wspólnoty, odcięli nas od zimnej wody i jeszcze zalali pomieszczenie. A wszystko to z uśmiechem na twarzy - skarży się Przemysław Dymek, mieszkaniec. Sprawę zgłoszono na policję.

W ostatnich dniach informowaliśmy o konflikcie między Spółdzielnią Mieszkaniową Kisielin a zarządem wspólnoty mieszkaniowej Pomorskie 12ABCD. Mieszkańcy odłączyli się w czerwcu od spółdzielni, bowiem byli niezadowoleni ze sposobu jej pracy. - Dziwne rachunki i remonty, trudność z uzyskaniem wyjaśnień ze strony spółdzielni, brak reakcji na realne problemy, to przeważało - tak argumentowali swoją decyzję.

Warto w tym kontekście zaznaczyć, że urządzenia tworzące węzeł cieplny w budynku należały dotychczas do spółdzielni, z kolei samo pomieszczenie oraz pozostałe instalacje do wspólnoty. W piątek, 23 lipca, przedstawiciele SM Kisielin zdemontowali swoją infrastrukturę odcinając tym samym ciepłą wodę i ogrzewanie.

- Myśleliśmy, że na tym się skończy, bowiem i tak czekaliśmy już na podłączenie do Elektrociepłowni. Ale w zeszły poniedziałek (26 lipca - przyp. red.), na miejscu znów

pojawił się robotnicy - relacjonuje Przemysław Dymek, mieszkaniec bloku.

- Ku naszemu zdziwieniu zaczęli niszczyć i dewastować instalacje należące do wspólnoty. Weszli bezprawnie do naszych pomieszczeń, odcięli nam zimną wodę nikogo nie informując o tym. A jako że spółdzielnia nie dbała odpowiednio o wcześniejszą konserwację urządzeń to jeszcze zalali te pomieszczenia i spowodowali dalsze szkody. Nie chcieliśmy się z nimi szarpać i wezwaliśmy policję. Patrol poinformował nas jednak, że sprawę będzie musiał rozstrzygnąć sąd - tłumaczy Dymek.

Ale zwraca też uwagę na inną kwestię. - Najbardziej uderzające było to, z jakim zadowoleniem działały te osoby. Zniszczeń dokonano z uśmiechem na ustach. Powiedzieć, że było to skandaliczne zachowanie to za mało. Na pewno nie odpuszczymy tej sprawy - zapowiada nasz rozmówca.

W sprawę zaangażowana jest firma ARBUD, która po wyjściu wspólnoty ze spółdzielni została zarządcą budynku. - Pierwszy raz spotykam się z takim zachowaniem. To wygląda jak zwykła bandyterka - uważa Ryszard Wojtyniak, przedstawiciel ARBUD.

- Zbadaliśmy wszystkie powstałe szkody, oceniamy, że straty mogą sięgać nawet 50 tys. zł. Jesteśmy w kontakcie z Elektrociepłownią i będziemy się starali, aby mieszkańcy otrzymali nowy węzeł cieplny w ciągu trzech tygodni. Złożyliśmy również zawiadomienie na policji i będziemy się teraz dochodzić sprawiedliwości przed sądem - twierdzi Wojtyniak.

We wtorek w związku z całą sytuacją przesłaliśmy pytania do SM Kisielin. Na razie nie otrzymaliśmy jeszcze oficjalnej odpowiedzi. Z kolei zielonogórska komenda potwierdza, że przyjęła zgłoszenie mieszkańców i obecnie bada sprawę.

Do tematu wrócimy. © P

Region

Jarosław Miłkowski

jaroslaw.milkowski@polskapress.pl

Wczoraj w Lubuskiem potwierdzono pięć nowych przypadków koronawirusa. W całej Polsce było ich 167.

Wczoraj, podobnie jak w sobotę, mieliśmy w regionie pięć nowych przypadków koronawirusa. I jest to tylko jeden z kilku przykładów na to, że pogarsza

się sytuacja pandemiczna w Lubuskiem. Po raz ostatni więcej przypadków w ciągu dnia mieliśmy 12 czerwca (było ich wtedy sześć). Poza tym tygodniowa suma nowych przypadków skoczyła do 21, a wskaźnik zakażeń wzrósł do 0,30 os. na 100 tys. mieszkańców. Dane są jeszcze niskie, ale... 18 lipca ten wskaźnik wynosił tylko 0,07, a przedwczoraj 0,23.

Kurczy się też bowiem liczba powiatów, w których nie ma ko-

ronawirusa. Wczoraj nowe dwa przypadki potwierdzono w powiecie żarskim, a po jednym w powiatach: krośnieńskim, ślubickim i żagańskim.

W powiecie krośnieńskim potwierdzono dziś nowy przypadek COVID-19 po 9 dniach przerwy, a w powiecie ślubickim - po 18 dniach przerwy. Aktualnie „wolne od covidu” są już tylko cztery lubuskie powiaty, z których - co ciekawe - powiat wschowski codziennie bije swój własny re-

kord w liczbie dni bez koronawirusa. Nowych zakażeń nie było tu już od 45 dni. Przypomnijmy: jeszcze kilka tygodni powiatów, w których nie było nowych zachorowań, mieliśmy dziesięć.

Pocieszające może być jednak to, że nowe przypadki nie są zbyt ciężkie. W Lubuskiem już kolejny dzień nie zmienia się bowiem liczba zajętych łóżek „covidowych” (jest 12 pacjentów) i zajętych respiratorów (podłączona jest jedna osoba).

Materiał informacyjny Wody Polskie

MINISTERSTWO
INFRASTRUKTURY

0010211511

AKTUALIZACJA PLANÓW ZARZĄDZANIA RYZYKIEM POWODZIOWYM

Stop
Powodzi

W trosce o Twoje bezpieczeństwo

Powódź to niszczący żywioł. Ryzyka jej pojawienia nie da się całkowicie wykluczyć, ale można się przygotować. Jest to wspólne zadanie dla administracji państwowej, samorządowej i mieszkańców zagrożonych terenów. Ministerstwo Infrastruktury zaprasza wszystkich zainteresowanych na konsultacje społeczne opracowanych przez Wody Polskie **projektów planów zarządzania ryzykiem powodziowym**. Szczegóły dotyczące spotkań można znaleźć na stronie: www.stoppowodzi.pl

Zapraszamy na konsultacje społeczne
22 grudnia 2020 r. - 22 września 2021 r.



LEGENDA

- Miejsca spotkań konsultacyjnych aPZRP
- Miejsca dodatkowych spotkań konsultacyjnych aPZRP
- Miejsca spotkań konsultacyjnych aPZRP oraz IIaPGW

WodyPolskie
www.wody.gov.pl

www.stoppowodzi.pl
www.gov.pl/web/infrastruktura

Projekt „Przebieg i aktualizacja planów zarządzania ryzykiem powodziowym”, nr: POIS.02.01.00-00-0001/19

Fundusze Europejskie
Infrastruktura i SpółdzielczośćRzeczpospolita
PolskaUnia Europejska
Fundusze Europejskie

Os. Braniborskie. Budowę bloków zablokowano, a i tak będą dwa domy

Maciej Dobrowolski
maciej.dobrowolski@polskapress.pl



Zielona Góra

Kilka lat temu w Zielonej Górze głośno było o wycince drzew na os. Braniborskim. Uniwersytet Zielonogórski sprzedał wtedy atrakcyjną działkę, którą wcześniej za bezcen otrzymał od miasta. Piły poszły w ruch i mówiło się, że prywatny inwestor chce tam postawić bloki. Po protestach mieszkańców nigdy do tego nie doszło. Ale teraz nasi Czytelnicy pytają, co za nowa inwestycja rozpoczęła się w tym miejscu.

Przypomnijmy, w maju 2015 roku doszło do sprzedaży terenu na os. Braniborskim. Prywatny przedsiębiorca kupił go od Uniwersytetu Zielonogórskiego i uzyskał pozwolenie na wycinkę drzew, co oburzyło ludzi.



Zwycięstwo mieszkańców okazało się niepełne. Nowe budynki i tak tutaj staną

- Przecież to jedyna taka enklawa zieleni w okolicy. Rano i wieczorem ptaki pięknie tu śpiewają - martwili się zielonogórzanie.

Ale jeszcze bardziej mieszkańców i to nie tylko najbliższej okolicy oburzył fakt, że

według warunków zabudowy w tym miejscu mogłyby powstać bloki mieszkalne. Zdecydowane protesty zielonogórzan doprowadziły jednak do tego, że taka inwestycja ostatecznie nie została zrealizowana.

Braniborska w rejestrze zabytków

W tych działaniach brali udział m.in. członkowie Ruchu Miejskiego. - Warto pamiętać, że gdy UZ sprzedawał ten teren to prezydent miasta miał jeszcze prawo pierwokupu. Cena była niewielka, ok 400 tys. zł. Nie rozumiem, dlaczego urząd miasta

Warto pamiętać, że gdy Uniwersytet Zielonogórski sprzedał ten teren to prezydent miasta miał jeszcze prawo pierwokupu

nie odzyskał całości - twierdzi Joanna Liddane, członkini RM.

I kontynuuje: - Już po całej aferze jeszcze raz apelowaliśmy do pana Kubickiego, aby odkupił jednak całą działkę od prywatnego właściciela. To również nie przyniosło skutku.

W całej sprawie nie chodziło tylko o wycinkę drzew i zieleni. Z powodu tych decyzji mieszkańcy Zielonej Góry utracili dostęp do historycznego miejsca położonego na wzgórzu, z którego można było podziwiać dolinę Odry. Tyle się mówi o turystycznym rozwoju miasta a jednocześnie pozbywamy się takich unikatowych terenów - przekonuje Liddane.

W kolejnych latach Ruch Miejski wnioskował jednak o wpisanie Wieży Braniborskiej wraz z okolicą do rejestru zabytków. - Cały proces ciągnął się dość długo, ale w końcu zakończyło się to sukcesem. Teraz, ewentualna zabudowa sprzedanej działki będzie musiała uzyskać również zgodę konserwatora zabytków. Dzięki temu mamy pewność, że nie powstaną tu olbrzymie bloki - twierdzi społeczniczka.

Na działce powstaną dwa domy
Warto jednak zauważyć, że obecnie na tym terenie trwają

prace dotyczące innej inwestycji. Z pytaniami, co dzieje się w tym miejscu zwróciliśmy się do zielonogórskiego magistratu.

- Inwestor zamierza wybudować tutaj dwa domy jednorodzinne. To będzie niska zabudowa, która została uzgodniona z konserwator zabytków - wyjaśnia wiceprezydent Dariusz Lesicki. - Sądzę, że stanie się to z korzyścią dla okolicznych mieszkańców, bowiem od pewnego czasu docierały do nas sygnały, że w tym miejscu dochodzi do nielegalnych libacji alkoholowych.

Czy miasto nie obawia się jakiś protestów ze strony społeczników? - Myślę, że nie ma ku temu żadnych powodów, budynki wpiszą się w charakter całej okolicy. Ten teren zostanie ładnie zagospodarowany, tak aby pasował do otoczenia Wieży Braniborskiej - tłumaczy Lesicki.

©@

Rozdawnictwo radnych wykończy MZK? Związkowcy ostrzegają przed bezpłatnymi przejazdami dla studentów uniwersytetu

Zielona Góra

Daniel Sawicki
daniel.sawicki@polskapress.pl

Radni Platformy Obywatelskiej chcą wprowadzić w mieście darmowe bilety autobusowe dla studentów Uniwersytetu Zielonogórskiego. Ogłosili to podczas konferencji z przedstawicielami żaków. Zupełnie inaczej patrzą na to związki zawodowe Miejskiego Zakładu Komunikacji. - To błąd, za który zapłaci firma, pracownicy i mieszkańcy - przestrzegają.

Zdaniem inicjatorów darmowych przejazdów autobusami komunikacji miejskiej będą magnesem, który przyciągnie młodych ludzi do studiowania w Zielonej Górze. Studenci ze Stowarzyszenia Teraz Lubu-

skie, którzy poparli projekt radnych oceniają, że Zielona Góra nie jest miastem studenckim i nie zachęca do pozostania w mieście i zasilania rynku pracy.

- Niestety, wiele osób, które kończą naukę, wyjeżdża z Zielonej Góry. Tak samo dzieje się ze specjalistami, którzy mogliby pracować na uniwersytecie - mówiła podczas konferencji prasowej Karina Topczyńska.

Studenci wybiorą autobusy

- Wprowadzenie darmowych biletów mogłoby również sprawić, że wielu studentów przesiadłoby się ze swoich aut do autobusów komunikacji miejskiej, a to sprawi, że nie trzeba będzie budować parkingów za kilkadziesiąt milionów złotych. Będą oszczędności - dodaje.



Bezpłatne bilety dla studentów może pozbawić Miejski Zakład Komunikacji nawet 500 tys. zł rocznie

Zdaniem Oskara Patera darmowe przejazdy sprawią, że skorzystają na tym wszyscy. - Dzięki temu będziemy mieć czystsze środowisko. Mamy autobusy elektryczne wypełnione nowymi technologiami, z których można do-

wolnie korzystać - stwierdził student.

Nie stać nas na to

Zupełnie inaczej na sprawę patrzą pracownicy MZK, którzy od kilku miesięcy prowadzą z zarządem firmy i miastem ne-

gociacje w sprawie możliwych podwyżek płac. Zdaniem Piotra Żytkowicza przewodniczącego Związków Zawodowych Pracowników Komunikacji Miejskiej RP, firma ma coraz

Jeśli radni chcą sobie pozyskać wyborców, to robią to bardzo nierozsądnie - uważają związkowcy z MZK

rozsądnie. Może od razu zrobimy przejazdy darmowe dla wszystkich i zrzucmy wszystko na barki miasta. Niech jednak później radni nie krzyczą, że brakuje pieniędzy w budżecie. Cała załoga MZK ciężko pracuje, mamy rodziny i oczekujemy podwyżek, a wprowadzając takie pomysły pozbawiamy się przychodów. Wcześniej wprowadzono bezpłatne bilety dla uczniów, a przypomnę, że studenci mają przecież 50 procent zniżki i korzystają z ulgi - podkreśla Żytkowicz.

Koszt zwolnienia studentów z opłat za bilety może wynieść blisko 500 tys. zł. W 2018 roku bilety wykupiło ponad 11 tysięcy studentów, co dało kwotę 505 tys.. W 2019 studenci kupili 9,5 tys. biletów na kwotę 455 tys. zł. Sprzedaż w roku 2020 i obecnym jest zdecydowanie niższa ze względu na pandemię. ©@

REKLAMA 0010196166

maki 64-113 Osieczna, Ziemnice 40i
☎ 609 630 005 601 19 19 44
www.makiman.pl

Szybki odbiór
Super ceny
Najlepsza obsługa

KUPUJEMY WSZYSTKIE STREFY MACIOR I TUCZNIKÓW!

A u Ciebie był już makiman?

REKLAMA 0010214361

s/linestudio

Uwaga: praca szuka człowieka!
Gorzów Wlkp. - Różanki

Jeżeli jesteś **stolarzem lub monterem mebli** z min. 2 letnim doświadczeniem, to koniecznie skontaktuj się z S-LINE wiodącym lokalnym producentem mebli na wymiar tj. kuchnie, szafy, garderoby. Płacimy najwięcej na rynku. Mamy najnowszy sprzęt znacznie ułatwiający pracę, przyjazny zespół zapewniający świetną atmosferę oraz przemyślnych klientów gwarantujących ciągłość pracy.

Więcej szczegółów: 787 531 111, www.stolarniagorzow.pl

REKLAMA 0010222535

Burmistrz Międzyrzecza

zgodnie z art. 35 ust. 1 ustawy o gospodarce nieruchomościami informuje, że do publicznej wiadomości podany został wykaz:

- nieruchomości położonych na terenie m. Międzyrzeczek, przeznaczonych do zbycia w formie bezprzetargowej na polepszenie warunków zagospodarowania nieruchomości sąsiedniej (Zarządzenie Nr Z-84/2021).

Wykaz wywieszony jest na tablicy ogłoszeń od dnia 26 lipca 2021 r. w siedzibie Urzędu Miejskiego w Międzyrzeczu przy ul. Rynek 1 oraz na stronie internetowej Urzędu Miejskiego www.bip.miedzyrzecz.pl

WEŹ UDZIAŁ W GRZE TERENOWEJ

NA SZLAKU BALTIC PIPE

ZAREJESTRUJ SIĘ

WWW.NASZLAKUBALTICPIPE.PL



Gra terenowa „Na szlaku Baltic Pipe” – wakacyjna przygoda obok nas

Już w najbliższy weekend w wybranych miejscowościach naszego województwa odbędzie się gra terenowa „Na szlaku Baltic Pipe”. Uczestnicy będą musieli wykazać się wiedzą na temat lokalnych atrakcji i zabytków, a także znajomością zagadnień z obszaru bezpieczeństwa energetycznego. Organizatorem zabawy jest Operator Gazociągów Przesyłowych GAZ-SYSTEM S.A.

Nazwa gry nawiązuje do ubiegłorocznego konkursu „Na szlaku Baltic Pipe”, którego wyniki publikowaliśmy na łamach naszej gazety. Rok temu prosiliśmy o wykonanie zdjęć atrakcji turystycznych. Tym razem zapraszamy do wędrowki po miejscowościach. W najbliższą sobotę (31 lipca) będziemy się bawić w gminach Przytoczna i Skwierzyna, a dzień później (niedziela, 1 sierpnia) – w Deszcznie, Santoku i Strzelcach Krajeńskich.

CZYM JEST BALTIC PIPE?

Wspomniane pięć miejscowości nie zostało wybranych przypadkowo. Znajdują się one – jak może sugerować nazwa gry terenowej – na trasie powstającego międzynarodowego połączenia gazowego Baltic Pipe. Część lądowa inwestycji przebiega przez trzy województwa – wielkopolskie, zachodniopomorskie oraz lubuskie. Gazociąg Baltic Pipe to strategiczny dla polskiego bezpieczeństwa energetycznego projekt, który umożliwi utworzenie nowego korytarza dostaw gazu na rynku europejskim. Inwestycja pozwoli na transport gazu z Norwegii na rynki duński i polski, a także do sąsiednich krajów. Więcej na temat energii, gazu ziemnego oraz inwestycji Baltic Pipe uczestnicy gry będą mogli dowiedzieć się w trakcie jej trwania.

JAK WZIĄĆ UDZIAŁ W GRZE?

Do gry zapraszamy wszystkich chętnych – dorosłych oraz dzieci i młodzież z opiekunami – po uzyskaniu ich pisemnej zgody. Warunkiem wzięcia udziału w grze jest rejestracja na stronie internetowej wydarzenia www.naszlakubalticpipe.pl. Udział w grze jest bezpłatny. Jedynym koniecznym rekwizytem podczas całej zabawy będzie smartfon, na który należy pobrać aplikację. Jest ona dostępna w sklepie Google lub App Store. Warto również obejrzeć zamieszczony film edukacyjny, który jest

dostępny na stronie wydarzenia. Może on okazać się pomocny w udzielaniu odpowiedzi na wiele pytań konkursowych. W dniu wydarzenia, należy zeskanować kod QR, który zapewni trzygodzinny dostęp do gry w wybranej przez uczestnika miejscowości.

Uwaga: w każdej miejscowości w zabawie może uczestniczyć maksymalnie 100 osób, dlatego w przypadku rezygnacji prosimy o anulowanie rejestracji, tak aby umożliwić udział innym chętnym.

NA CZYM BĘDZIE POLEGAŁA ZABAWA?

We wskazanym dniu w wyznaczonych godzinach (od 10:00 do 18:00) należy udać się w wyznaczone miejsca startowe, zalogować się do gry, skanując kod QR swoim smartfonem i rozpocząć zabawę. Zadaniem konkursowym będzie dotarcie do kolejnych miejsc oznaczonych ikonkami na mapie widocznej na ekranie smartfona i rozwiązanie zadań. Będą one miały formę quizu, puzzli, zagadek logicznych i pamięciowych. Każde poprawnie wykonane zadanie będzie punktowane.

Uzyskanie minimum 20 punktów gwarantuje każdemu uczestnikowi zdobycie nagrody, którą jest e-karta o wartości 50 zł na zakupy w sklepie internetowym Empik. Dla najlepszych, którzy w danej miejscowości uzyskają największą liczbę punktów w najkrótszym czasie, czeka dodatkowa nagroda – książka Adama Wajraka „Wielka Księga prawdziwych Tropicieli” wraz z mapą ciekawych miejsc na szlaku Baltic Pipe. Jednak to jeszcze nie wszystko. W okolicy zostaną ukryte skrzynie ze skarbami. Doprowadzą do nich wskazówki. Liczba skrzyń jest ograniczona, więc obowiązuje zasada: kto pierwszy, ten lepszy.

JAK POWSTAJE BALTIC PIPE W WOJEWÓDZTWIE LUBUSKIM?

Każda z miejscowości, w których odbywa się gra terenowa, wiąże się z kluczową częścią in-

frastruktury gazociągu Baltic Pipe. Jego trasa przechodzi przez gminy, w których toczyć się będzie gra – Strzelce Krajeńskie, Santok, Deszczno, Skwierzyna, Przytoczna, a także przez gminy Zwierzyn i Piszczew. Na terenie naszego województwa powstaje część gazociągu relacji Goleniów – Lwówek. Został on podzielony na dwa etapy realizacyjne: Goleniów – Ciecierzycę (o długości ok. 122 km) oraz Ciecierzycę – Lwówek (o długości ok. 69 km). Obecnie trwają intensywne prace przy spawaniu i układaniu obu gazociągów. Prace budowlane zostaną zakończone w 2022 roku.

Inwestor Baltic Pipe, spółka GAZ-SYSTEM, podkreśla, że przy budowie stosowane są nowoczesne i sprawdzone technologie, które zapewnią niezawodność i bezpieczeństwo działania tłoczni i gazociągów. Aby ominąć tereny cenne przyrodniczo, stosuje się technologie bezwykopowe. Ta metoda jest wykorzystana na przykład na odcinku Goleniów – Ciecierzycę. Z kolei po zakończeniu robót – podczas eksploatacji – praca urządzeń będzie na bieżąco monitorowana, a ich stan techniczny – regularnie kontrolowany. Więcej informacji na temat gazociągu można znaleźć na stronie internetowej www.baltic-pipe.pl.

Oprócz często podkreślanego znaczenia gazociągu Baltic Pipe w skali całego kraju, inwestycja niesie za sobą wymierne korzyści dla lokalnych samorządów województwa. Po zakończeniu prac GAZ-SYSTEM co roku będzie wpłacał do gmin leżących na trasie Baltic Pipe podatek od nieruchomości w wysokości do 2 proc. wartości infrastruktury gazowej zlokalizowanej w danej gminie. Te dodatkowe środki będzie można przeznaczyć na zaspokojenie potrzeb lokalnych mieszkańców. W praktyce oznacza to możliwość sfinansowania na przykład remontów dróg czy budowy nowego placu zabaw.

Garść informacji o grze terenowej „Na szlaku Baltic Pipe”:

- Udział w grze terenowej jest bezpłatny.
- Gra przeprowadzona będzie z uwzględnieniem obostrzeń związanych z Covid-19.
- Mogą wziąć w niej udział osoby pełnoletnie oraz dzieci i młodzież – pod opieką rodziców/ opiekunów prawnych (osoby niepełnoletnie wyłącznie za pisemną zgodą rodziców lub opiekunów prawnych).
- Warunkiem uczestnictwa w grze jest rejestracja, której należy dokonać na stronie www.naszlakubalticpipe.pl oraz pobranie aplikacji. Rejestracja trwa do godziny 15:00 w dniu wydarzenia w danej miejscowości.
- W każdej miejscowości w grze może wziąć udział maksymalnie 100 zarejestrowanych osób. W przypadku rezygnacji z udziału należy anulować rejestrację.
- Daty i miejscowości, w których będzie można wziąć udział w grze: 31 lipca – Przytoczna i Skwierzyna; 1 sierpnia – Deszczno, Santok i Strzelce Krajeńskie (w godzinach od 10:00 do 18:00).
- Gra polega na zdobyciu jak największej liczby punktów, które są naliczane za wykonanie zadań. Zadania będą zlokalizowane w różnych punktach miejscowości, w której gra się odbywa. Do zadań prowadzi elektroniczna mapa w aplikacji, którą uczestnicy instalują w telefonach.
- Uczestnicy będą mogli wygrać nagrody ufundowane przez organizatora – spółkę GAZ-SYSTEM.
- Każdy, kto zdobędzie minimum 20 punktów w ciągu maksymalnie 3 godzin od rozpoczęcia gry, zdobędzie e-kartę o wartości 50 zł do realizacji w sklepie internetowym www.empik.com.
- Nagrodą dodatkową dla uczestnika, który uzyska największą liczbę punktów będzie książka Adama Wajraka „Wielka Księga prawdziwych Tropicieli” oraz mapa interesujących miejsc na szlaku Baltic Pipe.
- Jeśli kilkoro uczestników w danej miejscowości uzyska taką samą (największą) liczbę punktów, wówczas o przyznaniu nagrody dodatkowej zdecyduje najkrótszy czas, w którym uzyskano punkty.
- Pełen regulamin jest dostępny na stronie: <https://naszslakubalticpipe.pl/regulamin/>.

Park Kopernika wygląda ładnie już tylko na starych zdjęciach?

Jarosław Miłkowski
jaroslaw.milkowski@polskapress.pl



Gorzów Wlkp.

Park Kopernika od miesiąca jest rewitalizowany, ale... mieszkańcy i radni zwracają uwagę, że po odświeżeniu coś dzieje się w nim nie tak. Jest coraz więcej chwastów i śmieci, a nowe drzewka usychają...

- Ten park to teraz obraz nędzy i rozpaczy. W jego rewitalizację włożono duże pieniądze, a teraz



Rewitalizacja parku trwa od kilkunastu miesięcy. Niebawem odświeżona ma zostać także fontanna

Skąd problemy? W ostatnim czasie pojawił się kłopot, bo zmienił się pracownik, który odpowiada za sprzątanie w tym miejscu.

śmietniki często są pełne śmieci. Aleje drzewek posadzonych w okolicy fontanny są uschnięte, a w ładnie ogrodzonych ogródkach zamiast kwiatów rośnie zwykłe zieleń. Czy nikt tego nie widzi, by się tym zająć? - zapytali nas wczoraj nasi Czytelnicy - Danuta i Józef Sipowie.

Na dowód swoich słów pokazują nam zdjęcia. Ze śmietników wprost „wylewają się” puszki i butelki po alkoholu, w „ogródkach kwietnych” widać uschniętą zieleń, a pokrzywy rosnące na kładce, która łączy dwie części parku, są już metrowej wysokości.

Nasi Czytelnicy nie są pierwsi, którzy zwracają uwagę na (nie)porządek w parku Kopernika. Dwa tygodnie temu zrobił to też radny Piotr Wilczewski z K O: - Z nieukrywaną radością obserwowałem prace rewitalizacyjne w parku Kopernika. Niestety, ale wraz z zakończeniem

prac mam wrażenie, że służby miejskie odpowiedzialne za wywóz nieczystości sprzątanie ławek czy toalet zaczęły omijać park - napisał w interpelacji do władz miasta. Wyliczył przy tym, że śmietniki wzdłuż al. Ruchu Młodzieży Niezależnej przy kładce są pełne przez cały tydzień. A toaleta wygląda na czyszczona rzadziej niż raz na siedem dni.

- Tutaj ewidentnie nikt nie monitoruje stanu jej czystości. Uchwyty są połamane od kilku miesięcy, światło nie działa, a całą toaleta od roku pokryta jest graffiti - zwrócił uwagę radny, wspominając także o zapaskudzonych przez ptasie odchody ławkach.

Co na te uwagi miasto? Wiceprezydent Agnieszka Surmacz odpisała właśnie radnemu, że jeśli chodzi o opróżnianie śmietników, to od kwietnia do października cztery razy w tygodniu. Przyznała jednak, że w ostatnim czasie pojawił się kłopot, bo zmienił

się pracownik, który odpowiada za sprzątanie.

- Zobligowaliśmy zatem firmę [sprząającą] do przestrzegania harmonogramu wynikającego z umowy - odpowiedziała A. Surmacz. Wyjaśniała też zastrzeżenia co do toalety: - Prace porządkowe w szaletach prowadzone są codziennie. Z uwagi na to, że są one ogólnodostępne, dochodzi w nich do aktów wandalizmu. Kradziony jest papier i mydło, dewastacji ulega wyposażenie, w szaletach przebywają osoby bezdomne. Graffiti w toalecie w parku zostało zamalowane, uchwyt na papier wymieniany jest co kilka miesięcy (obecnie jest zamówiony), a oświetlenie notorycznie jest dewastowane. Wykonawca na bieżąco wymienia żarówki lub naprawia czujnik - dodawała wiceprezydent. Jeśli chodzi o ławki, zapowiedziała, że będą one wyczyszczone na początku sierpnia.

Do sprawy porządku w parku Kopernika niebawem wrócimy.

Zmiany w gorzowskim magistracie: Agnieszka Surmacz do Słowianki

Gorzów Wlkp.

Jarosław Miłkowski
jaroslaw.milkowski@polskapress.pl

Agnieszka Surmacz, wiceprezydent od inwestycji, teraz skoncentruje się na jednej inwestycji, czyli budową hali sportowo-widowiskowej i będzie wiceprezesem Słowianki.

Agnieszka Surmacz, wiceprezydent odpowiedzialna za gospodarkę, zostanie wicepreze-

sem Słowianki, która zajmuje się teraz jedną z najbardziej oczekiwanych inwestycji w mieście - budową hali sportowo-widowiskowej.

- Nadzór w tym przypadku jest strategiczną częścią realizacji inwestycji. Wymaga doświadczenia, kompetencji, umiejętności podejmowania decyzji oraz szybkości reakcji. Długo szukałem odpowiedniej osoby, która posiada te cechy i której z zaufaniem mógłbym

powierzyć nadzór nad budową naszej hali widowiskowo-sportowej. Uznałem, iż najlepszą znaną nam wszystkim osobą, jest moja dotychczasowa zastępczyni Agnieszka Surmacz - wyjaśnia ruchy kadrowe prezydent Jacek Wójcicki.

Agnieszka Surmacz była wiceprezydentem od 1 grudnia 2017. Fotel wiceprezesa Słowianki ma objąć 1 września. Kto będzie jej następcą w magistracie, jeszcze nie wiadomo.

Odeszła Teresa Gierko. Mówiono o niej: Anioł

Zielona Góra

Leszek Kalinowski
leszek.kalinowski@polskapress.pl

Zmarła doktor Teresa Gierko, znana zielonogórska lekarka, inicjatorka hospicjum domowego i stacjonarnego w Zielonej Górze. Wiele osób mówi o niej krótko: Anioł!

O śmierci doktor Teresy Gierko poinformowała nas Anna Kwiatek, kierująca zielonogórskim

hospicjum. Podkreślała, że to właśnie od pani doktor Gierko rozpoczął się w mieście ruch hospicyjny. Zaslugi znanej lekarki są wielkie. Przez wiele lat zajmowała się chorymi. Nie tylko zawodowo jako psychiatrą, ale jako wolontariuszka była przy tych, którzy odchodzili na drugą stronę. Trzymała ich za rękę, modliła się i robiła wszystko, by chorowali i umierali godnie. Tego uczyła innych. Pogrzeb rozpocznie się 3 sierpnia o godz. 12.00.



Teresa Gierko przez lata walczyła o hospicjum

REKLAMA

0010223098

Naczelnik Urzędu Skarbowego w Gorzowie Wlkp. podaje do publicznej wiadomości, że w dniu **8 września 2021 r. o godz. 10:00** w siedzibie Urzędu Skarbowego w Gorzowie Wlkp. przy ul. Jagiellończyka 10, w pokoju nr 341, odbędzie się

PIERWSZA LICYTACJA NIERUCHOMOŚCI

lokalu mieszkalnego nr 4 o powierzchni 56,77 m² wraz z udziałem 147/100000 związanym z własnością lokalu, kw nr GW1S/00025767/0. Nieruchomość znajduje się w Kostrzynie nad Odrą przy ul. Wyszyńskiego 37, woj. lubuskie. Oszacowana wartość **257 445,00 zł**.

Cena wywoławcza na pierwszej licytacji wynosi **3/4** oszacowanej wartości nieruchomości, to jest **193 083,75 zł**.

Licytant przystępujący do licytacji powinien złożyć wadium w wysokości jednej dziesiątej części oszacowanej wartości nieruchomości, to jest **25 744,50 zł**.

Wadium składa się na rachunek organu egzekucyjnego

nr **09 1010 1704 0023 8113 9120 0000**.

Wadium uznaje się za złożone, jeżeli wpłata wadium zostanie uznana na rachunku organu egzekucyjnego najpóźniej w dniu poprzedzającym dzień, w którym ma odbyć się licytacja publiczna.

Kontakt telefoniczny **660 557 308**.

www.dawro.pl

REKLAMA

0010223101

Naczelnik Urzędu Skarbowego w Gorzowie Wlkp. podaje do publicznej wiadomości, że w dniu

8 września 2021 r. o godz. 12:00

w siedzibie Urzędu Skarbowego w Gorzowie Wlkp. przy ul. Jagiellończyka 10, w pokoju nr 341 II piętro, odbędzie się

DRUGA LICYTACJA

nieruchomości obejmującej częściowo zabudowane budynkiem mieszkalnym działki nr 626 i 627/4 o powierzchni łącznej 742 m². Nieruchomość znajduje się w **Witnicy przy ul. Sportowej 14**, woj. lubuskie, powiat gorzowski, jednostka ewidencyjna Witnica-Miasto, obręb 080107_4 0006 Witnica, nr **KW GW1G/00065371/8**.

Oszacowana wartość **170 000,00 zł**. Cena wywoławcza na drugiej licytacji wynosi **70%** oszacowanej wartości nieruchomości, to jest **119 000,00 zł**.

Licytant przystępujący do licytacji powinien złożyć wadium w wysokości jednej dziesiątej części oszacowanej wartości nieruchomości, to jest **17 000,00 zł**.

Wadium składa się na rachunek organu egzekucyjnego nr **09 1010 1704 0023 8113 9120 0000** (wpłata wadium musi być uznana na rachunku organu egzekucyjnego najpóźniej w dniu poprzedzającym dzień licytacji).

Licytacja może być odwołana bez podania przyczyn.

Kontakt telefoniczny **660 557 308**.

www.dawro.pl

aktualne
z całej Polski
przetargi

nasze
komunikaty.pl

Podczas ćwiczeń uratowano życie odurzonego mężczyzny

Jarosław Milkowski jaroslaw.milkowski@polskapress.pl



Skwierzyna

W czasie wspólnych ćwiczeń policji, straży pożarnej, Wojsk Obrony Terytorialnej i innych służb do Warty rzucił się około 30-letni mężczyzna. Udało się go uratować, bo w porę ćwiczące służby zawiadomił jeden mieszkańców.

W środę w Skwierzynie odbywały się ćwiczenia przeciwpowodziowe Warta 2021. Brali w nich udział strażacy, policjanci, żołnierze Wojsk Obrony Terytorialnej, a także pracownicy Lubuskiego Urzędu Wojewódzkiego. Jak w trakcie otwarcia ćwiczeń mówił wojewoda Władysław Dajczak, ćwiczenia służyły sprawdzeniu sprzętu na wypadek wystąpienia powodzi. Chodziło też o sprawdzenie



FOT. LUW

Mężczyzna rzucił się z mostu około 300 metrów od miejsca ćwiczeń służb

procedur i współdziałania straży pożarnej i policji ze służbami wojewody. W procedury wdrażali się też „terytorialiści”, których od niedawna mamy w Lubuskiem, a przez pandemię nie mieli wcześniej okazji do wspólnych ćwiczeń.

W środowe popołudnie ćwiczone m.in. układanie worków

z piaskiem, wzmacnianie wałów przeciwpowodziowych, a także m.in. podejmowanie ludzi z brzegu. Zajęcia odbywały się około 300 metrów od skwierzyńskiego mostu przez Wartę.

- W trakcie jednego z ćwiczeń podjechał do nas na rowerze jeden z mieszkańców i poinformował, że ktoś rzucił

się do wody. Przerwaliśmy więc ćwiczenia, a dwie jednostki pływające Państwowej Straży Pożarnej i Wojsk Obrony Terytorialnej podpłynęły na miejsce zdarzenia. Okazało się, że do wody rzucił się około 30-letni mężczyzna,

Okazało się, że do wody rzucił się około 30-letni mężczyzna, który nawet nie wiedział, co się wokół niego dzieje...

który nawet nie wiedział, co się wokół niego dzieje, bo był po zażyciu środków odurzających - opowiada nam Waldemar Gredka, dyrektor wydziału ubezpieczeń i zarządzania kryzysowego Lubuskiego Urzędu Wojewódzkiego. - Mężczyzna został uratowany. Wezwaliśmy karetę, która zabrała go do szpi-

tala w Międzyrzeczu. Jego życiu nie zagraża niebezpieczeństwo. Gdyby nie było ratowników w pobliżu, prawdopodobnie doszłoby do tragedii - dodaje Gredka.

Uratowanie mężczyzny w Skwierzynie nie było pierwszym, jakiego dokonały lubuskie służby w tym roku. W marcu w jeziorze Górnym w Strzelcach Krajeńskich topił się 57-letni mężczyzna. Przejeżdżających w pobliżu policjantów zatrzymał machający mężczyzną, którym był... burmistrz Mateusz Feder, który wcześniej usłyszał nad jeziorem wołanie o pomoc. By uratować mężczyznę, policjanci weszli do wody i uratowali 57-latkę niemalże w ostatniej chwili. Z tonącym nie było już bowiem wówczas kontaktu, a temperatura jego ciała, po przebywaniu w zimnej wodzie, spadła do 28 stopni Celsjusza. Po wyciągnięciu mężczyzny na brzeg i wypłuciu wody, mężczyzna odzyskał oddech. ©©

W ulicę Spichrzową już nie wjedziesz

Gorzów Wlkp.

Jarosław Milkowski

jaroslaw.milkowski@polskapress.pl

W związku z budową nowego odcinka ul. Spichrzowej, od poniedziałku kierowców czekają utrudnienia w rejonie Targowiska nad Wartą.

Jak już informowaliśmy w środowej GL, ruszyły prace nad budową nowego odcinka ul. Spichrzowej. W tym tygodniu trwały prace nad rozbiórką części parkingu Inneko, gdzie zostanie poprowadzona droga. W poniedziałek mają już się zacząć prace z budową kanalizacji deszczowej w jego pobliżu.

Częściowo zamknięte zostanie więc skrzyżowanie Hejmanowskiej ze Spichrzową. Oznacza to komplikacje dla tych, którzy chcieliby dojechać do niego od strony Teatralnej. Będzie jednak możliwy dojazd do Targowiska nad Wartą. Dla jadących od strony Teatralnej będzie objazd ulicami: Hejmanowskiej, Warszawską i Herberta. W Spichrzową nie wjedziesz. ©©

Kapliczka z 1982 r. zdewastowana? Zniszczyła ją powalona topola

Gorzów Wlkp.

Jarosław Milkowski

jaroslaw.milkowski@polskapress.pl

- Kapliczka, którą postawili mieszkańcy zostanie odbudowana. Miasto już w tej sprawie działa - mówi radna Alicja Burdzińska.

Od kilku tygodni u zbiegu ul. Kasprzaka z ul. Nowy Dwór (to okolice tuż za węzłem z drogą z S3) leży rozwalona przydrożna kapliczka.

- Wygląda, jakby była zdewastowana przez jakiegoś wandalę - mówił nam wczoraj Paweł Zajac, który często przejeżdża obok tego miejsca. Sprawą kapliczki zainteresował Alicję Burdzińską, miejską radną PiS z Zawarcia. Wczoraj radna była na miejscu.

- Spotkałam się z okolicznymi mieszkańcami. Okazało się, że kapliczki nie zdewastował wandal, a zniszczyła ją topola. Drzewo stało w pobliżu kapliczki. Kilka tygodni temu przechodziła tędy burza i w jej trakcie drzewo runęło na kapliczkę, niszcząc ją niemal doszczętnie. Wielka szkoda, tym bardziej, że drzewo już kilka lat temu oznaczone było do wycięcia, ale stało dalej -



FOT. PAWEŁ ZAJAC

Radna Alicja Burdzińska jest przekonana, że kapliczka zostanie odbudowana

opowiadała nam wczoraj przed południem radna. - Jak się okazuje, to miejsce było ubezpieczone. Straty wycenione zostały na 20 tys. zł. Wszystko zmierza do tego, by kapliczka została odbudowana - mówi A. Burdzińska.

Tradycja stawiania przydrożnych kapliczek ma w Polsce około tysiąc lat. Co może zaciekać, najczęściej powstało ich w XIX wieku, gdy stawiali je chłopci uwolnieni od pańszczyzny. Robili je np. w podziękę za ocalenie od pożaru czy zarazy. Kapliczki stawiano przy drodze nie tylko jako rodzaj drogowskiego

punktu orientacyjnego. Robione je także na drzewie. Tradycja mówi, że drzewa, na którym została zawieszona tabliczka, nie powinno się ścinać. Uważa się je bowiem za poświęcone. Podejrzewa się więc, że wiele masywnych drzew - pomników przyrody, które rosną do dziś, miało w przeszłości zawieszane kapliczki.

Kapliczka ze skrzyżowania ulic: Kasprzaka i Nowy Dwór była „przytulona” do drzewa. Jak po rozmowie z mieszkańcami mówi radna Burdzińska, kapliczka została zbudowana w 1982 roku. ©©

MATERIAL INFORMACYJNY SAMSUNG ELECTRONICS

0010173154

Większy ekran to więcej emocji

Tegoroczne lato to prawdziwa gratka dla miłośników sportu. Wydarzenia, takie jak turnieje tenisa czy mecze piłkarskie, wzbudzają dużo emocji i porywają kibiców na całym świecie. Co zrobić, by tak emocjonującą rozrywkę przenieść na jeszcze wyższy poziom i poczuć się niczym na stadionowych trybunach? Na pewno warto rozrzeć się za telewizorem o dużym ekranie, który pozwoli dostrzec więcej szczegółów.

Czy zastanawialiście się kiedyś, co składa się na nasze wrażenia podczas oglądania różnych dyscyplin sportowych? Ma na to wpływ wiele czynników, takich jak dobre światło, wygodna kanapa, na którym doświadczyć, dzięki czemu najlepsze sportowe wydarzenia przeniosą się wprost do naszego salonu. Po trzecie - duży ekran to inwestycja w przyszłość, gdyż jak wynika z badań własnych firmy Samsung, aż 8 na 10 kupujących nowe telewizory żałuje po zakupie, że nie wybrało większego.



Na większym widać więcej

Super duży telewizor Neo QLED - czyli taki o wielkości 65" lub 75" - ma przynajmniej kilka zalet. Po pierwsze - na większym po prostu widać więcej. Po drugie - pozwala osiągnąć jeszcze intensywniejszy poziom doświadczeń, dzięki czemu najlepsze sportowe wydarzenia przeniosą się wprost do naszego salonu. Po trzecie - duży ekran to inwestycja w przyszłość, gdyż jak wynika z badań własnych firmy Samsung, aż 8 na 10 kupujących nowe telewizory żałuje po zakupie, że nie wybrało większego.

Telewizory Samsung Neo QLED stanowią idealne połączenie wysokiej jakości obrazu i dźwięku. Technologia Quantum Mini LED sprawia, że podświetlenie jest kontrolowane lepiej niż

kiedykolwiek. Z kolei 100% natężenie kolorów wypełni ekran miliardem kolorów, niezależnych od jasności, sprawiając, że akcja na boisku będzie jeszcze bardziej wciągająca.

Aby osiągnąć pełnię sportowych emocji, kluczowe jest także przestrzenne brzmienie. Dlatego wszystkie modele Neo QLED są także kompatybilne z soundbarami z Q-serii. Za sprawą funkcji Q-Symphony dźwięki płynące jednocześnie z obu urządzeń budują pełną szczegółów i przestrzenną scenę dźwiękową. Dlatego wybierając taki zestaw, jak telewizor QN91A wraz z soundbarem HW-Q800A, możemy być pewni, że naszej uwadze nie umkną ani słowa komentarzy, ani doping stadionowych kibiców.

Mieszkańcy: Jesteśmy świadkami agonii pięknego pałacu

Kosierz

oprac. Dariusz Chajewski
dariusz.chajewski@polskapress

Co kilka miesięcy piszemy o tym, że runął kolejny fragment sklepienia, że osunął się kolejny fragment murów. Sami mieszkańcy Kosierza mówią, że są świadkami agonii pięknej rezydencji.

Tak, jeszcze kilkanaście lat temu pałac w Kosierzach wyglądał, jakby potrzebny był mu jedynie drobny remont. Najpierw runął dach. Tutaj kluczową rolę, oprócz czasu, odegrali złomiarze, którzy wyciągnęli z konstrukcji każdy metalowy fragment. Później zaczynały osuwać się ściany, odsłaniając wnętrze.

Przez lata narzekaliśmy, że nasze zabytki architektury rezydencjonalnej zniszczyły PGR-y. Tymczasem to, co najgorsze przydarzyło tej siedzibie w ostatnich latach.

Zajrzyjmy do opracowań Wojewódzkiego Urzędu Ochrony Zabytków i przypomnijmy ich historię. Najstarsza wzmianka o posiadłości ziemskiej w Kosierzach pochodzi z 1305 roku, kiedy wraz z innymi miejscowościami wymieniana została w kontekście czynszu, jaki parafia płaciła kurii wrocławskiej. Dobry rycerskie Kosierz należały wówczas do rodu von Rechenberg. Jednakże siedziby kolejnych właścicieli, rezydujących w innych posiadłościach, nie było tutaj aż do końca XVII wieku. Budowę pałacu rozpoczął około 1700 roku Georg Sigmund von Knobelsdorff, który kupił Kosierz trzy lata wcześniej. W 1854 roku, kolejny właściciel Kosierza - von Kottwitzowie, przeprowadzili remont rezydencji.

Mimo tej przebudowy, pałac zachował cechy stylowe baroku. Założony jest na planie litery „U”. Dwukondygnacyjny budynek nakryty jest dachem dwuspadowym nad skrzydłami. Fa-

sada pałacu jest wielopłanowa. Pierwszy plan tworzą trzyosiowe skrzydła boczne z balkonami w osiach środkowych. Nad wejściem znajdują się kartusze herbowe ostatniego właściciela pałacu i jego małżonki - Egon von Kottwitz i Nory von Bolschwing. Pozostałe elewacje są opracowane skromniej.

Po II wojnie światowej pałac był użytkowany przez PGR. W 1975 roku w budynku przeprowadzono gruntowny remont, polichromie i wystrój sztukatorski zostały poddane konserwacji. Tak, tak, to działo się w dobie PGR. Po roku 1990, od kiedy przeszedł w ręce prywatne, pałac zaczął popadać w ruinę...

Przypuszczalnie w tym samym okresie, gdy powstawała pierwsza rezydencja, założono w jej otoczeniu ogród, jednak z analizy rozmieszczenia starodrzewia nie wynika, by przestrzeń miała znamiona regularnej kompozycji. Zapewne szersze założenie parkowe powstało w stylu krajobrazowym z elementami alejowymi prowadzonymi w liniach prostych wzdłuż ogrodzenia.

Park charakteryzuje się swobodną kompozycją nawiązującą do stylu krajobrazowego. Powiązania widokowe pałacu z zabudową folwarczną ułożoną po jego wsch. stronie zachowały się w niezmiennionej formie. Napn.-zach. i pd.-wsch. od parku znajdują się dwa duże stawy, z czego większy jest ten leżący bliżej pałacu. Niemal w centralnym punkcie tegoż zbiornika wodnego istnieje niewielkich rozmiarów wyspa porośnięta przez grupę drzew. Przez środek parku przepływa zygawkowato ciek wodny, dzieląc go na dwie części. Istniejące niegdyś mostki przerzucone nad ciekami wodnymi zostały zniszczone i rozebrane. W centralnej części przebiegu kanału wodnego istnieje obecnie przepust.

WARTO WIEDZIEĆ



FOT. DARIUSZ CHAJEWSKI

Trzebule Mimo przebudów pałac nadal jest barokowy

Siedziby właścicieli, rezydujących w innych posiadłościach, nie było tutaj aż do końca XVII wieku. Budowę pałacu rozpoczął około 1700 roku Georg Sigmund von Knobelsdorff, który nabył Kosierz trzy lata wcześniej. W 1854 roku, kolejny właściciel Kosierza - von Kottwitzowie, przeprowadzili remont rezydencji. Prace obejmowały częściową przebudowę piętra, wymianę dachu, zmieniono także wystrój architektoniczny elewacji. Ponadto wprowadzono dodatkową klatkę schodową. Wówczas także wykonano parterową przybudówkę pomiędzy skrzydłami w partii frontowej budynku. Mimo tej przebudowy pałac zachował cechy stylowe baroku. Założony jest na planie litery „U”. Dwukondygnacyjny budynek nakryty jest dachem dwuspadowym w partii środkowej i trzypadowym nad skrzydłami. Fasada pałacu jest wielopłanowa. Pierwszy plan tworzą trzyosiowe skrzydła boczne z balkonami.

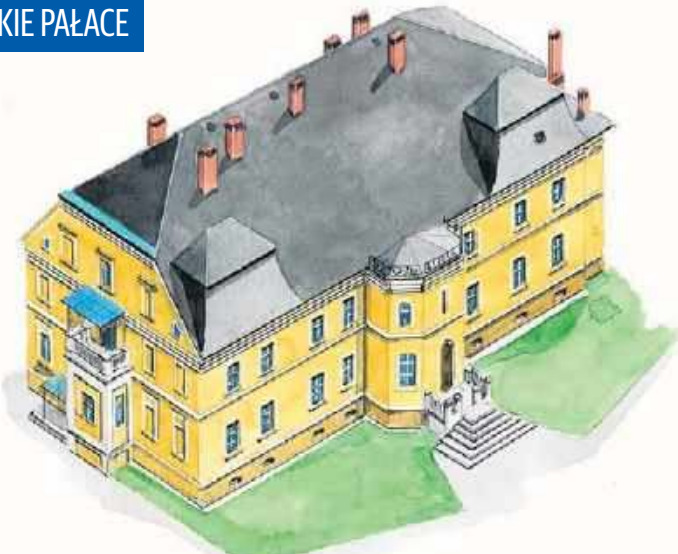


FOT. DARIUSZ CHAJEWSKI

Trzebule Możemy tu znaleźć ślady zabytkowego parku

Park pałacowy charakteryzuje się swobodną kompozycją nawiązującą do stylu krajobrazowego. Po wschodniej stronie rezydencji istniało ogrodzenie oddzielające folwark od parku. Główna oś widokowa przebiegająca na linii wschód - zachód pierwotnie wiodła od bramy we wschodniej części zabudowań gospodarczych, poprzez dziedziniec folwarczny do pałacu i dalej prowadziła w kierunku stawu. We wschodniej części założenia za zabudowaniami gospodarczymi i lokalną drogą znajdował się drugi staw ukształtowany na cieku przepływającym naturalnym korytem przez teren parku. Gęsta sieć dróg prowadzona była łagodną linią, łącząc najważniejsze elementy założenia - pałac, dwa stawy i ciek wodny z otaczającym krajobrazem. Starodrzew wyznaczający dawny układ kompozycyjny parku zachował się w formie wielogatunkowego, choć krótkiego pasma rosnącego wzdłuż dawnej alei.

LUBUSKIE PAŁACE



DRZONÓW

Zazwyczaj przyjeżdżając do Drzonowa, skupiamy się na ekspozycji Lubuskiego Muzeum Wojskowego. W dawnym pałacowym parku „zapa-

kował” ciężki sprzęt wojskowy, a sama rezydencja to sale ekspozycyjne. Rzadko przyglądamy się samemu budynkowi. Pałac w stylu klasycystycznym wzniesiony został w latach

1816-1818 z inicjatywy rodu von Misitschek. Z jego inicjatywy w 1868 roku przebudowano pałac, o czym świadczy drugi człon napisu „MDCCCLXVIII” umieszczony w fasadzie.

FOT. ROBERT JURGA

Drzonów Wśród gospodarzy pałacu były znamienite osoby

Od początku XVII do połowy XIX wieku wieś Drzonów (niem. Schleisch Drehnów) należała do rodu von Misitschek. Na początku XIX wieku nieznanymi z imienia przedstawicielami rodu rozpoczął budowę pałacu. Obiekt ukończono w 1816 roku. W 1853 roku posiadłość nabył Leonard von Klinckowström, a po nim odziedziczył ją syn - Ernst Carl von Klinckowström, późniejszy królewski szambelan, tajny radca rządowy i długoletni starosta powiatu zielonogórskiego. Z jego inicjatywy w 1868 roku przebudowano pałac, o czym świadczy drugi człon napisu „MDCCCLXVIII” umieszczony w fasadzie, w trójkątnym naczółku wieńczącym pseudoryzalit. W 1902 roku majątek przeszedł na własność Willibalda hrabiego von Schmettow, generała brygady i dowódcy dwunastej brygady kawalerii w Nysie. Po śmierci hrabiego posiadłość przejął jego żona Maria - hrabina von Schmettow, córka Urna von Klinckowströma. Rezydencja, ukończona w 1816 roku, wzniesiona została na planie prostokąta jako budowla dwukondygnacyjna, nakryta dwuspadowym dachem z naczółkami. Forma i wystrój architektoniczny ukształtowane zostały w stylu klasycystycznym. W 1868 roku pałac poddano przebudowie w celu nadania mu bardziej reprezentacyjnego wyglądu. Od południa, wschodu i zachodu dostawiono aneksy oraz zmieniono wystrój środkowej partii elewacji północnej. Bryłę pałacu od północy wzbogaca pozorny ryzalit zamknięty trójkątnym naczółkiem, w którym umieszczono napis: „Ao=MDCCCXVI-MDCCC-LXVIII” i monogram „TK”.

MATERIAŁY POCHODZĄ M.IN. Z PUBLIKACJI LWKZ



FOT. MARIUSZ KAPALA

Drzonów Pałac nadal żyje historią. Co ważne... żyje

Po wojnie majątek przejął skarbnik państwa. Od 1945 roku w pałacu mieściła się szkoła wraz z mieszkaniami nauczycieli oraz biura Gminnej Samopomocy Chłopskiej. W 1973 roku obiekt prze-

jęło Muzeum Ziemi Lubuskiej w Zielonej Górze z przeznaczeniem na magazyny zbiorów archeologicznych. Od lat 80. XX wieku pałac wraz z parkiem wykorzystywany jest na potrzeby Lubuskiego Muzeum Wojskowego, które przyciąga tłumy gości.



FOT. MARIUSZ KAPALA

Drzonów Park zamienił się w militarną ekspozycję

Założenie pałacowo-parkowe w Drzonowie jest jednym z ciekawych przykładów kompozycyjnych. Jego układ znany jest z mapy topograficznej z 1936 r. A już samo położenie pałacu - oddalonego

od folwarku, otoczonego parkiem i poprzedzonego aleją wjazdową, wskazuje na nowe krajobrazowe tendencje w kształtowaniu majątku. Płn. część parku, założona jest na planie wydłużonego prostokąta ułożonego na osi północ-południe. Drogi wydają się być prowadzone regularnie.



FOT. DARIUSZ CHAJEWSKI

Jeszcze nie tak dawno pałac w Kosierzach wyglądał, jakby wymagał niewielkiego remontu. Właściciel zniknął

10 faktów o Powstaniu Warszawskim

Historia Polski

Powstanie w Warszawie było największym zrywem militarnym Armii Krajowej w ramach tzw. Akcji Burza, skierowanym przeciw Niemcom i rozpoczętym przed wkroczeniem Armii Czerwonej na teren Polski. Trwało od 1 sierpnia 1944 r. do 3 października 1944 r.

Powstanie Warszawskie to bohaterstwo powstańców i heroizm cywilów. Dlatego uznawane jest za jedno z najważniejszych wydarzeń w najnowszej historii Polski.

1. Dowództwo

Rozkaz o wybuchu powstania podpisał 31 lipca 1944 r. płk „Monter” (Antoni Chruściel), dowódca Oddziału Warszawskiego AK: „Alarm, do rąk własnych Komendantom Obwodów. Dnia 31.7. godz. 19.00. Nakazuję »W« dnia 1.08. godzina 17.00. Adres m.p. Okręgu: Jasna nr 22 m. Otrzymanie rozkazu natychmiast kwitować”. W skład Komendy Głównej AK wchodził też m.in. Tadeusz Komorowski „Bór” - komendant główny AK; Tadeusz Pełczyński „Grzegorz” - szef sztabu, Le-

opold Okulicki „Kobra” - I zastępca szefa sztabu i Janusz Bokszczański „Sęk”.

2. Siły powstańcze

Siły powstańcze w okręgu warszawskim liczyły na początku sierpnia ok. 50 tys. żołnierzy. Wobec trudności mobilizacyjnych powstanie rozpoczęto siłami liczącymi ok. 25 tys. powstańców, z czego tylko 10 proc. było uzbrojonych. Do powstania przyłączyły się również oddziały Armii Ludowej, Polskiej Armii Ludowej, Korpusu Bezpieczeństwa i Narodowych Sił Zbrojnych. Siły powstańcze były stale uzupełniane przez ochotników.

3. Dzień pierwszy

1 sierpnia oddziały powstańcze zdobyły wiele obiektów niemieckich w dzielnicach: Stare Miasto, Mokotów, Śródmieście, Żoliborz. Można przyjąć, że od dnia 1 do 4 sierpnia inicjatywa należała do powstańców. W rękach niemieckich pozostały jednak najważniejsze obiekty (mosty, dworce, lotnisko, dzielnica niemiecka, koszary), co bardzo utrudniało, a wręcz uniemożliwiało utrzymanie łączności i kontaktu między poszczególnymi ugrupowaniami powstań-



FOT. ADAM JANIKOWSKI

1 sierpnia w godzinę W zawyją syreny w całej Polsce

czymi. Niemcy ponadto podjęli działania ofensywne mające na celu odzyskanie arterii komunikacyjnych wschód - zachód.

4. Największe sukcesy

Powstańcy odnotowali wiele sukcesów militarnych, m.in. zdobycie tzw. PASTy, czyli niemieckiego centrum łączności, opanowanie wielu dzielnic Warszawy, m.in. Śródmieścia, Żo-

borza, a przy okazji zajęcie budynków, które tam się znajdowały, np. PWPW, Dworca Poczтового i Arsenału i pozyskanie nazistowskich składów.

5. Zbrodnie niemieckie

W ramach tłumienia powstania Niemcy stosowali „politykę bezwzględного terroru”: dokonywali masowych mordów na ludności cywilnej i jeńcach,

atakowali obiekty cywilne, wysiedlali, grabili, niszczyli mienie. Ok. 63 tys. mieszkańców zostało zamordowanych poza działaniami bojowymi. Z miasta wypędzono ok. 550 tys. mieszkańców.

6. Walki o Stare Miasto

Bohaterką kartę zapisała w dziejach powstania Starówka. 13 sierpnia miała tam miejsce jedna z największych tragedii - eksplozja niemieckiego transportera z ładunkami wybuchowymi. Na ul. Kilińskiego zginęło co najmniej 300 osób. Skrwawione Stare Miasto, po ewakuacji powstańców kanałami, skapitulowało 2 września.

7. Wolna stolica

W oswobodzonych częściach Warszawy działały szpitale, garnie, powstańcze Radio „Błyskawica”, a nawet kino. Działała poczta harcerska, a poszukiwaniem zaginionych zajmowały się służby Polskiego Państwa Podziemnego.

8. Cisza u Rosjan

Warszawska Praga została zdobyta przez Armię Czerwoną i polską 1. Dywizję Piechoty 15 września. Ale Rosjanie nie kwapili się z pomocą powstańcom na le-

wym brzegu. Także PKWN przyjął jawnie wrogą postawę wobec powstańczego zrywu. 28 września Bór-Komorowski wysłał ostatnią depeszę do dowódcy 1. Frontu Białoruskiego Konstantego Rokossowskiego z prośbą o pomoc. Nie otrzymał odpowiedzi.

9. Kapitulacja

30 września 1944 r., gdy jedynym ośrodkiem obrony pozostała część Śródmieścia, rozpoczęły się rozmowy na temat kapitulacji. 2 października w Ożarowie podpisali ją przedstawiciele KG AK. Zapewniała ona powstańcom prawa kombatanckie i gwarantowała humanitarne traktowanie ludności cywilnej. Żołnierze AK jako jeńców wojennych umieszczano w obozach w głębi Rzeszy.

10. Straty

Oprócz zniszczenia lewobrzeżnej Warszawy, w trakcie walk straty wojsk polskich wyniosły ok. 16 tys. zabitych i zaginionych, 20 tys. rannych i 15 tys. wziętych do niewoli. W wyniku nalotów, ostrzału artyleryjskiego, ciężkich warunków bytowych oraz masakr zginęło od 150 tys. do 200 tys. mieszkańców.

REKLAMA

0010210237

Wychowała nas historia

Oddajmy hołd jej bohaterom

W 77. ROCZNICĘ WYBUCHU POWSTANIA WARSZAWSKIEGO.

1 SIERPNIA 1944

Izrael wprowadzi trzecią dawkę szczepionki dla osób starszych

Jerozolima

Kazimierz Sikorski

kazimierz.sikorski@polskapress.pl

Wobec spadku odporności przeciwko koronawirusowi u osób starszych Izrael planuje podanie im trzeciej, wzmacniającej dawki.

Zespół specjalistów przy izraelskim ministerstwie zdrowia zaleca trzecią dawkę szczepionki przeciwko koronawirusowi dla Izraelczyków w wieku 60 lat i starszych, podaje gazeta „Haaretz”.

Większość ekspertów tego zespołu opowiada się za dawką wzmacniającą odporność przeciwko koronawirusowi dla Izraelczyków w wieku 60 lat i starszych, aby skuteczniej walczyć z Deltą, najgroźniejszym i najszybciej rozprzestrzeniającym się wariantem koronawirusa.

Eksperti doradzający ministerstwu zdrowia zalecili, aby osoby starsze otrzymały trzecią dawkę szczepionki przeciwko Covid-19, chociaż nie zgadzają się na razie, czy stosować ją dla ludzi w wieku 60, 65 czy 70 lat.

Niektóre dane przedstawione podczas niedawnej dyskusji członków tego zespołu sugerowały, że skuteczność szczepionki w zapobieganiu ciężkim objawom koronawirusa u osób w wieku 60 lat i starszych spadła do 81 procent z 97 procent w styczniu tego roku.

Podczas gdy większość członków panelu wołała zasto-



Premier Izraela Naftali Bennett powiedział, że rząd jest już bardzo blisko decyzji w sprawie wprowadzenia trzeciej dawki

Eksperti doradzają, by osoby starsze otrzymały trzecią dawkę szczepionki, gdyż odporność po pierwszej dawce już się obniżyła

sować zastrzyki przypominające dla osób w wieku 60 lat lub starszych, inni sugerowali podniesienie poprzeczki do 65 lub 70 lat. Dyskusja w tej materii nadal trwa.

Premier Izraela Naftali Bennett spotkał się w czwartek z ministrem zdrowia i innymi ekspertami, aby omówić zdrowotne i ekonomiczne konsekwencje tego posunięcia - czy-

tamy w oświadczeniu kancelarii premiera.

Wcześniej eksperci powiedzieli gazecie „Haaretz”, że wciąż nie ma wystarczających danych na temat skuteczności i bezpieczeństwa trzeciej dawki, ale wyrazili również obawy dotyczące opóźnienia decyzji o wprowadzeniu jej w życie.

Profesor Galia Rahav, szefowa wydziału chorób zakaźnych w Sheba Medical Center niedaleko Tel Awiwu, pokieruje zespołem badawczym zajmującym się tą sprawą. Rahav powiedziała „Haaretz”, że ma nadzieję rozpocząć testowanie trzeciej dawki już w przyszłym tygodniu.

- Widzimy dramatyczny spadek poziomu odporności

na koronawirusa i wiemy, że osoby starsze reagują mniej na szczepionki niż młodzi, ale nie mamy tych danych dotyczących COVID-19 - powiedział.

We wtorek premier Naftali Bennett oświadczył, że Izrael jest już „bardzo blisko” podjęcia decyzji w sprawie szczepień przypominających na COVID-19 i uzyskania dodatkowych dawek szczepionek potrzebnych do tego.

Uwagi Bennetta pojawiły się dwa tygodnie po tym, jak Światowa Organizacja Zdrowia i amerykańskie Centra Kontroli Chorób stwierdziły, że w tym czasie nie ma potrzeby podawania trzeciej dawki. Ponieważ dane izraelskiego Ministerstwa Zdrowia wykazały gwałtowny spadek skuteczności szczepionki przeciwko zakażeniom i niewielki spadek w zapobieganiu ciężkim chorobom sprawa zastosowania trzeciej dawki szczepionki stała się aktualna.

W Izraelu od kilku tygodni notuje się wzrost zachorowań na koronawirusa pomimo faktu, że zdecydowana większość społeczeństwa została zaszczepiona. Wzrosty zakażeń są jednak kilkakrotnie niższe niż w czasie trzeciej fali koronawirusa na początku roku. Obecnie dziennie notuje się tam ok. 1500 nowych przypadków zachorowań, podczas gdy w styczniu było ich ponad 8 tysięcy.

Gigant spożywczy zapowiada wzrost cen

Londyn

Wojciech Rogacin

wojciech.rogacin@polskapress.pl

Mark Schneider, dyrektor generalny koncernu spożywczego Nestle, zapowiedział konieczność podniesienia cen na produkty spożywcze z tego koncernu. Spowodowane to ma być wzrostem cen transportu oraz towarów wykorzystywanych przy produkcji - informuje CNN.

Schneider spotkał się z dziennikarzami na konferencji prasowej. Szef firmy produkującej najróżniejsze produkty spożywcze - od lodów i napojów, przez kawę, po płatki śniadaniowe - powiedział, że w drugiej połowie roku firma podniesie ceny, by zrównoważyć wzrost kosztów produkcji i transportu.

Jak informuje CNN, Schneider stwierdził, iż w ostatnich latach praktycznie nie mieliśmy do czynienia z inflacją, jednak w czasie pandemii zjawisko to uderzyło w rynek bardzo ostro. Jego firma w pierwszej połowie roku podniosła ceny produktów średnio o 1,5 proc., a w drugiej połowie roku - aby zrównoważyć 4-procentowy wzrost kosztów produkcji - będzie musiała podnieść ceny o kolejne 2 proc.

O konieczności podniesienia cen w związku z rosnącymi kosztami składników towarów oraz kosztami transportu mówią także przedsta-

wiciele innych koncernów. CNN cytuje przedstawicieli firmy Unilever, jednego z konkurentów Nestle, że ceny oleju sojowego są w tym roku wyższe o 80 proc. w porównaniu do roku ubiegłego, a oleju palmowego o 70 proc. wyższe.

Oba surowce używane są przy produkcji wielu towarów, m.in. słodczy, kosmetyków i innych produktów.

Zdaniem Marka Schneidera planowany wzrost cen jest jednak przejściowy. Jego firma była w stanie pokryć koszty wzrostu cen niektórych produktów, np. kawy, jednak szczególnie wzrost kosztów transportu odbija się mocno na całkowitych kosztach produkcji, a przez to cenach finalnych produktów.

CNN podaje, że jeśli inflacja będzie się utrzymywać na wysokim poziomie, banki centralne poszczególnych krajów będą zmuszone do reagowania.

W Polsce inflacja również utrzymuje się od kilku miesięcy na wysokim poziomie. W czerwcu wyniosła wg GUS 4,4 proc. i była nieco niższa niż w maju, kiedy wyniosła 4,7 proc.

W Polsce, podobnie jak na świecie, najszybciej rosły koszty transportu oraz energia (blisko 6 proc. w czerwcu). Żywność w Polsce podrożała w czerwcu średnio o 2 proc., natomiast mocniej wzrosły koszty rekreacji i kultury, hoteli i restauracji - w granicach 5 proc. ©©

Dzień długu ekologicznego: w lipcu wykorzystane zasoby Ziemi na ten rok

Warszawa

Aleksandra Kielczykowska

aleksandra.kielczykowska@polskapress.pl

Na 29 lipca wypadł w tym roku Dzień Długu Ekologicznego. W porównaniu z poprzednimi latami jest to wyjątkowo wcześnie. Ta data oznacza czas, w którym zapotrzebowanie populacji na zasoby Ziemi w danym roku przekracza to, co Ziemia może w tym roku zregenerować.

Wykorzystane w tym czasie roczne dostępne zasoby, to m.in. surowce, gleby czy woda, które winniśmy wykorzystywać w ciągu całego roku, a zużywamy je znacznie intensywniej.

Jak informuje organizacja Global Footprint Network, która zajmuje się między innymi wyliczaniem długu ekologicznego,

pierwszy raz światowa konsumpcja przekroczyła dostępne zasoby w 1986 roku. Wtedy też ludzkość zaczęła wykorzystywać planetę bardziej, niż jest ona w stanie zapewnić.

W tym roku Dzień Długu Ekologicznego wypadł wyjątkowo wcześnie, ponieważ 29 lipca. W ubiegłym roku pandemia COVID-19 przyczyniła się do opóźnienia tego dnia, który zanotowano na 22 sierpnia.

„Nasz dług ekologiczny oznacza, że nadmiernie ją eksploatujemy, pozbawiając przyszłe pokolenia cennych zasobów. Obecnie ludzie zużywają tyle zasobów ekologicznych, jakbyśmy żyli na 1,6 Ziemi” - podaje WWF za Global Footprint Network.

W latach 80. XX wieku dzień wyczerpania rocznych zasobów przypadał głównie na październik. W latach 90. już we wrześniu

wnosi - w 1999 roku przypadał na 28 września. Od roku 2000 przyspieszyliśmy - 2008 rok to był już 13 sierpnia, a 2013 to 1 sierpnia. Po raz pierwszy Dzień Długu Ekologicznego w lipcu wypadł w 2017 roku, a dokładnie 30 lipca.

Wśród państw, które najbardziej wykorzystują zasoby ziemi, a tym samym są największymi dłużnikami ekologicznymi znalazły się: Katar, Luksemburg, Kanada, USA, a także Mongolia.

W Katarze zasoby ziemi przypadające na ten kraj wykorzystano już 9 lutego, a w Luksemburgu 15 lutego. W USA ten dzień przypadał 14 marca, podobnie jak w Kuwejcie

Polska znalazła się na 37. miejscu. Według GFN, nasz kraj przekroczył dostępną ilość ziemskich zasobów 4 maja 2021 roku. ©©

KRÓTKO

Waszyngton

Joe Biden przyjął w Białym Domu Światłą Cichanowską

Do historycznego spotkania doszło w Białym Domu w Waszyngtonie, prezydent USA Joe Biden przyjął liderkę białoruskiej opozycji Światłą Cichanowską. Do spotkania doszło w środę i jak podkreślił doradca Cichanouskiej, po raz pierwszy w historii białoruski przywódca został przyjęty w Waszyngtonie na tak wysokim szczeblu. Wizyta nie była wcześniej zapowiadana. Po spotkaniu Biden oświadczył, że był zaszczycony, spotykając się z liderką białoruskiej opozycji, Cichanouska zaś podziękowała amerykańskiemu prezydentowi za wyrazy solidarności. (AIP)

Nowy Jork 100 dolarów za szczepienie

Aby zachęcić do szczepień prze-

ciwko Covid, władze Nowego Jorku zapłacą każdemu sto dolarów za przyjęcie pierwszej dawki szczepionki. - Od tego piątku Nowy Jork zapłaci 100 dolarów każdemu, kto uda się do przewidzianego przez miasto punktu szczepień i przyjmie pierwszą dawkę szczepionki przeciwko COVID-19 - zapowiedział burmistrz Bill de Blasio. Ogłoszenie pojawia się zaledwie kilka dni po tym, jak burmistrz powiedział, że wszyscy pracownicy urzędu miasta będą musieli zostać zaszczepieni przeciwko Covid-19 lub przejść przez rygorystyczne cotygodniowe testy na obecność koronawirusa. Zapowiedź burmistrza pojawia się również w czasie gwałtownego wzrostu liczby nowych zakażeń Covid-19 w mieście, spowodowanego rozprzestrzenianiem się wariantu delta. W ubiegły piątek średnia krocząca nowych codziennych zakażeń była o 32 proc. wyższa niż tydzień wcześniej. Według danych Departamentu Zdrowia stanu Nowy Jork, od 45 proc. do 65 proc. mieszkańców Wielkiego Jąbłka Nowego jest w pełni zaszczepio-

nych, w zależności od dzielnicy. Gubernator stanu Nowy Jork Andrew Cuomo powiedział, że miasta na obszarach o wysokiej transmisji koronawirusa - w tym Nowy Jork - powinny poważnie rozważyć przyjęcie nowych wytycznych specjalistów medycznych dotyczących noszenia maseczek ochronnych w pomieszczeniach nawet przez osoby w pełni zaszczepione przeciwko Covid. Ale Cuomo na razie nie wprowadził takiego nakazu. (AIP)

Pekin

Miliarder skazany na 18 lat więzienia za „wzniesienie kłótni”

Znany chiński miliarder Sun Dawu został skazany na 18 lat więzienia pod zarzutem „wzniesienia kłótni i prowokowania kłopotów”, donosi BBC. Miliarder, który prowadzi wielką firmę rolniczą w prowincji Hebei wcześniej wypowiadał się na tematy drażliwe politycznie, m.in. odnośnie praw człowieka - donosi brytyjska stacja. (AIP)

rodziny

GAZETA
LUBUSKA

Bezpłatny dodatek do gazety. Piątek, 30 lipca 2021 r.

**Nigdy nie klóci się
z żoną o drobiazgi**

STR. 03



**Wojciech
Malajkat**

**Dzieci to szczęście.
Ale czy zawsze chciane
i planowane?**

STR. 04



**Arbuzowe lato.
Świeże i pyszne**

STR. 06



**Pies domowy i jego
różne oblicza**

STR. 07

My nie robimy problemu z tego, że nóż nie leży w tym miejscu co zwykle. Jeśli nie ma kłótni o drobiazgi, wtedy człowiek czuje się bezpiecznie i nie chce tego tracić.

Wojciech Malajkat, aktor



FOT. SZYMON STARNAWSKI

Szafa zaradnej Polki, czyli jak mądrze kupować ubrania. Nie potrzebujemy wszystkiego, co jest modne



FOT. D2R

Z badań wynika, że blisko połowa Polaków przeznacza miesięcznie na zakupy odzieży i obuwia nawet do 10 procent swojej pensji. Najczęściej kupujemy te elementy garderoby, które najszybciej się zużywają. Mimo pełnych szaf wciąż często mamy wrażenie, że nie mamy się w co ubrać. Jak kupować mądrze, by wyglądać dobrze, a ubrania służyły nam dłużej niż przez jeden sezon?

Regularnie kupujemy ubrania, a nasze szafy często pełne są ubrań, których nie nosimy. Część z nich czeka na specjalne okazje, część do niczego nie pasuje, a reszta szybko się znośiła. Efekt? Kiedy chcemy dobrać stylizację wypowiadamy dobrze znane nam słowa: „Nie mam się w co ubrać!”. Jak tego uniknąć, dokonując świadomych wyborów, radzą ekspertki.

Moda ciągle się zmienia. Kobięce pisma oraz blogerki modowe wciąż podsuwają nam nowe trendy. Tymczasem nie każdej z nas będą one pasować. Zamiast więc za wszelką cenę podążać za trendami, warto postawić na klasykę.

Klasyczne ponadczasowe formy sprawdzą się w każdej stylizacji, zarówno codziennej, jak i na specjalne okazje. Warto mieć w swojej garderobie kilka klasycznych rzeczy dobrej jakości, które będą bazą

dla wielu stylizacji, a przy tym nigdy nie wyjdą z mody. Często kupujemy ubrania, które są obecnie na topie, a później okazuje się, że nam nie pasują, nie komponują się z tym, co mamy już w szafie, albo po jednym sezonie odchodzą w zapomnienie. By tego uniknąć kupujemy dobrze wykonane, klasyczne ubrania, a jeśli zależy nam, by być trendy - kupmy modne dodatki, które będą pasować do ubrań, które już mamy. Zawsze powtarzam, że moda jest przygodą, od której zaczynamy dzień, a ubiór jest naszą wizytówką, więc powinien odzwierciedlać naszą osobowość. W końcu prawdziwą sztuką jest ubrać się w zgodzie ze sobą! - mówi Zuzanna Łuczakowiak, projektantka.

Posiadając w swojej kolekcji kilka bazowych ubrań, takich jak klasyczna marynarka czy mała czarna, mamy nieskończone możliwości kombinacji. Wystarczy zmienić dodatki, by z klasycznych ubrań wyczarować oryginalną stylizację. A wszystko to przy ograniczonej zawartości szafy! Jeśli chcemy więc postawić na odrobinę szaleństwa, skupmy się na ciekawych dodatkach!

W rankingu czynników decydujących o zakupie konkretnego ubrania na pierwszych dwóch miejscach znajdują się: odpowiedni fason oraz cena. Ale tuż za nimi Pola-

cy wymieniają: dobrą jakość ubrania oraz trwałość materiałów, z których zostało wykonane. To bardzo rozsądne podejście, powinniśmy bowiem zwracać uwagę nie tylko na cenę i wygląd ubrania, ale przede wszystkim na jego wykonanie. I mimo że wysoka jakość zazwyczaj oznacza również wyższą cenę, patrząc przyszłościowo, taki zakup jest o wiele bardziej opłacalny. Dobre jakościowo ubrania nie będą się tak szybko niszczyć, mechacić, blaknąć i rozciągać. Dzięki temu będziemy mogli cieszyć się nimi przez kilka sezonów. Dodatkowym plusem jest także to, że takie rozwiązanie jest bardziej ekologiczne!

Czy tego chcemy, czy nie - nasz wygląd ma wpływ na to, jak postrzegają nas inni. O ile więc w pewnych okolicznościach (np. na urlopie) możemy sobie pozwolić na pewną nonszalanę w doborze garderoby, to na przykład idąc do pracy, powinniśmy dobrać ją starannie i przemyśleć. Robiąc zakupy pamiętajmy więc, co mamy już w szafie i kupujemy kolejne elementy garderoby tak, by do siebie pasowały.

- Strój ma w biznesie bardzo duże znaczenie, ponieważ przekłada się na wizerunek danej osoby w oczach przyszłego pracodawcy czy klienta. Jeśli więc wybieramy się na rozmowę o pracę lub spotkanie

z klientem, nie powinniśmy eksperymentować z fasonami ani kolorami, postawmy za to na klasyczną elegancję. Szafa wypełniona dobrze pasującymi do siebie kompletami bluzek, spódnic i spodni w stonowanych kolorach ma też inną zaletę - pozwala oszczędzić czas, bo w momencie, gdy wybieramy się do pracy nie mamy dylematu, co na siebie włożyć - dodaje Natalia Bogdan, z agencji pracy Jobhouse.

Decydując się na zakup ubrań, przeważnie polegamy na własnym guście, bywa też, że prosimy o radę koleżankę albo kogoś z rodziny - męża, partnera, córkę. A może warto wybrać się na tzw. shopping z profesjonalistą? Taka osoba nie tylko wskaże fasony i wzory, w których wyglądamy najlepiej (często takie, których sami byśmy nie przymierzali), ale też pomoże nam stworzyć kompletne kreacje.

Korzystanie z usług stylisty staje się coraz popularniejsze i to nie tylko wśród gwiazd. Ludzie cenią sobie profesjonalną poradę. Dzięki styliscie i za pomocą zaledwie kilku umiejętnie dobranych ubrań - mogą bowiem stworzyć wiele unikalnych stylizacji. Dla jednej z klientek udało mi się stworzyć 23 kreacje z użyciem zaledwie kilku podstawowych ubrań - mówi Elżbieta Chrzanowska, stylistka. (KS)

Katarzyna Sklepik
katarzyna.sklepik@polskapress.pl



DZIECKO. DOROSŁA DECYZJA DOROSŁYCH

Komentarz

Dziecko. Dla jednych to cud narodzin, dla kolejnych walka o jego posiadanie, a dla innych niewyobrażalna strata. W tej samej chwili, jedna matka wybiera imię dla swojego maleństwa, druga - trumienkę. Okrutne, ale prawdziwe. Nic nam do tego, ile kto ma dzieci. Nie nam oceniać, dlaczego inni ich nie mają - nie mogą, nie chcą, stracili. Każda kobieta, każdy mężczyzna musi sam sobie odpowiedzieć, czy chce być rodzicem. Do podjęcia tej decyzji nie można nikogo zmusić. Presja, wywierana na młodych, by mieli dzieci, bo nasze społeczeństwo się starzeje, może przynieść więcej negatywnych decyzji. Zamiast radosnego śmiechu dziecka, możemy słyszeć tylko jazgot sfrustrowanych rodziców. A przecież nie o to nam chodzi.

„Szukaj własnej drogi. Poznaj siebie, zanim zechcesz dzieci poznać. Zdaj sobie sprawę z tego, do czego sam jesteś zdolny, zanim dzieciom poczniesz wykreślać zakres praw i obowiązków. Ze wszystkich sam jesteś dzieckiem, które musisz poznać, wychować i wykształcić przede wszystkim” - radził dorosłym Janusz Korczak. Ten wybitny polski pedagog wiedział, że posiadanie dziecka to odpowiedzialność. Nie tylko za jego wychowanie, ale też za jego życie. Bo do roli rodzica trzeba dorosnąć.

Zastanówmy się zatem, czy my jako społeczeństwo, czy my jako rodzice i wreszcie, my jako dzieci mieliśmy wystarczające wzorce, które pokazały nam, jak zbudować szczęśliwą rodzinę. Bez przemocy, bez kłótni, bez alkoholu. Taką, w której zawodowo realizuje się matka, taką, w której ojciec nie tylko przynosi pieniądze do domu, ale także pomaga w wychowaniu i wreszcie - taką, w której dziecko jest radością, a nie przykrym obowiązkiem. Młodym człowiekiem, którego nauczymy, że ludzkiej wartości nie liczy się w pięćsetkach. No właśnie...

Gdyby rodzicielstwo było proste, nie byłoby przepełnionych domów dziecka, a matkom i ojcom nikt nie odbierałby tych praw.

KSIAŻKA

Stop dziecięcej nudzie: Zgadnij kto to? Zostań detektywem, czytaj i graj!

Opowieść, która od pierwszej do ostatniej strony jest śledztwem przeprowadzanym przez czytelnika, pełnym zagadek, łamigłówek oraz tajemnic, a wszystko okraszone solidnym treningiem logicznego myślenia, analizy i wyciągania wniosków. Zgadnij kto to? to nowa kolekcja książek z ciekawą fabułą, treningu spostrzegawczości, a jednocześnie przepis na pożegnanie nudy wśród dzieci.

Nakładem HarperKids ukazały się cztery książki w serii Zgadnij kto to? „Dziecko słońca”, „Tajemnicze zniknięcie”, „Śledztwo w Nowym Jorku”, „Panika w wesołym miasteczku”. Pozycje nie tylko dla wielbicieli kultowej gry planszowej o tym samym tytule. Książki detektywistyczne są dla dzieci znakomitą frajdą. A wakacje to doskonały czas, który sprzyja tego typu rozrywkom. Książki z serii Zgadnij kto to? angażują dzieci w czytanie treści, pomagają poczuć się jak prawdziwy detektyw. Czytelnik wraz z bohaterami



OKŁADKA KSIĄŻKI

książki prowadzą śledztwo, żeby odnaleźć sprawcę czy to kradzieży, czy spisku. Lista winowajców jest długa..., ale dzięki odpowiednim pytaniom, analizie wskazówek, eliminacji podejrzanych podczas lektury, finalnie można zde-maskować winnego, rozwiązać zagadkę i odkryć prawdę!

„Tajemnicze zniknięcie”: W szkockim muzeum znika jedyny dowód na istnienie potwora z Loch Ness! Szczęśliwie na miejscu wakacje spędza rodzinie, które od razu przystępuje do śledztwa.

„Dziecko słońca”: Podczas prac archeologicznych w Meksyku został odkryty tajemniczy artefakt - spadzająca gwiazda, prawdziwa królowa atrakcji w Cosmo Park, niespodziewanie ulega awarii. Na szczęście Asia i Aleks są gotowi, by poprowadzić śledztwo w tej sprawie.

„Śledztwo w Nowym Jorku” Tomek i Ania wędrują między najsłynniejszymi zabytkami i odkrywają prawdę o napadzie na sklep jubilerski. „Panika w wesołym miasteczku”: Spadzająca gwiazda, prawdziwa królowa atrakcji w Cosmo Park, niespodziewanie ulega awarii. Na szczęście Asia i Aleks są gotowi, by poprowadzić śledztwo w tej sprawie.

Wojciech Malajkat nie kłóci się z żoną o drobiazgi

Poznał Kasię w liceum. Potem jednak każde poszło w swoją stronę. Już jako dorośli wpadli znów na siebie i wtedy uczucie przypomniało o sobie ze zdwojoną siłą.

Gwiazdy

Paweł Gzyl
p.gzyl@gk.pl

Dzisiaj bardziej jest rektorem Akademii Teatralnej niż aktorem. Dawno nie widzieliśmy go na dużym czy małym ekranie. Spełnia się bowiem w pracy pedagogicznej. Kiedy niedawno wybuchł skandal związany z nauczaniem młodych adeptów sztuki aktorskiej, zajął wyważone stanowisko, pełne zrozumienia dla obu stron konfliktu. Nic dziwnego: dziś kształci innych, ale przecież wcale nie tak dawno sam był uczniem.

- Co roku zaczynam kurs od ważnego komunikatu do studentów - moja rola nie polega na tym, żeby polować na ich potknięcia, błędy i słabości. Jestem tu po to, żeby im je uświadomić i pomóc w nich wybrnąć. To kompletnie zmienia optykę. Studenci nie są zwierzętami, na które trzeba polować i nie muszą w stresie „walczyć o przeżycie”, tylko mogą ze spokojem szukać swoich możliwości - deklaruje w rozmowie z „Vivą”.

Jego ojciec był z pochodzenia Niemcem. Mama przywędrowała na Mazury z Kurpiów. Poznali się w Mrągowie i tam założyli rodzinę. On pracował jako stolarz, a ona jako krawcowa. Kiedy mały Wojtek bawił się na podwórku, jego kolegami były dzieci z rosyjskich czy z ukraińskich rodzin. Wszystkie te narodowości mieszały się ze sobą w wielokulturowym tyglu i nikt nie uważał się za lepszego. To sprawiło, że dzieci podświadomie uczyły się otwartości i tolerancji.

- Tam żyło się inaczej. Tam ważny był drugi człowiek, jego problemy. Pamiętam, jak po szkole, jeszcze jako dzieciak, biegłem do domu, żeby napalić w piecu. A potem leciałem na przystanek, żeby pomóc mamie nieść siatki z zakupami. Wie-



Kiedy powiedziałem rodzicom, że jadę zdawać do szkoły filmowej, mama poszła do kościoła modlić się, żebym się nie dostał. Tata był bardziej wyrozumiały - wspomina

działem, że jej ciężko, myślałem o tym. Tak zostałem wychowany - opowiada w „Twoim Stylu”.

Ulubionym miejscem zabaw dzieciaków z Mrągowa był pobliski poligon wojskowy. Chłopcy przedstawiali się tam nielegalnie i toczyli ze sobą niekończące się boje. Tak kształtowała się wyobraźnia małego Wojtka, która niespodziewanie objawiła się aktorskim talentem w czasie liceum. To wtedy nastola-

tek zaangażował się do szkolnego kabaretu, gdzie dostrzegła go kierowniczka lokalnego kółka teatralnego. „Powinieneś zdawać do szkoły teatralnej” - usłyszał od niej. I choć początkowo chciał zostać nauczycielem, zdecydował się zmienić plany.

- Kiedy powiedziałem rodzicom, że jadę zdawać do szkoły filmowej, mama poszła do kościoła modlić się, żebym się nie dostał. Tata był bardziej wyrozumiały. Pamię-

tam moment, kiedy mu powiedziałem o swoim planie. Stał wtedy przy stole stolarskim, coś tam strugał. Nagle spojrzał i powiedział: „To jest twoje życie, synu”, a potem dał pieniądze na podróż do Łodzi - opowiada w serwisie e-Teatr.

Wojtek przygotował na egzamin ambitny repertuar, ale kiedy stanął przed szacowną komisją złożoną z wybit-

WOJCIECH MALAJKAT

Polski aktor teatralny, filmowy i telewizyjny. Urodził się w 1963 roku w Mrągowie. Ukończył studia w Państwowej Wyższej Szkole Filmowej Telewizyjnej i Teatralnej w Łodzi. Od 1986 występował w Teatrze Studio i Teatrze Narodowym w Warszawie. Od stycznia 2009 był dyrektorem naczelnym i artystycznym Teatru Syrena w Warszawie. Zajmował to stanowisko do 2017 roku. Od 2010 posiada tytuł profesora sztuki teatralnej. Dwa lata później został wybrany rektorem Akademii Teatralnej im. Aleksandra Zelwerowicza w Warszawie. W kinie zagrał najważniejsze role w „Mów mi Rockefeller”, „Pięknej nieznamojem” i „Ogniem i mieczem”. Oglądaliśmy go także w telewizyjnych serialach - „Czterdziestolatek 20 lat później”, „Klasa na obcasach” czy „13 Posterunek”. Na antenie Polsatu prowadził program rozrywkowy „Kalamury” oraz teleturniej „Dziwieniu wspinałych”. Jest żonaty z Katarzyną Engwert. Mają dwójkę adoptowanych dzieci: Michalinę i Kacpra.



nych aktorów, język zaczął mu się płatać. Choć jego występy wywoływały jedynie wybuchy śmiechu, ku swemu zdziwieniu został przyjęty. Zamieszkał więc w akademiku, mając za kolegów trzech przyszłych gwiazdorów kina i telewizji: Piotra Polka, Zbigniewa Zamachowskiego i Cezarego Pazurę. Wszyscy pochodzili z prowincji i nikt nie zadzierał nosa. Zostali więc kumplami na dobre i na złe.

- Raz na jakiś czas się zdarzało, że nie musimy uczyć się na pamięć albo iść na próbę, i wtedy się skrzykaliśmy. Ale to nie było morze wódki, wanna. To były dwie flaszki i rozmowy, anegdoty, opowiadanie sobie. Ale o sztuce. I to nie takiej przez wielkie „S” ani też przez małe, takie nasze na tamte czasy wyobrażenia o czymś. Ale tak, wódka służyła... To był styl. Tak trzeba było, na imprezie studenckiej musiała być wódka albo piwo. Bo jak, przy czym mielibyśmy się bawić? - śmieje się w „Twoim Stylu”.

Pod koniec studiów jedna z jego profesorek poleciła go wybitnemu teatralnemu reżyserowi - Jerzemu Grzegorzewskiemu. Dzięki niemu Wojtek zadebiutował na scenie od razu w roli Hamleta. Niestety: ze stresu zapomniał tekstu po słynnej kwestii „Być albo nie być”. Całe szczęście reżyser okazał się być wyrozumiały. Z czasem Malajkat i Grzegorzewski stali się artystycznymi partnerami, dzięki którym widzowie obejrzelili wiele porywających spektakli.

- Mój teatr zaczął się właśnie u niego i trwał przez 20 lat; powtórki z niego nie będzie, bo to był dialog na płaszczyźnie metafizycznej. Od Grzegorzewskiego nauczyłem się fundamentalnych rzeczy: przede wszystkim, że banal i jednoznaczność zabijają sztukę, że trzeba szukać w rejonach, które w żaden sposób nie kojarzą się bezpośrednio, bo tylko wtedy czytanie sztuk przez inne rzeczywistości, przez in-

ne skojarzenia, daje wybuchową mieszankę - podkreśla w „Gali”.

Swoją przyszłą żonę Wojtek poznał już w liceum. Kasia pochodziła z Mikołajek i od razu wpadła mu w oko. Po maturze każde poszło jednak w swoją stronę. On został aktorem i przeniósł się do Warszawy, a ona skończyła studium nauczycielskie i pojechała dorabiać na Zachód.

W końcu jednak wpadli z powrotem na siebie. I wtedy miłość wybuchła wielkim płomieniem. Wzięli ślub i zamieszkali w Warszawie. Dziś ona uczy w szkole, a on jest rektorem stołecznej Akademii Teatralnej. Są razem już trzy dekady.

- Jak się udało? Może to kwestia umiejętności ustępowania sobie. Bo często nieporozumienia zaczynają się od drobiazgów. A my nie robimy problemu z tego, że nóż nie leży w tym miejscu co zwykle. Jeśli nie ma kłótni o drobiazgi, wtedy człowiek czuje się bezpiecznie i nie chce tego tracić. Ale nie chciałbym się za daleko zapuszczać w sprawy rodzinne - podkreśla w „Twoim Stylu”.

Los nie pobłogosławił ich własnym potomstwem. Dlatego ostatecznie zdecydowali się na adopcję. Dzięki temu dali dom i wychowują dwójkę dzieci - Michalinę i Kacpra. Ze względu na liczne zajęcia zawodowe rzadko można zobaczyć całą czwórkę razem. Najczęściej dzieje się to co roku w wakacje, kiedy rodzina Malajkatów wybiera się na urlop na Mazury. Mają tam piękny dom, gdzie odpoczywają nie tylko we własnym gronie, ale również w towarzystwie wiernych przyjaciół.

- Jesteśmy tam we wszystkie święta. Tam również spędzamy co roku prawie dwa miesiące wakacji. Czarterujemy 6-osobową zagłówkę, kompletujemy paczkę znajomych i wypływamy na Jeciora - podsumowuje w Onecie.

©P

Dzieci to szczęście. I odpowiedzialna decyzja podejmowana na całe życie

Jeden na ośmiu rodziców uważa, że nie powinien mieć dzieci.
Dlaczego wątpią w swoje rodzicielstwo i twierdzą, że to nie jest rola dla nich?

Psychologia

Katarzyna Sklepik

katarzyna.sklepik@polskapress.pl

Mówiłem Ci, że nie chcę mieć dzieci - dziś partnerki coraz częściej to słyszą. - Nie interesuje mnie rola matki - twierdzą młode kobiety. I choć w naszej kulturze rodzina to mąż, żona i ich wspólne dzieci, wielu młodych ludzi wyłamuje się z tej tradycji. Dziś stawiają na wolność, związki partnerskie, samorealizację. A decyzję o dziecku odkładają na później lub decydują, by nie mieć ich wcale.

- Zobaczysz, jak to jest, jak sama będziesz miała dzieci. Ty myślisz, że to tak łatwo? Moja matka powtarza te słowa codziennie, do znużenia - wspomina Barbara. 45-letnia menedżerka przyznaje, że mama skutecznie zniechęcała ją do posiadania potomstwa. - Zapytałam ją kiedyś, gdy już byłam dorosła, czy ona nas w ogóle chciała. Bo przez większość życia mieliśmy z bratem wrażenie, że nie byliśmy szczytem marzeń naszej mamy. I dowiedziałam się, że ja byłam klasyczną „wpadką”, która przyspieszyła decyzję o ślubie. A mój młodszy brat urodził się, bo wszyscy w rodzinie mieli dwoje dzieci, więc rodzice nie mogli być gorsi - mówi Barbara i przyznaje, że to był szok. - Chyba jednak nie chciałam tego usłyszeć.

Dla większości ludzi rodzicielstwo jest źródłem satysfakcji i rozwoju. Są jednak osoby, dla których rola mamy lub taty jest źródłem stresu, a nawet problemów psychicznych. Jak dużym obciążeniem jest posiadanie dzieci? Okazuje się, że w Polsce około 13 procent młodych rodziców żałuje tego, że w ogóle zdecydowało się na posiadanie dziecka. Oznacza to, że nawet jeden na ośmiu rodziców uważa, że ta rola nie jest dla niego - wynika z badań dr. Konrada Piotrowskiego z Uniwersytetu SWPS w Poznaniu.

Zostać rodzicem... ale bez konsekwencji

W Stanach Zjednoczonych 95 procent osób twierdzi, że chciałoby mieć dzieci. W podobnym badaniu przeprowadzonym w Unii Europejskiej 93 procent mężczyzn i 95 procent kobiet



Żałowanie rodzicielstwa jest też związane z trudną sytuacją finansową i stanem cywilnym. Samotne rodzicielstwo zwiększa prawdopodobieństwo tego, że rodzic pożałuje decyzji o posiadaniu dziecka

stwierdziło podobnie. Jak wynika z badania CBOS, także Polacy w ogromnej większości chcą mieć dzieci.

I choć dane te potwierdzają, że pomimo ogólnego spadku współczynnika dzietności w ciągu ostatnich kilku dekad, chęć posiadania dzieci jest wciąż powszechną potrzebą, to rzadko jednak myślimy o tym, że rodzicielstwo wiąże się również z pewnym ryzykiem, gdyż jest to decyzja, której konsekwencje będą towarzyszyć nam do końca życia. Nawet rozwód z partnerem, zerwanie kontaktu z dzieckiem, przeprowadzka w odległe miejsce nie zmienia świadomości bycia rodzicem. Kolejnym czynnikiem, który powoduje, że decyzja o rodzicielstwie jest ryzykowna, jest fakt, że o tym, jak to jest być rodzicem, można przekonać się dopiero po urodzeniu się dziecka. Zajmowanie się cudzymi dziećmi lub praca z nimi nie dadzą przecież pełnego obrazu tego, jak to jest być rodzicem.

wę wyższy i sięgać 13 procent. Jego badania to pierwsza na świecie próba kompleksowego opisanie grupy rodziców żałujących tego, że mają dziecko. Dotychczasowe wyniki ujawniły, że rodzice żałujący posiadania dzieci częściej mają za sobą traumatyczne dzieciństwo naznaczone przemocą i odrzuceniem, odznaczają się wyższym nasileniem symptomów depresyjnych i lękowych, są bardziej wrażliwi na ocenę społeczną i doświadczają silnego wypalenia. Żałowanie rodzicielstwa jest też związane z sytuacją finansową i stanem cywilnym. Problemy finansowe i samotne rodzicielstwo znacząco zwiększają prawdopodobieństwo tego, że rodzic pożałuje swojej decyzji o posiadaniu dziecka.

- Gdy urodził się nasz syn, mąż szalał ze szczęścia. Kacper był dumą tatusia, synkiem do pokazywania znajomym. I na tym jego rodzicielstwo się skończyło. Niestety, gdy trzeba było zrobić coś przy małym, słyszałam: to twoje dziecko, ty chciałaś dziecko, to się nim zajmuj. Wychowanie to twoja sprawa - mówi Natalia, matka 15-letniego już Kacpra. - Gdy pytałam męża, nie pomożesz mi, zawsze mówił: ja już swoje zrobiłem. Tak jakby cała reszta związana z byciem ojcem była dla niego obciążeniem.

Taka postawa zaburza realizację roli opiekuna i wychowawcy, a dodatkowo może mieć negatywny wpływ na relacje z dzieckiem i partnerem.

Dzieci - czy każdy musi je mieć?

Orna Donath w swojej pracy poświęconej rodzicielstwu sugeruje, że jedną z ważniejszych przyczyn żałowania decyzji o rodzicielstwie jest ulegnięcie kulturowej presji, zgodnie z którą tylko posiadając dziecko, można być w pełni zaakceptowanym w społeczności dorosłych (dotyczy to głównie kobiet). Z tego powodu wiele osób decyduje się na założenie rodziny nawet wtedy, gdy nie są do końca przekonane o słuszności tej decyzji. Młode matki, które żałują posiadania dziecka, rzeczywiście często uważają, że nie pasują do tej roli, że uniemożliwia im to samorealizację i prowadzi do utraty prawdziwej tożsamości. Mają tendencję do powracania myślami do czasów „sprzed dziecka”, które opisywane są jako czasy wolności i samorealizacji.

Doktor Konrad Piotrowski zwraca uwagę na to, że chcąc zrozumieć przyczyny i pomóc rodzicom, musimy patrzeć szerzej. - Uleganie kulturowym trendom wbrew własnym potrzebom to tylko jeden z ważnych czynników. Trzeba zwrócić uwagę nie tylko na gotowość do zostania rodzicem, ale także na kompetencje niezbędne do realizacji roli rodzica. Wychowywanie dzieci wymaga podejmowania tysięcy codziennych decyzji dotyczących niepewnych sytuacji, wzięcia na siebie odpowiedzialności za prawidłowy rozwój dziecka, zmusza do ciągłego poszukiwania balansu między zaspokajaniem potrzeb dziecka i potrzeb innych członków rodziny, a zaspokaja-

niem własnych potrzeb - tłumaczy dr Konrad Piotrowski. I wyjaśnia: - Dotychczasowa wiedza zgromadzona przez psychologów i psychiatrów pokazuje jednoznacznie, że nie każdy jest w stanie poradzić sobie z tymi zadaniami w taki sposób, aby rodzicielstwo było dla niego źródłem satysfakcji. Moje badania mają na celu odkryć, gdzie jest ten słaby punkt, tak abyśmy w przyszłości mogli z akceptacją i empatią, ale także z rzetelną wiedzą, pomagać rodzicom zmagającym się z tym problemem. Bo przecież rodzicem jest się już na zawsze - mówi psycholog.

W skali kraju tej wielkości co Polska odsetek żałujących rodziców może przekładać się na kilka milionów osób, które wychowują dzieci, wcale tego nie chcąc. W skali Unii Europejskiej (440 milionów mieszkańców) czy Ameryki Północnej (około 580 milionów) - na kolejne dziesiątki milionów.

Żałowanie rodzicielstwa jest problemem o dużym znaczeniu społecznym, co jest szczególnie ważne w kontekście coraz intensywniejszego zachęcania młodych ludzi w krajach rozwiniętych do posiadania dzieci, bez zwrócenia ich uwagi na skutki tej decyzji. Ponadto może ono być silnie uwarunkowane osobowością i nasilać psychopatologię wśród rodziców. A także wzmacniać destrukcyjne postawy wobec dzieci, co sprawia, że celem państwa powinno stać się stworzenie systemu wsparcia dla rodziców wychowujących małe dzieci. ©©

AKCJA SPECJALNA LATO Z RADIEM

0610177205

POLSKIE RADIO **Jedynka** **latozradiem.pl**

#JESTEŚMY Z WAMI

Lato z radiem 2021

50 lat

SŁUCHAJ I WYGRYWAJ

50 rowerów trekkingowych

na 50 urodziny Lata z Radiem

i wiele innych nagród

Polica nami naszemiasło

Bób to zdrowe i bardzo pożywne warzywo. Niech go nie zabraknie w naszej kuchni

Bób to niezwykle zdrowe i pożywne warzywo strączkowe, więc warto, by znalazł się w naszym menu.

Zawiera witaminę A, C i B6 oraz jest źródłem wielu minerałów - cynku, potasu, magnezu, wapnia, żelaza. Ze względu na dużą zawartość błonnika, poprawia trawienie i ogólne funkcjonowanie układu pokarmowego.

Można go jeść z roztopionym masłem albo oliwą lub przyrządzać z niego

bardziej urozmaicone potrawy.

Świeży bób ma kolor jasnozielony lub beżowy i jest pozbawiony płan. Po ugotowaniu jego skórka jest delikatna i odchodzi sama po naciśnięciu. Młode nasiona bobu gotujemy około 10 minut, najlepiej z odrobiną soli i cukru trzcinowego dla zrównoważenia smaku. Do tego warto dodać kwiatostan kopru, lubczyk i łyżeczkę kminku na trawienie.

Jeśli chcemy wykorzystać je do sosów czy makaronów, to zazwyczaj gotujemy je nieco dłużej - 20-25 minut. Smakosze bobowi twierdzą, że bób gotujemy po prostu do miękkości lub do momentu aż opadnie na dno garnka (wody musi być tyle, by swobodnie w niej pływał). Niektórzy polecają jeszcze zostawienie go w gorącej wodzie na 5-10 minut i przelanie go później zimną wodą. **(MIKO)**



FOT. PIXABAY



FOT. PIXABAY



FOT. ORCHIDEA CREATIVE GROUP



FOT. PIXABAY



FOT. WINIARY

Nie przegapmy sezonu na bób, bo nie jest on długi. Kto w bobie jeszcze się nie rozsmakował, niech przynajmniej spróbuje...

Bób w sosie pomidorowym

Składniki:
500 g bobu
(gotujemy 2-3 minuty i obieramy ze skórek)
1 cebula
2 ząbki czosnku
1 pomidor
oliwa z oliwek
50 g pasty pomidorowej
1 łyżeczka kuminu
1 chili
sos sojowy
sól, pieprz
mięta

Pomidora sparzamy i obieramy ze skóry, a następnie kroimy go w kostkę. Cebulę, papryczkę chili i czosnek kroimy w kostkę i smażymy na oliwie z oliwek. Po usmażeniu dodajemy łyżkę wody i kumin. Po 2-3 minutach dodajemy jeszcze 200 ml wody oraz wypłukany bób i sos sojowy (około 1-2 łyżek). Następnie dodajemy pomidora, pastę pomidorową i czekamy aż bób będzie miękki (około 15 minut). Doprawiamy solą, pieprzem i posiekaną miętą. Podajemy z makaronem, ryżem lub kaszą. Można posypać parmezanem.

(www.dwor-korona.pl)

Salatka z kabanosami i bobem

Składniki:
100 g wieprzowych kabanosów
1 kg bobu
200 g pomidorów koktajlowych
2 garście kiełków słonecznika
3 łyżki pestek słonecznika
10 czarnych oliwek (w krążkach)
pół pęczka koperku
pół natki pietruszki
50 g twardego sera np. Grana Padano

Dressing:
1 łyżka soku z cytryny
3 łyżki oliwy extra vergine
szczypta soli morskiej
szczypta świeżo zmielonego czarnego pieprzu
2 łyżeczki musztardy sarepskiej
1 łyżeczka miodu

W garnku zagotować delikatnie osoloną wodę. Wrzucić bób, gotować go do miękkości. Następnie odsączyć i obrać. W międzyczasie pomidorki koktajlowe pokroić na połówki, zaś pokrojone w plasterki kabanosy podsmażyć na suchej patelni. Koperek i pietruszkę drobno posiekać, ser zetrzeć na tarce. Na suchej patelni uprażyć pestki słonecznika. Oliwki w krążkach odsączyć z zalewy. Wszystkie składniki połączyć i posypać kielkami słonecznika. Całość polać przygotowanym wcześniej dressingiem.

(berger.biz.pl)

Zupa jarzynowa z bobem i koperkiem

Składniki:
ziemniak
marchew
3 różyczki kalafiora lub brokuła
0.5 szklanki bobu
1 łyżka masła
posiekany koperek

Warzywa myjemy. Marchew i ziemniaka kroimy w kostkę. Przekładamy warzywa do garnka, podlewamy wodą, gotujemy do miękkości. W tym czasie w drugim garnuszku gotujemy bób, po przestęgnięciu obieramy i dodajemy do zupy. Dodajemy masło, rozdrabniamy warzywa blenderem. Dodajemy posiekany koperek i mamy pyszny krem z bobu. Oczywiście, jeśli chcemy więcej zupy, wszystkich składników musimy użyć w większej ilości.

Kuskus z cukinią i bobem

Składniki:
40 dag bobu
szklanka kaszy kuskus
1/2 cebuli
3 ząbki czosnku
25 g masła
1/2 cukinii
1 łyżeczka ziół prowansalskich
szczypta curry
szczypta soli
1 pęczek natki pietruszki

Bób ugotować w osolonej wodzie prawie do miękkości, odcedzić, przestudzić, obrać z łupinek. Kaszę przygotować zgodnie z przepisem na opakowaniu. Cebulę pokroić w kostkę, czosnek posiekać. Cebulę i czosnek lekko zrumienić na maśle. Cukinię umyć, pokroić w ćwierćplasterki, dodać do cebuli. Dodać też trochę soli, curry i zióła prowansalskie. Wymieszać, chwilę razem smażyć, aż cukinia trochę zmięknie (ma pozostać chrupka). Do cukinii dodać kaszę i bób, lekko wymieszać. Chwilę razem podsmażać, cały czas delikatnie mieszając. Natkę posiekać. Dodać ją do kaszy z warzywami i wymieszać. Podzielić na porcje i podawać. Dodałam jeszcze na koniec kilka pokrojonych pomidorów cherry.

(www.winiary.pl x 2)

SŁODKI, SOCZYSTY, SMACZNY, CZYLI – – ARBUZ!

Owoc zdrowy i pyszny,
wprost doskonały na upalne letnie dni

Owoce

Milena Kochanowska
m.kochanowska@glos.com

Czy jest bardziej soczysty i orzeźwiający owoc niż arbuź? Chyba nie. Prócz tego jest on słodki i pełen cennych substancji odżywczych. Jednym słowem idealny na ochłodzenie podczas gorących, letnich dni i na dodatek zdrowy. Pełen witamin A i C, potasu i magnezu, obniża ciśnienie tętnicze krwi oraz poprawia elastyczność naczyń krwionośnych. Włączmy więc ten owoc do swojej diety koniecznie.

Jak wybrać w sklepie czy na straganie najlepszy arbuź? Zdaniem ekspertów prątki na skórce owocu powinny być równomierne, bez plam i dużego kontrastu, o wyraźnie zaznaczonych kolorach. Dobry arbuź nie powinien mieć też żadnych wgnieceń ani uszkodzeń na powierzchni – twarda skórka po naciśnięciu kciukiem nie powinna się uginać. Rzadko się zdarza, by owoce małych rozmiarów były w środku dojrzałe, najlepiej wybierać więc te średniej wielkości. Istotna jest również waga. Zdecydowanie smaczniejszy będzie owoc cięższy – arbuź składa się w ponad 90 procentach z wody, dojrzały musi więc mieć odpowiednią wagę. Popukajmy w owoc, oznaczając to będzie, że jest w pełni dojrzały.

A oto kilka arbuźowych inspiracji. Kawałki arbuza mogą być urozmaicheniem wielu sałatek – zwłaszcza w połączeniu z serami, sałatami i świeżą miętą. Są także świetnym dodatkiem do koktajli, smoothie oraz domowych lodów. Częstki soczystego arbuza można podawać większym łusaczom z bitą śmietaną lub zamoczone w gorzkiej czekoladzie, która schłodzona stworzy na nich pyszną chrupiącą skorupkę. Arbuza możemy też wykorzystać do zrobienia domowych lodów – wystarczy zblendować jego miąższ z dodatkiem limonki, przelać masę do foremek i wstawić do zamrażarki. Możemy także poeksperymentować z grillem i w kilka



FOT. PRAWY

chwil przyrządzić słodkie przekąski. Przyrumienione na ruszcie, pełne ciepłego soku, kawałki arbuza idealnie łączą się z kruchymi tartalietkami.

SAŁATKA Z ARBUZEM

Składniki:

100 g – rukoli, 200 g pomidorów koktajlowych, 200 g ogórka zielonego, 50 g sera blue, 100 g arbuza, miód, 50 g orzechów włoskich
Sos: 3 łyżki musztardy dijon, 1 łyżka płynnego miodu, 1 łyżeczka soku z cytryny, 2 łyżeczki oliwy z oliwek, szczypta soli i szczypta pieprzu

Na rukoli ułożyć przekrojone na połówki pomidorki koktajlowe oraz pokrojonego w półksiężycy ogórka i w kostkę arbuza bez pestek. Na patelni rozgrzać miód i wysypać orzechy włoskie. Intensywnie mieszać, żeby się nie przypaliło i po zarumienieniu wysypać na talerz wyłożony papierem, schłodzić. W tym czasie w słoiku wymieszać składniki na sos. Na sałatkę skruszyć ser blue, posypać schłodzonymi orzechami w karmelu i na końcu połączyć sosem. (www.dwor-korona.pl)

SAŁATKA Z ARBUZEM I KUKURYDZĄ

Składniki:

100 g rukoli, 400 g arbuza, puszka kukurydzy, 200 g sera

feta, 6 plastry szynki dojrzewającej, 4 łyżki ziaren słonecznika
Sos miodowy: 7 łyżek oliwy z oliwek, 3 łyżeczki musztardy łagodnej, 4 łyżeczki miodu, 3 łyżki soku z cytryny, sól, pieprz

Składniki na sos wymieszać i zostawić na 15 minut w lodówce, dla uzyskania intensywności smaku. Rukolę umyć i osuszyć. Ziarnka słonecznika uprażyć na suchej patelni. Arbuza oczyścić z pestek i pokroić w kostkę, ser feta również. Szynkę pokroić w paski. Kukurydzę odsączyć i wysypać do miski, razem z arbuzem, rukolą, słonecznikiem, szynką i fetą. Składniki połączyć sosem i wymieszać. (www.eisberg.pl)

SMOOTHIE ARBUZOWO-BANANOWE

Składniki:

pół arbuza, 2 banany, sok jabłkowy i pomarańczowy (1 szklanka), 200 g lodu w kostkach

Wykrajamy miąższ z arbuza ze skórki i kroimy w grubą kostkę, wyciągając przy tym pestki. Banany obieramy ze skórki i razem z arbuźowym miąższem wrzucamy do malaksery. Dodajemy sok jabłkowy, sok z pomarańczy i lód. Całość miksujemy i rozlewamy do szklanek.

SMOOTHIE ARBUZOWO-TRUSKAWKOWE

Składniki

(na około 1,5 słoiczka): 1 kg arbuza, 500 g truskawek, 1 łyżka miodu, sok z limonki, świeża mięta, woda

Owoce dokładnie myjemy. Arbuź kroimy na mniejsze części. Jeżeli w kawałkach znajdują się czarne pestki, możemy je pousuwać. Do kielicha blendera lub naczynia wrzucamy truskawki, kawałki arbuza i dodajemy miód, sok z limonki oraz kilka listków świeżej mięty. Całość dokładnie blendujemy. Dekorujemy świeżymi listkami mięty. Jeżeli smoothie będzie zbyt gęste, możemy dodać wody lub kilka kostek lodu.

MASZ SZANSE POPRAWIĆ KRAŻENIE!

Możesz zmniejszyć
cholesterol i udrożnić
tętnice w kilka tygodni!



Stephan Chao

Światowej sławy specjalista w dziedzinie schorzeń układu krążenia odkrył wyjątkową kompozycję składników, która może pomóc poprawić krążenie. Naturalny preparat ma szansę zmniejszyć ilość niebezpiecznych złożeń płytki miażdżycowej i cholesterolu blokujących tętnice. Czy to odkrycie zrewolucjonizuje rynek?

Problemy związane ze złym krążeniem, wysokim poziomem cholesterolu oraz nadciśnieniem narastają stopniowo i niepostrzeżenie, już po 30. roku życia – możesz nawet nie wiedzieć, że je masz. **Działaj, zanim będzie za późno!** Jeśli: **szybko się męczysz; masz bolesne skurcze nóg; odczuwasz bóle lub zawroty głowy; masz kłopoty z koncentracją i pamięcią; oznaczają to, że Twoje tętnice są stopniowo blokowane złożeń cholesterolu oraz zwapniała blaszka miażdżycowa i potrzebują szybkiego oczyszczenia. Jesteś w grupie wysokiego ryzyka!**

Na ratunek tętnicom

Lata naukowych poszukiwań doprowadziły eksperta ds. dolegliwości układu krążenia – Chao do niezwykłego odkrycia. Opracował naturalny środek, który może wspomóc udrażnianie tętnic i zmniejszać powstałe uszkodzenia. Dzięki unikalnej kompozycji roślinnych składników i silnych antyoksydantów preparat ma szansę dopomóc w oczyszczaniu tętnic ze zwapniałych złożeń blaszki miażdżycowej i gębszych narośli cholesterolu. Gdy krążenie zacznie się polepszać, środek może odżywić martwiejące komórki oraz zmniejszyć ryzyko wystąpienia nowych zatorów.

„Od dawna byłem przekonany, że stosowanie syntetycznych, mało przyswajalnych preparatów nie daje dobrych efektów. Po latach prac odkryłem, że rozwiązanie miałem cały czas obok siebie”, mówi twórca przełomowej metody. „To w mądrości kraju moich azjatyckich przodków znalazłem odpowiedź – roślinę niezwykle bogatą w substancje, które mogą pomóc w udrażnianiu tętnic i regulowaniu poziomu cholesterolu we krwi”.

Źródłem niezwykłych właściwości tej formuły jest **Gotu kola (centella asiatica)**, roślina, której działanie wykorzystuje się od ponad 2000 lat w azjatyckiej medycynie naturalnej. Może ona działać jak potężny taran, który z wielką siłą uderza w zwapniałe złożeń płytki miażdżycowej i cholesterolu.

Do produkcji preparatu wykorzystano również **terminalia arjuna** czyli korę z drzewa występują-

cego na terenach Indii, Birmy i Sri Lanki, wykazującą silne działanie antymiażdżycowe oraz ekstrakt z liści lotosu, będący bardzo skutecznym środkiem walki z problemami układu krążenia. Kombinacja tych trzech naturalnych składników ma szansę sprawić, że złożeń zalegające w tętnicach zostaną zminimalizowane. Efekty? Po kilku dniach mogą się zmniejszyć zawroty głowy i bolesne skurcze nóg. Po kilku tygodniach może zmaleć odczuwanie bólu w okolicy mostka, a opuchlizna kończyn zacznie się zmniejszać. Następnie tętnice mają szansę zostać odblokowane. Komórki Twojego ciała mogą wypełnić się życiodajnym tlenem, mózg i serce zaczęły pracować pełną parą!

Efekty mogą być widoczne po kilku dniach

Naturalny skład preparatu ma szansę sprawić, że będzie można go stosować bez obaw o skutki uboczne. Oto możliwe efekty jego stosowania:

- ✓ **zmniejszenie ilości blaszek miażdżycowych i złożeń cholesterolu**
- ✓ **poprawa drożności tętnic**
- ✓ **zmniejszenie ryzyka wystąpienia degeneracji komórek mózgu (wzrost koncentracji),**
- ✓ **poprawienie ukrwienia kończyn (powrót krążenia, zanik skurczów i opuchlizny).**

Za sprawą tej nowatorskiej formuły masz szansę zmniejszyć **ilość obrzęków** kończyn i duszności. W trakcie przyjmowania środka może **poprawić się Twoje krążenie, a wszystko to dzięki rozbiciu złożeń płytki miażdżycowej i cholesterolu.**

Naturalna metoda Chao w tym roku trafiła do Polski, gdzie jest dostępna wyłącznie w sprzedaży telefonicznej. Obecnie trwa promocja i pierwsze 100 osób może otrzymać dużą zniżkę.

WIELKA PROMOCJA!

Zadzwoń do **2 sierpnia 2021r.**, a dostaniesz **73% zniżki!** Otrzymasz wtedy preparat Chao w promocyjnej cenie (przesyłka gratis)!

Zadzwoń: tel. 61 300 31 32

Poniedziałek - niedziela 8:00 - 20:00 (Zwykle połączenie lokalne bez dodatkowych opłat)

*Szczegóły oraz informacje dotyczące procedury zwrotów i reklamacji dostępne są pod adresem: www.grouptcm.com

PIES DOMOWY. PIĘĆDZIESIĄT TWARZY NASZEGO PUPILA

Zastanawiając się nad ewolucją psa w życiu człowieka, zauważyć możemy, że choć tytułowych psich twarzy jest wiele, łączy je jedno – potrzeba człowieka, by mieć je blisko siebie.

Zwierzęta

Katarzyna Sklepik

katarzyna.sklepik@polskapress.pl

Dawniej strażnik podwórka dwa razy dziennie karmiony kaszą zalaną sosem z obiadu, obecnie pełnoprawny członek rodziny nierazko posiadający bogatszą garderobę od swoich właścicieli.

Pies domowy (*Canis lupus familiaris*) to potomek mięsożernych ssaków drapieżnych, (*Carnivora*), pochodzących z ery kenozoicznej, czyli sprzed około 55 milionów lat. W przebiegu ewolucji drapieżne ssaki mięsożerne wykształciły wiele różniących je gatunkowo cech, przystosowujących ich do zmieniających się warunków środowiskowych.

- Dzisiaj do tej grupy oprócz rodziny psowatych, łącznie z wilkami i szakalami, należy bardzo wiele gatunków, takich jak: łasice, kuny hieny, jenoty czy niedźwiedzie. Specjaliści z zakresu zooarcheologii, antropologii i genetyki są zgodni, że dzisiejszy pies pochodzi od wilka w wyniku długofalowego i wieloletowego procesu domestykacji - tłumaczy dr Tomasz Nowak z Wydziału Medycyny Weterynaryjnej i Nauk o Zwierzętach Uniwersytetu Przyrodniczego w Poznaniu.

Natomiast to, czy to człowiek udomowił wilka, czy też wilki kalkulując korzyści przebywania w pobliżu osad ludzkich same wybrały udomowienie jest jeszcze sporem naukowców. - Faktem jest, że od około 15 tysięcy lat pies



towarzyszy człowiekowi, stając się dodatkowo z użytecznego stróża, obrońcy, łowcy, pasterza, psa pociągowego, niezastąpionym kompanem spacerów, zabaw, psem tropiącym, sportowym, ratownikiem, terapeutą, zyskując niezaprzecalnie miano „najlepszego przyjaciela człowieka” - mówi dr Tomasz Nowak.

Indywidualności,

czyli ponad 400 psich ras

Obecnie gatunek pies domowy reprezentowany jest przez po-



nad 400 ras, których zróżnicowanie pod względem eksterieru, behawioru i umiejętności jest imponujące i niespotykane wśród innych zwierząt domowych. Międzynarodowa Federacja Kynologiczna (FCI) usystematyzowała rasy według pochodzenia i przeznaczenia tworząc grupy:

- Owczarki i psy pasterskie, z wyłączeniem szwajcarskich psów do bydła
- Pinczery i sznauclery, molosy, szwajcarskie psy górskie i do bydła
- Teriery
- Jamniki
- Szpice i psy w typie pierwotnym
- Psy gończe i pokrewne
- Wyżły
- Aportery, płochacze i psy dowodne
- Psy ozdobne i do towarzystwa
- Charty

- Każda z tych grup skupia psy indywidualności, różnice między nimi w budowie anatomicznej, umaszczeniu, zachowaniu i pasji są efektem wieloletniej i konsekwentnej pracy hodowlanej w celu utrwalenia lub zredukowania określonej cechy - wyjaśnia Weronika Gruss, weterynarz z Uniwersyteckiego Centrum Medycyny Weterynaryjnej. - Kilkusetgramowa chihuahua i prawie stukilogramowy mastiff angielski, nagi pies meksykański i puchaty bobtail, czy tytan pracy owczarek malinois i kanapowy pekińczyk to wciąż przedstawiciele jednego gatunku: pies domowy.

Predyspozycja

rasowa do chorób

Dla naszych przodków psy często były opiekunami gospodarstwa, chroniąc kury przed kunami, a w nagrodę otrzymując ich rosółowe czę-

ści oraz ciepły kąt do spania. Dziś w przeważającej większości psy traktujemy jak pełnoprawnych domowników, nie rzadko podporządkowując życie pod ich potrzeby.

- Podczas wyboru psa kierujemy się często jego wyglądem - kiedyś modne yorki grają teraz rolę old-school'owego garbusa; na miejscu wciąż komfortowej skody Fabii chorowite, ale niezapomniane buldogi francuskie, a pierwsze miejsce na podium, niczym czerwone ferrari zajmują hybrydy pudli - maltipoo, cava-poo, labradoodle - wymienia dr Tomasz Nowak. - Wybierając auto pamiętamy jednak, by poza odpowiadającym nam kolorem lakieru zajrzeć też pod maskę - i tak też powinno być w przypadku psa, gdyż różnice leżą nie tylko w ich wyglądzie, ale też predyspozycjach do chorób, czego przyszły właściciel powinien być świadomy.

- Labrador nie przebiegnie maratonu, bo nie pozwoli mu na to stawy biodrowe, buldogowi francuskiemu na przeszkodzie stanie kręgosłup i często wydłużone podniebienie. Zresztą kształt czaszki determinuje potencjał węchowy danego psa, wpływa na jego aktywność i może być odpowiedzialny za chrapanie - wylicza weterynarz Zuzanna Hamankiewicz-Jarczak. - Rasy chondrodysplastyczne jak basset czy z tendencją do dysplazji stawów biodrowych - owczarek niemiecki lub dyskopatii jak jamnik czy kardiomiopatii - bokser oraz chorób



mózgowia - cavalier king charles spaniel to tylko niektóre przykłady psich odmienności, ale też przypadek - mówi. Dlatego posiadanie psa to decyzja wymagająca

nią stawiane. Pasterstwo, stróżowanie, praca w kopalniach czy myślistwo. Wiele psów nadal ma cechy niezbędne do wykonywania zadań, które spełniały w przeszłości, a dzisiaj są zmartwieniem właścicieli.

Wymagamy, aby owczarek australijski czy border collie wyzbył się swojego instynktu pasterckiego i nie zaganiał dzieci, rowerów czy samochodów.

Kochamy naszego pupila, ale zakładamy obronę antyszczekową beaglowi, gdyż nie możemy znieść jego „jazgotu”. A sama nazwa rasy pochodzi z języka starofrancuskiego i oznacza „rozwarłe gardło”.

Wynika to ze specyficznej dla tej rasy budowy strun głosowych, która umożliwia wydawanie trzech rodzajów dźwięków.

Czy masz na tyle odwagi, żeby gołymi rękami dokopywać się do nory lisa czy borsuka? „Łapy jak łopaty” doskonały węch, samodzielność i bardzo dużo zadziorności. O kim mowa? O największym szkodniku wypielegnowanych ogrodów - jamniku.

Yorkshire terrier - pies z kompleksem Napoleona? Niewiele większy od swoich ofiar - gryzoni, które musiał wypraszać z ciasnych pobawionych światła nor. Dziś traktowany jako zabawka potrafi pokazać swoje prawdziwe oblicze szczekając i atakując większych od siebie. Husky mogą mieć piękne, niebieskie oczy, które są przyczyną wielu ich problemów. Zostały stworzone, by biegać długie dystanse w trudnych warunkach, nawet bez jedzenia.



jąca świadomości, że pod sierścią kryje się żywy organizm, który wymaga opieki medycznej uzależnionej od rasy i jej schorzeń.

Nie zmienisz psiego charakteru

Każda rasa przez tysiące lat i wiele pokoleń przystosowała się do zadań, jakie były przed





ENT SVI WIA DABROWA

[illegible][illegible]

ROZWIĄZANIE: PRZYRODA NIE ZNOSI KŁAMSTWA.

WIEŚCI NIE Z TEJ ZIEMI

Paweł Gzyl

pawel.gzyl@polskapress.pl

**Ewelina Lisowska**
Nie odchudza się

Jeszcze do niedawna popularna piosenkarka katowała się restrykcyjnymi dietami, żeby zachować szczupłą sylwetkę. W efekcie udało się jej osiągnąć wymarzoną wagę – 45 kg. Było to jednak okupione niemal niehumanitarnymi wyrzeczeniami. Nic więc dziwnego, że w końcu nie wytrzymała – i odpuściła. Teraz Lisowska odpoczywa na hiszpańskiej plaży i zamieściła zdjęcie, na którym widać, jak przechadza się po niej w czerwonej sukience. Fotografia pokazuje, że wokalistka nabrała bardziej zaokrąglonych kształtów. Fani są zachwyceni metamorfozą swej idolkę. „Ogień” – napisał jeden z nich.

Anna Cieślak
Planuje ślub

To już dwa lata, od kiedy aktorka związała się z dyrektorem programowym TVN – Edwardem Miszczakiem. Początkowo złośliwi nie wróżyli parze, że ich miłość przetrwa próbę czasu, ponieważ założonych dzieli różnica 25 lat. Stało się jednak inaczej. I teraz Cieślak i Miszczak planują ślub. Para powie sobie sakramentalne „tak” w Krakowie. - Ślub ma się odbyć w kolegiacie św. Anny. Udzieli go zaprzyjaźniony z nimi ksiądz. Wszyscy goście zostali poproszeni o zachowanie całkowitej dyskrecji. To dla nich ważne, by uroczystość miała cha-

rakter prywatny. Gdyby na miejscu pojawił się tłum gapiów i paparazzi, Anna i Edward uzgodnili, że duchowny udzieli im sakramentu w innym kościele – mówi znajoma narzeczonych w „Na Żywo”.

Marta Żmuda-Trzebiatowska
Tęskni za rodziną

Wyjazd do Pragi na plan czeskiego filmu „Indianin” sprawił, że aktorka uświadomiła sobie, jak ważna jest dla niej rodzina. - Jestem tu sama. Tęsknię i cierpię. Kiepsko znoszę rozłąkę z dziećmi – mówi na InstaStories. Jak podaje magazyn „Świat & Ludzie”, Żmuda-Trzebiatowska łączy się codziennie z mężem Kamilem Kulą i dwójką swych pociech za pomocą komunikatorów internetowych. Aktorka jest spokojna o dzieci, bo wie, że jej partner otacza je troskliwą opieką. - Jest wspaniałym tatą, tylko tyle powiem – twierdzi w serwisie Party.

Martyna Wojciechowska
Ma trudny czas

Nie tak dawno media obiegała wiadomość, że małżeństwo popularnej podróżniczki i Przemysława Kossakowskiego istnieje już tylko na papierze. Para nie wytrzymała w związku nawet roku. „Rewia” dowiedziała się, co zdecydowało o rozstaniu. - Gdy był lockdown i Przemek mieszkał u Martyny, świetnie się dogadywali. Mieli czas tylko dla siebie. Potem oboje rzucili się w wir pracy. I ich drogi zupełnie się rozjechały – zdradza informator magazynu. I dodaje: Obecnie Kossakowski przebywa w Turcji, gdzie kręci nowe odcinki swego pro-

gramu „Down The Road”. Wojciechowska przeżywa rozstanie w kraju wspólnie z córką. „Minęło wiele miesięcy, jednak smutek nie mija. Zapewne możecie sobie wyobrazić, co czuję i jak trudny jest to czas dla mnie i dla Marysi” – napisała na Instagramie.

Ida Nowakowska
Ochrzci syna

Polscy celebryci coraz częściej decydują się nie chrzczyć swoich dzieci – tak zadeklarowała choćby niedawno Agnieszka Włodarczyk. Zupełnie inne podejście ma Ida Nowakowska, która niedawno urodziła syna. Gwiazda TVP jest katoliczką i widzi głęboki sens w ochrzczeniu swego pierworodnego. - Jestem osobą bardzo wierzącą, więc tak też chciałabym wychowywać mojego synka. My, jako rodzice, myślimy, jak to będzie wyglądać, chcemy, żeby to było nawet nie tyle poważne, ile by była w tym jakaś symbolika i nasza świadomość, w jaki świat przez sakrament chrztu wprowadzamy nasze dziecko. Dużo na ten temat czytamy. Nie chcemy, by chrzciny były tylko eventem – tłumaczy Nowakowska w Plejadzie.

Zenek Martyniuk
Powalczy z nadwagą

Od kiedy TVP zaczęło lansować disco-polo, „król” tego gatunku ma ręce pełne roboty. Nieustannie występy sprawiły jednak, że Zenek Martyniuk przytył. - Ostatnio przybrałem trochę na wadze, ale tak to jest, kiedy człowiek wraca z koncertu po nocach i podjada, do tego dochodzą też nieregularne posiłki w ciągu dnia, kiedy jestem w tra-



FOT. WOJCIECH WÓJCIKIEWICZ

Marta Żmuda-Trzebiatowska łączy się codziennie z mężem i dwójką swych pociech za pomocą komunikatorów

sie. To wszystko odbiło się na mojej formie. Jednak żadnej diety nie stosuję – wyznaje w „Fakcie”. Dodaje przy tym od razu, że ma sposób na walkę z nadwagą: - Na szczęście w tygodniu mam czas na pracę w ogrodzie, a bardzo lubię to robić, więc liczę, że ruch przed domem dobrze mi zrobi. No i chodzę na spacerzy – moją suczką Chiką, więc trochę tej aktywności na szczęście jest.

Maryla Rodowicz
Ma nowe auto

„Królowa” polskiej piosenki ma słabość do luksusowych samochodów. Do niedawna jeździła

ogromnym range roverem. Nieestety: auto odebrał jej były mąż – Andrzej Dudziński. To był dla gwiazdy wielki cios. Mieszka pod Warszawą, więc samochód jest jej niezbędny. Nic więc dziwnego, że szybko uwinęła się z zakupem nowego. „Super Express” dowiedział się, że to nowocześnie SUV – Land Rover Discovery Sport, który w wersji R-Dynamic może kosztować nawet 200 tysięcy złotych. - Bardzo lubię mój nowy samochód. Wybrałam podobny, bo byłam przyzwyczajona do poprzedniego auta. To jest mniejsze, nie jest mi potrzebne takie duże auto. W wyborze pomogli mi synowie – powiedziała wokalistka tabloidowi.

Grzegorz Ignatowski
redakcja@polskatimes.plZACZNIJMY
OD SIEBIE**Felieton**

W końcu uległem namowom propagatorów zdrowego stylu życia i postanowiłem codziennie robić około ośmiu tysięcy kroków. Przyznam z pewnym smutkiem, że nie zawsze dostrzegamucy postanowienia. Pieś spaceruję latem po lesie są wyborne, chociażby z tego powodu, że zieleń jest soczysta. Ponadto, zakrywa wszystkie śmieci, które można spotkać wiosną i późną jesienią. Zimą

śnieg sprawi, że znów ich nie będziemy widzieć. Jeśli ich nie będziemy widzieć, to nie znaczy, że zginęły. Czegoż tam nie ma w lesie. Pomijam butelki i puszki po piwie, papierki po batonach, stare buty, czapki, opakowania po napojach. Budzić muszą wściekłość stare krzesła i resztki samochodów. Ba, natknąłem się nawet na starą kozetkę. Ludzie zatroskani o ochronę środowiska stawiają sobie nieustannie pytanie, co zrobić, aby śmieci nie zalegały w lasach i miejscach spacerowych. Życzenie niemal takie samo, jakie postawił sobie rosyjski naukowiec, który postanowił przywrócić wymarły świat syberyjskich terenów sprzed kilku tysięcy lat. Mia nowicie, jednym z jego marzeń jest, aby bizona na stałe powróciły na Syberię. Oglądałem w ostatnim czasie pro-

gram o owym pasjonacie, który powiedział, że chce pozostawić po sobie jakiś widoczny ślad na Ziemi. Z naciśnięciem podkreślił, że zrobi wszystko, aby nie pozostawić po sobie śmieci. Nie tylko on jeden. Jest na świecie coraz więcej ludzi, którzy za cel swego życia postanowili wyeliminować śmieci z naszej planety.

Możemy zapytać, czy zmagania ze śmieciami nie są przypadkiem walką z wiatrakami. Jak świat światem, lu-

Tak, jak nie mogę znieść śmieci przed moim domem, tak samo nie mogę znieść śmieci w lesie

dzie wyrzucają śmieci ze swoich powozów, przez okna samochodów, autobusów lub pędzących pociągów. Tymczasem z pewnym sarkazmem możemy zapytać, czy przypadkiem dzięki śmieciom właśnie nie możemy dowiedzieć się wielu cennych informacji o naszych przodkach. Czytałem, że dzięki odkrytym w okolicach egipskich piramid śmietnikom dowiadujemy się dzisiaj, co jedli ludzie pracujący przy ich budowie. W walce ze śmieciami pomocne mogą być nasze osobiste działania.

Trudno to w uwierzyć, ale niemal 99 procent zakupionych rzeczy trafia na śmietniki przed upływem sześciu miesięcy. A więc grubo przed upływem terminu gwarancji. Dorzućmy jeszcze, że każdego roku ludzie wy-

rzucają około 50 milionów ton zużytych urządzeń elektronicznych. Aby wyobrazić sobie skalę tego zjawiska, Harriet Dyer pisze, że zużyty sprzęt komputerowy, telewizory, radia i zestawy stereo oraz urządzenia kuchenne ważą dziesięć razy więcej niż wszystkie płetwale błękitne żyjące obecnie w naszych oceanach.

Być może, gdy zaczniemy zbierać śmieci, cała masa ludzi znacznie uważać nas za dziwaków. Warto jednak zapytać, czy spadnie mi korona z głowy, kiedy podniosę jakieś opakowanie i wrzucę je do najbliższego kosza. Warto zacząć od najbliższej okolicy. Tak, jak nie mogę znieść śmieci przed moim domem, tak samo nie mogę znieść śmieci w lesie, po którym spaceruję.

HOROSKOP

Wodnik (20.01-18.02)

Na Twojej drodze może stanąć osoba, która kilkoma zdaniem za inspiruje Cię do daleko idących zmian w życiu. Dobrze się zastanów przed podjęciem decyzji.

Ryby (19.02-20.03)

Na początku przyszłego tygodnia może Cię dopaść niespodziewana obojętność wobec tego, co się będzie działo wokół Ciebie. Ta postawa zaskoczy nawet najbliższych.

Baran (21.03-19.04)

Spodziewaj się dobrych wieści związanych z Twoimi finansami. Może nie będzie Cię od razu stać na jacht czy podróż dookoła świata, ale poprawę da się zauważyć.

Byk (20.04-20.05)

Czeka Cię tydzień miłych niespodzianek i spotkań z ciekawymi osobami. Emocje, jakie będą temu towarzyszyły, zapamiętasz na długo.

Bliznięta (21.05-21.06)

Iście pokerową zagrywką zapracujesz w przyszłym tygodniu na sukces i uznanie wielu osób. Niektórzy będą próbowali w związku z tym na siłę przeciągnąć Cię do swojego „oboazu”.

Rak (22.06-22.07)

Po weekendzie nie będzie brakować okazji, aby przekonać się, że nie zawsze jesteś osobą skorą do współpracy. Niektórzy będą z tego powodu narzekać i odwracać się do Ciebie plecami.

Lew (23.07-22.08)

Weekend wykorzystaj na odpoczynek, bo w drugiej połowie sierpnia obowiązków raczej nie będzie Ci brakować. Pociągające jest w tym wszystkim jedno – z wszystkim poradysz sobie doskonale.

Panna (23.08-22.09)

Ktoś ze znajomych będzie Cię w przyszłym tygodniu przekonywał do swojego pomysłu. Rozważane przed Tobą świetlane wizje będą jednak miały niewiele wspólnego z prawdą.

Waga (23.09-22.10)

Nie przesadzaj z imprezowaniem, bo po weekendzie powrót do codzienności może być bardzo trudny...

Skorpion (23.10-21.11)

Przez najbliższe dni towarzyszyć Ci będą optymistyczny nastrój i ludzka życzliwość. Dzieli się tym „dobrem” z innymi.

Strzelec (22.11-21.12)

Kilka osób przekona się w przyszłym tygodniu, że nie warto z Tobą zadzierać. Ale nie wykorzystuj niepotrzebnie swojej pozycji.

Koziorożec (22.12-19.01)

Ktoś z grona Twoich znajomych może popaść w najbliższym czasie w małe tarapaty. Również od Ciebie będzie zależało, czy uda mu się uniknąć kłopotów.

GAZETA
LUBUSKA

REDAKCJA
al. Niepodległości 25
65-042 Zielona Góra
skr. pocztowa 120, tel. 68 32 48 802, 68 32 48 600
fax 68 32 48 872
redakcja@gazetalubuska.pl
Redaktor naczelny: Janusz Życzkowski
jzyczkowski@gazetalubuska.pl

Wydawca
Robert Gorbat, rgorbat@gazetalubuska.pl
tel. 510 026 995
DZIAŁY:
Informacyjny
miasto@gazetalubuska.pl
tel. 510 026 978, 697 770 049
Magazyn GL
Zdzisław Haczek
zhaczek@gazetalubuska.pl
tel. 510 026 981
Online: glonline@gazetalubuska.pl
mweidner@gazetalubuska.pl, tel. 510 026 972
Sportowy
skozica@gazetalubuska.pl
ckonarski@gazetalubuska.pl
tel. 519 503 695, 510 026 946, 510 026 557

ODDZIAŁY:
GORZÓW WLKP., ul. Sikorskiego 111 (Park III II p.),
66-400 Gorzów Wlkp., tel. 95 72 25 772, 697 770 365,
510 026 983
MIEJZYZRZECZ, Dariusz Dutkiewicz,
ddutkiewicz@gazetalubuska.pl
NOWA SÓL, Eliza Gniewek-Juszczak, tel. 697 770 041
ŚLUBICE, Aleksandra Pazda, tel. 510 026 985
ŚWIEBODZIN, Anna Moysiewicz, tel. 781 023 921
ZAGAN, Małgorzata Trzcionkowska, tel. 697 770 399
ZARY, Aleksandra Łuczyska, tel. 502 499 234
Polska Press Sp. z o.o. Oddział w Zielonej Górze
al. Niepodległości 25,
65-042 Zielona Góra
sekretariat@gazetalubuska.pl
tel. 68 32 48 600, 68 32 48 802, faks 68 32 48 872

Prezes oddziału Grzegorz Widenka
tel. 68 32 48 600,
grzegorz.widenka@polskapress.pl
Marketing, tel. 510 026 990
marketing@gazetalubuska.pl
BIURA OGŁOSZEŃ
GORZÓW WLKP., ul. Sikorskiego 111 (Park III II p.),
66-400 Gorzów Wlkp., tel. 510 026 986, 519 503 780
bog.gazetalubuska@polskapress.pl
Ślubice, ul. T. Kościuszki 6/1
69-100 Ślubice, tel. +48 95 75 80 760
bos@gazetalubuska.pl
Zielona Góra, al. Niepodległości 25,
65-042 Zielona Góra,
tel. 512 212 994, 510 026 982, 510 026 991
bo.gazetalubuska@polskapress.pl
reklama.gazetalubuska@polskapress.pl

Serwis prenumerata, tel. 68 381 70 52
Druk Polska Press Oddział Poligrafia
60-175 Poznań/Skórzewo, ul. Malwowa 158,

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

Polskie Badania Czynietywa
PBC
POLSKIE BADANIA CZYNIEITYWA

Nakład Kontrolowany ZKDP
BIALA LITERTYWAŁY
SINCE 1970

POLSKA
PRESS
GRUPA

WYDAWCA
Polska Press Sp. z o.o.
ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa,
tel. 22 201 44 00, fax: 22 201 44 10
Prezes zarządu Tomasz Przybik
Członek zarządu Dorota Kania
Członek zarządu Maciej Kossowski
Członek zarządu Miłosz Szulc

Dyrektor artystyczny
Tomasz Bochenński
Dyrektor marketingu
Sławomir Nowak, slawomir.nowak@polskapress.pl
Dyrektor zarządzający biura reklamy
Maciej Kossowski
maciej.kossowski@polskapress.pl
Dyrektor kolportażu
Karol Wlazło, karol.wlazlo@polskapress.pl
Agencja AIP
kontakt@aip24.pl
Rzecznik prasowy
Adrian Majchrzak, tel. 22 201 44 38,
adrian.majchrzak@polskapress.pl

„Nie umiera ten, kto trwa w sercach i pamięci naszej”

Z głębokim żalem i smutkiem przyjęliśmy wiadomość,
że 28 lipca 2021 r. odeszła od nas

ś†p
**Eliza
Pietkiewicz-Hanus**

wieloletnia nauczycielka Gimnazjum nr 1
i Szkoły Podstawowej nr 2 w Zielonej Górze.

Rodzinie i Bliskim

składamy
wyrazy współczucia.

Dyrekcja, nauczyciele, wszyscy pracownicy, rodzice i uczniowie
Szkoły Podstawowej nr 2 w Zielonej Górze

0010225767

Z żalem zawiadamiamy, że w wieku 76 lat odeszła od nas

ś†p
Wanda Borowik

Ceremonia pogrzebowa rozpocznie się 2 sierpnia 2021 r.
o godz. 14:00 mszą św. na cmentarzu w Zawadzie.

Pograżona w żałobie
córka z rodziną

0010225094

REKLAMA

0010223838

WYCIĄG Z OGŁOSZENIA O PRZETARGU

Zarząd Powiatu w Międzyrzeczu
informuje,

że na tablicy ogłoszeń w siedzibie Starostwa Powiatowego w Międzyrzeczu,
ul. Przemysłowa 2 (parter), na stronie internetowej oraz w Biuletynie
Informacji Publicznej zostało podane do publicznej wiadomości
ogłoszenie o drugim przetargu ustnym nieograniczonym na sprzedaż
nieruchomości gruntowej niezabudowanej, stanowiącej własność
Powiatu Międzyrzeckiego, położonej w Trzcielu, obr. 1, dla której jest
prowadzona księga wieczysta nr GW1M/00042554/4, przeznaczonej pod
zabudowę mieszkaniową jednorodzinną i usługową, oznaczonej numerem
ewidencyjnym **368/15 o pow. 0,1500 ha, cena wywoławcza 55 850,00 zł,**
wadium w wysokości 5 600,00 zł, przetarg o godz. 10.00.

**Przetarg odbędzie się w dniu 1 września 2021 r. w siedzibie Starostwa
Powiatowego w Międzyrzeczu, ul. Przemysłowa 2, pokój nr 411.**

**Wadium płatne w terminie do dnia 25 sierpnia br. na konto Starostwa
Powiatowego w Międzyrzeczu, ul. Przemysłowa 2 - nr rachunku
bankowego 70 8367 0000 0021 0210 6000 0005 GBS Międzyrzecz.**

**Za termin wniesienia wadium uważa się dzień wpływu wadium na
wskazane konto.**

**Szczegółowe informacje dotyczące przetargu można uzyskać
w Wydziale Geodezji i Gospodarki Nieruchomościami Starostwa
Powiatowego w Międzyrzeczu, pokój nr 409, tel. 95 742 84 54.**

Nieruchomości

MIESZKANIA - SPRZEDAM

SPRZEDAM Mieszkanie trzypokojowe
59,3m².Gorzów Wlkp. Osiedle Staszica
- 601 778 574

MIESZKANIA DO WYNAJĘCIA

DO wynajęcia na gabinet lekarski
pokój z kuchnią i łazienką okolice
Batorego tel. 068 322 76 98

MIESZKANIA - ZAMINIĘ

ZAMINIĘ mieszkanie komunalne
50m² na większe tel. 693670330

DZIAŁKI, GRUNTY SPRZEDAM

RODO 380m, murowany dom- 29 tys.
tel. 693-626-320

SPRZEDAM działkę rolną z warunkami
zabudowy 3244 m², w Ługowie -
Zielona Góra tel. 509 666 536

GARAŻE

GARAŻE blaszane, bramy garażowe,
kojce. Dowóz, montaż gratis - cały kraj!
Raty! Tel. 68/419 03 39; 95/737 63 39;
91/311 11 94; 512 853 323; www.
konstal-garaze.pl

GARAŻE blaszane, drewnopodobne,
798-710-329, www.partnerstal.pl

KUPIĘ każdy garaż w Gorzowie
Tel.792373204

Finanse biznes

KREDYTY, POŻYCZKI

KREDYT 50 tys rata 545 zł RRSO 7,44
% Telefon 730 809 809

**Potrzebujesz gotówki? Weź
pożyczkę! Nr telefonu 500 150 803**

Motoryzacja

OSOBEWIE KUPIĘ

0 - 10.000 A auta kupię 604-608-094

0 - 10.000 auta kupię 665807009

0-10 auto kupię tel. 536-211-376

**AUTOKASACJA legalna, skup
aut w każdym stanie, darmowy
dojazd do klienta tel.601 857 328,
95-741 54 71**

SKUP aut całe, uszkodzone,
złomowanie, tel. 604-307-171.

MOTOCYKLE KUPIĘ



**Kupię jednoślady, części z czasów
PRL. STAN OBOJĘTNY: 608172934**

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

CYKLINOWANIE. Tel. 514-332-339.

HYDRAULIK tel. 793 527 334

OKNA rolety roletki. Montaż - serwis -
naprawa. Ptasia 32/7B, 535530555

PLYTKARZ- kompleksowe remonty
łazienek tel. 603-380-166

POSADZKI agregatem. 501363456.

WIERCENIE studni nawodnienia
trawniki tel. 698 775 261

INNE

CITY-BACHUS-TAXI 19622, 19626

GRUZ, tłuczeń. Wykonam utwardzenie
drogi, placu. Tanio. Tel. 693-294-041.

Praca

ZATRUDNIĘ

III Liceum Ogólnokształcące
ZATRUDNI: Sprzątaczkę tel. 683270528

**MALOWANIE/TAPETOWANIE/
OCIEPLENIA** - Niemcy. Darmowa
kwatery + auto. Tel: 602 262 365,
539 343 726.

NIEMCY: murarz, cieśla, fotowoltaika,
ślusarz, spawacz, malarz: 601-218-955

NIEMIECKA firma HERMES
z Northeim szuka KIEROWCĘ kat.
B. Wynagrodzenie 2200 euro brutto
+ Premia. Zawaterowanie gratis,
mówimy po polsku,
tel. 0049 1778306707

NIEMIECKA firma zatrudni do
regipsów. Tel. 0049 170 540 50 90.

OPIEKUNKI do Niemiec okazja !
do 1800 euro/mies. 730 49 77 71

ORANIENBURG praca na
magazynie - sortowanie
surowców, porządkowanie
palet i skrzynek. Na miejscu
istnieje możliwość korzystania
z zakwaterowania. Praca na pełen
etat. Gwarantujemy 14,50 EUR/
godzinę brutto. Znajomość języka
niemieckiego nie jest wymagana.
Zapraszamy. Kontakt: mczujko@
recon-t.de lub SMS pod nr
+48725011069

PRACOWNIKÓW do prac
fizycznych i do przyręczenia, branża
telekomunikacyjna Zielona Góra tel.
608 325 228

**Szukasz stabilnej pracy?
Zatrudniamy od zaraz!
W miastach: Zielona Góra, Nowa
Sól, Żary, Kostrzyn N/O, Krosno
Odrz. (dostawca posiłków,
salowa, prac. gospodarczy, os.
sprzątająca). Mile widziane
orzeczenie o niepełnosprawności.
Tel. 510-012-192 lub 510-013-627.**

Zdrowie

INNE

**KOMORA HIPERBARYCZNA -SUPER
EFEKTY** więcej..732 955 001

POTENCJA Leszno 697-454-739

Turystyka

KRAJ - MORZE

ŁEBA, tanie pokoje z łaz. 603-471-715

Matrymonialne

BIURO matrymonialne tel. 730 251 897
www.zolyty.pl

Różne

KASA za stare książki 609-643-399

Rolnicze

PLÓDY ROLNE

WIŚNIE - przyjeźdź z rodziną narwiesz
5 zł/kg.Sad za Autodromem Stary
Kisielin, 885-830-707

ZWIERZĘTA HODOWLANE

SPRZEDAŻ kur niosek rocznych oraz
kurek odchowanych tel. 785-188-999

009994426

REKLAMA

INFORMATOR POGRZEBOWY

LUBUSKI DOM POGRZEBOWY, Zielona Góra, ul. Wrocławska 1.
Całodobowy transport Zmarłych. Tel. 531 208 990.
Usługi świadczone w ramach zasiłku pogrzebowego z ZUS.

MIEJSKI ZAKŁAD POGRZEBOWY Zielona Góra, ul. Masarska 13,
tel. 68-320 22 35, kompleksowa obsługa pogrzebów, przewóz zmarłych.
601 798 365 całą dobę.

AD PATRES (J. Mądry) przewóz zwłok, bezgotówkowa organizacja pogrzebów,
Zielona Góra, ul. Wrocławska 68, tel. 68-3208517, 601760685 całą dobę

A.D Rzepeccy, tel. 605 386 111, Zielona Góra, ul. Chrobrego 59/4, Świdnica,
Długa 25, Czerwieńsk, Chrobrego 1a. Kompleksowa obsługa pogrzebów całą
dobę. Zabieranie z domu.

KAMIŃSCY, Zielona Góra, ul. Kościelna 4, ul. Żyty 19, przewóz zmarłych 24 godz.,
kompleksowa organizacja pogrzebów, tel. 68-323 05 09, 693 424 440.

SACRUM Całodobowe Usługi Pogrzebowe. W ramach zasiłku ZUS
- bezgotówkowa organizacja pogrzebów tradycyjnych, kremacja.
Odbiór z miejsca zgonu 24 h. Transport krajowy i zagraniczny. Zielona Góra,
Sulechów, Czerwieńsk i okolice. Tel. 605-511-511

OMNIS Gorzów Wlkp., ul. Żwirowa 76, tel. 95-722 42 08 www.omnis.net.pl
Organizacja pogrzebów i Pogotowie pogrzebowe (24 h)

PRO MORTE Gorzów Wlkp. ul. Żwirowa 19E, tel. 95-781 00 83
Organizacja Pogrzebów, Pogotowie Pogrzebowe 24h

WRZOS Gorzów Wlkp., ul. Borowskiego 35/1,
tel. 95-720 03 33, 722 30 33 33
ORGANIZACJA POGRZEBÓW I POGOTOWIE POGRZEBOWE (24h).



CZYTAJ

Strefa Biznesu

Strefa dobrego biznesu w Twoim regionie

strefabiznesu.pl



KLASYFIKACJA MEDALOWA

1. Chiny	15	7	9
2. Japonia	15	4	6
3. Stany Zjednoczone	14	14	10
4. Sportowcy z Rosji	8	11	9
5. Australia	8	2	10
6. Wielka Brytania	5	7	6
7. Korea Południowa	4	3	5
8. Francja	3	5	3
9. Niemcy	3	3	7
10. Włochy	2	7	10
11. Holandia	2	7	4
12. Kanada	2	3	5
13. Węgry	2	1	2
14. Słowenia	2	1	1
15. Chorwacja	2	0	1
16. Kosowo	2	0	0
17. Brazylia	1	3	3
18. Szwajcaria	1	3	2
19. Rumunia	1	3	0
20. Chińskie Tajpej	1	2	3
21. Czechy	1	2	1
21. Nowa Zelandia	1	2	1
23. Gruzja	1	2	0
24. Serbia	1	1	2
25. Austria	1	1	1
26. Hongkong	1	1	0
26. Tunezja	1	1	0
28. Estonia	1	0	1
28. Irlandia	1	0	1
28. Uzbekistan	1	0	1
31. Bermudy	1	0	0
31. Ekwador	1	0	0
31. Fidzi	1	0	0
31. Iran	1	0	0
31. Łotwa	1	0	0
31. Norwegia	1	0	0
31. Filipiny	1	0	0
31. Słowacja	1	0	0
...46. Polska	0	1	0

Nieudane igrzyska tenisistów

Przemysław Franczak
z Tokio
redakcja@polskapress.pl

Tenis

Plany polskiego podboju olimpijskich kortów w Tokio zostały już tylko w starych gazetach i internetowych archiwach.

Iga Świątek i Łukasz Kubot, nasza ostatnia dubeltowa broń w ambitnym zamiarze ekspansji, odpadli w ćwierćfinale miksta. Pokonali ich 6:4, 6:4 Jelena Wiesnina i Aslan Karacjew, czyli Reprezentacja Rosyjskiego Komitetu Olimpijskiego.

Konkurencja była mocna i lepiej ze sobą zgrana. Wiesnina i Karacjew grali w tym roku w finale French Open, to nie była para sklecona na prędkę na jeden olimpijski turniej. W poprzedniej rundzie odprawili z kwitkiem w dwóch setach mocny - przynajmniej na papierze - duet Kristina Mladenović/Nicolas Mahut.

Rozpoczęło się dla nas obiecująco, również na trybunach, bo pojawiła się na nich m.in.



Iga Świątek i Łukasz Kubot przegrali w ćwierćfinale miksta z parą rosyjską Wiesnina/Karacjew

FOT. PAVEŁ RELIKOWSKI

srebrna wioślarska czwórka podwójna. Polacy prowadzili w pierwszym secie już 3:0, ale ostatecznie przegrali go 4:6. Rosyjska para rozkręcała się z każdym gemem. Zgodnie z mikstową zasadą, że mężczyzna powinien grać na kobietę, doświadczony deblista Karacjew bombardował Świątek mocnymi zagraniami. Widać było między nim a Wiesniną chemię i większą liczbę godzin spędzonych razem na korcie.

- Rosjanie później weszli w mecz, ale potem złapali swój rytm, byli dobrze zsynchronizowani na korcie - mówił potem Kubot.

Drugi set nie zaczął się dobrze, bo Biało-Czerwoni stracili gema przy swoim serwisie. Znaleźli się pod presją, bo rywalom teraz wystarczyło już do zwycięstwa punkty zdobywane przy własnym serwisie. I właśnie ten scenariusz się zrealizował.

To nie był dobry turniej dla polskiego tenisa. W drugich rundach odpadli Świątek i Hubert Hurkacz, w pierwszej Kamil Majchrzak, Magda Linette, oba debble. Nie udało się też mikstowi, choć tu była najkrótsza ścieżka do podium. Strefa medalowa pojawiała się już po dwóch wygranych meczach. Skończyło się jednak tylko na jednym.

To już kolejne igrzyska, na których Polacy odbijają się

od ściany. Tak było za czasów Agnieszki Radwańskiej, tak jest teraz. Polacy wygrywają wielkie turnieje, przebijają się coraz wyżej w rankingach, ale impreza czterolecia to dla nich sezam, którego nie potrafią otworzyć. Dlaczego tak się dzieje? Czy chodzi o presję czy o coś innego? Robocza teoria w Tokio nie powstała.

- To są pierwsze igrzyska tych młodych, obiecujących ludzi - mówił dość gniewnym tonem Kubot, który opacznie interpretował pytanie jako atakujące, a nie problemowe. - Kiedy było tak, że występowałem w roli faworytów? Mnie proszę atakować, ale nie ich. Hubert przyjechał tu niemal prosto z Wimbledonu, gdzie doszedł do półfinału, Iga na takiej imprezie jeszcze nie grała. W takim turnieju wszystko musi się zgrać i ułożyć. Mogę powiedzieć, że zrobiłem wszystko, tak samo jak Iga i Hubert. I tak jak nasi koledzy i koleżanki na poprzednich igrzyskach stawiali tu serce i po prostu nie można mieć do nich pretensji. A odpowiedź na pytanie: dlaczego? Może dostaniemy ją za kolejne cztery lata. A może jeszcze za kolejne. ©®

REKLAMA

0010197418

STARTY POLAKÓW I TERMINARZ

CZWARTEK, 29 LIPCA

Golf

M, 1. runda: Meronk 48

Gimnastyka sportowa

Wielobój indywidualny K, medale: 1. Lee (USA), 2. Andrade (Brazylia), 3. Mielnikowa (Rosyjski Komitet Olimpijski, dalej - RKOI)

Judo

78 kg K, eliminacje: Pacut - Mazouz (Gabon) 10:0; 1/8 finału: Hamada (Japonia) - Pacut 10:0, medale: 1. Hamada, 2. Malonga (Francja), 3. Aguiar (Brazylia), Wagner (Niemcy); 100 kg M, medale: 1. Wolf (Japonia), 2. Cho (Korea Południowa), 3. Fonseca (Portugalia), Iljasow (RKOI)

Łucznictwo

Indywidualnie K, 1/32 finału: Boari (Włochy) - Zyzarska 6:0; Indywidualnie M, 1/32 finału: Napłoszek - Wijler (Holandia) 4:6

Pływanie

200 m st. grzbietowym M, półfinały: Kawęcki - 3. miejsce, awans do finału z siódmym czasem; 100 m st. motylkowym M, eliminacje: Korzeniowski - 7. miejsce, Majerski - 2. miejsce, awans do półfinału z trzecim czasem; 200 m st. grzbietowym K, eliminacje: Bernat - 5. miejsce, awans do półfinału z 13. czasem; 4x100 m st. zmiennym sztafet mieszanych, eliminacje: Polska (Peda, Kozakiewicz, Majerska, Fiedkiewicz) - dyskwalifikacja; 800 m st. dowolnym M, medale: 1. Finke (USA), 2. Paltrinieri (Włochy), 3. Romanczuk (Ukraina); 200 m st. klasycznym M, medale: 1. Stubletty-Cook (Australia), 2. Kamminga (Holandia), 3. Mattsson (Finlandia); 200 m st. motylkowym K, medale: 1. Zhang (Chiny), 2. Smith (USA), Flickinger (USA); 100 m st. dowolnym M, medale: 1. Dressel (USA), 2. Chalmers (Australia), 3. Kolesnikow (RKOI);

4x200 m st. dowolnym K, medale: 1. Chiny, 2. USA, 3. Australia

Kajakarstwo górskie

C1, medale: 1. Fox (Australia), 2. Franklin (Wielka Brytania), 3. Herzog (Niemcy)

Tenis

Gra mieszana, 1/4 finału: Świątek, Kubot - Wiesnina, Karacjew (RKOI) 4:6, 4:6

Strzelectwo

Trap K, dzień 2, eliminacje: Bernal 9., medale: 1. Rehak-Stefeczekova (Słowacja), 2. Browning (USA), 3. Perilli (San Marino); Trap M, medale: 1. Liptak (Czechy), 2. Kostelecky (Czechy), 3. Coward-Holley (Wielka Brytania)

Szermierka

Floret drużynowo, K, medale: 1. RKOI, 2. Francja, 3. Włochy

Wioślarstwo

Dwójka bez sternika M, medale: 1. Chorwacja, 2. Rumunia, 3. Dania; Dwójka bez sternika K, medale: 1. Nowa Zelandia, 2. RKOI, 3. Kanada; Dwójka podwójna wagi lekkiej M, finał B: 1. Hiszpania, 2. Polska (Kowalski, Mikołajczewski), 3. Ukraina; medale: 1. Irlandia, 2. Niemcy, 3. Włochy; Dwójka podwójna wagi lekkiej K: 1. Włochy, 2. Francja, 3. Holandia

Żeglarstwo

RS:X M, Myszka: 10. wyścig - 9. miejsce, 11. - 5., 12. - 2.; RS:X K, Noceti-Klepacka: 10. wyścig - 11. miejsce, 11. - 7., 12. - 7.; 470er K, Skrzypulec, Ogar: 3. wyścig - 2. miejsce, 4. - 5.; Laser Radial K, Kwaśna: 7. wyścig - 18. miejsce, 8. - 13.

PIĄTEK, 25 LIPCA

Golf

M, 2. runda: Adrian Meronk

Jeździectwo

WKW indywidualnie i drużynowo, dzień 1: 1:30 Polska (Kamiński, Pawlak, Cybulski)

Judo

+100 kg M, eliminacje-finał: 4-11:18 Samacki

Kajakarstwo górskie

K1 M, półfinał: 7-9 Majerczak, finał: 9 ew. Majerczak

Lekkoatletyka

Rzut dyskiem M, eliminacje: 2:45 Małachowski, Stój;

800 m K, eliminacje: 2:55 Józwik, Sama, Wielgosz; Pchnięcie kulą K, eliminacje: 12:25 Guba, Kardasz; 4x400 m sztafet mieszanych, eliminacje: 13:12 Polska (Baćmaga, Lesiewicz, Grzegorzewicz, Krzewina)

Pływanie

100 m st. motylkowym M, półfinały: 3:30 Majerski;

200 m st. grzbietowym mężczyźni, finał: 3:50 Kawęcki;

200 m st. grzbietowym K, półfinały: 4:35 Bernat;

50 m st. dowolnym M, eliminacje: 12:02 Juraszek, Czerniak;

50 m st. dowolnym Kobiety, eliminacje: 12:24 Wasick;

4x100 m st. zmiennym mężczyźni, eliminacje: 14:50 Polska (Stokowski, Kozakiewicz, Majerski, Kraska)

Siatkówka

Faza grupowa M: 7:20 Japonia - Polska

Siatkówka plażowa

Faza grupowa M: 9 Kantor, Łosiak - Lupo, Nicolai (Włochy), 14 Fijałek, Bryl - Evandro, Schmidt (Brazylia)

Strzelectwo

Pistolet sportowy 25 m K, eliminacje-finał: 2-7 Bręś

Żeglarstwo

Laser Radial K, 9-10. wyścig: 5 Kwaśna; 49er M, 7-9. wyścig: 5 Przybytek, Kołodziński; 49er FX K, 7-9. wyścig: 5 Melzacka, Łoboda; 470er K, 5-6. wyścig: Skrzypulec, Ogar

Transmisje na kanałach TVP i Eurosportu

JESTEŚMY JEDNĄ DRUŻYNĄ TOKIO 2020 #TeamPolska

SPONSORZY I PARTNERZY PNOL I POLSKIEJ REPREZENTACJI OLIMPIJSKIEJ

ORLEN Sponsor Strategiczny

LOTTO Sponsor Główny

Enea Sponsor

4F Sponsor Kolekcyjny Olimpijskiej

GRUPA LUXMED Główny Partner Medyczny

LOT Oficjalny Przewoźnik

Cała nadzieja w Królowej Sportu. Lekkoatleci gotowi na igrzyska



Lekkoatletyka

W nocy z czwartku na piątek czasu polskiego występy na igrzyskach w Tokio rozpoczęli nasi lekkoatleci. Medalowa posucha w innych dyscyplinach sprawia, że kibice jeszcze mocniej liczą na udane występy Biało-Czerwonych.

Polscy lekkoatleci niemal w komplecie zameldowali się już w wiosce olimpijskiej, jako ostatnie dołączają do grupy Kamila Lićwinko i Karolina Nadolska. Nasze reprezentantki i reprezentanci odbyli już też trening na Stadionie Olimpijskim, który będzie główną areną nadchodzących zmagani. Do tej pory trenowali na zgrupowaniu w położonym w górach prawie 400 km na północ od Tokio ośrodku Zao Bodaira.

Jako pierwsi w eliminacjach wystartowali dyskobole Piotr Małachowski i Bartłomiej Stój, a także Joanna Jóźwik, Angelika Sarna i Anna Wielgosz (bieg na 800 m). Ich występy zakończyły się w nocy z czwartku na piątek czasu polskiego.

W sesji wieczornej, w Polsce popołudniowej, wystartują kolejni nasi reprezentanci. O miejsce w finale konkursu pchnięcia kulą powalczą Paulina Guba i Klaudia Kardasz (od godz. 12.25). Ok. 13.00 wyruszy za to nasza sztafeta mieszana 4x400. Zgłoszonych do zawodów jest aż po osiem biegaczek i biegaczy. Trener Aleksander Matusiński na pewno będzie rotował składami. Jeśli do finałów awansują ci biegający również indywidualnie, mogą pobiec w Tokio aż siedem razy.



Małachowski wystartuje na igrzyskach po raz czwarty. Z poprzednich przywiózł dwa srebrne medale

- Na pewno ciężko mi będzie pogodzić wszystkie biegi. Decyzję o tym, jakie będą priorytety, podejmiemy w Japonii. Trener na pewno będzie oszczędzał nasze siły i wprowadzał zmiany - mówiła nam przed wylotem do Tokio Justyna Święty-Ersetic, jedna z „Aniołków Matusińskiego”, która w 2019 r. na mistrzostwach świata w Doha zaliczyła sześć biegów w osiem dni.

- Przed finałowym startem zupełnie nie miałam energii. Byłam tak bezsilna, że płakać mi się chciało. W Tokio prawdopodobnie skupię się przede wszystkim na sztafecie żeńskiej, w której mamy największe

Polscy lekkoatleci rozpoczęli już starty na igrzyskach olimpijskich. Pierwsze finały z ich udziałem możemy zobaczyć w sobotę

sze szanse na medal. Zobaczymy, co z pozostałymi biegami - dodała 28-letnia zawodniczka, która w tym roku miała duże problemy zdrowotne. Odnowiła jej się kontuzja, ciężko przeszła też koronawirusa. Pech nie ominął jej też przed igrzyskami, podczas zgrupowania w Zakopanem naderwała mięsień czworogłowy. Wszystko wskazuje na to, że w piątek na bieżni jej nie zobaczymy. Sztafeta kobiet biegnie jednak w eliminacjach dopiero 5 sierpnia. Jest szansa na to, że Święty-Ersetic, której charakteru i woli walki nigdy nie brakowało, zdąży do tego czasu wrócić do pełni sił.

Emocji nie zabraknie też w sobotniej sesji przedpołudniowej, czyli nad ranem w Polsce. Ok. 2.00 w eliminacjach na 400 m przez płotki zobaczymy Joannę Linkiewicz. 40 minut później kwalifikacje rozpoczną tyczkarze: Piotr Lisek, Paweł Wojciechowski i Robert Sobera. Każdy z nich ma coś do udowodnienia po poprzednich igrzyskach.

W Rio de Janeiro Lisek, trzykrotny medalista mistrzostw świata, był czwarty. Wojciechowski, mistrz świata z Daegu, nie przeszedł eliminacji (a cztery lata wcześniej w Londynie spalił w nich wszystkie próby na 5,35 m). Sobera, mistrz Europy sprzed pięciu lat, również nie wszedł do finału.

Z kolei od 2.50 w eliminacjach będą startować nasi 800-metrowcy, a niespełna godzinę później Klaudia Siciarz i Pia Skrzyszowska w biegu na 100 m przez płotki.

W sobotę po południu możemy doczekać się pierwszych finałów i - miejmy nadzieję - medali. O 14.35 rozstrzygnie się rywalizacja w sztafecie mieszanej 4x400, ok. 13.15 do koła zaczną wchodzić dyskobole. O trzeci medal może powalczyć Małachowski, który sięgał po srebrne krążki w Pekinie i Rio, a w Londynie był piąty. Miejsce na podium będzie pięknym ukoronowaniem kariery 38-latk, który zapowiedział, że to jego ostatnia wielka impreza. ©

Czwarty i najważniejszy start Lewandowskiego

Lekkoatletyka

Tomasz Biliński
tomasz.bilinski@polskapress.pl

Moim marzeniem jest złamanie trzech i pół minuty i jestem na to gotowy, choć nie spodziewam się tak szybkiego finału - zapowiada Marcin Lewandowski, który w sobotę zacznie starty w Tokio od biegów na 800 m.

34-letni lekkoatleta to jeden z czołowych polskich biegaczy na 800 i 1500 m. W pierwszej części kariery jego koronnym dystansem było 800 m, na którym w 2010 r. został mistrzem Europy. W 2017 r. akcenty przełożył na 1500 m. Na nim też zdobył medale ME (srebrny w 2018 r.) i MŚ (brązowy w 2019). W kolejki brakuje mu olimpijskiego.

- Skoro potrafiłem zdobyć krążek na ostatnich mistrzostwach świata, gdzie był najszybszy bieg w historii tego dystansu, to czemu mam po niego nie sięgnąć w Tokio? - pytał retorycznie Lewandowski. - Na pewno jest on w moim zasięgu. Nie potrzebuję do tego cudu, zresztą nie oczekuję go, po prostu chcę zrobić swoją robotę.

Dla zawodnika AZS UMCS Lublin japońskie igrzyska będą czwartymi. - I najważniejszymi - zwrócił uwagę lekkoatleta. Na 800 m w Pekinie (2008) i w Londynie (2012) zatrzymał się na półfinale. W Rio de Janeiro (2016) zajął szóste miejsce. Wierzy, że w końcu wróci z igrzysk z olimpijskim medalem. Złotym.

- Dążę do tego od lat. Począwszy od wizualizacji, oczywiście najpiękniejszego momentu, jaki może być, czyli zdobycia złotego medalu. Wychodzę z założenia, że nie ma co się ograniczać i stawiać sobie najwyższe cele. Zakładanie, że będzie się w dziesiątkę byłoby bez sensu. Chcę więcej. Jak będzie, okaże się. Ale forma mentalna i fizyczna dopisuje, humor jest, czuję się bardzo dobrze, pozostaje zrobić swoje - przekonywał Lewandowski.

Na początku lipca podczas Diamentowej Ligi w Monako pobili on rekord Polski na 1500 m - 3:30.42. Już wtedy biegł w przygotowanych dla niego kolcach. - Wykonał je dla mnie mój sponsor, firma Adidas. Na butach jest napisane: „Lewy 209 s”, czyli trzy minuty i 29 sekund. Złamanie tej bariery od lat jest moim marzeniem. W tym sezonie zabrakło mi do tego 42 setnych. Czuję, że to zrobię. Nie mówię, że w finale igrzysk, bo nie spodziewam się w nim aż tak szybkiego biegania, choć w razie czego jestem na to gotowy. Będę wtedy w pełni szczęśliwy... Choć już czuję się spełnionym zawodnikiem, mężem i ojcem. Ale olimpijskiego medalu nie odpuszczę - dodał 34-letni lekkoatleta, który na butach startowych - jak na przykład Robert Lewandowski na korkach - nie chciał umieszczać dodatkowych symboli.

- Mogłem poprosić o cokolwiek, ale nie chciałem się wygłupiać. Jestem sportowcem, do tego nie wierzę w talizmany czy przesady. Bieganie jest wymerne, to czasy pokazują, gdzie jesteście. Jestem tytanem ciężkiej pracy i wierzę, że to jest sposób na sukces, a nie zabobony - wyjaśnił kapitan kadry podczas Halowych Mistrzostw Europy w 2017 i 2019 r., na których sięgał po złote medale.

Rywalizację w Tokio rozpocznie od „przystawki”, czyli 800 m. W sobotę i w niedzielę odbędą się - odpowiednio - eliminacje i półfinały. Bieg o medale w środę. Główne danie, czyli 1500 m, rozpocznie się we wtorek. Półfinały i finał w czwartek i w sobotę.

- Szkoda, że nie będzie kibiców, bo oni dodają nam skrzydeł. Ale do ich braku zdążyliśmy się już przyzwyczaić. Tak czy siak zamierzam zrealizować swój cel i marzenia. Robię to przede wszystkim dla siebie. A jeśli przy okazji dam trochę szczęścia i też radości kibicom, to świetnie - zakończył Lewandowski.

REKLAMA

0010196858



SPONSOR STRATEGICZNY



Koszykówka Urodzony w Chicago reprezentant Polski nowym graczem Zastalu

Trwa transferowa ofensywa Enei Zastalu BC Zielona Góra. Nowym koszykarzem zespołu został Andy Mazurczak (na zdjęciu). Rozgrywający reprezentacji Polski ma niespełna 28 lat, urodził się w Chicago. Oprócz amerykańskiego posiada również polskie obywatelstwo. - Jestem bardzo zadowolony, że mogę dołączyć do drużyny. Cieszę się, że będę mógł walczyć z zespołem o najwyższe cele - powiedział Andy Mazurczak. - Dam z siebie wszystko, zrobię, co będę mógł, żeby pomóc drużynie w rozgrywkach Energa Basket Ligi i VTB. Mam nadzieję, że ten sezon dostarczy dużo sukcesów i, że zobaczymy się w hali ze wszystkimi kibicami. Nie mogę się doczekać, do zobaczenia.

W ostatnim sezonie nowy gracz Zastalu był zawodnikiem MKS-u Dąbrowa Górnicza, gdzie zdobywał średnio 10,9 pkt. na mecz (miał 5,4 asysty i 4,3 zbiórki w ciągu nieco ponad 30 minut spędzonych na boisku w każdym spotkaniu Energa Basket Ligi). Dwukrotnie wybrany był MVP tygodnia, miewał mecze, w których ocalał się o triple-double, w spotkaniu przeciwko PGE Spójni Stargard zdobył 19 punktów, miał po dziewięć asyst i zbiórek.

Andy Mazurczak w swojej karierze sportowej reprezentował też kluby zagraniczne: Aris Leeuwarden, Cáceres, Niners Chemnitz i Kavalas. - Decyzja o podpisaniu kontraktu poprzedzona była długą analizą. Był na liście polskich zawodników, których chcieliśmy zatrudnić od samego początku - powiedział trener Zastalu Oliver Vidin serwisowi basketzg.pl. - Udowodnił, że posiada umiejętności, które pozwalają mu grać na odpowiednim poziomie w Energa Basket Lidze i reprezentacji Polski. To dobry kontrakt dla obu stron, my dostajemy dobrego zawodnika, a Andy dostaje szansę spróbowania swoich sił w lidze VTB. W tym momencie do zamknięcia składu zostało nam pozyskanie jednego lub dwóch zawodników. Jesteśmy cierpliwi w dobieraniu graczy, jednak myślę, że już niedługo zamknijemy nasz skład.

(CEKON)

Pilka nożna Ostatni sprawdzian Lechii Zielona Góra

Trzecioligowa Lechia Zielona Góra rozegra jutro ostatni mecz sparingowy przed początkiem sezonu ligowego. Na własnym boisku zmierzy się z Odrą Bytom Odrz. Początek spotkania o godz. 11.00.

(CEKON)

Żużel

Cezary Konarski, Dawid Fołtyniewicz
sport@gazetalubuska.pl

Po dwóch turniejach żużlowego cyklu Grand Prix mistrz świata Bartosz Zmarzlik traci 15 punktów do lidera. Niespodziewanie zajmuje dopiero szóste miejsce w klasyfikacji generalnej. Dziś i jutro lider Stali Gorzów z pewnością zrobi wszystko, by rozpocząć pościg za rywalami. Dwa kolejne turnieje Grand Prix rozegrane zostaną na Stadionie Olimpijskim we Wrocławiu.

Bartosz Zmarzlik z pewnością nie był zadowolony z tego, jak inaugurował tegoroczny cykl Grand Prix. Obrońca tytułu mistrzowskiego w obu turniejach rozegranych w Pradze kończył rywalizację na wyścigach półfinałowych. Taką sytuacją sprawiła, że w klasyfikacji generalnej już sporo traci do najlepszych żużlowców praskiej batalii. Na czele jest Maciej Janowski, który w tym sezonie jest wyjątkowo skuteczny, szczególnie na swoim domowym torze we Wrocławiu, gdzie rozegrane zostaną piątkowo-sobotnie turnieje Grand Prix. Tu na co dzień ściga się też inny zawodnik Sparty Artiom Łaguta, który podobnie, jak Janowski stał na najwyższym stopniu podium w Pradze.

- Jestem bardzo zadowolony z wyników, jakie osiągnęli w Grand Prix Czech zawodnicy



Bartosz Zmarzlik na Stadionie Olimpijskim we Wrocławiu turniej Grand Prix wygrał w 2019 r.

Sparty. Do końca rywalizacji wciąż jeszcze daleka droga, ale już moje wcześniejsze przewidywania mówiły, że Maciek Janowski, Artiom Łaguta, Tai Woffinden i Bartosz Zmarzlik będą faworytami do zwycięstwa w klasyfikacji końcowej - powiedział Greg Hancock, czterokrotny mistrz świata, współpracujący dziś ze Spartą Wrocław.

Legendarny żużlowiec jest członkiem sztabu szkoleniowego wrocławskiego klubu, będąc odpowiedzialnym w głównej mierze za szkolenie młodzieży. Ale nie tylko do tego ogranicza się jego rola w Sparcie. „Grin” pomaga także pierwszej

drużynie podczas meczów PGE Ekstraligi. Na co dzień pod jego okiem trenuje zatem trzech stałych uczestników cyklu Grand Prix. - Maciek, Artiom i Tai wciąż podnoszą sobie poprzeczkę poprzez wspólną jazdę i pracę. Moim zdaniem jest to klucz do ich sukcesu w tym sezonie. Wszyscy są zdeterminowani, aby przez cały czas być trochę lepsi od siebie nawzajem. To jest niesamowite... Świetnie się z nimi wszystkimi dogaduję i to bardzo satysfakcjonujące - przyznał Greg Hancock.

Cykl Grand Prix wrócił do Wrocławia po dwunastoletniej przerwie w sezonie 2019. I to

w jakim stylu! Wspomniane zawody obfitowały w wyprzedzenia i były jednym z najlepszych widowisk w historii rozgrywek. Zwyciężył Bartosz Zmarzlik, który później został czempionem globu. - Od pierwszego biegu bardzo dużo działo się na torze. Zawodnicy wychodzący na pierwsze pozycje, nagle jechali ostatni. Natomiast ci z ostatnich miejsc przesuwali się na czoło stawki - mówił Bartosz Zmarzlik po tamtym sukcesie. - Tor był znakomicie przygotowany. Szczególnie mówiąc, nie pamiętam takiego turnieju Grand Prix. Nawet, jak oglądałem żużel jako młody chłopak.

Przed rokiem na Stadionie Olimpijskim odbyły się dwa turnieje, wygrawali Artiom Łaguta i Maciej Janowski. Bartosz Zmarzlik był szósty i trzeci. - Pomysł organizowania dwóch imprez Grand Prix w jeden weekend naprawdę mi się podoba - powiedział Greg Hancock. - Jako były zawodnik mogę powiedzieć, że eliminuje to cały dzień treningów, ale także daje szansę zawodnikowi w pełni wykorzystać dobrą passę lub dokonać szybkich zmian, aby naprawić potencjalny problem na kolejny dzień rywalizacji. Żużlowcy mają obecnie bardzo napięty grafik, ale taki format pozwala im na pełne skupienie przez dwa-trzy dni.

Uczestnicy turniejów Grand Prix we Wrocławiu:

Bartosz Zmarzlik (Polska), Tai Woffinden (Wielka Brytania), Fredrik Lindgren (Szwecja), Maciej Janowski (Polska), Leon Madsen (Dania), Jason Doyle (Australia), Artiom Łaguta (Rosja), Emil Sajfutdinow (Rosja), Martin Vaculik (Słowacja), Max Fricke (Australia), Matej Žagar (Słowenia), Anders Thomsen (Dania), Oliver Berntzon (Szwecja), Krzysztof Kasprzak (Polska), Robert Lambert (Wielka Brytania), Gleb Czuginow (Polska - „dzika karta”).

Klasyfikacja generalna Grand Prix po dwóch turniejach:

1. Janowski - 38 pkt., 2. Łaguta i Sajfutdinow - po 32, 4. Lindgren - 30, 5. Woffinden - 24, 6. Zmarzlik - 23, 7. Vaculik - 18, 8. Madsen - 17, 9. Doyle - 16, 10. Fricke - 15, 11. Thomsen - 12, 12. Žagar - 11, 13. Lambert - 9, 14. Kvěch - 7, 15. Kasprzak - 5, 16. Berntzon - 3. ©©©

Treningi nad morzem, integracja i nauka... japońskiego

Karate

Cezary Konarski
ckonarski@gazetalubuska.pl

Reprezentanci Klubu Karate NIDAN Zielona Góra na zgrupowaniu sportowym w Siano-żętach ładowali akumulatory przed bardzo ważną drugą częścią sezonu. Nad morzem była okazja do integracji, treningów i zgłębiania bogatej historii karate.

Blisko 90 sportowców zielonogórskiego klubu wyjechało na treningowo-integracyjne zgrupowanie nad morzem. Reprezentanci KK NIDAN mieli okazję do spotkań i wspólnych treningów również z zawodnikami innych klubów. - To już tradycja, że w czasie obozu spotykamy się ze sportowcami innych klubów - powiedział Anatol Kałasznikow, rzecznik KK NIDAN. - Zorganizowaliśmy

wspólne zajęcia z zawodnikami i trenerami z Opola, Poznania, Wołczyna, Buczyny. Głównymi instruktorami byli znani całemu światu w karate Mirosław Kuciarski i Zbigniew Sitarz. Poszczególnymi grupami wiekowymi zajmowali się również min. Maciej Benderski, Michał Sitarz, Marcin Kuciarski, Bartosz Burzyński i Łukasz Słowik. Stanowili grupę około 150 osób. Dlatego nie trudno sobie wyobrazić, jak duże zainteresowanie wzbudzili, gdy tak dużą ekipą, wszyscy ubrani w białe kimona, wybraliśmy się na plażę. Nasze treningi i pokazy nagradzane były oklaskami przechodzących obok osób.

Oprócz treningów w plenerze, uczestnicy zgrupowania korzystali z szeregu nadmorskich atrakcji, ale brali też udział m.in. w lekcjach z piosenki języka japońskiego. -

Obozy sportowe to nie tylko treningi, to przede wszystkim integracja społeczności karate, zawodników i trenerów - mówił Anatol Kałasznikow. - Trenerzy mają możliwość i czas na kontynuację programu treningowego zapoczątkowa-

nego przez prekursora karate tradycyjnego sesneia Hidetaka Nishiyama, od którego nasi główni instruktorzy Mirosław Kuciarski i Zbigniew Sitarz brali lekcje. Zawodnicy mieli możliwość m.in. poznania historii karate, a dla wszystkich

chętnych sensei Mirosław Kuciarski organizował treningi jogi. Na zakończenie zgrupowania odbył się egzamin na stopnie uczniowskie kyu.

Na zgrupowaniu nie mogło zabraknąć świeżo upieczonych medalistów mistrzostw Polski z zielonogórskiego klubu - Laury Semeniuk, Michaliny Wolskiej, Agnieszki Siadaczki, Martyny Trubiłowicz, Maksymiliana Małego, Konrada Kałasznikowa, Michała Warzechy, Michała Pawlaka. W drugiej części sezonu przed sportowcami z KK NIDAN kolejne bardzo ważne wyzwania - zawody rangi europejskiej i światowej. - Na początku października wyruszymy do Katowic, by stanąć w szranki na mistrzostwach Europy, natomiast w listopadzie nasi zawodnicy wyjadą do Belgradu walczyć o medale mistrzostw świata - powiedział Anatol Kałasznikow. ©©



Sportowcy Klubu Karate NIDAN Zielona Góra przygotowują się do startu w imprezach rangi europejskiej i światowej