MAGAZYN

Za rok wybory parlamentarne. To będzie gorący rok w polityce
– Str. 16-17

Karpiel -Bułecka: Nasza kariera osadzona jest na mocnej skale, a nie na piasku
– Str. 24-25

Telemagazyn
z programem TV i zapowiedzią najciekawszych filmów, seriali i programów



Nr ISSN 0137-9518
Nr indeksu 350-222
9 770137 951056 36

www.gazetalubuska.pl

Nr 205 (22.806) | Cena 6,50 zł (w tym 8% VAT)

Piątek, 4.09.2026

74 lata

GAZETA LUBUSKA

Zielona Góra

In vino veritas...

Nadszedł czas zabawy. Prezentujemy program obchodów Dni Zielonej Góry 2026
– Str. 10-12



FOT. MARIUSZ KAPAŁA

Relaks

Krzyżówki do kawy. Nowości w programie TV

Region

Samotność w czterech ścianach. Problem ten dotyka coraz większej grupy seniorów
– Str. 8



FOT. MARIUSZ KAPAŁA

Afera Zondacrypto

Robert Korzeniowski: Nie ma przestrzeni, by Radosław Piesiewicz kierował PKOl
– Str. 18-19

Sport

Dziś kolejne żużlowe derby lubuskie. Stal Gorzów i Falubaz Zielona Góra walczą o utrzymanie w elicie
– Str. 32



FOT. MARIUSZ KAPAŁA

eprasa.pl fc1414c5cf

POLECAMY

JUTRO: Jesienny wypoczynek nad Bałtykiem PONIEDZIAŁEK: Wydarzenia sportowe weekendu

4.09.2026
Piątek

Dziś imieniny obchodzą: Rozalia, Ida, Liliana
Telefon alarmowy: 112

GAZETA LUBUSKA

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

www.gazetalubuska.pl

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

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
p.o. Prezes Zarządu Polska Press Grupy
Elżbieta Żuraw
Redaktor naczelny Polska Press Grupy
Marek Twaróg
Projekt graficzny, dyrektor artystyczny PPG
Tomasz Bocheński
Dyrektor kolportażu PPG Tomasz Osoliński
Biuro Konsumenta PPG
biurokonsumenta@polskapress.pl, tel. 12 688 85 10

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

Komentarz



Janusz Michalczyk: Kilka słów o kompromitacji i przyzwoitości

Publicysta

W ostatnich dniach pojawiły się trzy wiadomości związane z Dolnym Śląskiem, które układają się w pewną sekwencję. Najpierw do dymisji podała się pełnomocniczka rządu i zarazem profesor wrocławskiej uczelni, odpowiedzialna za promocję kraju zagranicą, po tym jak wyszło na jaw, że wart 200 tys. zł raport „Polaków portret własny" stworzono pod jej kierunkiem z pomocą sztucznej inteligencji - roił się od głupich błędów i koślawych zdań. Potem z funkcji komendanta-rektora wrocławskiej szkoły wojskowej zrezygnował zasłużony generał - w tle jest m.in. tuszowanie wybryków dziekana. Następnie odwołano miejskiego komendanta policji w Jeleniej Górze, który wdał się w bójkę na stacji benzynowej w ostatnim dniu obowiązywania rządowych cen paliwa.

Nie zamierzam tych zdarzeń wrzucać do jednego worka, lecz mam nieodparte wrażenie, że mówimy niejako o tym samym. Na myśl przychodzi słowo: kompromitacja. Każda z tych osób cieszyła się do niedawna szacunkiem, robiła karierę, pełniła ważne stanowisko. Co się takiego stało, że mówimy o upadku? Pozwolę sobie zaryzykować tezę, że chodzi o poczucie bezkarności i lekkomyślność, charakterystyczne dla sprawujących jakąś formę władzy. Czyli nic nowego pod słońcem, tyle że w dobie internetu bardzo poszerzyła się przestrzeń jawności i różne przewiny wychodzą na jaw dużo szybciej niż kiedyś.

Daleki jestem od piętnowania kogokolwiek, zwłaszcza jeśli dorobek zawodowy budzi respekt. Być może jednak warto by odkurzyć w życiu publicznym takie wartości jak przyzwoitość czy pokora. Przy okazji różnych uroczystości przywołujemy honor, mówimy o służbie ojczyźnie, ale kto na co dzień odnosi je do siebie?

AUTOPROMOCJA

Prenumeruj „Gazetę Lubuską"

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

POGODA

dziś
24°C/13°C

jutro
25°C/12°C

ŚRODOWISKO

Właśnie zakwitły wrzosy. Pod Gorzowem pojawił się fioletowy raj

Magdalena Marszałek

Nie trzeba wyjeżdżać daleko, aby zobaczyć krajobraz jak z pocztówki. Wystarczy obrać kierunek na okolice podgorzowskich Różanek.



FOT. GMINA KŁODAWA

Niewielkie krzewinki tworzą efektowne, fioletowe dywany

Są takie miejsca, które o konkretnej porze roku wyglądają zupełnie inaczej niż zwykle. Wrzosowiska należą do tej wyjątkowej kategorii.

Choć wrzos kwitnie co roku, natura nie zawsze urządza taki sam spektakl. Pełne, niemal jednoczesne kwitnienie dużych skupisk zdarza się tylko w niektórych sezonach. Wtedy wrzosowisko naprawdę robi wrażenie. Z większej odległości wygląda niemal jak jednolita fioletowa plama, ale przy bliższym spojrzeniu krajobraz okazuje się znacznie bardziej różnorodny. Wśród klasycznych różowofioletowych kwiatów można znaleźć także jaśniejsze pędy, a czasami nawet białe odmiany.

Wrzosowiska nie potrzebują żyznej ziemi. Wręcz przeciwnie. Najlepiej czują się na podłożu ubogim, kwaśnym i piaszczystym. Takie warunki występują między innymi na terenach, które niegdyś porastały sosnowe bory, a później zostały pozbawione drzew. Niewielkie skupiska pojawiają się przy drogach, większe na nieużytkach czy terenach wylesionych. Wrzosy dobrze radzą sobie również na skrajach borów, w pobliżu linii energetycznych oraz na pasach przeciwpożarowych. Szczególnie rozległe wrzosowiska spotyka się także na poligonach wojskowych.

Pod Różankami występują tak zwane suche wrzosowiska. Ich głównym bohaterem jest oczywiście wrzos zwyczajny, ale nie jest to jedyna roślina, którą można tam zauważyć. Wśród krzewinek rosną także między innymi mietlica pospolita oraz jastrzębiec kosmaczek.

Na wrzosowisko w rejonie Różanek można dotrzeć od strony Gorzowa drogą krajową nr 22.

Fioletowy krajobraz kusi, aby wejść między krzewinki, położyć się na nich do zdjęcia albo zerwać kilka gałązek do jesiennego bukietu. Lepiej tego nie robić. Wrzosowiska są delikatnymi siedliskami, dlatego podczas spaceru trzeba uważać, gdzie stawiamy stopy.

GORZÓW

Ulicami miasta przejdzie marsz równości

Jarosław Miłkowski

W sobotę odbędzie się marsz równości. Przejdzie on przez centrum miasta. W porze jego trwania przed katedrą będą odbywały się modlitwy za ojczyznę.

Marsz odbędzie się w Gorzowie już po raz szósty. Jego pierwsza edycja w 2019 wzbudziła spore protesty, na jego organizację nie chciało zgodzić się miasto, ale sąd orzekł, że prezydent nie mógł zakazać zgromadzenia. Dziś, przy kolejnym marszu, już tak wielkich emocji nie ma.

Trasa

Tegoroczny marsz rozpocznie się na skwerze przy byłej łaźni miejskiej o godz.15.00.

Przejdzie ulicami: Łokietka, Dąbrowskiego, Borowskiego, Chrobrego, Łokietka, Kosynierów Gdyńskich, Estkowskiego, Orląt Lwowskich, Al. Konstytucji 3 Maja, Sikorskiego, Warszawska, ul. Jagiełły i ul. Drzymały. Organizatorzy w zgłoszeniu o imprezie, które trafiło do miasta, poinformowali, że przemarsz ma trwać do 19.00 (w praktyce zakończy się pewnie dużo wcześniej).

Różaniec w czasie marszu

Także w sobotę 5 września odbywać się będą modlitwy przed katedrą. Od 15.00 do 16.00 przed głównym wejściem do świątyni ma odbywać się modlitwa na różańcu w intencji Ojczyzny i ofiar II wojny światowej.

Dodajmy, że w tym samym czasie odbywać się będzie także Sportowe Pożegnanie Wakacji. Ono z kolei od 13.00 do 17.00 będzie miało miejsce na Starym Rynku, a więc po drugiej stronie katedry.

eprasa.pl fc1414c5cf

Lubuskie

• **Kontakt z redakcją:**
redakcja@gazetalubuska.pl

ZIELONA GÓRA

Tu już nie wjedziemy, a tu nie zaparkujemy

Leszek Kalinowski

Już dziś, rozpoczynają się pierwsze wydarzenia winobraniowe. Niektóre ulice i parkingi są zamknięte, na innych utrudnienia pojawią się czasowo.

O zmianach w organizacji ruchu, zamknięciu ulic i placów informują Zielonogórskie Zakłady Usług Miejskich



FOT. JACEK KATOS

Już są zamknięte:

- do 16 września - parking u zbiegu ul. Kasprowicza i Placu Powstańców Wielkopolskich - w związku z przygotowaniem i przeprowadzeniem imprez na Scenie Winobraniowej (dużej);
- do 16 września - parking przy ul. Bohaterów Westerplatte 23 - w związku z pracami montażowymi i działaniem parku rozrywki;
- do 16 września - Plac Teatralny (działki przy Kupieckiej i Placu Jana Matejki) w związku z organizacją imprez na Scenie Winobraniowej (małej);
- do 18 września - Plac Bohaterów oraz ulice: Plac Bohaterów, Kazimierza Wielkiego (od galerii do ul. Plac Bohaterów), Aleja Niepodległości (od ul. Plac Bohaterów do Bankowej) - w związku z pracami montażowymi i działaniem parku rozrywki;
- do 18 września - ulice: Plac Bohaterów, Aleja Niepodległości (od Kupieckiej do Bankowej), Kupiecka (od Ciesielskiej do Bohaterów Westerplatte), Ciesielska (parking - częściowo), Żeromskiego, Mickiewicza (od Żeromskiego do Lisowskiego), Plac Powstańców Wielkopolskich (park), Mariacka, Stary Rynek, Pod Filarami - w związku z organizacją i przeprowadzeniem Jarmarku Winobraniowego;
- do 13 września - ul. Kasprowicza i Plac Powstańców Wielkopolskich (na odcinku od Jedności do Alei Wojska Polskiego) - w związku z organizacją imprez masowych na Scenie Winobraniowej (dużej);

Zamknięte będą:

- 5 września (od 13.00 do 20.30) - Bohaterów Westerplatte (od Kupieckiej do Ułańskiej), od 15.15 do 20.30 zamknięcie całej trasy tj. ulice: Kupiecka (od Bohaterów Westerplatte do Chopina), Dąbrowskiego, Herberta, Lisia, Krakusa, Wandy, Aleja Wojska Polskiego (od Wandy do Kupieckiej) - w związku z organizacją Sportano Drużynowego Biegu Winobraniowego i 41. LOTTO Biegu BachUZa;
- 12 września (w godz. 8.00-18.00) - ulice: Długa (od 1 Maja do Reja, Moniuszki), Aleja Konstytucji 3 Maja (od Fabrycznej, Reja do Wrocławskiej) oraz Wrocławska (od Alei Konstytucji 3 Maja do Sienkiewicza) - w związku z przygotowaniem, formowaniem i przemarszem Korowodu Winobraniowego. Przepustowość ruchu z ul. Fabrycznej w Moniuszki i Reja będzie zamknięta od godziny 8.00 do 11.45

Tu zostawisz swój samochód, a tu autokar

- W bezpośrednim sąsiedztwie imprez będą funkcjonowały parkingi samochodowe: przy Gazowni, przy Filharmonii Zielonogórskiej, przy ulicach: Ciesielskiej (częściowo), Kupieckiej, Drzewnej, Chopina oraz Alei Niepodległości (od Bankowej do Ułańskiej) oraz parking przy Palmiarni.
- Autokary wycieczkowe będą mogły korzystać przez całe Winobranie z parkingu przy ul. Sulechowskiej (Centrum Rekreacyjno-Sportowe) oraz przy ul. Wrocławskiej (okolice stadionu żużlowego).

ZIELONA GÓRA

„Przystanek Winobranie" - razem z nami poczuj atmosferę Dni Zielonej Góry

AT

Już za chwilę rusza największe święto naszego regionu. Tradycyjnie Uniwersytet Zielonogórski oraz Radio Index TV zapraszają na „Przystanek Winobranie". Od niemal dekady studencka ekipa dziennikarska nadaje prosto z samego centrum wydarzeń – znajdziecie ich bez trudu, tuż przy wyjściu z ratusza.

- Czujemy olbrzymią ekscytację, bo Winobranie to dla całej naszej ekipy punkt kulminacyjny całorocznych działań radiowo-telewizyjnych. Jesteśmy zwarci i gotowi - mówi Maciej Noskowicz, zastępca redaktora naczelnego Radia Index TV, a także dziennikarz współpracujący z „Gazetą Lubuską". - Zespół już nie może się doczekać, bo to doskonała okazja do bezpośredniego kontaktu z naszymi widzami i słuchaczami. Wystarczy do nas podejść i porozmawiać! Nasza ramówka prezentuje się wybornie, a tuż przy studiu „Przystanek Winobranie" zaplanowaliśmy coś, na co czeka wielu z Was, czyli liczne animacje. Nasi ludzie zadbają o doskonałą zabawę, a dodatkowo przygotowaliśmy mnóstwo nagród i gadżetów. My już rozpoczęliśmy odliczanie – śmieje się Noskowicz. Wśród gości zapraszanych do studia znajdą się też dziennikarze „Gazety Lubuskiej".

Start w najbliższą sobotę, 5 września, i przez osiem kolejnych dni - do soboty, 12.

Na co mogą liczyć słuchacze?

- W programie mocno akcentowany jest Jubileusz 25-lecia Uniwersytetu Zielonogórskiego. Pod hasłem „Inspirujemy nauką" każdego dnia odbywać się będą rozmowy z naukowcami oraz osobami zawodowo i naukowo związanymi z uczelnią.
- Tajniki winiarstwa – w studiu zagoszczą eksperci i winiarze.
- Kultura, historia i sport – Winobranie to bogaty program imprez. Studio Radia Index odwiedzą osoby tworzące historię, kulturę i sport miasta.
- Konkursy z nagrodami i animacje – to, co zielonogórzanie i turyści uwielbiają najbardziej. Pomiędzy audycjami czekają na słuchaczy interaktywne zabawy oraz atrakcyjne nagrody.

Program nadawany będzie codziennie od 5 do 12 września w godzinach 16:00–20:00.
Transmisję na żywo można śledzić:

- Na kanale YouTube Radia Index TV
- W mediach społecznościowych Radia Index · Na portalu wzielonej.pl

Q605018372A



eprasa.pl fc1414c5cf

GORZÓW

Budynek Rektoratu AJP stanie w dwa tygodnie

Jarosław Miłkowski

Rektorat gorzowskiej akademii zostanie zbudowany na terenie kampusu przy ul. Chopina w... niecałe dwa tygodnie. I to już we wrześniu. Wczoraj odbyło się wmurowanie kamienia węgielnego.

- Tu, gdzie stoimy, będą schody w stronę gabinetu rektora. Mój gabinet będzie na pierwszym piętrze - mówi prof. Elżbieta Skorupska-Raczyńska, rektor Akademii im. Jakuba z Paradyża.

- A w miejscu, gdzie wmurowano kamień węgielny, będzie sala senatu - dodaje kanclerz Roman Gawroniak.

Z naszymi rozmówcami stoimy kilka metrów od uczelnianej hali sportowej przy ul. Chopina.

Po boisku, gdzie kiedyś „pod chmurką" grano w koszykówkę, nie ma już śladu. Teraz w jego miejscu będzie rektorat. Trwają już prace przygotowawcze do jego postawienia. Dotychczasowa siedziba rektora, która była przy ul. Teatralnej, uległa zniszczeniu podczas pożaru, do którego doszło 12 kwietnia 2024 r. A nowy obiekt będzie imponował.

- To budynek stawiany w technologii modułowej. W jednej części będzie przeznaczony dla administracji uczelnianej, a w drugiej części jako budynek dydaktyczny. Będzie miał pięćdziesiąt pięć metrów długości, szerokości ponad dwadzieścia, trzy kondygnacje, ponad trzy tysiące metrów kwadratowych - wylicza rektor AJP.

Technologia modułowa oznacza, że budynek będzie stawiany jak domek z klocków (uczelnia ma już jeden taki obiekt). 69 modułów do stworzenia trzykondygnacyjnego budynku jest już gotowych. W firmie Climatic w Ostrowcu Świętokrzyskim czeka już na transport do Gorzowa.

- Trzykondygnacyjny budynek stanie w dwa tygodnie - mówi Joanna Sypko, prezes firmy 3R Modular, która stawia rektorat.

Tak, tak, to nie pomyłka. W dwa tygodnie. A nawet szybciej.

- Montaż rozpoczniemy 16 września. Będziemy montować od ośmiu do jedenastu modułów. Będziemy to robić w nocy, każdej doby. Od 22.00ł do 6.00. Chcemy zakończyć prace 26 września. Równolegle będziemy ustawiać rusztowania związane z wykonaniem elewacji okładziny zewnętrznej - mówi „Gazecie Lubuskiej" Artur Szymański, kierownik projektu z 3R Modular. Teren budowy jest już przygotowany na przyjazd modułów. - Zostały już wykonane przekładki sieci, prace ziemne oraz oraz fundamenty pod moduły - dodaje A. Szymański.



FOT. JAROSŁAW MIŁKOWSKI

Prof. Elżbieta Skorupska-Raczyńska podczas wczorajszej uroczystości

Postawienie budynku jeszcze we wrześniu nie oznacza jednak, że już w nowym roku akademickim będzie spełniał on swoje funkcje.

- Wstęgę powinniśmy przecinać za rok. Zwiększająca się liczba studentów mobilizuje nas do tego, aby wszelkich terminów dotrzymać - mówi rektor gorzowskiej akademii.

W AJP nowy rok akademicki rozpocznie 2,5 tys. studentów.

Po zamontowaniu modułów przyjdzie czas na roboty wykończeniowe.

- Montaż instalacji, który został zaczęty na zakładzie prefabrykacyjnym, będzie scalany już tutaj na miejscu. Kolejnym etapem będą okładziny ścienne, które będą wykonywane na miejscu, okładziny podłogowe oraz malowanie. Następnie będziemy testować te instalacje i zmierzać do uzyskania pozwolenia na użytkowanie - mówi kierownik projektu.

Gdy w czerwcu zaprezentowaliśmy wizualizację rektoratu, podniosły się głosy zwracające uwagę, że budynek będzie miał płaski, a nie spadzisty dach, jak większość obiektów przy Chopina.

- Jest tak z bardzo prostego powodu. Dach musi być dopasowany do budynku, który jest za tym nowym, czyli do hali sportowej. Ona dach ma płaski - mówi kanclerz Roman Gawroniak.

Budowa ma kosztować 50,277 mln zł. Mniej więcej po równo budowa zostanie sfinansowana z pieniędzy Ministerstwa Nauki i Szkolnictwa Wyższego oraz z pieniędzy akademii.

GORZÓW

Biblioteka ma już 80 lat!

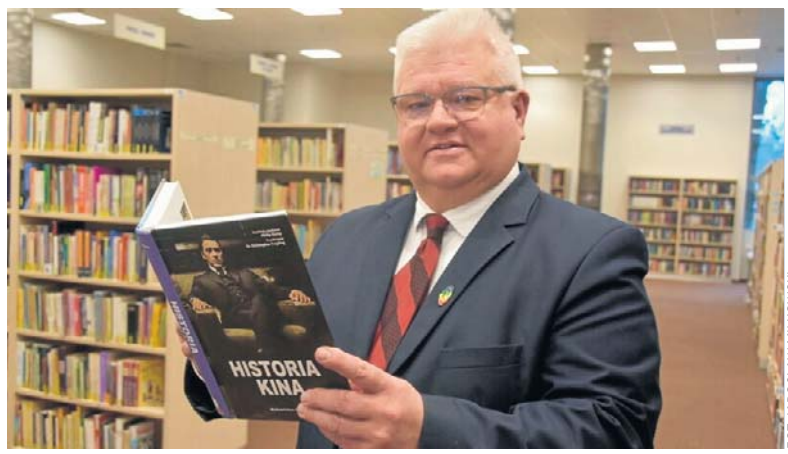
Jarosław Miłkowski

Wojewódzka i Miejska Biblioteka Publiczna w Gorzowie odlicza już dni do świętowania swojego jubileuszu. Został on zaplanowany na 8-10 września.

- W 1946 jako pierwsza zaczęła działać powiatowa biblioteka w Gorzowie, chwilę później miejska, a w 1975 powstała wojewódzka biblioteka. Później połączono wojewódzką bibliotekę z miejską. I w tej chwili mamy Wojewódzką i Miejską Bibliotekę Publiczną im. Zbigniewa Herberta - mówi Sławomir Szenwald, dyrektor książnicy.

Osiemdziesiąt lat temu pierwsza biblioteka w polskim Gorzowie zaczynała działalność od kilkudziesięciu tytułów. Dziś we wszystkich gorzowskich bibliotekach (łącznie z akademicką i pedagogiczną) jest prawie milion pozycji.

Świętowanie bibliotecznego jubileuszu będzie trzydniowe. Zacznie się ono we wtorek 8 września. O 16.30 odbędzie się wernisaż wystawy „Herbert/Fale". Składa się na nią kilkanaście plansz z notatkami, wierszami i szkicami Herberta. Do zobaczenia będą też rękopisy wierszy i pocztówki poety, które otrzymali Irena i Tadeusz Byrscy, kierujący w latach 60. gorzowskim Teatrem Osterwy (Herbert był tu kierownikiem literackim). Są one częścią zbioru, jaki w marcu przekazał bibliotece Janusz Dreczka.



FOT. JAROSŁAW MIŁKOWSKI

O 17.00, a więc tuż po otwarciu wystawy, Teatr na Piętrze, którego założycielem jest aktor Jan Mierzyński, przedstawi „Jaskinię filozofów" Herberta. Będzie to rozbudowana wersja czytania performatywnego.

- Widzowie, którzy pojawią się na tym spektaklu, wejdą już w świat przedstawiony i znajdą się w miejscu, w którym główny bohater, czyli Sokrates myśli na temat życia, na temat bogów i tego, co dla niego jest istotne w świecie - mówi J. Mierzyński.

W środę o 11.00 odbędzie się natomiast jubileuszowa gala.

- Wyróżnimy dyplomami czy też odznaczeniami pracowników i przyjaciół biblioteki - mówi S. Szenwald,

Po gali odbędzie się konferencja dyrektorów bibliotek wojewódzkich. O 17.00 rozpocznie się natomiast koncert piosenki poetyckiej w wykonaniu Jarosława Pikuły z zespołem.

Trzeciego dnia świętowania odbędzie się natomiast konferencja dla bibliotekarzy z regionu.

GORZÓW

Młodzież chce ławek z ładowarkami do smartfonów

Jakub Wichowski

Młodzi wychodzą z propozycją do prezydenta miasta. Chcą, by każdy w centrum mógł bez problemu podładować swój telefon. Ma to pomóc nie tylko mieszkańcom.

Prośbę taką młodzieżowa rada miasta skierowała do prezydenta. Młodzi chcą, by w mieście stanęły ławki, które pozwalałyby nie tylko na odpoczynek, ale także - każdemu, kto ma kabel USB - na podładowanie swojego telefonu.

Zdaniem młodych radnych dzisiejsze życie nie obejdzie się bez dostępu do smartfonów. Zauważyli oni, że w mieście nie ma dużej liczby charge spotów (czyli miejsc pozwalających ładować urządzenia mobilne), co stawia obywateli z niskim poziomem baterii w trudnej sytuacji.

Gdzie mieszkańcy mogliby naładować swoje urządzenia? Młodzież wskazuje centrum miasta, przystanki autobusowe i tramwajowe, parki, okolice szkół i miejsca, gdzie spotykają się młodzi. Dziś miejsc w przestrzeni publicznej, gdzie można podładować telefon, jest niewiele. Można to zrobić w nowoczesnych tramwajach i autobusach oraz niektórych centrach handlowych.

Młodzieżowa rada widzi w tym wszystkim możliwość zwiększenia bezpieczeństwa oraz komfortu mieszkańców. W prośbie piszą również, że jest to szansa dla Gorzowa, by zrobić krok w stronę nowoczesności.

Jak na apel młodzieży zareagują władze miasta? Odpowiedź poznamy pewnie niebawem.

©℗



FOT. JAROSŁAW MIŁKOWSKI

Na Starym Rynku jest web strefa. Powstała, gdy o dostępie do portów USB nikt nie myślał

eprasa.pl fc1414c5cf

MATERIAŁ INFORMACYJNY ARIMR

0011553861

Wsparcie dla dużych przetwórców. W ARiMR ruszył nabór wniosków

Nawet 10 mln zł może otrzymać firma na inwestycje związane z przetwarzaniem produktów rolnych czy wprowadzaniem ich do obrotu. Od 1 do 30 września za pośrednictwem Platformy Usług Elektronicznych Agencja Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa prowadzi nabór wniosków o wsparcie dla mikro-, małych i średnich przedsiębiorstw z branży przetwórczej, które jest finansowane z Planu Strategicznego dla Wspólnej Polityki Rolnej na lata 2023-2027.

Sektor przetwórstwa rolno-spożywczego jest jedną z najważniejszych gałęzi polskiej gospodarki. Odpowiada za około 10 proc. krajowej produkcji oraz około 6 proc. wartości dodanej brutto. Gdy porównać go pod względem produkcji sprzedanej z innymi branżami przetwórczymi, m.in. tworzyw sztucznych, metali, drewna czy nawet ropy naftowej, nie ma sobie równych.

Przetwórstwo rolno-spożywcze jest kluczowym ogniwem między rolnictwem a konsumentem. Silny i nowoczesny sektor pozwala zapewnić ciągłość dostaw żywności oraz zmniejsza zależność od importu produktów przetworzonych, co jest kluczowe dla zachowania bezpieczeństwa żywnościowego kraju.

Branża ta jest także ważnym pracodawcą oraz odbiorcą surowców od polskich rolników. Jej rozwój oznacza utrzymanie miejsc pracy na terenach wiejskich, wzrost dochodów rolników i ograniczenie wykluczenia gospodarczego regionów.

Polscy przetwórcy muszą liczyć się jednak z silną konkurencją zagraniczną, gdzie przedsiębiorstwa są często większe i lepiej wyspecjalizowane, np. w produkcji wysoko przetworzonej bądź organicznej żywności.

By móc skutecznie rywalizować, potrzebne są inwestycje w nowoczesne budynki, linie technologiczne, sprzęt czy systemy zarządzania produkcją. Dofinansowanie na realizację takich przedsięwzięć dostępne jest także w Agencji Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa. Właśnie ruszył nabór wniosków o wsparcie dla firm przetwórczych, także tych działających jako zorganizowane formy współpracy rolników.

„Rozwój współpracy w ramach łańcucha wartości (dotacja) - poza gospodarstwem" to program finansowany z Planu Strategicznego dla Wspólnej Polityki Rolnej na lata 2023-2027. ARiMR uruchomiła go po raz pierwszy. Jego celem jest m.in. zwiększenie konkurencyjności przedsiębiorstw przetwórstwa rolno-spożywczego; skracanie i usprawnianie łańcuchów dostaw żywności, dzięki czemu większa część marży pozostaje u krajowych producentów i przetwórców; rozwój trwałej współpracy pomiędzy rolnikami i przetwórcami, w tym przez zawieranie umów na dostawy surowców; ograniczanie strat żywności oraz wspieranie gospodarki obiegu zamkniętego, m.in. przez wykorzystanie produktów ubocznych i odpadów żywnościowych; rozwój przetwórstwa ekologicznego i lokalnego rynku żywności.

Kto może ubiegać się o dotację?

Wsparcie adresowane jest do tzw. „dużych przetwórców", a dokładnie do mikro-, małych i średnich przedsiębiorstw (MŚP) zajmujących się przetwarzaniem produktów rolnych. O środki mogą ubiegać się również MŚP z sektora rolno-spożywczego działające jako zorganizowane formy współpracy rolników – grupy i organizacje producentów oraz spółdzielnie. Beneficjentami pomocy mogą być osoby fizyczne, wspólnicy spółki cywilnej, osoby prawne oraz jednostki organizacyjne bez osobowości prawnej. Kluczowe pozostaje jednak posiadanie statusu MŚP.



Fot. Adobe Stock

Dodatkowe możliwości dla zrzeszonych rolników

Pomoc przyznawana jest na inwestycje materialne i niematerialne dotyczące przetwarzania lub wprowadzania do obrotu produktów rolnych, z wyłączeniem produktów rybołówstwa i akwakultury. I co dodatkowo ważne, szerszy zakres wsparcia otrzymają grupy i organizacje producentów oraz spółdzielnie. W obszarze A pomoc udzielana jest na przetwarzanie produktów rolnych (surowców) i wytwarzanie w wyniku tego procesu produktów rolnych. Natomiast możliwość uzyskania wsparcia na wprowadzanie tych produktów do obrotu przewidziana jest wyłącznie dla zorganizowanych form współpracy rolników. Z kolei obszar B obejmuje działalność związaną z przetwarzaniem ekologicznych produktów rolnych. Także tutaj wyłącznie grupy i organizacje producentów oraz spółdzielnie mogą ubiegać się o pomoc na wprowadzanie produktów do obrotu. Istotnym warunkiem ubiegania się o dotację w obszarze B jest to, że dana kategoria działalności musi być objęta certyfikatem produkcji ekologicznej wydanym przed 1 stycznia 2026 r.

Wysokość refundacji i kwoty pomocy

Wsparcie udzielane jest w formie refundacji kosztów kwalifikowanych w zależności od obszaru inwestycji oraz formy prowadzonej działalności. I tak w obszarze A wynosi ona standardowo do 50 proc. kosztów kwalifikowanych i do 60 proc. w przypadku inwestycji realizowanych przez zorganizowane formy współpracy rolników. Natomiast w obszarze B poziom refundacji wynosi do 60 proc. kosztów kwalifikowanych i niezależnie od tego, jaki rodzaj podmiotu prowadzi przedsięwzięcie.

Pomoc przyznana jednemu beneficjentowi w ramach refundacji nie może przekraczać 10 mln zł i nie może być niższa niż 100 tys. zł.

Na co można przeznaczyć przyznane środki?

Katalog inwestycji, na które można otrzymać wsparcie, jest bardzo szeroki i obejmuje m.in.:

- budowę, przebudowę, rozbudowę lub remont połączony z modernizacją budynków i budowli produkcyjnych, magazynowych, np. chłodni czy infrastruktury towarzyszącej;
- nabycie nowych maszyn, wyposażenia, aparatury kontrolno-pomiarowej oraz instalacji technicznych do przetwórstwa, magazynowania lub sprzedaży;
- zakup oprogramowania, licencji, systemów zarządzania jakością oraz wdrażanie innowacyjnych technologii i rozwiązań cyfrowych;
- inwestycje związane z ochroną środowiska, gospodarką odpadami lub systemami energetycznymi, np. oczyszczalnie ścieków, biogazownie, systemy fotowoltaiczne, magazyny energii, instalacje odzysku ciepła, pompy ciepła, kotły i piece na biomasę (z wyłączeniem kotłów do spalania słomy);
- inwestycje związane z wykonaniem celów Strategii „Od pola do stołu", np. zakup maszyn i urządzeń do pakowania, znakowania i etykietowania produktów, systemów informatycznych umożliwiających identyfikację i monitoring warunków przetwarzania, przechowywania czy transportu produktów.

Do kiedy trwa nabór wniosków?

Wnioski można składać w terminie od 1 do 30 września 2026 r. wyłącznie drogą elektroniczną przez Platformę Usług Elektronicznych ARiMR. Na ich rozpatrzenie Agencja ma maksymalnie trzy miesiące od zakończenia naboru.



Fot. Adobe Stock

Plan Strategiczny dla Wspólnej Polityki Rolnej na lata 2023-2027

ARiMR Agencja Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa

Dofinansowane przez Unię Europejską

Materiał opracowany przez Agencję Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa. Instytucja zarządzająca Planem Strategicznym dla Wspólnej Polityki Rolnej na lata 2023-2027 – Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi. Materiał dofinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Planu Strategicznego dla Wspólnej Polityki Rolnej na lata 2023-2027.

eprasa.pl fc1414c5cf

REGION



FOT. UM ZIELONA GÓRA

W sobotę odbędzie się finał Narodowego Czytania. Tym razem w centrum uwagi znajdą się „Dziady" Adama Mickiewicza. W Zielonej Górze Biblioteka Publiczna im. C. Norwida zaprasza na spektakl i wspólne czytanie z udziałem studentów UZ. Dzień wcześniej romantyczny klimat zawita do Słubic, gdzie fragmenty dzieła przeczytają zaproszeni goście. Z kolei w Sulęcinie zaplanowano plenerowe czytanie na Scenie pod Lipą. Swoje wydarzenia przygotowały także szkoły i biblioteki w Gorzowie oraz powiecie gorzowskim. **MM**

WYDARZY SIĘ

W tej rubryce zapowiadamy krótko wybrane, także odleglejsze wydarzenia

3-13.09 – 30. Edycja Międzynarodowego Sympozjum Artystycznego „Sztuka na Granicy", Kostrzyn nad Odrą
11.09 – Koncert Anny Nowik & Swing Lovers w ramach 3. Edycji Odra Jazz Festiwal, Kostrzyn nad Odrą
11.09 – Festiwal Muzyczna Stajnia, Rynek w Szprotawie
11-12.09 – II Festiwal Echa Bardów, Sulęcin
18.09 – Koncert inauguracyjny nowego sezonu artystycznego, Filharmonia Gorzowska
18-20.09 – XXX Jarmark św. Michała, Żagań
19.09 – II Gorzowski Festiwal Renety Landsberskiej i Miodu, Ryneczek Jerzego w Gorzowie
19.09 – Koncert Metalowa Inwazja na Sulęcin, Sulęcin
MM

ŚWIDNICA

Historia przez zabawę i wspólne odkrywanie

Magdalena Marszałek

Jak spędzić pierwszą wrześniową sobotę? Muzeum Archeologiczne Środkowego Nadodrza zaprasza do Parku Muzealnego na Archeologiczny Piknik Rodzinny.

5 września na uczestników czekać będzie południe pełne dobrej zabawy, aktywności i archeologicznych wyzwań. Organizatorzy przygotowali atrakcje zarówno dla dzieci, jak i dorosłych. Piknik będzie okazją do tego, by historię poznawać nie tylko poprzez eksponaty i muzealne opowieści, ale przede wszystkim poprzez doświadczenie, ruch i wspólną zabawę. Jednym z punktów programu będzie praktyka jogi. To propozycja dla tych, którzy chcą rozpocząć dzień spokojnie, aktywnie i z odrobiną relaksu. Na rodziny czekać będzie również archeologiczna gra. Wspólne zadania, zagadki i poszukiwanie odpowiedzi pozwolą uczestnikom wcielić się w rolę odkrywców i spojrzeć na przeszłość z zupełnie innej perspektywy. To także świetna okazja, by sprawdzić, jak dobrze rodzina radzi sobie ze współpracą. Nie zabraknie jednej z tradycyjnych atrakcji pikniku, czyli placu zabaw dawnych. Najmłodsi będą mogli przekonać się, czym i w jaki sposób bawili się ludzie przed wiekami. Dawne gry pokazują, że do dobrej zabawy nie zawsze potrzebne były skomplikowane urządzenia czy elektroniczne gadżety.



FOT. MUZEUM ARCHEOLOGICZNE ŚRODKOWEGO NADODRZA

Na gości czekać będzie archeologiczna gra

PRZEWÓZ

Dwa dni spotkań z kresową kulturą. Znów zabrzmi Wielkie Bałakanie

Magdalena Marszałek

Po kilku latach przerwy wraca wydarzenie, które przez lata łączyło miłośników muzyki, języka, tradycji i historii Kresów. Ogólnopolski Festiwal Polszczyzny i Pieśni Kresowej „Wielkie Bałakanie" rozpoczyna nowy rozdział. Tym razem gospodarzem jubileuszowej, XX edycji będzie Przewóz.

Kresowe pieśni, charakterystyczna mowa, taniec, wspomnienia i niezwykła atmosfera spotkania ludzi, których łączy miłość do tradycji – dziś i jutro Przewóz stanie się miejscem wyjątkowego spotkania z kulturą Kresów. Festiwal, który przez wiele lat odbywał się w Żarach, na stałe wpisał się w kalendarz najważniejszych wydarzeń promujących kresowe dziedzictwo. Po kilku latach przerwy „Wielkie Bałakanie" powraca, aby ponownie dać scenę artystom i zespołom z całej Polski oraz przypomnieć, jak żywa i barwna jest kultura, która dla wielu osób jest częścią rodzinnej historii.

Dwa dni muzyki

Tegoroczna edycja odbędzie się w Gminnym Ośrodku Kultury w Przewozie. Organizatorzy przygotowali dwa dni pełne muzyki, tańca, wspomnień i wspólnego odkrywania kresowego dziedzictwa. W programie znajdzie się m.in. przegląd zespołów, chórów, kapel i solistów, a także warsztaty poświęcone pieśniom kresowym i tańcom. Nie zabraknie również spotkań z kulturą i historią Kresów oraz okazji do integracji uczestników i publiczności. To będzie nie tylko festiwal muzyczny. „Wielkie Bałakanie" ma być przede wszystkim spotkaniem pokoleń i ludzi z różnych zakątków Polski, których łączy potrzeba pielęgnowania tradycji i pamięci o kresowym dziedzictwie.

Scena otwarta dla każdego

W sobotę festiwalowa scena wypełni się muzyką i głosami wykonawców z różnych miejsc regionu, a także spoza niego. Publiczność będzie miała okazję zobaczyć ponad dwadzieścia występów. Zaprezentują się między innymi znani z lokalnego podwórka: Mała Tęcza z Olbrachtowa i Przewozu, Złoty Kłos z Marszowa, Jutrzenka z Olbrachtowa, Krokus z Lipnej czy Złote Łany z Bożnowa, ale też Zespół Demolo z Wrocławia oraz Lena Guenther z Görlitz. Wśród uczestników znajdą się również reprezentanci Sieniawy Żarskiej, Szklarek, Gościszowic, Wymiarek, Runowa, Buczy, Dobrochowa i Kadłubia. Nie zabraknie najmłodszych wykonawców, tych bardziej doświadczonych oraz rodzinnych duetów, takich jak Zofia i Bartosz Serwańscy. Tak różnorodna grupa uczestników pokazuje, że kresowa muzyka i tradycja wciąż łączą kolejne pokolenia i przekraczają granice poszczególnych miejscowości.



FOT. ARCHIWUM GL

To spotkanie z kulturą, która dla wielu jest częścią rodzinnej historii

WYBIERZ SIĘ

ZIELONA GÓRA

Egzotyczne spotkania i wystawa pająków

Szykuje się gratka dla miłośników egzotyki i niezwykłych zwierząt. W niedzielę odbędą się Targi Terrarystyczne Exoticarium, podczas których będzie można zobaczyć wyjątkowe gatunki, spotkać hodowców z całej Polski i zajrzeć do fascynującego świata terrarystyki. Na odwiedzających czekać będą między innymi węże, jaszczurki, żółwie i żaby, a także egzotyczne rośliny oraz wszystko, co potrzebne do stworzenia i wyposażenia terrarium. Nie zabraknie również okazji do rozmów z pasjonatami, którzy chętnie podzielą się swoją wiedzą i doświadczeniem. Jedną z dodatkowych atrakcji będzie wystawa pająków. Targi odbędą się w godz. 11:00-16:00 w Hali Sportowej MOSiR przy ul. Urszuli 22. Zapowiada się dzień pełen egzotycznych spotkań, ciekawostek i wrażeń. Wstęp jest płatny.
MM

DOBIEGNIEW

Święto plonów z turniejem wsi

Uroczystości rozpoczną się jutro o godzinie 13:00 na terenie Kompleksu Rekreacyjno-Sportowego przy ul. Leśnej. Tradycyjnie świętowanie rozpocznie msza święta polowa, podczas której mieszkańcy wspólnie podziękują za tegoroczne plony. Na uczestników dożynek czekać będzie wiele atrakcji. Jednym z punktów programu będzie Turniej Wsi, który z pewnością dostarczy uczestnikom i publiczności sporo emocji, śmiechu oraz zdrowej rywalizacji. Nie zabraknie również kulinarnych akcentów – podczas konkursu na najlepszą potrawę będzie można odkrywać wyjątkowe, lokalne smaki. Wieczorem przyjdzie czas na muzyczną część wydarzenia. Gwiazdą będzie RED QUEEN, która zadba o energetyczny koncert i wyjątkową atmosferę. Po występie zabawa będzie trwała dalej – do wspólnego tańca zaprosi DJ. **MM**

eprasa.pl fc1414c5cf

PREMIERA „BURZY" W GORZOWIE

Widzowie nie zostaną na swoich miejscach

Magdalena Marszałek, JM

Czy teatr może zamienić się w wyspę, a widz stać się częścią opowieści? Teatr im. J. Osterwy w Gorzowie Wielkopolskim zaprasza widzów na „Burzę" - jedno z najsłynniejszych dzieł Williama Shakespeare'a. Tym razem jednak dramat zostanie przedstawiony w niecodzienny sposób.



PAWEŁ KAMRAD/TEATR OSTERWY W GORZOWIE

Takiego spektaklu dawno nie było. Szykuje się sporo chodzenia

Za reżyserię spektaklu odpowiada Paweł Paszta, który postanowił odejść od tradycyjnego układu sceny i widowni. Nie będzie można po prostu usiąść i obserwować wydarzenia z bezpiecznego dystansu. Gorzowska „Burza" ma bowiem wciągnąć widzów do środka historii.

Spektakl opowiada historię Prospera, księcia Mediolanu, który zostaje zdradzony przez brata. Spędza on 12 lat wraz z córką oraz innymi fantastycznymi istotami na odległej wyspie. Za pomocą magii wywołuje on sztorm, który rozbija statek jego starych wrogów. Jedna z najsłynniejszych sztuk Shakespeare'a staje się w gorzowskiej inscenizacji opowieścią nie tylko o magii i zemście.

- Dla mnie jest to tekst o władzy i o pragnieniu władzy, który na gruncie baśni nie brzmi dla nas tak samo jak wiadomości w telewizji. Ale w jakimś sensie temat jest podobny. Mimo różnych rzeczy, które dzieją się na świecie, mimo różnych wypadków, którym ulegamy, to pragnienie wyjścia na swoje, wybicia się, zrobienia kariery, zdobycia sławy, pieniędzy czy ostatecznie władzy i jakiejś swojej pozycji gdzieś dominuje - wyjaśnia Paweł Paszta.

Ale „Burza" stawia również inne, znacznie trudniejsze pytanie: czy prawdziwa władza polega na tym, aby nieustannie trzymać ster w dłoniach, czy może na tym, by w odpowiednim momencie go oddać? To właśnie moment wycofania się, odejścia i rezygnacji z kontroli staje się jednym z najważniejszych tematów spektaklu. A może pytanie brzmi jeszcze inaczej: jakiego władcy naprawdę potrzebujemy?

Gorzowska realizacja ma jeszcze jeden wyjątkowy element. Na czas przedstawienia cały budynek przeobrazi się w tajemniczą wyspę, a jego kolejne zakątki staną się miejscem wydarzeń rozgrywających się w spektaklu. Publiczność nie pozostanie w jednym miejscu. Podzielona na grupy będzie przemierzać kolejne przestrzenie i zakamarki teatru, wcielając się niejako w rolę rozbitków z dramatu Shakespeare'a. W każdym z nich rozgrywać się będzie inny fragment historii, inna scena, inna emocja.

- To, w której grupie ktoś się znajduje, częściowo jest zdeterminowane miejscem na widowni, na którym po prostu się siedzi na początku spektaklu, ale też i potem różnymi przypadkami, które się zdarzają na trasie – opowiada Paweł Paszta.

Dopiero po przejściu całej drogi poszczególne elementy połączą się w jedną opowieść. To sprawia, że „Burza" przestaje być wyłącznie spektaklem oglądanym z widowni. Staje się doświadczeniem, w którym widz musi podjąć decyzję, ruszyć za opowieścią i pozwolić się jej prowadzić.

Spektakl realizowany jest w ramach Miejskiego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz Przeciwdziałania Narkomanii. Shakespeare'owska opowieść o wpływie, kontroli, manipulacji i konsekwencjach podejmowanych decyzji zyskuje dzięki temu dodatkowy, współczesny kontekst. „Burza" może być nie tylko spotkaniem z klasyką, ale również punktem wyjścia do ważnej rozmowy o ludzkich wyborach, odpowiedzialności i granicach wolności. Ma skłaniać do refleksji nad tym, jak łatwo człowiek może utracić kontrolę nad swoim życiem i jak trudna, a jednocześnie potrzebna, może być decyzja o jej odzyskaniu lub świadomym oddaniu.

„Burza" będzie miała swoją premierę jutro o godz. 19.00. Spektakl będzie prezentowany łącznie dwadzieścia razy - większość pokazów zaplanowano w godzinach przedpołudniowych, natomiast pięć przedstawień odbędzie się po południu.

ARTYKUŁ SPONSOROWANY 0011572653

TOK
TORZYMSKI OŚRODEK KULTURY

„Filmowe Komando: Generacja Torzym"

„Filmowe Komando: Generacja Torzym" to wyjątkowy, międzypokoleniowy projekt edukacyjno-filmowy, w którym młodzież i seniorzy z naszej gminy wspólnie stworzyli autorski, czteroodcinkowy miniserial fabularny.



Pomysłodawczynią oraz koordynatorką całego przedsięwzięcia jest Dyrektor Torzymskiego Ośrodka Kultury Marta Niemiro, a projekt został objęty honorowym patronatem Burmistrza Miasta i Gminy Torzym.

Od maja uczestnicy pod opieką ekspertów z branży filmowej poznawali proces powstawania filmu – od tworzenia scenariusza podczas warsztatów literackich, przez pracę na planie zdjęciowym w roli aktorów i operatorów, aż po montaż i postprodukcję. Ważnym elementem projektu było również wsparcie psychologiczne, sprzyjające integracji i budowaniu relacji międzypokoleniowych.

Efektem kilku miesięcy wspólnej pracy jest młodzieżowa przygodówka z dreszczykiem, osadzona w lokalnych realiach Torzymia. Szczególne znaczenie ma fakt, że część zdjęć zrealizowano w budynku dawnego torzymskiego kina. Obiekt, który obecnie wymaga gruntownej odnowy, na czas nagrań ponownie zatętnił życiem. Mamy nadzieję, że projekt zwróci uwagę na potencjał tego miejsca i stanie się symbolicznym początkiem drogi do jego rewitalizacji oraz ponownego udostępnienia lokalnej społeczności.

Premiera miniserialu odbędzie się **12 września** i oficjalnie otworzy tegoroczne Święto Ziemi Torzymskiej. Na ten wyjątkowy pokaz oraz wspólne świętowanie serdecznie zapraszają **Burmistrz Miasta i Gminy Torzym Ewelina Niwald-Brzuśnian** oraz **Dyrektor Torzymskiego Ośrodka Kultury Marta Niemiro**. Po seansie na scenie wystąpi zespół After Party.

Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego

Projekt objęty patronatem honorowym Burmistrza Miasta i Gminy Torzym. Dofinansowano ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego pochodzących z Funduszu Promocji Kultury.

REKLAMA 0111556299



eprasa.pl fc1414c5cf

SPOŁECZEŃSTWO

Samotność w domu. Trudna sytuacja wielu seniorów

– Jeśli Marta przewróci się w domu i umrze na podłodze, to wtedy ludzie będą pytać, gdzie byli znajomi, sąsiedzi, a my nie wiemy, co jeszcze zrobić, żeby ją ratować – opowiada pan Stanisław. – Syn przyjdzie może raz na pół roku, córka raz na miesiąc. Pani z opieki jest tylko przez dwie godziny dziennie, a Marta potrzebuje całodobowej opieki – mówi nasz Czytelnik.

Eliza Gniewek-Juszczak



FOT. MARIUSZ KAPAŁA

Marta, Stanisław i Czesława pracowali w jednym zakładzie w Zielonej Górze. Znajomość utrzymują do dziś. Marta wprawdzie już sama nie dzwoni, ale odbiera telefon.

– Płacze do słuchawki. Mówi: „psy mają budę, a ja jestem pozbawiona wszystkiego". Parę lat temu nie chciała iść do Domu Pomocy Społecznej, a teraz żałuje. Jej syn mówi, że nie ma dochodów i go nie stać, żeby zapłacić za taki pobyt. Córka to nie wiem, a wnuki mają swoje sprawy, o babci nie pamiętają. Najlepiej, jak Marta znajdzie się w domu opieki społecznej, tam jest całodobowa opieka, jakoś tam można żyć – mówi pan Stanisław. Zawiadomił GL, bo nie wiedział, gdzie jeszcze mogą się z żoną zwrócić, żeby znajomą ratować. – Dzwoniliśmy do opieki społecznej. Nie bardzo byli zainteresowani, bo Marta ma córkę i syna. Ale co z tego, jak przez pół roku syn się nie odzywa, czy córka przez miesiąc. Syn powiedział, że na pewno matką nie będzie się opiekował, sam potrzebuje pomocy. A my nie możemy więcej pomóc. Jesteśmy schorowani. Oboje po 90-tce – opowiadają.

– Człowiek tak nie może wegetować. Jest w skrajnej sytuacji i to nie od dzisiaj. Wegetuje w domu. To męczarnia – stwierdza pan Stanisław. – Pani z opieki zrobi jej zakupy, posprząta, czy umyje i zostawia. Ale taki człowiek, jak się przewróci, to nawet drzwi nie otworzy, żeby wpuścić pomoc. A potem się mówi, że nikt nie zareagował – zauważa. – Marta robi sobie jakieś chude zupki, jak ma na nich być zdrowa? – zastanawia się.

– Co ja miałam zrobić? Marta ledwo mówi przez telefon, że dzieci się nią nie opiekują, to miałam cicho siedzieć? – zastanawia się pani Czesława. – Nie mogliśmy tego tak zostawić. Przecież każdy chce żyć – przekonuje GL i siebie, bo pierwszy raz zwraca się w prywatnej sprawie do gazety.

Coraz więcej takich zgłoszeń

Sytuacją pani Marty zainteresowaliśmy dyrekcję Miejskiego Ośrodka Pomocy w Zielonej Górze. Usłyszeliśmy zapewnienie, że stan każdego z podopiecznych jest analizowany i tak będzie też w tej sprawie. Zapytaliśmy, co Stanisław i Czesława, i inni mogą zrobić, żeby pomóc, kiedy są świadkami takiej sytuacji.

– Można to zgłosić osobiście, lub listownie. Dobrze zostawić adres lub nr telefonu, to jest dla nas najbardziej komfortowe, bo mamy kogo dopytać o szczegóły. Kto chce napisać do nas anonimowo, może tak zrobić, takie zgłoszenie też jest dla nas ważne. Jeśli dostaniemy krótką informację, że ktoś pod takim, czy takim adresem potrzebuje wsparcia, zareagujemy – zapewnia Joanna Chabza, zastępca dyrektora MOPS w Zielonej Górze. Do ośrodka wpływa coraz więcej takich zgłoszeń. Ze szpitala, od sąsiadów, lub od rodzin, które mieszkają daleko. Bliscy informują, że „mój tata, mama nie jest w stanie funkcjonować samodzielnie, a ja mieszkam daleko, proszę o wsparcie dla rodzica". Czasami dorosłe dzieci przychodzą w imieniu rodziców. Za każdym razem pracownicy ośrodka przeprowadzają wywiady środowiskowe.

Liczba takich zgłoszeń rośnie mocno zauważalnie, a sytuacje są coraz trudniejsze.

– W związku z wydłużeniem życia, starsze osoby coraz częściej doświadczają niepełnosprawności i nie mają tego potwierdzonego formalnie. Widzimy, że jest coraz seniorów w potrzebie. Przy rodzinach z dziećmi mamy wzrost problemów w kwestiach opiekuńczo-wychowawczych. To są dwie główne grupy, których dotyczą zgłoszenia. Jest też grupa, która przeplata się z grupą seniorów, to osoby z zaburzeniami psychicznymi – opisuje Joanna Chabza.

Potrzeby większe od możliwości

Często się zdarza, że przyznany wymiar usług opiekuńczych jest zbyt mały. Jest mniejsza liczba godzin dostępnych, niż wskazują potrzeby, bo te nieustannie rosną. Ale warto skontaktować się z pracownikiem socjalnym, który poinformuje o możliwościach pomocy. Dobrze wiedzieć, o co można pytać, zależnie od stanu seniora: jak wystąpić o przyznanie stopnia niepełnosprawności, wsparcie finansowe na dostosowanie mieszkania do potrzeb osoby niepełnosprawnej, dofinansowanie do turnusu rehabilitacyjnego, zakupu podkładów, pieluchomajtek lub wózka inwalidzkiego, jakie i gdzie są domy dziennego pobytu, gdzie starać się o teleopiekę.

– Wydajemy dużo więcej pism o treści odmownej niż byśmy tego chcieli – przyznaje wicedyrektor MOPS, ale zaznacza, żeby się nie zrażać. – Nie chciałabym pominąć żadnego stowarzyszenia, ale jest wiele instytucji, które prowadzą zajęcia, stołówki, porady dla seniorów. Nasza oferta jest uzupełniana o wiele takich działań, z których warto korzystać – przekonuje. Zapewnia, że im dłużej senior będzie w swoim środowisku i będzie wychodził na takie zajęcia, to wymusi to na nim aktywność intelektualną i fizyczną, da poczucie przynależności do grupy, umożliwi relacje sąsiedzkie oraz z ludźmi w klubie, bądź w domu dziennej opieki.

Nowe formy pomocy

Pojawiają nowe możliwości pomocy, ale szybko rośnie zainteresowanie nimi i ustawiają się kolejki chętnych, bo kiedyś „zwolni się miejsce". Chętni czekają np. na teleopaski, które od niedawna umożliwiają teleopiekę. Senior nosi specjalny zegarek, który jest na stałe połączony z centrum całodobowej opieki. Jeśli potknie się, upadnie, omdleje, czujnik w opasce zasygnalizuje to w centrum. Gdy senior nie odbierze połączenia, centrum kontaktuje się rodziną bądź daje dyspozycję do pogotowia ratunkowego. Opaski mają też lokalizację GPS.

– W zeszłym roku uruchomiliśmy usługi sąsiedzkie, które świadczą sąsiedzi, osoby z osiedla, ale może to być też ktoś znajomy, najlepiej wskazany przez seniora, kto niekoniecznie mieszka w okolicy. Po każdym miesiącu przedkłada rachunek do Centrum Usług Społecznych – wyjaśnia Joanna Chabza.

Teoretycznie można starać się też o możliwość skorzystania z opieki wytchnieniowej i przyznania asystenta osoby niepełnosprawnej. – Mamy bardzo dużą liczbę zgłoszeń i długą listę rezerwową – informuje wicedyrektorka MOPS.

Jest też inna, nowa forma pomocy, podobna do opieki wytchnieniowej, kiedy osoba wymaga krótkiej stałej opieki. Pobyt krótkoterminowy w DPS jest odpłatny, przyznawany do 30 dni rocznie, który można wydłużyć o 30 dni w wyjątkowych sytuacjach. Zdarza się, że senior jest kierowany na taki pobyt, a w tym czasie szukane jest miejsce stałe.

Trudna decyzja

Jeśli stan zdrowia seniora jest coraz trudniejszy i nie ma dostępnej wystarczającej liczby godzin usług opiekuńczych, wtedy trzeba pomyśleć o takich formach pomocy, jak Dom Dziennego Pobytu, Klub Seniora lub Dom Pomocy Społecznej. MOPS może skierować do takich miejsc.

– Mamy pełne obłożenia w dziennych domach pobytu. Mamy też listę osób oczekujących. Staramy się tworzyć nowe placówki. Jeśli wszystko dobrze pójdzie, to od przyszłego roku będzie funkcjonował nowy klub seniora. Widzimy, że taka potrzeba nam bardzo mocno rośnie. Seniorzy bardzo chwalą sobie to, że codziennie wychodzą z domu i mają zajęcia aktywizujące – mówi Chabza. –Bieżące analizy pokazują, że kolejki są większe niż byśmy sobie tego życzyli – dodaje.

Niestety, wiadomo, że stan seniora może się pogarszać i może nie być w stanie samodzielnie funkcjonować

. – Nie oszukujmy się, wiele rodzin nie jest w stanie się zaopiekować seniorami, to jest naturalna rzecz. Prosimy, żeby każdą taką sytuację do nas zgłaszać. Analizujemy, czy senior wymaga skierowania do Domu Pomocy Społecznej – tłumaczy ekspertka. Podkreśla, że jest to bardzo trudna decyzja, która musi być pogłębiona, bo powoduje wyprowadzenie się z mieszkania i całkowitą zmianę środowiska. – Jak pokazują zaistniałe zmiany i prognozy demograficzne, tych skierowań do DPS-ów mamy i będziemy mieli coraz więcej – mówi Joanna Chabza.

Kto, ile, kiedy płaci za DPS?

Za pobyt w DPS senior ponosi 70 procent swoich dochodów.

– To jest przeważnie za mało, bo Domy Pomocy Społecznej są dużo droższe. W drugiej kolejności, Ustawa o pomocy społecznej wskazuje na rodzinę, w trzeciej na gminę. Rodzina płaci wtedy, kiedy dochód na osobę przekracza 2469 zł (3030 zł przy osobie samotnie gospodarującej). Jeżeli wkład rodziny plus 70 proc. dochodu seniora nie pozwala na opłacenie całości kosztu, to wtedy pomaga gmina. Jeśli rodziny mają informację, że miesięczny pobyt w DPS-ie to jest 8, 10 – 12 tysięcy złotych i mówią „ale my tego nie uzbieramy", to proszę, aby rodzina się nie martwiła. Bo płaci tylko nadwyżkę powyżej ustalonej kwoty, a resztę dopłaca gmina. Sytuacja jest inna, gdy rodzina kieruje osobę do prywatnych placówek całodobowej opieki dla osób starszych, przewlekle chorych i z niepełnosprawnością – tłumaczy nasza ekspertka.

Zielonogórski MOPS wydał w tym roku nowy informator dla zielonogórskich seniorów z kompleksową informacją na temat możliwości pomocy. Terminy naborów wniosków do poszczególnych programów warto śledzić na portalu ośrodka.

Imiona bohaterów zostały zmienione.

eprasa.pl fc1414c5cf

ARTYKUŁ SPONSOROWANY GMINY ŚWIDNICA

0011576082

W Buchałowie i Lipnie sale spotkań po remoncie będą na miarę XXI wieku

Wiejska świetlica pełni funkcję lokalnego centrum życia społecznego. To miejsce zebrań, spotkań integracyjnych, wydarzeń kulturalnych, zajęć dla dzieci i seniorów oraz inicjatyw podejmowanych przez mieszkańców. Tak też jest w Buchałowie, wsi o średniowiecznym rodowodzie i bogatych tradycjach winiarskich, położonej w gminie Świdnica. Tutaj prowadzona jest inwestycja, która z pozoru może wydawać się kolejnym remontem gminnego budynku. Jej znaczenie jest jednak znacznie większe. Obiekt przechodzi gruntowną modernizację, dzięki której ma być wygodniejszy, bardziej ekologiczny i tańszy w utrzymaniu.

Sala wiejska w Buchałowie jest miejscem służącym całej lokalnej społeczności. Pomaga wzmacniać relacje sąsiedzkie, rozwijać oddolne inicjatywy i włączać nowych mieszkańców w życie wsi. W czasach, gdy wiele kontaktów przeniosło się do internetu, możliwość bezpośredniego spotkania i wspólnego działania staje się szczególnie cenna. Dlatego modernizacja świetlicy nie jest wyłącznie inwestycją w mury, dach i instalacje. To również inwestycja w ludzi oraz w jakość życia na terenach wiejskich.

Prace są już dobrze widoczne

Zmiany zachodzące w Buchałowie można dostrzec gołym okiem. W świetlicy zamontowano już nowe okna, a ekipy budowlane prowadzą prace na dachu. Wymiana pokrycia dachowego zostanie sfinansowana z własnych środków Gminy Świdnica.

Zakres całego przedsięwzięcia jest jednak znacznie szerszy. W budynku zostaną ocieplone ściany zewnętrzne i strop, co pozwoli ograniczyć straty ciepła. Zaplanowano również wymianę drzwi zewnętrznych oraz montaż pompy ciepła. Obiekt będzie wyposażony w instalację fotowoltaiczną współpracującą z magazynem energii. Dotychczasowe oświetlenie zastąpią energooszczędne oprawy LED. Po zakończeniu inwestycji świetlica ma być nie tylko odnowiona, lecz także dostosowana do współczesnych standardów energetycznych. Poprawi się komfort jej użytkowania, a rachunki za ogrzewanie i energię powinny być niższe.

Jedna inwestycja, dwie miejscowości

Remont sali w Buchałowie jest częścią większego projektu obejmującego także historyczny budynek w Lipnie. Znajdują się w nim świetlica wiejska oraz część mieszkalna. W budynku w Lipnie ocieplone zostaną ściany zewnętrzne oraz strop. Projekt przewiduje również wymianę okien i drzwi. Wymianę dachu, podobnie jak w Buchałowie, Gmina Świdnica pokryje z własnego budżetu.

W planach jest też montaż pompy ciepła, instalacji fotowoltaicznej oraz magazynu energii. Ważnym elementem inwestycji będzie system zarządzania energią BMS, który pozwala monitorować pracę instalacji i racjonalniej wykorzystywać produkowaną energię. Dzięki temu poprawić ma się nie tylko efektywność energetyczna obiektu, ale także komfort mieszkańców zajmujących część komunalną.



Realizacja prac w Buchałowie i Lipnie pokazuje, że gmina podchodzi do modernizacji swojej infrastruktury kompleksowo. Nie chodzi jedynie o odświeżenie wyglądu dwóch budynków, lecz o dostosowanie ich do współczesnych potrzeb oraz ograniczenie kosztów ponoszonych w kolejnych latach.

Blisko milion złotych z funduszy europejskich

Projekt „Termomodernizacja historycznych budynków użyteczności publicznej i komunalnego w miejscowości Lipno i Buchałów" jest obecnie realizowany przy łącznej wartości inwestycji wynoszącej 2,4 mln zł. Na jego realizację Gmina Świdnica pozyskała 949 714,08 zł dofinansowania.

Umowa pomiędzy Gminą Świdnica a Województwem Lubuskim została zawarta 25 kwietnia 2025 roku. Pieniądze pochodzą z Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego, z programu Fundusze Europejskie dla Lubuskiego 2021-2027. Projekt realizowany jest w ramach Priorytetu 2 „Fundusze Europejskie na zielony rozwój Lubuskiego" oraz Działania 2.1 „Efektywność energetyczna – dotacje".

Tak wysokie wsparcie pozwala przeprowadzić prace, które przy finansowaniu wyłącznie z budżetu gminy mogłyby zostać rozłożone na wiele lat. Środki europejskie umożliwiają połączenie remontu budynków z ich kompleksową transformacją energetyczną.

Niższe rachunki i mniejsza emisja

Jednym z głównych celów projektu jest poprawa efektywności energetycznej gminnych budynków użyteczności publicznej oraz części mieszkalnej w Lipnie. Ocieplenie ścian i stropów ma ograniczyć ucieczkę ciepła, natomiast pompy ciepła zastąpią mniej efektywne źródła ogrzewania.

Istotne znaczenie będą miały także instalacje fotowoltaiczne i magazyny energii. Prąd wyprodukowany w ciągu dnia będzie można wykorzystać do zasilania urządzeń znajdujących się w budynkach, a jego nadwyżki przechować na później. W Lipnie dodatkową kontrolę nad zużyciem zapewni system BMS.

Takie rozwiązania powinny ograniczyć zapotrzebowanie na energię elektryczną i cieplną, zmniejszyć emisję dwutlenku węgla oraz obniżyć koszty eksploatacji obiektów. Korzyści odczują bezpośrednio użytkownicy świetlic w Buchałowie i Lipnie, a także mieszkańcy części komunalnej budynku w Lipnie. Pośrednio projekt służy całej gminie, między innymi poprzez poprawę jakości powietrza i stanu lokalnej infrastruktury.

Inwestycja obliczona na lata

Dobrze wyposażona i niedroga w utrzymaniu świetlica może być miejscem regularnych zajęć, warsztatów, spotkań z ciekawymi ludźmi, prób lokalnych zespołów czy inicjatyw podejmowanych przez koła gospodyń wiejskich, sołectwa i organizacje społeczne. Może również integrować dotychczasowych i nowych mieszkańców, co jest szczególnie ważne w miejscowościach zmieniających się pod wpływem migracji z miast.

Odnowiony obiekt stwarza więcej możliwości działania. Jeśli jest ciepły, komfortowy i dostępny przez cały rok, mieszkańcy chętniej z niego korzystają. Dlatego inwestycje w świetlice bezpośrednio przekładają się na aktywność lokalnej społeczności.

Inwestycja pokazuje, że fundusze europejskie mogą realnie poprawiać codzienne życie nawet w niewielkich miejscowościach. Ich działanie nie sprowadza się do liczb zapisanych w budżecie. Efektem są cieplejsze pomieszczenia, niższe rachunki, czystsze powietrze i przestrzeń, w której mieszkańcy mogą nadal być razem. W przypadku Buchałowa i Lipna modernizacja budynków jest więc także sposobem na zachowanie i wzmocnienie lokalnej wspólnoty.





Fundusze Europejskie dla Lubuskiego | Rzeczpospolita Polska | Dofinansowane przez Unię Europejską | Lubuskie Warte zachodu

eprasa.pl fc1414c5cf

ZIELONA GÓRA

10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1... START!!! Winobranie 2026 czas zacząć!

Poniżej przedstawiamy program tegorocznych Dni Zielonej Góry. W papierowej wersji gazety nie zmieściliśmy informacji o imprezach towarzyszących. Można je znaleźć na naszej stronie internetowej: www.gazetalubuska.pl. Można również odwiedzić strony organizatora: winobranie.zgora.pl.

LK, AT

CODZIENNIE

MIASTECZKO WINIARSKIE (Stary Rynek przy Ratuszu i ulica Stefana Żeromskiego)

4 września od godz. 16. do godz. 24.,
5 września od godz. 10. do godz. 24.;
6 - 10 września od godz. 10. do godz. 23.,
11 - 12 września od godz. 10. do godz. 24.
13 września od godz. 10. do godz. 17.

Prezentacje winnic:
Aris (numer domku 49), Bachusowe Pole (48), Bukowicki Dom (15), Cantina (41), Dębowe Wzgórze (21), Dzika (8), Equus (10), Folwark Pszczew (43), Gostchorze (18), Hiki (19), Ingrid (17), Jakubów (3), Jany (14), Julia (22), Kinga (4), Łukasz (50), Marcinowice (20), Marcus (42), Margaret (2), Międzypole (35), Milsko (28), Miłosz (7), Mozów (40), Na Leśnej Polanie (32), Nadodrzańskie Wzgórze (46), Od Nowa (13), Płońscy (1), Pod Lipą (44), Pod Lubuskim Słońcem (36), Pod Wieżą (27), Pod Winną Górą (30), Preto (24), Queen of Wine (38), Żelazny (23), Saganum (29), Saint Vincent (25), Senator (33), Słone (39), Stara Winna Góra (6), Trojan (51), Vae Soli (37), Winne Tarasy Górzykowo (11), Winnogóra. W Ogrodzie (9), Wzgórza Cisowskie (31) oraz Lubuskie Centrum Produktu Regionalnego: Dom Mody Kulinarnej Rosmarino (45), Gościniec u Deców (5), Jaromierskie Smaki (16), Nasze Wolne Życie (34), Salcum Fixum (26), Serowarnia na Zielonej Łące (12); Izba Gospodarcza Lubuskich Winnic, Zielonogórska Palmiarnia

LUNAPARK (Plac Bohaterów)

5 - 10 września od godz. 10. do godz. 24.;
11 - 12 września od godz. 10. do godz. 23.
13 września od godz. 10. do godz. 17.

JARMARK WINOBRANIOWY

5 września od godz. 10. do godz. 24.;
6 - 10 września od godz. 10 do godz. 23.
11 - 12 września od godz. 10. do godz. 24.
13 września od godz. 10. do godz. 17.

STOWARZYSZENIE „RĘKODZIEŁO ZIELONOGÓRSKIE" ORAZ GRUPA PLASTYCZNA „BABIE LATO" I LUBUSKIE STOWARZYSZENIE TWÓRCÓW RĘKODZIEŁA LUDOWEGO I ARTYSTYCZNEGO (Aleja Niepodległości 22-24)

5 - 13 września od godz. 11. do godz. 18.

REJSY BARKĄ PO ODRZE I OBRZYCY „Przystań Tu" w Cigacicach, rezerwacja 531 559 930, impreza biletowana

godz. 10.00, 12. 00, 14.00, 16.00, 18.00 - Winobraniowe rejsy barkami wzdłuż winnic

UROCZYSTOŚCI POŚWIĘCONE PATRONOWI MIASTA

5 września

KOŚCIÓŁ PATRONALNY P.W. ŚW. URBANA I (ul. Braniborska 17)

godz. 18.30 - Uroczysta Msza Święta w intencji władz i mieszkańców miasta, po mszy przeniesienie relikwii Świętego Urbana w orszaku wiernych do Konkatedry pw. Świętej Jadwigi Śląskiej (ul. Adama Mickiewicza 14)

6 września

KONKATEDRA P.W. ŚW. JADWIGI ŚLĄSKIEJ (ul. Adama Mickiewicza 14)

godz. 12.00 - Uroczysta Msza Święta w intencji winiarzy, mieszkańców i gości winobraniowych; przemarsz uczestników uroczystości pod scenę na Placu Powstańców Wielkopolskich.

KOROWÓD WINOBRANIOWY

12 września, godz. 12
(aleja Konstytucji 3 Maja)

SCENY WINOBRANIOWE

5 WRZEŚNIA, SOBOTA

PLAC TEATRALNY

godz. 16.30 PO|NAD
godz. 18.00 Taxita
godz. 19.30 FLuID

PLAC POWSTAŃCÓW WIELKOPOLSKICH

godz. 20.00 – Ogłoszenie wyników XVII Ogólnopolskiego Konkursu Win – wręczenie Grand Prix
godz. 20.30 - Uroczyste rozpoczęcie Dni Zielonej Góry - przekazanie przez prezydenta kluczy do bram miasta Bachusowi „Oscary wśród winorośli" - koncert Orkiestry Symfonicznej Filharmonii Zielonogórskiej, dyrygent: Rafał Kłoczko
godz. 22. 00 – 24. 00 - Dyskoteka Dorosłego Człowieka - prowadzi DJ SENTO

WINNE WZGÓRZE

godz. 15.00 – 1.00 - Gum.Bas, Elmirka, Dr Mario, ANK, Neogen

6 WRZEŚNIA, NIEDZIELA

PLAC TEATRALNY

godz. 16. 30 - The Blues Friends
godz. 18. – RetroWizja
godz. 19.30 - Patrycja Kosiarkiewicz

PLAC POWSTAŃCÓW WIELKOPOLSKICH

godz. 19.30 - Prezentacja drużyny Zastal Zielona Góra przed startem sezonu 2026/2027
godz. 20.30 – Margaret

WINNE WZGÓRZE

godz. 12.00 – 22.00 - Klimatycznie Deepowo, Dr Mario oraz kino plenerowe

7 WRZEŚNIA, PONIEDZIAŁEK

PLAC TEATRALNY

godz. 16.30 - Meteroids
godz. 18.00 - Karolina Tuz
godz. 19.30 – Przebiśniegi

PLAC POWSTAŃCÓW WIELKOPOLSKICH

godz. 20.30 - Zakopower

WINNE WZGÓRZE

godz. 12. - 22. Sroka Vibes & Tommy

8 WRZEŚNIA, WTOREK

PLAC TEATRALNY

godz. 16.00 Leniwiec
godz. 17.15 Strajk
godz. 18.30 The Analogs
godz. 20.00 Farben Lehre

PLAC POWSTAŃCÓW WIELKOPOLSKICH

godz. 20.30 - Łona x Konieczny x Krupa

WINNE WZGÓRZE

godz. 18. – 22. - Redukcja, Sergiusz

9 WRZEŚNIA, ŚRODA

PLAC TEATRALNY

godz. 16.30 - „Ona i On - muzyka na dwa głosy"
godz. 18.00 - Andriej Kotin & Załoga
godz. 19.30 - Kuba i Kuba

PLAC POWSTAŃCÓW WIELKOPOLSKICH

godz. 20.30 - Oskar Cyms

WINNE WZGÓRZE

godz. 18. – 22. - Pogrom, Deni Lars

10 WRZEŚNIA, CZWARTEK

PLAC TEATRALNY

godz. 15.30 - Miejskie Przedszkole nr 10 z Oddziałami Integracyjnymi im. Wyspa Dzieci.
Rozstrzygnięcie konkursu „Chcę, mogę, potrafię – zielonogórskie Bachusiki oczami dziecka- IV edycja"
godz. 16.30 - Kastor
godz. 18.00 - Jesscica Merstein
godz. 19.30 - Soul Beat Cover Band

PLAC POWSTAŃCÓW WIELKOPOLSKICH

godz. 20.30 - Grubson



FOT. MARIUSZ KAPAŁA

eprasa.pl fc1414c5cf

WINNE WZGÓRZE
godz. godz. 17.–22. - Redukcja, DJ 600V

11 WRZEŚNIA, PIĄTEK

PLAC TEATRALNY
godz. 16.30 - Opa Opa
godz. 18.00 - Muzopozytywni
godz. 19.00 - Alien x Majtis

PLAC POWSTAŃCÓW WIELKOPOLSKICH
godz. 20.30 - Patrycja Markowska
godz. 22.–24. Dyskoteka Dorosłego Człowieka - prowadzi Marek Sierocki

WINNE WZGÓRZE
godz. godz. 17.–1.- Adam Ra, Pogrom, Dr Mario, Necromance

12 WRZEŚNIA, SOBOTA

PLAC TEATRALNY
godz. 16.30 - Estima
godz. 18. 00 - 5 Rano
godz. 19.30 - Misia Furtak

PLAC POWSTAŃCÓW WIELKOPOLSKICH
godz. 20.30 - Ewa Farna
godz. 22.–24. - Dyskoteka Dorosłego Człowieka - prowadzi DJ BAMSE

WINNE WZGÓRZE
godz. 17.–1. - Deni Lars, ANK, Mortus, Necromance, Maniuki 2000, DJ Quiz

13 WRZEŚNIA, NIEDZIELA

PLAC TEATRALNY
godz. 13.00 – Zielonogórskie Formacje Taneczne

17. FESTIWAL KULTURY WINIARSKIEJ

ODJAZD WinoBusów parking dla autokarów - zatoczka przy Filharmonii Zielonogórskiej (al. Wojska Polskiego); bilety w przedsprzedaży w cenie 100 zł do nabycia: online www. lubuskielove.pl; od poniedziałku do piątku w Biurze Podróży MEGA TOURS ul. Żeromskiego 6 w godzinach 10.00 -18.00; w weekendy na 30 minut przed odjazdem pierwszego WinoBusa w punkcie odjazdu WinoBusów; w dniu wyjazdu bilety w cenie 110 zł

5 WRZEŚNIA, SOBOTA
Winnica odjazd/powrót

„Bachusowe Pole” Lubuskie Centrum Winiarstwa w Zaborze 9.00–12.00
„Folwark Pszczew” w Pszczewie 9.00–13.30
„Julia” w Starym Kisielinie-Zielonej Górze 9.30–12.30
„Łukasz” w Wityniu 9.30–13.00
„Winnogóra w Ogrodzie” w Górzykowie 12.00 - 1530



FOT. MARIUSZ KAPAŁA

„Adam Płoński” w Wojsławicach 12.30–16.00
„Bachusowe Pole” Lubuskie Centrum Winiarstwa w Zaborze 13.00–16.00
„Pod Winną Górą” w Cigacicach 13.30–16.30
„Preto” w Starych Biskupicach 15.30–20.30
„Mozów” w Mozowie k. Sulechowa 16.00–19.00
„Na Leśnej Polanie” Lubuskie Centrum Winiarstwa w Zaborze 16.00–19.00
„Julia” w Starym Kisielinie-Zielonej Górze 16.30–19.30

6 WRZEŚNIA, NIEDZIELA
Winnica odjazd/powrót

„Marcus” w Sterkowie 9.00–12.30
„Pod Winną Górą” w Cigacicach 9.30–12.30
„Milsko” w Milsku 10.00–13.00
„Bachusowe Pole” Lubuskie Centrum Winiarstwa w Zaborze 10.00–13.00
„Cantina” w Mozowie k. Sulechowa 12.30–15.30
„Pod Wieżą” w Trzebulach 12.30–16.00
„Equus” Lubuskie Centrum Winiarstwa w Zaborze 13.00–16.00
„Ingrid” w Łazie k. Zielonej Góry 13.00–16.00
„Aris” w Krośnie Odrzańskim 15.30–19.30
„Żelazny” w Łazie k. Zielonej Góry 16.00–19.00
„Na Leśnej Polanie” Lubuskie Centrum Winiarstwa w Zaborze 16.00–19.00
„Pod Lubuskim Słońcem” w Laskach 16.00–20.00

7 WRZEŚNIA, PONIEDZIAŁEK
Winnica odjazd/powrót

„Saint Vincent” w Borowie Wielkim 9.00–13.00
„Kinga” w Starej Wsi 13.00–16.30
„Folwark Pszczew” w Pszczewie 16.30–20.30

8 WRZEŚNIA, WTOREK
Winnica odjazd/powrót

„Marcinowice” w Marcinowicach 9.30–13.00
„Winnogóra w Ogrodzie” w Górzykowie 13.00–16.30

„Żelazny” w Łazie k. Zielonej Góry 16.30–19.30

9 WRZEŚNIA, ŚRODA
Winnica odjazd/powrót

„Pod Lubuskim Słońcem” w Laskach 9.30–13.30
„Milsko” w Milsku 13.30–16.30
„Łukasz” w Wityniu 16.30–20.00

10 WRZEŚNIA, CZWARTEK
Winnica odjazd/powrót

„Łukasz” w Wityniu 9.30–12.30
„Marcinowice” w Marcinowicach 9.30–13.00
„Marcus” w Sterkowie 12.30–16.00
„Pod Wieżą” w Trzebulach 13.00–16.30
„Aris” w Krośnie Odrzańskim 16.00–20.00
„Folwark Pszczew” w Pszczewie 16.30–20.30

11 WRZEŚNIA, PIĄTEK
Winnica odjazd/powrót

„Pod Lubuskim Słońcem” w Laskach 9.00–13.00
„Margaret” w Osiecznicy 9.30–13.00
„Trakt Winny Saganum” w Żaganiu 9.30–13.30
„Pod Winną Górą” w Cigacicach 13.00–16.00
„Pod Wieżą” w Trzebulach 13.00–16.30
„Julia” w Starym Kisielinie-Zielonej Górze 13.30–16.30
„Ingrid” w Łazie k. Zielonej Góry 16.00–19.00
„Miłosz” w Łazie k. Zielonej Góry 16.30–19.30
„Cantina” w Mozowie k. Sulechowa 16.30–19.30

PODRÓŻE BEZ GRANIC - STREFA MIAST I REGIONÓW
organizator: Visit Zielona Góra
plac Powstańców Wielkopolskich (przy pomniku Św. Urbana)

11 WRZEŚNIA, PIĄTEK
godz. 11.00–18.00
Lotnisko Zielona Góra Babimost
„Odlotowy Punkt” konkursy z atrakcyjnymi nagrodami, w tym voucherem na wakacje w Tunezji dla dwóch osób w 2026 roku oraz voucherami na bezpłatne bilety lotnicze na trasie Zielona Góra-Warszawa-Zielona Góra

11 - 12 WRZEŚNIA, PIĄTEK - SOBOTA
godz. 11.00–18.00
Miasto Cottbus
quizy z nagrodami. Odwiedzający będą mogli również wybrać i zaadresować pocztówkę, która po Winobraniu zostanie wysłana z Cottbus
Visit Nowa Sól
wirtualne spacery w strefie VR, koło fortuny z quizami oraz strefa „Małego Odkrywcy” dla najmłodszych
Miasto Jelenia Góra
kolorowe przypinki oraz konkursy dla dzieci i dorosłych

Dolnośląska Organizacja Turystyczna
oferta przygotowana przez dolnośląskich partnerów – Kopalnię św. Jana w Krobicy oraz Muzeum Papiernictwa w Dusznikach-Zdroju, w programie m.in. kreatywne warsztaty inspirowane światem minerałów oraz własnoręczne czerpanie papieru
Województwo Lubuskie i Lubuska Organizacja Turystyczna LOTUR
prezentacja walorów turystycznych województwa lubuskiego oraz atrakcje dla odwiedzających
Leśna Osada leśników - Regionalna Dyrekcja Lasów Państwowych w Zielonej Górze
warsztaty, gry i zabawy związane z lasem i przyrodą regionu

SPACERY WINIARSKIE I PIWNICE WINIARSKIE
organizator: Fundacja Tłocznia, FB Fundacja Tłocznia

Otwarte Piwnice Winiarskie
Miejska piwnica winiarska Sala Szeptów przy ul. Sowińskiego 3 czynna: 5,6,12 września w godz. 11.00–20.00. Wstęp wolny

4 WRZEŚNIA, PIĄTEK
godz. 20.30–22.30 - Nocny spacer z przewodnikiem i lampami naftowymi po winiarskich zabytkach Zielonej Góry, zbiórka przed budynkiem Planetarium Wenus, ul. Gen. W. Sikorskiego 10, bilety – 30 zł do nabycia przed spacerem, dzieci do 12 roku życia wstęp wolny

5 WRZEŚNIA, SOBOTA
godz. 10.30 – 12.00 - Spacer z przewodnikiem po winiarskich zabytkach Zielonej Góry, zbiórka przed budynkiem Planetarium Wenus, ul. Gen. W. Sikorskiego 10, bilety 20 zł do nabycia przed spacerem, dzieci do 12 roku życia wstęp wolny
godz. 13.00 – 14. 30 - Spacer z przewodnikiem po winiarskich zabytkach Zielonej Góry, zbiórka przed budynkiem Planetarium Wenus, ul. Gen. W. Sikorskiego 10, bilety 20 zł do nabycia przed spacerem, dzieci do 12 roku życia wstęp wolny
godz. 20.30–22.30 - Nocny spacer z przewodnikiem i lampami naftowymi po winiarskich zabytkach Zielonej Góry, zbiórka przed budynkiem Planetarium Wenus, ul. Gen. W. Sikorskiego 10, bilety – 30 zł do nabycia przed spacerem, dzieci do 12 roku życia wstęp wolny

6 WRZEŚNIA, NIEDZIELA
godz. 10.30 – 12.00 - Spacer z przewodnikiem po winiarskich zabytkach Zielonej Góry, zbiórka przed budynkiem Planetarium Wenus, ul. Gen. W. Sikorskiego 10, bilety 20 zł do nabycia przed spacerem, dzieci do 12 roku życia wstęp wolny
godz. 15.30 – 17.00 - Spacer z przewodnikiem po winiarskich zabytkach Zielonej Góry, zbiórka przed budynkiem Planetarium Wenus, ul. Gen. W. Sikorskiego 10, bilety 20 zł do nabycia przed spacerem, dzieci do 12 roku życia wstęp wolny
godz. 20.00–22.00 Nocny spacer z przewodnikiem i lampami naftowymi po winiarskich zabytkach Zielonej Góry, zbiórka przed budynkiem Planetarium Wenus, ul. Gen. W. Sikorskiego 10, bilety – 30 zł do nabycia przed spacerem, dzieci do 12 roku życia wstęp wolny

8 WRZEŚNIA, WTOREK
godz. 11.00 – 12.30 - Spacer z przewodnikiem po winiarskich zabytkach Zielonej Góry, zbiórka przed budynkiem Planetarium Wenus, ul. Gen. W. Sikorskiego 10, bilety 20 zł do nabycia przed spacerem, dzieci do 12 roku życia wstęp wolny

10 WRZEŚNIA, CZWARTEK
godz. 11.00 – 12.30 - Spacer z przewodnikiem po winiarskich za-

eprasa.pl fc1414c5cf

bytkach Zielonej Góry, zbiórka przed budynkiem Planetarium Wenus, ul. Gen. W. Sikorskiego 10, bilety 20 zł do nabycia przed spacerem, dzieci do 12 roku życia wstęp wolny

11 WRZEŚNIA, PIĄTEK

godz. 15.30 – 17.00 - Spacer z przewodnikiem po winiarskich zabytkach Zielonej Góry, zbiórka przed budynkiem Planetarium Wenus, ul. Gen. W. Sikorskiego 10, bilety 20 zł do nabycia przed spacerem, dzieci do 12 roku życia wstęp wolny

godz. 20.30–22.30 - Nocny spacer z przewodnikiem i lampami naftowymi po winiarskich zabytkach Zielonej Góry, zbiórka przed budynkiem Planetarium Wenus, ul. Gen. W. Sikorskiego 10, bilety – 30 zł do nabycia przed spacerem, dzieci do 12 roku życia wstęp wolny

12 WRZEŚNIA, SOBOTA

godz. 9.45–11.15- Spacer z przewodnikiem po winiarskich zabytkach Zielonej Góry, zbiórka przed budynkiem Planetarium Wenus, ul. Gen. W. Sikorskiego 10, bilety 20 zł do nabycia przed spacerem, dzieci do 12 roku życia wstęp wolny

godz. 17.30 – 19.00 - Spacer z przewodnikiem po winiarskich zabytkach Zielonej Góry, zbiórka przed budynkiem Planetarium Wenus, ul. Gen. W. Sikorskiego 10, bilety 20 zł do nabycia przed spacerem, dzieci do 12 roku życia wstęp wolny

godz. 20.30 – 22.30 - Nocny spacer z przewodnikiem i lampami naftowymi po winiarskich zabytkach Zielonej Góry, zbiórka przed budynkiem Planetarium Wenus, ul. Gen. W. Sikorskiego 10, bilety – 30 zł do nabycia przed spacerem, dzieci do 12 roku życia wstęp wolny

13 WRZEŚNIA, NIEDZIELA

godz. 10.30 – 12.00 - Spacer z przewodnikiem po winiarskich zabytkach Zielonej Góry, zbiórka przed budynkiem Planetarium Wenus, ul. Gen. W. Sikorskiego 10, bilety 20 zł do nabycia przed spacerem, dzieci do 12 roku życia wstęp wolny

LUBUSKA AKADEMIA WINA - DEGUSTACJE KOMENTOWANE

Organizator: Fundacja Tłocznia, FB Fundacja Tłocznia

4 WRZEŚNIA, PIĄTEK

godz. 19.00 - Degustacja komentowana „Szóstka na otwarcie Winobrania, czyli różne style win od lubuskich winiarzy" - prowadzi Maciej Nowicki / Ferment; Miejska piwnica winiarska Sala Szeptów, ul. Gen. Józefa Sowińskiego 3, przedsprzedaż 119 zł, od 4.09 - 129 zł. Liczba miejsc ograniczona: www.abilet.pl

5 WRZEŚNIA, SOBOTA

godz. 15.30 Degustacja komentowana „Lubuskie na topie: przegląd tego, co u winiarzy najlepsze" - prowadzi Maciej Nowicki / Ferment; Miejska piwnica winiarska Sala Szeptów, ul. Gen. Józefa Sowińskiego 3, przedsprzedaż 119 zł, od 4.09 - 129 zł. Liczba miejsc ograniczona: www.abilet.pl

godz. 18.00 - Degustacja komentowana „Tradycja zobowiązuje! Lubuskie wina musujące produkowane metodą tradycyjną"- prowadzi Maciej Nowicki / Ferment; Miejska piwnica winiarska Sala Szeptów, ul. Gen. Józefa Sowińskiego 3, przedsprzedaż 119 zł, od 4.09 - 129 zł. Liczba miejsc ograniczona: www.abilet.pl

6 WRZEŚNIA, NIEDZIELA

godz. 13.00 - Degustacja komentowana „Jak lubuskie musiaki widzi Zielonogórzanin ze Szczecina" - prowadzi Mirosław Krasnowski / Winnica Zodiak; Miejska piwnica winiarska Sala Szeptów, ul. Gen. Józefa Sowińskiego 3, przedsprzedaż 119 zł, od 4.09 - 129 zł. Liczba miejsc ograniczona: www.abilet.pl

10 WRZEŚNIA, CZWARTEK

godz. 19.00 - „Gala Lubuskiego Wina 2026" - prowadzą: Maciej Nowicki / Ferment i Mariusz Kapczyński / Vinisfera;Miejska piwnica winiarska Sala Szeptów, ul. Gen. Józefa Sowińskiego 3, przedsprzedaż 119 zł, od 4.09 - 129 zł. Liczba miejsc ograniczona: www.abilet.pl

11 WRZEŚNIA, PIĄTEK

godz. 18.30 - „Moim okiem: Solarisy, Rieslingi a może Pinot noir - co naprawdę definiuje Lubuskie?" - prowadzi Mariusz Kapczyński / Vinisfera; Miejska piwnica winiarska Sala Szeptów, ul. Gen. Józefa Sowińskiego 3, przedsprzedaż 119 zł, od 4.09 - 129 zł. Liczba miejsc ograniczona: www.abilet.pl

12 WRZEŚNIA, SOBOTA

godz. 16.00 - Degustacja komentowana „Winiarskie konfrontacje, czyli degustacja komentowana win musujących z Lubuskiego i innych części kraju" - prowadzi Maciej Nowicki / Ferment; Miejska piwnica winiarska Sala Szeptów, ul. Gen. Józefa Sowińskiego 3, przedsprzedaż 119 zł, od 4.09 - 129 zł. Liczba miejsc ograniczona: www.abilet.pl

godz. 19.00 - Degustacja komentowana „Medalowe lubuskie, czyli przegląd win nagrodzonych w tegorocznym Konkursie Win Winobranie" - prowadzi Maciej Nowicki / Ferment; Miejska piwnica winiarska Sala Szeptów, ul. Gen. Józefa Sowińskiego 3, przedsprzedaż 119 zł, od 4.09 - 129 zł. Liczba miejsc ograniczona: www.abilet.pl



FOT. MARIUSZ KAPAŁA

PIWNICA NA WODNEJ ZAPRASZA

Organizator: Winnica Miłosz w Łazie, www.winnicamilosz.pl

Piwnica przy ul. Wodnej 32 czynna:

5 i 6 września od godz. 16. do godz. 21.

9 - 12 września od godz. 1400 do godz. 21.

Zapraszamy na płatne degustacje zielonogórskie wina z certyfikatem BIO na kieliszki i butelki.

6 WRZEŚNIA, NIEDZIELA

godz. 15.00 - Prezentacja produkcji win musujących metodą tradycyjną z okazji 200-lecia Grempler Sekta (od 1826 r.) wraz z degustacją 3 win Grempler Sekt; Piwnica winiarska, ul. ul. Wodna 32, wstęp wolny

12 WRZEŚNIA, SOBOTA

godz. 17.00 - Prezentacja produkcji win musujących metodą tradycyjną z okazji 200-lecia Grempler Sekta (od 1826 r.) wraz z degustacją 3 win Grempler Sekt; Piwnica winiarska, ul. ul. Wodna 32, wstęp wolny

WYDARZENIA W WINNICY MIŁOSZ

Łaz 65, 66-003 Zabór, tel. 609 882 325, winnicamilosz.pl

Winnica czynna:

4 - 6 września od godz. 1200 do godz. 17.

9 - 13 września od godz. 1200 do godz. 1800

Płatne degustacje zielonogórskiego wina z certyfikatem BIO na kieliszki i butelki, zwiedzanie oraz możliwość zakupu wina.

10 WRZEŚNIA, CZWARTEK

godz. 16.00–18.00 - Degustacja komentowana 5 win biologicznych w plenerze winnicy Miłosz w Łazie połączoną ze spacerem po Winnicy Lubuskiej w Zaborze; Winnicy Miłosz w Łazie, Łaz 65, 50 zł/osoba, rezerwacje mailowe: sklep@winnicamilosz.pl, płatność na miejscu

WINOBRANIOWE SPOTKANIA TEATRALNE

5 WRZEŚNIA, NIEDZIELA

godz. 16:00 i 19:00 - „GENIALNY POMYSŁ", reż. Wojciech Adamczyk. Teatr Capitol, Warszawa;

6. WRZEŚNIA, PONIEDZIAŁEK

godz. 16:00 i 19:00 - „TAJEMNICA 16 PIĘTRA", reż. Jarosław Grzelka, Agencja Artystyczna Przemysław Galant;

12 WRZEŚNIA, SOBOTA

godz. 19:00 - „TANGO", reż. Paweł Szkotak, Teatr im. J. Osterwy w Gorzowie;

13 WRZEŚNIA, NIEDZIELA

godz. 16:00 i 19:00 - „OPIEKUNKA NA ZABÓJ", reż. Aldona Jankowska, Teatr Kamienica, Warszawa

Bilety na wszystkie spektakle są już w sprzedaży online: https://repertuar.teatr.zgora.pl/repertuar lub w kasie biletowej teatru

RODZYNKOWANIE czyli winobranie dla dzieci

Organizator: Studnia Życzeń

Miejsce: Winne wzgórze przy Palmiarni, wstęp wolny

7 WRZEŚNIA, PONIEDZIAŁEK

godz. 16.00–18.00 - Skąd się biorą rodzynki? Rozmowy i zabawy wokół winogron – od krzewu do suszonych owoców

8 WRZEŚNIA, WTOREK

godz. 16.00–18.00 - Dlaczego Zielona Góra jest zielona? Historia miasta opowiedziana z dziecięcej perspektywy – zabawy związane z winnicami, zielenią i miejską tradycją.

9 WRZEŚNIA, ŚRODA

godz. 16.00 – 18.00 - Z czego robi się sok? Zajęcia na temat przetwarzania owoców – zabawy z wykorzystaniem winogron i elementów pracy w winnicy.

10 WRZEŚNIA, CZWARTEK

godz. 16.00–18.00 - W poszukiwaniu rodzynek. Lekkie gry terenowe wśród winnych wzgórz – dziecięce eksploracje i wspólne szukanie „skarbów".

11 WRZEŚNIA, PIĄTEK

godz. 16.00 – 18.00 - Rodzynki w korowodzie. Taneczno-ruchowe aktywności w stylu dziecięcego mini-korowodu – finałowy dzień pełen radości i winobraniowego klimatu.

WINOBRANIOWE BREAKOWISKO

Organizator: Rademenez, miejsce: podwórko ul. Żeromskiego, wstęp wolny

5 WRZEŚNIA, SOBOTA

godz. 14.00 – 15.00 - Darmowe warsztaty - taniec Breaking

godz. 15.00–21.00 - Rademenez & Break Hill Show – Breaking, Beatbox i Freestyle

6 WRZEŚNIA, NIEDZIELA

godz. 13.00–14.00- Darmowe warsztaty - taniec Breaking

godz. 14.00–20.00 -Rademenez & Break Hill Show – Breaking, Beatbox i Freestyle

7 WRZEŚNIA, PONIEDZIAŁEK

godz. 17.00–18.00 - Darmowe warsztaty - taniec Breaking

godz. 1800–20.00 -Rademenez & Break Hill Show - Breaking, Beatbox i Freestyle

.

8 WRZEŚNIA, WTOREK

godz. 17.00–18.00 - Darmowe warsztaty - Beatbox

godz. 18.00–20.00 - Rademenez & Break Hill Show - Breaking, Beatbox i Freestyle

9 WRZEŚNIA, ŚRODA

godz. 17.00–18.00 - Darmowe warsztaty - taniec Breaking

godz. 18.00–20.00 - Rademenez & Break Hill Show - Breaking, Beatbox i Freestyle

10 WRZEŚNIA, CZWARTEK

godz. 17.00–18.00 - Darmowe warsztaty - taniec Breaking

godz. 18.00–20.00 - Rademenez & Break Hill Show - Breaking, Beatbox i Freestyle

11 WRZEŚNIA, PIĄTEK

godz. 18.00–21.00 - Walki Wieczoru. 16 tancerzy weźmie udział w pojedynkach, o zwycięzcy decyduje publiczność

12 WRZEŚNIA, SOBOTA

godz. 15.00–19.00 - Winobraniowe Breakowisko - zawody taneczne w kategoriach do 9, 10-13 i 1.-18 lat

godz. 19.00–21.00 - Rademenez & Break Hill Show - Breaking, Beatbox i Freestyle

eprasa.pl fc1414c5cf

INWESTYCJE

Pomniki i siedziba siły przewodniej

Na odnalezionych w redakcyjnym sejfie taśmach z Festynu Prasowego z 1958 roku widać Plac Bohaterów, budynek Centrum Biznesu czy naszą siedzibę. Możemy się przekonać, jak te miejsca zmieniły się przez lata. Okazuje się, że - podobnie jak deptak - czeka je kolejna metamorfoza.

Leszek Kalinowski



FOT. MARIUSZ KAPAŁA



FOT. MARIUSZ KAPAŁA

Po drugiej wojnie światowej, kiedy do miasta przybywali pionierzy, główna ulica miasta (Bohaterów Westerplatte) to była zwykła ścieżka, między ogrodami, otoczona zielenią. Mówiła nam o tym pionierka Stefania Zawacka. Do Zielonej Góry przyjechała z rodzicami w lipcu 1945 r. ze Zwierzyńca w powiecie zamojskim. Zamieszkali na Placu Zgody, który później nazywał się Lenina, a obecnie to Plac Pocztowy.

- W mieście było jeszcze sporo Niemców. I my zamieszkaliśmy razem z jedną Niemką, która nie wyjechała z Zielonej Góry. Dogadywaliśmy się z nią i nie było jakichś problemów – wspominała. – Miasto nie było zniszczone, tonęło w zieleni. Miałam wtedy 18 lat, najpierw podjęłam pracę w Spółdzielni Rolniczo-Handlowej, a potem w Urzędzie Likwidacyjnym, który zajmował się sprzedażą mienia pozostawionego przez ludność niemiecką. Rzeczoznawcy odwiedzali zajęte mieszkania i wyceniali m.in. meble. Wieczorami chodziłam do gimnazjum i liceum, którego dyrektorem był ojciec Maryli Rodowicz. W tym nowym dla nas miejscu czuliśmy się bardzo dobrze. Miasto nas zachwycało.

Tego pomnika już nie ma

Pani Stefania wspominała, że na obecnym Placu Bohaterów postawiono pomnik Wdzięczności Żołnierzom Radzieckim (wcześniej na placu stał pomnik cesarza Wilhelma I i marszałka von Hindenburga). Dziś w tym miejscu jest fontanna (wcześniej była inna, później zrobiono w niej kwietnik, a następnie nową fontannę). Pomnik przedstawiał trzech czerwonoarmistów z karabinami maszynowymi. Na szczycie umieszczono czerwoną gwiazdę. Wokół niego był cmentarz poświęcony żołnierzom radzieckim, którzy zginęli w czasie wojny. Choć mówiło się też o tym, że wypili zatrute wino... Bo przecież walk w Zielonej Górze nie było. Oficjalny napis (w cyrylicy) głosił: „Chwała bohaterom żołnierzom 3. Armii Gwardyjskiej poległym śmiercią walecznych w bojach przy zdobyciu miasta Zielonej Góry 15 lutego 1945 r.” Przy pomniku ustawiono armaty. I to ten pomnik widać na odnalezionym w redakcji filmie z 1958 roku.

Ciekawostką jest to, że projekt monumentu wykonał zielonogórski architekt – Niemiec, Joseph Böhm.

Cmentarz przestał istnieć w 1953. Szczątki żołnierzy ekshumowano. Sam pomnik rozebrano w 1965 roku.

- Pamiętam, jak po 20 latach niszczono go na kawałki. Ale po latach, w 2019 roku, gdy rozbudowywano Muzeum Ziemi Lubuskiej, odnaleziono głowę jednego z żołnierzy – mówi Władysław Smoleńczyk z Zielonej Góry.

Na miejscu dawnego symbolu wdzięczności stanął pomnik Bratestwa Broni, zaprojektowany przez artystkę Annę Krzymańską. A wykonał go rzeźbiarz Tadeusz Dobosz. Przez wiele ostatnich lat wywoływał sporo dyskusji w mieście. Zmieniono nazwę na Bohaterów II Wojny Światowej.

Zatarto elementy kojarzące się z Armią Czerwoną na postaciach żołnierzy, a sierp i młot zostały zastąpione orłem w koronie. Potem dodano dodatkowe godło państwowe.

Na placu Bohaterów odbywają się uroczystości patriotyczne, ale także imprezy rekreacyjne, a zimą rozkładane jest tu lodowisko.

Plac Bohaterów, Centrum Biznesu też się zmienią

- To miejsce także się zmieni. Jak i całe śródmieście. Zespół, na czele z ogrodnikiem i miejskim architektem przygotowuje koncepcję, jak ma wyglądać Plac Bohaterów. Chcielibyśmy, by było tu więcej zieleni – mówi prezydent Marcin Pabierowski. – Zazieleni się też leżący po sąsiedzku Plac Pod Topolami czy skwer przy Centrum Biznesu.

Na filmie z 1958 roku widać dokładnie ów budynek, który powstał po utworzeniu województwa zielonogórskiego. Potrzebny był nowoczesny jak na tamte czasy obiekt, który stałby się siedzibą Komitetu Wojewódzkiego Polskiej Zjednoczonej Partii Robotniczej. Gmach wybudowano w 1953 roku w stylu socrealistycznym według projektu Mikołaja Kokozowa z 1951 roku. Wybudowano go na planie podwójnego „T”. Miał trzy kondygnacje, blisko 4 tys. metrów kwadratowych powierzchni użytkowej, kamienne schody, dębowe parkiety i salę konferencyjną z kryształowymi żyrandolami.

Archiwa, wydziały i... schron

Po zmianie ustroju, miasto chciało sprzedać obiekt. Ale nie było chętnych. Ostatecznie sprzedano tylko część. To był błąd. Bo wielkich inwestycji poczynić nie można było, skoro miasto nie było samodzielnym właścicielem budynku. Teraz sytuacja się zmieniła. Jesienią 2022 r. prywatny właściciel wystawił swoją część gmachu na sprzedaż. Ok. 1,6 tys. mkw. powierzchni użytkowej i 160 mkw. garażowej wyceniono na 15 mln zł. Miasto zrobiło swoją wycenę. Opiewała ona na nieco ponad 10 mln zł. Radni zgodzili się taką kwotę zapisać w budżecie. Rok temu, po negocjacjach, miasto odkupiło nieruchomość za 8,6 mln zł.

Centrum Biznesu stanie się urzędem miasta. Przeniosą się tu wydział komunikacji (z ulicy Sienkiewicza), spraw obywatelskich, urząd stanu cywilnego (z al. Niepodległości).

- Mamy kłopot z archiwami, które dziś rozsiane są po całym mieście. Chcemy je umieścić teraz wszystkie właśnie w tym budynku – mówi prezydent i wyjaśnia, że odbył się pierwszy przetarg na przystosowanie obiektu pod potrzeby urzędu. Ale nie został rozstrzygnięty. Niebawem zostanie ogłoszony drugi. Chodzi o zagospodarowanie pomieszczeń. Kolejny etap planowanych prac to oczyszczenie elewacji. Przypomnijmy, że dwa lata temu budynek został wpisany do rejestru zabytków. Wszelkie prace trzeba prowadzić po uzgodnieniach z konserwatorem.

- Udostępnimy też parking dla mieszkańców – dodaje Marcin Pabierowski. – Plan jest też taki, że pod parkingiem chcemy stworzyć miejsce schronienia. Drugie takie miejsce będzie przy ulicy Chopina, obok siedziby ABW. Z wejściem od strony ulicy Lipowej. Nad nim będzie parking i zieleń. KTBS przygotowuje koncepcję, a my jeździmy do Ministerstwa Obrony Narodowej, by pozyskać pieniądze na te inwestycje.

Tworzenie miejsc ochrony ludności to wymóg ustawowy. Samorządy muszą m.in. zapewniać takie miejsca swoim mieszkańcom, by w momentach zagrożenie mieli się gdzie schronić. Nowe zadania gminy muszą wykonywać we współpracy z państwem. Między innymi przystosowując podziemne garaże, piwnice.

REALIZATOR PROJEKTU
35 mm NASZEJ historii.
POLSKA PRESS GRUPA
GL GAZETA LUBUSKA.PL
PARTNERZY PROJEKTU
Lubuskie Warte zachodu
ZIELONA GÓRA

eprasa.pl fc1414c5cf

NIEZBĘDNIK CZYTELNICZY

HISTORIA/ POLITYKA

Dumając o zmierzchu cywilizacji łacińskiej

Czy Samuel Huntington, autor znanego wszystkim pojęcia „Zderzenie cywilizacji", polemiki z tezą Francisa Fukuyamy o „Końcu historii", kiedykolwiek zetknął się z pracami Feliksa Koneczngo?

Nic na to nie wskazuje. Huntington studiował z uwagą Oswalda Spenglera i Arnolda Toynbee'ego, ale o książce Polaka, wydanej także w Anglii, w latach 60. nie słyszał. Szkoda, bo ten rozkminił kwestię odrębności cywilizacyjnej kultur ponad pół wieku wcześniej.

Europa jako eurokalifat

Fukuyama twierdzi, że po upadku komunizmu świat radośnie zmierza ku demokracji liberalnej, z kolei Huntington argumentował, że zakończenie zimnej wojny oznacza jedynie koniec konfliktów ideologicznych, a na pierwszy plan wysuną się międzycywilizacyjne spory religijno-kulturowe. W których cywilizacja zachodnia, jako zmierzchowa, przegra z wpływami chińskimi i islamskimi.

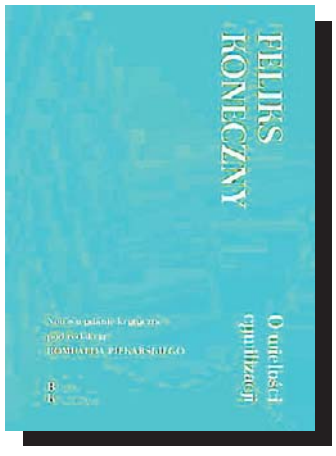
Koneczny taki spór przewidywał już w latach 30. dowodząc, że sprzeczności między różnymi cywilizacyjnymi etykami są nie do pogodzenia. Próby mieszania typów kończą się, według niego, zdominowaniem jednej przez drugą lub powstaniem niezdolnej do rozwoju tzw. mieszanki acywilizacyjnej. Wynika to z faktu, że w poszczególnych cywilizacjach różny jest stosunek jednostki do społeczeństwa, władzy, czy wreszcie Boga.

Zachód do lamusa?

Za najdoskonalszą ze wszystkich istniejących cywilizacji Koneczny uznawał cywilizację łacińską (a za jej najpełniejszą realizację kulturę polską). Gdy pisał „O wielości cywilizacji", za największe zagrożenie łacińskości uważał cywilizację żydowską, turańską (Rosjan) i bizantyńską (Prusaków). Dziś pisałby pewnie, jak Huntington, o realnym zagrożeniu ze strony cywilizacji arabskiej i w dalszej perspektywie chińskiej

Ale „O wielości cywilizacji" to nie tylko próba ujęcia dziejów ludzkości z perspektywy odrębnych kultur. To także spojrzenie na rzeczywistość oczami filozofa. „Na wewnętrzną stronę duchową życia składają się pojęcia Dobra (moralności) i Prawdy, na cielesną zdrowia i dobrobytu; nadto istnieje kategoria Piękna, wspólna ciału i duszy. Nie ma takiego przejawu życia, który by nie pozostawał w jakimś stosunku do którejś z tych kategorii" – pisał Koneczny.

Bożydar Brakoniecki



Feliks Koneczny, „O wielości cywilizacji", pod red. Romualda Piekarskiego, Fronda, Warszawa 2026, cena 89,90 zł

HISTORIA/ RELIGIA

Co da się wyszperać w rzymskich archiwach?

Dr Jessica Wärnberg napisała w autoprezentacji na swojej stronie internetowej (jessicawarnberg.com), że jej ulubionymi miejscami w Rzymie są „the Vatican Archive and archives of the Roman Inquisition". Faktycznie, w jej książce „Rzym miasto Boga. Opowieść o świętości i władzy", wypisy z bibliotek i archiwów stanowią całkiem sporą jej zawartość.

Spacer po Ager Vaticanus

Skoro to opowieść o „świętości i władzy", musi zaczynać się od św. Piotra, który pozdrawiając chrześcijan w Azji Mniejszej pisał w liście, że pozdrawia ich w imieniu Kościoła, „który jest w Babilonie". Czyli w Rzymie, choć oczywiście nie brak sceptyków, wedle których „Babilonem" zaczęto nazywać miasto dopiero po śmierci Apostoła. Jego egzekucja odbyła się w dniu 13 października 64, a miejscem śmierci był zapewne Cyrk Kaliguli na Ager Vaticanus.

Narracja Wärnberg jest ustawiona liniowo, chronologicznie. Na ponad 400 stronach splata losy późniejszych papieży z historią cywilizacji, pokazując, jak ich decyzje wpływały na politykę, sztukę, kulturę i codzienne życie mieszkańców. Można zapytać: czy w Rzymie wiara i polityka kiedykolwiek funkcjonowały oddzielnie? Idąc tym tropem, autorka czyni z historii Rzymu studium ludzkiej ambicji, wiary, intryg i dążenia do władzy.

Papież Leon I Wielki

Recenzenci uwielbiają używać zwrotu o tym, że autor lub autorka „nie unikają trudnych pytań". Otóż dr Wärnberg faktycznie ich nie unika, docierając często do wielce skomplikowanych relacji między Kościołem a państwem. Dzięki temu poznajemy zarówno świętych, jak i grzeszników, wizjonerów i manipulatorów, którzy przez wieki zasiadali na tronie Piotrowym. Jednym z tych, którzy wedle dr Wärnberg zapisali się akurat po jasnej stronie, był Leon I (390-461), który uczynił papiestwo czołową siłą w chrześcijaństwie.

Ponoć ojcowie soboru chalcedońskiego, przyjmując przez aklamację jego list dogmatyczny (w sprawie błędu, który archimandryta konstantynopolitański Eutyches popełnił w rozumieniu Osoby Chrystusa), zawołali: „Piotr przemówił przez usta Leona". Głosił, że rola biskupa Rzymu, jako następcy Piotra, jest w Kościele niepowtarzalna, ponieważ „jednemu tylko apostołowi powierzone zostało to, co wszystkim apostołom jest oznajmione" (kazanie 83, 2).

Lucjan Strzyga



Jessica Wärnberg, „Rzym miasto Boga. Opowieść o świętości i władzy", Znak, Kraków 2026, cena 79,90 zł

HISTORIA/ LITERATURA

Sándor Márai patroluje Paryż i Londyn

Pisarz Sándor Márai, a właściwie Sándor Károly Henrik Grosschmid de Mára (1900-1989), miewał zdumiewające pomysły. Jesienią 1935 r. wyruszył pociągiem – via Austria – z Budapesztu do Paryża i Londynu. Po co? By sporządzić protokół z oględzin Zachodu i przekonać się, czy rzeczywiście „Europa upada". Zapis tej podróży ukazał się właśnie w „Czytelniku" pod tytułem „Patrol na Zachodzie".

„Miazmaty dekadencji"

Patrolowanie kojarzy się bardziej z czynnościami militarnymi niż literackimi. Ale pytaniem, które towarzyszy Máraiemu przez całą podróż, nie jest to, ile Zachód posiada armat i samolotów, ale czy zdołał zachować „swoją pierwotną radość życia i czy jego powietrze nadal przenika niezachwiana wolność".

Sam pomysł wziął się z klimatu epoki. W połowie lat 30. Paryż i Londyn wciąż symbolizowały nowoczesność, swobodę i kulturę, ale i tam docierały już „miazmaty dekadencji". Stało się to dla Máraiego okazją do uważnej obserwacji tych miejsc i konfrontacji z własnymi przekonaniami.

Obok, za granicą

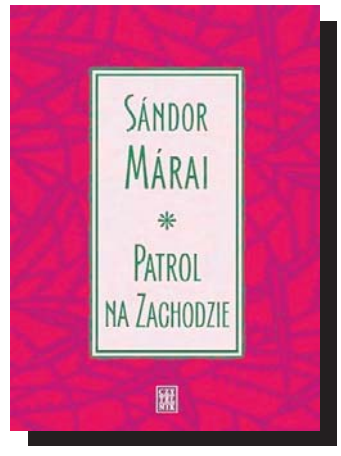
W tle są wydarzenia, o których podróżujący pisarz nie wspomina, albo nie chce. Już 13 stycznia 1935 r. ponad 90 proc. mieszkańców Saary zagłosowało za powrotem regionu do Niemiec, 16 marca Adolf Hitler oficjalnie złamał militarne postanowienia traktatu wersalskiego, przywracając powszechny pobór do wojska i tworząc Wehrmacht, a 15 września uchwalono ustawy norymberskie: „O obywatelstwie Rzeszy" oraz „O ochronie krwi niemieckiej i honoru".

Kawiarnia w Krisztinaváros

„Patrol na Zachodzie" przenika melancholijna refleksja nad kondycją Europy w kluczowym momencie jej historii. To, co początkowo wydaje się być zwykłą relacją z wojaży, szybko przeradza się w precyzyjny opis granic, dworców, hoteli i podróżnych. Każde spotkanie, każdy obraz, każda sceneria jest dla Máraiego przyczynkiem do analizy przemijającego świata.

Czy Zachód go rozczarował? Tak, z dala od domu źle sypiał, był zmęczony, nic go nie cieszyło. Czuł, że nadciąga przełom, tęsknił do ulubionej kawiarni w Krisztinaváros. „Nocą na londyńskich ulicach w zielonym świetle lamp przemawiali prorocy, noszący binokle i chorujący na żołądek, śmiertelnie bladzi, nerwowi profeci". Coś się szykowało.

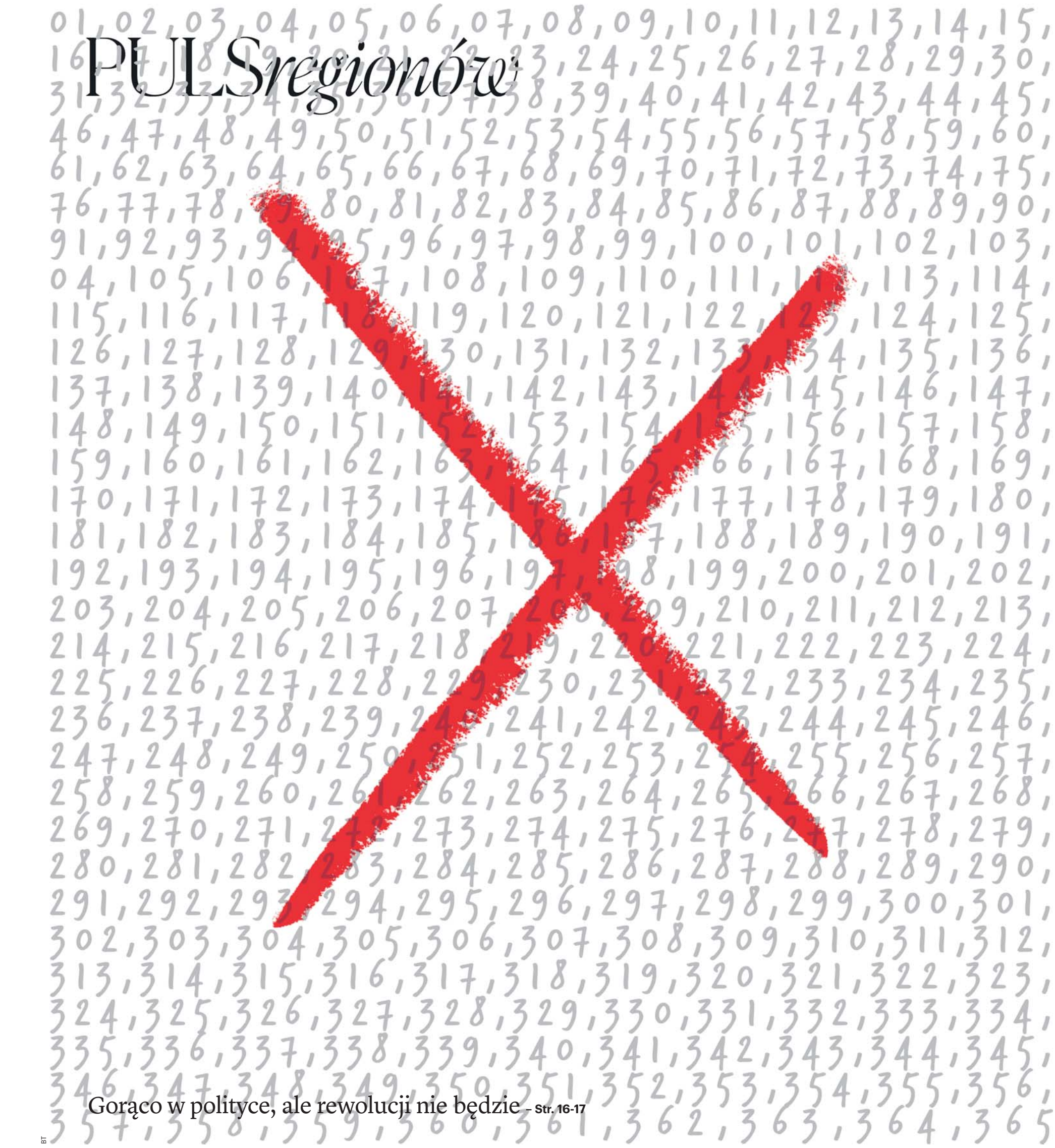
Mariusz Grabowski



Sandor Marai, „Patrol na Zachodzie", Czytelnik, Warszawa 2026, cena 52 zł

eprasa.pl fc1414c5cf

PULS *regionów*



Gorąco w polityce, ale rewolucji nie będzie – Str. 16-17

BT

eprasa.pl fc1414c5cf

POLITYKA

Prof. Konarski: Polacy dzisiaj nie chcą rewolucji. Trudno będzie powtórzyć mobilizację z wyborów z 2023 roku

– Polaryzacja zostanie, ponieważ jest ona odzwierciedleniem plemiennego podziału politycznego w polskim społeczeństwie. Nie zmienia się głębokie pęknięcie między nami. Szukanie porozumienia nawet w sprawach fundamentalnych jest trudne – mówi prof. Wawrzyniec Konarski, politolog, rektor Akademii Finansów i Biznesu Vistula

Agaton Koziński

Został rok do wyborów. Czy właśnie następuje koniec rządów Tuska i Kaczyńskiego?

Z założenia jestem przeciwnikiem nadmiernie radykalnych uproszczeń, zwłaszcza w polityce. Nie będę zapowiadał żadnego końca, tym bardziej że – póki co – go nie widać. Niemniej, największym przełomem w tym roku jest zapoczątkowanie fundamentalnych zmian w PiS. Ta partia głównego nurtu polskiej prawicy ulega fragmentacji. Wyłoniła się z niej frakcja Morawieckiego, co oznacza kompletną zmianę w tym nurcie.

Nie pierwszy raz w historii PiS dochodzi do takiej sytuacji – ale w dłuższej perspektywie poprzednie wyjścia różnych grup sytuacji tej partii nie zmieniały.

Tak, ale teraz idzie to w parze z niezwykle silnym wzmocnieniem roli prezydenta. Jego obecne poparcie w kategoriach instytucjonalno-państwowych jest moim zdaniem ponad miarę, ale z perspektywy politycznej nie ma to znaczenia. Już widać, że Karol Nawrocki w żadnym wypadku nie będzie Andrzejem Dudą bis. On – w przeciwieństwie do swojego poprzednika – wyraźnie dąży do zerwania jakiejkolwiek zależności od Jarosława Kaczyńskiego. Prognozowałem to tuż po jego wyborze. Zbiega się to z wyraźnym zmierzchem wodzowskiego modelu uprawiania polityki partyjnej przez lidera PiS. To także definiuje obecną sytuację polityczną.

Ale czy zmierzch przywództwa Kaczyńskiego oznacza koniec ery polaryzacji między PiS-em i Koalicją Obywatelską? W przyszłorocznych wyborach może pojawić się nawet osiem samodzielnych list wyborczych z szansami na wejście do Sejmu. Czy to koniec duopolu? Czy odwrotnie: bardzo dużo musi się zmienić, żeby wszystko zostało po staremu?

Dziś struktura systemu partyjnego stała się bardzo płynna, czego owocem może być wiele list w wyborach. Pewnie nie będzie ich ośmiu, bo zakładam, że zasadne dla premiera Tuska byłoby stworzenie wspólnej listy Koalicji z lewicą, pozostałościami po Hołowni, a być może także z PSL-em. Pytanie, jak ułoży się rzeczywistość na prawicy, jak będzie wyglądała zdolność do kooperacji prawicy radykalnej i tej, nazwijmy to roboczo, mainstreamowej albo głównego nurtu. Zakładam, że ich porozumieniu będzie patronować prezydent Nawrocki, który jest ewidentnie politykiem zafascynowanym cezaryzmem. Stosuje on inteligentną ze swojego punktu widzenia, taktykę stania trochę ponad sporem politycznym, ale jednocześnie koncentruje swoją uwagę nad prawicą w szerokim rozumieniu. Nie wykluczam, że będzie chciał odegrać rolę jednoczyciela ugrupowań prawicowych.

W ten sposób Nawrocki wchodzi w buty Kaczyńskiego, który do tej pory stał na czele zjednoczonej prawicy. Z drugiej strony Tusk cały czas utrzymuje pozycję zdecydowanie lidera obozu liberalno-lewicowego. Czyli polaryzacja pozostanie w takiej formie, w jakiej ją do tej pory obserwowaliśmy.

I ta polaryzacja zostanie, ponieważ jest ona odzwierciedleniem plemiennego alias trybalnego podziału politycznego w polskim społeczeństwie. Nie zmienia się bowiem głębokie pęknięcie między nami. Ta dychotomia sprawia, że szukanie porozumienia między obiema stronami nawet w sprawach fundamentalnych jest bardzo trudne.

Tylko czy Polacy nie są zmęczeni tym właśnie trybalizmem?

Werbalnie, tak. Ale nie sprawi to, że polaryzacja zniknie – sprawi natomiast, że znacząca część wyborców utrzyma swoją niechęć do uczestniczenia w polityce. I to będzie, myślę, klęska wszystkich ugrupowań. Dziś, powtórka z mobilizacji w roku 2023 z korzyścią dla obecnie rządzących, jest zwyczajnie nierealna.

Czyli na tym akurat straci przede wszystkim większość rządowa?

Właśnie. Jest bardzo duża skala rozczarowań społecznych po tej stronie, która wspierała obecnie rządzących. Dlatego większość sejmowa musi szukać nowego sposobu na to, żeby zmobilizować swoich wyborców, bo w tej chwili grozi jej, że zostaną oni w domu.

Elektoraty obu stron mobilizować będą kolejne skandale. Tylko w te wakacje mieliśmy aferę w Szpitalu Południowym, wyłudzanie odszkodowań dla powodzian, czy wreszcie aferę Zondacrypto. Wszystkie te sytuacje wiążą się bezpośrednio z KO i PiS. Może Polacy jednak posłuchają innych partii, które powtarzają, że „PiS-PO jedno zło”?

Takie hasło może brzmieć dla wyborców atrakcyjnie, tylko że Polacy nie są wciąż rozwiniętym społeczeństwem obywatelskim, w którym na fali niezadowolenia może się pojawić oddolny lider – trybun ludowy.

Andrzej Lepper był takim liderem.

Owszem – ale to było na początku transformacji. I nawet jemu nie udało się zmienić kształtu polskiej polityki.

Dziś terminem „lud” można nazwać osoby obecne w mediach społecznościowych. Za ich pomocą swoją pozycję budują choćby liderzy Konfederacji.

Można przyjąć taką wersję, ale dalej uważam, że to za mało, by w ten sposób ostatecznie zakończyć fazę polaryzacji. Polacy w swojej masie ergo nie chcą rewolucji. Jednak obecnie żyjemy w naszym „lokalnym” dobrobycie: pensje są wypłacane regularnie, służba zdrowia działa, choć na nią narzekamy, gospodarka się rozwija. Oczywiście, wiem, że opieka zdrowotna jest piętą achillesową każdego polskiego rządu, ale też Polacy do pewnego stopnia z tymi problemami się oswoili. W związku z tym nie ma szczególnego napięcia wokół hasła: odsuńmy wszystkich od władzy, dajmy szansę tym, którzy do tej pory nie rządzili. Zwycięża myślenie w kategoriach: lepsza praktyka wrogiem dobrej teorii.

Rozumiem, że stawia pan tezę, że w wyborach za rok dwa pierwsze miejsca w wyborach zajmą Koalicja oraz PiS. A kto będzie trzeci?

Wszystko wskazuje na to, że Konfederacja – chyba że jej liderzy pokłócą się ze sobą, co jednak przed wyborami trzeba wykluczyć. Konfederaci muszą utrzymać, a nawet poprawić swoje wyniki, jeśli mają zamiar po wyborach aspirować do jeszcze ważniejszych ról. Natomiast cały czas pojawia się pytanie, czy dzisiejsze wyniki sondażowe Grzegorza Brauna to kres jego możliwości, czy też one jeszcze wzrosną. Choć paradoksalnie najwięcej zamieszania pojawi się przy ugrupowania Mateusza Morawieckiego...

Najwięcej? Ma szansę stać się trzecią siłą?

Nie – ale widzę w nim polityka, który będzie w stanie pokazać, że ma dla każdego coś do zaoferowania. Dziś jest on w stanie złożyć trzy różne oferty. Dlatego nie wykluczam, że to on okaże się – przynajmniej czasowo - największym beneficjentem obecnych przetasowań politycznych.

Żeby być beneficjentem czegokolwiek w nowym Sejmie, najpierw trzeba zdobyć minimum 5 procent w wyborach.

Oczywiście, ale wydaje się, że z tym nie będzie miał problemu. Dziś jest on atrakcyjny z perspektywy aż trzech różnych grup wyborczych. Po pierwsze, dla wyborców PiS, którzy nie są do końca przekonani do kursu tej partii po nominacji Przemysława Czarnka na premiera in spe. Po drugie, oferta byłego premiera może się okazać atrakcyjna również dla części wyborców, którzy w 2023 r. głosowali na Trzecią Drogę. Ale jest tu również oferta dla Donalda Tuska.

W jakim sensie?

Dziś panowie się werbalnie nie znoszą, ale w sytuacji, gdy sondaże pokazują znaczący wzrost rangi obu Konfederacji, to współpraca z Morawieckim może się okazać atrakcyjnym rozwiązaniem pozwalającym zatrzymać ewentualny pochód po władzę ugrupowań radykalnie prawicowych.

Zakłada pan koalicję Tuska i Morawieckiego?

Nie wykluczam jej. Jeśli Tusk będzie miał poparcie w wyborach rzędu 25-30 proc., to nie będzie mógł odrzucić wariantu koalicji także z Morawieckim.

Dogadają się na to przed wyborami?

Nie ma mowy o tym, żeby zrobili to w sposób jawny. Ale nie możemy wykluczyć sytuacji, że po wyborach - jeśli stawką będzie utrzymanie władzy - Tusk zdecyduje się na tego typu ustępstwa.

Morawiecki w nowym Sejmie będzie miał kilkunastu posłów. Wchodząc do rządu Tuska otrzyma pewnie mało znaczący resort i kilku wiceministrów. Warto dla tak niewielkich zysków palić mosty potencjalnej współpracy z PiS? Straciłby tylko cnotę, ale rubla by nie zyskał.

Dlatego nie sądzę, żeby Morawiecki poszedł na taki układ, który pan opisał. Jeśli się na to zdecyduje, to tylko wtedy, kiedy będzie wysoka stawka. Na przykład fotel premiera.

Tylko czy polityk mający po swojej stronie maksymal-

eprasa.pl fc1414c5cf

GAZETA LUBUSKA



drużynowy bieg winobraniowy

FOT. MARIUSZ KAPAŁA/GETTY/BT

REKLAMA

Q605010678A

ORGANIZATOR

WSPÓŁORGANIZATOR

PARTNER TYTULARNY

PARTNERZY:

Akademicki Związek Sportowy

GAZETA LUBUSKA

sportano.pl

Lubuskie Warte zachodu

TJX EUROPE

ROCKWOOL

eprasa.pl fc1414c5cf

Hej Biegacze! Do zobaczenia na trasie Biegu Winobraniowego

Bieg Winobraniowy. Już po raz siódmy pobiegniemy w Drużynowym Biegu Winobraniowym. Jako współorganizatorzy tego wydarzenia, zebraliśmy dla Was garść najważniejszych informacji

Redakcja

Biegowe rozpoczęcie Winobrania od lat wpisane jest w program Dni Zielonej Góry. W tym roku na starcie drużynowego biegu spotkamy się 5 września o godzinie 16.00. Jesteście gotowi? Startujemy!

Ważne: zmiana trasy biegu

Z linii startu ruszymy o godz. 16:00, ale przed biegiem zapraszamy wszystkich zawodników na rozgrzewkę.

Miejscem startu bez zmian pozostaje plac przed budynkiem PGNiG, ORLEN S.A. (ul. Bohaterów Westerplatte).

Do pokonania będą dwa dystanse:

- hobby 2,5 km
- pełny 5,0 km

Drużyny reprezentujące służby mundurowe startować mogą jedynie na pełnym dystansie tj. 5 km i zostaną oddzielnie sklasyfikowane.

Trasa SPORTANO Drużynowego Biegu Winobraniowego Drużynowego Biegu Winobraniowego została zmieniona i będzie przebiegać innymi ulicami Zielonej Góry niż dotychczas.

Trasa będzie prowadzić ulicami:

Westerplatte - Wojska Polskiego - Wandy - Krakusa - Lisia - Herberta - Dąbrowskiego - Kupiecka - Westerplatte.

- 1 pętla = 2.5 KM
- 2 pętle = 5.0 KM

Niezmiennie na obu dystansach prowadzona będzie klasyfikacja generalna trzyosobowych drużyn.

Zgłoście się do biura zawodów

Uwaga! Zmiana miejsca odbioru pakietów startowych.

W tegorocznej edycji SPORTANO Drużynowego Biegu Winobraniowego biuro zawodów, czyli miejsce gdzie odbierzecie swoje pakiety startowe (za okazaniem dokumentu tożsamości oraz po przekazaniu podpisanych zgód i oświadczeń o stanie zdrowia wszystkich członków drużyny) znajdować się będzie:

- 4 września 2026 r. (piątek) od godz.16:00 do 19:00 Biuro Promocji UZ, al. Niepodległości 13, Zielona Góra
- w dniu imprezy, czyli 5 września 2026 r. (sobota) od godz. 12:00 do 14:00 Parking Agencji Rozwoju Regionalnego, ul. Bohaterów Westerplatte 32.

Każdy pakiet będzie zawierał koszulkę wydarzenia i numer startowy z chipem.



FOT. MARIUSZ KAPAŁA

Biegniecie, będziecie kibicować? Pełną fotorelację z tego wydarzenia znajdziecie oczywiście na www.gazetalubuska.pl

Medale dla każdego

Udział w zawodach to przede wszystkim świetna zabawa. Możemy Was zapewnić, że będzie o drużynach głośno przed, w trakcie i po zakończeniu SPORTANO Drużynowego Biegu Winobraniowego.

Drużyny, które w klasyfikacjach generalnych na obu dystansach zajmą miejsca I – III otrzymają puchar/statuetkę, a zawodnicy dodatkowe nagrody wybrane przez Organizatora i Współorganizatora. Każdy zawodnik, który ukończy bieg otrzyma pamiątkowy medal i wodę!

REKLAMA

0011574943



eprasa.pl fc1414c5cf

Bachus przejmuje klucze do miasta. Będą koncerty spektakle i nie tylko...

Winobranie. Tegoroczne Winobranie rozpoczęło się wraz z otwarciem miasteczka winiarskiego. A co będzie działo się przez kolejne dni? Oto rozpiska najważniejszych wydarzeń!

Redakcja

Winobranie 2026 to dziewięć dni koncertów, wina, jarmarku, wydarzeń kulturalnych i atrakcji dla całych rodzin.

Koncertowy rozkład jazdy

Tegoroczne Winobranie to trzy muzyczne sceny, 44 lubuskie winnice, 52 domki w Miasteczku Winiarskim i ponad 170 kupców na Jarmarku Winobraniowym.

Na scenie wystąpią:

- 5 września – Orkiestra Symfoniczna Filharmonii Zielonogórskiej
- 6 września – Margaret
- 7 września – Zakopower
- 8 września – Łona x Konieczny x Krupa
- 9 września – Oskar Cyms
- 10 września – Grubson
- 11 września – Patrycja Markowska
- 12 września – Ewa Farna

Drugim muzycznym centrum miasta będzie Scena Winobraniowe Granie na Placu Teatralnym, gdzie pojawią się artyści lokalni i zespoły reprezentujące różne gatunki muzyczne. Z kolei na Winne Wzgórze powraca Scena Ferment – klubowa przestrzeń z udziałem aż 18 DJ-ów, gdzie muzyka będzie towarzyszyć uczestnikom do późnych godzin.

44 winnice w jednym miejscu

Winobranie pozostaje przede wszystkim świętem wina. W Miasteczku Winiarskim zaprezentują się 44 lubuskie winnice. Do tego dojdzie domek Izby Gospodarczej Lubuskich Winnic, pięć domków Lubuskiego Centrum Produktu Regionalnego oraz dwa domki z rękodziełem. Łącznie będą to 52 domki winiarskie. Przy Pomniku Bachusa znajdzie się również domek z winami winobraniowymi, obsługiwany przez Palmiarnię.



FOT. MARIUSZ KAPAŁA

Korowód Winobraniowy każdego roku przyciąga tłumy

Na odwiedzających czekać będą także otwarte piwnice winiarskie, spacery winiarskie, Lubuska Akademia Wina oraz degustacje komentowane.

Jarmark, korowód i atrakcje

Winobraniowe centrum miasta wypełnia oczywiście Jarmark Winobraniowy. W wydarzeniu bierze udział ponad 170 kupców, a stoiska pojawią się między innymi przy Alei Niepodległości, ulicach Kupieckiej, Ciesielskiej i Żeromskiego oraz na Placu Bohaterów. Na odwiedzających czekać będzie również lunapark.

Jednym z najbardziej charakterystycznych punktów święta będzie rzecz jasna Korowód Winobraniowy, który w tym roku odbędzie się pod hasłem „Korzenie i liście". Za jego reżyserię odpowiada Cezary Molenda.

Program uzupełnią m.in. WinoBusy, rejsy po Odrze i Obrzycy, Winobraniowe Spotkania Teatralne, Winobraniowe Breakowisko, Rodzynkowanie – Winobranie dla dzieci, wydarzenia sportowe, wystawy, wydarzenia artystyczne i rękodzieło.

Zielona Góra z nową oprawą

Tegoroczne Winobranie zyskuje również nową oprawę wizualną. W mieście pojawiły się 24 kolorowe dekoracje latarniowe w dwóch wariantach oraz dwie duże przewieszki z napisem „Miasteczko Winobraniowe".

Dekoracje wykorzystują motyw liści winorośli i winogron i zostały zaprojektowane specjalnie z myślą o Zielonej Górze i Winobraniu 2026. Dekoracje powstały w technologii druku 3D, z materiału pochodzącego z recyklingu, a ich uzupełnieniem będzie podświetlenie LED.

Zielona Góro! Szykujcie się na dziewięć dni wielkiego święta. Szczegółowy program tegorocznego wydarzenia, a także pełne relacje z najważniejszych imprez znajdziecie na naszym portalu www.gazetalubuska.pl. Do zobaczenia!

REKLAMA 0011566882







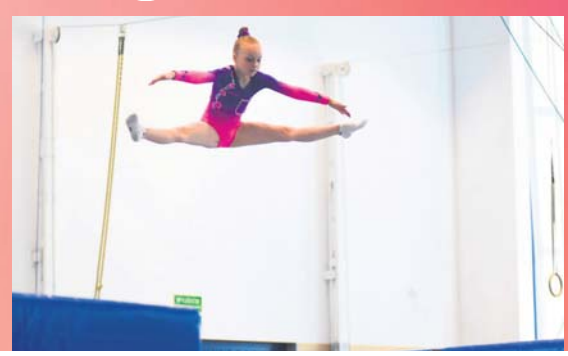
UCZNIOWSKI KLUB SPORTOWY "AS"
ZIELONA GÓRA

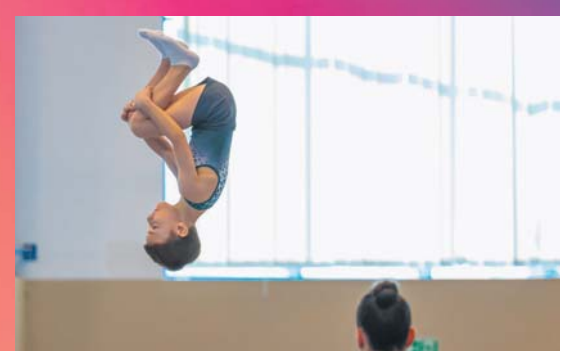
AKROBATYKA • TRAMPOLINA • GIMNASTYKA

ZAPISY NA ZAJĘCIA ONLINE LUB TELEFONICZNIE
NABÓR TRWA

uks_as
uksaszg
578 288 874
WWW.UKSAS.PL







eprasa.pl fc1414c5cf

Biegasz, truchtasz, kochasz jogging? To unikaj tych 10 błędów - tu chodzi o Twoje zdrowie

Aktywnie. Niby biegać każdy może, trochę lepiej lub trochę gorzej... ale problem zaczyna się wtedy, gdy z okazjonalnego truchtu przechodzisz na regularny trening. Fizjoterapeuta zdradza, jakie błędy amatorzy popełniają najczęściej

oprac. Emil Hoff

Wielu amatorów popełnia te same błędy: dokłada obciążenia zbyt szybko, pomija trening siłowy, ignoruje ból i traktuje instagramowe wskazówki jak gotowe rozwiązanie...

„Błędy wychodzą bardzo szybko"

Amatorzy narażeni są na negatywne konsekwencje biegania, zwłaszcza jeśli zamiast specjalistów słuchają głównie influencerów z Instagrama czy TikToka.

- Samo bieganie nie jest problemem - mówi Remigiusz Rzepka, fizjoterapeuta enel-sport. - Problem zaczyna się wtedy, gdy ktoś chce zbyt szybko wejść na wyższy poziom, a organizm nie jest na to gotowy. W gabinecie regularnie widzimy pacjentów, którzy trafiają do nas nie dlatego, że biegają, ale dlatego, że robią to bez planu, bez przygotowania i mimo sygnałów ostrzegawczych.

Niestety, miłośnicy biegania często padają ofiara własnego entuzjazmu:

- Bardzo często schemat wygląda podobnie: najpierw jest duża motywacja, potem dokładanie kilometrów, tempo, start zapisany na zawody, a na końcu pojawia się ból, który przez długi czas jest ignorowany. Wielu osobom wydaje się, że bieganie to tak naturalna aktywność, że nie da się go robić źle. A właśnie przy regularnym bieganiu błędy wychodzą bardzo szybko i mogą skończyć się przeciążeniem – ostrzega fizjoterapeuta.

W takim razie, skoro można zrobić sobie krzywdę, biegając źle, jak należy robić to dobrze? Ekspert udziela wskazówek i omawia 10 najczęstszych błędów, przez które twoje bieganie może przynieść więcej szkody niż pożytku.



FOTOSKAR NOWAK/POLSKA PRESS

Pamiętaj o regeneracji - odpoczynek jest też istotnym elementem planu treningowego

10 błędów, które najczęściej popełniają amatorzy biegania

1. Za dużo, za szybko

To jeden z najczęstszych błędów u osób, które wkręcają się w bieganie. Na początku motywacja jest duża, więc rośnie liczba treningów, dystans i tempo, ale organizm nie nadąża z adaptacją. Tkanki potrzebują czasu, żeby przyzwyczaić się do nowych obciążeń. Jeśli ktoś przyspiesza za szybko, zwykle prędzej czy później może pojawić się przeciążenie.

2. Ból musi być

Wielu biegaczy uważa, że skoro trening ma być wymagający, to ból jest czymś normalnym. Tymczasem zmęczenie mięśni po wysiłku to jedno, a ból, który wraca przy kolejnych biegach albo pojawia się po wejściu po schodach, to już co innego. Organizm bardzo rzadko wysyła takie sygnały bez powodu. Ignorowanie ich zwykle nie buduje formy, tylko wydłuża drogę do specjalisty.

3. Jak biegam, to nie muszę robić siły

To mit, który bardzo szybko mści się u amatorów. Samo bieganie nie wzmacnia wszystkiego, czego potrzebuje ciało, żeby dobrze znosić regularne obciążenia. Bez pracy nad pośladkami, stabilizacją bioder, łydkami i tułowiem trudniej utrzymać dobrą kontrolę ruchu, a wtedy stawy i ścięgna dostają większe obciążenie, niż powinny. Bieganie bez siły to bardzo często prosta droga do przeciążenia.

4. Weekendowy zryw

W tygodniu mało ruchu, a w weekend nagle 10 kilometrów, mocny trening albo start. Takie podejście wygląda ambitnie, ale dla organizmu jest po prostu nierówne i trudne do udźwignięcia. Ciało dużo lepiej znosi regularność niż jednorazowe zrywy. W bieganiu naprawdę więcej daje systematyczność niż jeden bohaterski trening raz na kilka dni.

5. Rozgrzewka? Szkoda czasu

To bardzo częsty błąd, zwłaszcza u osób, które chcą po prostu szybko wyjść i odhaczyć trening. Tymczasem kilka minut rozgrzewki może wyraźnie poprawić jakość biegu i zmniejszyć ryzyko problemów, szczególnie jeśli ktoś spędza cały dzień przy biurku albo wychodzi biegać rano, kiedy ciało jest jeszcze sztywne. Rozgrzewka nie musi być długa, ale powinna przygotować stawy, mięśnie i układ nerwowy do pracy.

- Rozgrzewka jest ważna nie dlatego, że tak wypada, tylko dlatego, że realnie przygotowuje ciało do wysiłku. Kilka minut ruchu, aktywacji i spokojnego wejścia w tempo naprawdę robi różnicę. Gdy ktoś od razu rusza mocno, organizm pracuje gorzej, a technika biegu częściej się rozsypuje już od pierwszych minut – mówi Remigiusz Rzepka.

6. Leczenie z TikToka

Boli kolano albo piszczel, więc internet podpowiada szybkie rozwiązanie: rolka, taśma, dwa ćwiczenia i można wracać na trasę. Problem w tym, że podobne objawy mogą wynikać z zupełnie różnych przyczyn. To, co pomogło jednej osobie, u innej może niczego nie zmienić albo wręcz pogorszyć sprawę. Leczenie z internetu daje poczucie kontroli, ale często tylko opóźnia właściwą diagnozę.

7. Taping zamiast terapii

Taping bywa pomocny, ale nie jest cudownym rozwiązaniem. Może zmniejszyć dyskomfort, poprawić czucie ruchu albo dać chwilowe wsparcie, ale nie usuwa przyczyny przeciążenia. Jeśli ktoś liczy, że sama taśma naprawi kolano czy łydkę, to zwykle się rozczaruje. Co więcej, to nie jest plaster, który samemu można nakleić jakkolwiek i oczekiwać efektu. Warto skonsultować to ze specjalistą, który wie, czy, kiedy i jaki taping zastosować.

8. Wkładki i buty na wszystko

Wielu amatorów szuka prostego rozwiązania: lepsze buty, specjalne wkładki i problem z głowy. Tyle że wkładki nie są dla każdego, a ich dobór powinien wynikać z konkretnej oceny funkcjonalnej, a nie z mody albo porady na wszelki wypadek. To samo z butami, nawet bardzo dobre obuwie nie naprawi przeciążenia, jeśli problem leży w technice, sile albo źle prowadzonym treningu. Obserwujemy trend kupowania butów poprawiających wynik w biegu ze względu na podwyższoną sprężystość podeszwy myśląc że to nas zwalania z budowania naturalnej adaptacji treningowej.

- Taping i wkładki mogą być wartościowym wsparciem, ale pod warunkiem, że są dobrze dobrane. To nie są uniwersalne narzędzia dla każdego biegacza i nie powinny być stosowane na chybił trafił. Najpierw trzeba wiedzieć, z czego wynika problem, a dopiero później decydować, czy w ogóle takie wsparcie ma sens i jak powinno wyglądać – podkreśla fizjoterapeuta enel-sport.

9. Masaż zamiast regeneracji

Masaż może przynieść ulgę, rozluźnić tkanki i poprawić samopoczucie po treningu, ale nie zastąpi regeneracji. Jeśli ktoś śpi za mało, biega mimo zmęczenia, nie planuje odpoczynku i stale dokłada organizmowi pracy, to jeden zabieg niczego nie załatwi. Regeneracja nie dzieje się na stole do masażu raz na dwa tygodnie. Ona jest potrzebna każdego dnia.

10. Za późno do specjalisty

To błąd, który zwykle sporo kosztuje. Wielu biegaczy przez długi czas liczy, że ból sam przejdzie, więc zmieniają buty, robią kilka dni przerwy, wracają do treningów i znowu trafiają w to samo miejsce. A problem narasta. Im dłużej takie objawy są ignorowane, tym większa szansa, że zamiast drobnej korekty obciążeń potrzebna będzie pełna diagnostyka i dłuższe leczenie.

- Pacjenci bardzo często trafiają do ortopedy dopiero wtedy, gdy sprawa jest już naprawdę zaawansowana. Przychodzą po tygodniach albo miesiącach bólu, po nieudanych próbach leczenia na własną rękę, czasem już z wyraźnym ograniczeniem aktywności – mówi lek. Rafał Mikusek, specjalista ortopedii i traumatologii narządu ruchu enel-med. - Tymczasem ból kolana u biegacza nie zawsze oznacza to samo. U jednych wystarczy rehabilitacja i zmiana obciążeń, u innych potrzebna jest dokładniejsza diagnostyka i konkretne leczenie.

- Co ważne, nawet w przypadku poważniejszych urazów, jak zerwanie wiązadeł w kolanie, nie zawsze musimy myśleć o operacji. Obecnie są dostępne mniej inwazyjne zabiegi, jak na przykład cross bracing, który pozwala na leczenie określonych przypadków w sposób zachowawczy, bez leczenia chirurgicznego. Im wcześniej biegacz zgłosi się po pomoc, tym większa szansa, że uda się zatrzymać problem, zanim wyłączy go z aktywności na dłużej – zapewnia Mikusek.

eprasa.pl fc1414c5cf

Dobre buty do biegania to absolutna podstawa

Porady. Odpowiednie buty są kluczowe dla ochrony nóg i unikania kontuzji. Obuwie ma wpływ na komfort i efektywność treningów

Redakcja

Zastanawiasz się, jakie buty będą dla Ciebie najlepsze? Dowiedz się, na co zwrócić uwagę przy ich zakupie oraz jakie nowoczesne technologie oferują producenci.

Jak dobrać odpowiednie buty do biegania?

Wybór odpowiednich butów do biegania to nie lada wyzwanie. Na rynku dostępne są różne modele, które różnią się między sobą nie tylko wyglądem, ale przede wszystkim funkcjonalnością. Najważniejsze cechy butów do biegania to:

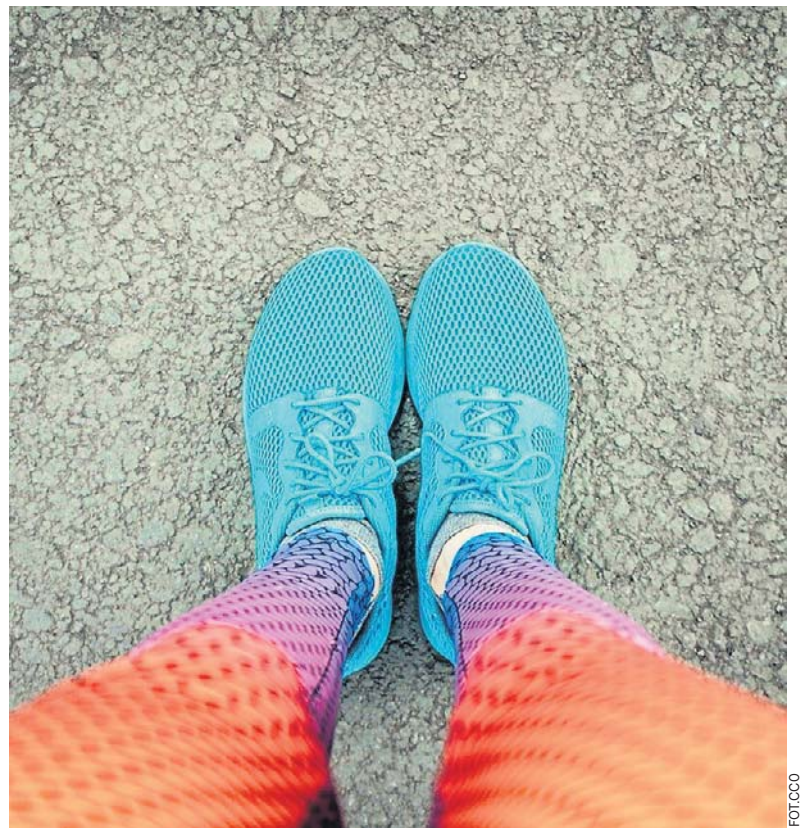
- Amortyzacja – jest jednym z najważniejszych elementów, na które powinieneś zwrócić uwagę. Amortyzacja powinna być dobrana do wagi ciała biegacza, co zapewnia odpowiednie wsparcie i komfort podczas biegu. Buty do biegania dzielą się na neutralne i stabilizujące w zależności od profilu stopy. Profil stopy determinuje, jaki rodzaj butów będzie dla Ciebie najlepszy.
- Rodzaj podłoża – buty do biegania po asfalcie mają lepszą amortyzację i bardziej płaski bieżnik, co sprawia, że są idealne na twarde nawierzchnie. Z kolei buty do biegania w terenie muszą zapewniać stabilność, co jest kluczowe na nierównych powierzchniach.
- Rozmiar – dobór odpowiedniego rozmiaru butów do biegania jest równie ważny, co ich funkcjonalność. Rozmiar butów powinien być większy o około 5 mm, a dla długodystansowych biegaczy nawet o 1,5 cm. Dzięki temu unikniesz nieprzyjemnych otarć i zapewnisz sobie komfort podczas długich treningów.
- Częstotliwość biegania – to kolejny aspekt, który warto wziąć pod uwagę. Jeśli biegasz często i na długie dystanse, Twoje stopy mogą puchnąć, co wymaga dodatkowego miejsca w butach. Dlatego warto zainwestować w buty, które będą nieco większe, aby zapewnić sobie komfort nawet podczas intensywnych treningów.

Nowoczesne technologie

Współczesne buty do biegania oferują szereg nowoczesnych technologii, które mogą znacząco poprawić Twoje doświadczenia biegowe. Jednym z ciekawszych rozwiązań jest „skarpetkowa" cholewka, która otula stopę niczym skarpeta, zapewniając dodatkowy komfort i eliminując ryzyko otarć.

Systemy amortyzacji, takie jak boost, react i zoom-x, to kolejne innowacje, które warto rozważyć. System amortyzacji boost jest odporny na zmiany temperatur i bardzo wytrzymały, pozwalając na przebiegnięcie około 2500 km. To idealne rozwiązanie dla biegaczy, którzy szukają trwałości i komfortu.

Płytka karbonowa w butach to kolejna technologia, która zdobywa coraz większą popularność. Płytka karbonowa w butach jest wytrzymała, dynamiczna i lekka, co zwiększa przyspieszenie i dynamikę biegu. Dzięki niej możesz osiągnąć lepsze wyniki i cieszyć się bardziej efektywnym treningiem.



FOT. CC0

Przy wyborze butów do biegania sugerujmy się przede wszystkim ich funkcjonalnością, a nie designem

REKLAMA 0011575817

ROCKWOOL

Winobranie mija. Dobra praca zostaje.

Szukamy elektryków, automatyków i mechaników!

Dołącz do zespołu Utrzymania Ruchu ROCKWOOL w Cigacicach.



- umowa o pracę bezpośrednio w ROCKWOOL
- stały grafik i pensja na koncie zawsze do 10-ego
- bezpłatny dowóz do pracy z Zielonej Góry i Sulechowa oraz pobliskich miejscowości
- prywatna opieka medyczna i dostęp do przyzakładowej przychodni
- dofinansowanie do urlopu oraz posiłków w pracy

Aplikuj wygodnie na:
www.rockwool.pl/praca

eprasa.pl fc1414c5cf

Nawadnia i dodaje energii w czasie treningu

Zdrowie. Tym napojem naprawdę da się napić. Skutecznie nawadnia nie tylko w upalny dzień,ale też podczas aktywności. Mowa o domowym izotoniku, który uzupełni poziom elektrolitów

Redakcja

Napój izotoniczny ma z założenia wspierać zdrowie, uzupełniając stracone płyny i sole mineralne zaliczane do elektrolitów. Działa tak dzięki ich odpowiedniemu stężeniu oraz poziomowi cukrów, które przyspieszają wchłanianie pozostałych elementów w jelicie.

Gotowych izotoników w sklepach jest wiele, jednak aby uniknąć sztucznych barwników, słodzików, aromatów, substancji zagęszczających i dodanych cukrów, warto postawić na opcje naturalne.



FOT.123RF

Podpowiadamy, jak skutecznie się nawadniać. Sięgaj po domowe sposoby, które nie tylko ugaszą pragnienie, ale też wesprą Twoje zdrowie

Nawodnienie to podstawa

Aby nie dopuścić do odwodnienia, należy pić co najmniej 2 litry płynów dziennie w postaci przede wszystkim wody, ale też soków, zup, a nawet owoców i warzyw. Aby skuteczniej i szybciej nawodnić organizm, warto też sięgać po domowe napoje izotoniczne.

Domowe izotoniki sprawdzą się jako uzupełnienie elektrolitów, również u dzieci i seniorów, u których odwodnienie jest szczególnie niebezpieczne, w czasie upałów, intensywnego wysiłku fizycznego, biegunki, wymiotów.

Domowy izotonik w 5 minut

Domowy izotonik skutecznie nawodni organizm i uzupełni poziom elektrolitów. Weź kilka składników, które masz w kuchni, połącz je i gotowe! Wypróbuj te przetestowane przepisy.

● Napój izotoniczny z imbirem

Składniki:
- 0,5 litra wody,
- 2 łyżki miodu,
- sok z 1 cytryny,
- kilka plasterków imbiru.

Wykonanie:

Pokrój imbir w cienkie plasterki i zalej 100 ml wrzącej wody. Parz przez ok. 10 minut. Po wystudzeniu wyjmij imbir, a do naparu dodaj resztę składników. Wymieszaj.

● Izotonik z cytryną i miodem

Składniki:
- 2 szklanki wody,
- 1,5 łyżki miodu,
- szczypta soli,
- sok z połowy cytryny.

Wykonanie:

W wodzie rozpuścić miód. Następnie dodać sól i sok z cytryny.

● Domowy izotonik z zieloną herbatą

Składniki:
- 700 ml wody,
- 250 ml naparu z zielonej herbaty,
- 3 łyżki miodu,
- 1-2 łyżki soku z cytryny,
- szczypta soli,
- listki mięty (opcjonalnie).

Wykonanie:

Zaparzoną i ostudzoną herbatę dokładnie wymieszać z pozostałymi składnikami.

● Pomarańczowy napój z elektrolitami

Składniki:
- 1/2 szklanki świeżego soku z pomarańczy,
- 1/4 szklanki świeżego soku z cytryny lub limonki,
- 2 szklanki wody lub wody kokosowej,
- 2 łyżki syropu klonowego,
- 1 łyżeczka soli nieoczyszczonej kamiennej, himalajskiej lub morskiej.

Wykonanie:

Wszystkie składniki połączyć ze sobą i dokładnie wymieszać.

● Domowy izotonik o smaku jabłkowym

Składniki:
- 400 ml wody,
- 600 ml soku jabłkowego,
- 1 łyżka soku z cytryny,
- niewielka szczypta soli,
- szczypta cynamonu (opcjonalnie).

Wykonanie:

Wszystkie składniki dokładnie wymieszać.

● Napój izotoniczny z arbuza

Składniki:
- 500 g arbuza bez skórki,
- 500 ml wody kokosowej,
- szczypta soli.

Wykonanie:

Miąższ z arbuza bez pestek rozdrobnić, posolić i wymieszać z wodą kokosową.

REKLAMA

0011575963



eprasa.pl fc1414c5cf

Jak zacząć swoją przygodę z bieganiem?

Aktywnie. Bieganie jest naturalnym rodzajem aktywności, która pobudza krążenie, wzmacnia mięśnie i kości, poprawia kondycję, podnosi nastrój i pomaga szybciej chudnąć. Jak więc zacząć biegać?

Redakcja

Warto zrobić to w sposób bezpieczny, by kontuzja spowodowana brakiem przygotowania nie spotkała nas zaraz na starcie.

Jak zacząć biegać?

Bieganie jest naturalną formą ruchu, z której można korzystać praktycznie w każdym wieku i w różnych warunkach, łatwo dopasowując poziom wysiłku do własnych możliwości. Na początku zmagań z formą wystarczy zwykłe obuwie sportowe – oraz jogging lub marszobieg, z którego przechodzimy do szybszego truchtu tak często i długo, jak pozwala na to kondycja. Następnie czas marszu trzeba stopniowo skracać, a biegu – wydłużać.

Na początku wystarczy 20 minut lub pokonywanie 3 kilometrów i niezbyt szybkie tempo. Ważna jest też właściwa postawa: głowa i plecy proste, wzrok skierowany przed siebie, klatka piersiowa nieco do przodu, łokcie ugięte, kroki lekkie, a naprzemienna praca ramion zsynchronizowana z nogami.

W razie stwierdzonych lub możliwych problemów ze stopami czy kręgosłupem warto skonsultować się najpierw z lekarzem ortopedą. Tak samo w przypadku ciąży i przewlekłych chorób. Idealnie byłoby zwrócić się do specjalisty nawet bez oczywistych przeciwwskazań, a także wykonać próby wysiłkowe.

Aby bieganie przyniosło jak najwięcej korzyści, musi być regularne. Dopiero wtedy można mówić o podnoszeniu wydolności i zwiększaniu dystansów. Chcąc jednak trenować na poważnie, należy pamiętać, że praca nie kończy się w momencie zdjęcia butów.

Ciało trzeba chronić przed kontuzjami, stale dbając o mięśnie – nie tylko nóg! Oprócz tego, że trzeba je wzmacniać i dążyć utrzymania prawidłowej postawy (co dotyczy szczególnie osób początkujących i wracających do formy), wymagają też rozgrzewki przed wysiłkiem, a po nim – rozciągania i masowania, np. rollerami.

Jeśli twoja kondycja wymaga sporo pracy, przygotuj się do aktywności biegowej, wdrażając odpowiednie ćwiczenia, a czas i intensywność przebieżek zwiększaj stopniowo.

Takie efekty daje bieganie

Bieganie to trening aerobowy (tlenowy), podczas którego organizm pozyskuje energię w procesie utleniania – najpierw glukozy obecnej we krwi, następnie glikogenu z mięśni i wątroby, a dopiero później – uwalnianych do krwi wolnych kwasów tłuszczowych. Taki wysiłek poprawia wydolność, kondycję, krążenie krwi i efekty odchudzania.

Bieganie można wykorzystać również w treningu anaerobowym, czyli beztlenowym (jest to krótkotrwały wysiłek wykonywany przy tętnie bliskim wartości maksymalnej). Ma wtedy postać treningu HIIT złożonego ze sprintów i/lub podbiegów przeplatanych truchtem lub chodem.

W ramach treningu anaerobowego energia jest do wysiłku jest pozyskiwana z przemian beztlenowych głównie glikogenu mięśniowego i wątrobowego, a powstający kwas mlekowy przyczynia się do odczuwania bólu i zmęczenia mięśni bezpośrednio po wysiłku (tzw. zakwasy). Taki trening najskuteczniej poprawia metabolizm, zwiększając spalanie kalorii.

Długotrwały ruch, jak i ten krótki i bardzo intensywny, to formy aktywności najlepiej pobudzające wydzielanie endorfin, czyli tzw. hormonów szczęścia. Oba sposoby na bieganie pomagają więc dbać o dobry nastrój!

Korzyści zdrowotne

Bieganie jest dla człowieka tak naturalne, jak chodzenie, jednak w większym stopniu korzysta na nim serce, mózg i układ kostny. Poprawia się nastrój, figura i długość życia.

Korzyści z aktywności typu kardio, jaką jest bieganie, są znane od lat. Wysiłek ten poprawia natlenienie i odżywienie tkanek, stymuluje układ odpornościowy i pomaga przeciwdziałać depresji.

A na dodatek:

- Umiarkowana i intensywna aktywność fizyczna zmniejsza ryzyko rozwoju jaskry.
- Bieganie przez 30-40 minut pięć razy w tygodniu może spowolnić starzenie się komórek organizmu o 7-9 lat.
- Nawet minuta sprintu dzienne wzmacnia kobiece kości, narażone na osłabienie w okresie menopauzy.
- Biegacze mają więcej połączeń nerwowych w mózgu, co usprawnia jego pracę.



FOT. 123RF

Należy biegać tak, by sprawiało to przyjemność. Dlatego ważne jest tempo, z którym warto eksperymentować

Pamiętaj o rozgrzewce!

Rozgrzewka przed bieganiem przygotowuje ciało do wysiłku, poprawiając krążenie krwi, podnosząc temperaturę i uelastyczniając mięśnie, stawy i więzadła. Jest niezbędna – nie tylko pozwala biec szybciej i dłużej, ale przede wszystkim znacznie zmniejsza ryzyko urazu. Regularne ćwiczenia przed bieganiem wzmacniają też mięśnie, co z czasem przekłada się na większą siłę i stabilność.

W ramach rozgrzewki zaleca się wykonywanie ćwiczeń, które angażują jak najwięcej grup mięśniowych – nie tylko nogi, pośladki i brzuch, ale też mięśnie tułowia, pleców i barków. W ramach wykonywanych ruchów powinno znaleźć się krążenie stawów, zwłaszcza skokowych i biodrowych.

Rozgrzewka powinna trwać 5-15 minut, choć wiele można osiągnąć już w czasie poniżej 10 min. Pierwsza część to ćwiczenia ogólne w biegu (5-10 min), a druga – ogólne w miejscu, po których najlepiej wykonać jeszcze ćwiczenia bardziej szczegółowe, ukierunkowane na mięśnie, które podczas biegu będą szczególnie obciążone.

W ramach rozgrzewki przed bieganiem nie zaleca się statycznych ćwiczeń rozciągających (tj. takich, które wymagają wytrzymania w danej pozycji), tylko dynamiczne, w której płynnie zwiększa się zakres ruchów (jak np. podczas wykroków czy wymachów nogą).

Ćwiczeniami trzeba także bieganie zakończyć, jednak powinny one zapewnić wyciszenie i relaks dla mięśni, które mogą ulec czasowemu zesztywnieniu. Sprzyja to nie tylko kontuzjom, ale także zmianom w ich obrębie.

Rób to z głową

Każdy, kto myśli poważnie o bieganiu, powinien na co dzień troszczyć się o swój narząd ruchu i jego regenerację. W jaki sposób? Robiąc sobie co najmniej dzień przerwy na odpoczynek między treningami, wysypiając i dbając o właściwą dietę.

Bieganie zawsze należy rozpoczynać rozgrzewką i/lub spokojnym truchtem, i w takim tempie kończyć, by schłodzić organizm. Koniecznie trzeba też pracować nad wydolnością, siłą mięśni, prawidłową postawą, mobilizacją odpowiednich stawów, a stabilizacją innych, a także nie zapominać o „konserwacji" mięśni, czyli ich rozciąganiu i masowaniu. Działania te pomogą zmniejszyć ryzyko nie tylko przeciążenia organizmu, ale też groźnej kontuzji.

REKLAMA 0011567064



eprasa.pl fc1414c5cf

Po ten suplement warto sięgnąć. Wspiera nie tylko pracę mięśni

Porady. Kreatyna to nie tylko suplement dla kulturystów! Może wspierać zarówno rozwój mięśni, jak i pracę mózgu, poprawiając pamięć, koncentrację oraz zmniejszając uczucie zmęczenia

Anna Moyseowicz

Od lat jest jednym z najpopularniejszych suplementów diety w świecie sportu. Jej głównym zadaniem jest wspieranie produkcji energii w mięśniach, dzięki czemu treningi stają się bardziej efektywne, a regeneracja szybsza. Badania pokazują, że suplementacja kreatyną zwiększa masę i siłę mięśni, poprawia wytrzymałość przy intensywnych wysiłkach oraz wspiera regenerację po treningu siłowym i wytrzymałościowym.

Działa nie tylko na mięśnie

Choć kreatyna jest najbardziej znana ze swojego działania w mięśniach, coraz więcej badań wskazuje na jej pozytywny wpływ na funkcjonowanie mózgu. Kreatyna uczestniczy w produkcji energii w komórkach nerwowych, co może wspomagać koncentrację, pamięć i ogólną wydolność umysłową.

Niedobory kreatyny w mózgu mogą skutkować zaburzeniami psychicznymi oraz rozwojowymi, w tym opóźnieniem umysłowym, autyzmem, drgawkami, opóźnieniem w uczeniu się. Zaburzenia te mogą być częściowo odwrócone dzięki suplementacji.

Jak wykazała metaanaliza, opublikowana w 2018 roku w „Experimental Gerontology", kreatyna znacząco poprawia pamięć krótkotrwałą oraz łączenie faktów. Jak z kolei wykazał przegląd badań naukowców z Uniwersytetu Guizhou w Chinach, odpowiada ona za niewielką, choć stałą poprawę w koncentracji oraz szybkości przetwarzania informacji.

Z kolei badania opisane w lipcu 2025 roku i opublikowane w czasopiśmie „Fronties in Nutrition" przynoszą kolejne wieści. Zespół naukowców z Brazylii i Kanady zauważył związek pomiędzy suplementowaniem kreatyny, a jej wpływem na oś mięsień-mózg, czyli system komunikacji między mięśniami a mózgiem i odwrotnie. Miokiny, białka wydzielane w mięśniach podczas aktywności fizycznej, mogą stymulować rozwój neuronów mózgu, poprawiać neuroplastyczność i chronić go przed stresem oksydacyjnym. Miokina BDNF poprawia też pamięć i sprawność mózgu.



FOT. ANASTASIIA KRIVENOK/ GETTY IMAGES

Choć kreatyna kojarzona jest głównie ze sportowcami, jej działanie wykracza daleko poza przyrost masy mięśniowej

Kto powinien po nią sięgnąć?

Najczęściej stosowaną formą jest monohydrat kreatyny, dostępny w proszku lub kapsułkach. Standardowy schemat suplementacji obejmuje fazę nasycenia (ok. 20 g dziennie przez 5–7 dni) oraz fazę podtrzymania (3–5 g dziennie). Niektóre osoby decydują się na pominięcie fazy nasycenia i przyjmują stałą, mniejszą dawkę dziennie.

Kreatyna jest wskazana przede wszystkim dla sportowców siłowych i wytrzymałościowych, ale również dla osób aktywnych fizycznie, które chcą poprawić regenerację mięśni i wydolność. Coraz częściej korzystają z niej też osoby szukające wsparcia dla funkcji poznawczych – w tym poprawy koncentracji i pamięci w sytuacjach stresowych lub w okresach niedoboru snu.

Suplementacja kreatyną jest bezpieczna dla zdrowych osób dorosłych, o ile stosuje się zalecane dawki. Warto jednak pamiętać, że jej działanie najlepiej wspiera odpowiednia dieta, nawodnienie i regularna aktywność fizyczna.

REKLAMA

0011573304

20 LAT SPORTOWEJ PASJI I SPORTOWYCH SUKCESÓW



AKADEMIA SPORTÓW WALKI KNOCKOUT OD DWÓCH DEKAD TWORZ
W ZIELONEJ GÓRZE W JĄTKOWĄ, SPORTOWĄ ATMOSFERĘ.

SZKOŁA MISTRZÓW

PROWADZIM SEKCJE DLA:
DZIECI, MŁODZIEŻY, DOROSŁYCH I SENIORÓW.

Możesz przyjść w każdym wieku i trenować rekreacyjnie lub wyczynowo
– dla kondycji, zdrowia, sprawności, dobrej zabawy albo sportowych wyzwań.

PRZYJDŹ I TRENUJ Z NAMI! SEKCJE: KICKBOXING • BOKS • SUBMISSION FIGHTING / GRAPPLING

ADRES i KONTAKT:
Akademia Sportów Walki KNOCKOUT
Zielona Góra • ul.Lisia 37 A • 607 428 634 • lewyprosty@wp.pl
Dołącz do nas na Facebooku oraz Instagramie! (szukaj: Akademia Sportów Walki Knockout)

AKADEMIA SPORTÓW WALKI KNOCKOUT ZIELONA GÓRA

eprasa.pl fc1414c5cf



FOT. PAP/ADAM WARZAWA

Prof. Konarski: Już widać, że Karol Nawrocki w żadnym wypadku nie będzie Andrzejem Dudą bis. Jedynym rozwiązaniem Tuska jest ucieczka do przodu

nie 20 posłów może być premierem?

Zgoda, że bliższe jest to modelowi parlamentaryzmu negatywnego, czyli skandynawskiemu. Dlatego w tym momencie to tylko moja spekulacja. Ale nie mam wątpliwości, że Morawiecki może zyskać szerszą możliwość gry.

I według pana będzie grał o fotel szefa rządu?

On będzie grał przede wszystkim o to, żeby się zrewanżować Kaczyńskiemu i Czarnkowi. Tego ostatniego nie uznaje za partnera i będzie szukał różnych sposobów, by to udowodnić.

Rozważa pan scenariusz współpracy Tuska z Morawieckim. Ale czy przypadkiem „Rozwój plus" nie jest projektem, który ma przyciągnąć przede wszystkim rozczarowanych wyborców obecnej koalicji rządowej? Tych jest coraz więcej.

Zgadza się. Morawiecki będzie działał dwutorowo. Z jednej strony będzie starał się poszukiwać zwolenników wśród wyborców PiS, którzy zaczynają wątpić w dotychczasowy, skrajnie wodzowski kierunek tej partii. Zakładam zresztą, że jeszcze jakaś część posłów PiS do niego przed wyborami dołączy, bo widać tam coraz większe rozczarowanie właśnie tym archaicznym stylem przywództwa Kaczyńskiego. Z drugiej zaś stanie się ofertą dla rozczarowanych wyborców partii rządzących. W ten sposób może stworzyć siłę, która będzie odgrywała kluczową rolę przy rozmowach koalicyjnych w kolejnych rozdaniach – niemal w każdej konfiguracji.

Jakie opcje ma dzisiaj Tusk? Po stronie rządzących wyraźnie widać zużycie władzą. Dziś wyglądają jak po siedmiu latach rządów, a nie jak po trzech. Co w takiej sytuacji może on zrobić?

W jego sytuacji jedynym rozwiązaniem jest ucieczka do przodu. Tusk musi zrobić coś, co pozwoli mu pokazać, że cały czas posiada siłę sprawczą.

W jakim obszarze jest to realne?

Na pewno dobry efekt przyniosłoby poprawienie stanu finansów publicznych, ich konsolidacja i stworzenie przesłanek, że nie nastąpi ich załamanie.

Projekt budżetu na przyszły rok nie idzie w tym kierunku – podobnie zresztą jak przedstawione już zmiany w systemie podatkowym.

Tak, te zmiany podatkowe są coraz bardziej krytykowane, kiedy się mówi o tym, że wcale klasa średnia na tym specjalnie nie zyska, a stracą na nich najsłabiej sytuowani.

Rząd regularnie przypomina o KPO i SAFE.

Tylko z kolei, gdy słyszę o SAFE, to przed oczami mam pożar w fabryce dronów w Skarżysku-Kamiennej. I od razu rodzi mi się w głowie pytanie: to może lepiej nie budować niczego z SAFE, bo przynajmniej nie będzie czego spalić obcym dywersantom. I poważnie: nie umiem pojąć logiki, zgodnie z którą informuje się opinię publiczną o wszystkich działaniach dotyczących polityki obronnej. Cała mechanika podawania danych o polskim potencjale obronnym jest formą aberracji. Nie rozumiem tego.

Z drugiej strony rząd chwali się zakupami sprzętu bojowego. To będzie miało efekt wyborczy? To może stać się wyborczym Wunderwaffe?

Nie. Taką Wunderwaffe mogą się okazać jedynie działania poprawiające grubość portfela Polaków.

Sam pan przed chwilą podkreślał, że pod tym względem nie jest źle, a Polaków stać na wakacje pod palmami.

Wizerunkowo stać nas na wakacje pod palmami, ale to wcale nie znaczy, że są regiony w Polsce, których mieszkańcy mogą sobie na to pozwolić w takim stopniu jak w innych. Odczuwalne działania na rzecz wyrównania tych szans mogłyby się okazać kluczowe do przekonania tych wyborców, którzy są jeszcze niezdecydowani.

Najbiedniejsze regiony to są te, w których zawsze wygrywa PiS. Platforma nie zrobi nic, co by mogło wzmocnić elektorat politycznych rywali – w drugą stronę zresztą też ta zasada obowiązuje.

Tylko że bez takich działań nie uda się poszerzyć własnej bazy wyborczej. Alternatywa jak u Forsytha – diabelska.

Generalnie widać trend mocnego skrętu w prawo w całej Europie – Donald Tusk mówił zresztą o tym podczas ostatniego Campus Polska. W jaki sposób lewicowo-liberalna koalicja może się przed tym bronić?

Tylko za pomocą transferów społecznych. Musiałaby przedstawić pakiet socjalny, który objąłby statystycznie wpływowe grupy wyborcze. To by sprawiło, że wyborcy nie mieliby potrzeby zmieniać rządzących. Tylko że ten rząd, mając obecne problemy budżetowe, nie jest w stanie czegoś takiego zaproponować.

Kolejne propozycje z tego zakresu składa PiS.

Tak jest, ale jest to pomysł nieodpowiedzialny i osłabiający finanse państwa. Skoro jednak PiS wysuwa takie propozycje, to tym trudniej będzie je rządowi przebić. Ucieczka rządzących do przodu może natrafić na mur niemożności.

Teraz pan mówi, że koalicja rządowa idzie na ścianę.

Tak. Proszę zauważyć, że coraz większa grupa ekspertów gospodarczych uważa, że ta sytuacja z deficytem budżetowym, gigantycznym długiem publicznym nie może trwać wiecznie. Na razie minister Andrzej Domański zupełnie dobrze sobie radzi z tymi problemami. Pytanie, jak długo jeszcze zdoła zachować obecny stoicki spokój, wiedząc doskonale, jaka jest stawka.

Pan przewiduje właśnie, że na dzisiaj zanosi się na utratę władzy przez obecną koalicję rządzącą.

Na dzisiaj tak. Nie ma realnych wartości arytmetycznych i statystycznych, na podstawie których można byłoby prorokować, że ten rząd stwarza przesłanki ku swej w reelekcji.

Kto go zastąpi?

Dziś układa się to w hipotetyczny rząd, w którego skład mogą wejść PiS, grupa Morawieckiego i Konfederacja Mentzena-Bosaka. Tyle że powstanie takiego rządu w żadnym wypadku nie jest gwarancją stabilności. Ani politycznej, ani gospodarczej. Do tego dochodzi Karol Nawrocki, który będzie odciskał swoje piętno na tej układance. Dużo mówiąc o systemie prezydenckim, którego chciałby w Polsce, nie precyzuje zarazem, o co dokładnie mu chodzi. Przypominam, że w żadnym państwie europejskim nie ma takiego systemu rządów. Ale obecnie takie dyskusje schodzą na dalszy plan. W realnej polityce tu i teraz jego pozycja rośnie.

Co go buduje?

Choćby takie sytuacje jak teraz ta z podpaleniem fabryki w Skarżysku-Kamiennej. Jest ona dowodem na ślamazarność państwa. W takiej sytuacji wychodzi Karol Nawrocki i grzmi, że jest za silnym państwem i chce zmienić ten system. To jeszcze podnosi stawkę gry, zwiększając poczucie braku bezpieczeństwa. Obawiam się eskalowania takiej tendencji.



FOT. MATERIAŁY PRASOWE

Prof. Wawrzyniec Konarski

Politolog, specjalista od spraw międzynarodowych, komentator. Rektor Akademii Finansów i Biznesu Vistula w Warszawie. Autor ponad 200 publikacji w obszarze nauk politycznych

eprasa.pl fc1414c5cf

AFERA ZONDACRYPTO

Robert Korzeniowski: Nie ma przestrzeni, by Radosław Piesiewicz kierował PKOl

– To od początku było działanie gangsterskie: „Zróbmy razem coś niegodziwego albo poszukajmy korzyści dla ciebie. No to będziesz siedział, siedziała cicho". Robert Korzeniowski mówi o tym, że trzeba teraz rozwikłać wszystkie zagadki gmatwaniny, którą zafundował aresztowany prezes PKOl Radosław Piesiewicz

Anita Czupryn



FOT. JULIA BROCHOCKA

Robert Korzeniowski: Najważniejsze, żeby PKOl znowu zaczął się kojarzyć z organizacją godną zaufania, reprezentującą ruch olimpijski i olimpijczyków, a nie z platformą biznesową

Czy Radosław Piesiewicz może jeszcze kierować Polskim Komitetem Olimpijskim?

Nie ma dziś do tego żadnego tytułu. Uważam, że tytuł moralny został jednoznacznie skasowany. Jest dziś w areszcie, usłyszał zarzuty, w związku z czym obciążają go również sprawy prawno-karne. Jego funkcjonowanie w ramach Polskiego Komitetu Olimpijskiego narusza porządek działania organizacji pozarządowej, podważa zaufanie do samej organizacji, czyli jej szkodzi. Nie ma dziś absolutnie żadnej przestrzeni na to, żeby Radosław Piesiewicz formalnie kierował Polskim Komitetem Olimpijskim, a nawet miał na niego jakikolwiek nieformalny wpływ.

Dlaczego środowisko sportowe nie potrafiło odwołać go wcześniej, chociaż już wcześniej sygnalizował Pan poważne nieprawidłowości?

Środowisko sportowe potrzebowało jakiejś opcji atomowej, żeby wyrwać wszystkich z osłupienia. Szczerze mówiąc, wiele osób nie wierzyło, że to jest możliwe, że skala naruszeń jest aż tak wielka i że wszystko jest aż tak oczywiste. Opublikowana dziś umowa PKOl z Zondacrypto obnaża właściwie handel ludźmi w PKOl. Nawet osoby dość sceptycznie oceniające Radosława Piesiewicza nie mogły podejrzewać, że coś takiego stanie się faktem, że zostanie zapisane na papierze i ktoś sformułuje takie zapisy formalne. Trzeba też jasno powiedzieć, że środowisko sportowe nie jest mocno osadzone w rozumieniu niuansów prawa administracyjnego czy karnego. Brak zrozumienia i woli konfrontowania się z tymi trudnymi zagadnieniami sprawił, że trochę wypierano potrzebę osobistego zaangażowania i pozostawiano sprawę powołanym do tego organom. Tymczasem statut PKOl wyraźnie określa charakter tej organizacji. Nie musimy czekać na rozstrzygnięcia prawomocnych sądów, tylko mamy obowiązek dbać o dobry wizerunek i sprawne funkcjonowanie organizacji jako takiej. A tego, niestety, nie było.

Profesor Michał Romanowski przygotował dla Stowarzyszenia OlimpijczycyPL opinię, z której wynika, że Piesiewicza można odwołać. Są jednak ludzie, którzy go bronią. Otylia Jędrzejczak mówiła, że nie można go odwołać. Kto nie zna statutu, a kto używa go jako wymówki?

Przesłałem Otylii Jędrzejczak opracowanie profesora Romanowskiego, ponieważ ono nie jest tajne ani sporządzone wyłącznie na potrzeby OlimpijczykówPL. Stowarzyszenie, którym mam zaszczyt kierować, podzieliło się tym raportem ze wszystkimi, z którymi mogło. Przekazałem tę opinię prawną także sekretarzowi generalnemu PKOl z prośbą, aby mogło się z nią zapoznać jak najszersze grono. Mam nadzieję, że Otylia po przeczytaniu tej opinii zmieni zdanie. Ona także uległa czarowi Radosława Piesiewicza. Jest jak z kłamstwem wielokrotnie powielanym: on tyle razy mówił, że nie można go odwołać i że statut stoi za nim, iż masa ludzi w to uwierzyła, nawet tego nie sprawdzając. Podobnie jak wówczas, gdy wszystkim powtarzał, że każda forma sprzeciwu i brak akceptacji dla jego osoby są deklaracją polityczną oraz przejawem woli politycznego podziału PKOl. Wiele osób w to uwierzyło, ponieważ było to powtarzane jak mantra. Czas, który mamy teraz, powinien każdego z nas skłaniać do skupienia, zastanowienia się nad tym, co i jak robimy, do odczarowania pewnych twierdzeń, które chodzą nam po głowie, do powiedzenia: „Sprawdzam" albo: „Idę jeszcze głębiej". Czasem potrzebny jest po prostu weekend czy dłuższy wieczór z dokumentami, żeby się z nimi zapoznać i nie posługiwać się obiegowymi opiniami. Temu ma służyć opinia profesora Romanowskiego. Zapewne jedna z wielu, ale dla mnie bardzo istotna. Z całą pewnością powinna nieco ośmielić nasze środowisko do skuteczniejszego działania. Z tej opinii wyraźnie wynika, że zarząd ma ogromne znaczenie. Nie chodzi o to, co może prezes i czy zwoła posiedzenie, czy go nie zwoła. To członkowie zarządu są dziś najważniejszym organem nadającym kierunek funkcjonowaniu PKOl. Wszyscy członkowie zarządu, nie tylko prezydium, które jest organem wykonawczym. Dlatego cieszę się, że po wstępnej zapowiedzi, iż 8 września zbierze się tylko prezydium, pojawiła się również wola zwołania pełnego zarządu. Mam nadzieję, że spotka się on w formule jak najszerszej, także hybrydowej, pozwalającej uczestniczyć wszystkim, którzy mają problemy logistyczne z dotarciem do Warszawy.

Skoro zarząd może odwołać Piesiewicza większością dwóch trzecich głosów, co naprawdę stoi na przeszkodzie: prawo czy brak odwagi?

Myślę, że na tym etapie ani prawo, ani brak odwagi. Jeżeli cokolwiek może stać na przeszkodzie, to brak refleksji albo niezapoznanie się z możliwościami, które mamy. Może bardziej brak wiary w siebie i w to, co możemy zrobić. Uważam, że potrzebujemy wiary w to, że możemy działać. Nie tylko możemy, ale mamy obowiązek działać. To również jest bardzo ważne, jeżeli chcemy znaleźć się po stronie tych, którzy będą pozytywnie wpływać na przyszłość PKOl. Mamy obowiązek myśleć o tym, co będzie dalej, a nie zajmować się jedynie dzisiejszą potencjalną układanką administracyjno-prawną. Bardzo ważne jest, żeby do tej dyskusji dołączyć powód, dla którego to robimy, a nie tylko powód, dla którego czegoś nie chcemy.

Jeżeli uchwała zostanie zaskarżona i PKOl będzie miał dwóch prezesów, kto weźmie odpowiedzialność za prawny chaos?

Jeżeli uchwała zostanie zaskarżona, to proszę bardzo: Piesiewicz czy ktokolwiek inny może ją zaskarżyć. Zostanie wybrany prezes i, krótko mówiąc, ten prezes oraz zarząd będą musieli wziąć odpowiedzialność za to, co robią. To jest dla mnie dziś oczywiste. Mówimy o organizacji, nie starajmy się zanadto personifikować tej odpowiedzialności. Mamy do czynienia ze szczególną organizacją parasolową, ze stowarzyszeniem stowarzyszeń. W statucie jest zapis, że wyłączne prawo do jego interpretacji ma zarząd PKOl. Jeżeli zarząd PKOl interpretuje statut w taki sposób, że może coś zrobić, to znaczy, że może.

Mówił Pan, że Piesiewicz uwiódł środowisko. Pana też uwiódł?

Nie. Ani przez moment, absolutnie. Przełknąłem gorzką pigułkę, kiedy odbyły się wybory. Znam okoliczności usunięcia Andrzeja Kraśnickiego, byłego prezesa PKOl, z rozgrywki wyborczej. Nie chcę teraz cytować sam siebie, ale powiedziałem wprost: poczekamy i zobaczymy, co przyniesie ten nowy prezes. Naprawdę byłem bardzo sceptycznie nastawiony, ale czasami bywa tak, że ktoś jest rady-

eprasa.pl fc1414c5cf

kałem, obiecuje gruszki na wierzbie w kampanii wyborczej, a potem organizacja go układa, cywilizuje. Tutaj było dokładnie odwrotnie. Było jeszcze gorzej niż w czasie kampanii wyborczej. Byli uwiedzeni, ale byli też wplątani w interesy Radosława Piesiewicza. Działając również w dobrej wierze dla swoich związków sportowych, zgadzali się na upokarzające kontrakty marketingowe podpisywane z PKOl. Komitet z naruszeniem zasad statutu reprezentował w tym zakresie spółki Skarbu Państwa. To w ogóle były skandaliczne działania. Byli też tacy, którzy otrzymywali wprost pensje od PKOl; pensje, których wcześniej nie ujawniano. Zostały ujawnione dopiero w raporcie komisji rewizyjnej i później stały się przedmiotem dyskusji. To od początku było takie działanie gangsterskie: „Zróbmy razem coś niegodziwego albo poszukajmy korzyści dla ciebie. No to będziesz siedział, siedziała cicho". To bardzo blokowało myślenie, aż pojawiły się fakty bardziej znaczące. Chyba nastąpiło też szersze otwarcie oczu. Poza takimi osobami, jak Andrzej Supron, Tadeusz Mytnik, a także Mieczysław Nowicki i Teresa Sukniewicz-Kleiber, czyli, w gruncie rzeczy, osobami, które zawsze bardzo szanowałem jako sportowców, a które dziś stanęły w obronie Piesiewicza, nadają jego narrację i legitymizują jego niegodziwości, właściwie nikt już w ostatnim czasie go nie popiera.

Kiedy zrozumiał Pan, że z PKOl dzieje się coś złego? Jak szybko stało się to widoczne?

Bardzo szybko. Po igrzyskach europejskich, które odbywały się w czerwcu i na początku lipca 2023 roku, razem z Mają Włoszczowską staraliśmy się zaproponować Radosławowi Piesiewiczowi pewien rodzaj pomocy. Nie była to deklaracja lojalności, ale propozycja wsparcia PKOl w działaniach międzynarodowych, ponieważ widzieliśmy, że nic dobrego się tam nie dzieje. Nie było relacji z Europejskim Komitetem Olimpijskim. Później zobaczyłem, że nie ma również żadnej woli współpracy przy budowaniu relacji z Francuzami i ambasadą Francji, która przed igrzyskami w Paryżu zaproponowała współdziałanie oraz stworzenie platformy porozumienia. Doskonale wiedziałem, że nic dobrego z tego nie będzie. Kiedy Radosław Piesiewicz – było to chyba pod koniec lata lub wczesną jesienią – ogłosił, że chce zmienić statut, zagwarantować sobie osiem lat prezesury, a następnie zmienić go tak, by osłabić między innymi szczególne umocowanie praw kobiet i zasadę równouprawnienia płci, znieść parytety oraz zmienić pozycję Trybunału Arbitrażowego do spraw Sportu – było to dla mnie coś skandalicznego. Myślę, że Rubikonem dla nas wszystkich był grudzień 2023 roku, kiedy wspólnie odrzuciliśmy jego propozycję statutu. Radosław Piesiewicz szykował się do spotkania wigilijnego, a zamiast słodkich życzeń i dzielenia się opłatkiem musiał przyjąć porażkę. To już było wyraźne działanie oparte na faktach. Piesiewicz został wybrany w kwietniu, ale później zajmowałem się jeszcze igrzyskami europejskimi. On nawet nie pojawiał się w loży, i nie mówię o wyróżnieniu czy samej loży, tylko o relacjach z Europejskim Komitetem Olimpijskim. Po igrzyskach wróciłem i próbowałem znaleźć przestrzeń dla racjonalnego funkcjonowania, bo przecież został wybrany demokratycznie. Nie musiałem go lubić. Umarł król, niech żyje król – i trudno. Nie widziałem jednak żadnych szans na znalezienie czegoś pozytywnego w jego działalności. Jeżeli prześledzi pani moje wypowiedzi i reakcje na Zondacrypto, zobaczy pani, że nigdy nie powiedziałem niczego, co byłoby niezgodne z moim systemem wartości, ani niczego, co byłoby jakąś laurką dla Piesiewicza. W żadnym wypadku.

Mówił Pan, że nie wszystko jest na sprzedaż. Co w ruchu olimpijskim powinno pozostać bezcenne, nawet jeżeli oznacza to mniej pieniędzy?

Przede wszystkim poszanowanie godności zawodników. Jeżeli mamy partnerów ruchu olimpijskiego, powinni oni zostać dokładnie sprawdzeni i wyznawać te same wartości, co ruch olimpijski. Oni de facto stają się olimpijczykami. Stają się nimi dlatego, że są partnerami, a nie sponsorami czy zamawiającymi usługę reklamową. To musi zostać jasno powiedziane. Nie sprzedajemy ludzi, nie sprzedajemy wartości Komitetu Olimpijskiego, nie przekształcamy go w agencję marketingową, nie sprowadzamy wszystkiego do pieniędzy. Pieniądze przychodzą i odchodzą, czasy są różne. Jak widać, kryptowaluty również tracą na wartości. Tak naprawdę zostają medale, rekordy i historia. W tę historię nie wolno w taki sposób ingerować. Mamy w Komitecie Olimpijskim znakomitych ludzi, którzy mają dużo do przekazania społeczeństwu i następnym pokoleniom. Tym ludziom nie można kneblować ust. Absolutnie. PKOl musi być domem olimpizmu, a nie domem prezesa PKOl.

Kogo chroni statut PKOl: instytucję czy przede wszystkim prezesa?

Ten statut jest wynikiem wielu zmian wprowadzanych na przestrzeni lat. Dziś chroni instytucję. Nadmiernie chronił prezesa, ale to wcale nie znaczy, że tworzy z niego papieża czy emira Kataru. Nie jest tak, że prezes jest chroniony do tego stopnia, iż nie obowiązuje go już absolutnie żadne prawo. Działamy w państwie prawa. Mamy nad sobą akty wyższego rzędu, mamy konstytucję i do tego trzeba się odwoływać.

Jak odzyskać dziś zaufanie sportowców i sponsorów?

Najważniejsze, żeby PKOl znowu zaczął się kojarzyć z organizacją godną zaufania, reprezentującą ruch olimpijski i olimpijczyków, a nie z platformą biznesową. To jest dla mnie absolutnie kluczowe. Będzie wymagało ciężkiej pracy. Użyję tutaj tego stwierdzenia, które jest często przytaczane: las rośnie wolno, a płonie szybko. W tej chwili spłonął i teraz wolno będziemy to odbudowywać. Ważne, żeby ta odbudowa była zaplanowana i miała perspektywę, a wszystko, co nas czeka, opierało się na silnych podstawach moralnych oraz na ludziach sportu, a nie na nominatach biznesowo-politycznych.

Prezes PKOl powinien otrzymywać wysokie wynagrodzenie czy traktować tę funkcję jako służbę i honor?

Jeżeli zarząd tak uzna, prezes PKOl powinien oczywiście otrzymywać wynagrodzenie za swoją pracę, jeżeli jest to jego podstawowa działalność i rzeczywiście pracuje zawodowo na rzecz PKOl. Są ustalone zasady takiej płacy, są ustalone widełki. Uważam, że transparentna płaca na racjonalnym poziomie bardzo dobrze wiązałaby z organizacją zarówno prezesa, jak i członków zarządu, którzy potencjalnie byliby jego zawodowymi członkami. Nie ma nic zdrożnego w tym, że ktoś otrzymuje pieniądze za swoją pracę, pod warunkiem że rzeczywiście pracuje i że pieniądze są wypłacane na przejrzystych zasadach, za zgodą ciała kolegialnego, jakim jest zarząd, czyli reprezentacja całego środowiska olimpijskiego, a nawet całego środowiska sportowego, bo przecież nie chodzi wyłącznie o sport olimpijski.

Krytykował Pan prezesa za brak przejrzystości. Jakie standardy należałoby przyjąć? Czy wynagrodzenia, umowy, wydatki reprezentacyjne i zasady pozyskiwania sponsorów powinny być jawne?

Nie wszystko może być ujawnione, ponieważ niekiedy mamy do czynienia z tajemnicą handlową. Natomiast w zakresie prawnie możliwym – absolutnie tak. Kwoty sponsorskie oraz główne założenia umów powinny być jawne. PKOl jest organizacją zaufania publicznego, w związku z czym musimy ufać tej organizacji bezwarunkowo. Jeżeli chodzi o wynagrodzenia ludzi wybieralnych, czyli członków zarządu, i nie mówię o płacach osób zatrudnionych na umowę o pracę, specjalistów czy pracowników biurowych: powinniśmy znać cały budżet PKOl. To powinno być oczywiste. Wynagrodzenie prezesa czy ewentualnie członka zarządu powinno być absolutnie jawne i jawnie przegłosowane przez zarząd. W sprawozdaniu finansowym PKOl nie powinniśmy otrzymywać jednej pozycji „usługi obce", jak miało to miejsce ostatnio. Powinna być ona wyraźnie podzielona na poszczególne zakresy. Jeżeli na „usługi obce" przeznaczamy od kilkunastu do kilkudziesięciu milionów złotych, a pod tym określeniem może się mieścić właściwie wszystko, to nie wiemy, na co wydawano pieniądze PKOl. Do dziś nie wiemy, na co zostały przeznaczone kwoty, które nie trafiły do polskich związków sportowych, choć były przedmiotem umów PKOl ze spółkami Skarbu Państwa. Przypominam, że według raportu komisji rewizyjnej najwyżej 50 procent środków trafiało do organizacji sportowych, z którymi PKOl podpisywał porozumienia. Cała reszta została w PKOl. Nie wiemy, gdzie są.

Kto powinien zostać następnym prezesem?

Powinna to być osoba, która zagwarantuje pełnienie przez PKOl misji publicznej i będzie potrafiła połączyć umiejętność zarządzania organizacją będącą stowarzyszeniem stowarzyszeń z jej misją publiczną – krajową i międzynarodową. A kto to będzie personalnie? Tego zapewne dowiemy się dopiero podczas wyborów. Kto okaże się najlepszym kandydatem? Tego dowiemy się w toku dyskusji, która będzie teraz prowadzona. Musi się ona skupiać na tym, co przed nami i co powinno nastąpić po, miejmy nadzieję, że już nigdy niepowtórzonej epoce Piesiewicza. Taki będzie kandydat albo taka będzie kandydatka, jakie będą potrzeby PKOl.

Czy prezes PKOl może pełnić równocześnie inne funkcje związane ze sportem, np. doradcy ministra?

Absolutnie nie. Takich funkcji się nie łączy. Mam w tej sprawie bardzo jasny pogląd. Te dwa światy muszą zostać radykalnie rozdzielone, ponieważ funkcja szefa komitetu olimpijskiego wymaga pełnej autonomii i nie wolno jej łączyć z doradzaniem administracji rządowej.

Mamy w Komitecie Olimpijskim znakomitych ludzi, którzy mają dużo do przekazania społeczeństwu i następnym pokoleniom. Tym ludziom nie można kneblować ust. Absolutnie. PKOl musi być domem olimpizmu, a nie domem prezesa PKOl

ROBERT KORZENIOWSKI
sportowiec, olimpijczyk, prezes stowarzyszenia Olimpijczycy.pl

Co trzeba teraz zrobić z PKOl w pierwszej kolejności?

Z całą pewnością należy oprzeć się na jego funkcjonujących organach, czyli zarządzie i walnym zgromadzeniu. Wybrać tymczasowego lidera, ogłosić termin nowego walnego zgromadzenia sprawozdawczo-wyborczego albo stwierdzić, że odbędzie się ono w kwietniu – zgodnie z obowiązującą kadencją. Rozpocząć pracę nad zdefiniowaniem PKOl w nowych warunkach. Być może rozpocząć prace nad statutem, ponieważ zdecydowanie powinien zostać zmieniony. Skupić się z jednej strony wokół wartości i długoterminowego planowania, a z drugiej na porządkowaniu tego, co zostało po Radosławie Piesiewiczu. Ci, którzy będą teraz zarządzać PKOl w trybie dokończenia kadencji, staną przed ogromnym wyzwaniem: będą musieli rozwikłać wszystkie zagadki tej gmatwaniny, którą zafundował im prezes.

Ma Pan 58 lat, cztery olimpijskie złota i nazwisko, którym nie musi już Pan niczego udowadniać. Co jeszcze potrafi obudzić w Panu głód zwycięstwa? Gdzie widzi Pan dziś metę?

Jestem wizjonerem długodystansowym. Bardzo chciałbym, żeby Polska została kiedyś gospodarzem igrzysk, a sport, o którym dziś mówimy może bardziej w kategoriach wyników, stał się ważnym tematem życia Polaków. Uważam, że mamy na to ogromną szansę. Uważam, że w sporcie polskim są znakomici ludzie, którzy potrafią dzisiaj tę wizję olimpijską zrealizować, a nawet jeżeli byśmy nie mieli do czynienia z igrzyskami olimpijskimi w 2040 roku, to generalnie wprowadzić standardy olimpijskie do społecznego myślenia, czyli: szybciej, wyżej, mocniej, razem. To powinna być dewiza wszystkich Polaków, nie tylko samych olimpijczyków.

eprasa.pl fc1414c5cf

ROMANS

Bo miłość nie zna granic

Walka z władzą, komplikacje i miłość. Historia Bogusia z Białorusi oraz Nairiki z Iranu, to gotowy scenariusz na film. Od ślubu przez kamerkę po wyprowadzkę do Poznania. Dziś tu budują swoje życie

Chrystian Ufa

Był rok 2016. Bogdan Ustsinau (po prostu Boguś), młody Białorusin trafia do Polski. Powoli układa sobie życie. Przełom nadchodzi, jednak dwa lata później. Rozstanie z dziewczyną i utrata kontaktu z ojcem sprawiają, że chłopak zdaje sobie sprawę, że został sam jak ten palec.

Od samotności, przez ciekawość do Iranu

– Pewnego dnia znalazłem w internecie urywki informacji o terrorystach. Zacząłem interesować się wydarzeniami ze Stanów Zjednoczonych - World Trade Center. Pomyślałem: Co motywowało te osoby, żeby poświęcić swoje życie i odebrać je innym? – wspomina Boguś.

Dogłębny research zajął mu trzy miesiące. Książki, filmiki, artykuły. Zdarzył się mu nawet wyjazd do mniejszości żydowskiej w Krakowie. Stwierdził bowiem, że „zawsze blisko wszystkich aktów terrorystycznych był Izrael". Podróż pod Wawel mu jednak nie wystarczyła. Chwilę później znalazł się w samolocie do Izraela. Tam znalazł odpowiedzi na nurtujące go pytania. Przynajmniej tak mu się wydawało.

– We wrześniu 2019 roku napisał do mnie kolega z Białorusi i powiedział: „Słuchaj może pojedziemy do Portugalii". A ja mówię: „Misza, czy nie chcesz pojechać do Iranu?" Po prostu znikąd mi to przyszło do głowy. Poczułem, że muszę się tam znaleźć – opowiada Boguś.

Białorusin pożyczył koledze pieniądze, a Misza nie miał nic do stracenia. Właśnie takiego kompana do przygody potrzebował Boguś. Po zdobyciu wizy - co proste nie było w związku z protestami w Iranie i zestrzeleniu samolotu ukraińskiego nad Teheranem - i locie do Gruzji, czekała ich przeprawa autostopem przez Azerbejdżan aż po sam Iran. Podróż trwała dobę.

– Na miejscu prawie nikt nie mówił po angielsku. Słyszałem: „No Teheran". Mówię: „jak no Teheran?". Była już noc. Z kolegą wyglądaliśmy co najmniej nietypowo. On blondyn a ja włosy pofarbowane na biało. Wyróżnialiśmy się. Jedna para zatrzymała się na drodze. Łamanym angielskim powiedzieli, że droga jest zablokowana przez śnieg. Iran i śnieg? My myśleliśmy przed wylotem, że będziemy chodzić w krótkich spodenkach. Para odjechała. Co teraz zrobimy? Całe szczęście ci sami ludzie wrócili po około pół godziny. Zapytali nas, czy nie chcemy u nich przenocować. Musieliśmy czmychnąć niepostrzeżenie do domu Shirin i Ali. W końcu tradycja i zwyczaje nie pozwalają na przyjmowanie totalnych nieznajomych.

Para oprócz wykarmienia, kupiła podróżnikom karty SIM i bilet na autobus do stolicy Iranu - Teheranu. Na aplikacji do couchsurfingu(oferowania i poszukiwania miejsc na nocleg) Boguś i Misza otrzymali setki propozycji . Wybór padł na Milada.

Gdy ten pracował, pewnego dnia przybyszami zajęła się Nairika.

– Byłem wówczas w pracy, a że pracuję w teatrze i był to czas karnawałowy, więc byłem przebrany za świerszcza. W tym przebraniu obserwowałem transmisję online z własnego ślubu – wyznaje Boguś

To artystka. Wówczas studiowała w Iranie. Oprócz fotografii zajmuje się malowaniem. W wieku zaledwie 12 lat straciła ojca. Zostały we dwie z mamą. Nie powstrzymało jej, to jednak od przeciwstawianiu się władzy i zaangażowania w strajki kobiet w Iranie. Bojowy charakter to kolejna rzecz, która połączyła ją z Bogusiem. Ten uczesnticzył w strajkach przeciwko reżimowi Łukaszenki.

– Wylądowałem w więzieniu wraz z przyjaciółmi. Zrobiliśmy akcję, gdzie po prostu usiedliśmy na placu i karmiliśmy gołębie. By zatrzymać nasza piątkę przyjechało dwunastu policjantów. Powód? Reżim zdecydował, że nie można się zbierać w grupach więcej niż w dwuosobowych. Miało to związek z wyborami w kraju – opowiada Boguś.

Jego przyjaciele zostali w więzieniu na dwie doby, po czym dostali ogromne kary. Chłopak miał więcej szczęścia. Szybko go wypuszczono, gdy policjanci zobaczyli dokumenty, kartę pobytu i dowiedzieli się, że Boguś studiuje w Polsce. Następnym razem na ulicę Białorusin wyszedł wraz ze swoimi krajanami po wyborach.

–Latały granaty, strzelały kule. Byłem dwa dni w Mińsku na tak zwanej wojnie. To były protesty pokojowe. Wiadomo, że nikt nie policzył naszych głosów. Wszyscy widzieli, że Cichanouska wygrała a Łukaszenko przegrał. Mam w pamięci jak naprzeciwko pokojowego protestu stanęli policjanci uzbrojoni we wszystko, co się da. Ludzie nie wytrzymali zaczęli wyrywać deski z ławek, by się bić. Chcieliśmy zatrzymać tą agresję, jednak było za późno. Niedaleko mnie zabito człowieka. Później dowiedziałem się, że z moim ojcem nie ma kontaktu. On poszedł pomóc protestującym rozwożąc leki. Agresja się we mnie paliła, przez co byłem bardzo nieuważny. Poszliśmy ze znajomymi do centrum miasta, przyjechały auta, wyskoczyli policjanci. Zacząłem uciekać w złą stronę i napotkałem mur. Najgorsze nie było to, że trafiłem do więzienia, ale to, że biła mnie grupa dwudziestu policjantów. Później byłem bity i czołgany po podłodze w ich busie. Po wszystkim wypuszczono mnie na wolność. Mojego ojca również – wspomina Boguś.

Muzłumanin w stroju świerszcza

Wspólne zwiedzanie miasta nie od razu przerodziło się w zauroczenie. Najpierw była przyjaźń.

– Było mi smutno, gdy z powodu pandemii Covid-19.musieli wyjechać po dwóch tygodniach Myślałam, że już nigdy nie zobaczę Miszy i Bogusia – mówi Nairika Zarandaz.

Narika i Boguś spotkali się dopiero po upływie dwóch lat. W trakcie rozłąki przyszła para pisała nocami na Instagramie.

Tym razem Białorusin nie przyjechał z pustymi rękoma. Przywiózł Nairice jej portret, który namalowała mama Bogusia.

– Był piękny a ja przeszczęśliwa. Wówczas zaczęliśmy spędzać wspólnie więcej czasu i pojawiły się uczucia. Te zmieniły się w relację, jednak dosłownie chwilę później wybuchła wojna na Ukrainie. Bogdan był zmartwiony, ponieważ ma tam wielu przyjaciół. Postanowił wyjechać z Iranu – tłumaczy Nairika.

Białorusin wrócił do Polski, z której często wylatywał na spotkanie z ukochaną Nairiką. Zafa-



FOT. ADAM JASTRZĘBOWSKI

Jednym z ich ulubionych miejsc pary są zielone ogródki im. Zbigniewa Zakrzewskiego. Właśnie w tym miejscu zrobiliśmy im zdjęcie

eprasa.pl fc1414c5cf

cynowany Iranem napisał pracę magisterską o Santurze (tradycyjny perski instrument) i studiował arabistykę. Największy krok uczynił, jednak gdy zdecydował, że chce sprowadzić Nairikę do Polski. Wymagało to ślubu i zmiany wiary.

– Wzięcie ślubu to był ryzykowny krok. Skok na głęboką wodę. Nikt nie wiedział, czy ślub jakkolwiek nam posłuży a do tego było to bardzo skomplikowane. W Poznaniu musiałem zrobić testy na obecność narkotyków we krwi i inne różne dziwne rzeczy. W międzyczasie pojechałem do Warszawy, spotkałem się z imamem i przeszedłem na islam. Następnie zebrałem dokumenty i przetłumaczone zawiozłem do Iranu – wspomina Boguś.

Tam na miejscu czekała go rządowa kontrola. Niecodziennie bowiem, że mężczyzna z zagranicy chce poślubić Irankę. Białorusin po powrocie do Polski dowiedział się, że jest zielone światło na ślub. Para zdecydowała się, by zrobić to online, gdy dzieliło ich 4 tysiące kilometrów.

– Ciężko to opisać. Byłem wówczas w pracy, a że pracuję w teatrze i był to czas karnawałowy, to byłem przebrany za świerszcza. W tym przebraniu obserwowałem transmisję online z własnego ślubu – wyznaje Boguś.

– Chciałabym być razem w tym momencie. Niestety było to niemożliwe. Czułam, że czegoś brakuje. Przestrzeń była pusta. Tą pustką była nieobecność Bogdana. Myślałam wówczas, że teraz w tej sukni bardzo chciałabym go zobaczyć . Połączyliśmy się na telefon. Bogdan był bardzo emocjonalny – opowiada Nairika. - Wszystkie formalności zajęły rok. To była bardzo wyboista droga.

– Nie mieliśmy innego wyboru. Z Nairiką widzieliśmy do czego dążymy. Ślub był krokiem do sprowadzenia jej do Polski – dodaje Białorusin.

Zaślubiny nie dały jednak pewności , a dokumenty przez błąd w systemie nie dotarły do ambasady. Boguś musiał osobiście napisać do pani konsul. Wówczas doszło do ataku Izraela na Iran i cała ambasada została ewakuowana. Para przez moment została z niczym, jednak szybki zwrot akcji i przyklepanie dokumentów sprawiły, że wciąż intensywnie tliła się nadzieja.

– Pojechałem z dokumentami do urzędu ds. cudzoziemców w Pile. Pani z urzędu stwierdziła, że na moim miejscu nie liczyłaby na to, że dostanę zaproszenie

– Pamiętam pierwszy dzień, gdy obudziłam się w Poznaniu. Nagle zaczęłam płakać. Nie wiem dlaczego. Myślałam sobie: „gdzie ja jestem?". To była wielka zmiana – wspomina Nairika.

do Polski dla Nairiki. Nie poddałem się. Zacząłem pisać do wszystkich urzędów, gdzie tylko mogłem dotrzeć. Po miesiącu od tej rozmowy dostałem wiadomość, że zaproszenie jest do odbioru – relacjonuje Boguś. – Od razu kupiłem bilet do Iranu i powiedziałem Nairice: szykuj się, bo jesteśmy tak blisko, jak nigdy wcześniej. Nadal było jednak napięcie, niepewność i stres.

Ostatnim elementem układanki była wiza. Pierwsza próba: odmowa. Powód? Odległość głowy Nairiki od krawędzi zdjęcia wynosiła pięć milimetrów, a nie trzy. Druga próba: odmowa. Powód? Pani konsul nie uwierzyła w intencje pary. Nairika zbladła. Bogdan się wściekł. W trakcie wielogodzinnej podróży wysmarował dwudziestosiedmio stronnicowy list, którego celem było przekonanie pani konsul. W załącznikach były: zdjęcia i wspólne podróże pary. Udało się. W końcu przyszedł ten upragniony moment. Nairika wylądowała w Polsce.

Nowe życie, nowy świat, nowe marzenia

– Pamiętam pierwszy dzień, gdy obudziłam się w Poznaniu. Nagle zaczęłam płakać. Nie wiem dlaczego. Myślałam sobie: „gdzie ja jestem?". To była wielka zmiana. Po drodze wydarzyło się wiele wspaniałych rzeczy i poznałam świetnych ludzi. Wiem, że nie jestem sama. Jednak naprawdę tęsknie za domem i rodziną - wyznaje Nairika.

Po czterech latach relacji Boguś i Nairika w końcu byli w tym samym miejscu i w tym samym czasie. Nowe życie, świat i marzenia.

– Zaaplikowałam o rezydencję w Polsce. Wiem, że może to trochę zająć, jednak dopóki nie otrzymam dokumentów - nie mogę pracować. Ostateczny termin wydania decyzji to luty 2027. Do tego czasu nie mogę opuszczać kraju, choć w związku z całą sytuacją wojenną w rodzinnym Iranie chciałabym móc tam pojechać. Gdybym miała pozwolenie, to od razu wsiadłabym w samolot – mówi dziewczyna. – Przez ponad miesiąc nie miałam kompletnie kontaktu ze swoją mamą. W Iranie odcięto internet. Trwały bombardowania Teheranu i wiedziałam, że musi być przerażona. Domyślałam się, że jest bezpieczna, ale nie miałam stu procentowej pewności. Gdy w końcu rozmawiałyśmy czułam, że jest wystraszona i bezsilna. Oprócz sytuacji wojennej po prostu za mną tęskni. Moim obecnie największym marzeniem i celem jest, to by sprowadzić ją do Polski. Zasługuje na to. To bardzo ciężko pracująca i kochana kobieta. Ma prawo by czuć się bezpiecznie.

Historia Nairiki i Bogusia pokazuje, jednak że wszystko w życiu jak i w miłości dzieje się krok po kroku. W oczekiwaniu na dokumenty pobytu rezydenta para układa swoje życie w Poznaniu. Jednym z ich ulubionych miejsc są zielone ogródki im. Zbigniewa Zakrzewskiego. To właśnie tu Nairika siada, by w spokoju tworzyć i rozmyślać nad swoimi przyszłymi pracami artystycznymi. Kompletnie inne otoczenie niż w głośnym Tehranie, gdzie Iranka zbytnio nie wychylała nosa poza mieszkanie. Właśnie w tych zielonych ogródkach, zrobiliśmy im zdjęcia. Fotografie, które nie do końca są w stanie oddać walki, łez i wysiłku, które para podjęła, by znaleźć się wspólnie na poznańskim Starym Mieście.

REKLAMA 0011573558

SOLANKI 18 75
Uzdrowisko Inowrocław

Jesienią Czas na zdrowie

Zakwaterowanie
3 posiłki dziennie w formie bufetu szwedzkiego
Konsultacja lekarska
4 zabiegi dziennie (oprócz niedziel i dni świątecznych)
90 min. dziennie w Strefie Relaksu (sauna, jacuzzi, grota solna, siłownia)
Voucher do Integracja Cafe
Minimum 7 osobodni w terminie 11.10.2026-23.12.2026



52 35 63 101, 52 35 63 100, 52 35 63 320
medicalspa@solanki.pl, recepcja@solanki.pl
www.solanki.pl

Materiały graficzne wykorzystane w reklamie zostały wygenerowane przy użyciu sztucznej inteligencji (AI).

eprasa.pl fc1414c5cf

FILM

Afera „TosiaGate” trwa w najlepsze

Joanna Jabłczyńska nie zagra Tosi w nowej części „Nigdy w życiu!”, a kulisy tej decyzji przerodziły się w medialną awanturę. W konflikt włączyły się Katarzyna Grochola oraz jej córka, Dorota Szelągowska. Padły mocne słowa i groźby prawne. Fani są wściekli i nawołują do bojkotu. O co chodzi w TosiaGate?



FOT. CC

Joanna Jabłczyńska w filmie z 2004 r.

Marta Muniak

„Nigdy w życiu!”, czyli jedna z najbardziej rozpoznawalnych i uwielbianych przez widzów polskich komedii romantycznych z 2004 roku, doczekała się swojej kontynuacji. Film w reżyserii Ryszarda Zatorskiego był prawdziwym hitem i sprawił, że gwiazda Danuty Stenki rozbłysła zupełnie nowym blaskiem. Produkcja opowiadająca o losach Judyty, która po rozwodzie postanawia zacząć swoje życie od nowa, powstała na podstawie niezwykle poczytnej powieści Katarzyny Grocholi o tym samym tytule.

Warto wspomnieć, że w 2006 roku powstała kontynuacja zatytułowana „Ja wam pokażę!”. W roli Judyty wystąpiła Grażyna Wolszczak , a w roli Tosi mogliśmy oglądać Marię Niklińską . Niestety, film nie powtórzył sukcesu jedynki. Jeszcze gorzej było w przypadku serialowej wersji, która była emitowana w Telewizji Polskiej. Tym razem w rolę Judyty wcieliła się Edyta Jungowska, a jako Tosię zobaczyliśmy Julię Kamińską . Jak można się domyślić, widzowie nie byli zachwyceni trzecią zmianą aktorki. Jungowska została wówczas surowo oceniona. Fanom serii nie podobało się, że jej Judyta jest chaotyczna i roztrzepana. Choć taka wersja głównej bohaterki była bliższa jej książkowemu odpowiednikowi, to właśnie Danuta Stenka zapisała się w świadomości widzów jako kanoniczna Judyta.

Nic więc dziwnego, że kiedy gruchnęła wieść o tym, że Stenka ma powrócić w kontynuacji „Nigdy w życiu!” - „Właśnie, że tak! Nigdy w życiu! 20 lat później” - fani byli zachwyceni. Radość nie trwała jednak długo. Okazało się bowiem, że w roli córki Judyty nie zobaczymy ponownie Joanny Jabłczyńskiej.

Joanna Jabłczyńska idzie na wojnę z produkcją

Nikt chyba jednak nie spodziewał się, że brak w obsadzie właśnie tej aktorki wywoła aż taką burzę. Wszystko za sprawą samej Jabłczyńskiej, która postanowiła, że nie będzie przemilczać sprawy. Wręcz przeciwnie, zamiast chować się za kurtuazyjnymi ogólnikami, wprost opowiedziała, jak miała zostać potraktowana przez produkcję.

Wszystko zaczęło się na prezentacji ramówki TVN-u, gdzie Jabłczyńska została zapytana, czy pojawi się w „Właśnie, że tak!”. Aktorka zakomunikowała, że w filmie się nie pojawi . Według Jabłczyńskiej zawiniła produkcja filmu, która początkowo miała kontaktować się z aktorką i obiecywać jej złote góry.

– Jest to dla mnie ogromny cios, niesprawiedliwość i cholernie mi jest ciężko się z tym pogodzić. (...) Ale z drugiej strony cieszę się, że ta gilotyna spadnie, że już to pójdzie, że na pewno internet zapłonie. Kontaktowałam się z produkcją. Inaczej powiem, produkcja ze mną się kontaktowała, więc ja wiem, co tam się wydarzyło i dlaczego. Na razie zostawię to im. Jestem bardzo ciekawa co oni powiedzą, jestem bardzo ciekawa ich narracji. Ja prawdę znam, żadna umowa lojalnościowa mnie z nimi nie łączy, więc mogę powiedzieć, co sobie życzę, ale mimo wszystko już i tak dużo mnie kosztuje powiedzenie tego, że nie będę Tośką w tym filmie, więc może będą mieli odwagę, chociaż powiedzieć dlaczego - mówiła rozgoryczona w rozmowie z Plejadą.

Jabłczyńska nie tylko znalazła odwagę, aby opowiedzieć o tym, dlaczego nie pojawi się w filmie, ale nie zabrakło jej też konsekwencji, by przez kolejne dni punktować produkcję oraz osoby związane z powstającym filmem. Aktorka wyznała, że miała już nawet scenariusz na mailu, ale ostatecznie, za sprawą tajemniczego pod-

REKLAMA 0011548563

Ochrona ludności i obrona cywilna

Ministerstwo Spraw Wewnętrznych i Administracji

MINUTA DLA TWOJEGO BEZPIECZEŃSTWA

Znasz sygnały alarmowe?
Wiesz, gdzie się schronić?
Jak spakować plecak ewakuacyjny?
Jak reagować na zagrożenia?



TVP 1

Oglądaj program
Minuta dla Twojego bezpieczeństwa
sobota 14:15, niedziela 18:25

eprasa.pl fc1414c5cf

miotu finansującego film, miało dojść do zmiany aktorki.

Produkcja broniła się, twierdząc, że odtwórczyni roli Tosi została wyłoniona w drodze castingu, w którym miała brać udział również sama Joanna Jabłczyńska. Ostatecznie w rolę Tosi wcieli się Agnieszka Żulewska.

Tak całą sprawę tłumaczyła współproducentka, Anna Wichłacz na łamach Pudelka: - Były ze mną wstępnie ustalane terminy nagrań, poznałam mojego potencjalnego partnera do grania w filmie. A następnie otrzymałam telefon, iż podmiot, który wykłada bardzo duże pieniądze na najnowszą produkcję, ma swoją kandydatkę na Tośkę. Pewnie część z was podzieli moje zdanie, że tak robić nie można, natomiast jak widać, produkcja uznała, że właśnie tak - powiedziała w dramatycznym filmie opublikowanym na swoim koncie na Instagramie.

Zmian w obsadzie broniła również reżyserka castingu, twierdząc, że zaważyły jedynie kwestie artystyczne.

- Nie użyłam takich słów w rozmowie z panią Joanną, bo jako reżyserka obsady nie jestem wtajemniczana, kto wykłada pieniądze na film. Mogę za to z pełną odpowiedzialnością powiedzieć to, że wszystkie pomysły na zaproszenie aktorek biorących udział w zdjęciach próbnych, w tym Agnieszki Żulewskiej, wyszły ode mnie i nie były narzucane ani nawet sugerowane przez nikogo „z góry", nawet reżysera. Po zrealizowaniu wszystkich zdjęć próbnych na równych zasadach reżyser najbardziej uwierzył w interpretację Agnieszki, a ja go poparłam w decyzji, która podyktowana była względami czysto artystycznymi - powiedziała reżyserka castingu w rozmowie z Pudelkiem.

I to właśnie sugestie, że chodziło o sprawy czysto artystyczne, najbardziej zabolały Jabłczyńską. Aktorka wciąż utrzymuje, że w żadnym castingu nie brała udziału , a o swoim udziale w kontynuacji nieraz rozmawiała z Katarzyną Grocholą, która również jest współproducentką filmu. I faktycznie. W sieci wciąż można znaleźć rozmowę w studio Dzień Dobry TVN, która odbyła się w 2023 roku. Na kanapie w śniadaniówce gościły: Grochola, Stenka oraz Jabłczyńska. W pewnym momencie pada pytanie o kontynuację. To właśnie wtedy pisarka zwraca się do obu aktorek słowami: „dziewczyny, szykujcie się".

Jabłczyńska podkreślała, że czuje się podwójnie pokrzywdzona: nie tylko okłamana przez produkcję, ale też pozostawiona sama sobie z koniecznością tłumaczenia, dlaczego nie zagra w filmie. Jak wspomniała, prosiła nawet Grocholę o wymyślenie jakiejś wspólnej wersji, którą mogłyby przekazać mediom. Pisarka miała jednak pozostać głucha na prośby aktorki.

Katarzyna Grochola straszy krokami prawnymi

Kwestią czasu było, kiedy w całej sprawie wypowie się sama Katarzyna Grochola. Sytuacja zrobiła się bardzo niesmaczna, gdyż skończyło się na straszeniu aktorki podjęciem kroków prawnych . W wielkim skrócie: Grochola wystosowała oświadczenie, w którym zapowiedziała, że cała sprawa może skończyć się w sądzie. Jabłczyńska (swoją drogą zawodowa radczyni prawna) nie wzięła jednak słów autorki „Nigdy w życiu!" na poważnie. Sugerowała nawet, że oświadczenie zaraz zniknie z internetu. Okazało się, że miała rację. Oświadczenie zostało usunięte i na profilu Grocholi na Instagramie nie ma po nim śladu. W odpowiedzi aktorka opublikowała prześmiewcze wideo, w którym „stawia kroki prawne".

Kiedy wydawało się, że afera zaczyna przycichać, do gry wkroczyła Dorota Szelągowska, prywatnie córka Katarzyny Grocholi oraz pierwowzór postaci Tosi. Telewizyjna projektantka wytoczyła najcięższe działa. Posunęła się nawet do stwierdzenia, w którym zasugerowała, że Jabłczyńska jest „ złym człowiekiem". W niezwykle emocjonalnym filmie możemy usłyszeć, że Jabłczyńskiej fikcja zaczyna mylić się z rzeczywistością, a jeżeli ktokolwiek ma prawo utożsamiać się z postacią Tosi, to jest to ona sama, ponieważ bohaterka w dużej mierze została oparta właśnie na niej.

Szelągowska pouczyła aktorkę, że ta powinna być wdzięczna jej mamie, bo gdyby nie rola w filmie „Nigdy w życiu!", Jabłczyńska nie byłaby w ogóle znana. Córka pisarki wbiła też szpilę wszystkim fanom serii, którzy stanęli murem za pierwszą odtwórczynią roli Tosi. Szelągowska niezbyt elegancko odparła, że jeżeli komuś nie podoba się nowa obsada, zawsze może nie wybierać się do kina albo samemu zrobić film wedle uznania, a jedyną osobą, która ma prawo wpływać na obsadę, jest Katarzyna Grochola.

Agresywne w swojej wymowie wideo opublikowane na Instagramie spotkało się z chłodnym przyjęciem opinii publicznej. Na odpowiedź Jabłczyńskiej nie musieliśmy długo czekać. Aktorka poszła na całość i opublikowała wymianę wiadomości z Katarzyną Grocholą, w których pisarka zapewniała ją, że walczy o to, aby aktorka znalazła się w filmie .

Na ten moment nie mamy odpowiedzi ani Katarzyny Grocholi, ani jej córki. Gdzieś w tle rozgrywa się też mały aktorski dramat Agnieszki Żulewskiej. Zrozpaczeni fani oryginalnej wersji „Nigdy w życiu!" siłą rzeczy przekierowali swoją wściekłość właśnie na Żulewską. Zareagować musiała sama Jabłczyńska, która publicznie przyznała, że jej celem nie było rozkręcenie hejtu na nową odtwórczynię roli Tosi. Żulewska postanowiła jednak pójść pod tzw. kłódkę i zamknęła swoje konto na Instagramie dla postronnych osób. Jak dotąd nie skomentowała też sprawy.

Sprawy nie skomentowała również Joanna Brodzik , która w pierwszym filmie wcielała się w postać Uli, najlepszej przyjaciółki Judyty. Jak się dowiadujemy, w scenariuszu zabrakło miejsca dla jej postaci. Brodzik trzyma się jednak z dala od medialnego szumu.

Brak części aktorów znanych z oryginału - ze zrozumiałych względów zabraknie również zmarłego niedawno Jana Frycza, sprawił, że w sieci zaczęto wzywać do bojkotu „Właśnie, że tak!". Ale czy do takowego dojdzie?

Faktem jest, że ogromny szum wokół produkcji tylko napędza zainteresowanie filmem. Na pewno znajdą się też tacy widzowie, którzy choćby z ciekawości pójdą zobaczyć „nową Tosię".

Nie zmienia to faktu, że niesmak wokół osób związanych z produkcją na pewno pozostanie z nami na długo. Być może wkrótce jedna ze stron opublikuje coś, co zmieni o 180 stopni naszą perspektywę na tę najbardziej spektakularną awanturę ostatnich lat.

REKLAMA 0011570411



eprasa.pl fc1414c5cf

GWIAZDA TYGODNIA

Sebastian Karpiel-Bułecka: Nasza kariera jest osadzona na mocnej skale, a nie na piasku

W tym roku Zakopower świętuje dwudziestolecie działalności. Z tej okazji jego wokalista i lider, Sebastian Karpiel-Bułecka, spróbował zdefiniować nam, na czym polega wyjątkowy sukces tego zespołu i jak dalej ten projekt będzie się rozwijał

Paweł Gzyl

Ma pan za sobą dwa sezony jurorowania w „Must Be The Music". Jak się pan odnalazł w roli oceniającego występy muzycznych amatorów?

Z mojej perspektywy radzę sobie całkiem nieźle. Na pewno początkowo nie było to proste. Musiałem się oswoić z tą rolą, zrozumieć ją i nauczyć się jej. Teraz dobrze się tam czuję, lubię zasiadać przy tym stole jurorskim i cieszę się, że przed nami trzeci sezon, który zaczniemy nagrywać w listopadzie. Udało nam się podczas tych dwóch edycji wypromować fajne zespoły i ludzi, którzy zostali na scenie muzycznej i świetnie sobie na niej radzą. Cieszę się, że publiczność oglądająca ten program podzielała nasze wybory i stawiała na tych, którzy byli też naszymi faworytami. To było dla nas ważne, abyśmy mogli podpisać się pod czymś, co nie jest wbrew naszym gustom.

To przy stole jurorskim „Must Be The Music" poznał pan rapera Miuosha. Przypadliście sobie obaj do gustu?

Polubiliśmy się i dobrze się rozumiemy. Podobnie patrzymy na muzykę, podobne rzeczy nas fascynują. Miuosh tak jak ja przywiązuje dużą wagę do tradycji. To się w bardzo fajny sposób zazębiło.

To stąd powstał pomysł na jubileuszową trasę Zakopowera, podczas której zaprezentujecie swe piosenki w nowych wersjach opracowanych przez Miuosha?

Tak. W pewnym momencie pomyśleliśmy, że fajnie by było zrobić coś wspólnie i wyruszyć z koncertami po Polsce. Zaprosiłem Miuosha do wyprodukowania serii naszych występów jubileuszowych tej jesieni. Bardzo się na tę przygodę cieszę i wiem, że będzie to stało na naprawdę wysokim poziomie. Wszyscy, którzy zdecydują się przyjść na taki koncert, wyjdą z niego wzbogaceni ciekawym muzycznym przeżyciem.

Zakopower i Miuosh to dwa zupełnie inne światy muzyczne. Wy wyrastacie z folku, a on z rapu. Jaki znaleźliście wspólny mianownik?

Jesteśmy z innych światów, co nie znaczy, że te światy nie mogą się przenikać. Nie zapominajmy, że największym sukcesem Miuosha były „Pieśni współczesne", które opierały się na śląskim folklorze. To o czymś świadczy. Zakopower z kolei sięgał zawsze do tradycji skalnego Podhala. To jest zatem ten wspólny mianownik, który pozwolił nam spotkać się i stworzyć coś razem. Wiem, że Miuosh czuje to, co my gramy, bo już daliśmy kilka wspólnych koncertów – w tym roku dwa duże występy na Męskim Graniu, a w zeszłym koncert jubileuszowy, który był emitowany przez telewizję Polsat. Wiem więc, że to działa. Oczywiście na te jesienne koncerty rozszerzymy i wzbogacimy ten repertuar. Sięgniemy nawet po piosenki, których Zakopower nigdy nie grał na żywo, ściągniemy je z różnych naszych płyt. Dlatego wierzę, że będzie to ciekawe i godne polecenia.

Na czym polegają te nowe wersje?

To dalej jest Zakopower. Proszę nie myśleć, że gramy całkiem inaczej. Pomysły Miuosha bardzo ładnie przenikają się z naszymi. Czasem wybieramy dosłownie cytat z jakiegoś utworu i łączymy go z innym lub traktujemy jako wstęp do zupełnie przearanżowanej piosenki. Trudno to opowiedzieć słowami. W niektórych utworach Miuosh pojawia się ze swoim rapem, ze swoimi elektronicznymi pomysłami lub gra na mało znanych instrumentach. Na pewno ma to inny wyraz, ale dalej jest to Zakopower i brzmi to po naszemu.

Jak się wam gra taką muzykę?

To jest dobre, a ja lubię takie rzeczy, bo to nas w pewien sposób odświeża i daje nową energię. Jesteśmy przyzwyczajeni do grania tych utworów w określony sposób przez wiele lat wykonywania ich na scenie. Nowe aranże Miuosha są więc dla nas wyzwaniem. Wyjście z tej dobrze znanej formy i zmiana w myśleniu dobrze nam robi. Zaczynamy się tymi piosenkami na nowo nakręcać. To jest super w tym projekcie.

Zanim pojawił się Zakopower, już jako nastolatek grał pan w góralskiej kapeli ludowej. To była dobra szkoła muzycznego rzemiosła?

Myślę, że tak. To był solidny fundament pod to, co się wydarzyło potem. Nasza droga była długa i czasem kręta, kosztowała mnie dużo czasu, energii i zdrowia. Wspominam ją jednak z sentymentem, bo była to prawdziwa szkoła muzykowania. Dzięki temu, co przeszedłem, doceniam to, co mam w tej chwili. Cieszę się, że budowałem swą karierę muzyczną w ten sposób – że jest osadzona na mocnej skale, a nie na piasku. Dzięki temu Zakopower działa już 20 lat. Nasz sukces nie był dziełem przypadku, tylko efektem solidnej pracy, która doprowadziła nas do tego punktu, w którym teraz jesteśmy.

Zakopower narodził się ze spotkania pana góralskiej kapeli z Mateuszem Pospieszalskim z Voo Voo. Jak do tego doszło?

Poznałem Mateusza, kiedy miałem 18 lat. Graliśmy wtedy w góralskiej knajpie w Karpaczu. Był tam z nami Joszko Broda. Zadzwonił do niego Wojtek Ossowski z radiowej Trójki z informacją, że zespół Voo Voo szuka góralskich muzykantów, z którymi mógłby zagrać koncert. Joszko nas polecił i pojechaliśmy do Warszawy. Tam w studiu poznaliśmy grupę Voo Voo – Wojtka Waglewskiego, Janka Pospieszalskiego, Mateusza Pospieszalskiego i nieżyjącego już Piotra „Stopę" Żyżelewicza. Zagraliśmy ten koncert i było to super przeżycie: po raz pierwszy improwizowaliśmy i poruszaliśmy się w zupełnie innej przestrzeni muzycznej niż dotychczas. To był impuls, który potem zaowocował powstaniem zespołu Zakopower. Tych rozmaitych spotkań było jednak mnóstwo: Wojtek zaprosił nas na wspólną trasę z Voo Voo, nagrywaliśmy z Kayah i Bregoviciem, pracowaliśmy z Justyną Steczkowską. Wszystko to sprawiło, że pojawił się pomysł na granie czegoś więcej niż tylko muzyka ludowa. Mieliśmy wielkie szczęście, że spotykaliśmy na swej drodze takich artystów, którzy byli dla nas wielką inspiracją i pomogli w stworzeniu tego projektu. Przede wszystkim mam tu na myśli Mateusza.

Jak wymyśliliście oryginalną nazwę nowego zespołu?

Ta nazwa miała odzwierciedlać charakter zespołu i to, w jaki sposób gramy. Pomysłów było początkowo bardzo dużo. Pamiętam, że jeden z pierwszych koncertów zagraliśmy jako Zakopane Sound System. (śmiech) Bo dużo było wtedy w naszej muzyce elektronicznego brzmienia i klubowych rytmów. Potem miał być Gazdozbiór i jeszcze parę innych. W końcu przeszła mi przez głowę myśl, że w tym, co robimy jest duża moc i energia. Mnie zawsze roznosiło na scenie. Do tego wszyscy pochodzimy z Podhala, gdzie najbardziej znaną miejscowością jest Zakopane. Połączyliśmy to w jedno – i stąd ta nazwa.

W jakimś sensie promujecie na całym świecie miasto Zakopane. Jego władze jakoś się wam za to odwdzięczają?

Z tym to różnie bywa. Nie chcę się zagłębiać w ten temat, bo podejście władz Zakopanego jest dla mnie trudne i niezrozumiałe. Radzimy sobie jednak świetnie sami, więc nie narzekam.

Od razu w pierwszym teledysku „Kiebyś ty" zaprezentował pan oryginalny image w stylu góralskiego macho. Czyj to był pomysł?

Chcieliśmy zadbać o każdy aspekt tego projektu. Żeby to dobrze brzmiało, żebyśmy dobrze wyglądali i żeby było to spójne. Staraliśmy się też odzwierciedlać w naszym ubiorze to, co znalazło się na naszej pierwszej płycie – „Music Hal". Zatrudniliśmy wtedy znanego stylistę Sławka Blaszewskiego, z którym od razu się polubiliśmy, dzięki czemu poczuł to, co chcemy przekazać. Stąd to, jak wyglądamy w tym pierwszym teledysku, jest głównie jego zasługą. Uważam, że to był strzał w dziesiątkę. Wiele zespołów folkowych zaczęło się potem tym inspirować i próbować to naśladować. Byłem wtedy bardzo zadowolony z tego, w którą stronę to poszło i jak wizerunkowo to wygląda.

Z miejsca rozkochał pan w sobie wszystkie Polki. Musieliście po koncertach barykadować się w garderobie przed fankami?

(śmiech) Nie było takich sytuacji.

Ale przyzna pan, że pana charyzma pomogła Zakopowerowi w zdobyciu popularności.

Trudno mi to oceniać. Każdy czynnik miał tutaj znaczenie. Jeżeli tak ludzie mnie odbierali – to pozostaje mi się tylko cieszyć.

Jak góral z Zakopanego odnalazł się w pełnym celebrytów świecie polskiego showbiznesu?

Czy ja się odnalazłem w tym świecie do końca? Chyba nie. Dlatego raczej nie uczestniczę w showbiznesowych imprezach, no, chyba że na nich gram, to wtedy jestem obecny siłą rzeczy. Nie czuję się tam jednak do dziś komfortowo. Może dlatego, że nie odnajduję tam prawdy. Wiele tam sztuczności, ci ludzie często zakładają różne maski, w których występują, a niekoniecznie zgadza się to z rzeczywistością. Mnie to zawsze męczyło, dlatego starałem się tego unikać. Oczywiście nie mówię, że w tym świecie wszyscy są tacy, bo jest w nim wiele wartościowych i prawdziwych artystów. Ale i tak wolę się trzymać na uboczu i żyć swoim życiem. Myślę, że dobrze na tym wyszedłem.

To chyba ta autentyczność była i jest kluczem do sukcesu Zakopowera.

Na pewno najważniejszy był skład zespołu. Stworzyliśmy go w cztery osoby: oprócz mnie byli to Bartek Kudasik, Wojtek Topa i Józef Chyc-Scepon, najstarszy z nas, który przeszedł już na emeryturę i z nami nie gra. Na tym naszym koleżeństwie i przyjaźni to wszystko wyrosło. Dobraliśmy resztę składu – i okazało się, że to działa. Oczywiście na sukces zespołu ma wpływ wiele czynników. Ale najważniejszym są ludzie, których spotykasz na swej drodze – ci, którzy cię zainspirują, którzy ci pomogą, którzy pójdą z tobą w tym samym kierunku. Ja miałem szczęście, że właśnie w ten sposób się to u nas od-

eprasa.pl fc1414c5cf

było. Liczy się też to, że wszyscy w jakiś sposób jesteśmy utalentowani, że ciężko pracujemy, że jesteśmy konsekwentni w tym, co robimy i nigdy nie chodziliśmy na skróty. Tak naprawdę nigdy nie zrobiliśmy nic wbrew sobie. Dzięki temu dziś możemy śmiało spojrzeć w lustro. Nie mamy sobie nic do zarzucenia.

Największy sukces przyniósł wam trzeci album „Boso" z tytułowym singlem, który stał się ponadczasowym przebojem. Na czym polegała jego wyjątkowość?

Trudno powiedzieć. Może ten refren okazał się po prostu uniwersalny? Może sprawdziła się melodia? Myślę, że to czasem wyglądało tak, iż ludzie nie wsłuchiwali się w ten tekst, tylko przypisywali go do różnych wydarzeń w swoim życiu. Kiedy ta piosenka się pojawiła, dostawałem wiele wiadomości od słuchaczy i one były przeróżne. Niektórzy dobrze odczytywali tekst i wiedzieli, że opowiada on o odchodzeniu z tego świata. Ale ktoś inny śpiewał tę piosenkę wracając z imprezy boso plażą. Ktoś inny mówił, że to świetny utwór dla tych, którzy wzięli kredyt we frankach szwajcarskich i zostali puszczeni boso przez banki. (śmiech) Ten utwór stał się więc w jakiś sposób uniwersalny i można go było przypisać do różnych sytuacji. Do dziś jest to najbardziej rozpoznawalna piosenka zespołu, która przyniosła nam wraz z albumem, na którym się znalazła, aż trzy Fryderyki.

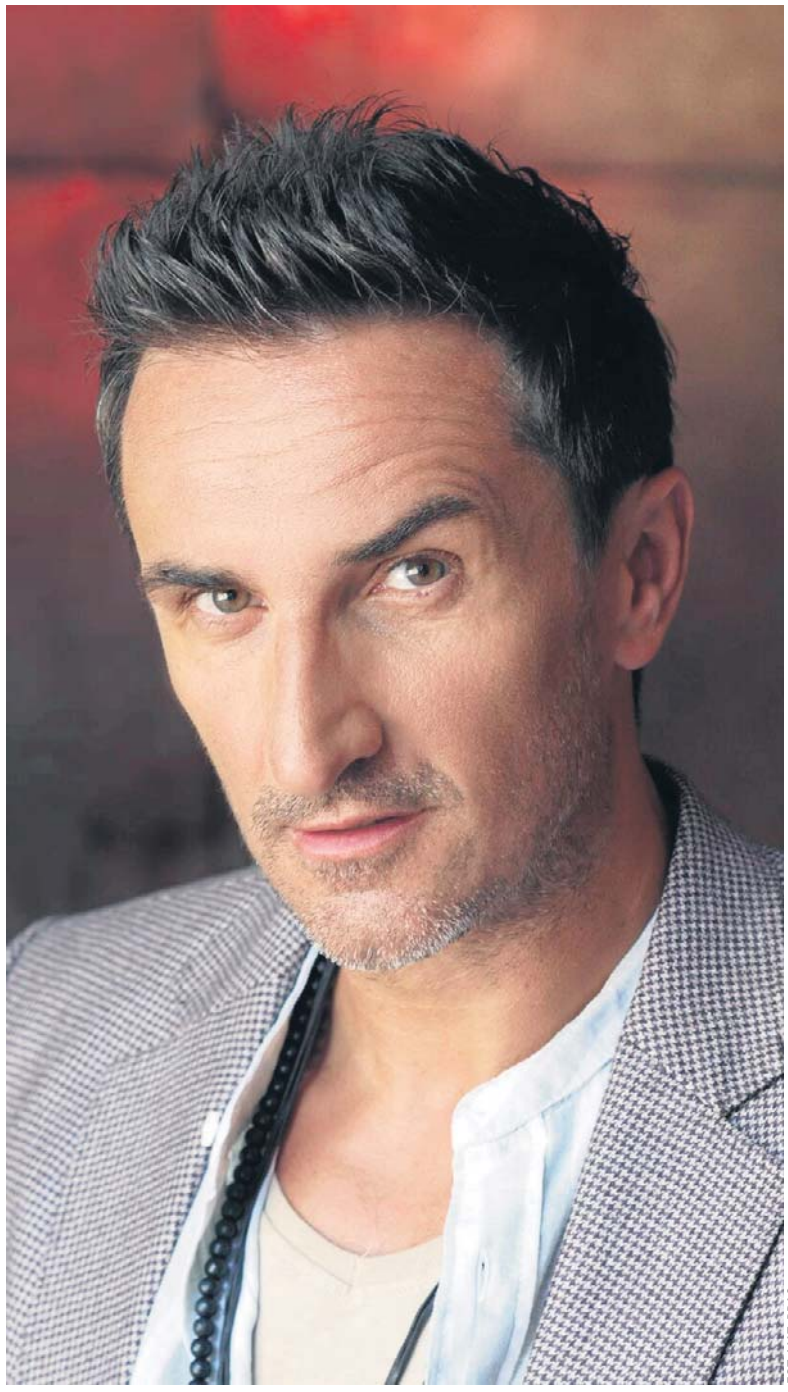
Dzięki „Boso" weszliście do muzycznej ekstraklasy i zaczęliście grać aż 100 koncertów rocznie. Trudno było wytrzymać takie tempo?

Graliśmy nawet więcej niż 100 koncertów rocznie. Pamiętam, że nas w ogóle w domu nie było. Nie było to łatwe, ale ekscytujące. Dziś wspominamy te czasy z sentymentem. Zresztą cały czas dużo gramy. Teraz jest poniedziałek i wracam z trzydniowej trasy, a w piątek wyruszam już w następną. Zakopower dużo gra i to świadczy, że chyba robimy to dobrze, skoro jest na nas zapotrzebowanie.

Występujecie nie tylko w Polsce, ale i na innych kontynentach. Jak tam przyjmowana jest na wskroś polska muzyka Zakopowera?

Zagraliśmy dużo takich zagranicznych tras. Najbardziej egzotyczna była ta po Chinach. Stanęliśmy tam przed publicznością, która reprezentuje zupełnie inną kulturę i nie rozumie, o czym śpiewamy. A mimo to te koncerty były naprawdę wyjątkowe i ci ludzie świetnie się na nich bawili. Co więcej, emocjonalnie reagowali w tych momentach, w których ja bym chciał, żeby tak było. To było niezwykłe doświadczenie. Do tego po występach zbierali od nas autografy. Chińczycy to po prostu wymarzona publiczność. Byliśmy też na trasie w Indiach, co też było fajnym przeżyciem. Wszędzie byliśmy przyjmowani z zaciekawieniem i życzliwością.

Od początku jest pan niepodzielnym liderem Zakopowera. Jak się pan czuje w tej roli?



FOT. MAT. PRAS.

Sebastian Karpiel-Bułecka: Cokolwiek byśmy nie zagrali, to i tak będzie słychać, skąd pochodzimy. Na tym chyba polega siła tego projektu

To wyszło w naturalny sposób. W góralskich kapelach liderem zawsze jest prymista, czyli ten, który podaje podstawową melodię – gra i śpiewa – a reszta mu akompaniuje. Tak też stało się w naszym przypadku. Może mam jakąś charyzmę, która mnie tym liderem uczyniła. Czasem mi z tym fajnie, czasem mnie to męczy, bo wolałbym trochę się schować i odpocząć. Ale nie będę mówił, że nie ludzi tego i jest to coś, co mi przeszkadza. Tak się ułożyło i dobrze nam z tym.

Przez te 20 lat działalności zespołu gracie w niemal niezmienionym składzie. Jak to możliwe?

To jest naprawdę niezwykłe, że udało nam się w tym składzie tyle przetrwać. Myślę, że to dlatego, iż spotkała się grupa osób, które sobie przypadły do gustu, świetnie się ze sobą rozumieją i lubią ze sobą spędzać czas. A przebywamy ze sobą naprawdę wiele godzin. To jest jak w małżeństwie: czasem jest wzajemne zmęczenie, czasem zdarzają się kłótnie, ale pomimo to potrafimy ze sobą grać przez 20 lat w niemal niezmienionym składzie. Myślę, że to wielka łaska, bo nie każdemu jest to dane. Ma to bardzo dobry wpływ na jakość naszej muzyki, bo jesteśmy świetnie zgrani, nauczyliśmy się przez te dwie dekady siebie i doskonale się rozumiemy. To wszystko procentuje na scenie.

Nigdy nie było między wami poważniejszych konfliktów, które groziłyby rozpadem zespołu?

Nic takiego nigdy się nie zdarzyło.

Prywatnie też się spotykacie?

Raczej odpoczywamy od siebie. Każdy z nas ma swoje rodziny i swoje sprawy. Do tego nie mieszkamy w jednym miejscu. Ja przeprowadziłem się do Warszawy, trochę jestem w Zakopanem. Bartek z Wojtkiem są na Podhalu, Mateusz mieszka w Częstochowie.

20 lat to szmat czasu. Czuł się pan kiedyś zmęczony i myślał o zakończeniu działalności zespołu?

Niewiele było takich momentów. Muzykowanie to tak naprawdę ciężki kawałek chleba i bywa bardzo frustrujące. Wydając każdą nową płytę, czuję się jakbym debiutował. Za każdym razem trzeba się zmagać z jakimiś przeciwnościami. Choćby zawsze chcemy, żeby naszą nową piosenkę zagrało radio, a dziś wcale nie ma pewności, że tak się stanie. Kiedyś myślałem, że jak się odniesie duży sukces, to potem powinno być już tylko łatwiej. Tak jak w innych branżach. Tymczasem w show-biznesie wcale to tak nie działa do końca, więc bywa to frustrujące. Miłość do muzyki wszystko jednak przezwycięża i trwamy dalej, robiąc to, co kochamy.

W ciągu tych minionych dwóch dekad nieco zmieniła się wasza muzyka – od bardziej elektronicznego brzmienia do żywego grania o rockowym tonie. Z czego to wynika?

Z chęci rozwoju i zmian. To całkiem normalne. Chcemy zaskakiwać naszych słuchaczy i robić nowe rzeczy, żeby się tym nie znudzić. Szukamy ciągle nowych rozwiązań muzycznych, aby nie stać w miejscu. A że mamy takich, a nie innych muzyków w składzie, wykorzystujemy takie, a nie inne instrumenty, to możemy sobie na to pozwolić i to jest w tym wszystkim piękne.

Na ostatnim albumie „Widzialne/Niewidzialne" sięgnęliście nie tylko po góralszczyznę, ale też po folklor z innych części świata. To efekt waszych wojaży po innych kontynentach?

Raczej naszej fascynacji różną muzyką. Rzeczywiście ta płyta jest eklektyczna i pojawiają się na niej różne brzmienia, ale to czyni ją tylko ciekawą. Bo my tacy jesteśmy. Zawsze fascynowaliśmy się różnymi płytami – od jazzu, przez etno, po rocka. Muzyka ludowa na całym świecie jest bardzo podobna do siebie i ma wiele wspólnych cech. Dobrze się ją więc przemyca. Można połączyć góralszczyznę z folklorem z Senegalu i to będzie świetne. Trebunie-Tutki nagrali płytę z zespołem reggae Twinkle Brothers z Jamajki – i jakież to było fascynujące! Jest tu więc duże pole do popisu.

Trzeba też podkreślić, że piosenki Zakopowera niosą zawsze pozytywne przesłanie.

Staramy się, aby w naszych piosenkach zawsze była zawarta jakaś refleksja nad życiem i światem. To dobrze – bo trzeba śpiewać o czymś. Nie lubię błahych tekstów, które opowiadają o rzeczach nieistotnych. Fajnie jest, kiedy piosenka ma głębszy sens. Wtedy może słuchaczy wzbogacić wewnętrznie, podnieść na duchu, rozweselić, skłonić do przemyśleń.

Po 20 latach współpracy z Mateuszem Pospieszalskim wydaliście właśnie pierwsze nagranie z innym producentem – „Otentutoja" z Leonem Krześniakiem. Potrzebowaliście świeżego spojrzenia na waszą muzykę?

To zupełnie naturalna droga. Chcemy zmienić i odświeżyć nasze piosenki. Tak trzeba robić, żeby to wszystko miało sens i żeby był progres. Świetnym przykładem takiego myślenia był Miles Davis, który cały czas zmieniał swych współpracowników i wykorzystywał najbardziej utalentowanych muzyków z kolejnych pokoleń do tworzenia własnej muzyki. Dzięki temu jest ona ponadczasowa. My też szukamy dla siebie nowej przestrzeni.

I jak się wam pracowało z producentem z młodego pokolenia?

Super. Mimo że Leon jest dużo młodszy od nas, to rozumiemy się świetnie. Przygotowaliśmy z nim materiał na całą nową płytę, ale na razie co jakiś czas będziemy prezentować kolejne single. Może we wrześniu pojawi się następny. Praca nad tym materiałem była wielką przyjemnością i świetną zabawą. Poznaliśmy się z Leonem na tydzień przed wejściem do studia, ale kiedy zaczęliśmy nagrywać, poczuliśmy, jakbyśmy się znali całe życie.

Jaka będzie ta nowa płyta Zakopowera?

Na pewno będzie nowocześnie brzmiała, ale nie straci ducha Zakopowera. Będzie nadal wiadomo, kto to śpiewa i kto to gra, bo przecież nie możemy udawać kogoś innego, kim nie jesteśmy. Cokolwiek byśmy nie zagrali, to i tak będzie słychać, skąd pochodzimy. Na tym chyba polega siła tego projektu.

eprasa.pl fc1414c5cf

100 WPŁYWOWYCH KOBIET

Wolą działać, niż czekać, aż świat zmieni się sam lub zrobi to ktoś inny

100 wpływowych KOBIET

Żadna z nominowanych w akcji 100 Wpływowych Kobiet nie budzi się rano z myślą: „dzisiaj zmienię świat". A jednak to robią. Powoli, konsekwentnie, małymi krokami sprawią, że ich małe światy stają się lepsze.

Zmienianie rzeczywistości rzadko bywa spektakularne, to częściej godziny żmudnej pracy, wiele prób, niepowodzeń i momentów, w których pojawia się myśl o rezygnacji. Kiedy jednak w końcu się udaje, a z efektów tych działań korzystają inni, można powiedzieć, że było warto. Wszystko zaczyna się od jednej decyzji i prostego wyboru: działania zamiast czekania.

Akcja 100 Wpływowych Kobiet powstała po to, by przyjrzeć się właśnie takim historiom. Historiom kobiet, które nie pozostają obojętne, podejmują wyzwania i robią coś ważnego. Czasem dla dużej grupy ludzi, czasem dla swojej społeczności, a czasem dla kilku osób, których życie dzięki nim staje się choć trochę łatwiejsze. Ich droga jest ważniejsza niż skala działania czy rozmach przedsięwzięcia. Bo wpływ nie zawsze widać z daleka.

Oddajemy więc głos paniom, by same opowiedziały o tym, co jest dla nich ważne i czym właściwie jest dla nich bycie wpływową kobietą. - Historie bohaterek akcji pokazują, jak różne może być oblicze wpływu. Nie ma jednej drogi do zmiany i nie ma jednej miary sukcesu. Czasem jest nią przełomowe odkrycie, czasem stworzenie miejsca dającego innym szanse, a czasem konsekwentna praca na rzecz sprawy, która przez lata pozostawała w cieniu. Łączy je to, że każda z nich zdecydowała się zmieniać rzeczywistość, nie czekając, aż ktoś inny zrobi to za nią - mówi Katarzyna Adamczyk, która opiekuje się akcją 100 Wpływowych Kobiet od strony redakcyjnej.

Wojewódzkie głosowanie wciąż trwa. Jego wynik wyłoni kobiety, które przejdą do kolejnego etapu i powalczą o miejsce w ogólnopolskim gronie 100 Wpływowych Kobiet. Trzy najbardziej wpływowe kobiety z każdego regionu zostaną przedstawione w książce podsumowującej akcję oraz będą reprezentować swoje województwa w ogólnopolskim finale. Zanim jednak poznamy finałowe nazwiska, warto przyjrzeć się bliżej historiom kobiet. Bo za każdą nominacją stoi nie tylko konkretny dorobek, ale przede wszystkim człowiek, jego wybory, konsekwencja i decyzja, by zamiast czekać - działać.

Więcej o akcji na: gazetalubuska.pl/100-kobiet

JUSTYNA KORYCKA-KORWEK

Największą inspiracją Justyny Koryckiej-Korwek (dyrektor Centrum Zdrowie i Jakość Życia w CBR UZ, biegła sądowa, Zielona Góra) była Jej śp. babcia. Jak podkreśla to prawdziwa kobieta-rakieta, absolutna petarda i postać wyprzedzająca swoją epokę. - To ona zaszczepiła we mnie ten nieposkromiony gen siły, dumy i odwagi. Nauczyła mnie, że kobieta nigdy nie może pozwolić na przekroczenie swoich granic i musi zawsze, bez względu na okoliczności, stać z podniesionym czołem – metaforycznie w najwyższych szpilkach, nawet gdy grunt usuwa się spod nóg. Imponowała mi jej żelazna dyscyplina, etos ciężkiej pracy i bezkompromisowa niezależność w czasach, które od kobiet wymagały milczenia i uległości. Pokazała mi swoim życiem, że własnej godności i wolności nie oddaje się nikomu i za żadną cenę. To z niej czerpię swoją bezkompromisowość, siłę i odwagę do chodzenia własnymi ścieżkami - wyznaje. Pani Justyna uważa, że kobieta silna i wpływowa to taka, kto jest sprawcza i ma odwagę do brania pełnej odpowiedzialności za swoje decyzje – bez asekuracji i dróg na skróty. W świecie nauki i zarządzania wpływ nie polega na byciu miłą dla wszystkich, ale na wyznaczaniu twardych standardów, chronieniu ludzi i dowożeniu realnych efektów. Siła to dla Niej profesjonalizm poparty wiedzą, niezłomny charakter i odwaga, by bez wahania walczyć o to, co kluczowe.

Z czego jest najbardziej dumna? - Z tego, że nigdy nie dałam sobie utemperować charakteru i nie zaczęłam grać ciszej tylko po to, by komuś było ze mną wygodniej. Jestem także dumna z własnej bezkompromisowości, z tego, że każdą pozycję i każdy sukces wywalczyłam twardą wiedzą, odwagą oraz



żelazną konsekwencją, a nie chodzeniem na łatwe układy. Nie czekam na oklaski ani na pozwolenie, by sięgać po swoje. Wybieram bezwzględną wierność własnym zasadom, profesjonalizm najwyższej próby i sprawczość, która nie uznaje żadnych sztucznych barier - mówi. Innym kobietom radzi, by przestały przepraszać za to, że mają apetyt na więcej i skończyły z wiecznym czekaniem na zielone światło od świata.

JESICA NOCEK

- Dla mnie siła rodzi się w głowie i nie mam tu na myśli marketingowych haseł typu: „kto jak nie ty", tylko to uczucie sprawczości i umiejętność kontrolowania swoich emocji, a także słuchania ciała, które bardzo często wysyła nam jasne sygnały. Jeśli potrafisz zapanować nad swoim umysłem, to stajesz się najsilniejszą wersją siebie, wtedy wychodzenie ze stref pozbawionych komfortu czy tak jak u mnie w pracy zrealizowanie kolejnego ciężkiego treningu staje się formalnością. Natomiast jeśli jesteś już w stanie zapanować nad swoją głową i ciałem, co wbrew pozorom takie proste nie jest, a dodatkowo pomagasz innym zrobić to samo i przywracasz ludziom wiarę w to, że mogą osiągnąć ten stan harmonii i przywrócenia kontroli nad ich życiem, wtedy stajesz się wpływowy. Jeśli choć jedna osoba dzięki tobie będzie w stanie zmienić swoją rzeczywistość na lepsze, to jesteś znacznie cenniejszy dla społeczeństwa niż ci się wydaje - przekazuje Jesica Nocek (trenerka personalna, społeczniczka, Zielona Góra).

Dziś jest dumna nie tylko z siebie, ale także z tego, że kobiety nie boją się już łączyć siły, zaradności i przedsiębiorczości z delikatną, romantyczną stroną, że już nie zastanawiają się „a co jeśli", tylko przechodzą do czynów. Jest dumna z tego, że kobiety potrafią prowadzić ogromne projekty, przedsiębiorstwa i analitycznie podchodzić do spraw, gdy tego wymagają, broniąc swoich poglądów i opinii, jednocześnie zachowując wrażliwość i delikatność: - To połączenie jest dla mnie największą siłą kobiet.

Inspiracją była i jest Jej mama. - Nauczyła mnie niezależności i tego, że pierwszą osobą, która powinna być moją „bezpieczną przystanią", powinnam być ja. Kiedy zdajesz sobie sprawę z tego, jak ważne jest postrzeganie samej siebie,



umiejętność pokochania siebie (nazywam to umiejętnością, bo często nie przychodzi samo, a musimy się tego nauczyć) to wtedy zaczynasz rozumieć, że w znacznym stopniu kreujesz swoją rzeczywistość - podkreśla Jesica Nocek. Innym kobietom radzi, aby nie dały się wrzucić w żadne szablony ani wizualne, ani zawodowe: - Pielęgnujcie swoją indywidualność, zdrowie i sylwetkę, bo to pakiet, który będzie z Wami do końca życia.

PREZENTUJEMY KOLEJNE KANDYDATKI DO TYTUŁU WPŁYWOWEJ KOBIETY WOJEWÓDZTWA LUBUSKIEGO



Agnieszka Lorkowska,
założycielka firmy Finea Finance, Słubice Nominowana za zbudowanie silnej marki w branży finansowo-ubezpieczeniowej oraz ponad 20-letnią działalność na rzecz klientów.



Anna Małmyga,
właścicielka Salonu Kosmetycznego Beautivation, Gorzów Wielkopolski Nominowana za reprezentowanie województwa lubuskiego podczas misji gospodarczych branży beauty.



Bożena Ambroży,
prezeska Gorzowskiego Stow. Amazonek, Gorzów Wielkopolski Nominowana za aktywną działalność na rzecz stowarzyszenia; organizowanie pomocy psychologicznej.



Halina Olek,
właścicielka salonu fryzjerskiego, Strzelce Krajeńskie Nominowana za zdobycie III miejsca w kategorii Biznes i Przedsiębiorczość; budowanie silnej marki osobistej.



Zofia Szozda,
dział. społeczna, Kierownik Biura Profilaktyki i Przeciwdziałania Uzależnieniom MOPS, Zielona Góra Nominowana za działania na rzecz praw kobiet, zarządzanie programami profilaktycznymi.

eprasa.pl fc1414c5cf

0011578566

Z ogromnym smutkiem przyjęliśmy wiadomość
o śmierci naszej pracownicy

Pani

Katarzyny Kaźmierczak

Rodzinie i bliskim Pani Kasi
składamy wyrazy głębokiego współczucia

Zarząd i pracownicy Autostrada Eksploatacja SA

0011578677

„Można odejść na zawsze, by stale być blisko".

Z głębokim żalem zawiadamiamy,
że 3 września 2026 roku
odeszła od nas w wieku 90 lat
nasza kochana Mama, Teściowa, Babcia i Prababcia

Śp.

Wanda Jeramowska

Pogrzeb odbędzie się
w poniedziałek, 7 września 2026 roku o godz. 13.30
na cmentarzu komunalnym w Jędrzychowie.
Pożegnanie w kaplicy o godz. 13.00.
Pogrążona w żałobie
rodzina.

AUTOREKLAMA



Wspomnienia.
Te najważniejsze...
Wspomnij bliskich. Zapal im świeczkę.
Sprawdź na nekrologi.net
i gazetalubuska.pl/nekrologi

DROBNE

Nieruchomości

LOKALE UŻYTKOWE - DO WYNAJĘCIA

WYNAJMĘ gabinet stomatologiczny o pow. 25 m², na Zaciszu w ZG. Tel.506 029 169

Praca

ZATRUDNIĘ

EMERYTA, emerytkę. Tel. 697 604 785.

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

ZLECIMY ocieplenie budynku, tel. 668 547 577

MONTAŻOWE

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

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

INNE

STUDNIE głębinowe. Tel. 883 982 224

Turystyka

KRAJ - GÓRY

Beskidy, turnus 7dniowy od 1250zł. Ful opcja, cisza, spokój, natura, miodowyraj.pl 501642492.

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

KRAJ - MORZE

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

Różne

STANOWISKO naprawy samochodów-propozycje. Tel. 697 604 785.

STARE książki skup, 881-934-948

AUTOREKLAMA

Co masz zlecić – zleć to nam
Tutaj zlecisz ogłoszenie!
tel. 510 026 518
bo.gazetalubuska@polskapress.pl
tel. 510 026 986
bog.gazetalubuska@polskapress.pl

REKLAMA 0011568674

INFORMATOR POGRZEBOWY

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

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

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



REKLAMA 0011577737

Nasz znak: **AB.67406.6.2026**

OBWIESZCZENIE
STAROSTY ZIELONOGÓRSKIEGO

Zgodnie z art. 11f ust. 3 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (jednolity tekst - Dz.U. z 2024 roku, poz. 311) – zawiadamiam, że na wniosek Burmistrza Sulechowa, **w dniu 2 września 2026 r., została wydana decyzja zezwalająca na realizację inwestycji drogowej polegającej na budowie dróg: ul. Wesołej, Spokojnej i Polnej w m. Sulechów wraz z oświetleniem, przebudową sieci elektroenergetycznej średniego i niskiego napięcia oraz kanalizacją deszczową.**

W związku z powyższym informuję, że w terminie 14 dni od daty otrzymania niniejszego zawiadomienia - w Starostwie Powiatowym w Zielonej Górze, ul. Podgórna 5, pok. 123 - strony mogą zapoznać się z treścią decyzji.

REKLAMA 0011459133



Stacja demontażu pojazdów | Czarkowo 16 | 64-125 Poniec

REKLAMA 0011577987

Wójt Gminy Skąpe

działając na podstawie art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (Dz.U. z 2026 r. poz. 399 z późn. zm.) informuje, że na tablicy ogłoszeń w Urzędzie Gminy Skąpe oraz na stronie internetowej Urzędu – https://samorzad.gov.pl/web/gmina-skape zamieszczono wykaz nieruchomości gminnych przeznaczonych do dzierżawy.

REKLAMA 0111562220



REKLAMA 0011537085

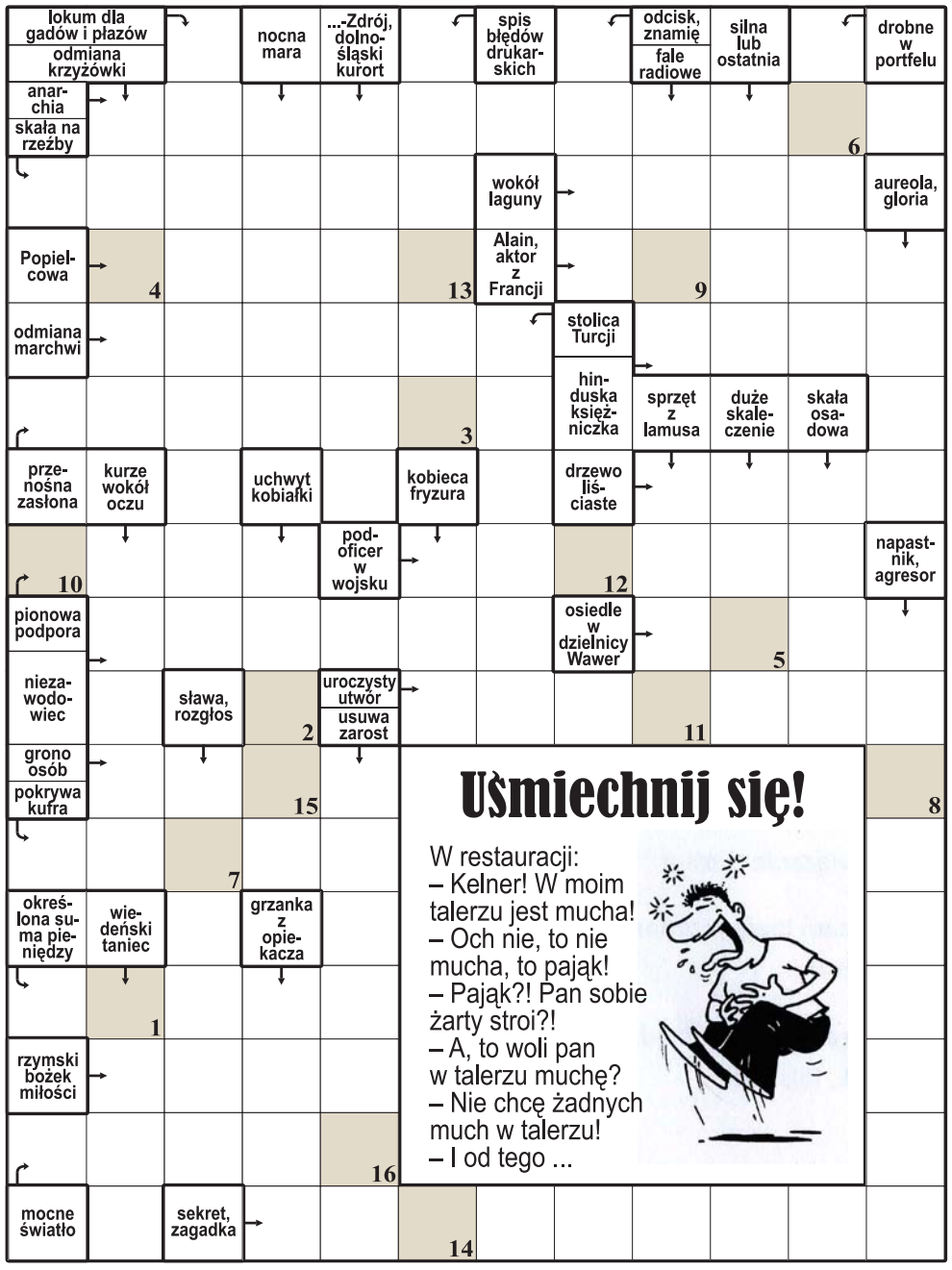


AUTOREKLAMA



eprasa.pl fc1414c5cf

Krzyżówka panoramiczna



Litery z pól ponumerowanych od 1 do 16 utworzą rozwiązanie: dokończenie dowcipu z okienka.

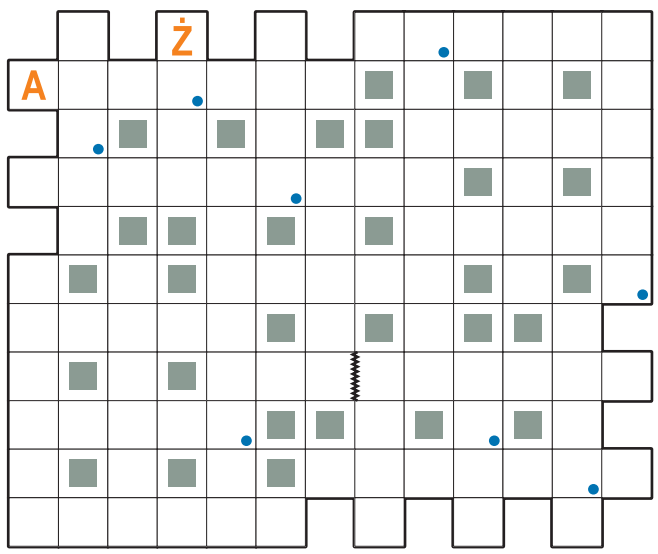
Uśmiechnij się!

W restauracji:
– Kelner! W moim talerzu jest mucha!
– Och nie, to nie mucha, to pająk!
– Pająk?! Pan sobie żarty stroi?!
– A, to woli pan w talerzu muchę?
– Nie chcę żadnych much w talerzu!
– I od tego ...

Krzyżówka A-Ż

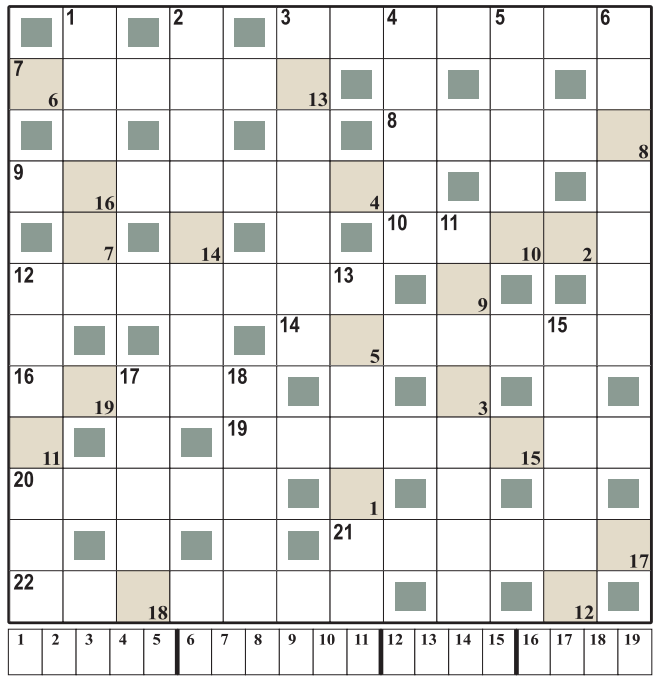
Każdy odgadywany wyraz (w nawiasie liczba liter) zaczyna się literą poprzedzającą określenie. Miejsce wpisywania – do odgadnięcia. Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

A) księgowy weryfikujący roczny bilans (7).
B) nadmierna pobożność, świętoszkowatość (9).
C) potocznie: sosna lub świerk (6).
D) amerykański stan ze stolicą w Dover (8).
E) aktorka USA z filmu „Dzień próby” (3,6).
F) rzymskie demony świata podziemnego, (5).
G) ... Peck, aktor z „Dział Navarony” (7).
H) żołnierz dawnej lekkiej jazdy węgierskiej (5).
I) żywe stworzenie lub sedno sprawy (6).
J) azjatycki ssak z rodziny psów (5).
K) koniec, czyli ... zapadła (6).



L) kwiat bogini Izydy (5).
Ł) osesek klępy (6).
M) miłośnik zimowych kąpieli w morzu (4).
N) kończyna ze stopą (4).
O) np. „Czarodziejski flet” (5).
P) białe lub czarne na szachownicy (4).
R) symbol zdrowia o jadalnym korzeniu (5).
S) „... na sukces”, program z gatunku talent show (6).
T) konkurent praktyka (8).
U) wkład wspólnika do majątku spółki (6).
W) gatunek wierzby (5).
Z) pasiasty ssak z afrykańskiej sawanny (5).
Ż) jedno z najważniejszych zbóż chlebowych (4).

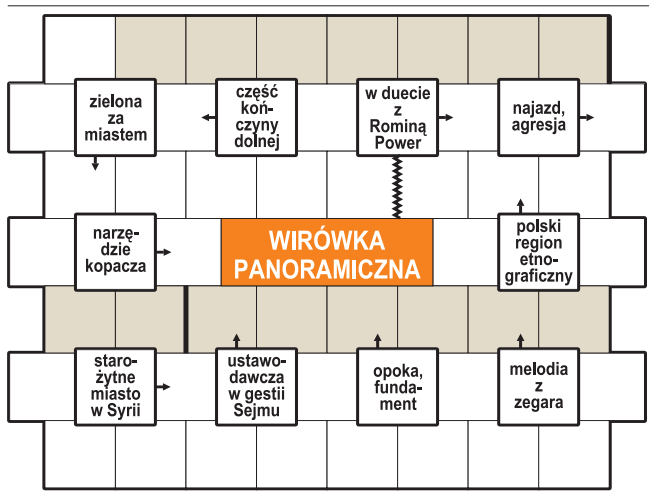
Krzyżówka z hasłem



Litery z pól ponumerowanych w prawym dolnym rogu od 1 do 19 utworzą rozwiązanie: przysłowie wietnamskie.

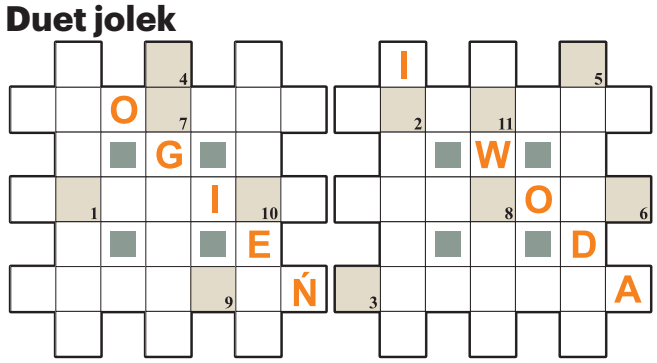
Poziomo:
3) niezmierzona dal,
7) kara za grzechy,
8) Baltazar z bajki,
9) Akira, reżyser filmowy,
10) prymitywny pług,
12) walczy z czerwonym kurem,
14) Zdzisław, polski aktor,
16) autokrata, despota,
19) „Szli na zachód ...”,
20) list żelazny,
21) kolczasta roślina,
22) rozsądek w postępowaniu.

Pionowo:
1) mleczny napój,
2) fanfaronada, zgrywa,
3) hazardowa gra w karty,
4) ścienny z kukułką,
5) Rb dla chemika,
6) docenia dobrą kuchnię,
11) lotnicza elektronika,
12) szef oddziału kopalni,
13) dawny pojazd konny,
15) pospolity gryzoń,
17) mała ..., a cieszy,
18) wzmianka prasowa.



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

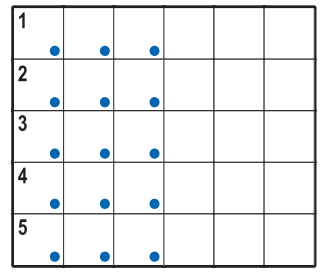
Duet jolek



Litery z pól ponumerowanych od 1 do 11 utworzą rozwiązanie. W przypadkowej kolejności:

– krzewiciel postępu
– krój czcionki drukarskiej
– leczenie, kuracja
– Johannes, malarz holenderski
– lis z wiersza Brzechwy
– złoty lub kokosowy
– Mamry lub Gopło
– straż przyboczna władcy
– lud pochodzenia tureckiego
– wygięta linia
– schowek w marynarce
– miasto nad Angarą (Rosja)

Logogryf



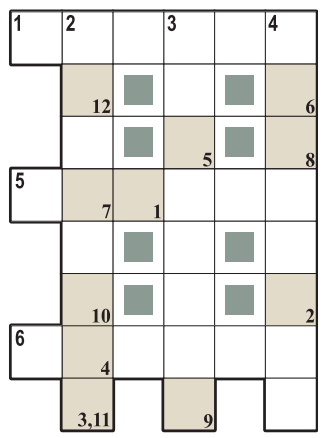
Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie: tytuł programu telewizyjnego.
1) turystyczna kuchenka spirytusowa,
2) jedna z najpopularniejszych tragedii Williama Szekspira,
3) cios zadany szpadą,
4) biwakowe miejsce w lesie,
5) stolica Macedonii Północnej nad rzeką Wardar.

Szyfr



Litery z pól od 1 do 16 utworzą rozwiązanie: tytuł powieści i filmu.
Poziomo:
6) potocznie o kobiecej odzieży,
13) biały rumak w ciemne plamy.
Pionowo:
11) „... Croft: Tomb Raider”,
3) „Obywatel ...”, film Orsona Wellesa

Krzyżówka



Litery z pól od 1 do 12, utworzą rozwiązanie.
Poziomo:
1, 5, 6) postacie z „Pana Tadeusza”.
Pionowo:
2) ciemny chleb,
3) wieża oblężnicza na kołach,
4) głoska przydechowa.

Rozwiązania

Krzyżówka panoramiczna: … właśnie jest pająk; **krzyżówka A-Ż:** dyrektor; **wirówka panoramiczna:** "Wolność po włosku"; **krzyżówka z hasłem:** Słowo prawdy rani uszy; **duet jolek:** antagonizmy; **logogryf:** "Kocham cię, Polsko"; **szyfr:** "Szkarłatna litera"; **krzyżówka:** Jacek Soplica.

eprasa.pl fc1414c5cf

polski serial medyczny
najwyższe francuskie odznaczenie
kwiat Nilu
naszywka na mundurze
stolica Albanii
udaje towar
smar maszynowy
M-1 rudego ssaka
drapieżna mucha
cudza nie boli
model Poloneza
z parze z opierunkiem
popularna na Śląsku gra w karty
świątynia buddyjska
niestaranne pismo
jedzie w peletonie
buntownik z lat 60.
wsad do martena
jednostka masy
amerykańska odmiana jabłoni
silna lub ostatnia
fryzura punka
bagienna mgła
autko na torze
dawna moneta
powieść Arkadego Fiedlera
grecka kraina historyczna
część nogi
brazylijski taniec
polska ciężarówka
herbaciany stan w Indiach
w portfelu Czecha
kieliszek wódki
szlam
budowla bobrów
pan z karabelą
„... nr 1”, film z rolą Karola Strasburgera
ułatwia przelewanie cieczy
efekt braku zajęcia
lek dla słabeusza
płaskowyż w Andach
rywal Wilka z „Krzyżaków”
Sokrates lub Platon
święty byk egipski
mieczник w oceanie
Madryt lub Oslo
miękka tkanina jedwabna
odgłos morza
kabaret z Zielonej Góry
Beauforta lub Celsjusza
duże jezioro w Rosji
grube płótno lniane
niebieski lub stalowy
ubóstwo, niedostatek
najstarszy w rodzinie
boczna część świątyni
ptak drapieżny
filmowy Obywatel
lokum dla Opla
włókno z celulozy
stop żelaza z węglem
marcinek w ogrodzie
Paul, aktor z USA
artretyczna dolegliwość
przybudówka
kamień ozdobny
najemny robotnik
metal, dodatek stopowy
gobelin
rzeka jak ssak
przebieg debaty
przystań dla Arki Noego
dawny Arab
jadło
kilka parafii
tumak lub kamionka
pole działania
imię Turner, piosenkarki
uczeń szkoły wojskowej
arabski książę
mieszana w tenisie
komedia Gogola
miejsce zebrań masonów
powieść Emila Zoli
długa żerdź
dawni Rosjanie
dawny ubiór męski
zjazd organizacji
krawiecka taśma
strome skaliste wybrzeże
odmiana gipsu
instrument smyczkowy
organiczne związki chemiczne
pocisk z głowicą bojową
wigilijna ryba
atomowa wielki ssak morski
pani magister
bukietowy dodatek
dozownik
roślina bez korzeni
polskie miasto dywanów
model Kia
basen portowy
wzór, model
mąż Balladyny
ptak padlinożerca
wierszowana zagadka
swoboda w zachowaniu
murarska skrzynia na zaprawę
pasmo górskie w Bułgarii
tajniki, sekrety
odkryta weranda
trunek z Nipponu
zięć Mahometa
Julia Roberts
miasto w Japonii
lud z Rwandy
konkurent Bolta
komedia Zapolskiej
czapka francuskiego żołnierza
nie posłuchał rady Dedala
groźny narkotyk
groźna przepowiednia, znak
grecka bogini niezgody
oficerska w wojsku
grecki bohater spod Troi
hala sportowa w Katowicach
Bq dla fizyka
szczyt „nieba”
grono przyjaciół
umiar w zachowaniu
tkanina na szaty liturgiczne
spływa z gór
kobiecy wdzięk
miasto w Lubuskiem
wysunięta część fasady
okucie żeglarskie
Wielka ... Koralowa
polski mikrobus

AUTOPROMOCJA 0111227873

Twoja gazeta w prenumeracie z Tele Magazynem

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

SŁOWNIK: ARGOLIDA, BEREKEL, CZTAN, NAFTENY, NAZCA, RIAS, RYZALIT, SELENIT, TERA, TUTSI.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 33 utworzą rozwiązanie: aforyzm Krzysztofa Bilicy.

ROZWIĄZANIE:W WALCE Z ZACOFANIEM WCIĄŻ BRAK POSTĘPU.

eprasa.pl fc1414c5cf

PIŁKA NOŻNA

Czas na derbowe starcie! Po ponad rocznej przerwie na gorzowskim „San Siro” Stilon zmierzy się z Wartą

Szymon Zatylny

Sobota, godz. 16.00 - to czas, w którym cały piłkarski Gorzów zwróci oczy w stronę ulicy Olimpijskiej. Po rocznej przerwie wraca piłkarskie święto północnej stolicy województwa lubuskiego – derbowy, III-ligowy mecz pomiędzy Stilonem i Wartą.



FOT. BOGUSŁAW SACHARCZUK

Zdjęcie pochodzi z 2023 roku, z derbowego spotkania Stilonu (niebieskie koszulki) z Wartą. Mecz wygrali bordowo-granatowi 2:0

Kibice obu drużyn musieli czekać ponad rok na kolejną odsłonę najbardziej wyczekiwanego piłkarskiego pojedynku w mieście. Gdy niebiesko-biali występowali w IV lidze, derbowe emocje musiały zostać odłożone na później. Teraz obie ekipy ponownie spotykają się na poziomie III ligi, a to oznacza jedno – czas na wielkie emocje, walkę o każdą piłkę i rywalizację, w której analiza ligowej tabeli z pewnością zejdzie na dalszy plan.

W sobotnie popołudnie stadion przy Olimpijskiej znów stanie się miejscem, w którym nie zabraknie emocji zarówno na murawie, jak i na trybunach. Dla zawodników będzie to walka o ligowe punkty i prestiż, dla kibiców – okazja, by przez 90 minut żyć jednym meczem. Możemy więc zacierać ręce i odliczać godziny do pierwszego gwizdka. Derby Gorzowa wracają.

Od 2018 roku drużyny, na poziomie III ligi, starły się ze sobą ośmiokrotnie. Wyniki mówią same za siebie. Czterokrotnie zwyciężali warciarze, trzy razy padł remis, a tylko raz, w marcu 2019 roku ze zwycięstwa cieszyli się niebiesko-biali. W całej historii rywalizacji nie znajdziemy meczu zakończonego bezbramkowym remisem. Co więcej, tylko jedna bramka na przełomie 90 minut padła właśnie w zwycięskim meczu Stilonu. Do bramki, w 25 min trafił tamtego dnia Myroslav Taranenko.

Niewielu obecnych w obu zespołach zawodników było częścią tamtego meczu. Po stronie Warty, tak wtedy, jak i dziś wyjdzie Dominik Siwiński oraz dzisiejszy kapitan bordowo-granatowych Piotr Majerczyk. Niestety, Piotr tamtego dnia całe spotkanie przesiedział na ławce rezerwowych. Po stronie Stilonu zaś niebiesko-biały trykot przywdzieje Dominik Zakrzewski, który tamtego dnia reprezentował barwy rywali. Do walki zaprowadzi ich Karol Gliwiński. Obecny trener niebieskiej części Gorzowa, pełnił wtedy rolę asystenta dla trenera Kamila Michniewicza.

Tym razem gospodarze

Gospodarzem derbów Gorzowa formalnie będzie Stilon. Podopieczni trenera Karola Gliwińskiego zajmują 11. miejsce w tabeli. W sześciu kolejkach dwa razy triumfowali, dwa razy remisowali i dwukrotnie schodzili z boiska pokonani. Sezon rozpoczęli od deszczowego pojedynku z Ślęzą Wrocław, który zakończył się triumfem 3:1. Ostatnie, wyjazdowe spotkanie z rezerwami Miedzi Legnica, zremisowali 2:2 tracąc bramkę w doliczonym czasie gry. Po drodze remis „wyślizgnął” im się w meczu ze Spartą Katowice. Bramkarz Stilonu, Adam Stachowiak, wyciągał piłkę z siatki pięć minut po regulaminowym czasie. Osiem punktów w ligowej tabeli oraz bilans bramkowy 11:8 nie napawa kibiców Stilonu optymizmem. Fani z pewnością woleliby widzieć swoją drużynę w czołówce tabeli, ale do liderujących rezerw Zagłębia Lubin brakuje sześciu punktów.

Liderem ofensywnym drużyny jest Mateusz Walczak. 22-latek, który dołączył do Stilonu w 2025 roku do bramki trafiał czterokrotnie w sześciu spotkaniach, rozgrywając pełne 90 min w każdym z nich. Nie oznacza to, że tylko na niego będą musieli uważać rywale. Wśród swoich „armat” drużyna niebiesko-białych posiada bardzo doświadczonego Emila Drozdowicza oraz dwa „młode wilk”, które na swoim koncie mają po dwie strzelone bramki: Cezarego Andrzejewskiego i Marcela Pawłowskiego.

-Przed nami derby z Wartą, jednak przygotowujemy się do tego meczu podobnie, jak do poprzednich spotkań. Wiadomo, że ciśnienie przed sobotą jest lekko podwyższone. Mamy swój styl, którego nie zamierzamy zmienić, a małe szczegóły dopasujemy do przeciwnika - stwierdził dla telewizji Gorzów Karol Gliwiński, trener Stilon.

Współlokator z „Olimpu”

W derbach, w roli gości wystąpią piłkarze Warty. Bordowo-granatowi zajmują 12. miejsce w tabeli, „oczko” niżej od lokalnego rywala. Sezon rozpoczęli od sromotnej, wyjazdowej porażki 1:5 z rybnickim ROW-em. Następnie triumfowali w wojewódzkich derbach z Cariną Gubin 2:1 i nie przegrali meczu aż do 6. kolejki, gdzie na własnym obiekcie ulegli liderowi rozgrywek - Zagłębiu II Lubin 0:2.

Potencjał bramkostrzelny Warty nie jest tak okazały, jak Stilonu. Najlepszym strzelcem drużyny jest 20-letni Filip Tuliszka, który trafił do siatki dwukrotnie. Nie oznacza to jednak, że gospodarze nie mają się czego obawiać. Postacią wyróżniającą się na boisku w ekipę trenera Grzegorza Kopernickiego jest skrzydłowy Mikołaj Wawrzyniak. Zawodnik grający z numerem 10 na plecach ma na swoim koncie tylko jedno trafienie w tym sezonie, ale w każdym meczu nie raz potrafił „rozszarpać” boczną obronę przeciwnika, tworzyć sporo przestrzeni dla boiskowych kolegów.

-Uważam, że zbliżający się mecz derbowy jest wielką niewiadomą. Absolutnie nie porównywałbym go do poprzednich spotkań, ponieważ w obu zespołach nastąpiło wiele zmian kadrowych - mówił kapitan Warty, Piotr Majerczyk. - Wiele starć derbowych już za mną, ale nie będę ukrywać, że przed sobotą mam dodatkowy, pozytywny dreszczyk emocjonalny. Na tych meczach zawsze jest dużo kibiców i tym razem pewnie będzie tak samo. Trenujemy po to, aby rozgrywać właśnie takie mecze. Mam nadzieję, że będzie to bardzo dobre spotkanie z obu stron i kibice nie będą żałować poświęconego czasu.

Poprzednie wyniki spotkań Stilonu z Wartą w rozgrywkach III lidze:

- 04.08.2018: Warta - Stilon 1:1
- 09.03.2019: Stilon - Warta 1:0
- 12.11.2022: Stilon - Warta 1:1
- 10.06.2023: Warta - Stilon 2:0
- 14.10.2023: Stilon - Warta 0:2
- 11.05.2024: Warta - Stilon 1:1
- 17.08.2024: Stilon - Warta 2:3
- 08.03.2025: Warta - Stilon 2:0

©℗

PIŁKA NOŻNA

Legia już bez Milety Rajovicia. A kto zostanie trenerem Rakowa?

Jacek Czaplewski

Tylko do przyszłej środy kluby z PKO Ekstraklasy mogą przeprowadzać transfery. Najgłośniejszą w ostatnich godzinach transakcją okazało się wypchnięcie Milety Rajovicia z Legii Warszawa.

Rajović to bohater potencjalnie największej pomyłki Legii w historii. Duńczyk w ubiegłym roku kosztował rekordowe 3 mln euro. Zupełnie jednak nie sprostał oczekiwaniom. Nowy trener Marek Papszun bardzo w niego wierzył, próbował odbudować, ale w końcu szkoleniowiec też dał sobie spokój. Wszyscy, włącznie z piłkarzem uznali, że nic dobrego nie ma prawa już wyniknąć, dlatego tuż przed północą ze środy na czwartek Mileta został wypożyczony z opcją wykupu do lidera ligi duńskiej, FC Midtjylland, który aż za 17 mln euro sprzedał tego dnia swojego najlepszego strzelca, Franculino, do tureckiego Trabzonsporu.

Legia po blamażu w Pucharze Polski ciągle nie zamknęła kadry. Na wypożyczenie do słoweńskiego NK Maribor wysłała Petara Stojanovicia, rywalizującego dotąd na prawym wahadle. Na tę pozycję ściąga bowiem Japończyka Shinnosuke Fukudę, licząc że ten zrobi taką furorę w Polsce jak wcześniej jego rodak Ryoya Morishita. A w miejsce zwolnione przez Rajovicia zmierza z gdańskiej Lechii Bohdan Wjunnyk.

Ruch na naszym rynku jest spory. Wedle medialnych doniesień Pogoń Szczecin jest po słowie z Dawidem Kownackim z Werderu Brema. Drużynę Portowców opuścił natomiast jeden z liderów środka pola, Norweg Fredrik Ulvestad, którego oddano do duńskiego Odense pod skrzydła byłego trenera drużyny, Thomasa Thomasberga.

Śląsk Wrocław zarobił około 1 mln euro za sprzedaż kolejnego młodego piłkarza do holenderskiego FC Twente. Po Krzysztofie Kurowskim trafił tam bowiem Michał Rosiak. W Jagiellonii Białystok za to głośny powrót – na lewą obronę w ramach kolejnego wypożyczenia z portugalskiej Bragi przybył ceniony Bartłomiej Wdowik. Do Górnika Zabrze zawitał Duńczyk Malthe Hojholt – z doświadczeniem w Serie A, grający na pozycji defensywnego pomocnika.

Przed nami jeszcze kilka bardzo intensywnych dni. Raków Częstochowa ogłosi trenera (być może zostanie nim Goncalo Feio) i prawdopodobnie sprzedaż Michaela Ameyawa, łączonego z Koroną Kielce. ©℗

eprasa.pl fc1414c5cf

PIŁKA NOŻNA

Lechia zakończyła pucharową przygodę po porażce z Ruchem

Cezary Konarski

Piłkarze II-ligowej Lechii Zielona Góra przegrali 0:2 z I-ligowym Ruchem Chorzów w 1. rundzie STS Pucharu Polski. Legendarny klub ze Śląska był zdecydowanie lepszy na zielonogórskim boisku.

Lechia Zielona Góra	0
Ruch Chorzów	2 (2)

Bramki: Komor (3), Chrapek (41).
Lechia: Bursztyn - Gibi Embalo, Ostrowski, Flis - Szmigiel, Szpakowski, Nahrebecki, Zientarski (od 83 min Kurek) - Bargiel, Olek (od 61 min Dębski), Więcek (od 61 min Lisowski).
Ruch: Wrąbel - Konczkowski, Leśniak-Paduch, Komor, del Moral - Laskowski (od 65 min Szwedzik), Rostek, Rosół, Chrapek (od 65 min Nagamatsu), Kristan - Szczepan (od 35 min Pawłowski).



FOT. MARIUSZ KAPAŁA

W spotkaniu Lechii Zielona Góra z Ruchem Chorzów dochodziło nawet do rywalizacji w parterze

- Lechia jest drużyną grającą bez kompleksów, w lidze radzi sobie bardzo dobrze. W pucharach przed takimi meczami zawsze trzeba być skoncentrowanym i czujnym – mówił przed spotkaniem Waldemar Fornalik, trener Ruchu Chorzów.

Czujności, o której mówił były selekcjoner reprezentacji Polski, na pewno zabrakło piłkarzom zielonogórskiej Lechii, którzy stracili bramkę zanim kibice zdążyli wygodnie usadowić się na swoich miejscach. Była 3 min spotkania, gdy piłkę na pole karne gospodarzy wrzucał Kacper Laskowski. Zielonogórzanie dali piłkarzom Ruchu za dużo swobody, dlatego Aleksander Komor bez trudu głową skierował piłkę do bramki.

Lechia starała się szybko odpowiedzieć, w 11 i 14 min świetne okazje zmarnowali jednak – odpowiednio – Kamil Olek i Michał Szmigiel. Kilka minut później mogło być 0:2, ale miejscowy bramkarz Jakub Bursztyn wygrał pojedynek sam na sam z Danielem Szczepanem.

Chorzowianie dopięli swego w 41 min. Przy drugim golu ponownie asystował Kacper Laskowski, tym razem dograł piłkę przed pole karne do Michała Chrapka. Ten precyzyjnym strzałem, tuż przy prawym słupku, podwyższył wynik meczu. Ruch mógł jeszcze strzelić bramkę „do szatni", ale w doliczonym czasie gry Krystian Rostek, mając przed sobą tylko Jakuba Bursztyna, trafił piłką w słupek.

W pierwszej połowie meczu kibice obejrzeli otwartą, trochę „szaloną" grę. Spotkanie mogło się podobać. Po zmianie stron boiska tempo rozgrywania akcji wyraźnie zmalało. Mecz zrobił się zdecydowanie spokojniejszy, co przełożyło się mniejszą ilość sytuacji podbramkowych. Zielonogórzanie byli wprawdzie nieco odważniejsi i groźniejsi niż w pierwszych 45 minutach, ale to goście kontrolowali grę. Nie dawali Lechii wielu możliwości do ataków, dlatego miejscowi szukali swoich szans najczęściej po stałych fragmentach gry. Pod koniec spotkania obie strony miały spore możliwości do strzelania bramki, ale piłkarzom brakowało skuteczności. W czwartej minucie doliczonego czasu gry doskonałą okazję na honorowego gola zmarnował Paweł Flis.©℗

Wyniki meczów 2. rundy lubuskiego Pucharu Polski:

- **Grupa południowa:** ŁKS Łęknica - Sprotavia Szprotawa 2:2 (rzuty karne 9:10), Kado II Górzyn - Tęcza Krosno Odrzańskie 3:4, Carina II Gubin - Pogoń Świebodzin 2:11, Promień Żary - Odra Bytom Odrzański 1:3, Korona Kożuchów - Dozamet Nowa Sól 2:1, Budowlani Gozdnica - TS Przylep Zielona Góra 0:9, Pogoń Wężyska - Piast Iłowa 0:3, Czarni Żagań - Carina Gubin 3:2, Odra Transtone Logistics Glińsk - Victoria Szczaniec 1:8. Mecz Płomień Chlebowo - Lechia II Zielona Góra został przełożony na 10 września;
- **Grupa północna:** Ilanka Rzepin - Grupa Chmiel Polonia Słubice 1:0, Celuloza II Kostrzyn nad Odrą - Sokół Gościm 2:3, Warta II Gorzów - Róża Różanki 2:2 (rzuty karne 5:4), Pogoń Skwierzyna - Celuloza Kostrzyn nad Odrą 3:4, Radowiak Drezdenko - Czarni Browar Witnica 0:3, Lubuszanin Drezdenko - Warta Słońsk Browar Pavco 5:1, Łucznik Polned Strzelce Krajeńskie - Stal Sulęcin 2:3, Stilon II Gorzów - Piast Karnin 5:3, Orzeł Międzyrzecz - wolny los.

Piłkarski weekend

II liga
Sobota - godz. 20.00: Lechia Zielona Góra - Świt Szczecin

III liga
Sobota - godz. 16.00: Stilon Gorzów - Warta Gorzów, **godz. 20.00:** Odra Bytom Odrzański - ROW 1964 Rybnik; **niedziela - godz. 16.00:** Górnik Polkowice - Carina Gubin.

IV liga
Sobota - godz. 15.00: Promień Żary - Ilanka Rzepin, **godz. 16.00:** Piast Karnin Gorzów - Lechia II Zielona Góra, Odra Nietków - Victoria Szczaniec, Dozamet Nowa Sól - Sprotavia Szprotawa, Korona Kożuchów - Czarni Żagań, **godz. 17.00:** Pogoń Świebodzin - Łucznik Polned Strzelce Krajeńskie, Pogoń Skwierzyna - Grupa Chmiel Polonia Słubice; **niedziela - godz. 14.00:** Piast Iłowa - TS Celuloza Kostrzyn nad Odrą, **godz. 15.00:** Róża Różanki - Stal Sulęcin.

Klasa okręgowa
Grupa zielonogórska. Sobota - godz. 15.00: TS Przylep Zielona Góra - Tęcza Krosno Odrz., **godz. 16.00:** Pogoń Wężyska - Relax Grabice, Zorza Ochla - Błękitni Ołobok, Bóbr Bobrowice - Cargovia Kargowa, Unia Kunice Żary - Zjednoczeni Brody, Budowlani Lubsko - KP Świdnica, Czarni Drągowina - Czarni Pałck. Pauzuje ŁKS Łęknica.

Grupa gorzowska. Sobota - godz. 15.00: Spartak Deszczno - Pionier Zwierzyn, Orzeł Międzyrzecz - Warta II Gorzów, **godz. 16.00:** MKS Czarni Browar Witnica - Lubuszanin Drezdenko, **godz. 17.00:** Warta Słońsk Browar Pavco - Radowiak Drezdenko, GKP Kłodawa - LZS Bobrówko; **niedziela - godz. 17.00:** MKS Spójnia Ośno Lubuskie - Toroma Torzym, Zorza Kowalów - Sokół Gościm, **godz. 17.30:** Stilon II Gorzów - Uran Trzebicz.

Centralna Liga Juniorów
U-17. Sobota - godz. 11.00: Stilon Gorzów - Górnik Zabrze.
U-15. Niedziela - godz. 13.30: Stilon Gorzów - Lechia Zielona Góra.
(cekon)

KRÓTKO

Żużel

Stalowcy wygrali, a junior Falubazu niepokonany

We Wrocławiu odbyła się zaległa runda Drużynowego Pucharu Ekstraligi 500R. Po raz jedenasty triumfowali zawodnicy Stali Gorzów.
Na podium byli też żużlowcy Falubazu Zielona Góra z niepokonanym Kajetanem Jarosiewiczem. Młody zawodnik Falubazu jest aktualnie w wyśmienitej formie. Na Stadionie Olimpijskim wywalczył trzeci komplet punktów w tegorocznych rozgrywkach. Bardzo dobra dyspozycja zielonogórskiego nastolatka dała Falubazowi trzecie miejsce. Pierwsze - ex aequo z rówieśnikami z Unii Leszno - wywalczyli natomiast młodzi zawodnicy Stali Gorzów.
Stalowcy są już pewni zwycięstwa w całym cyklu. O podium walczą natomiast zawodnicy Falubazu. Losy tej rywalizacji rozstrzygną się w ostatniej rundzie, która została do rozegrania. 14 września odbędzie się w Zielonej Górze. Falubaz, by zapewnić sobie podium, nie może być niżej niż Unia Leszno, która ma tyle samo punktów w tabeli. Dodajmy, że zanim dojdzie do tego rozstrzygnięcia, 9 września w Zielonej Górze rozegrana zostanie pierwsza z trzech rund Indywidualnych Mistrzostw Polski 500R. Lubuszanie są faworytami do medali.

Wyniki: 1-2. Stal Gorzów - 22 pkt.: Michał Głębocki 6+1 bonus (-,2,2',2), Damian Bełtowski 7+1 (2,2',3,-), William Forstner 3+3 (1',-,1',1'), Sasza Hlib 6+1 (1',3,2); **1-2. Unia Leszno - 22 pkt.:** Dawid Oscenda 11 (3,3,2,3), Piotr Morawiak 6+2 (2',0,3,1), Paweł Silski 5+1 (0,2,2',1); **3. Falubaz Zielona Góra - 21 pkt.:** Marcel Czyżniejewski 5+1 (2',3,0,0), Kajetan Jarosiewicz 12 (3,3,3,3), Julian Wronecki 4 (1,2,1,0); **4. Włókniarz Częstochowa - 18 pkt.:** Tomasz Zyskowski 3 (0,2,1,0), Adam Syguda 10 (1,3,3,3), Alan Kielan 5+1 (w,1,2',2); **5. GKM Grudziądz - 16 pkt.:** Wojciech Piórkowski 8 (1,3,3,1), Patryk Balina 5 (0,0,2,3), Kajetan Kurnik 3 (w,1,1,1); **6. Motor Lublin - 15 pkt.:** Filip Kopacz 3 (0,w,0,3), Kacper Szewczyk 10 (3,3,2,2), Radosław Obal 2 (1,1,u,0); **7. Sparta Wrocław - 11 pkt.:** Piotr Romański 9 (2,2,3,2), Maja Jona 2 (0,1,1,0), Nikodem Martyniak 0 (d,-,-,-).

Tenis stołowy

Natalia Bajor triumfowała w Ołomuńcu

Kolejny znaczący sukces osiągnęła Natalia Bajor z zielonogórskiego ZKS (podopieczna trenera Lucjana Błaszczyka), która w turnieju WTT Feeder w czeskim Ołomuńcu, występując wspólnie ze Słowakiem Lubomirem Pistejem w grze mieszanej, stanęła na najwyższym stopniu podium. Polsko-słowacka para po zwycięstwo sięgnęła w imponującym stylu, gdyż nie przegrali ani jednego spotkania, a w finale wygrał z duetem z Singapuru: Izaac Quek - Ming Ying Loy 3:2 (11:7, 8:11, 7:11, 11:9, 11:7).

Tenis stołowy

Świetny występ Zielonogórzan w Słowenii

Patryk Żyworonek zdominował rywalizację w turnieju WTT Youth Contender w słoweńskim Otočec w kategorii U-19. Zawodnik zielonogórskiego ZKS w półfinale pokonał Włocha Francesco Trevisana 3:1 (7:11,13:11,11:9,11:8), a w finale Chińczyka Yang Mingkuna 3:1 (11:6, 11:9, 6:11, 11:9). W Słowenii medal zdobył też kolega klubowy Patryka Żyworonka – Samuel Michna, który zdobył „brąz" w kategorii U-17. Przegrał grę o finał zł Chung Yen Chuan-giem (Tajwan) 1:3. **(jm, rk)**

eprasa.pl fc1414c5cf

SPORT

• **Koszykarze Zastalu Zielona Góra rozegrają kolejne mecze sparingowe we własnej hali.** Dziś zmierzą się z BK Děčín, a jutro z Górnikiem Wałbrzych. Początek obu spotkań o godz. 17.30.

ŻUŻEL

Stalowcy rozpoczęli walkę o medal. Czy po zawodach w Gorzowie staną na podium?

Jarosław Miłkowski

Rozpoczęła się finałowa faza Drużynowych Mistrzostw Polski Juniorów. W pierwszej rundzie w Lublinie najlepsza okazała się Polonia Bydgoszcz. Młodzieżowcy Stali Gorzów zajęli trzecie miejsce.

O zwycięstwie Polonii Bydgoszcz zadecydowała skuteczna jazda dwójki jej liderów. Wiktor Przyjemski, dla którego był to pierwszy start po pięciotygodniowej przerwie spowodowanej kontuzją, był niepokonany. Jedno „oczko" stracił Maksymilian Pawełczak. Łącznie polonii wygrali dwanaście z dwudziestu biegów.

Tylko jedno biegowe zwycięstwo zanotowali juniorzy Stali Gorzów. Było to w wyścigu XIV, gdy najmłodszy w drużynie, niespełna 16-letni, Kacper Sobkowiak pokonał Karola Szmyda, Mikołaja Duchińskiego i Kacpra Andrzejewskiego.

Kłopoty z taśmą odebrały „trójkę"

Jako pierwszy linię mety minął raz też Igor Kordun. Stało się to w pierwszym podejściu do gonitwy X. Po jego zakończeniu sędzia dopatrzył się jednak, że taśma startowa nie poszła równo w górę na całej szerokości i zarządził powtórkę. A w niej młody stalowiec był drugi. Dodajmy, że kłopoty z taśmą były nie tylko w tej gonitwie.

Finałowa faza DMPJ składa się z czterech turniejów, a każda ze startujących w niej drużyn jest gospodarzem jednej imprezy. W najbliższą środę kolejny finałowy czwórmecz odbędzie się w Bydgoszczy. Tydzień później będą zawody w Toruniu. Finały zakończą się 23 września w Gorzowie. To właśnie na stadionie im. Edwarda Jancarza wręczane będą medale. Jeśli któryś z krążków zawiśnie na szyjach podopiecznych trenera Piotra Rembasa, będzie to jedyny w tym sezonie medal na koncie Stali.

Wyniki turnieju 1. rundy finałowej DMPJ w Lublinie:

- **1. Abramczyk Polonia Bydgoszcz - 42 pkt.:** Maksymilian Pawełczak 14 (3,3,2,3,3), Emil Maroszek 3 (-,0,3,0,-), Kacper Andrzejewski 8 (3,1,3,0,1), Maksymilian Kostera 2 (2,-,0,-,-), Wiktor Przyjemski - 15 (3,3,3,3,3);
- **2. Motor Lublin - 32 pkt.:** Michał Psiuk 1 (1,0,-,-,0), Bartosz Bańbor 14 (3,3,3,3,2), Bartosz Jaworski 4 (1,2,1,0,-), Karol Szmyd 10 (2,3,3,2,u), Dawid Cepielik 3 (2,1,0);
- **3. Budnex Stal Gorzów - 29 pkt.:** Oskar Paluch 8 (2,2,2,2,-), Igor Kordun 8 (0,2,2,2,2), Kacper Sobkowiak5 (1,0,-,3,1), Oskar Chatłas 7 (2,1,1,1,2), Hubert Jabłoński 1 (0,1);
- **4. KS Toruń - 17 pkt.:** Bartosz Derek 4 (0,2,0,0,2), Antoni Kawczyński 6 (0,1,1,1,3), Mikołaj Duchiński 3 (0,1,0,1,1), Jan Heleniak 4 (1,0,1,2,w).©℗

ŻUŻEL

Dziś derby. Stal i Falubaz mają dla siebie niespodzianki

Jarosław Miłkowski

Dziś rozegrane zostanie rewanżowe spotkanie w fazie play down PGE Ekstraligi. Gezet Stal Gorzów podejmie Stelmet Falubaz Zielona Góra. Pierwszy mecz na zielonogórskim torze wygrali gospodarze 48:42.

Obie lubuskie drużyny to bezpośredni rywale w walce o pozostanie w Speedway Ekstralidze. Stal Gorzów i Falubaz Zielona Góra rywalizują ze sobą w pierwszej części fazy play down. To rozwiązanie, które jest już stosowane drugi kolejny sezon. Na czym ono polega? Piąta drużyna w tabeli po sezonie zasadniczym wybiera sobie rywala z miejsc 6-8, z którym rywalizuje o pozostanie w lidze. W tym roku piąte miejsce zajął GKM Grudziądz, który do walki wybrał Włókniarza Częstochowa . Tym samym drugą parę stworzyły Stal i Falubaz.

W pierwszej fazie play down obie pary rywalizują w dwumeczach. Zwycięzcy zakończą sezon na miejscach 5-6. Przegrani z kolei stoczą jeszcze bój o miejsca 7-8. Zwycięzca tego ostatniego dwumeczu o pozostanie w lidze będzie musiał stoczyć baraż z drugą drużyną Speedway 2. Ekstraligi (bo przegrany spada o klasę niżej).

Pierwszy pojedynek obu lubuskich drużyn Falubaz wygrał to spotkanie 48:42. W dzxisiejszym rewanżu w Gorzowie, by uniknąć dalszej walki o ligowy byt, gospodarzom wystarczy remis w dwumeczu (stalowcy byli bowiem wyżej w tabeli, zajęli szóste miejsce). Zielonogórzanie natomiast nie mogą przegrać różnicą wyższą niż pięcioma punktami.

Składy obu zespołów są nieco tajemnicze. Jeśli chodzi o Falubaz, w składzie brakuje Przemysława Pawlickiego. Tym samym ekipa z południa regionu do niemal ostatnich chwil przed meczem pozostawia sobie decyzję, czy pojedzie on z numerem drugim czy czwartym. Wybór ostatecznego numeru dla Pawlickiego da też odpowiedź, z jakim numerem pojedzie zawodnik U24 (ostatnio był nim Mitchell McDiarmid).

Niespodziankę w zestawieniu ma też Stal. Gospodarze nie wpisali do składu Igora Korduna i Adama Bednářa. W związku z tym rywale nie wiedzą, który z nich pojedzie jako junior, a który jako senior.©℗



FOT. DAMIAN GRABSKI FOTOGRAFIA

Przemysław Pawlicki z pewnością wskoczy do składu Falubazu

Gezet Stal Gorzów - Stelmet Falubaz Zielona Góra

- **Piątek - godz. 20.30; stadion im. Edwarda Jancarza w Gorzowie; transmisja TV w Canal+ Sport.**
- **Gezet Stal:** 9. Paweł Przedpełski, 10. Hubert Jabłoński, 11. Oskar Chatłas, 12. Charles Wright, 13. Anders Thomsen, 14. Oskar Paluch, 15. Kevin Nycz.
- **Stelmet Falubaz:** 1. Leon Madsen, 2. Rafał Sękowski, 3. Dominik Kubera, 4. Kacper Witrykus, 5. Andrzej Lebiediew, 6. Damian Ratajczak, 7. Oskar Hurysz.

KOMENTARZ

Moim zdaniem



Andrzej Flügel:
Milczenie sprzed ekranu

Skończyła się pucharowa przygoda piłkarzy Lechii. Zielonogórzanie przegrali z 14-krotnym mistrzem Polski Ruchem. Ekipa z Chorzowa gra dziś na drugim szczeblu rozgrywek, zaczęła sezon nie najlepiej, ale mimo tego jej jakość było widać na boisku. Naliczyłem bodaj siedmiu piłkarzy Ruchu, którzy mieli za sobą grę w ekstraklasie.

Na tle chorzowian drugoligowi zielonogórzanie wyglądali całkiem przyzwoicie i w sumie mogli pokusić się o zdobycie gola kontaktowego i sprawienie, że do końca byłyby emocje. Dodatkowo na kwadrans przed końcem meczu sędzia powinien podyktować karnego, ale nie wiedzieć czemu nie zagwizdał.

W ogóle sprawy fatalnych pomyłek arbitrów zdominowały ostatnio dyskusję wokół futbolu. Są okropne, mające wpływ na wyniki meczów. Ponieważ ekstraklasa jest pokazywana z wielu kamer i nic nie umknie, to jak na dłoni widać te gafy. Najgorsze, że o ile czasem można wybaczyć sędziemu z boiska, bo może czegoś nie dostrzec, to trudno zaakceptować milczenie jego kolegów z VAR-u. Oni mają powtórki, zwolnienia, mogą oglądać sporną sytuację klatka po klatce. Niestety, bywa, że milczą doprowadzając do tragicznych pomyłek. Tak było w niedawnym meczu Widzewa ze Śląskiem, kiedy w doliczonym czasie gry przy stanie 3:3, w zamieszaniu podbramkowym obrońca wrocławian zmiótł z boiska rywala. I co? Właśnie nic. Sędzia odgwizdał koniec meczu. Jego mogę zrozumieć, bo rzeczywiście było tam zamieszanie, ale panowie sprzed ekranu? Ich brak reakcji to dramat. Podobnie w meczu Pucharu Polski, gdzie Motor ośmieszył Legię wygrywając 3:0. Lublinianie strzelili prawidłowego gola. Sędzia na boisku błędnie widział faul gospodarzy i nie uznał bramki. Jemu można jakoś wybaczyć. ale tym z VAR-u?

Wiecie co jest najgorsze? To, że po tych błędach centrala nie potrafi ogłosić: sędzia X dopuścił się karygodnej pomyłki mającej wpływ na wynik meczu, więc jest odsunięty na tyle i tyle.

Pewien Czytelnik zapytał mnie, dlaczego w środę, kiedy Lechia grała w centralnym Pucharze Polski z Ruchem i bardzo chciał ten mecz obejrzeć, choćby w telewizji, u nas odbywały się mecze regionalnego Pucharu i taki kibic, jak on musiał wybierać. Odpowiedziałem, że podobnie jak on, nie rozumiem tego...©℗

eprasa.pl fc1414c5cf