

30.06.2016

HALLO ZIELONA GÓRA

pogoda na dziś



max +27°C min +15°C

#dzieje się

Woodstock może być wyjątkową przygodą

STR. 6

#aktywnie

Ale on ma ciało! Haruje na nie od samego świtu

STR. 11



FOT. LUKASZ GOŁĄK

#dzieje się

Lato Muz Wszelakich - co się będzie działo

STR. 5

#aktywnie

Buty same za nas nie pobiegają, mówi fachowiec

STR. 12

#dzieje się



Poznajcie koło naukowe do zadań specjalnych!

STR. 8

FOT. MARIUSZ KAPALA

#w naszym mieście

Remont dworca PKP potrwa dłużej. Kiedy się zakończy?

• PKP zmodernizują więcej peronów. • Dlatego zakończenie inwestycji w listopadzie. • Ale to nie koniec robót STR. 4

#dzieje się

W OKULARACH IM DO TWARZY! MACIEJ Z ZIELONEJ GÓRY TO JEDEN ZE ZWYCIĘZCÓW NASZEGO PLEBISCYTU „OKULARNICZY W OBIEKTYWIE”

STR. 6



FOT. ARCHIWUM UCZESTNICA



Mówię to, na co mam ochotę. I jeśli ktoś ma z tym problem, to zwyczajnie przecież może nie kupić biletu.

Abelard Giza
artysta kabaretowy

FOT. PRZEMEK SWIDERSKI / POLSKAPRESS

#festiwal



FLORENCE I INNE GWIAZDY NA FESTIWALU OPEN'ER

W TYM ROKU ORGANIZATORZY IMPREZY STAWIAJĄ GŁÓWNIENIE NA ARTYSTÓW SPRAWDZONYCH. TO DLATEGO W GDYNI ZOBACZYMY MIĘDZY INNYMI FLORENCE & THE MACHINE, SIGUR RÓS, FOALS, PHARRELLA WILLIAMS I LCD SOUNDSYSTEM. OPEN'ER POTRWA W TYM ROKU DO 2 LIPCA. WIĘCEJ O MUZYCZNYCH IMPREZACH PRZECZYTAJ NA NASZEMIASTO.PL

FOT. JACK PLUNKET/INVISION/AP

#koncertowo

Skunk Anansie w Polsce

MUZYKA - Założony w Londynie kwartet z charyzmatyczną wokalistką Skin w lutym 2017 wystąpi w Polsce. Trasa obejmie Kraków, Warszawę, Gdańsk i Poznań. Zespół już w 1994 roku pokazał swoją indywidualność, dając obając stery wokalistce uzbrojonej w niepodrabialny na całym świecie falset. Dziś ma za sobą ponad 20 niezwykłych lat, pełnych podróży po całym świecie i multipłatynowych wydawnictw. Szczegóły polskiej trasy Skunk Anansie na naszemiasto.pl

#kręci się

Tarzan powraca do Konga

FILM - 1 lipca premiera filmu „Tarzan: Legenda”. W rolach głównych zobaczymy Alexandra Skarsgarda (Tarzan) oraz Samuela L. Jacksona i Margot Robbie. Tytułowy bohater po latach porzuca życie w cywilizowanym Londynie i powraca do Konga, żeby stawić czoło kapitanowi Romowi.

TEATR SIĘ ZMIENIA I CZUJĘ, ŻE CZĘSTO SIĘ W TYCH ZMIANACH, PROPONOWANYCH PRZEZ MŁODYCH TWÓRCÓW, NIE MIESZCZĘ
JERZY STUHR, AKTOR, REŻYSER

#w sieci



Wielka flaga na deptaku podczas meczu Polska - Szwajcaria. Zdjęcie z naszej strony zielonagora.naszemiasto.pl

FOT. ALICJA SKOWRONKA

#festiwal

Warsaw Summer Jazz Days

MUZYKA - Warsaw Summer Jazz Days 2016 odbędzie się między 7 a 10 lipca - podobnie jak rok temu - w SOHO Factory na warszawskiej Pradze. Głównymi gwiazdami będą John McLaughlin, John Medeski, Steve Coleman i Tord Gustavsen. Zagra też Marc Ribot, wieloletni gitarzysta Toma Waitsa i współpracownik Roberta Planta. Warsaw Summer Jazz Days to światowej rangi festiwal jazzowy, organizowany w Warszawie od 1992 r. Powstał jako konkurencja dla innej imprezy poświęconej tej muzyce - Jazz Jamboree. WSJD ma za zadanie promocję jazzu współczesnego, niezależnie od jego rodowodu czy przynależności państwowej. **Warsaw Summer Jazz Days 2016, 7-10 lipca, SOHO Factory, ul. Mińska 25, bilety: od 60 zł, karty od 250 zł**

#nowości

„Step Up” powróci

SERIAL - Taneczny hit „Step Up” przerodzi się w serial. Z filmem związa się Channing Tatum i jego żona Jenna, którzy tym razem będą producentami wykonawczymi. Pierwsze odcinki mają zadebiutować już w 2017 roku. Obsada jeszcze nie została wybrana. Czy na małym ekranie zobaczymy aktorów z kinowej serii „Step Up”? Zobacz wideo na naszemiasto.pl



FOT. MAT. PRASOWE

#rozmowa

Dagmara Skalska
bloggerka, pisarka
(na zdjęciu z prawej)

Jak odrzucić złe nawyki?

Mnie w wypracowaniu nawyku wczesnego wstawania pomogła Australia. To oczywiście nie znaczy, że trzeba wyjechać gdzieś daleko, by udało nam się coś zmienić. Czasem wystarczy odrobina silnej woli. Po miesiącu trwania przy złożonych sobie obietnicach gwarantuję, że się uda. Zdarza się, że dopiero choroba i cierpienie pozwalają na uświadomienie sobie, jak wielką wartością jest zdrowie. Nie trzeba tego doświadczać na sobie. Ja przeżyłam to z moim mężem, Tomkiem. Zachorował na raka, a ja dzień po dniu widziałam, jak poszczególne organy wyłączają się. Uczestniczyłam w jego cierpieniu, chociaż to on cierpiał najbardziej. Wiesz, najsmutniejsze jest to, że czasem ludzie narzekają na swoją pracę albo na to, że

nie mają pieniędzy na wspaniałe wakacje. Ale nawet gdyby mieli wymarzoną pracę i miliony na koncie, co by im to dało, gdyby doświadczyli choroby?

Kłania się idea pozytywnego egoizmu.

Tak, bo przecież jeżeli nie zadamy o spokój ducha, twórcze myśli i emocje, życiową radość, poczucie szczęścia niezależnego od czynników zewnętrznych, to czym będziemy dzielić się z partnerem: frustracją, toksycznymi myślami?

Dlaczego wciąż wydaje nam się, że egoizm to grzech?

Kultura, w której żyjemy, uczy nas tego, że trzeba się poświęcać. **I się poświęcamy. Wiele kobiet rezygnuje z życia zawodowego i pasji, by trwać w związku. A kiedy ten i tak się rozsypuje, zaczynają kalkulować, co się bardziej opłaca: bycie dobrą i piękną wewnątrznie kobietą czy zwykłą żoną?**

Ale bycie pozytywną egoistką nie jest tożsame z byciem żoną. Ja nią nie jestem. Problem polega na tym, że budujemy związki w oparciu o stos wyobrażeń. To jest błąd - tworzymy relacje bez oczekiwań, niech związek zasila w nas to, co dobre. Jeżeli decydujemy się na trwanie w układzie, który wymaga rezygnacji z własnych pasji, zainteresowań lub zmiany przekonań czy wyznawanych wartości, to życie prędzej czy później, skonfrontuje nas

z tym. Bo to jest zawsze ślepa uliczka.

Ale mimo tego wiele kobiet wciąż nie może z niej zawrócić i tkwi w toksycznych związkach. Dlaczego?

Z przyzwyczajenia lub strachu przed samotnością. Kobiety, które rzeczywiście trwają w takich relacjach, najczęściej są już uzależnione od partnera. Tylko że to nie jest prawdziwa miłość. Najprawdopodobniej ten partner daje nam coś, czego same nie posiadamy, np. poczucie bycia ważną i potrzebną. Tak się zdarza, gdy kobieta ma niskie poczucie własnej wartości. Dlatego by stworzyć trwałą i dojrzalą związek, należy w pierwszej kolejności wypracować wewnętrzną pewność kierunku, poczucie własnej wartości, miłość własną. Niestety, w Polsce pokutuje przekonanie, że „lepszy wróbel w garści, niż gołąb na dachu”. I między innymi przez tego typu przekonania, tkwimy w układach, które zamiast pomagać nam się rozwijać, pozbawiają nas życiowej mocy.

Nikt nie mówił, że życie jest usłane różami. To nieprawda, życie nie jest cukierkowe. Dlatego trzeba umieć dokonywać wyboru i ważne, by ten wybór był świadomy. Zresztą, to właśnie te trudne doświadczenia pozwalają na odkrycie siebie, na stworzenie wewnętrznej siły i spojrzenie na świat z innej perspektywy.

#rozmawiała Kinga Czernichowska. Cały wywiad na naszemiasto.pl

REKLAMA

M026000316A

KOLEJ NA WOODSTOCK!
Nie czekaj, kup bilet on-line tam i z powrotem, a oszczędzisz do **40%**

CENOWE STREFY BILETÓW TAM I Z POWROTEM*

1	2	3
49zł	109zł	139zł

Promocyjne bilety kupisz: www.biletyregionalne.pl, KOLEO

*Szczegóły oferty na www.przewozyregionalne.pl

Przewozy Regionalne

MATERIAŁ DYSTRYBUTORA

C025003409AA

FILMOWA STRONA MIASTA

PREMIERA

AGENT I PÓŁ: IDEALNA KOMEDIA NA LATO



Jest ich dwóch. Różni ich wszystko. Wygląd, styl życia, doświadczenia. Tworzą jednak doskonały duet. No, prawie doskonały. Wchodząca właśnie do kin komedia „Agent i pół” to idealna propozycja na gorący początek lata. Oczywiście, można się zżymać, że filmów o dwóch kumplach były dziesiątki. Ale ta ma jedną zaletę, jakiej nie miały poprzednie. Dwayne’a Johnsona.

Tak, to komedia sensacyjna, komedia pomyłek, w której wydarzy się wszystko, co nie powinno się wydarzyć. Szalona jazda po bezdrożach prawa rozpisana na dwie mocne komediowe role.

Bob (Dwayne Johnson) i Calvin (Kevin Hart) byli szkolnymi przyjaciółmi. Z Boba, otyłego geeka śmiała się cała szkoła, był popychadłem i przedmiotem wiecznych drwin. Calvin uchodził za złote dziecko, najpopularniejszego prymusa, w którym kochały się wszystkie dziewczyny. Od tego czasu minęło wiele

lat. Calvina pochłonęła rutyna, pracuje jako księgowy w pracy, która doprowadza go do rozpacz, tymczasem Bob... Bob zamienił się w... Dwayne’a Johnsona, muskularnego supersamca, na widok którego faceci stają się małymi chłopcami zapatrzonymi w superbohatera, a kobiety bezwiednie zaczynają zakręcać włosy wokół palca. Odnowienie przyjaźni dwóch starych kumpli stanie się początkiem ostrej jazdy bez trzymanki. Tajny agent CIA, Bob, wciągnie spokojnego, wycofanego Calvina w dziki rytm strzelanin, spisków, mafijnych porachunków, niebezpiecznych pościgów i morderczego niebezpieczeństwa. A wszystko to z nutą absurdu i humoru i... nostalgii.

Centrum komediowych wydarzeń stanowią nawiązania do czasów szkolnych, kiedy Bob i Calvin stali po przeciwnych stronach barykady. Złote dziecko versus otyły dziwak, z którego śmieją się wszyscy. Co zadziwiające, po latach, kiedy sytuacja odwróciła się diametralnie, superprzystojny Bob wciąż widzi w kumpla ze szkoły bohatera, inteligentnego,

nieustraszonego, sprawiedliwego zwycięzcę. Sam zaś, wbrew temu, kim się stał, czuje się w środku małym, skrzywdzonym dzieckiem.

To właśnie wcielający się w rolę Boba Dwayne Johnson jest największym zaskoczeniem filmu. Znany z sensacyjnych produkcji macho pokazuje swoją drugą – komediową – twarz. I jest w tej roli doskonały! Partneruje mu uznawany za jednego z najzabawniejszych amerykańskich aktorów Kevin Hart. – Może i różni ich wszystko – począwszy od wyglądu – ale obaj zrobieni są z tej samej gliny – komentuje reżyser, Rawson Marshall Thurber – Jako duet są nie do pobicia, są charyzmatycznymi indywidualistami, którzy każdy film traktują niezwykle poważnie, nie traktując tak zarazem siebie samych. Chemia, jaka ich łączy jest marzeniem każdego reżysera.



DWAYNE JOHNSON – NIEOCZEKIWANA SUPERGWIAZDA



Karierę zaczynał jako zawodnik wrestlingu, a kiedy osiągnął w tej dziedzinie wszystko, w tym uwielbienie całej Ameryki, zgrabnym ciosem otworzył drzwi do świata filmu. Wszystko wskazuje na to, że zostanie tu długo.

W przyszłym roku zobaczymy go w dwóch gorąco oczekiwanych premierach – ósmej części popularnej sagi „Szybcy i wściekli”, w której wciela się w postać ironicznego mocarza – Luke’a Hobbsa, oraz w filmowej adaptacji słynnego serialu „Słoneczny patrol”. Tymczasem na ekranach kin możemy podziwiać go w komedii „Agent i pół” (czytaj wyżej). Okazuje się, że ten muskularny macho doskonale sprawdza się w komediowym repertuarze.

Jego filmowa kariera wcale nie jest czymś oczywistym. Nie pochodzi z rodziny o aktorskich tradycjach, do świata kina wszedł tylnymi drzwiami. Ot, po prostu jego popularność jako sportowca (używał wtedy pseudonimu „The Rock” – „Skala”) chcieli wykorzystać filmowi producenci, więc powierzał mu epizody w filmach, by był wabikiem dla publiczności. I nagle niespodzianka! Szybko okazało się, że kamera go kocha, a on świetnie radzi sobie

z aktorskim zadaniem. Uwielbia go również publiczność, ponieważ na ekranie prezentuje specyficzną mieszankę wielkiej siły i szczerego, nieco pyszałkowego uśmiechu. Jest w nim naturalność, jakiś dystans, coś, co sprawia, że nie tylko mu wierzymy, ale także po prostu lubimy. No, i brawura, jakaś ekranowa bezczelność, której nie sposób się oprzeć.

Dwayne Johnson zaliczany jest do grona najlepiej zarabiających aktorów, co więcej, filmy z jego udziałem przynoszą miliardowe zyski. Jego autobiografia „The Rock says...” zadebiutowała na pierwszym miejscu listy bestsellerów „The New York Timesa”, spędzając na niej aż 20 tygodni. W 2016 roku magazyn „Times” ogłosił Johnsona jednym z najbardziej wpływowych ludzi świata. Wszystko wskazuje, że to dopiero początek.

Dwayne, you rock!

Kiedy widzisz przed sobą drzwi, za którymi jest szansa na sukces, nie pukaj. Rozwal je kopniakiem, uśmiechnij się i przedstaw - Dwayne Johnson



NEWSY

TRZY ODSŁONY MOCNEGO KINA

W sieci możemy już oglądać trzy nowe sensacyjne zwiastuny nowych produkcji filmowych, które niebawem trafią na ekrany kin. Trzeba przyznać, że druga połowa filmowego roku będzie naprawdę mocna.



Wczesną jesienią czeka nas zalew kinowych nowości z najwyższej półki. Tom Hanks powróci jako profesor Robert Langdon w ekranizacji bestsellera Dana Browna „Inferno”, usiłując uratować świat przed masową zagładą. To trzecia odsłona filmowej serii opartej na hitowych książkach Dana Browna. Dwie poprzednie ekranizacje jego prozy – „Kod da Vinci” oraz „Anioły i demony” – zarobiły ponad miliard dolarów. „Inferno” w kinach od 14.10.

Sądząc po zwiastunie, znakomitej rozrywki możemy spodziewać się także po sensacji „Jack Reacher: Nigdy nie wracaj”. Ale to żadna niespodzianka, skoro w roli głównej zobaczymy Toma Cruise’a. A on nie zawodzi nigdy. Wygląda (wciąż! Jak on to robi?!) jak

milion dolarów, a w ekranizacji powieści Lee Childa zaskakuje doskonałą formą fizyczną (tak, tak, aktor ma 54 lata!). „Jack Reacher: Nigdy nie wracaj” w kinach od 21.10.

Największym zaskoczeniem może być jednak druga odsłona przerażającej serii „Ouija”. W 2014 roku „Diabelska plansza Ouija”, horror o mikroskopijnym (jak na Hollywood) budżecie 5 milionów dolarów, zarobił ich ponad 100, doprowadzając publiczność na całym świecie do dreszczy przerażenia. „Ouija: Narodziny zła” zapowiada się jeszcze bardziej wstrząsająco. Tym bardziej, że fani horrorów dostaną to, co lubią najbardziej – nawiedzone dziecko... „Ouija: Narodziny zła” w kinach od 28.10.



NAPISY KOŃCOWE



Trwają zdjęcia na planie nowych przygód Człowieka-Pajaka. W tytułową rolę wciela się najmłodszy w historii odtwórca Spider-Mana – dziesięcioletni Tom Holland. Do obsady dołączają zaś kolejne gwiazdy – w roli Iron Mana pojawi się sam Robert Downey Junior, w czarny charakter wcieli się Michael Keaton, a główną rolę kobiecą zagra piosenkarka i aktorka Zendaya. Na ekranie zobaczymy także znanego z serialu „Better Call Saul” Michaela Mando oraz gwiazdę „ Fargo ” – Bokeema Woodbine’a. „Spider-Man: Homecoming” zadebiutuje w kinach latem 2017 roku.

opracował Bartek Reszczyk

naszemiasto.

DEMOTYWATORY.PL



tylko hity.pl

MAXXX

PAMIĘTACIE TAKĄ ZIELONĄ GÓRĘ? ZOBACZCIE, JAK ZMieniŁO SIĘ NASZE MIASTO
[ARCHIWALNE ZDJĘCIA]
ZIELONAGORA.NASZEMIASTO.PL



#informacja

Zobacz projekty na figurę patrona Zielonej Góry

WYSTAWA

- W Galerii Pro Arte w Zielonej Górze można oglądać prace artystów, którzy brali udział w konkursie na projekt rzeźby patrona miasta - św. Urbana I.

#oprac. kb

●● Komisja konkursowa, złożona między innymi z władz miasta, konserwatorów zabytków, duchownych, artystów i przedstawicieli instytucji kulturalnych prze głosowała projekt rzeźby stworzony przez Artura Wochniaka.

Do udziału w konkursie na projekt rzeźby miasto zaprosiło sześciu artystów. Ostatecznie, swoje propozycje zgłosiło czworo z nich: Małgorzata Bukowicz, Tadeusz Dobosz, Piotr Gądek i Artur Wochniak. Ich prace można oglądać do piątku w Galerii Pro Arte, która mieści się przy Starym Rynku.

Święty Urban I sprawował władzę w katolickim Kościele w latach 222-230. Zginął śmiercią męczeńską. Papież Urban I jest patronem winiarzy oraz winnej latorośli, z której słynie nasza Zielona Góra.



Na zielonagora.naszemiasto.pl też zobaczysz prace

Figura ma stać w przyszłym roku na placu Powstańców Wielkopolskich, przed wejściem do Kościoła Matki Bożej Częstochowskiej.

Projekt Artura Wochniaka, który wygrał większością głosów, wzbudził kontrowersje członków Społecznego Komitetu Budowy Pomnika Urbana I. Pomimo głosów sprzeciwu zwycięski projekt ma doczekać się realizacji już w przyszłym roku.

FOT. NATALIA DYJAS

Łączny koszt inwestycji wynosi około 24 mln złotych

Remont dworca PKP potrwa dłużej. Zakończenie inwestycji planowane jest dopiero w listopadzie

KOMUNIKACJA

- Firma PKP zdecydowała się zmodernizować więcej peronów, dlatego zakończenie inwestycji będzie w listopadzie. Ale to nie koniec robót.

#oprac. kb

●● Remont peronów i otoczenia dworca miał się zakończyć na wakacje, ale nie widać, by roboty zbliżały się do końca. Bohdan Ząbek z zespołu prasowego PKP Polskie Linie Kolejowe S.A. wyjaśnia, że ze względu na rozszerzenie zakresu prac o roboty uzupełniające (związane m.in. z przebudową torów nr 52 i 4) termin zakończenia przebudowy stacji został przedłużony do listopada 2016 roku.

CO JUŻ ZROBIONO

Przebudowano już tory numer 1, 6, 8 i 52. Wymienione zostały podkłady, szyny i rozjazdy. Trwają prace przy przebudowie toru nr 4.

Od kilku miesięcy pasażerowie korzystają z nowych peronów nr 1A i 2. W maju został oddany po przebudowie peron 3. Trwa przebudowa peronu numer 1.



Remont to inwestycja, która odbywa się etapami

FOT. MARIUSZ KAPALA

- Perony otrzymały nową nawierzchnię z kostki betonowej, nowe krawędzie i nowe płyty peronowe z zaznaczonym pasem bezpieczeństwa (o fakturze wy-

czuwalnej dla osób niewidomych) - mówi B. Ząbek. - Z peronów 2 i 3 zdemontowano wcześniej konstrukcje starych wiat, w ich miejsce zamontowano no-

we (w przyszłości wszystkie perony wraz z dojściem będą zadaszone). Perony będą wyposażone w nowoczesny system informacji o pociągach na trasie. Zostanie zamontowany w ostatniej fazie przebudowy peronów.

A CO Z PRZEJŚCIEM PODZIEMNYM?

Obecnie są w nim skuwane ściany i posadzki. Prowadzone są prace przy budowie szybów dla wind. Przebudowany tunel będzie wyposażony w dwie windy szybowe, zapewniające osobom niepełnosprawnym, ale także podróżnym z ciężkim bagażem, rowerami czy wózkami z dziećmi, dostęp do peronów. Na czas przebudowy tunelu dostęp do peronu 2 prowadzi przejściem tymczasowym w poziomie torów, zabezpieczonym z obu stron labiryntem.

NA TYM NIE KONIEC

Dzięki porozumieniu miasta z PKP zaplanowana jest dalsza przebudowa, obejmująca: przedłużenie tunelu do ul. Towarowej, przychodni Aldemedu; przebudowę wiaduktu nad Batorego, zadaszenie peronów i budowę pochylni. Do końca roku mają być załatwione wszystkie zezwolenia.

REKLAMA

AD16000145A

Tour de Pologne[®] amatorów

17.07.2016

BUKOVINA RESORT ZAPRASZA CZESŁAW LANG

www.tourdepologneamatorów.pl | organizator

LANGTEAM



Sponsor Główny

TAURON

Partnerzy

BUKOVINA
RESORT

MAŁOPOLSKA

Patroni Medialni

SPORTOWI

onet.

eska

TVP
SPORT

naszemiasto.

wprost

RZECZY

KMH

MR

MODA ZDROWIE

rower.tour

Triathlon

PODRÓŻE

BIKOWORLD.PL

naszemiasto.pl

s24.pl
serwis sportowy

Sponsorzy Wspomagający

quest

VITARADE

Studio55

MAŁA HARTMAN

FESTINA

veloart

CIŚWIANKA

Wakacyjne atrakcje kulturalne w naszym mieście

Czas rozpocząć Lato Muz Wszelakich, czyli koncerty, recitale, spotkania, wycieczki...

WYDARZENIA

- Przed nami dwa piękne miesiące letnie wypełnione muzyką i sztuką. Nie zabraknie znakomitych koncertów, kabaretów, bajek, spacerów, teatrów i nie tylko.

#maw

●● Zapoznajcie się z propozycjami tegorocznej edycji Lata Muz Wszelakich. -Zabierzcie, dzieci, wnuki, znajomych, przyjaciół i przybywajcie licznie na imprezy - zachęcają organizatorzy.

1 TYDZIEŃ LATA MUZ PROGRAM OD 3-9 LIPCA

● 3 lipca, niedziela
17.00 koncerty promenadowe Orkiestra Dęta Zastal, dyrygent Leszek Gąd (przy ratuszu, w razie niepogody Zielonogórska Palmiarnia)
● 6 lipca, środa
11.00 - 13.00 nie nudzę się latem Zabytki sakralne Zielonej Góry - spacer z przewodnikiem Janem Frydrykiem

Lubuskie Stowarzyszenie Przewodników Turystycznych (miejsce zbiórki pl. Bohaterów - godz. 10.45)

17.00 spotkanie z mistrzem Wystawa Papcio Chmiel i Jego Podopieczni, komiks Henryka J. Chmielewskiego - wernisaż Muzeum Ziemi Lubuskiej

● 7 lipca, czwartek
11.00 bajki, bajdy, banialuki Powrót Smoka czyli ogród ostatniej zieleni, Studio Teatralne Guliwer z Zielonej Góry, Zielonogórski Ośrodek Kultury (amfiteatr im. Anny German)

16.00 z książką na leżaku: Różowe zjawisko spotkanie z Krystyną Sienkiewicz i Grzegorzem Cwierniewiczem, WiMBP im. C. Norwida (Winiarnia Bachus)

20.00 znani na wesoło i nieco poważnie: Śmiechoterapia recital Krystyny Sienkiewicz (podwórko Galerii u Jadźki w razie niepogody sala Hydro(za)gadka, ul. Festiwalowa 3)

● 8 lipca, piątek
11.00 bajki, bajdy, banialuki: Przypowieści o Czerwonym Kapturku, Teatr Alternatywa



Wystawa Papcio Chmiel i jego podopieczni już 6 lipca w Muzeum Ziemi Lubuskiej

FOT. TOMASZ HOŁOBY/POLSKAPRESS

z Zielonej Góry, (amfiteatr im. Anny German)

20.00 bluesowe noce: Koncert zespołu Juwana Jenkins & Old Dogs. Wykonanie: Juwana Jenkins (śpiew), Charlie Slavík (harmonijka), Jiri Marsicek (gitara), Tomas Vokurka

(perkusja), Jan Korinek (gitara basowa).

Klub Piekarnia Cichej Kobiety, bilety 20 zł

● 9 lipca, sobota

20.00 znani na wesoło i nieco poważnie: Kabaret Melonik i Szminka w programie Podpie-

rajmy się, wykonanie: Olga Borys, Jacek Fedorowicz, Zbigniew Lesień, Czesław Majewski, Tadeusz Ross (podwórko Galerii u Jadźki w razie niepogody sala Hydro(za)gadka, ul. Festiwalowa 3.

● 11 lipca, poniedziałek

21.30 - 23.00 a niebo gwiazdziste nade mną... Pokaz nieba przy wykorzystaniu teleskopu astronomicznego. Warunkiem pokazu jest bezchmurne niebo Polskie Towarzystwo Miłośników Astronomii, oddział w Zielonej Górze (Winne Wzgórze przy Palmiarni) Szczegółowy program Lata Muz Wszelakich znajdziecie na naszej stronie internetowej zielonagora.naszemiasto.pl

BĘDZIE BUSKERBUS

Co roku w ramach Lata Muz Wszelakich odbywa się festiwal sztuki ulicznej. Już dzisiaj warto zapamiętać, że zielonogórska edycja XX Międzynarodowego Festiwalu Sztuki Ulicznej BuskerBus odbędzie się w dniach 23-24 sierpnia. Jak zawsze występy odbywać się będą od godz. 12.00 na deptaku oraz wieczorem w klubie festiwalowym (Piekarnia Cichej Kobiety). Wśród zaproszonych gości znaleźli się artyści dobrze znani publiczności, jak i wykonawcy, którzy wystąpią w Polsce po raz pierwszy.

REKLAMA

AD16000155C

GODZ. 22⁰⁰

SUZI QUATRO

7.07.2016

KASIA KOWALSKA

BILETY NA TICKETPRO.PL **GODZ. 20⁰⁰**

DOLINA CHARLOTTY

WSTĘP: 18⁰⁰

Sponsorzy i patroni medialni



REKLAMA

Z016003486A

PBS
GRUPA PBS

NOVA ART

68 452 73 42
500 464 973
www.grupapbs.pl

**Nowe Osiedle
w Zielonej Górze**

POZNAJ INWESTYCJĘ NOVA ART

ARCHITEKTURA
SZTUKA
NATURA



GRUPA PBS DEVELOPER

#festiwal



Czekamy na Wasze najlepsze fotki z Przystanku Woodstock

FOT. MAGDA WEIDNER

Przeżyj wyjątkową przygodę na Woodstocku

KONKURS

- Marzysz o tym, aby stanąć na głównej woodstockowej scenie? Chciałbyś zobaczyć, jak to jest podczas oficjalnego rozpoczęcia 22. Przystanku Woodstock?

#maw

●● Festiwal startuje już 14 lipca. Chcesz przeżyć niesamowitą przygodę? Ta propozycja jest dla Ciebie. Weź udział w naszym fotograficznym konkursie. Zrobisz świetne zdjęcie na Woodstocku podczas

poprzednich edycji? Pochwal się nim. Temat prac to „Ja i Mój Woodstock”. Nasi Czytelnicy wybiorą najpopularniejsze zdjęcie, a zwycięzca otrzyma zaproszenie na woodstockową scenę podczas oficjalnego otwarcia 22. Przystanku Woodstock. Taka okazja może się nie powtórzyć. Wyjątkowe przeżycie i niesamowite uczucia gwarantowane! Na zgłoszenia czekamy do 6 lipca. Zdjęcie, swoje dane, miejscowość i nr tel. oraz krótki opis zdjęcia przyslij na adres plebiscyt@gazetalubuska.pl lub skorzystaj z opcji dostępnej na stronie www.lubuskie.naszemiasto.pl

Okularnicy w obiektywie

Nasi najsympatyczniejsi okularnicy nagrodzeni

PLEBISCYT

W okularach im do twarzy! Maciej z Zielonej Góry, Anna z Gorzowa i Anna z Zielonej Góry - to zwycięzcy naszego plebiscytu „Okularnicy w obiektywie”.

#maw,pk

●● Pracownia Optyczna Tomasz Puśleckiego powstała na zielonogórskim deptaku w 1995 roku. Oferuje badanie wzroku, dobór pomocy optycznych dla osób słabowidzących, soczewki kontaktowe, szeroki wybór okularów korekcyjnych oraz przeciwsłonecznych. Pracownia była partnerem naszej akcji, której celem było wyłonienie oraz nagrodzenie naj, najsympatyczniejszych okularników.

- Plebiscyt „Okularnicy w obiektywie” to bardzo dobra akcja. Cieszymy się, możemy dostarczyć ludziom radość i promować zdrowy styl życia - zapewnia właściciel salonu i jednocześnie fundator nagród. - Dzięki tej akcji wspólnie promujemy modę na okulary. Modę wyjątkową, bo taką która pozwala nam nie tylko dobrze wyglądać, ale także zadbać o nasze oczy. Są one przecież najważniejszym zmysłem dla człowieka, a jednocześnie są najbardziej narażone na uszkodzenia. Przez lata noszenie okularów było głównie koniecznością, często niechcianą. Dzisiaj, dzięki rozwojowi techniki produkcji szkieł i opravek, każdy może znaleźć okulary w których naprawdę dobrze wygląda. Niezależnie od tego, czy nosi szkła korekcyjne czy przeciwsłoneczne - tłumaczy fundator nagród.

Najmodniejsze w tym sezonie są zdaniem właściciela salonu okulary o zaokrąglonych kształtach. Jeśli zaś chodzi o okulary przeciwsłoneczne, to klienci stawiają na szkła lustrzane, srebrne lub kolorowe. Korzystając z okazji, pan Tomasz przypomina zarówno panom, jak i panią, które noszą okulary na włosach, że żadne z dotychczasowych badań nie potwierdziły pozytywnego wpływu okularów na stan owłosienia głowy, ale jeśli kupiliśmy okulary to naprawdę warto opuścić je



Najwięcej głosów Czytelników otrzymał Maciej z Zielonej Góry

ARCHIWUM MACIEJA



Partnerem naszej akcji była Pracownia Optyczna Tomasz Puślecki z Zielonej Góry

FOT. PAWEŁ KAMINSKI

na nasze nosy i skorzystać z ochrony przed promieniowaniem UV oraz ostrym światłem. Pozwoli to nam doceniać piękno letniej pogody przez wiele lat.

OKULARNICZY Z NAGRODAMI

24 czerwca w redakcji „Gazety Lubuskiej” w Zielonej Górze odbyło się wręczenie nagród dla zwycięzców naszego plebiscytu „Okularnicy w obiektywie”.

Przypomnijmy, że to nasi Czytelnicy mogli za pomocą głosowania wybrać zwycięzców.

Najwięcej głosów zdobył Maciej z Zielonej Góry. Drugie miejsce zajęła Ania z Gorzowa

Wlkp. a trzecie należało do Anii z Zielonej Góry. Zwycięzca otrzymał od nas supernagrodę - voucher o wartości 500 zł do wykorzystania w salonie optycznym Tomasza Puśleckiego w Zielonej Górze oraz bardzo modny „selfie stick”. Ania z Gorzowa otrzymała od nas aparat do robienia błyskawicznych zdjęć Polaroid. Natomiast Ania z Zielonej Góry za zajęcie trzeciego miejsca dostała „selfie stick”. Wszystkim jeszcze raz gratulujemy!

Wyniki plebiscytu znajdziecie na naszej stronie: zielonagora.naszemiasto.pl

PORADY SPECJALISTY

Wybierz okulary przeciwsloneczne idealne dla Ciebie! Jak to zrobić? Wybierając okulary największą uwagę przywiązujemy zwykle do ich wyglądu, a powinniśmy na soczewki. Niezbędne informacje o tym co jest najważniejsze znajdziecie na zielonagora.naszemiasto.pl. Porad udziela Tomasz Puślecki.

#!!!

Polub Optyka Tomasza Puśleckiego na Facebook: facebook.com/optykpuslecki

REKLAMA

Z016003982A

SPÓŁECZNA SZKOŁA PODSTAWOWA NR 1 STO DOBRO DZIECKA – NASZYM CELEM! TRWA NABÓR UZUPEŁNIAJĄCY DO KLASY „0”!!!

Nasze atuty:

- 1. BEZPIECZEŃSTWO I INDYWIDUALIZACJA**
Jesteśmy placówką bezpieczną, kameralną, klasy liczą max 14 uczniów
- 2. SYSTEM JEDNOZMIANOWY**
Zajęcia prowadzone są w systemie jednozmianowym od godz. 8.15
- 3. ZAPEWNIAMY 10-GODZINNĄ OPIEKĘ**
♦ świetlica dla wszystkich uczniów czynna codziennie od godz. 7.00 do 17.00
♦ w klasie 0 zapewniamy II śniadanie i podwieczorek
- 4. W OFERCIE TRZY JĘZYKI OBCE**
♦ angielski, niemiecki, hiszpański
- 5. W TROSCIE O ZDROWIE I ROZWÓJ FIZYCZNY**
♦ w klasach 0-VI – basen (możliwość zdawania na kartę pływacką)
♦ nauka jazdy na nartach: „Białe Szkoły” oraz „Zielone Szkoły” (w okresie wiosenno-letnim)
♦ liczne wycieczki dydaktyczne, zajęcia o tematyce zdrowotnej
- 6. ZAJĘCIA DODATKOWE**
♦ zajęcia praktyczno-techniczne prowadzone w profesjonalnej pracowni
♦ innowacyjne zajęcia matematyczne
♦ nauka gry w szachy – w klasach młodszych
- 7. WSPÓŁDZIAŁANIE Z RODZICAMI**
- 8. PROJEKTY EDUKACYJNE**
♦ nauka poprzez eksperymenty
♦ plastografek (zajęcia plastyczne dla kl. I, usprawnianie rącek)
♦ Let's go (Klub Żużelowy Angielskiej)
- 9. ZAANGAŻOWANIE SZKOŁY W LOKALNE DZIAŁANIA**
- 10. PONAD 25 LAT SZKOŁY – SZKOŁY Z TRADYCJĄ!**
www.ssp1zielonagora.pl ssp1sto@poczta.onet.pl
KONTAKT: tel. 68 321 29 60, kom. 509 661 051
ul. Władysława IV 1, 65-229 Zielona Góra

REKLAMA

Z016002829F

OPTYK PUŚLECKI
markowe okulary

POLUB NAS NA FACEBOOKU I ORIENTUJ SIĘ W TRENDACH

OKULARY PRZECIWSŁONECZNE

PRACOWNIA OPTYCZNA • GABINET OKULISTYCZNY
ZIELONA GÓRA, AL. NIEPODLEGŁOŚCI 6, TEL. 68/ 325 66 52
KROSNO ODRZ., UL. POZNAŃSKA 19, TEL. 68/ 383 59 38

#kultura

Projekcja filmu
„Nieobecność”

BIBLIOTEKA - w czwartek, 30 czerwca o godzinie 22.00 w Bibliotece Norwid odbędzie się projekcja filmu dokumentalnego „Nieobecność” w reż. Magdaleny Łazarkiewicz. Film zaprezentowany zostanie w cyklu Lubuskie Konotacje – Piotr Łazarkiewicz.

Książka na dzień
dobry

SPOTKANIA - To cykl spotkań, które odbywać się będą w mediatece Szklana Pułapka od poniedziałku do piątku, o godzinie 11.00, w trakcie trwania całego okresu wakacyjnego. Na spotkania organizatorzy zapraszają najmłodszych czytelników, którzy są ciekawi świata, chcą miło i pożytecznie spędzać letnie poranki. - W trakcie zajęć dzieci będą mogły wysłuchać rozmaitych opowiadań, snuć rozmowy na temat książek i poznawać zakłete w nich historie. Przenieśmy się do krain smoków, wrózek, leśnych ludów i dalekich krain. Przy pięknej pogodzie do relaksu przy książce zaprosimy Was na trawnik, tuż przy Zielonogórskiej Palmiarni, gdzie rozłożymy koce i pufy - dodają organizatorzy spotkań.

#spotkania

Fotografia nasza
pasja

WYSTAWA - 8 lipca w Galerii Focus Mall zostanie otwarta wy-



Wakacyjne zajęcia
w mediatece

FOT. PIXABAY

stawa zdjęć członków Zielonogórskiego Towarzystwa Fotograficznego. Przedstawiony zostanie przekrój twórczości reprezentowanej przez członków ZTF. Otwarcie wystawy będzie wzbogacone pokazem zdjęć z muzyką. - Jest to dla nas duże wydarzenie, pragniemy podzielić się naszą twórczością z innymi. Mamy nadzieję, że kadry zainteresują oglądających. Będzie duża różnorodność zdjęć: portrety, przyroda, krajobrazy miejskie - dodają organizatorzy.

Świat kolei
w miniaturze

WYSTAWA - Do czwartku, 30 czerwca w galerii Focus Mall można obejrzeć wystawę „Świat kolei w miniaturze”. Ekspozycja zajmuje ponad 100 metrów kw. powierzchni, na którą składają się m.in. ręcznie robione modele dziesiątek lokomotyw i wagonów, liczne stacje kolejowe i torowiska, a także setki precyzyj-

nie odwzorowanych elementów zabudowy miejskiej, wiejskiej, leśnej i polnej. Jest to wspaniała atrakcja zarówno dla dzieci, jak i dla wielbicieli modelarstwa oraz miłośników kolei.

Wystawę znajdziecie na poziomie 1 w pobliżu sklepów C&A i New Yorker i będzie czynna w godzinach pracy galerii tj. od godz. 9.00 do 21.00. Wstęp na wystawę jest bezpłatny.

#wydarzenia

Walczą dla
chorej Tosi!

WYDARZENIE - Tosia urodziła się ze złożoną wadą serca. Dziewczynka potrzebuje kilku skomplikowanych operacji, a to wiąże się z kosztownymi lekami, codziennym badaniem wskaźnika INR, rehabilitacją, wizytami u specjalistów oraz licznymi pobytami w szpitalu z dala od miejsca zamieszkania. Już w ten weekend 1-2 lipca w klubie One Love (al. Niepodległości 8A) odbędzie się zbiórka pieniędzy. W piątek zagra dla Was DJ Strugi Woogie Boogie. Start imprezy o godz. 21.00, wstęp 10 zł. W sobotę DJ Snoopy, start 21.00, wstęp 15 zł. - Nie bądź obojętny! Przyjdź i pomóż. Liczy się każda złotówka. Miej serce i ratuj serce! - zachęcają organizatorzy.

Milonga
na podwórku

TANCE - W piątek, 1 lipca w Galerii u Jadźki odbędzie się Pierwsza Letnia Milonga otwierająca cykl imprez tanecznych na dziedzińcu galerii. Świeta muzyka, parkiet i cudowna atmosfera gwarantowane. Start o godz. 20.00

PROMOCJA

GAZETA
LUBUSKA

TOK
CZYTAM

Serwis internetowy
dla stałych Czytelników
„Gazety Lubuskiej”
gazetalubuska.pl/prenumerata

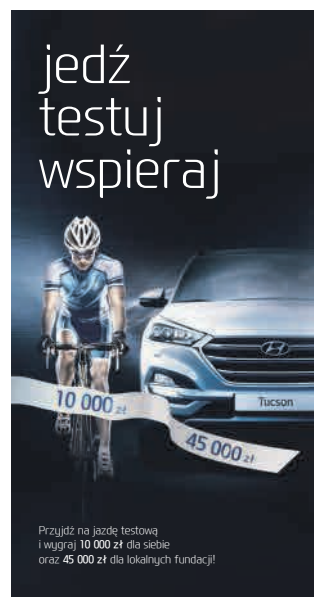
MATERIAŁ INFORMACYJNY PARTNERA

Hyundai Nakręca Projekty
na Tour de Pologne

Wraz z początkiem lipca, Hyundai Motor Poland – oficjalny sponsor Tour de Pologne, rozpoczyna we wszystkich swoich salonach w Polsce akcję społeczną z nagrodami „Hyundai – Nakręcamy Projekty”.

Jak wziąć udział w akcji? Wystarczy wejść na stronę internetową www.hyundai.pl, zarejestrować się na jazdę próbną wybranym modelem samochodu w jednym z 60 salonów marki, a po odbyciu jazdy wsiąść na stacjonarny rower dostępny w salonie i przez 5 minut „wykręcić” jak najwięcej kilometrów. Hyundai przekaże w sumie 40 tysięcy złotych na dofinansowanie projektów organizacji, wskazanych przez tych dealerów, którzy w skali kraju zbiorą najwięcej kilometrów. To jednak nie wszystko. Dziesięciu uczestników indywidualnych z najlepszymi wynikami zostanie zaproszonych do Wielkiego Finału. Zwycięzca otrzyma 10 tysięcy złotych. 73. Edycja Tour de Pologne – największego wydarzenia kolarskiego w Polsce potrwa od 12 do 18 lipca, a wystartuje w niej 200 kolarzy z profesjonalnych teamów.

„Jako marka Hyundai od lat towarzyszymy wielkim wydarzeniom sportowym globalnie i na szczeblu lokalnym - w Polsce jesteśmy Oficjalnym Sponsorem Tour de Pologne. Aby zabezpieczyć logistyczną stronę wydarzenia, przekazaliśmy do dyspozycji organizatora 57 samochodów, w skład której wszedł model Tucson, dostawczy H350 oraz limuzyny Genesis dla gości VIP. Poprzez akcję „Hyundai – Nakręcamy Projekty” pragniemy zrobić coś dla lokalnych społeczności, stąd pomysł, aby połączyć motoryzację, kolarstwo, a także lokalne inicjatywy”. – Powiedział Mariusz Wingralek, Dyrektor Marketingu i PR Hyundai Motor Poland. Akcja „Hyundai – Nakręcamy Projekty” potrwa od 1 do 31 lipca, w 60 salonach marki Hyundai. Więcej szczegółów znajduje się na stronie www.hyundai.pl.



Tour de Pologne

HYUNDAI | NEW THINKING.
NEW POSSIBILITIES.

M026000307A

Materiał informacyjny – Fundacja Muszkieterów

Dzieci z województwa lubuskiego jadą na „Wakacje z Muszkieterami”



Ponad 70 dzieci z 21 miejscowości woj. lubuskiego dzięki Fundacji Muszkieterów wyjedzie tego lata na upragnione wakacje. „Wakacje z Muszkieterami” kierowane są do dzieci wykazujących się pozytywnym stosunkiem do obowiązku szkolnego i wzorową postawą społeczną, z rodzin niezamożnych i ośrodków opiekuńczo-wychowawczych. Ambasadorką akcji jest Sylwia Gruchała.

Początek wakacji to dla wielu dzieci czas letnich wyjazdów. Nie wszystkie rodziny są w stanie sfinansować wypoczynek swoich pociech. Według danych GUS ponad 50% dzieci w Polsce nie wyjeżdża latem poza miejsce zamieszkania. A przecież to świetny sposób na zregenerowanie sił przed kolejnymi szkolnymi wyzwaniami.

Przedsiębiorcy z Intermarché i Bricomarché tworzący Fundację Muszkieterów postanowili zmierzyć się z tym problemem. W ramach

akcji „Wakacje z Muszkieterami” niemal 1000 dzieci z całej Polski wyjedzie na 10-dniowy wypoczynek. Inicjatywa skierowana jest do 8-12 latków, z rodzin niezamożnych oraz placówek opiekuńczo-wychowawczych. To nagroda za dobre wyniki w nauce oraz wzorową postawę w życiu codziennym.

Dla ponad 70 dzieci pochodzących z województwa lubuskiego zaplanowano dwa turnusy. Pierwszy rozpocznie się 28 czerwca w Murzasichle, drugi zacznie się 6 lipca w Jastrzębiej Górze. Na uczestników kolonii czekają m.in. kino, ogniska integracyjne, wycieczki, czy nocna gra terenowa „z dreszczykiem”. Dzieci wezmą udział w takich zajęciach jak: orienteering (trening z mapą i kompasem), rękodzielnictwo, storyboarding (tworzenie komiksów), warsztaty kulinarne, sportowe rozgrywki czy ABC podróżnika.

– Inicjatywa Wakacje z Muszkieterami powstała z myślą o dzieciach i młodzieży nie mogących w tym roku wyjechać na wakacje, a których ambicja, chęć rozwoju oraz wspaniały charakter, pomimo wielu trudnych sytuacji życiowych, zasługuje na nagrodę. Ich postawa daje nam motywację



Jedna z grup wyjeżdżających na „Wakacje z Muszkieterami” spod Intermarché w Środzie Wielkopolskiej

do działania. Chcemy, aby dzieci odpoczęły po roku pełnym ciężkiej pracy w szkole oraz nabrały jeszcze większej pewności siebie – powiedział Marek Feruga, Prezes Fundacji Muszkieterów.

Na potrzeby akcji opracowano program rozwijający wśród dzieci cechy pozwalające osiągnąć życiowe cele. Stąd motto wyjazdów:

„To charakter, a nie kapelusz z piórem, tworzy z Ciebie Muszkietera!”

Uczestnicy wezmą udział w zajęciach utrwalających 8 uniwersalnych wartości godnych „Małego Muszkietera”: odwagę, uczynność, otwartość, wrażliwość, mądrość, sumienność, pracowitość i uczciwość.

– Możliwość wyjazdu na kolonie i odpoczynku od szkolnych trudów to

nagroda, która należy się każdemu dziecku. Niestety, nie każde może sobie na to pozwolić. Cieszę się, że uczestniczę w akcji, która stara się rozwiązać ten problem. Wiem jak to jest, kiedy Twoi koledzy i koleżanki wyjeżdżają na kolonie, a Ty musisz zostać w domu. Tym razem będzie inaczej – Mali Muszkieterowie wyjadą na kolonie, a ja jadę z nimi! – mówi Sylwia Gruchała, wielokrotna medalistka olimpijska w szermierce, Ambasadorka akcji Wakacje z Muszkieterami.

Łącznie Muszkieterowie zorganizują cztery turnusy: dwa nad morze (Jastrzębia Góra) i dwa w góry (Murzasichle).

Patronat nad akcją objęła
Agata Kornhauser-Duda,
Pierwsza Dama Rzeczypospolitej.

Patronat medialny nad akcją sprawują
Wirtualna Polska, naszemiasto.pl
oraz Parenting.pl.

Zwycięzcy plebiscytu Laur Naukowca 2016 „Najpopularniejszy projekt”

#nauka

BiomedUZ

Poznajcie koło naukowe do zadań specjalnych!

Koło naukowe? Jeszcze nie tak dawno kojarzone było z grupą najlepiej uczących się osób, które całe swoje życie podporządkowują nauce. Z biegiem lat wszystko się zmienia. Łamane są stereotypy. - Jeśli ktoś myśli, że w naszym kole są same kujony, to się naprawdę rozczaruje. Jesteśmy studentami, którzy chcą robić coś więcej. Oczywiście nauka, samodoskonalenie jest ważne, ale można to połączyć z rozrywką i dobrą zabawą. Wspominając słowa zmarłej naszej pani profesor - Elżbiety Krasickiej-Cydzik, kto umie pracować, umie się bawić. Wszystko można pogodzić w życiu i da się, trzeba tylko chcieć - tłumaczy Aleksandra Gular, przewodnicząca koła naukowego BiomedUZ, które zajęło pierwsze miejsce w naszym plebiscycie Laur Naukowca 2016 w kategorii najpopularniejszy projekt.

BiomedUZ zostało utworzone w 2008 r. przy Zakładzie Inżynierii Biomedycznej na Wydziale Mechanicznym Uniwersytetu Zielonogórskiego. - Zrzesza studentów, którzy chcą poszerzyć swoją wiedzę i umiejętności praktyczne z zakresu nauk biomedycznych - dodaje dr inż. Katarzyna Arkusz, opiekun koła.

- W trakcie trwania roku akademickiego działalność koła skupiona jest wokół cyklicznych wydarzeń, takich jak seminaria wyjazdowe, festiwal nauki, realizacja projektów naukowych czy współorganizacja balu inżynierii biomedycznej.

Jak przyznają studenci, inżynieria biomedyczna nie jest obleganym kierunkiem. Ludzie jeszcze nie wiedzą, co to jest za kierunek. - Ludzie słyszą inżynieria biomedyczna i myślą, że nie wiadomo, co robimy. Zastanawiają się, czy nie klonujemy np. owiec. Nie, nie zajmujemy się tym. Inżynieria biomedyczna to synergia wielu dyscyplin. Każdy tak naprawdę znajdzie coś dla siebie. Uczymy się programować, projektować, pojęć anatomie, fizjonomie. Musimy umieć zaprojektować implant, obsłużyć aparaturę medyczną, wiedzieć, jak jest zbudowana. Ale zajmujemy się także badaniami laboratoryjnymi, które wymagają całkiem innych umiejętności i wiedzy. To jest interdyscyplinarny kierunek, który daje duże możliwości zatrudnienia i własnego rozwoju. Ktoś, kto lubi biologię, może spokojnie spędzać czas w laboratorium. Chcesz projektować? Świetnie! Też się znajdzie coś dla siebie - dodają członkowie koła.

Plusem również może być to, że na roku nie ma zbyt wielu stu-

- Niektórzy myślą, że klonujemy tutaj owce. Tak nie jest. Realizujemy inne, równie ciekawe projekty z zakresu inżynierii biomedycznej - przyznaje Aleksandra Gular, przewodnicząca Koła BiomedUZ.



Dołączajcie do naszego koła - zachęcają studentki



Kostek, wierny towarzysz studentów



Agata, studentka I roku inżynierii biomedycznej

dentów. Każdy zna się z imienia i nazwiska, wykładowcy mają do nas indywidualne podejście. Możemy wspólnie z nimi robić coś ponad program. Wydaje mi się, że ten potencjał kierunku trzeba wykorzystywać. Ludzie, którzy myślą, że skończą studia i to samo w sobie jest sukcesem, są w błędzie. W dzisiejszych czasach to za mało.

PRZYSTĄP DO DZIAŁANIA

Obecnie w kole działa kilkanaście osób. Są to studenci zarówno piątego, jak i pierwszego roku. Dołączyć może każdy, kto ma ochotę rozwinąć swoją wiedzę i nabyć nowe umiejętności. - Na początku byliśmy ciekawi działalności koła naukowego. Chcieliśmy zobaczyć, jakie ma-

my możliwości. Co możemy od siebie dać, w jaką stronę możemy pogłębiać wiedzę i rozwijać się w kierunku inżynierii biomedycznej - przyznają Oskar Pasek i Agata Derwich, studenci I roku. - Nie mamy obszernej wiedzy, wszystkie wyjazdy, które były zorganizowane, pomagają nam wdrożyć się w temat i zainspirować do projektów, które chcielibyśmy w przyszłości realizować - dodają.

- Na początku człowiek przychodzi zielony i wszyscy się boją. Sama pamiętam, jak dołączyłam do koła. Moja pierwsza relacja? Boże, ja nie wiem, o czym wy do mnie mówicie! Ze spotkania na spotkanie człowiek zmienia podejście. Poznaje naprawdę przyjaznych ludzi i pomału włą-

cza się do ich pracy. Jak rozpoczynamy jakiś projekt, to nie jest tak, że każdy wie, co ma robić. Najpierw są spotkania, podczas których omawiamy daną propozycję. Nasza pani opiekun przygotowuje nas pod względem dydaktycznym. Osoby, które średnio były zorientowane w temacie, po takim wstępie merytorycznym są w stanie podejść do tego projektu i pomagać. Moc jest w grupie, jak każdy połączy swoją wiedzę i swoje umiejętności, to można wykonać naprawdę fajne rzeczy - opisuje przewodnicząca koła.

KOSTEK NASZA DUMA

Jak już o fajnych rzeczach mowa, to nasi studenci wiedzą, co można wymienić w człowieku i jak wykorzystać do tego drukar-

kę 3D. Wykorzystując model anatomiczny człowieka, którego nazwali Kostek, studenci zaprezentowali najważniejsze wprowadzane do organizmu implanty. - Uczestnicy pokazu, który odbył się rok temu na Festiwalu Nauki, mogli poznać ogólną budowę oraz umiejscowienie poszczególnych implantów i stabilizatorów kostnych, ale również zapoznać się z procesem ich powstawania. Na spotkaniu zaprezentowaliśmy także urządzenie do implantacji - trenażer laparoskopowy, który zaprojektowaliśmy i wykonaliśmy oraz aplikację golfową, którą również samodzielnie zaprogramowaliśmy - opisują członkowie koła BiomedUZ. - To jeden z większych projektów, z których jesteśmy dumni!

Jeśli zdecydujecie się studiować inżynierię biomedyczną, koniecznie dołączcie do koła. Gwarantujemy Wam to niezapomnianą przygodę, bogatą w doświadczenia. - Wiadomo, że zajęć jest sporo i każda dodatkowa aktywność jest ciężka do przełknięcia. Pamiętajcie, że kończąc studia mamy tylko papier, a to, co robimy poza zajęciami, możemy tak naprawdę zaoferować przyszłemu pracodawcy i to się najbardziej w tym wszystkim liczy - zachęca Aleksandra Gular.

#!!!

Zajrzyj na stronę koła:
biomeduz.wm.uz.zgora.pl/
zielonagora.pl

FOT. MARIUSZ KAPAOA

FOT. MARIUSZ KAPAOA

Wakacyjne propozycje we współpracy z portalem Nocleg.pl

Podróż z dzieckiem, czyli znajdź dobry hotel i ułatw sobie dojazd

TURYSTYKA

Podróż z dzieckiem to spore wyzwanie logistyczne - trzeba dobrze zaplanować transport i zadbać o odpowiedni nocleg, np. w hotelu, który chętnie przyjmuje maluchy.

#Weronika Kowalkowska

● Współcześni rodzice nerwowo poszukiwanie niani na okres wakacyjny odesłali do lamusa. Teraz podróżowanie z dzieckiem jest całkiem wygodne, a przez to zyskuje na popularności. W końcu maluch, który w trakcie naszych letnich wojaży zostaje w domu, cierpi nie tylko z powodu tęsknoty, ale też traci okazję na nauczenie się cennych nawyków funkcjonowania w drodze.

Zabieramy więc dzieci ze sobą, a rynek noclegów wyczuł to natychmiastowo i zareagował w charakterystyczny dla siebie sposób: specjalizując swoje usługi i dostosowując je do obecnych wymogów, przygotowując coś również dla rodziców.



FOT. 123 RF

Dzięki temu z łatwością znajdziemy obiekty z licznymi udogodnieniami dla dzieci. Dobrze więc zwrócić uwagę przy wyborze hotelu na to, czy jest to miejsce przyjazne naszym latoroślom. Zazwyczaj hotel, który nie obsługuje niepełnoletnich gości

informuje o tym od razu na swojej stronie internetowej lub uprzedza o tym podczas telefonicznej rezerwacji. Niektóre placówki przyjmują gości, np. od 14. roku życia. Dla spokoju warto o to zapytać już na wstępie, wtedy unikniemy nieprzyjemnych sytuacji.

Dziecko w pokoju może oznaczać nieco wyższą cenę za nocleg. Konieczne w takich wypadkach może być także wniesienie do pokoju łóżeczka, dostawki lub fotelika do karmienia. Hotele wyposażone są także w akcesoria dla najmłodszych: podgrzewacze i sterylizatory do butelek, przewijaki, podkłady do przewijania, wianienki, a także w specjalną pościel. Wiele hoteli w swojej ofercie ma także atrakcje dla dzieci. Obsługa wita malucha niespodzianką, drobnym prezentem czy przekąską, a hotelowi animatorzy organizują mu podczas pobytu czas: są gry, zabawy, wspólne oglądanie bajek.

Zanim jednak dotrzemy do celu, równie ważna jest podróż. Tutaj rodzice także mogą liczyć na sporą pomoc. W sklepach można znaleźć coraz więcej gadżetów, które ułatwią podróżowanie. Do najpopularniejszych należą łóżeczka turystyczne, plecaki ze smyczami bezpieczeństwa oraz walizki z funkcją jeżdżika. Warto mieć ze sobą również apteczkę. – Fajnym gadze-

tem, który się przydaje w podróży, są plecaki dla maluchów. Dzieci chcą je nosić. Na przykład takie plecaczki-zwierzaki. Plecak ma nawet kapturek wodoodporny. Do tego przydatną funkcję dla rodzica - smycz bezpieczeństwa. Rodzic może na przykład w dużych skupiskach ludzkich, na lotnisku czy na dworcu kolejowym, przypiąć malucha i ten jest zawsze w niewielkiej odległości od rodzica, na pewno się nie zgubi – mówi agencji Informacyjnej Newseria Lifestyle Karolina Urbańska ze sklepu sprzedającego gadżety dla dzieci.

O czym warto jeszcze pamiętać, gdy wybieramy się w podróż? Przede wszystkim zabierzmy środki higieniczne, takie jak pieluchy, nawilżane chusteczki, itp. Weźmy również więcej ubrań – kiedy dziecko się ubrudzi, dodatkowy pajacyk czy bluzeczka na pewno się przydadzą.

Zabierzmy też zabawki – dzięki temu maluch szybko się nie znudzi, a ponadto nie będzie czuł się nieswojo w obcym miejscu.

#ekspert

#na co zwrócić uwagę przy wyborze?

KAROLINA SOLIS, NOCLEG.PL



FOT. ARCH. PRYWATNE

Trend na podróż z małymi dziećmi rośnie z roku na rok. Obserwujemy, że najczęściej rodzice decydują się na rezerwację obiektów z dobrym dojazdem, żeby jak najbardziej zminimalizować niedogodności podróży. Rezerwując hotel warto zwrócić uwagę, czy obiekt oferuje swoim gościom krzeselka do karmienia, łóżeczko dla dziecka i basen dostosowany do potrzeb najmłodszych. Wiele miejsc proponuje również opiekę animatora, żeby rodzice mieli również trochę czasu dla siebie. Upewnijmy się także, że obiekt leży blisko pomocy medycznej.

REKLAMA

Z016003528B

Darmowe szkoły dla dorosłych PSKK

Skończyłeś szkołę średnią? Rozglądasz się gdzie kontynuować naukę bezpłatnie? A może chcesz zrobić liceum lub gimnazjum zaocznie? Oferta Szkół PSKK na pewno cię zainteresuje.

KIERUNKI POLICEALNE w PSKK

W propozycjach szkoły dostępnych na www.pskk.pl jest dużo ciekawych, darmowych kierunków policealnych m.in. **opiekun medyczny, technik usług kosmetycznych, technik administracji, technik informatyk, technik BHP, technik ochrony osób i mienia** oraz wiele innych. Żeby zostać słuchaczem, niepotrzebna jest matura, również wiek nie ma znaczenia.

Co ważne są zawody, które można ukończyć już w 1 rok np. **opiekun medyczny**. Absolwenci tego kierunku są chętnie zatrudniani w Niemczech z zarobkami ok 1600 euro. Warto zwrócić też uwagę na nowy perspektywiczny zawód - **technik urządzeń i systemów energetyki odnawialnej**.

Szkoła rozpoczęła już nabór letni, zajęcia rozpoczną się na początku września. Warto zapisać się już teraz i „zalepać sobie miejsce” - jeśli ktoś zmieni plany może zrezygnować bez żadnych konsekwencji.

LICEUM I GIMNAZJUM ZAOCZNE

Osoby dorosłe, które chcą skończyć szkołę średnią mogą podjąć naukę całkowicie bezpłatnie w liceum zaocznym. Po szkole zawodowej nauka trwa niecałe dwa lata a po gimnazjum i 8-letniej podstawówce – niecałe trzy lata. W szkołach PSKK można również ukończyć gimnazjum dla dorosłych. Słuchaczom liceum i gimnazjum zalicza się klasy ukończone w poprzedniej szkole.

PRZYJAZNA SZKOŁA

Zajęcia w szkołach PSKK prowadzone są w soboty i niedziele śred-

nio co dwa tygodnie. Nie ma sprawdzianów ani klasówek, słuchacze tylko w domu robią prace kontrolne a na koniec semestru zaliczają przedmiot przed swoim nauczycielem. Nie jest trudne bo w danym półroczu jest ok. 5 przedmiotów. Jest to naprawdę idealny sposób na zrobienie szkoły, również dla osób zapracowanych i tych którzy skończyli naukę jakiś czas temu.

NAUKA NAPRAWDĘ ZA DARMO

Słuchacze zapisujący się do zaocznego liceum PSKK oraz darmowe kierunki policealne nie podpisują umowy o naukę. W związku z tym nie mają żadnych zobowiązań finansowych w stosunku do szkoły.

DARMOWE SZKOŁY PSKK

- LICEUM ZAOCZNE
 - GIMNAZJUM ZAOCZNE
 - SZKOŁY POLICEALNE
- oraz KURSY MATURALNE

Zielona Góra,
ul. Dworcowa 29
tel. 68 325 54 22

Na www.pskk.pl

jest możliwość zapisu online



REKLAMA

M026000324B



**Wyśpij się w pięknym miejscu...
za darmo!**

Zarejestruj się na Nocleg.pl i wygraj 20 000 zł!
Polecaj konkurs znajomym i zwiększaj szanse wygranej!
Nocleg.pl. Zarezerwowany dla Ciebie. Wejdź teraz.

Nocleg.pl

AUTOPROMOCJA

Z016001740O

**GAZETA
LUBUSKA**

Idealna zupa na upalne dni!
40 przepisów na Chłodnik

Sprawdź jak przygotować chłodnik porzeczkowy, z melona i mięty, klasyczny litewski...

**Już jutro
w „Gazecie
Lubuskiej”**



Ogłoszenia

Jak zamieścić ogłoszenie?
Informacja pod numerem
68 324 88 47

NIERUCHOMOŚCI

MIESZKANIA - SPRZEDAM

DWUPOKOJOWE

2 pokoje, 52 mkw., Ip., KTBS.
504243430

PILNIE sprzedam mieszkanie. Wężycka 17, tel. 697344672.

SPRZEDAM mieszkanie 46 mkw. Zielona Góra 72863078

MIESZKANIA - KUPIĘ

INNE

DAMY odstępnę za mieszkanie ABM, TBS lub inne. 516473779

KUPIĘ każde mieszkanie lub dom, z dowolnym problemem prawnym, zadłużone, do remontu, w trakcie eksmisji. Dysponuję gotówką lub innym mieszkaniem na zamianę. 513474366.

MIESZKANIA - DO WYNAJĘCIA

POKÓJ

POKOJE w domku, osobne wejście, os. Morelowe. Tel. 68-3208219.

POKÓJ. Zielona Góra. 501 65 70 50.

DWUPOKOJOWE

2-POKOJOWE do wynajęcia. 507483415.

2-POKOJOWE do wynajęcia. 669604839.

2-POKOJOWE ul. Staffa. 508187917.

TRZYPOKOJOWE

MIESZKANIE i lokal, deptak. 660488691

MIESZKANIA - ZAMINIĘ

INNE

ZAMINIĘ mieszkanie mniejsze na większe z dopłatą. 500 114 019.

naszemiasto®

ADRES REDAKCJI

02-672 Warszawa, ul. Domaniewska 45
tel. 22 201 42 00, 22 201 40 69
redakcja.warszawa@naszemiasto.pl

REDAKTOR NACZELNY

Maciej Gładysiewicz
z-ca Aleksandra Glegoła

REDAKTOR PROWADZĄCY

Katarzyna Borek

PROJEKT GRAFICZNY/DYR. ART.

Tomasz Bocheński

BIURO REKLAMY

Marzena Gruszczyńska
65-042 Zielona Góra, al. Niepodległości 25
tel. 68 324 88 60

WYDAWCA

Polska Press Sp. z o.o. 02-672 Warszawa,
ul. Domaniewska 45, tel. 22 201 41 00

DRUK

Drukarnia Poznań, 60-175 Poznań/Skórzewo,
ul. Małwowa 15B, tel. 61 62 62 100

DYSTRYBUCJA

Staudt Mateusz Staudt

Materiałów nie zamówionych nie zwracamy.

DOMY - SPRZEDAM

DOM w Starym Kisielinie 130 m² z piękną działką w atrakcyjnej cenie - sprzedam. Tel. 693130724.

DOMY szeregowe 125 mkw. w Starym Kisielinie. 792434133.

LOKALE UŻYTKOWE - SPRZEDAM

INNE

LOKAL użytkowy 30 m², Zielona Góra, sprzedam lub wynajmę. 669026229.

LOKALE UŻYTKOWE - DO WYNAJĘCIA

PRZEMYSŁOWE

PLAC ogrodzony, wszystkie media, Zielona Góra - Krępa, do wynajęcia na każdą działalność. Tel. 605270352.

DZIAŁKI, GRUNTY - SPRZEDAM

BUDOWLANA

DZIAŁKĘ budowlaną 7 arów, media w Wilkanowie sprzedam. 609391000.

DZIAŁKI (Słone) - tanio. 503331733.

DZIAŁKI: Racula, Świdnica, Słone, Ploty. 603676536, 601820313.

ŚWIDNICA - działki tanio sprzedam, 504376155

WWW.DZIAŁKI-BUDOWLANE.NET.PL

DZIAŁKI, GRUNTY - KUPIĘ

BUDOWLANA

KUPIĘ działkę budowlaną niewymiarową w Zielonej Górze, tel. 575-084-660.

GRUNTY ROLNE

KUPIĘ zadłużone grunty, pola, działki, nieużytki. 500 114 019.

GARAŻE

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

HANDLOWE

RTV

KUPUJ taniej sprzęt RTV, AGD i komputerowy w sklepie internetowym www.neonet.pl nr kodu rabatowego 2000021927506.

REKLAMA

Z10600080A

NAGROBKI

tanio fachowo

Zielona Góra, Chmielna 18
68-3208636, 602740417
www.nagrobki-romanek.pl

REKLAMA

Z026001132A

LECZENIE SCHORZEŃ KOLANA

GABINET KONSULTACYJNY
GABINETY LEKARSKIE
ul. Boh. Westerplatte 9 Zielona Góra
REJESTRACJA
Tel.: (61) 828 11 56 ; 501 302 914
www.kliniakolana.pl
Specjalista ortopeda **HENRYK GRUDNIEWICZ**

MATERIAŁY OPAŁOWE

WĘGIEL polski. Tel. 698772102

MOTORYZACJA

SAMOCHODY OSOBOWE

KUPIĘ

0 - 1.000 A aut na złom nie dawaj kupię każde. Najlepsze ceny. 793 229 229.

0 - 1.000 A aut nie złomuj kupię każde Placę najwięcej. Transport. 737737049

0 - 10.000 A auta każda marka, każdy stan, kupię, gotówka, odbiór 577240392

0 - 10000 Auta kupię każde 503962754

ABSOLUTNIE nie złomuj autka. Skup aut. Transport. 793 177 253.

AUTA całe i uszkodzone kupię. 508499695.

CZĘŚCI I AKCESORIA

SPRZEDAM

OPONY, felgi tanio. 501653516.

KUPIĘ

SKUP katalizatorów. 665807009.

FINANSE BIZNES

KREDYTY, POŻYCZKI

R016004073A

KREDYTY BANKOWE i POZABANKOWE

- GOTÓWKOWE
- KONSOLIDACYJNE
- HIPOTECZNE
- DLA ROLNIKÓW
- DLA FIRM

tel. 71 757 57 25

PRYWATNE POŻYCZKI POD ZASTAW

NIERUCHOMOŚCI - INWESTYCJI

- NISKIE OPROCENTOWANIE
- WYSOKA PRZYZNAWALNOŚĆ
- MINIMUM FORMALNOŚCI

SZANSA DLA OSÓB Z KOMORNIKIEM

536557551 Pozabankowe Dworcowa 24

KREDYTY bez BIK na oświadczenie również dla firm. Tel. 735006644.

POŻYCZKI - MAREX Zielona Góra i okolice. 68-3278026, 608572017.

INNE

ODDLUZAMYNIERUCHOMOSCI.PL również ABM, inne 513-474-366

S.O.S. ochrona wszelkich zadłużonych nieruchomości Tel. 516473779.

NAUKA

KURSY/SZKOLENIA

RUSZYŁY zapisy na wakacyjne kursy językowe. Naucz się 3 razy szybciej! Przyjdź z gazetą i odbierz rabat. Tel. 695 213 698

PRACA

ZATRUDNIĘ

AMBERCARE opiekunki do Niemiec, netto do 1500 euro, od zaraz, wymagany j. niemiecki komunikatywny 730 340 005 lub 533 848 005.

BRUKARZY, budowlanców 603722853.

KIEROWCĘ C+E, transport krajowy i międzynarodowy. 501317352.

KIEROWCÓW kat. C+E Zielona Góra Transport międzynarodowy. 505184766.

NIEMCY dźwigowy, elektryk, murarz cieśla, spawacz. 730011300.

PRACA MAGAZYN

umowa o pracę; 13 zł brutto/h, Tel. 501331956/SMS "Praca ZG"

PRACA OPERATOR WÓZKA WIDŁOWEGO; umowa o pracę; 2 zmiany. Tel. 501331956/SMS "Praca ZG"

PRZYUCZĘ,

zatrudnię na stolarni. 691751759.

SPRZĄTACZKĘ

z II grupą, cały etat, zatrudnię. Zielona Góra, 603603850.

STOMATOLOGA

zatrudnię, Zielona Góra, tel. 609-772-552.

ZDROWIE

STOMATOLOGIA

ALDEMED STOMATOLOGIA - pełen zakres usług, od pon.-pt. 605430157.

INNE SPECJALIZACJE

OKULISTA codziennie. Soczewki kontaktowe. Pomoce wzrokowe dla osób słabowidzących. Optyk Puślecki Niepodległości 6, tel. 68-3256652.

ZABIEGI

NASTAWIANIE kręgów z masażem leczniczym. Tel. 68-4549940, www.centrumterapii.dzs.pl

REKLAMA

Z016001740P

Najświeższe informacje lokalne

znajdziesz na
www.zielonagora.naszemiasto.pl

USŁUGI

AGD RTV FOTO

601-741-560 Pralki, zmywarki, naprawy domowe. 68-3200047.

BUDOWLANO-REMONTOWE

BRUKARSTWO 601587051, 68-3243613

CYKLINOWANIE 604 13 15 19.

DACH płaski (termo). 602455974.

DACHY papa, rynny. 668491174.

DRUTEX najlepsze okna. DRO-POL. 68-3274287, 601054042.

GLAZURA - szybko, tanio. 666196295.

KOMINY kwaso żaroodporne 518302384

KUCHNIE węglowe, piece, kafle 683273341, salonobkowiak.pl

MALOWANIE, remonty, 664631525.

MINIKOPARKA: przyłącza wod-kan., gaz, prąd. 605667322.

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

REMONTY - wolne terminy, szybko, gwarancja. 724083883.

REMONTY budowlane. 518460485.

REMONTY mieszkań i domków - szybko i fachowo. Tel. 723659109.

SZPACHLOWANIE, malowanie, panele - fachowo. 698154762, 787778900.

WYKAŃCZANIE wnętrz, 664631525.

INSTALACYJNE

ANTENY. Alarmy. Instalacje elektryczne Videodomofony. Internet. 601773942.

ELEKTRYCZNE instalacje. 511274597.

WODNO-KANALIZACYJNE 683265284

PORZĄDKOWE

CZYSZCZĄCY dywany, tapicerki. 691855857.

CZYSZCZENIE mebli. 666-599-005.

PRZEPROWADZKI

PRZEPROWADZKI ! 600 150 293.

RADIO TAXI

ALE taksówki HALLO TAXI 19625, 68-3253000

BACCHUS TAXI 19525, 68-3263266

TAKSÓWKI BIS TAXI 19191, 68-3262919

TAXI Czerwone Koguty 19629, 800208300, 607208300

TRANSPORTOWE

LOTNISKA 505145587 - przewożymy24. pl

LOTNISKA supertanio. 577535270.

LOTNISKA wygodnie airzg.pl 512291772

INNE

PRACOWNIA obuwnicza - renowacja, czyszczenie, odświeżanie, zmiana, kolorów, inne. Zielona Góra, 515826515.

TURYSTYKA

KRAJ - MORZE

REWAL, 6 dni/475 zł, lipiec. 91-3862547.

REWAL, lipiec 6 dni/642 zł z wyżywieniem. 782986058.

WCZASY nad morzem Rewal 913862576

MATRYMONIALNE

MATRYMONIALNE

669454839 "Złota rączka"

PAN 50. pozna szczupłą 50. 669454839.

ROLNICZE

ZWIERZĘTA HODOWLANE

KRÓLIKI kotne. 792787900

OWCZARKI hodowla 790824422

USŁUGI POGRZEBOWE

USŁUGI POGRZEBOWE

A.D. Rzepeccy, 605386111, Zielona Góra, ul. Chrobrego 59/4, Świdnica, Długa 25, Czerwieński, Chrobrego 1a. Kompleksowa obsługa pogrzebów całą dobę. Zabieranie z domu.

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

ARKA - przewóz zwłok (24h); Kompleksowa obsługa pogrzebów; Podgórna 42 A; 68-3240927; 609540203.

KAMIŃSCY, Kościelna 4, przewóz zmarłych 24 godz., kompleksowa organizacja pogrzebów, 68-3230509, 693424440.

LUBUSKI Dom Pogrzebowy, Zielona Góra, ul. Wrocławska 1. Całodobowy transport Zmarłych. Tel. 531208990. Usługi świadczone w ramach zasiłku pogrzebowego z ZUS.

POSTROŹNI, Masarska 1, 887030958, 693381244. 24 h pogotowie pogrzebowe, organizacja pogrzebów w ramach zasiłku pogrzebowego ZUS, usługi kamieniarskie, post-granit.pl

PRO MEMORIA Zielona Góra, ul. Wrocławska 70 (przy cmentarzu) 68-3207535, 667751047 (całą dobę) Przewóz zmarłych, kompleksowa organizacja pogrzebów, wyrób wieńców

REQUIES Brzezińscy, 68-3255219 Krawiecka 2, organizacja pogrzebów, całą dobę zabieranie z domu.

26-letni poznaniak zdobył tytuł mistrza Polski w kategorii Fitness Plażowe Atletyczne Mężczyzn

Mistrz Polski Tobiasz Rusek, zaczyna swój trening już o świcie

KULTURYSTYKA I FITNESS

Piękna sylwetka to... wyrzeczenia i wyższa szkoła samodyscypliny. Tobiasz Rusek, mistrz Polski w kulturystyce, radzi, jak o siebie zadbać. Nie tylko na wakacje.

#Paulina Rezmer

●● Tobiasz Rusek ma na koncie tytuł mistrza Polski w kategorii Fitness Plażowe Atletyczne Mężczyzn Open.

To nie jedyny sukces 26-letniego poznaniaka. Dwukrotnie zajmował trzecie miejsce na Mistrzostwach Polski w kategorii „męska sylwetka”, a w 2013 roku zdobył trzecie miejsce w Mistrzostwach Polski Juniorów, w zawodach kulturystyki klasycznej.

LICZY SIĘ OCZYWIŚCIE RZEŻBA

Idą za tym godziny spędzone na treningach i siłowni. Do tego dochodzą jeszcze studia, praca certyfikowanego dietetyka, trenera personalnego i instruktora kulturystyki.

Tobiasz Rusek to bardzo zajęty człowiek. Żeby pogodzić wszystkie te czynności, często wstaje już o piątej, by o świcie wsiąść na rower i zadbać o swoje ciało.

Jeśli akurat nie przygotowuje się do zawodów, na regularny trening poświęca minimum godzinę dziennie. Jeden dzień w tygodniu przeznacza na odpoczynek. W okresie przedstartowym na siłowni spędza nawet trzy i pół godziny. Wszystko po to, by do perfekcji doprowadzić wygląd i kształt każdej partii ciała. Ale to nie wszystko. - Ważna jest też regeneracja, przy czym na etapie zawodowym potrzebne jest wsparcie rehabilitantów sportowych. Zwykle rozciąganie już nie wystarczy, mięśnie potrzebują fachowego masażu - tłumaczy kulturysta.

KUCZENNE POKUSY MISTRZA POLSKI

Nie ma pięknej sylwetki bez odpowiedniej diety. - To chyba najbardziej monotonny element całej układanki - śmieje się Tobiasz. - Na pięć posiłków dziennie składają się zawsze drób, jajka, warzywa, ryba. Wszystko w odpowiednio odmierzonych ilościach. Największą walkę toczą ze sobą właśnie w kuchni, bo pokusa podjadania to naturalna rzecz, a nie od dziś wiadomo, że zakazany owoc smakuje zawsze najlepiej.

Stodczyce trzeba więc zastąpić naturalnymi produktami - orzechami, gorzką czekoladą, owocami w ograniczonych ilościach, że-



Tobiasz Rusek na treningu



Godzina dziennie na siłowni to minimum

#cytat

O byciu kulturystą decydują uwarunkowania genetyczne, zachowanie masy mięśniowej, budowa ciała, szkielet, waga kości

Tobiasz Rusek

by uniknąć cukru. Wszystko to wymaga kontroli, skupienia oraz liczenia.

Jak podkreśla zawodnik, zarówno w treningach, jak i w utrzymaniu diety najważniejsza jest świadomość tego, co się robi.

- Szczególnie na początku trzeba stale analizować zachowanie ciała, obserwować organizm, sprawdzać, jak się czujemy, co możemy ulepszyć, co sprawia nam problemy - wylicza ten pięknie zbudowany mężczyzna.

PRESJA ŚWIATA NIE MA ZNACZENIA. ĆWICZ DLA SIEBIE!

Rzecz jasna, kulturystą nie zostaje się od razu. Nie zostaje się nim też po miesiącu. - Żeby stwierdzić, czy ktoś jest potencjalnym kandydatem na kulturystę, trzeba najpierw doprowadzić do redukcji tkanki tłuszczowej - tłumaczy trener. - O wszystkim decydują uwarunkowania genetyczne, zachowanie masy mięśniowej, budowa, szkielet, waga kości. Jeden jest stworzo-

ny do biegania, inny do jazdy konnej, jeszcze inny do rzeźbienia sylwetki - ocenia Tobiasz.

Jeśli kulturystyczne aspiracje nie wypalą, nie należy jednak porzucać marzeń o zdrowym, wysportowanym ciele. Najważniejsza jest motywacja. - Ta wewnętrzna - podkreśla sportowiec. - Nie ma znaczenia, co mówią inni, ani co jest modne. Nie ćwiczymy dla nich, tylko dla siebie - zaznacza. Moda na zdrową i piękną sylwetkę lansowana wszędzie

#cytat

Moda na zdrową i piękną sylwetkę lansowana wszędzie może wywołać sporą presję, ale tak naprawdę liczy się to, czego chcemy sami

Tobiasz Rusek

może wywoływać sporą presję, ale tak naprawdę liczy się to, czego chcemy sami. Stres i przymus zewnętrznego świata nie pomagają w treningach. Podobnie jak krótkotrwała motywacja.

Jak przystało na mistrza, profesjonalnego dietetyka i trenera, Tobiasz ma sporo praktycznych rad dla sportowców-amatorów lub dla tych, którzy dopiero zabierają się za pracę nad własną sylwetką.

Podobnie jak we wszystkim, również na siłowni sprzymierzeńcami są... cierpliwość, dyscyplina i konsekwencja w działaniu. Nie wolno się zniechęcać i odkładać startu na tak zwane jutro.

#sylwetka

TOBIASZ RUSEK

Certyfikowany dietetyk, instruktor kulturystyki, trener personalny i osobisty; inż. mgr budownictwa Politechniki Poznańskiej.

Kulturystyka jest jego wieloletnią pasją - traktuje ją nie tylko jako hobby, ale też jako styl życia. Styl, który jest obarczony wieloma wyrzeczeniami i ciężką pracą - ale satysfakcjonującą, kształtującą charakter i dającą poczucie przełamywania własnych granic.

Chcesz wiedzieć więcej o kulturystyce?

Odwiedź stronę: www.tobiasz-rusek.kulturysta.com

RZEŻBA NA PLAŻĘ? NIE PANIKUJ PRZED WAKACJAMI

- U mnie telefony zawsze zaczynają się urywać przed wakacjami i w okresie poświątecznym - przyznaje trener. - W tym pierwszym przypadku wielu ludzi zaczyna faktycznie odczuwać presję, bo przecież idzie lato i trzeba dobrze wyglądać. Po świętach natomiast zgłaszają się ci, którzy, no cóż, przedobrzyli z uczestnictwem i przybrali na wadze parę kilo. To oczywiście dobre motywacje, ale z reguły okazują się krótkotrwałe i szybko się wypalają - tłumaczy Tobiasz Rusek. - Nie da się przez miesiąc chodzić na siłownię, by po chwili znów wrócić do tych samych nawyków. W pracy nad wyglądem psychika odgrywa równie istotną rolę, co wysiłek fizyczny.

Jak zacząć? Tu nie ma żadnych nowości. Najlepiej od razu - od marszobiegów, jazdy na rowerze, ćwiczeń w domu. Nie bez znaczenia jest oczywiście profesjonalna pomoc trenera i dietetyka. - Można oczywiście ćwiczyć samemu, ale - podobnie jak z nauką gry na instrumencie czy języka obcego - również tutaj z czasem „nauczyciel” przyjdzie z motywacją i wskazówkami, których na ogół nie jesteśmy w stanie sami opanować - mówi mistrz Polski.

EDWARD PATEK BYŁ W SOBOTĘ NA STADIONIE I NAGRYWAŁ REAKCJE WŁASNA
ORAZ KIBICÓW PODCZAS OSTATNIEGO RZUTU KARNEGO
ZIELONAGORA.NASZEMIASTO.PL



#wydarzenia



Zielonagora.naszemiasto.pl
właśnie tam szukaj zdjęć

FOT. ALICJA SKOWRONSKA

Cross Zielonogórski Parszywa 12. Mamy zdjęcia

BIEGI

- Biegłeś w VI. Crossie Zielonogórskim Parszywe 12? Poszukaj siebie na zdjęciach z trasy przy Wieży Bismarcka. Zdjęcia na zielonagora.naszemiasto.pl

#oprac. kb

●● Biegacze minęli tam czwarty kilometr. Blisko było miejsce, gdzie mogli złapać chwilę oddechu - płaski teren przy dostrzegalni przeciwpożarowej bardziej znanej jako Wieża Bismarcka. Był tylko jeden drobiazg. Pokonać odciniek największej stromizny trasy,

który na ostatnich metrach był też mocno zawężony. Zawodnicy, oczywiście, dali sobie radę, ale ciężkie oddechy świadczyły, że z wysiłkiem było dużo. To jednak dla nich nie pierwsza. Nie takie trasy pokonują!

Zobacz to na zdjęciach na naszej stronie!

Przy biegaczach była nasza dziennikarka obywatelska Alicja Skowronska, która robiła zdjęcia. Znajdziesz je na naszej stronie zielonagora.naszemiasto.pl. Zamieszczamy tam również zdjęcia z innych biegowych imprez - plus kalendarz biegowych wydarzeń. Warto zająrzeć!

Wakacyjne zajęcia w obiektach MOSiR-u

WAKACJE 2016

- Poznaj wakacyjną ofertę zajęć organizowanych przez Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Zielonej Górze. A naprawdę jest w czym wybierać.

#kb

●● Wakacyjna oferta Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji w Zielonej Górze: Wakacyjne intensywne kursy nauki i doskonalenie pływania dla dzieci i dorosłych - kurs lipcowy oraz sierpniowy. Szczegóły na mosir.zgora.pl

Nordic Walking - zawsze w soboty o 10.00, zbiórka przy amfiteatrze. Instruktor wprowadzi chętnych w tajniki nordic walking, przeprowadzi rozgrzewkę oraz udzieli wielu cennych rad. Podczas marszu zwiedzane są piękne okolice naszego miasta.

Orlik, ul. Źródłana - czynny od poniedziałku do piątku 9:00-21:00, w weekendy od godz. 9.00 do 20.00.

Ośrodek Jeździecki w Raculce - Nauka jazdy konnej, zapisy telefoniczne - Grzegorz Wolniak 691 941 303. Ośrodek Jeździecki Raculka, ul. Stajenna 22. Dla początkujących: oprowadzanie i lona. Dla umiających jeździć: jazda konna w grupach - na ujeżdżalniach lub w terenie. Jazda konna indywidualna - na ujeżdżalniach lub w terenie.

A TE ZAJĘCIA SIĘ NIE ODBYWAJĄ! Jednocześnie Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji informuje o przerwie wakacyjnej w zajęciach zorganizowanych: aqua aerobic - MOSiR zaprasza ponownie w październiku, joga - zaprasza od 6 września, fitness - zaprasza od 6 września, formuła 50+ - od 6 września. Więcej na mosir.zgora.pl

#wydarzenia

Wielka flaga na deptaku

EURO 2016 - Wielki ukłon i brawa za pomysły! Na kamienicy pod adresem Stary Rynek 17, gdzie znajduje się klub „4 Róże dla Lucenne” i Zakład Doskonalenia Zawodowego, przed spotkaniem 1/8 EURO 2016 pojawiła się wielka flaga. Jeszcze trwało jej mocowanie, a już rozpoczęły się na jej tle sesje fotograficzne. Nie sposób było nie zauważyć najpiękniejszych dla Polaków barw. Zdjęcia na zielonagora.naszemiasto.pl (KB)

Odwołany mecz Falubazu

ŻUŻEL - Odwołany mecz ekantor.pl falubazu w Rybniku. Powtórka 17 lipca. Pojawienie się sędziego i odwołanie spotkania to była czysta formalność, bo tor był zalany. Obie drużyny chciały ten mecz pojechać 17 lipca, w niedzielę. To oznacza, że Krystian Pieszczyk będzie miał maraton: 13.07 i 14.07 będzie liga juniorów, 15.07 - finał młodzieżowych mistrzostw Polski par klubowych, 16.07 - finał młodzieżowych indywidualnych mistrzostw Polski, a 17.07 - Rybnik. (OPRAC. KB)

#informacje

Jason Doyle wygrał

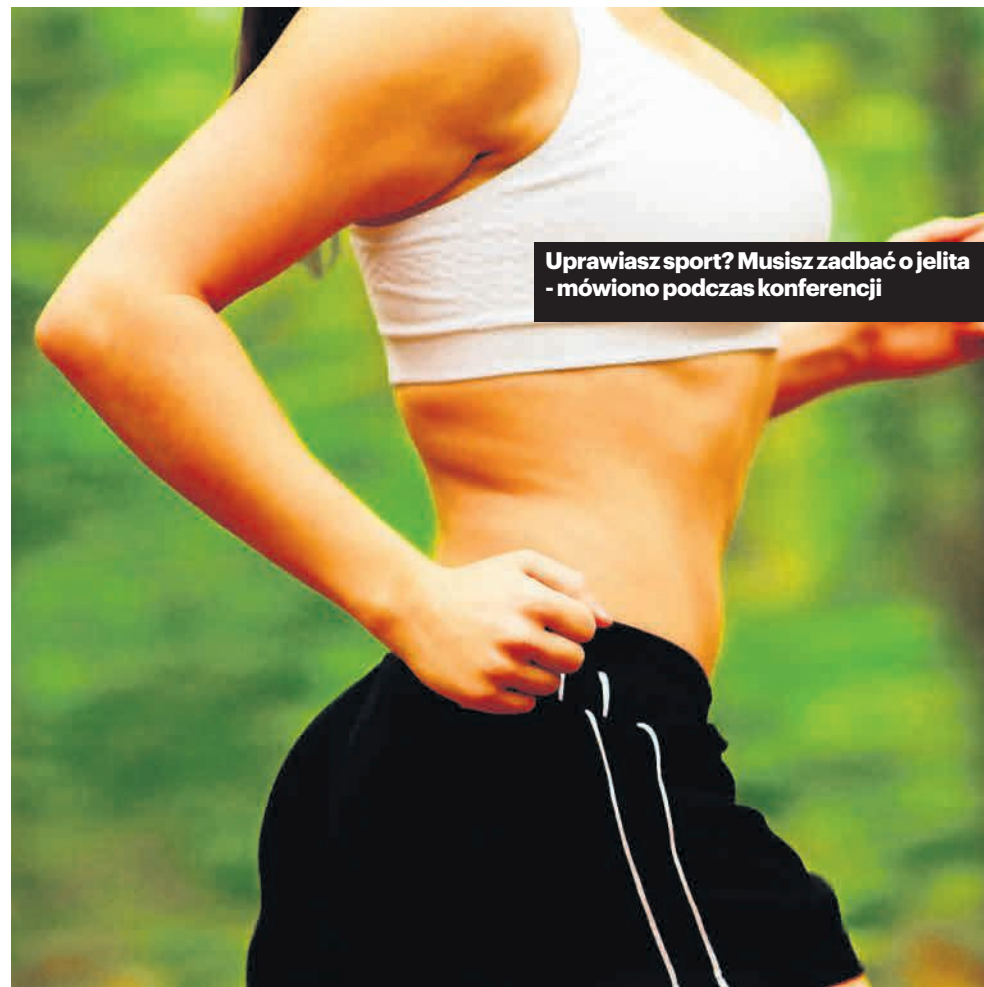
GRAND PRIX CZECH - Jason Doyle wygrał pierwszy raz w karierze. Sam nie mógł w to uwierzyć: „Kiedy prowadziłem na ostatnim okrążeniu pomyślałem sobie: tak trzymaj!”. (OPRAC. KB)

Saso Filipovski odchodzi

KOSZYKÓWKA - Saso Filipovski odchodzi ze Stelmetu. Słoweńiec w sezonie 2014/2015 doprowadził nasz zespół do złotego medalu. Powtórzył sukces w kolejnym. Stelmet obronił złoto i awansował do ćwierćfinału Eurocupu. Trener podpisał kontrakt na dwa lata. Jak się można było spodziewać, pojawiły się propozycje lepsze finansowo. Ma propozycję z tureckiego Banvit Bandirma i skorzysta z niej.

II Lubuska Konferencja Sportowa

Buty same za nas nie pobiegną. Czyli co radzą fachowcy od sportu



Uprawiasz sport? Musisz zadbać o jelita - mówiono podczas konferencji

FOT. FOTOLIA

SPOTKANIE

- Za nami kolejna Lubuska Konferencja Sportowa. Było o okresie startowym w sportach wytrzymałościowych, ale i psychologii. Bo sukces rodzi się w głowach.

#oprac.kb

●● Dr Ryszard Botwina, nauczyciel AWF w Gorzowie, przedstawił, jak mentalnie można wspomóc wynik sportowy i obniżyć stres przedstartowy: „Technik jest dość sporo, ale sam polecam jedną z nich, prostą, a skuteczną. To metoda oddechowa, polegająca na zrobieniu przed rozpoczęciem zawodów dziesięciu szybkich oddechów, takich, których wydech jest dłuższy niż wdech. Jest też metoda odwracająca uwagę. Lekkoatletka Anna Rogowska, z którą współpracowałem, przed biegiem chuchała w tyłkę.

NASTAWIENIE MENTALNE

O psychologicznych aspektach wspominał i Jakub Cieślak, który wraz z bratem Krzysztofem przebiegł m.in. ultramaraton, a więc pokonał trasę liczącą 100 km. Mówił, że sukces zależy od tego, co mamy w głowie. Jak przygotować się do Biegu Rzeźnika czy też startu w Ironmanie pod względem sprzętowym i żywieniowym? - Nie trzeba kupować nie wiadomo jakiego sprzętu, bo buty same za nas nie pobiegną. Aczkolwiek muszą być one wygodne i sprawdzone oraz specjalistyczne, do biegania w terenie górskim. Sam korzystałem z cateringu dietetycznego i suplementacji. Przy takim ekstremalnym wysiłku nie ma co eksperymentować, warto wesprzeć się radą ekspertów - nie ukrywał J. Cieślak.

Na prawidłowe żywienie w sporcie zwracała uwagę także Magdalena Cieślak, dietetyczka z „Tervis” i organizatorka konfe-

rencji. Mówiła, że jest to indywidualna kwestia, ale są ogólne zasady, których należy bezwzględnie przestrzegać. Pierwsza - przed zawodami jeść węglowodany, a nie karmić się tłustymi potrawami, produktami ciężkostrawnymi. Można wspomagać się żelami, odpowiednio dobranymi batonikami odżywczymi. Trzeba się nawadniać właściwymi napojami. Nie pijemy coca-coli przed zawodami! Należy przyjmować izotoniki z elektrolitami, które są wchłaniane do naszych komórek. Dzięki temu na mecie nie będziemy mieli takiego sporego zakwaszenia. Do tego można brać witaminę B6, B12, C, magnez, żelazo.

#!#!

- Obejrzyj film z tej sportowej konferencji na gazetalubuska.pl/sport