Już dziś specjalny dodatek **OSOBOWOŚĆ ROKU 2023**

● Prezentujemy w nim nominowanych we wszystkich kategoriach

GAZETA LUBUSKA

Środa–Czwartek, 29–30.05.2024

www.gazetalubuska.pl

Nr 124 (22.121)
Cena 4,50 zł (w tym 8% VAT)

Raport o stanie miasta, czyli jak wygląda Gorzów w liczbach

str. 5

FOT. JAROSŁAW ZASACKI

ВІЙНА В УКРАЇНІ

ВТРАТИ ОКУПАНТІВ

танків 7692
гелікоптерів 326
літаків 357
БТРів 14858

Gorzowski Elektryk podpisał kolejną umowę na praktyki uczniów w Niemczech

str. 6

FOT. PIXABAY

FOT. JAROSŁAW ZASACKI

ZIELONA GÓRA

Bilety na kąpielisko H2Ochla będą droższe niż obiecywano

Termin otwarcia zielonogórskiego kąpieliska został oficjalnie potwierdzony. Zmienią się jednak ceny i zasady działania.

Temat kąpieliska w Ochli wzbudzał ogromne emocje już od momentu wstępnych wizualizacji. Dziś, na kilka dni przed otwarciem, w mieście ponownie rozgorzała dyskusja, tym razem na temat cen biletów. Te bowiem uległy zmianie. Dlaczego?

Prezydent Zielonej Góry Marcin Pabierowski wyrażał obawy, co do planowanego terminu otwarcia. Na antenie RZG zaznaczył, że w budżecie miasta nie zostały zabezpieczone odpowiednie pieniądze na działanie kąpieliska w pierwszych miesiącach. Dziś wiemy, że zgodnie z obietnicami obiekt zostanie otwarty w sobotę 1 czerwca, jednak jak tłumaczy Robert Jagiełowicz, dyrektor MOSiR-u, między innymi z powodu zawirowań z budżetem, obowiązywać będą inne ceny, niż pierwotnie przedstawiono. Należy bowiem pamiętać, że pieniądze są potrzebne nie tylko na otwarcie, ale także na utrzymanie obiektu.

Dokończenie na str. 3

Nr ISSN 0137-9518 Nr indeksu 350-222

SPORT OD WRZEŚNIA KIBICE BĘDĄ OGLĄDALI DRUŻYNĘ KGHM CUPRUM STILON GORZÓW

Lubin traci, a Gorzów zyskuje siatkarską elitę

Robert Gorbat
Gorzów

Od połowy kwietnia br. było mnóstwo pytań, ale praktycznie żadnych odpowiedzi. We wtorek odbyła się wreszcie konferencja prasowa osób stojących za transferem siatkarskiej Plus Ligi z Lubina do Gorzowa.

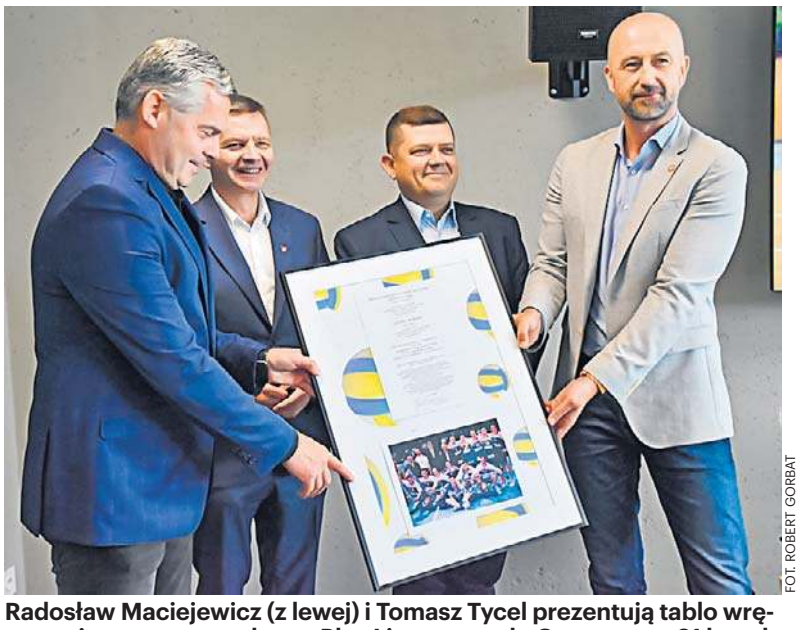
W Arenie Gorzów zjawiły się osoby, które uczestniczyły w powstaniu nowej spółki o nazwie Cuprum Stilon Gorzów S. A.: prezes lubińskiego klubu Tomasz Tycel, prezes spółki Siatkarski Gorzów Radosław Maciejewicz, prezydent Gorzowa Jacek Wójcicki i przewodniczący gorzowskiej Rady Miasta Robert Surowiec.

Mamy nową spółkę

Na początek trochę formalności. Spółkę Cuprum Lubin S.A., prowadzącą do tej pory męską drużynę w siatkarskiej Plus Lidze zastąpi spółka o nazwie Cuprum Stilon Gorzów S.A. Jej udziałowcami są stowarzyszenie TS Cuprum Lubin i spółka Siatkarski Gorzów. Dwuosobowy zarząd tworzą Tycel oraz Maciejewicz.

– Doszło do kapitałowej fuzji dwóch podmiotów i zmiany siedziby nowej spółki na Gorzów – wyjaśniał Tycel. – Udziały dotychczasowej spółki zostały rozszerzone. Tak, by mógł je objąć nowy udziałowiec. Do rozgrywek zgłosimy zespół pod nazwą KGHM Cuprum Stilon Gorzów.

Dlaczego po 10 latach występów w krajowej elicie siatkarze Cuprum opuszczają Lubin? – Taka była decyzja miejscowego samorządu – wyjaśniał Tycel. – W Lubinie mieliśmy cztery ekstraklasowe drużyny: piłki nożnej mężczyzn, piłki ręcznej kobiet i mężczyzn oraz siatkówki mężczyzn. Otrzymaliśmy informację, że nie możemy liczyć na dalszą finansową współpracę z miastem. A ponieważ Gorzów był zainteresowany siatkarską Plus Ligą, doszło do porozumienia.



FOT. ROBERT GORBAT

Radosław Maciejewicz (z lewej) i Tomasz Tycel prezentują tablo wręczone im przez prezydenta. Plus Liga wraca do Gorzowa po 21 latach

Potrzebny potężny budżet

Jak przyznali uczestnicy konferencji, budżety zespołów z Plus Ligi wahają się od 4 do 20 mln zł rocznie. W sezonie 2024-2025 wszyscy staną przed dużym wyzwaniem, bo elitę – w związku z jej zmniejszeniem – opuszczą aż trzy drużyny.

Nieoficjalnie dowiedzieliśmy się, że budżet Cuprum Stilonu na całe rozgrywki ma wynieść 7,5 mln zł. KGHM, z którym dotychczasowa spółka z Lubina ma umowę, ważną jeszcze przez dwa lata, gwarantuje wpłatę 3,5 mln zł rocznie. Gorzowski samorząd zadeklarował 1,2 mln zł na rundę. Skąd będzie pochodziła pozostała kwota?

– Dojdą wpływy z tytułu telewizyjnych transmisji w Polsacie, rozmawiamy z indywidualnymi sponsorami – zapewnił Tycel.

W Gorzowie część radnych zapowiedziała publicznie, że nie zgodzi się na przekazanie 1,2 mln zł obcemu podmiotowi sportowemu. Prezydent Wójcicki nie widzi jednak zagrożenia.

– Ta kwota została już zapisana w budżecie na promocję i właśnie w takim celu zostanie wykorzystana. Nie potrzebuję dodatkowej zgody radnych – przekonywał. – Zapewniam, że nie ucierpią na tym inne gorzowskie kluby. Nikt nie dostanie mniej niż dotychczas, znajdziemy też środki na udział koszykarek w EuroCup Women.

Mierzą w play offy

Wiemy już, że pierwszy ekstraklasowy mecz w sezonie 2024-2025 Cuprum Stilon rozegra w Arenie Gorzów 14 września z Treflem Gdańsk. Wcześniej, do końca lipca, spółka musi spełnić wszystkie warunki, by otrzymać licencję na grę w Plus Lidze. Prezesi nie widzą w tym żadnego zagrożenia i zapewniają, że do zweryfikowania została tylko gorzowska hala.

Nowa drużyna, jej trener (mają wkrótce zostać zaprezentowani w social mediach) oraz prezes Tycel przenoszą się do Gorzowa. Także tutaj będzie prowadzona cała działalność administracyjna nowej spółki. Będą to robili nowi pracownicy z Gorzowa. A w hali pojawi się zaoferowana przez PZPS nawierzchnia typu teraflex.

– Oczekujemy, że fuzja da nam nowe możliwości rozwoju – stwierdził Tycel. – Dopinamy jeszcze ostatnie transfery zawodników. Naszym sportowym celem będzie awans do play offów czołowej ósemki.

Maciejewicz zapewnił, że w Gorzowie pozostanie dotychczasowa, drugoligowa drużyna Stilonu, która będzie stanowiła naturalne zaplecze dla ekipy z Plus Ligi. Poinformował także, że doszło już do pierwszego, roboczego spotkania przedstawicieli trzech dyscyplin, korzystających z Areny Gorzów: koszykarek, szczypiornistów i siatkarzy. Wszyscy zadeklarowali konstruktywną współpracę.©℗

eprasa.pl edb80dcb6e

AUTOPROMOCJA 0210710960

Zamów **prenumeratę**
Gazeta Lubuska 68 381 70 52
bok.prenumerata@polskapress.pl
prenumerata.gazetalubuska.pl

W piątek w GL
Weekend z rodziną

- Na Dzień Dziecka odnajdźmy w sobie dziecko
- Adam Woronowicz. Gdy ma kłopoty, to idzie do Boga

Leszek Kalinowski

ŁĘŻYCA ZACZYNA SIĘ DUSIĆ

Nasi Czytelnicy zwracają uwagę na Łężycę. Wyrosła tam praktycznie nowa Zielona Góra, a bloków i domków jednorodzinnych czy marketów wciąż przybywa. Tymczasem droga jest taka, jaka była za czasów wsi. Ciężko więc wyjechać z osiedla Czarkowo, zwłaszcza w godzinach szczytu. A gdy jeszcze zacznie od września funkcjonować tam szkoła, będzie tylko gorzej. Dlatego powinno się tą częścią miasta zająć szczególnie. Nie tylko jeśli chodzi o drogę. Już widać problemy z ciśnieniem wody w kranach, stąd roboty wodociągów i tymczasowa zamiana miejsca, skąd czerpana jest woda. Już mieszkańcy mówią, że w tym miejscu powinna powstać szkoła ośmioklasowa, a nie tylko dla klas najmłodszych. Już mówią o potrzebie stworzenia miejsc do zabawy. Bo zaczyna im po prostu brakować przestrzeni. Proponują, by tworzyć nowe osiedla na mniejszych przestrzeniach, a przecież ich nie brakuje. Nie tylko Łężyca się do mieszkaniówki nadaje. Poza tym nie muszą to być od razu wysokie bloki. Są inne rozwiązania...

Magdalena Marszałek

PRAWDA LEŻY POŚRODKU

Gorzów od kilku lat ogranicza częstotliwość koszenia trawników. Mieszkańcy mieli sporo czasu, żeby przyzwyczaić się do takiego działania, ale naturalnie rosnąca zieleń wciąż wywołuje poruszenie. Zwolennicy przystrzyżonych trawników narzekają, że miasto wygląda na zaniedbane, a w pasach drogowych rosną chaszcze. Ci, którym dzikość w mieście nie zawadza, przekonują, że taki sposób pielęgnowania zieleni to same plusy dla środowiska. Prawda leży pewnie gdzieś pośrodku, ale jeszcze się taki nie urodził, co by każdemu dogodził.

Pocztowcy z całej Polski będą zwiedzać Lubuskie na rowerach

Eliza Gniewek-Juszczak
Region

Kilkudziesięciu pocztowców z całej Polski przyjedzie w Lubuskie, aby zwiedzać Zieloną Górę, Nową Sól i okolice. Uczestnicy rajdu za cel obrali Lubuski szlak wina i miodu.

FOT. ARCH. JACEK GUT

Za kilka dni do Nowej Soli przyjadą pocztowcy z różnych stron Polski na swój XXI rajd. Na rowery wsiądą pracownicy Poczty Polskiej i ich rodziny. To zawsze około trzydziestu osób. Organizator Jacek Gut, pocztowiec z Wielkopolski, podkreśla, że chętnych jest więcej, ale taka grupa pozwala na największą dbałość o bezpieczeństwo, bo nie wszystkie trasy prowadzą ścieżkami rowerowymi. - Co roku jest inna trasa, inny region, wyzwania i przygody, ale zawsze ta sama idea - turystyczna penetracja i eksploracja danego regionu - opowiada organizator.

Tym razem celem jest ziemia lubuska. Polska Toskania. Kraina wina i miodu. Skąd pomysł na Lubuskie? - dopytujemy.

- Pochodzę z Wielkopolski. Bywałem w regionie lubuskim. Bardzo dużo jeździłem w rajdach zorganizowanych i też indywidualnie. Z naszym peletonem zwiedziliśmy już prawie całą Polskę, przyszedł czas na Lubuskie - wyjaśnia Gut. - Na każdy dzień rajdu wytyczona jest inna trasa, żeby zobaczyć to, co jest najcenniejsze w regionie. Chociaż wiadomo, że nie jesteśmy w stanie zwiedzić wszystkiego, ale to będzie inspiracją do powrotu.

Jacek Gut wie, że w okolicach Zielonej Góry znajdują się jedne z najstarszych upraw winorośli w Polsce.

- To Polska Toskania. Lubuski szlak wina i miodu. Obecnie winiarstwo przeżywa tutaj prawdziwy rozkwit - winnice są rozbudowywane, tworzone są nowe. Region można poznawać na różne sposoby, ale podążanie rowerkiem po kulinarnym szlaku winnym jest tym najoryginalniejszym i najsmaczniejszym. Tym razem wyprawa pełna smaków i degustacji. To eskapada przez najbardziej zalesione województwo - tymi słowa zachęcał kolegów do wyprawy. Organizator rajdu podkreślił też, że Lubuskie to jedna z najpiękniejszych wizytówek naszego kraju. Jacek Gut zachwala też jedyny w Polsce Szlak Wina i Miodu, bo na wielokilometrowej trasie są liczne winnice, lokalne muzea i gospodarstwa pszczelarskie. - Nie trzeba jechać do Włoch czy Francji, żeby spróbować enoturystyki, czyli turystyki winiarskiej - podkreśla organizator wyprawy.

Uczestnicy rajdu zwiedzą Zieloną Górę - rodzinne miasto Maryli Rodowicz i Tomasza Lisa. Organizator zna wiele ciekawostek o stolicy regionu, m.in. tę, że w Zielonej Górze znajdowały się słynne zakłady Gremplera, który wyprodukował pierwsze w Niemczech wino musujące. Pocztowcy zobaczą też Nową Sól nocą i w dzień. Również o tym mieście organizator zebrał ciekawe informacje i zachęca kolegów, aby obejrzeli na miejscu np. jedyny taki w Polsce most podnoszony, jedyne w Polsce magazyny solne i jedyny taki park dla dzieci w kraju, w którym są największe na świecie krasnale i niedźwiedź.

W sobotę, 8 czerwca pocztowcy zanocują w Nowej Soli, aby w pierwszą trasę wybrać się do Parku Książęcego w Zielonej Górze Zatoniu i Muzeum Etnograficznego w Zielonej Górze Ochli. Pocztowcy chcą zobaczyć jedyną w Polsce plenerową ekspozycję architektury winiarskiej wraz z największą zachowaną prasą drewnianą. Kolejnego dnia pojadą do Centrum Winiarstwa w Zaborze. Zobaczą też zabytkowy most na Odrze w Stanach. W trakcie pobytu zwiedzą wiele winnic w okolicy Nowej Soli, Bytomia Odrzańskiego i Zielonej Góry.

Pogoda w regionie

Dzisiaj

DZIEŃ **23°C** NOC **9°C**

Barometr **1013 hPa**
Wiatr **płd. 11-25 km/h**
Biomet **neutralny**

Czwartek
DZIEŃ **20°C** NOC **12°C**

Piątek
DZIEŃ **25°C** NOC **11°C**

Sobota
DZIEŃ **19°C** NOC **14°C**

Uwaga: Wilgotność 37 proc.

FORUM CZYTELNIKÓW

Piotr Sztermer:
Jako Parafia Ewangelicko-Augsburska w Zielonej Górze odpowiadamy na uwagę czytelniczki „Renaty z Zielonej Góry", która 27.05. w Forum Czytelników GL nawiązała do usunięcia trzech drzew rosnących obok naszego kościoła - od strony ul. Bohaterów Westerplatte. Zostały one wycięte, gdy jeden z konarów spadł na dach kościoła, uszkadzając dachówki i gdy wezwana do oceny stanu zdrowia drzew komisja orzekła o ich stanie zagrażającym bezpieczeństwu przechodniów. Nie my zajmowaliśmy się wycinką, a także nie do nas należą ewentualne kwestie nowych nasadzeń.

Natalia z Zielonej Góry:
Uważam, że zorganizowanie Dnia Dziecka na UZ było bardzo dobrym pomysłem i przy okazji zabawy dowiedziałam się też dużo ważnych rzeczy nie tylko na temat bezpieczeństwa, zdrowego stylu życia, ale i pracy. Myślę, że takie imprezy powinny być kontynuowane w kolejnych latach.

Wanda z Zielonej Góry:
Naprawdę coś powinno się zrobić ze starymi płytami deptakowymi na alei Niepodległości. Byłam w niedzielę na spacerze i skręciłam sobie nogę. Wiem, że deptak miał być remontowany, ale nie wiadomo, kiedy to się stanie. Na razie trzeba zrobić przegląd i wyrównać te góry i doliny.

Lucyna z Zielonej Góry:
Jestem za modernizacją amfiteatru. Dawniej miejsce to żyło, Zielona Góra była nazywana miastem festiwalowym, a my mieliśmy świetną rozrywkę. Teraz amfiteatr opustoszał i popada w ruinę.

Kinga z Gorzowa:
SP21, o której piszecie, to fajna szkoła. Uczyłam się najpierw w tzw. małej szkole, a potem w tej chodziłam do tej dużej.

Urszula z Gorzowa:
Moja ciocia była pierwszą dyrektorką SP21. Pamiętam, ile poświęcenia było z jej strony. Do domu wracała około 18.00.

eprasa.pl edb80dcb6e

nasz REGION

SŁUBICE

Pijany kierowca ciężarówki wypadł z drogi

Kierowca jadący samochodem ciężarowym z naczepą chciał wjechać na autostradę, ale nie zapanował nad pojazdem. Auto stoczyło się z jezdni, a następnie przewróciło na bok. Za kierownicą siedział kompletnie pijany 53-latek, który po wytrzeźwieniu usłyszał zarzuty.

- Policjanci przeprowadzili badanie trzeźwości. Stan, w jakim znajdował się mężczyzna, szybko dał odpowiedź na pytanie, dlaczego nie zapanował nad pojazdem. Okazało się, że miał w organizmie ponad dwa promile alkoholu. Na szczęście nie zrobił nikomu krzywdy - relacjonuje starszy aspirant Ewa Murmyło z KP Policji w Słubicach.

FOT. LUBUSKA POLICJA

KRÓTKO

SULECHÓW

Przekazanie dowództwa

Na placu apelowym 5. Lubuskiego Pułku Artylerii im. gen. artylerii koronnej Marcina Kątskiego w Sulechowie odbyła się uroczysta ceremonia przekazania obowiązków dowódcy pułku. Dotychczasowy dowódca, pułkownik Grzegorz Parol, pełniący służbę w sulechowskim garnizonie w latach 2021-2024, został wyznaczony na kolejne stanowisko służbowe.

Obowiązki dowódcy sulechowskich artylerzystów objął jego dotychczasowy zastępca, pułkownik Stefan Bednarczyk. Podczas uroczystego apelu pułkownik Parol wyraził swoją wdzięczność wszystkim zebranym oraz zaproszonym gościom. Wiele ciepłych słów skierował w stronę burmistrza Sulechowa Wojciecha Sołtysa oraz sulechowskiego samorządu, dziękując za wzorową współpracę.

Uroczystość była przeprowadzona zgodnie z ceremoniałem wojskowym, a apel zakończyła defilada pododdziałów. W trakcie uroczystości podkreślono znaczenie kontynuowania tradycji wojskowych oraz dalszej współpracy z lokalnymi władzami i społecznością. Pułkownik Bednarczyk, obejmując nowe obowiązki, zapewnił o swoim zaangażowaniu w kontynuowanie misji i wzmacnianie gotowości bojowej pułku, jednocześnie dziękując pułkownikowi Parolowi za jego dotychczasową służbę i wkład w rozwój jednostki.

KALI

FOT. TOMASZ RYBARCZYK

ZIELONA GÓRA

Tragiczny wypadek

Nieznane są jeszcze dokładne okoliczności wypadku, do którego doszło w miniony poniedziałek niedaleko południowej obwodnicy Zielonej Góry. Kierujący ciągnikiem z przyczepą nie zdołał zapanować nad maszyną i zjechał z drogi. Nie zdążył też wyskoczyć. Traktor przewrócił się, a ofiara została przygnieciona. Na miejsce szybko przyjechali strażacy, którzy podnieśli ciągnik i próbowali wyciągnąć uwięzionego mężczyznę. Jednak szans na ocalenie życia kierowcy już nie było.

Sprawę wypadku bada teraz zielonogórska policja oraz prokurator. Na razie nie wiadomo, z jakiego powodu kierowca nie zapanował nad ciągnikiem i zjechał z drogi.

MM

Bilety na H2Ochla będą droższe. Otwarcie w sobotę

Joanna Niedziela
Zielona Góra

Dokończenie ze str. 1

- Przedstawiłem panu prezydentowi proponowane ceny i otrzymałem wstępną akceptację - poinformował dyrektor MOSiR-u.

Na nowym kąpielisku pojawi się system biletów czasowych, podobnych do tych, które od lat obowiązują na basenie przy ul. Sulechowskiej. Jak tłumaczy Robert Jagiełowicz, na teren obiektu wstępnie będzie mogło wejść ponad 3 tysiące osób, a bilety czasowe umożliwią rotację ludzi.

- Nowa propozycja to bilety czterogodzinne i bilety całodniowe upoważniające do korzystania ze wszystkich atrakcji zarówno w strefie wodnej, jak i rekreacyjnej - dodaje.

FOT. JAROSŁAW ZASACKI

Zielonogórzanie ze zniżką

W nowym cenniku pozostanie podział na mieszkańców miasta i osoby spoza jego granic. Zielonogórzanie ponownie za bilety zapłacą mniej. Przeliczając, bilet czasowy umożliwi dziecku korzystanie z kąpieliska za 2,5 zł/godz., a osobie dorosłej za niecałe 4 zł/godz. Bowiem cena biletu czterogodzinnego, ulgowego to koszt 10 zł, a normalnego 15 zł. Za ulgowy bilet całodniowy zapłacimy 20 zł, a za normalny 30 zł. Turyści za wstęp zapłacą dwa razy więcej. Bilety ulgowe będą kosztować odpowiednio 20 i 40 zł, a normalne 30 i 60 zł.

Zielonogórzanie nie są zadowoleni z wyższych cen i dyskutują, który z prezydentów odpowiada za tę sytuację.

- Dużo drożej, niż miało być! Nowy prezydent na dzień dobry podpadnie całemu miastu - komentuje pan Przemek, a pan Grzegorz uważa, że „to stara cena obiecana przez Janusza Kubickiego była abstrakcją". - Wymyślił ją sobie na tydzień przed wyborami, żeby wysłać wam list [...] z prośbą o głos i wy w to uwierzyliście. W tym samym czasie zapomniał zabezpieczyć [...] środki na działanie Ochli - odpowiada mu internauta.

Co z kartami H2Ochla?

„Co z kartami H2Ochla? Czy pieniądze poszły w błoto?" - pytają mieszkańcy. Dyrektor zielonogórskiego MOSiR-u uspokaja, że karty wciąż będą honorowane, a do grona beneficjentów dołączy nawet kolejna grupa.

Dotychczas karty otrzymali zielonogórzanie korzystający z programu ZGranej Rodziny i ZGranych 50+. - W tej chwili wydawane są także dodatkowe, pomarańczowe karty H2Ochla dla osób młodszych i nieposiadających dzieci - tłumaczy Robert Jagiełowicz. - Od teraz te osoby i osoby płacące podatki w Zielonej Górze mogą sobie taką kartę wyrobić - mówi.

Wielkie przygotowania

Obecnie na terenie kąpieliska trwają intensywne prace. Jak mówi dyrektor MOSiR, przyjeżdża towar niezbędny do uzdatniania wody, testowane są zjeżdżalnie czy ustawiane czasy.

- Musimy się uczyć tego obiektu. Zarówno mieszkańcy, jak i my - tłumaczy. - Oprócz całego zaplecza technicznego, dziesiątek urządzeń, które należy odpowiednio sprawdzić, trwa także szkolenie pracowników - kontynuuje. - Bądźmy wyrozumiali. Możliwe, że pojawią się kolejki do kas czy do zjeżdżalni. Będziemy pracowali nad tym, aby obsługa była jak najlepsza, ale to pokażą dopiero pierwsze tygodnie. Będziemy reagować na problemy na bieżąco - dodaje Robert Jagiełowicz, dyrektor MOSiR.

Warto wiedzieć

Na teren obiektu nie będzie można wprowadzać zwierząt. Nie wjedziemy także na rowerze czy hulajnodze. Jak mówi dyrektor, przed wejściem dostępnych jest ok. 50 stojaków na rowery, które dla bezpieczeństwa będą dodatkowo monitorowane. Na terenie kąpieliska nie będzie można spożywać alkoholu (poza strefą gastronomiczną), a do palenia papierosów zostanie wyznaczone specjalne miejsce.

Parkingi w pobliżu kąpieliska są już gotowe i od soboty zostaną udostępnione mieszkańcom. Miejski Zakład Komunikacji wzmocni także kursy na ul. Botaniczną tak, aby każdy mógł bez problemu dostać się na basen.

Kąpielisko będzie czynne w poniedziałki od 13 do 20, wtorki - piątki od 11.00 do 20, a w soboty, niedziele i święta od 10 do 20.

Wierni przejdą za Najświętszym Sakramentem

Jarosław Miłkowski
Region

W czwartek w wielu parafiach diecezji zielonogórsko-gorzowskiej odbywać się będą procesje Bożego Ciała. W Gorzowie, Zielonej Górze i Głogowie przewodniczyć im będą biskupi.

Uroczystość Najświętszego Ciała i Krwi Chrystusa, czyli Boże Ciało, to święto, które zostało zapoczątkowane w XIII wieku, a pierwsza procesja Bożego Ciała została odprawiona w 1246 r. we francuskim Liege. Dziś, po prawie ośmiu wiekach, procesje odbywają się w parafiach na całym świecie. Nie inaczej będzie w ten czwartek. Wierni będą szli za Najświętszym Sakramentem i w dużych miastach, i w małych wsiach.

W diecezji zielonogórsko-gorzowskiej trzem procesjom będą przewodniczyć biskupi.

W Gorzowie procesja wyruszy z katedry po mszy odprawionej o 10.00. Przejdzie ona ulicami: Jagiełły, Warszawską, Sikorskiego i zakończy się na Starym Rynku. Przewodniczyć jej będzie bp Tadeusz Lityński, ordynariusz zielonogórsko-gorzowski.

W Zielonej Górze procesji przewodniczyć będzie z kolei bp Adrian Put, biskup pomocniczy. Procesja wyruszy z kościoła Najświętszego Zbawiciela po mszy o 9.30, a zakończy się przy konkatedrze.

Trzeci z biskupów - bp Paweł Socha - będzie z kolei przewodniczyć procesji w Głogowie. Wyruszy ona z kościoła św. Klemensa po mszy odprawionej o 9.00, a zakończy w kościele św. Mikołaja.

To jeszcze nie wszystko. W Kościele rodzi się bowiem zwyczaj organizowania w Boże Ciało koncertów uwielbienia.

- Zielonogórskie Uwielbienie odbędzie się na placu przy kościele pw. Ducha Świętego o godz. 19.45. Głogowski Wieczór Chwały w ruinach kościoła św. Mikołaja rozpocznie się o godz. 21.00 - informuje ks. Andrzej Sapieha, notariusz kurii zielonogórsko-gorzowskiej.

W Kościele uroczystość Bożego Ciała wprowadzona została w XIII wieku. Pierwsze procesje w Polsce odbyły się już w XIV w.

eprasa.pl edb80dcb6e

EKOLOGIA OPRACOWANO INSTRUKCJĘ BEZPIECZEŃSTWA POŻAROWEGO SKŁADOWISKA

Do usunięcia hałdy jeszcze daleko

Eliza Gniewek-Juszczak
Nowa Sól

Po pożarze składowisk odpadów w Polsce wracają pytania o stan hałdy odpadów w Nowej Soli. Starosta Mariusz Stokłosa informuje, że opracowana została specjalna instrukcja dla służb.

FOT. JAROSŁAW ZASACKI

Starostwo opracowało Instrukcję Bezpieczeństwa Pożarowego dla odpowiednich służb na wypadek akcji ratowniczej

Od ponad 20 lat w Nowej Soli jest hałda odpadów ropopochodnych, która martwi mieszkańców. Ostatnie pożary w maju hałdy o powierzchni około 5500 m2 w Siemianowicach Śląskich i mniejszej hałdy odpadów w Warszawie wzbudzają wyobraźnię. Wielu nowosolan jest przekonanych, że hałda nie jest obojętna dla środowiska. W ubiegłym roku powiat nowosolski zlecił badania gruntu pod składowiskiem.

Wyniki badań

– Próbki gruntu, który znajduje się pod warstwą odpadów ropopochodnych poddano analizie laboratoryjnej. W próbkach stwierdzono przekroczenia wartości dopuszczalnej stężenia m. in. sumy węglowodorów C6-C12, sumy węglowodorów C12-C35składników frakcji benzyn, składników frakcji oleju, a w jednej z prób także toluenu, ksylenów i naftalenu – informuje starostwo powiatowe w odpowiedzi na nasze pytania o to miejsce. Naturalnym izolatorem niepozwalającym przedostać się zanieczyszczeń do gruntu rodzimego oraz wód powierzchniowych i gruntowych ma być obecna tam glina.

Do niedawna problemem w likwidacji hałdy była prywatna własność działek, na których się znajduje. Starostwo stara się o ich przejęcie. Ten etap jest coraz bliższy realizacji, ale jeszcze daleki od zakończenia.

Tylko właściciel dostanie dotację

– Obecnie Starostwo Powiatowe w Nowej Soli jest w trakcie przejęcia działek, na których posadowiona jest hałda, tj. prowadzi postępowanie w związku ze zniesieniem użytkowania wieczystego. Jest to niezbędne przy aplikowaniu w konkursie na uzyskanie dofinansowania na likwidację hałdy, gdyż zgodnie z wytycznymi tylko właściciel (w tym przypadku Skarb Państwa) może starać się o jego otrzymanie. Aktualnie w toku są trzy postępowania sądowe, w których obowiązkowe zastępstwo za Skarb Państwa pełni Prokuratoria Generalna Rzeczypospolitej Polskiej – wyjaśnia starosta Mariusz Stokłosa.

W ślimaczym tempie

Okazuje się, że w jednej ze spraw Sąd Okręgowy w Zielonej Górze zawiesił postępowanie z uwagi na informację o rezygnacji jedynego członka zarządu spółki z funkcji. W dwóch kolejnych nie nastąpiła wymiana pism procesowych między stronami oraz nie wyznaczono terminu rozprawy, ani oględzin.

Starosta przytacza opinie Prokuratorii Generalnej, która miała stwierdzić, że omawiane sprawy są prowadzone w tempie typowym dla sądów powszechnych, a sama Prokuratoria nie ma wpływu na szybkość procedowania przez sąd w postępowaniu cywilnym.

Co robi starostwo dla bezpieczeństwa miejsca? Mariusz Stokłosa informuje, że na pierwszej z działek zabudowanej budynkiem magazynowanym, w tym roku zlecono montaż monitoringu wizyjnego. Są dwie kamery, których zasięg wizyjny obejmuje granice ewidencyjne drugiej działki. Podgląd wizyjny jest w starostwie.

– Ponadto w zakresie tego samego obiektu zlecono usługę, polegającą na opracowaniu Instrukcji Bezpieczeństwa Pożarowego dla obiektu budowlanego produkcyjno – magazynowanego, której jeden egzemplarz jest przeznaczony dla odpowiednich służb na wypadek akcji ratowniczej – podkreśla starosta.

REKLAMA 0111089046

eprasa.pl edb80dcb6e

GORZÓW RAPORT O STANIE MIASTA

Tak wygląda miasto w liczbach

Jarosław Miłkowski
Gorzów

Na sześć pań przypada pięciu panów, a najliczniejszą grupą mieszkańców są osoby w wieku 41-60 lat. Tego dowiadujemy się o mieszkańcach Gorzowa z najnowszego raportu o stanie miasta.

FOT. JAROSŁAW ZASACKI

Na koniec zeszłego roku Gorzów miał 109 587 mieszkańców, którzy mieli do dyspozycji 394 km dróg, a zarabiali średnio 4122 zł netto

Raport o stanie miasta publikowany jest co roku i jest to jedna z naszych ciekawszych lektur. Pokazuje bowiem, jak zmienia się Gorzów. Potwierdza też to, o czym wiele razy piszemy na łamach GL. Jakie dane pokazuje ten dokument w tym roku?

Gorzów wciąż traci zameldowanych mieszkańców. Na koniec zeszłego roku (raport prezentuje dane na 31 grudnia 2023) w Gorzowie było 109 877 zameldowanych. Przez dwa lata ubyło 3125 osób, a przez cały poprzedni rok 1405 mieszkańców.

Z raportu o stanie miasta wynika, że ubywa osób zameldowanych na pobyt stały. Na koniec zeszłego roku było ich 106 412. Rok wcześniej raport mówił o 107 788 stale zameldowanych, a dwa lata wcześniej o 109 587 osobach z pobytem stałym. Co ciekawe, osób zameldowanych na pobyt czasowy jest 3465, a więc o pięćdziesiąt więcej niż dwa lata temu.

W Gorzowie na sześć pań przypada pięciu panów. Wśród wszystkich zameldowanych mieszkańców na koniec roku było bowiem 59 139 kobiet. Jak można policzyć było też 50 738 mężczyzn.

Z czego wynika spadek liczby mieszkańców? Z jednej strony z ujemnego przyrostu naturalnego. W zeszłym roku zmarły 1304 osoby, a urodziło się 581 gorzowian, więc już to daje spadek o 723 osoby. Kolejną sprawą jest też ujemne saldo migracji. Z miasta wyjechało 1196 osób, przybyło do niego 569, więc na tym polu spadek wynosi 627 osób.

Ciekawa jest też tzw. piramida wieku. Pokazuje ona, jak starzeje się gorzowskie społeczeństwo. Wydaje się, że grupy młodsze powinny być liczniejsze niż grupy starsze. Tymczasem gorzowian w wieku 21-40 lat na koniec roku było 24 822, a w wieku 41-60 było ich 29 323. Osób mających co najmniej 61 lat było w mieście 31 767.

Starzenie się społeczeństwa widać też po Gorzowskiej Karcie Seniora. W zeszłym roku wydano 1080 sztuk takich kart, najwięcej w ostatnich trzech latach. Coraz więcej osób korzysta też z programu Złota Rączka dla Seniora. W zeszłym roku było to 475 seniorów. To też najwięcej w ostatnich trzech latach.

Co jeszcze możemy wyczytać w raporcie o stanie miasta? Coraz lepiej jest w Gorzowie z dostępem do żłobków. Jeszcze w 2021 trafiało do nich 41 proc. dzieci do trzeciego roku życia. W zeszłym roku było to 57 proc.

Liczba młodych idzie jednak w dół. W bieżącym roku szkolnym do przedszkoli uczęszcza 3910 dzieci, podczas gdy dwa lata wcześniej było to 3960 kilkulatków. Do szkół podstawowych chodzi natomiast 8861 uczniów, najmniej w ostatnich trzech latach.

Zmniejsza się też liczba osób, które oczekują na mieszkania komunalne. W zeszłym roku były to 802 rodziny, a jeszcze dwa lata wcześniej były to 1043 rodziny.

Mniejsza jest też liczba pustostanów w mieście. W 2021 było ich 441, w 2022 liczba wzrosła do 487, ale w zeszłym roku spadła do poziomu 423.

Coraz mniej osób korzysta też z zasiłków. W zeszłym roku były to 2592 osoby, rok wcześniej 2684, a dwa lata wcześniej - 3138.

Jeśli chodzi o sprawy typowo gospodarcze, w zeszłym roku średnia stopa bezrobocia wyniosła w Gorzowie 2,2 proc., a statystyczny gorzowianin zarabiał 5563 zł brutto, czyli 4122 zł „na rękę". Liczba firm w ciągu roku wzrosła natomiast z 18 499 do 18 774. Na koniec roku Gorzów miał 394 km dróg oraz 69,7 dróg rowerowych. Tych ostatnich w ciągu roku przybyło 2,2 km.

Nowe miejsca obsługi podróżnych na S3 jeszcze przed wakacjami

Magdalena Marszałek
Region

Jeszcze przed wakacjami lubuski odcinek ekspresowej „trójki" zyska dwa nowe miejsca obsługi podróżnych.

Podczas przemieszczania się po drogach szybkiego ruchu kierowcy i ich pasażerowie niejednokrotnie spotykają się z niebieskimi tablicami informacyjnymi z napisem MOP. Skrót ten oznacza Miejsce Obsługi Podróżnych. W zależności od kategorii obiektu, w obrębie miejsca obsługi podróżnych można znaleźć stacje paliw, parkingi dla samochodów osobowych i ciężarowych, toalety oraz prysznice, strefy wypoczynku, a także lokale oferujące usługi gastronomiczne czy noclegowe. Na lubuskim odcinku ekspresowej „trójki", który liczy ponad sto siedemdziesiąt kilometrów długości obecnie działa pięć takich punktów (w obu kierunkach). Przemieszczając się „eską" w kierunku północnym są one zlokalizowane pomiędzy węzłami „Nowa Sól Południe" i „Nowa Sól Zachód" - MOP „Lisiny", na odcinku Nowa Sól - Zielona Góra - MOP „Racula", na odcinku Sulechów - Świebodzin - MOP „Kępsko", na odcinku Międzyrzecz - Skwierzyna - MOP „Popowo" oraz na odcinku Gorzów - Myślibórz - MOP „Marwice". - Każdy z tych punktów wyposażony jest w parking zarówno dla samochodów osobowych, ciężarowych jak i autobusów, toaletę, miejsce do wypoczynku, plac zabaw dla dzieci oraz siłownię zewnętrzną. Na części z nich są również stacje paliw oraz restauracje - mówi rzeczniczka zielonogórskiego oddziału GDDKiA Anna Jakubowska.

Jeszcze przed wakacjami lubuski odcinek ekspresowej „trójki" zyska nowe miejsca obsługi podróżnych. Kierowcy będą mogli korzystać z obiektów budowanych między węzłami Nowe Miasteczko i Gaworzyce, gdzie powstaje MOP „Niegosławice" oraz między Zieloną Górą i Sulechowem, gdzie budowany jest MOP „Stożne". Wszystkie te punkty mają zostać otwarte już w czerwcu.

FOT. GDDKiA

Po zakończeniu wszystkich prac w województwie lubuskim działać będzie w sumie siedem par MOP-ów

ARTYKUŁ SPONSOROWANY PRZEZ STOWARZYSZENIE KRAJOWA UNIA PRODUCENTÓW SOKÓW 0011085174

5 prostych kroków do dbania o siebie

Nie masz czasu dla siebie? W dzisiejszym zabieganym świecie, zadbanie o swoje zdrowie i dobre samopoczucie często staje się wyzwaniem. Codzienne obowiązki, stres, szybkie tempo życia – wszystko to może negatywnie wpłynąć na Twój organizm. Jednak nie rezygnuj z siebie! Oto pięć prostych kroków, które... wyjdą Ci na zdrowie!

1. Zdrowa dieta
Łatwo powiedzieć, trudniej zrobić? Otóż nie! Zdrowa dieta może być prosta. Dodaj do niej więcej warzyw, owoców i soków. Dostarczają organizmowi niezbędnych witamin, składników mineralnych i antyoksydantów, które wzmacniają odporność, poprawiają wygląd skóry i ogólną kondycję. Zalecane jest spożywanie co najmniej pięciu porcji warzyw i owoców dziennie, przy czym jedną z nim może być szklanka soku. Wykonaj ten prosty krok: pij każdego dnia szklankę soku, a przekonasz się, że pozytywnie wpłynie to na Twoje samopoczucie. Obchodzony 30 maja Światowy Dzień Soku to świetna okazja, żeby zacząć!

2. Zadbaj o sen
Nie ma łatwiejszego sposobu na zdrowie! Po prostu się wyśpij. Sen odgrywa kluczową rolę w regeneracji organizmu. Brak odpowiedniej ilości snu może prowadzić do osłabienia odporności, problemów z koncentracją oraz zwiększonego ryzyka wystąpienia chorób. Staraj się chodzić spać i wstawać o stałych porach, nawet w weekendy. Unikaj kofeiny i ekranów przed snem, ponieważ mogą one zakłócać proces zasypiania.

3. Szukaj okazji do ruchu
Sport to zdrowie – pozornie nic odkrywczego, ale mało kto o tym pamięta na co dzień. Nie musisz od razu zapisywać się na siłownię. Wystarczy, że codziennie wykonasz kilka prostych ćwiczeń, takich jak marsz na świeżym powietrzu, jazda na rowerze czy jogging. Dobrym pomysłem będzie wybranie schodów zamiast windy, albo spacerów zamiast autobusu, czy samochodu. A może dojeżdżanie do pracy rowerem?

4. Nie zapominaj o nawodnieniu
Woda odgrywa ważną rolę w procesach metabolicznych, transportuje składniki odżywcze do komórek i usuwa z organizmu toksyny. Należy więc codziennie pamiętać o odpowiednim nawodnieniu organizmu. Dorosła osoba powinna spożywać średnio 2-2,5 l płynów dziennie. Sięgaj po wodę, herbaty ziołowe i owocowe oraz oczywiście soki, które nie tylko pozwolą uzupełnić płyny w organizmie, ale także dostarczą cennych składników odżywczych.

5. Badaj się!
Badania profilaktyczne to podstawa. Większość z nich wystarczy wykonać raz w roku, zatem koniec z zasłanianiem się brakiem czasu! Im wcześniej wykryje się ewentualne zagrożenia, tym lepiej. Zapytaj o pakiet badań profilaktycznych na następnej wizycie u swojego lekarza. Wprowadź te proste kroki do swojego życia, a organizm będzie Ci wdzięczny. Pamiętaj – nikt nie zatroszczy się o Ciebie tak jak Ty!

#Fundusze Promocji

eprasa.pl edb80dcb6e

Gazeta Lubuska
Środa–czwartek, 29–30.05.2024

EDUKACJA PRZYSZLI ELEKTRYCY Z GORZOWA BĘDĄ KSZTAŁCIĆ SIĘ ZA ODRĄ

Praktyki zawodowe bez granic

Jarosław Miłkowski
Gorzów

Gorzowski Elektryk podpisał już dwie umowy na praktyki uczniów w Niemczech. Kilkunastu z nich w przyszłym roku rozpocznie praktyki we Frankfurcie nad Odrą.

FOT. RADEK KALINA

Przedstawiciele niemieckiej firmy mieli już okazję zobaczyć, jak w warsztatach przy ul. Grobla kształcą się przyszli gorzowscy elektrycy

- W szczytowym momencie w naszej szkole praktyki ma osiemnaście klas, więc miejsc dla uczniów szukamy także poza Gorzowem – mówi nam Stanisław Jodko, dyrektor gorzowskiego Elektryka. Szkoła właśnie podpisała kolejną umowę na praktyki poza granicami Polski. W tym roku szkolnym czterech uczniów szkoły trafiło na praktyki do firmy Actemium na południu Niemiec. Z kolei w przyszłym roku kilkunastu uczniów będzie odbywać praktyki we Frankfurcie nad Odrą i w jego okolicach. Szkolenie do zawodu odbywać się będzie w firmie Elektro Jahn.

Co ciekawe, ta umowa to jeden z pierwszych efektów współpracy gorzowskiego żużla z niemieckim biznesem. Pod koniec marca Stal Gorzów podpisała umowę z brandenburskim BVMW, czyli z Federalnym Stowarzyszeniem Małych i Średnich Przedsiębiorstw – Niemieckim Stowarzyszeniem Przedsiębiorców. Dzięki tej umowie klub ma szansę pozyskiwać sponsorów zza Odry, a Niemcy mają możliwość poszerzenia kontaktów biznesowych na terenie Polski.

Elektro Jahn to firma, która też działa na terenie Brandenburgii, w tym w okolicach Berlina, a swoją siedzibę ma we Frankfurcie nad Odrą. Zatrudnia 140 pracowników, w tym ponad stu elektryków.

- Byliśmy oglądać zakład. Wprost świeci nowościami. Są w niej najnowsze rozwiązania zabezpieczeń elektrycznych, firma jest otwarta na wszystkich – mówi dyrektor Jodko.

- Zajmujemy się całym spektrum branży elektrotechnicznej, począwszy od instalacji wysokiego napięcia - przez oświetlenie uliczne, budowę szaf rozdzielczych, e-mobilność, fotowoltaikę - po instalacje niskiego napięcia – mówi Markus Jahn, prezes zarządu firmy. - Mamy w planach, aby praktyki odbywały się poprzez integrację w życie codzienne firmy. Chcemy włączyć uczniów do wszystkich zadań, jakie wykonujemy. Przez pierwsze dni praktyk sprawdzimy w warsztatach ich umiejętności i zainteresowania. Następnie będą jeździć z pracownikami naszej firmy - w zależności od tych zainteresowań i umiejętności - czy to na budowy, czy to do klientów, czy do zadań serwisowych – tłumaczy prezes.

Systemy kształcenia zawodowego w Polsce i w Niemczech różnią się od siebie. Za Odrą uczniowie sami muszą znaleźć firmę, w której będą odbywać praktyki. Kształcenie ma charakter dualny. Oznacza to, że tygodniowe czy dwutygodniowe okresy praktyk i nauki w szkole przeplatają się ze sobą.

- Dzięki tej współpracy chcemy zaoferować polskim uczniom możliwość zdobycia międzynarodowej praktyki i doświadczenia zawodowego. Jesteśmy też zainteresowani pozyskaniem polskich pracowników. Lepiej, aby dobrze wykształceni fachowcy mogli pracować zgodnie z zawodem, a nie musieli jeździć do pracy w magazynach – mówi Markus Jahn.

Uczniowie Elektryka mają mieć praktyki we Frankfurcie nad Odrą w przyszłym roku. Będą to dwa miesięczne okresy dla uczniów z trzeciej i czwartej klasy. Dodajmy, że w ciągu roku szkolnego praktyki musi odbyć około pół tysiąca młodzieży. W każdej z klas, o których mówił nam na wstępie dyrektor Jodko, jest około trzydziestu uczniów.

Gorzowski Elektryk nie jest jedyną lubuską szkołą, z którą firma Elektro Janh podpisała umowę. Kilka tygodni temu podobny dokument został podpisany ze szkołą w Sulęcinie. Liczba firm, z którymi gorzowskie szkoły mają podpisane umowy na praktyki, przekracza już czterysta podmiotów.

Rodzice już nie będą spali na podłodze. Dar dla szpitala

Magdalena Marszałek
Drezdenko

W dzień mogą służyć jako wygodne fotele, a wieczorem jako komfortowe miejsce do spania. Na oddział pediatryczny drezdeneckiego szpitala trafiły właśnie rozkładane łóżka.

Spanie na krzesłach czy łóżkach polowych. To wciąż codzienność rodziców czuwających przy dzieciach na wielu oddziałach pediatrycznych w kraju. O komfortowym wypoczynku nie było mowy również w Powiatowym Centrum Zdrowia w Drezdenku. Teraz się to zmieni, bo do szpitala trafiło właśnie osiem rozkładanych foteli, które będą służyć rodzicom opiekującym się swoimi pociechami w czasie hospitalizacji.

Łóżka są wielofunkcyjne i kompaktowe, a dzięki funkcji składania zajmują niewiele miejsca. W ciągu dnia mogą być wykorzystane jako fotel. Wieczorem wystarczy jeden ruch, by zamienić je w wygodne miejsce do spania. Pojemnik na pościel i łatwy do czyszczenia materiał sprzyjają funkcjonowaniu w salach szpitalnych.

- Dla nas te łóżka są zbawieniem, ponieważ przy tak małej powierzchni naszego oddziału, możemy w końcu mieć trochę więcej miejsca. Dzięki nim rodzice mogą być blisko dzieci i to w godnych warunkach - mówi Magdalena Prus, ordynator oddziału.

- Już korzystam z tego łóżka i muszę przyznać, że jest naprawdę bardzo komfortowe. Wiadomo, że rodzice niejednokrotnie spędzają w szpitalu dnie i noce, dlatego tak ważne jest, aby mieli komfortowe warunki do odpoczynku i towarzyszenia dziecku w czasie pobytu na oddziale - mówi pani Irena.

Zakup ośmiu nowoczesnych łóżek sfinansowała Barbara Boroń, franczyzobiorczyni McDonald's Polska, która wspiera Fundację Ronalda McDonalda.

- Każdy dzień spędzony w szpitalu jest wyzwaniem, a obecność rodziców przy dziecku to największe wsparcie, jakie można mu dać. Wspierając tę akcję, wspieramy całe rodziny. To jest najważniejsze – podkreśla Barbara Boroń.

FOT. PCZ W DREZDENKU

Dzięki nowym łóżkom rodzice mogą być blisko dzieci i to w godnych warunkach

Świebodziński szpital coraz bardziej przyjazny dla rodzących

Eliza Gniewek-Juszczak
Świebodzin

Nowoczesny, bezprzewodowy aparat KTG cieszy przyszłe mamy na Oddziale Położniczym Nowego Szpitala w Świebodzinie. Na co jeszcze mogą rodzić rodzące kobiety?

FOT. NOWY SZPITAL W ŚWIEBODZINIE

Młoda mama Monika Rosicka-Szymańska oraz Wiesława Cieplicka, prezes szpitala w Świebodzinie

Nowy Szpital w Świebodzinie informuje, że w ubiegły weekend na oddziale położniczym obchodzony był Dzień Matki. W tym czasie na oddziale przebywało aż sześć mam. Panie dostały od szpitala pamiątkowe kartki z odciskiem stópki swojego dziecka. Pacjentki otrzymały też bukiety kwiatów i inne upominki. – Wierzymy, że ten weekend zapewnił mamom dużo wzruszeń, a otrzymane upominki stanowiły udaną niespodziankę w tym ważnym dla nich dniu – mówi Wiesława Cieplicka, prezes zarządu Nowego Szpitala w Świebodzinie.

Aby poprawić komfort i zadowolenie pacjentek oddziału położniczego, szpital zakupił nowoczesny, bezprzewodowy aparat KTG, który umożliwia swobodne poruszanie się oraz przyjęcie dogodnej pozycji, dzięki której rodząca pacjentka może skorzystać z pozostałych udogodnień sali porodowej. Są to m.in. worek sako, piłki, drabinki, liny. Szpital informuje, że głowice aparatu KTG są wodoodporne i mogą być wykorzystane w trakcie immersji wodnej czy porodu w wodzie.

Warto przypomnieć, że niedawno na oddziale otwarto dwie sale rodzinne. To kolejne ułatwienie dla rodzących kobiet i ich najbliższych ze Świebodzina i okolic. Prezes szpitala podkreśla, że ideą sal rodzinnych jest stworzenie przyjaznego, komfortowego miejsca dla świeżo upieczonych rodziców, dającego osobie bliskiej możliwość przebywania z mamą i dzieckiem przez całą dobę.

Oprócz sal rodzinnych, odział położniczy dysponuje czterema salami dwuosobowymi. Blok porodowy składa się z dwóch jednoosobowych sal porodowych wyposażonych w wannę i różne przedmioty pomagające, jak najbardziej komfortowo rodzić. Pacjentki mają zapewniony dostęp do wczesnej rehabilitacji okołoporodowej i Szkoły Rodzenia „Razem".

eprasa.pl edb80dcb6e

REKLAMA 0011095343

POLREGIO

poczuj przygodę*

* odkrywając lubuskie pociągami POLREGIO

To już 7. sezon naszej akcji. Przed nami jedenaście wspaniałych wycieczek śladami najpiękniejszych miejsc województwa lubuskiego!

Data wyjazdu	Relacja pociągu
8 czerwca	Gorzów Wielkopolski - Łagów
22 czerwca	Zielona Góra - Tuplice (wycieczka rowerowa na trasie Tuplice - Łęknica - Przewóz)
13 lipca	Zielona Góra - Pszczew
27 lipca	Gorzów Wielkopolski - Zielona Góra
3 sierpnia	Zielona Góra - Międzyrzecki Rejon Umocniony
17 sierpnia	Zielona Góra - Bolesławiec
7 września	Zielona Góra - Cottbus
21 września	Zielona Góra - Krosno Odrzańskie
14 grudnia	Zielona Góra - Görlitz

Szczegóły wyjazdów na **polregio.pl**

eprasa.pl edb80dcb6e

POLSKA *i* ŚWIAT

WARSZAWA

Zawieszony w prawach członka PiS Krzysztof Jurgiel sam złożył rezygnację z członkostwa w tej partii – pismo w tej sprawie skierował do Jarosława Kaczyńskiego. Zarzucił działaczom PiS bezpodstawne pomawianie go, a prezesowi partii, że osądził go bez wysłuchania. „Ostatnie dni ujawniły, jak zmieniło się ugrupowanie, które powstało ponad 30 lat temu w kontrze do patologii ówczesnego życia politycznego" – napisał. | PAP

„Z bólem i żalem, ale zgodnie z własnym sumieniem opuszczam partię polityczną Prawo i Sprawiedliwość

Krzysztof Jurgiel, europoseł

KRÓTKO

WARSZAWA

Polak skazany na dożywocie w Kongo został uwolniony

Polski obywatel skazany w Kongo na dożywocie został uwolniony i przebywa w polskim konsulacie w Brukseli – dowiedziała się we wtorek nieoficjalnie PAP.

Polski obywatel został oskarżony w Kongo o szpiegostwo. W ostatni czwartek został skazany na dożywotnie więzienie. Jak dowiedziała się nieoficjalnie PAP, Polak przyleciał we wtorek do Brukseli, gdzie przebywa w polskim konsulacie.

Szef MSZ Radosław Sikorski przekazał we wtorek, że niesłusznie skazany w Kongo Polak jest bezpieczny w Europie.

– Całe państwo polskie działało wspólnie na rzecz pana uwolnienia – powiedział w rozmowie telefonicznej z uwolnionym Polakiem szef polskiej dyplomacji.

Do wpisu na portalu X minister dołączył krótkie nagranie rozmowy telefonicznej z Polakiem.

Oprac. Anna Nagel | PAP

WARSZAWA

Obajtek nie stawił się na komisję

FOT. PAP/MARCIN OBARA

Posiedzenie komisji ds. tzw. afery wizowej rozpoczęło się we wtorek bez świadka. Były prezes Orlenu Daniel Obajtek, wezwany na przesłuchanie, nie stawił się. W oświadczeniu zadeklarował, że oczekuje na udział w posiedzeniu komisji w wyznaczonym terminie, ale już po kampanii wyborczej. | PAP

WARSZAWA

Prezes PGL został odwołany

Rada nadzorcza Polskiej Grupy Lotniczej (PGL), do której należy m.in. PLL LOT, odwołała Michała Fijoła z funkcji prezesa spółki.

Jak dodano, rada nadzorcza podjęła również uchwałę o odwołaniu z funkcji członka zarządu ds. finansowo-ekonomicznych Pawła Urbaniaka.

Rada nadzorcza PLL LOT w czerwcu 2023 roku powołała Michała Fijoła na prezesa PLL LOT; jednocześnie szefował on Polskiej Grupie Lotniczej.

Pod koniec kwietnia br. Nadzwyczajne Walne Zgromadzenie Polskiej Grupy Lotniczej dokonało zmian w składzie rady nadzorczej – odwołało sześciu członków RN. Jednocześnie powołano do niej siedem nowych osób.

Oprac. Aleksandra Jaros | PAP

Akcja ABW ws. śledztwa dotyczącego podpaleń

Oprac. Karolina Wrońska
Warszawa

– W poniedziałek funkcjonariusze ABW realizowali czynności w Pruszkowie i na warszawskim Gocławiu – podał we wtorek rzecznik ministra koordynatora służb specjalnych Jacek Dobrzyński.

„Wczoraj w Pruszkowie i na warszawskim Gocławiu funkcjonariusze ABW realizowali czynności na zlecenie i pod nadzorem Dolnośląskiego Wydziału Zamiejscowego Departamentu do spraw Przestępczości Zorganizowanej i Korupcji Prokuratury Krajowej we Wrocławiu" – napisał we wtorek przed południem Jacek Dobrzyński na platformie X.

„Są to jedyne informacje, które na tym etapie mogę Państwu przekazać" – zastrzegł rzecznik ministra koordynatora służb specjalnych.

Akcja ABW ws. podpaleń

Z kolei radio RMF FM podało, że chodziło o zatrzymania osób podejrzanych w śledztwie dotyczącym podpaleń. Rozgłośnia zastrzegła jednak, że najprawdopodobniej nie chodzi o postępowanie w sprawie gigantycznego i niestety tragicznego w skutkach pożaru centrum handlowego na Marywilskiej w Warszawie.

FOT. KOMENDA MIEJSKA PSP W WARSZAWIE

Ostatnio w Polsce odnotowano wiele prób podpaleń. Jedna z nich skończyła się pożarem hali przy Marywilskiej

Dwa postępowania dotyczące pożarów, do których doszło w Warszawie w kwietniu i maju, w tym pożaru hali targowej Marywilska 44, prowadzi Mazowiecki Wydział Zamiejscowy Departamentu do spraw Przestępczości Zorganizowanej i Korupcji Prokuratury Krajowej w Warszawie.

W poniedziałek prok. Karol Borchólski z Prokuratury Krajowej przekazał, że w śledztwie w sprawie pożaru hali targowej Marywilska 44 w Warszawie trwa obecnie gromadzenie materiału dowodowego, w tym przesłuchania świadków oraz pokrzywdzonych osób.

„W drugim z prowadzonych postępowań aktualnie pięciu podejrzanym ogłoszono zarzut udziału w zorganizowanej grupie przestępczej mającej na celu popełnianie przestępstw o charakterze terrorystycznym. Na wniosek prokuratora sąd zastosował środek zapobiegawczy w postaci tymczasowego aresztowania wobec wszystkich podejrzanych" – zaznaczył prok. Borchólski.

Hala przy Marywilskiej, w której było około 1,4 tys. punktów usługowych, spłonęła 12 maja.

Powstanie hala tymczasowa

W czerwcu powinna być gotowa część hali tymczasowej dla kupców, którzy stracili swoje stanowiska w pożarze centrum przy ul. Marywilskiej. Jak poinformował warszawski ratusz, do 30 czerwca poszkodowani przedsiębiorcy mogą też składać wnioski o pomoc w postaci pieniędzy na wypłatę bieżących wynagrodzeń.

Projekt zakłada dofinansowanie wypłacanych wynagrodzeń, w wysokości 2121 zł brutto miesięcznie, przez 3 kolejne miesiące, na 1 pracownika (przy zatrudnieniu na część etatu dofinansowanie będzie wypłacane proporcjonalnie).

Wsparciem zostaną objęci pracownicy zgłoszeni do ubezpieczenia społecznego od 1 kwietnia 2024 roku, którzy byli zatrudnieni na podstawie umowy o pracę lub pracę nakładczą, umowy zlecenia albo innej umowy o świadczenie usług, do której stosuje się przepisy dotyczące zlecenia.

„Wnioskodawcami w programie mogą być osoby legalnie przebywające na terenie RP i prowadzące działalność gospodarczą w Polsce zgodnie z obowiązującymi przepisami prawa" – wyjaśnił ratusz.

PAP

Migrant zaatakował żołnierza broniącego granicy Polski z Białorusią. Ugodził go nożem

Oprac. Adam Kielar
Hajnówka

– Migrant, który chciał nielegalnie dostać się do Polski z Białorusi, ugodził żołnierza nożem – przekazał we wtorek w Jedynce PR wiceminister spraw wewnętrznych i administracji Czesław Mroczek.

– Dziś z rana otrzymałem bardzo niedobrą informację o tym, że jeden z żołnierzy, który próbował powstrzymać przekraczających granicę, został ugodzony nożem – poinformował Mroczek.

– Wzrasta presja migracyjna, wzrasta agresja tych osób. Próbują forsować granicę w dużych grupach, które formowane są dzięki wsparciu służb białoruskich – ocenił Mroczek.

Zaznaczył, że resort podejmuje działania, żeby chronić żołnierzy, policjantów i straż graniczną, ponieważ, jak tłumaczył, wszystkie te formacje wykonują tam zadania w zakresie bezpieczeństwa granicy i naszego kraju.

Po godzinie 9 oświadczenie w sprawie ataku na żołnierza wydało Dowództwo Generalne Rodzajów Sił Zbrojnych.

„Dziś wczesnym rankiem, w rejonie realizacji zadań wsparcia Straży Granicznej, doszło do nieszczęśliwego zdarzenia z udziałem żołnierza WZZ Podlasie. W trakcie realizacji zadań wzdłuż granicy polsko-białoruskiej żołnierz został pchnięty nożem przez migranta znajdującego się po białoruskiej stronie. Natychmiast przystąpiono do udzielenia pomocy i wezwano pomoc medyczną. Na miejscu niezwłocznie zjawiła się wojskowa karetka. Żołnierz został przewieziony do szpitala w Hajnówce. Jego życiu nie zagraża niebezpieczeństwo. Rodzina rannego została powiadomiona oraz objęta opieką psychologiczną i wsparciem ze strony wojska" – napisano w komunikacie.

PAP

eprasa.pl edb80dcb6e

Izrael ćwiczy inwazję lądową na Liban. Będzie nowa wojna?

Oprac. Karolina Wrońska
Tel Awiw

Izrael ćwiczy inwazję lądową na Liban. Eksperci nie są pewni, czy jest to zapowiedź nowego konfliktu, czy może jedynie są to działania odstraszające i pokazujące siłę.

– Od października 2023 roku, czyli początku wojny Izraela z palestyńskim ugrupowaniem terrorystycznym Hamas, między państwem żydowskim a libańskim Hezbollahem, poplecznikiem Iranu, toczy się „konflikt poniżej progu wojny" – wyjaśnił Jarosław Kociszewski z ośrodka Stratpoints, znaw-ca tematyki bliskowschodniej z Fundacji Bezpieczeństwa i Rozwoju Stratpoints, w rozmowie z PAP.

Jednak konflikt ten wydaje się być coraz bardziej „gorący". W połowie maja Hezbollah, który regularnie ostrzeliwuje rakietami północne terytoria Izraela, po raz pierwszy ogłosił, że skutecznie zaatakował dronami izraelską bazę wojskową w pobliżu miasta Tyberiada.

W poniedziałek Izraelskie Siły Obronne przyznały w oświadczeniu, że w ostatnich tygodniach ich 146. dywizja i 205. brygada pancerna rezerwy przeprowadziły ćwiczenia „symulujące scenariusze walki (...), szybkie rozmieszczenie wojsk w terenie, funkcjonowanie kwater głównych dywizji i brygady i gotowość do ataku" na Liban.

FOT. MOHAMMAD ZAATARI/AP/EAST NEWS

Hezbollah, szyicka partia w Libanie i zarazem organizacja terrorystyczna, jest szkolony i wspierany przez Teheran. Hezbollah odgrywa też rolę „podwykonawcy" Iranu

„Ryzyko wybuchu wojny wzrasta"

Maha Yahya, ekspertka ds. Bliskiego Wschodu w waszyngtońskim think tanku Carnegie Endowment for International Peace, oceniła na łamach „Foreign Affairs", że ryzyko wybuchu wojny między Izraelem a Hezbollahem zdecydowanie wzrasta.

W tekście pod znamiennym tytułem „Następna wojna Izraela" Yahya zauważyła, że wzrost napięć między Iranem i Izraelem, na który duży wpływ ma to, iż w obu państwach do władzy doszły siły konserwatywne i nacjonalistyczne, może jednak doprowadzić do krwawej konfrontacji.

Jeśli Izrael zaatakuje Liban, może sprowokować znacznie ostrzejszą reakcję grup powiązanych z Iranem, niż do tej pory

Napięcia między Jerozolimą i Teheranem wzrosły dramatycznie 1 kwietnia, gdy Izrael ostrzelał konsulat Iranu w Damaszku, zabijając wysokiej rangi irańskich oficerów. Dwa tygodnie później Iran przypuścił bezprecedensowy ostrzał rakietowy na Izrael i – jak uważa ekspertka – tym samym przekroczył Rubikon. Siły izraelskie odpowiedziały atakiem dronów na terenie irańskiej prowincji Isfahan.

Ta wymiana ciosów to nowa jakość w relacjach obu państw, zważywszy na to, że Iran stosował dotąd praktykę „strategicznej cierpliwości" wobec swego głównego wroga, czyli Izraela. „Teraz wszystko się zmieniło" – uznał brytyjski tygodnik „Economist".
PAP

Rosjanie mogli mieć dostęp do infrastruktury informacyjnej NATO

Oprac. Anna Nagel
Moskwa

– Rosyjscy hakerzy, którzy przed dwoma laty przeprowadzili atak na serwery MSZ Węgier, mogli uzyskać dostęp do infrastruktury informacyjnej NATO – powiedział węgierski analityk Peter Buda.

W połowie maja portal 444.hu opublikował dokumenty potwierdzające, że w 2022 r. doszło do zakrojonego na szeroką skalę ataku rosyjskich hakerów na system informatyczny węgierskiego MSZ. Rząd Viktora Orbana zaprzeczał wówczas, że taki atak miał miejsce. Z opublikowanych ostatnio dokumentów wynika jednak, że resort spraw zagranicznych miał o nich wiedzę.

Choć nie wiadomo, do jakich dokładnie informacji mieli dostęp Rosjanie, to według Budy ewentualne pozyskanie danych osobowych czy finansowych może następnie zostać wykorzystane do rekrutacji agentów.

FOT. KIRILL KUDRYAVTSEV/AFP/EAST NEWS

Dzięki atakowi hakerskiemu Rosjanie mogli przyspieszyć swoją agresję na Ukrainę

– Ponadto Rosjanie mogli uzyskać informacje na temat infrastruktury informacyjnej NATO – twierdzi ekspert w rozmowie z 444.hu. Jak zauważa, atak miał miejsce jeszcze przed agresją Rosji na Ukrainę, a zdobyte informacje mogły odegrać znaczącą rolę w rozpoczęciu przez Kreml wojny.

– Skala rosyjskiego cyberataku i brak reakcji rządu w Budapeszcie może wpłynąć również na brak zaufania sojuszników do Węgier – dodaje analityk.
PAP

REKLAMA 0011096415

OGŁOSZENIE

Wójt Gminy Łagów

działając na podstawie art. 37 , ust. 4 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (tekst jednolity Dz. U. z 2023r. poz. 344 ze zm.) oraz art. 704 § 1 ustawy z 23 kwietnia 1964r. Kodeks cywilny (tekst jednolity Dz.U. z 2023r. poz. 1610 ze zm.),

podaje do publicznej wiadomości, że ogłasza pierwszy przetarg ustny nieograniczony (licytację) na

dzierżawę nieruchomości zabudowanej „ZAMKIEM JOANNITÓW"

zlokalizowanej przy ul. Kościuszki 3 w Łagowie, z przeznaczeniem na prowadzenie działalności gospodarczej.

I. Przedmiotem dzierżawy jest:

Część nieruchomości gruntowej oznaczonej numerem działki 130/6 o powierzchni 5278 m^2 zabudowanej budynkiem innym niż mieszkalny – „Zamek Joannitów" o powierzchni użytkowej 1388 m^2 i murami obronnymi o kubaturze 5119 m^3 położonej w Łagowie przy ul. Kościuszki 3 (księga wieczysta nr ZG1S/00010940/3) z przeznaczeniem na prowadzenie działalności gospodarczej tj. hotelarskiej i gastronomicznej z zachowaniem ogólnodostępności zabytku dla zwiedzających turystów.

Aktualny sposób zagospodarowania – nieruchomość gruntowa zabudowana obiektem zabytkowym- „Zamek Joannitów" wpisana do rejestru zabytków 13.04.1951r. pod numerem 23. Przeznaczenie nieruchomości - zgodnie z zapisami obowiązującego miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego Łagów „Obszar Centralny" jest to teren oznaczony symbolem UT1 – teren turystyki.

II. Kwartalny czynsz wywoławczy wynosi netto 32.740,00 zł (słownie: trzydzieści dwa tysiące siedemset czterdzieści złotych).

Do czynszu zostanie doliczony podatek od towarów i usług VAT w wysokości 23%. Wysokość czynszu dzierżawnego może zostać zmieniona w trakcie trwania umowy z zachowaniem trzymiesięcznego okresu wypowiedzenia. Czynsz podlegać będzie waloryzacji narastająco, według rocznego wskaźnika wzrostu cen towarów i usług konsumpcyjnych ogłaszanego przez Prezesa Głównego Urzędy Statystycznego za rok kalendarzowy poprzedzający rok, w którym dokonuje się waloryzacji. Oprócz czynszu dzierżawnego przyszły dzierżawca zobowiązany będzie ponosić koszty opłat dodatkowych z tytułu korzystania i utrzymania nieruchomości tj:

- podatku od nieruchomości,
- ubezpieczenia nieruchomości,
- obowiązkowych przeglądów,
- kosztów zużycia mediów i innych niezbędnych do eksploatacji nieruchomości i prowadzenia działalności,
- nakładów koniecznych na nieruchomości.

III. Wadium wynosi 6.000,00 zł (słownie: sześć tysięcy złotych) należy wpłacić w gotówce do kasy Urzędu Gminy w Łagowie (czynna codziennie od 9^{00} do 13^{00}) lub na konto nr 22 9656 0008 2000 0260 2000 0005 Bank Spółdzielczy Krosno Odrzańskie Oddział Łagów z odpowiednim wyprzedzeniem tak, aby środki pieniężne znalazły się na koncie Urzędu Gminy Łagów, najpóźniej w dniu 24 czerwca 2024r.

Wadium wpłacone przez osoby, które nie wygrały przetargu zostanie zwrócone po zamknięciu przetargu, a osobie która przetarg wygrała wadium zalicza się na poczet czynszu dzierżawnego. Wadium nie podlega zwrotowi gdy osoba, która wygrała przetarg uchyli się od zawarcia umowy dzierżawy. Kwartalny czynsz osiągnięty w przetargu będzie wymagalny od dnia zawarcia umowy dzierżawy, a umowa winna zostać podpisana najpóźniej w ciągu 10 dni od dnia rozstrzygnięcia przetargu.

Wysokość postąpienia zostanie ustalona przez uczestników przetargu przed rozpoczęciem licytacji, z tym, że postąpienie nie może wynosić mniej niż 1% ceny wywoławczej, z zaokrągleniem w górę do pełnych dziesiątek złotych .

W przetargu mogą brać udział polskie osoby prawne i fizyczne oraz cudzoziemcy w rozumieniu ustawy o nabywaniu nieruchomości przez cudzoziemców jeżeli wpłacą wadium w podanej wysokości w określonym terminie i miejscu wpłaty oraz spełniają pozostałe warunki podane w ogłoszeniu .

Dowód wpłaty wadium należy przedłożyć Komisji Przetargowej w dniu przetargu.

IV. Warunkiem uczestnictwa w przetargu jest wpłacenie wadium zgodnie z pkt 3 niniejszego ogłoszenia oraz przedłożenie komisji przetargowej przed rozpoczęciem licytacji następujących dokumentów:

1. Pisemne dane uczestnika przetargu z podaniem imienia i nazwiska oraz adresu uczestnika przetargu lub nazwę firmy z podaniem siedziby. Jeżeli uczestnik jest osobą prawną wydruk z KRS wygenerowany z systemu nie później niż 6 miesięcy od daty przetargu, nr NIP i nr REGON oraz ewentualnie pełnomocnictwa osób występujących w imieniu Spółki w przypadku gdy w imieniu spółki nie występuje osoba uprawniona do reprezentacji zgodnie postanowieniami umowy spółki, natomiast jeśli uczestnik przetargu prowadzi działalność gospodarczą to wydruk z Centralnej Ewidencji i Informacji o Działalności Gospodarczej Rzeczypospolitej Polskiej, Nr NIP i nr REGON.
2. Opis planowanej działalności na przedmiocie dzierżawy.
3. Oświadczenie uczestnika przetargu, że nieruchomość zostanie wykorzystana zgodnie z przeznaczeniem podanym w ogłoszeniu.
4. Zaświadczenia z Urzędu Skarbowego oraz Urzędu Gminy, właściwych dla miejsca zamieszkania, prowadzenia działalności lub siedziby podmiotu, o niezaleganiu (zaleganiu) z zapłatą podatków i opłat realizowanych przez te urzędy.
5. Kopia dowodu wpłaty wadium.
6. Referencje bądź inne dowody potwierdzające doświadczenie w branży i użytkowaniu obiektów zabytkowych.

V. Oferent który wygra przetarg będzie zobowiązany przed podpisaniem umowy dzierżawy do wpłacenia gotówką kaucji w wysokości 80.000,00 zł (słownie: osiemdziesiąt tysięcy złotych) jako zabezpieczenia umowy dzierżawy na rachunek Urzędu Gminy nr 22 9656 0008 2000 0260 2000 0005 Bank Spółdzielczy Krosno Odrzańskie Oddział Łagów, a w szczególności na zabezpieczenie ewentualnych roszczeń wynikłych lub związanych z umową dzierżawy.

Kaucja podlega zwrotowi po zakończeniu umowy.

Ponadto przyszły dzierżawca będzie zobowiązany do :

- utrzymania obiektu w należytym stanie technicznym,
- użytkowania poszczególnych pomieszczeń obiektu zamkowego wyłącznie zgodnie z ich obecnym przeznaczeniem (charakterem) jako obiektu zabytkowego będącego pod kuratelę Wojewódzkiego Lubuskiego Konserwatora Zabytków,
- zachowania obecnej nazwy obiektu,
- zachowania obecnej ilości i charakteru miejsc hotelowych.

Przetarg odbędzie się w dniu 28 czerwca 2024 roku, w siedzibie Urzędu Gminy w Łagowie, ul. Spacerowej 7 o godzinie 10^{00}

Zastrzega się prawo odstąpienia od przetargu bez podania przyczyn.

Dodatkowe informacje można uzyskać w Urzędzie Gminy Łagów, tel. /0-68/3412003 lub/0-68/ 3412186.

Wójt Gminy

eprasa.pl edb80dcb6e

Gazeta Lubuska
Środa–czwartek, 29–30.05.2024

GEN. KOZIEJ: „TARCZA WSCHÓD" NIE MOŻE BYĆ TYLKO NASZYM, KRAJOWYM PRZEDSIĘWZIĘCIEM

– Dobrze byłoby, aby to wyzwanie na najbliższym szczycie NATO znalazło się w deklaracji kończącej. I aby wszyscy sojusznicy w NATO, ale także w Unii Europejskiej zadeklarowali wsparcie dla tego projektu – mówi gen. Stanisław Koziej, były szef Biura Bezpieczeństwa Narodowego i członek Rady Bezpieczeństwa Narodowego

Dorota Kowalska

Panie generale, „Tarcza Wschód" to dobry pomysł?
Bardzo dobry i potrzebny pomysł, ale musi zostać odpowiednio wdrożony.

Jak, w takim razie, ten projekt powinien być wdrożony?
Teraz najważniejsze jest, aby przekuć ten polityczny program, czy też projekt w konkretne zadania strategiczne. Mam na myśli zwłaszcza włączenie tej problematyki do prac nad strategią bezpieczeństwa narodowego i później dokumentami wykonawczymi do tejże strategii, czyli polityczno-strategicznej dyrektywy obronnej i wieloletniego programu przygotowań obronnych państwa. Dopiero wtedy, w połączeniu z innymi zadaniami strategicznymi, będzie można dobrze i racjonalnie ten program wdrożyć. Byłoby ryzykiem dla tego programu, gdyby miał być realizowany jako samoistny, oddzielny, niezależny od wszelkich innych zadań strategicznych na rzecz wzmocnienia państwa. To pierwsze wyzwanie, czy też pierwszy krok, który powinien zostać wykonany w realizacji tego projektu mającego przecież na celu wzmocnienie obrony strategicznej wschodniej flanki Polski i wschodniej flanki Sojuszu Północnoatlantyckiego i Unii Europejskiej.

Zastanawiam się, jak takie wzmocnienie wschodniej granicy miałoby wyglądać? Powstanie większy mur? Jakieś fortyfikacje? Bunkry?
Na razie tego nie wiemy. Znamy hasło polityczne, informację podaną przez premiera i ministra obrony narodowej, że będą realizowane przedsięwzięcia dotyczące rozbudowy inżynieryjnej terenu w strefie nadgranicznej. O tym wszyscy mówią, ale to nie jest, moim zdaniem, cała „Tarcza Wschód", a jeżeli tak, to ona musi być połączona z innymi działaniami. Zanim będziemy roztrząsali, co powstanie na lądzie, musimy pamiętać, że oprócz lądowej obrony flanki wschodniej, muszą być zrealizowane zadania, o których też premier wspominał w swoim wystąpieniu w Krakowie, ale, o których mówi się mniej.

A mianowicie?
Po pierwsze - należy wprowadzić ten problem do prac sojuszniczych. To nie może być tylko nasze, krajowe przedsięwzięcie, to musi być element wysiłku sojuszniczego.

To się wydaje oczywiste, wiadomo, że nasza wschodnia granica jest wschodnią granicą NATO i Unii Europejskiej!
Dla nas to oczywiste, ale niekoniecznie dla wszystkich sojuszników jest oczywiste, że każdy z nich musi wnosić jakiś wkład we wzmocnienie obrony wschodniej granicy NATO. Dlatego też dobrze byłoby na najbliższym szczycie NATO w Waszyngtonie, aby to wyzwanie - być może nawet pod taką nazwą, jaką premier proponuje „Tarcza Wschód" - znalazło się w deklaracji natowskiej z tego szczytu, w rekomendacjach do prac dowództw strategicznych NATO. I aby wszyscy sojusznicy NATO, ale także w Unii Europejskiej zadeklarowali wsparcie dla tego projektu. To jest, moim zdaniem, pierwsza ważna sprawa strategiczna, która we wdrażaniu tego projektu musi być zrobiona. A druga sprawa...

Tak?
Drugie zadanie, bardzo ważne, towarzyszące czy też zabezpieczające realizację tego programu, to bieżąca obrona przeciwhybrydowa. Mamy pełną świadomość, że przeciwnik, czyli Rosja, w ramach drugiej zimnej wojny, jaką prowadzi z Zachodem, wykonuje szereg różnych akcji dezinformacyjnych, operacji wpływu, czyli oddziaływań hybrydowych. Obserwujemy je zarówno w tej sferze informacyjnej, jak i coraz częściej widzimy konkretne działania fizyczne. Chodzi w nich o to, aby zdezorganizować społeczeństwo, osłabić ewentualne sojusznicze wsparcie dla Ukrainy. Musimy pamiętać, że aby budować przyszłościowe rozwiązania strategiczne, bo „Tarcza Wschód" dotyczy zdolności do odpierania ewentualnej agresji, z którą możemy się spotkać w przyszłości, nie możemy zapominać o bieżących zadaniach związanych z obroną przed akcjami hybrydowymi. To są te dwa główne wyzwania strategiczne i operacyjne, które musimy realizować w kontekście „Tarczy Wschód".

Jak miałyby wyglądać działania przeciw wojnie hybrydowej prowadzonej przez Rosję? Co możemy zrobić? Wszyscy widzimy, że Rosja, zwłaszcza tuż przed wyborami do Europarlamentu, tę wojnę zaostrzyła.
Przede wszystkim musimy wzmocnić działanie naszych instytucji państwowych, także tych przeciwdziałających dezinformacji. Nie możemy pozostawiać operacji dezinformacyjnych bez odpowiedzi, a jednocześnie nie możemy też poddawać się i wzmagać strachu spowodowanego działaniami rosyjskiej propagandy. Na przykład w ostatnim czasie były prezydent Miedwiediew, który jest głównym organem wojny propagandowej na tym najwyższym poziomie strategicznym, powiedział, że Rosja będzie starała się w czasie agresji na Ukrainę stworzyć strefy buforowe zabezpieczające terytorium Rosji przed oddziaływaniem natowskim. I te strefy miałyby obejmować także terytorium Polski. Więc jeżeli słyszymy takie słowa, to musimy na nie reagować. Musimy ludziom uświadamiać, że to jest propaganda, tłumaczyć, jaki jest jej sens, jaki jest jej cel. Tyle, jeśli idzie o sferę informacyjną. Jesteśmy też cały czas poddawani mocnej presji czy wręcz agresji w cyberprzestrzeni. Wicepremier odpowiedzialny za cyberbezpieczeństwo poinformował przecież, że w Polskę kierowane są różne ataki cybernetyczne i my sobie z nimi w miarę skutecznie podobno radzimy. Nie wiemy, jak to wygląda w praktyce, to są rzeczy tajne, ale wzmacnianie cyberobrony jest bardzo istotne. Jak słyszymy w obszarze militarnym nasze wojska cyberobrony sprawują się zupełnie dobrze, dają sobie radę z tymi atakami. Są nawet zaliczane do jednych z najlepszych tego typu instytucji w Europie, jeśli idzie o odpieranie ataków cybernetycznych. Wreszcie są też zagrożenia atakami fizycznymi, chociażby na kanwie ostatnich nieszczęść, które nam się w Polsce trafiały. Myślę tu o różnych pożarach, które wybuchały na masową skalę. Warto się zastanowić, czy nie były one skutkiem jakiejś dywersji celowo prowadzonej przez przeciwnika. Premier informował, że brana jest pod uwagę taka opcja.

Ostatnio rozmawiałam z Vincentem Severskim, byłym szpiegiem, obecnie pisarzem, który mówił mi, że w Szwecji zaczęły się dziwnym trafem wykolejać pociągi. I władze nie wykluczają sabotażu. Wiemy, że pożary wybuchają też pod Helsinkami. Więc myślę, że takie działania dywersyjne czy sabotażowe Rosja może prowadzić w całej Europie.
Oczywiście, że tak. Ta teza jest coraz bardziej prawdopodobna, dlatego że Rosji nie idzie dobrze w Ukrainie, nie wygrywa tej wojny. Wiadomo, dlaczego jej nie wygrywa - nie wygrywa jej dlatego, że Zachód Ukrainę wspiera. Gdyby Zachód przestał wspierać Ukrainę, Rosja dawno by sobie z nią poradziła. W związku z tym oddziaływanie na nas, a już w szczególności na Polskę, która jest tym hubem strategicznym całego wsparcia świata zachodniego dla Ukrainy, na pewno występuje. Trudno sobie wyobrazić, aby Rosjanie nie próbowali dokonywać jakiejś dywersji, zresztą już zdarzały się przypadki przechwycenia dywersantów czy szpiegów, którzy starali się rozpoznawać trasy transportu, pociągi, lotniska. Nasza infrastruktura komunikacyjna w szczególności na kierunku ukraińskim jest narażona i nie trzeba chyba nikogo o tym przekonywać. Więc te działania przeciwhybrydowe, obrona przeciwhybrydowa obejmuje szerokie spektrum różnych działań. Zarówno tych niekinetycznych, przeprowadzanych w sferze informacyjnej dla siania zamętu w naszych umysłach, jak i tych w sferze kinetycznej, agresji podprogowej dokonywanej w ten sposób, aby nie dać się złapać za rękę, a jak już złapią, to mówić, że to nie moja ręka. Chodzi o akcje prowadzone pod fałszywą flagą przez jakichś bandytów, kryminalistów - szarych ludzików, niekoniecznie zielonych ludzików, którzy działali na Krymie. Takie szare ludziki na naszym terytorium zapewne operują.

Wróćmy jeszcze do „Tarczy Wschód". Jak z wojskowego punktu widzenia taka strefa przygraniczna, wzmocniona, obronna miałaby wyglądać? Jak się takie strefy tworzy?
Najogólniej to się nazywa - operacyjne przygotowanie terenu do ułatwienia działania wojsk w danym obszarze. Ono może obejmować szereg różnych działań praktycznych. To działanie nie powinno, moim zdaniem, polegać na zakładaniu już teraz, jak myślą niektórzy, pól minowych wzdłuż granicy z Białorusią i Rosją. Ono powinno przede wszystkim obejmować przygotowanie pewnych działań, które moglibyśmy zacząć realizować, jeżeli agresja byłaby nieuchronna. Przecież ona nie spadnie nam jak piorun z jasnego nieba. Będziemy wcześniej widzieli przesłanki, które powiedzą nam, że może dojść do ataku na nasze terytorium. Nawiasem mówiąc, najważniejszym elementem w całym systemie obronnym są działania przeciwzaskoczeniowe. Chodzi o to, aby nie dać się zaskoczyć. Więc jeśli słyszymy o naszych projektach i programach satelitarnych, to one jak najbardziej wpisują się we wsparcie tej tarczy. Wracając do tego, co na ziemi, bo widzę, że panią to najbardziej interesuje, jak wszystkich, wszyscy chcą wiedzieć, kto będzie grzebał w tej ziemi i czym. To psychoza w naszej opinii publicznej - wszyscy się koncentrują na bunkrach, schronach, fortach i fosach. Boję się, żeby ten program nie został sprowadzony do tego, że mamy wybudować jakąś linię Maginota bis na wschodzie, która będzie nie do przekroczenia i w ten sposób zapewnimy sobie bezpieczeństwo.

ROSJA W RAMACH DRUGIEJ ZIMNEJ WOJNY Z ZACHODEM WYKONUJE SZEREG AKCJI DEZINFORMACYJNYCH, OPERACJI WPŁYWU, CZYLI ODDZIAŁYWAŃ HYBRYDOWYCH

eprasa.pl edb80dcb6e

GAZETA LUBUSKA

29 maja 2024 r

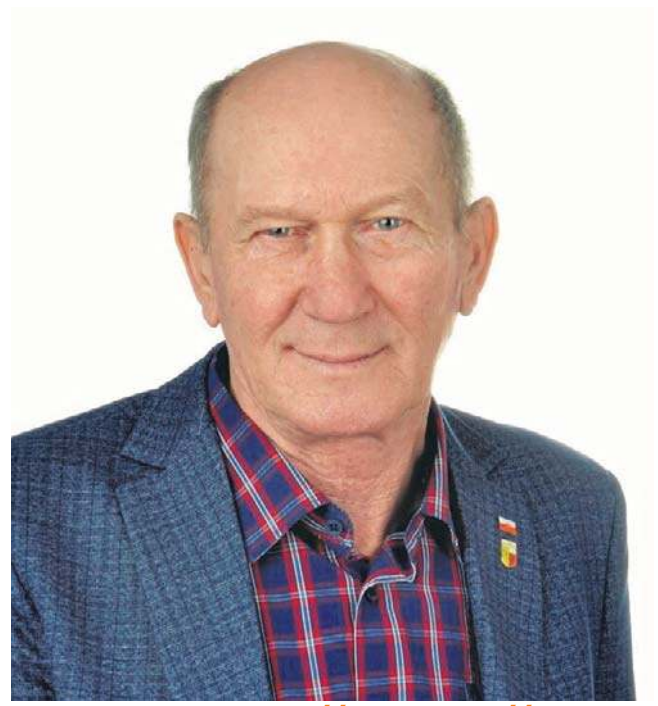
Osobowość Roku 2023

BIZNES
Bogusław Sułkowski, dyrektor Wojewódzkiego Ośrodka Sportu i Rekreacji, Zielona Góra

KULTURA
Zbigniew Pawłowski
poeta, Gubin

DZIAŁALNOŚĆ SPOŁECZNA I CHARYTATYWNA
Adam Matwijów,
były radny, Żagań

NAUKA
prof. dr hab. inż. Robert Smoleński, wykładowca Uniwersytetu Zielonogórskiego, Zielona Góra



POLITYKA, SAMORZĄDNOŚĆ I SPOŁECZNOŚĆ LOKALNA
Marek Maślanka,
działacz społeczny, Witnica

Charyzma, wyjątkowość, pomysłowość i aktywność, dobry wpływ na życie innych, konsekwencja w dążeniu do realizacji celów - to cechy, którym nie brakuje nominowanym do tytułu Osobowość Roku 2023. Prestiżowe tytuły zostaną przyznane w pięciu kategoriach głosami naszych Czytelników. Kandydatów do nagród nominowaliście zarówno Wy, jak i nasze Kolegium Redakcyjne. W tym gronie znalazły się osoby pełne pasji, chętne działania czy niesienia pomocy. Takie, których praca realnie przyczynia się do rozwoju, wzbogacenia życia lokalnych społeczności i regionów. Dziś prezentujemy Ich sylwetki w tym specjalnym dodatku. Czytajcie i poznawajcie osoby, którym chce się chcieć!

OSOBOWOŚĆ ROKU to nasz najważniejszy i najbardziej prestiżowy plebiscyt. Akcja prowadzona jest jednocześnie w całej Polsce przez dzienniki regionalni serwisy internetowe wydawnictwa Polska Press, w tym również więc i naszą gazetę.

Prestiżowe nagrody za działania w 2023 roku zostaną przyznane najpierw w województwach, a potem plebiscyt zakończy ogólnopolski finał, który wyłoni laureatów głównych tytułów Osobowość Roku Polski 2023.

Całą akcję zakończy uroczysta gala na Zamku Królewskim w Warszawie, a laureaci zostaną uwiecznieni na kartach książki!

Czytaj więcej o plebiscycie na www.gazetalubuska.pl/osobowosc

eprasa.pl edb80dcb6e

Gazeta Lubuska
Środa–czwartek, 29–30.05.2024

PEŁNA LISTA NOMINOWANYCH

Aby oddać głos, wyślij na nr **7303** SMS o treści wskazanej przy nazwisku nominowanej osoby (koszt SMS-a: 3,69 zł z VAT)

ZIELONA GÓRA

BIZNES

Anna Wołowska, właścicielka AW Academy, Zielona Góra - nominacja za profesjonalizm, oddanie pracy, kulturę zawodową i osobistą oraz ciągłe doskonalenie siebie. **ZGB.1**

Bogusław Sułkowski, dyrektor Wojewódzkiego Ośrodka Sportu i Rekreacji, Zielona Góra - nominacja za realizację projektu pn. „Wykorzystanie odnawialnych źródeł energii w gospodarce energetycznej WOSIR wraz z termomodernizacją zespołu budynków", pozyskiwanie przyjaciół ośrodka i sprawianie, że przyciąga rzesze Lubuszan i miłośników sportów z całej Polski. **ZGB.2**

Dinesh Musalekar, prezes Lumel S.A i Alucast, Zielona Góra - nominacja za rozwój firmy Lumel, która w 2023 roku obchodziła 70-lecie istnienia, za włączenie się w lokalną już tradycję - ufundowanie dwóch bachusików na Winnym Wzgórzu. **ZGB.3**

dr hab. inż. Krzysztof Witkowski, prezes Zielonogórskich Wodociągów i Kanalizacji, Zielona Góra - nominacja za zakończenie w 2023 roku szeregu trudnych inwestycji, dotyczących przeciwdziałaniu skutkom opadów i zalewania miasta, m.in. kilometrów kanalizacji deszczowych i zbiorników retencyjno-rozsączających. **ZGB.4**

Karol Tomas, właściciel firmy Karl Tomas, Zielona Góra - nominacja za innowacyjne działania na polskiej scenie biznesowej. **ZGB.5**

Krzysztof Sikora, prezes Zakładu Gospodarki Komunalnej, Zielona Góra - nominacja za zamienianie szarego, betonowego śródmieścia Zielonej Góry w zielone tereny - sadzenie w miejsce kostki brukowej, drzew i krzewów; za parki kieszonkowe, drzewa w donicach, a także nasadzenia tysięcy kwiatów na skwerach i trawnikach. **ZGB.6**

Magdalena Rybińska, właścicielka Sklepu Pod Aniołem, Zielona Góra - nominacja za stworzenie cudownego miejsca z pięknym wystrojem i wyjątkowym towarem, uśmiech, który nigdy nie schodzi z twarzy, otwartość na drugiego człowieka, dużą empatię, pomoc innym w potrzebie, oraz za wyjątkowość i człowieczeństwo. **ZGB.101**

Patrycja Ślęczka, właścicielka firmy Beauty Room, Zielona Góra - nominacja za prowadzenie prężnie działającego salonu kosmetycznego i centrum szkoleniowego, które pomaga Lubuszankom załatwić wszystkie formalności związane z dofinansowaniem szkoleń oraz za zasiadanie w jury ogólnopolskich mistrzostw w branży beauty. **ZGB.7**

Robert Karwacki, prezes Miejskiego Zakładu Komunikacji, Zielona Góra - nominacja za wprowadzenie w 2023 roku nowych kursów autobusów, a także dalszy rozwój firmy poprzez produkowanie własnego prądu do autobusów elektrycznych, za pomocą fotowoltaiki na dachu zajezdni MZK. **ZGB.8**

Ryszard Wtorkowski, prezes zarządu LUG Light Factory, Zielona Góra - nominacja za zaszczytny tytuł Lider Exportu w kategorii Polski Inwestor Zagraniczny, przyznany podczas ubiegłorocznej edycji PAIH Forum Biznesu 2023. **ZGB.9**

Tomasz Cerbiński, właściciel manufaktury Polpora, Zielona Góra - nominacja za stworzenie najnowszego modelu zegarka - Kopernika, który powstał w hołdzie dla dokonań wybitnego uczonego. **ZGB.10**

Tomasz Osman, współwłaściciel i prezes zarządu SAVICKI, Zielona Góra - nominacja za nagrodę w konkursie e-Commerce Polska Awards w kategorii Design & Usability, za przełamanie stereotypowego wyobrażenia o zakupie luksusowej biżuterii, rozwój sieci autorskich salonów jubilerskich z innowacyjnymi rozwiązaniami. **ZGB.11**

DZIAŁALNOŚĆ SPOŁECZNA I CHARYTATYWNA

Aleksandra Borkowska-Frołowicz, członek zarządu Grupy Alivio, opiekun, społecznik, wolontariusz działający na rzecz seniorów i osób z niepełnosprawnością, Zielona Góra - nominacja za bezinteresowne działania na rzecz osób z niepełnosprawnością w wieku senioralnym, za pełną gotowość do pomocy o każdej porze dnia i nocy, udział w tworzeniu przestrzeni społecznych, przyjaznych osobom z niepełnosprawnością, oraz za organizację w 2023 warsztatów, m.in. z przygotowania wieńców adwentowych czy ozdób świątecznych. **ZGC.184**

Aleksandra Dębek, pracownik Domu Opieki Dziennej dla Seniorów Alternatywy, Zielona Góra - nominacja za bezinteresowność, pomoc rodzinom i podopiecznym, ogromną troskę o podopiecznych znajdujących się w trudnej sytuacji życiowej, np. pomoc w znalezieniu miejsca pobytu, szpitala, czy lekarza, oraz za prowadzenie warsztatów Świętujmy wdzięczność i Jesienne róże. **ZGC.177**

Andrzej Olszak, polityk, społecznik, Zielona Góra - nominacja za działania na rzecz ratowania Odry, ustawienie zniczodzielni na Zielonogórskim cmentarzu, walkę o umieszczenie komunikatów obrony cywilnej na tablicach przystankowych. **ZGC.1**

Aneta Szpak-Korycka, założycielka Gabinetu Zakątek Urody, Zielona Góra - nominacja za działalność charytatywną na rzecz osób chorych onkologicznie. **ZGC.2**

Bogusława Fediuk-Pelińska, honorowy dawca krwi, pracownik PCK, wolontariuszka, Zielona Góra - nominacja za promowanie idei honorowego krwiodawstwa, organizowanie konkursów dla dzieci i młodzieży, rajdów, pikników i akcji edukacyjnych, dotyczących Polskiego Czerwonego Krzyża i honorowych dawców krwi, za życzliwość, profesjonalizm, umiejętności łączenia ludzi wokół szczytnych idei, za chęć niesienia pomocy także na emeryturze. **ZGC.3**

Daria Brylla, nauczycielka w VI Liceum Ogólnokształcącym, Zielona Góra - nominacja za bycie nauczycielem z powołania, zawsze otwartym, wspierającym w rozwiązywaniu problemów. **ZGC.4**

Daria Majer, pracownik Centrum Usług Opiekuńczych, Zielona Góra - nominacja za wyjątkową osobowość i charakter oraz niesienie pomocy osobom niepełnosprawnym. **ZGC.5**

Dorota Kasprzyszak, przedsiębiorca, manager, społeczniczka, aktywistka, Zielona Góra - nominacja za pomoc potrzebującym, za dobre serce, za opiekę nad seniorami, młodymi matkami, za pomoc obcokrajowcom, za ogromne zaangażowanie w sprawy społeczne oraz ochronę przyrody. **ZGC.6**

Eleonora Szymkowiak, była radna, Zielona Góra - nominacja za pomoc niepełnosprawnym, seniorom i potrzebującym. **ZGC.7**

Grzegorz Hryniewicz, prezes Stowarzyszenia Warto jest pomagać, Zielona Góra - nominacja za zorganizowanie XIX Gali Koncertu charytatywnego „Warto jest pomagać" Zielona Góra 2023, podczas którego udało się uzbierać 86 tysięcy złotych. **ZGC.8**

Joanna Habura, położna, społeczniczka, wolontariuszka, Zielona Góra - nominacja za budowę Centrum Pomocy Rodzinie z Hospicjum Perinatalnym, za profesjonalizm w każdym calu, ogromną empatię dla każdego, pomoc 24 godziny na dobę, za umiejętność skupiania wokół siebie wielu osób, którzy wspólnymi siłami chcą pomagać tym, którzy znajdują się w ciężkiej sytuacji życiowej. **ZGC.9**

Joanna Liddane, działaczka społeczna, Zielona Góra - nominacja za skuteczność, wyjątkową troskę o wykluczonych, pokrzywdzonych obywateli, również świata. Za walkę o zachowanie naturalnego środowiska w przestrzeni. **ZGC.10**

Kacper Kubiak, działacz społeczny, Zielona Góra - nominacja za działalność społeczną, walkę o prawa kobiet oraz społeczności LGBT, organizowanie bezpłatnych środków menstruacyjnych - Różowych Skrzyneczek w szkołach - i nie tylko. **ZGC.170**

Kamila i Jerzy Nowakowie, właściciele Piekarni Cichej Kobiety, Zielona Góra - nominacja za cudowną, bezinteresowną, przebogatą i serdeczną pomoc dla seniorów z Gminy Świdnica. **ZGC.11**

Katarzyna Dobraś, członek inicjatywy dla zwierząt Zwierzaki Bezdomniaki, Zielona Góra - nominacja za empatię, troskę o dobro zwierząt w mieście i okolicach. **ZGC.12**

Katarzyna Prokopyszyn, wolontariuszka, Zielona Góra - nominacja za zorganizowanie akcji, podczas której udało się przygotować przed świętami paczki dla dzieci chorych onkologicznie, podopiecznych Szpitala w Zielonej Górze oraz licznych licytacji, zbiórek i akcji w 2023 roku dla potrzebujących. **ZGC.13**

Krzysztof Niciński, prezes Sztabu Ratownictwa, Zielona Góra - nominacja za uczenie małych i dorosłych mieszkańców regionu udzielania pierwszej pomocy. **ZGC.14**

Krzysztof Zakrzewski, działacz społeczny, Zielona Góra - nominacja za wieloletnią działalność na rzecz dzieci i młodzieży w Zielonej Górze, organizację imprez i wydarzeń sportowych w mieście, oraz za odznaczenie srebrnym medalem Prezydenta Miasta Zielona Góra za zasługi dla miasta i mieszkańców. **ZGC.172**

Lila Jurasik-Eckert, działaczka społeczna, właścicielka sklepu U Józka, Zielona Góra - nominacja za pomoc potrzebującym, działania w Stowarzyszeniu Nasze Dzieciaki. **ZGC.15**

Magdalena Grzesik, działaczka społeczna, Zielona Góra - nominacja za organizację zbiórek na rzecz chorych i nieocenioną pomoc dla rodzin. **ZGC.16**

Małgorzata Ambroży, kierownik WTZ FUZJA, Zielona Góra - nominacja za empatię, oddanie osobom niepełnosprawnym, w szczególności osobom z upośledzeniem umysłowym oraz bezinteresowną pomoc. **ZGC.17**

Monika Nowak, kierownik miejskiego schroniska, Zielona Góra - nominacja za dbanie i kontrolowanie dobrostanu podopiecznych schroniska, wysiłki w promowaniu adopcji, za edukację społeczną – podkreślanie znaczenia sterylizacji/kastracji w świadomej walce z bezdomnością zwierząt. **ZGC.19**

prof. dr hab. Bogumiła Burda, historyczka, wykładowca UZ, wolontariuszka, Zielona Góra - nominacja za zaangażowanie w stowarzyszeniach i organizacjach pomocowych. **ZGC.20**

Sylwia Dobek, członek Fundacji Dzikie Zwierzęta w Potrzebie, Zielona Góra - nominacja za wieloletnią pracę na rzecz dzikich zwierząt i zwierząt bezdomnych. **ZGC.21**

Tomasz Lehman, przewodniczący Stowarzyszenia Twoja Rodzina, Zielona Góra - nominacja za różnorodną pomoc osobom w kryzysie, samotnym matkom, rodzinom z problemami, Ukraińcom, za wszelkie akcje i projekty społeczne, za umiejętną współpracę z sąsiednimi placówkami i wspólne działania, za modernizację siedziby i rozwój Stowarzyszenia Twoja Rodzina (Terenowy Komitet Ochrony Praw Dziecka). **ZGC.22**

Urszula Przegalińska-Kubik, prezes Fundacji Ekoenergetyki, Zielona Góra - nominacja za szeroką pomoc jaką fundacja udziela przekazując potrzebny sprzęt i zaopatrzenie szpitalowi, placówkom w regionie oraz za organizację wielu akcji charytatywnych, między innymi "Bombka Marzeń". **ZGC.23**

KULTURA

Adam Bęczkowski, menadżer wydarzeń kulturalnych, Zielona Góra - nominacja za otwarcie nowego miejsca na kulturalnej mapie Zielonej Góry Zajazd kultury. **ZGK.1**

Agata Miedzińska, dyrektor Zielonogórskiego Ośrodka Kultury, Zielona Góra - nominacja za organizację różnych imprez i wydarzeń kulturalnych w 2023 roku. Za profesjonalne podejście do kultury, umiejętność współpracy z ludźmi. **ZGK.2**

Aldona Reich, pisarka, Zielona Góra - nominacja za nieustającą twórczość, za wydanie w 2023 roku książek: Dwunasty, Ziemia odzyskana. **ZGK.3**

Alicja Skowrońska, fotoreporter, kronikarka, Zielona Góra - nominacja za ocalanie od zapomnienia śladów historii Zielonej Góry; utrwalanie na zdjęciach wszelkich zmian, inwestycji i wydarzeń; pokazywanie, jak zmienia się Zielona Góra oraz za Nagrodę Kulturalną Prezydenta Zielonej Góry. **ZGK.4**

Andrzej Bembenek, artysta, malarz, nauczyciel, Zielona Góra - nominacja za przekazywanie wiedzy uczniom, która buduje tożsamość i motywuje do odkrywania swoich talentów. **ZGK.5**

Andrzej Troc, artysta, malarz, Zielona Góra - nominacja za aktywny udział w życiu kulturalnym miasta i regionu, za wspaniałe wystawy zorganizowane w 2023 r., a także działalność charytatywną. **ZGK.6**

Barbara Wysoczańska, powieściopisarka, Zielona Góra - nominacja za wydanie w 2023 roku dwóch książek: Aktoreczka i Cena wolności. **ZGK.7**

Dominik Staśko, rzeźbiarz, Zielona Góra - nominacja za propagowanie sztuki oraz ogromny talent, za dzielenie się swym darem z innymi podczas licznych warsztatów, za udział w wielu akcjach charytatywnych. **ZGK.8**

Honorata Górna, dyrektor Państwowej Szkoły Muzycznej, Zielona Góra - nominacja za upór i konsekwencję w realizacji marzenia uczniów, ich rodziców, kadr, czyli doprowadzeniu do budowy nowej szkoły muzycznej z salami koncertowymi. Za profesjonalizm, pracowitość i umiejętność pozyskiwania sojuszników w rozwoju placówki. **ZGK.9**

Igor Myszkiewicz, artysta, historyk, pisarz, Zielona Góra - nominacja za książkę „O czarownicy i potworze. Zielonogórskie procesy o czary", obrazy, komiksy. Za działalność w Stowarzyszeniu Ad Astra. Za współautorstwo wielu książek i gier fabularnych. **ZGK.10**

Kornelia Kopaczyńska, tancerka, instruktorka, Zielona Góra - nominacja za poszukiwanie i znalezienie odpowiedniego partnera o wysokim poziomie kompetencji tanecznych i zdobycie wraz z nim Mistrzostwa Polski, Polskiego Towarzystwa Tanecznego 2023 roku w tańcu towarzyskim, w stylu standard. **ZGK.11**

Krzysztof Kowalik, nauczyciel w Państwowej Szkole Muzycznej I i II stopnia, Zielona Góra - nominacja za wielki wkład pedagogiczny w wychowanie wielu pokoleń wspaniałych skrzypków osiągających sukcesy międzynarodowe, za promowanie kultury muzycznej. **ZGK.12**

Leszek Gad, wieloletni dyrygent Orkiestry Dętej Zastalu, Zielona Góra - nominacja za ogromny wkład pracy włożony w rozwój kultury miasta Zielona Góra, jako dyrygenta Orkiestry Dętej Zastal. **ZGK.13**

Małgorzata Margaret Bolińska, malarka, poetka, Zielona Góra - nominacja za szereg wystaw w 2023 roku, m.in. w Bielsku Podlaskim, w Bielskim Domu Kultury, w Siemiatyczach w Bibliotece Publicznej, we Wrocławiu w Klubie Piasta, w Buenos Aires, oraz za wystawę międzynarodową w Gallery Art Cafe w Saint Hubert (Belgia). **ZGK.158**

Marek Zadłużny, instruktor w MCKiE Dom Harcerza, Zielona Góra - nominacja za promowanie historii i kultury regionu ziemi żarskiej i okolic, poprzez tworzenie strojów historycznych, promocji zabytkowych obiektów oraz artystyczną działalność. **ZGK.14**

Natasza Smirnowa, kompozytorka, nauczycielka wokalu i fortepianu, Zielona Góra - nominacja za ogromny wkład pracy w kształcenie muzyczne dzieci młodzieży i dorosłych. **ZGK.15**

Paweł Janczaruk, artysta, fotograf, Zielona Góra - nominacja za projekty związane z baletem w Zielonej Górze m.in. wydanie komiksu Baletnica w Krainie Czarów, akcję fotograficzną Baletnica w mieście czy pracę nad filmem dokumentalnym o zielonogórskich baletnicach. **ZGK.16**

Rafał Kłoczko, dyrektor Filharmonii Zielonogórskiej, Zielona Góra - nominacja za zainicjowanie festiwali „Miesiąc kobiet", Klasyka bez Granic oraz cyklu koncertów „Weekend z Niepodległą", za projekty prawykonań polskiej muzyki współczesnej i przypomnienie utworów nieobecnych w programach przez dziesiątki lat, a także opiekę nad spuścizną Tadeusza Bairda poprzez dokonywanie nagrań i włączanie jego dzieł do repertuaru. **ZGK.163**

ZIELONA GÓRA - LIDERZY GŁOSOWANIA

BIZNES

Bogusław Sułkowski

DZIAŁALNOŚĆ SPOŁECZNA I CHARYTATYWNA

Aleksandra Borkowska-Frołowicz

KULTURA

Kornelia Kopaczyńska

eprasa.pl edb80dcb6e

PEŁNA LISTA NOMINOWANYCH

Aby oddać głos, wyślij na nr **7303** SMS o treści wskazanej przy nazwisku nominowanej osoby (koszt SMS-a: 3,69 zł z VAT)

Robert Czechowski, dyrektor Lubuskiego Teatru, Zielona Góra - nominacja za spełnienie marzeń wielu zielonogórzan i wybudowanie Teatru Lalek, za spektakle dla dzieci, premiery dla dorosłych, za umiejętne pozyskiwanie zewnętrznych funduszy i branie udziału w różnych projektach. **ZGK.17**

Sylwia Gromacka-Staśko, artystka, malarka, Zielona Góra - nominacja za zainicjonowanie stworzenia Twórczej Chaty Kosobudz na terenie Muzeum Etnograficznego, zorganizowanie warsztatów dla dzieci i młodzieży oraz plenerów dla artystów oraz za działania na rzecz lokalnej społeczności. **ZGK.18**

POLITYKA, SAMORZĄDNOŚĆ I SPOŁECZNOŚĆ LOKALNA

Anita Kucharska-Dziedzic, posłanka, Zielona Góra - nominacja za zaangażowanie, działalność na różnych polach na rzecz praw kobiet i równego traktowania oraz akcje związane z przeciwdziałaniem przemocy. **ZGP.1**

Anna Komar, zastępca dyrektora Lubuskiego Teatru, Zielona Góra - nominacja za nieustanne angażowanie się w walkę polityczną, zawsze mając na uwadze dobro powiatu, działalność charytatywną w 2023 roku w szczególności dla organizacji non profit Kobiety w Centrum, oraz za niestrudzoną pracę i oddanie, dzięki któremu lokalna społeczność staje się lepszym miejscem do życia. **ZGP.100**

Bożena Mania, prezes lubuskiego okręgu Związku Nauczycielstwa Polskiego, Zielona Góra - nominacja za umiejętność współpracy ze społecznością lokalną, organizowanie plenerowych wystaw na deptaku. **ZGP.2**

Czesław Grabowski, przewodniczący Zielonogórskiej Rady Seniorów, Zielona Góra - nominacja za zaangażowanie w tworzeniu i funkcjonowaniu Ambasady Seniora, chęć pomocy starszym mieszkańcom Zielonej Góry, życzliwość i umiejętność współpracy z różnymi instytucjami i placówkami w mieście, by wspierać seniorów. **ZGP.3**

Kacper Kubiak, prezes Stowarzyszenia Instytut Równości, Zielona Góra - nominacja za organizowanie akcji i marszów równości, działania edukacyjne na rzecz tolerancji i współpracy. **ZGP.4**

Monika Fabisz-Kołodzińska, dyrektor Regionalnego Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa, Zielona Góra - nominacja za promocję honorowego krwiodawstwa, edukację społeczeństwa, a także pozyskanie funduszy i przeprowadzenie rozbudowy Regionalnego Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w Zielonej Górze, dzięki czemu warunki oddawania krwi znacznie się poprawiły. **ZGP.5**

Paweł Zalewski, radny, Zielona Góra - nominacja za zaangażowanie w sprawy miejskie, zwłaszcza dotyczące zieleni i ochrony środowiska. **ZGP.6**

Stefan Dudra, wykładowca Uniwersytetu Zielonogórskiego, Zielona Góra - nominacja za dotychczasowe osiągnięcia naukowe, działalności na rzecz lokalnej społeczności młodzieży Przemkowskiej oraz pracę w samorządzie jako radny powiatowy. **ZGP.7**

Weronika Nowak, wiceprezes stowarzyszenia Klub Kultury Filmowej, Zielona Góra - nominacja za walkę o istnienie elitarnego kina Newa, gdzie pokazywane są niszowe filmy, prowadzone dyskusje o ambitnym kinie poprzez pozyskanie pieniędzy z budżetu obywatelskiego na nową wentylację i remont kina. **ZGP.8**

GORZÓW WIELKOPOLSKI

BIZNES

Agata Dusińska, prezes Gorzowskiego Rynku Hurtowego, Gorzów Wielkopolski - nominacja za stałe umacnianie marki Gorzowskiego Rynku Hurtowego oraz organizację cyklicznych imprez pod hasłem Moda na rynek, które przyciągają gorzowian do robienia zakupów na tzw. ryneczku Jerzego. **ZGB.12**

Filip Dzitko, trener sportów walki, Gorzów Wielkopolski - nominacja za wejście na rynek farmacji i stworzenie wraz z bratem Fizjopasty, która ma pomagać sportowcom w jak najszybszym zwalczaniu kontuzji, a także za wygranie konkursu Start-up 1.0 zorganizowanego przez Gorzowski Ośrodek Technologiczny. **ZGB.13**

Jacek Gumowski, dyrektor wydziału obsługi inwestora i biznesu w Urzędzie Miasta, Gorzów Wielkopolski - nominacja za doprowadzenie do sprzedania wszystkich działek w gorzowskiej strefie inwestycyjnej przy ul. Miłej w Gorzowie, a także za umocnienie początkującej marki - Nocnego Szlaku Kulinarnego. **ZGB.14**

Łukasz Marcinkiewicz, prezes Inneko, Gorzów Wielkopolski - nominacja za nieustanny rozwój miejskiej spółki Inneko, ciągłe doskonalenie firmy, wprowadzenie nowych usług. **ZGB.17**

Marcin Kreczko, członek zarządu IMC Engineering Polan, Gorzów Wielkopolski - nominacja za ciągłe doskonalenie firmy, prężne działania, a także wsparcie młodzieży w zdobywaniu wiedzy poprzez objęcie patronatem pierwszej klasę techników spawalnictwa oraz wsparcie dla placówki w kształceniu techników, mechaników i logistyków. **ZGB.18**

Mariusz Batura, prezes firmy Gotech, Gorzów Wielkopolski - nominacja za rozwój firmy Gotech, która z powodzeniem rywalizuje z ogólnopolskimi potentatami, za przebudowę byłego oddziału zakaźnego na internat Centrum Edukacji Zawodowej i Biznesu oraz budowę nowej siedziby Miejskiego Centrum Kultury. **ZGB.19**

Radosław Rutkowski, prezes firmy AstroEnergy, Gorzów Wielkopolski - nominacja za udział w programie #autorozmowni i propagowanie nowoczesnych rozwiązań dla biznesu. **ZGB.20**

Roman Maksymiak, prezes Miejskiego Zakładu Komunikacji, Gorzów Wielkopolski - nominacja za rozwinięcie, rozbudowę i unowocześnienie komunikacji miejskiej w Gorzowie. **ZGB.21**

Waldemar Kapałczyński, właściciel sklepu Pers Świat Dywanów, Gorzów Wielkopolski - nominacja za bogate doświadczenie zawodowe, fachowe doradztwo oraz dbanie o to, by w gorzowskich i okolicznych domach podłogi zdobiły wyjątkowe dywany. **ZGB.22**

Wiesław Kasprowiak, właściciel firmy PPHU Poligraf, Gorzów Wielkopolski - nominacja za zdobycie 1. miejsca w kategorii mikro przedsiębiorstwo Nagrody Gospodarczej Marszałka Województwa Lubuskiego, za wprowadzenia innowacji produktowej - centrum addytywno - skrawające PROTO PLAST MAKER 4.0. do szybkiego prototypowania oraz obróbki ubytkowej tworzyw sztucznych. **ZGB.29**

DZIAŁALNOŚĆ SPOŁECZNA I CHARYTATYWNA

Agnieszka Kosacka, działaczka społeczna, Gorzów Wielkopolski - nominacja za organizacje paczek żywnościowych i podarunków dla potrzebujących, organizowanie akcji charytatywnych dla chorych dzieci oraz dla bezdomnych, a także dla zranionych zwierząt. Za bycie zawsze tam, gdzie dzieje się krzywda, gdzie jest potrzeba pomagania bez zbędnych pytań. **ZGC.24**

Beata Maciejewska-Suduł, działaczka społeczna, Gorzów Wielkopolski - nominacja za organizowanie Biegu Kolorowej Skarpety z okazji Światowego Dnia Zespołu Downa. **ZGC.26**

Ireneusz Kalitko, zastępca przewodniczącego Stowarzyszenia EuroJumelages, Gorzów Wielkopolski - nominacja za popularyzację spływów kajakiem rzeką Kłodawką w Gorzowie i łączenie ich z imprezami dla najmłodszych. **ZGC.27**

Iwona Kotwicka, prezes Fundacji Serce na Dłoni, Gorzów Wielkopolski - nominacja za ogromne serce, zaangażowanie, poświęcenie swojego czasu dla niepełnosprawnych, w szczególności dla dzieci. **ZGC.28**

Jolanta Gintowt, dyrektor Hospicjum św. Kamila, Gorzów Wielkopolski - nominacja za sprawne zarządzanie Hospicjum św. Kamila, zachęcenie mieszkańców do jeszcze większej pomocy i zebranie w ramach 1,5 proc. podatku rekordowej sumy 770 tys. złotych. **ZGC.29**

Małgorzata Jakubowska, prezes Fundacji Obrony Praw Zwierząt Anaconda, Gorzów Wielkopolski - nominacja za działania na rzecz obrony praw zwierząt, ratowanie zwierzaków i poszukiwanie dla nich nowego, lepszego domu i opieki. **ZGC.30**

Małgorzata Witkowska, działaczka społeczna, Gorzów Wielkopolski - nominacja za niesienie pomocy osobom potrzebującym, dbanie o potrzeby mieszkańców: sprzątanie dzikich wysypisk, naprawę chodników, ulic, połamanych wiat. **ZGC.31**

Marcin Żelazny, dyrektor centrum handlowego NoVa Park, Gorzów Wielkopolski - nominacja za prężne działania i podejmowanie wielu decyzji, dzięki którym galeria handlowa łączy lokalną społeczność poprzez tworzone w niej działania społeczne i kulturalne. Wychodzenie poza ramy zwykłego handlu i organizowanie wielu eventów np. ekologicznych . **ZGC.32**

Michał Kałużny, adwokat, Gorzów Wielkopolski - nominacja za wielkie serce , obronę pro bono praw dzieci i praw zwierząt. **ZGC.33**

Michał Klisiński, prezes Towarzystwa Pamięci Powstania Wielkopolskiego 1918-1919, Gorzów Wielkopolski - nominacja za kultywowanie pamięci o powstańcach wielkopolskich poprzez odnajdywanie, wspólnie z sekretarzem koła Towarzystwa Pamięci Powstania Wielkopolskiego grobów powstańców i zabieganie o ich renowację, jak w przypadku nagrobka ppor. Zygmunta Stanikowskiego. **ZGC.34**

Oliwia Szczebiot, właścicielka restauracji Kamienica Smaku, Gorzów Wielkopolski - nominacja za zorganizowanie akcji charytatywnej na rzecz schroniska Azorki. **ZGC.36**

Paweł Jelonek, strażak, ratownik medyczny, Gorzów Wielkopolski - nominacja za wszechstronność niesienia pomocy jako strażak PSP i OSP oraz jako ratownik medyczny, za uratowanie życia chorego mężczyzny, który nagle upadł przy drodze, oraz bezinteresowną edukację studentów, poszerzanie ich horyzontów, a także wysiłek włożony w każdy dzień pracy, dobre serce i gotowość do niesienia pomocy. **ZGC.175**

Sławomir Tobys, nauczyciel Niepublicznej Szkoły Specjalnej Przysposabiającej do Pracy, Gorzów Wielkopolski - nominacja za to, że jako nauczyciel w Niepublicznej Szkole Specjalnej Przysposabiającej do Pracy w Gorzowie wpadł na pomysł powołania do życia zespołu muzycznego Autistica NSP, który złożony jest z młodzieży autystycznej, czym już po kilku miesiącach spowodował przemianę autystycznych uczniów. **ZGC.37**

Sylwester Lis, działacz społeczny, Gorzów Wielkopolski - nominacja za sportowego ducha walki, wielkie serce podczas brania udziału w Konwoju Świętego Mikołaja 2023, włączając się w zbiórkę pieniędzy dla Oliwki oraz działania zwalczające hejt wśród młodzieży. **ZGC.178**

KULTURA

Adam Bałdych, muzyk, Gorzów Wielkopolski - nominacja za kreatywność na polu jazzu i wykonawstwo muzyki współczesnej, twórcze łączenie obu tych dziedzin oraz za wielką wyrazistość swoich muzycznych interpretacji. **ZGK.19**

Agnieszka Dobrzyńska, artystka, Gorzów Wielkopolski - nominacja za działalność kulturalną, organizowanie i promowanie lokalnych artystów, organizację warsztatów kolaży analogowych, inicjowanie akcji społecznych. **ZGK.20**

Aleksander Knysz, artysta, student, Gorzów Wielkopolski - nominacja za wyjątkowy muzyczny talent, za tworzenie muzyki pełnej pasji, takiej, której chce się słuchać. **ZGK.21**

Alexander Knobel, twórca filmowy, pisarz, Gorzów Wielkopolski - nominacja za aktywne propagowanie czytelnictwa wśród młodzieży. Za prowadzenie czytelniczego kanału na TikToku kształtującego głód czytelniczy młodych. Za debiut literacki - Najlepsze Życzenia. **ZGK.22**

Alina Elwira Tarkowska, malarka, Gorzów Wielkopolski - nominacja za kolorową, wyraźną osobowość, zaangażowanie w pracę - namawianie do promocji lokalnych artystów. **ZGK.23**

Anna Wiśniewska, dyrygentka Gorzowskiej Orkiestry Dętej, Gorzów Wielkopolski - nominacja za wznoszenie Gorzowskiej Orkiestry Dętej na coraz wyższy poziom artystyczny oraz sprawianie, że staje się ona coraz bardziej rozpoznawalna i popularna. **ZGK.24**

Arleta Gredka, właścicielka Pracowni Działań Artystycznych Edukacji Muzycznej Portato, Gorzów Wielkopolski - nominacja za stworzenie miejsca oraz propagowania wśród dzieci, młodzieży i osób dorosłych pasji do sztuki muzycznej i plastycznej. **ZGK.25**

Dawid Kwiatkowski, piosenkarz, Gorzów Wielkopolski - nominacja za przygotowanie materiału na nową płytę oraz koncert na urodziny miasta Gorzów, który zgromadził liczną publiczność. **ZGK.26**

dr Ewa Pawlak, dyrektor Muzeum Lubuskiego, nauczyciel akademicki, Gorzów Wielkopolski - nominacja za zrealizowanie wielu ważnych wystaw, m.in. „Wajda na nowo" Andrzeja Pągowskiego. **ZGK.27**

Grzegorz Kwieciński, youtuber, Gorzów Wielkopolski - nominacja za prowadzenie kanałów w mediach społecznościowych Tajemnice Gorzowa oraz Tajemnice i wędrówki. **ZGK.29**

Joanna Sapkowska, scenograf, Gorzów Wielkopolski - nominacja za zaangażowanie, niebanalne dekoracje i wielką kreatywność. **ZGK.30**

Łukasz Łyczkowski, wokalista zespołu Łukasz Łyczkowski & 5 Rano, Gorzów Wielkopolski - nominacja za zdobycie III miejsca w jubileuszowej liście przebojów „SETKA Z SOKIEM" oraz za a nominację do TOP30 NATAK, za lokalny patriotyzm i tworzenie muzyki, która inspiruje. **ZGK.31**

Magdalena Bańkowska-Moskwa, wokalistka, autorka tekstów, kompozytorka, pianistka, pedagog, Gorzów Wielkopolski - nominacja za polski debiut jazzowy roku 2023 w plebiscycie dziennikarza Polskiego Radia Adama Dobrzyńskiego za autorską płytę NAJWAŻNIEJSZE. **ZGK.32**

Marcin Stachowiak, artysta, Gorzów Wielkopolski - nominacja za talent muzyczny i pasję do gry na saksofonie. **ZGK.33**

Maria Szupiluk, kierownik artystyczny i choreograf zespołu Mali Gorzowiacy, Gorzów Wielkopolski - nominacja za działalność w ramach światowej Federacji Festiwali Tańca FIDAF, zdobycie certyfikatu The Best activity country 2022. Za działania, które służą Polsce, kulturze naszego kraju, polskim zespołom, folklorowi, festiwalom tańca. **ZGK.34**

Marina Rusak, nauczycielka, pianistka, Gorzów Wielkopolski - nominacja za poświecenie i wkład włożony w naukę gry na fortepianie, dzięki której uczniowie zdobywają nagrody na konkursach rangi ogólnopolskiej i międzynarodowej. **ZGK.35**

Martyna Cyrko, wokalistka, Gorzów Wielkopolski - nominacja za przebojowe wkroczenie na polski rynek muzyczny oraz ogromny sukces piosenki Prywatny bal, który stał się hitem na listach przebojów i w serwisach muzycznych. **ZGK.36**

Natalia Ślizowska, projektantka mody, Gorzów Wielkopolski - nominacja za coraz mocniejsze zaznaczanie swojej pozycji w międzynarodowym świecie mody, za pokazanie kolekcji w Berlinie oraz w Nowym Jorku. **ZGK.37**

Patryk Głażewski, dziennikarz, Gorzów Wielkopolski - nominacja za bycie rzetelnym dziennikarzem, oraz obecność wszędzie tam, gdzie dzieją się najważniejsze sytuacje dla naszego regionu. **ZGK.38**

GORZÓW WIELKOPOLSKI - LIDERZY GŁOSOWANIA

BIZNES

Radosław Rutkowski

DZIAŁALNOŚĆ SPOŁECZNA I CHARYTATYWNA

Sławomir Tobys

KULTURA

Aleksander Knysz

POLITYKA, SAMORZĄDNOŚĆ I SPOŁECZNOŚĆ LOKALNA

Waldemar Sadowski

eprasa.pl edb80dcb6e

Gazeta Lubuska
Środa–czwartek, 29–30.05.2024

PEŁNA LISTA NOMINOWANYCH

Aby oddać głos, wyślij na nr **7303** SMS o treści wskazanej przy nazwisku nominowanej osoby (koszt SMS-a: 3,69 zł z VAT)

Tomasz Biernacki, trener, Gorzów Wielkopolski - nominacja za propagowanie Gorzowa Wielkopolskiego jako silnego ośrodka break dance'u w Polsce oraz za zorganizowanie w Gorzowie Wielkopolskim mistrzostw Polski w Breaking'u Gorzów Funkowo 2023. **ZGK.39**

Tomasz Saska, prezes klubu sportowego ALKS AJP, Gorzów Wielkopolski - nominacja za zorganizowanie, wspólnie z miastem mistrzostw Polski w lekkoatletyce, które były najbardziej prestiżową imprezą w tej dyscyplinie w historii miasta. **ZGK.40**

Wojciech Plust, malarz, Gorzów Wielkopolski - nominacja za liczne wystawy prezentujące prace abstrakcyjne, które zapisują emocje i stany psychiczne. **ZGK.41**

POLITYKA, SAMORZĄDNOŚĆ I SPOŁECZNOŚĆ LOKALNA

Andrzej Jakubaszek, członek Gorzowskiej Rady Seniorów, Gorzów Wielkopolski - nominacja za działalność w Gorzowskiej Radzie Seniorów, organizowanie rajdów rowerowych dla osób 60+ oraz współorganizację wspólnego sadzenia lasu w 2023 roku. **ZGP.9**

Anna Kozak, radna, Gorzów Wielkopolski - nominacja za to, że w swojej pierwszej kadencji stała się jedną z najbardziej aktywnych gorzowskich radnych, dbających o sprawy mieszkańców. **ZGP.10**

Cezary Żołyński, członek zespołu 5 Pora Roku, Gorzów Wielkopolski - nominacja za zorganizowanie ze swoim zespołem 5 Pora Roku, serii Koncertów dla Sąsiada, które integrowały ludzi na gorzowskich osiedlach. **ZGP.11**

Grzegorz Musiałowicz, prezes Stowarzyszenia na rzecz Rozwoju Zawarcia, Gorzów Wielkopolski - nominacja za popularyzowanie historii i architektury Zawarcia w Gorzowie Wielkopolskim oraz za zorganizowanie spaceru historycznego po Zawarciu. **ZGP.12**

Grzegorz Walkowski, przedsiębiorca, fotograf, Gorzów Wielkopolski - nominacja za utrwalanie i promowanie walorów rodzinnych okolic, poprzez prezentację ich piękna o różnych porach roku. **ZGP.13**

Krzysztof Korsak, właściciel firmy Smaczna Dieta, Gorzów Wielkopolski - nominacja za działania społeczne, prowadzenie inspirujących i motywujących spotkań z setkami Lubuszan. **ZGP.14**

Waldemar Sadowski, prezes Stali Gorzów, Gorzów Wielkopolski - nominacja za skracanie dystansu między zawodnikami Stali Gorzów, a kibicami oraz za zorganizowanie wielu imprez dla mieszkańców, między innymi urodzin Stali, Stalowego Jarmarku Świątecznego czy zakończenia sezonu. **ZGP.15**

POWIAT GORZOWSKI

BIZNES

Elżbieta Czerkawy, dyrektor personalny Telemond, Kostrzyn nad Odrą - nominacja za to, że Telemond nie tylko kształci zawodowo starszych uczniów, ale organizuje też akcje edukacyjne dla najmłodszych. **ZGB.23**

Grażyna Zwolanowska, prezes firmy Zwolbet, Glinik - nominacja za to, że firma Zwolbet jest jedną z bardziej rozpoznawalnych marek, jeśli chodzi o produkcję betonu na północy województwa lubuskiego. **ZGB.24**

Krzysztof Czyrka, prezes Browaru Witnica, Witnica - nominacja za rozszerzenie oferty lokalnego browaru o produkcję wody mineralnej. **ZGB.25**

Leszek Wojtkowiak, właściciel piekarni, Bogdaniec - nominacja za to, że produkowane w Bogdańcu pieczywo trafia na stoły nie tylko w gminie, ale też w Gorzowie Wielkopolskim. **ZGB.26**

Małgorzata i Robert Rossowcy, właściciele Ośrodka Azyl, Mironice - nominacja za to, że prowadząc biznes myślą też o wychowaniu najmłodszych (organizują dla nich warsztaty) i o tradycjach patriotycznych. **ZGB.27**

Michał Jarczyński, prezes Arctic Paper, Kostrzyn nad Odrą - nominacja za działalność na rzecz pracowników Arctic Paper Kostrzyn S.A. i odebranie nagrody w XV edycji konkursu „Pracodawca Przyjazny Pracownikom", za działania na rzecz społeczności lokalnej, a także rozwoju biznesu. **ZGB.95**

Olgierd Kłaptocz, prezes Miejskich Zakładów Komunalnych, Kostrzyn nad Odrą - nominacja za to, że zakład do prac wykorzystuje ekologiczne rozwiązania i dba o ochronę środowiska. **ZGB.28**

Wojciech Fabisiak, właściciel Malwa Tea, Lubiszyn - nominacja za kreatywność w branży herbacianej, stale rozszerzanie gamy produktów firmy poprzez ciągłe udoskonalanie receptur, wdrażanie nowych oryginalnych opakowań oraz stosowanie innowacyjnych rozwiązań w procesie produkcji. **ZGB.30**

DZIAŁALNOŚĆ SPOŁECZNA I CHARYTATYWNA

Anna Domańska, działaczka społeczna, Dąbroszyn - nominacja za niesamowite podejście do społeczność szkolnej, zaangażowanie w działalność na rzecz szkoły, rodziców i dzieci. **ZGC.39**

Iwona Ginter, działaczka społeczna, Chwalęcice - nominacja za bezinteresowną, sąsiedzką pomoc osobom starszym, samotnym, opuszczonym, za ogromną życzliwość dla innych i wrażliwość na cierpienie zwierząt. **ZGC.40**

Kamil Góra, działacz społeczny, Santok - nominacja za bezinteresowną pomoc osobom, które są w potrzebie. **ZGC.41**

Marcin Kleczkowski, prezes jednostki terenowej WOPR, Kostrzyn nad Odrą - nominacja za naukę udzielania pierwszej pomocy oraz zajęcia edukacyjne dla seniorów i najmłodszych. **ZGC.42**

Marek Maślanka, działacz społeczny, Witnica - nominacja za bezinteresowną pomoc okazaną mieszkańcom Witnicy, w wielu sprawach mniejszych i większych. **ZGC.43**

Marek Sokół, nauczyciel w Zespole Szkół, Bogdaniec - nominacja za wzorową pracę przy organizacji imprez charytatywnych, m.in. finałów WOŚP. **ZGC.44**

Natalia Godlewska, przewodnicząca Koła Gospodyń Wiejskich Nasz Wawrów, Wawrów - nominacja za prężne działanie i udzielanie się w życie społeczne miejscowości, w 2023 roku współorganizowanie m.in. biesiady dedykowanej seniorom SENIORADA, warsztatów nauki podstaw tworzenia pięknych kwiatów w galaretce 3D oraz wielu innych imprez, a także za pomoc ludziom w trudnej sytuacji i gotowość do działania na rzecz innych. **ZGC.180**

Olga Joseph, właścicielka firmy Joseph-Modna Plus Size, Kostrzyn nad Odrą - nominacja za bezinteresowną pomoc ludziom oraz zwierzętom, w tym organizację licznych licytacji dla potrzebujących, wystawianie m.in. zakupionych przez siebie kosmetyków, wspieranie Fundacji Pozytywka. **ZGC.173**

Paweł Niciejewski, prezes Santocko-Gralewskiej OSP, Santocko - nominacja za akcję zbiórki złomu i udział strażaków w akcjach społecznych na terenie powiatu i poza nim. **ZGC.45**

Piotr Pernal, prezes jednostki OSP, Janczewo - nominacja za umiejętność łączenia tradycji Wielkanocnej z pomocą i zbiórkę pieniędzy na defibrylator. **ZGC.46**

Renata Lorenc, działaczka społeczna, Wawrów - nominacja za zaangażowanie w życie mieszkańców Wawrowa oraz nieustanny rozwój miejscowości poprzez organizację spotkań integrujących społeczność, działania na rzecz rozwoju KGW oraz wkład w rozwój infrastruktury o którą zabiegają mieszkańcy. **ZGC.48**

Robert Dobrowiecki, prezes KGM Moto, Kostrzyn nad Odrą - nominacja za zorganizowaną w kwietniu 2023 akcję „I go for Niki". **ZGC.47**

Stanisław Justyński, niezależny dziennikarz, społecznik, wolontariusz, Janczewo - nominacja za stworzenie w mediach niezależnego portalu społecznościowego Wiatr z Gorzowa, za bycie inicjatorem wielu akcji charytatywnych i społecznych, niesienie pomocy osobom chorym i ubogim. **ZGC.49**

Tomasz Kalembkiewicz, nadleśniczy, Kłodawa - nominacja za inicjowanie i wspieranie wielu akcji lokalnych, edukowanie (audycja Czas na Las) i zachęcanie do udziału w wydarzeniach m.in.: „RośnijMy razem", Choinkobranie, czy Posadź las z Nadleśnictwem Kłodawa. **ZGC.50**

KULTURA

Agnieszka Wieczorek, artystka, Podjenin - nominacja za łączenie swojej pasji z dbałością o środowisko. **ZGK.42**

Anna Czelin-Bujnicka, bibliotekarka, Witnica - nominacja za zdobycie w 2023 roku wyróżnienia w konkursie im. Olgi Rok, oraz za działania animatorskie dla dzieci i młodzieży, promocję kultury i czytelnictwa, a także czynny udział w akcjach społecznych, wspieranie lokalnych twórców oraz wykonawców. **ZGK.157**

Anna Janasz-Durbajło, dyrektor Gminnej Biblioteki, Bogdaniec - nominacja za stworzenie w 2023 czytelni „pod chmurką". **ZGK.43**

Ewelina Domańska, założycielka Stowarzyszenia HorseSports, Bogdaniec - nominacja za zaangażowanie w życie społeczeństwa, pracę terapeutyczną z podopiecznymi oraz na rzecz stowarzyszenia HorseSports, które organizuje imprezy promujące walory turystyczne, świetnie wykorzystuje fundusze unijne. Za pracę na rzecz stowarzyszenia Splecione ręce, które przeciwdziała wykluczeniu osób niepełnosprawnych. **ZGK.162**

Jan Piśko, instruktor muzyczny Amatorskiego Zespołu Artystycznego Drzewiczanie, Kostrzyn nad Odrą - nominacja za kultywowanie z zespołem Drzewiczanie ludowych tradycji. **ZGK.44**

Katarzyna Misian-Szczypiór, dyrektorka Gminnej Biblioteki Publicznej, Deszczno - nominacja za zorganizowanie I Zlotu Fanów Kryminałów Ziemi Lubuskiej. **ZGK.45**

ks. mgr Adam Wójcicki, wikariusz parafii NMP Matki Kościoła, Kostrzyn nad Odrą - nominacja za zorganizowanie pierwszego w Kostrzynie rodzinnego turnieju gry w tenisa stołowego. **ZGK.46**

Piotr Pietkun, nadleśniczy, Bogdaniec - nominacja za stworzenie „Szlaku Czterech Rezerwatów". **ZGK.47**

Ryszard Szkwarek, prezes Fundacji Brydż, Kostrzyn nad Odrą - nominacja za to, że Złoty Liść Jesieni wciąż pozostaje najstarszą imprezą w Kostrzynie, a w 2023 odbyła się już jej 45. edycja. **ZGK.48**

Zbigniew Czarnuch, regionalista, Witnica - nominacja za przygotowania do obchodów 900-lecia istnienia diecezji lubuskiej. **ZGK.50**

POLITYKA, SAMORZĄDNOŚĆ I SPOŁECZNOŚĆ LOKALNA

Agnieszka Chudziak, prezes Stowarzyszenia PasjONAta, Witnica - nominacja za wielką kreatywność oraz wprowadzanie w życie wielu pomysłów m.in. nowe narzędzia na cmentarzu w Witnicy, akcję sadzenia roślinności w miejscowościach gminy Witnica. **ZGP.17**

Andrzej Kunt, burmistrz, Kostrzyn nad Odrą - nominacja za rzetelne kierowanie miastem i dbanie o sprawy mieszkańców. **ZGP.18**

Artur Stojanowski, przewodniczący rady miejskiej, Witnica - nominacja za regularne wskazywanie problemów z lubuską koleją. **ZGP.19**

Artur Terlecki, wójt, Lubiszyn - nominacja za rozbudowę szkoły w Baczynie, której nowe skrzydło jest jednym z piękniejszych na północy województwa Lubuskiego. **ZGP.20**

Grażyna Rozpędowska, przewodnicząca Klubu Seniora, Kłodawa - nominacja za aktywną działalność klubu, organizowanie wycieczek, zabaw, ognisk i wielu ciekawych spotkań kulturalno-rozrywkowych. **ZGP.21**

Paweł Tymszan, wójt, Deszczno - nominacja za nieustanny rozwój gminy i przyciąganie do niej nowych mieszkańców. **ZGP.22**

POWIAT KROŚNIEŃSKI

BIZNES

Aleksandra Welman, właścicielka Olaboratorium, Gubin - nominacja za stworzenie i rozwijanie Olaboratorium - niepowtarzalnego miejsca w Gubinie dla dzieci młodszych i starszych, które jest odpowiedzią rynku na zapotrzebowanie oraz miejscem, gdzie dzieci rozwijają swoje pasje, bawią się podczas eksperymentalnych warsztatów jak i przeróżnych tematycznych urodzinek przygotowanych na najwyższym poziomie. **ZGB.100**

Aleksandra Wiktorska-Łaska, właścicielka Starego Młyna, Brzeźnica - nominacja za ciągły rozwój w branży weselnej, restauracyjnej i agroturystycznej. **ZGB.31**

Dariusz Waszkowiak, właściciel OSK Moto-Wiwa, Gubin - nominacja za prowadzenie jednego z najlepiej ocenianych ośrodków szkolenia kierowców w regionie. **ZGB.32**

Joanna Kowalska, właścicielka lokalu Kwiaciarnia na Deptaku, Krosno Odrzańskie - nominacja za sprawną działalność w branży kwiaciarskiej w Krośnie Odrzańskim, indywidualne podejście do każdego klienta i ciekawe pomysły na kwiatowe kreacje. **ZGB.33**

Mieczysław Celebąk, właściciel Opmet Auto Service, Krosno Odrzańskie - nominacja za wzorową działalność na rynku motoryzacyjnym w Krośnie Odrzańskim od wielu lat. To właściciel, który chętnie wyciąga pomocną dłoń, nie myśląc tylko o zyskach. **ZGB.94**

Robert Ziółek, mistrz zduński, Krosno Odrzańskie - nominacja za profesjonalizm i przyjazne podejście do klienta, wieloletnią działalność w branży oraz angażowanie się w różne akcje społeczne i charytatywne. **ZGB.34**

Stanisław Bojkowski, właściciel ośrodka zdrowia Medicstan, Krosno Odrzańskie - nominacja za zaangażowanie w rozwój placówek - ośrodków zdrowia na terenie powiatu krośnieńskiego i nie tylko. Dzięki inwestycji w jeden ze szpitalnych budynków przy ulicy Śląskiej w Gubinie miasto przygraniczne zyskały nowe usługi zdrowotne. **ZGB.35**

Wiktoria Werstler, właścicielka Lady Glamour, Krosno Odrzańskie - nominacja za ciągły rozwój biznesu z kategorii uroda, prowadzenie w Krośnie Odrzańskim salonu Lady Glamour, który cieszy się dużym zaufaniem wśród klientek. **ZGB.36**

DZIAŁALNOŚĆ SPOŁECZNA I CHARYTATYWNA

Agnieszka Andrzejak, właścicielka Rodzinnego Domu Dziecka, Korczyców - nominacja za wychowywanie dzieci, jako rodzina zastępcza i prowadzenie jako jedyna w powiecie Rodzinnego Domu Dziecka. **ZGC.51**

Agnieszka Maternik, działaczka społeczna, Gubin - nominacja za charytatywną pomoc zwierzętom. **ZGC.52**

POWIAT GORZOWSKI - LIDERZY GŁOSOWANIA

DZIAŁALNOŚĆ SPOŁECZNA I CHARYTATYWNA

Marek Maślanka

KULTURA

ks. mgr Adam Wójcicki

eprasa.pl edb80dcb6e

PEŁNA LISTA NOMINOWANYCH

Aby oddać głos, wyślij na nr **7303** SMS o treści wskazanej przy nazwisku nominowanej osoby (koszt SMS-a: 3,69 zł z VAT)

Alina Lenkiewicz, działaczka Spółdzielni Socjalnej Pani Sowa, Krosno Odrzańskie - nominacja za aktywną pracę w Spółdzielni Socjalnej Pani Sowa. Za pomoc i zaangażowanie w akcje charytatywne i społeczne. **ZGC.53**

Anna Schoeneich, członek Komisji Rewizyjnej Stowarzyszenia Esquadra, Gubin - nominacja za wielkie serce, poświęcenie działalności charytatywnej i wolontariackiej, gotowość niesienia pomocy oraz otwartość na różnorodne wyzwania. **ZGC.54**

Danuta Jędrzejczyk-Markiewicz, prezes zarządu Spółdzielni Socjalnej Partner, Krosno Odrzańskie - nominacja za duże serce, za działania społeczne, za pozyskiwanie środków z funduszy Unii Europejskiej na rozwój małych firm i dla poprawy bytu innych ludzi. **ZGC.55**

Elżbieta Jabłońska, właścicielka Salonu Strzyżenia Psów Luna, Osiecznica - nominacja za bezinteresowną pomoc zwierzętom, ale także ludziom, którzy potrzebują wsparcia. **ZGC.56**

Helena Rewers-Polewka, działaczka społeczna, Kosierz - nominacja za opiekę nad osobami starszymi, organizację festynu dla chorych dzieci i dorosłych. **ZGC.57**

Marcin Gwizdalski, szef sztabu WOŚP, Gubin - nominacja za zaangażowanie w akcje charytatywne i społeczne; dowodzenie sztabem WOŚP w Gubinie, który pobił kolejny lokalny rekord i zebrał 300 tysięcy złotych oraz za aktywną działalność jako koordynator pracowni Orange i realizowanie projektów z młodzieżą. **ZGC.58**

Marcin Piaskowski, pracownik Powiatowego Ośrodka Wsparcia Integracja, Krosno Odrzańskie - nominacja za pracę w Powiatowym Ośrodku Wsparcia Integracja oraz angażowanie się w akcje społeczne oraz charytatywne w regionie. Za propagowanie wśród mieszkańców aktywności sportowej. **ZGC.59**

Maura Hirsch, działaczka społeczna, Dachów - nominacja za ogromne zaangażowanie i udział w akcjach charytatywnych na rzecz dzieci, osób poszkodowanych i zwierząt. **ZGC.60**

Michał Rukawisznikow, pracownik Krośnieńskiego Przedsiębiorstwa Wodociągowo-Komunalnego, Krosno Odrzańskie - nominacja za edukowanie mieszkańców gminy Krosno Odrzańskie pod względem m.in. segregacji odpadów, zaangażowanie w wiele akcji społecznych, m.in. wydarzenie pn. Drogowi Mikołajowie na rzecz dzieci z Powiatowego Domu Dziecka w Krośnie Odrzańskim. **ZGC.61**

Paweł Kubiak, pastor Kościoła Agape, Gubin - nominacja za otwarte serce i pomoc ludziom w trudnej sytuacji życiowej, zainicjowanie akcji Kawiarenka 50/50, docenienie wraz z małżonką Ewą przez kapitułę klubu Kobiet niezależnych Kaśka, otrzymanie wyróżnienia Małżeństwo z sercem, pomaganie wykluczonym i porzuconym, oraz za bycie inicjatorem wielu zbiórek charytatywnych. **ZGC.186**

Paweł Szwed, właściciel firmy Szwedzkie Ogrody, radny, Krosno Odrzańskie - nominacja za angażowanie się w akcje społeczne i charytatywne, m.in. cykliczną organizację sprzątania rejonu szpitala w Krośnie Odrzańskim, dzięki czemu teren wokół lecznicy wygląda coraz lepiej. **ZGC.62**

Sławomir Tarczewski, sportowiec, Krosno Odrzańskie - nominacja za angażowanie się w akcje charytatywne, m.in. jazdę rowerem i bieg przez Polskę, aby wesprzeć potrzebujące dzieci. **ZGC.63**

KULTURA

Adam Kokoszka, model, animator, Gubin - nominacja za aktywne działanie jako animator czasu wolnego oraz pracę z dziećmi. Za osobisty rozwój w zakresie działalności kulturalno- rozrywkowej i modelingu. **ZGK.51**

Ewa Dąbek, dyrektor Miejskiej Biblioteki Publicznej, Gubin - nominacja za działania na rzecz krzewienia kultury w Gubinie, organizację cyklicznych wydarzeń kulturalnych m.in. spotkania z autorami książek. aktorami i innymi znanymi osobami z ciekawymi historiami. **ZGK.52**

Jan Muńko, działacz PTTK, regionalista, Krosno Odrzańskie - nominacja za działalność związaną z zachowaniem historii regionu, poprzez wykonywanie szczegółowych makiet drewnianych kościołów w województwie lubuskim oraz aktywne działania w miejscowym oddziale PTTK. **ZGK.53**

Józefina Litwin, artystka, Krosno Odrzańskie - nominacja za tworzenie pięknych, nowoczesnych obrazów akrylowych, za piękne fotografie oraz za przekazanie na licytację dla chorej dziewczynki swojego obrazu NADZIEJA. **ZGK.54**

Małgorzata Mirosławska, poetka, Gubin - nominacja za działalność literacką, w tym wydanie tomiku poezji „To tylko ja". **ZGK.159**

Paweł Bardzik, spiker, konferansjer, Gubin - nominacja za sprawną pracę w Gubińskim Domu Kultury, wsparcie techniczno-dźwiękowe przy wielu imprezach kulturalnych w regionie, jak i również za pracę w roli spikera i konferansjera na różnego rodzaju wydarzeniach kulturalnych i sportowych. **ZGK.55**

Stefan Pilaczyński, prezes Stowarzyszenia Przyjaciół Ziemi Gubińskiej, Gubin - nominacja za działania na rzecz upamiętnienia historii Gubina, dbanie o historię miasta przygranicznego oraz cykliczne wydawanie biuletynów przez Stowarzyszenia Przyjaciół Ziemi Gubińskiej, w których zamieszczane są informacje z miasta i regionu. **ZGK.57**

Tomasz Miechowicz, dyrektor CAK Zamek, Krosno Odrzańskie - nominacja za wzorową działalność dyrektora Centrum Artystyczno-Kulturalnego Zamek, za organizację najważniejszych wydarzeń kulturalnych w Krośnie Odrzańskim, na czele z Rybobraniem, podczas którego w stolicy powiatu krośnieńskiego występują wielkie gwiazdy. **ZGK.58**

Waldemar Pawlikowski, kierownik Galerii Ratusz GDK, Gubin - nominacja za tworzenie pięknych dzieł malarskich i prowadzenie pracowni malarskiej, a także za piękny głos i grę na gitarze. **ZGK.59**

Zbigniew Pawłowski, poeta, Gubin - nominacja za ciągłą pracę na rzecz kultury w Gubinie, nowe wydawnictwa: Poezja chwili, Miłosne trele, Przesłanie, Rozkwiecone myśli oraz zaangażowanie w prace społeczne i charytatywne, szczególnie wobec osób z uzależnieniami. **ZGK.60**

POLITYKA, SAMORZĄDNOŚĆ I SPOŁECZNOŚĆ LOKALNA

Alicja Ratowicz, zastępca naczelnika Wydziału Komunalnego i Inwestycji w Urzędzie Miasta, Gubin - nominacja za aktywną pracę na urzędniczym stanowisku w UM Gubin, za zaangażowana w działania związane z utrzymaniem porządku na terenie miasta. **ZGP.23**

Anna Dubicka, sołtys, Wełmice - nominacja za dbałość o wioskę i organizację dla mieszkańców wielu różnych spotkań. **ZGP.24**

Danuta Cierpisz, radna, Krosno Odrzańskie - nominacja za aktywną pracę na rzecz mieszkańców gminy Krosno Odrzańskie, jako radna; zaangażowanie w wiele przedsięwzięć, jako Prezes Oddziału Wojskowego PTTK w Krośnie Odrzańskim oraz zdobycie w tym roku Odznaki Honorowej za Zasługi dla Województwa Lubuskiego. **ZGP.25**

Jacek Czerepko, radny powiatu krośnieńskiego, Gubin - nominacja za aktywną działaność, pomoc i pracę na różnych polach, samorządowca, dyrektora Miejskiego Ośrodka Sportu w Gubinie oraz ratownika. **ZGP.26**

Marek Cebula, wojewoda lubuski, Krosno Odrzańskie - nominacja za wieloletnią i aktywną pracę w samorządzie. **ZGP.27**

Robert Kostka, radny, Gubin - nominacja za zaangażowanie i działania w sprawach rolników. **ZGP.28**

Ryszard Zakrzewski, wicestarosta krośnieński, Gubin - nominacja za pracę na rzecz społeczności powiatu krośnieńskiego; bycie blisko ludzi i pomoc w rozwiązywaniu ich problemów; zagospodarowanie terenów przy byłym terminalu Gubinek oraz zaangażowanie w rozwój sportu w regionie. **ZGP.29**

Tomasz Kaczmarek, radny powiatu krośnieńskiego, Gubin - nominacja za aktywną pracę na stanowisku radnego powiatu krośnieńskiego oraz zaangażowanie w rozwój sportu w powiecie krośnieńskim, szczególnie w rejonie Gubina. **ZGP.30**

POWIAT MIĘDZYRZECKI

BIZNES

Aleksandra Kołodziejczak-Górzna, właścicielka Czysta Cafe, Międzyrzecz - nominacja za prowadzenie firmy produkującej rzemieślnicze lody naturalne, które są znane w całym powiecie i nie tylko oraz zdobywają liczne certyfikaty i nagrody. **ZGB.37**

Dariusz Nędza, właściciel salonu fryzjerskiego, Międzyrzecz - nominacja za bycie mistrzem fryzjerstwa - rzemieślnikiem z kilkudziesięcioletnim stażem, dbanie o fryzury kolejnych pokoleń oraz szkolenie kolejnych adeptów fryzjerstwa. **ZGB.38**

Ewelina Janz, właścicielka firmy Kwiaciarnia-Sklep Ewan, Bledzew - nominacja za bardzo dużą kreatywność i wspaniałe podejście do biznesu. **ZGB.39**

Lucyna Rzepa, właścicielka cukierni Słodko Mi, Bledzew - nominacja za prowadzenie cukierni Słodko mi, która pomimo olbrzymiej konkurencji marketowej cały czas skutecznie walczy o klientów; za wypieki i słodkości, których smak sprawia, że ludzie dosłownie przenoszą się do czasów dzieciństwa. **ZGB.40**

Łukasz Robak, właściciel Folwarku, Pszczew - nominacja za zdobycie na Międzynarodowym Konkursie Win "Carpatia Vini" Kombornia 2023 aż 7 medali oraz otrzymanie certyfikatu i nagrody za najlepsze "Lubuskie Młode Wino 2023". **ZGB.41**

Roman Strzelczyk, właściciel Installko, Międzyrzecz - nominacja za prężną działalność w branży budowlanej, zwieńczoną w 2023 roku obchodami 35-lecia działalności firmy, uzyskał uznanie burmistrza miasta za pomoc, rozwój, jakość i uczciwość w prowadzeniu biznesu oraz pomoc bezinteresowną innym. **ZGB.42**

Waldemar Saj, właściciel pensjonatu Gościniec na Półwyspie, Wysoka - nominacja za wprowadzenie w 2023 roku do jesiennego menu Gościńca fantastycznych nowości opierających się na sezonowych smakach i lokalnych składnikach, a także promowanie lubuskich winnic. **ZGB.104**

DZIAŁALNOŚĆ SPOŁECZNA I CHARYTATYWNA

Agata Smoleń, społeczniczka, radna powiatu międzyrzeckiego, Skwierzyna - nominacja za prężną działalność fundacji Ważne, która integruje i pozytywnie napędza do działania kobiety w różnym wieku. **ZGC.64**

Irena Buzarewicz, wolontariuszka, społeczniczka, Międzyrzecz - nominacja za regularne sprzątanie lasów dookoła Międzyrzecza, włączanie się w akcje pomocowe i działanie na rzecz bezdomnych zwierząt. **ZGC.65**

Jacek Bełz, działacz społeczny, Międzyrzecz - nominacja za zaangażowanie w różnorodne działania społeczne na rzecz mieszkańców Międzyrzecza oraz powiatu międzyrzeckiego, za zaangażowanie w obronę przeznaczonego do likwidacji oddziału położniczo-ginekologicznego i noworodkowego w Międzyrzeczu. **ZGC.171**

Michał Owsiak, przedsiębiorca, Międzyrzecz - nominacja za prowadzenie szkoleń z pierwszej pomocy dla dzieci, dbanie o bezpieczeństwo podczas lokalnych imprez oraz nieustanną gotowość do pomocy innym. **ZGC.67**

Piotr Pawlak, leśnik, Międzyrzecz - nominacja za prowadzenie w mediach społecznościowych edukacyjnego profilu "Błoto, krzaki i robaki", który fantastycznie i z dowcipem prezentuje ciekawostki na temat fauny i flory okołomiędzyrzeckich lasów. **ZGC.68**

KULTURA

Aleksandra Banak, właścicielka firmy Dworzec Tworzec, Międzyrzecz - nominacja za prowadzony przez nią magiczny zakątek Dworzec Tworzec, który stał się miejscem, gdzie kultura, muzyka, teatr, szycie, tworzenie i wspólna zabawa przenikają się każdego dnia. **ZGK.61**

Andrzej Chmielewski, pisarz, regionalista, Międzyrzecz - nominacja za najnowszą książkę „Gdy przybyli Rosjanie"; opartą ją na wspomnieniach mieszkańców przedwojennego pogranicza polsko-niemieckiego. **ZGK.62**

Ewa Witkowska, nauczycielka, trenerka wokalna, pianistka, kompozytorka, autorka tekstów piosenek, założycielka Muzycznego Zakątka, Międzyrzecz - nominacja za wkład w kulturalny rozwój miasta, w tym w muzyczne edukowanie młodzieży. **ZGK.63**

Filip Pielesiak, fotograf, nauczyciel, instruktor, Kursko - nominacja za utrwalanie wydarzeń, gal, koncertów; uczenie młodzieży sztyki fotografii oraz dbanie o dawne sposoby wywoływania zdjęć, szkoląc się z zapomnianych technik. **ZGK.64**

Ilona Turczyn, pisarka, architektka, Międzyrzecz - nominacja za książkę fantasy Dziedzictwo Pandory, która spodobała się czytelnikom w całej Polsce. **ZGK.65**

Izabela Spławska, scenarzystka, reżyserka, artystka, Międzyrzecz - nominacja za spektakl Opowieści z Narnii, który był najpiękniejszą premierą w Międzyrzeczu w 2023 roku oraz za reżyserię spektaklu pt. Diament życia. **ZGK.66**

Jerzy Deszcz, artysta, malarz, Międzyrzecz - nominacja za bycie wszechstronnie utalentowanym artystą, malarzem, rzeźbiarzem, organizatorem. **ZGK.67**

Leszek Lisiecki, dyrektor muzeum Fortyfikacji i Nietoperzy, Międzyrzecz - nominacja za kierowanie Muzeum Fortyfikacji i Nietoperzy w Pniewie, które stało się jedną z najbardziej znanych bunkrowych instytucji w Polsce i utrzymało status najpopularniejszej atrakcji turystycznej w Lubuskiem. **ZGK.68**

Piotr Barski, dyrektor Gminnego Ośrodka Kultury, Przytoczna - nominacja za ogromne zaangażowanie, liczne imprezy kulturalne i rozwój Gminnego Ośrodka Kultury. **ZGK.69**

POLITYKA, SAMORZĄDNOŚĆ I SPOŁECZNOŚĆ LOKALNA

Agnieszka Olender, starosta powiatu międzyrzeckiego, Międzyrzecz - nominacja za ogromne poświęcenie przy realizacji wielu projektów takich jak: budowa nowych domów dziecka, czy inwestycji na terenie muzeum i Zamku Piastowskiego w Międzyrzeczu i wielu innych działań w 2023 roku. **ZGP.31**

Bartłomiej Kucharyk, wójt, Przytoczna - nominacja za dbanie o małą ojczyznę, liczne inwestycje, remonty i dofinansowania. **ZGP.32**

Ewa Lewicka-Michalewska, dyrektor Szpitala dla Nerwowo i Psychicznie Chorych, Międzyrzecz - nominacja za sprawne kierowanie szpitalem, remontowanie, unowocześnianie, doposażanie i rozwijanie działalności szpitala. **ZGP.33**

POWIAT KROŚNIEŃSKI - LIDERZY GŁOSOWANIA

BIZNES

Wiktoria Werstler

DZIAŁALNOŚĆ SPOŁECZNA I CHARYTATYWNA

Agnieszka Maternik

Anna Schoeneich

KULTURA

Zbigniew Pawłowski

eprasa.pl edb80dcb6e

Gazeta Lubuska
Środa–czwartek, 29–30.05.2024

PEŁNA LISTA NOMINOWANYCH

Aby oddać głos, wyślij na nr **7303** SMS o treści wskazanej przy nazwisku nominowanej osoby (koszt SMS-a: 3,69 zł z VAT)

Ewa Walkowska, społeczniczka, działacz samorządowy, kierowniczka zespołu Pstre Wianki, Pszczew - nominacja za kierowanie zespołem Pstre Wianki, który wykonuje muzykę ludową i utwory współczesne; dbanie o tradycję, liczne kursy, spotkania i ciekawe wydarzenia, które utrwalają miejscową kulturę i sztukę. **ZGP.34**

Justyna Wittchen, tancerka, choreografka, Międzyrzecz - nominacja za powołanie do życia i prowadzenie zespołu tanecznego BatSquad, który integruje młodzież i dzieci, odciąga od telefonów, pokazuje alternatywę w cyfrowym świecie: prawdziwe emocje, wysiłek i koleżeńskie więzi. **ZGP.35**

Łukasz Jerzy Zaborowski, radny, Międzyrzecz - nominacja za zaangażowanie społeczne w przeciwdziałanie likwidacji części powiatowego szpitala w Międzyrzeczu oraz w budowanie silniejszej wspólnoty lokalnej i inicjowanie lokalnych działań. **ZGP.92**

Robert Krzych, prawnik, społecznik, Międzyrzecz - nominacja za stworzenie obywatelskiego raportu na temat przyczyn wysychania jeziora Głębokiego. **ZGP.36**

Tomasz Walczak, sołtys, Popowo - nominacja za sprawienie, że o wsi mówi co roku cała Polska: wraz z mieszkańcami zrobienie z Popowa świątecznej stolicy lubuskiego. **ZGP.37**

POWIAT NOWOSOLSKI

BIZNES

Agnieszka Poprawa, właścicielka firmy Słodkie Pasje Inez Dulces, Nowa Sól - nominacja za świadome i kreatywne prowadzenie biznesu, doszkalanie się, wprowadzenie do oferty degustacji weselnych oraz włączanie się w życie regionu, współpracę z urzędami, klubami sportowymi, ale również wsparcie charytatywne dla Klubu Mam). **ZGB.43**

Andrzej Matłoka, prezes zarządu Parku Interior, Nowa Sól - nominacja za przygotowanie w roku 2023 programu cyfryzacji najlepszych firm szkoleniowych, który pokonał przeszło 30 dużych krajowych ośrodków i zdobycie grantu w wysokości ponad 10 milionów złotych. **ZGB.44**

Jadwiga Wieczorek, franczyzobiorca w sieci McDonalds, Nowa Sól - nominacja za umożliwienie funkcjonowania na rynku pracy osobom z niepełnosprawnościami, w tym z niepełnosprawnościami intelektualnymi. **ZGB.45**

Jan Ożóg, kierownik nowosolskiego zakładu Alumental, Nowa Sól - nominacja za wybudowanie nowej sortowni przetwarzania surowców złomowych. **ZGB.46**

Mariusz Ratajczak, adwokat, właściciel kancelarii, Nowa Sól - nominacja za szerzenie wiedzy prawniczej wśród nowosolskiej młodzieży oraz organizację konsultacji prawniczych dla mieszkańców. **ZGB.47**

Paweł Biel, prezes Arkadia Park, Nowa Sól - nominacja za rozwój budownictwa mieszkalnego w Nowej Soli poprzez budowę osiedla 6 Dzielnica i budynków przy ul. Armii Krajowej. **ZGB.48**

Piotr Zawodny, prezes GTZ Deweloper, Nowa Sól - nominacja za rozwój budownictwa mieszkalnego w Nowej Soli poprzez budowę kompleksu budynków wielorodzinnych zlokalizowanych przy ul. Przyszłości w Nowej Soli. **ZGB.49**

DZIAŁALNOŚĆ SPOŁECZNA I CHARYTATYWNA

Anna Ast, działaczka społeczna, Nowa Sól - nominacja za serce dla wszystkich, pomoc potrzebującym, organizowanie zbiórek i działania na rzecz osób niepełnosprawnych i potrzebujących pomocy. **ZGC.69**

Barbara Augustyniak, pedagog Szkoła Podstawowa nr 1 im. Bolesława Krzywoustego, Kożuchów - nominacja za ogromne serce, bezinteresowną pomoc, poświęcenie i wsparcie. Za prowadzenie warsztatów kompetencji wychowawczych dla rodziców. Za pracę nad napisaniem i wydaniem książki „Rodzica (prawie) idealnego. **ZGC.70**

Bogumiła Jastrzębska, kierownik Środowiskowego Domu Samopomocy, Nowa Sól - nominacja za organizację VIII Nowosolskiego Integracyjnego Turnieju Bocci. **ZGC.71**

Ewelina Wawrzyńczyk, wolontariusz, Nowe Miasteczko - nominacja za otrzymanie nagrody od PRO SALUTE w kategorii Najbardziej Aktywny Koordynator w VI edycji Ogólnopolskiej Akcji Charytatywnej ŁAŃCUCH DOBRA, za wolontariat, pomoc ludziom, za "serce na dłoni". **ZGC.72**

Iwona Frankowska, nauczycielka w Zespole Szkół Ponadgimnazjalnych nr 2, Nowa Sól - nominacja za wspieranie młodzieży wiedzą i energią, dzięki którym zdobywają sukcesy-za dobre wyniki w nauce, w konkursach i na co dzień-za pracę na rzecz szkoły. **ZGC.73**

Joanna Zubowicz, działaczka społeczna, Nowa Sól - nominacja za pomoc braciom mniejszym i bycie aktywną wolontariuszką która kocha zwierzęta. **ZGC.74**

Kamil Sikora, członek stowarzyszenia Nowosolska Paczka, Nowa Sól - nominacja za działalność na rzecz potrzebujących, organizację w 2023 roku imprez i zbiórek na rzecz osób chorych. **ZGC.168**

Katarzyna Tudek, prezes zarządu Fundacji Jupi, Nowa Sól - nominacja za współpracę z rodzicami dzieci i młodzieży niepełnosprawnej na rzecz przygotowywania atrakcyjnej oferty dla podopiecznych. **ZGC.75**

Konrad Ratajczak, działacz społeczny, Nowa Sól - nominacja za akcję Paczka pod choinkę i inne działania wspierające mieszkańców potrzebujących pomocy. **ZGC.76**

Łukasz Gała, działacz społeczny, Bytom Odrzański - nominacja za współorganizowanie wielu akcji charytatywnych w Bytomiu Odrzańskim. **ZGC.77**

Maciej Gryczyński, założyciel stowarzyszenia Nadaktywni, Nowe Miasteczko - nominacja za promowanie pomocy charytatywnej poprzez aktywność sportową i umożliwienie mieszkańcom udziału w takich akcjach. **ZGC.78**

Marcin Jelinek, działacz społeczny, Książ Śląski - nominacja za działania za rzecz ogółu, pomoc charytatywną, systematycznie oddawanie krwi dla potrzebujących, aktywne działania w wielu organizacjach i stowarzyszeniach. **ZGC.79**

Marcin Mańkowski, założyciel Nowosolskiej Paczki, współzałożyciel Nowosolskiej Fabryki Marzeń, działacz społeczny, Nowa Sól - nominacja za działania na rzecz miasta, między innymi za organizację wielu wydarzeń charytatywnych, za coroczne działania na rzecz WOŚP i charytatywne zawody wędkarskie czy gry w darta oraz za umiejętność łączenia ludzi i pokazywanie co to pomoc i dobroć. **ZGC.80**

Marek Szymendera, przedstawiciel stowarzyszenia Nowosolska Fabryka Marzeń, Nowa Sól - nominacja za powołanie nowego przedsięwzięcia pod nazwą Nowosolska Fabryka Marzeń i realizowanie pomocy dla potrzebujących mieszkańców. **ZGC.81**

Marta Telega, wolontariuszka Bytomskich Bezdomniaków, Bytom Odrzański - nominacja za bezinteresowną pomoc zwierzętom poszkodowanym przez człowieka, za pozyskiwanie środków na leczenie i opiekę weterynaryjną zwierząt. **ZGC.82**

Patryk Paszkiewicz, prezes Stowarzyszenia Nowosolska Paczka, Nowa Sól - nominacja za działalność charytatywną, organizowanie eventów na rzecz potrzebujących, m.in. koncertu charytatywnego dla malutkiej Poli Stanek, która walczy o zdrowie, a także za pomoc w organizacji Pomagamy przez morsowanie dla Jasia. **ZGC.174**

Tomasz Kwiatkowski, dyrektor Toms, Nowa Sól - nominacja za ufundowanie budowy ogólnodostępnego placu zabaw na terenie Centrum Aktywności Społecznej. **ZGC.83**

KULTURA

Andrzej Zieliński, dyrektor artystyczny Festiwalu Muzyczna Wioska, Kożuchów - nominacja za organizację festiwalu Muzyczna Wioska, który daje szansę lokalnym zespołom do zaprezentowania talentów. **ZGK.70**

Elżbieta Klecha, przewodnicząca KGW, Mirocin Górny - nominacja za organizację festiwalu Muzyczna Wioska, który daje szansę lokalnym zespołom do zaprezentowania talentów. **ZGK.71**

Jan Wojtasik, fotograf, Nowa Sól - nominacja za dbanie o kulturę w szerokim zakresie, za uznane fotografie, pokazujące piękno miejsc, a także za organizację rajdów rowerowych. **ZGK.149**

Justyna Morska-Hendel, prezes zarządu Lubuskiej Fundacji im. Paderewskiego, Broniszów - nominacja za organizację i wspieranie przedsięwzięć muzycznych, które mają na celu promowanie dorobku Ignacego Jana Paderewskiego w regionie. **ZGK.72**

Kalina Patek, działaczka społeczna, Nowa Sól - nominacja za nawiązanie kontaktu i współpracy z seniorami oraz prowadzenie ćwiczeń z Siłowni pamięci, która wzmacnia zdrowie psychiczne mieszkańców Nowej Soli. **ZGK.73**

Karol Kolba, fotoreporter, Nowa Sól - nominacja za utrwalanie na artystycznych zdjęciach wydarzeń kulturalnych w Nowej Soli. **ZGK.74**

Krzysztof Moroz, fotograf, Nowa Sól - nominacja za przygotowanie albumu fotograficznego, wydanego z okazji 460-lecia istnienia Nowej Soli i 280 lat nadania jej praw miejskich. **ZGK.75**

Mirosław Jędrzejewski, prowadzący Kożuchowskiej Orkiestry Dętej, Kożuchów - nominacja za wspieranie talentów z Kożuchowa i okolicy oraz wspólne uświetnianie wydarzeń publicznych. **ZGK.76**

Tadeusz Szechowski, artysta, Otyń - nominacja za organizację pierwszej wystawy w nowo otwartej Stacji Kultury w Otyniu - szkła artystycznego pt. „Tak to to". **ZGK.77**

Tomasz Jędraszak, dyrektor Miejskiej Biblioteki Publicznej, Nowa Sól - nominacja za utworzenie przestrzeni - Galerii Młodych Talentów do prezentacji twórczości młodych artystów z Nowej Soli i okolicy. **ZGK.78**

Zuzanna Badowska, prowadząca dziecięcej scholi przy Parafii Matki Bożej Gromnicznej, Kożuchów - nominacja za wspieranie młodych talentów artystycznych z Kożuchowa i okolicy. **ZGK.79**

POLITYKA, SAMORZĄDNOŚĆ I SPOŁECZNOŚĆ LOKALNA

Anna Pacewicz, właścicielka Stajni Elba, Radwanów - nominacja za działania na rzecz spokojnego funkcjonowania wsi w 2023 r. poprzez nagłośnienie sprawy budowy strzelnicy i dochodzenie do prawdy o inwestycji. **ZGP.38**

Ewelina Urbańska, prezes Stowarzyszenia Agos, Kożuchów - nominacja za ciężką pracę na rzecz stowarzyszenia, pomoc dzieciom z niepełnosprawnościami pomimo napotykanych trudności: braku specjalistycznych zajęć i niechęci do edukacji dzieci niepełnosprawnych, za to, że się nie poddaje i walczy. **ZGP.39**

Halina Napieralska-Pruska, przewodnicząca Powiatowej Rady Seniorów, Nowa Sól - nominacja za diagnozowanie problemów seniorów powiatu nowosolskiego i pomoc w ich rozwiązywaniu. **ZGP.40**

Karina Jarosz, wiceprezydent miasta, Nowa Sól - nominacja za szereg działań i dokonań w 2023 roku w obszarze społecznym miasta Nowej Soli skierowanych do nowosolan zarówno w wieku senioralnym, jak również osób z niepełnosprawnościami czy osób zmagających się bezdomnością. **ZGP.91**

Magdalena Kubów, nauczyciel fotografii w ZSP nr 4, Nowa Sól - nominacja za stworzenie wspólnie z uczniami kalendarza Nowej Soli, który pokazuje jak ważna jest lokalna społeczność i świadomość przynależności do niej. **ZGP.41**

Martyna Janicka, założycielka KGW Na obcasach, Studzieniec - nominacja za wysoki poziom działań Koła Gospodyń Wiejskich na wsi,które służą nie tylko mieszkańcom, ale też promują gminę i powiat. **ZGP.42**

Patrick Więckowski, plant manager w Ante-Holz, Kożuchów - nominacja za organizację w czerwcu 2023 piątej edycji turnieju piłki nożnej - Ante Cup - wydarzenia, które przynosi dzieciom dużo radości i motywuje młodych zawodników do jeszcze lepszego poziomu gry w piłkę. **ZGP.43**

Renata Rudnik, kierownik Ośrodka Pomocy Społecznej, Nowe Miasteczko - nominacja za realizację projektu na rzecz mieszkańców pn. „Samotni możemy zrobić niewiele, razem możemy zrobić tak wiele" finansowanego ze środków Fundacji LOTTO Im. Haliny Konopackiej. **ZGP.44**

POWIAT SŁUBICKI

BIZNES

Aleksandra Zawisza, współwłaścicielka gabinetu kosmetyki estetycznej Pari Pari, Słubice - nominacja za efektywne wykorzystanie funduszy unijnych na rozwój firmy, wprowadzenie na polski rynek marki Zara Henna Brown. **ZGB.50**

Magdalena Ciszek-Kozłowska, prezeska firmy Promet Cargo, Kunowice - nominacja za wprowadzenie firmy transportowej na nowy poziom rozwoju oraz za stworzenie i wydanie gry miejskiej promującej region. **ZGB.51**

Paweł Palacz, prezes zarządu Day & Night Logistics, Drzecin - nominacja za zdobycie w 2023 roku 1 miejsca w rankingu „Gazele Biznesu" w województwie lubuskim, ciągły rozwój krajowy oraz międzynarodowy i ciągłe doskonalenie i wdrażanie nowych innowacji w firmie. **ZGB.52**

Robert Majos, właściciel firmy Maj-Haus, Rzepin - nominacja za wprowadzenie innowacyjnych rozwiązań w dziedzinie budowy domów szkieletowych. **ZGB.53**

Wojciech Łukaszewicz, dyrektor operacyjny M.B.B Logistics, Słubice - nominacja za stworzenie jednej z najnowocześniejszych firm e-commerce, wspieranie Szlachetnej Paczki i zdobycie kolejnego Diamentu Forbesa. **ZGB.54**

DZIAŁALNOŚĆ SPOŁECZNA I CHARYTATYWNA

Elena Pankiv, właścicielka Elena Pankiv Atelier, Słubice - nominacja za przygotowanie i zorganizowanie pokazu mody podczas finału WOŚP oraz włączanie się w różne akcje charytatywne. Pomysłodawczyni warsztatów dla kobiet DNA stylu. **ZGC.84**

Janusz Gibała, właściciel Hotelu Horda, Słubice - nominacja za wykorzystywanie swojej działalności w biznesie do pomocy innym ludziom, wsparcie zbiórek WOŚP, przekazanie voucherów pobytowych, organizacja Spotkań z aniołami i wsparcie Środowiskowego Domu Samopomocy w Górzycy. **ZGC.85**

Joanna Sierżant-Rekret, prezes Stowarzyszenia PoProstu, Słubice - nominacja za rozpoczęcie w 2023 roku projektu Zostań Odyseuszem – bądź samodzielny. **ZGC.86**

Jolanta Mazurek, działaczka społeczna, Słubice - nominacja za bezinteresowną pomoc bezdomnym zwierzętom, w szczególności kotom. **ZGC.87**

POWIAT NOWOSOLSKI - LIDERZY GŁOSOWANIA

BIZNES

Jadwiga Wieczorek

KULTURA

Tomasz Jędraszak

eprasa.pl edb80dcb6e

PEŁNA LISTA NOMINOWANYCH

Aby oddać głos, wyślij na nr **7303** SMS o treści wskazanej przy nazwisku nominowanej osoby (koszt SMS-a: 3,69 zł z VAT)

Karolina Rudzińska, prezes Stowarzyszenia Wsparcie, Słubice - nominacja za znakomite prowadzenie Domu Dziennego Pobytu „Zielona Przystań Powiatu", który został otwarty w 2023 roku, za działalność na rzecz aktywizacji słubickich seniorów. **ZGC.88**

Katarzyna Pazurkiewicz, prezeska Stowarzyszenia Talenciaki, Słubice - nominacja za wsparcie młodych ludzi w rozwoju ich pasji. **ZGC.89**

Kinga Pronin, opiekun w MOPS, Rzepin - nominacja za działalność społeczną dla potrzebujących z powiatu słubickiego. Prowadzenie zajęć w KLUBIE Senior+ w Rzepinie oraz działalność na rzecz Szlachetnej Paczki. **ZGC.90**

Natalia Duer, prezeska Fundacji Dziupla Inicjatyw Przyrodniczych, Górzyca - nominacja za cały szereg działań mających chronić bogactwo i dziedzictwo przyrodnicze regionu słubickiego oraz zakończony w 2023 r. projekt "Przyroda na zboczu doliny". **ZGC.91**

Rafał Mocny, prezes Fundacji EduEko, Słubice - nominacja za działalność na rzecz poszanowania i promocji wartości chrześcijańskich. **ZGC.92**

Sylwia Szary, mediator, Słubice - nominacja za nieodpłatne prowadzenie mediacji, nieodpłatne prowadzenie zajęć z dziećmi i młodzieżą, uczenie dzieci komunikacji, radzenia sobie w trudnych sytuacjach, a także za prowadzenie bezpłatnych dyżurów mediacyjnych oraz ogromne serce i pomoc dla każdego, kto tej pomocy potrzebuje. **ZGC.176**

KULTURA

Agnieszka Mińska, dyrektor Biblioteki Publicznej, Słubice - nominacja za przygotowanie całego szeregu spotkań autorskich w 2023 roku, m.in. z Piotrem Kiewrą. **ZGK.80**

Krzysztof Murdza, prezes Słubickiego Ośrodka Sportu i Rekreacji, Słubice - nominacja za promowanie zdrowego trybu życia, organizację szeregu wydarzeń o charakterze sportowym. **ZGK.82**

Małgorzata Gniewczyńska, dyrektor GOK, Górzyca - nominacja za działania na rzecz szerzenia kultury i organizację Festiwalu Aniołów 2023. **ZGK.83**

Piotr Kiedrowicz, założyciel Słubickiej Akademii Biegowej, Słubice - nominacja za sukcesy podopiecznych podczas olimpiady LDK w sezonie 2023. **ZGK.84**

Piotr Tamborski, dyrektor artystyczny SMOK, Słubice - nominacja za zdobycie wyróżnienia „Najlepszy wolontariusz w mojej organizacji" w 2023 roku i organizację fantastycznych koncertów dla mieszkańców całego regionu. **ZGK.85**

Przemysław Karg, dyrektor SMOK, Słubice - nominacja za koordynację i przygotowanie całego szeregu absolutnie wyjątkowych imprez w sezonie 2023 - od rekordowego finału WOŚP, przez przeglądy PRO ARTE, po Lato Kulturalne w Dwumieście. **ZGK.86**

Wojciech Obremski, pisarz, publicysta, Słubice - nominacja za wydanie publikacji razem z Danielem Koziarskim - „Zatrzymane w kadrze" - zbierającej rozmowy z najważniejszymi twórcami komiksów lat PRL-u oraz członkami ich rodzin. **ZGK.160**

POLITYKA, SAMORZĄDNOŚĆ I SPOŁECZNOŚĆ LOKALNA

Aleksandra Orłowska, założycielka Słubickiego Stowarzyszenia na Rzecz Kobiet, Słubice - nominacja za podejmowanie licznych działań mających na celu aktywizację kobiet ze Słubic i okolic, poświęcanie wolnego czasu, aby życie kobiet było bardziej kolorowe, w tym zorganizowanie szeregu inicjatyw, dzięki którym słubiczanki mogły się integrować, poprawić swoje samopoczucie, podróżować, np. do Gruzji, oraz rozwijać i odkrywać pasje. **ZGP.93**

Marcin Jabłoński, marszałek województwa lubuskiego, Słubice - nominacja za wznowienie wespół z Markiem Cebulą partnerskich kontaktów na linii marszałek-wojewoda. **ZGP.98**

Marek Kołodziejczyk, wójt, Cybinka - nominacja za inwestycje w gminie i organizację szeregu imprez dla mieszkańców, również podjęcie współpracy z Stowarzyszeniem Gmin RP Euroregion „Sprewa-Nysa-Bóbr", Ośrodkiem Rehabilitacji Dzikich Zwierząt „Ptasi Azyl". **ZGP.45**

Mariusz Olejniczak, burmistrz, Słubice - nominacja za budowę nowej Szkoły Podstawowej w Kunowicach i inwestycje w infrastrukturę sportową. **ZGP.46**

Roland Semik, regionalista, Słubice - nominacja za upamiętnianie powstańców wielkopolskich i krzewienie patriotyzmu lokalnego wśród mieszkańców ziemi słubickiej. **ZGP.47**

Sławomir Dudzis, burmistrz, Rzepin - nominacja za rozwój gminy poprzez liczne inwestycje, ale też aktywizację licznych środowisk, traktowanie mieszkańców jako partnerów do dyskusji, wielkie zaangażowanie, wsparcie zbiórki charytatywnej dla Igi, dbanie o środowisko naturalne jezior w gminie i przywracanie ich do stanu użytkowania. W 2023 roku - za ogromną pomoc na rzecz uchodźców w Ukrainy. **ZGP.88**

POWIAT STRZELECKO-DREZDENECKI

BIZNES

Agnieszka Olejniczak, właściciel Catering-Dekoracje Olejniczak, Strzelce Krajeńskie - nominacja za ciągły rozwój, pracę z wielkim zaangażowaniem oraz nieposzlakowaną opinię. **ZGB.55**

Bartosz Ruszkowski, właściciel firmy Soundbase, Drezdenko - nominacja za ciągły rozwój firmy, włączanie się w organizację imprez i promowanie wydarzeń kulturalnych. **ZGB.56**

Dominik Ferens, właściciel firmy TlenoterapiaStrzelce, Strzelce Krajeńskie - nominacja za ciągły rozwój firmy oraz inwestowanie w nowoczesny sprzęt w tym zakup dwóch najnowocześniejszych komór hiperbarycznych. **ZGB.57**

Jakub Mańdzij, właściciel i projektant w firmie JM Projekt, Strzelce Krajeńskie - nominacja za nadzór inwestorski nad realizacją zadania pn.:„Modernizacja i rozbudowa Punktu Selektywnej Zbiórki Odpadów Komunalnych w Górkach Noteckich" w 2023 roku oraz ciągłe inwestowanie w firmę. **ZGB.58**

Mirosław Matuszewski, właściciel firmy Usługi i Handel Śmigacz, Drezdenko - nominacja za ciągły rozwój firmy oraz podejmowanie nowych wyzwań takich jak, wsparcie przebudowy drogi w Gorzowie Wielkopolskim. **ZGB.59**

Piotr Sypniewski, prezes zarządu w spółce Eko-Pak, Niegosław - nominacja za ciągły rozwój i inwestycję w nowoczesny park przemysłowy i nowoczesną linię produkcyjną, a także inwestowanie w dodatkową halę produkcyjną w 2023 roku. **ZGB.60**

DZIAŁALNOŚĆ SPOŁECZNA I CHARYTATYWNA

Alicja Piech, założycielka stowarzyszenia Arka dla zwierząt, Strzelce Krajeńskie - nominacja za działania na rzecz obrony zwierząt oraz znalezienie nowego domu przynajmniej 20 bezdomnym psiakom w 2023 roku. **ZGC.93**

Jakub Ryżyk, główny organizator Dobiegniew Cup, Dobiegniew - nominacja za zorganizowanie w 2023 roku Międzynarodowego Młodzieżowego Turniej Piłki Nożnej Dobiegniew Cup, turnieju dla dzieci i młodzieży z całej Europy. **ZGC.181**

Karolina Bonder, wolontariuszka, Dobiegniew - nominacja za bezinteresowną pomoc innym, w szczególności za pomoc w zorganizowaniu zbiórki dla pani, która w wyniku pożaru straciła cały dorobek życia. **ZGC.94**

Kazimiera Grygorcewicz, działaczka społeczna, Strzelce Krajeńskie - nominacja za działalność na rzecz innych, w strzeleckim oddziale Caritas. **ZGC.95**

ks. Artur Graban, prezes Stowarzyszenia Lemko Tower, Strzelce Krajeńskie - nominacja za odznaczenie w 2023 roku Złotym Krzyżem Zasługi, przyznanym przez prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej, za działalność charytatywną i wspieranie bliźniego w potrzebie oraz pracę na rzecz mniejszości etnicznych. **ZGC.96**

Lucyna Pęczek, koordynator Centrum Aktywności Społecznej, Stare Kurowo - nominacja za organizowanie pracy w Centrum Aktywności Społecznej, miedzy innymi za pomoc w rozpowszechnianiu i wspieraniu Teatru 70+ w Strzelcach Krajeńskich. **ZGC.97**

Łukasz Rojek, działacz społeczny, Strzelce Krajeńskie - nominacja za organizacje turniejów i akcji charytatywnych na rzecz potrzebujących (często chorych) strzelczan. **ZGC.165**

Małgorzata Naruszewicz, prezes Stowarzyszenia Amazonki, Strzelce Krajeńskie - nominacja za zorganizowanie w październiku 2023 roku marszu promującego profilaktykę przeciwnowotworową oraz zachęcanie kobiet do regularnego badania piersi. **ZGC.98**

Teresa Otulakowska, liderka Szlachetnej Paczki, Dobiegniew - nominacja za działania charytatywne i bycie liderem Szlachetnej Paczki w rejonie Strzelce Krajeńskie. **ZGC.99**

Tomasz Wilczyński, prezes klubu MKS Łucznik, Strzelce Krajeńskie - nominacja za zorganizowanie w 2023 akcji pomocowej na rzecz chorej Marysi, która od momentu narodzin w 2020 zmaga się z wieloma chorobami, m.in. niewydolnością oddechową, niedokrwistością. **ZGC.166**

KULTURA

Alina Michalak, wokalistka, autorka piosenek, poetka, autorka podręczników i bajek dla dzieci, tancerka, reżyserka, aktorka, Drezdenko - nominacja za oddanie się sztuce w każdym wymiarze, za energię, pasję i wszechstronność. **ZGK.87**

Danuta Ławnik, kierownik Zespołu Tańca Ludowego Krajna, Strzelce Krajeńskie - nominacja za pielęgnowanie tradycji, popularyzowanie bogatego dziedzictwa folkloru i promowanie powiatu strzelecko-drezdeneckiego poprzez działalność artystyczną oraz za przygotowania do przypadającego w tym roku 25-lecia działalności zespołu Krajna. **ZGK.151**

Eryk Szurko, dyrektor Strzeleckiego Ośrodka Kultury, Strzelce Krajeńskie - nominacja za współorganizowanie wielu wystaw, koncertów i spektakli miedzy innymi za wystawę fotografii Andrzeja Anyżewskiego oraz aktywny udział w życiu kulturalnym miasta i regionu. **ZGK.88**

Katarzyna Cichowska, nauczycielka w Szkole Podstawowej im. Wedlów-Tuczyńskich, Tuczno - nominacja za szerokie działania na rzecz kultury. **ZGK.89**

Katarzyna Hołyst, dyrektor Biblioteki Publicznej, Drezdenko - nominacja za ciągłe wzbogacanie oferty kulturalno-edukacyjnej biblioteki, za zdobycie w roku 2023 dofinansowania 132 tysiące na dwuletni projekt "Drezdenko od słowa do słowa". **ZGK.90**

Krystyna Konecka, poetka, dziennikarka, reporterka i fotografka, Dobiegniew - nominacja za napisanie książki „DEDYKACJE...", która została wydana w roku 2023 przez gdańską Fundację Światło Literatury pod patronatem znakomitego, kulturotwórczego czasopisma „Migotania. **ZGK.91**

Miłosz Buchowski, kapelmistrz orkiestry dętej, Drezdenko - nominacja za zorganizowanie w grudniu 2023 koncertu-audycji, w trakcie którego w solowym lub grupowym występie mógł się zaprezentować każdy z muzyków orkiestry. **ZGK.169**

Sabina Jóźwiak, dyrektor Centrum Kultury, Dobiegniew - nominacja za cykl Mobilnych Warsztatów Kreatywnych, w których wzięło udział 80 dzieci z dwunastu sołectw gminy. **ZGK.170**

POLITYKA, SAMORZĄDNOŚĆ I SPOŁECZNOŚĆ LOKALNA

Dariusz Kłosiński, prezes stowarzyszenia Buszów dla nas, Strzelce Krajeńskie - nominacja za zaangażowanie w życie wsi oraz przeprowadzenie wielu inicjatyw, dzięki którym w 2023 roku zostało przyznanie wsparcie finansowe na wymarzoną świetlicę w Buszowie. **ZGP.48**

Sylwia Łaźniewska, burmistrz, Dobiegniew - nominacja za podpisanie w 2023 roku dwóch umów, dzięki którym zostaną wykonane zadnia takie jak: przebudowa instalacji ciepłej wody użytkowej wraz z osprzętem i przebudową instalacji rurowych oraz instalacji wodociągowej w budynku Gminnego Zespołu Szkół w Dobiegniewie. **ZGP.49**

POWIAT SULĘCIŃSKI

BIZNES

Justyna Lewicka, prezes zarządu CONTACT, Wędrzyn - nominacja za ciągły rozwój firmy, propagowanie działań na rzecz lokalnej społeczności oraz za podpisanie w 2023 roku umowy sponsorskiej z Sulęcińskim Klubem Badmintona „Badminton4all". **ZGB.61**

Krzysztof Kononowicz, prezes zarządu Leks, Sulęcin - nominacja za podpisanie wieloletniej umowy sponsorskiej dotyczącej współpracy pomiędzy Piekarnią Leks, a KS Promieniem Opalenica. **ZGB.62**

Krzysztof Sobieraj, właściciel Zakładu Przetwórstwa Mięsnego Krzysztof Sobieraj, Krzeszyce - nominacja za wzbogacenie oferty handlowej, zwiększenie zatrudnienia w 2023 roku i konsekwentne umacnianie marki. **ZGB.98**

Mariusz Starzycki, właściciel firmy Wizal Plus, Lubniewice - nominacja za zamontowanie kamer między innymi w Muzeum Twierdzy Kostrzyn nad Odrą, za nieustanny proces rozwoju firmy, poszukiwanie nowych rozwiązań, innowacji, szkolenia i podwyższanie standardu świadczonych usług. **ZGB.63**

Michał Pokorski, prezes HiProMine, Karkoszów - nominacja za rozpoczęcie w maju 2023 roku budowy nowego zakładu w Karkoszowie będącego strategicznym projektem na skalę Polski, jeśli chodzi o pozyskiwanie alternatywnego białka z owadów. **ZGB.102**

Roman Matuszewski, właściciel firmy MARO, Krzeszyce - nominacja za nieustanne poszerzanie oferty handlowej, w tym m.in. nowe zbiorniki do gromadzenia deszczówki i kolejne modele piwniczek. **ZGB.103**

DZIAŁALNOŚĆ SPOŁECZNA I CHARYTATYWNA

Andrzej Stefan Żelechowski, dyrektor Ośrodka Pomocy Społecznej, Sulęcin - nominacja za zapewnienie profesjonalnej pomocy rodzinom dotkniętym skutkami patologii społecznej, w tym przemocą w rodzinie, integracja ze środowiskiem osób wykluczonych społecznie, stworzenie sieci usług socjalnych adekwatnych do potrzeb w tym zakresie. **ZGC.100**

Katarzyna Rajfur Wolak, właścicielka salonu RAJ Beauty, Sulęcin - nominacja za ogromne serce dla innych i wieloletnią działalność dobroczynną. **ZGC.101**

POWIAT SŁUBICKI - LIDERZY GŁOSOWANIA

DZIAŁALNOŚĆ SPOŁECZNA I CHARYTATYWNA

Rafał Mocny

POLITYKA, SAMORZĄDNOŚĆ I SPOŁECZNOŚĆ LOKALNA

Aleksandra Orłowska

eprasa.pl edb80dcb6e

Gazeta Lubuska
Środa–czwartek, 29–30.05.2024

PEŁNA LISTA NOMINOWANYCH

Aby oddać głos, wyślij na nr **7303** SMS o treści wskazanej przy nazwisku nominowanej osoby (koszt SMS-a: 3,69 zł z VAT)

ks. Janusz Woźniak, proboszcz Parafii pw. Matki Bożej Różańcowej, Lubniewice - nominacja za bohaterską akcję ratowniczą w 2023 roku, walkę z pożarem domu rekolekcyjnego w Lubniewicach, ewakuację siedmiu osób, oraz odwagę i bezprecedensowe zaangażowanie, które uchroniły budynek przed doszczętnym zniszczeniem. **ZGC.183**

Michał Łysenko, działacz społeczny, Małuszów - nominacja za pomoc potrzebującym i czynny udział w akcjach charytatywnych. **ZGC.102**

Olga Jabłońska, opiekun busa dzieci niepełnosprawnych, Torzym - nominacja za ogromne serce, opiekę nad dziećmi niepełnosprawnymi oraz za zaangażowanie, dzięki któremu dzieci wykluczone społecznie mają możliwość poznać świat. **ZGC.163**

Paulina Lewandowska, pracownik Urzędu Stanu Cywilnego, Sulęcin - nominacja za współorganizację koncertów charytatywnych, zbieranie przedmiotów i organizację licytacji z przeznaczeniem na leczenie i rehabilitację dzieci niepełnosprawnych. **ZGC.103**

Robert Gruszka, właściciel Ośrodka Wczasowego Magic Camping, Lubniewice - nominacja za angażowanie się w życie lokalnej społeczności poprzez rozwój ośrodka, zorganizowanie wielu koncertów w tym koncertu duetu Gabriel Fleszar&Kostek Andriejew. **ZGC.104**

Stanisława Makowska, działaczka społeczna, Sulęcin - nominacja za pomoc ofiarom wypadków drogowych oraz oddawanie krwi. **ZGC.105**

KULTURA

Albina Parchimowicz, inicjatorka i pomysłodawczyni Klubu Seniora, Krzeszyce - nominacja za organizację licznych warsztatów oraz wycieczek dla Klubu Seniora w Krzeszycach. Za założenie Klubu Seniora oraz czynny udział w lokalnych wydarzeniach - w 2023 roku m.in. Bieg Niepodległości, akcji charytatywnej „Pobiegniemy dla Beatki". **ZGK.152**

Andrzej Kuchnio, dyrektor Torzymskiego Ośrodka Kultury, Torzym - nominacja za ożywienie oferty kulturalnej w gminie oraz wspieranie oddolnych społecznych inicjatyw. Za organizowanie w 2023 warsztatów dla dzieci m.in. pt. STWORY Z LASU czy Warsztatatów Malarsko-Rzeźbiarskich, na których była prowadzona akcja charytatywna na rzecz Jasia. **ZGK.153**

Jacek Filipek, artysta, Sulęcin - nominacja za promocje regionalnych wydarzeń kulturalnych i pracę przy festiwalu Tam i z powrotem. **ZGK.92**

Katarzyna Szczepańska, prezes Stowarzyszenia Historycznego Lubniewica, Lubniewice - nominacja za przekazywanie wiedzy o zabytkach gminy, a także dokładanie wszelkich starań, by były one chronione. W 2023 roku - za udział w wielu akcjach Ocalić przed zapomnieniem - takich jak uporządkowanie dawnego cmentarza ewangelickiego w miejscowości Rogi, odkopanie i uporządkowanie pomników wojennych na niemieckich cmentarzach i wiele innych. **ZGK.154**

Małgorzata Grancewicz, prowadząca chóru Postomia i zespołu ludowego Rudniczanki, Krzeszyce - nominacja za prowadzenie zarówno chóru Postomia jak i zespołu Rudniczanki. **ZGK.95**

Natalia Januszkiewicz, kierownik Publicznej Biblioteki, Sulęcin - nominacja za zaangażowanie w organizację wydarzenia promującego miasto -Sulęcin - tu jestem!. **ZGK.96**

Paulina Solska, piosenkarka i autorka tekstów, Sulęcin - nominacja za działalność muzyczną, wydanie w 2023 roku utworu Sam na sam. **ZGK.97**

Teresa Masztalerz, instruktor SOK, opiekun artystyczny grupy teatralnej Ba-Ja-Ga, Sulęcin - nominacja za wyróżnienie uzyskane w finałowej odsłonie Lubuskich Konfrontacji Artystycznych zdobyte przez grupę teatralną Ba-Ja-Ga. **ZGK.98**

POLITYKA, SAMORZĄDNOŚĆ I SPOŁECZNOŚĆ LOKALNA

Agata Magdalena Wdowiak, działaczka społeczna, Torzym - nominacja za zaangażowanie w życie lokalnej społeczności, za udział w rozbudowie Zespołów Szkolno - Zawodowych i Licealnych oraz hali sportowej w Sulęcinie. **ZGP.50**

Dariusz Ejchart, burmistrz, Sulęcin - nominacja za działania na rzecz rozwoju miasta i gminy Sulęcin, za realizację wielu projektów, dzięki którym miasto stało się przyjazne obywatelom. **ZGP.51**

Jan Lubomirski-Lanckoroński, przedsiębiorca, prezes Fundacji Książąt Lubomirskich, Lubniewice - nominacja za wielki wysiłek włożony w przywracanie świetność zabytkowego zamku w Lubniewicach. **ZGP.52**

Łukasz Blatkiewicz, komendant OSP, Krzeszyce - nominacja za bezprecedensowe działania, dzięki którym w 2023 roku jednostka zdobyła ogrom sprzętu specjalistycznego, przez co strażacy postanowili we własnym zakresie rozbudować bazę, by wszystko pomieścić, oraz za zaangażowanie się również z swoją całą jednostką w wiele akcji charytatywnych i działań na rzecz mieszkańców. **ZGP.97**

Łukasz Chajec, działacz klubu siatkarskiego STS Olimpia, Sulęcin - nominacja za poświęcenie na przebudowanie Olimpii Sulęcin oraz inicjatywę, dzięki której dołączył do ekipy z Sulęcina ceniony szkoleniowiec - Konrad Cop. **ZGP.99**

Tomasz Trawiński, sołtys, Studzionka - nominacja za aktywizację lokalnej społeczności, dbałość o swoją miejscowość, efektywne działanie w czasie, gdy wody zalały pola rolników, doprowadzenie do remontu sali wiejskiej w Studzionce i zaangażowanie do tego przedsięwzięcia mieszkańców, organizację licznych wydarzeń. **ZGP.90**

Zbigniew Szczepański, radny, Sulęcin - nominacja za dbanie o komfort życia mieszkańców i podejmowanie wielu inicjatyw na rzecz miasta. **ZGP.53**

POWIAT ŚWIEBODZIŃSKI

BIZNES

Adam Tratkiewicz, właściciel sklepu Bricomarché, Świebodzin - nominacja za doprowadzenie do otwarcia sklepu Bricomarché w Świebodzinie, dając tym samym pracę wielu ludziom z miejscowości i okolicznych miast. **ZGB.97**

Elwira Olszewska, właścicielka firmy Olmaks Ekoczyszczenie, Świebodzin - nominacja za wprowadzanie ekologicznych rozwiązań do oferty firmy, ciągły rozwój i profesjonalne podejście do obsługi klienta. **ZGB.64**

Elżbieta Szczepańska, artystka, Świebodzin - nominacja za osobisty rozwój oraz otworzenie nowej pracowni renowacji starych mebli i przedmiotów. **ZGB.65**

Marcin Michniewski, właściciel firmy Marcowe Dachy, Świebodzin - nominacja za wyróżnienie - Orły Branży Budowlanej 2023. **ZGB.66**

Rajmund Mikulski, właściciel firm MHS Mikulski Serwis, Wilkowo - nominacja za wprowadzanie nowości i innowacyjnych rozwiązania do oferty firmy, ciągły rozwój i dbałość o jakość usług. **ZGB.67**

Tomasz Kamiński, prezes zarządu firmy transportowej Schnug Polska, Chociule - nominacja za rozpoczęcie pierwszej części projektu SCHNUG LOGISTIC OPTIPARK oraz ciągły rozwój firmy w kierunku kompleksowej obsługi każdego projektu logistycznego. **ZGB.68**

DZIAŁALNOŚĆ SPOŁECZNA I CHARYTATYWNA

Alfred Rokitnicki, pastor Kościoła Zielonoświątkowego, Świebodzin - nominacja za pracę na rzecz osób bezdomnych i potrzebujących. **ZGC.106**

Beata Zatylna, prezes Fundacji Pomoc i Nadzieja, Świebodzin - nominacja za przygotowanie zbiórki żywności dla potrzebujących, pracę na rzecz osób wykluczonych społecznie, za czynienie dobra na rzecz dzieci z rodzin ubogich. **ZGC.169**

Elżbieta Greczycho, prezes Świebodzińskiego Stowarzyszenia Pomocy Dzieciom Niepełnosprawnym, Świebodzin - nominacja za charytatywną pomoc wszystkim którzy tego potrzebują. **ZGC.107**

Henryk Łyskawa, prezes Łagowskiego Stowarzyszenie Turystyki Rowerowej i Pieszej, Gronów - nominacja za organizację pieszych i rowerowych wycieczek, dzięki którym uczestnicy mogą poznać wiele ciekawych i nieznanych zakątków ziemi lubuskiej. **ZGC.108**

Jan Kostyszak, prezes Stowarzyszenia na Rzecz Edukacji Pomost, Świebodzin - nominacja za promowanie inicjatyw społecznych w zakresie edukacji, sportu, kultury i turystyki, za działanie na rzecz rozwoju społeczności lokalnej, pomoc osobom niepełnosprawnym i bezrobotnym. **ZGC.109**

Janina Malik, sołtys, Rzeczyca - nominacja za szeroką działalność na rzecz lokalnej społeczności oraz pomoc potrzebującym. W 2023 roku wsparła wiele akcji: o charakterze prozdrowotnym, edukacyjnym, ekologicznym. **ZGC.110**

Joanna Skrocka, nauczyciel wspomagający w klasie integracyjnej Szkoły Podstawowej nr 1, Świebodzin - nominacja za nieocenioną pomoc dzieciom z autyzmem oraz innymi niepełnosprawnościami, za zabieganie o zapewnienie wszelkich pomocy naukowych, aby ułatwić dzieciom naukę wśród dzieci zdrowych, oraz za wielkie serce. **ZGC.179**

Jolanta Starzewska, działaczka społeczna, Świebodzin - nominacja za działalność społeczno-lokalną, tworzenie ciekawych inicjatywy jak EGO CREO. **ZGC.111**

Mirosław Wiśniewski, szef klubu sportowego Ju-Jitsu, Świebodzin - nominacja za organizację w 2023 roku darmowego kursu samoobrony dla kobiet, uczenie, jak opanować strach i stres, który pojawia się w sytuacji bezpośredniego zagrożenia, a wszystko po to, by podnieść ich poczucie bezpieczeństwa. **ZGC.182**

Robert Jędrzejczak, działacz społeczny, Świebodzin - nominacja za pracę wykonywaną na rzecz Polskiego Związku Wędkarskiego. **ZGC.113**

Roman Trzebniak, działacz społeczny, Świebodzin - nominacja za wspieranie hospicjum, klubów i towarzystw sportowych, organizację „Dni Świebodzina", uroczystości rocznicowych oraz zbiórek charytatywnych,. **ZGC.114**

Wioleta Kotwas, dyrektorka Domu Pomocy Społecznej, Glińsk - nominacja za zaangażowanie i okazanie serca podopiecznym, za działania na rzecz poprawienia ich bytu oraz za zorganizowanie w 2023 roku wielu wydarzeń dla podopiecznych. **ZGC.115**

KULTURA

Agata Hańdziuk, właścicielka firmy Studio Artystyczne ACOUSTIC, Świebodzin - nominacja za założenie fundacji w 2023 roku Acoustic Art, nauczanie dzieci, młodzieży oraz dorosłych gry na gitarze, aby dać szansę tym, którzy nie mają funduszy na kształcenie swojego talentu czy pasji. **ZGK.168**

Aleksandra Charabin, prezes zarządu Fundacji Obiekt Kulturalny, Świebodzin - nominacja za przygotowanie i rozpoczęcie realizacji w 2023 roku bezpłatnego programu edukacyjno-artystycznego „Niewykluczeni w sztuce - Sztuka dla wszystkich", którego celem jest integracja dzieci i młodzieży wykluczonych z życia kulturalnego i artystycznego, skierowanego do osób zagrożonych wykluczeniem społecznym z gminy Świebodzin. **ZGK.165**

Aleksandra Matusiak, instruktor Świebodzińskiego Domu Kultury, Świebodzin - nominacja za zaangażowanie i prowadzenie sekcji śpiewu i tańca. **ZGK.99**

Danuta Urbańska, artystka, wokalistka i malarka, Świebodzin - nominacja za wielką twórczość artystyczną i wokalną, przygotowanie do zorganizowania autorskiego wernisażu prac NIESPEŁNIONA. **ZGK.101**

Jarosław Strankowski, artysta, Świebodzin - nominacja za niezwykłą twórczość, która obrazuje wydarzenia ze Świebodzina i okolic. **ZGK.102**

Jerzy Pach, artysta, Świebodzin - nominacja za awangardową twórczość, przełamywanie schematów i poszukiwanie nowych form wyrazu. Za organizację wernisażu prac połączonego z performansem pod nazwą WYMIARY. Za tworzenie rzeźb, instalacji i malarstwo, dającą upust wyobraźni. **ZGK.103**

Małgorzata Sawiak, prezes zarządu Fundacji Przeciw temu czasowi, Świebodzin - nominacja za ogrom działań artystycznych dla dzieci i młodzieży w 2023 roku, a zwłaszcza za wydarzenie z okazji Dnia Dziecka - „Rozpoznaj swoje dziecko", które było zarówno twórcze, jak i integracyjne. **ZGK.166**

Radosław Babirecki, student, Świebodzin - nominacja za wyjątkowy koncert „Radek Babirecki. Kameralny wieczór z musicalem i nie tylko..." zagrany bezpłatnie dla mieszkańców Świebodzina w grudniu 2023 roku, a także udział w Sopot Festiwal 2023, Top of the Top w towarzystwie Ralpha Kamińskiego. **ZGK.167**

Stanisław Mosiejko, dyrektor Świebodzińskiego Domu Kultury, Świebodzin - nominacja za prowadzenie działań na rzecz kultury oraz pogłębiania pasji młodych i starszych pokoleń, za zaangażowanie w organizację wydarzeń m.in. Dni Świebodzina oraz spektakli i koncertów. **ZGK.105**

Wioletta Jocz, założycielka Pracowni Artystycznej Kulturka, Świebodzin - nominacja za prowadzenie z pasją Pracowni Artystycznej KULTURKA oraz pracowni plastycznej i Teatru Ruchu, za zaangażowanie w projekt artystyczny "Niewykluczeni w sztuce - Sztuka dla wszystkich". **ZGK.106**

Zdzisław Bok, artysta, malarz, Zbąszynek - nominacja za twórczość artystyczną zaprezentowaną na wernisażu w ZOK. **ZGK.107**

POLITYKA, SAMORZĄDNOŚĆ I SPOŁECZNOŚĆ LOKALNA

Andrzej Mazur, sołtys, Jeziory - nominacja za zaangażowanie w dynamiczny rozwój wsi, w pomoc pogorzelcom. **ZGP.54**

Elżbieta Kozak, prezes zarządu Lubuskie Centrum Ortopedii, Świebodzin - nominacja za działania, które doprowadziły do rozbudowy placówki - nowego pawilonu rehabilitacyjnego - dzięki której jeszcze więcej Lubuszan zyska lepszą pomoc. **ZGP.55**

Monika Filińska, dyrektor Ośrodka Pomocy Społecznej, Świebodzin - nominacja za zorganizowanie w 2023 wielu wydarzeń, podjęcie inicjatyw oraz dbanie o komfort życia podopiecznych. **ZGP.56**

Wiesław Czyczerski, burmistrz, Zbąszynek - nominacja za wsparcie dla inicjatyw społecznych oraz zwiększenie dotacji dla dzieci w wieku przedszkolnym i żłobkowym. **ZGP.57**

POWIAT STRZELECKO-DREZDENECKI - LIDERZY GŁOSOWANIA

BIZNES

Agnieszka Olejniczak

DZIAŁALNOŚĆ SPOŁECZNA I CHARYTATYWNA

Tomasz Wilczyński

eprasa.pl edb80dcb6e

PEŁNA LISTA NOMINOWANYCH

Aby oddać głos, wyślij na nr **7303** SMS o treści wskazanej przy nazwisku nominowanej osoby (koszt SMS-a: 3,69 zł z VAT)

Zbigniew Szumski, starosta powiatu świebodzińskiego, Świebodzin - nominacja za zainteresowanie się trudnościami młodzieży i wsparcie ich wejścia na rynek pracy, w tym utworzenie Punktu Doradztwa dla Młodzieży oferującego doradztwo zawodowe, jak i wsparcie psychologiczne, oraz za podpisanie w 2023 roku, m.in. umowy na przebudowę drogi powiatowej 1209F od Rosina do Rakowa, czy umowy na realizację budowy chodników Rokitnicy. **ZGP.96**

POWIAT WSCHOWSKI

BIZNES

Błażej Telicki, właściciel firmy Fel-Gum, Wschowa - nominacja za przyjazne i profesjonalne podejście do klienta, za pomysłowe sposoby szerzenia informacji, wskazówek i porad branżowych wśród klientów. **ZGB.69**

Daria Kosińska, właścicielka firmy Sery Kosińscy, Siedlnica - nominacja za wytwarzanie serów świeżych, dojrzewających, twarogowych promujących region, za znalezienie się na mapie lubuskich producentów Nawigator Lubuski. Przepisy firmy znalazły się w publikacji Zaczarowana Książka Kucharska - kuchnia województwa lubuskiego. **ZGB.70**

Dorota Łapińska, właścicielka firmy Wratislavia, Radzyń - nominacja za pomysł i realizację budowy nowych domków i apartamentów, które uatrakcyjnią ofertę turystyczną nad Jeziorem Sławskim. **ZGB.71**

Magdalena Lipowy-Nowak, współwłaścicielka gabinetu Pasja Nadzieja, Wschowa - nominacja za determinację i zaangażowanie w otwarcie Gabinetu Psychologiczno-Pedagogicznego Pasja Nadzieja, prowadzenie z pasją miejsca, które daje wsparcie psychologiczne, konsultacje pedagogiczne, terapię rodzinną i pozwala przywracać ludziom wiarę w siebie. **ZGB.72**

Martyna Czerniawska, właścicielka kawiarni Piccolo, Wschowa - nominacja za ciągły rozwój, pasję, wprowadzanie nowych smaków w kawiarni Piccolo, dbanie obsługę klienta i jakość produktów, oraz zajęcie w plebiscycie Mistrzowie Smaku 7 miejsca w województwie w kategorii Mistrz Słodkości Roku. **ZGB.99**

Wojciech Frączak, prezes zarządu spółki V-Motors, Wschowa - nominacja za rozpoczęcie budowy nowoczesnego centrum dla miłośników żeglarstwa w Sławie, które uatrakcyjni ofertę turystyczną nad Jeziorem Sławskim. **ZGB.73**

DZIAŁALNOŚĆ SPOŁECZNA I CHARYTATYWNA

Anna Orłowska, założycielka Drużyny Bezdomniaków, Wschowa - nominacja za zaangażowanie w ratowanie bezdomnych i zaginionych zwierząt, za troskę, empatię i bezinteresowną pomoc w poszukiwaniu dla nich opieki. **ZGC.116**

Dajana Lewandowska, pedagog w I Zespole Szkół im. Stanisława Staszica, Wschowa - nominacja za naukę młodzieży bezinteresownej pomocy poprzez cykliczną zbiórkę artykułów higienicznych dla podopiecznych Zakładu Leczniczo-Opiekuńczego we Wschowie w 2023 r. **ZGC.117**

Dorota Śladewska, dyrektor Przedszkola nr 5, Wschowa - nominacja za aktywny udział Słonecznego Przedszkola w wielu akcjach charytatywnych, a tym samym naukę dzieci bycia życzliwym i pomocnym. **ZGC.118**

Ewelina i Arkadiusz Kuźniaccy, działacze społeczni, Wschowa - nominacja za życzliwość i nieustanną pomoc osobom w potrzebie. **ZGC.119**

Jolanta Awsiukiewicz, prezes Stowarzyszenia Nasz Ośrodek, Wschowa - nominacja za działalność na rzecz dzieci i młodzieży ze Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego we Wschowie, uczestników Warsztatu Terapii Zajęciowej we Wschowie oraz osób z niepełnosprawnościami z powiatu wschowskiego. **ZGC.120**

Krystyna Zacharczuk, ekspedientka, Wschowa - nominacja za działalność charytatywną i wolontariat we Wschowie i okolicach. **ZGC.121**

Krzysztof Milanowski, działacz społeczny, Wschowa - nominacja za wykonywanie i przekazywanie misternie zrobionych makiet znanych wschowskich budynków na aukcje charytatywne. **ZGC.122**

Magdalena Smektała, nauczycielka w Publicznej Szkole Podstawowej im. Franciszka Niewidziajły, Sława - nominacja za naukę młodych mieszkańców gminy tego, jak ważna jest empatia i bezinteresowna pomoc, szczególnie poprzez przygotowanie akcji „Zrób kartkę świąteczną dla Hospicjum" zorganizowaną w grudniu 2023 r. **ZGC.123**

Magdalena Wójtowicz, nauczycielka w Publicznej Szkole Podstawowej im. Franciszka Niewidziajły, Sława - nominacja za naukę młodych mieszkańców gminy tego, jak ważna są empatia i bezinteresowna pomoc, szczególnie poprzez akcję „Zrób kartkę świąteczną dla Hospicjum". **ZGC.124**

Marzena Bohne, współwłaścicielka Pretty Woman, Sława - nominacja za osobiste zaangażowanie w wiele akcji charytatywnych w regionie, szczególnie za wsparcie Charytatywnej Zabawy Andrzejkowej w Szkole Podstawowej w Starych Drzewcach. **ZGC.125**

Wioleta Szyguła, dyrektor Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej, Wschowa - nominacja za działania na rzecz dzieci i młodzieży, poprze organizację bezpłatnych kreatywnych zajęć dla dzieci w trakcie wakacji, za zajęcia „Wsparcie na starcie" oraz funkcjonowanie Klubu Malucha. **ZGC.126**

KULTURA

Adam Śliwiński, fotograf, Wschowa - nominacja za zdobycie uznania w ogólnopolskim konkursie fotograficznym pt. PORTRET 2023 oraz wystawy fotograficzne, a szczególnie za Światło pod ciśnieniem ziemi i CODZIENNOŚĆ UTKANA Z nieDOSKONAŁOŚCI". **ZGK.108**

Alicja Buchowska, uczennica Państwowej Szkoły Muzycznej I stopnia im. Karola Kurpińskiego, Wschowa - nominacja za zdobycie srebrnych dyplomów w swoich kategoriach w III Ogólnopolskim Konkursie Harfowym „Młode talenty" zorganizowanym przez PSM I st. im. T. Szeligowskiego w Szczecinie. **ZGK.150**

Anna Muszkieta, nauczycielka Państwowej Szkoły Muzycznej I st. im. Karola Kurpińskiego, Wschowa - nominacja za oddawanie się pasji nauczania gry na fortepianie i opiekę nad uczniami, oraz za współtworzenie koncertów świątecznych. **ZGK.109**

Anna Napierała, inwentaryzator Muzeum Ziemi Wschowskiej, Wschowa - nominacja za zaangażowanie w organizację wystawy „Wschowa w XIX i XX wieku" propagującą wiedzę na temat historii miasta. **ZGK.110**

Joanna Lewandowska, właścicielka pracowni plastycznej Z natury sztuki, nauczycielka, Siedlnica - nominacja za niezwykły talent i wykonywanie oryginalnej ceramiki z wielką dbałością o detale. **ZGK.111**

Piotr Kościelny, pisarz, detektyw, Wschowa - nominacja za przynależność do Ambasadorów Wschowy w kategorii kultura oraz napisanie wielu książek kryminalnych, które zdobyły uznanie czytelników. **ZGK.112**

Przemysław Adamowski, artysta, właściciel Jazzus, Wschowa - nominacja za działalność artystyczną, szczególny talent i prezentację twórczości na wystawach, zwłaszcza z okazji Dnia Ziemi we Wschowie oraz we wschowskiej bibliotece. **ZGK.113**

Remigiusz Kuropka, dyrygent Młodzieżowej Orkiestry Dętej Maestoso, Wschowa - nominacja za nieprzerwane prowadzenie z sukcesami Młodzieżowej Orkiestry Dętej, tworzenie nowych aranżacji koncertowych, które nieustannie przyciągają szeroką widownię. **ZGK.114**

POLITYKA, SAMORZĄDNOŚĆ I SPOŁECZNOŚĆ LOKALNA

Aneta Małucka, instruktorka fitness, Wschowa - nominacja za promocję zdrowia i upowszechnianie aktywności fizycznej. **ZGP.58**

Anna Wierzbicka, właścicielka Akademii Tańca i Animacji OTIUM, Wschowa - nominacja za naukę dzieci i młodzieży bycia aktywnym i zainteresowanym światem poprzez organizowanie w 2023 roku wielu eventów tematycznych, takich jak Cowboy party czy Tydzień postaci z bajek. **ZGP.59**

Bernadeta Gorszkowiak, prezes Stowarzyszenia Pomocna Dłoń, Wschowa - nominacja za organizowanie wydarzeń dla dzieci i młodzieży niepełnosprawnej, które przynoszą dużo radości uczestnikom. **ZGP.60**

Eliza Lektarska, prezes zarządu Stowarzyszenia im. Siostry M. Iwony Król, Wschowa - nominacja za pasję i wielką energię w prowadzeniu rehabilitacji mieszkańców Domu Pomocy Społecznej w 2023 roku. **ZGP.61**

Gracjan Pietruszka, organizotor zawodów konnych, Wschowa - nominacja za organizowanie zawodów konnych, które promują aktywność i wiedzę na temat koni. **ZGP.62**

Krzysztof Kołodziejczyk, prezes Spółki Komunalnej, Wschowa - nominacja za szerokie działania na rzecz społeczności lokalnej, wykraczającej poza obowiązki spółki, szczególnie za organizację wystaw kulturalnych i Festiwalu Piosenki Ekologicznej. **ZGP.63**

Małgorzata Leśniewska, kierownik merytoryczny Franciszkańskiego Ośrodka Reintegracji Oikos, Wschowa - nominacja za pracę nad powstawaniem Franciszkańskiego Ośrodka Reintegracji OIKOS oraz przygotowanie ośrodka do rozpoczęcia działalności. **ZGP.64**

Monika Rycielska, Krzysztof Rycielski i Zdzisław Szydlewski, działacze Stowarzyszenia Morsy i Foczki, Wschowa - nominacja za promowanie aktywności i działalność charytatywną poprzez liczne działania Stowarzyszenia Morsy i Foczki. **ZGP.65**

POWIAT ZIELONOGÓRSKI

BIZNES

Joanna Kardynia, właścicielka Bio-Las, Łaz - nominacja za prowadzenie gospodarstwa i rozwój marki Bio-Las, wytwarzanie wysokiej jakości naturalnych produktów regionalnych, wprowadzenie do sprzedaży w 2023 roku nowych produktów dla wzmocnienia odporności - Oxymel. **ZGB.74**

Jolanta Taberska, właścicielka Karczmy Taberskiej, Nowe Kramsko - nominacja za prowadzenie „Akademii u Cioci Joli", szkolącej dzieci i młodzież. **ZGB.75**

Kazimierz Hajducki, właściciel Pasieki u Kazia, Nowogród Bobrzański - nominacja za wytwarzanie miodów i produktów pszczelarskich z poszanowaniem regionalnych tradycji. **ZGB.76**

Krzysztof Hański, założyciel firmy NBTA, Sulechów - nominacja za wykorzystywanie innowacyjnych technologii, działanie na europejskich rynkach oraz za minimalizację poprodukcyjnych odpadów. **ZGB.77**

Marta Fudali, założycielka Alpakowej Zagrody, Koźla - nominacja za prowadzenie nietuzinkowego miejsca – Alpakowej Zagrody, które umożliwia nie tylko poznanie zwierząt, ale oferuje także alpakoterapię. **ZGB.78**

Marta Słodnik, właścicielka Pszczelarnii Słodnik, Zabór - nominacja za rozwój i prowadzenie rodzinnej pasieki, a także dzielenie się pasją i historią tradycyjnego pszczelarstwa z dziećmi, która w rodzinie Słodników istnieje od ponad 100 lat. Dodatkowo za stworzenie ścieżek edukacyjnych, sensorycznych czy placów zabaw. **ZGB.79**

Radosław Grech, prezes Centrum Energetyki Odnawialnej, Sulechów - nominacja za kierowanie firmą opartą na nowoczesnych technologiach, dbanie o ekologię oraz zdobycie w 2023 roku nagrody ZIELONA FIRMA w kategorii Małe Przedsiębiorstwo. **ZGB.80**

DZIAŁALNOŚĆ SPOŁECZNA I CHARYTATYWNA

Agata Jagiełło, wolontariuszka, Nowogród Bobrzański - nominacja za pomysł i zbudowanie, wraz z innymi osobami, pierwszego aktywnie działającego wolontariatu w Nowogrodzie Bobrzańskim "Animals". **ZGC.127**

Andrzej Wnęk, właściciel firmy Aplauz, Kargowa - nominacja za organizowanie pikników charytatywnych na rzecz osób niepełnosprawnych i chorych. **ZGC.128**

Jacek Gębicki, dyrektor Szkoły Podstawowej im. Janusza Korczaka, Czerwieńsk - nominacja za wkład w edukację dzieci i młodzieży z Czerwieńska oraz za aktywne działanie na rzecz lokalnej społeczności, m.in. poprzez sadzenie drzew nad zalewem w Czerwieńsku. **ZGC.129**

Justyna Świątek, nauczycielka w Szkole Podstawowej nr 2, Nowogród Bobrzański - nominacja za wieloletnią pracę na rzecz drugiego człowieka. **ZGC.130**

Krystyna Talaga, sołtys, Kalsk - nominacja za motywowanie do działania całej sołeckiej wspólnoty, za organizowanie wydarzeń kulturalnych, charytatywnych, jak i sportowych na terenie gminy. Za reprezentowanie województwa lubuskiego w projekcie Sieć Liderek Wiejskich. **ZGC.131**

Łukasz Chełminiak, założyciel grupy Nadbobrem, Nowogród Bobrzański - nominacja za organizowanie wycieczek rowerowych po okolicy oraz przyciąganie do Nowogrodu entuzjastów przyrody z różnych zakątków Polski. **ZGC.132**

Małgorzata Brówka, prezes Stowarzyszenia Dlaczego nie, Sulechów - nominacja za wspieranie rodziców i opiekunów osób z różnymi niepełnosprawnościami, organizację opieki wytchnieniowej, wsparcia weekendowego, opieki nad dziećmi podczas ferii oraz wprowadzenie i świadczenie specjalistycznych usług opiekuńczych. **ZGC.133**

Maria Korbal, założycielka Stowarzyszenia Zwykłe Anioły Dzieciom, Borek - nominacja za niesienie pomocy dzieciom, osobom starszym, rodzinom i osobom z niepełnosprawnościami, za dobre i wielkie serce. **ZGC.134**

Marta Stoksik, kierownik świetlicy Gniazdo, Kargowa - nominacja za organizację festynów - Siódmy Festyn Charytatywny - i licytacji, za bycie oddaną, ciepłą osobą, za niesienie pomocy wszystkim potrzebującym, nie tylko dzieciom. **ZGC.135**

Oskar Rajewski, prezes OSP, Kargowa - nominacja za działania na rzecz rozwoju jednostki i przewodzenie Ochotniczej Straży Pożarnej w Kargowej, która gasiła pożar w zielonogórskim Przylepie. **ZGC.164**

Roman Mączkowski, prezes Stowarzyszenia FIBER, Nowogród Bobrzański - nominacja za efektywne zarządzanie Stowarzyszeniem Fiber, promowanie sportu - głównie tenisa stołowego, organizację wydarzeń kulturalnych i wieloletnią realizację zadań i podejmowanie działań na rzecz gminy. **ZGC.136**

POWIAT SULĘCIŃSKI - LIDERZY GŁOSOWANIA

POLITYKA, SAMORZĄDNOŚĆ I SPOŁECZNOŚĆ LOKALNA

Tomasz Trawiński

POWIAT ŚWIEBODZIŃSKI - LIDERZY GŁOSOWANIA

BIZNES

Elwira Olszewska

eprasa.pl edb80dcb6e

Gazeta Lubuska
Środa–czwartek, 29–30.05.2024

PEŁNA LISTA NOMINOWANYCH

Aby oddać głos, wyślij na nr **7303** SMS o treści wskazanej przy nazwisku nominowanej osoby (koszt SMS-a: 3,69 zł z VAT)

Sławomir Stańczak, prezes LGD Między Odrą a Bobrem, Zabór - nominacja za odkrywanie historii regionu, działania edukacyjne i pracę w Lokalnej Grupie Działania Między Odrą, a Bobrem. **ZGC.137**

Tadeusz Szczeciński, działacz społeczny, Sulechów - nominacja za okazaną troskę i wielkie serce oraz bezinteresowną pomoc. **ZGC.138**

KULTURA

Aneta Kamińska, prezes Fundacji Pałac Bojadła, Bojadła - nominacja za realizację inwestycji dofinansowanej z Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego, która miała na celu rewitalizację Pałacu w Bojadłach. Za promocję historii, tradycji i kultury Ziemi Lubuskiej i wskrzeszanie miejscowych tradycji. **ZGK.116**

Aneta Sybis-Jeż, dyrektorka Gminnego Ośrodka Kultury, Babimost - nominacja za realizację i efektywne wykorzystywanie funduszy europejskich w regionie. **ZGK.117**

Angelika Hoder, fotografka, Sulechów - nominacja za twórczość artystyczną przedstawiającą piękno miasta nagrodzoną w konkursie fotograficznym Oblicza Sulechowa 2023. **ZGK.118**

Jacob Frank, fotograf, Sulechów - nominacja za wielokrotne zdobycie czołowego miejsca „Fotograf miesiąca", portalu Maxmodels.pl, stworzenie „Akademii Fotografii", organizację warsztatów i fotoplenerów, organizowanie wielu wystaw fotograficznych m.in. „Sensualność". **ZGK.119**

Krzysztof Fedorowicz, pisarz, poeta, winiarz, Łaz - nominacja za propagowanie winiarstwa i winiarskiej historii miasta oraz osiągnięcia literackie w tym nominację do nagrody Nike. **ZGK.120**

Mariusz Woźniak, prezes Stowarzyszenia Wokół Kultury, Droszków - nominacja za umożliwienie rozwijania swoich pasji muzycznych dzieciom i młodzieży poprzez prowadzenie Orkiestry Mariusza Woźniaka i warsztatów wokalnych, a także propagowanie muzyki Fryderyka Chopina we wsiach i małych miejscowościach. **ZGK.121**

Piotr Paderewski, instruktor muzyczny w MGOK, Czerwieńsk - nominacja za opiekę i szkolenie młodych talentów w Gminnym Ośrodku Kultury w Czerwieńsku. **ZGK.122**

POLITYKA, SAMORZĄDNOŚĆ I SPOŁECZNOŚĆ LOKALNA

Edwin Łazicki, przewodniczący rady powiatu zielonogórskiego, Sulechów - nominacja za działania sportowe i samorządowe, propagowanie problematyki i prewencji przeciwpożarowej. **ZGP.66**

Izabela Mazurkiewicz-Kąkol, wójt, Świdnica - nominacja za skuteczne realizacje projektów z pieniędzy unijnych w regionie, doprowadzenie do realizacji wielu projektów takich jak przebudowy dróg czy pozyskanie w 2023 roku środków na bazę sportową, turystyczną i zabytki. **ZGP.67**

Paweł Wikiera, sekretarz gminy, Czerwieńsk - nominacja za wsparcie realizacji projektów, które mają na celu rozwój społeczny, gospodarczy i turystyczny regionu. **ZGP.68**

Sebastian Gołębiewski, dj, wodzirej, Nietkowice - nominacja za nagłośnienie problemu i reprezentowanie mieszkańców w walce o poprawę stanu dróg gminnych. **ZGP.69**

Tadeusz Pająk, wicestarosta zielonogórski, Sulechów - nominacja za zasługi dla województwa lubuskiego, za bycie Honorowm Dawcą Krwi. **ZGP.70**

POWIAT ŻAGAŃSKI

BIZNES

Anna Bardzik-Buganik, właścicielka firmy Bartex, Żagań - nominacja za rozszerzenie działalności firmy w 2023 roku poprzez zatrudnienie międzynarodowej załogi, a także za udział w targach Interzum 2023 w Kolonii, który zaowocował zwiększeniem rozpoznawalności marki i pozwolił znaleźć przestrzeń do zaprezentowania drugiego sektora działalności - legowisk dla zwierząt marki Wikopet. **ZGB.96**

Ewa Kochmańska, szefowa Pałacu Henryków, Henryków - nominacja za zorganizowanie w 2023 roku wielu wspaniałych wydarzeń kulturalnych, między innymi międzynarodowego pleneru malarskiego. **ZGB.81**

Jan Wróblewski, organizator targów śniadaniowych, Szprotawa - nominacja za zorganizowanie Targów Śniadaniowych w Szprotawie. **ZGB.82**

Joanna Komorowska, dyrektor zarządzająca oddziału Hermes Fulfilment Polska, Konin Żagański - nominacja za prowadzenie nowoczesnego zakładu w strefie w Iłowej, którego rozbudowa w 2023 roku weszła w kulminacyjną fazę budowy. W 2023 roku zakład uruchomił Centrum Zwrotów, które zatrudnia 240 osób. Zatrudnienie w ubiegłym roku znalazło ok. 600 osób. **ZGB.83**

Łukasz Kudła, prezes Kompleksu Arena, Żagań - nominacja za organizację na Arenie wielu ciekawych, przyciągających mieszkańców imprez. **ZGB.84**

Marcin Dobrowolski, menadżer Pałacu, Chichy - nominacja za przywrócenie dawnego blasku Pałacowi w Chichach, w drugiej połowie 2023 roku udało się otrzymać dotację na kompleksową wymianę stolarki okiennej oraz zniszczonego dachu, Booking.com przyznał nagrodę - wyróżnienie za wysoką ocenę i recenzje podróżujących. **ZGB.85**

Wiktor Wang, dyrektor generalny Migne Polska, Szprotawa - nominacja za rozbudowę zakładu pod Szprotawą oraz angażowanie się w życie Szprotawy. **ZGB.86**

DZIAŁALNOŚĆ SPOŁECZNA I CHARYTATYWNA

Andrzej Miernicki, wiceprezes koła nr 10 Związku Kombatantów Misji Pokojowych ONZ, Żagań - nominacja za tworzenie publikacji na temat wojska, dokumentację wszystkich uroczystości, a także pomoc kombatantom. **ZGC.139**

Anna Nowik, prezes Fundacji Oczami Kota, Szprotawa - nominacja za szeroką i bezinteresowną pomoc dla zwierząt. **ZGC.140**

Bartosz Hucał, właściciel FHU BestKor, Żagań - nominacja za bezintersowną pomoc osobom poszkodowanym w pożarze. **ZGC.167**

Halina Dobrakowska, szefowa Towarzystwa Przyjaciół Żagania, Żagań - nominacja za zorganizowanie między innymi wyborów Żaganianina Roku, a także wycieczek i propagowanie historii regionu. **ZGC.142**

Klaudia Salamon Malucka, działaczka społeczna, Żagań - nominacja za niesioną pomoc i zrealizowane działania w 2023 roku na rzecz dzieci ze Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego, oraz za czynny udział w wielu kiermaszach szkolnych i innych przedsięwzięciach, dzięki którym dzieci mogły uczestniczyć w wielu ciekawych wycieczkach. **ZGC.185**

Małgorzata Klorek, radna, Żagań - nominacja za wyjątkowe zaangażowanie w życie społeczności, współorganizację licznych akcji charytatywnych. **ZGC.144**

Maria Piątek, wiceszefowa Towarzystwa Przyjaciół Żagania, Żagań - nominacja za współorganizację imienin księżnej Doroty Talleyrand-Perigord. **ZGC.145**

Piotr Puchalski, kierownik OPS, Żagań - nominacja za powołanie do życia centrum wsparcia w Żaganiu. **ZGC.146**

Renata Socha, dyrektor SOSW, Żagań - nominacja za autorski projekt Inni czy tacy sami", który wychodzi na przeciw potrzebom mieszkańców miasta i powiatu oraz Działamy, doradzamy. **ZGC.147**

Renata Zawadzka, działaczka Stowarzyszenia Miłośników Zwierząt Zwierzoluby, Żagań - nominacja za bezinteresowną i charytatywną pomoc bezdomnym zwierzętom. **ZGC.148**

Wiesław Chłopek, kustosz Sali Tradycji Czarnej Dywizji, Żagań - nominacja za organizowanie w 2023 roku bardzo ciekawych spotkań z historią regionu w klubie wojskowym Czarnej Dywizji. **ZGC.149**

Wojciech Olejarz, nauczyciel, trener, Żagań - nominacja za organizację aktywności sportowych przeznaczonych dla osób z niepełnosprawnościami. **ZGC.150**

Wojciech Ziółkowski, przewodniczący koła nr 10 Związku Kombatantów Misji Pokojowych ONZ, Żagań - nominacja za organizację wystaw, spotkań kombatantów, dbanie o coraz starszych kombatantów. **ZGC.151**

KULTURA

Adrian Hekert, właściciel klubu muzycznego Elektrownia, Żagań - nominacja za zorganizowanie w 2023 roku wielu koncertów, między innymi punkrockowych, a także animowanie życia kulturalnego młodych ludzi. **ZGK.124**

Aleksandra Starosta, licealistka, Żagań - nominacja za piękne wiersze i niezwykłą twórczość malarską. **ZGK.164**

Andrzej Kajfasz, dyrektor Szprotawskiego Domu Kultury, muzyk zespołu Nadija, Szprotawa - nominacja za organizację w 2023 roku festiwalu Ziemia i Pieśń, a także organizację wielu innych, ciekawych towarzyszących wydarzeń kulturalnych. **ZGK.125**

Andrzej Miernicki, regionalista, Żagań - nominacja za działania na polu historii Wojska Polskiego w Żaganiu, dokumentowanie wielu wydarzeń, za publikacje i książki, oraz współtworzenie widokówki ze Skweru Czołgisty w Żaganiu. **ZGK.161**

Anna Mrowińska, dyrektor Żagańskiego Pałacu Kultury, Żagań - nominacja za wsparcie w 2023 roku działalności teatru księżnej Doroty, dzięki czemu wrócił on do Żagania. **ZGK.126**

Henryk Kołodziejczyk, ceramik, Gozdnica - nominacja za prowadzenie zajęć plastycznych, które często wykraczają poza ramy zwykłych zajęć dla dzieci i dorosłych w Domu Kultury. **ZGK.127**

Krzysztof Dulski, prezes Żagańskiego Stowarzyszenia Ratowania i Ochrony Zabytków, Żagań - nominacja za ogromny wkład w ochronę dziedzictwa kulturowego w Żaganiu i działalność edukacyjną w tym obszarze. **ZGK.128**

Małgorzata Skawińska, nauczycielka Liceum Ogólnokształcącego im. Bolesława Chrobrego, Szprotawa - nominacja za wyreżyserowanie w 2023 roku spektaklu teatru Marionetka w Szprotawie, na podstawie powieści Agathy Christie. Jest bardzo lubiana przez młodzież. **ZGK.129**

Monika Jóźwik, instruktor w Szprotawskim Domu Kultury, Szprotawa - nominacja za prowadzenie ludowego, dziecięcego zespołu Fantazja, który w 2023 roku zdobył wyróżnienie podczas przeglądu w Gościeszowicach. **ZGK.130**

Paulina Sobieszkoda, pracownik Gozdnickiego Domu Kultury, Gozdnica - nominacja za szerzenie tradycji ceramicznej i prowadzenie projektu twórczo-rozwojowego dla młodzieży "ULEPIENI - tu mieszkamy, tu tworzymy". **ZGK.131**

Teresa Zima, była dyrektorka Szprotawskiego Domu Kultury, Szprotawa - nominacja za zorganizowanie wspaniałego pleneru malarskiego w Pałacu w Henrykowie w 2023 roku mimo przejścia na emeryturę. **ZGK.156**

Tomasz Siemion, reżyser, twórca Teatru księżnej Doroty, Żagań - nominacja za zaszczytny tytuł Żaganianina Roku oraz prowadzenie teatru księżnej Doroty w Żaganiu. **ZGK.132**

POLITYKA, SAMORZĄDNOŚĆ I SPOŁECZNOŚĆ LOKALNA

Adam Matwijów, były radny, Żagań - nominacja za reprezentowanie w 2023 roku władz miasta podczas wielu imprez miejskich. Pomaganie w organizacji Żagańskiego Crossu. **ZGP.71**

Grzegorz Kuźniar, radny, Żagań - nominacja za bycie najmłodszym radnym Żagania i walkę o poprawę transportu na terenie powiatu żagańskiego. **ZGP.72**

Jerzy Adamowicz, wójt, Brzeźnica - nominacja za dbanie nie tylko o swoją gminę, za pasję do historii i jej propagowanie. **ZGP.73**

Leszek Ochrymczuk, wójt, Żagań - nominacja za działania, dzięki którym gmina zyskała wiele dróg, a także świetlic. **ZGP.74**

Małgorzata Sendecka, były burmistrz, Małomice - nominacja za zakończenie w 2023 roku trwającej kilka lat budowy przedszkola, dzięki czemu dzieci mają teraz bardzo dobre warunki do zabawy i nauki. **ZGP.75**

Mirosław Gąsik, burmistrz, Szprotawa - nominacja za pozyskanie w 2023 roku blisko 35 milionów złotych dla Szprotawy, dzięki czemu powstały nowe drogi i wiele innych przedsięwzięć. **ZGP.76**

Paweł Lichtański, burmistrz, Iłowa - nominacja za rozruch ogromnego pracodawcy w rejonie, który będzie zatrudniał kilka tysięcy osób. **ZGP.77**

Tomasz Kwarciński, radny, Żagań - nominacja za walkę o przywrócenie porodówki w Żaganiu. **ZGP.78**

POWIAT ŻARSKI

BIZNES

Aleksandra Kołek, właścicielka salonu fryzjerskiego Wojja, Żary - nominacja za rozwój w 2023 w swojej branży poprzez wprowadzenie kursów dla przyszłych fryzjerek, odwagę i kreatywność. **ZGB.87**

Aleksandra Stróż, właścicielka salonu Stróż Piękna, Żary - nominacja za ciągły rozwój, pasję do swojej pracy i odwagę w realizacji celów. **ZGB.88**

Małgorzata Kaczmarczyk, prezes Fundacji Przedsiębiorczość, Żary - nominacja za wspieranie i promocję lokalnego biznesu, organizację projektu Wsparcie rozwoju demokracji-Ty w samorządzie!" oraz bezpłatnych szkoleń m.in.: Strategia eksportowa firm na rynku niemieckim-czyli jak sprzedawać towary i usługi w Niemczech. **ZGB.89**

Marcin Luty, prezes zarządu Swiss Krono, Żary - nominacja za innowacyjne przedsięwzięcie Zyskajmy razem, wykorzystujące potencjał pracowników, poprzez opracowywanie projektów optymalizujących procesy w SWISS KRONO Żary, co zapewnia znaczące oszczędności m.in. w wymiarze oddziaływania na środowisko. **ZGB.90**

Marta i Marcin Jakowiccy, właściciele firmy M&J, Żary - nominacja za rozpoczęcie w 2023 pracy w systemie BIM - technologią 3D, która pozwala precyzyjnie analizować obiekty podczas projektowania, przewidzieć ewentualne kolizje i znaleźć rozwiązania na etapie tworzenia modelu. **ZGB.91**

POWIAT WSCHOWSKI - LIDERZY GŁOSOWANIA

BIZNES

Magdalena Lipowy-Nowak

DZIAŁALNOŚĆ SPOŁECZNA I CHARYTATYWNA

Krzysztof Milanowski

KULTURA

Alicja Buchowska

eprasa.pl edb80dcb6e

PEŁNA LISTA NOMINOWANYCH

Aby oddać głos, wyślij na nr **7303** SMS o treści wskazanej przy nazwisku nominowanej osoby (koszt SMS-a: 3,69 zł z VAT)

Mateusz Cieśliński, właściciel restauracji The Cliff Food, Żary - nominacja za pasję i stały rozwój biznesu, w 2023 pracował nad rozszerzeniem działalności, aby z początkiem nowego roku otworzyć dwie nowoczesne sale (pierwsza z nich mieszcząca nawet 130 osób i druga mieszcząca 50 osób). **ZGB.92**

Natalia i Mateusz Podlaszuk, właściciele piekarnii U Matysa, Żary - nominacja za rozwój firmy w 2023 roku, dbałość o klientów, kreatywność, dynamikę. **ZGB.93**

DZIAŁALNOŚĆ SPOŁECZNA I CHARYTATYWNA

Adrian Jaworski, radny, Żary - nominacja za aktywną działalność na rzecz lokalnej społeczności oraz ekologii, poprzez złożenie do budżetu obywatelskiego propozycji nowych nasadzeń w centrum miasta. **ZGC.152**

Bartosz Tofil, instruktor Środowiskowego Domu Samopomocy, Żary - nominacja za wrażliwość i ciepło okazywane podopiecznym Środowiskowego Domu Samopomocy w Żarach, w ramach prowadzonych zajęć muzykoterapeutycznych, śpiewu i gry na gitarze. **ZGC.153**

Elwira Wentlant, sołtyska, radna, Kadłubia - nominacja za szereg działań podjętych w 2023 roku na rzecz lokalnej społeczności, zachęcanie mieszkańców gminy do profilaktycznych badań, udział w wielu akcjach charytatywnych, organizację imprez, z których dochód przeznaczany jest na chore dzieci. **ZGC.154**

Ewelina Nawrot, wolontariuszka, Żary - nominacja za organizację w 2023 zbiórki darów dla Domu Samotnej Matki w Żarach, wsparcie potrzebujących przy współpracy ze stowarzyszeniem rozwoju osobistego Mentor. **ZGC.155**

Izabela Klimas Niekało, trenerka fitness, Żary - nominacja za rozpoczęcie edukacji wśród najmłodszych, dotyczącej zdrowego trybu życia i propagowanie zdrowego jedzenia i życia w ruchu. **ZGC.156**

Magdalena Drosik, inspektor ds. ochrony zwierząt, Lubsko - nominacja za zainteresowanie losem zwierząt na terenie gminy Lubsko, liczne interwencje i opiekę nad czworonogami. **ZGC.158**

Marlena Bączyk-Bonikowska, bizneswoman, dyrektorka szkoły medycznej, Żary - nominacja za wszechstronne działania biznesowe, ciągłe samodoskonalenie poprzez udział w różnego rodzaju kursach oraz prowadzenie wielu akcji charytatywnych. **ZGC.159**

Monika Bondarenko-Dominiak, dyrektor przedszkola Chatka Puchatka, Żary - nominacja za organizację Marszu Zawsze Pier(w)si podczas którego prowadzono zbiórkę na rzecz powrotu do zdrowia mieszkanki Żar oraz zachęcano kobiety do badań profilaktycznych. **ZGC.160**

Paweł Andrzejewicz, działacz społeczny, Żary - nominacja za akcję charytatywną Biegiem po karmę, dzięki której udało się, w środku zimy, uzbierać zapas karmy dla zwierzaków ze Schroniska dla Bezdomnych Zwierząt w Żarach. **ZGC.161**

Żaneta Kumoś, działaczka społeczna, dzielnicowa, Żary - nominacja za aktywne włączenie się do akcji charytatywnej - zbiórki odzieży na rzecz chorego dziecka i zaangażowanie kilku sołectw do wspólnego działania. **ZGC.162**

KULTURA

Agnieszka Puła, fotografka, Żary - nominacja za niezwykły rozwój w dziedzinie fotografii, nietuzinkowe zdjęcia, własny styl. W 2023 roku promowanie swoich prac w Salonie Wystaw Artystycznych w Żarach pt. Patrz na mnie. **ZGK.133**

Alicja Wróbel, instruktorka teatralna w ŻDK, Żary - nominacja za inspirującą pracę z dziećmi, młodzieżą i dorosłymi. Za reżyserię spektaklu „Teatr po godzinach" - „polandJa" oraz „Wieża radości, wieża samotności". Prowadzenie sekcji teatralnej dla młodzieży w Jasieniu. **ZGK.134**

Arkadiusz Olak, regionalista, Żary - nominacja za promowanie historii i kultury regionu ziemi żarskiej i okolic, poprzez tworzenie strojów historycznych, promocji zabytkowych obiektów oraz artystyczną działalność. **ZGK.135**

Beata Chudy, malarka, Żary - nominacja za prowadzenie ciekawych zajęć plastycznych w Żarskim Domu Kultury dla różnych grup wiekowych. **ZGK.136**

dr Magdalena Broniecka, pracownik Gminnej Biblioteki Publicznej, Brody - nominacja za pełne oddania i szacunek dla historii i kultury, za działania na rzecz Kompleksu Zamkowo - Pałacowego z ogrodem sekretnym w Żarach, za promocję zabytku oraz za zaangażowanie w organizację wydarzeń kulturalnych na terenie Kompleksu. **ZGK.137**

Hubert Bąk, operator filmowy, reżyser, Trzebiel - nominacja za niesłabnącą pasję do filmów oraz za to, że od lat, pomimo różnych przeciwności, podążanie za marzeniami z głową pełną pomysłów. **ZGK.138**

Józef Wierzbicki, artysta, Żary - nominacja za organizację licznych wystaw i wernisaży oraz wydanie katalogów i albumów z swoimi pracami. **ZGK.139**

Katarzyna Nowożyńska-Solecka, artystka, nauczycielka, Żary - nominacja za zaangażowanie i pasję, która zachęca młodzież do kreatywności w odkrywaniu sztuki. **ZGK.140**

Katarzyna Zychla, pisarka, Żary - nominacja za niebanalną twórczość, za wydaną w 2023 książkę LUKRECJA kurka z charaktrem - opowieści piórkiem i pazurkiem. **ZGK.141**

Krystyna Starosta, instruktorka zespołu Mała Tęcza, Olbrachtów - nominacja za prowadzenie zespołu Mała Tęcza, w którym dzieci z trzech gmin uczą się śpiewu i tańca ludowego, organizację festiwalu Na Przydrożku oraz innych imprez promujących kulturę ludową i za cierpliwość do swoich podopiecznych. **ZGK.142**

Łukasz Matyjasek, dyrektor Żarskiego Domu Kultury, Żary - nominacja za organizację w 2023 roku imprez miejskich odpowiadających gustom mieszkańców - Dni Żar, Międzynarodowe Plenerowe Spotkania ze Sztuką. **ZGK.143**

Łukasz Michałkiewicz, dyrektor Miejsko-Gminnego Ośrodka Kultury, Jasień - nominacja za rozwój kultury na terenie gminy Jasień. **ZGK.144**

Oliwia Mikulska, finalistka wyborów Miss Polski 2023, Żary - nominacja za godne reprezentowanie Żar, województwa lubuskiego, podczas wyborów Miss Polski na arenie międzynarodowej m.in. podczas konkursów w Chinach. **ZGK.145**

Paweł Skrzypczyński, dyrektor Biblioteki i Centrum Kultury, Lubsko - nominacja za organizację wydarzeń, imprez kulturalnych na terenie gminy Lubsko. **ZGK.146**

Ryszard Jasiński, emerytowany nauczyciel, Tuplice - nominacja za oddanie się pasji pisania książek. **ZGK.147**

Sebastian Jarmolski, producent muzyczny, Żary - nominacja za rozwijanie talentów muzycznych, organizację akcji charytatywnych, zaangażowanie w kulturę i promocję miasta na świecie. **ZGK.148**

POLITYKA, SAMORZĄDNOŚĆ I SPOŁECZNOŚĆ LOKALNA

Agnieszka Świątkowska, dyrektor Zespłu Szkół Budowlanych, Żary - nominacja za pracę na rzecz rozwoju placówki oświatowej w tym pozyskanie środków na nowoczesną Ekopracownię. **ZGP.79**

Andrzej Kamyszek, były burmistrz, Jasień - nominacja za pozyskanie środków na szereg inwestycji zapewniajacych dobry byt mieszkańcom. **ZGP.80**

Anna Wardak, przewodnicząca krajowa Młodej Lewicy, Żary - nominacja za aktywne zaangażowanie w politykę regionalną oraz odważne działania w kierunku poprawy warunków bytowych bezdomnych na terenie Żar. **ZGP.81**

Edyta Gajda, burmistrz, Żary - nominacja za aktywność i zaangażowanie podczas pełnienia funkcji radnej oraz organizację dorocznej kwesty na cmentarzu w Żarach w 2023, z której dochód przeznaczono na leczenie potrzebujących dzieci. **ZGP.82**

Ewelina Rzepka, wójt, Przewóz - nominacja za kontynuację w 2023 roku inwestycji w gminie Przewóz po przejęciu władzy po śmierci wójta Mariusza Strojnego, w szczególności za budowę przedszkola gminnego dla setki dzieci. **ZGP.94**

Janusz Dudojć, burmistrz, Lubsko - nominacja za inwestycje na terenie gminy Lubsko, m.in. budowę basenu oraz systematyczne działania na rzecz oddłużenia gminy. **ZGP.83**

Joanna Werstler-Wojtaszek, działaczka społeczna, Żary - nominacja za konsekwentne dążenie do wyznaczonych celów i rzetelne wykonywanie obowiązków na powierzonych stanowiskach. **ZGP.84**

Katarzyna Kromp, wójt, Tuplice - nominacja za aktywne działania na rzecz rozwoju gminy Tuplice, za skuteczną walkę w 2023 roku o usunięcie składowiska niebezpiecznych odpadów w Tuplicach. **ZGP.95**

Małgorzata Brzyśkiewicz, wójt, Lipinki Łużyckie - nominacja za aktywne działania na rzecz mieszkańców Lipinek Łużyckich, pozyskiwanie środków zewnętrznych, m.in. na budowę Centrum Ratowniczo - Kulturalnego czy remont Urzędu Gminy. **ZGP.85**

Małgorzata Issel, wicestarosta powiatu żarskiego, Żary - nominacja za zaangażowanie w politykę regionalną, pracę na rzecz samorządu oraz wsparcie dla Szpitala na Wyspie w rozbudowie nowego skrzydła lecznicy w 2023 roku. **ZGP.86**

Piotr Kuliniak, burmistrz, Łęknica - nominacja za wzorowe zarządzanie gminą i miastem Łęknica,. **ZGP.87**

NAUKA

Agnieszka Schuster, nauczycielki CKZiU, Nowa Sól - nominacja za realizację międzynarodowych działań edukacyjnych dla uczniów w ramach programu Erasmus +. **ZGN.1**

Barbara Pondel, nauczycielka Liceum Ogólnokształcącego im. K.K. Baczyńskiego, Nowa Sól - nominacja za przygotowanie projektu warsztatów dotyczących pozyskiwania energii z ogniw wodorowych, paneli fotowoltaicznych i turbin wiatrowych oraz kolektorów słonecznych. **ZGN.2**

Dagmara Kokoszka-Lassota, psycholog, edukatorka, Zielona Góra - nominacja za aktywne działania na rzecz dzieci i młodzieży, udane występy w mediach, za szkolenia dla Ośrodka Doskonalenia Nauczycieli o tym, jak uczyć, aby było ciekawie i jak wspierać pamięć oraz koncentrację u dzieci. **ZGN.32**

dr Agnieszka Jardin, wykładowca Uniwersytetu Zielonogórskiego, Zielona Góra - nominacja za pracę doktorską pt. "Badanie zachowań chaotycznych plazmy wytwarzanej przez silnik Halla" docenioną nagrodą II stopnia Prezesa Polskiej Agencji Kosmicznej. **ZGN.3**

dr Grzegorz Biszczanik, historyk, pisarz, regionalista, Zielona Góra - nominacja za książkę Zielona Góra od kuchni. Restauracje przedwojennego miasta i upowszechnianie historii miasta i regionu. **ZGN.4**

dr hab. inż. Anna Konstanciak, wykładowca Akademii im. Jakuba z Paradyża, Gorzów Wielkopolski - nominacja za prowadzenie badań naukowych oraz współtworzenie artykułu naukowego Prediction of the Consumption of Raw Materials and Fuels for the Blast Furnace. **ZGN.5**

dr hab. inż. prof. Maciej Dzikuć, wykładowca Uniwersytetu Zielonogórskiego, Zielona Góra - nominacja za otrzymanie indywidualnej nagrody rektora I stopnia za osiągniecia naukowe w 2023 roku oraz za szereg dokonań w dorobku zawodowym krajowym oraz zagranicznym. **ZGN.6**

dr hab. inż. prof. Piotr Dzikowski, wykładowca Uniwersytetu Zielonogórskiego, Zielona Góra - nominacja za wstąpienie w 2023 roku w skład mentorów E-Mobility Innovation HUB, kreatora innowacji w świadczeniu prorozwojowych usług na rzecz MŚP w Zielonej Górze. **ZGN.7**

dr hab. inż. prof. Piotr Kuryło, wykładowca Uniwersytetu Zielonogórskiego, Zielona Góra - nominacja za wybitne osiągnięcia naukowe, które doprowadziły do nominacji na członka zwyczajnego Akademii Inżynierskiej. **ZGN.8**

dr hab. inż. prof. Wojciech Paszke, wykładowca Uniwersytetu Zielonogórskiego, Zielona Góra - nominacja za projekt badawczy, który zdobył grant w międzynarodowym konkursie SHENG. **ZGN.9**

dr hab. n. med. prof. Katarzyna Brzeźniakiewicz-Janus, kierownik Katedry i Kliniki Hematologii, Onkologii i Radioterapii UZ, Zielona Góra - nominacja za przeprowadzenie, wraz z zespołem, pierwszego w województwie lubuskim przeszczepu autologicznego komórek macierzystych. **ZGN.10**

dr hab. prof. Leszek Kania, wykładowca Uniwersytetu Zielonogórskiego, Zielona Góra - nominacja za badania i publikacje dotyczące prawa karnego wojskowego odznaczone medalem Stulecia Odzyskanej Niepodległości. **ZGN.11**

dr hab. prof. Łukasz Pisarczyk, wykładowca Uniwersytetu Zielonogórskiego, Zielona Góra - nominacja za wybitne osiągnięcia w dziedzinie prawa pracy, docenione nagrodą im. Haliny Krahelskiej. **ZGN.12**

dr Katarzyna Stein-Szała, wykładowca Uniwersytetu Zielonogórskiego, Zielona Góra - nominacja za pracę doktorską pt. Zabawa we wspomaganiu rozwoju dzieci z zaburzeniami ze spektrum autyzmu nagrodzoną trzecim miejscem w XIX edycji Ogólnopolskiego Konkursu Otwarte Drzwi. **ZGN.13**

dr Regina Korzeniowska, wykładowca Uniwersytetu Zielonogórskiego, Zielona Góra - nominacja za pracę doktorską pt. Inkluzja społeczna w doświadczeniach dorosłych osób z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu lekkim nagrodzoną pierwszym miejscem w XIX edycji Ogólnopolskiego Konkursu Otwarte Drzwi. **ZGN.14**

POWIAT ŻAGAŃSKI - LIDERZY GŁOSOWANIA

BIZNES

Jan Wróblewski

KULTURA

Andrzej Kajfasz

POLITYKA, SAMORZĄDNOŚĆ I SPOŁECZNOŚĆ LOKALNA

Adam Matwijów

eprasa.pl edb80dcb6e

Gazeta Lubuska
Środa–czwartek, 29–30.05.2024

PEŁNA LISTA NOMINOWANYCH

Aby oddać głos, wyślij na nr **7303** SMS o treści wskazanej przy nazwisku nominowanej osoby (koszt SMS-a: 3,69 zł z VAT)

Eryk Wacka, asystent Uniwersytetu Zielonogórskiego, Zielona Góra - nominacja za współautorstwo w rozdziale monografii naukowej pt. Genetyka sportowa oraz autorstwo lub współautorstwo artykułów w czasopismach naukowych „Nutrients", „Diagnostics", „Journal of Physiology and Pharmacology", a także za uczestnictwo w kilku projektach badawczych i referaty na konferencjach naukowych o zasięgu międzynarodowym. **ZGN.15**

Jan Nicikowski, student Uniwersytetu Zielonogórskiego, Zielona Góra - nominacja za prace dotyczące odżywania, które ukazały się w suplemencie czasopisma Clinical Nutrition ESPEN. **ZGN.16**

Martyna Myszograj, studentka Uniwersytetu Zielonogórskiego, Zielona Góra - nominacja za autorstwo dwóch i współautorstwo jednego artykułu w czasopiśmie naukowym „Civil and Environmental Engineering Reports". **ZGN.17**

mgr Jakub Niewiński, doktorant Uniwersytetu Zielonogórskiego, Zielona Góra - nominacja za projekt badawczy: "Wykorzystanie narzędzi i zasobów CLARIN-PL do badania wrażliwości międzykulturowej młodych ludzi z Polski i Ukrainy w przestrzeniach zróżnicowanych środowisk edukacyjnych" nagrodzony drugim miejscem w konkursie CLARIN-PL. **ZGN.18**

Oliwia Tomaszewska, studentka Uniwersytetu Zielonogórskiego, Zielona Góra - nominacja za przygotowanie i realizację projektu „Bezdomność też jest kobietą". **ZGN.19**

prof. Ajp dr hab. Piotr Krzyżanowski, wykładowca Akademii im. Jakuba z Paradyża, Gorzów Wielkopolski - nominacja za zorganizowanie konferencji naukowej poświęconej osadnictwu Tatarów w północno-zachodniej Polsce. **ZGN.20**

prof. dr hab. Agnieszka Zembroń-Łacny, wykładowca Collegium Medicum UZ, Zielona Góra - nominacja za uzyskanie tytułu naukowego profesora oraz działalność naukową i dydaktyczną. **ZGN.21**

prof. dr hab. Eulalia Skawińska, wykładowca Uniwersytetu Zielonogórskiego, Zielona Góra - nominacja za otrzymanie w 2023 roku nagrody rektora I stopnia za osiągniecia naukowe i działalność dydaktyczną. **ZGN.22**

prof. dr hab. inż. Justyna Patalas-Maliszewska, wykładowca Uniwersytetu Zielonogórskiego, Zielona Góra - nominacja za rozwój naukowy i dydaktyczny, uzyskanie tytułu profesora. **ZGN.23**

prof. dr hab. inż. Robert Smoleński, wykładowca Uniwersytetu Zielonogórskiego, Zielona Góra - nominacja za uzyskanie tytułu profesora, za łączenie pozyskiwania środków z wdrożeniami innowacyjnych technologii, za ponad 150 publikacji naukowym, w tym monografii przetłumaczonej na język chiński. **ZGN.24**

prof. dr hab. Jerzy Karg, wykładowca Uniwersytetu Zielonogórskiego, Zielona Góra - nominacja za badanie diety bocianów na podstawie wypluwek w międzynarodowym zespole badawczym. **ZGN.25**

prof. dr hab. Leszek Jerzak, wykładowca Uniwersytetu Zielonogórskiego, Zielona Góra - nominacja za badanie diety bocianów na podstawie wypluwek w międzynarodowym zespole badawczym. **ZGN.26**

prof. dr hab. Magdalena Steciąg, wykładowca Uniwersytetu Zielonogórskiego, Zielona Góra - nominacja za działania edukacyjne związane z językiem polskim, za oryginalną pracę ze studentami, współpracę ze Stowarzyszeniem Dziennikarzy Lubuskich, uzyskanie tytułu profesora nauk humanistycznych. **ZGN.27**

prof. dr hab. Małgorzata Mikołajczak, prezes Lubuskiego Towarzystwa Naukowego, Zielona Góra - nominacja za badania dotyczące regionalizmu, za przejęcie i prowadzenie Lubuskiego Towarzystwa Naukowego, angażowanie się w jego rozwój i zorganizowanie jubileuszu 60-lecia LTN. **ZGN.28**

prof. dr hab. Wojciech Strzyżewski, prorektor Uniwersytetu Zielonogórskiego, Zielona Góra - nominacja za opracowanie licznych herbów i flag dla jednostek samorządowych w tym herbu i flagi województwa lubuskiego. Za ogromną wiedzę ekspercką z zakresu heraldyki i sfragistyki. **ZGN.29**

prof. dr hab. Zbigniew Izdebski, wykładowca Uniwersytetu Zielonogórskiego, Zielona Góra - nominacja za szczególne zasługi w dziedzinie badań nad seksualnością człowieka i edukację seksualną; za badania naukowe, dotyczące ważnych kwestii m.in. seksu Polaków, relacji pacjent - lekarz. **ZGN.30**

prof. Marek Banaszkiewicz, prezes spółki Park Technologii Kosmicznych, Zielona Góra - nominacja za liczne publikacje naukowe oraz efektywne działania na rzecz PTK w Zielonej Górze. **ZGN.31**

NAUKA

dr Klaudia Kasowska, adiunkt w Zakładzie Pedagogiki Przedszkolnej i Wczesnoszkolnej Uniwersytetu Zielonogórskiego, Zielona Góra - nominacja za doktorat oraz ogromne zaangażowanie w pracę dydaktyczną i współprowadzenie konferencji Nauczyciel z pasją - pasje przyszłych nauczycieli. Pasja jako kategoria badawcza i praktyczna. **ZGN.34**

Paweł Zapeński, wykładowca w Instytucie Pedagogiki Uniwersytetu Zielonogórskiego, dyrektor Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej, Nowa Sól - nominacja za wyróżniony doktorat nt. pieczy zastępczej z dyscypliny pedagogika. Wieloletnią działalność społeczną. Zabieganie o upowszechnianie wiedzy psychologicznej i pedagogicznej, organizując wydarzenia o charakterze dydaktyczno-naukowym oraz poprowadzenie konferencji pt. Społeczne uwarunkowania uzależnień dzieci i młodzieży w Gorzowie Wielkopolskim. **ZGN.33**

POWIAT ŻARSKI - LIDERZY GŁOSOWANIA

BIZNES

Natalia i Mateusz Podlaszuk

DZIAŁALNOŚĆ SPOŁECZNA I CHARYTATYWNA

Monika Bondarenko-Dominiak

KULTURA

Oliwia Mikulska

POLITYKA, SAMORZĄDNOŚĆ I SPOŁECZNOŚĆ LOKALNA

Joanna Werstler-Wojtaszek

eprasa.pl edb80dcb6e

FOT. GRZEGORZ OLKOWSKI

Gen. Koziej: Ważne są zdolności przeciwzaskoczeniowe, zdolności dalekiego rażenia wroga na podejściach, kiedy będzie szedł do naszej granicy

To nie będzie skuteczna obrona?

Nie. Trzeba przede wszystkim wybrać najbardziej newralgiczne elementy w pasie przygranicznym związane z ruchem wojsk ewentualnego przeciwnika: szlaki komunikacyjne, drogi, na tych drogach są przecież różne mosty, te drogi przebiegają między różnymi jeziorami, przesmykami, terenami zabagnionymi. Te przesmyki, węzły komunikacyjne, węzły drogowe należy przygotować na przykład do zaminowania na wypadek zbliżającej się agresji. Przecież nie będziemy ich minować teraz, ale trzeba gdzieś w pobliżu zgromadzić miny, utrzymywać maszyny inżynieryjne potrzebne przy różnego rodzaju pracach, trzeba gdzieś w pobliżu zgromadzić materiały wybuchowe do zaminowania mostów. Tak, aby je w odpowiednim momencie wysadzić, kiedy wróg będzie się zbliżał, a my będziemy widzieli, że nie możemy utrzymać tego terenu. Należy budować schrony, umocnienia, być może bunkry w jakichś newralgicznych miejscach, przez które wiadomo, że przeciwnik będzie musiał przechodzić, bo nie będzie miał możliwości, aby mógł je ominąć. W takich miejscach warto zbudować jakieś bunkry, z których można by było ogniem ostrzeliwać przejście obcych wojsk. To są tego typu przygotowania, ważne jest także inwestowanie bezpośrednio już teraz w niektóre obiekty infrastrukturalne, ale nie na taką skalę, żebyśmy co sto metrów mieli bunkier. To byłoby bez sensu!

Betonowy mur nic nie zmieni?

Jasne, że nic nie zmieni. Bez sensu byłaby zamiana tego płotu, który stoi teraz na granicy, w jakiś mur, który miałby nie przepuścić wroga. Przypomnijmy, że mur chiński nie ochronił Chin przed inwazją na dużą skalę. On pomagał wyłapywać małe grupy, które chciały wtargnąć na terytorium Chin z Mongolii, ale nie ustrzegł Chin przed wielką inwazją. Linia Maginota, która była klasycznym przykładem rozbudowanego pasa umocnień: bunkrów, fortec, też nie obroniła Francji, bo Niemcy manewrem obeszli tę linię i wtargnęli do Francji. Tym bardziej współcześnie, kiedy wojska mają zdolności atakowania i rażenia całego naszego terytorium dzięki broni dalekiego zasięgu, rakietom, samolotom - nie muszą nawet pokonywać tej strefy umocnionej, żeby razić cele w głębi, zmusić wojska do opuszczenia terytorium, taki mur się nie sprawdzi. Dzisiaj kierowanie się filozofią muru, zapory, linii umocnień nie jest dobrym kierunkiem myślenia o obronie Polski. Ważne są zdolności przeciwzaskoczeniowe, o których mówiłem, zdolności dalekiego rażenia wroga na podejściach, kiedy będzie szedł do naszej granicy. Musimy mieć możliwość atakowania go, bicia bronią precyzyjną dalekiego zasięgu. Nie ma co liczyć na to, że ugrzęźnie w zaporach, które postawimy na naszym terytorium. Oczywiście, najlepiej byłoby zaatakować wroga na jego terenie, kiedy wyrusza do ataku na nas. To jest koncepcja obrony uprzedzającej, dopuszczalna przez prawo konfliktów zbrojnych i skuteczna, możliwa do realizacji przy dysponowaniu bardzo skutecznym systemem przeciwzaskoczeniowym, gwarantującym wykrycie rozpoczynania agresji przez przeciwnika. Z drugiej strony to koncepcja trudna politycznie do przyjęcia i wdrożenia w ramach kolektywnego systemu, jakim jest NATO. Ale sądzę, że warto o to zabiegać w gremiach sojuszniczych w naszym interesie jako państwa granicznego i frontowego w razie agresji na NATO.

Panie generale, czyli krótko mówiąc, ta tarcza, to tylko jeden z elementów obrony, prawda?

Tak, jeden z elementów, ważny, ale chyba nawet nie najważniejszy, systemu bezpieczeństwa wschodniej flanki Sojuszu Północnoatlantyckiego. Kiedy może być skuteczna ta bariera, którą byśmy wybudowali? Ona może być skuteczna tylko wtedy, kiedy, o czym mówiłem wcześniej, nie damy się zaskoczyć i zawczasu ją obsadzimy, przygotujemy, gdy wróg będzie się szykował do agresji – to po pierwsze. A po drugie, jeżeli tego wroga tak osłabimy, tak zdezorganizujemy uderzeniami na dalekich podejściach, że zanim podejdzie do tej strefy, będzie tak wykończony, że rzeczywiście w niej ugrzęźnie. Chodzi raczej o aktywną obronę, w tym w szczególności obronę uprzedzającą, a nie nastawianie się na bierną, statyczną defensywę wzdłuż granicy.

O tym też mówił premier i szef MON, chyba bardzo ważny w tym wszystkim jest stopień wyszkolenia i wyposażenia samego wojska.

Jasne, że tak. W budowie systemu bezpieczeństwa narodowego ważny jest element transformacji samych sił zbrojnych i przygotowania sił zbrojnych do operowania we współczesnym środowisku bezpieczeństwa. I druga strona tego samego problemu to budowanie odporności strategicznej społeczeństwa i państwa. Równolegle z transformacją sił zbrojnych, z tworzeniem na przykład wojsk rezerwowych, których nie mamy, z modernizacją techniczną, czyli wprowadzaniem uzbrojenia, zwłaszcza obrony powietrznej, przeciwrakietowej, przeciwdronowej, środków rozpoznania, wywiadu, broni precyzyjnej dalekiego zasięgu, systemów satelitarnych, musimy budować strategiczną odporność społeczeństwa i państwa. Odporność szeroko rozumianą. Mówiliśmy tu trochę o odporności na ataki hybrydowe, ale ludzie muszą też wiedzieć, jak zachowywać się w czasie wojny, co robić. Problem obrony cywilnej jest, niestety, mocno u nas zaniedbany. Słyszymy, że szykowane są pewne rozwiązania w ramach ustawy o ochronie ludności i obronie cywilnej. Kolejną priorytetową sprawą jest powszechna edukacja i szkolenia obronne w całej sferze cywilnej. To ważne elementy budowania strategicznej odporności społeczeństwa i państwa na zagrożenia.

Myśli pan, że Putin, bo tu zdania są podzielone, odważy się zaatakować któreś z państw NATO?

To zależy od wyniku wojny w Ukrainie. W jakich warunkach Putin może w ogóle pokonać Ukrainę? On może tylko wtedy pokonać Ukrainę, kiedy uda mu się zastraszyć Zachód, aby jej nie pomagał. Więc jeżeli by wygrał, to by znaczyło, że Zachód uległ Putinowi. Wtedy Putin zrozumiałby, że jego strategia jest właściwa, skuteczna, więc może więcej, może iść dalej. W wypadku zwycięstwa w Ukrainie myślę, że prawdopodobieństwo jakiegoś ograniczonego uderzenia, bo oczywiście minimalne jest prawdopodobieństwo ataku na wielką skalę na NATO, ale akcja na ograniczoną skalę jest już możliwa. Moim zdaniem szczególnie istotny i prawdopodobny byłby wariant, w którym Rosjanie na fali sukcesów w pokonaniu Ukrainy zdecydowaliby się na wybicie sobie korytarza czy też pomostu do Kaliningradu. Tak jak wybili sobie korytarz na Krym, atakując Ukrainę na południu, podobna sytuacja wygląda z Królewcem, który jest, jak Krym przed wojną, odosobniony. Trzeba było zrobić sobie do niego dostęp, bo był ważnym, strategicznym miejscem. Tak samo jest dzisiaj z Królewcem. W związku z tym myślę, że najbardziej prawdopodobnym scenariuszem ewentualnego ataku Rosji na kraje NATO byłby właśnie atak na przesmyku suwalskim, na połączeniu z Białorusią i wybiciu sobie korytarza do Kaliningradu.

A potem?

A potem Putin straszyłby Zachód taktyczną bronią atomową. Wykonałby np. gdzieś w powietrzu nad morzem wybuch atomowy i straszył NATO: „Słuchajcie, siadamy do stołu, negocjujmy koniec wojny, bo jesteśmy na progu wojny atomowej, chcecie się bić dalej, ryzyko rośnie. Nie zawahamy się przed niczym". Tego typu scenariusza bym się obawiał. Natomiast, jeśli uda nam się, nam Zachodowi, tak wspierać Ukrainę, aby Rosja zaczęła tę wojnę przegrywać, ugrzęzła i zaczęła ponosić coraz dotkliwsze straty, sytuacja będzie wyglądać inaczej. Wyobraźmy sobie, że w pewnym momencie Ukraińcy przejmują inicjatywę i zaczynają powoli odbijać jakieś kawałki terytorium, które Rosja zajęła. W Rosji zacznie się panika polityczna i wtedy być może ktoś pomyśli, aby Putina wymienić na kogoś innego. W takiej sytuacji, prawdopodobieństwo ataku Rosji na kraje NATO radykalnie się zmniejsza. Mówimy o scenariuszach, nie wiemy, który się spełni, dlatego z punktu widzenia koncepcji strategicznej naszego bezpieczeństwa musimy być elastyczni, wielowariantowi. Nie lać betonu wzdłuż całej granicy już teraz, ale przygotować się do wzmocnienia tej granicy, w zależności od tego, jak scenariusz w Ukrainie będzie się realizował. Trzeba być przygotowanym do, nazwałbym to, manewrowej realizacji utwardzania wschodniej granicy, zależnie od wydarzeń na Ukrainie. Nie ma co zawczasu, już teraz wyłączać z życia strefy przygranicznej. Trzeba przygotować się do utwardzenia tej strefy na wypadek czarnego scenariusza, a to wymaga także wielkich inwestycji. Krótko mówiąc: trzeba trzymać gotowość w strefie przygranicznej w miarę jak rozwija się sytuacja strategiczna.

Jak pan myśli, jak bardzo prawdopodobny jest scenariusz, że Ukraina ruszy na froncie do przodu, że zacznie tę wojnę powoli wygrywać?

Myślę, że w tym roku jest to mało prawdopodobne, ale widzę, że Rosja nie radzi sobie, mimo że ma inicjatywę strategiczną na całym froncie od północy aż po Morze Czarne. Wszędzie ma inicjatywę, ale nie jest w stanie przejść do jakiejś ofensywy na większą skalę na żadnym z tych kierunków. To znaczy nie ma jeszcze wciąż zgromadzonych wystarczających odwodów operacyjnych do takich działań. Jeżeli w ciągu najbliższych, nie wiem dwóch, trzech miesięcy, Rosja nie przejdzie do dużej ofensywy, a na razie nie widzę przesłanek ku temu, i Ukraina przetrzyma ten krytyczny moment, bo czas teraz gra dla Ukrainy, może być różnie. Rosja musi szybko coś zrobić, bo zaraz zacznie napływać zachodnia pomoc i Ukraina będzie coraz mocniejsza wojskowo na froncie, będzie jej łatwiej odpierać ataki rosyjskie. Więc jeżeli w ciągu najbliższych tygodni, miesięcy Rosjanie nie ruszą z dużą ofensywą, to myślę, że Ukraina przetrzyma ten krytyczny moment. Wtedy być może jesienią będzie w stanie zacząć powoli, jakimiś małymi kontratakami próbować przejmować inicjatywę. Jeśli udałoby jej się przechwycić inicjatywę w tym roku, to w przyszłym Rosja byłaby w gorszej sytuacji, a Ukraina w lepszej. Generalnie rzecz biorąc, na dzisiaj nie widzę możliwości zwycięstwa Rosji w tej wojnie, Ukraina musi tylko przetrwać ten najbliższy czas.

CV

FOT. SYLWIA DĄBROWA

Prof. Stanisław Koziej
Generał brygady w stanie spoczynku, nauczyciel akademicki. Były szef Biura Bezpieczeństwa Narodowego oraz sekretarz Rady Bezpieczeństwa Narodowego. Wcześniej wiceminister obrony narodowej.

eprasa.pl edb80dcb6e

strona ZDROWIA
stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Kawa z truskawkami

Zaskoczysz gości kawką z nieoczywistym dodatkiem, orzeźwiającymi truskawkami. Może jeszcze nie znali tego połączenia, ale jest warte spróbowania. Nie wrzuca się oczywiście owoców do kawy, chociaż kto ci zabroni, ale szykuje domowy truskawkowy sos. Dodaje się go do kawy zimnej lub ciepłej, a nawet mrożonej. A gdyby to była kawa z kakao? Wtedy masz jeszcze więcej prozdrowotnych składników i deser.

WKRÓTCE:

- **Siniaki na ciele są naturalną konsekwencją stłuczeń i nie powinny stanowić powodu do zmartwień.**
- **Światłowstręt czyli nadwrażliwość na światło to kłopotliwa dolegliwość**

FOT. STOCK/123RF.COM

Ta choroba najczęściej dopada młodych i zostaje już na zawsze

Ewa Zwolak
redakcja@stronazdrowia.pl

W tej chorobie genetyka, styl życia oraz czynniki kulturowe mają istotne znaczenie w zachorowania. Najwięcej przypadków jest w północnej Europie.

FOT. GLOBALSTOCK/GETTY IMAGES

Obecnie są lekarstwa i terapie, które zwalniają postępy SM, poprawiają komfort, a długość życia chorych nie odbiega od przeciętnego

Są jeszcze młodzi, często przed 40 rokiem życia, kiedy nagle czują wielkie zmęczenie. Myślą, że może z przepracowania, niewyspania lub pustego żołądka, ale dolegliwości nie mijają. Jest szok, kiedy okazuje się, że chodzi o stwardnienie rozsiane (SM), chorobę układu nerwowego, o której mówi się coraz więcej. Pierwsze objawy tego schorzenia bywają niespecyficzne, a przyczyny wciąż nie zostały ustalone. W przebiegu SM dochodzi do niszczenia otoczek mielinowych czyli osłonek włókien nerwowych, które zabezpieczają neurony. Organizm atakuje sam siebie, objawy mogą pojawić się nagle i coraz bardziej utrudniają normalne funkcjonowanie.

Największą rolę w wystąpieniu choroby odgrywa dysfunkcja systemu immunologicznego, który błędnie uznaje za obce otoczki mielinowe, otaczające włókna własnego centralnego systemu nerwowego. Stara się więc je zlikwidować. Gdy osłonki ulegają zniszczeniu, neurony przewodzą sygnały niepoprawnie.

To może niepokoić

Wyodrębnia się cztery różne postacie SM:

- Rzutowo-remisyjne, które jest najczęstszą postacią SM, bo występuje u około 60 proc. pacjentów. Charakteryzuje się naprzemiennym występowaniem okresów rzutów i remisji choroby. Dla okresów wyciszenia właściwy jest stabilny stan neurologiczny.
- Pierwotnie postępujące, które cechuje systematyczny rozwój choroby i stałe nasilanie objawów neurologicznych,
- Wtórnie postępujące, które wyróżnia się nasilaniem stopnia niesprawności. W przebiegu choroby w tej postaci również występują okresy rzutów i remisji choroby, jednak równocześnie można zaobserwować postęp objawów neurologicznych.
- Agresywne, które odznacza się występowaniem kilku rzutów w ciągu roku, prowadzących nieuchronnie do niesprawności fizycznej.

Pierwsze objawy, które powinny zaniepokoić, chociaż nie muszą oznaczać SM to;

- zaburzenia widzenia - niewyraźne lub podwójne widzenie, wyblakły obraz i kolory. Objawy pojawiają się nagle lub narastają w ciągu kilku dni,
- skurcze i sztywność mięśni, zwłaszcza nóg,
- zawroty głowy, trudności w utrzymaniu równowagi,
- osłabienie i zmęczenie,
- zaburzenia koncentracji, problemy z pamięcią,
- rozchwianie emocjonalne - popadanie w skrajne stany emocjonalne od euforii do depresji.

Natomiast typowe objawy stwardnienia rozsianego to;

- spore problemy z utrzymaniem równowagi i koordynacji ruchowej, niestabilny chód, uczucie osłabienia mięśni, drżenie kończyn, częściowe niedowłady,
- skurcze, sztywność mięśni,
- zaburzenia wizualne, niewyraźne widzenie, podwójne widzenie, oczopląs,
- zawroty głowy,

W im młodszym wieku pacjenci zapadają na SM, tym wolniej postępuje upośledzenie. Mężczyźni mają nieco gorsze rokowania.

- zaburzenia mowy i trudności z połykaniem,
- uczucie zmęczenia i ogólnego osłabienia organizmu,
- problemy z pamięcią, koncentracją i percepcją rzeczywistości,
- obniżenie nastroju i epizody depresyjne,
- odleżyny - w zaawansowanym stadium choroby.

Leki i rehabilitacja

Stwardnienie rozsiane jest chorobą trudną do rozpoznania. Diagnozowaniem i leczeniem SM zajmuje się neurolog. Zasadniczym badaniem jest wywiad lekarski i standardowe badanie neurologiczne, które polega na sprawdzaniu refleksu pacjenta, a także jego koordynacji ruchowej, równowagi ciała i ruchów gałek ocznych.

Podstawowe badania na stwardnienie rozsiane to:

- Rezonans magnetyczny (MRI), który pozwala wykryć ogniska zniszczonych otoczek mielinowych. Podobnym, chociaż mniej precyzyjnym badaniem jest tomografia komputerowa (TK).
- Badanie płynu mózgowo-rdzeniowego, kryterium jest obecność prążków oligoklonalnych, pojawiających się u około 90 proc. chorych na SM. Płyn pobierany jest w czasie nakłucia lędźwiowego przy lokalnym znieczuleniu podskórnym dolnej części pleców.
- Potencjały wywołane (EP), które stanowią badanie dodatkowe, przeprowadzane zwykle po rezonansie magnetycznym i pobraniu płynu mózgowo-rdzeniowego. Dzięki temu badaniu można zmierzyć prędkość, z jaką impulsy nerwowe przemieszczają się wzdłuż włókien nerwowych.

Leczenie SM uzależnione jest od postaci choroby, stopnia zaawansowania i objawów. W leczeniu objawowym stosuje się leki zmniejszające napięcie mięśniowe, inhibitory wychwytu serotoniny oraz leki niwelujące ból neuropatyczny.

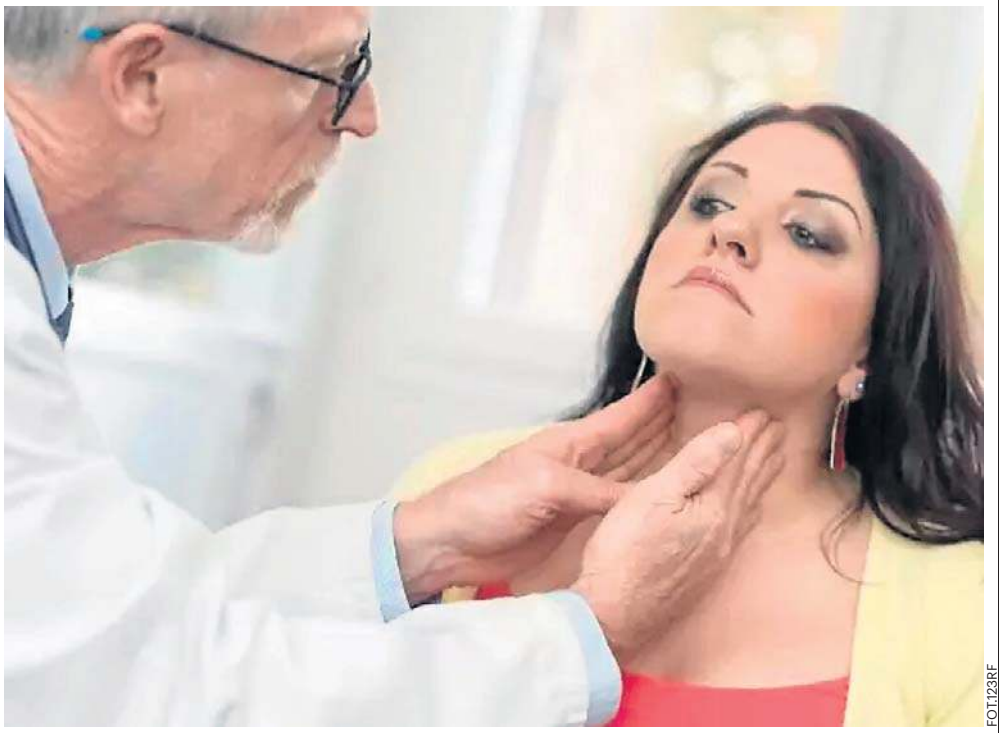
Leczenie farmakologiczne SM powinno być jednak uzupełniane rehabilitacją, która może znacząco wpłynąć na jakość życia pacjentów. Bardzo ważną rolę pełni kinezyterapia, poprawiająca sprawność fizyczną. Rokowania zależne są od reakcji na leczenie, wieku czy płci. Jest to postępująca choroba, na którą nie ma lekarstwa. Można jednak znacząco zwolnić jej postępy i odzyskać funkcje, które utracono w wyniku rzutu choroby. Długość życia pacjentów jest obecnie prawie taka sama, jak osób nie chorujących na SM.

eprasa.pl edb80dcb6e

Ten gruczoł ulokowany w szyi ma wpływ na cały organizm, chociaż jest bardzo mały

Anna Rokicka-Żuk
redakcja@stronazdrowia.pl

Niedoczynność tarczycy to często ukryty problem. Bywa, że rozwija się bez objawów lub w postaci tylko jednego zaburzenia.



FOT.123RF

Tarczyca waży nie więcej niż 60 gramów, ale jest bardzo ważny dla naszego zdrowia

Hormony wydzielane przez tarczycę wpływają na pracę mózgu, a zwłaszcza jego rejonów związanych z pamięcią i innymi funkcjami poznawczymi. Niedobór tych hormonów może wywoływać objawy, które u osób starszych są przypisywane po prostu procesom starzenia się organizmu. Dlatego ich przyczyna może pozostawać nierozpoznana.

O zaburzeniach tarczycy mogą świadczyć nawet subtelne zmiany, na przykład problemy ze skupieniem się, planowaniem, podejmowaniem decyzji, a także panowaniem nad impulsami. Jeżeli takie objawy nie przechodzą mimo odpoczynku czy leczenia chorób współwystępujących, warto zbadać poziom hormonów tarczycy - może chodzić o jej niedoczynność. Leczenie polega na przyjmowaniu hormonu lewotyroksyny.

Groźba demencji

Charakterystyczne objawy niedoczynności tarczycy to;

- przybieranie na wadze,
- zmęczenie,
- bóle mięśniowe,
- senność,
- sucha, łuszcząca się skóra, w tym tzw. brudne kolana,
- nadwrażliwość na zimno,
- nietolerancja wysokiej temperatury,
- wysokie ciśnienie tętnicze,
- zaburzenia koncentracji i pamięci - mgła mózgowa,
- rozwój depresji.

Tarczyca to gruczoł wydzielania wewnętrznego zlokalizowany w szyi, który produkuje hormony regulujące metabolizm, wzrost i rozwój organizmu. Nieprawidłowe objawy nie zawsze mają jednakowe symptomt. Dotyczy to zwłaszcza utajonej, subklinicznej niedoczynności, która występuje u 2-8 proc. populacji.

Brak typowych objawów nie wyklucza jednak diagnozy choroby tarczycy, a zwłaszcza jej łagodnej postaci, która niestety z czasem się pogłębia. Tym bardziej, że w przypadku seniorów problemy z pamięcią mogą być jedynym objawem postępującej niedoczynności tarczycy i wskazywać na ukrytą chorobę. Warto ją w porę zatrzymać.

Nieleczona niedoczynność tarczycy może przyczyniać się do rozwoju demencji. W jednym z badań wykazano, że u osób w wieku 65 lat i więcej, z historią tej choroby, ryzyko rozwoju demencji było o 81 proc. wyższe niż u osób bez tego schorzenia. Zagrożenie nie dotyczyło pacjentów w wieku 50-65 lat.

- Zaburzenia pracy tarczycy wiążą się czasem z objawami demencji, które jednak mogą być odwracalne w wyniku leczenia - stwierdził dr Chien-Hsiang Weng z prywatnego amerykańskiego Uniwersytetu Browna w Providence, autor badania opisanego w „Neurology". - Potrzebne są jednak dalsze badania, żeby potwierdzić te ustalenia. Ludzie powinni zdawać sobie sprawę z problemów z tarczycą, które są możliwym czynnikiem ryzyka rozwoju demencji .

Doktor zaleca, żeby jak najszybciej stosować terapie, które mogą zapobiec lub spowolnić nieodwracalny spadek funkcji poznawczych.

W grupie ryzyka

Ta uwaga odnosi się zwłaszcza do kobiet, które na niedoczynność tarczycy chorują nawet osiem razy częściej. Do podejrzenia o zachorowaniu powinny skłaniać niektóre objawy, a szczególnie rodzinna historia tej choroby, przebyte już leczenie narządu, rozległa operacja chirurgiczna bądź radioterapii szyi. Wiadomo też, że choroba często współwystępuje z anemią.

Rozwojowi niedoczynności tarczycy sprzyjają również choroby autoimmunologiczne, takie jak toczeń rumieniowaty czy cukrzyca typu 1, które sprzyjają niedoczynności w chorobie Hashimoto.

Najczęstsze choroby tarczycy to:

- Niedoczynność tarczycy - występuje głównie u kobiet i pojawia się, kiedy tarczyca produkuje za mało hormonów T3 i T4. Do ich produkcji narząd potrzebuje odpowiedniej ilości jodu, który czerpie głównie z pożywienia i powietrza. W sytuacji, gdy jest go za mało, gruczoł nie jest w stanie wytworzyć odpowiedniej ilości hormonów. Objawy niedoczynności zostały wymienione już powyżej.
- Nadczynność tarczycy - objawy to odczuwanie rozdrażnienia, niepokoju, drżenie rąk, kołatanie serca, pocenie się, uczucie gorąca, osłabienie, chudnięcie, Schorzenie dotyczy głównie kobiet między 20. a 40. rokiem życia. Przy nadczynności tarczycy mogą wystąpić trudności z zajściem w ciążę. Nadczynność pojawia się, gdy gruczoł produkuje za dużo hormonów T3 i T4. Reguluje się ten fakt środkami farmakologicznymi.
- Hashimoto - to choroba autoimmunologiczna. W jej przebiegu tarczyca może być powiększona, a na jej powierzchni pojawiają się nierówności i guzki wyczuwalne w badaniu palpacyjnym. Objawia się odczuwaniem ciągłego zmęczenia i senności, problemami z koncentracją, bólami stawów, trudnościami w oddychaniu i nagłym przyrostem masy ciała, może pojawić się także depresja.
- Choroba Gravesa-Basedowa - wynika z nadczynności tarczycy, dlatego jej objawy są takie same jak przy tym schorzeniu. Pojawia się także powiększenie gruczołu, który może przeobrazić się w wole tarczycowe. Charakterystycznym objawem tej choroby jest także wytrzeszcz oczu. Może to skutkować podwójnym widzeniem, światłowstrętem oraz uszkodzeniem wzroku.

WARTO WIEDZIEĆ

Jak badać tarczyce
Lekarz rodzinny zleci przede wszystkim badania poziomu hormonów T3, T4 oraz TSH we krwi. Jeśli badania hormonalne wykażą nieprawidłowości, lekarz skieruje pacjenta do endokrynologa. Zleci prawdopodobnie wykonanie badań na przeciwciała przeciwko tyreoperoksydazie (anty-TPO) lub przeciwko tyreoglobulinie (anty-TG). Wykona również USG tarczycy, które określi jej wielkość oraz pojemność. USG wykrywa także guzki i zwłóknienia tkanki gruczołu.

FOT. FREEPIKF

Nękają nas krwiopijcy, którzy preferują jedną grupę krwi, ale są też inne czynniki dla nich atrakcyjne

Komary to bzyczące bestie, które nas lubią

Gabriela Fedyk
redakcja@stronazdrowia.pl

Komary w Polsce bardzo lubią tych z grupą krwi 0 i A, a komary azjatyckie z B.

Latem oprócz ciepłych i dłuższych dni pojawiają się też mali krwiopijcy. Bzyczą nad uchem, kiedy próbujemy zasnąć przy otwartym oknie, atakują, gdy spędzamy czas z bliskimi przy grillu lub na spacerze. Niektórzy z nas są jednak bardziej pogryzieni niż inni. Okazuje się, że może to mieć związek z grupą krwi.

Świat dzieli się na tych, którzy po wyjściu na świeże powietrze wracają pokryci swędzącymi ukąszeniami komarów i tych, którzy nie są atrakcyjni dla bzyczących bestii. Należysz do tej pierwszej grupy i przyciągasz komary bardziej niż inne osoby w twoim otoczeniu? Może tak być. Komary „lecą" na kilka rzeczy. Na pewne nie masz wpływu, inne można zmienić. Zwróć uwagę na to, w co się ubierasz w plenerze i w jakim jesteś stanie. Po piwie na pewno nie dzadzą ci spokoju.

Komary najbardziej lubią „stołówki" z grupą krwi 0. Już w 1974 roku po wykonaniu badania na 104 osobach naukowcy odkryli, że komary najchętniej żywiły się osobami z grupą krwi 0. W kolejnych badaniach z 2004 i 2019 roku wybór grupy krwi żywiciela komarów również padał na 0, to na tych osobach komary najchętniej lądowały. Grupą krwi A też nie pogardzą, chętniej ją wybierają niż B.

Ale niestety, z badań naukowych wynika, że grupa krwi B przyciąga z kolei komary z gatunku Aedes albopictus. Są to azjatyckie komary tygrysie, które co prawda nie przenoszą malarii, ale stanowią źródło zakażenia chorobami tropikalnymi, na przykład żółtą febrą, dengą, gorączką chikungunya i Zachodniego Nilu. To najbardziej niebezpieczny inwazyjny komar, który należy też do owadów najbardziej zagrażających zdrowiu publicznemu. Zasięg jego występowania wciąż się poszerza w związku ze zmianami klimatu i jego obecność stwierdza się już nawet w krajach europejskich o cieplejszym klimacie.

Wbrew wcześniejszym doniesieniom nie ma go jednak w Polsce, a jeśli by się pojawił, to Aedes albopictus nie ma szans na rozmnażanie się w środowisku naszego kraju. Należy jednak być świadomym zagrożenia, wybierając się do innych krajów, nawet do Niemiec czy Słowacji.

FOT. JCOMP/FREEPIK

Aedes albopictus to azjatycki komar, który już bytuje w europejskich krajach, ale u nas wciąż mu za zimno

eprasa.pl edb80dcb6e

Gazeta Lubuska
Środa–czwartek, 29–30.05.2024

Pełnia owocowania tego jagodowego „eliksiru życia" przypada na czerwiec

Anna Rokicka-Żuk
redakcja@stronazdrowia.pl

To niezwykła jagoda. Podłużne owoce haskap wygrywają z innymi gatunkami. Uważaj, bo skończą się, zanim spróbujesz.

Nie jest borówką amerykańską ani polską czarną jagodą. Owoce wiciokrzewu sinego, znane też jako jagoda kamczacka lub haskap, zasługują na szczególną uwagę. Są niewielkie, mają podłużny kształt i ciemnoniebieski kolor nie tylko skórki, ale też większości miąższu - co różni je od jasnych

FOT.WORKLATER1/GETTY IMAGES

Sezon na haskap, jagodę kamczacką zaczyna się w czerwcu i trwa do lipca

w środku borówek amerykańskich i słodko-kwaśny smak.

Jagoda kamczacka uważana jest przez mieszkańców japońskiej wyspy Hokkaido za „eliksir życia" i w lokalnym języku nosi nazwę „haskap". Sława tego owocu wynika z bogactwa korzystnych dla zdrowia substancji, przede wszystkim antyoksydantów. Owoce są bogatym źródłem witaminy C, którą zawiera w ilości 30-186 mg i zależnie od odmiany dostarcza 46-60 kcal, w przeliczeniu na 100 g. Zapewnia też cenne antyoksydanty, takie jak niebiesko-fioletowe antocyjany, a także proantocyjanidyny, kwasy fenolowe i inne polifenole. Pod względem zawartości cennych składników haskap przewyższa borówkę amerykańską.

Porcja 100 g jagody kamczackiej dostarcza średnio 53 kcal, 1,6 g białka, 1,6 g tłuszczu, 5,2 g węglowodanów, 6,7 g błonnika, a także 0,4 mg żelaza, 44 mcg witaminy C, 1,1 mg witaminy E, 31 mg wapnia. Mają w sobie niewiele cukrów i niski indeks glikemiczny, więc są zalecane w diecie osób chorujących na cukrzycę.

„Pójdziemy na jagódki, wysmarujemy bródki". Już wkrótce będą w lesie

Anna Rokicka-Żuk
redakcja@stronazdrowia.pl

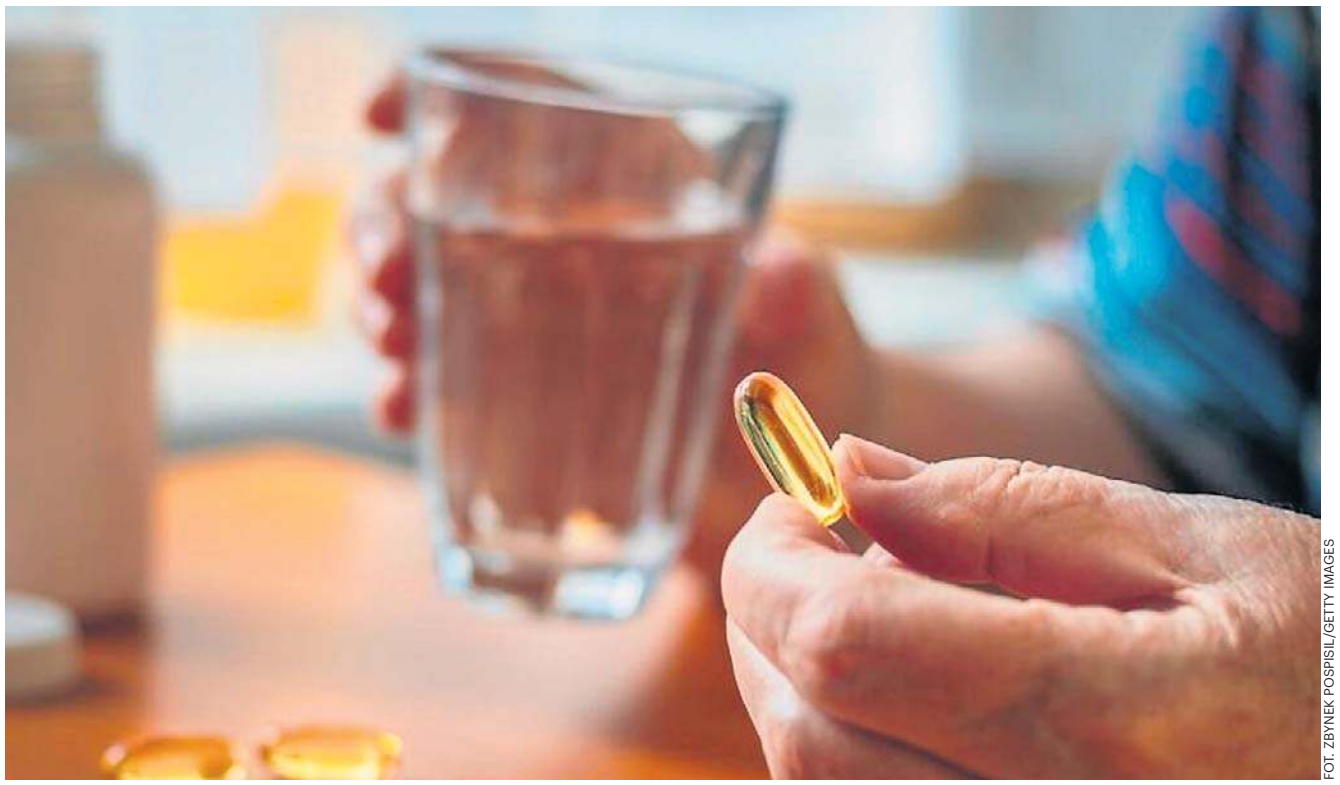
Sezon na czarne jagody zaczyna się w czerwcu i trwa do połowy sierpnia.

Jagody leśne to nazwa borówki czernicy, nazywanej też czarną jagodą.Ten polski owoc nie tylko jest smaczny, ale ma też właściwości lecznicze. Co ciekawe, świeże jagody mają inne działanie niż suszone. Zapewniają wiele korzyści i mają niewiele kalorii. Borówka czarna to owoc ubogi w cukry i kalorie, a za to bogaty w niebieskofioletowe antyoksydacyjne barwniki z grupy antocyjanów i inne przeciwutleniacze, a także związki mineralne i witaminy. W liściach i owocach borówki czarnej jest także glikozyd fenolowy o nazwie arbutyna, która ma działanie dezynfekujące układ moczowy, a w kosmetyce zastosowanie znajdują jej właściwości rozjaśniające odcień skóry. Świeże owoce borówki czernicy działają przeczyszczająco, natomiast suszony owoc ma właściwości zapierające, czyli przeciwbiegunkowe.

FOT. BAZELA/PIXABAY

Jagody czarne można zbierać w lasach, jednak przed spożyciem należy dokładnie je umyć ze względu na możliwość zakażenia chorobami odzwierzęcymi

Zafundujesz sobie migotanie przedsionków, biorąc zbędnie suplementy z rybim tłuszczem



FOT. ZBYNEK POSPISIL/GETTY IMAGES

Zanim zaczniesz przyjmować profilaktycznie tran i suplementy z rybim tłuszczem, sprawdź stan swojego zdrowia, Jeżeli chorujesz na serce, masz słaby układ krążenia, tran ci nie pomoże, a nawet może pogorszyć twoje zdrowie

Monika Góralska
redakcja@stronazdrowia.pl

Czego się nie robi dla zdrowia. Pijesz niesmaczny tran? Czasem nie jest to potrzebne i może zaszkodzić.

Suplementy zawierające olej rybny, który zawiera dużo witamin A i D zamiast pomagać, mogą zwiększać ryzyko rozwoju chorób serca i udaru. Tran - olej pozyskiwany z wątroby ryb dorszowatych, stosowany kiedyś jako środek wzmacniający dla dzieci czy osób osłabionych, dzisiaj już jednak nie pełni takiej roli. Najnowsze badania naukowców z Chin, Stanów Zjednoczonych, Wielkiej Brytanii i Danii wykazały, że przyjmowanie suplementów zawierających olej rybny, bogatych w nienasycone kwasy tłuszczowe omega-3, u niektórych osób mogą nawet zwiększać ryzyko chorób serca, zawału serca lub udaru mózgu. Przez wiele lat uważano, że suplementy redukowały takie zagrożenia.

Naukowcy monitorowali przez średnio 12 lat stan zdrowia ponad 415 tys. uczestników w wieku 40-69 lat, którzy brali udział w brytyjskim badaniu Biobank. Jedna trzecia osób codziennie przyjmowała suplementy oleju rybnego, przy czym częściej stosowały je kobiety i osoby starsze. Badanie opublikowane w czasopiśmie BMJ Medicine wykazało, że u osób niechorujących na serce i choroby układu krążenia, regularne stosowanie tranu skutkowało tym, że;

- u 13 proc. zwiększało się ryzyko wystąpienia migotania przedsionków,
- u 5 proc. zwiększało się ryzyko wystąpienia migotania przedsionków i udaru mózgu.

Dodatkowo u zdrowych pacjentów ryzyko zawału serca, udaru mózgu lub niewydolności serca było o 6 proc. wyższe u kobiet i o 6 proc. wyższe u osób niepalących. Natomiast w przypadku pacjentów z chorobami serca na początku okresu badania, suplementy oleju rybnego;

- o 15 proc. zmniejszały ryzyko przejścia od migotania przedsionków do zawału serca,
- o 9 proc. zmniejszały ryzyko progresji od niewydolności serca do śmierci.

Zdrowy niech nie łyka

Korzystny efekt przyjmowania tranu zaobserwowano tylko w przypadku osób starszych i mężczyzn z istniejącymi już chorobami serca.

- U osób bez rozpoznanej choroby układu krążenia, regularne stosowanie suplementów wiązało się ze zwiększonym ryzykiem migotania przedsionków oraz udaru mózgu - przekazał autor badania dr Hualiang Lin. Dodał: - Ale u osób ze stwierdzoną chorobą układu krążenia, zaobserwowano korzystne efekty.

Z badania wynika więc, że pewne korzyści ze stosowania tranu i suplementów diety zawierających olej rybny, mogą odnieść tylko osoby cierpiące na choroby serca oraz takie, które przeszły udar czy zawał lub są nimi zagrożone. Natomiast profilaktyczne przyjmowanie tranu może jednak zwiększać ryzyko rozwoju chorób serca. O tym do niedawna nie wiedziano. Osoby zdrowe nie powinny więc ich brać żeby zapobiec chorobom układu krążenia, pamiętając, że suplementy zawierające kwasy tłuszczowe omega-3 nie zastąpią zdrowej diety.

Lepiej więc zadbać o prawidłowy i odpowiednio zbilansowany jadłospis, zamiast skupiać się na pojedynczych składnikach i łykać tabletki. Warto częściej sięgać po ryby i orzechy, które zawierają zdrowe tłuszcze omega-3.

Nie idź na skróty

- Wielokrotnie wykazano, że tradycyjna dieta śródziemnomorska zmniejsza ryzyko zawału serca lub udaru mózgu - podkreślił Tracy Parker, dietetyk w British Heart Foundation - Taka dieta składa się z większej ilości ryb, białych i tłustych oraz mniejszej czerwonego mięsa, a także z dużą ilością owoców i warzyw, fasoli, soczewicy, orzechów, nasion i produktów pełnoziarnistych.

Naukowcy zaznaczają, że w badaniu Biobank nie było dostępnych informacji na temat dawki ani składu przyjmowanych suplementów oleju rybnego. Dlatego potrzebne są dalsze badania, żeby ustalić dlaczego suplementy jednym osobom pomagają, a innym mogą zaszkodzić.

WARTO WIEDZIEĆ

Nieświeże kapsułki
Kwasy omega-3 należą do bardzo często stosowanych suplementów diety, głównie z powodu ich powszechnego braku w jadłospisach. Obecnie poglądy na temat takiej suplementacji się zmieniają. W dodatku, nie wszystkie z oferowanych produktów są warte swojej ceny. Jak pokazują wyniki badań, w niemal co drugim takim preparacie cenne tłuszcze mogą być zjełczałe, przez co suplement staje się nie tylko bezwartościowy, ale nawet szkodliwy. Według badań opublikowanych w „Journal of Dietary Supplements", 45 proc. naturalnych suplementów diety z omega-3 było zjejczałych czyli zawierały zepsute tłuszcze.

eprasa.pl edb80dcb6e

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

ZDROWE STOPY

Chcę już chodzić w sandałach, ale jak zadbać o stopy, żeby nie wydawać na to majątku?

Dbanie o stopy wymaga czasu, najlepiej codziennie, ale nie jest to ciężka praca. Istnieją proste sposoby na ładne stopy. Służy do tego na przykład kąpiel stóp, do której potrzebna jest miska i ręcznik, a także trzy szklanki ciepłej wody, pół szklanki octu, pół szklanki płynu do płukania ust. Po przygotowaniu miski i składników potrzebnych do wykonania kąpieli, trzeba wlać płyny do miski, usiąść wygodnie i moczyć stopy przez 10-15 minut. Jeżeli woda stygnie, można dolać trochę ciepłej wody. Po 10-15 minutach kąpiel się kończy. Można też delikatnie zetrzeć naskórek pumeksem lub tarką, ale ostrożnie, jeśli chce się osiągnąć efekt gładkich stóp, a nie doprowadzić do zwiększenia rogowacenia naskórka. Należy pamiętać, że ocet i płyn do płukania ust są mocnymi środkami, dlatego taka kąpiel może być wykonywana maksymalnie raz w tygodniu, a najlepiej jeszcze rzadziej. Na pewno nie jest to metoda dla wszystkich. Powinny z niego zrezygnować osoby z otwartymi ranami na stopach, z wrażliwą skórą na stopach oraz małe dzieci.

W zapobieganiu zrogowaceniom na stopach kluczowa jest właściwa pielęgnacja. Po kąpieli stóp w podanej mieszance należy posmarować stopy obfitą ilość kremu do stóp, najlepiej z odżywczym mocznikiem. Dla lepszego efektu warto nałożyć świeże, bawełniane skarpetki. Powinno się także pamiętać o kremie do stóp, który trzeba nakładać codziennie, ale jest równocześnią prawdą, że zbyt częste szorowanie stóp powoduje gromadzenie się zrogowaciałego naskórka.

Dlaczego skóra na stopach rogowacieje?

Może być wiele przyczyn. To skutek braku odpowiedniej pielęgnacji, jak i nadmiernego ścierania i złuszczania naskórka. Jeżeli zbyt często używa się pumeksu, to można dorobić się zrogowaciałego naskórka. Skóra zaczyna się bronić, wzmaga się rogowacenie. Jeszcze innym powodem może być chodzenie w niewygodnych butach. Czynniki, które nie sprzyjają skórze stóp, to również gorący piasek, słona woda morska, chlorowana woda. Rogowacenie skóry na stopach może mieć też podłoże genetyczne lub chorobowe. Narażone na to są osoby, które zmagają się z otyłością, łuszczycą, cukrzycą, niedoczynnością tarczycy, z wadami postawy, chorobami reumatycznymi.

Jak szybko usunąć odcisk na stopie?

Bolesne i powodujące dyskomfort odciski mogą się pojawić z powodu noszenia źle dobranego obuwia. Odcisk to zgrubienie naskórka, które powstaje na skutek wzmożonego rogowacenia. Rdzeń odcisku ma stożkowaty kształt i wrasta w głąb skóry. To on podczas nacisku powoduje znaczną bolesność. Początkowo następuje tylko zrogowacenie skóry w miejscu ucisku. Potem dochodzi do wpychania stwardniałych komórek w głębsze warstwy skóry. Gdy odcisk jest na tyle głęboko, że drażni komórki nerwowe, każdy ucisk wywołuje ból. Jak sobie pomóc? Moczenie stóp w ciepłej wodzie z solą to bardzo stary sposób na pozbycie się odcisków. Kolejnym jest moczenie stóp w wodzie z dodatkiem octu jabłkowego. Przykładanie czosnku na odciski to babciny sposób, który może okazać się niezwykle skuteczny. Zawarte w nim związki charakteryzują się właściwościami przeciwzapalnymi, które mogą działać jak naturalny antybiotyk. Moczenie stóp w ciepłej wodzie z dodatkiem płatków owsianych też daje dobre efekty. Innym tradycyjnym sposobem jest moczenie stóp w naparze z rumianku. Ziółko wykazuje właściwości przeciwzapalne, przeciwbakteryjne, a także przyspiesza gojenie się ran. Wystarczy trzy łyżki suszonego ziela rumianku wsypać do miski z wrzącą wodą i zostawić na kwadrans do zaparzenia. Nietypowym sposobem jest użycie białej pasy do zębów. Ten produkt ma w swoim składzie wodę utlenioną i sodę oczyszczoną, które przyspieszają gojenie się ran. Wystarczy, że niewielką ilość pasty nałoży się na odcisk i pozostawi w tym miejscu na dwie godziny.

Kawa truskawkowa to hit wakacji

Monika Góralska
redakcja@stronazdrowia.pl

To nieoczywiste połączenie kawy i soczystych, letnich owoców zachwyca smakiem, pobudza i orzeźwia.

FOT. MYRIAMS-FOTOS/PIXABAY.COM

Czy kawa i truskawki to dobre połączenie? Oczywiście, chociaż to związek jeszcze mało popularny. Ale to napój idealny na upalne lato. Doda energii, orzeźwi, a nawet odchudzi i poprawi samopoczucie. Można ja przygotować na zimno i na ciepło.

Nie od dzisiaj wiadomo, że czarna kawa wpływa korzystnie na pracę serca, mózgu czy wątroby. Zawiera nie tylko pobudzającą i stymulującą układ nerwowy kofeinę, ale też składniki takie jak kwas chlorogenowy, kwas kawowy i chinowy, polisacharydy, białka, tłuszcze, polifenole, a także witaminy z grupy B, w tym kwas foliowy i witaminę E oraz magnez, fosfor, wapń i potas. Opinie, że kawa jako używka zawsze szkodzi, są już nieaktualne.

Dzięki wysokiej zawartości antyoksydantów kawa odmładza, bo likwiduje wolne rodniki odpowiedzialne za procesy starzenia się organizmu. Przeciwutleniacze wpływają korzystnie na pracę serca i wspierają działanie całego układu krążenia. Ten napój rodem z Etiopii usprawnia również trawienie, przyspiesza metabolizm i spalanie tkanki tłuszczowej, dzięki czemu pomaga schudnąć. Jakby tego było mało, kawa zwiększa poziom serotoniny i dopaminy, czyli hormonów szczęścia. Dzięki niej mamy lepszy humor.

Letni deser z kofeiną

A co, jeśli do kawy dołożymy jeszcze truskawki? Niemożliwe? Zyskamy jednak mieszankę idealną na lato, na spotkanie z przyjaciółmi albo mamą. Truskawki są przecież źródłem witaminy C, która działa antyoksydacyjnie, a więc tak jak czarna kawa odmładzają; witamina C w dodatku pobudza produkcję kolagenu. Połączenie kawy i truskawek to prawdziwy napój młodości, bo zmniejsza widoczność zmarszczek, pomaga wygładzić, napiąć i uelastycznić skórę. Truskawki ze względu na zawartość błonnika wspomagają również trawienie i odchudzanie. Są źródłem kwasu cytrynowego i jabłkowego, które wspomagają przemianę materii i oczyszczają z toksyn.

Działanie

Kawę truskawkową można przygotować na ciepło, zimno lub w postaci kawy mrożonej. Do każdej z nich potrzebny jest syrop truskawkowy, który wykonuje się w bardzo prosty i szybki sposób z zaledwie dwóch składników;

- 100 g truskawek,
- jednej łyżki miodu lub syropu klonowego.

Truskawki należy umyć, odciąć im szypułki, owoce pokroić na drobne kawałki. Potem umieścić je w garnku z grubym dnem, dodać miód lub syrop klonowy i mieszankę podgrzać. Kiedy truskawki się rozpadną, garnek należy zdjąć z palnika. Mamy domowy sos.

Do zrobienia ciepłej i aromatycznej kawy z truskawkami potrzeba - 125 ml mleka, może być roślinne, 60 ml świeżo zaparzonego espresso, domowy sos truskawkowy. Do kawy można użyć całego sosu truskawkowego lub odsączyć sam syrop truskawkowy.

A jak zrobić kawę z truskawkami na ciepło? Do szklanki wlać syrop truskawkowy, dodać ciepłe espresso. Następnie wlać podgrzane lub spienione mleko. Z kolei mrożona kawa truskawkowa składa się z 60 ml ostudzonego espresso, 125 ml zimnego mleka oraz domowego sosu truskawkowego, dwóch gałek lodów truskawkowych i bitej śmietany - opcjonalnie.

Kawę z truskawkami na zimno można przygotować w następujący sposób; do szklanki trzeba nałożyć dwie łyżki ostudzonego domowego sosu truskawkowego, wlać chłodną kawę, dodać spienione za pomocą ręcznego spieniacza chłodne mleko, nałożyć wybrane lody i ozdobić całość bitą śmietaną.

Pomiń te dodatki

Truskawki są doskonałym dodatkiem do kawy, która stanie się zdrowym deserem na nadchodzące lato. Ale są również i takie dodatki, które mogą zaszkodzić. Nie staraj się więc przedobrzyć i nie dodawaj ich do kawy z truskawkami.

- Produkowany z buraków cukrowych biały cukier jest silnie przetworzony, co sprawia, że jest pozbawiony cennych dla zdrowia witamin i składników mineralnych.
- Słodziki syntetyczne takie jak acesulfam K, aspartam, sukraloza czy sacharyna wzmagają apetyt, co prowadzi do podjadania między posiłkami i powoduje przybieranie na wadze.
- Kawę smakową, karmelową, czekoladową czy orzechową produkuje się z syropów smakowych, czyli cukru i sztucznego aromatu.
- Śmietanka w proszku nadaje kawie tylko mleczny kolor oraz ją zagęszcza. Poza tym jest źródłem cukru i pustych kalorii.

Warto mieć na uwadze, że nadmiar kawy również może zaszkodzić. Dobowa dawka kofeiny to 400 mg, co odpowiada 3-5 filiżankom kawy.

WAŻNE

Kakaowa mała czarna
Znawcy kawy proponują smakoszom także kawę z kakao, która wspiera działanie układu nerwowego, wspomaga pamięć i koncentrację oraz poprawia nastrój. Takie połączenie dodaje energii i łagodzi stres, działa przeciwdepresyjnie. Kakao zawiera żelazo, które wspiera działanie układu krwionośnego i serca. Znajdziemy w nim również witaminy E i K oraz z grupy B, a także składniki mineralne, takie jak magnez, wapń, fosfor i potas. Kawa z kakao obniża ciśnienie krwi i poziom cholesterolu. Wystarczy do filiżanki wsypać drobno zmielonej kawę i dodać łyżeczkę kakao, a następnie zalać gorącą wodą.

eprasa.pl edb80dcb6e

U nas się nie przelewało. Ja nie jeździłam na przykład na kolonie

Blanka Lipińska o swym dzieciństwie w rozmowie z Żurnalistą

Z ŻYCIA GWIAZD

Małgorzata Rozenek daje dzieciom luz
Celebrytka opublikowała na Instagramie nagranie, na którym synowie wręczają jej kwiaty i składają życzenia z okazji Dnia Matki. Internautów zbulwersował fakt, że starszy z synów miał na głowie czapkę z daszkiem. Rozenek odpowiedziała zirytowana: - Moje dzieci mogą mi składać życzenia, w czym tylko sobie chcą.

Klaudia Halejcio nie chce rywalizacji
Celebrytka poinformowała na Instagramie, że zapisała swoją trzyletnią córkę Nel do przedszkola Montessori. Jest to metoda pedagogiczna, w której, jak cytuje Pudelek, „nie ma miejsca na rywalizację między dziećmi”. Za 1200 zł miesięczne oferowane jest dużo zajęć dodatkowych i opieka psychologa.

Andrzej Piaseczny wie, co dobre
Trzy lata temu piosenkarz dokonał coming outu i zadeklarował się jako gej. - Mieszkam w małej społeczności, tam nie da się postawić muru, za którym nic nie widać. Chodzimy na zakupy, jesteśmy widoczni, mojego partnera się rozpoznaje i to nie wywołuje emocji - powiedział wtedy we „Wprost”. Teraz w rozmowie z portalem ShowNews dodał: - Mam 53 lata i jestem w stałym związku, w takim dobrym i trwałym, od sześciu lat. To znaczy, że przez czterdzieści kilka te miłości były różnego formatu.

W TELEWIZJI

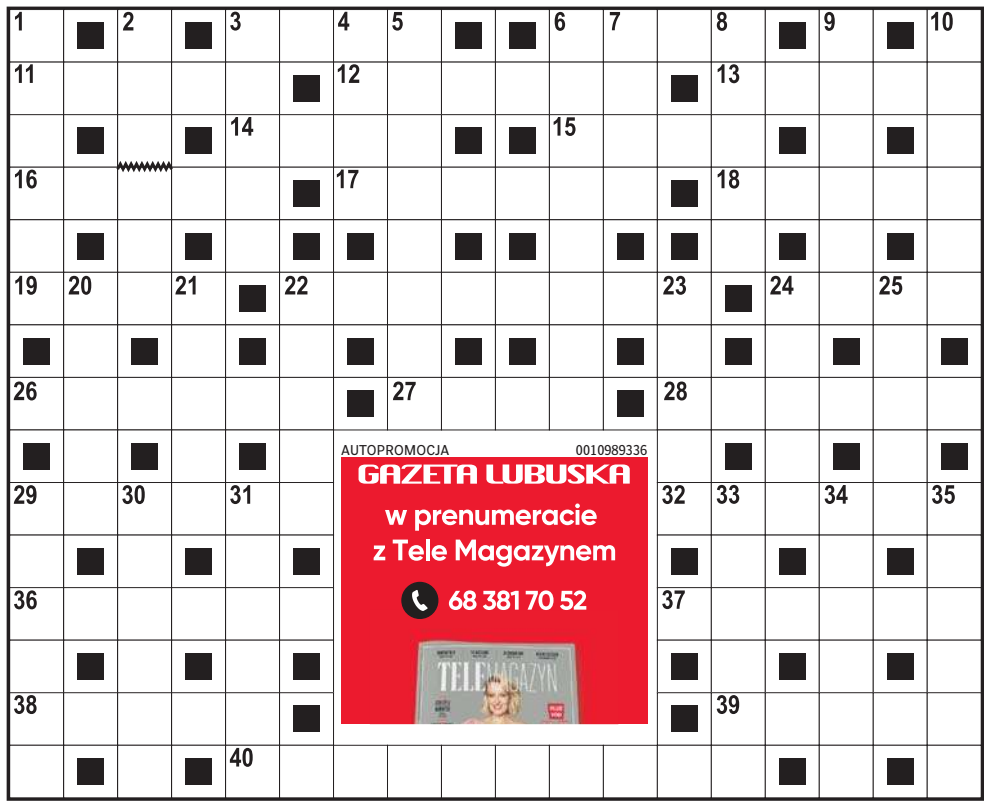
Pamiątki Claire Darling
ŚRODA, TVP Kultura, 20:00
Historia rozpoczyna się pierwszego dnia lata i zarazem ostatniego dnia życia Claire Darling (Catherine Deneuve). A przynajmniej tak się ekscentrycznej matronie wydaje... W związku z tym wystawia cały swój dobytek na trawniku przed domem. Wśród przedmiotów są drogocenne antyki i bezcenne rodzinne pamiątki...

Polacy w świecie
ŚRODA, Super Polsat, 20:00
Tomasz Florkiewicz odwiedza wybrane stolice Europy i sprawdza, jak żyją w nich Polacy. Prowadzący spróbuje poznać motywacje tej trudnej decyzji, sprawdzi, jak Polacy radzą sobie z obcym językiem i kulturą.

Fenomen Fogga
CZWARTEK, TVP Dokument, 19:00
Estradowy fenomen i jedna z największych gwiazd polskiej piosenki, ikona kultury – Mieczysław Fogg stworzył własny styl, któremu pozostał wierny do końca trwającej ponad 60 lat kariery.

Śledztwa siostry Bonifacji
CZWARTEK, BBC First, 21:00
W miasteczku Great Slaughter wciąż się dzieje coś podejrzanego. W drugim sezonie m.in. zostaje zamordowany odtwórca głównej roli w spektaklu, a w lesie śledczy dokonują makabrycznego odkrycia noszącego znamiona obrzędu. Intuicja siostry Bonifacji okaże się niezastąpiona.

KRZYŻÓWKA NR 83



Poziomo:
3) silny wstrząs psychiczny,
6) jednostka wojskowa wchodząca w skład brygady,
11) opanowany i spokojny mężczyzna,
12) drewniane lub murowane ogrodzenie,
13) „… gwiazd”, przebój Zdzisławy Sośnickiej,
14) motyw na tkaninie, deseń,
15) rzucanie ziarna w glebę,
16) rząd lamp w teatrze,
17) przestarzały utwór literacki,
18) opad atmosferyczny o charakterze przelotnym,
19) prezydencki sprzeciw wobec ustawy,
22) duży ptak morski o długich, wąskich skrzydłach,
24) „… ludzi umarłych”, dramat obyczajowy,
26) atol na Oceanie Spokojnym,
27) system rozgrywek sportowych,
28) młodzieżowa gra ruchowa,
29) elastyczny w apteczce,
32) rogatywka lub kaszkiet,
36) przeszkoda na drodze,
37) sędzia przed nominacją,
38) warzywo na surówkę,
39) wyżyna na Półwyspie Indyjskim,
40) kobieta doszukująca się sensacji we wszystkim.

Pionowo:
1) … Wielkopolski nad rzeką Obłok,
2) zwięzłe, trafne, często dowcipne powiedzenie,
3) dokuczliwa spiekota, upał,
4) w fizyce mierzony w omach,
5) kolizja kilku aut na szosie,
6) wigilijna msza o północy,
7) Europejska lub Wolności,
8) kuzynka kruka i wrony,
9) broniona przez Ordona,
10) imię wykonawczyni przeboju „Niech żyje bal”,
20) kochała pana Sułka,
21) główny posiłek dnia,
22) dawny stop metali,
23) rasa psa jak koniec buta,
24) na pagonie podoficera,
25) zamieranie tkanek, atrofia,
29) początek dnia, świt,
30) „Latarnik” Sienkiewicza,
31) niewielkie państwo w Pirenejach,
33) Sobiesław, nestor polskich kierowców rajdowych,
34) powieść Anki Kowalskiej,
35) słowna zniewaga, potwarz.

ROZWIĄZANIE NR 82

U	■	R	■	D	U	M	A	■	■	M	S	Z	A	■	J	■	R
G	R	O	N	O	■	U	R	Y	W	E	K	■	D	Ż	U	D	O
A	■	D	■	L	I	S	T	■	■	S	O	L	E	■	R	■	L
N	A	Z	W	A	■	K	O	B	R	A	K	■	P	L	A	Ż	A
D	■	A	■	S	■	■	R	■	■	L	■	■	T	■	T	■	N
A	Z	J	A	■	S	T	O	L	N	I	C	A	■	B	A	R	D
■	O	■	K	■	Z	■	U	■	■	N	■	R	■	U	■	U	■
P	Ł	O	W	C	E	■	I	G	Ł	A	■	G	A	Ź	N	I	K
■	Z	■	E	■	P							U	■	K	■	N	■
K	A	R	N	E	T							S	T	A	T	Y	W
O	■	O	■	T	■							■	Ł	■	R	■	I
M	I	N	T	A	J							M	U	S	Z	L	A
I	■	D	■	N	■							■	M	■	O	■	N
K	R	E	D	O	■							■	I	N	D	Y	K
S	■	L	■	L	I	Z	B	O	Ń	C	Z	Y	K	■	A	■	I

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Niespożytych wręcz pokładów energii będzie Ci można dzisiaj tylko pozazdrościć. Horoskop dzienny mówi, że dużo uda Ci się osiągnąć.

Ryby (19.02 - 20.03)
Postanowisz coś zmienić w swoim najbliższym otoczeniu. Horoskop na dziś ostrzega, że Twoje plany i pomysły nie wszystkim się spodobają.

Baran (21.03 - 19.04)
Chętnie wysłuchasz, co mają do powiedzenia inne osoby. Horoskop dzienny na środę mówi, że wnioski, do jakich dojdziesz, będą pouczające.

Byk (20.04 - 20.05)
Nie pozwól dzisiaj nikomu sobą sterować. Horoskop dzienny wyraźnie ostrzega, że uleganie naciskom może spowodować fatalne skutki.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Wyróżniać Cię będzie wyjątkowa kreatywność. Horoskop na dziś zapowiada, że Twoje pomysły przypadną do gustu wielu osobom.

Rak (22.06 - 22.07)
Ktoś zwróci się do Ciebie z prośbą o pomoc. Horoskop dzienny na środę to wskazówka, by nikomu nie odmawiać swojego wsparcia.

Lew (23.07 - 22.08)
Czeka Cię dzisiaj wyjątkowo pomyślny dzień. Horoskop dzienny wyraźnie zapowiada, że bez problemu uda Ci się zrealizować wszystkie plany.

Panna (23.08 - 22.09)
Nie podejmuj żadnych drażliwych tematów. Horoskop na dziś mówi, że jeden z nich może stać się ogniskiem zapalnym sporej awantury.

Waga (23.09 - 22.10)
Będziesz dzisiaj pod wrażeniem osiągnięcia osoby z bliskiego otoczenia. Horoskop dzienny na środę wyraźnie zapowiada, że nie tylko Ty.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Musisz dzisiaj wykazać się większą niż zazwyczaj systematycznością. Horoskop dzienny stanowczo radzi nie odkładać niczego na później.

Strzelec (22.11 - 21.12)
Twoja uwaga będzie w dużej mierze skupiona na potrzebach innych osób. Horoskop na dziś mówi, że ludzie będą Ci za to bardzo wdzięczni.

Koziorożec (22.12 - 19.01)
Nie zrażaj się, jeśli nie wszystko będzie szło po Twojej myśli. Horoskop dzienny na środę uspokaja, że będą to tylko przejściowe problemy.

GAZETA LUBUSKA
www.gazetalubuska.pl
Z-ca redaktora naczelnego **Mateusz Różański**, Prezes Makroregionu **Renata Pękala**, Dyrektor marketingu oddziału **Aleksandra Sobolewska**
Redakcja al. Niepodległości 25, 65-042 Zielona Góra
skr. pocztowa 120, tel. 68 32 48 600, 68 32 48 805
fax 68 32 48 872, redakcja@gazetalubuska.pl
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
Prezes Zarządu Polska Press Grupy **Zenon Nowak**
Dyrektor artystyczny **Tomasz Bocheński**
Biuro Prasowe: **biuroprasowe@polskapress.pl**
Dyrektor kolportażu **Karol Wlazło**, Agencja AIP **kontakt@aip24.pl**
Biuro Konsumenta PPG, e-mail: 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.

eprasa.pl edb80dcb6e

DROBNE

Jak zamieścić ogłoszenie drobne lub nekrolog?
Przez internet: ibo.polskapress.pl
e-mail: bo.gazetalubuska@polskapress.pl

NASZE BIURA OGŁOSZEŃ

ZIELONA GÓRA al. Niepodległości 25
czynne pon.-pt. 8.00-16.00
tel. 512 212 994
e-mail: bo.gazetalubuska@polskapress.pl

GORZÓW WLKP. ul. Sikorskiego 111 (Park 111, II p.)
czynne pon.-pt. 9.00-17.00
tel. 510 026 986
e-mail: bog.gazetalubuska@polskapress.pl

SŁUBICE ul. T. Kościuszki 6/1
czynne pon.-pt. 8.30-16.30
tel. 95 75 80 760
e-mail: bos@gazetalubuska.pl

RUBRYKI I PODRUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH

NIERUCHOMOŚCI
- mieszkania - sprzedam
- mieszkania - kupię
- mieszkania - do wynajęcia
- mieszkania - wynajmę
- mieszkania - zamienię
- domy - sprzedam
- domy - kupię
- domy - do wynajęcia
- domy - wynajmę
- domy - zamienię
- lokale użytkowe - sprzedam
- lokale użytkowe - kupię
- lokale użytkowe - do wynajęcia
- lokale użytkowe - wynajmę
- lokale użytkowe - zamienię
- działki, grunty - sprzedam
- działki, grunty - kupię
- gospodarstwa
- garaże
- pośrednictwo
- inne
- bank stancji

HANDLOWE
- AGD
- RTV
- elektronika, komputery
- telefony
- car audio
- antyki
- kolekcjonerstwo, sztuka
- jubilerstwo
- filmy, muzyka
- foto, książki
- instrumenty muzyczne
- lombardy
- sport i rekreacja
- maszyny urządzenia
- materiały budowlane
- materiały opałowe
- tekstylia, odzież
- dla dziecka
- meble
- inne

MOTORYZACJA
- samochody osobowe
- ciężarowe, dostawcze
- busy autobusy
- rolnicze
- przyczepy, naczepy
- zabytkowe
- uszkodzone, rozbite
- motocykle
- części i akcesoria
- zamienię
- motofinanse
- motousługi
- inne

FINANSE BIZNES
- kredyty, pożyczki
- usługi finansowe
- usługi prawne
- biura rachunkowe
- ubezpieczenia
- oferty
- inne

NAUKA
- szkoły
- kursy/szkolenia
- języki obce
- korepetycje
- inne

PRACA
- zatrudnię
- urzędy pracy
- szukam pracy
- inne

ZDROWIE
- apteki
- pomoc całodobowa
- chirurgia
- ginekologia
- interna
- neurologia
- pediatria
- psychologia
- psychiatria
- stomatologia
- urologia
- inne specjalizacje
- przychodnie, kliniki
- laboratoria
- zabiegi
- opieka
- sprzęt medyczny
- uroda
- inne

USŁUGI
- agd rtv foto
- budowlano-remontowe
- instalacyjne
- biurowo - projektowe
- komputerowe
- krawiectwo
- montażowe
- ogrodnicze
- porządkowe
- przeprowadzki
- reklamowe
- stolarskie
- radio taxi
- transportowe
- rozrywka
- uroczystości
- zabezpieczające
- inne

TURYSTYKA
- agroturystyka
- kraj
- świat
- biura podróży
- obozy i kolonie
- wycieczki
- przewozy
- inne

ZWIERZĘTA
- lecznice
- usługi
- inne

MATRYMONIALNE

RÓŻNE

KOMUNIKATY

ŻYCZENIA/PODZIĘKOWANIA

GASTRONOMIA
- dania na telefon
- usługi
- inne

ROLNICZE
- maszyny rolnicze
- ogrodnictwo
- płody rolne
- zwierzęta hodowlane
- inne

TOWARZYSKIE

USŁUGI KAMIENIARSKIE

USŁUGI POGRZEBOWE

0011097254

„Zamknęły się ukochane oczy, spoczęły pracowite dłonie, przestało bić najdroższe serce”

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że 25 maja 2024 roku w wieku 70 lat odeszła od nas ukochana Mama, Siostra, Teściowa, Babcia, Szwagierka i Ciocia

ś†p

Zofia Łukaszewicz

z domu Bednarek

Pogrzeb odbędzie się 31 maja 2024 roku o godz. 9.50 na cmentarzu komunalnym (starym) przy ul. Wrocławskiej w Zielonej Górze. Pożegnanie w kaplicy o godz. 9.20.

Pogrążona w żałobie *Rodzina*

Msza św. w intencji Zmarłej zostanie odprawiona w dniu pogrzebu o godz. 7.30 w kościele pw. św. Franciszka z Asyżu w Zielonej Górze.

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

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

Praca

ZATRUDNIĘ

OFERUJEMY atrakcyjne zarobki w opiece senioralnej. Praca Niemcy, Austria. Stawka 2100 Euro / mies netto (wliczony bonus za szybki wyjazd). Zadzwoń do nas: WeCare 22 606 41 19

ZATRUDNIMY opiekunów seniorów, praca w Niemczech. Teraz wyższe stawki dla nowozatrudnionych, nawet 1950Euro na rękę/1 miesiąc. Premia do 250E za wyjazd w maju/czerwcu. Telefon: 22 295 51 47 Agencja Promedica24

Usługi

OGRODNICZE

Wiercenie studni. Tel.883982224

BUDOWLANO-REMONTOWE

DACHY nowe i remonty. Tel. 793 527 334.

DACHY PAPA SOLIDNIE 720 477 357

MONTAŻOWE

ELEKTRYK, instalacje 601773942

OKNA, bramy drzwi, roletki, naprawy okien, montaż PlastMat. Tel. 68-4701970, Wrocławska 35.

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

Turystyka

KRAJ - GÓRY

PROMOCJA - pobyt - 85 zł ze śniadaniem. TYLICZ k/Krynicy G., pok. z łaz.+TV, bilard, parking, 730-007-166

KRAJ - MORZE

DZWIRZYNOMORZE.PL, 605-905-969

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

MORZE Trzęsacz 661-271-774.

Różne

KASA za stare książki 609-643-399

REKLAMA 0010985763

INFORMATOR POGRZEBOWY

KAMIŃSCY Zielona Góra, ul. Kościelna 4, Zyty 19, **tel. 693 424 440; 68 323 05 09** oraz Polkowice ul. Spokojna 1; Legnica ul. Chojnowska 7; Szprotawa ul. Kościuszki 31A przewóz zmarłych 24 godz., kompleksowa organizacja pogrzebów oraz transmisja pogrzebu online.

AD PATRES (J. Mądry) przewóz zmarłych całą dobę, bezgotówkowa organizacja pogrzebów, Zielona Góra, ul. Wrocławska 68, **tel. 68 320 85 17, 601 760 685.**

MIEJSKI ZAKŁAD POGRZEBOWY Zielona Góra, Masarska 13, 68 320 22 35, 68 320 22 32, przewóz zwłok, kompleksowa obsługa pogrzebów **tel. 601 798 365 całą dobę.**

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

REKLAMA 0011096363

Burmistrz Sulechowa

działając zgodnie z art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 roku o gospodarce nieruchomościami (Dz.U. z 2023 r. poz. 344 z późn zm.)

informuje,

że na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego Sulechów, Plac Ratuszowy 6, został wywieszony wykazy nieruchomości stanowiących własność Gminy Sulechów, przeznaczonych do najmu, sprzedaży, dzierżawy i użyczenia, położonych na terenie Gminy Sulechów.

REKLAMA 0011096049

Burmistrz Krosna Odrzańskiego

informuje, że zgodnie z art. 35 ust. 1 i 2 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (j.t. Dz. U. z 2023 r., poz. 344 ze zm.) w Biuletynie Informacji Publicznej Urzędu Miasta w Krośnie Odrzańskim oraz na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miasta w Krośnie Odrzańskim, ul. Parkowa nr 1, budynek B, **wywieszono wykaz nr 23/2024 nieruchomości przeznaczonych do dzierżawy oraz wykaz nr 24/2024, 25/2024 i 26/2024 nieruchomości przeznaczonych do sprzedaży.**

REKLAMA 0011096331

BURMISTRZ BRODÓW

zgodnie z art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (t.j. Dz.U. z 2023 r. poz. 344 z późn. zm.) informuje, że w siedzibie Urzędu Miejskiego Brody, na tablicy ogłoszeń na okres 21 dni został wywieszony **wykaz nieruchomości stanowiących własność Gminy Brody, przeznaczonych do dzierżawy w drodze bezprzetargowej** (Zarządzenie nr 7/24 z dnia 27.05.2024 r.).

AUTOPROMOCJA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

Ogłoszenia drobne
w Twojej gazecie zlecisz bez wychodzenia z domu przez Internetowe Biuro Ogłoszeń

ibo.polskapress.pl

eprasa.pl edb80dcb6e

Gazeta Lubuska
Środa–czwartek, 29–30.05.2024

PIŁKA NOŻNA W ŚRODĘ SELEKCJONER REPREZENTACJI OGŁOSI POWOŁANIA NA TURNIEJ EURO 2024 W NIEMCZECH

Kto znajdzie się w naszej kadrze?

Jakub Maj
redakcja@polskapress.pl

Euro 2024 zbliża się wielkimi krokami. Michał Probierz ma w środę ogłosić skład reprezentacji. Selekcjoner na turniej w Niemczech może zabrać 26 zawodników.

Polska po barażach z Estonią i Walią awansowała na Euro 2024. Po słabych eliminacjach kibice nie wierzyli w sukces, ale zmiana trenera z Fernando Santosa na Michała Probierza okazała się świetną decyzją.

– Byłem przekonany, że awansujemy. Wiem, że to teraz brzmi dziwnie, ale wygrałem bardzo dużo zakładów. Byliśmy przygotowani na całą otoczkę tego spotkania. U zawodników widziałem spokój i sam cały mecz przesiedziałem na swoim miejscu na ławce trenerskiej – powiedział selekcjoner u Kuby Wojewódzkiego.

Niedługo Biało-Czerwoni zmierzą się w fazie grupowej z Francją, Holandią oraz Austrią. Wszyscy rywale Polski należą do europejskiej czołówki, dlatego przejście do fazy pucharowej będzie niezwykle trudne. Michał Probierz niemal od razu po meczu z Walią zaczął jeździć na różne stadiony, aby obserwować polskich zawodników w akcji. Jak będzie wyglądał 26-osobowy skład naszego kraju? Roman Kołtoń poinformował, że selekcjoner kadrę na Euro poda prawdopodobnie 29 maja.

Jest kilku zawodników, którzy na pewno pojadą do Niemiec: Robert Lewandowski, Wojciech Szczęsny, Piotr Zieliński czy Jakub Kiwior. Większość nazwisk na liście Probierza to tajemnica. Niestety, na początku tego tygodnia dziennikarze TVP Sport przekazali, że Matty Cash nie zdoła wyleczyć kontuzji łydki, która dokucza mu od kilku tygodni. Z tego powodu 26-latek nie pojedzie na Euro. Już kilka dni temu Michał Probierz sugerował, że sytuacja defensora Aston Villi jest poważna.

– W marcu zdecydowanie większa część zawodników występowała w klubach regularnie i była to bardzo istotna zmiana względem moich pierwszych zgrupowań. Na dziś Matty Cash ma problemy. Lekarze klubowi Aston Villi rozmawiają ze sztabem medycznym reprezentacji. Może się okazać, że Casha nie będzie na Euro, ale to lekarze zdecydują – zdradził Probierz w rozmowie z portalem WP Sportowe Fakty.

FOT. ADAM JANKOWSKI

Michał Probierz miał ostatnio z pewnością przyjemny ból głowy, ponieważ wielu kandydatów do kadry „wystrzeliło" z formą na koniec rozgrywek ligowych w Europie

Matty Cash w reprezentacji Polski zagrał w 15 meczach, w których strzelił jednego gola. Kibice po zawodniku z Premier League na pewno oczekiwali więcej, ale brak 26-latka na Euro będzie dużym osłabieniem.

Polscy dziennikarze twierdzą, że sensacyjne powołanie na Euro 2024 niedługo otrzyma Arkadiusz Milik. 30-letniego napastnika jeszcze kilka tygodni temu ciężko było sobie wyobrazić w kadrze na mistrzostwa przez słabszą formę. W ostatnich meczach pokazał się jednak z lepszej strony, co nie umknęło uwadze selekcjonera. Mimo wszystko to spore zaskoczenie, gdyż oznacza to rezygnację z Krzysztofa Piątka lub Adama Buksy.

– Z tego, co słyszę, to niespodzianką będzie fakt, że kwestionowany Arkadiusz Milik na Euro pojedzie, jeśli wszystko ze zdrowiem będzie OK, bo forma ostatnio dopisuje. To jest zaskoczenie w tym sensie, że zdążyliśmy powiedzieć, iż Michał Probierz Arka nie lubi – stwierdził Łukasz Wiśniowski podczas programu „Pogadajmy o piłce" w Meczykach.

Kto stanie na bramce? Według Sebastiana Staszewskiego na Euro 2024 pojadą Wojciech Szczęsny, Łukasz Skorupski i Marcin Bułka. Selekcjoner po raz kolejny zrezygnuje z utalentowanego Kamila Grabary, który tego lata zmieni klub i przeniesie się do Wolfsburga. ©℗

Zimny Fin z Cracovii rozgrzewał publiczność

Jacek Żukowski
jacek.zukowski@polskapress.pl

PIŁKARSKIE ORŁY. **Od czasów Krzysztofa Piątka i sezonu 2017/2018 Cracovia miała kilku napastników, ale żaden nie zbliżył się do dokonania tego piłkarza – 21 goli w sezonie.**

Ostatnim, który przekroczył dwucyfrową barierę bramek, był Rafael Lopes (rozgrywki 2019/2020), autor 11 trafień.

W minionym sezonie najlepszym strzelcem „Pasów" był Benjamin Kallman, który strzelił dziewięć bramek. To jego drugi sezon w krakowskim klubie – w poprzednim zdobył sześć goli.

W przeciętnym zespole wyrósł na gwiazdę. Były król fińskiej ekstraklasy w barwach Interu Turku (sezon 2021 r., kiedy to strzelił 14 goli) szybko zaaklimatyzował się w Krakowie. W minionych rozgrywkach opuścił tylko jeden mecz, aż w 30 spotkaniach wychodził w pierwszym składzie i grał zwykle do końca lub kończył mecze kilka minut przed upływem 90 minut. – To jest zawodnik, który robi różnicę – mówi Paweł Zegarek, były napastnik Cracovii, autor 102 goli dla „Pasów" w rozgrywkach ligowych II i III ligi. – Kallman to bardzo silny zawodnik, taki, który wydawałoby się, że może mieć problemy techniczne, a jednak świetnie potrafi wykończyć akcje, mało tego, wypracowuje sytuacje kolegom. Na przykład jego współpraca z Patrykiem Makuchem wygląda bardzo dobrze. Napastnik żyje z podań innych, kiedy dostanie piłkę „na walkę", to doskonale sobie radzi, ale gdyby miał więcej podań na wolną przestrzeń, to jeszcze lepiej mógłby wykorzystać swoją dynamikę i miałby więcej bramek na koncie.

FOT. ANNA KACZMARZ

Benjamin Kallman w meczu z Legią (2:0). To było najlepsze spotkanie Fina w polskiej ekstraklasie

Grał w lidze fińskiej; najlepiej mu szło w Interze, z którym zdobył dwa puchary tego kraju, w ligach szkockiej, duńskiej i norweskiej, ale poza rodzimą ekstraklasą nie poczynał sobie już tak dobrze. W polskiej ekstraklasie zdobył 15 goli. Najlepszym jego meczem był ten z grudnia, kiedy strzelił dwie bramki Legii Warszawa. Tym występem wzbudził zainteresowanie stołecznego klubu i być może Legia kupi go latem. Kallman ma jeszcze przez rok ważny kontrakt z Cracovią. Ma 25 lat i jest wyceniany przez portal transfermarkt na 700 tysięcy euro.

– 9 bramek to przyzwoity dorobek. Napastnik musi taki mieć, by pomóc drużynie walczącej o utrzymanie, a taką była w tym sezonie Cracovia – podkreśla Zegarek. – Zrobił progres w stosunku do poprzednich rozgrywek. Wygrana z Legią dzięki jego golom dała „Pasom" oddech przed zimowymi przygotowaniami do sezonu. Jeden z goli padł po pięknym uderzeniu w „okienko" – widać, że Kallman dysponuje dobrym strzałem. Nic dziwnego, że Legia zwróciła na niego uwagę. Strzelił 9 bramek w takiej drużynie, jak Cracovia, i można założyć, że w lepszym zespole ten dorobek miałby większy. Ewentualny transfer może okazać się dla Legii strzałem w dziesiątkę. Będzie miał więcej okazji do pokazania się.

Ale nie zawsze tak musi być. Wspomniany Lopes, król w Cracovii, w Legii kompletnie przepadł. – To kwestia wejścia w zespół – podkreśla były napastnik. – Ciężko wyrokować, jak by było. Przy sposobie grania Kallmana ma dużą szansę na powodzenie. Ma charakter do walki, to boiskowy zadziora. Na pewno nie lubi siedzieć na ławce rezerwowych i jest w stanie poradzić sobie w nowym otoczeniu. Oczywiście, gdyby odszedł z Cracovii, to dla „Pasów" byłaby to niepowetowana strata. Nie jest bowiem łatwo zastąpić piłkarza, który daje 9 bramek w sezonie. ©℗

RANKING
Piłkarskie ORŁY'24

PATRONAT HONOROWY
Ministerstwo Sportu i Turystyki

PARTNER MERYTORYCZNY
PZPN

eprasa.pl edb80dcb6e

PIŁKA RĘCZNA ZESPÓŁ Z PŁOCKA PO 13 LATACH ZNÓW JEST NAJLEPSZY

Wisła Płock mistrzem

Jaromir Kruk
redakcja@polskapress.pl

Piłkarze ręczni Orlen Wisły Płock wygrali finałową rywalizację w Orlen Superlidze z Industrią Kielce 2:0. Rozmawiamy z Marcelem Jastrzębskim, Bramkarzem Sezonu Orlen Superligi.

Jak smakuje zdobycie mistrzostwa Polski w starciu z Industrią w Kielcach?
Pokonanie Kielc, jednego z najlepszych zespołów w Europie, na ich terenie to coś wyjątkowego. Taki sukces ma niesamowity smak, szczególnie po takim meczu, gdzie potrzebne były rzuty karne do wyłonienia triumfatora.

Drugie spotkanie finałowe przebiegało według waszego planu?
W sporcie trudno coś planować. Mogło być lepiej, ale Andreas Wolff zaliczył dużo obron i trzymał Kielce w grze. Wyglądaliśmy super w defensywie, a to w takich spotkaniach ma kluczowe znaczenie. W Kielcach nie gra się łatwo, czuliśmy jednak także wsparcie naszych kibiców. Sytuacja zmieniała się niemal cały czas, ale jak wyrównaliśmy, doprowadzając do karnych, pomyślałem, że możemy sobie już tego wieczora zapewnić mistrzostwo. Uważam, że na tytuł zasłużyliśmy, wierzyliśmy, że go zdobędziemy. Bez wiary nie ma co liczyć w sporcie na powodzenie.

FOT. PAP/PIOTR POLAK

Marcel Jastrzębski po raz drugi z rzędu został wybrany Bramkarzem Sezonu Orlen Superligi. 21-latek był jedną z kluczowych postaci swojej drużyny w tym sezonie

Konkurs karnych wiąże się z dużym stresem?
Na pewno tak, a sztuką jest to wszystko okiełznać wtedy, gdy ważą się losy mistrzostwa Polski. Karne to ogromne emocje, a wygranie dodatkowego konkursu w Kielcach pokazało, że jesteśmy mocni mentalnie. Chcieliśmy dać radość i satysfakcję samym sobie i kibicom z Płocka, którzy licznie stawili się na wyjeździe.

Jakoś szczególnie świętuje się mistrzostwo Polski?
Zobaczymy. Na razie dopiero dociera do mnie, co wspólnie osiągnęliśmy. Widząc radosne miny osób związanych z Wisłą Płock, mamy przekonanie, że wykonaliśmy fantastyczną robotę. Ja tylko mogę dodać, że jestem szczęśliwy.

W środę losowanie grup przyszłorocznych mistrzostw świata. Na kogo chciałbyś, żeby trafiła reprezentacja Polski?
Nie mam jakichś specjalnych życzeń. Ostatnio skupiałem się na sprawach klubowych, ale w środę z ciekawością będę śledził losowanie. Chciałbym, aby reprezentacja Polski zagrała dobry turniej. Mamy jeszcze trochę czasu na przygotowania. Po pierwszym spotkaniu eliminacyjnym mistrzostw świata ze Słowacją, porażce w Gdańsku, mocno nas krytykowano, ale wiedzieliśmy, że rewanż będzie należeć do Polski. Wygraliśmy wysoko i zapewniliśmy sobie miejsce w kolejnym światowym czempionacie, który odbędzie się w Chorwacji, Danii i Norwegii.

Nie miałeś problemów z adaptacją w kadrze?
Reprezentacja stanowi spełnienie moich marzeń, każdy sportowiec chce grać dla swojego kraju. Chcę zostać w drużynie narodowej jak najdłużej. Nie ukrywam, że wchodząc do kadry, miałem tremę, cały czas ją mam. Spotkałem zawodników znanych mi nie tak dawno głównie z telewizji. Kiedyś ich oglądałem, dziś jestem z nimi w reprezentacji. Panuje u nas kapitalna atmosfera i z całego serca wierzę, że ugramy coś na przyszłorocznych mistrzostwach świata.
©℗

Triathloniści ponownie zawitają do Gorzowa

Robert Gorbat
rgorbat@gazetalubuska.pl

TRIATHLON. **W najbliższą niedzielę, 2 czerwca, Gorzów już po raz trzeci będzie organizatorem pierwszej w sezonie imprezy z cyklu Samsung River Triathlon Series.**

Zawodnicy będą startowali na dwóch dystansach – 1/4 Iron Man oraz 1/8 Iron Man. Najpierw popłyną z prądem Warty od przystani Admiry przy ul. Wał Okrężny, potem zmierzą się na kolarskim odcinku, prowadzącym ulicami Gorzowa oraz drogą serwisową wzdłuż trasy S3 do Brzozowca (tam i z powrotem), zaś ostatnim etapem będzie bieganie. Jego start będzie miał miejsce na Wale Okrężnym, w okolicach przystani. Następnie zawodnicy przebiegną Mostem Staromiejskim na nadwarciański bulwar wschodni, a wrócą dołem, tuż przy Warcie, w kierunku bulwaru zachodniego. Tam zawrócą, ponownie przebiegną przez Most Staromiejski i skręcą w lewo w ulicę Fabryczną, skąd ponownie zawrocą. Meta będzie zlokalizowana przy galerii Nova Park.

FOT. ROBERT GORBAT

Triathloniści zawładną w niedzielne przedpołudnie centrum Gorzowa. Będą rywalizować od godz. 10.00

„Ćwiartka", czyli 1/4 Ironmana to 950 m pływania, 45 km jazdy rowerem oraz 10,50 km biegu. 1/8 Ironmana to z kolei 475 m pływania, 22,5 km jazdy rowerem oraz 5,25 km biegu.

Szczegółowy harmonogram zawodów: godz. 7.30-9.30 – otwarcie biura zawodów, wydawanie pakietów startowych, wprowadzanie rowerów do strefy zmian; 10.00 – start dystansu 1/4 IM i sztafet; 10.45 – start dystansu 1/8 IM i sztafet; 13.00-15.00 – wyprowadzanie rowerów ze strefy zmian; 13.30 – dekoracja zwycięzców open, kategorii wiekowych oraz sztafet dystansu 1/8 IM i 1/4 IM.

Organizatorzy Samsung River Triathlon Series zdecydowali, że impreza już po raz trzeci będzie miała swoją ogólnopolską inaugurację w Gorzowie – w niedzielę, 2 czerwca. Terminarz pozostałych tegorocznych zawodów: 23 czerwca – Międzychód, 30 czerwca – Wronki, 21 lipca – Koło, 11 sierpnia – Konin i 25 sierpnia – Uniejów.
©℗

KRÓTKO

PIŁKA NOŻNA
W Szprotawie górą Polacy. Jak będzie w Żarach?
Piłkarska reprezentacja Polski U-15 w rozegranym w Szprotawie meczu towarzyskim pokonała Szwajcarię 3:1 (1:0). Bramki zdobyli: Miłosz Kubal, Igor Owczarek, Oliwier Czyzio - Leon Haliti.
W środę w Żarach oba zespoły zagrają po raz drugi. Mecz na stadionie Promienia przy ul. Zwycięzców rozpocznie się o godz. 17.00.

KARATE
Skromna ekipa, ale bogata zdobycz
Skromna reprezentacja Klubu Karate NIDAN Zielona Góra z bogatym łupem zakończyła star w XVIII Otwartych Mistrzostwach Województwa Opolskiego w Głuchołazach.
Zielonogórzanie, którzy na Opolszczyznę pojechali w 13-osobowym składzie, zdobyli 15 medali - trzy złote oraz po sześć srebrnych i brązowych. Na najwyższym stopniu podium stanęli Laura Semeniuk, Milena Herdzik i Maciej Florek. Dwoje wymienionych na końcu zdobywało również medale w innych kolorach.
Medale zawodników KK NIDAN Zielona Góra: złote - kata: Laura Semeniuk, Maciej Florek; **kumite:** Milena Herdzik; **srebrne - kata:** Daria Semeniuk, Milena Herdzik, Maja Trubiłowicz, Maksymilian Mały, Mateusz Walasek; **kumite:** Mateusz Walasek; **brązowe - kata:** Wiktor Semeniuk, Marcel Pawlak; **kumite:** Maja Trubiłowicz, Filip Kulczyk, Maksymilian Mały, Maciej Florek.

KARATE
Po zaciętych pojedynkach wywalczyli prawie 30 medali
26 medali zdobyli zawodnicy zielonogórskiej Akademii BUDO i Rozwoju Osobowości w rozegranym w Pile XIII Ogólnopolskim Turnieju Karate Tradycyjnego Shoto Cup 2024.
Rywalizowano w konkurencjach kata i kumite. Zielonogórzanie sięgnęli po osiem złotych medali oraz po dziewięć srebrnych i brązowych. - Pojedynki był dość zacięte, ponieważ o miejscach medalowych decydowały rozgrywki na zasadzie „każdy z każdym" - powiedział Dariusz Hejduk, trener zawodników ABiRO Zielona Góra. - Choć nie wszyscy nasi reprezentanci wywalczyli medale, to przede wszystkim liczy się start i sam udział w zawodach. Gratulacje dla wszystkich naszych zawodników.
Medale zawodników ABiRO Zielona Góra - złote: Lidia Piosik - dwa, Karolina Kiczak, Adam Sobotka, Adam Lepa, Kacper Kiczak, Franciszek Kaszubski, Cyprian Stachowiak); **srebrne:** Mikołaj Pastuszek - dwa, Joanna Kiczak, Oliwia Kużel, Adam Sobotka, Cyprian Stachowiak, Grzegorz Pastuszek, Jędrzej Piwko, Patryk Gorzelanny; **brązowe:** Hanna Piwko, Karolina Kiczak, Marta Wojcieszak, Olimpia Łosowska, Oliwia Kużel, Jan Nowicki, Kacper Jarzyński, Kacper Kiczak, Patryk Gorzelanny.

LEKKOATLETYKA
Zielonogórzanin wygrał wszystko, co mógł wygrać
Fabian Haręża, 16-letni zawodnik Startu Zielona Góra, kapitalnie spisał się w rozegranych w Kozienicach mistrzostwach Polski juniorów sportowców niepełnosprawnych. Podopieczny trenera Jerzego Walczaka zdobył trzy złote medale we wszystkich konkurencjach, w których startował: w biegu na 100 m (13,53), na 200 m (26,88) i na 400 m (1.00,17). Zielonogórzanin jest członkiem kadry narodowej juniorów w klasie T-37.

TENIS STOŁOWY
Młodzieżowycy ZKS-u zdobyli dwa medale
Dwa brązowe medale zdobyli zawodnicy zielonogórskiego ZKS-u w młodzieżowych mistrzostwach Polski w Gliwicach. W grze podwójnej kobiet na podium stanęła Anna Kubiak (grająca w parze z Kamilą Gryko - Dojlidy Białystok), a w deblu mężczyzn - Patryk Bielecki (wspólnie z Patrykiem Dziubą - Politechnika Rzeszów).

TENIS STOŁOWY
Skromna zdobycz we Władysławowie
Tylko jeden medal wywalczyła ekipa lubuska startująca w międzynarodowym turnieju WTT Youth Contender we Władysławowi. Autorem tej zdobyczy (brązowy medal) został Samuel Michna (ZKS Zielona Góra) w grze pojedynczej, w kategorii U-15.

TENIS STOŁOWY
Krystyna Łysiak o Krzysztof Żyłka bez kwalifikacji
W tajlandzkim Pattaya rozegrano światowe kwalifikacje, z których tylko zwycięzcy uzyskali prawo gry na igrzyskach paraolimpijskich w Paryżu. Z dwojga startujących tam Lubuszan, tylko grający w klasie 4 Krzysztof Żyłka (GZSN Start Gorzów) dotarł do finału, gdzie przegrał z Genkim Saito (Tajlandia) 1:3. Rywalizująca w klasie 11 Krystyna Łysiak (Dziesiątka Nowa Sól) zajęła odległą lokatę.
(cekon, rk)

eprasa.pl edb80dcb6e

SPORT

www.sportowy24.pl

PIŁKA NOŻNA

III-ligowa AstroEnergy Warta Gorzów została ukarana walkowerem za mecz 31. kolejki z Rekordem Bielsko-Biała. Gorzowianie zdobyli punkt po remisie 2:2, ale stracili go, ponieważ w ich zespole zagrał Shuto Nakano. Japończyk wybiegł na boisko, a nie powinien, ponieważ nie minęło wówczas 48 godzin od jego gry w IV-ligowych rezerwach Warty. W tej sytuacji gorzowianie mają już tylko jeden punkt przewagi nad strefą spadkową.

FOT. BOGUSŁAW SACHARCZUK

ŻUŻEL

13 czerwca (godz. 20.00) - to nowy termin meczu Novy Hotel Falubazu Zielona Góra z Włókniarzem Częstochowa w PGE Ekstralidze. Przypomnijmy, że spotkanie miało zostać rozegrane 24 maja, ale przeszkodził ulewny deszcz.

Joanna Kobylińska dołączyła do gorzowskich wicemistrzyń Polski

Robert Gorbat
jmilkowski@gazetalubuska.pl

KOSZYKÓWKA. **Joanna Kobylińska w sezonie 2024/2025 ponownie zagra w gorzowskich barwach. Występowała już w AZS AJP w latach 2016-2021.**

Joanna Kobylińska mierzy 180 cm wzrostu i gra na pozycji rzucającej. Urodzona 19 stycznia 2002 roku koszykarka to absolwentka gorzowskiego Akademickiego Liceum Mistrzostwa Sportowego. W barwach Enea AZS AJP Gorzów wywalczyła złoty medal MP kadetek (U-16), dwa złote medale MP juniorek (U-18), srebrny medal MP juniorek starszych (U-19) i brązowy medal MP juniorek starszych (U-22). W swoim ostatnim sezonie w Gorzowie notowała średnio 13,4 punktu w I lidze oraz 15,2 punktu i 3 asysty w rozgrywkach MP U-19.

- Wracam do Gorzowa, bo czuję się tu, jak w domu. Znam trenerów, część zawodniczek, które zostały oraz system, w jakim funkcjonuje klub - mówi.

FOT. KS AZDS AJP GORZÓW

Joanna Kobylińska wraca do AZS AJP po trzech latach

W ekstraklasie zadebiutowała w barwach PolskiejStrefyInwestycji Enea w sezonie 2020/2021. Wystąpiła w trzech spotkaniach i zdobyła 22 punkty (6/13 za trzy). W kolejnym roku przeniosła się do Gdyni, gdzie w GTK Gdynia notowała średnio 4,3 punktu. Ostatnie dwa sezony spędziła w I lidze - w sezonie 2022/2023 notowała w Gdyni średnio 7,1 punktu, 2 zbiórki i 1,7 asysty, a w sezonie 2023/2024 w barwach Mon-Pol Płock było to 13,9 punktu, 3,2 zbiórki i 3 asysty.

- Gram na pozycji strzelczyni. Rzut z dystansu jest moją najgroźniejszą bronią. Przez ostatnie sezony rozwinęłam moje umiejętności, więc powrót do ekstraklasy będzie tego idealnym sprawdzianem - zapowiada.

Kobylińska ma za sobą również występy w reprezentacji Polski na FIBA U-20 Women's European Championship, FIBA U-20 Women's European Challengers i FIBA U-16 Women's European Championship. Podczas ostatniego turnieju ME U-20, rozegranego w 2022 roku notowała średnio 4 punkty i 1,6 zbiórki.

Wcześniej umowy z AZS AJP na sezon 2024-2025 podpisały grecka rozgrywająca Elena Tsineke i Emilia Kośla. Wkrótce mają zostać ogłoszone następne kontrakty.©℗

To był spodziewany spadek. Spróbują awansować za rok?

Maciej Noskowicz
mnoskowicz@gazetalubuska.pl

TENIS STOŁOWY. **Tenisiści stołowi ZKS-u Palmiarni Zielona Góra nie obronili miejsca w Lotto Superlidze. Dlaczego podopiecznym trenera Lucjana Błaszczyka nie udało się pozostać w elicie?**

Przed rozpoczęciem rozgrywek sezonu 2023/2024 eksperci nie dawali większych szans na pozostanie ZKS-owi w gronie najlepszych. Faktycznie, zielonogórzanie zajęli ostatnie, dwunaste miejsce w tabeli, zdobywając piętnaście punktów. Na ten dorobek złożyły się cztery wygrane mecze i aż piętnaście porażek. Trzon zespołu w minionym sezonie stanowiła młodzież: Navid Shams, Patryk Bielecki i Mateusz Zalewski. Być może kluczowe okazało się znikome wsparcie Japończyka Taisei Mastushity. Azjata wystąpił tylko w czterech grach, wszystkie wygrał. To było jednak za mało, by pomóc zielonogórskiej ekipie w obronie miejsca w najwyższej klasie rozgrywek. - Widać, że drużyna była zgrana i bardzo młoda, ale większość spotkań graliśmy bez wsparcia naszego Japończyka. Wiadomo, że skoro spadliśmy, to trudno ocenić sezon pozytywnie, ale drużyna „żyła" w każdym ze spotkań - powiedział Lucjan Błaszczyk, trener ZKS-u.

FOT. FACEBOOK/ZKS PALMIARNIA

W kolejnym sezonie w zielonogórskim klubie nie będzie już Mateusz Zalewskiego (po lewej)

Musimy „stanąć na głowie", by nie odeszli następni

Jeszcze w trakcie rozgrywek Lotto Superligi stało się jasne, że trójka Shams-Zalewski-Bielecki opuści Zieloną Górę. Każdy z nich znalazł sobie nowego pracodawcę. - Serce mnie boli, bo nikt nie chciał odchodzić, ale fundusze nie pozwalają nam zatrzymać tych zawodników. Już w wieku 18-20 lat ci bardziej utalentowani odchodzą stąd, dlatego musimy zrobić wszystko, „stanąć na głowie", by dwójka kolejnych młodych tenisistów: Patryk Żyworonek, Samuel Michna pozostała z nami - dodał Lucjan Błaszczyk.

- To jest dla mnie bardzo trudne. ZKS jest dla mnie jak dom, byłem tu trzy lata - stwierdził Navid Shams. - To jest jednak ten czas, by coś zmienić. Mam nadzieję, że kiedyś jednak tu wrócę silniejszy i o wiele bardziej doświadczony.

Jak długo będą skazani na pierwszą ligę?

ZKS Palmiarnia będzie miał zatem od sezonu 2024/2025 dwa, a może nawet trzy zespoły w pierwszej lidze. Czy to oznacza, że zielonogórzanie już w przyszłym sezonie zechcą powalczyć o powrót do grona najlepszych drużyn w kraju? - Zwycięzcy grup pierwszoligowych grać będą baraże z ostatnimi drużynami z Superligi. W najwyższej klasie zazwyczaj jest tak, że jest silna jedynka, a cały zespół ma zupełnie inną strukturę. Trudno będzie zatem w najbliższych latach wejść komuś do elity - mówił Lucjan Błaszczyk. ©℗

Drużynowy bieg w szczytnym celu. Lubuszanie także mogą się włączyć

Robert Gorbat
rgorbat@gazetalubuska.pl

BIEGI. **Do 6 czerwca trwają zapisy do największej charytatywnej sztafety biznesowej w kraju. Uczestnicy Poland Business Run pobiegną 8 września w Krakowie.**

Biegacze z Lubuskiego również mogą zgłosić swoją drużynę i pomóc osobom z niepełnosprawnościami ruchowymi, po amputacji oraz po mastektomii. Wśród beneficjentów jest wielu mieszkańców regionu.

Inicjatywa Poland Business Run ma 12 lat. Dzięki największej charytatywnej sztafecie biznesowej w kraju udało się już pomóc ponad 1000 osobom z dysfunkcjami narządu ruchu i po amputacji.

Opłaty startowe od firm i korporacji pozwalają na finansowanie turnusów rehabilitacyjnych, protez i wózków, których koszt waha się aktualnie od kilkudziesięciu do nawet kilkuset tysięcy złotych. Bez wsparcia taki zakup byłby dla beneficjentów nieosiągalny. Tylko w ciągu ostatnich trzech lat w samym województwie lubuskim z pomocy skorzystało blisko 20 osób.

FOT. POLAND BUSINESS RUN

W ciągu ostatnich trzech lat z pomocy biegaczy skorzystało w Lubuskiem 20 osób z dysfunkcjami ruchu.

W 2023 roku w Poland Business Run wystartowało prawie 36,5 tys. biegaczy i biegaczek. W tym roku pierwsze rekordy zostały już pobite.

- Podstawowe pakiety na tegoroczny bieg wokół krakowskich Błoń rozeszły się w ciągu 17 minut od startu rejestracji. Wciąż jednak firmy mogą zapisać swoje 5-osobowe zespoły na bieg zdalny, aby 8 września dołączyć do największej charytatywnej sztafety biznesowej - wyjaśnia Kamil Bąbel, project manager Poland Business Run.

Aby dołączyć do akcji i pobiec z wybranego miejsca na świecie, należy zebrać firmową sztafetę oraz zarejestrować ją na stronie: www.bieg.pbr.pl, wybierając formułę biegu (np. bieg wirtualny). Zawodnicy mogą wybrać dowolną trasę w terenie lub pokonać 4 km na bieżni. Po zakończeniu biegu wystarczy pochwalić się wynikiem poprzez stronę organizatora. Udział w Poland Business Run to świetna okazja do integracji pracowników.©℗

eprasa.pl edb80dcb6e