



# GAZETA LUBUSKA

Środa,  
27.05.2026

www.gazetalubuska.pl

Nr 121 (22.722)  
Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

**Proces fałszywej psycholog.**  
Wczoraj zeznawali jej „pacjenci”  
**str. 2**



**ВІЙНА В УКРАЇНІ**  
**ВТРАТИ ОКУПАНТІВ**

|         |       |              |       |
|---------|-------|--------------|-------|
| танків  | 11954 | гелікоптерів | 353   |
| літаків | 436   | БТРів        | 24615 |

**Plan ogólny dla Zielonej Góry został uchwalony.**  
Nie wszyscy są zadowoleni **str. 3**



**GORZÓW**  
**Burzliwa sesja**  
**Rady Miasta**  
**str. 4**

**LUBUSKIE**  
**W lasach najwyższy stopień zagrożenia**

Od wczoraj na terenach leśnych województwa lubuskiego obowiązuje III stopień zagrożenia pożarowego - podaje Wojewódzkie Centrum Zarządzania Kryzysowego. Jest to pierwsze tak poważne ostrzeżenie w tym roku.

- Apelujemy o zachowanie szczególnej ostrożności podczas przebywania na terenach leśnych. W przypadku zauważenia pożaru należy niezwłocznie skontaktować się z numerem alarmowym 112 - przekazuje Maria Jędrusik, pełniąca funkcję dyżurnego operacyjnego WCK.

W lasach i na terenach śródlęsnych, na obszarze łąk, torfowisk i wrzosi, jak również w odległości do 100 m od granicy lasu zabronione jest: rozniecanie ognia poza miejscami wyznaczonymi, wypalanie wierzchniej warstwy gleby i pozostałości roślinnych, palenie tytoniu, z wyjątkiem dróg utwardzonych i miejsc wyznaczonych do pobytu ludzi.

**MK**

**ŁAGÓW** ZAWIĄZAŁ SIĘ KOMITET REFERENDALNY

## Czy awaria w oczyszczalni ścieków zatopi wójta?

Leszek Kalinowski  
lkalinowski@gazetalubuska.pl

**W Łagowie zrobiło się gorąco - dosłownie i w przenośni. Pojawił się komitet zbierający podpisy za referendum w sprawie odwołania wójta. Bezpośrednim bodźcem do działania miała być ostatnia awaria oczyszczalni ścieków i zwolnienie jej kierownika.**

Przypomnijmy, że zgłoszenie o nieprawidłowej pracy oczyszczalni ścieków w miejscowości Gronów w gminie Łagów Wojewódzki Inspektorat Ochrony Środowiska w Zielonej Górze otrzymał 28 kwietnia z Polskiego Związku Wędkarskiego. Tego samego dnia podjęto kontrolę interwencyjną w Zakładzie Gospodarki Komunalnej i Mieszkaniowej w Gronowie. W trakcie kontroli potwierdzono fakt śnięcia niewielkiej liczby ryb (kilka sztuk) oraz pobrano próbkę ścieków oczyszczonych odprowadzanych do cieku Łagowa.

- Inspektorat otrzymał od Centralnego Laboratorium Badawczego GIOŚ oddział w Zielonej Górze wyniki badań ścieków odprowadzanych do cieku Łagowa, pobranych w trakcie kontroli interwencyjnej - informuje Maksymilian Sibowski, rzecznik prasowy. - Wyniki wykazały przekroczenie wartości dopuszczalnych określonych w pozwoleniu wodnoprawnym, jakie posiada kontrolowany podmiot. Wielkość przekroczenia dla poniższych wskaźników wyniosła: zawiesina ogólna - przekroczenie o 52 mg/l (149 %), wartość dopuszczalna określona w pozwoleniu - do 35 mg/l, ChZTCr - przekroczenie o 432 mgO<sub>2</sub>/l (346 %), BZT<sub>5</sub> - przekroczenie o 210 mgO<sub>2</sub>/l (860 %). Kontrola w ZGKiM w Gronowie, który eksploatuje oczyszczalnię ścieków, jest w trakcie. Na chwilę obecną mogą



**Grupa inicjatywna podczas przygotowywania akcji referendalnej. Przez weekend komitetowi udało się zebrać ponad 250 podpisów**

poinformować, że sytuacja na oczyszczalni ścieków jest opanowana, urzędzenia odpowiedzialne za zaistniałą awarię zostały wymienione, a odprowadzane ścieki oczyszczone nie wykazują już oznak nieprawidłowej pracy instalacji. Zakończenie kontroli zaplanowane jest na koniec maja i wówczas będę mógł udzielić bardziej szczegółowych informacji, jak np. stwierdzone naruszenia czy wymierzone sankcje.

**Przerzucanie winy**

Wójt gminy Czesław Kalbarczyk uważa, że były już (został przez niego zwolniony) kierownik ZGKiM Borys

Banak nie dopełnił obowiązków służbowych, a awaria oczyszczalni ścieków, do której przez to doszło, mogła sprawić znacznie większy problem ekologiczny.

Zdaniem Borysa Banaka winę za sytuację ponosi gmina, bo oczyszczalnia ścieków jest niedoinwestowana i należy w niej wiele zmienić. Jak mówi, sam pojechał do Warszawy, by starać się o odpowiednie fundusze, i zadbał nawet o nową pompę. Nie ma sobie nic do zarzucenia. Uważa, że zrobił więcej niż powinien w tej sytuacji.

Według niego zaniedbań w gminie jest więcej. Dlatego został jednym z członków komitetu, który rozpo-

czął zbieranie podpisów pod referendum dotyczącym odwołania wójta. Zaznacza, że nie jest to zemsta za jego zwolnienie, ale powodów tej decyzji jest wiele.

Tylko przez weekend udało się zebrać ponad 250 podpisów, a wymagane jest 600. Komitet ma na to 60 dni.

Wójt, który gminą rządzi od kilkunastu lat, nie obawia się weryfikacji. Zaistniała sytuacja odbiera właśnie jako zemstę za zwolnienie kierownika.

**Mieszkańcy są podzieleni**

Mieszkańcy gminy w sprawie referendum są podzieleni. Jedni uważają, że wójt jest dobrym gospodarzem terenu, inni twierdzą, że nie wykorzystuje potencjału perły Ziemi Lubuskiej i od lat niewiele się tu zmienia. A mogłaby to być prawdziwa turystyczna perła nie tylko regionu, ale i Polski.

- Każde miejsce musi się zmieniać m.in. dzięki maksymalnemu wykorzystaniu unijnych funduszy, bo zmienia się świat. Nie można pozostawać w tyle - podkreśla pani Jolanta, mieszkanka gminy.

Czego brakuje tu turystom? Jedni uważają, że niczego, inni że dużej plaży, parkingów, bazy, dodatkowych atrakcji.

- Nie wiem, czy to jest w gestii gminy, ale nie mamy w województwie za dużo tak popularnych dziś SPA. Takich obiektów brakuje, a tereny mamy przepiękne - zauważa Teresa Gulciewicz z Zielonej Góry, która często przyjeżdża do Łagowa. - Kiedyś dużo mówiło się o staraniach Łagowa, by stał się źródłem, by powstały tu sanatoria. Szkoda, że to nie doszło do skutku.

Urszula Nowak ze Świebodzina uważa z kolei, że Łagów ma swój magiczny klimat właśnie dlatego, że nie ma tu wielkich hoteli sieciowych. I tej atmosfery nie powinien zatracić.



# Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

● Kryminal tango po warszawsku, czyli co dawniej lano do kieliszków. Zmieniały się okoliczności konsumpcji, ale trunkowe zwyczaje pozostały

Jarosław  
Miłkowski



## ESTETYCZNA ZAZDROŚĆ

Czesi zazdroszczą nam dróg. I słusznie. Niemcy z podziwem patrzą na nasz rozwój cyfrowy. I słusznie. A ja, gdy odwiedzam któryś z tych sąsiednich krajów, to zazdroszczę im, że potrafią zadbać o budynki. Nie, nie tylko o zabytki. Także o zwykłe domy, wybudowane kilkadziesiąt czy sto kilkadziesiąt lat temu.

Kiedy tylko przekraczam granicę, często czuję, jakbym trafił z jednego do drugiego świata. Po czeskiej czy niemieckiej stronie budynki lśnią kolorami. A po polskiej? W oczy kłują szarości i odpadające tynki.

Po kwadransie obecności w Niemczech czy Czechach zwyczajnie łapię doła. Bo sąsiedzi potrafią zadbać o estetykę, a my... - że tak eufemistycznie napiszę - nie do końca.

Że nasze budynki odbiegają wyglądem od tych za zachodnią granicą, potrafię jeszcze zrozumieć. Niemcy porządek mają we krwi. Ale że różnimy się podejściem od Czechów? Na wielu płaszczyznach jesteśmy narodem podobnym. I z podobną historią. Dlaczego więc nie potrafimy zadbać, by na własnej ziemi estetyka cieszyła oko? Pojąć nie mogę.

Sęk w tym, że nawet samorząd wzorców nie daje. Na co dzień widzę to choćby w Gorzowie. By mieszkańcy kilkunastu kamienic w centrum mogli - zgodnie z wytycznymi konserwatora zabytków - wyremontować swoje budynki, potrzebna była petycja do władz miasta o wsparcie. Na szczęście skuteczna. To jednak tylko kropla w morzu potrzeb.

Tych kropel, rzeczywistych - wody, od lat brakuje przy ścieżkach i chodnikach. Od lat spaceruję m.in. ulicami Wyszyńskiego i Dobrą, przy których stoją żółte balustrady. Brudem zarastają już kolejny rok, bo nie myśl ich chyba nikt od chwili postawienia. Aż dziwię się, że urzędnicy sami tego nie widzą... Sam deszcz tego nie umyje.

# Proces fałszywej psycholog. Wczoraj zeznawali pacjenci

Eliza Gniewek-Juszczak  
egniewek@gazetalubuska.pl

**Przed Sądem Okręgowym w Zielonej Górze ruszył proces przeciwko Katarzynie O. z Nowej Soli, która latami przyjmowała pacjentów, jako dyplomowany psycholog. Z porad kobiety skorzystało około półtora tysiąca osób. Poszkodowani są pacjenci, ale też NFZ, który płacił za świadczenia.**

Na początku rozprawy sędzia Paweł Jurewicz pozwolił na zdjęcie oskarżonej kajdane. Katarzyna O. w okularach, ubrana w styl elegancji, konsultowała się ze swoją obrończynią, ale nie korzystała z możliwości zadawania pytań świadkom. Na białą bluzkę z krótkim rękawem narzuciła czarne bluzy i zawiązała rękawy luźno pod szyją. Do tego dzinsowe spodnie typu rurki. Na nosie eleganckie okulary.

- Ładna kobieta - wyrwał się jednej z byłych pacjentek, wezwanych na świadków

Prokurator dopytywała każdego ze świadków, czy gdyby pan/pani wiedział/wiedziała, że oskarżona nie jest psychologiem, poszedłby pan/pani do niej na terapię? - pytała prokurator. - Na pewno nie - można było usłyszeć odpowiedź.

- Skrzywdziła ludzi. Dzisiaj do mało kogo mam zaufanie,



FOT. ELIZA GNIEWEK-JUSZCZAK

a na pewno nie do psychologów ani terapeutów - mówi z kolei GL kobieta przed pięćdziesiątką. Korzystała z pomocy psychologicznej Katarzyny O. w ramach NFZ przez cztery lata. Potem, kiedy oskarżona już nie pracowała w przychodni, przez dwa lata przychodziła do niej na wizyty prywatne.

- Nikt mnie w przychodni nie uprzedził, co się stało. A nie szukałam innej pomocy. Musiałabym na nowo wszystko zaczynać. Ona mnie znała - opowiada. W latach 2020 i 2021 kobiety spotykały się raz w miesiącu. Cena za rok miała być promocyjna i wynosiła tysiąc złotych. - Moja sytuacja się pogarszała - mówi była pacjentka. Aż do momentu, kiedy w telewizji usłyszała o sprawie.

Kolejna z poszkodowanych osób, kobieta w wieku ok. 40

lat, o tym, że została oszukana, dowiedziała się w powiatowym zespole ds. niepełnosprawności, do którego przyniosła dokumenty w sprawie ustalenia stopnia niepełnosprawności syna.

- Usłyszałam, że miałam pecha, bo pani O. nie jest lekarzem, a to wszystko, to pic na wodę - mówiła przed sądem

W rozmowie z GL opowiada, że najpierw do oskarżonej chodził jej mąż. Potem sama kilka razy poszła w 2019 roku.

- Nie potrzebowaliśmy więcej porad - stwierdza. Ale pod koniec stycznia 2022 r. małżeństwo zwróciło się do Katarzyny O. po pomoc dla syna, który miał trudności w szkole.

- Pani O. mieszkała niedaleko nas. Przyszła do nas do domu. Była trzy godziny. Nic nie wzbudzało naszych

podejrzeń. Badała dziecko. Rozmawiała z nami. Powiedziała, że porozmawia jeszcze ze specjalistami. To był okres pandemii, więc konsultacje odbywały się zdalnie. Nie podejrzewałam, że to będzie tzw. wał. Po kilku dniach przyszła z dokumentacją. Wzięła po 200 zł dla obu specjalistów i 250 zł dla siebie. Zanim papiery do urzędu. Pan kazał poczekać mi chwilę na korytarzu. Powiedział, że nie może przyjąć tych papierów, bo są fałszywe. Byłam w ciężkim szoku. Od tamtej pory zaczęły się przesłuchania na policji. Opowiadałam szczegóły, bo to było na świeżo. Pani O. w międzyczasie uciekła, więc dużo pisano w prasie. Nie podejrzewaliśmy, że jest fałszywym psychologiem. Nie każdy potrafi się zorientować - opowiada kobieta - Gadkę miała porządną. Można było się nabrać - stwierdza.

Przypomnijmy, prokurator z I Wydziału Śledczego Prokuratury Okręgowej w Zielonej Górze w akcie oskarżenia zarzuciła Katarzynie O. popełnienie 46 czynów zabronionych, polegających na doprowadzeniu osób fizycznych i podmiotów do niekorzystnego rozporządzenia mieniem oraz na podrabianiu i posługiwaniu się podrobionymi dokumentami. Najpoważniejsze z zarzutów zagrożone są karą od powyżej roku do 10 lat pozbawienia wolności.

## Pogoda w regionie

| Dzisiaj                                                                             |      | Czwartek                                                                            |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----|
|  |      |  |     |
| DZIEŃ                                                                               | NOC  | DZIEŃ                                                                               | NOC |
| 21°C                                                                                | 13°C | 21°C                                                                                | 5°C |
| Barometr<br>1021 hPa                                                                |      | Piątek                                                                              |     |
| Wiatr                                                                               |      |  |     |
| płn.-zach. 25-50 km/h                                                               |      | DZIEŃ                                                                               | NOC |
| Biomet                                                                              |      | 24°C                                                                                | 6°C |
| neutralny                                                                           |      | Sobota                                                                              |     |
|                                                                                     |      |  |     |
|                                                                                     |      | DZIEŃ                                                                               | NOC |
|                                                                                     |      | 26°C                                                                                | 8°C |

Uwaga: prognoza dla centrum regionu

## FORUM CZYTELNIKÓW

### Renata z Zielonej Góry

Rozumiem, że lata i znowu spór o koszenie traw w mieście. O ile jestem w stanie zrozumieć, że ze względów ekologicznych nie kosimy części trawników np. w Parku Trójcy, o tyle już nie rozumiem traw po szyję w pasach drogowych. A takie wysokie szczawie rosną np. w pasie przy bibliotece Norwida.

### Urszula z Zielonej Góry

Byłam wczoraj na dworcu PKP. Dwóch młodych ludzi się zagubiło na naszych peronach i pociąg im uciekł.

A dla przyjezdnych nietrudno się pogubić, bo perony są w różnych miejscach, zajmują w sumie kilometr. Myślę, że jakieś większe tablice, informacyjne, gdzie się znajdują, powinno się postawić na stacji Zielona Góra Główna.

### Tamara z Zielonej Góry

Myślę, że w drugim budżecie obywatelskim mieszkańcy powinni zgłosić propozycję uporządkowania tablic informacyjnych w mieście i w okolicy. Bo 15 lat po połączeniu z gminą, a wciąż ta sprawa nie została załatwiona. Tablice

są stare, wprowadzają błąd zarówno jeśli chodzi o nazwy jak i kilometry.

### Zdzisław z Zielonej Góry

Remonty dróg są konieczne, każdy to rozumie, ale takie ciągle opóźnienia jak w przypadku osiedla Zacisze, mogą ludzi bardzo denerwować. Tam zawsze wszystko się przeciąga.

### Franciszka z Sulechowa

Takie programy jak Zgrane Grono powinny wprowadzać inne gminy. Wiem, że nie byłoby to na taką skalę jak w Zielonej Górze, ale zawsze można by liczyć na jakieś zniżki. A to dla każdego jest ważne.

lonej Górze, ale zawsze można by liczyć na jakieś zniżki. A to dla każdego jest ważne.

### Tomasz z Zielonej Góry

Tłumaczą nam, że możemy dojeżdżać do Warszawy pociągami z przesiadką w Poznaniu. Owszem, ale 12 minut na przesiadkę to jest ryzyko. Sam się przekonałem. Pociągi przecież ciągle się spóźniają, są odwoływane, więc zdecydowanie lepiej jest w naszych realiach jeździć pociągami bezpośrednimi. Nie mówiąc już o tachaniu ciężkich walców po peronach w Poznaniu.

# nasz REGION

## KRÓTKO

### ZIELONA GÓRA

## Uwaga na autokary!

Jeden autokar miał niesprawne hamulce, drugi pękniętą szybę czołową. Policjanci wyłapali te usterki na czas i dzieci nie pojechały niesprawnymi pojazdami na wycieczki. Przewoźnicy podstawili inne, sprawne autobusy.

- Szczegółowe badanie na stacji diagnostycznej potwierdziło ustalenia policjantów. Okazało się, że hamulce jednej z osi w ogóle nie działają, a drugiej są sprawne tylko na kilkadziesiąt procent. Podczas innej kontroli okazało się natomiast, że przewoźnik skierował na wycieczkę autobus, którego szybą czołową była popękana na całej szerokości, co stwa-

rzało realne niebezpieczeństwo dla uczestników wycieczki - relacjonuje podinspektor Małgorzata Stanisławska z Komendy Miejskiej Policji w Zielonej Górze.

Policjanci podkreślają, że dzięki temu, iż organizatorzy szkolnych wycieczek zadbali o skontrolowanie autobusów przed wyjazdem, dzieci nie wyjechały niesprawnymi pojazdami. Kontrole autokarów przed wyjazdami są bardzo szczegółowe, dlatego trwają nawet kilkadziesiąt minut. Policjanci, obok samych pojazdów, sprawdzają przede wszystkim stan trzeźwości kierowcy, jego uprawnienia oraz zapis czasu pracy. Jakub Pikulik



FOT. LUBUSKA POLICJA

### STRZELCE KRAJEŃSKIE

#### Z komendy za kratki

Policjanci zatrzymali poszukiwanego na podstawie nakazu doprowadzania. Nie byłoby w tym nic wyjątkowego, gdyby nie fakt, że mężczyzna sam

zgłosił się na komendę w innej sprawie.

- W trakcie rozmowy dyżurny nabrał podejrzeń, że mężczyzna może być poszukiwany. Okazało się, że wystawiono za nim sądowy nakaz



FOT. LUBUSKA POLICJA

doprowadzenia celem odbycia karę pięciu miesięcy pozbawienia wolności. Mężczyzna został zatrzymany. - relacjonuje starszy aspirant Tomasz Bartos, oficer prasowy KPP.

## Radni uchwaliли plan ogólny, mieszkańcy mają wątpliwości

Eliza Gniewek-Juszczak  
egniewek@gazetalubuska.pl

**Radni przy czterech głosach wstrzymujących się i dwóch głosach przeciwnych przyjęli plan ogólny Zielonej Góry. Dokument wzbudził kontrowersje i wątpliwości. Część uwag mieszkańców wzięto pod uwagę, ale niektóre zostały uwzględnione tylko częściowo.**

Radni Koalicji Obywatelskiej na przemian z radnymi opozycji wyliczali, że 5 tysięcy wniosków i 1070 uwag od Zielonogórzan, to bardzo dużo i świadczy o dużej świadomości mieszkańców lub jednocześnie bardzo mało, licząc, że Zielona Góra ma 140 tysięcy mieszkańców. Do tego radni opozycji podkreślali niewielką kampanię informacyjną. Próbowano wyliczyć, ile spotkań zorganizowali sołtysi w sołectwach miasta na temat znaczenia planu ogólnego, zwłaszcza dla ludzi, którzy chcą się budować na ziemi z ojcowizny, ile było otwartych spotkań, na których można było zadawać pytania. Usłyszeli, że radnych opozycji nawet tam nie było. Filip Gryko (Zielona Razem) stawiał pytania koleżeństwu z Prawa i Sprawiedliwości:

- Ilu z was złożyło uwagi do planu? Mogliście zrobić swoją konferencję prasową na ten temat. Gdzie byliście przez rok?



FOT. ELIZA GNIEWEK-JUSZCZAK

Dyrektor departamentu rozwoju miasta Małgorzata Maśko-Horyza podała, że uwzględniona została duża część uwag, dużo też zostało uwzględnionych częściowo.

- Nie da rady uwzględnić wszystkich - zaznaczyła. Wyjaśniała też specyfikę Zielonej Góry, której połowę powierzchni zajmują lasy, a tereny otwarte aż w 75 procentach są zalesione. 1250 hektarów zajmuje rekreacja. Ponad 450 hektarów zajmują w planie strefy gospodarcze.

Przyjęte zostały m.in. uwagi o zachowanie stref zieleni.

- Będziemy zieleni chronić i nie będziemy na niej stawiać wysokich budynków - padło zapewnienie i jednocześnie odpowiedź na opisywane

przez Czytelniczeki GL zielone miejsca w centrum, dla których miała być otwarta furtka do wysokiej zabudowy.

Prezydent Marcin Pabierowski wyjaśniał, że przyjmowany dokument to ramy przestrzennego rozwoju Zielonej Góry, ma zapobiegać rozlewaniu się miasta, wprowadzić porządek. A to w Zielonej Górze jest trudne, bo miasto jest wyjątkowe, po połączeniu z gminą, ma 17 sołectw.

- Dokument nie jest zamknięty. Po dwóch latach wrócimy do dyskusji. Przyjęliśmy konkretną politykę: „masz pomysł, przyjdź, zaplanujemy miasto” - argumentował prezydent i przypominał, że chłonność miasta może sięgnąć 180 tysięcy mieszkańców. Zazna-

czał, że do tego potrzebne są miejsca pracy, a więc tereny inwestycyjne i mieszkania, więc też tereny pod taką zabudowę.

Prezydent zwracał uwagę na odpowiedzialność Zielonej Góry za subregion. Mówił o sukcesywnym zapewnianiu stref gospodarczych inwestorami. Zaznaczał, że to nie wydarzy się jutro.

- To jest plan, oferta. Będziemy jednym z pierwszych miast w Polsce, które pokaże ten plan, a kto pierwszy ten lepszy - mówił.

Na spełnienie obietnicy o rozwoju stref gospodarczych złożoną dwa lata temu czekają radni opozycji.

- Dlatego się wstrzymaliśmy podczas głosowania, bylibyśmy przeciw - powiedział Grzegorz Maćkowiak.

Obrazy obserwowali uczniowie w ramach lekcji wiedzy o społeczeństwie i mieszkańcy.

- Spodziewaliśmy się takiej decyzji radnych. Jest parcie na to, żeby ten plan został uchwalony, mimo tego, że zawiera wiele błędów - komentuje Mirosława Kaliszewska z sołectwa Jany. - Radni mają świadomość tego, że te plany są niezgodne ze stanem faktycznym w terenie, mimo tego jest to uchwalane. Z jednej strony mówi się, że to dokument na wiele, wiele lat, a z drugiej, w momencie, kiedy mieszkańcy pytają o szczegóły, mówi nam się, że jest to temat, który za chwilę będzie zmieniany - zauważa.

AUTOREKLAMA

Q604946918R



**Uśmiech dziecka**

**Twoje dziecko na okładce gazety?**

**Wyślij zdjęcie, wygraj nawet 40 000 zł.**

**ZGŁOŚ NA: [www.gazetalubuska.pl/usmiejch](http://www.gazetalubuska.pl/usmiejch)**

GORZÓW RADNI UJRZELI SŁOWO REFERENDUM... NA RAZIE NA BANERZE OPOZYCJI

# Wczoraj wniosek gonił wniosek

Jarosław Miłkowski  
jmiłkowski@gazetalubuska.pl

**Ireneusz Maciej Zmora za-wiesił swoje członkostwo w KO oraz przewodnictwo klubu tej partii w radzie miasta. Wpływają wnioski dotyczące wygaszania mandatów kolejnych radnych.**

- Niebawem to gorzowska rada miasta zamiast miastem będzie zajmowała się sama sobą - mówił nam jeden z Czytelników, którzy regularnie przysłuchuje się obradom radnych.

Podczas wczorajszej sesji radni Prawa i Sprawiedliwości chcieli, by w porządku obrad znalazł się projekt uchwały o wygaśnięciu mandatu radnego Ireneusza Macieja Zmora z klubu Koalicji Obywatelskiej. Powód?

- Naruszenie ustawowego zakazu łączenia mandatu radnego z zarządzaniem działalnością gospodarczą z wykorzystaniem mienia komunalnego miasta Gorzowa. Jako rada jesteśmy zobowiązani zając się tym tematem - przekonywał Tomasz Rafalski (PiS).



Protestujący na sesji mają nadzieję, że uda się w Gorzowie doprowadzić do referendum w sprawie odwołania rady miasta

Zmora jest radnym od dwóch lat. W czasie, gdy już sprawował mandat, był też prezesem Teletopu, czyli spółki mającej prywatną Telewizję Gorzów. A Teletop miał umowę ze Słowianką, czyli miejską spółką, na reklamę.

O sprawie zrobiło się głośno jeszcze przed kwietniową se-

sją, gdy wniosek w sprawie zajęcia się mandatem radnego, złożyła Alina Czyżewska, pochodząca z Gorzowa aktywistka, która uważnie patrzy władzy na ręce. Podniosła też ona kwestię, że radny ma nie mieszkać w Gorzowie (a trzeba być mieszkańcem gminy, w której chce się być radnym).

Wnioskiem zajęła się komisja skarg, wniosków i petycji.

- Nie była do niego dołożona żadna opinia prawna. Zwróciliśmy się więc do prezydenta miasta o przygotowanie niezależnej opinii prawnej w tej właśnie sprawie - mówił radny Cezary Żołyński (KO), przewodniczący komisji.

- Otrzymaliśmy w tej sprawie dokumenty i z miasta, i ze Słowianki. Jeśli coś jest czarne, to jest czarne, a jeśli białe, to białe. Po co tutaj jakakolwiek ekspertyza?! Wy tu wydłużacie w czasie opinie prawne - mówił z kolei Jarosław Porwich (PiS).

Wniosek PiS-u o dopisanie tej sprawy do porządku obrad nie przeszedł. Głos zabrał natomiast Zmora.

- Podjąłem decyzję, by na czas wyjaśniania tej sprawy, zawiesić swoje członkostwo w Koalicji Obywatelskiej, jak również zawiesić przewodniczenie klubowi KO w radzie miasta. Od wczoraj tę funkcję pełni Piotr Wilczewski. Ja nadal pozostaję radnym klubu KO. Moim zdaniem nie doszło przeze mnie do złamania prawa - mówił.

Dodajmy, że to niejedyna zmiana w radzie. W związku z opuszczeniem klubu KO przez Annę Kozak, odwołana ona została ze stanowiska wiceprzewodniczącej rady.

- Nie odbierzcie mi niezależności, nie odbierzcie mi odwagi oraz wiary w sens mo-

jej obecności tutaj - mówiła Anna Kozak.

- Tu nie ma żadnego tłamszenia radnych - odpowiadał Piotr Wilczewski. Tłuma- czył, że wniosek wynikał z ustaleń z początków kadencji, które mówiły o tym, że każdy klub będzie miał swojego wiceprzewodniczącego.

W trakcie obrad, podobnie jak miesiąc temu, pojawili się przedstawiciele Konfederacji oraz partii Razem, którzy wspólnie protestowali przeciwko temu, co dzieje się w radzie.

- Gorzowska koalicja nie uczy się na tym, co wydarzyło się w Krakowie. Będziemy walczyć o referendum. Skoro Kraków potrafił odwołać prezydenta i radę, to i Gorzów będzie potrafił - mówiła nam Amanda Nowaczyńska z Razem.

Na kolejnych sesjach też może być gorąco. W trakcie wczorajszych obrad dowiedzieliśmy się, że do rady wpłynął wniosek o pozbawienie mandatu trzech radnych: Anny Kozak, Alberta Madeja i Sebastiana Pieńkowskiego.

## Dzieciaki w Gorzowie będą miały swoje święto już w weekend

Jarosław Miłkowski  
jmiłkowski@gazetalubuska.pl

**W sobotę 30 maja w gorzowskim amfiteatrze będzie spektakl z okazji Dnia Dziecka. O 15.00 Teatr Katarynka przedstawi „Frania Recykling, Cztery Żywioty i Ekodancing”.**

W tym roku Dzień Dziecka, który obchodzimy 1 czerwca, przypada w poniedziałek. I w związku z tym okazja do jego obchodów będzie już w weekend. Na sobotę 30 maja przygotowano bowiem muzyczny spektakl „Frania Recykling, Cztery Żywioty i Ekodancing” w wykonaniu Teatru Katarynka. Musical rozpocznie się o 15.00 w gorzowskim amfiteatrze.

- Spektakl jest otwarty, darmowy, w amfiteatrze, dlatego liczymy na to, że widownia zapełni się do ostatniego miejsca, i dziećmi, i ich rodzicami. Teatr Katarynka specjalizuje się w przygotowaniu tak spektaklu żeby był ciekawy od samego początku, ale żeby utrzymał uwagę i dzieci i rodziców, a to jest duża sztuka, dlatego zapraszamy - mówi Jacek Dreczka, zastępca dy-

rektora Miejskiego Centrum Kultury ds. promocji, informacji i marketingu.

„Frania Recykling, Cztery Żywioty i Ekodancing” to muzyczna opowieść o świecie, w którym wprowadzone na życzenie mieszkańców zasady Prezydenta Smołasa doprowadziły do zanieczyszczenia środowiska. Spektakl uczy, że ekologia to nie tylko

segregacja śmieci, ale to bardzo rozległa dziedzina nauki.

Podczas spektaklu w fabułę wplecione zostaną cztery lekcje związane z poszczególnymi żywiołami: ziemią, powietrzem, wodą i ogniem. W trakcie jednej z nich, dzieci będą mogły zostać naukowcami i przeprowadzić serię eksperymentów z wykorzystaniem wody.



Wstęp na sobotni spektakl Teatru Katarynka będzie bezpłatny

## Błażej Król z Fryderykiem za album „Popiół”

Jarosław Miłkowski  
jmiłkowski@gazetalubuska.pl

**W poniedziałkowy wieczór w Warszawie odbyła się gala Fryderyków. W kategorii album roku rock & blues statuetkę zdobył Błażej Król.**

Fryderyki to prestiżowe nagrody przemysłu muzycznego w Polsce, które przyznawane są od 1995 r. Od dwóch dekad gale z wręczaniem nagród organizowane są dla trzech sekcji: muzyki jazzowej, muzyki klasycznej i muzyki rozrywkowej. W poniedziałkowy wieczór przyznano nagrody w tej ostatniej.

Laureatem jednej z kilkunastu kategorii w muzyce rozrywkowej został Błażej Król. Jego płyta „Popiół” została uhonorowana w kategorii album roku rock & blues. Zwyciężyła ona ex aequo z albumem „Tematy i wariacje” zespołu WaluśKraksaKryzys. „Popiół” to ósma solowa płyta Błażeja Króla. Została ona wydana 26 września 2025.

To drugi Fryderyk dla gorzowskiego muzyka. Sześć lat temu Błażej Król został autorem roku.

W tegorocznej edycji Błażej Król był także nominowany



Błażej Król zdobył do tej pory dwa Fryderyki. Poprzednio było to sześć lat temu

w kategorii singiel roku pop alternatywny/rock, gdzie o zwycięstwo walczył utwór „3 krótkie, 3 długie, 3 krótkie” (laureatką została Daria Zawiałow za „A może jeszcze się da”).

### Dwa Fryderyki 2026 dla Gorzowa

Błażej Król to drugi związany z Gorzowem artysta, który w tym roku dostał Fryderyka. 26 kwietnia podczas gali dotyczącej muzyki klasycznej laureatem został Adam Bałdych. Nagrana przez gorzowskiego skrzypka płyta „Laeta Mun-

dos” (wspólnie z Agnieszką Budzińską-Bennett, zespołem Ensemble Peregrina i Michałem Górczyńskim) zwyciężyła w kategorii album roku klasycy crossover. Ten sam album był także nominowany w kategorii najwybitniejsze nagranie muzyki polskiej.

W tegorocznej edycji Fryderyków był jeszcze jeden lubuski akcent. Mela Koteluk z płytą „Harmonia” była nominowana w kategorii album roku pop alternatywny (zwyciężczynią została Kasia Lins i jej „Obywatelka K.L.”).

# POLSKA i ŚWIAT

## KRÓTKO

### ZDROWIE

## Więcej dni zasiłku dla rodziców

- Zgłosiliśmy do procesu legislacyjnego rządu projekt ustawy wydłużający o dodatkowe 60 dni zasiłek opiekuńczy dla rodziców dzieci chorych onkologicznie i przewlekłe - poinformowała we wtorek minister rodziny, pracy i polityki społecznej Agnieszka Dziemianowicz-Bąk.

Szefowa MRPiPS na konferencji prasowej przypomniała, że obecnie rodzicom dzieci chorych onkologicznie i przewlekłe przysługuje taki sam jak innym rodzicom, li-

mitowany okres zasiłku opiekuńczego. To - jak wskazała - maksymalnie 60 dni w przypadku dzieci do 14. roku życia i 14 dni w przypadku dzieci powyżej 14 lat.

Jak zaznaczyła, to może być wystarczające, gdy mówimy o chorobach takich jak katar, grypa czy przeziębienie po których dziecko szybko wraca do szkoły, przedszkola czy żłobka. Jednak w przypadku poważnych chorób, np. onkologicznych, to rozwiązanie jest zdecydowanie niewystarczające.

## Belgia. Tragiczny wypadek. Szkolny bus zderzył się z pociągiem. Są cztery ofiary

Adam Kiełar  
Belgia

**Na przejeździe kolejowym minibus wiozący młodzież szkolną zderzył się z pociągiem. Zginęło dwoje uczniów, opiekun i kierowca. Wstępne ustalenia wskazują, że bus wjechał na tory, mimo opuszczonych zapór.**

Do zderzenia doszło wczoraj w belgijskim mieście Buggenhout (prowincja Wschodnia Flandria). Minibus, który wioził siedmioro dzieci do szkoły, a także jednego opiekuna, zderzył się z pociągiem na przejeździe kolejowym.

Pojazd skręcił z równoległej drogi na przejazd i wtedy doszło do zderzenia.

Belgijska prokuratura potwierdziła, że w wyniku wy-

padku zginęły cztery osoby: to dwoje uczniów w wieku 12 i 15 lat, 27-letni opiekun oraz 49-letni kierowca minivana

Operator belgijskiej infrastruktury kolejowej Infrabel podaje, że nagrania z kamer przemysłowych na przejeździe pokazują, iż zapory były opuszczone i włączona była sygnalizacja ostrzegająca przez nadjeżdżającym pociągiem.

Nie wiadomo na razie, dlaczego mimo to bus znalazł się na torach. Maszynista uruchomił hamulce bezpieczeństwa, jednak nie udało się powstrzymać zderzenia. Pociąg dojeżdżał już co prawda do oddalonej o 1 km stacji, więc powoli zwalniał, ale siła uderzenia i tak była ogromna.

Z pociągu ewakuowano około 100 pasażerów, jedna osoba ucierpiała z powodu szoku.



Belgia jest wstrząśnięta wypadkiem, do którego doszło na przejeździe kolejowym w mieście Buggenhout

### PALIWA

Rządowy pakiet Ceny Paliw Niżej powinien zostać przedłużony przynajmniej do połowy czerwca - ocenił we wtorek minister energii Miłosz Motyka. Zastrzegł jednocześnie, że decyzja o ewentualnym przedłużeniu programu będzie wynikała z rekomendacji ministra finansów. Dzień wcześniej minister finansów i gospodarki Andrzej Domański poinformował, że pakiet CPN zostanie prawdopodobnie przedłużony.

## Marcin Kierwiński do dymisji? PiS składa wnioski o wotum nieufności

Adam Kiełar  
Lokalizator

**PiS domaga się odwołania z funkcji ministra spraw wewnętrznych i administracji Marcina Kierwińskiego. Opozycja krytykuje go za działania służb w sprawie fałszywych alarmów i za rozporządzenie w sprawie transkrypcji aktów małżeństw. Sam zainteresowany także zabrał głos.**

O wniosku o wotum nieufności dla szefa MSWiA napisał między innymi Mariusz Błaszczak.

„Składamy wniosek o dymisję ministra Marcina Kierwińskiego! Zamiast gwarantować bezpieczeństwo obywateli, państwo stało się narzędziem zastraszania ludzi o niewłaściwych poglądach. Odpowiedzialność ponosi za to przede wszystkim szef MSWiA” - napisał szef klubu PiS w mediach społecznościowych.

Nagranie wideo w tej sprawie zamieścił także Przemysław Czarnek, kandydat tej partii na premiera.

- Składamy wniosek o wotum nieufności dla ministra

Kierwińskiego, bo pogłos chaosu unosi się we wszystkich urzędach jemu podległych. Kierwiński, który nie jest w stanie zapanować nad tym, co się dzieje przez ostatnie dwa tygodnie, nad prowokacjami w różnych miejscach w Polsce, także w mieszkaniu rodzinnym prezydenta Karola Nawrockiego; ale także Kierwiński, który wymyśla jakieś rozporządzenia w sprawie tzw. małżeństw homoseksualnych, kompletnie niezgodne z polską konstytucją. Kierwiński, który nie panuje nad bezpieczeństwem wewnętrznym w Polsce, musi odejść. Do dymisji! - grzmiał wiceprezes PiS.

### Dlaczego PiS chce odwołania Marcina Kierwińskiego?

Politycy opozycji krytykują ministra spraw wewnętrznych za postawę służb wobec prowokacji i fałszywych alarmów, które w ostatnim czasie nasiliły się i których obiektem stali się politycy i przedstawiciele mediów związani z opozycją, a także mieszkanie rodziny prezydenta Karola Nawrockiego.

„

*W rozliczeniu za rok 2025 ponad 2,4 mln podatników zapłaciło podatek według 32-proc. stawki*

Marcin Łoboda wiceminister finansów



**Minister Kierwiński zapowiada, że podczas debaty nad wnioskiem o wotum nieufności wykaże szkodliwe działania PiS w zakresie bezpieczeństwa**

Czarnek odnosił się również do sprawy podpisanego przez Kierwińskiego oraz ministra cyfryzacji Krzysztofa Gawkowskiego rozporządzenia, które ułatwia transkrypcję aktów małżeństwa osób tej samej płci, zawartych za granicą.

Słowa o „pogłosie” to z kolei nawiązanie do wystąpienia szefa MSWiA na Dniu Strażaka w 2024 roku. Mówił on wówczas w dziwny sposób, nie brakowało komentarzy, że był pod wpływem alkoholu.

Sam minister tłumaczył to „pogłosem” i zapewniał, że był trzeźwy.

„Zanim wydacie wyrok, posłuchajcie moich wypowiedzi, których udzieliłem mediom po wystąpieniu. Mało tego, natychmiast udałem się na komendę Policji, gdzie zbadano mnie alkomatem. Wynik = 0,0” - napisał później na platformie X.

Do wpisu dołączył zdjęcie wyniku testu z pieczęcią dyżurnego Komendy Rejonowej Policji Warszawa II.

### Marcin Kierwiński odpowiada na zarzuty PiS

Kierwiński odniósł się także do krytyki ze strony opozycji. Zapowiedział, że pokaże, jak „antypaństwowa” jest polityka PiS.

„Panie Czarnek, podczas debaty nad wnioskiem o wotum nieufności będę miał doskonałą okazję, żeby pokazać, jak bardzo szkodliwą i antypaństwową politykę w zakresie bezpieczeństwa prowadzi Pan i PiS. Może mi Pan wierzyć na słowo, że jest o czym opowiadać...” - napisał Kierwiński na X. PAP

## Marco Rubio: porozumienie z Iranem jest nadal możliwe

Karolina Wrońska  
USA

**Sekretarz stanu USA Marco Rubio powiedział we wtorek, że porozumienie z Iranem nadal jest możliwe, mimo iż wojsko amerykańskie przeprowadziło w poniedziałek uderzenia na południu Iranu. Rubio podkreślił także gotowość USA do mediacji między Ukrainą i Rosją.**

- Dzisiaj odbyły się pewne rozmowy w Katarze, więc zobaczymy, czy uda nam się zrobić postępy. Myślę, że dyskusje koncentrują się głównie na precyzyjnym brzmieniu ostatecznej umowy, więc zajmie to jeszcze kilka dni - powiedział przebywający w Indiach Rubio.

Dodał, że prezydent USA Donald Trump nadal wyraża gotowość do osiągnięcia porozumienia. „Albo to osiągnie, albo umowy nie będzie” - stwierdził sekretarz stanu USA.



**Według Rubio USA cały czas są gotowe do mediacji między Ukrainą i Rosją**

Podkreślił też, że cieśnina Ormuz musi być otwarta „tak czy inaczej”, bowiem takie miejsca muszą być ogólnodostępne. - To, co się tam dzieje, jest nielegalne, nie do przyjęcia dla całego świata, niedopuszczalne - ocenił.

Według Rubio Stany Zjednoczone pozostają też cały czas gotowe do mediacji między Ukrainą i Rosją. - USA są chętne zro-

bić wszystko, co w naszej mocy, aby ułatwić zakończenie tej wojny i mamy nadzieję, że w pewnym momencie to się wydarzy - stwierdził.

W poniedziałek Dowództwo Centralne USA (CENTCOM) poinformowało o przeprowadzeniu przez amerykańską armię uderzeń „w samoobronie” na południu Iranu. Zaatakowano irańskie stanowiska wyrzutni rakiet i łodzie, które próbowały stawiać miny.

„Siły amerykańskie przeprowadziły dziś ataki w samoobronie w południowym Iranie, aby chronić nasze wojska przed zagrożeniami ze strony sił irańskich” - oświadczył rzecznik

**Trump: irański wzbogacony uran ma być zniszczony albo w samym Iranie, albo w USA albo w innym „akceptowalnym miejscu”**

CENTCOM kpt Tim Hawkins. Jak dodał, wśród celów były stanowiska wyrzutni rakietowych oraz irańskie łodzie próbujące roznieść miny.

Telewizja Al Arabiya, która dotarła do projektu wstępnego porozumienia między USA i Iranem, podała, że zakłada ono m.in. przedłużenie zawieszenia broni o 60 dni, otwarcie przez Teheran cieśniny Ormuz dla żeglugi międzynarodowej, kontynuację rozmów o irańskim programie nuklearnym w okresie deeskalacji i złagodzenie przez USA restrykcji dotyczących irańskich portów oraz niektórych sankcji.

Z kolei prezydent USA Donald Trump w poniedziałek oświadczył, że irański wzbogacony uran ma być zniszczony albo w samym Iranie, albo w USA albo w innym „akceptowalnym miejscu”. Nie wiadomo, czy zgodził się na to Teheran, według Al Arabiji Iran żąda przemieszczenia wzbogaconego uranu do Chin. PAP

# strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

## W NUMERZE: Fibromialgia

Objawia się bólem mięśni, zmęczeniem i zaburzeniami snu, a jej rozpoznanie wciąż bywa dużym wyzwaniem dla lekarzy. Zaliczana jest do chorób reumatycznych tkanek

miękkich. Nadal pozostaje schorzeniem słabo poznany, a jej złożony charakter sprawia, że diagnoza bywa trudna i często stawiana dopiero po wielu latach. Choć jest chorobą nieuleczalną, odpowiednia terapia może poprawić komfort życia.

## ZA TYDZIEŃ:

- Efekty, jakie daje jazda na rowerze, odczujesz już po godzinie aktywności.
- Planujesz krótki wypad za miasto? Sprawdź interaktywną mapę kleszczy. Nie daj się zaskoczyć.



FOT. PIXABAY.COM

# Gdy przy obrzęku leki na alergię nie pomagają, to może być ta choroba

Monika Górska  
redakcja@stronazdrowia.pl

**Gdy leki na alergię nie działają, a objawy nie są związane z twoim posiłkiem lub alergią na pyłki, może to oznaczać, że cierpisz na rzadką chorobę.**

Dziedziczny obrzęk naczynioruchowy (HAE) jest rzadką chorobą dziedziczną, dotykającą około 1 na 50 000 osób. Jej symptomy są niejednoznaczne i często przypisywane innym schorzeniom, takim jak alergię, zakrzepica, problemy żołądkowo-jelitowe czy zaburzenia psychosomatyczne. U podłoża choroby leży mutacja genu odpowiedzialnego za produkcję inhibitora C1 esterazy - białka kluczowego dla utrzymania równowagi układu odpornościowego i zapobiegania niekontrolowanemu obrzękowi. Niedobór lub nieprawidłowe działanie tego białka prowadzi do nadmiernego przesięku płynów z naczyń krwionośnych do tkanek.

Skutkiem tego są nagłe i bolesne obrzęki, które mogą lokalizować się w skórze (np. dłoni, stóp, twarzy), błonach śluzowych przewodu pokarmowego (wywołując silne bóle brzucha, nudności, wymioty) oraz, co najgroźniejsze, w drogach oddechowych, utrudniając oddychanie.

Obrzęk krtani w przebiegu HAE to stan bezpośredniego zagrożenia życia. Wymaga natychmiastowej interwencji. Jednak, zanim dojdzie do tak dramatycznego epizodu, wielu pacjentów przez lata boryka się z niewyjaśnionymi dolegliwościami, które utrudniają codzienne funkcjonowanie i są błędnie interpretowane - zarówno przez pacjentów, jak i lekarzy - wyjaśnia dr n. med. Aleksandra Kucharczyk z Fundacji Saventic.

Silne bóle brzucha są częstym, lecz mylącym objawem HAE. Łatwo je pomylić z zatruciem, zapaleniem wyrostka robaczkowego lub innymi nagłymi stanami wymagającymi interwencji chirurgicznej. Z ko-



FOT. FREEPIK.COM

**Nawracające obrzęki różnych części ciała mogą być mylnie interpretowane jako reakcja alergiczna**

lei obrzęki kończyn, twarzy czy narządów płciowych, choć bardziej charakterystyczne, również nie zawsze są prawidłowo diagnozowane, głównie ze względu na rzadkość występowania HAE i niską świadomość lekarzy na jej temat.

Zanim pacjent usłyszy trafną diagnozę, często konsultuje się z wieloma specjalistami, takimi jak chirurdzy, gastroenterolodzy, dermatolodzy, laryngolodzy, a nawet psychiatrzy.

Niektórzy pacjenci przeszli operację wyrostka robaczkowego, laparoskopię oraz liczne badania obrazowe i endoskopowe. Często mają za sobą wiele konsultacji. Z naszych obserwacji wynika, że średni czas od pojawienia się pierwszych symptomów do rozpoznania HAE w Polsce wynosi kilkanaście lat. To bar-

dzo długo, zwłaszcza że chorobę można obecnie skutecznie kontrolować - wyjaśnia ekspert Fundacji Saventic.

Wyróżnia się trzy typy HAE, różniące się mechanizmem powstawania objawów:

- Typ I (najczęstszy) - charakterystyce się obniżonym stężeniem inhibitora C1 esterazy,
- Typ II - stężenie białka jest prawidłowe, lecz jego funkcja jest zaburzona,
- Typ III - poziom i funkcja białka są prawidłowe, a mechanizm choroby związany

**Choć jest chorobą nieuleczalną, nie musi oznaczać rezygnacji z pracy, podróży, aktywności fizycznej ani codziennych planów**

jest z zaburzeniami układu kinin lub funkcji śródbłonna.

Choć ataki HAE mogą pojawiać się niespodziewanie i bez uchwytnej przyczyny, znane są czynniki zwiększające ryzyko ich wystąpienia. Należą do nich stres emocjonalny lub fizyczny, urazy (nawet drobne, jak uderzenie, zastrzyk czy ekstrakcja zęba), zmiany hormonalne (np. cykl menstruacyjny, antykoncepcja, ciąża), infekcje oraz zabiegi chirurgiczne.

Wielu pacjentów uważa, że ataki nasilają się w sytuacjach stresowych - przed egzaminem, ważnym spotkaniem, po wysiłku fizycznym lub urazie. Dlatego tak ważne jest prowadzenie dzienniczka objawów i obserwowanie potencjalnych czynników wyzwalających - podkreśla ekspertka Fundacji Saventic.

Rozpoznanie HAE opiera się na szczegółowym wywiadzie lekarskim (istotne jest występowanie obrzęków w rodzinie) oraz specjalistycznych badaniach krwi. Lekarze oceniają stężenie białek regulujących równowagę w organizmie i zapobiegających obrzękom, w tym inhibitora C1 i składników układu dopełniacza. Nieprawidłowe wyniki mogą skutkować skierowaniem pacjenta do immunologa lub alergologa, który potwierdzi diagnozę i ustali plan leczenia.

Wczesne rozpoznanie HAE ma ogromne znaczenie - nie tylko umożliwia wdrożenie skutecznego leczenia, ale także przywraca pacjentowi poczucie bezpieczeństwa i kontroli nad chorobą. Dzięki nowoczesnym terapiom osoby z HAE mogą prowadzić normalne, aktywne życie, bez ograniczeń -

podkreśla dr n. med. Aleksandra Kucharczyk.

Leczenie HAE obejmuje dwie główne strategie:

- leczenie doraźne - stosowane podczas napadu obrzęku, wykorzystujące m.in. koncentraty inhibitora C1 (C1-INH) lub inhibitory kalikreiny,
- leczenie profilaktyczne - polega na regularnym podawaniu leków zapobiegających napadom.

Dostępne są refundowane, nowoczesne leki dożylnie i podskórne, które umożliwiają pacjentom szybką interwencję po wystąpieniu pierwszych objawów. Po odpowiednim przeszkoleniu pacjenci mogą stosować je samodzielnie w domu, co znacząco zwiększa ich niezależność. Część chorych ma dostęp do nowoczesnych leków stosowanych w profilaktyce długoterminowej.

# Osobowość *roku 2025*

województwa lubuskiego



SPOŁECZNYCY, PRZEDSIĘBIORCY, SAMORZĄDOWCY, NAUKOWCY, INNOWATORZY, LUDZIE KULTURY... TO WŁAŚNIE ONI ZWYCIĘŻYLI W PLEBISCYCIE, ZDOBYWAJĄC PRESTIŻOWE TYTUŁY

# Poznaj bohaterów akcji, którzy zmieniają województwo na lepsze

**Osobowość Roku to wielki plebiscyt prowadzony w całej Polsce przez dzienniki regionalne i serwisy internetowe wydawnictwa Polska Press. W naszym województwie to my prowadzimy tę akcję - i dziś mamy zaszczyt przedstawić w tym specjalnym dodatku zwycięzców - nasze Osobowości Roku 2025!**

Laureaci tytułu Osobowość Roku to wyjątkowe postacie. Inspirują innych i kształtują rzeczywistość, przynosząc pozytywne zmiany w wielu dziedzinach życia. Swoją działalnością społeczną, wkładem w rozwój kultury, innowacyjnością, osiągnięciami w biznesie, nauce i zaangażowaniem w politykę oraz samorządność nieustannie podnoszą jakość życia lokalnych społeczności. Wspierają różnorodne inicjatywy, edukują, rozwijają przedsiębiorczość, wspierają potrzebujących i promują kulturę, zasługując na nasze uznanie i wdzięczność. Ich

działania motywują i pokazują, że zaangażowanie i pasja mogą realnie zmieniać świat wokół nas!

Kandydatów do tytułów Osobowość Roku 2025, tradycyjnie, nominowało nasze kolegium redakcyjne. Każda nominacja była starannie uzasadniona, wskazując konkretne osiągnięcia lub zasługi danej osoby w zeszłym roku. Mieszkańcy również mieli możliwość zgłaszania propozycji osób, które, ich zdaniem, zasługiwały na prestiżowy tytuł.

Głosowanie było prowadzone w sześciu kategoriach: Kultura, Działalność społeczna i charytatywna, Biznes i Przedsiębiorczość, Polityka, samorządność i społeczność lokalna, Innowacje/Nowe Technologie oraz Nauka.

W pierwszych czterech kategoriach nagrody zostały najpierw przyznane osobno w miastach i powiatach naszego województwa. Laureaci nie tylko zdobyli tytuły na tym szczeblu, lecz awansowali także do wojewódzkiego

finału akcji, w którym zostały przyznane tytuły Osobowość Roku 2025 naszego województwa. W kategoriach Innowacje/Nowe Technologie i Nauka głosowanie było prowadzone w jednym etapie w skali całego województwa.

Nasi Czytelnicy oddając swoje głosy, wybrali osoby, które szczególnie zasłużyły się dla społeczności lokalnych w minionym roku w każdej z sześciu dziedzin, dzięki czemu mogliśmy uhonorować te inspirujące postacie i docenić ich wkład w rozwój naszego województwa. „Nasi” zwycięzcy mieli także szansę na zdobycie wyróżnień w skali całej Polski, bo plebiscyt był prowadzony jednocześnie we wszystkich województwach w kraju. Zwycięzcy z każdego regionu wzięli udział w ogólnopolskim finale, w którym zwycięzcy zdobyli tytuły Osobowość Roku Polski 2025 w każdej kategorii. Wieńczyła go wspaniała gala, a - podobnie jak w poprzednich latach - redakcyjnym podsumowa-

niem plebiscytu będzie albumowe wydawnictwo „Osobowość Roku 2025”. Na kilkuset stronach tej książki przedstawimy laureatów, prezentując bliżej zdobywców pierwszych trzech miejsc w każdej kategorii z każdego województwa. Będzie to wyjątkowa kronika upamiętniająca dokonania laureatów prestiżowych tytułów.

Zaznaczaliśmy, że w czasie trwania plebiscytu do gazety zostaną dołączone także dwa specjalne dodatki. W pierwszym, który już się ukazał, przedstawiliśmy wszystkie nominowane osoby oraz uzasadnienia nominacji. Drugi dodatek trzymacie właśnie Państwo w dłoniach. Zamieściliśmy w nim sylwetki zwycięzców oraz prezentacje laureatów plebiscytu z każdego powiatu. Poznajcie więc Państwo bohaterów naszej akcji, którzy zmieniają region na lepsze w wielu dziedzinach życia. Poznajcie Osobowości Roku 2025 z naszego województwa!



## Osobowości Roku Polski 2025 - tytuły w wielkim finale przyznane!

**Ogólnopolski finał to zwieńczenie plebiscytu, w którym nagrody zostały przyznane w sześciu kategoriach. Poniżej prezentujemy zwycięzców każdej z nich.**

Tytuły Osobowości Roku mają charakter nie tylko lokalny, lecz także ogólnopolski. Z dumą informujemy, że w skali Polski laureatami w kategorii Kultura

zostali: I miejsce - Agnieszka Leszczyńska, II miejsce - Rita Reiss (prezes stowarzyszenia Anatomia, Chorzów), III miejsce - Elżbieta Tarłowska (projektantka unikatowych sukien, stylistka Mody Roku, ekspertka - ecology in clothing design, Kalsk).

W kategorii Działalność Społeczna i Charytatywna: I m. - Jan Gargasewicz, II m. - Ja-

cek Piechota (prezes Polsko-Ukraińskiej Izby Gospodarczej, Szczecin), III m. - Andrzej Portka (prezes Leżajskiego Stowarzyszenia Seniorów, Emerytów i Rencistów, Leżajsk).

W kategorii Biznes i Przedsiębiorczość: I m. - Jacek Tomczak, II m. - Wacław Orzech (prezes zarządu Zakładu Przetwórstwa Owocowo-Warzywnego Orzech, Kolbuszowa), III

m. - Paweł Niemczyk (właściciel Kancelarii Prawnej Niemczyk, Wrocław).

W kategorii Polityka, Samorządność i Społeczność Lokalna: I m. - Maciej Samsonowicz, II m. - Krzysztof Harmaciński (wójt, Iława), III m. - Ryszard Skonieczek (wójt, Lubrza).

W kategorii Nauka - I m. - dr hab. Elżbieta Regulska, II m. -

Damian Kułaga i Izabela Siemińska (naukowcy Uniwersytetu Rolniczego i Politechniki Krakowskiej, Kraków), III m. - Joanna Smolarczyk (lekarz, psychiatra w trakcie specjalizacji, doktorantka i badaczka związana ze Śląskim Uniwersytetem Medycznym, Katowice).

W kategorii Innowacje i nowe technologie: I m. - Bożena Chmielina i Jarosław Kondrat, II

m. - Mateusz Jagła i Adam Wojciechowski (naukowcy z Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków), III m. - Marcin Lis (specjalista w dziedzinie systemów jakości oraz zarządzania innowacyjnymi projektami i zintegrowanymi systemami, autor książek w tej dziedzinie, innowator, wizjoner, który dzięki swojej wiedzy i doświadczeniom w Akademii WSB, Dąbrowa Górnicza).

### KULTURA



**I MIEJSCE:** Agnieszka Leszczyńska, naturopatka, autorka poradników prozdrowotnych, propagatorka medycyny naturalnej, Biadolino Radłowskie.

Nominacja m.in. za: wydanie trylogii bestsellerowych książek.

### DZIAŁALNOŚĆ SPOŁECZNA I CHARYTATYWNA



**I MIEJSCE:** Jan Gargasewicz, proboszcz parafii p.w. Podwyższenia Krzyża Świętego na Podzamczu, Wałbrzych.

Nominacja za: prowadzenie jadalni przy kościele i kawiarni, w której każdej niedzieli parafianie miło spędzają czas przy kawie i ciastach, placąc „co łaska”.

### BIZNES I PRZEDSIĘBIORCZOŚĆ



**I MIEJSCE:** Jacek Tomczak, poseł na Sejm, komisarz generalny Sekcji Polskiej Wystawy Światowej Expo 2025, Poznań.

Za doprowadzenie do udanej organizacji stworzenia pawilonu polskiego podczas Wystawy Światowej Expo 2025.

### POLITYKA, SAMORZĄDNOŚĆ I SPOŁECZNOŚĆ LOKALNA



**I MIEJSCE:** Maciej Samsonowicz, doradca Ministra Obrony Narodowej, Gdynia.

Nominacja m.in. za: koncepcję Zielonego Okręgu Przemysłowego Kaszubia; inicjatywę Deklaracji Bałtyckiej, raport w ramach Paktu dla Bezpieczeństwa Polski - Pomorze Środkowe.

### NAUKA



**I MIEJSCE:** dr hab. Elżbieta Regulska, naukowiec Wydziału Chemii Uniwersytetu w Białymstoku, Białystok.

Nominacja za m.in.: bycie laureatką indywidualnej Nagrody Ministra Nauki Szkolnictwa Wyższego za znaczące osiągnięcia w zakresie działalności naukowej.

### INNOWACJE/NOWE TECHNOLOGIE



**I MIEJSCE:** Bożena Chmielina i Jarosław Kondrat, właściciele spółki Ekotechnologie z o.o., Górzycza.

Nominacja za: organiczny polepszacz gleby AgriRol, wytwarzany w innowacyjnej bezodpadowej technologii Biorol.

KATEGORIA: KULTURA I MIEJSCE W WOJEWÓDZTWIE

# Zaczęło się od sukienek dla szmacianych laleczek

redakcja  
katarzyna.borek@polskapress.pl

**Nominację otrzymała m.in. za prezentację swoich unikatowych, ekologicznych kreacji i sukienek na Festiwalu Umiejętności 2025, pokazując młodzieży, jak pasja może stać się pracą.**

Elżbieta Tarłowska to projektantka unikatowych sukien, a także stylistka Mody Roku oraz ekspertka ecology in clothing design ( Kalsk).

## Jej historia zaczęła się w dzieciństwie

- Pierwsze rzeczy, które kiedykolwiek uszyłam zostały stworzone z pomocą mojej babci. Były to sukienki dla małych, szmacianych lalek - wspomina zwyciężczyni kategorii Kultura w całym województwie lubuskim.

Potem były to większe laleczki z materiału, takie przedstawiające różne postacie - realizacje, które potem poszły na aukcje dla dzieci. - I pewnego dnia pomyślałam, że też chciałabym założyć

taką kreację, jaką ma laleczka. I uszyłam pierwszą suknie w większym rozmiarze - mówi doceniona projektantka strojów.

Chciała nimi wtedy pokazać, że moda może być nie tylko formą sztuki, a suknia nie musi być jedynie strojem, lecz może być również manifestacją osobowości.

## Sztuka może pomagać

Największą radość sprawia jej to, że faktycznie może komuś pomóc swoimi pracami. - Przy pokazach moich kreacji modelki mogą oderwać się na chwilę od swoich codziennych problemów, rozterek i poczuć się kimś innym, nie tylko matką, żoną, pracowniczką... - opowiada zwyciężczyni.

Nominację do plebiscytu Osobowość Roku 2025 nasza zwyciężczyni dostała jednak również nie tylko za organizację pokazów mody, ale również za warsztaty, a także swoje zaangażowanie społeczne. Opowiada, że warsztaty z arteterapii, które prowadzi dla ośrodka szkolno-wy-



chowawczego, również są bardzo ważnym elementem jej działalności. - Mogę poznać dzieci oraz ich historie, zupełnie inną perspektywę patrzenia na świat - podkreśla, laureatka tytułu Osobowość Roku w kategorii Kultura, Elżbieta Tarłowska.

## Wiek to liczba

Jeden z jej niedawnych pokazów, gdzie w jej suknie i związane z nimi opowieści wcieliły się panie seniori, był szczególny. - Wtedy również była ze mną telewizja, przed którą się otworzyłam i pokazałam siebie na całą Pol-

skę. Ale to wydarzenie, a te panie w szczególności pokazały mi, że wiek to tylko liczba w tym, co chcemy robić dalej. Nie możemy się zatrzymać i nic nie robić. Możemy podążać za marzeniem bez względu na wiek czy nawet nasz stan - uważa Elżbieta Tarłowska.

Co jej sprawia przyjemność? Tu nie ma niespodzianki. Zawsze lubi, oczywiście, narysować jakiś projekt kreacji. - Nieważne, czy ją uszyję, czy nie - dodaje. Pozwala wtedy swojej głowie odpocząć, myślom i emocjom płynąć, wtopić się w kartę. - Chociaż ostatnio remontujemy wraz z moim mężem, który zbudował wszystko sam, moje atelier, gdzie mam w końcu swój kąt dla siebie i odciążam dom z moich kreacji - dodaje.

## To ognista osobowość

Byliśmy ciekawi, jakie elementy pracy lub życia najlepiej pokazują charakter i to, kim jest nasza zwyciężczyni. - Są to moje pokazy - odpowiada.

Zdradziła nam jednak, że pokazuje to, co czuje nie tylko poprzez kreacje, które prezentują modelki, ale również w sytuacjach, gdy coś idzie nie tak, jak miało iść... Gdy nie taka muzyka, nie ma modelki albo nie ma miejsca. - Wtedy pokazuję swoją ognistą osobowość, która walczy o swoje - mówi z mocą nasza Osobowość Roku.

## Trzeba podążać za tym, co chcemy

Jakie przesłanie, radę lub inspirację chciałaby zostawić innym, którzy mogą iść podobną drogą, co ona? - Pomimo wieku, pomimo sytuacji, w jakiej się znajdujemy bądź byliśmy - zarówno psychicznej, jak i fizycznej - nie możemy się poddawać. Trzeba podążać za tym, co chcemy. Małymi krokami. Będą złe momenty, w których będziemy chcieli przerwać i powiedzieć: „To nie dla mnie, mam dość”. Ale właśnie ta determinacja do dążenia do tego daje siłę - wyjawia doceniona projektantka, stylistka, ekspertka.

KATEGORIA: KULTURA II MIEJSCE

## - Słuchajcie podszeptów serca - radzi

redakcja  
katarzyna.borek@polskapress.pl

**Marek Wnukowski to bajkopisarz, założyciel amatorskiego teatru Teatrzyk Maszkaronik (Żagań).**

Jego twórczość obecna skierowana jest głównie do dzieci i ma świadomość, jak wymagający jest to widz i jak trzeba uważać, by treści i przekaz był mądry, wyważony i edukacyjny. Stara się, by był zarazem też zabawny. - Na tym najbardziej mi zależy i wiem, jak to jest ważne dla mnie i dla nich. Teatrzyk Maszkaronik dla dzieci, który założyłem, a który wystawia sztuki do moich bajek, jest właśnie po to, by nie tylko bawić, ale przede wszystkim uczyć i wychowywać. Opinie rodziców i opiekunów po naszych spektaklach potwierdzają, że nam się to udaje i to jest dla mnie bardzo ważne, najważniejsze - mówi.

Jego kariera rozpoczęła się przypadkowo. - Na moją studniówkę przygotowaliśmy program artystyczny. Ponieważ grałem już w miarę dobrze na gitarze, ktoś rzucił hasło, bym napisał piosenkę wien-



zącą program. Powiedziałem, że nie umiem, ale postanowiłem spróbować i tak napisałem pierwszą swoją piosenkę, tekst i muzykę, którą na zakończenie programu artystycznego wszyscy biorący udział w programie zaśpiewali. Piosenka „Sto dni jeszcze nam zostało” była strzałem w 10 i, nieskromnie powiem, bardzo mi się udało. Była później w latach 80-90. wykonywana na wielu studniówkach i do dzisiaj na złotych szkolnych mojej klasy zawsze ją śpiewamy. Później powstały piosenki z gatunku poezji śpiewanej, turystycznej. Zało-

żyłem zespół i występowaliśmy na wielu przeglądach muzycznych, festiwalach, imprezach muzycznych, kilkakrotnie zdobywając wyróżnienie wspomina Marek Wnukowski.

Jego wiersze, teksty piosenek pokazują jego charakter i to, kim jest. - W nich skrywam swoje marzenia, swoje opinie o życiu, moje przemyślenia i postrzeganie świata. Wiele moich tekstów to wycinki z mojego życia. To fragmenty chwil, które mi się przytrafiły, a które niekiedy nieco ubarwiam i uwypuklam - dodaje.

Marząc o sztuce radzi: - Nie odkładajcie niczego na później. Słuchajcie podszeptów serca i spełniajcie się wtedy, kiedy czujecie, że to ta chwila, że macie wenę, pomysły. Ja nadrabiam stracony czas, który bezpowrotnie straciłem. Niestety, proza życia, konieczność utrzymanie się na „powierzchni”, zdobywanie środków na życie, nie pozwoliła mi spełniać swoich pasji wtedy, kiedy wena do mnie pukała, kiedy mogłem tworzyć rzeczy, których nie stworzyłem. Nie zaryzykowałem i dzisiaj wiem, że powinienem było to zrobić wiele lat temu.

KATEGORIA: KULTURA III MIEJSCE

## Patrzeć i widzieć bardzo daleko, wysoko

redakcja  
katarzyna.borek@polskapress.pl

**Henryk Lechelt to trener i założyciel Studio Tańca Bohema (Ślubice).**

Nominację w plebiscycie Osobowość Roku 2025 otrzymał za: czynny udział w kulturze Ślubic, szereg dokonań tanecznych, napisanie w 2025 roku scenariusza do preludium bożonarodzeniowego, zasiadanie w składzie jury w konkursie recytatorskim eliminacji Ślubic do Lubuskiego Pro Arte 2025.

Wychowawca, reżyser, scenarzysta, autor piosenek, choreograf. W roku 2025 autor między innymi: spektaklu „Bramy Pustyni”, widowiska „Cztery strony świata”, performance'u „Partytura wolności” i dużej liczby przedsięwzięć zarówno teatralnych, jak i tanecznych.

Za to, jak wygląda jego życiowa droga, co zainspirowało go do podjęcia wyzwań, którymi zajmuje się, zawsze dziękuje przy takich okazjach swoim rodzicom, nauczycielom i mistrzom. Od nich dostał: mapy i wiedzę, że mapa to nie terytorium, a także cienką igłę kompasu - serce. - Oni kształtowali mój charakter - esencję ży-



ciowych funkcji, oni i ciężka praca - dodaje nasz laureat w kategorii Kultura. Opisuje, że jest antropozofem. Od zawsze. - Częścią siebie zaglądam za ostatni horyzont - groza wysokości i głębokości przyciąga. Bywa, że warstwy tajemnic odsłaniają się. Stają się wtedy tematem piosenek, treścią spektakli... - wyjaśnia. Inną wielką radością są jego uczniowie. - Bycie nauczycielem to wielki przywilej i odpowiedzialność - zauważa. Szczególnie ukształtowały sposób jego działania... ciosy „przyjaciół” i własne błędy. - One sprawiły, że wyru-

zyłem na pustynię, chyba kończę tę podróż - to wielka przygoda - mówi, dodając: - Korzenie, skrzydła, odpowiedzialność za mury... Wiem dziś o tym dużo więcej.

Lubi góry i kawę. Od bardzo wielu lat studiuje kosmogonię, 7 sztuk wyzwolonych. - Teoria katastrof, topologia, to mój ulubiony dział. Pociąga mnie też mocno symbolizm. Najpierw była to interpretacja dla siebie, potem symbole stały się znakami wytyczającymi drogę - opisuje. Jego zdaniem percepcja jest zacznym twórczym. Nie przestaje studiować, cały czas jest w drodze. - Lansowana w przestrzeni publicznej maszynieria tożsamości prowadzi prosto do współczesnej choroby duszy. Brak dostępu do własnych mocy twórczych. Najgłośniejszy krzyk ignorancja. Każdy musi się z tym zmierzyć osobiście - przekazuje. Uważa, że na twórcach, ludziach sztuki ciąży wielka odpowiedzialność. - Musimy patrzeć i widzieć bardzo daleko, bardzo wysoko, trzeba odkopać to, co zostało zakopane, co przykrył kurz. Klucze III tysiąclecia są w tajemnicach - skarbcu prawdy i piękna - opisuje Henryk Lechelt.

KATEGORIA: DZIAŁALNOŚĆ SPOŁECZNA I CHARYTATYWNA I MIEJSCE W WOJEWÓDZTWIE

# Od zawsze miała głęboki szacunek do przyrody

redakcja  
katarzyna.borek@polskapress.pl

**Adriana Kowal to radna i wolontariuszka w Schronisku Psie Tulisko (Żagań), za którego zorganizowanie w 2025 roku dostała nominację do tytułu Osobowość Roku.**

- Moja droga od zawsze była związana z głębokim szacunkiem do przyrody. Już jako nastolatka przestałam jeść mięso, ponieważ nie chciałam spożywać istot, które tak jak ja potrafią odczuwać i cierpieć. Pracując od wielu lat z młodymi ludźmi, w szkole, jako coach czy też ucząc biologii i przyrody, istotnym obszarem w edukacji dla mnie był i jest szacunek do otoczenia, do natury, co dziś w gąszczu informacji jest utrudnione - wyjaśnia.

Mówi, że jako nauczycielka z wieloletnim doświadczeniem, ceni realny wpływ na młodych ludzi, przekazywanie wiedzy, rozwijanie ciekawości świata. Ma poczucie misji. - Edukacja często daje poczucie, że robi się coś ważnego

społecznie - dodaje. Ceni też relacje z uczniami, które bywają bardzo satysfakcjonujące.

Z kolei jako radna i osoba zaangażowana społecznie podkreśla chęć zmieniania lokalnej rzeczywistości, na przykład inicjatywy typu jadłodzielnie, stworzenie Kociego Azylu czy Schroniska Psie Tulisko, adopcje zwierząt, budowanie społeczności wolontariuszy już od najmłodszych lat. Zmiany w szkołach - aby były przyjazne i bezpieczne. Tworzenie miejsc dla młodzieży, spotkania z seniorami wsłuchiwanie się w ich potrzeby. Ważne jest również działanie zgodne z wartościami, jak na przykład empatia, pomoc słabszym, ochrona zwierząt, oraz poczucie sprawczości, widoczne efekty działań w swojej społeczności.

- Moja aktywność, na przykład wolontariat, inicjatywy społeczne, działalność prozwierzęca, ważna jest dla mnie, bo łączy wartości, pasję i realny wpływ na otoczenie. Jeśli moje działania przyczyniają się do poprawy życia innych, właśnie w tym odnajduję sens - podkreśla.



Ukształtowało ją jej całe dotychczasowe życie - doświadczenia, spotkania ludźmi, przeczytane książki: - Wszystko ma wpływ na nas w mniejszym lub większym stopniu. Decydując się na pełnienie funkcji radnej, miałam świadomość, że daję mi to realne możliwości działa-

nia poprzez konkretne wsparcie dla dzieci, seniorów i zwierząt. Mam wpływ na otoczenie, w którym mieszkam i pracuję a efekty pracy można widzieć od razu.

W wolnym czasie najchętniej słucha muzyki, jeździ na koncerty oraz sięga

po książki, szczególnie z zakresu psychologii i zdrowego odżywiania.

Ważnym elementem jej życia są także spacer, które pozwalają zachować równowagę i kontakt z naturą.

- Od lat identyfikuję się z subkulturą Depeche Mode. Ich muzyka jest dla mnie nie tylko inspiracją, ale także istotną częścią mojej tożsamości. Cenię również tatuaże jako formę świadomego i osobistego wyrażania siebie - wyjawia.

Dużą radość sprawia jej projektowanie ubrań. To przestrzeń, w której może realizować swoją kreatywność.

- Szczególnie ważne są dla mnie chwile spędzane z rodziną, naszymi kotami oraz w ogrodzie. Lubię także ambitne, mocne kino - dodaje.

Praca w szkole jest dla niej źródłem energii i satysfakcji. To właśnie ona stanowi jej codzienną motywację do działania. Co ciekawe, Adriana Kowal lubi czerń, choć jej osobowość jest pełna kolorów: - W mojej duszy nieustannie gra muzyka.

Opisuje, że najlepiej wyrażają ją działania. - Jestem osobą

konsekwentną, bezpośrednią i nastawioną na szukanie rozwiązań, a nie problemów. W relacjach z innymi kieruję się empatią i tolerancją zarówno wobec ludzi, jak i zwierząt - wylicza, dodając: - W mojej pracy widać także charyzmę i zaangażowanie. Działam skutecznie i doprowadzam sprawy do końca. Jeżeli podejmuję się czegoś to znaczy, że jest to dla mnie ważne.

Jakie przesłanie, radę lub inspirację chciałaby zostawić innym, którzy mogą iść podobną drogą, co ona?

- Każdy żyje po swojemu. Moje motto to: kropla draży skałę. Nawet najmniejsze działania mają znaczenie bo suma ich tworzy wielkie projekty. Nie warto się poddawać, zawsze szukajmy rozwiązań. Dbajmy o siebie, szanujmy własną wartość i otaczajmy się ludźmi, którzy naprawdę nas wspierają. Szkoda czasu na relacje pozorne, które nas hamują. Pamiętajmy: wpływ mamy tylko na siebie i swoje decyzje a przy okazji możemy zmieniać swój świat, w którym mamy szczęście żyć - mówi.

KATEGORIA: DZIAŁALNOŚĆ SPOŁECZNA I CHARYTATYWNA II MIEJSCE

## W ciężkich czasach właśnie on za sterem

redakcja  
katarzyna.borek@polskapress.pl

**Bartosz Kudliński to ordynator Klinicznego Oddziału Anestezjologii i Intensywnej Terapii Szpitala Uniwersyteckiego (Zielona Góra). Wspaniały lekarz.**

- Medycyną interesowałem się, odkąd pamiętam. Dziadkowie wychowali mnie w duchu służby ludziom i niesienia pomocy słabszym i chorym - mówi. Profesor Słezak w LO nr 1 w Zielonej Górze zaszczepił w nim pasję do biologii i rozumienia ludzkiego ciała, a profesor Szuba nauczyla miłości do chemii.

Wspomina, że na studiach w latach 90. było bardzo trudno z powodu braku dostępu do nowoczesnej nauki i materiałów źródłowych, ale wówczas spotkał wspaniałych nauczycieli akademickich w Poznaniu, ze starych przedwojennych szkół, którzy nauczyli go podstaw medycyny, czyli umiejętności słuchania ludzi. - Ostateczną inspiracją był doktor Władysław Kościelniak, mój mentor i wieloletni nauczyciel, oraz profesor Krzysztof Kusza z Poznania, dzięki któremu na-



uczyłem się podstaw metodologii naukowej. Jestem ich uczniem i następcą, czuję się zobowiązany kontynuować ich dzieło - wyjawia. Dla niego medycyna, a zwłaszcza medycyna stanów krytycznych, to pasja i misja na całe życie: - Uratować tych, których można i zapewnić komfort ostatnich chwil dla tych, którzy muszą odejść. Wspierać rodziny i dać im radość lub przeprowadzić przez ostatnią drogę. Rozumieć ludzkie cierpienie i stać na straży życia to jasna strona medalu. Wyjść cało z ciemnej strony... To inna historia...

Wiele lat temu trzymał za rękę swojego umierającego dziadka na jednej z sal oddziału, na którym teraz pracuje. Wtedy musiał iść na pociąg o 5.00 rano, żeby zdążyć na zajęcia na medycynie. Dziadek uściśnął mu rękę, jak zbierał się do wyjścia. - Nie było go już, jak wróciłem, ale nadal czuję ten uścisk i przekazuję innym - mówi.

Co lubi robić, kiedy nie zajmuje się swoją codzienną pracą lub obowiązkami? Okazuje się, że nie ma takiego komfortu: - Zawsze jestem w pracy.

Jego żona powiedziała kiedyś, że jest jedynym człowiekiem, którego chce widzieć w ciężkich czasach za sterem. Z którym czuje się bezpiecznie, któremu ufa. I wie, nigdy się nie cofnie i zawsze zrobi, co trzeba.

Każdego z naszych zwycięzców pytamy, jakie przesłanie, radę lub inspirację chciałby zostawić innym, którzy mogą iść podobną drogą, co on. - Zawsze mów prawdę, dotrzymuj słowa, chroń słabszych, wspieraj potrzebujących. Bądź człowiekiem honoru - przekazuje swoje wartości lekarz uhonorowany za niesienie pomocy pacjentom w najtrudniejszych sytuacjach.

KATEGORIA: DZIAŁALNOŚĆ SPOŁECZNA I CHARYTATYWNA III MIEJSCE

## Przywraca pamięć o historii Polski

redakcja  
katarzyna.borek@polskapress.pl

**Marek Banyś nominację otrzymał za: wszelkie inicjatywy patriotyczne w Gorzowie Wielkopolskim, które przywracają przede wszystkim pamięć o historii Polski i należy jej szacunek.**

Do działań charytatywnych i społecznych, które podejmuje wraz ze znajomymi oraz przyjaciółmi, zainspirowała go wszechobecna bezsilność i bezradność osób, które są w głębokiej potrzebie.

- Jestem wyczulony na tym punkcie, ponieważ sam jestem osobą niepełnosprawną. Nasz system jest niewydolny i to od lat. Jedyne zmiany to te słyszane w trakcie wyborów. Po wyborach nie ma realizacji, nie ma zmian, nie ma już problemu. I właśnie te nierealizowane plany wyborcze, obietnice utwierdziły mnie w przekonaniu, że na samym końcu tej wyliczanki jest właśnie ten ból i cierpienie szarego człowieka, o którym wszyscy zapominają już dzień po wyborach. Jak sami sobie nie pomożemy to kto nam pomoże? Pewne sprawy należy wziąć



we własne ręce - wyjaśnia motyw swojego działania.

Inicjatywy patriotyczne, za które otrzymał nominację do Osobowości Roku, obejmowały: Narodowy Dzień Pamięci Żołnierzy Wyklętych - Niezłomnych, Narodowy Dzień Flagi Rzeczypospolitej Polskiej, Narodowy Dzień Pamięci Ofiar Ludobójstwa dokonanego przez ukraińskich nacjonalistów na obywatelach II Rzeczypospolitej, Narodowy Dzień Pamięci Powstania Warszawskiego i kilka innych.

- Pragnę głośno i wyraźnie zaakcentować nasze przywią-

zanie do symboli narodowych, do tradycji i pamięci o wszystkich naszych bohaterach oraz wydarzeniach. W szkołach nie ma czasu na szczegóły historyczne, dlatego na naszych wydarzeniach patriotycznych młodzież ma szansę dowiedzieć się czegoś więcej o przodkach. Posłuchać przemówień a przede wszystkim zintegrować się z innymi uczestnikami - wyjaśnia.

Największą satysfakcją z podejmowanych działań daje mu uśmiech ludzi obdarowanych pomocą. Festyny, akcje charytatywne czy mikotajki to kolejne z wyzwań, ale i radości.

Wydarzenia patriotyczne z roku na rok cieszą się coraz większym zainteresowaniem, przez co przybywa uczestników i to też daje satysfakcję. - Jest to dla nas ogromna radość i znak, że ludzie chcą takich wydarzeń, być częścią czegoś wielkiego, a i we wszelkiego rodzaju akcjach charytatywnych bierze udział coraz więcej ludzi otwierając swe serca na ludzkie cierpienie - podsumowuje patriota i lokalny społecznik z Gorzowa Wielkopolskiego.

KATEGORIA: BIZNES I PRZEDSIĘBIORCZOŚĆ I MIEJSCE W WOJEWÓDZTWIE

# Pełen energii, pomysłowości i zaangażowania

Redakcja  
katarzyna.borek@polskapress.pl

**Les Gondor to prezes Hotelu Mieszko i Fundacji Mieszka (Gorzów Wielkopolski).**

Les Gondor w latach 70. wyjechał do Szwecji, gdzie rozpoczął działalność w branży kwiatowej. Zajmował się importem i eksportem kwiatów oraz prowadził punkty sprzedaży detalicznej w Malmö. Działał na dużą skalę i był cenionym fachowcem w swojej dziedzinie. Wyróżniał się wysokim poczuciem estetyki, a jego produkty były dobrze znane w branży. Do dziś z pasją tworzy wizualną i dekorację kwiatową.

W 1989 roku, jeszcze podczas pobytu w Szwecji, rozpoczął budowę hali przemysłowej do produkcji dekoracji kwiatowych w swoim rodzinnym mieście Lipiany. Po powrocie do Polski w 2000 roku rozwinął działalność, budując kolejny biurowiec oraz halę produkcyjną, w której uruchomił produkcję blach trapezowych i dachówek podob-

nych. Już w latach 90. rozpoczął handel materiałami budowlanymi ze Szwecji. Wprowadził na polski rynek około 10 szwedzkich produktów i współpracował z wieloma koncernami. Jedną z najbardziej rozpoznawalnych marek, które promował, była PERGO, której popularność wzrosła m.in. dzięki sponsoringowi klubu Stal Gorzów (funkcjonującego wówczas jako Pergo Gorzów). Les Gondor był również aktywny w mediach. Założył telewizję GTV, był wydawcą lokalnej „Gazety Naszej” oraz właścicielem firmy reklamowej Markensson. Wszystkie te przedsięwzięcia wspierały jego działalność biznesową oraz gorzowski żużel.

W latach 1996-2002 był prezesem oraz właścicielem stadionu żużlowego w Gorzowie. W tym okresie dokonał znaczących transferów zawodników - w 1997 roku sprowadził Tomasza Bajerskiego za kwotę 600 000 zł, co było wówczas rekordową sumą. Rok później za tę samą kwotę zakontraktował Rafała Okoniewskiego, a następnie także Waldemara



Walczaka i Tomasza Cieśliewicza. Do gorzowskiego klubu sprowadził również sześciokrotnego mistrza świata Szweda Toniego Rickardssona oraz Andreasa Janssona. Największym sukcesem sportowym klubu za jego kadencji było zdobycie tytułu wicemi-

strza Polski oraz organizacja Mistrzostw Świata Juniorów. Ważnym wydarzeniem było także nadanie stadionowi imienia Edwarda Jancarza. W czasie jego zarządzania drużynę prowadzili m.in. Zenon Plech i Stanisław Chomski. Jednym z mniej udanych

przedsięwzięć biznesowych był zakup Pogoni Szczecin. Transakcja ta przyniosła znaczne straty finansowe oraz zaangażowanie w wieloletnie spory sądowe z miastem Szczecin. Losy procesów były zmienne. Zapadały zarówno korzystne, jak i niekorzystne wyroki - jednak ostatecznie zakończyły się one niepowodzeniem. Negatywne doświadczenia z tego okresu sprawiły, że bardziej niż sama piłka nożna, źle wspomniane są realia tamtych lat, naznaczone problemami i patologiami w polskim futbolu.

Od 2001 roku Les Gondor jest właścicielem Hotelu Mieszko, którym obecnie zarządza. W ostatnich latach przeprowadził gruntowny remont obiektu, nadając mu rodzinny i przytulny charakter. W działalności hotelu stawia przede wszystkim na ciepłą atmosferę, wysoką jakość obsługi oraz satysfakcję klientów. Obiekt organizuje różnorodne wydarzenia - od kameralnych spotkań po duże imprezy. W prowadzenie hotelu zaangażowana jest cała rodzina,

w tym dorosłe dzieci właściciela. Poza działalnością hotelarską Les Gondor zajmuje się również gospodarką rybacką i rolną, inwestuje w nieruchomości oraz działa w branży budowlanej. Jego pasją jest rybołówstwo śródlądowe na obszarze około 200 hektarów wód.

Jest członkiem Polskiego Związku Łowieckiego, prezesem koła łowieckiego „Pasjonaci” w Gorzowie oraz aktywnym działaczem stowarzyszenia Pasjonaci Nowoczesnego Łowiectwa. Angażuje się społecznie, szczególnie w kwestie etyki łowieckiej. Sprzeciwia się patologiom i niewłaściwym praktykom w środowisku myśliwych.

Jest osobą pełną energii, pomysłowości i zaangażowania. Cechuje go pogoda ducha i chęć działania. Dużą wagę przywiązuje do relacji międzyludzkich - przykładem tego była jedna z imprez w Hotelu Mieszko, poświęcona historii gorzowskiego klubu, która trwała od godziny 18.30 aż do 3.30 nad ranem, podkreślając jego zamiłowanie do integracji i wspólnego świętowania.

KATEGORIA: BIZNES I PRZEDSIĘBIORCZOŚĆ II MIEJSCE

## Zofka to firma, ale także... manifest wiary

Redakcja  
katarzyna.borek@polskapress.pl

**Monika Białowas to właścicielka marki odzieżowej Zofka Hand Made (Żagań). Przekształciła lokalną pracownię w dynamicznie rozwijającą się markę modową.**

Monika Białowas nominację otrzymała za: wyjątkową pasję, która w krótkim czasie przekształciła lokalną pracownię w dynamicznie rozwijającą się markę modową, zanotowanie w 2025 roku jej spektakularnego wzrostu, a także za rozwijanie nowych linii produktów oraz nieustannie poszerzanie oferty poprzez reagowanie na potrzeby klientek.

- Po urodzeniu córki nie miałam możliwości wrócenia do swojej poprzedniej pracy. Wtedy wpadłam na pomysł - kupię maszynę do szycia i będę szyc - wspomina początki swojej działalności. Miała pomysł, była zdeterminowana i odważna. - Bez żadnego przygotowania, bez umiejętności szycia. Po prostu usiadłam do maszyny. Godzinami, nocami uczyłam się na zasadzie prób i błędów - mówi. I tak szła



przez rok, a później zdecydowała się na otwarcie swojej małej pracowni, która miała 18 metrów kwadratowych. - A w tej chwili posiadam pracownię, która ma 80 metrów kwadratowych - mówi.

Za każdym szwem Zofki kryje się pasja do tworzenia i wiara w to, że wyjątkowa odzież nie musi pochodzić z masowej produkcji. I tak od 2019 roku własnoręcznie projektuje i szyje ubrania, w których kobiety czują się nie tylko komfortowo, ale przede wszystkim wyjątkowo.

Wprost uwielbia, kocha to, co robi! - Sprawia mi ogromną satysfakcję i radość uszczęśliwianie innych poprzez uszycie kawałka materiału cudownej rzeczy, o której wiem, że ucieszy drugą osobę. To jest dla mnie pięknym wynagrodzeniem - opisuje nasza laureatka, dodając: - Gdy mam centymetr, nożyczki i kawałek dzianiny przed sobą, wtedy jestem najszczęśliwsza na świecie.

Najważniejszą osobą w jej życiu jest mąż i córka. I to właśnie oni, ci najbliżsi sercu, napędzają ją do działania. Oni motywują i wspierają. W wolnym czasie pani Monika lubi chodzić na siłownię, spacerować ze swoim jamnikiem i córką.

Co doradziłyby innym, którzy mogą iść podobną drogą, co ona? - Żeby wierzyć w siebie i podążać za marzeniami - mówi ta, która w świecie szybkiej mody stawia na slow fashion. Na rzeczy tworzone z sercem, dopracowane w każdym detalu i szyte na miarę potrzeb. Zofka to nie tylko marka odzieżowa. To manifest wiary w to, że piękno tkwi w różnorodności, a każda kobieta zasługuje na ubrania uszyte specjalnie dla niej.

KATEGORIA: BIZNES I PRZEDSIĘBIORCZOŚĆ III MIEJSCE

## Przez jej fotel przewijają się setki historii

Redakcja  
katarzyna.borek@polskapress.pl

**Halina Olek to właścicielka salonu fryzjerskiego (Strzelce Krajeńskie). To punkt na mapie usług beauty, który od marca 1999 roku wyznacza najwyższe standardy rzemiosła fryzjerskiego.**

- Moje powołanie ma swoje korzenie w najwcześniejszych latach dzieciństwa. Już jako mała dziewczynka modelowałam włosy moim rodzicom i rodzeństwu. Pierwszą „pracownią” był pokój w domu rodzinnym, a modelkami wszystkie lalki. Później zaczęły się pierwsze próby prawdziwego strzyżenia, farbowania i stylizacji. Wówczas nie miałam dostępu do internetu, szkoleń i warsztatów. Liczył się instynkt, kreatywność i nauka na własnych błędach - wspomina.

Nigdy nie widziała się za biurkiem, w papierach i nudnych tabelkach. Chciała mieć fach w ręku i zmieniać wygląd ludzi, mieć wpływ na poprawę ich samopoczucia, zadowolenia i akceptacji siebie. Szkołę fryzjerską rozpoczęła w 1981 roku, od tego



czasu nastąpił niesamowity postęp zarówno w technikach strzyżenia, jak i kolorystyki.

Największą satysfakcję ma, kiedy zdejmuję pelerynę, wyłączam suszarkę i klientka pierwszy raz patrzy w lustro bez tych wszystkich spinek i mokrych pasm. - To jest ten moment, kiedy czuję, że zrobiłam coś realnego. Naprawiłam komuś humor, dodałam skrzydeł. To jest po prostu superucucie, że masz taką „moc”. Druga sprawa, która jest dla mnie ważna, to ludzie. Przez mój fotel przewijają się setki historii, radosnych, ale

i smutnych. Klienci przychodzą, wygadają się, pośmiejemy się, czasem razem ponarzekamy na pogodę czy politykę. Kiedy po kilku latach przychodzi do mnie ta sama osoba i mówi: „Pani Halinko, tylko Pani ufam”, no to jest komplement, który bije na głowę wszystkie dyplomy na ścianie - wyjawia.

Osobiste spełnienie daje jej też praca „na swoim”, własne warunki, własna wizja i wolność w realizacji pomysłów. Dodatkowo jest egzaminatorem w zawodzie fryzjer, mistrzem fryzjerstwa i szkoli uczniów, a to dla niej największą radość. - Po wielu latach pracy w zawodzie zrozumiałam, że najważniejszy jest człowiek. Trzeba zadbać przede wszystkim o osobę, która siedzi na fotelu, a usługa fryzjerska jest tylko dodatkiem. Pokora i wsłuchanie się w oczekiwania to podstawa. Nie liczą się trendy, tylko to, jak klient chce wyglądać. Miejsce, w którym aktualnie się znajduję zawdzięczam wszystkim, których spotkałam na swojej drodze i te wszystkie doświadczenia ukształtowały mnie jako człowieka - podkreśla.

KATEGORIA: POLITYKA, SAMORZĄDNOŚĆ I SPOŁECZNOŚĆ LOKALNA I MIEJSCE W WOJEWÓDZTWIE

# Pod jego rządami gmina Lubrza dynamicznie się rozwija

redakcja  
katarzyna.borek@polskapress.pl

**Ryszard Skonieczek (wójt, Lubrza) uważa, że skuteczne zarządzanie gminą wymaga nie tylko zdecydowania.**

- Początek mojej drogi samorządowej w roli wójta sięga 2010 roku, kiedy to mieszkańcy obdarzyli mnie zaufaniem, wybierając mnie na stanowisko Wójta Gminy Lubrza. Był to dla mnie moment szczególnie i przełomowy. Nie tylko zaś, ale przede wszystkim ogromna odpowiedzialność za rozwój naszej wspólnoty lokalnej - mówi. Do tej roli przygotowywał się przez wcześniejsze lata pracy w samorządzie: 4 lata był radnym, a następnie kolejne 4 lata pełnił funkcję Przewodniczącego Rady Gminy w Lubrzy. Doświadczenie zdobyte w tym czasie pozwoliło mu lepiej zrozumieć potrzeby mieszkańców, mechanizmy funkcjonowania samorządu oraz wyzwania, jakie stoją przed gminą.

Objęcie funkcji wójta było naturalnym krokiem w jego

działalności publicznej. Od początku przyświecał mu cel skutecznego działania na rzecz rozwoju gminy, poprawy jakości życia mieszkańców oraz budowania silnej, zintegrowanej społeczności lokalnej.

- Moja działalność samorządowa jest dla mnie osobiste ważną przedzie wszystkim dlatego, że dotyczy bezpośrednio ludzi i miejsca, z którym jestem związany. Praca na rzecz lokalnej społeczności daje realną możliwość wpływania na jakość życia mieszkańców: od inwestycji infrastrukturalnych po inicjatywy społeczne i edukacyjne - opowiada. Największą motywacją jest dla niego poczucie odpowiedzialności za rozwój gminy oraz satysfakcja płynąca z widocznych efektów podejmowanych działań. Każda zrealizowana inwestycja, poprawa warunków życia czy pozytywna zmiana w otoczeniu mieszkańców utwierdza go w przekonaniu, że ta praca ma sens. - Istotne jest dla mnie również budowanie relacji opartych na zaufaniu i współpracy. Samorząd to nie tylko zarządzanie, ale przede



wszystkim dialog z mieszkańcami i wspólne rozwiązywanie problemów - dodaje. To właśnie ta bliskość spraw lokalnych i ludzi sprawia, że jego działalność ma dla niego szczególnie znaczenie.

Jednym z doświadczeń, które szczególnie ukształto-

wało jego sposób działania, był moment objęcia funkcji wójta w 2010 roku. Przejście z roli przewodniczącego rady gminy do funkcji organu wykonawczego uświadomiło mu w praktyce, jak dużą odpowiedzialność niosą podejmowane decyzje, jak istotne jest ich długofa-

lowe konsekwencje dla mieszkańców. - To doświadczenie nauczyło mnie przede wszystkim rozwagi, słuchania różnych opinii oraz szukania rozwiązań opartych na dialogu i współpracy. Zrozumiałem, że skuteczne zarządzanie gminą wymaga nie tylko zdecydowania, ale także otwartości na potrzeby mieszkańców i gotowości do podejmowania trudnych decyzji - mówi. Duży wpływ miały również jego wcześniejsze prywatne życie, to jest prowadzenie 20 lat działalności gospodarczej, która pozwoliła mu na zdobycie doświadczenia w kierowaniu zespołem ludzi, oraz podejmowanie trudnych i często bardzo odważnych decyzji biznesowych. To one pokazały, jak ważne jest zachowanie spokoju, odpowiedzialność i konsekwencja w działaniu.

Fundamentem pozwalającym mu łączyć pracę i odpoczynek jest rodzina - żona Ewa, dzieci i wnuki.

Kiedy ma chwilę wolnego, najchętniej spędza ją aktywnie, korzystając z uroków pięknych okolic Lubrzy. Z wykształcenia

jest leśnikiem i obcowanie z przyrodą sprawia mu ogromną satysfakcję. Wtedy odpoczywa i ładuje baterię, zbiera siły do realizowania nowych zadań samorządowych. Szczególną przyjemność sprawia mu pływanie kajakiem. To doskonały sposób na odpoczynek i oderwanie się od codziennych obowiązków. Może zadbać o kondycję fizyczną, ale przede wszystkim wyciszyć się i nabrać dystansu. To także okazja, by jeszcze lepiej docenić piękno jego gminy: jej rzek, jezior i naturalnych krajobrazów.

W codziennej działalności samorządowej najważniejsze jest dla niego podejmowanie trudnych i odważnych wyzwań - zgodnie z jego mottem - „Tam sięgaj, gdzie wzrok nie sięga”. Istotnym elementem są także decyzje, wymagające odpowiedzialności i odwagi. Stara się podejmować je w sposób przemyślany, mając na uwadze długofalowe dobro całej społeczności, nawet jeśli nie zawsze są łatwe czy popularne. W takich chwilach szczególnie ważne są dla niego konsekwencja, uczciwość i odpowiedzialność.

KATEGORIA: POLITYKA, SAMORZĄDNOŚĆ I SPOŁECZNOŚĆ LOKALNA II MIEJSCE

## Konkretny, bezpośredni, szuka rozwiązań

redakcja  
katarzyna.borek@polskapress.pl

**Sławomir Kowal (burmistrz, Żagań) nominację dostał za: otwarcie w 2025 roku schroniska dla psów w Żaganiu, Psiego Tuliska i stworzenie sieci wolontariackiej, która zajmuje się zwierzakami.**

Wraz z grupą pasjonatów i żoną, radną Adrianą Kowal stworzył sieć wolontariacką, która zajmuje się zwierzakami. A jak trafił do polityki? - Jako młody pracownik banku obsługiwałem samorząd i widziałem nieporadność w zarządzaniu miastem, brak planowania, brak wizji. Zupełnie spontanicznie wystartowałem, by mieć realny wpływ na rozwój Żagania i wziąć odpowiedzialność za społeczeństwo - wspomina. Lubi pracować z ludźmi i dla ludzi. Ta praca realnie zmienia codzienność każdego. Ceni rozwiązywanie konkretnych problemów, zarządzanie kryzysami, odpowiedzialność



za miejsce. To misja i pomaganie mieszkańcom. Ważne jest dla niego, kiedy widzi, że obrany kierunek wiele lat temu okazuje się dobrą realną zmianą, dziś jest to widoczne. Znaczenie ma też planowanie na przyszłość, czyli ważne jest jutro i za 10 lat. W swojej zawodowej działalności zawsze kieruje się dążeniem do wyznaczonego celu. - Chcę, by w moim mieście działały się rzeczy na miarę tych większych. Rozwój miasta taki, by było ono wygodne do życia i troszczyło się o środowisko. Moje wieloletnie doświadczenie jako bur-

gowie, menadżer w biznesie daje mi szerokie rozumienie potrzeb społeczeństwa - mówi.

Aktywność fizyczna była zawsze i jest dla niego ważna, tak więc każdy dzień musi być aktywny zawodowo i fizycznie. - Oglądam sporty widowiskowe. A słuchanie muzyki i koncerty muzyczne dają mi energię - dodaje. Zdradza, że żona stworzyła dom, w którym każdy dzień jest wyjątkowy. - A praca dla ludzi to moja pasja. Ciągle szukam kolejnych wyzwań - dodaje.

Zawsze kieruje się w stronę wyznaczonych celów. Cechuje go rzetelne podejście do obowiązków, terminowość, odpowiedzialność, umiejętność współpracy w grupie, a przede wszystkim budowanie zespołów oraz konsekwencja w działaniu. - Jestem konkretnym facetem, bezpośrednim, szukającym rozwiązań - wyjaśnia. Ważne w pracy samorządowej jest dla niego umiejętność słuchania innych, zarządzania swoim czasem. Otaczanie się ludźmi kompetentnymi. I to, by działać i brać odpowiedzialność. Jego motto? Nawiązując do nazwiska, każdy jest kowalem własnego losu.

KATEGORIA: POLITYKA, SAMORZĄDNOŚĆ I SPOŁECZNOŚĆ LOKALNA III MIEJSCE

## Inwestycje realnie zmieniają otoczenie

redakcja  
katarzyna.borek@polskapress.pl

**Sławomir Kotylak to doktor nauk ekonomicznych, radny Sejmiku Województwa Lubuskiego (Zielona Góra).**

Jego droga zawodowa jest konsekwencją stopniowo dojrzewających decyzji i zainteresowań. - Już na etapie edukacji interesowały mnie zagadnienia związane z funkcjonowaniem państwa, rozwojem regionów oraz tym, w jaki sposób infrastruktura i transport wpływają na codzienne życie mieszkańców. To właśnie ta perspektywa - łączenia wiedzy teoretycznej z realnym wpływem na jakość życia ludzi - była dla mnie szczególnie inspirująca - wyjaśnia. Wybór ścieżki zawodowej w obszarze administracji publicznej i infrastruktury wynikał z przekonania, że dobrze zaplanowane i zarządzane inwestycje mogą realnie zmieniać otoczenie: poprawiać dostępność komunikacyjną, wspierać rozwój gospodarczy i budować spójność regionalną. Pierwsze doświadczenia zawodowe tylko utwierdziły go w tym przekonaniu. Pokazały, jak ważna jest odpowiedzialność, ale też jak duże znaczenie ma współpraca i długofalowe myślenie. Istotną



rolę odegrała również potrzeba działania na rzecz wspólnoty - regionu, z którym jest związany. To ona motywowała go do podejmowania kolejnych wyzwań i rozwiązywania kompetencji, które dziś wykorzystuje w pracy naukowej i zawodowej. - Można więc powiedzieć, że moją drogę ukształtowało połączenie zainteresowań, doświadczeń i przekonania, że praca może - i powinna - mieć wymiar społeczny - wyjaśnia. Ważny jest dla niego jej realny wpływ na otaczającą rzeczywistość. Działając w obszarze infrastruktury, transportu, rozwoju regionalnego ma poczucie, że podejmowane

decyzje przekładają się na konkretne zmiany w życiu mieszkańców. - To nie jest praca oderwana od rzeczywistości. Jej efekty są widoczne w przestrzeni, funkcjonowaniu miast i regionów, codziennym komforcie ludzi. Szczególną satysfakcję daje mi możliwość łączenia pracy naukowej z praktyką. Z jednej strony analizowanie procesów, wyciąganie wniosków i poszukiwanie najlepszych rozwiązań, z drugiej - wdrażanie ich w życie i obserwowanie efektów. To właśnie ta synergia sprawia, że moja działalność ma dla mnie głęboki sens - wyjaśnia. Przyjemność w realizowaniu się w tej dziedzinie zawodowej wynika także z pracy zespołowej i spotkań z ludźmi: i z ekspertami, i mieszkańcami. Każda rozmowa, każda wspólna inicjatywa to okazja do wymiany doświadczeń i spojrzenia na wyzwanie z różnych perspektyw. Największą radością i poczuciem spełnienia przynoszą momenty, w których widać efekty długotrwałej pracy: zakończone inwestycje, poprawa dostępności komunikacyjnej, rozwój obszarów, które wcześniej tego potrzebowały. To właśnie wtedy pojawia się przekonanie, że wysiłek miał sens, a podejmowane działania rzeczywiście służą ludziom i wspólnocie.

KATEGORIA:NAUKA I MIEJSCE W WOJEWÓDZTWIE

# Bada, jak wpływają izolacja i warunki w kosmosie

redakcja  
katarzyna.borek@polskapress.pl

**Konrad Opaliński to psycholog, naukowiec i wykładowca Uniwersytetu Zielonogórskiego (Zielona Góra).**

Nominację otrzymał za: zasługi w badaniach, jak izolacja i warunki w kosmosie wpływają na człowieka podczas Misji Axiom-4 w 2025 r.; współtworzenie projektu Astro Mental Health realizowanego w ramach misji IGNIS - pierwszej polskiej misji naukowo-technologicznej na Międzynarodowej Stacji Kosmicznej z udziałem polskiego astronauty Sławosza Uznańskiego.

Jak wyglądał początek jego drogi - co zainspirowało go do podjęcia wyzwań, którymi zajmuje się obecnie? - W moim przypadku była to pierwsza wyprawa w rejon podbiegunowy i ciekawość tych obszarów, ludzi tam żyjących. Skutkowało to pierwszym badaniem zrealizowanym w Polskiej Stacji Polarnej imienia Stanisława Siedleckiego na Spitsbergenie, które przero-

dziły się w całą serię badań i trwały łącznie kilka lat. Przy okazji realizacji pierwszych badań miałem też szczęście poznać ludzi, którzy wspierali mnie w działaniu-wspomina.

Przyjemność sprawia mu głównie planowanie oraz szukanie rozwiązań, szczególnie jeśli zadania wymagają wysiłku oraz wydają się być trudne do zrealizowania.

Czy jest moment, decyzja lub doświadczenie, które szczególnie ukształtowało sposób jego działania? - W moim przypadku każdy kolejny etap kariery badawczej stanowił logiczną konsekwencję poprzednich działań. To znaczy, że rozpoczynając badania poświęcone doświadczeniom izolacji w warunkach polarnych, każdy z kolejnych projektów dotyczył tych samych doświadczeń, ale w odmiennych kontekstach. Po obszarach polarnych zacząłem zajmować się analogowymi habitatami kosmicznymi. Ostatnim etapem realizacji badań było badanie doświadczeń w możliwie najbardziej



ekstremalnym środowisku, czyli przestrzeni kosmicznej - wyjaśnia nauczyciel akademicki i badacz.

W wolnych chwilach stara się spędzać czas z najbliższymi oraz czerpać przyjemność z nicnierobienia. - Chociaż to drugie przychodzi mi z trudnością - dodaje.

Elementy pracy lub życia, które najlepiej pokazują jego charakter i to, kim jest, to zdecydowanie konsekwencja w działaniu.

Jakie przesłanie, radę lub inspirację chciałby zostawić innym, którzy mogą iść podobną drogą, co on? - Dwie rzeczy. Po pierwsze, zachęcam

do działania. Pomysły, nawet te najlepsze, nie mają szansy zaistnieć, jeśli czegoś z nimi nie zrobimy. Po drugie, zachęcam również do akceptacji porażek, które są wpisane w działanie. Nie ma możliwości, żeby wszystko, co zrobimy, było zawsze sukcesem. W moim przekonaniu połączenie tych

dwóch rzeczy zwiększa szansę na to, że uda nam się osiągnąć coś znaczącego w pracy - wyjaśnia ten nauczyciel akademicki oraz badacz specjalizujący się w badaniach dotyczących funkcjonowania w środowiskach ekstremalnych oraz izolacji, laureat ogólnopolskiego konkursu Misja Polarna na najlepszy interdyscyplinarny projekt badawczy w obszarach polarnych organizowany przez Instytut Geofizyki PAN. Członek Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego (PTP), International Society for Psychological and Social Approaches to Psychoses (ISPS), Polskiego Towarzystwa Astro-medycznego oraz Polskiego Klubu Polarnego.

Aktualnie Konrad Opaliński realizuje badania nad funkcjonowaniem psychicznym oraz aktywnością mózgu w analogowych habitatach kosmicznych przy wykorzystaniu metody funkcjonalnej spektroskopii bliskiej podczerwieni (fNIRS). Kończy doktorat poświęcony doświadczeniom podobnym do psychotycznych.

KATEGORIA:NAUKA II MIEJSCE

## „Rozwój nie dzieje się przypadkowo”

redakcja  
katarzyna.borek@polskapress.pl

**Prof. dr hab. Bogusław Jagusiak to wykładowca Akademii im. Jakuba z Paradyża (Gorzów Wielkopolski). Nominowany za wybitne osiągnięcia w naukach o bezpieczeństwie.**

Na jego drogę największy wpływ miała ciekawość świata oraz chęć zrozumienia, jak funkcjonują ludzie i otaczająca nas rzeczywistość. - Inspiracją byli dla mnie mentorzy, jak i osiągnięcia nauki, które pokazują, że konsekwencja i praca prowadzą do realnych zmian - wyjawia. Jego celem jest wykorzystywanie tej wiedzy w praktyce - tworzenie środowiska, które sprzyja innowacyjności, współpracy i świadomości rozwojowej. - Wierzę, że połączenie nauki z działaniem pozwala skutecznie odpowiadać na wyzwania współczesnego świata i inspirować innych do podejmowania ambitnych celów.

To, co sprawia, że jego praca i działania są dla niego osobiście ważne, to przede wszystkim poczucie sensu i realnego wpływu na innych



ludzi: - Mam przekonanie, że to, co robię, nie jest tylko wykonywaniem obowiązków, ale przyczynia się do rozwoju - zarówno mojego, jak i osób z którymi współpracuję. Moja praca jest dla mnie ważna także dlatego, że stawia przede mną wyzwania. To one zmuszają mnie do wychodzenia poza strefę komfortu i rozwijania nowych umiejętności. Właśnie w takich momentach widzę największy sens - kiedy mogę się uczyć, doskonalić i jednocześnie tworzyć coś wartościowego.

Z perspektywy czasu widzi, że kluczową rolę odegrało zjawisko uczenia się przez doświadczenie. To praktyczne działanie, a nie sama teoria, pozwoliło mu zdobyć największej kompetencji i pewności siebie. - Rozwój nie dzieje się przypadkowo. Wymaga odwagi, konsekwencji i gotowości do popełniania błędów. To doświadczenie do dziś wpływa na sposób, w jaki podejmuję kolejne wyzwania i kształtuję swoje działania - mówi. Kiedy nie zajmuje się pracą ani codziennymi obowiązkami, stara się przede wszystkim zadbać o równowagę i regenerację. Lubi spędzać czas aktywnie. Ruch pomaga mu oczyścić głowę i nabrać nowej energii. Często sięga też po książki, zwłaszcza związane z psychologią i rozwojem osobistym, bo pozwalają mu spojrzeć na różne sytuacje z innej perspektywy. Ważne są dla niego również spotkania z bliskimi - rozmowy i wspólne spędzanie czasu dają mu poczucie równowagi i przypominają, co jest naprawdę istotne. Dzięki temu wraca do swoich obowiązków z nową energią i świeżym spojrzeniem.

KATEGORIA:NAUKA III MIEJSCE

## Tam, gdzie teoria spotyka się z praktyką

redakcja  
katarzyna.borek@polskapress.pl

**Zdzisław Wąlega jest doświadczonym naukowcem i inżynierem związanym z Uniwersytetem Zielonogórskim (Instytut Inżynierii Mechanicznej).**

Nominację otrzymał m.in. za: innowacyjny projekt ortezy ręki oraz systemu wodorowego źródła ciepła.

Początek jego drogi zawodowej wiązał się z naturalną ciekawością świata i chęcią rozwiązywania konkretnych problemów: - Już od najmłodszych lat fascynowały mnie maszyny i zagadnienia techniczne, co w dużej mierze zawdzięczał mojemu ojcu - mojemu pierwszemu nauczycielowi i przewodnikowi w świecie mechaniki. To on zaszczepił we mnie praktyczną ciekawość, zachęcał do samodzielnych prób, majsterkowania i poszukiwania rozwiązań, dzięki czemu zainteresowanie techniką miało charakter zarówno rodzinnego, jak i praktycznego.

Kluczowym momentem były pierwsze doświadczenia zawodowe - praca praktyczna poznawanie od podstaw me-



chaniki i konstrukcji podzespołów, podczas których mógł zobaczyć, jak wiedza przekłada się na realne działania. To wtedy pojawiło się przekonanie, że chce zajmować się obszarem, którym zajmuje się obecnie. Dużą rolę odegrała również potrzeba tworzenia rozwiązań, które mają realny wpływ na ludzi i ich codzienne życie. To właśnie ta motywacja - połączenie pasji, ciekawości i poczucia sensu - zdecydowała o wyborze ścieżki zawodowej. - To doświadczenie pozwoliło mi dostrzec bezpośredni związek między teorią

a jej zastosowaniem w praktyce, ugruntowując przekonanie, że wybrana przeze mnie ścieżka zawodowa odpowiada moim zainteresowaniom i predyspozycjom - mówi.

To, co sprawia, że jego praca jest dla niego ważna, to przede wszystkim poczucie, że ma ona realny sens i przełożenie na rzeczywistość. - Inżynieria daje możliwość tworzenia konkretnych rozwiązań: od pomysłu, przez projekt, zgłoszenie patentowe, aż po działający efekt. Ta sprawczość jest dla mnie niezwykle satysfakcjonująca - mówi. Dużą wartością jest również praca ze studentami. Obserwowanie, jak młodzi ludzie rozwijają swoje umiejętności, nabierają pewności siebie i zaczynają realizować własne projekty, daje mu ogromną radość. W pewnym sensie może dzielić się swoją pasją i jednocześnie inspirować innych do działania.

Największą przyjemność daje mi moment, w którym teoria spotyka się z praktyką: kiedy coś, co powstało jako pomysł, zaczyna realnie działać. To może być udany projekt, działający prototyp czy sukces zespołu, z którym pracuję.

Poczucie spełnienia wynika także z ciągłego rozwoju.

KATEGORIA: INNOWACJE I NOWE TECHNOLOGIE I MIEJSCE W WOJEWÓDZTWIE

# Wartościowi ludzie są siłą każdego przedsięwzięcia

redakcja  
katarzyna.borek@polskapress.pl

**Bożena Chmielina i Jarosław Kondrat to właściciele spółki Ekotechnologie z o.o. (Górzycy).**

Nominację otrzymali za: organiczny polepszacz gleby AgriRol, wytwarzany w innowacyjnej bezodpadowej technologii biorol. Produkt otrzymał Złoty Medal Grupy Międzynarodowych Targów Poznańskich (MTP) targów GARDENIA 2025.

- Już w dzieciństwie fascynowała mnie przyroda. Choć zawodowo przygotowywałam raporty środowiskowe, czułam potrzebę pogłębiania wiedzy teoretycznej. Studia na ZUT w Szczecinie pozwoliły mi połączyć praktykę z nauką. W ich trakcie zrozumiałam, jak istotna jest ochrona środowiska i dbałość o lepsze jutro. Zauważyłam, że mogę mieć realny wpływ na konieczne zmiany w działaniach na rzecz ekologii - wspomina Bożena Chmielina.

Praca jest dla nich nie tylko źródłem ich utrzymania i spo-

sobem realizacji marzeń. Przynosi również codzienną satysfakcję i radość.

- Zrozumienie problemów związanych z ochroną środowiska wpłynęło także na nasz styl życia, w tym na zmianę sposobu odżywiania - na bardziej świadomy i oparty na zdrowych produktach. Pasja oraz ludzie podobni do nas są w trudnych momentach jak „koło zamachowe”, które napędza nas do dalszego działania. Opracowanie pierwszej innowacyjnej, proekologicznej technologii było inspiracją i punktem zwrotnym do stworzenia dwóch kolejnych, nowych technologii recyklingowych chroniących środowisko. Każdy realizowany projekt jest dla nas okazją do zmian i samorozwoju - opisuje współwłaścicielka.

Jednym z kluczowych momentów, który zdeterminował ich dalsze działania było uzyskanie akceptacji komisji kwalifikacyjnej NCBiR podczas oceny prowadzonej online, w trudnym okresie pandemii COVID-19, a także przyznanie dofinansowania. - W tamtym czasie



funkcjonowaliśmy jeszcze jako spółka cywilna, a wśród konkurentów były duże spółki giełdowe i akcyjne. Wiedzieliśmy wtedy, że nasz projekt potrafi się obronić i jest wart przyznanego wsparcia. Nasza wytrwała praca została doceniona i miejscem w nagrodzie gospodarczej Marszałka Województwa Lu-

buskiego w 2024 roku w kategorii innowacyjne małe przedsiębiorstwo, a w kolejnym roku zdobyliśmy złotego medalu na MTP Gardenia 2025. Otrzymaliśmy także pierwsze w kraju oznakowanie ekologiczne EU Ecolabel nr 001. To osiągnięcie na zawsze pozostanie naszym powodem

do dumy i dowodem na to, że wyznaczamy standardy w Polsce. Dzięki temu możemy przekonywać przyszłych użytkowników naszych bionawozów, dbających o swoje uprawy, że warto łączyć tradycję z nowoczesnymi technologiami, przy jednoczesnej trosce o ludzi i środowisko.

Pasją Bożeny Chmieliny są podróże - odkrywanie nowych miejsc i kultur, obcowanie z naturą. Lubi czytać książki, szczególnie fantastykę. Od kilku lat interesuje się ziołolecnictwem i z przyjemnością tworzy ocy z różnych roślin, owoców i warzyw - zarówno dzikich, jak i uprawianych. Nowa technologia biorol stała się też inspiracją do rozwijania pasji ogrodniczej, która dodatkowo motywuje ją do dalszej pracy. - Mój charakter najlepiej oddaje zaangażowanie w działania proekologiczne - zarówno w pracy zawodowej, jak i w życiu prywatnym. Ważna jest dla mnie także chęć dzielenia się wiedzą, ponieważ wierzę, że ma ona realną moc sprawczą. Znała jest również moja determinacja w dążeniu do celu oraz otwartość na nowe pomysły, ludzi i ich opinie - wyjawia. Podpowiadając: - Żyj i pracuj z pasją, w zgodzie ze sobą. Nie bój się wyzwań - wtedy każdy dzień może być jak niekończące się wakacje. Wokół pasjonatów zawsze gromadzą się wartościowi ludzie - to oni są siłą każdego przedsięwzięcia.

KATEGORIA: INNOWACJE I NOWE TECHNOLOGIE II MIEJSCE

## Skuteczność nie wynika z pośpiechu

redakcja  
katarzyna.borek@polskapress.pl

**Jacek Polcyn to współwłaściciel Krometu (Krosno Odrzańskie). Nominowany za nowy piec konwekcyjnoparowy Rinato dla gastronomii, który zdobył prestiżową nagrodę.**

- Początek mojej drogi nie był jednym spektakularnym wydarzeniem, lecz serią decyzji, które wynikały z naturalnej ciekawości świata i potrzeby rozwiązywania problemów. Od zawsze fascynowało mnie to, jak rzeczy działają - zarówno w sensie technicznym, jak i organizacyjnym. Wybór szkoły i pierwsze doświadczenia zawodowe tylko tę ciekawość pogłębiły. Z czasem zauważyłem, że największą satysfakcję daje mi łączenie różnych obszarów: technologii, logistyki, organizacji pracy i komunikacji. To właśnie ta interdyscyplinarność stała się fundamentem mojej obecnej ścieżki. Zainspirowała mnie potrzeba tworzenia rozwiązań - wspomina. Jego praca jest dla niego ważna, ponieważ widzi jej bezpośredni wpływ na codzienne funkcjonowanie organizacji i ludzi, którzy w niej pra-



cuja. Lubi moment, w którym skomplikowany problem zaczyna nabierać struktury, a później zamienia się w konkretne, działające rozwiązanie. Największą przyjemność daje mu świadomość, że dzięki jego działaniom procesy stają się bardziej przejrzyste, koszty bardziej przewidywalne, a praca innych łatwiejsza i bezpieczniejsza. Poczucie, że może łączyć wiedzę techniczną z praktycznym podejściem do organizacji daje mu prawdziwe spełnienie. Jeden moment szczególnie wpłynął na jego sposób pracy: zrozumienie, że

odpowiedzialność i rzetelność są fundamentem każdego projektu, niezależnie od jego skali. - W pewnym momencie kariery trafiłem na zadanie, które wymagało ode mnie pełnej samodzielności: od analizy, przez decyzję, aż po wdrożenie. To doświadczenie nauczyło mnie, że skuteczność nie wynika z pośpiechu, lecz z konsekwencji, dokładności i umiejętności przewidywania. Ważną rolę odegrały też osoby, które spotkałem na swojej drodze. Ludzie, którzy potrafili wymagać, ale jednocześnie inspirować i pokazywać, że warto stawiać poprzeczkę coraz wyżej - mówi. Poza pracą ceni sobie aktywności, które pozwalają mu oderwać się od codziennych obowiązków i uporządkować myśli, jak na przykład golf. Lubi spędzać czas w sposób, który łączy odpoczynek z rozwojem: czy to poprzez hobby techniczne, analizowanie nowych rozwiązań, czy po prostu spokojny rytuał dnia, który pozwala złapać dystans. Ceni też chwile, w których może skupić się na prostych, codziennych czynnościach, bo to one często dają najwięcej równowagi. W tym przypadku ogród to jego „sacrum”.

KATEGORIA: INNOWACJE I NOWE TECHNOLOGIE III MIEJSCE

## Za wynikiem stoją konkretne osoby

redakcja  
katarzyna.borek@polskapress.pl

**Sławomir Woźniak to prezes zarządu firmy SECO/ WARWICK Spółka Akcyjna (Świebodzin).**

Jego droga zawodowa od samego początku była związana z technologią, przemysłem i odpowiedzialnością za realne procesy, a nie tylko koncepcje czy idee. - Zawsze fascynowało mnie to, że wiedza techniczna, połączona z dobrą organizacją i konsekwencją w działaniu, potrafi przełożyć się na namacalne efekty: działające instalacje, rozwijające się firmy, miejsca pracy i produkty, które trafiają na rynki całego świata. Już na etapie wyboru kierunku kształcenia wiedziałem, że chcę zajmować się obszarem, w którym myślenie analityczne spotyka się z praktyką - mówi. Pierwsze doświadczenia zawodowe utwierdziły go w przekonaniu, że przemysł - choć bywa wymagający - daje ogromne możliwości rozwoju, jeśli podchodzi się do niego w sposób długofalowy i odpowiedzialny. Kluczowym momentem było dla niego zetknięcie się z mię-



dzynarodowym środowiskiem biznesowym. Zobaczył wtedy, że polskie firmy, również te z mniejszych ośrodków, takich jak Świebodzin, mogą z powodzeniem funkcjonować na globalnym rynku, pod warunkiem że odważnie inwestują w kompetencje, innowacje i ludzi. To doświadczenie zbudowało w nim silne przekonanie, że nie ma „peryferii”, są tylko różne punkty startu. Od tego momentu konsekwentnie kierował swoją drogą zawodową w stronę wyzwań, które łączą rozwój technologiczny, odpowiedzialne zarządzanie i my-

ślenie w skali międzynarodowej. Wartości, które dziś w pełni realizuje jako prezes SECO/ WARWICK. Jego praca ma dla niego głęboki sens, ponieważ jej efekty wykraczają daleko poza bieżące wyniki finansowe. Kierowanie taką firmą oznacza realny wpływ na rozwój nowoczesnego przemysłu, transformację technologiczną klientów oraz przyszłość wielu zespołów i rodzin, które są związane z organizacją. - To odpowiedzialność, ale też ogromny przywilej - dodaje. Szczególnie ważna jest dla niego możliwość budowania organizacji opartej na wiedzy, zaufaniu i współpracy. Dużą satysfakcję daje mu obserwowanie, jak pracownicy rozwijają swoje kompetencje, obejmują nowe role i współtworzą rozwiązania technologiczne, które są później wdrażane w zakładach przemysłowych na różnych kontynentach. To momenty, w których widać, że wspólny wysiłek zespołu ma realne przełożenie na świat zewnętrzny.

Istotne znaczenie ma dla niego także fakt, że SECO/ WARWICK pozostaje firmą silnie zakorzenioną w Świebodzińskim regionie lubuskim.

WYDARZENIE Uhonorowaliśmy laureatów ogólnopolskiego finału plebiscytu Osobowość Roku 2025

# Za nami wielka, uroczysta gala w Zamku Królewskim

**Uroczysta gala plebiscytu Osobowość Roku 2025 odbyła się w miejscu o wyjątkowym znaczeniu dla polskiej historii i kultury - w Zamku Królewskim w Warszawie. Wybór miejsca odzwierciedla prestiżowy charakter akcji.**

Zamek Królewski od stuleci jest miejscem ważnych wydarzeń historycznych, państwowych i kulturalnych. Jego wnętrza były świadkami decyzji o znaczeniu ogólnokrajowym, debat i spotkań wykraczających poza bieżący moment.

I właśnie ta symboliczna przestrzeń stała się 9 maja tłem dla spotkania ludzi, którzy działają w swoich małych ojczyznach. Podczas gali podkreślano, że siłą plebiscytu jest jego lokalny charakter oraz fakt, że organizują go redakcje regionalne. To właśnie dzięki temu plebiscyt pokazuje ludzi znanych nie tylko z pierwszych stron gazet, ale przede wszystkim z realnego działania w swoich miejscowościach, powiatach i regionach.

Najpiękniejsza, najbardziej reprezentacyjna sala Zamku Królewskiego w Warszawie - Sala Wielka - stała się miejscem uhonorowania laureatów z całej Polski. Nagrody wręczono zwycięz-

com ogólnopolskim oraz wojewódzkim (każde województwo miało swoich laureatów tytułów Osobowość Roku w sześciu kategoriach odzwierciedlających różnorodne obszary życia publicznego).

Wydarzenie otworzyła aria Wolfganga Amadeusza Mozarta, a wystąpili Jakub Kopytko (fortepian) i Konrad Bawej (bas-baryton), a uwiecznił je na zdjęciach Adam Jankowski. Kulminacyjnym momentem wydarzenia było wręczenie pamiątkowych nagród, które trafiły do osób wyróżniających się w kulturze, biznesie, nauce, polityce, działalności społecznej, samorządności oraz innowacjach i nowych technologiach. Były tytuły, nagrody, przemówienia, ale dla laureatów była to także chwila refleksji nad drogą, którą przeszli. Moment, w którym mogli zobaczyć, że ich wysiłek, często rozłożony na lata, został dostrzeżony i doceniony.

To było podniosłe spotkanie ludzi, których łączy pasja, odpowiedzialność i przekonanie, że warto działać, niezależnie od skali przedsięwzięcia. Piękna uroczystość poświęcona tym, którzy pokazują, że pojedynczy człowiek może mieć realny wpływ na swoje środowisko i inspirować innych do działania!



## ZWYCIĘZCY ETAPU POWIATOWEGO: GORZÓW WIELKOPOLSKI

● Biznes i przedsiębiorczość

### Les Gondor

prezes Hotelu Mieszko i Fundacji Mieszka, Gorzów Wielkopolski

Nominacja za to, że restauracja hotelu Mieszko podbiła podniebienia mieszkańców Gorzowa i została Królową Gorzowskiej Gastronomii w kolejnej edycji Nocnego Szlaku Kulinarne.

● Działalność społeczna i charytatywna

### Marek Banyś

patriota i lokalny społecznik, Gorzów Wielkopolski

Nominacja za wszelkie inicjatywy patriotyczne w Gorzowie Wielkopolskim, które przywracają przede wszystkim pamięć o historii Polski i należy jej szacunek.

● Kultura

### Stanisław Justyński

dziennikarz, redaktor kanału Wiatr z Gorzowa, Gorzów Wielkopolski

Nominacja za działanie na rzecz społeczeństwa obywatelskiego i za udostępnianie informacji kulturalnych, politycznych czy społecznie ważnych w czystej formie, bez cenzury, czy stawiania barier z powodów politycznej poprawności.

● Polityka, samorządność i społeczność lokalna

### Marcel Jeziorny

radny Młodzieżowej Rady Miasta, Gorzów Wielkopolski

Nominacja za reprezentację osób młodych na krajową skalę i za działanie na rzecz młodzieży; za zostanie radnym II kadencji Młodzieżowego Sejmiku Województwa Lubuskiego oraz pełnienie funkcji Wiceprzewodniczącego Młodzieżowej Rady Miasta Gorzowa i mianowanie Prezesem Koła Gorzowskiego Młodzi dla Wolności - Lubuskie.

## ZWYCIĘZCY ETAPU POWIATOWEGO: ZIELONA GÓRA

● Biznes i przedsiębiorczość

### dr Jacek Adamczak

dyrektor zarządzający, wspólnik Grupy Ekopro sp. z o. o., Zielona Góra

Nominacja za wybitny wkład w przekształcanie modeli biznesowych w Polsce w duchu cyrkularności, przewodzenie Grupie EKOPRO we wdrażaniu nowoczesnych standardów Gospodarki o Obiegu Zamkniętym, wykorzystanie innowacyjnych technologii oraz zaawansowanych metod projektowania cyklu życia produktów.

● Działalność społeczna i charytatywna

### Bartosz Kudliński

ordynator Klinicznego Oddziału Anestezjologii i Intensywnej Terapii Szpitala Uniwersyteckiego, Zielona Góra

Nominacja za otrzymanie nagrody Lubuskiego Samarytanina 2025 w kategorii pracownik służby zdrowia, za niesienie pomocy w najtrudniejszych sytuacjach dla pacjentów, za wielką empatię, wyrozumiałość, cierpliwość, za przyjazne podejście do studentów kierunku lekarskiego na Uniwersytecie Zielonogórskim, za profesjonalizm.

● Kultura

### Marzena Grajewska

szefowa Zatoki Gretty ZERA, Zielona Góra

Nominacja za promocję kultury w Zielonej Górze poprzez utworzenie klimatycznego, jedynego takiego miejsca (sala ZERA), na mapie Zielonej Góry dla ludzi w różnym wieku i pozycji społecznej. Miejsca, gdzie można przy kawie, dobrej muzyce na żywo odpocząć od trudu dnia codziennego.

● Polityka, samorządność i społeczność lokalna

### Sławomir Kotylak

Doktor Nauk Ekonomicznych, radny Sejmiku Województwa Lubuskiego, Zielona Góra

Nominacja za działania na rzecz społeczności lokalnej i starania o przywrócenie świetności Zastalowi Zielona Góra.

ZWYCIĘZCY ETAPU POWIATOWEGO: POWIAT GORZOWSKI

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ● Biznes i przedsiębiorczość                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | ● Działalność społeczna i charytatywna                                                                                                                                                                                                                                             | ● Kultura                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | ● Polityka, samorządność i społeczność lokalna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Jan Kowalewski</b><br>prezesem zarządu firmy KOMAGES, Janczewo<br><br>Nominacja za to, że firma KOMAGES Sp. z o.o. jest jednym z największych producentów koncentratów lodowych w Polsce, a swoją sprzedaż prowadzi także na terenie UE. Firma w ostatnim czasie wprowadziła nowe produkty i aktywnie promowała się na zagranicznych targach. | <b>Izabela Piątkowska</b><br>założycielka grupy Dziergaj z nami, Deszczno<br><br>Nominacja za podjęcie inicjatywy polegającej na stworzeniu (dzierganiu) czapek i szalików dla osób potrzebujących - trafią one bowiem do ubogich, bezdomnych i podopiecznych placówek pomocowych. | <b>Mirosław Drohomirecki</b><br>dyrektor Miejskiego Domu Kultury, Witnica<br><br>Nominacja za realizację nowych pomysłów po objęciu fotela szefa MDK Witnica, stawianie na międzypokoleniową współpracę i pamięć o historii, a także za stworzenie Akademii Dojrzałości, czy muralu z kafli, w którym uczestniczyli Witniczanie. | <b>Andrzej Kail</b><br>przewodniczący Rady Powiatu, dyrektor Działu Marketingu i Promocji Kostrzyńsko-Ślubickiej Specjalnej Strefy Ekonomicznej S.A<br><br>Nominacja za udział w 2025 roku w V Konferencji Naukowej poświęconej roli sektora MMŚP w rozwoju lokalnym i regionalnym, podczas której zwrócono uwagę na działania Strefy wspierające przedsiębiorców młodych ludzi, a także za zorganizowanie konkursów dla uczniów szkół średnich „Mój pierwszy biznes”, inspirujących do aktywności i rozwoju. |

ZWYCIĘZCY ETAPU POWIATOWEGO: POWIAT KROŚNIEŃSKI

|                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ● Biznes i przedsiębiorczość                                                                                                                                                                                                             | ● Działalność społeczna i charytatywna                                                                                                                                                                                                                  | ● Kultura                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | ● Polityka, samorządność i społeczność lokalna                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Matthias Bijkerk</b><br>prezes firmy Ferro Service, Gubin<br><br>Nominacja za wspieranie w gubińskich szkół, organizowanie konkursów i eventów, popularyzowanie gier planszowych, rozwijanie współpracy z lokalnym klubem piłkarskim. | <b>Anna Magdalena Schoneich</b><br>liderka Szlachetnej Paczki, Gubin<br><br>Nominacja za nieprzerwane niesienie pomocy potrzebującym; za powrót Szlachetnej Paczki do Gubina; za wyróżnienie Kobieta z sercem przez Klub Kobiet Niezależnych w Gubinie. | <b>Beata Górską</b><br>dyrektor Gminnego Domu Kultury, Dąbie<br><br>Nominacja za utworzenie i prowadzenie Domu Kultury pod nazwą Studio Lalka w Szczawnie. Organizowanie dla mieszkańców zajęć np. z zakresu malarstwa, ceramiki, decupage, czy tkactw. Za prowadzenie ciekawych spotkań, występów artystycznych i koncertów, by mieszkańcy nie czuli się wykluczeni. | <b>Małgorzata Kubica</b><br>radna rady gminy Maszewo, Gęstowice<br><br>Nominacja za działania i zaangażowanie w obronę (m.in. organizacja protestu) szkoły podstawowej w Gęstowicach, której groziło zamknięcie, ze względu na planowaną reorganizację oświaty w gminie Maszewo. Placówkę udało się uratować na obecnie trwający rok szkolny 2025/2026. |

ZWYCIĘZCY ETAPU POWIATOWEGO: POWIAT MIĘDZYZRZECKI

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ● Biznes i przedsiębiorczość                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | ● Działalność społeczna i charytatywna                                                                                                                                                                                                                                                       | ● Kultura                                                                                                                                                                                                                                                                       | ● Polityka, samorządność i społeczność lokalna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Ewa Lewicka-Michalewska</b><br>dyrektor Szpitala dla Nerwowo i Psychicznie Chorych, Międzyrzecz<br><br>Nominacja za dziewięte miejsce w kraju w konkursie inwestycyjnym Ministerstwa Zdrowia, co przełożyło się w 2025 r. na zdobycie rekordowej w dziejach lecznicy dotacji: ponad 30 mln zł. Pieniądże pomogą zbudować oddział pomocy dla nastolatków i dzieci. | <b>Tomasz Gurgul</b><br>honorowy dawca krwi, Skwierzyna<br><br>Nominacja za bezustanne bycie zasłużonym, honorowym dawcą krwi. Za odznaczenie w 2025 roku za swą działalność odznaką honorową „Za Zasługi dla Ochrony Zdrowia”, nadaną przez Minister Zdrowia dr Jolantę Sobierańską-Grendę. | <b>Przemysław Uss</b><br>manager zespołu New Dance Family, Skwierzyna<br><br>Nominacja za perfekcyjną organizację tegorocznej edycji Festiwalu Tańca Dance - Passion and Life. W Przytocznej zaprezentowało się ponad 1.500 tancerek i tancerzy, którzy zrobili niezwykle show. | <b>Łukasz Zaborowski</b><br>Radny Rady Miejskiej w Międzyrzeczu, Koordynator Międzyrzecckiego Biura Poselskiego, Koordynator Klubów Europejskich "Kuźnica" im. Hugona Kołłątaja, Międzyrzecz<br><br>Nominacja za pracę w 2025 roku na rzecz społeczności Międzyrzecza z ogromnym zaangażowaniem; umiejętne łączenie szacunku do lokalnej historii z wizją nowoczesnego miasta, za wprowadzanie zmian podnoszących jakość życia mieszkańców, za zaangażowanie w przekazywanie datków na rzecz Centrum Usług Społecznych oraz aktywne wspieranie środowiska sportowego. |

ZWYCIĘZCY ETAPU POWIATOWEGO: POWIAT NOWOSOLSKI

|                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ● Biznes i przedsiębiorczość                                                                                                                                                                               | ● Działalność społeczna i charytatywna                                                                                                                                                                                                                                       | ● Kultura                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | ● Polityka, samorządność i społeczność lokalna                                                                |
| <b>Tomasz Kwiatkowski</b><br>dyrektor fabryki Toms Group, Nowa Sól<br><br>Nominacja za rozpoczęcie w 2025 r. rozbudowy fabryki firmy Toms w Nowej Soli, której efektem ma być ok. 100 nowych miejsc pracy. | <b>Ewelina Wawrzyńczyk</b><br>wolontariusz, Nowe Miasteczko<br><br>Nominacja za organizowanie wielu akcji charytatywnych, a w 2025 r. m.in. morsowania dla strażaka OSP w Lasocinie Patryka Owczarka. Dochód z imprezy został przeznaczony na jego leczenie i rehabilitację. | <b>Grzegorz Zwarycz</b><br>dyrektor Gminnego Ośrodka Kultury, członek rady powiatu, Nowe Miasteczko<br><br>Nominacja za bardzo aktywną działalność, troskę i zaangażowanie w życie społeczno- kulturalne środowiska lokalnego, a także organizację wielu wydarzeń dla mieszkańców, m.in. Koncertu Chopinowskiego z prelekcją, przygotowanego w ramach programu „Efekt Chopina”. | <b>Iwona Brzozowska</b><br>wójt, Kolsko<br><br>Nominacja za termomodernizację Gminnego Domu Kultury w Kolsku. |

ZWYCIĘZCY ETAPU POWIATOWEGO: POWIAT SŁUBICKI

Biznes i przedsiębiorczość

Aleksandra Panfil-Siwińska

właścicielka firmy Make up Artist Aleksandra Panfil - Siwińska, Słubice

Nominacja za poprowadzenie warsztatów makijażowych dla Stowarzyszenia Wspólnie dla Tarnawy Rzepińskiej w ramach projektu „Twórcza Osobowość - medytacja przy dobrej kuchni”, podczas których uczestniczki mogły nauczyć się praktycznych technik, poznać tajniki podkreślania swojej urody i spróbować własnych sił pod okiem ekspertki.

Działalność społeczna i charytatywna

Sylwia Szary

mediator i trener Umiejętności Społecznych Sylwia Szary, Słubice

Nominacja za konsekwentną i niezwykle zaangażowaną działalność mediacyjną oraz społeczną; za wspieranie osób w trudnych, często wieloletnich sprawach, szkolenie dzieci i młodzieży na mediatorów rówieśniczych, budując kulturę dialogu i porozumienia.

Kultura

Henryk Lechelt

trener i założyciel Studio Tańca Bohema, Słubice

Nominacja za czynny udział w kulturze Słubic, szereg dokonań tanecznych, za napisanie w 2025 r. scenariusza do preludium bożonarodzeniowego, zasiadanie w składzie jury w konkursie recytatorskim eliminacji Słubic do Lubuskiego Pro Arte 2025.

Polityka, samorządność i społeczność lokalna

Dawid Magdulski

radny powiatowy, Słubice

Nominacja za duży wkład w pomoc dla lokalnej społeczności, m.in. poprzez czynne działanie w Fundacji Pomagamy czy angażowanie uczniów w pomoc dla zwierząt ze stowarzyszenia Szarik w Słubicach.

ZWYCIĘZCY ETAPU POWIATOWEGO: POWIAT STRZELECKO-DREZDENECKI

Biznes i przedsiębiorczość

Halina Olek

właścicielka salonu fryzjerskiego, Strzelce Krajeńskie

Nominacja za zdobycie tytułów Salon Fryzjerski Roku 2025 na szczęblu powiatowym, wojewódzkim i ogólnopolskim w akcji Mistrzowie Urody. Za uczenie zawodu z pasją i szkolenie młodych fryzjerów; za to, że uczennice zajęły 1. i 4. miejsce w konkursie fryzjerskim w powiecie.

Działalność społeczna i charytatywna

Anna Treler

kierownik Środowiskowego Domu Samopomocy, Ługi

Nominacja za współorganizację w 2025 r. wielu projektów: wydarzenia „Danie Wspólnych Chwil”, II Turnieju Piłki Plażowej o Puchar Przewodniczącej KGW Przysań, spotkania choinkowego, stoiska na Jarmarku Bożonarodzeniowym; za organizację spotkań z seniorami i wielu innych inicjatyw dla lokalnej społeczności. Także za wolontariat dla Szlachetnej Paczki.

Kultura

Sergiusz Paszkiewicz

muzyk, kompozytor i autor tekstów, Strzelce Krajeńskie

Nominacja za wyjątkową pasję, konsekwencję i artystyczną odwagę. Jako oddany gitarzysta i miłośnik muzyki, który nieustannie rozwija swoje umiejętności; za pierwszy solowy singiel „Symbiot”.

Polityka, samorządność i społeczność lokalna

Michał Huber

radny, Strzelce Krajeńskie

Nominacja za wielkie serce i ogromną wrażliwość na potrzeby innych. Za angażowanie się w działalność charytatywną, bezinteresownie pomagając innym. Za organizację WOŚP w Strzelcach Krajeńskich i przez to łączenie ludzi wokół idei niesienia dobra. Za umiejętność rozmowy z ludźmi i skuteczną pomoc dla innych i bycie samorządowcem z prawdziwego powołania.

ZWYCIĘZCY ETAPU POWIATOWEGO: POWIAT SULĘCIŃSKI

Biznes i przedsiębiorczość

Wiktor Karpinec

prezes zarządu i współwłaściciel spółki Holz Sp z o.o. Marka HOLZ-FLOORS, Sulęcín

Nominacja za przedsiębiorczość i dynamiczny rozwój na rynku Polskim oraz świata. Za uczestnictwo w 2025r. w Bazylei (Szwajcaria) na targach dla sektora stolarskiego, prezentujących innowacje i trendy.

Działalność społeczna i charytatywna

Stanisław Kardasz

koordynator projektów OSP Studzionka, Studzionka

Nominacja za działania na rzecz bezpieczeństwa i zdrowia mieszkańców, aktywne angażowanie się w Fundacji „Zdrowy Bogdaniec”, OSP Studzionka oraz współpracę ze szkołami, KGW i innymi instytucjami, a także realizację projektów edukacyjnych i społecznych mających na celu podniesienie świadomości lokalnej i poprawę jakości życia mieszkańców.

Kultura

Justyna Busler

dyrektor Biblioteki Publicznej Miasta i Gminy, Torzym

Nominacja za organizację licznych inicjatyw kulturalnych, społecznych i profilaktycznych, inicjowanie Warsztatów Kolęd i Pastorałek „Jedyna Taka Noc” w 2025 roku, rozwijanie przestrzeni biblioteki z „niebytu” oraz inspirowanie innych swoją osobowością.

Polityka, samorządność i społeczność lokalna

Ewelina Niwald-Brzuśnian

burmistrz, Torzym

Nominacja za zaangażowanie w 2025 r. w liczne projekty inwestycyjne, modernizacyjne i społeczne, takie jak spotkania z senatorami, podpisanie umów o dofinansowanie, realizacja inwestycji w infrastrukturę (termomodernizacja, monitoring, ciągi pieszo-rowerowe) i rozwój placówek oświatowych (przedszkole, szkoła).

Polityka, samorządność i społeczność lokalna

Radosław Sosnowski

burmistrz, Lubniewice

Nominacja za zaangażowanie w rozwój gminy i realizację wielu inwestycji, w tym m.in. rewitalizację plaży przy jeziorze Lubiąż oraz remont zabytkowego budynku ratusza.

ZWYCIĘZCY ETAPU POWIATOWEGO: POWIAT ŚWIEBODZIŃSKI

Biznes i przedsiębiorczość

Magdalena Gleszczyńska

właścicielka Restauracji Langolo Italiano, Świebodzin

Nominacja za prowadzenie prężnie działającej restauracji, która skradła serce mieszkańców. Dodatkowo za ogromne zaangażowanie w życie społeczne poprzez pomoc tym, którzy tego potrzebują, angażowanie się w życie obcych i pomoc.

Działalność społeczna i charytatywna

Alfred Rokitnicki

pastor kościoła Zielonoświątkowego, prezes zarządu Fundacji Razem, Świebodzin

Nominacja za cudowne serce do ludzi; pomaganie, dzieląc się niezbędnymi do życia środkami, pomaganie w znalezieniu im pracy; za noclegownię pomagającą cały rok bezdomnym.

Działalność społeczna i charytatywna

Paweł Chorążyczewski

prezes zarządu Specjalistycznej Służby Poszukiwawczo Ratowniczej, Świebodzin

Nominacja za współtworzenie organizacji, która ratuje ludzi, nie zważając na porę dnia. Dbanie o szkolenia osób, które pomagają w trudnych sytuacjach takich jak zaginięcia i nie tylko. Angażowanie się w akcje charytatywne, zabezpieczanie ratownicze wydarzeń m.in. charytatywnego turnieju piłkarskiego Lubuskich Policjantów.

Kultura

Sebastian Cieśliński

nauczyciel, Świebodzin

Nominacja za promocję, w ramach koncertów edukacyjnych dla dzieci i młodzieży, muzyki na najwyższym poziomie; za umiejętne opowiadanie o muzyce tak, że każde dziecko staje się jej częścią. W trakcie koncertów, dzieci słuchając opowieści muzycznych, poznają świat muzyki oraz ciekawych muzyków z różnych zakątków świata.

Polityka, samorządność i społeczność lokalna

Ryszard Skonieczek

wójt, Lubrza

Nominacja za doprowadzenie do zakończenia w czerwcu 2025r. realizacji odbioru obiektu “Kompleksu Oświatowego w Mostkach” który przeznaczony będzie do użytku dla dzieci lokalnej społeczności.

ZWYCIĘZCY ETAPU POWIATOWEGO: POWIAT WSCHOWSKI

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ● Biznes i przedsiębiorczość                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | ● Działalność społeczna i charytatywna                                                                                                                                                                                                            | ● Kultura                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | ● Kultura                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | ● Polityka, samorządność i społeczność lokalna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Anna Hajduk-Baruch</b><br>przedsiębiorca z Grupy Hajduk, Sława<br><br>Nominacja za systematyczne rozwijanie swoich przedsięwzięć biznesowych, za specjalizację w zakresie produkcji podłoża do pieczarek, pieczarek, grzybów egzotycznych, produktów rolnych i sezonowych, ale również ukazanie w 2025 r. społecznej twarzy biznesu i wsparcie 3. Ogólnopolskiego Festiwalu Piosenki Poetyckiej Kopora. | <b>Dorota Dekier</b><br>szefowa sztabu WOŚP, specjalista Domu Kultury, Sława<br><br>Nominacja za bezinteresowną pomoc i dyrygowanie sławskiemu sztabowi Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy, który w 2025 r. zbierał ponad sto tysięcy złotych. | <b>Hanna Kuzimowicz</b><br>wokalistka, studentka filologii włoskiej na Uniwersytecie im. Adama Mickiewicza w Poznaniu, Wschowa<br><br>Nominacja za niesamowity talent i ogromny wysiłek w kierunku mocnego zaznaczenia swojej obecności w muzycznym świecie. Za głos, który zwala z nóg. W 2025 r. szczególnie za zajęcie drugiego miejsca w prestiżowym programie telewizyjnym The Voice of Poland. | <b>Krzysztof Kliber</b><br>dyrektor Ogólnopolskiego Festiwalu Piosenki Poetyckiej Kopora, Sława<br><br>Nominacja za realizowanie marzeń związanych z organizowaniem festiwalu piosenki poetyckiej i za fantastyką, trzecią już, odsłonę imprezy w Sławie w 2025 r., podczas której z zespołem zagrała m.in. Antonina Krzysztoń, jedna z ikon polskiej piosenki refleksyjnej. | <b>Dawid Jastrzębski</b><br>dyrektor Biura Spraw Społecznych, Wschowa<br><br>Nominacja za zaangażowanie, kreatywność i wprowadzanie nowych pomysłów usprawniających pracę seniorów, organizowanie różnorodnych imprez kulturalnych oraz podjęcie w 2025 roku decyzji o rezygnacji z mandatu radnego na rzecz objęcia funkcji Dyrektora Biura Spraw Społecznych w Urzędzie Miasta i Gminy Wschowa. |

ZWYCIĘZCY ETAPU POWIATOWEGO: POWIAT ZIELONOGÓRSKI

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ● Biznes i przedsiębiorczość                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | ● Działalność społeczna i charytatywna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | ● Kultura                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | ● Polityka, samorządność i społeczność lokalna                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Magdalena i Mirosław Dec</b><br>współwłaściciele Decowej Manufaktury, Karzyn<br><br>Nominacja za zdobycie tytułu Turystyczne Odkrycie Roku Lubuskiej Organizacji Turystycznej LOTUR oraz Perły podczas ogólnopolskiego konkursu kulinarnego „Nasze Kulinarne Dziedzictwo - Smaki Regionów”, a także zaangażowanie w przygotowanie i realizację turystycznej nowości, jaką jest Lubuski Stół - lubuski szlak kulinarny. | <b>Renata Stachecka-Tomiak</b><br>prezes Stowarzyszenia Kulturalno- Edukacyjnego CYGA, Nowe Kramsko<br><br>Nominacja za organizację Dni z Cygą w sierpniu 2025 r. dla dzieci z Nowego Kramska oraz w listopadzie spotkania z motywem pszczół dla dzieci i dorosłych, co jest dowodem na tworzenie przestrzeni do spotkań i pielęgnowanie lokalnych tradycji. | <b>Elżbieta Tarłowska</b><br>projektantka unikalnych sukien, stylistka Mody Roku, Ekspertka - Ecology in clothing design, Kalsk<br><br>Nominacja za prezentację swoich unikalnych, ekologicznych kreacji i sukienek na Festiwalu Umiejętności 2025, pokazując młodzieży, jak pasja może stać się pracą, za organizację warsztatów i pokazów mody oraz angażowanie się społecznie, co zostało docenione w Dzień Dobry TVN. | <b>Przemysław Żurawiecki</b><br>zastępca dyrektora Domu Pomocy Społecznej w Trzebiechowie, Trzebiechów<br><br>Nominacja za działania, które doprowadziły do przyznania przez Prezydenta RP tytułu Zabytek Historii dla Domu Pomocy Społecznej w Trzebiechowie. |

ZWYCIĘZCY ETAPU POWIATOWEGO: POWIAT ŻAGAŃSKI

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ● Biznes i przedsiębiorczość                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | ● Działalność społeczna i charytatywna                                                                                                                          | ● Kultura                                                                                                                                                                                                               | ● Polityka, samorządność i społeczność lokalna                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Monika Białowąs</b><br>właścicielka marki odzieżowej Zofka Hand Made, Żagań<br><br>Nominacja za wyjątkową pasję, która w krótkim czasie przekształciła lokalną pracownię w dynamicznie rozwijającą się markę modową, zanotowanie w 2025 roku jej spektakularnego wzrostu, a także za rozwijanie nowych linii produktów i nieustannie poszerzanie oferty poprzez reagowanie na potrzeby klientek. | <b>Adriana Kowal</b><br>radna, wolontariuszka w Schronisku Psie Tulisko, Żagań<br><br>Nominacja za zorganizowanie w 2025 roku schroniska dla psów Psie Tulisko. | <b>Marek Wnukowski</b><br>bajkopisarz, założyciel amatorskiego teatryku Teatryk Maszkaronik, Żagań<br><br>Nominacja za wkład w kulturę żagańską, tytuł założyciela amatorskiego teatryku dla dzieci, reżysera i aktora. | <b>Sławomir Kowal</b><br>burmistrz, Żagań<br><br>Nominacja za otwarcie w 2025 roku schroniska dla psów w Żaganiu, Psiego Tuliska. Wraz z grupą pasjonatów i żoną, radną Adrianą Kowal stworzenie sieci wolontariackiej, która zajmuje się zwierzakami. |

ZWYCIĘZCY ETAPU POWIATOWEGO: POWIAT ŻARSKI

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                    |                                                                                                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ● Biznes i przedsiębiorczość                                                                                                                                                                                                                                                                           | ● Działalność społeczna i charytatywna                                                                                                                                                                                                                                                    | ● Kultura                                                                                                                          | ● Polityka, samorządność i społeczność lokalna                                                                                              |
| <b>Nikoła Spychalska</b><br>właścicielka kwiaciarni Flora Art, Żary<br><br>Nominacja za upór i determinację, które pozwoliły, mimo problemów zdrowotnych i zmagani z rzadką chorobą, otworzyć własną kwiaciarnię i prowadzić ją z powodzeniem, systematycznie zdobywając coraz większe grono klientów. | <b>Anetta Reichel-Wasiljew</b><br>dyrektor Domu Pomocy Społecznej, Stawnik<br><br>Nominacja za zaangażowane w środowisko osób z niepełnosprawnościami, profesjonalizm, empatię i nieustającą energię, dzięki którym DPS w Miłowicach jest miejscem bezpiecznym, pełnym ciepła i godności. | <b>Kamila Subzda</b><br>pisarka, Żary<br><br>Nominacja za napisanie i wydanie w swojej drugiej książki zatytułowanej Gdzie jesteś. | <b>Edyta Gajda</b><br>burmistrz, Żary<br><br>Nominacja za pozyskanie 35 milionów złotych na remont Kompleksu Zamkowo - Pałacowego w Żarach. |

# Choruje nawet 1,5 mln osób. Przez lata słyszeli, że ich ból jest zmyślony i że nie istnieje



Pacjenci z fibromialgią często zgłaszają liczne, niesprecyzowane dolegliwości, mimo prawidłowych badań laboratoryjnych. To sprawia, że rozpoznanie choroby bywa tak trudne

Ola Głowacka  
redakcja@stronazdrowia.pl

**Fibromialgia to przewlekła choroba bólowa. Objawia się m.in. uogólnionym bólem mięśni, zmęczeniem i zaburzeniami snu, a jej rozpoznanie wciąż bywa dużym wyzwaniem dla lekarzy.**

Fibromialgia zaliczana jest do chorób reumatycznych tkanek miękkich. Nadal pozostaje schorzeniem słabo poznanym, a jej złożony charakter sprawia, że diagnoza bywa trudna i często stawiana dopiero po wielu latach. Schorzenie wiąże się przede wszystkim z przewlekłym, uogólnionym bólem mięśni i stawów oraz nadwrażliwością na ucisk w charakterystycznych punktach ciała.

Choć fibromialgia jest chorobą nieuleczalną, odpowiednio dobrana terapia może znacząco zmniejszyć nasilenie objawów i poprawić komfort życia pacjentów.

Dolegliwości najczęściej nasilają się podczas odpoczynku, natomiast umiarkowana aktywność fizyczna przynosi chwilową ulgę. Pacjenci opisują ból jako pulsujący, piekący lub kłujący. Towarzyszy mu przewlekłe zmęczenie, uczucie sztywności oraz sen, który nie daje regeneracji – wyjaśnia dr n. med. Magdalena Cabała-Kucharska.

Pacjenci z fibromialgią często zgłaszają liczne, niesprecyzowane dolegliwości, mimo prawidłowych wyników podstawowych badań laboratoryjnych. To właśnie sprawia, że rozpoznanie choroby bywa tak trudne. Do najczęstszych objawów należą:

- przewlekły ból mięśni i stawów;
- bóle oraz zawroty głowy;
- migreny;
- drętwienie i mrowienie kończyn;
- zaburzenia snu i częste wybudzenia;
- obniżony nastrój;
- stany depresyjne;
- zespół niespokojnych nóg;
- trudności z koncentracją i tzw. gonitwa myśli;
- objaw Raynauda, czyli napałowe blednięcie palców dłoni;
- dolegliwości ze strony układu pokarmowego.

W fibromialgii bardzo istotne są tzw. punkty tkliwe, określane również jako punkty spustowe. – Klasycznie wyróżnia się 18 punktów rozmieszczonych symetrycznie na ciele, m.in. w okolicy szyi, barków, klatki piersiowej, bioder, kolan czy łokci. Ich nadwrażliwość na ucisk i ból może stanowić ważną wskazówkę diagnostyczną – tłumaczy dr n. med. Magdalena Cabała-Kucharska.

Przyczyny rozwoju fibromialgii nadal nie zostały jednoznacznie poznane. Coraz

więcej badań wskazuje jednak, że kluczową rolę może odgrywać układ odpornościowy oraz nieprawidłowe przetwarzanie bodźców bólowych przez układ nerwowy. Naukowcy przypuszczają, że nadmierna pobudliwość struktur odpowiedzialnych za przewodzenie bólu w rdzeniu kręgowym i mózgu, osła-

## WARTO WIEDZIEĆ

### Choroba dotyka najczęściej kobiety

– O fibromialgii warto mówić, ponieważ przez lata była bagatelizowana, a pacjenci często słyszeli, że „wyniki są dobre, więc wszystko jest w porządku”. Tymczasem szacuje się, że w Polsce choruje na nią od 2 do 4 proc. populacji, czyli nawet 1,5 miliona osób. Choroba dotyka przede wszystkim kobiet, nawet dziesięć razy częściej niż mężczyzn. Objawia się rozległym bólem mięśniowo-szkieletowym, przewlekłym zmęczeniem oraz zaburzeniami neurologicznymi – mówi dr n. med. Magdalena Cabała-Kucharska, autorka bestsellerowych książek, pionierka pojęcia osi jelitowo-mózgowej w Polsce.

bienie mięśni oraz zmniejszona liczba włókien nerwowych w skórze mogą być związane z działaniem przeciwciał wytwarzanych przez organizm chorego.

Fibromialgia często nasila się po infekcjach sezonowych, ale również pod wpływem długotrwałego stresu. W książce dr n. med. Magdaleny Cabały-Kucharskiej pt. „Zdrowie jest cenniejsze niż miliony” opisane są przypadki pacjentki, u której przewlekły stres nie tylko poprzedzał rozwój choroby, ale również znacząco nasilał jej objawy.

Brak diagnozy, ciągłe zmęczenie i chroniczny ból mogą prowadzić do poczucia bezradności i wyczerpania psychicznego. Dlatego tak ważna jest edukacja i pokazanie pacjentom, gdzie szukać wsparcia. – W książce czytelnicy znajdą checklistę dla osób z fibromialgią. To narzędzie, które jeden z moich pacjentów nazwał „drogą do odzyskania kontroli” – opowiada dr n. med. Magdalena Cabała-Kucharska.

Niestety, nie istnieje jedna uniwersalna metoda leczenia tej choroby. Terapia skupia się przede wszystkim na łagodzeniu objawów oraz poprawie jakości życia chorego. Kluczowe znaczenie w leczeniu ma podejście holistyczne, uwzględniające zarówno zdrowie fizyczne, jak i psychiczne pacjenta.

## Ten ból zna prawie każdy. Tak w prosty sposób złagodzisz nadwrażliwość zębów

Katarzyna Wąs-Zaniuk  
katarzyna.was-zaniuk@polskapress.pl

**Jak złagodzić nadwrażliwość, by zwykły posiłek nie stał się nieprzyjemnym doświadczeniem?**

Ból związany z nadwrażliwością pojawia się nagle, bywa bardzo silny i przeszywający, ale zwykle szybko mija samoistnie. To efekt podrażnienia miazgi zęba, do którego dochodzi przez kanałki znajdujące się w zębiny pod wpływem zimna, ciepła, dotyku czy kwaśnych i słodkich produktów. Naturalną barierą ochronną jest szkliwo, jednak gdy ulega osłabieniu lub zanika, na przykład przy odsłonięciu korzenia zęba wskutek cofania się dziąseł. Ząb staje się bardziej podatny na ból. Co można wtedy zrobić?

### Wymień szczoteczkę do zębów

Najlepiej wybierać szczoteczkę ze średnim lub miękkim włosiem. Warto jednak uważać – „średnia” twardość nie zawsze rzeczywiście taka jest, a zbyt miękkie włosie może nie zapewnić skutecznego czyszczenia zębów.

Szczoteczki typu supersoft i ultrasoft poleca się głównie osobom z konkretnymi problemami stomatologicznymi, takimi jak recesja dziąseł, a także pacjentom po zabiegach periodontologicznych czy implantologicznych. Ich długotrwałe używanie może jednak sprzyjać odkładaniu się płytki nazębnej, szczególnie w okolicach dziąseł i między zębami.

### Sposób szczotkowania także ma znaczenie

Zalecenia dotyczące prawidłowego szczotkowania zębów zmieniały się na przestrzeni lat wraz z rozwojem wiedzy medycznej. Samo szorowanie zębów poziomymi ruchami – od

jednej strony do drugiej – nie tylko nie daje najlepszych efektów, ale może też prowadzić do powstawania ubytków klinowych.

– Przy nadwrażliwości najczęściej rekomendujemy pacjentom zmodyfikowaną metodę Bassa. Ustawiamy szczoteczkę pod kątem około 45 stopni do powierzchni zęba, tak aby końcówki włókien były skierowane w stronę linii dziąseł. Następnie wykonujemy bardzo krótkie, delikatne ruchy wibrujące, bez szorowania i bez mocnego dociskania. Na koniec delikatnie wymiata się włosiem szczoteczki w kierunku korony zęba. Powierzchnie żujące już szczotkujemy ruchem poziomym – opisuje lek. dent. Maria Miedzianowska z Centrum S-Dent Medicover Stomatologia w Łodzi.

Badania pokazują, że podczas szczotkowania najlepiej stosować nacisk na poziomie około 150-200 gramów. Taka siła pozwala skutecznie usuwać osad i jednocześnie chroni zęby przed mikrouszkodzeniami.

### Skorzystaj z pomocy stomatologa i higienistki

Jeśli nadwrażliwość pojawia się często i utrzymuje się przez dłuższy czas, warto skonsultować się z dentystą. Taki objaw może świadczyć o trwających problemach w jamie ustnej, takich jak próchnica, stany zapalne dziąseł, erozja szkliwa czy inne zmiany chorobowe.

– We własnym zakresie trudno nam będzie obejrzeć dokładnie łuki zębowe i sprawdzić, co jest nie tak, tym bardziej że może to dotyczyć miazgi zęba, co dentysta oceni przy wykorzystaniu diagnostyki radiologicznej. Zazwyczaj natomiast zalecana jest fluoryzacja i higienizacja, dzięki czemu przywracamy właściwą ochronę zębom i umożliwiamy dziąsłom regenerację – podsumowuje lek. dent. Maria Miedzianowska.



**Jak poradzić sobie z nadwrażliwością zębów prostymi sposobami?**

MISTRZOWIE URODY POZNAJ BLIŻEJ UCZESTNIKÓW TEGOROCZNEJ EDYCJI

# Nie dla chłopaka, żony czy leginsów. Dla siebie!

Ewelina Żuberek  
ewelina.zuberek@polskapress.pl

**Nie dla partnera, nie dla znajomych i nie po to, żeby zmieścić się w leginsy czy zrobić zdjęcie na wakacjach. Coraz więcej osób zaczyna ćwiczyć i lepiej się odżywiać po prostu dla siebie.**

Mieć więcej energii, lepiej się czuć, odzyskać pewność siebie, zawalczyć o lepsze życie i zdrowie - właśnie przy takich zmianach pojawiają się trenerzy i dietetycy. Pomagając zadbać o zdrowie, kondycję i dobre nawyki, bardzo często są też wsparciem, motywacją i przypomnieniem, że nie trzeba być perfekcyjnym, żeby robić coś do-

brego dla siebie. Ich „dasz radę” bywa bezcenne, bo droga do zmian rzadko wygląda jak z Instagrama. Są potknięcia. Są weekendy z pizzą. Są deszczowe środy, kiedy jedyne, na co mamy ochotę, to paczka chipsów... Bo w walce o siebie są i dni pełne energii i motywacji, ale są i takie, kiedy najchętniej odpuścilibyśmy wszystko. I właśnie dlatego tak ważne stają się relacje budowane ze specjalistami, którzy potrafią powiedzieć: „Spokojnie, gorszy moment nie przekreśla całej drogi”.

Jeszcze kilka lat temu dietetyka i trening kojarzyły się głównie z wyrzeczeniami i walką o „idealną sylwetkę”. Dziś coraz częściej są procesem

odzyskiwania zdrowia, dobrego samopoczucia i życiowej równowagi, a podczas spotkań rozmawiamy ze specjalistkami nie tylko o kaloriach czy planie treningowym, ale też o stresie, codziennym chaosie, braku czasu - dlatego w tych zawodach równie ważne jak wiedza są empatia, cierpliwość i umiejętność słuchania.

Dietetycy pomagają zmieniać codzienne nawyki i pokazują, że zdrowe jedzenie nie musi oznaczać rezygnacji ze wszystkiego, co lubimy. Trenerzy towarzyszą w przełamywaniu własnych ograniczeń - i tych fizycznych, i tych w głowie. I właśnie dlatego wielu podopiecznych przychodzi do nich nie tylko po plan trenin-

gowy czy rozpiskę posiłków, ale też po rozmowę i zwykłe ludzkie wsparcie. - W akcji Mistrzowie Urody pokazujemy właśnie takich specjalistów - ludzi, którzy swoją codzienną pracą pomagają innym zrobić coś ważnego dla samych siebie. Za nami trzeci tydzień głosowania w akcji, w której udział biorą również dietetycy, trenerzy i instruktorzy. Niektórzy z nich opowiedzieli nam więcej o swojej pracy, motywacjach i relacjach budowanych z podopiecznymi. Ich historie znajdują państwo właśnie dziś w naszej gazecie - mówi Katarzyna Borek, która opiekuje się akcją od strony redakcyjnej.

Więcej na [gazetalubuska.pl/uroda](http://gazetalubuska.pl/uroda)



**Patrycja Gołąb, Dietetyk dzieci, młodzieży i dorosłych Patrycja Gołąb, Gorzów Wielkopolski**

**Kategoria: Dietetyk Roku**

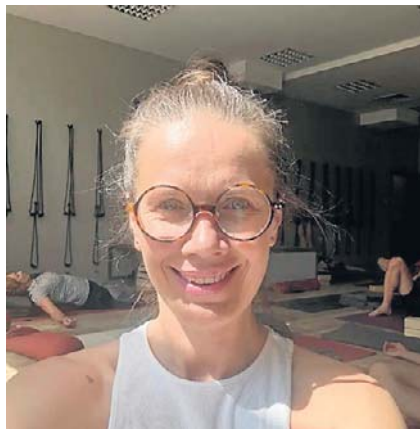
Patrycja Gołąb jest dietetykiem pracującym z dziećmi, młodzieżą i dorosłymi, a także psychodietetykiem, który patrzy na zdrowie w sposób holistyczny. W swojej pracy łączy wiedzę z zakresu żywienia z psychologią, pomagając nie tylko zmieniać nawyki żywieniowe, ale również budować zdrową relację z jedzeniem. Wspiera pacjentów w osiągnięciu ich celów zdrowotnych w sposób indywidualny, trwały i dopasowany do ich stylu życia. Szczególną uwagę pani Patrycja poświęca pracy z najmłodszymi oraz osobami z trudnościami emocjonalnymi związanymi z jedzeniem, tworząc atmosferę zrozumienia, bezpieczeństwa i motywacji do zmiany. Co Jej zdaniem jest najpiękniejsze w mojej pracy dietetyka? To nie tylko efekty, wyniki badań czy zmiana nawyków... ale relacje, które tworzą się po drodze. Małe gesty, które wyrażają sympatię i zaufanie traktuje jako ogromną nagrodę i potwierdzenie, że wybrała właściwą drogę. Nominację w plebiscycie Mistrzowie Urody 2026 pani Patrycja traktuje zaś jako duże wyróżnienie i ogromną motywację, żeby działać dalej, jeszcze lepiej i z jeszcze większym zaangażowaniem.



**Anna Dudek, Yogini Studio, Zielona Góra**

**Kategoria: Trener Personalny lub Fitness/Instruktor Jogi Roku**

Jej droga do jogi zawodowo nie zaczęła się od planu ani decyzji. Zaczęła się od ciała w bólu i od zwykłego przypadku, kiedy koleżanka zaciągnęła panią Annę na pierwsze zajęcia jogi. Na tamten moment to miało być tylko „dla rozciągnięcia”, dla ulgi, dla napięcia, które po prostu trzeba było rozpuścić. Prawdziwy zwrot wydarzył się później, podczas samotnej podróży do Indii, w jednym z najtrudniejszych okresów Jej życia. To był czas, w którym wszystko, co zewnętrzne, przestało dawać oparcie. Zobaczyła, że joga nie jest rozciąganiem. Nie jest formą pracy z ciałem w klasycznym sensie. To doświadczenie bardzo jasno pokazało, że chce robić coś, co ma sens. Co nie jest tylko aktywnością, ale realnie dotyka sposobu, w jaki człowiek żyje ze sobą: - Najbardziej porusza mnie moment, w którym człowiek po raz pierwszy naprawdę siebie czuje. Nie jako formę, nie jako coś do poprawienia, nie jako „wykonanie pozycji” tylko jako siebie. Joga w moim doświadczeniu nie jest czymś, co się robi. To przestrzeń, w której bardzo powoli zmienia się sposób bycia w ciele i w życiu. Czasem ktoś przychodzi odcięty, napięty, zmęczony sobą, a z czasem zaczyna oddychać inaczej. Zaczyna być bardziej obecny.



**Daria Kozera, Home Yoga Studio Daria Kozera, Zielona Góra**

**Kategoria: Trener Personalny lub Fitness/Instruktor Jogi Roku**

Kolejną nominowaną w kategorii Trener Personalny lub Fitness/Instruktor Jogi Roku jest pani Daria, założycielka Home Yoga Studio - butikowej przestrzeni świadomej pracy z ciałem, w której bezpieczeństwo i regulacja układu nerwowego są fundamentem każdej praktyki. Nasza nominowana prowadzi zajęcia w sposób, który łączy precyzję z uważnością. Wierzy, że ciało nie potrzebuje być poprawiane, potrzebuje obecności, zaufania i przestrzeni do bycia sobą. Każda osoba ma prawo do swojego tempa, własnych granic i odpoczynku, który jest pełnoprawną częścią praktyki. Poza pracą w studio jest członkinią The Winners Foundation - społeczności, która wierzy, że ruch buduje nie tylko ciało, ale też charakter, relacje i pewność siebie. Wspólnie tworzą więc przestrzeń, w której każdy krok naprzód jest już zwycięstwem. Swoją pracę opiera na jednej zasadzie: „Praktyka ma Cię wspierać, nie przekraczać”. I w myśl niej prowadzi swoje studio. Podkreśla też, że ciało jest autorytetem. Metoda jest narzędziem, nie prawem. Forma nie jest ważniejsza niż układ nerwowy. Komfort nie jest słabością.

## AKTUALNI LIDERZY GŁOSOWANIA

### FRYZJER ROKU

1. **Ewa Czarnodolska**, Ewa Czarnodolska Fryzjerka Mobilna, Krzeszyce
2. **Anna Wawrzyniak**, Studio Fryzjerskie Sensuelle, Ślubice
3. **Oliwia Kisiel**, Salon Fryzjerski Anna Hadrys-Farat Centrum Szkoleniowe, Międzyrzecz

### BARBER ROKU

1. **Sandra Stolarczyk**, Studio Barber Sandra, Krosno Odrzańskie
2. **Agnieszka Stasiak**, Barber Queen, Wschowa
3. **Yana Toptun**, TAGAR barbershop, Zielona Góra

### KOSMETYCZKA ROKU

1. **Joanna Oszmiańczuk**, OdNowa Studio Urody, Żary
2. **Magdalena Szymt**, Salon Hollywood, Międzyrzecz
3. **Julia Tomala**, HouseofBeauty, Kostrzyn nad Odrą

### MAKE-UP ARTIST ROKU

1. **Agata Skurzyńska**, Agnes makeup, Lubsko
2. **Karolina Sudnik**, Karola Maluje Nails & Beauty, Bobrowice
3. **Aleksandra Jeton**, Aleksandra Jeton Make-up&lashes, Kargowa

### STYLISTKA PAZNOKCI ROKU

1. **Angelika Kogut**, LUNEA Beauty Natalia Gumowska, Zielona Góra
2. **Kateryna Izhova**, Beauty Mood, Międzyrzecz
3. **Monika Jarzębińska**, MonicaNails, Lubsko

### STYLISTKA RZĘSI I BRWI ROKU

1. **Małgorzata Trzcińska**, MT stylizacja Rzęsi, Jasień
2. **Emilia Stępień**, LUNEA Beauty Natalia Gumowska, Zielona Góra
3. **Joanna Ratajczak**, Beauty Lashes & Brows Jr, Świebodzin

### LINERGISTKA ROKU

1. **Karina Gurynowicz**, Karina Gurynowicz Studio, Zielona Góra
2. **Kinga Czerny**, kingaczerny\_pum, Zielona Góra
3. **Marlena Sabaj**, MS Studio, Gorzów Wielkopolski

### PODOLOG ROKU

1. **Kamila Gudowska**, Gabinet Podologiczny Kamila Gudowska, Gubin
2. **Elżbieta Senkowska-Stryjek**, Podomed estetic, Krosno Odrzańskie
3. **Marzena Oniszczyk**, Atelier Urody, Międzyrzecz

### MISTRZ TATUAŻU I/LUB PIERCINGU ROKU

1. **Kamil Ograbek**, Bad Dogzz Studio Tattoo, Strzelce Krajeńskie
2. **Sabina Jaskulska**, Studio23, Nowa Sól
3. **Daria Legezińska Ptaszyńska**, Modne Dziarki, Nowa Sól

### KOSMETOLOG ROKU

1. **Aleksandra Celejewska**, Pure Skin Gabinet Kosmetologii, Gorzów Wielkopolski
2. **Anna Pawłowska**, Gabinet Kosmetologiczny Anna Pawłowska, Łęknica
3. **Klaudia Chmielewska**, Manufaktura Urody, Żary

### MASAŻYSTA ROKU

1. **Daria Knop**, Renewal Studio Masaże Daria Knop, Gorzów Wielkopolski
2. **Natalia Wlizio**, Masaż Natalia Wlizio, Zielona Góra
3. **Ewelina Wojtaszewska**, Vie Saine by Ewelina Wojtaszewska, Zielona Góra

### TRENER PERSONALNY LUB FITNESS/INSTRUKTOR JOGI ROKU

1. **Anna Dudek**, Yogini Studio, Zielona Góra
2. **Daria Kozera**, Home Yoga Studio Daria Kozera, Zielona Góra
3. **Anna Bućko**, FitLab Diet&FitCenter, Świebodzin

### DIETETYK ROKU

1. **Agnieszka Melska**, Dietetyk Agnieszka Melska, Piotrów
2. **Katarzyna Peter**, Katarzyna Peter Dobry Dietetyk, Żagań
3. **Patrycja Gołąb**, Dietetyk dzieci, młodzieży i dorosłych Patrycja Gołąb, Gorzów Wielkopolski

### SALON FRYZJERSKI ROKU

1. **Studio Fryzjerskie Sensuelle**, Ślubice, pl. Przyjaźni 10/2
2. **HairCut Salon by Adrianna**, Gubin, Obrońców Pokoju 21/17
3. **Fryzjerstwo Joanna Gnyska**, Sulechów, Syzyfowa 2

### STUDIO URODY ROKU

1. **Lunea Beauty**, Zielona Góra, Kopernika 9
2. **HouseofBeauty**, Kostrzyn nad Odrą, Strzelecka 9-11
3. **OdNowa Studio Urody Joanna Oszmiańczuk**, Żary, Śródmiejska 21a

PARTNER PLEBISCYTU

**Beauty**  **Razem**

## DROBNE

### Jak zamieścić ogłoszenie drobne lub nekrolog?

Przez internet: [ibo.polskapress.pl](http://ibo.polskapress.pl)  
e-mail: [bo.gazetalubuska@polskapress.pl](mailto:bo.gazetalubuska@polskapress.pl)

**ZIELONA GÓRA** al. Niepodległości 25  
czynne pon.-pt. 8.00-15.00  
tel. 510 026 518  
e-mail: [bo.gazetalubuska@polskapress.pl](mailto:bo.gazetalubuska@polskapress.pl)

### NASZE BIURA OGŁOSZEŃ

**GORZÓW WLKP.** ul. Sikorskiego 111 (Park 111, II p.)  
czynne pon.-pt. 8.00-16.00  
tel. 510 026 986  
e-mail: [bog.gazetalubuska@polskapress.pl](mailto: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](mailto:bos@gazetalubuska.pl)

REKLAMA

0011529598



### Zarząd Województwa Lubuskiego

działając zgodnie z art. 35 ust. 1 i 2 ustawy  
z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami  
(Dz.U. z 2026 r. poz. 399 z późn. zm.)

informuje, że

w siedzibie Urzędu Marszałkowskiego Województwa Lubuskiego  
w Zielonej Górze przy ul. Podgórnej 7 (elektroniczna tablica ogłoszeń  
na parterze) oraz na stronie internetowej Biuletyn Informacji  
Publicznej Urzędu Marszałkowskiego Województwa Lubuskiego  
[www.bip.lubuskie.pl](http://www.bip.lubuskie.pl), wywieszono wykaz nieruchomości, położonej  
w Szprotawie przy ul. Ceglanej, przeznaczonej do przekazania  
w drodze darowizny. Nieruchomość stanowi własność Województwa  
Lubuskiego. Dodatkowe informacje można uzyskać pod numerem  
telefonu 68 45 65 471 lub 343.

AUTOREKLAMA

strefa  
BIZNESU.pl

Know-how  
w dobrym biznesie

[strefabiznesu.pl](http://strefabiznesu.pl)

REKLAMA

0011529202

### OGŁOSZENIE DOTYCZY PRZETARGU NA REMONT BALKONÓW

Wspólnota mieszkaniowa w Zielonej Górze, ul. Stefana Wyszyńskiego 10,  
ZAPRASZA

#### DO SKŁADANIA OFERT NA REMONT BALKONÓW.

Specyfikacja istotnych warunków zamówienia dostępna na stronie  
[www.zarzadcaklim.pl](http://www.zarzadcaklim.pl) w zakładce Przetargi, a także zostanie przekazana  
wszystkim zainteresowanym, którzy skontaktują się na adres:  
[info@zarzadcaklim.pl](mailto:info@zarzadcaklim.pl).

Dodatkowe informacje w biurze zarządcy nieruchomości Artur Klim,  
Zielona Góra, al. Niepodległości 26/1, tel. **502 518 915**.

REKLAMA

0011529689

ZPI.6721.1.2026

Dąbie 25.05.2026 r.

### OGŁOSZENIE WÓJTA GMINY DĄBIE

o przystąpieniu do sporządzenia miejscowego planu  
zagospodarowania przestrzennego dla fragmentu obrębu  
0003 Ciemnice w gminie Dąbie z zastosowaniem trybu  
uproszczonego oraz w sprawie przeprowadzenia strategicznej  
oceny oddziaływania na środowisko tego dokumentu

Na podstawie art. 27b ust. 4 pkt 1 w związku z art.  
8h ust. 1 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu  
i zagospodarowaniu przestrzennym (t.j. Dz.U. z 2026 r. poz. 538)  
zawiadamiam o przystąpieniu do sporządzenia miejscowego  
planu zagospodarowania przestrzennego dla fragmentu  
obrębu 0003 Ciemnice w gminie Dąbie z zastosowaniem trybu  
uproszczonego.

Granice obszaru objętego planem miejscowym określa  
załącznik graficzny do niniejszego ogłoszenia.

Jednocześnie na podstawie art. 39 ust. 1 w związku z art. 46  
ust. 1 pkt 1 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu  
informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa  
w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania  
na środowisko (t.j. Dz.U. z 2024 r. poz. 1112 z późn. zm.)  
podaję do publicznej wiadomości informację o przystąpieniu  
do opracowania ww. projektu dokumentu wymagającego udziału  
społeczeństwa.



„Człowiek żyje tak długo, jak długo trwa pamięć o nim”  
- Immanuel Kant -

Z głębokim smutkiem  
przyjeliśmy wiadomość o śmierci

Pana

Mirosława  
Kłosińskiego

Wieloletniego Dyrektora

Ośrodka Kształcenia Zawodowego w Zielonej Górze.

Pozostanie w naszej pamięci jako życzliwy,  
oddany i ceniony Współpracownik – nasz Kolega.

### Rodzinie i Bliskim

wyrazy szczerego żalu i współczucia  
składają

Zarząd i Pracownicy  
Zakładu Doskonalenia Zawodowego  
w Zielonej Górze



0011530293

AUTOPROMOCJA

Kondolencje i nekrologi w Twojej gazecie  
przez Internetowe Biuro Ogłoszeń,  
bez wychodzenia z domu

Tutaj zlecisz ogłoszenie

[ibo.polskapress.pl](http://ibo.polskapress.pl)

### Usługi

#### MONTAŻOWE

**OKNA**, bramy drzwi, roletki,

naprawy okien, montaż PlastMat. Tel.

68 470 19 70, Wrocławska 35.

**OKNA**, rolety, roletki. Montaż-

serwis- naprawa. Ptasia 32/7B, tel.

535 530 555

0011530298

„Jest na świecie taki rodzaj smutku,  
Którego nie można wyrazić słowami.  
Osiada ciasno na dniu serca i tam tkwi.  
Mamusi, będzie nam Cię bardzo brakowało...”

Ze smutkiem zawiadamiamy, że 26 maja 2026 roku  
odeszła od nas w wieku 93 lat  
nasza kochana Mama, Babcia i Prababcia

śp

Krystyna Kabza

Pogrzeb odbędzie się  
w piątek, 29 maja 2026 roku o godz. 11.10  
na Starym cmentarzu komunalnym przy ul. Wrocławskiej  
w Zielonej Górze.

Pożegnanie w kaplicy o godz. 10.40.

Pograżona w żałobie

rodzina.

0011530302

„Jak trudno żegnać na zawsze kogoś,  
kto jeszcze mógł być z nam”

Z głębokim żalem zawiadamiamy,  
że 21 maja 2026 roku w wieku 69 lat  
odszedł od nas nasz kochany Tata i Dziadek

śp

Andrzej Żur

Pogrzeb odbędzie się w czwartek 28 maja 2026 roku o godz. 11.20  
na cmentarzu komunalnym (starym) przy ul. Wrocławskiej  
w Zielonej Górze.

Msza Św. w intencji Zmarłego zostanie odprawiona  
w dniu pogrzebu o godz. 10.30 w kościele pw. św. Jadwigi  
w Zielonej Górze.

Pograżona w żałobie

Rodzina

REKLAMA

0011516434

## INFORMATOR POGRZEBOWY

### MIEJSKI ZAKŁAD POGRZEBOWY

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

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

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



# Nie jestem singlem. Jeszcze jestem żonaty

Michał Wiśniewski w Wirtualnej Polsce Fot. Filip Kijewski



## Z ŻYCIA GWIAZD

**Joanna Przetakiewicz kipi bogactwem**  
Celebrytka została ostatnio zdybana na mieście przez fotoreporterów Pudelka. Dzięki temu wiemy, że Przetakiewicz została przywieziona na spacer z psem do śródmieścia stolicy Bentleyem za 2 mln zł. Ona sama też kipiła bogactwem: miała torebkę Hermes za 130 tys. zł i okulary Chanel za 3520 złotych.

**Krzysztof Rutkowski zmienił fryzurę**  
Znakiem rozpoznawczym dektetywa od początku kariery był włochaty kwadrat na głowie. Teraz Rutkowski obwieścił, iż raz na zawsze pożegnał się ze słynną fryzurą. W sobotę zaprezentował kolejne wcielenie: „side part”, czyli fryzurę z przedziałkiem po jednej stronie głowy i z wygolonymi bokami.

**Krzysztof Skiba nie dostarczy skandali**  
Od czasu gdy wokalista Big Cyca znalazł sobie drugą żonę, która jest od niego młodszą o 26 lat, plotkarskie media interesują się jego życiem prywatnym. Skiba nie zamierza jednak stać się pożywką dla brukowców. – No cóż, jesteśmy parą, która być może jedynym się podoba, a innym nie. Taka jest chyba specyfika internetu. Karolina kiedyś odpisywała na te nieładne wpisy, ale dzisiaj nauczyliśmy się z tym żyć. My nie dostarczamy jakichś skandali, że ktoś się z kimś pobije – powiedział WP. (GZL) Fot. Przemek Świdarski



## W TELEWIZJI



**Niemożliwe TV Puls, 20:00**  
W wigilię Bożego Narodzenia 2004 roku doktor Maria Bennett, jej mąż Henry i trzej synowie przyjeżdżają do luksusowego kurortu w Khao Lak w Tajlandii. Rodzina zamierza spędzić wymarzone święta. Nic nie zapowiada, że dojdzie do tragedii. Dwa dni później ten raj zmienia się w piekło. W wybrzeże uderza potężna fala tsunami.

**Nie ma mocnych Polsat, 20:30**  
Kargul i Pawlak szukają spadkobiercy dla swoich gospodarstw. Jedyną nadzieją jest wspólna wnuczka Ania, której dziadkowie postanowili znaleźć idealnego męża. To prowadzi do wielu zabawnych nieporozumień.

**Smuga cienia TVP 1, 22:35**  
Po nagłej śmierci kapitana młody oficer marynarki handlowej, Polak z pochodzenia, po raz pierwszy obejmuje dowództwo. Musi teraz sprowadzić statek z Bangkoku do Singapuru. Scenariusz na motywach utworu Josepha Conrada.

**Terytorium wroga TV 4, 22:40**  
Znana we Francji dziennikarka sprzeciwia się obecności zachodnich sił zbrojnych w Afganistanie. Gdy kobieta zostaje porwana przez talibów, francuski rząd wysyła oddział sił specjalnych.

## KRZYŻÓWKA NR 80

- Poziomo:**  
3) Elon, współzałożyciel firmy Tesla,  
6) ryba hodowana w stawie,  
11) prezent dla niegrzecznych dzieci,  
12) „Był sobie ...”, western z rolą Henry’ego Fondy,  
13) resztki średniowiecznej budowli,  
14) surowiec dla huty, żelastwo,  
15) pora dnia po brzasku,  
16) np. Nike z Samotraki,  
17) dawna nazwa pamiętnika,  
18) połączenie przedsiębiorstw,  
19) pożywka dla drobnoustrojów,  
21) starszy pasterz na hali,  
23) duża liczba ludzi, gromada,  
26) krzewy parkowe, żywotniki,  
27) przeciwieństwo dyletanta,  
30) operacja wojskowa na terenie innego kraju,  
31) gromadzone przez chomika,  
34) kapusta abisyńska,  
38) Jan, aktor z filmu „Łabędzi śpiew”,  
39) centralny punkt tarczy strzeleckiej,  
40) „Kocie ...”, polski film kryminalny,  
41) torbacznica na eukaliptusie,  
42) tematyka książek Stanisława Lema.
- Pionowo:**  
1) drążek cyrkowego akrobata,  
2) dawny konny strzelec,  
3) zawsze skory do płaczu,  
4) materiał na chochoła,  
5) widelki do strojenia instrumentów,  
6) paradna szabla polskiej szlachty,  
7) pielęgnica w akwarium,  
8) niefachowiec, dyletant,  
9) piłkarski klub z Łodzi,  
10) owad koncertujący wieczorem, piewik,  
20) miasto w Irlandii, Europejska Stolica Kultury z 2020 r.,  
22) każdy dudek ma swój ...,  
24) wełniana kurtka góralska,

|    |    |    |    |    |    |    |    |  |    |   |    |    |    |   |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|----|--|----|---|----|----|----|---|----|----|
| 1  |    | 2  |    | 3  |    | 4  | 5  |  | 6  | 7 |    | 8  |    | 9 |    | 10 |
| 11 |    |    |    |    |    | 12 |    |  |    |   |    | 13 |    |   |    |    |
|    |    |    |    | 14 |    |    |    |  | 15 |   |    |    |    |   |    |    |
| 16 |    |    |    |    |    | 17 |    |  |    |   |    | 18 |    |   |    |    |
|    |    |    |    | 19 | 20 |    |    |  | 21 |   | 22 |    |    |   |    |    |
| 23 | 24 |    | 25 |    |    |    | 26 |  |    |   | 27 |    | 28 |   | 29 |    |
|    |    |    |    |    |    |    |    |  |    |   |    |    |    |   |    |    |
| 30 |    |    |    |    |    |    |    |  |    |   |    |    |    |   |    |    |
|    |    |    |    |    |    |    |    |  |    |   |    |    |    |   |    |    |
| 31 |    | 32 |    | 33 |    |    |    |  |    |   |    | 34 | 35 |   | 36 | 37 |
|    |    |    |    |    |    |    |    |  |    |   |    |    |    |   |    |    |
| 38 |    |    |    |    |    |    |    |  |    |   |    | 39 |    |   |    |    |
|    |    |    |    |    |    |    |    |  |    |   |    |    |    |   |    |    |
| 40 |    |    |    |    |    |    |    |  |    |   |    |    | 41 |   |    |    |
|    |    |    |    |    |    |    |    |  |    |   |    |    |    |   |    |    |
|    |    |    |    | 42 |    |    |    |  |    |   |    |    |    |   |    |    |

AUTOPROMOCJA 0011227864

**GAZETA LUBUSKA**

w prenumeracie z Tele Magazynem

68 381 70 52

TELE MAGAZYN

**ROZWIĄZANIE NR 79**

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| S | K | S | A | N | T | A | M | A | R | I | A | K | S | Z | N | I | C | Z | O | T | A | P | L | A | C | Z | K | L | P | A | R | M | E | Z | A | N | L | N | L | R | U | M | I | A | N | Y | D | I | A | L | I | Z | A | A | E | D | I | R | Y | S | E | K | U | O | K | B | A | R | M | A | N | K | A | T | A | C | Z | A | N | K | A | M | A | A | D | Y | B | Y | N | U | L | I | S | T | E | W | K | A | K | A | N | C | I | A | R | Z | C | W | O | I | O | I | H | A | R | A | C | Z | K | O | L | P | A | K | U | O | Z | L | O | L | M | A | K | L | E | R | S | T | U | D | I | A | B | A | S | A | Z | P | A | R | D | E | N | R | A | I | S | A | K | A | E | M | I | S | A | R | I | U | S | Z | W | K |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|

## HOROSKOP

**Wodnik (20.01 - 18.02)**  
Odważny krok przyniesie dziś sukces. Horoskop dzienny to wskazówka, by wieczorem odpocząć i unikać niepotrzebnych sporów.  
**Ryby (19.02 - 20.03)**  
Spokojna rozmowa poprawi relacje. Zadbaj o finanse i znajdź chwilę na krótki spacer. Horoskop na dziś wróży, że to poprawi Ci nastrój.  
**Baran (21.03 - 19.04)**  
Czeka Cię ciekawa wiadomość. Horoskop dzienny na środę podpowiada, aby działać szybko, lecz nie ignorować własnej intuicji.

**Byk (20.04 - 20.05)**  
Domowe sprawy pochłoną uwagę. Horoskop dzienny wróży, że wieczór będzie sprzyjać spokojnym rozmowom i dobrym decyzjom.  
**Bliźnięta (21.05 - 21.06)**  
Twoja energia będzie przyciągać ludzi. Horoskop na dziś ostrzega jednak, by nie obiecać zbyt wiele – to się może źle skończyć.  
**Rak (22.06 - 22.07)**  
Drobną szczegół okazie się dzisiaj ważny. Horoskop dzienny na środę radzi zachować cierpliwość i unikać zbędnego pośpiechu.

**Lew (23.07 - 22.08)**  
Ktoś doceni Twoje starania. Horoskop dzienny mówi, że przed Tobą dobry moment na porządki oraz szczerą rozmowę z bliską Ci osobą.  
**Panna (23.08 - 22.09)**  
Intuicja podpowie najlepsze rozwiązanie. Wieczorem znajdziesz czas na relaks. Horoskop na dziś radzi uniknąć konfliktowych sytuacji.  
**Waga (23.09 - 22.10)**  
Nowe pomysły dodadzą Ci motywacji. Nie odkładaj ważnych spraw na później. Horoskop dzienny na środę mówi, że los będzie Ci sprzyjać.

**Skorpion (23.10 - 21.11)**  
Konsekwencja przyniesie efekty. Horoskop dzienny podpowiada, by pamiętać też o odpoczynku oraz zdrowym rytmie dnia.  
**Strzelec (22.11 - 21.12)**  
Spotkanie z inspirującą osobą poprawi Ci nastrój. Zachowaj otwartość na zmiany. Horoskop na dziś stanowczo radzi słuchać serca...  
**Koziorożec (22.12 - 19.01)**  
Emocje będą silniejsze niż zwykle. Znajdź czas na ciszę i regenerację sił. Horoskop dzienny na środę to wskazówka, by zaufać intuicji.

# Poznaliśmy laureatów Gali Ekstraklasy. Górnik z niczym

Bartosz Głab  
redakcja@polskapress.pl

**PIŁKA NOŻNA. W poniedziałek odbyła się Gala Ekstraklasy, na której zostali nagrodzeni najlepsi piłkarze oraz trener za osiągnięcia w sezonie 2025/2026. Statuetki powędrowały m.in. do przedstawicieli Lecha Poznań i GKS Katowice.**

W kategorii Piłkarz Sezonu wygrał Bartosz Nowak, który zakończył sezon z liczbą 9 goli i aż 12 asyst. Piłkarz popularnej GieKS-y odegrał fundamentalną rolę w zajęciu przez zespół 5. miejsca w tabeli na koniec rozgrywek. Zespół z Katowic po raz pierwszy w swojej historii zagrał w eliminacjach Ligi Konferencji. Wyróżniony piłkarz natomiast w przeszłości miał już okazję rywalizować o te rozgrywki. W barwach Rakowa Częstochowa zagrał w 3 meczach eliminacji do tych właśnie pucharów. Ponadto 32-latek ma na swoim koncie 5 występów w fazie grupowej Ligi Europy, również zaliczone w barwach Medalików.

Do zawodnika GKS Katowice powędrowała również inna statuetka. Został wybrany najlepszym pomocnikiem sezonu. W tej kategorii ustąpili mu nominowani wcześniej Ali Gholizadeh z Lecha Poznań, Patrik Hellebrand z Górnika Zabrze, Jesus Imaz z Jagiellonii Białystok, Antoni Kozubal także z Lecha Poznań.

- Bardzo dziękuję za to, ile w tym sezonie dostałem dobrych słów od was wszystkich, jak byłem przyjmowany i jakie uznanie otrzymuję w Katowicach. Jak jestem doceniony przez moją drużynę w szatni. To, że tu dzisiaj stoję i odbieram te dwie wielkie nagrody, to jest naprawdę, myślę, co mogłem



FOT. ADAM JASTRZEBOWSKI

**Piłkarzem Sezonu został Bartosz Nowak z GKS Katowice, który zakończył sezon z liczbą 9 goli i aż 12 asyst**

osiągnąć w naszej piłce - przyznał Nowak podczas gali podsumowującej miniony sezon.

Również dwie statuetki trafiły do przedstawicieli Lecha Poznań. W kategorii Obrońca Sezonu wyróżniony został za ledwie 18-letni Wojciech Mońka, który dopiero wiosną na dobre wskoczył do pierwszego składu mistrza Polski. Natomiast za najlepszego trenera sezonu drugi raz z rzędu uznano Nielsa Frederiksen. Duńczyk mimo łączenia ligi z rywalizacją w Lidze Konferencji zdołał obronić tytuł wywalczony również przed rokiem.

W kategorii Napastnik Sezonu statuetkę otrzymał Karol Czubak z Motoru Lublin, który w zakończonym sezonie PKO Ekstraklasy strzelił 18 goli. Nie został on jednak królem strzelców rozgrywek. To miano zgarbił Tomasz Bobek ze zdegradowanej Lechii Gdańsk. Reprezentant Słowacji zdobył o 2 bramki więcej, a w letnim oknie transferowym najprawdopodobniej przeniesie się do znacznie mocniejszego zagranicznego klubu.

Sporo dyskusji wywołał natomiast wybór najlepszego bramkarza sezonu. Statuetka powędrowała do Xaviera Dzie-

końskiego z Korony Kielce, która ligę zakończyła dopiero na 11. miejscu w tabeli.

## Nagrody indywidualne za sezon 2025/2026:

- Piłkarz Sezonu - Bartosz Nowak (GKS Katowice)
- Trener Sezonu - Niels Frederiksen (Lech Poznań)
- Bramkarz Sezonu - Xavier Dziekoński (Korona Kielce)
- Obrońca Sezonu - Wojciech Mońka (Lech Poznań)
- Pomocnik Sezonu - Bartosz Nowak (GKS Katowice)
- Napastnik Sezonu - Karol Czubak (Motor Lublin)
- Młodzieżowiec Sezonu - Marcel Reguła (Zagłębie Lubin)
- Turbokozak Sezonu - Karol Czubak (Motor Lublin)
- Numer Sezonu - 110 goli w PKO Ekstraklasie Jesusa Imaza (Jagiellonia Białystok)

Zadne wyróżnienie nie trafiło do Górnika Zabrze, który został wicemistrzem Polski, a na początku maja sięgnął także po upragniony Puchar Polski. Uroczystą Galę Ekstraklasy w swoim stylu podsumował Lukas Podolski, zamieszczając w mediach społecznościowych wymowny wpis: „Le Cabaret”. Zabrzeński klub również nie odpuścił okazji skomentowania rozstrzygnięć. Na oficjalnym koncju pojawiło się zdjęcie trzech przedstawicieli Górnika Zabrze - Patrik Hellebrand nominowany do pomocnika sezonu, Michał Gasparik - do trenera sezonu oraz Rafał Janicki - do obrońcy sezonu - oraz stosowny komentarz.

- Dla nas jesteście zwycięzcami w każdej kategorii, do której otrzymaliście nominację! - podpisał zdobywca Pucharu Polski oraz wicemistrz Polski w świeżo zakończonym sezonie - brzmiała adnotacja... ©

## Finał dwóch średniaków. Crystal Palace kontra Rayo w Lidze Konferencji UEFA

Jacek Kmieciak  
redakcja@polskapress.pl

**PIŁKA NOŻNA. Dzisiaj o godz. 21.00 na Zentralstadion w Lipsku odbędzie się finał Ligi Konferencji pomiędzy Crystal Palace a Rayo Vallecano.**

Anglicy są faworytami. Budżety drużyn są nieporównywalne, a piłkarze Palace są wyższej klasy. Rayo jednak lubi i potrafi grać z silniejszymi przeciwnikami. Teoretycznie finał europejskiego pucharu mógłby przytłoczyć „Los Franjirrojos” (Czerwone Szarfy). Ale skoro nie przestraszyły się i naciskały Barcelonę na wyjeździe w LaLiga, to dlaczego nagle miałyby odejść od swojego stylu gry (dyscyplina, pressing i zacięta walka w każdej części boiska) przeciw Crystal Palace? Nie ma mowy, „The Glaziers” (Szklarzy) czeka w Lipsku poważny test.

Austriacki trener Oliver Glasner, który ma już na koncie wygranie Ligi Europy z Eintrachtem Frankfurt, z Palace

chciał osiągnąć coś więcej niż 15. miejsce w Premier League. Dlatego zdecydował się odejść. Ale jest wiele sposobów odejścia. Z trofeum, oczywiście, byłoby to coś pięknego.

Rayo zajęło ósme miejsce w LaLiga, tuż za miejscem w europejskich pucharach. Całkiem nieźle. Nic dziwnego, że Iñigo Perez również rozważa awans. Nie zostało to jeszcze oficjalnie ogłoszone, ale wszyscy wiedzą, że czeka na niego Villarreal.

W fazie pucharowej Ligi Konferencji Palace wyeliminowało AEK Larnaka (0:0, 2:1), Fiorentinę (3:0, 1:2) i Szachtar Donieck (3:1, 2:1).

W drodze do finału Conference League Rayo pokonało Samsunspor (3:1, 0:1), AEK Ateny (3:0, 1:3) i Strasbourg (1:0, 1:0). A w fazie zasadniczej wygrało z Lechem Poznań (3:2) u siebie i Jagiellonią Białystok (2:1) na wyjeździe.

Transmisję finału przeprowadzi Polsat Sport Premium 1 oraz w serwisie streamingowym Polsat Box Go. ©



FOT. EPA/PAP

**Crystal Palace miał próbę generalną z Arsenalem (1:2) w Premier League przed finałem Ligi Konferencji z Rayo**

## Będzie aż pięciu debutantów na zgrupowaniu reprezentacji Polski

Bartosz Głab  
redakcja@polskapress.pl

**PIŁKA NOŻNA. Selekcjoner Jan Urban we wtorek, 26 maja ogłosił powołania dla 26 zawodników do reprezentacji Polski na towarzyskie mecze z Ukrainą i Nigerią.**

Na najbliższym zgrupowaniu reprezentacji Polski pojawi się trzech nowych obrońców oraz dwóch napastników. W gronie powołanych znaleźli się 18-letni Kacper Potulski z niemieckiego FSV Mainz, 4 lata starszy Oskar

Wójcik z Cracovii, Norbert Wojtuszek z Jagiellonii Białystok, Mateusz Żukowski z drugoligowego niemieckiego 1. FC Magdeburg oraz wielokrotny strzelców PKO Ekstraklasy, czyli Karol Czubak z Motoru Lublin.

Na liście zabrakło najlepszego piłkarza sezonu 2025/2026 w PKO Ekstraklasie. Mowa o Bartoszu Nowaku z GKS Katowice, który na poniedziałkowej Gali Ekstraklasy otrzymał także nagrodzony statuetką w kategorii Pomocnik Sezonu. Dlaczego zawodnik popularnej GieKS-y znów został pominięty przez selekcjo-

nera mimo 9 goli i aż 12 asyst w sezonie? Duży wpływ na decyzję miał zapewne wiek piłkarza. Pomocnik katowickiego zespołu ma bowiem już 32 lata, więc to opcja na „tu i teraz”.

Jan Urban dał odpocząć kontuzjowanemu obrońcy Aston Villi Matty’emu Cashowi. Poza Cashem, w kadry na marcowe baraże o mundial brakuje też bramkarza Widzewa Łódź Bartłomieja Drągowskiego, Jakuba Modera z Feyenoordu Rotterdam, Jana Ziółkowskiego z Romy, Krzysztofa Piątka z katarskiego Al-Duhail SC oraz Kamila Grosic-

kiego, który definitywnie zakończył międzynarodową karierę.

Na zgrupowaniu pojawi się natomiast Robert Lewandowski. 37-letni kapitan Białego-Czerwonych po marcowym finale baraży o awans do tegorocznego mundialu nie zadeklarował, czy będzie kontynuował reprezentacyjną karierę, ale też ze sztabu kadry dochodziły sygnały, że może dalej w niej występować. Napastnik, który po czterech latach opuszcza Barcelonę, do tej pory rozegrał w drużynie narodowej 165 meczów i strzelił w nich 89 goli.

Kadrowicze spotkają się w czwartek, 28 maja. Pierwszy z dwóch meczów towarzyskich odbędzie się 3 dni później. Na Tarczyński Arena we Wrocławiu z Ukrainą, a 3 czerwca na stadionie PGE Narodowy w Warszawie z Nigerią. Po meczu z afrykańską reprezentacją kadrowicze rozjadą się na wakacje.

### KADRA NA UKRAINĘ I NIGERIĘ

**Bramkarze:** Marcin Bulka (Neom), Kamil Grabara (Wolfsburg), Mateusz Kochalski (Karabach Agdam).

**Obrońcy:** Jan Bednarek i Jakub Kiwior (obaj Porto), Tomasz Kędziora (PAOK Saloniki), Kacper

Potulski (Mainz), Arkadiusz Pyrk (St. Pauli), Przemysław Wiśniewski (Widzew Łódź), Norbert Wojtuszek (Jagiellonia Białystok), Oskar Wójcik (Cracovia).

**Pomocnicy:** Jakub Kamiński (Köln), Bartosz Kapustka (Legia Warszawa), Kacper Kozłowski (Gaziantep), Oskar Pietruszewski (Porto), Jakub Piotrowski (Udinese), Filip Różga (Sturm Graz), Michał Skórka (Gent), Bartosz Słis (Brøndby København), Sebastian Szymański (Rennes), Nicola Zalewski (Atalanta Bergamo), Piotr Zieliński (Inter Mediolan).

**Napastnicy:** Karol Czubak (Motor Lublin), Robert Lewandowski (Barcelona), Karol Świdorski (Panathinaikos Ateny), Mateusz Żukowski (Magdeburg). ©

## SPORT

www.sportowy24.pl

Dominik Kubera awansował do Grand Prix Challenge

Cezary Konarski  
ckonarski@gazetalubuska.pl

**ŻUŻEL. Dominik Kubera, żuźlowiec Stelmetu Falubazu Zielona Góra, kontynuuje drogę do przyszłorocznego cyklu Grand Prix. Zakwalifikował się do finału eliminacji.**

Zawodnik zielonogórskiego klubu w niemieckim Abensbergu ścigał się w turnieju kwalifikacyjnym do Grand Prix Challenge. Zajął piąte miejsce, czyli ostatnią lokatę, premowaną awansem. Dominik Kubera zdobył 11 pkt., podobnie jak dwóch innych żuźlowców. Doszło więc do dodatkowego biegu, w którym Polak przegrał z Australijczykiem Keynanem Rew, ale wyprzedził Łotysza Francisa Gustsa.

W najbliższą sobotę zostaną rozegrane jeszcze dwie eliminacje - w szkockim Glasgow i w słowackiej Żarnovicy. Z kolei turniej Grand Prix Challenge zaplanowano na 25 lipca we włoskim Terenzano. Do cyklu GP 2027 awansuje czterech najlepszych zawodników tej imprezy. ©

#### Czołówka klasyfikacji turnieju w Abensbergu:

1. Luke Becker (USA) 15 (3,3,3,3,3), 2. Kim Nilsson (Szwecja) 13+3 (3,3,2,3,2), 3. Rohan Tungate (Australia) 13+2 (2,3,3,2,3), 4. Keynan Rew (Australia) 11+3 (2,2,3,3,1), 5. Dominik Kubera (Polska) 11+2 (2,2,3,1,3), 6. Francis Gusts (Łotwa) 11+1 (3,3,1,2,2).

## KRÓTKO

### ŻUŻEL

**Gorzowianin na drugim stopniu podium w Lublinie**  
Kacper Sobkowiak, zawodnik Stali Gorzów zajął 2. miejsce w rozegranym w Lublinie turnieju 2. rundy Indywidualnego Pucharu Ekstraligi U17. Jego kolega klubowy Kamil Nycz był 8., a tuż za nim sklasyfikowany został Rafał Sękowski z Falubazu Zielona Góra. Wygrał Mikołaj Duchfiński (KS Toruń).

### TENIS STOŁOWY

**Emilia Kijok trzykrotnie złota w czempionacie weteranów**  
Pięć medali - trzy złote i dwa brązowe - zdobyli Lubuszanie

# Mistrz Paweł Nastula był gościem honorowym zawodów w Nowej Soli

Mateusz Pojnar  
mpojnar@gazetalubuska.pl

**JUDO. - Nie można zrażać się tym, że ktoś z boku powie: „Nie, nie dasz rady, jesteś za słaby”. Należy iść po swoje - mówi Paweł Nastula, legenda światowego judo. Mistrz olimpijski był gościem specjalnym mistrzostw województwa lubuskiego w Nowej Soli, zorganizowanych przez UKS Jedynka.**

Do rywalizacji stanęli zawodnicy w pięciu kategoriach wiekowych: U-7, U-9, U-11, U-13 i U-15. W imprezie „szarpało się” 220 judoków z 14 klubów.

#### Gorąca atmosfera

Trener UKS Jedynka Nowa Sól Rafał Stachowiak nie kryje, że za każdym razem turniejowi towarzyszą szczególne emocje. - Udziałają się i ze strony trenerskiej, i organizatorskiej. Trudno to pogodzić - uśmiecha się. - Cieszymy się, że jest z nami gość specjalny Paweł Nastula, który przyjechał na nasze zaproszenie i poprowadził trening. Jeszcze dzień wcześniej był ze swoją zawodniczką na turnieju w Hiszpanii, dla nas to duża sprawa, że w tej sytuacji miał ochotę nas odwiedzić.

Szkoleniowca Jedynki cieszy frekwencja turnieju. - Co roku staramy się działać coraz prężniej - zaznacza. - Myślę, że z każdą edycją będzie coraz więcej zawodników.



Nieistotne, w którym miejscu. Ważne, że autograf mistrza Pawła Nastuli został zdobyty!

Rafał Stachowiak dodaje, że tytuł mistrza województwa lubuskiego wiele znaczy dla młodych judoków. - To nie jest turniej, który odbywa się co tydzień. Ma miejsce raz w roku, dlatego waga jest duża - podkreśla trener. - Ranga zawodów wymaga uhonorowania zawodników poprzez dobrą organizację imprezy. Atmosfera jest gorąca, bardzo pozytywna, co odzwierciedla doping trenerów, kibiców, rodziców i kolegów zawodników.

W Jedynce, w której na co dzień trenuje ok. 80 judoków, cieszą się z tego, że w życie klubu mocno zaangażowani są

właśnie ich rodzice. - Na początkowym etapie bez nich tak naprawdę nic się nie dzieje. Można powiedzieć, że UKS Jedynka to rodzina - mówi Rafał Stachowiak. - Gdy tylko jest potrzeba pomocy, rodzice zawsze są na miejscu i pomagają.

#### Przebiegna kariera wielkiego mistrza

Paweł Nastula w rozmowie z „Gazetą Lubuską” przyznaje, że gdy organizatorzy turnieju wyemitowali film z kompilacją jego najlepszych akcji na macie i najważniejszych momentów w karierze, pojawiło się u niego wzruszenie. - Zawsze tak się



FOT. ROBERT GORBAT

### ŻUŻEL

**Zawodnicy Stali Gorzów stanęli na podium 2. rundy Indywidualnego Pucharu Ekstraligi 500R w Częstochowie.** Michał Głębocki zajął 2. miejsce, a Damian Bełtowski był 3. Wygrał Franciszek Szczyrba (ROW Rybnik).

Trochę przez przypadek - uśmiecha się. - Byłem urwisem, którego wszędzie nosiło. Akurat z mamą przechodziłem obok sali warszawskiego AWF-u, gdzie były prowadzone zajęcia judo i trenowali moi rówieśnicy. Spodobał mi się ten sport. Poprosiłem mamę, żeby mnie zapisała.

#### Realizujcie marzenia

- Ale ta droga nie była wcale kolorowa - wspomina Paweł Nastula. - Bywało różnie: raz lepiej, raz gorzej. Czasem się wygrywało, czasem nie. Ale wytrwałem w tym i doszedłem do najwyższego poziomu.

Mistrz zaznacza, że sport nauczył go wytrwałości. Tego, żeby nigdy nie rezygnować z marzeń. Nawet gdy przychodzą trudniejsze momenty. - Gdy ma się marzenia, to trzeba próbować. Nie, „próbować” to jest złe słowo, trzeba je po prostu realizować, dążyć do celu za wszelką cenę - dodaje Paweł Nastula. - I nie zrażać się tym, że ktoś z boku powie: „Nie, nie dasz rady, jesteś za słaby”. Należy iść po swoje. Człowiek po jakimś czasie analizuje, jak to wszystko w przeszłości wyglądało. Miałem trudne chwile i nie poddawałem się. Judo nie jest sportem sprinterskim, w krótkim czasie nie odnieśliśmy sukcesu. To maraton, który trwa bardzo długo i nie licznym się udaje. Jest trudną dyscypliną wymagającą konsekwencji. ©

w rozegranych w Ostródzie mistrzostwach Polski weteranów. Gwiazdą zawodów była zielonogórzanka Emilia Kijok, która w kategorii 40-49 lat zdobyła trzy złote krążki: w grze pojedynczej, deblowej i mieszanej. Dwa brązowe medale przypadły: Krystynie Beydze (Lipinki Łużyckie) w grze pojedynczej w kategorii 70-74 lat i Andrzejowi Gryczanowi (Witnica) w turnieju gier mieszanych.

#### TENIS STOŁOWY

**Bocian Słońsk-Kończyn wygrał rzut gorzowskiej klasy A**  
W Gorzowie został rozegrany ósmy (ostatni) rzut gorzowskiej klasy A. Indywidualnie trium-

fował Jarosław Gradowski (Kłodawka Gorzów) przed Patrykiem Niedbą, Pawłem Dyllongiem i Marcinem Grabowskim (wszyscy z Bociana Słońsk-Kończyn). Drużynowo wygrał Bocian II - 169 pkt. przed Iskrą III Janczewo - 156 pkt. i Gorzovią VII - 132 pkt. W końcowej klasyfikacji zwyciężyła Iskra III - 1.216 pkt. przed Bocianem II - 1.213 pkt. i Kłodawką IV - 1.029 pkt. Te zespoły awansowały do V ligi.

#### TENIS STOŁOWY

**Błękitni Olbrachtów najlepsi w zielonogórskiej klasie A**  
W Nowogrodzie Bobrzańskim odbył się ósmy (ostatni) rzut zielonogórskiej klasy A. Indy-

widualnie zwyciężył Henryk Zduński (Sokół Dąbrówka Wlkp.) przed Marcinem Otulakiem (Spartakus Otyń), Łukaszem Hawelką (Błękitni) i Arkadiuszem Gassem (Cargovia Kargowa). Zespołowo najlepszymi okazali się zawodnicy Błękitnych I - 132 pkt. przed Spartakusem III - 121 pkt. i Bobrem I Bobrowice - 113 pkt. W końcowej tabeli triumfował Spartakus III - 1.335 pkt. (awans do V ligi) przed Bobrem I - 1.185 pkt. i Sokołem II - 1.159 pkt.

#### TENIS STOŁOWY

**Dziewczęta z ZKS z pięcioma medalami MP kadetów**  
W Rawie Mazowieckiej odbyły się drużynowe i indywi-

dualne mistrzostwa Polski kadetów, rozegrane w ramach Ogólnopolskiej Olimpiady Młodzieży. Z kilkunastoosobowej reprezentacji lubuskiej najlepiej spisały się dziewczęta ZKS Zielona Góra, które wywalczyły pięć krążków - jeden złoty, trzy srebrne i jeden brązowy. Złoto było dziełem Leny Puzio, która grając w parze z Hubertem Kwiecińskim (Bogoria Grodzisk Mazowiecki) stanęła na najwyższym podium w turnieju gier mieszanych. Srebrne medale przypadły: Lenie Puzio w grze pojedynczej, Julii Zalewskiej w deblu, która grała wspólnie z Emilią Pszczółowską (Ósemka Białystok), a także

drużynie ZKS I (Puzio i Zalewska). Brązowy wywalczył ZKS II (Barbara Jasińska, Martyna Zarzycka i Kaja Zawadka). Na uwagę zasługuje też 5.-8. miejsce Jasińskiej w grze pojedynczej.

#### TENIS STOŁOWY

**W niedzielę zmierzą się w Drzonkowie indywidualnie**  
Jedną z ostatnich imprez w sezonie 2025-2026 będą indywidualne mistrzostwa województwa lubuskiego weteranów. Rozegrane zostaną w małej hali WOSiR przy ul. Olimpijskiej w Drzonkowie w najbliższą niedzielę o godz. 10.00. (jrm, rk)