DZIŚ STRONA ZDROWIA

KTO NIE POWINIEN JEŚĆ MIĘSA?

NIEKTÓRZY MUSZĄ Z NIEGO ZREZYGNOWAĆ DLA ZDROWIA

Nr ISSN 0137-9518
Nr indeksu 350-222

www.gazetalubuska.pl

Nr 233 (22.834) | Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

Środa, 7.10.2026

74 lata

GAZETA LUBUSKA

Relaks

Krzyżówki do kawy. Nowości w programie TV

Zielona Góra

Częstowaliśmy mieszkańców pizzą Muala Książula

Dzień przed oficjalnym pojawieniem się w sprzedaży pizzy Muala, kupiliśmy jedną. Częstowaliśmy Zielonogórzan i pytaliśmy o opinie.
– Str. 3

Gorzów

Interwencji coraz więcej. W centrum miasta robi się problem

Od początku roku było prawie 2 tysiące zgłoszeń w związku z piciem alkoholu, a na terenie miasta jest ponad dwustu bezdomnych.
– Str. 5

Takiej drogi jeszcze nie było w Lubuskiem. Jest wykonana specjalną technologią, stosowaną m.in. w Kanadzie czy USA. **– Str. 2**

W trakcie wywozu wielkich gabarytów Nowa Sól staje się śmietniskiem. Wśród wystawianych rzeczy znajdziemy dywany, odzież, kartony czy części samochodowe. **– Str. 4**



FOT. MAT. UM NOWA SÓL

Gorzów

Mężczyzna miał tysiące zdjęć i filmów z nieletnimi

Jakub Pikulik

Skierowaniem do sądu aktu oskarżenia zaowocowała praca prokuratury w sprawie Rafaela S. 51-letni Gorzowianin oskarżony jest o posiadanie i rozpowszechnianie zdjęć i filmów z dziecięcą pornografią.



FOT. ARCHIWUM GL

Prokuratura skierowała do sądu akt oskarżenia przeciw mężczyźnie, który rozpowszechniał w internecie dziecięcą pornografię

O tej sprawie „Gazeta Lubuska" pisała w listopadzie 2025 r. Informowaliśmy wówczas, że Prokuratura Okręgowa w Gorzowie poinformowała o wszczęciu śledztwa przeciwko Rafaelowi S. Mieszkaniec Gorzowa podejrzany był wówczas o posiadanie i rozpowszechnianie materiałów pornograficznych z osobami nieletnimi. Sprawa ma ciąg dalszy.

Udostępniał treści pornograficzne

Wczoraj gorzowska prokuratura poinformowała o skierowaniu do sądu aktu oskarżenia wobec 51-latka. Prokurator zarzucił oskarżonemu popełnienie pięciu przestępstw. Chodzi o rozpowszechnianie w internecie treści pornograficznych z udziałem małoletnich. Rafael S. działał w swoim miejscu zamieszkania za pomocą oprogramowania typu peer-to-peer o nazwie eMule. Łącznie w latach 2015-2025 zarzuca mu się udostępnienie nieustalonym użytkownikom sieci co najmniej 1501 plików graficznych i wideo. Przestępstwa te obejmują:

- **Grudzień 2015 - marzec 2016 r.:** udostępnienie nieustalonym użytkownikom co najmniej 170 plików graficznych i wideo z pamięci laptopa.
- **21 listopada 2022 r.:** udostępnienie nieustalonym użytkownikom co najmniej 126 plików graficznych i wideo z pamięci laptopa.
- **6-27 czerwca 2025 r.:** udostępnienie nieustalonym użytkownikom co najmniej 36 plików graficznych i wideo z dysku przenośnego.
- **Czerwiec - 16 listopada 2025 r.:** udostępnienie nieustalonym użytkownikom 1151 plików wideo oraz 18 plików graficznych.

Tysiące plików z pornografią

Zarzuca mu się także przechowywanie w miejscu zamieszkania (od nieustalonego dnia do 17 listopada 2025 r.) treści pornograficznych z udziałem małoletnich na licznych nośnikach danych.

W sumie zabezpieczono 2992 pliki o takim charakterze, w tym: 428 plików na dysku przenośnym, 190 plików na pendrivie, 842 pliki na dysku przenośnym Seagate, 36 plików na dysku przenośnym SK, 170 plików w pamięci laptopa i 126 plików w pamięci drugiego laptopa.

Podstawą skierowania aktu oskarżenia były m.in. wyniki przeszukania mieszkania zajmowanego przez Rafaela S., podczas którego zabezpieczono telefony komórkowe, nośniki pendrive, karty pamięci, dyski zewnętrzne oraz laptopy. Specjalistyczna analiza cyfrowa ujawniła na nich tysiące zabronionych plików.

Przyznał się, ale...

Przesłuchany w charakterze podejrzanego Rafael S. przyznał się do posiadania nielegalnych materiałów, twierdząc, że mógł je pobrać przez przypadek za pomocą programu eMule. Nie przyznał się natomiast do ich rozpowszechniania, argumentując, że nie wiedział, iż specyfika działania sieci peer-to-peer automatycznie udostępnia pobierane pliki innym użytkownikom. Oskarżony posiada wykształcenie wyższe, jest kawalerem i nie był dotychczas karany sądownie.

Grożą mu surowe konsekwencje

Za czyny polegające na rozpowszechnianiu pornografii dziecięcej Kodeks karny przewiduje karę od 2 do 15 lat pozbawienia wolności. Za przestępstwo polegające na ich przechowywaniu grozi kara od 3 miesięcy do 5 lat pozbawienia wolności.

eprasa.pl 2fda5cbcde

POLECAMY

JUTRO: Dla kogo dodatek mieszkaniowy? PIĄTEK: Polacy oszaleli na punkcie grzybobrania

7.10.2026
Środa

Dziś imieniny obchodzą: Maria, Marek, Justyna
Telefon alarmowy: 112

GAZETA LUBUSKA

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

www.gazetalubuska.pl

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

POLSKA PRESS GRUPA

Wydawca Polska Press Sp. z o.o.
ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa,
tel. 22 201 44 00, fax: 22 201 44 10
p.o. Prezes Zarządu Polska Press Grupy
Elżbieta Żuraw
Redaktor naczelny Polska Press Grupy
Marek Twaróg
Projekt graficzny, dyrektor artystyczny PPG
Tomasz Bocheński
Dyrektor kolportażu PPG Tomasz Osoliński
Biuro Konsumenta PPG
biurokonsumenta@polskapress.pl, tel. 12 688 85 10

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

Komentarz dnia



Sandra Soczewa:
Taki zakaz mógłby dotyczyć też dorosłych

Od 1 września najmłodsi nie mogą korzystać ze swoich smartfonów w szkołach. Pomysł ten początkowo wywoływał spore kontrowersje. Bo o ile wszyscy dobrze wiedzą, że dzieci nie powinny być przyklejone do kolorowych ekranów, o tyle w rodzicach zaczęły budzić się obawy, że nie będą mieć ciągłego kontaktu ze swoimi pociechami. Dyskusji było wiele, ale pomysł ten w końcu wszedł w życie.

Od tej zmiany minął niewiele ponad miesiąc. Pojawiają się już pierwsze wnioski. Zetknęłam się tylko z tymi pozytywnymi. Nauczyciele donoszą, że teraz dzieci bardziej się integrują, więcej czasu spędzają razem. Rozmawiają, bawią się.

Dla najmłodszego pokolenia to może być spora zmiana. Dzieci dorastały w świecie cyfrowym, z komórkami i komunikatorami miały styczność od najmłodszych lat. Teraz niejako są zmuszone, by porozmawiać z koleżankami i kolegami, a nie scrollować Facebooka, czy Instagram, albo oglądać TikToka. Zamiast wysyłać mema komuś, kto jest obok, mogą po prostu podejść i opowiedzieć o czymś zabawnym. Niby nic, a tak wiele...

I przy tej okazji mam taką refleksję, że nam, dorosłym, taki „szlaban" na smartfony też by się przydał. Pomyślcie: zamiast pisać na komunikatorze z siostrą, mamą, czy koleżanką przez godzinę, jedziecie do niej na kawę. Albo chociaż dzwonicie (to byłby quasizakaz). Zamiast pisać „hahaha" albo wysyłać wesołą emotkę po prostu się śmiejecie. Taka rozmowa ma zupełni inny wymiar niż ta online.

AUTOPROMOCJA

Prenumeruj „Gazetę Lubuską"

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

POGODA

dziś
21°C/15°C

jutro
17°C/9°C

LUBUSKIE

Takiej drogi jeszcze nie było. Jest wykonana ze specjalnego betonu

Mateusz Pojnar

Technologia betonu wałowanego jest stosowana często m.in. w Kanadzie, USA czy Chinach. W regionie jej pionierem okazała się gm. Siedlisko. Droga z Pięknych Kątów do Katarzynowa ma służyć kilkadziesiąt lat bez konieczności remontu.



FOT. GMINA SIEDLISKO

Droga w całości została sfinansowana ze środków budżetu państwa

Droga kosztowała 4,7 mln zł. W całości została sfinansowana ze środków budżetu państwa przeznaczonych na inwestycje związane z ochroną przeciwpowodziową i poprawą bezpieczeństwa.

Część ma nawierzchnię asfaltową, ale na pozostałym odcinku zastosowano nowoczesną technologię. Jej wyjątkowość polega na tym, że to pierwsza w Lubuskiem trasa wykonana z wykorzystaniem specjalnego betonu. W założeniu ma służyć przez kilkadziesiąt lat bez konieczności remontu.

Droga jest stworzona z wytrzymałego betonu mostowego, odpornego na duży ciężar, warunki atmosferyczne i zalania. Technologia RCC – Roller Compacted Concrete (beton wałowany) jest stosowana często w Kanadzie, USA i Chinach.

- Materiał jest układany tak, jak rozlewa się asfalt. Wykorzystywane jest do tego specjalne urządzenie - tłumaczy Daniel Kołtun, wójt Siedliska. - To dość skomplikowane, bo gęstość i wilgotność betonu muszą być odpowiednie. Była u nas fala upałów i duża część prac została wykonana nocą. Ta trasa jest alternatywnym dojazdem do miejsca, gdzie zawsze prowadzimy akcje przeciwpowodziowe i napełniamy workami piaskiem. Dostaliśmy dofinansowanie na drogę z płyt betonowych, ale one po jakimś czasie by klawiszowały, stałyby się nierówne, więc nasz wykonawca - firma Marco Marek Bereś - zaproponował zastosowanie innego rozwiązania. Prawie trzy miesiące czekaliśmy na decyzję, czy możemy wykorzystać taką technologię, ale udało się.

Trasa pełni też funkcję turystyczna - korzystają z niej również rowerzyści czy rolkarze, którzy chcą dojechać nad Odrę.

FORUM CZYTELNIKÓW

Sabina z Zielonej Góry
Trwają pracę na ustawą przeciwdziałającą alkoholizmowi. Mam nadzieję, że nie wyleją dziecka z kąpielą i nie przekreślą nam Winobrania. Trzeba zachować zdrowy rozsądek, a nie działać pod wpływem emocji. Przecież nie zakażemy wszystkim picia alkoholu. Trzeba edukować.

Teresa z Zielonej Góry
Do budżetu obywatelskiego zgłoszono właśnie 127 projektów na 53 mln zł. Do podziału jest 10 mln zł. Chciałabym, żeby jak najwięcej mieszkańców zagłosowało na te zadania, żeby nie było tak, że ciągle te same grupy wskazują, co ma w mieście powstać.

Halina z Gorzowa
Październik poświęcony jest profilaktyce raka piersi. Namawiam wszystkie kobiety do badań. To bardzo ważne. Wiem to z własnego doświadczenia. Gdybym nie zgłosiła się na mammografię w odpowiednim momencie, pewnie dziś bym nie pisała tych słów.

Karol z Międzyrzecza
Kandydatów na senatora nie brakuje. Wszyscy mówią wiele o tym, jak to będę o nas dbać i przyczyniać się do rozwoju regionu. Potem jakoś tak chyba nie bardzo to odczuwam. Chyba że nasi senatorowie, posłowie bardzo się angażują w sprawy Lubuskiego, ale nie bardzo się tym chwalą. Może tak warto myśleć, bardziej pozytywnie.

Wiktoria z Zielonej Góry
Byłam z rodziną na niedzielnym spacerze nad Zalewem Świdnickim. Niedaleko miasta, ale nie wszyscy mają samochody, by tam dojechać. Fajnie by było choć od czasu do czasu organizować takie wycieczki za symboliczną opłatę busem czy małymi autobusami na zalew w Świdnicy, Czerwieńsku, do Zaboru i innych okolicznych miejscowości. Zawsze, zwłaszcza dla samotnych osób bez samochodu, seniorów byłaby to fajna rozrywka.

eprasa.pl 2fda5cbcde

LUBUSKIE

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

ZIELONA GÓRA

Częstowaliśmy Zielonogórzan pizzą Muala Książula. Odegrali się za krytykę zapiekanki?

Eliza Gniewek-Juszczak

Wczoraj, dzień przed oficjalnym pojawieniem się w sprzedaży pizzy Muala w sieci popularnych sklepów, kupiliśmy jedną. Częstowaliśmy Zielonogórzan i pytaliśmy ich o opinie. Książulo odniósł się do tego typu nagrań, wyjaśniając m.in., że „to miała być tłusta, gruba buła, zalana serem i innymi dodatkami".



FOT. JACEK KATOS

Pan Grzegorz wyliczył, że z ilości ciasta na jeden placek od Książula, wyszłyby cztery



FOT. JACEK KATOS

Napotkana na deptaku Zielonogórzanka z uznaniem wypowiedziała się o wyglądzie testowanej pizzy

Pizza Muala Książula na dzień przed oficjalnym rozpoczęciem sprzedaży trafiła już do sieci sklepów Żabka. Wczoraj odwiedziliśmy jeden z nich w centrum Zielonej Góry i kupiliśmy ten okrągły placek. W miejscu, w którym Książulo testował drogą i przypaloną zapiekankę na jarmarku winobraniowym, spróbowaliśmy propozycji youtubera i poczęstowaliśmy przechodniów.

Pierwszy tester pizzy pracował w pizzerii przez siedem lat.

- Puszyste ciasto. Bardzo ładnie wypieczona. Niespalona od spodu. Jest gitara. Jest dobra - ocenił.

Pan Stanisław znał historię felernej zapiekanki z Winobrania i również pochwalił smak pizzy.

- Ciasto grube, ale ogólnie do przyjęcia. Może być - stwierdził.

Kolejne było małżeństwo wracające z zakupów. Oferowano nam w zamian banany, ale chcieliśmy skupić się wyłącznie na walorach pizzy. Zielonogórzanka była zaskoczona grubością ciasta. Przyznała, że kiedyś lubiła pizzę, ale to kaloryczne danie, więc z niego zrezygnowała. Dla nas zrobiła jednak wyjątek.

- Ten placek powinien być trochę cieńszy, wtedy byłby pyszny. Pięknie wygląda - oceniła.

Pan Grzegorz wyliczył, że z takiej ilości ciasta można by zrobić kilka placków.

- Kategorycznie za mało sera. Nie wiem, czy jest tu chociaż 10 deko. Dałbym za to może z 15 zł, a może nawet nie. To jest wyłącznie samo ciasto, które ja zwykle wyrzucam, bo to właśnie od niego rośnie brzuch. W te brzegi można było przecież zawinąć ser - wyjaśnił.

Pani Basia doceniła natomiast niedużą ilość sera, bo - jak przyznała - nie jada tłusto. Smak pizzy oceniła jako dobry.

Kiedy wróciliśmy do redakcji, Książulo opublikował nagranie, w którym podziękował wszystkim za recenzje.

- Jestem tym zalewany i oglądam to wszystko. Jest to dla mnie megadziwne, ale też ekscytujące, bo nagle sam oglądam filmiki z testów mojego produktu - przyznał youtuber. Kulinarny tester zdawał sobie sprawę, że opinie są neutralne, pozytywne i negatywne. - To miała być tłusta, gruba buła, zalana serem i innymi dodatkami. To nie jest zdrowe jedzenie, to jest fast food - zaznaczył. Dodał, że nie promuje w internecie zdrowego stylu życia i w większości jada fast foody. Stwierdził jednak, że w kategorii pizz mrożonych na grubym cieście to najlepsza propozycja. - W oczach ludzi jestem krytykiem kulinarnym, wiem, że słowa mają moc i że recenzje lokali mają wpływ na ich funkcjonowanie. Koniec końców po prostu nagrywam siebie, jak jem. Nie może być tak, żeby wszystkim smakowało. Dla jednych ta pizza jest za gruba, dla innych za tłusta, ale taki był plan. Wiem, że cena jest dyskusyjna. Chyba najdroższa na rynku, ale nie do końca mam na to wpływ - mówił. Zapowiedział, że nadal będzie podróżował i testował jedzenie, a jego opinie pozostaną niezależne. - Jeśli to ma być koniec Książula, to była to piękna przygoda - podsumował.

Pizza Muala ma 1780 kilokalorii. Opakowanie, w którym ją kupiliśmy, nie miało wydrukowanego składu. Informacja ta znajduje się jednak na innych kartonach z tym produktem. Pizza, którą testowaliśmy, miała w składzie m.in. mąkę pszenną, ser mozzarella (20,2%), sos pomidorowy (9,2%) oraz salami pepperoni (6,6%), a także drożdże, przyprawy i olej rzepakowy.

LUBUSKIE

Alert RCB o rosyjskim ataku powietrznym

oprac. red.

Część mieszkańców regionu otrzymała w poniedziałek po południu alert RCB o potencjalnym zagrożeniu z powietrza ze strony Rosji i poderwaniu polskich samolotów. Rządowe Centrum Bezpieczeństwa przeprosiło za pomyłkę. Ostrzeżenie dotyczyło odbiorców na terenie województwa lubelskiego, nie lubuskiego.

Rządowe Centrum Bezpieczeństwa poinformowało, że podczas poniedziałkowej wysyłki Alertu RCB dotyczącego zagrożenia z powietrza doszło do potknięcia.

– Wiadomość przeznaczona dla osób przebywających na terenie województwa lubelskiego została omyłkowo skierowana do odbiorców w województwie lubuskim – podano w komunikacie Rządowego Centrum Bezpieczeństwa.

– Mamy świadomość, że Alert RCB jest dla odbiorców sygnałem do podjęcia działań służących ochronie życia i zdrowia. Błędnie skierowane ostrzeżenie mogło wywołać niepokój oraz skłonić mieszkańców do podjęcia działań ochronnych. Przepraszamy wszystkich odbiorców błędnie wysłanych wiadomości za pomyłkę, niepokój i utrudnienia, które mogła spowodować – przekazało Rządowe Centrum Bezpieczeństwa.

Pomyłkowy alert, który wprawił w osłupienie część mieszkańców regionu, został odwołany.

KRÓTKO

Gmina Witnica

Zmarła trzecia osoba poszkodowana w wypadku

Do tragicznego wypadku doszło w sobotę, 3 października, na lokalnej drodze w Białczyku niedaleko Witnicy. Osobowe Renault zjechało z jezdni i z ogromną siłą uderzyło w drzewo. Na miejscu zginęli 34-letni kierowca oraz 26-letni pasażer.

– Kierujący pojazdem marki Renault z nieustalonych przyczyn uderzył w drzewo. W wyniku zdarzenia śmierć poniosły dwie osoby, a trzecia w stanie ciężkim została przetransportowana śmigłowcem Lotniczego Pogotowia Ratunkowego do szpitala w Gorzowie – informował mł. insp. Grzegorz Jaroszewicz, rzecznik prasowy Komendy Miejskiej Policji w Gorzowie. Przyczyny, przebieg i szczegółowe okoliczności wypadku ustalają policjanci pod nadzorem prokuratora.

Wczoraj z gorzowskiego szpitala nadeszły kolejne tragiczne wiadomości. W wyniku odniesionych obrażeń zmarł trzeci z uczestników wypadku – 24-letni mężczyzna. Informację tę w rozmowie z „Gazetą Lubuską" potwierdził rzecznik gorzowskiej policji. **JP**

eprasa.pl 2fda5cbcde

GORZÓW

Chętni do przebudowy ulicy i ścieżki rowerowej

Jarosław Miłkowski

Oferta na modernizację ulicy mieści się w założonej kwocie, ale cena za remont ścieżki wyraźnie ją przekracza.

We wczorajsze przedpołudnie gorzowscy urzędnicy otworzyli oferty, jakie napłynęły w połączonym przetargu na przebudowę ulicy Podmiejskiej oraz remont ścieżki rowerowej do Kłodawy. Przetarg był podzielony na dwie części. I do każdej z nich zgłosiła się jedna firma.

Jeśli chodzi o przebudowę Podmiejskiej, to magistrat chce wymienić nawierzchnię na 913-metrowym odcinku od skrzyżowania z ul. Pomorską. Dotychczasowy asfalt ma zostać sfrezowany, a nowa warstwa bitumiczna ma mieć grubość 10 cm.

Do tej części przetargu zgłosiła się firma Eurovia. Zaoferowała zrobienie prac za 1,474 mln zł. Oferta mieści się w założeniach miasta. Urzędnicy przygotowali bowiem prawie 1,597 mln zł.

Jeśli chodzi o ścieżkę rowerową wzdłuż ul. Wyszyńskiego, to na 1300-metrowym odcinku od ronda Barlineckiego w kierunku Kłodawy dotychczasową kostkę miałaby zastąpić nawierzchnia asfaltowa. Na to zadanie urzędnicy przygotowali 561 tys. zł. Jedyna firma, która zgłosiła się do tej części przetargu - to przedsiębiorstwo Drogus - wyceniło roboty na 923 tys. zł.

Podkreślmy: chodzi o ścieżkę po wschodniej stronie ul. Wyszyńskiego. Po drugiej stronie jezdni będzie ścieżka pieszo-rowerowa wzdłuż Kłodawki. Na terenie gminy Kłodawa ścieżka ma już nawierzchnię asfaltową. Można nią dojechać m.in. nad jezioro Kłodawskie.

Po otwarciu ofert przyjdzie czas na ich analizę i podjęcie decyzji w kwestii rozstrzygnięcia przetargu.



FOT. JAROSŁAW MIŁKOWSKI

Ścieżka rowerowa wzdłuż ulicy Wyszyńskiego ma zostać wyremontowana na odcinku 1300 metrów

NOWA SÓL

W trakcie wywozu wielkich gabarytów ulice toną w śmieciach

Mateusz Pojnar

Wśród rzeczy, które są wystawiane na ulice, a nie powinny, są dywany, odzież, kartony, plastiki czy części samochodowe. - To największa bolączka - mówi Krzysztof Karpiński, kierownik referatu ochrony środowiska w Eko-Przyszłości.



FOT. MAT. UM NOWA SÓL

To niestety nadal częsty widok na ulicach miasta...

Wywóz wielkich gabarytów zawsze budzi emocje wśród mieszkańców Nowej Soli. Złoszczą się, że pewne rzeczy nie są zabierane i później długo zalegają na ulicach miasta.

- Teraz przy ograniczeniach odbioru opon znów one będą wyrzucane do lasu, rowu lub podrzucane w inne miejsca - napisał w internecie pan Damian, mieszkaniec Nowej Soli.

- Czyli teraz te odpady będą leżały pół roku? Bo nikt tego nie zabierze? - zapytał pan Sebastian.

- Jeżeli tak będzie dalej, to znowu ludzie będą wyrzucać do lasu. Z jednym dywanem na PSZOK? A co jeśli ktoś nie ma samochodu, gabaryty ma zawieźć na rowerze? - komentuje pani Katarzyna i dodaje: - Opłaty coraz wyższe, a obowiązków mają coraz mniej.

Część została uprzątnięta

W Związku Międzygminnym Eko-Przyszłość słyszymy, że wśród rzeczy, które są wyrzucane, pojawiają się dywany, odzież, kartony, plastiki i części samochodowe. A nie powinny.

- To największa bolączka - mówi „Gazecie Lubuskiej" Krzysztof Karpiński, kierownik referatu ochrony środowiska w Eko-Przyszłości. Gdy rozmawialiśmy, właśnie miał objazd po mieście w związku z wielkimi gabarytami.

- Część rzeczy została już uprzątnięta - dodaje.

Rzeczy, które nie są gabarytami, były wystawione m.in. przy ul. Wyspiańskiego, Szarych Szeregów, na os. Kopernika i przy ul. Staszica.

W przyszłym roku będzie zmiana

- Do gabarytów zaliczamy meble, wersalki, tapczany, zużyty sprzęt elektroniczny i elektryczny (lodówka, telewizor, różne AGD i RTV) oraz opony, ale cztery sztuki od jednej nieruchomości - zaznacza Karpiński.

I podkreśla, że m.in. dywany i odzież należy wywieźć do Punktu Selektywnego Zbierania Odpadów Komunalnych, czyli na PSZOK.

- Jeśli chodzi o kartony, każdy ma pojemnik przy nieruchomości i one są zabierane podczas regularnej zbiórki selektywnej - mówi kierownik Eko-Przyszłości. - Z kolei części samochodowe nigdy nie były odpadem komunalnym i nie powinny być wystawiane przy odpadach wielkogabarytowych.

Trzeba je przekazać podmiotowi, który zajmuje się ich odbiorem i zagospodarowaniem.

W przyszłym roku będzie zmiana - w czasie wywózki nie będzie można już wystawiać żadnych opon.

- Bo zdarzały się sytuacje, że na danej ulicy były wystawione po cztery przy każdej posesji. Najczęściej różnego rodzaju. Dlatego od nowego roku wszystkie opony trzeba będzie wywieźć na PSZOK - zapowiada Karpiński.

Trochę lepiej niż wcześniej

Gdy na ulicach pojawiają się rzeczy niebędące gabarytami, koniec końców musi je usunąć wspólnota - zarządca terenu. To oczywiście kosztuje, a te koszty finalnie ponoszą mieszkańcy.

- W ub. roku firma spisała się dobrze, mimo że ludzie wystawiali dużo odpadów, które nie powinny trafić do wywózki - wspomina kierownik Eko-Przyszłości. - W tym roku jest z tym trochę lepiej - gabaryty nie zalegają, więc operator wywiązuje się z zadania, a wydaje się, że problematycznych odpadów jest mniej. Mieszkańcy w większym stopniu wiedzą, co mogą wystawiać.

0011594483

Wyrazy najszczerszych kondolencji i ogromnego żalu
oraz głębokiego współczucia z powodu odejścia

Taty

naszemu szanownemu Koledze
Andrzejowi Skibińskiemu
długoletniemu członkowi
Samorządowego Kolegium Odwoławczego

składają

Prezes
Robert Gwidon Makarowicz
wraz ze wszystkimi współpracownikami

REKLAMA

0011589907

INFORMATOR POGRZEBOWY

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.

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

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

eprasa.pl 2fda5cbcde

GORZÓW

Interwencji coraz więcej. W centrum robi się problem

Jarosław Miłkowski

Prawie 2 tysiące interwencji dotyczących spożywania alkoholu w miejscach publicznych i ponad dwustu bezdomnych – tak wyglądają najnowsze dane o bezpieczeństwie w mieście. Statystyki pokazują, z jakimi wyzwaniami musza mierzyć się lokalne służby.



FOT. KMP GORZÓW

Od początku roku było ponad sześćset interwencji policji (i dwa razy więcej interwencji straży miejskiej), jeśli chodzi o zakłócanie porządku w mieście

Temat bezpieczeństwa powraca regularnie. Mieszkańcy co rusz zwracają uwagę na problem z osobami pijącymi alkohol w centrum. Zjawisko to jest szczególnie widoczne w rejonie skweru 31 Sierpnia 1982 r. oraz ławek koło tablicy z nekrologami.

W sprawie bezpieczeństwa w połowie września interpelację do władz miasta skierował Robert Surowiec, przewodniczący rady miasta:

„Coraz częściej docierają do mnie sygnały mieszkańców dotyczące pogarszającego się poczucia bezpieczeństwa i komfortu korzystania z przestrzeni publicznej, szczególnie w centrum Gorzowa. Mieszkańcy zwracają uwagę na osoby przebywające przez wiele godzin na ławkach, skwerach, przystankach i w innych miejscach publicznych, często będące pod wpływem alkoholu. Problem dotyczy również osób w kryzysie bezdomności. Zdarzają się przypadki spożywania alkoholu, zaczepiania przechodniów, załatwiania potrzeb fizjologicznych w przestrzeni publicznej czy pozostawiania po sobie nieporządku" - pisał radny.

Poprosił też władze miasta o przedstawienie konkretnych działań podejmowanych w sprawie z jednej strony utrzymania porządku, a z drugiej - pomocy potrzebującym.

„Sam fakt bezdomności nie może być powodem do interwencji czy piętnowania człowieka. Miasto ma obowiązek pomagać osobom znajdującym się w trudnej sytuacji życiowej. Jednocześnie mieszkańcy mają jednak prawo oczekiwać porządku, bezpieczeństwa i możliwości normalnego korzystania z centrum swojego miasta" - uważa R. Surowiec.

Liczba interwencji związanych z piciem alkoholu w miejscach publicznych oraz zakłóceniem porządku stale rośnie. W 2024 roku straż miejska i policja odnotowały łącznie 2086 interwencji (co dawało średnio 5,70 dziennie). W zeszłym roku było ich 2819 (średnio 7,72 dziennie). W tym roku, od początku stycznia do 18 września, było ich 1938 (średnio 7,45 dziennie).

-W ocenie straży miejskiej skala zagrożenia zakłóceniami porządku oraz spożywaniem alkoholu w miejscach publicznych w ostatnich latach utrzymuje się na podobnym poziomie. W perspektywie dziesięcioletniej zauważalny jest spadek zagrożenia takimi zachowaniami - odpowiada Bartosz Kmita, sekretarz miasta.

Na większą liczbę patroli straży miejskiej w centrum miasta raczej nie ma jednak co liczyć.

- Straż miejska kieruje patrole do centrum systematycznie na dwóch zmianach, zarówno w dni powszednie, jak i w soboty oraz niedziele. Biorąc pod uwagę stan kadrowy, dalsze zwiększanie liczby patroli w centrum spowodowałoby brak możliwości realizacji zadań porządkowych na innych osiedlach - tłumaczy B. Kmita.

Jeśli chodzi o liczbę bezdomnych, może być ich około 239. Tylu osobom w kryzysie bezdomności od stycznia do sierpnia pomocy udzieliło Centrum Usług Społecznych. Do schroniska dla bezdomnych skierowało ono 51 osób.

Wspólne patrole funkcjonariuszy straży miejskiej oraz pracowników zespołu ds. bezdomności Centrum Usług Społecznych realizowane są na bieżąco, w zależności od potrzeb.

DROBNE

Handlowe

INNE

KUPIĘ butelki zwrotne od piwa cena 0,50 zł/szt tel. 609-952-776

Zdrowie

INNE

UZDRAWIANIE tel. 512 594 490

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

REKLAMA 0011593171

OBWIESZCZENIE STAROSTY ŚWIEBODZIŃSKIEGO

BOŚ.6740.5.22.2026.MŚ
2.10.2026 r.

Zgodnie z art. 11d ust. 5 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (t.j. Dz.U. z 2024 r. poz. 311 ze zm.) zawiadamiam, że w dniu 2.10.2026 r. została wydana decyzja nr 2/2026 o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej:

Budowa ulicy Zachodniej – etap IV w Zbąszynku

realizowanej na działkach nr 941, 156/5 (156/4), 1006/1 (1006), 1005/1 (1005), 1088/1 (1088), 1087/1 (1087), 942, 924/4 (924/3), 935, 924/1, 159/3, 159/2, 1007, 923, 932, 926, 936, 919, 917, 917, 919, 934, 1006/2 (1006), 924/5 (924/3), obręb 0001, jedn. ewid. 080806_4 Zbąszynek – miasto, nr 805/1 (805), 808, obręb 0003 Kosieczyn, jedn. ewid. 080806_5 Zbąszynek – obszar wiejski, nr 1362/3 (1362/2), obręb 0002 Dąbrówka Wlkp., jedn. ewid. 080806_5 Zbąszynek – obszar wiejski.

Uwaga: w nawiasach podano nr działek przed podziałem

Akta sprawy dotyczące planowanego przedsięwzięcia będą udostępnione do wglądu w Starostwie Powiatowym w Świebodzinie w Wydziale Budownictwa i Ochrony Środowiska, ul. Piłsudskiego 18, pokój nr 9, w godzinach pracy wydziału, tj. poniedziałek 8:30 – 16:45, wtorek – nieczynne, środa i czwartek 8:30 – 15:15, piątek 8:30 – 13:45, po telefonicznym ustaleniu terminu – nr tel. 68 475 53 32.

REKLAMA 0011593282

BURMISTRZ SULECHOWA

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

informuje,

że na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego Sulechów, Plac Ratuszowy 6, zostały wywieszone wykazy nieruchomości stanowiących własność Gminy Sulechów przeznaczonych do zbycia, sprzedaży, najmu, dzierżawy i użyczenia, położonych na terenie Gminy Sulechów.

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

Ogłoszenia drobne
w Twojej gazecie zlecisz bez wychodzenia z domu przez Internetowe Biuro Ogłoszeń

ibo.polskapress.pl

REKLAMA 0011593761

Burmistrz Szprotawy informuje,

że w siedzibie Urzędu Miejskiego w Szprotawie zostało wywieszone:
- Zarządzenie nr 0050/124/2026 Burmistrza Szprotawy z dnia 5 października 2026 r. w sprawie przeznaczenia do sprzedaży w drodze przetargu nieruchomości stanowiące własność Gminy Szprotawa.

REKLAMA 0011593187

Burmistrz Krosna Odrzańskiego

informuje,

że zgodnie z art. 35 ust. 1 i 2 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (j.t. Dz.U. z 2026 r., poz. 399 z późn. zm.) w Biuletynie Informacji Publicznej Urzędu Miasta w Krośnie Odrzańskim oraz na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miasta w Krośnie Odrzańskim, ul. Parkowa nr 1, budynek B, wywieszono wykaz nr 46/2026 nieruchomości przeznaczonych do dzierżawy, 47/2026, 48/2026, 49/2026 nieruchomości przeznaczonych do sprzedaży oraz wykaz nr 50/2026 nieruchomości przeznaczonej do użyczenia.

REKLAMA 0111562220

FIRMA SPRZEDA budynek przemysłowy w Poznaniu przy ul. Malwowej 158.



Powierzchnia użytkowa budynku – 3202,80 m², powierzchnia gruntu – 0,8701 ha.

Tel. kontaktowy 603 920 399

eprasa.pl 2fda5cbcde

FOKUS

• **Dziś** litr benzyny 95 ma kosztować nie więcej niż 6,86 zł, benzyny 98 – 7,74 zł, a oleju napędowego – 7,80 zł

PROKURATURA

ABW zatrzymała pięciu menedżerów Orlenu. W tle ceny paliw z 2023 roku

Zatrzymani usłyszeli zarzuty w śledztwie dotyczącym bezpodstawnego zaniżania cen paliw w okresie od sierpnia do listopada 2023 roku – podała Prokuratura Krajowa

oprac. Piotr Celej

Prokuratura Krajowa poinformowała we wtorek, że na polecenie prokuratora z łódzkiego wydziału ds. przestępczości zorganizowanej i korupcji funkcjonariusze Agencji Bezpieczeństwa Wewnętrznego zatrzymali pięciu byłych i obecnych menedżerów Orlen S.A. Wśród nich znajduje się były członek zarządu spółki pełniący tę funkcję w latach 2018-2024.

Zarzuty po zatrzymaniach

Jak podała prokuratura, wszystkim zatrzymanym przedstawiono zarzuty w prowadzonym od ponad dwóch lat śledztwie dotyczącym bezpodstawnego zaniżania cen paliw w okresie od sierpnia do listopada 2023 roku. Szczegóły dotyczące zarzutów mają zostać przekazane po zakończeniu czynności procesowych.

Prokuratura Krajowa zaznaczyła, że czynności procesowe w związku z zatrzymaniem są w dalszym ciągu kontynuowane.

ABW na polecenie wydziału ds. przestępczości zorganizowanej Prokuratury Krajowej zatrzymała pięciu byłych i obecnych menedżerów Orlenu. Wczoraj odniósł się do tego minister sprawiedliwości, prokurator generalny Waldemar Żurek. We wpisie na platformie X wspomniał też o przedmiocie śledztwa, dotyczącego zaniżania cen paliw.



FOT. ANNA KACZMARZ/ARCHIWUM

Śledczy przyglądają się cenom paliw na stacjach Orlenu w miesiącach poprzedzających wybory parlamentarne w 2023 roku

„Jesienią 2023 roku Daniel »wszystko mogę« Obajtek ręcznie sterował cenami na stacjach. Zaniżanie cen wbrew rynkowi tuż przed wyborami i bezczelne wmawianie Polakom »awarii dystrybutorów« to nie był żaden cud gospodarczy. To było działanie na szkodę majątku narodowego, by ratować władzę partii" – napisał w mediach społecznościowych Żurek.

I dodał: „Daniel Obajtek nazywa to »sukcesem«. Kodeks karny nazywa to wyrządzeniem szkody majątkowej wielkich rozmiarów".

Na wpis ministra sprawiedliwości zareagował, także na platformie X, były prezes Orlenu Daniel Obajtek, który pełnił to stanowisko od lutego 2018 roku do lutego 2024 roku.

„Przypominam, że to Donald Tusk w 2023 r. utrzymywał, że paliwo może być po 5,19, gdy kosztowało około 6 zł. Mówił także, że »nie chodzi o maksymalizację zysków, ale o maksymalizację dobrostanu Polaków«. To jaka jest w końcu ostateczna wersja uśmiechniętej Koalicji?" – stwierdził Obajtek we wtorkowym wpisie w mediach społecznościowych.

Śledztwo dotyczące polityki cenowej

Postępowanie koncentruje się na działaniach Orlenu w miesiącach poprzedzających wybory parlamentarne z października 2023 r. Śledczy badają, czy ceny paliw były utrzymywane na poziomie niższym od wynikającego z warunków rynkowych oraz czy mogło to narazić spółkę na znaczące straty majątkowe.

Sprawa budziła kontrowersje już jesienią 2023 r., gdy mimo wzrostu cen ropy na światowych rynkach paliwa na polskich stacjach pozostawały relatywnie tanie. W końcowym okresie kampanii wyborczej część stacji informowała również o ograniczeniach w sprzedaży paliw lub czasowych brakach produktów.

Prokuratura Krajowa zaznaczyła, że czynności procesowe są w związku z zatrzymaniem w dalszym ciągu kontynuowane, a szczegóły zostaną przekazane po ich zakończeniu.

PAP

WOJSKO

Gen. Kukuła szefem Sztabu Generalnego WP

oprac. Karolina Wrońska

Prezydent Karol Nawrocki mianował generała Wiesława Kukułę na kolejną kadencję na stanowisko szefa Sztabu Generalnego Wojska Polskiego.

O decyzji prezydenta poinformował we wtorek szef Biura Bezpieczeństwa Narodowego Bartosz Grodecki. We wpisie na X szef BBN podał, że ceremonia wręczenia aktu mianowania odbędzie się 11 listopada podczas uroczystych obchodów Narodowego Święta Niepodległości.

„Gratuluję Panu Generałowi! Życzę dalszych sukcesów na stanowisku Pierwszego Żołnierza Rzeczypospolitej!" – napisał Grodecki.

Szef MON Władysław Kosiniak-Kamysz pytany w ubiegłym tygodniu, czy gen. Kukuła pozostanie szefem SG WP na kolejną kadencję, powiedział, że jest bardzo zadowolony ze współpracy z generałem i „nie wyobrażam sobie inaczej".

Generał Kukuła objął funkcję 10 października 2023 roku. PAP

WARSZAWA

Ponad 100 mld na ochronę ludności

oprac. Karolina Wrońska

Ponad 102 mld zł zasili Program Ochrony Ludności i Obrony Cywilnej w latach 2027-2031 – przekazał po wtorkowym posiedzeniu rządu jego rzecznik Adam Szłapka.

Wcześniej premier Donald Tusk przekazał, że będzie to kwota 102,4 mld zł w latach 2027–2031.

– Z tego około 30 mld zł będzie do dyspozycji regionów poprzez wojewodów – poinformował premier. Zaznaczył, że to samorządy będą decydowały, na co je przeznaczyć – np. na schron, remizę czy na telekomunikację.

Program ma w swoich priorytetach m.in.: budowle ochronne, sprzęt i bazę ratowniczą, zdolność zapewnienia ciągłości dostaw wody i energii, a także miejsca gromadzenia zapasów na wypadek sytuacji krytycznych. Finansowane będzie także bezpieczeństwo teleinformatyczne i bezpieczna łączność państwowa.

PAP

KRÓTKO

Nowy Sącz

Zarzut dla sprawcy śmiertelnego potrącenia

– Sąd aresztował na trzy miesiące 21-letniego kierowcę, któremu prokuratura przedstawiła zarzut spowodowania śmiertelnego wypadku podczas nielegalnego wyścigu po ulicach Nowego Sącza – przekazała rzeczniczka sądeckiej prokuratury Justyna Rataj-Mykietyn. Według śledczych mężczyzna jechał Volkswagenem z prędkością co najmniej 120 km/h w miejscu, gdzie obowiązuje ograniczenie do 60 km/h, i potrącił 50-letniego pieszego, który zginął na miejscu. – Podejrzany przyznał się do potrącenia pieszego, ale nie przyznał się do udziału w nielegalnym wyścigu samochodowym. Odmówił składania wyjaśnień i odpowiedzi na pytania prokuratora. Wyraził natomiast skruchę i zadeklarował chęć przeproszenia rodziny ofiary wypadku – przekazała rzeczniczka.

Piła

Sprawca gwałtu schwytany po 17 latach

Po 17 latach od zdarzenia śledczym z tzw. Archiwum X udało się namierzyć sprawcę brutalnego gwałtu, do którego doszło w wielkopolskiej Pile. Podejrzany 47-latek przyznał się do winy. Grozi mu do 15-lat więzienia – podała we wtorek policja.

Przestępczość

Obywatel Litwy odpowie za kradzież aut

Policjanci z kilku komend wytropili Litwina, który kradł luksusowe samochody w Polsce i Niemczech. Auta trafiały na Litwę. Mężczyzna został zatrzymany na trasie S61 w powiecie łomżyńskim. Przedstawiono mu cztery zarzuty usiłowania i trzy zarzuty kradzieży z włamaniem oraz zarzut paserstwa.



FOT. SYLWIA DĄBROWA

Dzisiaj ani wróg, ani sojusznik nie będą decydowali o tym, jaką drogą podążają Polacy, kto w Polsce rządzi, jak budujemy swoją armię

DONALD TUSK,
premier RP

eprasa.pl 2fda5cbcde

NIEMCY

Były szef wywiadu Niemiec został zatrzymany pod zarzutem szpiegostwa

oprac. Anna Nagel

Były szef Federalnej Służby Wywiadowczej (BND) Niemiec August Hanning został zatrzymany we wtorek rano pod zarzutem szpiegostwa – poinformowała niemiecka prokuratura federalna.

Według ustaleń niemieckich mediów śledczy Federalnego Urzędu Kryminalnego (BKA) zatrzymali Hanninga wcześnie rano w jego domu w Nordwalde koło Muenster na północnym zachodzie kraju.

Prasa pisze o postępowaniu związanym m.in. z podejrzeniem szpiegostwa na szkodę państwa, usiłowaniem zdrady stanu oraz działalności agenturalnej na rzecz wywiadu obcego państwa.

Współpracownik Hanninga, w komunikacie określany jako Manfred D., został aresztowany w Bawarii. To były szef biura Hanninga, który pracował w BND do wiosny br. Podejrzany jest m.in. o pomoc w usiłowaniu zdrady stanu.

D. miał co najmniej do 2022 roku dostarczać Hanningowi ściśle tajne informacje w zamian za pieniądze. Śledczy podejrzewają, że co najmniej w jednym przypadku były szef BND sporządził na podstawie tych informacji analizę bezpieczeństwa dla obcego wywiadu. Według informacji niemieckich mediów nie chodzi jednak w tym przypadku o Rosję. 80-letni obecnie Hanning miał też wykorzystywać informacje z wewnętrznych dokumentów BND w komunikacji z zagranicznym agentem.

Łącznie D. miał przekazać Hanningowi ok. 2 tys. dokumentów. Według ustaleń śledczych w wielu przypadkach były to briefingi przygotowywane na potrzeby cotygodniowych narad w Urzędzie Kanclerskim.

Jak podały niemieckie media, Hanning znalazł się na celowniku śledczych po przeszukaniu jego domu i biur we wrześniu ub.r.

Nigdy wcześniej w historii RFN nie było domniemanej sprawy zdrady stanu dotyczącej byłego urzędnika państwowego tak wysokiej rangi. PAP



FOT. IMAGO STOCK&PEOPLE /EAST NEWS

Hanning przez wiele lat zajmował kluczowe stanowiska w systemie bezpieczeństwa Niemiec

USA

Ambasador Tom Rose: To celowe niszczenie prawdy

oprac. Anna Nagel

Przepisanie historii tak, by nazistowskie Niemcy jawiły się jako ofiara, a Polska jako przestępca, to celowe niszczenie prawdy moralnej i obraza polskiego narodu – podkreślił ambasador USA w Polsce Tom Rose, odnosząc się do słów publicysty Tuckera Carlsona o ataku Hitlera na Polskę.

Chodzi o rozmowę Carlsona z byłym brytyjskim ministrem Jacobem Reesem-Moggiem, w której amerykański publicysta m.in. uzasadniał inwazję III Rzeszy na Polskę w 1939 r., twierdząc, że Niemcy zostały okrojone z należących do nich „niemieckich terytoriów".

Nie odniósł się do riposty rozmówcy, który wskazał, że wcześniej Prusy brały udział w rozbiorach Polski. – To były jego argumenty, a, nawiasem mówiąc, to była prawda – powiedział Carlson, nawiązując do argumentacji Hitlera przed wojną.

Ambasador Rose napisał we wtorek na portalu X, że ten „wywiad" Carlsona „pokazuje, dlaczego jest on najbardziej niebezpiecznym demagogiem w Ameryce". „Jest historycznym analfabetą udającym współczesnego Herodota" – dodał Rose.

– Poprzez „podważanie" każdej ustalonej prawdy historycznej, jego celem jest wymazanie każdego moralnego rozróżnienia i sprowadzenie historii do serii rzekomo „niewyjaśnionych pytań" – z których wszystkie, nieprzypadkowo, zamieniają przyzwoitych w demonicznych, a demonicznych w przyzwoitych – napisał Rose.

Według niego, zadając „tak zwane pytania" dotyczące „roszczeń" Hitlera czy sensu pokonania nazistowskich Niemiec, Carlson nie ma na celu naświetlenia historii, lecz jej odwrócenie.

„Agresorzy stają się ofiarami. Ofiary stają się agresorami. Dyktatorzy to mężowie stanu. Demokracje broniące się to zbrodniarze wojenni. Wina za największe zbrodnie historii zostaje pozbawiona kontekstu, tak by odpowiedzialność mogła przesunąć się na ofiary tych zbrodni" – napisał Rose.

Podkreślił, że „przepisanie historii tak, by nazistowskie Niemcy jawiły się jako ofiara, a Polska – naród, który Hitler najechał, okupował, terroryzował i dążył do zniszczenia – jako przestępca, to celowe niszczenie prawdy moralnej i groteskowa obraza narodu, który zapłacił cenę krwi niemającą sobie równych w kronikach ludzkich zbrodni".

Ambasadorowi USA podziękował na portalu X wicepremier, minister spraw zagranicznych Radosław Sikorski. Wcześniej wypowiedź Carlsona jako skandaliczną określił rzecznik rządu Adam Szłapka.

Marszałek Sejmu Włodzimierz Czarzasty podczas wtorkowej konferencji przed posiedzeniem Sejmu podziękował ambasadorowi USA za „krytyczne odniesienie się do tej wypowiedzi".

Jak podkreślił, „nie ma zgody na żaden relatywizm historyczny". – Nie ma też zgody na to, co robi i głosi w tej chwili AfD w Niemczech (...). Czerwone światło, dzwonek alarmowy niech się każdemu z nas włączy, jeżeli chodzi o takie wystąpienie jak Tuckera Carlsona, jeżeli chodzi o wzmacniającą się siłę AFD, jeżeli chodzi o jakąkolwiek relatywizację, oceny historii naszego kraju i historii Europy – zaznaczył Czarzasty.

W poniedziałek ambasada w Waszyngtonie opublikowała list wysłany przez charge d'affaires polskiej ambasady w Waszyngtonie Bogdana Klicha do Carlsona, w którym podkreślił on, że „jest oburzony fałszywymi i głęboko niepokojącymi stwierdzeniami" podcastera. Klich zażądał „natychmiastowego i publicznego wycofania się z tych kłamliwych i haniebnych oświadczeń oraz przeprosin za nie". PAP



FOT. WOJCIECH MATUSIK / ARCHIWUM

Ambasador Rose napisał, że „wywiad" Carlsona „pokazuje, dlaczego jest on najbardziej niebezpiecznym demagogiem w Ameryce"

BUŁGARIA

Dwa statki trafione przez drony na Morzu Czarnym

Oprac. Anna Nagel

Dwa statki handlowe zostały trafione przez drony w bułgarskiej wyłącznej strefie ekonomicznej na Morzu Czarnym. Jeden z nich zatonął – poinformowała we wtorek rano agencja Reutera.

Według portalu Maritime.bg do ataku doszło około 80 mil morskich na wschód od miasta Bjała na bułgarskim wybrzeżu. Zatopiona jednostka to statek Alfa Watan pływający pod banderą Togo.

– Załoga statku, który zatonął po trafieniu dronem, jest uznawana za zaginioną – powiadomił premier Bułgarii Rumen Radew, cytowany przez Reutersa.

Na pokładzie drugiego ze statków – Able pod banderą Palau – wybuchł pożar. Jego załoga, licząca 18 osób, została uratowana przez bułgarski prom pasażerski i przetransportowana na brzeg przez jednostki straży granicznej.

Agencja informacyjna BTA przekazała, że premier Bułgarii zapowiedział spotkanie przedstawicieli instytucji państwowych odpowiedzialnych za bezpieczeństwo, w tym resortów obrony i spraw wewnętrznych oraz biura prezydenta i służb specjalnych.

W poniedziałek dwie osoby zginęły, a 11 uratowano ze statku na Morzu Czarnym, na pokładzie którego wybuchł pożar – poinformowało ministerstwo spraw wewnętrznych Rumunii. Według miejscowych mediów jednostka została trafiona dronem. Prezydent Ukrainy Wołodymyr Zełenski potwierdził, że za ten atak odpowiada Rosja. PAP

FRANCJA

Nastolatek podniósł granat, urwało mu rękę

Oprac. Tomasz Dereszyński

Piętnastolatek stracił rękę podczas protestów licealistów we Francji, w mieście Lens na północy kraju.

Prefekt departamentu Pas-de-Calais, w którym leży Lens, François-Xavier Lauch, powiedział, że nastolatek został bardzo szybko przewieziony do szpitala.

Do wypadku doszło w liceum im. Auguste'a Behala w Lens. Prefekt opisywał, że przed liceum zgromadziło się około 200-250 uczniów. Niektórzy z nich rzucali w policjantów różnymi przedmiotami. Lauch relacjonował, że przeciwko policji użyto kamieni i moździerzy pirotechnicznych.

„La Voix du Nord" i agencja AFP podały, że chłopiec podniósł granat hukowo-błyskowy rzucony przez policję, chcąc go odrzucić, ale granat eksplodował, gdy nastolatek trzymał go w rękach. Prefekt podkreślił, że nie może podać dokładnych okoliczności, ponieważ fakty będą teraz ustalane na drodze prawnej. Rozpoczęto postępowanie sprawdzające w policji, które ma m.in. wyjaśnić, jakiego rodzaju granatu użyto.

Protesty licealistów we Francji zaczęły się w drugiej połowie września od wystąpień w regionie paryskim. Uczniowie żądają dofinansowania ich placówek, skarżą się na zły stan szkół, zbyt dużą liczbę uczniów w klasach i przeciążenie nauczycieli. Demonstracje przybrały poważniejszą skalę w minionym tygodniu, gdy doszło do aktów przemocy i starć z policją.

eprasa.pl 2fda5cbcde

STRONA ZDROWIA

• **Za tydzień:** Pierwsze objawy raka piersi łatwo przeoczyć. Czy guzy na piersiach muszą oznaczać nowotwór?

DIETA

Kto nie powinien jeść mięsa? Niektórzy muszą z niego zrezygnować z powodów medycznych

Zdrowa dieta zawiera tylko ograniczone ilości mięsa, lecz dla niektórych osób szkodliwe może być nawet niewielkie spożycie. Istnieją choroby, w których nie powinno się jeść mięsa wcale

Anna Rokicka-Żuk



FOT. PUHHHA/GETTY IMAGES

Są osoby, które w ogólne nie powinny sięgać po mięso i przejść na dietę wegetariańską z powodów zdrowotnych

Chociaż mięso jest źródłem pewnych ważnych składników – m.in. żelaza, witamin z grupy B, związków mineralnych i białka – zawiera też wiele niekorzystnych związków, a nawet alergeny. Dla niektórych osób mogą być one szczególnie szkodliwe.

Podczas gdy w zdrowej diecie może być tylko pewna ilość mięsa, zwłaszcza czerwonego, pacjenci z określonymi problemami zdrowotnymi nie powinny jeść go wcale.

Mięsa i jego przetworów bezwzględnie nie powinno się jeść przy wymienionych niżej chorobach.

Alergia na mięso

Alergia na mięso częściej dotyczy osób z grupą krwi A lub O oraz alergią na koty (reakcje wywołuje wieprzowina), może być też wywołana przez ugryzienie kleszcza. W takiej sytuacji organizm wytwarza przeciwciała, które rozpoznają też jako alergen białka występujące w produktach mięsnych (głównie wieprzowinie), rybach i owocach morza – jest to tzw. zespół alfa-gal. Objawy takie jak wysypka, zaburzenia gastryczne, opuchlizna ciała, bóle głowy, kichanie i łzawienie oczu, a nawet anafilaksja, pojawiają się w ramach alergii krzyżowej.

Dna moczanowa

Mięso jest źródłem związków purynowych, które są przekształcane do kwasu moczowego. U osób z dną moczanową (podagrą) jego usuwanie jest upośledzone, a nadmiar krystalizuje się w stawach, powodując ich zapalenie i ból. Napad dny może wywołać zwłaszcza jedzenie podrobów, ale też mięsa czerwonego i białego.

Zaawansowana choroba nerek

Mięso to produkt wysokobiałkowy, a takie są zakazane w diecie osób z zaawansowaną chorobą nerek (stadium 3-5 bez dializy). W takim przypadku zalecana jest dieta zapewniająca 0,6-0,8 gramów białka na kilogram masy ciała, co ustala lekarz.

Nowotwory

Jedzenie mięsa sprzyja nowotworom, a zwłaszcza rozwojowi raka jelita grubego. Nie należy go jeść w przypadku czynników ryzyka choroby, zwłaszcza jej historii w rodzinie. Szczególnie czerwone i przetworzone mięso powoduje zmiany metaboliczne i genetyczne warunkujące ten typ raka. Podobne zalecenia dotyczą nowotworów żołądka, piersi i prostaty.

Endometrioza

Produkty mięsne i bogate w tłuszcze nasycony oraz trans sprzyjają nadmiarowi estrogenów w organizmie i nasilają objawy endometriozy, a także sprzyjają ich rozwojowi. Łagodzi je błonnik zawarty w owocach, warzywach, pełnych ziarnach i nasionach strączkowych. Źródła hormonów to także inne produkty odzwierzęce, w tym kurczak, jaja i przetwory mleczne. Dietą polecaną w endometriozie jest menu wegańskie (roślinne).

Hemochromatoza

Hemochromatoza to choroba polegająca na nadmiernym wchłanianiu żelaza, co jest szkodliwe dla organizmu. By je ograniczyć, nie należy sięgać po jego bogate źródła, takie jak mięso i podroby, a zwłaszcza mięsa czerwone i wątróbkę.

Choroby płuc

Sięganie po peklowane (różowe) wędliny jest niewskazane także dla osób z chorobami płuc, w tym przewlekłej obturacyjnej choroby. Pogarsza ich objawy, ale może także sprzyjać rozwojowi schorzeń oddechowych.

Jedzenie mięsa pogarsza przebieg problemów takich jak otyłość, hipercholesterolemia i miażdżyca, choroby sercowo-naczyniowe, przebyty zawał albo udar, przebyte leczenie onkologiczne.

Chociaż mięso jest źródłem ważnych składników – m.in. żelaza, witamin z grupy B, związków mineralnych i białka – zawiera też wiele niekorzystnych związków, a nawet alergeny. Dla niektórych mogą być szkodliwe

Wegetarianizm jako dieta bezmięsna (jarska) polecany jest osobom zagrożonym rozwojem wielu chorób cywilizacyjnych, a także pacjentom z ich diagnozą.

Niezdrowe dodatki

Niezdrowe związki w mięsie to przede wszystkim tłuszcz będący źródłem nasyconych kwasów tłuszczowych, cholesterolu i rozpuszczonych toksyn. To m.in. zanieczyszczenia pochodzące z pasz zwierząt, wody, powietrza i leków.

W wędlinach również są dodatki do żywności, zwłaszcza problematyczny azotyn sodu z soli peklującej. Konserwant ten łatwo przekształca się w rakotwórcze związki. W mięsie i przetworach (wędlinach, kiełbasach, parówkach itp.) jest też wiele innych związków o działaniu prozapalnym, które organizm może zneutralizować w małych ilościach i przy diecie bogatej w produkty roślinne.

Mięso pogarsza objawy tych chorób i sprzyja ich rozwojowi:

• **Cukrzyca typu 2** – w trwającym 19 lat badaniu fińskim zastąpienie tylko 1 proc. kalorii pochodzących ze źródeł odzwierzęcych białkowymi produktami roślinnymi wiązało się z mniejszym ryzykiem rozwoju cukrzycy typu 2 aż o 18 procent.

• **Depresja** – w analizie 21 badań wykazano związek z jedzeniem czerwonego i przetworzonego mięsa a rozwojem depresji o ponad 25 procent, podczas gdy warzywa i owoce działały przeciwnie.

• **Choroby wątroby** – w badaniu fińskim zwiększone spożycie białka z produktów zwierzęcych, takich jak mięso, powiązano z nawet o 50 proc. wyższym ryzykiem rozwoju niealkoholowego stłuszczenia wątroby.

• **Astma** – jedzenie różowych, peklowanych wędlin częściej niż 4 razy w tygodniu zwiększa prawdopodobieństwo pogorszenia się objawów astmy o 76 proc.

• **Rak jelita grubego** – jak ustaliła Światowa Organizacja Zdrowia, przetworzone produkty mięsne, takie jak szynka i kiełbasa, przyczyniają się do rozwoju raka jelita grubego. Wnioski z 400 badań: ryzyko rośnie o 12 proc. na każde 100 g czerwonego albo przetworzonego mięsa dziennie. Maleje natomiast dzięki jedzeniu pełnoziarnistych produktów zbożowych i warzyw.

• **Rak żołądka** – na podstawie wyników 42 badań stwierdzono, że wyższe spożycie czerwonego mięsa to nawet o 70 proc. większe zagrożenie rakiem żołądka, podczas gdy dla wędlin ryzyko rośnie o 80 procent.

• **Nowotwory głowy i szyi** – w 20-letnim badaniu holenderskim jedzenie czerwonego mięsa powiązano z częstszym rozwojem nowotworów głowy i szyi. Stwierdzano je nawet o połowę częściej w grupie osób o największym spożyciu w porównaniu do tych, którzy konsumowali go najmniej albo całkowicie go unikali.

• **Cukrzyca ciążowa** – rozwój cukrzycy ciążowej grozi powikłaniami u matki i przyszłego dziecka, a sprzyja mu jedzenie czerwonego mięsa dowolnego rodzaju, w tym przetworzonego. Ryzyko rosło nawet ponaddwukrotnie.

eprasa.pl 2fda5cbcde

Mistrzowie Urody 2026

7 października 2026 r.

GAZETA LUBUSKA

PARTNER PLEBISCYTU

Beauty Razem



FOT. GETTY

eprasa.pl 2fda5cbcde

FINAŁ PLEBISCYTU

Oto najlepsi specjaliści z całej Polski. Nagrodziliśmy Mistrzów Urody 2026

Specjalistów branży beauty w Polsce - laureatów ogólnopolskiego finału plebiscytu - uhonorowaliśmy podczas gali w EXPO XXI w Warszawie. O zwycięstwie decydowały głosy klientów - tych, którzy najlepiej znają ich codzienną pracę.

oprac. kk





Za nami gala finałowa plebiscytu Mistrzowie Urody 2026 - jednego z największych plebiscytów branży beauty w Polsce. Wydarzenie odbyło się 12 września podczas targów Beauty Forum & Hair w EXPO XXI w Warszawie. Do stolicy przyjechali laureaci wojewódzcy i ogólnopolscy z całego kraju. Na jednej scenie spotkali się specjaliści, którzy na co dzień dbają o wygląd, zdrowie, samopoczucie i pewność siebie swoich klientów. Oto oni - najlepsi z najlepszych w skali całego kraju!

Najlepsi fryzjerzy, barberzy i salony fryzjerskie

Tytuł Fryzjera Roku 2026 Polski zdobyła Margareta Bajkowska z Salonu Fryzjerskiego Margareta w Zbąszyniu. Drugie miejsce zajął Grzegorz Bajek z bydgoskich Szalonych Nożyczek, a trzecie Mariola Łuckiewicz, fryzjer mobilny z Białegostoku.

W kategorii Barber Roku 2026 Polski zwyciężyła Agata Wróbel z Barberjo Barber Shop w Bydgoszczy. Na podium znaleźli się także Łukasz Kalka z Trzebnicy i Robert Jaskulski z województwa mazowieckiego.

Najlepszym Salonem Fryzjerskim Roku 2026 Polski zostało Studio Justyna Hajducka z Bielska-Białej. Drugie miejsce zajęły Szalone Nożyczki Grzegorz Bajek z Bydgoszczy, a trzecie Cuda Wianki Hair z Łodzi.





Kosmetyczki, kosmetolodzy i studia urody

W kategorii Kosmetyczka Roku 2026 Polski zwyciężyła Natalia Skoczylas z Taja Beauty w Stargardzie. Drugie miejsce zajęła Edyta Poniatowska z Eden Skin & Beauty w Kętrzynie, a trzecie Emilia Wachowska z gabinetu kosmetycznego ESADA w Strzyżewie.

Tytuł Kosmetologa Roku 2026 Polski zdobyła Aleksandra Zdrowska z Amberwave Kosmetologia & SPA w Juracie. Drugie miejsce przypadło Joannie Żuk z Wałcza, a trzecie Natalii Sobczak z Łodzi.

W kategorii Studio Urody Roku 2026 Polski pierwsze miejsce zajęło Wisanti Day Spa z Rąbienia. Drugie miejsce zdobyło Dalajla Esthetics z Będzina, a trzecie Diamond Skin Kinga Kuczyńska z Rumi.

Makijaż, stylizacja i precyzja

Tytuł Make-up Artist Roku 2026 Polski otrzymała Malwina Wodnicka z MW.BEAUTYCONCEPT w Białej Rawskiej. Drugie miejsce zajęła Agata Skurzyńska z Agnes makeup w Lubsku, a trzecie ex aequo Klaudia Wurszt z Żarczyna oraz Emilia Wachowska ze Strzyżewa.

W kategorii Linergistka Roku 2026 Polski zwyciężyła Martyna Bednarek z Beauty Concept w Lesznie. Drugie miejsce zdobyła Natalia Leśniak z Akademii Piękna w Mielcu, a trzecie Ewa Brudny z LinEyes w Cieszynie.

Tytuł Stylistki Rzęs i Brwi Roku 2026 Polski trafił do Katarzyny Brzozowskiej z Finezja Piękna w Ostrowi Mazowieckiej. Drugie miejsce zajęła Karina Darul-Kryś z Sokolnik, a trzecie Małgorzata Trzcińska z Jasienia.

Najlepszą Stylistką Paznokci Roku 2026 Polski została Wiktoria Bartkowiak z Infinite Beauty by Monika Woźniak w Słupcy. Drugie miejsce zdobyła Justyna Janoszka z Miechowa, a trzecie Joanna Teda z Opola.

Zdrowie, ciało i dobre samopoczucie

Tegoroczna edycja plebiscytu pokazała, że branża beauty coraz mocniej łączy estetykę ze zdrowiem, profilaktyką, świadomą pracą z ciałem.

W kategorii Podolog Roku 2026 Polski zwyciężyła Ewa Oleksiuk z Podolog CitiMedic w Straszynie. Drugie miejsce zajęła Ita Nowerska-Ślifirska z Bloku Dobryszyce, a trzecie Daria Ślązak ze Szczecina.

Tytuł Masażysty Roku 2026 Polski zdobyła Martyna Persona z Personal Massages w Krakowie. Drugie miejsce przypadło Anecie Nizioł-Konopie z Kraśnika, a trzecie Markowi Litarowiczowi ze Szczecina.

W kategorii Dietetyk Roku 2026 Polski zwyciężyła Kamila Młoczek z Revita Centrum Medycyny Przeciwstarzeniowej i Dietetyki Klinicznej w Bielanach Wrocławskich. Drugie miejsce zajęła Katarzyna Stanek z Dębicy, a trzecie Magdalena Stefańska z Krakowa.

Najlepszą osobą w kategorii Trener Personalny lub Fitness/Instruktor Jogi Roku 2026 Polski została Agnieszka Grzegorzyca ze Zdrofit w Baninie. Drugie miejsce zajęła Joanna Podolak z Olsztyna, a trzecie Anna Dudek z Zielonej Góry.

Tatuaż i piercing też mają swoich mistrzów

W kategorii Mistrz Tatuażu i/lub Piercingu Roku 2026 Polski zwyciężyła Karolina Pazdro z karo.inktattoo we Wrocławiu. Drugie miejsce zdobył Dawid Tuszyński z Vinci Tattoo Studio Tatuażu Artystycznego w Wąbrzeźnie, a trzecie Sebastian Kopacz ze Scarface Tattoo w Gdyni.

Zobacz, jak było na na gali

Gościem specjalnym wydarzenia był Michał Łenczyński, założyciel społeczności i organizacji Beauty Razem, od lat wspierającej branżę beauty w Polsce. Partnerem tegorocznej edycji były targi Beauty Forum & Hair. Patronem medialnym plebiscytu - ogólnopolski serwis StronaKobiet.pl, gdzie znajdziecie bogatą fotorelację z imprezy.

eprasa.pl 2fda5cbcde

FRYZJER ROKU MIEJSCE I

Ewa Czarnodolska



Ewa Czarnodolska (Ewa Czarnodolska Fryzjerka Mobilna, Krzeszyce) zawdzięcza zawód cioci, która ciągle ją na niego namawiała, oraz własnemu uporowi. Odnalazła się w nim doskonale. Praktycznie od 30 lat pracuje i wciąż nie ma dość. Największa satysfakcja? Zadowolone klientki i ich uśmiech po zakończonej usłudze. - Kiedy klientki, niekiedy przytłoczone codziennością, pracą , domem, widzą się w nowej odsłonie i bije od nich taka nową energia, radość , błysk w oku, to jest tak dla mnie coś niesamowitego do opisania. Ja przeżywam tę chwilę z nimi - i tę radość, i tę pewność siebie, kiedy widzą się w lusterku - podkreśla, dodając: - Moja praca to nie tylko usługa, produkt. To przede wszystkim spotkanie z drugim człowiekiem.

MIEJSCE II

Natalia Mikula



Natalii Mikuły (Salon Fryzjerski Natalia Mikuła, Zielona Góra) fryzjerstwo było pasją od zawsze. Już jako młoda osoba interesowała się metamorfozami i tym, jak odpowiednio dobrana fryzura potrafi odmienić wygląd i samopoczucie. Świadomie wybrała ten zawód, bo chciała robić coś kreatywnego i jednocześnie mieć realny wpływ na pewność siebie innych osób. Z czasem pasja przerodziła się w sposób na życie i doprowadziła do otwarcia własnego salonu fryzjerskiego, w którym każdego dnia rozwija umiejętności i spełnia zawodowe marzenia.

MIEJSCE III

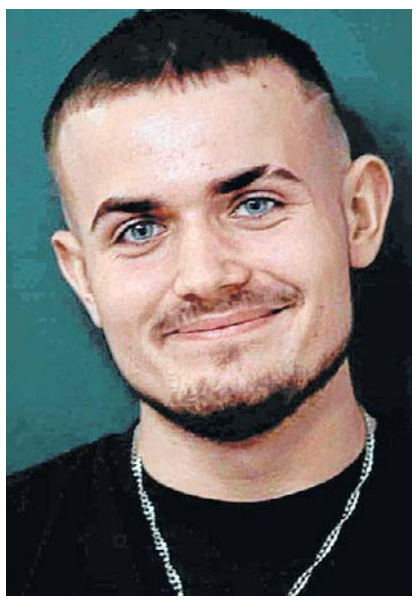
Ewelina Marek



Trzecie miejsce w całym naszym województwie w kategorii Fryzjer Roku zajęła Ewelina Marek z Salonu Fryzjerskiego Beauty (Krosno Odrzańskie). Klienci podkreślają nie tylko jej fachowość, podejście specjalisty, ale również to, jaką jest osobą. „Profesjonalny fryzjer, bardzo miła dla klientów", „Moje dziecko daje się obciąć wyłącznie jej", „Przemiła, życzliwa, wyjątkowo sympatyczna" - to tylko niektóre z opinii na temat naszej laureatki, którą doceniliście w głosowaniu w plebiscycie Mistrzowie Urody 2026.

BARBER ROKU MIEJSCE I

Kacper Lewandowski



Kacper Lewandowski (Blue Barber, Żary) trafił przez przypadek do zawodu - poprzez swoją znajomą, która podpowiedziała mu, żeby spróbował swoich sił w tym pasjonującym fachu. - A teraz, z perspektywy czasu, mogę stwierdzić, że to był szczęśliwy przypadek - wyjaśnia. Największą satysfakcję sprawia mu efekt końcowy swoich usług oraz radość na twarzy klientów. - Jeśli chodzi o spędzenie czasu wolnego, to pasjonuję się sztukami walki, szczególnie zapasami, w których aktywnie się udzielam, sponsorując grupę naborową oraz pojedynczych zawodników - mówi o swoich pozazawodowych pasjach. Tytuł Mistrza Urody to dla niego, w pewnym wymiarze, spełnienie jego marzeń w związku z pierwszym większym osiągnięciem w tej branży.

MIEJSCE II

Blanka Sempowicz



Kto to jest barber? Najprościej tłumacząc, to fryzjer dla mężczyzn, który dba o ich włosy, zarost i pomaga w metamorfozie, czasami spektakularnej. To specjalista od męskiego wizerunku, który pomoże panom na przykład dopasować fryzurę do kształtu twarzy, wymodeluje zarost, odświeży styl. I właśnie takie cuda umie wyczarować także laureatka drugiego miejsca w całym naszym województwie w kategorii Barber roku w plebiscycie Mistrzowie Urody 2026 Blanka Sempowicz (JMZ Barbers, Witnica).

MIEJSCE III

Mustafa Hyusnyu



Wyobraź sobie, że ktoś bierze twoją głowę w swoje ręce - i robi z niej fryzjerskie arcydzieło. Wie, co pasuje do ciebie, doradzi fryzurę i bez problemu ją wyczaruje. Umie ogarnąć brodę. Tym kimś jest barber, a głosujący w plebiscycie Mistrzowie Urody 2026 uznali, że miejsce na podium w tej kategorii należy się również ich wybrańcowi, którym jest Mustafa Hyusnyu (Mustinio Barber Shop, Słubice). Polecają go jako osobę, u której można liczyć na profesjonalne strzyżenie, a także na indywidualne podejście do każdego klienta.

KOSMETYCZKA ROKU MIEJSCE I

Joanna Oszmiańczuk



Joanna Oszmiańczuk (OdNowa Studio Urody, Żary) od najmłodszych lat marzyła, by mieć swój salon urody. Życie wybrało inny kierunek, wiele lat pracowała w księgowości. Przyszedł czas, że powróciła do marzeń. Wiele lat nauki kursów, warsztatów... Dziś może powiedzieć, że jest szczęśliwym człowiekiem, bo robi to, co lubi. Są historie, które dodatkowo sprawiają, że jej praca ma sens, bo dzięki niej kobiety odzyskują pewność siebie. Na przykład kobiety, które nie mają brwi lub są po chemioterapii, a ona może wybrać makijaż permanentny który był ich marzeniem. Lub historia pani, która miała nieestetyczną bliznę po operacji, a dzięki pracy z bliznami mogły je spłycić i sprawić, że są jaśniejsze.

MIEJSCE II

Patrycja Maćków



Patrycja Maćków (Salon Kącik Piękna, Nowa Sól) wybrała zawód z zamiłowania do estetyki, tworzenia i pracy z ludźmi, bo bardzo lubi kontakt z nimi. Od około 12 lat zajmuje się stylizacją paznokci dłoni i stóp, a od 8 lat wykonuje też makijaże. Nieustannie się szkoli, poszerza wiedzę i poznaje nowe techniki, bo uważa, że w tej branży rozwój jest bardzo ważny: - Dziś wiem, że wybrałam zawód, który daje mi ogromną satysfakcję i pozwala każdego dnia robić to, co naprawdę kocham.

MIEJSCE III

Sylwia Dziewulak



- Z całego serca dziękuję za to wspaniałe wyróżnienie. Tytuł w plebiscycie Mistrzowie Urody to dla mnie ogromny zaszczyt, ale przede wszystkim piękny dowód uznania za moją codzienną pracę - tak skomentowała zdobycie trzeciego miejsca w całym województwie w kategorii Kosmetyczka Roku Sylwia Dziewulak (Salon Kosmetyczny Kliwia, Zielona Góra). Nasza laureatka także na co dzień cieszy się zaufaniem i lojalnością bardzo szerokiego grona klientek.

eprasa.pl 2fda5cbcde

MAKE-UP ARTIST ROKU MIEJSCE I

Agata Skurzyńska



Agata Skurzyńska (Agnes makeup, Lubsko) opisuje, że makijaż od zawsze był jej pasją. Fascynowało ją, jak za pomocą kolorów i odpowiednich technik można podkreślić naturalne piękno i dodać kobietom pewności siebie. Zaczęło się od zainteresowania kosmetykami i wykonywania makijaży bliskim osobom, a z czasem przerodziło się w świadomą decyzję o stworzeniu własnej marki. Dziś prowadzi salon Agnes Makeup i nie wyobraża sobie innej drogi zawodowej. Każdy makijaż to dla niej nowe wyzwanie i możliwość stworzenia czegoś wyjątkowego. Największą satysfakcję daje jej moment, w którym klientka po raz pierwszy patrzy na siebie w lustrze. Uśmiech, wzruszenie i większa pewność siebie są dla niej najpiękniejszą nagrodą.

MIEJSCE II

Karolina Sudnik



Karolina Sudnik (Karola Maluje Nails & Beauty, Bobrowice) wierzy, że odpowiednio dobrany makijaż i stylizacja potrafią nie tylko odmienić wygląd, ale również poprawić samopoczucie i dodać pewności siebie. - Moją misją jest wydobywanie piękna, które każda kobieta już w sobie posiada - wyjawia. Aby rozwijać swoje umiejętności i świadczyć usługi na najwyższym poziomie, ukończyła liczne szkolenia oraz kursy, zdobywając certyfikaty i cenne doświadczenie w branży beauty zarówno w praktyce, jak i w teorii.

MIEJSCE III

Agata Korsak



Dla Agaty Korsak (Korsi makeup&nails, Zwierzyn) makijaż to sposób na podkreślenie urody, ale i sztuka, która potrafi dodać kobiecie pewności siebie. Dziś prowadzi własny salon, nieustannie rozwija umiejętności i cieszy się, że może sprawiać, iż jej klientki czują się piękne i wyjątkowe. Największą satysfakcję daje jej ich uśmiech i reakcja, gdy po wykonanym makijażu patrzą w lustro. Często słyszy, że dzięki jej pracy czują się piękniejsze, pewniejsze siebie i wyjątkowe. To właśnie te emocje sprawiają, że chce rozwijać się jeszcze bardziej.

LINERGISTKA ROKU MIEJSCE I

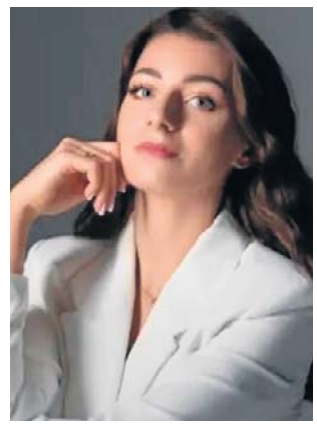
Kinga Czerny



Kinga Czerny (kingaczerny_pum, Zielona Góra) opisuje, że każda klientka przynosi ze sobą własną historię, a ona ceni sobie zaufanie, jakim ją obdarzają. - Cieszę się, że mogę nie tylko dbać o ich wygląd, ale przede wszystkim sprawiać, że czują się lepiej we własnej skórze. Dla mnie to coś więcej niż zawód. To możliwość pomagania kobietom odzyskiwać pewność siebie i przypominania im, jak piękne są każdego dnia - wyjaśnia. Dla niej tytuł Mistrza Urody to przede wszystkim ogromne wyróżnienie i potwierdzenie, że to, co robi na co dzień, ma sens. Jest efektem wielu godzin pracy, zaangażowania i nieustannego rozwijania swoich umiejętności. - Ogromnie cieszy mnie wsparcie, jakie otrzymuję od ludzi, którymi się otaczam - dodaje.

MIEJSCE II

Marlena Sabaj



Zadbała już o tysiące makijaży permanentnych - usta, brwi i kreski permanentne, które nadają wyrazu, poprawiają naturalne piękno i ułatwiają życie. Marlena Sabaj (MS Studio, Gorzów Wlkp.) to magister kosmetologii i licencjonowany dietetyk, która stale się szkoli i edukuje, aby być jeszcze bardziej wydajna i jak najlepiej dbać o piękno. Każdy oddany na nią głos był również uhonorowaniem jej oddania dla klientek i serca, które wkłada w każde spotkanie z nimi. Każdy uśmiech zadowolenia czy wzruszenia po wykonanym zabiegu - czymś niesamowitym.

MIEJSCE III

Karina Gurynowicz



Makijaż permanentny to pasja Kariny Gurynowicz (Karina Gurynowicz Studio, Zielona Góra), ale to naturalne brwi kocha tworzyć najbardziej. Uwielbia subtelne, lekkie efekty, które podkreślają urodę i sprawiają, że brwi wyglądają świeżo i naturalnie - jak nasze, tylko w piękniejszej wersji. W swojej pracy stawia na delikatność, precyzję i indywidualne podejście do każdej klientki, dbając nie tylko o piękny efekt, ale też o komfort i spokojną, przyjemną atmosferę podczas każdej wizyty. Ogromną satysfakcję daje jej zaufanie i uśmiech klientek.

STYLISTKA RZĘS I BRWI ROKU MIEJSCE I

Małgorzata Trzcińska



Małgorzacie Trzcińskiej (MT stylizacja Rzęs, Jasień) praca stylistki rzęs daje ogromną satysfakcję, bo podkreśla naturalne piękno i sprawia, że jej klientki czują się piękniejsze, pewniejsze siebie. - Największą nagrodą jest ich uśmiech po zakończonym zabiegu i radość, gdy patrzą na swoje odbicie w lustrze - mówi. Poza pracą jest przede wszystkim szczęśliwą żoną i mamą dwóch wspaniałych córeczek. To właśnie rodzina jest dla niej największą wartością i daje siłę do działania każdego dnia. Dzięki jej wsparciu i miłości każdego dnia z jeszcze większą pasją realizuję swoje marzenia i rozwija się zawodowo, co zaowocowało między innymi zwycięstwem i tytułem Mistrzyni Urody województwa.

MIEJSCE II

Joanna Ratajczak



Joanna Ratajczak (Beauty Lashes & Brows Jr, Świebodzin) specjalizuje się w stylizacji rzęs i brwi, tworząc efekty, które podkreślają naturalne piękno i dodają pewności siebie na co dzień. - W swojej pracy łączę precyzję, estetykę oraz indywidualne podejście do każdej klientki, dzięki czemu każda stylizacja jest dopasowana do jej urody i potrzeb - mówi. Jej celem jest nie tylko piękny efekt, ale także komfort, bezpieczeństwo i satysfakcja każdej osoby, która jej zaufa.

MIEJSCE III

Alina Ustrzycka



Alina Ustrzycka (Beauty Studio Stylizacji Rzęs Alina, Kostrzyn nad Odrą) mówi, że największą satysfakcję w pracy daje jej to, że uszczęśliwia swoje klientki, ciesząc się ich zaufaniem i tworząc wokół siebie społeczność wspaniałych, wspierających się kobiet. Jej zawodowa codzienność to bowiem nie tylko upiększanie, ale uśmiech i zadowolenie klientek po skończonym zabiegu, ich ogromne zaufanie oraz wspierająca się społeczność, którą wspólnie stworzyły przy jej łóżku kosmetycznym.

eprasa.pl 2fda5cbcde

STYLISTKA PAZNOKCI ROKU MIEJSCE I

Barbara Strzelczyk



Barbary Strzelczyk (Salon Lejdis, Zielona Góra) droga do zawodu to idealne połączenie jej dziecięcych marzeń i konsekwentnego rozwijania pasji. - Najpiękniejsze w mojej profesji jest to, że nie sprowadza się wyłącznie do samej stylizacji. Moja praca to przede wszystkim ludzie i niezwykła bliskość - podkreśla. Uwielbia spotkania z klientkami i to, że może w pewien sposób towarzyszyć im w najważniejszych momentach życia. Ślub, narodziny dziecka, nowa praca, początek pięknego związku czy budowa wymarzonego domu... To wszystko dzieje się na jej oczach, przy jej stoliku. Rozmawiają, dzielą się emocjami, a ona ma zaszczyt tworzyć oprawę dla tych chwil. Nie tylko maluje paznokcie, ale też maluje uśmiech na twarzach swoich klientek!

MIEJSCE II

Monika Jarzębińska



„Stylizacja paznokci to moja codzienność od 17 lat - i wciąż sprawia mi tyle samo radości, jak na początku. Uwielbiam moment, gdy klientka patrzy na swoje dłonie z uśmiechem. Tworzę z sercem, dbam o każdy szczegół i staram się, by każda wizyta była chwilą relaksu i przyjemności. Stale podnoszę swoje kwalifikacje, uczestniczę w szkoleniach i rozwijam umiejętności, by być na bieżąco z trendami i oferować usługi na najwyższym poziomie" - opisuje Monika Jarzębińska (Monica-Nails, Lubsko).

MIEJSCE III

Marta Rumińska



Marcie Rumińskiej (Salon Kosmetyczny Marta, Nowa Sól) zdolności manualne i miłość do kolorów od dziecka towarzyszyły każdego dnia. Jednak prawdziwy impuls do tego, czym zajmuje się dzisiaj, przyszedł z niespodziewanej strony. Wszystko zaczęło się od jej mamy i babci, które zawsze miały nienagannie długie, pięknie pomalowane paznokcie. To one zaszczepiły w niej tę iskrę. Podpatrując je jako mała dziewczynka, marzyła tylko o jednym: żeby w przyszłości też tworzyć takie małe dzieła sztuki na dłoniach. I tak właśnie się stało.

KOSMETOLOG ROKU MIEJSCE I

Aleksandra Celejewska



Aleksandra Celejewska (Pure Skin Gabinet Kosmetologii, Gorzów Wielkopolski) to kosmetolog i właściciel Pure Skin Gabinet Kosmetologii w Gorzowie Wielkopolskim, biolog, pedagog, a także pasjonatka zdrowej skóry, która propaguje kosmetologię holistyczną. Oferuje zabiegi dopasowane do indywidualnych potrzeb i problemów. Interesuje się pielęgnacją skóry i walką z jej defektami. Praktykuje holistyczne, czyli całościowe podejście do każdego klienta. To wyróżnia jej gabinet i pracę, którą doceniają klienci. Cenią to, że nasza zwyciężczyni łączy indywidualnie dobrane terapie gabinetowe, które zaleca połączyć z odpowiednim planem pielęgnacji domowej, a także suplementacją i zdrowym stylem życia, aby mieć trwałe oraz skuteczne rezultaty.

MIEJSCE II

Anna Pawłowska



Anna Pawłowska (Gabinet Kosmetologiczny Anna Pawłowska, Łęknica) jest prawdziwą specjalistką w swoim fachu. Ukończyła studia magisterskie na kierunku kosmetologii w Wyższej Szkole Fizjoterapii we Wrocławiu. A później konsekwentnie rozwijała się w kierunku, który z czasem stał się pasją. Nasza laureatka specjalizuje się w innowacyjnych łączonych terapiach zabiegowych twarzy i ciała. Podstawą jest dobry kontakt z klientem, by dostosowywać zabiegi w salonie tak, aby spełniały potrzeby skóry i ciała, by podkreślić piękno i budować pewność siebie.

MIEJSCE III

Klaudia Chmielewska



Zawsze pasjonowała ją estetyka, pielęgnacja i praca z ludźmi. Decyzja o zostaniu kosmetologiem była świadoma, ponieważ jest to połączenie zainteresowań naszej laureatki z chęcią dawania innym poczucia piękna i pewności siebie. Pragnęła stworzyć miejsce, w którym każda osoba poczuje się wyjątkowo i udało się - Manufaktura Urody, którą prowadzi Klaudia Chmielewska, jest właśnie taką przestrzenią. Szczególną satysfakcję daje jej to, że jej praca ma realny wpływ na wygląd i samopoczucie klientek.

PODOLOG ROKU MIEJSCE I

Kamila Gudzowska



Kamila Gudzowska (Gabinet Podologiczny Kamila Gudzowska, Gubin) mówi, że wybór zawodu to była w pełni świadoma decyzja - z głębokiej potrzeby pomagania innym. Zawsze fascynowało ją ludzkie ciało oraz to, jak ogromny wpływ na ogólne samopoczucie ma zdrowie naszych stóp. Wybór tej ścieżki był podyktowany chęcią niesienia realnej ulgi pacjentom. Nasza laureatka wyjaśnia, że każdy przypadek jest inny, równie pasjonujący: od usuwania bólu po przywracanie komfortu codziennego funkcjonowania. To zawód, który łączy wiedzę medyczną z empatią, a ona każdego dnia utwierdza się w przekonaniu, że to, co robi, ma ogromny wpływ i znaczenie dla osób, które jej pomocy potrzebują.

MIEJSCE II

Elżbieta Senkowska Stryjek



Elżbieta Senkowska-Stryjek (Podomed estetic, Krosno Odrzańskie) chciała wykonywać zawód, który daje możliwość realnej pomocy drugiemu człowiekowi. Każde kolejne doświadczenie utwierdzało ją w przekonaniu, że wybrała właściwą drogę. Dziś łączy wiedzę pielęgniarską z podologią, leczeniem ran i nowoczesnymi metodami terapii. Nie przestaje się rozwijać, bo wie, że za każdym przypadkiem stoi człowiek, który oczekuje nie tylko jej profesjonalnej pomocy, ale również zrozumienia i wsparcia.

MIEJSCE III

Marzena Oniszczuk



Marzena Oniszczuk (Atelier Urody, Międzyrzecz) jest magistrem kosmetologii, dyplomowaną pielęgniarką oraz specjalistą podologiem. Ma ponad 13 lat doświadczenia zawodowego. Prowadzi własny gabinet, w którym łączy wiedzę z zakresu pielęgniarstwa, kosmetologii i podologii, oferując kompleksową opiekę nad stopami oraz profesjonalne zabiegi estetyczne. Jej pasją jest pomaganie pacjentom w odzyskaniu zdrowia, komfortu i pewności siebie.

eprasa.pl 2fda5cbcde

MISTRZ TATUAŻU I/LUB PIERCINGU MIEJSCE I

Roman Storchylo



Zwycięzcą w skali całego województwa został Roman Storchylo (Back in black Tatto Studio, Słubice). Jak sam przyznaje, jego prace przyciągają uwagę i zostają z ludźmi na długo, bo każdy tatuaż to coś więcej niż obraz. Specjalizuje się w realizmie, kolorze, black&gray, tworząc projekty w pełni dopasowane do danej osoby. Każdy jego projekt to historia, emocje i charakter zamknięte w unikatowej, wyjątkowej formie. Jest laureatem wielu branżowych nagród, cenionym artystą zapraszanym na konwenty, festiwale tatuażu. Klienci cenią jego solidny warsztat, dopracowaną formę i projekty z charakterem. Niektórzy mówią, że ten artysta, który zajmuje się tatuażami piąty rok, jest jednocześnie mistrzem dopracowanych detali.

MIEJSCE II

Kamil Ograbek



„Kwitnąca wiśnia w centrum studia przypomina mi codziennie, że piękno tkwi w detalach. Dokładnie tak samo podchodzę do każdego tatuażu - indywidualnie, z pełnym zaangażowaniem i szacunkiem do sztuki. Czerń, światło, kontrast i płynne cienie - to właśnie klimat, który staram się tworzyć w każdej pracy. Dziękuję wszystkim, którzy noszą moje projekty na swojej skórze" - opisuje zdobywca II miejsca w województwie w kategorii Mistrza Tatuażu i/lub Piercingu Roku Kamil Ograbek (Bad Dogzz Studio Tattoo, Strzelce Krajeńskie).

MIEJSCE III

Alicja Masiukiewicz



Alicja Motylewska-Masiukiewicz (Cisza - Studio Tatuażu, Dobiegniew) jest absolwentką Akademii Sztuk Pięknych. Największym spełnieniem było dla niej otwarcie własnego studia - miejsca, które od początku chciała stworzyć nie tylko do tatuowania, ale przede wszystkim dla ludzi. Zależało jej na przestrzeni, do której każdy może wejść bez stresu i poczuć się bezpiecznie, komfortowo oraz po prostu sobą. Miejsca, w którym nie ma oceniania, a jest rozmowa, zaufanie i dobra atmosfera. I takie właśnie miejsce stworzyła!

SALON FRYZJERSKI ROKU MIEJSCE I

Ambasada Piękna

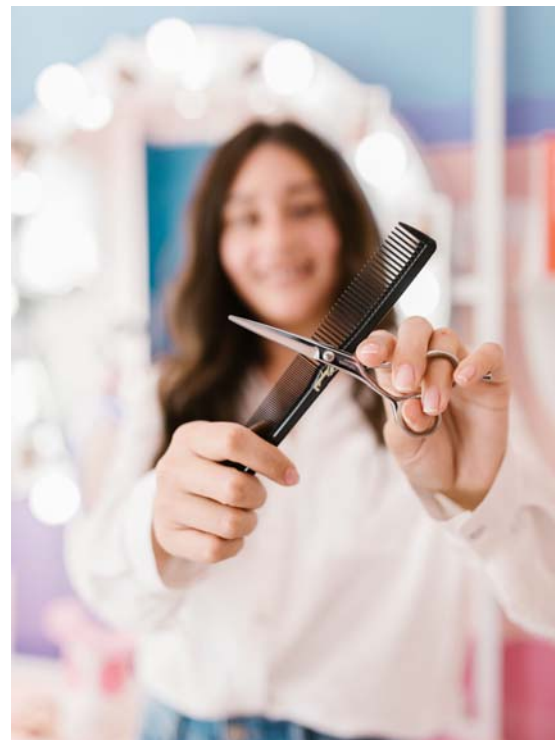
Salon Ambasada Piękna (Żary, Okrzei 58/2) powstał z pasji do piękna, stylu i pracy z ludźmi. - Wierzymy, że dobrze dobrana fryzura potrafi dodać pewności siebie i podkreślić indywidualny charakter każdej osoby, dlatego do każdego klienta podchodzimy indywidualnie, uważnie słuchając jego oczekiwań i doradzając rozwiązania najlepiej dopasowane do jego urody oraz stylu życia - wykłada ich filozofię działania Magdalena Grzegorczyk. Stawiają na profesjonalizm, nieustanny rozwój i najwyższą jakość usług. Regularnie uczestniczą w szkoleniach, śledzą najnowsze trendy i pracują na sprawdzonych, wysokiej klasy produktach. Dbają nie tylko o piękny efekt końcowy, ale również o zdrowie włosów oraz komfort każdej wizyty.

MIEJSCE II

Atelier Fryzur Anna Podsiadła



„Szukasz miejsca, w którym zadbamy o Twoje włosy z najwyższą starannością? Zapraszamy do naszego salonu! Pracujemy wyłącznie na produktach klasy premium, dzięki czemu włosy pozostają zdrowe, lśniące i pełne życia. Stawiamy na profesjonalizm, indywidualne podejście do każdego klienta oraz usługi wykonywane na najwyższym poziomie. Niezależnie od tego, czy marzysz o metamorfozie, perfekcyjnym kolorze, modnym strzyżeniu czy profesjonalnej pielęgnacji - jesteśmy tutaj dla Ciebie" - przedstawia się Atelier Fryzur Anna Podsiadła (Skwierzyna, 9 Maja 1).



STUDIO URODY ROKU MIEJSCE I

Manufaktura Urody



Manufaktura Urody (Żary, Wrocławska 2/5) tak się przedstawia obecnym oraz swoim potencjalnym klientom: „Witaj w naszym świecie. Pomożemy Ci poczuć się wyjątkowo. Oferujemy: makijaż permanentny brwi, usuwanie tatuaży/pmu, peeling węglowy, mezoterapię, stymulatory, lipolizę, stylizację rzęs i brwi". Mają ponad sześć lat doświadczenia.

To właśnie ten salon wygrał w całym naszym województwie w kategorii Salon Urody Roku. Klienci cenią nie tylko profesjonalizm załogi i zakres oferowanych usług, ale również przemiłą atmosferę, w której można się zrelaksować, a przecież również o to chodzi, gdy idziemy do salonu urody.

MIEJSCE II

HouseofBeauty



HouseofBeauty (Kostrzyn nad Odrą, Strzelecka 9-11) powstał z myślą o osobach, które cenią najwyższą jakość usług, indywidualne podejście i wyjątkową atmosferę. Jego misją jest podkreślanie naturalnego piękna i dbanie o dobre samopoczucie każdego klienta. Arleta Tomala mówi, że łączą doświadczenie, profesjonalizm i najnowsze trendy w branży, oferując usługi wykonywane z dbałością o każdy detal. Stawiają na bezpieczeństwo, wysokiej jakości produkty oraz nieustanny rozwój

MIEJSCE III

Magia Salon Kosmetyczny



„Tutaj dzieje się Magia" - tak opisywał się Magia Salon Kosmetyczny (Drezdenko, Poznańska 7), który zajął trzecie miejsce w województwie. Gabinet oferuje usługi z zakresu: oczyszczanie oraz pielęgnacji skóry twarzy, masaż kobido, masaż relaksacyjny twarzy, a także masaż ajurwedyjski szyi, karku oraz głowy, stylizacje rzęs oraz brwi, stylizację paznokci oraz pedicure, piercing. „Tworzymy to miejsce pełne piękna, harmonii oraz relaksu" - opisują.

eprasa.pl 2fda5cbcde

TRENER PERS./FITNESS/INSTRUKTOR JOGI MIEJSCE I

Anna Dudek



Annę Dudek na co dzień możemy spotkać w Yogini Studio w Zielonej Górze. W miejscu, które stworzyła z potrzeby autentyczności, jakości i uważności. Nie ma tu mowy o pośpiechu czy masowości. Nasza zwyciężczyni tworzy szkołę i studio, w którym joga jest bezpieczna, świadoma i prawdziwie wspierająca. Pani Anna od lat spełnia się jako nauczycielka jogi. Dzisiaj posiada certyfikację E-RYT 500 oraz prowadzi jedyną w województwie szkołę z akredytacją Yoga Alliance RYS 200. To dla niej ogromna radość, ale i duża odpowiedzialność, bo szkolenie nauczycieli jogi nie polega tylko na przekazywaniu asan. Według niej chodzi o nauczenie uważności, etyki pracy, zrozumienia ciała i umiejętności prowadzenia ludzi w sposób świadomy i bezpieczny.

MIEJSCE II

Oleksandra Kozlovska



Oleksandra Kozlovska (Chillout Joga & Pilates, Gorzów Wlkp.) po urodzeniu córeczki chciała wrócić do dobrej formy fizycznej i zadbać o zdrowie. Trafiła wtedy na zajęcia jogi i od pierwszych spotkań była nimi zachwycona. Z czasem odkryła, że joga daje jej nie tylko lepszą kondycję, ale także spokój, równowagę i ogromną satysfakcję. To doświadczenie sprawiło, że postanowiła rozwijać się w tym kierunku i zostać instruktorką. Był to świadomy wybór, który zrodził się z osobistej pasji i własnych pozytywnych doświadczeń.

MIEJSCE III

Daria Kozera



Daria Kozera (Home Yoga Studio Daria Kozera, Zielona Góra) do zawodu trafiła poprzez własną praktykę. Jogi szukała najpierw dla siebie, żeby sobie pomóc. Z wykształcenia jest filologiem i tłumaczem, więc słowa i uważne słuchanie zawsze były jej bliskie. Ale to na macie odkryła, że najbardziej autentyczna jest jako praktyk - uczennica i instruktor jednocześnie. To nie był jeden świadomy wybór ani przypadek. To było coś, co wyrosło z potrzeby zadbania o siebie, a z czasem przerodziło się w chęć dzielenia się tym z innymi.

MASAŻYSTA ROKU MIEJSCE I

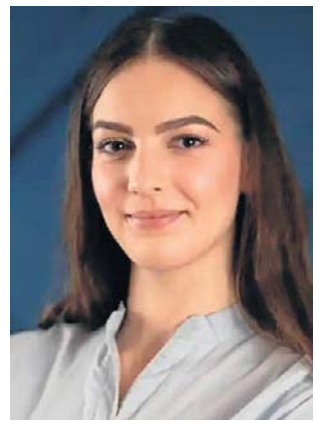
Daria Knop



Wybrała masaż, ponieważ pomaganie innym daje jej ogromną satysfakcję. Widok osoby, która po zabiegu czuje się lepiej, jest bardziej zrelaksowana i pozbawiona bólu, utwierdza ją w przekonaniu, że podjęła właściwą decyzję. Daria Knop (Renewal Studio Masaże Daria Knop, Gorzów Wielkopolski) najbardziej lubi w swojej pracy kontakt z ludźmi. Każda osoba, która trafia do jej gabinetu, ma swoją historię, potrzeby i oczekiwania. Ceni możliwość poznawania tych historii, budowania relacji oraz wspierania klientów w drodze do lepszego samopoczucia. Największą satysfakcję daje jej moment, gdy klient po masażu wychodzi bez bólu, zrelaksowany i z uśmiechem na twarzy. Podkreśla, że to relacja z ludźmi sprawia, że ta praca jest tak ciekawa i daje poczucie spełnienia.

MIEJSCE II

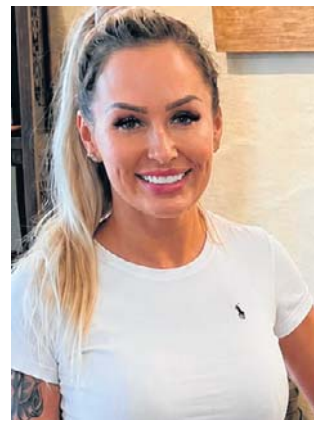
Natalia Wlizło



Natalia Wlizło (Masaż Natalia Wlizło, Zielona Góra) spełnia się w kierunku, który pozwala jej dbać o zdrowie, harmonię i dobre samopoczucie innych. Jest magistrem wychowania fizycznego i instruktora gimnastyki korekcyjnej. Swoją wiedzę poszerzyła w dwuletniej szkole masażu. I od tego czasu stale podnosi swoje kompetencje na kursach i szkoleniach, wszytko po to, aby zapewniać swoim podopiecznym pomoc na jak najwyższym poziomie. Na co dzień pomaga innym w powrocie do zdrowia i życia bez bólu i dyskomfortu.

MIEJSCE III

Ewelina Wojtaszewska



Ewelina Wojtaszewska (Vie Saine by Ewelina Wojtaszewska, Zielona Góra) opisuje, że decyzja o zostaniu masażystką była jej świadomym wyborem i naturalnym etapem rozwoju: - Nieustannie poszerzam swoją wiedzę i umiejętności, ponieważ wierzę, że dobry terapeuta powinien rozwijać się przez całe życie. W swojej pracy łączę profesjonalny masaż z holistycznym spojrzeniem na człowieka, dbając nie tylko o redukcję bólu i napięć, ale również o wyciszenie, regenerację i odzyskanie wewnętrznej równowagi.

DIETETYK ROKU MIEJSCE I

Agnieszka Melska



Agnieszka Melska (Dietetyk Agnieszka Melska, Piotrów) zaczęła najpierw trenować sama, po kilku latach zdobyła tytuł trenera personalnego i zaczęła prowadzić podopiecznych oraz treningi grupowe. Wiedziała jednak, że dieta to podstawa, więc poszła w tym kierunku, aby jej podopieczni mieli kompleksową opiekę. - Fascynują mnie metamorfozy moich podopiecznych. Niewiarygodnie piękne efekty pracy, nawet po 30 kg w dół, ale przede wszystkim zadowolenie ludzi i ich podejście do diety jako do zmiany stylu życia na zawsze - mówi pani Agnieszka, która dietetyką i treningami zajmuje się od 8 lat. Zwycięstwo to dla niej nagroda za zaangażowanie oraz działania z sercem i zamiłowaniem.

MIEJSCE II

Katarzyna Peter



Katarzyna Peter (Katarzyna Peter Dobry Dietetyk, Żagań) z wykształcenia jest dietetykiem klinicznym i psychodietetykiem. Jej podejście do pacjentów polega na holistycznym ujęciu człowieka. Wszystkie opracowane przez nią programy dietetyczne są zawsze indywidualnie dopasowane do potrzeb i oczekiwań pacjentów. Współpraca z panią Katarzyną to nie tylko gotowe rozwiązania, ale i nauka o żywności i wyrabianie nawyków, które zostają na lata.

MIEJSCE III

Patrycja Gołąb



Patrycja Gołąb (Dietetyk dzieci, młodzieży i dorosłych Patrycja Gołąb, Gorzów Wielkopolski) od zawsze chciała być dietetykiem. Na pracę z dziećmi ukierunkowała ją doktor diabetolog. W pamięci szczególnie ma historię 8-letniej dziewczynki, która zmagała się z otyłością i bardzo chciała być szczuplejsza w dniu swojej I Komunii Świętej. Współpracę rozpoczęły pół roku wcześniej i kiedy rodzice przesłali pani Patrycji zdjęcie z tego wydarzenia, popłakała się ze szczęścia...

eprasa.pl 2fda5cbcde

LAUREACI PLEBISCYTU

FRYZJER ROKU

Gorzów Wielkopolski	**Olga Golowanowa**, Salon Fryzjerski Varvara, Gorzów Wielkopolski
Zielona Góra	**Natalia Mikuła**, Salon Fryzjerski Natalia Mikuła, Zielona Góra
powiat krośnieński	**Ewelina Marek**, Salon Fryzjerski Beauty, Krosno Odrzańskie
powiat międzyrzecki	**Oliwia Kisiel**, Salon Fryzjerski Anna Hadryś-Farat Centrum Szkoleniowe, Międzyrzecz
powiat nowosolski	**Iwona Wankowska**, Fryzjer Mobilny Iwona Wankowska, Modrzyca
powiat słubicki	**Anna Wawrzyniak**, Studio Fryzjerskie Sensuelle, Słubice
powiat strzelecko-drezdenecki	**Magdalena Grobelska**, Salon Fryzjerski Magdalena Grobelska, Stare Kurowo
powiat sulęciński	**Ewa Czarnodolska**, Ewa Czarnodolska Fryzjerka Mobilna, Krzeszyce
powiat świebodziński	**Dorota Derkacz**, Salon Fryzjerski IMAGE, Świebodzin
powiat świebodziński	**Karolina Wojnarowska**, Salon IMAGE Dorota Derkacz, Świebodzin
powiat wschowski	**Patryk Grzybowski**, Salon Fryzjerki Image, Wschowa
powiat zielonogórski	**Angelika Kajmowicz**, Angelika Kajmowicz Mobilny Fryzjer stylista, Górzykowo
powiat żagański	**Justyna Pielichowska**, Salon Fryzjerski Justyna, Gozdnica
powiat żarski	**Martyna Floryjańczyk**, Floryjańczyk Martyna Zakład Fryzjerski Damsko - Męski, Żary

KOSMETYCZKA ROKU

Gorzów Wielkopolski	**Edyta Stefaniak**, BASANTI, Gorzów Wielkopolski
Zielona Góra	**Sylwia Dziewulak**, Salon Kosmetyczny Kliwia, Zielona Góra
powiat gorzowski	**Zuzanna Chruszczewska**, Beauty Space, Witnica
powiat międzyrzecki	**Magdalena Szmyt**, Salon Hollywood, Międzyrzecz
powiat nowosolski	**Patrycja Maćków**, Salon Kącik Piękna, Nowa Sól
powiat słubicki	**Edyta Didyk**, Salon Urody Edyta Didyk, Ośno Lubuskie
powiat sulęciński	**Kamila Kościółek**, KK Beauty House Kamila Kościółek, Długoszyn
powiat świebodziński	**Marta Miecznik**, AKADEMIA Urody, Świebodzin
powiat żagański	**Magdalena Bareła**, Gabinet Kosmetyczny Magda, Iłowa
powiat żarski	**Joanna Oszmiańczuk**, OdNowa Studio Urody, Żary

STYLISTKA PAZNOKCI ROKU

Gorzów Wielkopolski	**Natalia Grabowska**, Gorzów Wielkopolski
Zielona Góra	**Barbara Strzelczyk**, Salon Lejdis, Zielona Góra
powiat gorzowski	**Aleksandra Janecka**, Stylizacja Paznokci Aleksandra Janecka, Kostrzyn nad Odrą
powiat krośnieński	**Nikola Ochal**, Manifaktura Nikola Ochal, Gubin
powiat międzyrzecki	**Liubow Krzyżanowska**, Beauty House Sofija Krzyżanowska, Międzyrzecz
powiat nowosolski	**Marta Rumińska**, Salon Kosmetyczny Marta, Nowa Sól
powiat słubicki	**Edyta Zator**, Malovane Edyta Zator, Rzepin
powiat strzelecko-drezdenecki	**Schabana Kozielec**, Studio Kosmetyczne Schabana Kozielec, Strzelce Krajeńskie
powiat sulęciński	**Gabriela van Den Akker**, aura.beauty.studio, Sulęcin
powiat świebodziński	**Sandra Kubik**, Magdalena Sokólska Usługi Kosmetyczne, Świebodzin
powiat wschowski	**Edyta Maćkowiak**, Salon Kosmetyczny Ambrozja, Wschowa
powiat żarski	**Monika Jarzębińska**, MonicaNails, Lubsko

SALON FRYZJERSKI ROKU

Zielona Góra	**Hair by Paula**, Zielona Góra, Krośnieńska 7
Zielona Góra	**No.11 Dom Urody**, Zielona Góra, pl. Pocztowy 11
Zielona Góra	**Studio Fryzur Katarzyna Redler**, Zielona Góra, 1 Maja 14/2
powiat krośnieński	**HairCut Salon by Adrianna**, Gubin, Obrońców Pokoju 21/17
powiat międzyrzecki	**Atelier Fryzur Anna Podsiadła**, Skwierzyna, 9 Maja 1
powiat słubicki	**Studio Fryzjerskie Sensuelle**, Słubice, pl. Przyjaźni 10/2
powiat strzelecko-drezdenecki	**Salon Akademia Ramiączek Barbershop**, Dobiegniew, Gdańska 6/8
powiat świebodziński	**Men Studio Łopata**, Świebodzin, Sikorskiego 19/2
powiat zielonogórski	**Fryzjerstwo Joanna Gnyszka**, Sulechów, Syzyfowa 2
powiat żagański	**Salon Fryzjerski Grażyna Pazoła**, Szprotawa, Kościuszki 51/3
powiat żarski	**Ambasada Piękna**, Żary, Okrzei 58/2

STUDIO URODY ROKU

Gorzów Wielkopolski	**Salon Kosmetyczny Beautivation**, Gorzów Wielkopolski, Starzyńskiego 1 lok. 13
Zielona Góra	**Lunea Beauty**, Zielona Góra, Kopernika 9
powiat gorzowski	**HouseofBeauty**, Kostrzyn nad Odrą, Strzelecka 9-11
powiat krośnieński	**Joanna Trzaska Nails&Beauty**, Gubin, Nowa 5
powiat międzyrzecki	**Salon Kosmetyczny Sofija**, Międzyrzecz, Mieszka i 8
powiat nowosolski	**Gabinet Urody Angelika Godlewska**, Nowa Sól, Szeroka 4
powiat strzelecko-drezdenecki	**Magia Salon Kosmetyczny**, Drezdenko, Poznańska 7
powiat świebodziński	**Lill Beauty Salon Kosmetyczny**, Świebodzin, Matejki 1/28C
powiat zielonogórski	**Aleksandra Jeton Make-up&lashes**, Kargowa
powiat żarski	**Manufaktura Urody**, Żary, Wrocławska 2/5

BARBER ROKU

1. miejsce	**Kacper Lewandowski**, Blue Barber, Żary
2. miejsce	**Blanka Sempowicz**, JMZ Barbers, Witnica
3. miejsce	**Mustafa Hyusnyu**, Mustinio Barber Shop, Słubice

MAKE-UP ARTIST ROKU

1. miejsce	**Agata Skurzyńska**, Agnes makeup, Lubsko
2. miejsce	**Karolina Sudnik**, Karola Maluje Nails & Beauty, Bobrowice
3. miejsce	**Agata Korsak**, Korsi makeup&nails, Zwierzyn

STYLISTKA RZĘS I BRWI ROKU

1. miejsce	**Małgorzata Trzcińska**, MT stylizacja Rzęs, Jasień
2. miejsce	**Joanna Ratajczak**, Beauty Lashes & Brows Jr, Świebodzin
3. miejsce	**Alina Ustrzycka**, Beauty Studio Stylizacji Rzęs Alina, Kostrzyn nad Odrą

LINERGISTKA ROKU

1. miejsce	**Kinga Czerny**, kingaczerny_pum, Zielona Góra
2. miejsce	**Marlena Sabaj**, MS Studio, Gorzów Wielkopolski
3. miejsce	**Karina Gurynowicz**, Karina Gurynowicz Studio, Zielona Góra

PODOLOG ROKU

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

MISTRZ TATUAŻU I/LUB PIERCINGU ROKU

1. miejsce	**Roman Storchylo**, Back in black Tatto Studio, Słubice
2. miejsce	**Kamil Ograbek**, Bad Dogzz Studio Tattoo, Strzelce Krajeńskie
3. miejsce	**Alicja Motylewska-Masiukiewicz**, Cisza - Studio Tatuażu, Dobiegniew

KOSMETOLOG ROKU

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

MASAŻYSTA ROKU

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

TRENER PERSONALNY LUB FITNESS/INSTRUKTOR JOGI ROKU

1. miejsce	**Anna Dudek**, Yogini Studio, Zielona Góra
2. miejsce	**Oleksandra Kozlovska**, Chillout Joga & Pilates, Gorzów Wielkopolski
3. miejsce	**Daria Kozera**, Home Yoga Studio Daria Kozera, Zielona Góra

DIETETYK ROKU

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

eprasa.pl 2fda5cbcde

SANATORIA

Złota polska jesień jest tam przecudna. Najpiękniejsze polskie uzdrowiska

Kiedy kończy się lato, warto przyjechać tu na turnus lub choćby krótką wycieczkę po zdrowie i niezapomniane wrażenia

Emil Hoff

23 września 2026 r. zaczęła się astronomiczna jesień. Gdzieniegdzie już teraz podziwiać można kolorowe liście, ale prawdziwej powodzi barw – słynnej złotej polskiej jesieni – spodziewać się można w październiku i listopadzie. Jest jeszcze czas na zaplanowanie pobytu w którymś z polskich uzdrowisk, które jesienią są wyjątkowo piękne.

Dlaczego uzdrowisko? W miejscowościach uzdrowiskowych można połączyć rekreację ze wzmocnieniem zdrowia. Nie trzeba nawet mieć skierowania na turnus od NFZ. Każdy może korzystać z uzdrawiającego mikroklimatu uzdrowisk, pić tamtejsze wody mineralne, spacerować po zadbanych parkach i ogrodach zdrojowych, a także trasach turystycznych prowadzących po okolicy. Wycieczka do uzdrowiska to doskonały pomysł na rodzinny wypoczynek np. w czasie jednego z długich weekendów w październiku i listopadzie. Ale jeśli marzy wam się jednak pełen turnus, lecz czas oczekiwania na pobyt z NFZ jest za długi, spróbujcie wykupić prywatny turnus w sanatorium w odpowiadającym wam terminie jesiennym – nie trzeba mieć skierowania, nie czeka się długo, a płatne turnusy nie muszą być drogie.

Dlaczego jesienią? Większość polskich uzdrowisk to miejsca otoczone przyrodą, malowniczymi lasami, jeziorami czy górami. Jesienią wyglądają więc wyjątkowo pięknie: ogniste liście, spektakularne zachody słońca, zapach ziemi po deszczu – to wszystko sprawia, że jesień w Polsce ma niesamowity klimat, aurę melancholii i nostalgii. Jesienią jest też spokojniej, bo wakacje szkolne już dawno się skończyły, można więc cieszyć się wypoczynkiem i spacerami bez tłumów i zgiełku. Sama jesienna pogoda też jest atutem, bo bardziej sprzyja zwiedzaniu i wycieczkom pieszym lub rowerowym niż letnie upały, a w przypadku miejscowości nadmorskich dodatkowo burze wydobywają z wody więcej jodu jesienią niż latem.

Do tych uzdrowisk koniecznie wybierz się jesienią

Goczałkowice-Zdrój: weekend na kolorowo

Goczałkowice-Zdrój to wyjątkowo malownicza miejscowość, niezależnie od pory roku. Zachwyca zabytkowa zabudowa uzdrowiskowa z XIX wieku z elementami muru pruskiego i neobaroku, otoczona rozległym parkiem zdrojowym. Jesienią jest tu szczególnie kolorowo, zwłaszcza w rozległych Ogrodach Kapias. To też dobre miejsce dla osób, które najlepiej wypoczywają nad wodą – Goczałkowice leżą nad Zbiornikiem Goczałkowickim, a także nad jeziorem Łąka i licznymi stawami rybnymi.

Infrastruktura uzdrowiskowa nie pozostawia wiele do życzenia. Zespół Sanatoryjno-Szpitalny Rehabilitacji Narządu Ruchu „Gwarek" zajął pierwsze miejsce w moim rankingu najlepszych sanatoriów na NFZ nad jeziorami.

Szczawnica: jesienne wczasy dla aktywnych

Szczawnica jest nie tylko piękna – dobrze zachowała się tu dawna zabudowa uzdrowiskowa – ale też wyjątkowo dobrze nadaje się na bazę wypadową do wycieczek w Pieniny i Beskid Sądecki. Jeśli lubicie wypoczywać aktywnie w górach, Szczawnica jest uzdrowiskiem w sam raz dla was. Względnie łatwe szlaki wiodą do przepięknych zakątków, w tym np. na Szafranówkę, Bryjkarkę i Bereśnik.

Polańczyk: relaks u bram Bieszczadów

Polańczyk jest malowniczo położony nad Jeziorem Solińskim. Jest tu więc właściwie wszystko: jezioro z zaporą, na której koronę można wejść, piękne, gęste lasy, a nawet nowoczesna kolejka gondolowa, która zabierze was na szczyt Góry Jawor, z którego rozciągają się zapierające dech w piersiach widoki (z wagonika kolejki zresztą też).

W okolicy nie brakuje tras pieszych i rowerowych. By cieszyć oczy jesiennymi pejzażami, szczególnie warto wybrać się na punkty widokowe np. na Horbie i Kubajce. Poza tym Polańczyk to dobra baza do wypadu w Bieszczady, na tamtejsze połoniny, które właśnie jesienią są najpiękniejsze.

A jeśli wolicie się zrelaksować i podleczyć, w Polańczyku macie wyjątkowo duży wybór sanatoriów cieszących się uznaniem kuracjuszy. „Plon", „Solinka", „ Dedal" i „AMER-POL" znalazły się w moim rankingu najlepszych sanatoriów na NFZ nad jeziorami.

Muszyna: niezwykłe ogrody w jesiennej szacie

Muszyna słynie ze swoich ogrodów: sensorycznego, który działa na wszystkie zmysły, i tematycznych, w których podziwiać można niezwykłe aranżacje nawiązujące do obcych kultur, np. greckiej czy chińskiej. Ogrody Muszyny warto zobaczyć o każdej porze roku, również jesienią, zwłaszcza że cała Dolina Popradu wygląda o tej porze roku spektakularnie za sprawą kolorowych liści.

Działające w Muszynie Sanatorium Rehabilitacji Uzdrowiskowej REVITA i sanatorium Korona trafiły do mojego rankingu najlepszych sanatoriów na NFZ w lasach i puszczach.

Nałęczów: jesienią wzmocnisz tu swoje serce

Nałęczów to przeurocze miasto-ogród i uzdrowisko z długimi tradycjami, którego mikroklimat i wody mineralne wykorzystuje się w leczeniu różnego rodzaju schorzeń kardiologicznych. Stabilna pogoda i dobre nasłonecznienie sprawiają, że Nałęczów nadaje się doskonale na jesienną wycieczkę dla osob spragnionych wyciszenia, relaksu i kontaktu z naturą.

Tutejszy park zdrojowy słynie z urody i historii – przechadzali się tu znamienici goście Nałęczowa z minionych epok, w tym Bolesław Prus i Stefan Żeromski (obaj mają w uzdrowisku dedykowane sobie muzea). Atrakcje czekają też poza centrum miasta: Nałęczów otaczają unikatowe wąwozy lessowe, które jesienią prezentują się naprawdę wyjątkowo.

Kolejowy Szpital Uzdrowiskowy w Nałęczowie oraz tutejsze Sanatorium Uzdrowiskowe Rolnik znalazły się w moim rankingu najlepszych sanatoriów w lasach i puszczach.

Dąbki: tam nasycisz się jodem

Jesienne sztormy sprawiają, że właśnie o tej porze roku w powietrzu nad morzem jest wyjątkowo dużo jodu (nie wspominając o bursztynie osadzanym przez fale na plażach). Dobrym miejscem, by nasycić się tym jesiennym jodem, są Dąbki – urocza i spokojna wieś uzdrowiskowa, położona jednocześnie nad Bałtykiem i Jeziorem Bukowo, z szeroką plażą ciągnącą się na północ do Darłowa i na południe do Mielna, z punktem widokowym nad Kanałem Szczuczym po drodze.

Tutejszy zakład Bursztyn Medical SPA & Wellness zajął wysokie, 3. miejsce w moim rankingu najlepszych sanatoriów nad morzem.

Kudowa-Zdrój: moc jesiennych atrakcji

Kudowa-Zdrój to świetne miejsce na rodzinną wycieczkę z dziećmi, a to za sprawą dodatkowych atrakcji, które mogą spodobać się młodszym turystom i kuracjuszom. Silne wrażenie robi słynna Kaplica Czaszek, warto też wybrać się na spacer po Parku Zdrojowym na Górze Parkowej i do najciekawszych zakamarków okolicy Szlakiem Ginących Zawodów.

Kudowa to też dobra baza do wycieczek w Góry Stołowe. Jesienią Błędne Skały czy Szczeliniec Wielki z tzw. Skalnym Miastem wyglądają obłędnie i rozciągają się z nich naprawdę magiczne widoki.

Supraśl: jesień pachnąca żywicą

Supraśl to wyjątkowo nastrojowa miejscowość, na co niemały wpływ ma zapewne fakt, że punktem centralnym jest tu warowny Monastyr Zwiastowania Przenajświętszej Bogurodzicy z unikatowym muzeum ikon.

Jesienią wyjątkowo pięknie jest w zadbanym Parku Saskim, atrakcją są też gęste, żywiczne lasy Puszczy Knyszyńskiej – pozyskiwaną w niej żywicę wykorzystuje się do produkcji olejków eterycznych. Warto wybrać się tam na wycieczkę.

Sanatorium Holmed w Supraślu znalazło się w moim rankingu najlepszych sanatoriów w lasach i puszczach.

Rabka-Zdrój: tu zadbasz o zdrowie dzieci

Mikroklimat Rabki-Zdroju oraz tutejsze wody lecznicze służą każdemu, ale szczególnie dzieciom. Mają pozytywny wpływ na układ oddechowy i krążenia, co ma szczególne znaczenie w sezonie przeziębień i infekcji.

Dlatego Rabka-Zdrój wyjątkowo dobrze nadaje się na jesienną wycieczkę z dziećmi. Możecie tu wzmocnić zdrowie i poprawić kondycję w czasie spacerów lub rowerowych wycieczek po okolicznych pasmach górskich: Gorcach, Paśmie Babiogórskim czy Beskidzie Wyspowym.

Gołdap: wypoczynek w „polskiej tajdze"

Gołdap otaczają gęste lasy, w tym piękna Puszcza Romincka, nazywana „polską tajgą". Większość drzew jest wprawdzie iglasta, ale Puszcza ma też dużą domieszkę dębów, klonów, lip i brzóz, które jesienią mienią się kolorami. Gołdap to świetna baza wypadowa do rowerowych wycieczek, np. Szlakiem Rominckich Jeleni, a poszukiwacze niesamowitych wrażeń mogą odwiedzić zagubione wśród lasów opuszczone wiadukty w Stańczykach.

W samej Gołdapi można skorzystać z nowoczesnych tężni solankowych. Tutejsze Sanatorium Uzdrowiskowe „Wital" znalazło się w moim rankingu najlepszych sanatoriów nad jeziorami.

Świeradów-Zdrój: ścieżka w koronach jesiennych drzew

Świeradów w jesiennej szacie możesz podziwiać w unikatowy sposób: z trasy Sky Walk, czyli niesamowitej ścieżki w koronach drzew, prowadzącej spiralą na szczyt wieży widokowej, jednej z najwyższych w Polsce. Już ta atrakcja wystarczy, by warto było zaplanować weekend w tej miejscowości: takiego jesiennego spaceru nie odbędziecie w żadnym z wielkich miast.

Do tego w okolicy nie brakuje malowniczych szlaków spacerowych i tras rowerowych, można też wjechać kolejką gondolową na Stóg Izerski i ponownie cieszyć się pięknymi widokami.



FOT. KARINA TROJOK

Polskie uzdrowiska jesienią są wyjątkowo piękne. Warto wybrać się do któregoś z nich o tej porze roku

eprasa.pl 2fda5cbcde

KOBIETA

Jesienią te przykre objawy mogą się nasilać. Zaskakujący wpływ zimna na kobiety

oprac. Emil Hoff

Ciemne poranki i zimne noce mogą nasilać objawy menopauzy – od obniżonego nastroju i bólu stawów po nocne poty i suche oczy.



FOT. GUIDO MIETH, GETTY IMAGES

Jesienią i zimą u kobiet przechodzących menopauzę mogą się pojawić nieprzyjemne objawy

Pory roku się zmieniają, a sezon chłodniejszej pogody może oznaczać nieprzyjemne zmiany dla osób przechodzących menopauzę.

– Zimna pogoda może sprawić, że okres perimenopauzy i menopauzy będzie dla niektórych kobiet trudniejszy, a ich objawy staną się cięższe do opanowania – mówi dr Nikki Ramskill, lekarka rodzinna specjalizująca się w zdrowiu kobiet, zarejestrowana specjalistka ds. menopauzy w British Menopause Society (BMS) i założycielka brytyjskiej Female Health Doctor Clinic. – Spadający poziom estrogenu wpływa nie tylko na to, jak organizm reguluje temperaturę, ale także na całe mnóstwo objawów wywołanych zmianami hormonalnymi, które nasilają się przez zimno i brak światła słonecznego.

Jeśli sama przechodzisz menopauzę, lepiej sprawdź, czego możesz doświadczać w związku ze zmianą pogody.

Obniżony nastrój

Wstawanie po ciemku jest trudne dla większości osób, ale Ramskill wyjaśnia, dlaczego jest to jeszcze gorsze, gdy poziom estrogenu spada:

– Brak światła słonecznego i krótsze dni sprawiają, że wszyscy czujemy się podle. Mniejsza ilość światła dziennego może zaburzać nasz rytm okołodobowy, a brak witaminy D z promieni słonecznych powoduje zmęczenie oraz bóle mięśni i stawów. Ale jeśli poziom estrogenu jest niski, zmniejsza się również aktywność serotoniny i dopaminy w mózgu, co prowadzi do obniżonego nastroju i lęku. Dodatkowo zmiany hormonalne sprawiają, że kobiety na tym etapie życia są bardziej podatne na sezonowe zaburzenie afektywne (SAD).

Bóle stawów i mięśni

Wiele kobiet w okresie menopauzy mówi, że czuje się bardziej „sztywno" w chłodniejszą pogodę, co – jak wyjaśnia Ramskill – również wynika z niedoboru witaminy D.

– Jeśli masz ciemniejszą karnację lub mocno się zakrywasz latem, nie zbudujesz odpowiednich zasobów witaminy D w ciepłych miesiącach, a kiedy przychodzi zima, wiele osób wpada w niedobór. Więc jeśli już odczuwasz sporo bólów i dolegliwości z powodu niskiego poziomu estrogenu, brak witaminy D dodatkowo potęguje problem, który następnie jeszcze pogarszamy, bo mniej się ruszamy – jest ciemno i zimno na zewnątrz, a my odkładamy wyjście na siłownię.

Ekspertka dodaje też, że w ludowym przekonaniu o „czuciu pogody" w kościach jest sporo prawdy naukowej.

– Niektóre osoby są bardzo wrażliwe na zmiany ciśnienia atmosferycznego i odczuwają bóle w palcach lub kolanach. Dzieje się tak, ponieważ w stawach mamy płyny, które prawdopodobnie reagują na otoczenie, a bez przeciwzapalnego działania estrogenu stan zapalny może być problemem.

Zimno wpływa na samopoczucie

Okres perimenopauzy i menopauzy staje się dla niektórych kobiet trudniejszy, a ich objawy cięższe do opanowania. Objawy wywołane zmianami hormonalnymi nasilają się przez zimno i brak światła słonecznego.

Zaburzony sen

Brak naturalnego budzenia przez światło słoneczne zimą spłaszcza rytm okołodobowy i hamuje poranną produkcję serotoniny, co oznacza, że kobiety w menopauzie dostają zimą podwójny cios – niedobór serotoniny związany z niższym poziomem estrogenu.

Ramskill wyjaśnia:

– Brak serotoniny wpływa na produkcję melatoniny, hormonu kontrolującego cykl snu i czuwania, co prowadzi do fragmentacji snu. Dodatkowo niski poziom estrogenu wpływa na zdolność organizmu do regulowania temperatury, powodując nocne poty, które zimą będą gorsze z powodu cięższej piżamy i pościeli.

I dodaje:

– Sięganie po gorące napoje w chłodne dni może też sprawić, że nieświadomie wypijasz więcej kofeiny, niż potrzebujesz.

Swędząca skóra i suche oczy

Niski poziom estrogenu sprawia, że naturalne „nawilżacze" skóry – oleje i ceramidy – gwałtownie spadają w okresie menopauzy, powodując suchą i swędzącą skórę.

– Dodajmy do tego wysuszający wpływ centralnego ogrzewania albo odwodnienie, bo w chłodniejsze dni nie mamy takiego bodźca, żeby pić, oraz wychodzenie na zimno – wszystkie te rzeczy pogorszą stan skóry – mówi lekarka.

Suche oczy mogą prowadzić do ich łzawienia, ale Ramskill ujawnia, że często ludzie nie rozpoznają, że właśnie to jest problemem.

– To ciągłe łzawienie to próba oczu, by odzyskać to, czego im brakuje. Brak ceramidów i olejów wpływa na skórę wokół oczu oraz na ich nawilżenie, a zimny wiatr jeszcze bardziej nasila ten problem.

Uderzenia gorąca i zimna

Istnieje biologiczny powód, dla którego kobiety z reguły odczuwają zimno bardziej niż mężczyźni.

– Estrogen sprawia, że nasze naczynia krwionośne są naturalnie bardziej rozszerzone, więc szybciej tracimy ciepło i bardziej marzniemy – mówi Ramskill. – Dlatego niektóre kobiety mają problem z klimatyzacją w biurze i znacznie mocniej odczuwają zimno zimą.

Spadający poziom estrogenu powoduje, że wewnętrzny termostat w mózgu błędnie interpretuje sytuację, uznając, że kobiety w menopauzie się przegrzewają, co uruchamia reakcję alarmową i aktywuje gruczoły potowe.

– Bycie opatuloną zimowymi ubraniami i siedzenie w ogrzewanym centralnie pomieszczeniu sprawi, że nagłe uderzenia gorąca będą jeszcze gorsze, kiedy trzeba będzie w pośpiechu zrzucić wszystkie warstwy – mówi Ramskill. – A po nich może nastąpić chłód „po uderzeniu", który sprawia, że kobiety czują się zmarznięte. Zimowy sezon świątecznych imprez także może dać się we znaki, ponieważ – jak mówi Ramskill – alkohol może nasilać uderzenia gorąca i zaburzać sen.

Strategie pomagające kontrolować objawy

Nie wszystkie kobiety mogą przyjmować hormonalną terapię zastępczą (HTZ), dlatego Ramskill proponuje inne strategie.

– Progesteron bioidentyczny może pomóc w śnie, ponieważ wywołuje senność. A melatonina, która według wytycznych NICE jest technicznie przeznaczona dla osób powyżej 55. roku życia, jest przeze mnie przepisywana także młodszym kobietom.

Ekspertka medyczna zaleca też:

– Witaminę D należy suplementować przez cały rok, suplementy przy niedoborze żelaza mogą pomóc przy zespole niespokojnych nóg, a glicynian magnezu może wspierać sen. Radzę również pacjentkom, by stosowały dietę śródziemnomorską bogatą w kwasy Omega-3 oraz produkty o wysokiej zawartości tryptofanu, a także dbały o nawodnienie, utrzymanie aktywności fizycznej, wychodzenie na słońce i dobre nawyki związane ze snem. Trzymaj bolące stawy w cieple i wypróbuj lampę lub okulary do terapii światłem przy SAD, aby poprawić ekspozycję na światło – dodaje.

eprasa.pl 2fda5cbcde

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

Napoje poprawiające odporność

Jak zadbać o swoją odporność jesienią?

Jesień to dla wielu z nas początek sezonu na infekcje. Powody są różnorodne – od mniejszej ilości światła słonecznego, co powoduje osłabienie organizmu, po zmianę diety, niższe temperatury, aż po suche powietrze w pomieszczeniach. Na wiele z tych czynników nic nie zaradzimy, można jednak zadbać o odporność. Są napoje, które zastąpią nam kawę, herbatę czy soki, a przy okazji dobrze wpłyną na zdrowie.

Zakwas buraczany

Zakwas z buraka wspomaga odporność, ponieważ zawiera naturalne probiotyki, które z kolei wspomagają florę jelitową. Jest bogaty w witaminę C i takie minerały, jak żelazo i kwas foliowy. Wspomaga wątrobę i nerki. Regularne picie tego napoju pomoże w ochronie przed infekcjami. Polecany jest on nie tylko przy anemii, ale też przy przeziębieniach i w okresie słabej odporności. Zakwas można kupić lub zrobić go samemu.

Oksymel

Oksymel to jeden z najbardziej cenionych napojów na odporność. Przygotowuje się go przede wszystkim z octu oraz miodu. Działa przeciwbakteryjnie, wzmacnia odporność, ułatwia radzenie sobie z infekcjami. Dobra wiadomość dla osób odchudzających się – oksymel ułatwia zrzucenie wagi. Oprócz octu i miodu do napoju można dodać między innymi imbir, cebulę, czosnek czy chrzan. Jak zrobić oksymel? Wybrane składniki (świeże warzywa, zioła czy nawet owoce) zalewamy żywym octem jabłkowym, słoik zakręcamy i zostawiamy w ciemnym miejscu na kilka tygodni. Raz na kilka dni składniki należy wymieszać. Po około 5 tygodniach całość przecedzamy przez gazę i do otrzymanego płynu dodajemy miód. Mieszamy i gotowe! Powstały eliksir najlepiej rozcieńczać w wodzie w proporcji około dwóch łyżek na szklankę wody.

Złote mleko

Złote mleko rozgrzewa, redukuje stany zapalne, łagodzi stres i wzmacnia odporność. Napój ten ma różne warianty, a bazuje na mleku, miodzie i przyprawach. Do golden milk, jak jest nazywany, można dodać kurkumę, cynamon, imbir, gałkę muszkatołową czy też pieprz.

Napój rozgrzewający

Cenisz sobie prostotę? Wybierz domowy napój rozgrzewający na bazie imbiru, kurkumy i cytryny. Składniki te należy włożyć do szklanki, zalać gorącą wodą, a gdy przestygnie, dodać łyżeczkę lub dwie miodu. Imbir łagodzi ból gardła czy katar, wspiera mechanizmy odporne organizmu. Z kolei kurkuma, dzięki kurkuminie, działa antybakteryjnie i przeciwwirusowo. Cytrynę warto dodać ze względu na zawartość witaminy C i właściwości moczopędne, co sprzyja usuwaniu toksyn.

Napój z propolisem

Propolis nazywany jest także kitem pszczelim. Ze względu na liczne właściwości zdrowotne określa się go naturalnym antybiotykiem. Składa się między innymi z żywic roślinnych, wosków, pyłku kwiatowego i polifenoli, ma także witaminy i minerały. Pszczoły propolisem wzmacniają i uszczelniają ul, a zarazem chronią go przed bakteriami, grzybami czy wirusami. Propolis ma wiele właściwości, także wspomaga odporność, stymulując układ odpornościowy i działa przeciwwirusowo. Jak zrobić napój z propolisem? Do szklanki ciepłej, ale nie gorącej, wody należy dodać około pół łyżeczki propolisu. Dla poprawy smaku można dodać łyżeczkę miodu.



FOT. FREEPIK

Rooibos

Rooibos, czyli napar z czerwonokrzewu, sprawdzi się w chłodne, jesienne dni, ponieważ skutecznie rozgrzewa. Dodaje energii, wspomaga odchudzanie i wzmacnia odporność. Działa antybakteryjnie i przeciwwirusowo, a także poprawia nastrój. Co więcej, nie zawiera kofeiny, ani teiny, więc może być bezpiecznie spożywany przez dzieci. Rooibos przygotowujemy tak, jak herbatę. Do szklanki należy dodać saszetkę z suszem lub wsypać go około dwóch płaskich łyżeczek, a następnie zalać zagotowaną i nieco przestudzoną wodą. Parzyć około 5 minut. Do smaku można dodać cytrynę lub miód. **Anna Moyseowicz**

A TO CIEKAWE

Nasze ukochane warzywo zostało Najbardziej Trującą Rośliną 2026 roku. Polacy się nim zajadają

W 2026 roku fasola ogrodowa została uznana za Najbardziej Trującą Roślinę w corocznym rankingu Ogrodu Botanicznego w Hamburgu. Jak to możliwe?

Ingrid Hintz-Nowosad

Ogród Botaniczny w Hamburgu (Botanische Sondergarten Wandsbe) od ponad dwudziestu lat organizuje konkurs, w którym wybierana jest najbardziej trująca roślina roku. Celem wydarzenia jest szerzenie świadomości na temat otaczających nas roślin uprawianych w domach, ogrodach i przestrzeni miejskiej. Choć często są one piękne, pożyteczne, a także smaczne i przynoszą korzyści zdrowotne, wiele z nich ma także niebezpieczne właściwości, których nie znamy. Co roku tworzona jest więc lista roślin o toksycznym działaniu. Następnie przez głosowanie wyłaniany jest zwycięzca.

Zgodnie z regulaminem konkursu nominacja danej rośliny może pojawić się tylko raz na pięć lat. Zwycięzca nie może być ponownie nominowany w kolejnych edycjach. Lista publikowana jest na początku roku, ale przypominamy o niej teraz, gdy w najlepsze trwa sezon na fasolę ogrodową.

W poprzednich latach za najbardziej trującą roślinę uznane były: orzechy nerkowca oraz pietruszka, a konkretnie jej nasiona, a także ziemniak, którego zielone części, owoce i kiełkujące bulwy są silnie toksyczne, oraz ozdobna wisteria, której wszystkie części są trujące.



FOT. 123RF

Zły sposób przygotowania fasolki może sprawić, że będzie ona trująca, gdyż zawiera toksyczne białko o nazwie fazyna

W 2026 wyłoniono następujących zwycięzców:

- fasola ogrodowa została wybrana na 22. roślinę trującą roku z wynikiem 516 głosów (30 proc.);
- trąbka anielska (Brugmansia suaveolens) – 27,9 proc.;
- szalej jadowity (Conium maculatum) – 16,4 proc.;
- ciemiernik (Helleborus niger) – 14,2 proc.;
- wawrzynek pospolity (Daphne mezereum) – 11,5 proc.

„Fasola ogrodowa – popularne warzywo – jest trująca? To niemożliwe! Jadłem fasolę wiele razy, nie robiąc się chory ani nawet nie umierając. Nie wydaje mi się!". Tak wyglądało wiele rozmów z odwiedzającymi Ogród Botaniczny w Hamburgu w 2025 roku, kiedy fasola ogrodowa została nominowana do najbardziej trującej rośliny roku.

Fasola ogrodowa i inne rośliny strączkowe należące do rodzaju „Phaseolus" zawierają toksyczną lektynę (związek białko–węglowodan) zwaną fazyną. Fasolka szparagowa jest w Polsce bardzo popularnym warzywem i jemy ją przez cały rok w mrożonej formie. To dietetyczne, niskokaloryczne i lekkostrawne warzywo, które można bezpiecznie spożywać nawet każdego dnia. Zapewnia spore dawki błonnika pokarmowego o właściwościach wspomagających funkcjonowanie przewodu pokarmowego, a szczególnie jelit.

Jednak zły sposób przygotowania fasolki może sprawić, że będzie ona trująca. Fasolkę szparagową przed spożyciem należy ugotować w wodzie, na parze, albo upiec. Nie należy konsumować fasolki szparagowej na surowo, gdyż zawiera toksyczne białko o nazwie fazyna, która negatywnie wpływa na jelita i może spowodować zatrucie. Ta toksyczna substancja, która prowadzić może do wymiotów, nudności i bólów brzucha. Fazyna jest neutralizowana podczas obróbki cieplnej. Fasolkę należy odpowiednio przygotować, aby pozbyć się szkodliwych substancji.

Wskazówki

- Gotuj przez co najmniej 10 do 15 minut w temperaturze 100 stopni.
- Krótkie blanszowanie lub parowanie często nie wystarcza.
- Lepiej wylać wodę z blanszowania i gotowania.

Dobra wiadomość: podczas gotowania fasolki (co najmniej 10-15 minut w 100 stopniach) fazyna jest niszczona, a warzywa są jadalne bez problemów!

Fasolki ogrodowe (Phaseolus vulgaris) oraz inne rośliny strączkowe zawierające fazynę to: fasolka szparagowa, fasola księżniczka, fasola nerkowa, fasola pome, fasola pinto, fasola ognista (Phaseolus coccineus), ciecierzyca (Cicer arietinum).

Ciecierzyca również zawiera fazynę i zawsze powinna być odpowiednio ugotowana przed spożyciem.

Fazyna to naturalna toksyna, która staje się nieszkodliwa dzięki odpowiedniemu przygotowaniu – gotowaniu.

Objawy zatrucia zwykle pojawiają się 2-3 godziny po spożyciu i objawiają się nudnościami, bólem brzucha, wymiotami oraz biegunką (prawdopodobnie krwawą).

W ciężkich przypadkach mogą wystąpić gorączka, dreszcze, spadki ciśnienia krwi, a nawet wstrząs, gdyż fazyna zlepia czerwone krwinki, utrudniając transport tlenu. Surowa fasola i ciecierzyca są również niebezpieczne dla zwierząt!

Jeśli pojawi się choćby najmniejsze podejrzenie zatrucia, należy natychmiast zgłosić się po pomoc medyczną.

eprasa.pl 2fda5cbcde

HIPOKRATES 2026

LIDERZY RANKINGÓW

LEKARZ RODZINNY LUB POZ ROKU
1. **Marcin Kierkus,** Praktyka Lekarza Rodzinnego, Szprotawa
2. **Sebastian Najderek,** NZOZ MARIMED, Zielona Góra
3. **Magdalena Makulska,** Przychodnia Bogdaniec, Bogdaniec

PEDIATRA ROKU
1. **Zofia Hasik,** Przychodnia Familia, Nowa Sól
2. **Kazimierz Antonowicz,** Szpital Międzyrzecki, Międzyrzecz
3. **Błażej Woźniak,** Przychodnia Lekarska PANACEUM, Świdnica

PIELĘGNIARKA/PIELĘGNIARZ ROKU
1. **Katarzyna Petela,** Wielospecjalistyczny Szpital SPZOZ, Nowa Sól
2. **Marta Bagrowska,** Wielospecjalistyczny Szpital Wojewódzki, Gorzów Wielkopolski
3. **Zofia Obst,** Samodzielny Publiczny Szpital dla Nerwowo i Psychicznie Chorych, Międzyrzecz

STOMATOLOG/ORTODONTA ROKU
1. **Agnieszka Różycka-Falów,** Aesthetic Dent, Gorzów Wielkopolski
2. **Agnieszka Cholewa,** Stomatologia i medycyna Estetyczna Agnieszka Cholewa, Cybinka
3. **Ewa Schlerf,** Diamante Dental, Zielona Góra

POŁOŻNA/POŁOŻNY ROKU
1. **Bożena Hrynkiewicz,** NZOZ Ars Medica Bis, Kożuchów
2. **Renata Szymarek,** Centrum Medyczne TopMed, Sulechów
3. **Małgorzata Rogowska,** SPZOZ, Sulęcin

GINEKOLOG ROKU
1. **Małgorzata Niedźwiecka,** Szpital Na Wyspie, Żary
2. **Wojciech Wiktorowicz,** IPL, Skwierzyna
3. **Zdzisława Makosz-Dittrich,** 105 Kresowy Szpital Wojskowy z Przychodnią SPZOZ, Żagań

CHIRURG ROKU
1. **Michał Zalewski,** Szpital na Wyspie, Żary
2. **Marek Żabczuk,** Nowy Szpital, Wschowa
3. **Ewa Dunas,** Szpital Uniwersytecki im. Karola Marcinkowskiego, Zielona Góra

ORTOPEDA ROKU
1. **Dawid Kawka,** Grande Medica, Zielona Góra
2. **Adrian Kita,** Szpital Międzyrzecki, Międzyrzecz
3. **Filip Adamcewicz,** Lubuskie Centrum Ortopedii im. dr. Lecha Wierusza, Świebodzin

FIZJOTERAPEUTA/OSTEOPATA ROKU
1. **Anna Sroka,** Gabinet Fizjoterapii Anna Sroka, Lubuski Szpital Specjalistyczny Pulmonologiczno-Kardiologiczny, Torzym
2. **Monika Górna-Siemiatowska,** Studio Fizjoterapii i Rehabilitacji Monika Górna-Siemiatowska, Trzciel
3. **Anna Malińska,** FizjoNeuroTerapia Anna Malińska, Gorzów Wielkopolski

KARDIOLOG ROKU
1. **Artur Filipczak,** Wiśniowa Clinic, Zielona Góra
2. **Rafał Zimoląg,** Wielospecjalistyczny Szpital SP ZOZ, Nowa Sól
3. **Ireneusz Dębski,** 105. Kresowy Szpital Wojskowy z Przychodnią SP ZOZ, Żary

UROLOG/NEFROLOG ROKU
1. **dr n. med. Andrzej Machnicki,** Gorzowska Lecznica Specjalistyczna, Gorzów Wielkopolski
2. **Marta Cylka,** Szpital Powiatowy im. dr Henryka Jordana, Sulęcin

OKULISTA ROKU
1. **Ewa Kuźmicz,** Aldemed, Zielona Góra
2. **Janusz Jasiński,** Gabinet Okulistyczny, Żary
3. **Aleksander Rzepka,** Gabinet Okulistyczny, Żagań

DERMATOLOG ROKU
1. **Aleksandra Bilińska,** Łużyckie Centrum Medyczne, Żary
2. **Zofia Polakowska,** P&P Beauty Clinic, Gorzów Wielkopolski

LARYNGOLOG ROKU
1. **Małgorzata Wróbel,** Aldemed Centrum Medyczne, Zielona Góra

ANESTEZJOLOG ROKU
1. **Bartosz Kudliński,** Szpital Uniwersytecki im. Karola Marcinkowskiego, Zielona Góra
2. **Marek Maślicki,** SP ZOZ, Nowa Sól
3. **Aleksandra Bobek,** Indywidualna Praktyka Lekarska, Zielona Góra

NEUROLOG ROKU
1. **Katarzyna Rynkiewicz,** NZOZ Kormed, Żagań
2. **Małgorzata Chorążyk,** Wielospecjalistyczny Szpital SP ZOZ, Nowa Sól
3. **Tymoteusz Czarnecki,** Wielospecjalistyczny Szpital SP ZOZ, Nowa Sól

RATOWNIK MEDYCZNY/RATOWNIK PRZEDMEDYCZNY ROKU
1. **Monika Staszak,** Transport Medyczny, Gubin
2. **Remigiusz Belau,** Nowy Szpital, Świebodzin
3. **Michał Lewandowski,** Szpital Uniwersytecki im. Karola Marcinkowskiego, Zielona Góra

FARMACEUTA/TECHNIK FARMACEUTYCZNY ROKU
1. **Adam Szczęś,** Apteka DOZ Akademicka, Zielona Góra
2. **Izabela Maćkowiak,** Punkt Apteczny Medis, Zielona Góra
3. **Maciej Tracz,** Dom Leków, Gorzów Wielkopolski

RADIOLOG/TECHNIK ELEKTRORADIOLOG ROKU
1. **Julia Kościak,** Prokardio, Zielona Góra
2. **Filip Laskowski,** Praktyka Lekarska, Zielona Góra
3. **Urszula Suchorska-Walusiak,** Szpital Uniwersytecki im. Karola Marcinkowskiego, Zielona Góra

ONKOLOG ROKU
1. **Marcin Napierała,** Szpital Uniwersytecki im. Karola Marcinkowskiego, Zielona Góra
2. **Bartłomiej Delijewski,** Centrum Medyczne Medyk, Gorzów Wielkopolski
3. **Agnieszka Bachan,** Wielospecjalistyczny Szpital Wojewódzki, Gorzów Wielkopolski

PSYCHOLOG/PSYCHOTERAPEUTA ROKU
1. **Izabela Matkowska,** Relacja Pracownia Psychoterapii i Psychoedukacji, Gorzów Wielkopolski
2. **Anna Pawelska-Mały,** Gabinet Psychologiczny Anna Pawelska-Mały, Poradnia Zdrowia Psychicznego Pozytywka, Zielona Góra
3. **Anna Mikułko,** Gabinet Psychologiczny, Międzyrzecz

Łączy ich odpowiedzialność za nasze zdrowie

Farmaceuci, lekarze różnych specjalności i inni pracownicy ochrony zdrowia każdego dnia spotykają nas - tych, którzy przychodzą do nich po pomoc, poradę, diagnozę, leczenie. Choć pracują w różnych miejscach i zajmują się różnymi dziedzinami, łączy ich odpowiedzialność za zdrowie drugiego człowieka, co jest godne docenienia. - Także dlatego chcemy poznać ich bliżej, więc dziś prezentujemy kolejne osoby uczestniczące w plebiscycie HIPOKRATES 2026 - opowiada Katarzyna Adamczyk, która opiekuje się nim od strony redakcyjnej.

Jak dodaje: - Przedstawianych przez nas w kolejnych odsłonach bohaterów akcji pytamy o ich zawodową codzienność, najważniejsze doświadczenia. Czasami są podobne, czasami różne, ale zawsze wspólnym mianownikiem jest praca na rzecz pacjentów i zaangażowanie, które zostało dostrzeżone zarówno na etapie nominacji do plebiscytu, jak i głosowania, które trwa.

Za nami już ponad miesiąc głosowania w akcji Hipokrates 2026, przed nami jego kolejni uczestnicy.

Szczegółów szukajcie na: gazetalubuska.pl/hipokrates

Mama farmaceutka zaszczepiła w nim pasję i miłość do zawodu

- Miłość do farmacji zaszczepiła we mnie moja mama, która również jest magistrem farmacji. Od najmłodszych lat towarzyszyłem mamie w pracy czy jako dziecko, gdy po zajęciach w przedszkolu mogłem mamę odwiedzać w aptece szpitalnej czy na studiach, gdy często w wakacje pomagałem jako pomoc apteczna już w aptece prywatnej mamy, której jest do dzisiaj właścicielką - wspomina Adam Szczęś (Apteka DOZ Akademicka, Zielona Góra). Praca nauczyła go przede wszystkim tego, co w ochronie zdrowia najważniejsze - empatii, cierpliwości oraz ciągłego dążenia do poszerzania swojej fachowej wiedzy. W pracy nasz nominowany do tytułu Farmaceuta/Technik Farmaceutyczny kieruje się prostymi zasadami: rzetelność, sumienność, empatia. To filary jego podejścia do pacjenta.

Poza pracą priorytetem jest dla niego rodzina i możliwość spędzania z nimi każdej wolnej chwili. - Te momenty są niczym los wygrany na loterii. Mówiąc o rodzinie mam tu na myśli nie tylko moje kochane dzieci, partnerkę Zosię czy dziadków, ale również będące członkami naszej zwariowanej rodzinki zwierzęta, a mianowicie psa Snoopiego i kotkę Plamkę - mówi pan Adam.



- Zorientowałam się, że bliżej mi do misji niż do biznesu - mówi

- To był plan B - zaczyna swoją opowieść Izabela Maćkowiak (Punkt Apteczny Medis, Zielona Góra). - Nie zdałam pomyślnie egzaminu wstępnego na wymarzony kierunek lekarski na Akademii Medycznej w Poznaniu. Miałam wrócić potem do planu A, ale mój perfekcjonizm zatrzymał mnie na nowej drodze. Praca w aptece lat 90. była niezwykle ciekawa, tak samo, jak w ogóle ciekawe i przełomowe były wtedy czasy. Tak zostało. Nie do końca mój wymarzony plan, ale jest dobrze. Dzisiaj myślę, że wszystko jest po coś - przekonuje nasza nominowana farmaceutka. Ta praca wbrew pozorom bardzo do niej pasuje. Zaczęła pracować u siebie. Było trudno, ale nauczyła się wielu rzeczy o funkcjonowaniu społeczeństwa, biznesu: - W czasie pandemii zorientowałam się, że bliżej mi do misji niż do biznesu. Po pracy jest prywatną wersją siebie. Jest nauczycielką jogi: - Dobry nauczyciel powinien pozostawać uczniem, więc uczę i uczęszczam na zajęcia. Kocham książki, dużo czytam, lubię kino, teatr, taniec. Lubię gotować, piec, karmić. Mam zwierzęta, podziwiam i kocham niezależność i wolność kota. Przyroda mnie koi, kiedy znajdę na nią czas. Uwielbiam swoich przyjaciół. Relacje są dla mnie największą wartością i urokiem życia.



PSYCHIATRA ROKU
1. **Katarzyna Antonowicz,** Samodzielny Publiczny Szpital dla Nerwowo i Psychicznie Chorych, Międzyrzecz
2. **Błażej Antosz,** Centrum Zdrowia Antoszówka, Gorzów Wielkopolski
3. **Norbert Miszczyk,** Ośrodek Profilaktyki i Pomocy Psychiatrycznej Relacja, Zielona Góra

MENEDŻER PLACÓWKI MEDYCZNEJ ROKU
1. **Małgorzata Mazur,** Centrum Medyczne Medi-Raj, Gorzów Wielkopolski
2. **Błażej Antosz,** Centrum Zdrowia Antoszówka, Gorzów Wielkopolski
3. **Mariola Bajor,** Nowy Szpital, Szprotawa

PARTNER GŁÓWNY PLEBISCYTU

synoptis® pharma

eprasa.pl 2fda5cbcde

PROGRAMOWO

G. 15:55

Gliniarze

Polsat

Dwóch napastników napada na mężczyznę i zabiera mu dużą sumę, którą ofiara miała przy sobie w gotówce. Okazuje się, że sprawa nie jest tak jednoznaczna, jak mogłaby się pierwotnie wydawać i nieco bardziej skomplikowana. Żona pobitego mężczyzny ujawnia bowiem kompromitujące męża zdjęcia z nieletnią kochanką, które mężczyzna dostał razem z żądaniem pieniędzy w zamian za milczenie. Policyjni detektywi trafiają na trop wyjątkowo sprytnej i bezwzględnej szajki szantażystów. Tymczasem po intensywnych zajęciach rehabilitacyjnych Patryk źle się czuje i prosi o przyjazd swoją matkę, Gośkę. Gośka przyjeżdża spóźniona z partnerem Tomaszem. Relacje Patryka z Tomaszem jeszcze bardziej się pogarszają.

G. 16:50

Szpital św. Anny

TVN

Ekipa pogotowia z Wojtkiem Fidorem otrzymuje wezwanie do restauracji, której właściciel zranił się nożem, a jego pracownik zemdlał. Ranny jest zdenerwowany, bo tego dnia miał mieć huczne otwarcie. Na miejsce przyjeżdża druga karetka z Tomkiem Jaworskim. Tymczasem dr Radecki przejmuje z SORu młodą trenerkę fitness, która skarży się na bardzo silny ból pleców. Dr Radecki czaruje pacjentkę, ale gdy otrzymuje wyniki, mina mu zrzednie. Odkrywa też, że nie powiedziała mu o ważnej przypadłości. Asia Wrońska spotyka się z Łukaszem, aby podpisać ugodę przed rozwodem. Po sprawie wybierają się razem na obiad, ale pojawienie się Daniela zmienia ich plany.



G. 20:30

Felicita

TVP 1

Akt notarialny potwierdza, to, co podejrzewała Zośka. Dokument czarno na białym stwierdza ponad wszelką wątpliwość, że Kamil i Giulia wspólnie kupili dom. Nietrudno zgadnąć, że zawiłe sprawy spadkowe jeszcze mocniej splatają ze sobą losy obu rodzin. W międzyczasie Oliwia dokonuje ciekawego odkrycia. Przeglądając różne rzeczy, nastolatka znajduje na tablecie Nica zdjęcia ojca. Fotografia przykuwa jej uwagę i prowokuje do kolejnych kroków. Oliwia postanawia, rzecz jasna nie zdradzając nikomu swoich zamiarów i tego, co odkryła, do wykonania kopii odkytej fotografii. Dobrze bowiem rozumie, że niewinny pozornie kadr może rzucić nowe światło na przeszłość Kamila i skrywane dotąd rodzinne tajemnice. Pytanie brzmi: co jeszcze nie zostało odkryte i czy każdy członek nowej, powiększonej rodziny ma dość sił, by dźwignąć kolejne odkrycie?



G. 20:15

NA WSPÓLNEJ

TVN



Wiola odwiedza córkę w szpitalu. Podczas spotkania Anastazja głównie krzyczy, że chce natychmiast wyjść i nienawidzi matki! Żona Andrzeja jest załamana i prosi Igora o wsparcie... Ania martwi się, że ukochany zbyt dużo bierze na siebie. Nie wie, że Igor uczestniczy w czymś większym – policyjnej prowokacji na narkotykowego dilera! Czy wystawiony na przynętę Leon da radę? Monika kombinuje skąd wziąć pieniądze na jej wymarzone mieszkanie w kamienicy. Damian jest wzburzony bo żona, bez porozumienia z nim, złożyła wniosek o kredyt! Cieślikowa żali się siostrze – Renata nie ma takich pieniędzy, żeby jej pożyczyć. Ich rozmowę słyszy Zięba. Wieczorem Włodek dzwoni do Renaty. Chce podarować Monice prawie 100 tysięcy złotych! Co na to Renata i Bogdan?! Halinka czai się pod szkołą Danki. Po tym, jak widziała tu swojego ukochanego z Bednarczuk, jest zdesperowana i musi dowiedzieć się, co ich łączy! Po południu wpada do pustego już budynku szkoły i przyłapuje Janusza, którego Tereska... obejmuje! Dla Dębkowej sprawa jest jasna...



G. 16:40

Dyrektorzy

TVP Kultura

Akcja serialu toczy się w bliżej nie umiejscowionym zakładzie produkcyjnym Fabel, obejmując okres od roku 1957 do 1972. Bohaterami kolejnych odcinków są dyrektorzy tegoż zakładu, kapitanowie naszego przemysłu. Ich działalność, nie pozbawiona błędów, została ukazana na szerokim tle przemian społeczno-obyczajowych zachodzących w kraju, w ścisłym powiązaniu z wysiłkami produkcyjnymi załogi zakładu i nastrojami panującymi wśród personelu technicznego. W roku 1957 zakład Fabel nie wykonał planu. Rozgoryczona załoga wybiera nowego dyrektora, starego pracownika zakładu – ślusarza Gajdę. Po pewnym czasie okazuje się jednak, że funkcja ta przerasta jego możliwości. Po jednej z błędnych decyzji dyrektor Gajda podaje się do dymisji. Na jego miejsce przychodzi młody, wykształcony człowiek – inżynier Stokłos.

eprasa.pl 2fda5cbcde

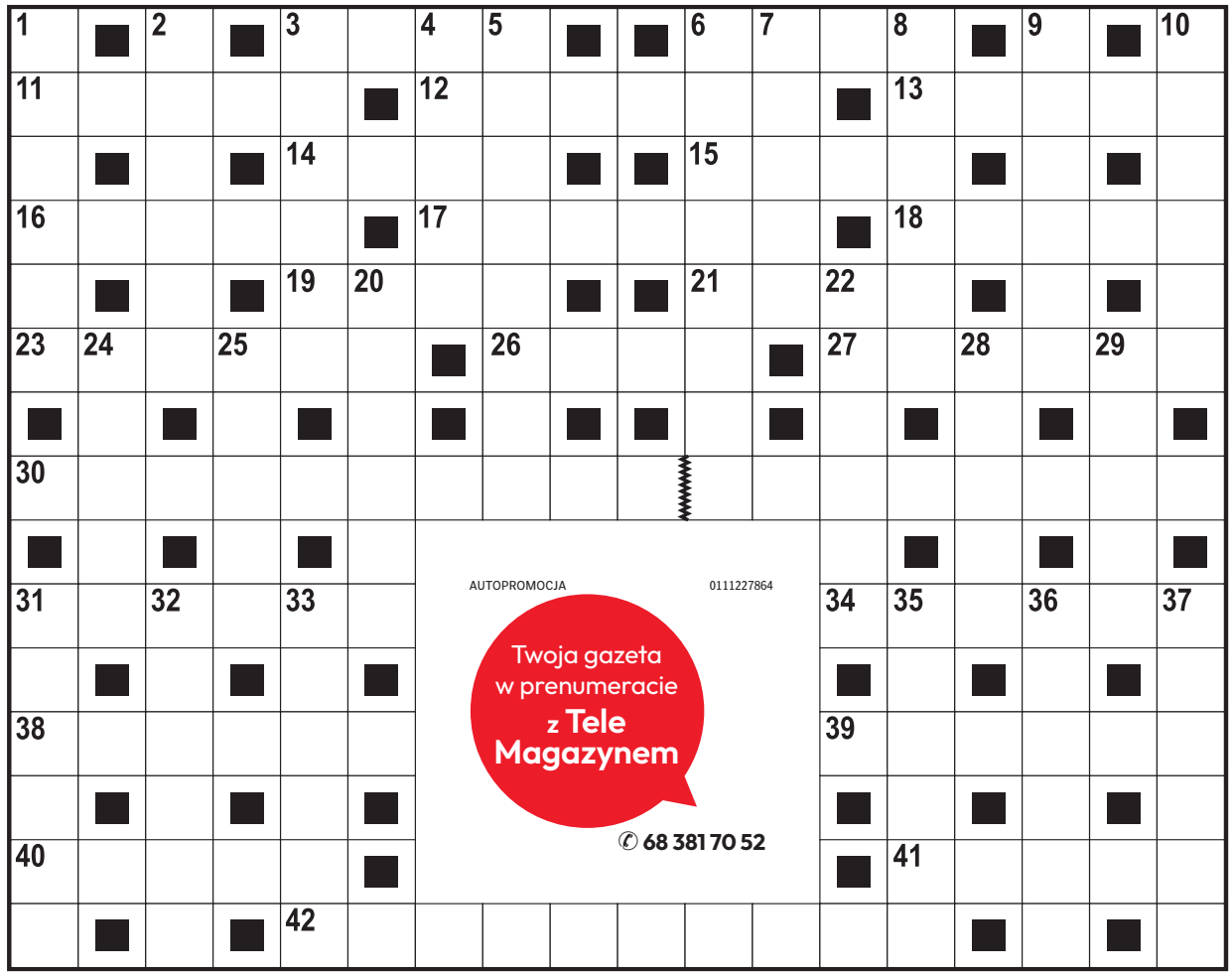
KRZYŻÓWKA NR 155

Poziomo:

3) nagły wzrost koniunktury,
6) miejsce zmagań pięściarzy,
11) „Polskie …”, serial wojenny,
12) dawny plac w obozie wojskowym,
13) w bajce spełniała trzy życzenia,
14) kolor, symbol niewinności,
15) podstawa kolumny lub filara,
16) pierożek w barszczu czerwonym,
17) gorące źródło w Islandii,
18) często trzymane na wodzy,
19) węgierka pod drzewem,
21) system rozgrywek sportowych,
23) część ekwipunku rycerza,
26) pomieszczenie w wiejskiej chacie,
27) imitacja towaru na wystawie,
30) jedna z dyscyplin olimpijskich,
31) komedia w reżyserii Juliusza Machulskiego,
34) niszczenie skorupy ziemskiej,
38) kozacka łódka jak ptak,
39) metal o symbolu Fe,
40) „… tajemnic”, film w reżyserii Clinta Eastwooda,
41) oczyszcza podejrzanego z zarzutów,
42) pantera lub likaon.

Pionowo:

1) lokalna uroczystość kościelna,
2) podmokły teren, bagno,
3) miłośnik hucznych zabaw, birbant,
4) ostatnia litera greckiego alfabetu,
5) państwo wyspiarskie na Oceanie Indyjskim,
6) François, autor powieści „Gargantua i Pantagruel”,
7) jezioro w północnej części Finlandii,
8) egzotyczny owoc jak kolor,
9) karczma na rozstaju dróg,
10) Cezary, bohater „Przedwiośnia”,
20) jednostka długości w astronomii,
22) strata poniesiona przez nowicjusza, frycowe,
24) polski producent sprzętu AGD,
25) roślina ogrodowa, jakobinka,
28) wersja auta z turyńskiej fabryki,
29) roślina o wijącej się łodydze,
31) model z fabryki Opla,
32) dwuletnia roślina rabatowa,
33) liczba wydanych egzemplarzy,
35) roślina oleista na biopaliwo,
36) myszka na ciele,
37) krzew z czarnymi owocami.

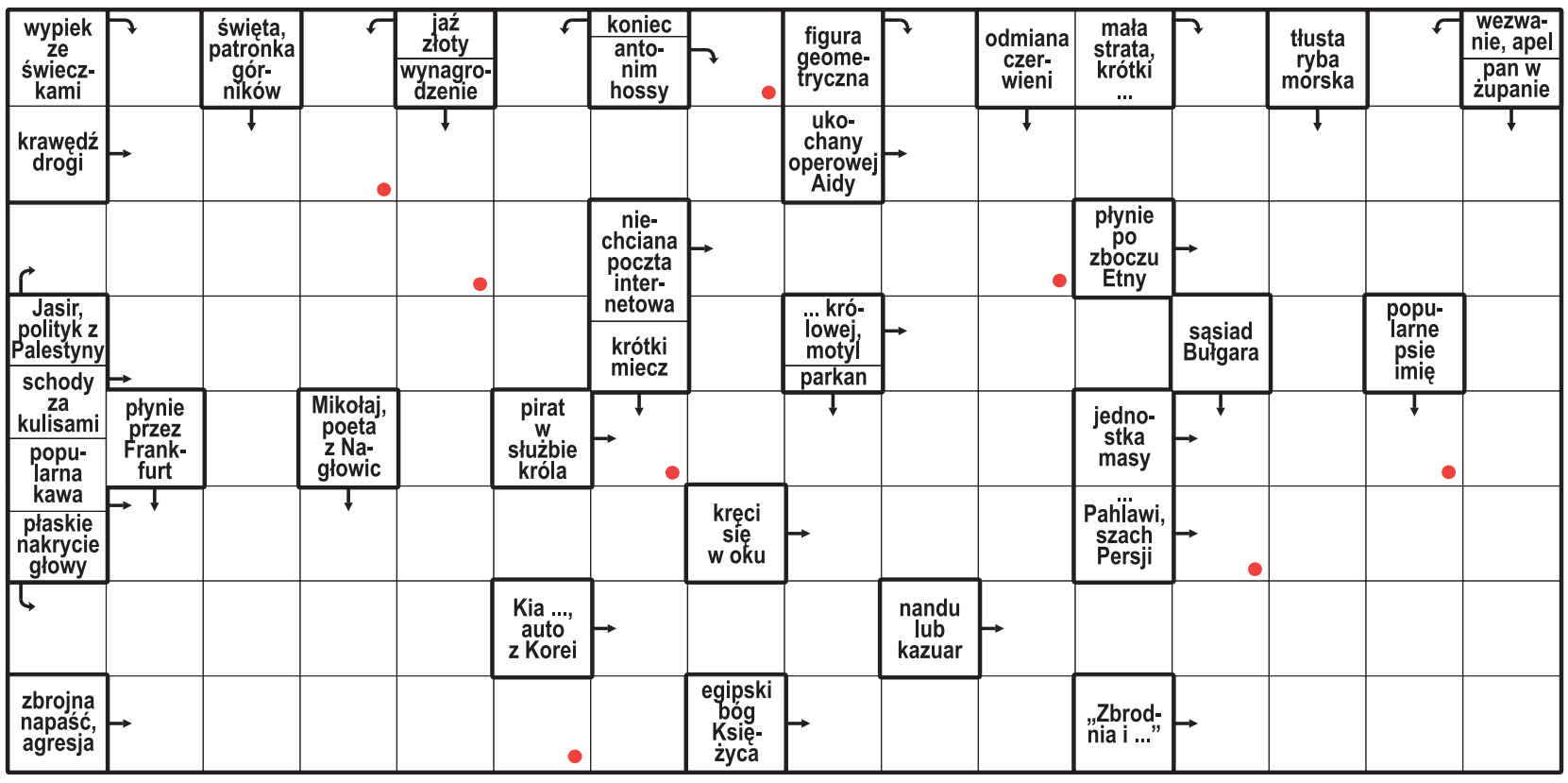


AUTOPROMOCJA 0111227864
Twoja gazeta w prenumeracie z Tele Magazynem
✆ 68 381 70 52

ROZWIĄZANIE NR 154

P	T	Y	Ś	■	C	■	S	■	B	A	B	E	L	■	K	■	A
■	A	■	R	Z	E	C	Z	K	A	■	E	■	O	K	R	Ę	T
I	N	R	O	■	D	■	T	■	C	E	Z	A	R	■	A	■	L
■	C	■	D	A	R	I	U	S	Z	■	W	■	D	■	K	■	A
K	E	B	A	B	■	■	R	■	M	Y	S	Z	■	B	O	N	N
■	R	■	■	S	Ł	O	M	K	A	■	T	■	P	■	W	■	T
C	Z	A	T	Y	■	Ś	■	G	■	Y	■	R	U	I	N	Y	
H	■	D	■	N	I	Ć	A	R	I	A	D	N	Y	■	A	■	D
W	K	R	Ę	T	■							■	M	O	K	K	A
Y	■	I	■	■	S							■	K	■	■	R	■
T	R	A	P	E	Z							T	A	S	M	A	N
■	O	■	O	■	C							A	■	T	■	Ś	■
K	L	I	N	C	Z							Ś	C	I	A	N	A
■	K	■	I	■	Y							M	■	U	■	I	■
W	I	L	K	■	T	Ę	S	K	N	O	T	A	■	K	O	K	S

KRZYŻÓWKA PANORAMICZNA



Litery z pól oznaczonych kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

ROZWIĄZANIE: BRAMKARZ.

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Odważna decyzja otworzy dziś drzwi do sukcesu. Horoskop dzienny radzi zaufać sobie i działać śmiało.

Ryby (19.02 - 20.03)
Spokojny rytm dnia sprzyja rozmowom. Horoskop na dziś radzi nie spieszyć się – zyskasz dzięki temu więcej.

Baran (21.03 - 19.04)
Ciekawa wiadomość poprawi Ci humor. Horoskop dzienny na środę sugeruje wykorzystać swoje talenty.

Byk (20.04 - 20.05)
Bliska osoba będzie potrzebować Twojej uwagi. Horoskop dzienny wróży, że rozmowa przyniesie Wam ulgę.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Twoja energia będzie przyciągać ludzi. Horoskop na dziś podpowiada, by pamiętać jednak o pokorze.

Rak (22.06 - 22.07)
Drobny sukces da Ci satysfakcję. Horoskop dzienny na środę sugeruje zaufać planowi i nie tracić cierpliwości.

Lew (23.07 - 22.08)
Harmonia wróci, gdy jasno powiesz, czego pragniesz. Horoskop dzienny mówi, że wieczór przyniesie Ci spokój.

Panna (23.08 - 22.09)
Intuicja podpowie Ci właściwe rozwiązanie. Horoskop na dziś radzi nie lekceważyć swego przeczucia.

Waga (23.09 - 22.10)
Nowa okazja pojawi się niespodziewanie. Horoskop dzienny na środę mówi, by ją przyjąć i ruszać naprzód.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Konsekwencja przyniesie dziś efekty. Horoskop na dziś wróży, że jeden ważny krok da Ci ulgę.

Strzelec (22.11 - 21.12)
Kreatywny pomysł odmieni zwyczajny dzień. Horoskop na dziś radzi podzielić się nim z właściwą osobą.

Koziorożec (22.12 - 19.01)
Zadbaj o własne potrzeby. Horoskop dzienny na środę mówi, że czułość tej bliskiej osoby doda Ci otuchy.

eprasa.pl 2fda5cbcde

PIŁKA NOŻNA

Biało-Czerwoni pogrążeni w bośniackim smogu

O wyniku meczu zadecydował rzut karny, który w 84. minucie wykorzystał Ivan Basić. Francuski arbiter – Jeremie Pignard uznał, że Jan Bednarek faulował Jovo Lukicia. Jan Urban zapewnia, że „śpi spokojnie". Na oceny przyjdzie jeszcze czas

Jaromir Kruk

Bednarek od razu dał do zrozumienia, że nie będzie rozmawiał. – Dziękuję – rzucił w kierunku dziennikarzy.

Wielu innych reprezentantów Polski w strefie wywiadów przedstawicieli mediów potraktowało jak powietrze. Z drugiej strony, co mieli powiedzieć po blamażu na stadionie „Bilino Polje" w Zenicy, a porażka z Bośnią i Hercegowiną 0:1 skomplikowała sytuację „Biało-Czerwonych" w losowaniu grup eliminacji EURO 2028.

W listopadzie przemysłową Zenicę opanowuje smog, co wiąże się z działalnością miejscowej huty, którą niedawno wykupił Gordan Pavlović, kontrowersyjny biznesmen. Czasami na miejscowym stadionie „Bilino Polje", w tym miesiącu, nic nie widać i trzeba odwoływać ligowe mecze. Niepotrzebny był jednak nawet smog, by przysłonić pozytywy po występie kadry Jana Urbana w spotkaniu 4. kolejki Dywizji B Ligi Narodów UEFA.



FOT. PAP/LESZEK SZYMAŃSKI

Piłkarze reprezentacji Polski – od lewej: Jakub Kiwior, Jan Bednarek i Piotr Zieliński po meczu w Zenicy. Aż przykro patrzeć na tych panów...

Kurtuazja czy mydlenie oczu

– Polska ma bardzo dobrych piłkarzy, dużo jakości – mówił przed rewanżem z Biało-Czerwonymi Sergej Barbarez, selekcjoner „Zmajevi", który bardzo mile wspomina okres gry ze Sławomirem Majakiem w Hansie Rostock. – Sławek był moim bardzo dobrym kolegą. Świetnie się dogadywaliśmy, a na boisku imponował szybkością. Proszę go pozdrowić – mówił Barbarez, który od nas dowiedział się, że Majak jest aktualnie trenerem Siarki Tarnobrzeg.

Pod wodzą Barbareza Bośnia i Hercegowina awansowała do finałów mistrzostw świata 2026, w barażach sensacyjnie eliminując Włochów i na turnieju wyszła z grupy. To rozbudziło oczekiwania kibiców. Selekcjoner – legenda Bundesligi, były zawodnik m.in. Hannover 96, Union Berlin, Hansy Rostock, Borussii Dortmund, Hamburger SV, Bayeru Leverkusen – sprawia jednak wrażenie osoby, która wie, jak temu sprostać.

W spotkaniu ze Szwecją (1:1), „Zmajevi" pożegnali się z Edinem Dżeko, który przez 19 lat gry w kadrze zdobył 72 gole. – Nie jest nam łatwo bez Edina, tak jak wam bez Lewandowskiego – zapewniał Barbarez.

Za pauzującego za kartki „Lewego" w Zenicy zagrał Mateusz Żukowski. Napastnik FC Magdeburg miał kilka dobrych momentów, jednak bez konkretów.

Najlepszą okazję dla gości miał Sebastian Szymański, ale przed przerwą – po podaniu Karola Świderskiego – uderzył zbyt lekko i piłkę z linii wybił obrońca. Polacy oddali cztery celne strzały na bramkę gospodarzy, miejscowi tylko jeden – z karnego za faul Bednarka i to dało im zwycięstwo.

Zespół Barbareza bardziej chciał wygrać, Polacy znów zawiedli grupę świetnie dopingujących kibiców, którzy przyzwyczaili się do rozczarowań.

– Staraliśmy się, nie wiem czemu nie przyniosło to skutku – podsumował Norbert Wojtuszek z Jagiellonii, który dał dobrą zmianę.

Minimum osiągnięte

Starania Piotra Zielińskiego nie pomogły w wywalczeniu choćby punktu, trudno zrozumieć, dlaczego Urban nie przekazał do dyspozycji młodzieżówki Kacpra Potulskiego, Marcela Reguły i Oskara Pietuszewskiego, a za późno dołączył do niej Wojciech Mońka. W Pescarze Orlęta Jerzego Brzęczka uległy Włochom 2:6 i straciły pierwsze miejsce w grupie kwalifikacji EUEO U-21 2027. Mają jeszcze szanse na bezpośredni awans, pod warunkiem, że punkty straci Grecja. Minimum – baraże, zostało już osiągnięte.

5 października 2026 roku to kolejna czarna data w dziejach polskiej piłki, ale spekulacje o zastąpieniu Jana Urbana Jerzym Brzęczkiem już nie są na miejscu. Obaj szkoleniowcy zmarnowali swoje szanse, a Urban może nawet nie dostać kolejnej.

– Nie rozumiem decyzji o karnym. Nie wiem, czy to jest błąd Janka Bednarka czy sędziego – powiedział po meczu Jan Urban.

Tę wypowiedź Barbarez skwitował jedynie uśmieszkiem, w ogóle nie rozwijał wątku...

Bilans w tym roku selekcjoner „Zmajevi" ma lepszy od Urbana: 3-7-2, Polak 2-2-4 i szanse na wyrwanie się z Dywizji B Ligi Narodów zminimalizowane. Nasz selekcjoner na siłę szuka pozytywów.

– Mieliśmy swoje sytuacje i gdybyśmy je wykorzystali, mecz potoczyłby się inaczej – mówił Urban, lecz nikogo to nie przekonało.

Wydaje się, że reprezentacja pod jego wodzą zmierza donikąd. Oczywiście taki stan rzeczy to nie tylko wina obecnego selekcjonera, bardzo sympatycznego człowieka, ale na jego posadzie nie płaci się za to, by być fajnym, tylko za wyniki...

LIGA NARODÓW – DYWIZJA B4
BOŚNIA I HERCEGOWINA – POLSKA 1:0
Bramka: Basić (84 z karnego).
Bośnia i Hercegowina: Zlomislić - Smajlović (64 Bajrktarević), Katić, Muharemović, Kolasinac - Memić, Gigović (89 Radeljić), Basić, Mahmić (64 Tahirović) - Demirović (79 Lukić), Tabaković (79 Bazdar).
Polska: Bułka - Cash (63 Wojtuszek), Bednarek, Kiwior, Frankowski - Szymański, Nowak (89 Urbański), Zieliński - Zalewski, Świderski (63 Reguła) - Żukowski (89 Pietuszewski).
Żółte kartki: Gigović, Demirović, Katić - Zalewski, Bednarek, Wojtuszek.
Sędziował: Pignard (Francja). **Widzów:** 11 700.

PIŁKA NOŻNA

Skutki blamaży w Lidze Narodów. Polacy w coraz gorszej sytuacji

Bartosz Głąb

Podczas wrześniowo-październikowego zgrupowania, reprezentacja Polski wygrała zaledwie jeden z czterech meczów w Dywizji B piłkarskiej Ligi Narodów UEFA. W konsekwencji zmniejszyła swoje szanse na drugi koszyk w losowaniu eliminacji EURO 2028. Co to oznacza? Awans na turniej zostanie mocno utrudniony...

Biało-Czerwoni mają na swoim koncie zaledwie 4 punkty, czyli połowę mniej od zajmującej 2. miejsce w „polskiej" grupie Bośni i Hercegowiny.

Aby reprezentacja Polski była losowania z drugiego koszyka do eliminacji następnych mistrzostw Europy, musi zająć 1. lub 2. pozycję na koniec fazy grupowej. W teorii szanse są, lecz w praktyce będzie o to niezwykle ciężko.

Przykre konsekwencje

Przypomnijmy, że przy równej liczbie punktów, o kolejności w tabeli najpierw decyduje bezpośredni bilans między zespołami. Oznacza to, że Polacy w listopadzie muszą wygrać w Bukareszcie z Rumunią i we Wrocławiu ze Szwecją oraz liczyć, że wspomniana Bośnia i Hercegowina w rywalizacji z tymi samymi przeciwnikami zgarnie maksymalnie jeden punkt.

Co, jeśli reprezentacja Polski zajmie 3. lub 4. miejsce w tabeli Dywizji B Ligi Narodów? Konsekwencją tej najniższej pozycji będzie nie tylko rozstawienie w trzecim europejskim koszyku, ale także spadek do Dywizji C, gdzie rywale są już naprawdę bardzo słabi.



FOT. PAP/LESZEK SZYMAŃSKI

Ostatni mecz był 14. występem reprezentacji Polski pod wodzą Jana Urbana (bilans: 6 zwycięstw – 4 remisy – 4 porażki, bramki: 24-17)

Mikołajkowe losowanie

Co dokładnie oznacza trzeci koszyk w losowaniu eliminacji EURO 2028? Oprócz wiadomych europejskich gigantów, Biało-Czerwoni będą mogli trafić najprawdopodobniej - oczywiście między innymi - na Turcję, Szwajcarię, Austrię czy tak nielubianą przez nas , nie tylko ostatnio, Szwecję.

Ceremonię losowania grup eliminacyjnych EURO 2028 zaplanowano na niedzielę, 6 grudnia 2026 roku. Gospodarzem będzie Belfast. Imprezę zorganizuje Wielka Brytania i Irlandia.

LIGA NARODÓW – DYWIZJA B4

Wyniki: Bośnia i Hercegowina - Polska 1:0, Rumunia - Szwecja 0:1.

1. Szwecja	4	10	7:3
2. Bośnia	4	8	6:3
3. Polska	4	4	7:4
4. Rumunia	4	0	3:13

eprasa.pl 2fda5cbcde

SPORT

• **Dziś koszykarki z Gorzowa rozegrają drugi w tym sezonie mecz w PGE Basket Lidze Kobiet.** KSSSE Enea AJP zmierzy się na wyjeździe z Wisłą Kraków. Początek spotkania o godz. 18.00.

ŻUŻEL

Trener Stali: To był najtrudniejszy sezon

Maciej Noskowicz

Gezet Stal Gorzów wygrała barażowy dwumecz z PSŻ Poznań i obroniła miejsce w żużlowej PGE Ekstralidze. Po pełnym emocji spotkaniu rewanżowym, Piotr Paluch, trener gorzowskiego zespołu, podsumował rywalizację z Poznaniakami.

W rozmowie z „Gazetą Lubuską" szkoleniowiec zwrócił też m.in. uwagę na trudności, jakie trapiły stalowców w trakcie całego sezonu.

Sporo emocji towarzyszyło spotkaniu Gorzowie. Przed meczem spodziewano się waszego „spacerku", a tymczasem nie mieliście łatwo, wygraliście 49:41.

Ja od początku nie myślałem, że to będzie „spacer". Wiedziałem, że gdyby rywale przegrywali, Ryan Douglas mógł jechać jako rezerwa taktyczna. Mieli oni tak ustawiony skład, że Douglas robił swoje, a Antek Mencel wykonał na początku zawodów ogromną pracę. My weszliśmy w mecz trochę niemrawo, ale później zawodnicy odpowiednio się przełożyli, zaczęli dowozić ważne punkty, każdy dorzucił swoją cegiełkę. Oczywiście liderem bezsprzecznie był Anders Thomsen, jak zresztą przez cały sezon, ale w tym meczu decydował każdy pojedynczy punkt – czy to Wrighta, Korduna, czy Fajfera. Każdy coś dorzucił. Dzięki temu zostajemy w PGE Ekstralidze po bardzo trudnym, wręcz „łamanym" jak diabli sezonie. Dawno takiego nie pamiętam.



FOT. PAP/JAN MUSZYŃSKI

W sezonie 2026 Piotr Paluch miał wiele powodów do zmartwień

Początek meczu był niepokojący – w pewnym momencie Poznań prowadził 17:13. Z czego wynikały te trudności na starcie?

Zaczęło się od remisowego 3:3, a potem zrobiło się troszkę gorzej, bo spodziewaliśmy się lepszego wyniku. Zawodnicy nie do końca trafili z przełożeniami. W czwartym biegu polegliśmy 1:5, choć liczyliśmy na dużo więcej, mimo ambitnej postawy Adama Bednáża. Na szczęście stopniowo dochodziliśmy do głosu, odrabialiśmy straty i budowaliśmy przewagę. Ale to był naprawdę trudny mecz. Najważniejsze, że wszyscy nasi zawodnicy punktowali.

Obserwowałem pana przed 15. biegiem. Tonował pan nastroje i mówił, że to jeszcze nie czas na świętowanie.

Oczywiście! Przy naszym pechu w tym roku, w finale mógł się przytrafić nawet bieg 0:5. Dopiero gdy 15. wyścig zakończył się, napięcie w pełni ze mnie zeszło. Choć muszę przyznać, że już po 14. biegu zakręciła mi się łezka w oku.

Dlaczego akurat wtedy?

Bo wtedy było już prawie pewne, że zostajemy w elicie po tak potwornie trudnym sezonie.

To był najtrudniejszy rok w pana karierze – zawodniczej i trenerskiej?

Tak, to był zdecydowanie najtrudniejszy sezon, choć ze szczęśliwym zakończeniem. Pamiętam jeszcze jeden bardzo trudny rok z czasów, gdy sam jeździłem na torze i spadliśmy z ligi. Dobrze, że ten rozdział już za nami. Teraz trzeba wszystko na spokojnie poukładać, zawodnicy muszą powrócić do zdrowia i mam nadzieję, że kolejny rok będzie już znacznie lepszy.

Kibice chyba nie wyobrażają sobie gorzowskiej Stali bez Piotra Palucha...

Nie ma ludzi niezastąpionych, ale jestem związany z tym klubem od 1987 roku. Zobaczymy, jak to się dalej potoczy. Cieszę się po prostu, że ta poturbowana przez kontuzje drużyna zdołała utrzymać się w PGE Ekstralidze.

©℗

PIŁKA NOŻNA

Ten turniej porusza największych twardzieli. Odbył się już 23 raz

Mateusz Pojnar

Za nami 23. Memoriał Pawła Piotrowskiego w Kożuchowie, który zorganizowało Centrum Obsługi Placówek Opiekuńczo-Wychowawczych. Zmarły piłkarz reprezentował barwy m.in. ekstraklasowego Zagłębia Lubin. Jego brat Grzegorz zaznacza, żb Paweł nigdy nie zapomniał, skąd pochodzi.

Grzegorz Piotrowski, starszy brat Pawła, mówi „Gazecie Lubuskiej", że co roku podczas memoriału towarzyszą mu duże emocje. - Pamięć o bracie jest u nas cały czas, wspominamy, jakim był człowiekiem i piłkarzem – podkreśla pan Grzegorz. – Mówi się, że czas leczy rany, ale nie jest tak do końca. To bardzo miłe ze strony Irka Drzewieckiego i organizatorów, że organizują ten turniej i pamiętają.

Paweł Piotrowski był wybitnym zawodnikiem i rodowitym Kożuchowianinem. Zaczynał grę w Polmo Kożuchów i piął się po szczeblach kariery, aż trafił do ekstraklasowego Zagłębia Lubin. Zginął w wypadku samochodowym 23 lipca 2002 roku razem z żoną i dwójką dzieci z rodziny.

Paweł Piotrowski przez lata pomagał domowi dziecka w Kożuchowie. - Robił to po cichu, nie chciał żadnego rozgłosu – tłumaczy jego brat. – Gdy mógł, zawsze wspierał – np. w zakupie piłek czy w zorganizowaniu turnieju. Nie mówiło tym, tak naprawdę dowiedziałem się dopiero po jego śmierci.

Pan Grzegorz zaznacza, że Paweł zrobił świetną karierę piłkarską, ale jednocześnie nigdy nie zapomniał, skąd pochodzi. - Praktycznie cały czas wracał do Kożuchowa – wspomina. – Gdy grał w Lubinie, przyjeżdżał do rodziców czasem co drugi-trzeci dzień, żeby ich odwiedzić. Miał tutaj kolegów, z którymi trzymał. Turniej memoriałowy jest też świetny dla dzieci, mogą pograć w piłkę, a rodzice opowiedzą im, kim był Paweł, bo w dużej części go znali i chodzili na jego mecze w Polmo.



FOT. MATEUSZ POJNAR

Najlepsze zespoły 23. Memoriału Pawła Piotrowskiego w Kożuchowie

Organizatorem memoriału jest Centrum Obsługi Placówek Opiekuńczo-Wychowawczych w Kożuchowie we współpracy z tamtejszym Miejskim Ośrodkiem Sportu i Rekreacji. W turnieju udział wzięły drużyny złożone z piłkarzy z rocznika 2013 i młodsi zawodnicy: z reprezentacji placówek opiekuńczo-wychowawczych w Kożuchowie, ze szkoły podstawowej w Mirocinie Dolnym oraz dwie z kożuchowskiej SP nr 1 i jedna z SP nr 2 – łącznie prawie 40 piłkarzy.

- Dopóki będą ludzie dobrej woli, którzy wspomagają ten turniej, dopóty będzie trwał – uśmiecha się Ireneusz Drzewiecki, organizator wydarzenia. – A ci ludzie są, sponsorzy nam pomagają. Nie powiem, że z roku na rok pamięć o Pawle przemija, ale wiadomo, że jest coraz mniej osób, które go znały. 20 lat temu sytuacja była inna, znali go wszyscy, chociaż z widzenia.

©℗

Wyniki 23. Memoriału Pawła Piotrowskiego:

- **1. SP 2 Kożuchów,** opiekun drużyny: Tadeusz Krzyżanowski; **2. SP 1 Kożuchów - zespół I,** opiekunowie drużyny: Michał Walczak, Dariusz Kapuśniak; **3. COPOW Kożuchów (puchar został ufundowany przez „Gazetę Lubuską"),** opiekun drużyny: Marcin Janik; **4. SP Mirocin Dolny,** opiekun drużyny: Jerzy Różycki; **5. SP 1 Kożuchów - zespół II,** opiekunowie drużyny: Michał Walczak, Dariusz Kapuśniak.
- **Król strzelców:** Bartek Ukraiński (SP 2 Kożuchów) - 19 bramek. **Najlepszy bramkarz:** Adrian Nowak (COPOW Kożuchów).

©℗

eprasa.pl 2fda5cbcde