DZIŚ SPECJALNY DODATEK
MISTRZOWIE SMAKU
A W NIM PREZENTUJEMY LAUREATÓW AKCJI

Nr ISSN 0137-9488Nr indeksu 350133

www.wspolczesna.pl

Nr 224 (21187) | Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

Środa, 18.11.2026

75 lat

GAZETA WSPÓŁCZESNA

Relaks
Krzyżówki do kawy. Nowości w programie TV

Suwałki

Położna wydała szczątki płodu kobiecie, która poroniła

Do zdarzenia doszło w Szpitalu Wojewódzkim w Suwałkach. Sprawą zajmuje się prokuratura i Rzecznik Praw Pacjenta
– Str. 3

Łomża

Miasto stawia na inwestycje. Ambitny budżet na 2027 rok

Na inwestycje zaplanowano w sumie ponad 178,6 mln zł. Wśród priorytetów znalazły się m.in. rozwój infrastruktury, transportu i edukacji
– Str. 5

Budowa Instalacji Termicznego Przekształcania Odpadów w Suwałkach jest w połowie realizacji
– Str. 5

Hakerzy mogą zaatakować chłodnie z krwią, żywnością, a nawet serwerownie – ostrzega ekspert cyberbezpieczeństwa Krzysztof Smaga
– Str. 2



FOT. PIXABAY

Granica

Ruch wrócił, handel nie. Rok po otwarciu przejść kupcy nie mają się z czego cieszyć

Martyna Jurkowska, mk

Po roku od ponownego otwarcia drogowych przejść granicznych w Kuźnicy i Bobrownikach statystyki pokazują wyraźny wzrost ruchu podróżnych i pojazdów. Mimo że granicę przekroczyło ponad 1,3 mln osób, a podróżni wywieźli z Polski towary warte ponad 125 mln zł, handel wciąż jest daleki od poziomu sprzed zamknięcia przejść. Wielu kupców liczyło na szybsze ożywienie, tymczasem wzrost ruchu granicznego nie przełożył się na oczekiwany powrót klientów i dawnych obrotów.



FOT. W. WOJTKIELEWICZ/ARCHIWUM

Przejście drogowe w Bobrownikach zostało otwarte po blisko trzyletnim zamknięciu 17 listopada 2025 r.

Na białostockim bazarze przy ul. Kawaleryjskiej Elżbieta Bartoszewicz pracuje od 27 lat. To była jej pierwsza i jak dotąd jedyna praca, dzięki czemu ma doskonały ogląd sytuacji na to, jak zmienił się w tym czasie handel.

– Bardzo cieszymy się, że granica została otwarta: w Kuźnicy po czterech latach, w Bobrownikach po 2,5 roku. Jednak muszę powiedzieć, że nie przyniosło to zmiany, jeśli chodzi o handel na naszym bazarze. Z tego, co wiemy, to największym problemem w tej chwili są wizy. Chętni do przyjazdu do Polski muszą obecnie bardzo długo czekać na ich przyznanie, muszą korzystać z pośredników i są one bardzo drogie.

W podobnym tonie wypowiada się inna handlująca na Kawaleryjskiej: – Wszyscy, którzy mają coś wspólnego z handlem, liczyli na ożywienie ruchu. Ale na razie kupujących jest dosłownie garstka więcej. Największym problemem pozostają sankcje oraz wizy. Inna sprawa, że w tym czasie, kiedy przyjazd do nas był niemożliwy, nasi partnerzy znaleźli sobie innych partnerów, m.in. z Rosji i Chin. Myślę, że potrzeba czasu, żeby sytuacja się polepszyła – komentuje Dorota Domaradzka.

Minął właśnie rok od wznowienia ruchu granicznego na przejściach drogowych w Kuźnicy i Bobrownikach. Przez ostatnie 12 miesięcy granicę polsko-białoruską w województwie podlaskim przekroczyło w sumie ponad 1,3 mln osób.

– Odprawiono około 690 tysięcy osób na wjazd i blisko 653 tysiące osób na wyjazd z Polski. Do naszego kraju wjechało w sumie około 240 tysięcy środków transportu: pojazdy osobowe, autokary, pojazdy ciężarowe, a wyjechało około 249 tysięcy. Średnio na dobę granicę na wjazd i wyjazd na drogowym przejściu granicznym w Kuźnicy przekraczało 1863 osoby, a w Bobrownikach 1817 osób – informuje ppłk Katarzyna Zdanowicz, rzecznik prasowa Podlaskiego Oddziału Straży Granicznej.

Z kolei kom. Maciej Czarnecki, oficer prasowy podlaskiego oddziału Krajowej Administracji Skarbowej, zwraca uwagę na wartość towarów, które przez ostatni rok obywatele Białorusi wywieźli z naszego kraju.

– Od momentu otwarcia przejść granicznych, w oddziałach celnych w Kuźnicy i Bobrownikach zarejestrowaliśmy 141 tysięcy dokumentów Tax Free. Na ich podstawie podróżni wywieźli zakupione w Polsce towary na kwotę ponad 125 mln zł – informuje Czarnecki.

Mimo pozornie tak ogromnej kwoty, podlaski handel na przestrzeni ostatnich miesięcy wcale nie podniósł się z popiołów. Bo – jak przekonuje Ewelina Grygatowicz-Szumowska, przewodnicząca Porozumienia Polskich Przedsiębiorców „Zjednoczony Wschód" – mimo podania biznesowi tlenu w postaci otwartych granic, wcale nie odetchnął on pełną piersią.

– Wzrost przychodów związanych z turystyką zakupową jest na razie niewielki. Mówimy o kilku procentach, maksymalnie do 10 proc. To wciąż zdecydowanie mniej niż przed zamknięciem przejścia granicznego – wskazuje Ewelina Grygatowicz-Szumowska. – Wpływ na taką sytuację mają przede wszystkim sankcje, które w dużej mierze dotyczą mieszkańców Białorusi. Nadal problemem są również ograniczenia wizowe i przepisy związane z przewozem towarów. Gdyby w przyszłości część sankcji została złagodzona, sytuacja mogłaby się poprawić. Dziś to właśnie sankcje są jednym z głównych czynników ograniczających ruch zakupowy i handlowy po obu stronach granicy.

A jak otwarcie granic zmieniło miejscowości, w których funkcjonują przejścia? Okazuje się, że zmiana jest tam w ogóle niezauważalna.

– Nic tu się nie zmieniło – przekonują nieliczni mieszkańcy Kuźnicy, których spotkaliśmy wczoraj na wyludnionych uliczkach. – Ledwo zipiące sklepiki, zero Białorusinów, niszczejące szyldy dawnych biznesów – tak dziś wygląda nasze miasteczko. Gdyby nie to, że mamy tu wojsko i urząd celny, to już tylko psy by szczekały.

I z nostalgią w głosie wspominają czasy sprzed pięciu lat i te jeszcze dawniejsze. Gdy Kuźnica była gwarną miejscowością, gdzie co rusz było słychać język białoruski, a do przejścia ustawiały się kilometrowe kolejki obcokrajowców czekających na odprawę.

W podobnym tonie, choć nieco mniej pesymistycznym, wypowiada się wójt Kuźnicy Paweł Mikłasz: – Być może sytuacja będzie wyglądała inaczej dopiero po zakończeniu wojny w Ukrainie i ewentualnych zmianach w polityce sankcyjnej. Patrzę jednak na przyszłość optymistycznie. Przez lata wielokrotnie mieliśmy do czynienia ze zmianami przepisów czy czasowym zamykaniem przejścia granicznego, a później sytuacja zawsze wracała do normy.

eprasa.pl 6b6d41a0dd

POLECAMY

JUTRO: Opłaty dodatkowe w sanatoriach PIĄTEK: Dlaczego młodzi ludzie się radykalizują?

18.11.2026
Środa

KURIER PORANNY
GAZETA WSPÓŁCZESNA
POLSKA PRESS GRUPA

Redaktor naczelny
Tomasz Dworzańczyk
Z-ca redaktora naczelnego
Dorota Naumczyk-Kruszewska
Wydawcy
Dorota Naumczyk-Kruszewska
Urszula Ludwiczak
Marta Romańczuk

www.**poranny.pl**
www.**wspolczesna.pl**

Polska Press Makroregion Wschód
Redakcja ul. Św. Mikołaja 1
15-419 Białystok, tel. 85 74 89 610
redakcja@poranny.pl, redakcja@wspolczesna.pl
Prezes Makroregionu
Aureliusz Mikos
Dyrektor reklamy
Elżbieta Dźwigaj
Biuro reklamy oddziału
tel. 695 346 825
Druk Drukarnia w Ignatkach, ul. Przemysłowa 26
16-001, Ignatki

Wydawca Polska Press Sp. z o.o.
ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa,
tel. 22 201 44 00, fax: 22 201 44 10
Prezes Zarządu Polska Press Grupy
Robert Feluś
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.poranny.pl/tresci oraz www.wspolczesna.pl/tresci i w zgodzie z postanowieniami niniejszego regulaminu.

Z KALENDARZA

18 listopada 2026

Dziś 322. dzień roku.
Do końca roku pozostało 43 dni.

Wschód słońca w Białymstoku
o godzinie 6.56, zachód o godzinie 15.28. Dzień będzie trwać 8 godzin i 31 minut. Jest krótszy od najdłuższego w 2026 roku dnia w Białymstoku (21 czerwca) o 8 godzin i 25 minut i dłuższy od najkrótszego w roku (21 grudnia) o 58 minut.

Imieniny dziś obchodzą:
Aniela, Roman

KALENDARIUM

1495
Bielsk Podlaski otrzymał rozszerzone prawa miejskie oparte na prawie magdeburskim.

1655
Potop szwedzki: rozpoczęło się oblężenie Jasnej Góry, trwające do nocy z 26 na 27 grudnia 1655. W chwili rozpoczęcia oblężenia załoga twierdzy jasnogórskiej liczyła 250 ludzi.

1965
Ogłoszono list biskupów polskich do episkopatu niemieckiego w sprawie wzajemnego wybaczenia krzywd. Spotkał się on z ostrą reakcją władz PRL.

2000
W Nowym Jorku pobrali się Michael Douglas i Catherine Zeta-Jones. Mają dwoje dzieci – syna Dylana Michaela (ur. w 2000 r.) i córkę Carys Zetę (2003 r.).

AUTOPROMOCJA

Prenumeruj „Kurier Poranny” „Gazetę Współczesną”

tel. 85 875 07 30
bok.prenumerata@polskapress.pl
prenumerata.poranny.pl
prenumerata.wspolczesna.pl

POGODA

Białystok	Łomża	Suwałki
8°C/5°C	8°C/6°C	7°C/4°C

ROZMOWA

Hakerzy mogą zaatakować chłodnie z krwią, żywnością, a nawet serwerownie

Mira Suchodolska (PAP)

Wiele urządzeń przemysłowych podłączonych do internetu nie jest odpowiednio zabezpieczonych – mówi ekspert cyberbezpieczeństwa Krzysztof Smaga.


FOT. PIXABY

Hakerzy atakują lodówki. Brzmi to trochę jak scenariusz komedii, ale chyba nie ma się z czego śmiać. Kto i po co miałby włamywać się do systemów chłodniczych?

Rzeczywiście brzmi to zabawnie, dopóki nie uświadomimy sobie, jakie mogą być konsekwencje. Według analiz za ostatnimi atakami na infrastrukturę chłodniczą stoją prawdopodobnie dwie grupy hackerskie powiązane z Rosją.

Takich operacji nie przeprowadza się dla zabawy. Wymagają ludzi, czasu, odpowiedniego sprzętu i przygotowania. Chodzi przede wszystkim o demonstrację siły, pokazanie, że można zaatakować infrastrukturę przeciwnika i zakłócić jej funkcjonowanie. To również sygnał: jeżeli podłączacie urządzenia do internetu, a nie potraficie ich zabezpieczyć, możemy to wykorzystać.

Ale dlaczego akurat chłodnictwo? Hakerzy nie mają bardziej interesujących celów?

Żyjemy w czasach internetu rzeczy. Do sieci podłączamy już niemal wszystko: lampy, odkurzacze, kamery, urządzenia przemysłowe. Systemy chłodnicze również są coraz częściej zdalnie monitorowane i sterowane. A każde urządzenie podłączone do sieci może stać się potencjalnym celem ataku.

Proszę sobie wyobrazić, że ktoś uzyskuje dostęp do systemu sterującego chłodziarkami, w których przechowywana jest krew przeznaczona do transfuzji. To już nie jest kwestia zepsutego urządzenia czy strat finansowych. To potencjalne zagrożenie dla ludzkiego życia.

Były już doniesienia o atakach na chłodziarki z krwią. Co mogłoby się wydarzyć, gdyby hakerzy skutecznie zakłócili pracę takich urządzeń?

Krew przeznaczona do przetoczeń musi być przechowywana w ściśle określonych warunkach. Jeżeli zostaną one naruszone, zapasy mogą nie nadawać się do wykorzystania.

Nie możemy po prostu wyprodukować dowolnej ilości krwi, żeby zastąpić tę utraconą. W transfuzjach jesteśmy uzależnieni od krwiodawców. Tymczasem krew jest niezbędna podczas wielu operacji, przy leczeniu ciężkich urazów czy w nagłych stanach zagrożenia życia.

Atak na system chłodniczy banku krwi mógłby więc doprowadzić do sytuacji, w której szpital nie dysponuje odpowiednią ilością krwi potrzebnej do ratowania pacjentów, nie może przeprowadzać zabiegów operacyjnych. Dlatego takie urządzenia powinny być traktowane jako szczególnie wrażliwy element infrastruktury medycznej.

Psucie się żywności też nie jest mało dolegliwe. Czy hakerzy mogliby w ten sposób zakłócić łańcuchy dostaw i doprowadzić do braków w sklepach?

Jak najbardziej. Jeśli ktoś zaatakuje pojedynczą chłodnię w sklepie, konsument może kupić potrzebne produkty gdzie indziej. Problem zaczyna się wtedy, gdy celem staje się duże centrum chłodnicze obsługujące wiele placówek.

Takie systemy są często monitorowane zdalnie przez centralę przedsiębiorstwa. Jeżeli atak doprowadzi do nieprawidłowej pracy urządzeń i zepsucia przechowywanej żywności, straty mogą dotyczyć całej sieci dystrybucji.

Wtedy nie wystarczy pójść do sąsiedniego marketu, bo on również może być zaopatrywany przez to samo centrum logistyczne. Skutki cyberataku mogą więc wykraczać daleko poza jedną firmę.

Jak ocenia pan odporność polskich przedsiębiorstw i instytucji na tego rodzaju ataki? Jesteśmy przygotowani czy dopiero zaczynamy rozumieć zagrożenie?

Nie ma jednej odpowiedzi. Wszystko zależy od świadomości zagrożeń w konkretnej organizacji.

Znam instytucje, w których cyberbezpieczeństwo traktowane jest bardzo poważnie. Są odpowiednie zabezpieczenia techniczne, procedury, plany działania na wypadek incydentu, a pracownicy regularnie uczestniczą w szkoleniach.

Jest też druga strona medalu. W wielu miejscach nadal dominuje przekonanie, że cyberbezpieczeństwo to wyłącznie koszt. Skoro nie przynosi bezpośredniego zysku, uznaje się je za niepotrzebny wydatek.

Problem w tym, że skutki poważnego incydentu mogą być znacznie droższe niż zabezpieczenia, na których wcześniej oszczędzano.

eprasa.pl 6b6d41a0dd

SUWAŁKI

Położna wydała szczątki po poronieniu. Sprawę bada prokuratura i Rzecznik Praw Pacjenta

Agnieszka Domanowska

Sprawą wydania pacjentce szczątków po poronieniu w Szpitalu Wojewódzkim w Suwałkach zajmują się obecnie Rzecznik Praw Pacjenta, prokuratura oraz organy nadzorujące placówkę. – Nie powinno się to wydarzyć, ale się wydarzyło. Położna wydała te szczątki, ponieważ pacjentka nalegała i prosiła o ich przekazanie – tłumaczy dyrektor szpitala Adam Szałanda. Wobec pracownicy odpowiedzialnej za wydanie szczątków wszczęto procedurę rozwiązania stosunku pracy.

Do zdarzenia doszło w lipcu tego roku. Joanna Tylman, będąca we wczesnej ciąży, trafiła do suwalskiego szpitala z powodu komplikacji. Ciąży nie udało się utrzymać. Kobieta zdecydowała się opuścić placówkę na własne żądanie. Przed wyjściem ze szpitala otrzymała od położnej pojemnik ze szczątkami po poronieniu.

– Podpisałam dokument wyjścia na własne żądanie. Pielęgniarka powiedziała, że mam się do niej zgłosić, jak już się spakuję. Poszłam. Powiedziała, że mogę już zabrać ciało. Tam była taka lodówka i ona po prostu wyjęła ten pojemnik i mi go dała. Mówiła, że mogę go włożyć do lodówki w domu. Trzymałam ten pojemnik w lodówce przez sobotę i niedzielę. W poniedziałek wróciłam do szpitala po dokumenty potrzebne do pochówku. Inna pielęgniarka wypisała je i powiedziała, że mogę już wezwać zakład pogrzebowy. Zamurowało mnie, bo przecież ciało miałam od trzech dni w domu.

Matka o to poprosiła

Dyrektor szpitala Adam Szałanda potwierdza, że doszło do nieprawidłowości.

– Faktycznie takie zdarzenie miało miejsce. Została naruszona procedura postępowania w takich sytuacjach. Szczątki nie powinny zostać wydane matce w tej formie. Powinny trafić do zakładu patomorfologii, a następnie zostać przekazane uprawnionemu podmiotowi zajmującemu się pochówkiem – mówi dyrektor.

Jak wyjaśnia, decyzję o wydaniu szczątków podjęła położna z oddziału ginekologii.

– Nie powinno się to wydarzyć, ale się wydarzyło. Położna wydała te szczątki, ponieważ pacjentka nalegała i prosiła o ich wydanie – tłumaczy Adam Szałanda.

Dyrekcja szpitala o sprawie dowiedziała się dopiero pod koniec października, choć samo zdarzenie miało miejsce kilka miesięcy wcześniej.

– Natychmiast wszczęto wewnętrzną procedurę wyjaśniającą. Pracownica została przesłuchana przez komisję etyki, przeanalizowano dokumentację i obecnie trwają procedury rozwiązania z nią stosunku pracy – informuje dyrektor.

Zgodnie z obowiązującymi zasadami, szczątki po poronieniu nie mogą być wydawane pacjentce bezpośrednio przez personel oddziału.

– Takie szczątki powinny zostać przekazane z oddziału do zakładu patomorfologii i przechowywane w chłodni. Jeżeli rodzina decyduje się na indywidualny pochówek, odbiera je uprawniony zakład pogrzebowy i przeprowadza wszystkie formalności. Jeśli rodzina rezygnuje z pochówku, szczątki pozostają w chłodni, a następnie są chowane podczas zbiorowego pochówku organizowanego przez szpital – wyjaśnia Szałanda.

Urząd marszałkowski wszczął kontrolę

Reakcję zapowiedział również urząd marszałkowski, któremu podlega suwalski szpital.

Szczątki nie powinny zostać wydane matce. Powinny trafić do zakładu patomorfologii, a następnie zostać przekazane podmiotowi zajmującemu się pochówkiem

– Wysłaliśmy kontrolę do placówki. Chcemy sprawdzić działania podjęte przez dyrektora i ocenić całą sytuację. Po zakończeniu kontroli odniesiemy się do jej wyników – mówi Wiesława Burnos, wicemarszałek województwa podlaskiego.

Jak podkreśla, obowiązujące procedury są jednoznaczne i stosowane we wszystkich szpitalach.

– Poronień i porodów przedwczesnych jest wiele. Każda placówka wie, jak należy postępować w takich sytuacjach. Trudno mi powiedzieć, dlaczego pracownica postąpiła inaczej – dodaje wicemarszałek.

Prokuratura i Rzecznik Praw pacjenta badają sprawę

Sprawą zajmuje się również Prokuratura Rejonowa w Suwałkach.

– Prowadzimy postępowanie w kierunku znieważenia zwłok. Zawiadomienie złożyła matka – informuje Katarzyna Bojarska, szefowa suwalskiej prokuratury rejonowej.

Postępowanie prowadzi także Rzecznik Praw Pacjenta. Jak przekazał rzecznik biura, Konrad Madejczyk, szpital przyznał się do nieprawidłowości.

– Placówka potwierdziła nieprawidłowości związane z nakazaniem zabrania płodu. Nie mam natomiast wiedzy, aby kobieta prosiła położną o wydanie szczątków – mówi Madejczyk.

Do sprawy odniósł się również poseł PiS Sebastian Łukaszewicz:

– To, co wydarzyło się w Szpitalu Wojewódzkim w Suwałkach, jest bulwersujące. Kobieta po utracie dziecka, zamiast otrzymać wsparcie i profesjonalną opiekę, została odesłana do domu z jego ciałem i poleceniem przechowywania go w lodówce. Dyrektor szpitala potwierdził już naruszenie procedur. Podjąłem trzy interwencje poselskie: do Rzecznika Praw Obywatelskich, Marszałka Województwa Podlaskiego oraz dyrektora szpitala. Domagam się wyjaśnienia odpowiedzialności personelu, kierownictwa placówki i sposobu sprawowania nadzoru. Szczególnie bulwersuje mnie informacja, że marszałek Łukasz Prokorym miał dowiedzieć się o sprawie dopiero od dziennikarzy, choć do zdarzenia doszło w lipcu. Gdzie przez te miesiące był nadzór nad szpitalem? Czy naprawdę trzeba ogólnopolskiego skandalu, żeby marszałek zainteresował się tym, jak traktowane są pacjentki w podległej mu placówce? Zapowiedź kontroli to zdecydowanie za mało. Oczekuję konkretnych ustaleń, odpowiedzialności i działań naprawczych. Nie pozwolę, żeby całą sprawę zamknięto zwolnieniem jednej pielęgniarki. Odpowiedzialność za funkcjonowanie szpitala nie kończy się na drzwiach gabinetu dyrektora.

BIAŁYSTOK

Mniej skrajnie niedojrzałych dzieci, ale walka o ich zdrowie nadal trwa miesiącami

Agnieszka Domanowska

Coraz lepsza opieka nad kobietami w ciąży sprawia, że rodzi się mniej skrajnie niedojrzałych wcześniaków. To dobra wiadomość dla lekarzy i rodziców, bo właśnie te dzieci wymagają najbardziej skomplikowanego leczenia i wielomiesięcznej hospitalizacji.

O sytuacji najmłodszych pacjentów mówiono podczas wczorajszych obchodów Światowego Dnia Wcześniaka w Klinice Neonatologii Uniwersyteckiego Szpitala Klinicznego w Białymstoku. Oddział udekorowano fioletowymi balonami, odbyły tam spotkania edukacyjne dla rodziców, a także marsz solidarności zorganizowany przez Fundację Mali Wojownicy. Do szpitala przyszły również dzieci, które jeszcze niedawno same były pacjentami oddziału.

Od początku roku opieką Kliniki Neonatologii USK objęto 312 wcześniaków. Największą grupę stanowiły tak zwane późne wcześniaki, czyli dzieci urodzone między 34. a 36. tygodniem ciąży. Było ich ponad 200. Wśród pacjentów znalazło się również 55 par bliźniąt oraz jedne trojaczki.

Jak podkreśla dr Elżbieta Ewa Kulikowska, koordynator kliniki, najbardziej cieszy zmniejszająca się liczba najmniejszych wcześniaków.

– W tym roku mieliśmy dziesięcioro dzieci urodzonych między 23. a 28. tygodniem ciąży. To niewiele w porównaniu z ogólną liczbą hospitalizowanych noworodków – wskazuje.



FOT. MEDYK BIAŁOSTOCKI

Pobyt wcześniaków w szpitalu trwa nawet pół roku. Wymagają one bowiem specjalistycznego leczenia oddechowego i krążeniowego

Wcześniaki często wymagają specjalistycznego leczenia oddechowego i krążeniowego. Ich pobyt w szpitalu trwa niekiedy nawet pół roku.

– Trzy, cztery, a nawet pięć miesięcy hospitalizacji to w przypadku tych najmniejszych wcześniaków nic niezwykłego. Wymagają ogromnego zaangażowania całego zespołu medycznego - wyjaśnia dr Kulikowska.

Zdaniem specjalistów na poprawę sytuacji wpływa przede wszystkim lepsza opieka perinatalna i większa świadomość kobiet w ciąży.

– Pacjentki regularnie odwiedzają lekarzy prowadzących, wykonują zalecane badania, a opieka okołoporodowa jest realizowana zgodnie z zaleceniami. Dzięki temu udaje się ograniczać liczbę najwcześniejszych porodów – podkreśla dr Kulikowska.

Lekarze zwracają jednak uwagę, że nawet późne wcześniaki wymagają szczególnej troski. Często zmagają się z problemami z karmieniem, nasilającą się żółtaczką czy zaburzeniami poziomu glukozy. Nierzadko muszą pozostać w szpitalu przez kilka tygodni.

Ważnym elementem opieki jest także edukacja rodziców. W czasie pobytu dziecka na oddziale uczą się oni podstaw pielęgnacji, karmienia oraz rehabilitacji.

– Położne pokazują, jak opiekować się wcześniakiem, rehabilitanci uczą prawidłowego noszenia i pielęgnacji, a lekarze wyjaśniają kwestie medyczne – opowiada koordynatorka kliniki dr Elżbieta Ewa Kulikowska.

eprasa.pl 6b6d41a0dd

DROBNE

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

REMONTY i wykończenia, szpachlowanie, malowanie. 500348745

INSTALACYJNE

HYDRAULIK -solidnie, tel. 668-18-36-66

Różne

ANTYKWARIAT naukowy. Skup księgozbiorów. 506-105-002

DRZEWO opałowe suche, liściaste, mieszane z dowozem, 503-156-202

ZŁOM kupię, wywiozę. 508-127-829, 85/653-79-24

REKLAMA 0011614412

Wójt Gminy Szumowo

Na podstawie art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (Dz.U. z 2026 r. poz. 399) podaje do publicznej wiadomości, że w siedzibie Urzędu Gminy Szumowo wywieszony został na tablicy ogłoszeń na okres 21 dni wykaz nieruchomości przeznaczonych do oddania w dzierżawę.
Szczegółowe informacje /pok. nr 3/, tel. 86 476 80 11 wew. 28 oraz na stronie internetowej: www.szumowo.pl

REKLAMA 0011613732

KOMUNIKAT
Burmistrz Miasta Zambrów

działając na podstawie art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (Dz. U. z 2026 r. poz. 399 z późn. zm.) podaje do publicznej wiadomości, że na tablicy ogłoszeń w Urzędzie Miasta Zambrów przy ul. Fabrycznej 3 wywieszone zostały na okres 21 dni (od 18.11.2026 roku do 9.12.2026 roku) następujące wykazy lokali mieszkalnych położonych w Zambrowie: nr 8 przy ulicy Magazynowej 2, nr 33 przy ulicy Grunwaldzkiej 2, nr 1 przy ulicy Magazynowej 15, nr 11 przy ulicy Magazynowej 15 przeznaczonych do sprzedaży w drodze bezprzetargowej na rzecz najemców.

BURMISTRZ MIASTA
Kazimierz Dąbrowski

REKLAMA 0011614100

Bl.6740.3.8.2026.WS

OBWIESZCZENIE
Starosty Wysokomazowieckiego

Zgodnie z art. 11f ust. 3 i 4 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) informuję, iż Starosta Wysokomazowiecki na wniosek Wójta Gminy Kulesze Kościelne - właściwego zarządcy drogi, w imieniu którego działa Pełnomocnik Marcin Macko, wydał decyzję nr 9/2026 z dnia 16.11.2026 r. znak: Bl.6740.3.8.2026.WS o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej stanowiącej zamierzenie inwestycyjne pn.: *„Rozbudowa i przebudowa drogi gminnej nr 151174B w miejscowości Stare Wykno wraz z budową i przebudową infrastruktury technicznej”* wraz z zatwierdzeniem podziału nieruchomości i wycinką drzew.

Decyzja o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej obejmuje: rozbudowę i przebudowę drogi gminnej nr 151174B, przebudowę i budowę zjazdów, przebudowę i budowę sieci telekomunikacyjnej w zakresie usunięcia kolizji, przebudowę i budowę sieci elektroenergetycznej w zakresie usunięcia kolizji, wycinkę kolidujących drzew i zakrzaczeń.

Z decyzją tą strony mogą zapoznać się w Wydziale Rolnictwa, Budownictwa i Ochrony Środowiska Starostwa Powiatowego w Wysokiem Mazowieckiem, ul. Powiatowa 1, 18-200 Wysokie Mazowieckie, pok. nr 2.32.

Pouczenie o przysługujących środkach zaskarżenia zawarte jest w decyzji.

Doręczenie decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej w stosunku do innych stron postępowania niż wnioskodawca uważa się za dokonane po upływie 14 dni od dnia publicznego ogłoszenia w drodze obwieszczenia na tablicy ogłoszeń i stronie internetowej Starostwa Powiatowego w Wysokiem Mazowieckiem, Gminy Kulesze Kościelne oraz w prasie lokalnej (zgodnie z art. 49 Kodeksu postępowania administracyjnego, art. 11f ust. 3 ustawy o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych oraz uchwałą Naczelnego Sądu Administracyjnego z 27 lutego 2017 r. o sygn. akt II OPS 2/16).

Dzień publicznego ogłoszenia oraz udostępnienia treści decyzji na BIP urzędu Starostwa Powiatowego w Wysokiem Mazowieckiem: **18.11.2026 r.**

Jednocześnie informuję, iż zgodnie z art. 18 ust. 1e ustawy o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych w przypadku, w którym dotychczasowy właściciel lub użytkownik wieczysty nieruchomości objętej decyzją o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej odpowiednio wyda tę nieruchomość lub wyda nieruchomość i opróżni lokal oraz inne pomieszczenia niezwłocznie, lecz nie później niż w terminie 30 dni od dnia doręczenia zawiadomienia o wydaniu decyzji, o której mowa w art. 17, wysokość odszkodowania powiększa się o kwotę równą 5% wartości nieruchomości lub wartości prawa użytkowania wieczystego.

Z up. STAROSTY
mgr inż. Dorota Wyszyńska-Żebrowska
Kierownik Wydziału Rolnictwa, Budownictwa i Ochrony Środowiska

ZAPROSZENIE

Białostocki Jarmark Świąteczny wraca na Rynek Kościuszki

Urszula Śleszyńska

Już 28 listopada na Rynek Kościuszki powróci Białostocki Jarmark Świąteczny. Oficjalne otwarcie odbędzie się o godz. 12. Na odwiedzających, do 20 grudnia, będzie czekała masa atrakcji, pokazów i warsztatów.



FOT. U. ŚLESZYŃSKA

O tegorocznym jarmarku świątecznym mówiono podczas wczorajszej konferencji prasowej

Ponad 60 wystawców, nowa karuzela w kształcie choinki, która w zeszłym roku była hitem największych jarmarków w Europie oraz cała masa innych atrakcji. To wszystko przygotowali organizatorzy tegorocznej odsłony miejskiego jarmarku. O szczegółach wydarzenia mówiono we wtorek podczas konferencji prasowej.

– Cieszymy się, że po raz kolejny centrum naszego miasta, a w zasadzie jego serce, czyli Rynek Kościuszki, zamieni się w przedświąteczną krainę, w której będzie można nie tylko spędzić miło czas, ale też zrobić zakupy - podkreślił Rafał Rudnicki, zastępca prezydenta Białegostoku. - Jarmark Bożonarodzeniowy staje się powoli naszą miejską tradycją. Cieszę się z tego, że ten pomysł spodobał się Białostoczanom, a ilość osób, która gości na jarmarku, zawsze jest naprawdę imponująca. Myślę, że w tym roku będzie podobnie.

Jednym z najbardziej rozpoznawalnych elementów, kojarzących się z jarmarkiem jest misiowy kubek. W tym roku oficjalnie jest on czerwony, ale jest też dodatkowa, limitowana seria kubków żółtych, autorstwa lokalnej manufaktury Pauliny Horby.

– Tych żółtych kubków mamy dokładnie 100 sztuk, także jeżeli ktoś chciałby mieć taką miejską parkę w barwach naszego miasta, ale też naszej drużyny miejskiej, to zalecam, aby jednak nie zwlekał do końca jarmarku i w te kubki zaopatrzył się już na samym początku - dodała Joanna Kozłowska, prezeska Fundacji SZAMTO, organizatora jarmarku.

Sponsorem głównym jarmarku jest Kuchnia Vikinga. Uzupełnieniem współpracy będzie wydanie świątecznej książeczki „Jak Vikołaj uratował święta” z ilustracjami lokalnej artystki Joanny Czajkowskiej.

Jarmark świąteczny z roku na rok się rozrasta. Podczas tegorocznego będzie większa ilość wystawców, nowe dekoracje, wspomniana nowa karuzela. Będzie też dużo większa strefa gastronomiczna. Oprócz grilla, będzie można spróbować street foodowych wariacji na temat świątecznych dań oraz najróżniejszych wersji jarmarkowych słodkości.

– Będziemy mieli rozgrzewające napoje i gorącą czekoladę, której na żadnym jarmarku nie może zabraknąć. Oprócz wystawców z Polski pojawią się oczywiście nasze lokalne marki, czyli Lipcowy Ogród, White Bear Coffee, Nocne Pieczenie, Patio i Jaga Pizza - wymieniła Joanna Kozłowska. - Jeżeli chodzi o same stoiska, to tutaj jak zwykle będzie wszystko co potrzebne na święta, do ich przygotowania, do zapakowania prezentów, pomysły na prezenty, produkty spożywcze z małych manufaktur.

Na Rynku Kościuszki ponownie stanie także Miejski Kalendarz Adwentowy. To duża, drewniana konstrukcja z 24 skrytkami, która będzie jednocześnie bramą wejściową na jarmark. W okienkach znajdą się słodkie upominki i drobne niespodzianki przygotowane przez patronów poszczególnych dni.

Do wspólnego, codziennego otwierania okienek zaproszeni są wszyscy mieszkańcy. W dni powszednie wydarzenie rozpocznie się o godz. 17.00, a w weekendy o godz. 15.00. Pierwsze okienko zostanie otwarte 1 grudnia wspólnie z prezydentem Białegostoku.

Wśród wydarzeń towarzyszących jest wizyta Świętego Mikołaja, która w tym roku zaplanowana jest na 6 grudnia.

– Jest to kontynuacja już wieloletniej tradycji zapoczątkowanej przez pana konsula. Będzie to już czternasta edycja tego wydarzenia - mówił Michał Zinkiewicz ze Stowarzyszenia Forum Działań Obywatelskich, które w tym roku wspólnie z Konsulem Honorowym Finlandii, Andrzejem Parafiniukiem, odpowiada za tę wizytę.

Wśród dodatkowych atrakcji jest też zaplanowane na 12 grudnia bicie rekordu w tworzeniu największej pocztówki do Mikołaja na świecie.

Białostocki Jarmark Świąteczny zaprasza od 28 listopada do 20 grudnia. Otwarcie Alei Handlowej w tygodniu od godziny 11 do 18, w piątki i soboty od 11 do 20, a w niedziele od 10 do 17. Strefa Gastronomiczna od poniedziałku do czwartku oraz w niedziele będzie czynna do godziny 20, a w piątki i soboty do 22.

KULTURA

Jubileuszowa edycja Żubroffki już w grudniu

opr. (R)

Od 2 do 6 grudnia Białystok stanie się miejscem spotkań miłośników kina krótkometrażowego z Polski i świata. W programie 20. edycji Międzynarodowego Festiwalu Filmów Krótkometrażowych Żubroffka znalazło się 109 filmów, wydarzenia muzyczne, warsztaty i spotkania z kinem w różnych odsłonach.

Dwadzieścia lat Żubroffki to dwie dekady budowania w Białymstoku wyjątkowej przestrzeni dla kina, spotkań i twórczej wymiany idei. To festiwal, który na stałe wpisał się w kulturalną tożsamość naszego miasta i przyciąga publiczność oraz artystów z różnych stron świata. Zachęcam do udziału w jubileuszowej edycji i wspólnego świętowania – mówił podczas wczorajszej konferencji prasowej zastępca prezydenta Rafał Rudnicki.

– Przez dwadzieścia lat swojej historii festiwal uczynił z Białegostoku miejsce spotkań twórców i publiczności. Tegoroczna edycja jest podsumowaniem tego wyjątkowego jubileuszu oraz początkiem nowego rozdziału – podkreśliła dyrektorka Białostockiego Ośrodka Kultury Martyna Faustyna Zaniewska.

Do programu zakwalifikowano 109 produkcji, które powalczą o nagrody jubileuszowej edycji. Filmy zostaną zaprezentowane w konkursach polskich: Fabuła.pl, Animacja.pl i Dokument.pl, międzynarodowych: Okno na Wschód i Cały ten Świat, a także w konkursach otwartych dla twórców: Dzieciaki, Młodzi, Music Video, Na Skraju i Midnight Shorts. Najważniejszym wyróżnieniem będzie Grand Prix festiwalu. Swoich laureatów wybiorą także m.in. widzowie.

Szczegóły na stronie bok.bialystok.pl.

eprasa.pl 6b6d41a0dd

ŁOMŻA

Miasto stawia na inwestycje. Ambitny budżet na 2027 rok

Martyna Jurkowska

Przyszłoroczny budżet Łomży ma być kolejnym krokiem w kierunku dalszego rozwoju miasta. Wśród priorytetów znalazły się m.in. rozwój infrastruktury, transportu, kultury, edukacji, rekreacji i ochrony środowiska. Na inwestycje zaplanowano w sumie ponad 178,6 mln zł.

– Łomża znajduje się w ważnym momencie swojego rozwoju. Nie zwalniamy tempa, bo wiemy, że inwestycje realizowane dziś będą służyć mieszkańcom przez kolejne lata – mówi prezydent Łomży Mariusz Chrzanowski. – Rozwijamy transport publiczny, modernizujemy drogi, inwestujemy w edukację, kulturę, sport i przestrzeń rekreacyjną. Jednocześnie dbamy o to, aby jak największa część tych przedsięwzięć była finansowana ze środków zewnętrznych. Chcemy wykorzystywać każdą szansę na rozwój, zachowując odpowiedzialność za finanse miasta. Naszym celem jest Łomża nowoczesna, przyjazna mieszkańcom i dobrze przygotowana na przyszłość.

Projekt budżetu Łomży na 2027 rok zakłada dochody ogółem w wysokości 729,1 mln zł. To o około 48 mln zł więcej niż przewidywane wykonanie w 2026 roku. Wydatki zaplanowano na poziomie 766,1 mln zł, co z kolei oznacza wzrost o 29,5 mln zł w porównaniu z przewidywanym wykonaniem tegorocznego budżetu.

– Przyszłoroczny budżet jest wyrazem odpowiedzialnego podejścia do finansów miasta. Z jednej strony musimy pilnować dyscypliny wydatków bieżących, z drugiej nie możemy rezygnować z rozwoju i szans, jakie dają nam środki zewnętrzne – podkreśla skarbnik miasta Elżbieta Parzych.

Jednym z najważniejszych założeń projektu jest utrzymanie wysokiego poziomu wydatków majątkowych. Na inwestycje zaplanowano ponad 178,6 mln zł. Aż 63,9 proc. tej kwoty, czyli ponad 114,2 mln zł, ma pochodzić ze środków zewnętrznych.

Wśród najważniejszych przedsięwzięć znalazły się inwestycje, które będą miały bezpośredni wpływ na jakość życia mieszkańców, atrakcyjność miasta oraz jego potencjał gospodarczy i turystyczny. Do największych zadań należeć będą: kontynuacja zakupu zeroemisyjnego taboru dla MPK wraz z budową niezbędnej infrastruktury oraz realizacja strefy płatnego parkowania (38,8 mln zł), budowa bulwarów nad Narwią wraz z polem kamperowym i ścieżką sensoryczną (39,5 mln zł) czy budowa Mediateki Książnicy Łomżyńskiej (24,2 mln zł).

Zaplanowano także opracowanie dokumentacji projektowej dla nowych zadań, w tym m.in. budowy zadaszonego kortu tenisowego przy ul. Katyńskiej, toru pumptrack ze strefą aktywności dla starszych dzieci czy modernizacji energetycznej budynków oświatowych.

SUWAŁKI



FOT. UM SUWAŁKI

Budowa Instalacji Termicznego Przekształcania Odpadów w Suwałkach jest w połowie realizacji. Wartość dotychczas wykonanych prac wynosi ponad 85,8 mln zł netto. Ogólna wysokość kontraktu to około 221,07 mln zł brutto. Na inwestycję tę pozyskano dotację z Narodowego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w wysokości ponad 64 mln zł i pożyczkę o wartości prawie 115 mln zł.

– Budowa Instalacji Termicznego Przekształcania Odpadów to jedna z najważniejszych i największych inwestycji w najnowszej historii Suwałk. Powstaje nowoczesny obiekt, który rozwiąże problem gospodarki odpadami w naszym mieście na kolejne dekady, zapewniając jednocześnie stabilne i bezpieczne źródło energii cieplnej dla mieszkańców – informuje Marcin Bonisławski, zastępca prezydenta Suwałk.

W ramach inwestycji prowadzone są prace budowlane przy bunkrze na odpady, budynku elektrycznym i administracyjnym. Wykonuje się sieci wodociągowe, kanalizacyjne, instalacje wentylacji i ogrzewania, rurociągi ciepłownicze oraz wyprowadzenie energii elektrycznej do stacji Reja. W grudniu zaplanowano dostawę turbiny stanowiącej element układu energetycznego instalacji.

opr. (R)

MATERIAŁ INFORMACYJNY ORANGE 0011610592

Szukasz pomysłu na prezent dla swojej rodziny? Podpowiadamy, jak skorzystać ze świątecznej oferty Orange

Szukasz nowego smartfona dla siebie, a może praktycznego prezentu dla bliskiej osoby? Podpowiadamy, jakie parametry telefonu warto wziąć pod uwagę, aby dopasować go do potrzeb przyszłego użytkownika oraz jak przy okazji skorzystać z atrakcyjnej oferty na dodatkowe urządzenie.



Dobrym pomysłem może być smartfon, a nawet dwa, szczególnie kiedy ten drugi kosztuje tylko 1 zł. Jeśli szukasz telefonu dla wymagającego użytkownika, zwróć uwagę na pamięć i możliwości urządzenia. W świątecznej ofercie Orange znajdziesz Samsung Galaxy S26 5G z pamięcią 12/256 GB, który oferuje najbardziej zaawansowaną wydajność i moc oraz wytrzymałą konstrukcję. Z kolei osobie, która potrzebuje telefonu do codziennej komunikacji, przeglądania internetu i podstawowych aplikacji, może odpowiadać jeden z modeli z serii motorola moto g. W świątecznych zestawach Orange znajdziemy m.in. moto g77 5G oraz moto g06 power.

Telefon dla siebie, a drugi dla bliskiej osoby

Świąteczna oferta abonamentowa Orange to propozycja dla tych, którzy planują zakup nowego smartfona, a jednocześnie chcieliby sprawić prezent komuś bliskiemu. W wybranych zestawach do abonamentu drugi smartfon można otrzymać za symboliczną złotówkę. Wśród dostępnych zestawów znalazły się m.in.:

- motorola moto g77 5G 8/128 GB i moto g06 power 4/64 GB;
- Xiaomi REDMI Note 17 Pro 5G 256 GB i Xiaomi REDMI 17 LTE 128 GB;
- Samsung Galaxy S26 5G 12/256 GB i Samsung Galaxy A18 4/128 GB;
- motorola moto g37 power 5G 4/64 GB i moto g06 power 4/64 GB.

W ofercie pojawia się również zestaw motorola edge 70 fusion power 5G z moto buds2 i motorola moto watch za 1 zł.

Zestawy urządzeń, w którym drugie jest za 1 zł, można otrzymać, podpisując nową umowę na wybrany abonament komórkowy (na 24 miesiące) oraz umowę ratalną na pierwsze urządzenie z zestawu. Świąteczne zestawy z drugim smartfonem za 1 zł do wybranych planów są dostępne także dla klientów przedłużających umowę. To idealna okazja, by już teraz pomyśleć o prezentach. Szczegóły oferty, w tym kwoty abonamentów i ceny urządzeń, na: https://www.orange.pl/lp/promocje-abonament-komorkowy.

Dodatkową korzyścią może być drugi tańszy abonament, właśnie do tego smartfonu za złotówkę. Klienci, którzy mają już Plan M lub L i wybiorą kolejny numer z tym samym planem (na 24 mies.), zapłacą za niego 50% taniej niż za pierwszy numer. Oferta dla klientów, którzy udzielili zgód marketingowych i na e-fakturę. Szczegóły rodzinnych numerów: https://www.orange.pl/abonament/rodzinne-numery

Internet i telewizja jako uzupełnienie domowej oferty

Świąteczne propozycje Orange obejmują nie tylko smartfony. Można również połączyć abonament komórkowy z internetem światłowodowym i telewizją, robiąc prezent wszystkim domownikom. W ramach oferty Orange Światłowód Pro nowi klienci wybierający internet o prędkości do 1 Gb/s lub wyższej mogą korzystać z niego bez opłaty abonamentowej przez rok. Osoby łączące światłowód z abonamentem komórkowym otrzymują dodatkowo rabat w wysokości 20 zł miesięcznie. Jeśli jest to pierwszy abonament komórkowy klienta w Orange, przysługuje mu kolejny rabat – również 20 zł miesięcznie przez 24 miesiące.

Dostępna jest także super oferta telewizyjna. Klienci mogą otrzymać łącznie ponad 220 kanałów TV w pakiecie ze światłowodem do 300 Mb/s za 69,99 zł miesięcznie z rabatami przez pierwszy rok. Do zakupionej telewizji Extra TV Orange dodaje Amazon Prime na dwa lata w prezencie.

Rozwiązania przygotowane z myślą o przedsiębiorcach

Świąteczne promocje Orange obejmują również firmy. Przedsiębiorcy mogą wybrać zestawy smartfonów z drugim urządzeniem za 1 zł + VAT. Dostępne są także dodatkowe rabaty – przy zakupie dwóch takich samych Planów Firmowych (M, L lub XL) zniżka na drugą kartę SIM może wynieść nawet 70%.

Warto ponadto zwrócić uwagę na ofertę Internetu Firmowego ze światłowodem o prędkości do 1 Gb/s, 2 Gb/s lub 8 Gb/s. W ramach promocji usługa z dodatkowymi rozwiązaniami, takimi jak wsparcie IT, stały adres IP czy backup danych, jest dostępna przez 12 miesięcy za 0 zł.

Przedsiębiorcy mogą też poznać Cyfrową Firmę – platformę z narzędziami opartymi na AI, które wspierają codzienne zadania związane z prowadzeniem działalności. Do końca 2026 roku można bezpłatnie przetestować podstawową wersję Asystenta AI, korzystając z kodu rabatowego udostępnionego w Mój Orange.

Świąteczna oferta Orange daje wiele możliwości: od wyboru smartfona dla siebie i bliskich, przez połączenie usług mobilnych z domowym internetem i telewizją, aż po rozwiązania dla firm. Szczegóły promocji i dostępność zestawów warto sprawdzić przed zakupem na www.orange.pl.

eprasa.pl 6b6d41a0dd

FOKUS

• **Ceny paliw w dół.** Dziś litr benzyny 95 ma kosztować nie więcej niż 5,99 zł, benzyny 98 – 6,64 zł, a diesla – 7,57 zł

POLITYKA

Pat wokół Trybunału Konstytucyjnego narasta. Kto wygra tę połajankę?

Kryzys wokół Trybunału Konstytucyjnego narasta. NBP wstrzymał finansowanie, a sędziowie TK rozpatrują wnioski o uchylenie immunitetów jego prezesa i wiceprezesa w sądzie

Katarzyna Kapusta-Gruchlik



FOT. PAP/PIOTR NOWAK

We wtorek rano Bogdan Święczkowski pojawił się przed siedzibą Trybunału, gdzie zażądał wpuszczenia do siedziby

Spór o obsadę Trybunału Konstytucyjnego trwa w najlepsze. Narodowy Bank Polski podjął decyzję o niefinansowaniu i nieprzekazywaniu środków dla TK, co marszałek Sejmu Włodzimierz Czarzasty określił jako działanie, które „ma znamiona" zamachu stanu. Kancelaria Prezydenta chce przedstawić swoją propozycję projektu w sprawie Trybunału Konstytucyjnego po rozmowach w Belwederze, a wczorajsze Zgromadzenie Ogólne Sędziów Trybunału Konstytucyjnego musiało się przenieść do budynku warszawskiego Sądu Okręgowego, choć planowo zaczęło się o godzinie 9 w budynku Trybunału.

Wtorkowe Zgromadzenie Ogólne Sędziów Trybunału Konstytucyjnego, zwołane przez sędzię Annę Korwin-Piotrowską, zajmowało się wnioskami o uchylenie immunitetu prezesa TK Bogdana Święczkowskiego oraz Bartłomieja Sochańskiego.

Ten pierwszy pojawił się przed budynkiem Trybunału i zażądał wpuszczenia do środka siedziby, a także, by – jak mówił – „osoby uzurpujące sobie prawo do bycia w Trybunale Konstytucyjnym" opuściły budynek TK.

– Zaprzestańcie przestępczych spotkań, które mają na celu pozbawienie mnie wolności oraz wyrażenie zgody na uchylenie mojego immunitetu – powiedział Święczkowski.

Sprawa o uchylenie immunitetów została skierowana przez prokuratora generalnego Waldemara Żurka.

Przed wejściem na salę sądową mec. Bartosz Lewandowski pytany przez dziennikarzy, co znajduje się we wnioskach w sprawie immunitetów, odparł, że nie wie, gdyż pełnomocnicy „nie mogli nawet złożyć pisma w budynku Trybunału Konstytucyjnego". – Biuro podawcze jest zamknięte, nas nie wpuszczono zarówno od strony głównej, jak i przez Kancelarię Prezesa Rady Ministrów – mówił mec. Lewandowski. Podkreślił, że w ich ocenie cała ta sytuacja „to nie jest posiedzenie, tylko spotkanie".

Jak informowała rzeczniczka prasowa Prokuratury Generalnej prok. Anna Adamiak, wnioski o uchylenie immunitetu prezesowi TK odnoszą się między innymi do nieuprawnionego wykorzystania materiałów z kontroli operacyjnej i ujawnienia informacji niejawnych w ramach śledztwa dotyczącego systemu Pegasus. Chodzi o czas, gdy Święczkowski był prokuratorem krajowym, czyli lata 2016-2022.

Prokuratura wnioskuje również o zgodę na pociągnięcie Święczkowskiego do odpowiedzialności karnej ws. przekroczenia uprawnień, niedopełnienia obowiązków przez uniemożliwianie sędziom TK wykonywania funkcji i naruszania ich praw pracowniczych oraz delegowania prokuratorów wbrew przepisom w czasie, gdy Święczkowski pełnił funkcję prokuratora krajowego.

Wnioski te zostały skierowane do Trybunału Konstytucyjnego 30 października – po tym jak przedstawiciele grupy wybranej w tej kadencji Sejmu na sędziów TK przekazali informację, że Anna Korwin--Piotrowska, jako najstarszy stażem sędzia, została kierującą Trybunałem Konstytucyjnym i wydała zarządzenie o przerwie w czynnościach prezesa Święczkowskiego i wiceprezesa Sochańskiego. **PAP**

0011614288

Wyrazy głębokiego współczucia

Rodzinie oraz Bliskim

z powodu śmierci

Walentego Sica

Radnego Powiatu Białostockiego

od I do IV kadencji

składają

Zarząd oraz Rada Powiatu Białostockiego

WARSZAWA

Rząd zdecydował o zamrożeniu cen gazu

Katarzyna Kapusta-Gruchlik

Rząd zdecydował o zamrożeniu cen gazu. Jak zapowiedział premier, rząd ma pracować również nad poziomem cen prądu.

– Zdecydowaliśmy o zamrożeniu cen gazu, jeśli chodzi o odbiorców indywidualnych, gospodarstwa domowe i utrzymamy cenę 197,29 zł za megawatogodzinę. Utrzymujemy program Ceny Paliwa Niżej – powiedział premier Donald Tusk przed posiedzeniem Rady Ministrów.

Ustawa zakłada, że w okresie od 1 stycznia do 31 grudnia 2027 r. obowiązywać będzie maksymalna cena gazu dla odbiorców chronionych, w tym gospodarstw domowych. Dotyczyć to będzie również wspólnot i spółdzielni mieszkaniowych, a także podmiotów realizujących ważne zadania z zakresu użyteczności publicznej, takie jak np. szkoły, szpitale, domy opieki, kościoły i noclegownie. **PAP**

WARSZAWA

Szef gabinetu politycznego w resorcie złożył rezygnację

PAP

Szef gabinetu politycznego w ministerstwie rolnictwa Michał Zarzecki zrezygnował z pełnionej funkcji - poinformował we wtorek szef resortu Stefan Krajewski, zaznaczając, że przyjął dymisję.

„Chcę jasno podkreślić, że w przedstawionej sprawie nie wykazano naruszenia prawa. Rozwiązania, z których skorzystał Michał Zarzecki, zostały stworzone po to, aby pomagać rolnikom znajdującym się w trudnej sytuacji finansowej" - napisał na X Krajewski. W poniedziałek Wirtualna Polska poinformowała, że Zarzecki, który do października 2024 r. był doradcą ówczesnego wiceministra rolnictwa Stefana Krajewskiego, skorzystał z restrukturyzacji swojego zadłużonego gospodarstwa. Według informacji WP KOWR przejął 2,24 mln zł zobowiązań Zarzeckiego. Osiem tygodni później Zarzecki został powołany na stanowisko szefa gabinetu politycznego.

Wcześniej we wtorek MRiRW wydało komunikat, w którym przekazało, że postępowanie restrukturyzacyjne dotyczące gospodarstwa Zarzeckiego zostało przeprowadzone prawidłowo.

eprasa.pl 6b6d41a0dd

WOJNA W UKRAINIE

Ukraińcy zaatakowali Most Krymski. Przeprawa zamknięta

Kazimierz Sikorski

W nocy z poniedziałku na wtorek wojska ukraińskie zaatakowały m.in. Moskwę oraz most prowadzący na okupowany przez Rosję Krym. Wojsko użyło pocisku manewrującego FP-5 „Flamingo".

Jeden z łuków konstrukcji oraz odcinek jezdni między dwoma filarami całkowicie zniknęły.

„Most krymski. Objęty sankcjami" – napisał na X Władysław Własiuk, pełnomocnik prezydenta Ukrainy ds. sankcji.

Liczący 19 kilometrów długości most łączy rosyjski Kraj Krasnodarski z okupowanym Półwyspem Krymskim, przebiegając nad Cieśniną Kerczeńską. Powstał po zajęciu Krymu przez Rosję w 2014 roku. Część drogową otwarto w 2018 r., a ruch pasażerskich pociągów ruszył w 2019 roku.

Od początku rosyjskiej inwazji most ten był wielokrotnie celem ukraińskich ataków.

Kamera na pocisku zarejestrowała atak

Na nagraniu widać obraz z kamery umieszczonej na pokładzie ukraińskiego pocisku manewrującego „Flamingo" w trakcie lotu w stronę mostu.

Denys Sztilierman, współwłaściciel i główny inżynier Fire Point – producenta pocisku – potwierdził jego użycie na X.

Udostępniając nagranie, napisał: „Dedykujemy to pamięci naszych przyjaciół i kolegów, Andrija i Jurija, bez których nie byłoby to możliwe. Spoczywajcie w pokoju".

Siergiej Aksionow, mianowany przez Moskwę szef władz okupowanego Krymu, przekazał, że siły ukraińskie zaatakowały most, w związku z czym ruch przez przeprawę wstrzymano.

Rosyjski resort transportu też potwierdził zawieszenie ruchu drogowego i kolejowego. Most Krymski stanowi kluczowy szlak zaopatrzeniowy i transportowy dla rosyjskich sił na okupowanych terytoriach Ukrainy. Ma także ogromne znaczenie symboliczne – inwestycja warta 4 miliardy dolarów była manifestem politycznym mającym utrwalić to, co Putin uważał za jedno ze swoich największych osiągnięć: aneksję Krymu.



AFP PHOTO / SŁUŻBA BEZPIECZEŃSTWA UKRAINY

Most jest obecnie zamknięty dla ruchu samochodowego i kolejowego, a żegluga przez Cieśninę Kerczeńską została wstrzymana

Efekt wielu tygodni przygotowań

„Uderzenie w Most Kerczeński było rezultatem siódmego etapu wielotygodniowej operacji opracowanej i koordynowanej przez Służbę Bezpieczeństwa Ukrainy i Sztab Generalny Sił Zbrojnych" – poinformował we wtorek prezydent Ukrainy Wołodymyr Zełenski.

„Dziś każdy może zobaczyć skutki uderzenia w główną wojskową przeprawę łączącą terytorium Rosji z naszym ukraińskim Krymem. Jest to rezultat siódmego etapu operacji, która była realizowana przez kilka tygodni, a została opracowana i koordynowana przez Służbę Bezpieczeństwa Ukrainy wspólnie ze Sztabem Generalnym Sił Zbrojnych Ukrainy" – napisał Zełenski w komunikatorze Telegram.

Szef państwa przypomniał, że Rosja codziennie atakuje ukraińską infrastrukturę, w tym mosty w Zaporożu, Dnieprze, Kijowie i obwodzie odeskim. Prezydent podkreślił, że Ukraina wielokrotnie proponowała Rosji podjęcie kroków na rzecz deeskalacji, „lecz po wszystkich tych propozycjach słyszała jedynie stanowcze odmowy".

MATERIAŁ INFORMACYJNY PFR 0011613908

TEAM POLAND FORUM BIZNESU

„Budujemy ogólnopolski ruch na rzecz globalnej ekspansji polskiego biznesu"

Ponad 300 uczestników reprezentujących przeszło 200 przedsiębiorstw wzięło udział w pierwszym Team Poland Forum Biznesu w Łodzi. Wydarzenie zainaugurowało cykl spotkań poświęconych zagranicznej ekspansji polskich firm. Inicjatywa Team Poland łączy sześć polskich instytucji rozwoju, które wspólnie oferują przedsiębiorcom finansowanie, ubezpieczenia, doradztwo i pomoc w nawiązywaniu kontaktów na zagranicznych rynkach.

„Widzimy rosnące ambicje polskich firm, które coraz odważniej wychodzą na światowe rynki. Team Poland łączy te ambicje z kapitałem, doświadczeniem i możliwościami instytucji finansowych oraz administracji. Tak budujemy ogólnopolski ruch na rzecz globalnej ekspansji polskiego biznesu" – mówi Mikołaj Raczyński, prezes zarządu Polskiego Funduszu Rozwoju. PFR zapowiada wsparcie globalnych ambicji polskich przedsiębiorstw nawet miliardem złotych kapitału.

Team Poland tworzą: PFR, BGK, PAIH, KUKE, PARP oraz ARP. Celem inicjatywy jest zapewnienie firmom dostępu do narzędzi wspierających ekspansję oraz działalność międzynarodową.

One-stop shop dla polskich firm

Oferta Team Poland obejmuje finansowanie inwestycji, ubezpieczenia i gwarancje, doradztwo oraz wsparcie w nawiązywaniu kontaktów biznesowych. Z rozwiązań mogą korzystać zarówno firmy rozpoczynające eksport, jak i przedsiębiorstwa planujące zagraniczne inwestycje czy przejęcia.

– Team Poland to nasze narzędzie ekspansji zagranicznej. To one-stop shop, w którym przedsiębiorcy mogą otrzymać wiedzę, finansowanie i narzędzia do ubezpieczenia ryzyk eksportowych – mówił Andrzej Domański, minister finansów i gospodarki.

Inicjatywa ma nie tylko zwiększać obecność polskich firm na światowych rynkach, lecz także wzmacniać krajową gospodarkę. Ważne jest, by przedsiębiorstwa rozwijały działalność międzynarodową, zachowując w Polsce centra decyzyjne i kluczowe kompetencje. Team Poland pomaga identyfikować firmy gotowe do ekspansji i kieruje je do instytucji oferujących odpowiednie wsparcie.



Team Poland rozszerza grono partnerów

Podczas forum Mikołaj Raczyński, prezes Polskiego Funduszu Rozwoju, ogłosił dołączenie do inicjatywy trzech partnerów: PKO Banku Polskiego, PZU oraz Giełdy Papierów Wartościowych. Ich udział poszerzy możliwości wsparcia przedsiębiorców w finansowaniu inwestycji, zarządzaniu ryzykiem i pozyskiwaniu kapitału.

PKO Bank Polski obsługuje około 700 tys. przedsiębiorstw, a wartość finansowania udzielonego firmom przekracza 130 mld zł. Bank rozwija również działalność w Europie Środkowo-Wschodniej.

– Już dzisiaj obsługujemy prawie trzy tysiące polskich firm za granicą – podkreślił Szymon Midera, prezes PKO Banku Polskiego.

PZU pomoże ograniczać ryzyko zagranicznej działalności

Ekspansja na nowe rynki wiąże się z koniecznością uwzględnienia odmiennych regulacji, warunków gospodarczych i zagrożeń. W tym obszarze przedsiębiorców wspierać będzie PZU, uzupełniając ofertę Team Poland o kompetencje ubezpieczeniowe.

– Chcemy, żeby polskie firmy miały odwagę wychodzić za granicę, ale nie musiały robić tego same. Łącząc kompetencje polskich instytucji, możemy skuteczniej wspierać ich międzynarodowe ambicje – zaznaczył Bogdan Benczak, prezes PZU.

Giełda jako źródło kapitału na rozwój

Kolejnym partnerem Team Poland została Giełda Papierów Wartościowych w Warszawie. Ma przybliżać przedsiębiorcom możliwości pozyskiwania kapitału z rynku publicznego, który może finansować rozwój działalności, ekspansję zagraniczną i przejęcia.

– W Team Poland chcemy pokazywać przedsiębiorcom, jak przygotować firmę do pozyskania inwestorów i wykorzystać możliwości warszawskiej Giełdy do zwiększania skali działalności – powiedział Tomasz Bardziłowski, prezes GPW.

Obecność na rynku kapitałowym może również wzmacniać rozpoznawalność i wiarygodność firmy w relacjach z zagranicznymi kontrahentami.

Od rozmów do konkretnych projektów

Łódzkie forum było okazją do spotkań przedsiębiorców z ekspertami i wymiany doświadczeń. W programie znalazły się debaty, warsztaty i konsultacje dotyczące m.in. wyboru zagranicznych rynków, finansowania inwestycji, zarządzania ryzykiem oraz przejmowania zagranicznych firm. Doświadczeniami dzielili się przedstawiciele przedsiębiorstw rozwijających działalność poza Polską, w tym Oshee i Sanok Rubber Company.

Pierwsza edycja zgromadziła ponad 300 uczestników, pokazując zainteresowanie przedsiębiorców możliwościami międzynarodowego rozwoju i współpracą z instytucjami wspierającymi ekspansję.

eprasa.pl 6b6d41a0dd

ŚWIĄTECZNE GWIAZDECZKI

Patrzcie na te buzialki! Tak się zaczyna magia świąt

Po raz kolejny tworzymy wyjątkową galerię zdjęć dzieci. Zawsze jest pełna ciepła, uśmiechów i dobrej energii. Zresztą, sami zobaczcie!

Boże Narodzenie to czas wyjątkowy. Pachnie piernikami, rozbrzmiewa kolędami i przynosi mnóstwo radości. A najpiękniejszy jest wtedy, gdy patrzymy na niego oczami dzieci, które potrafią cieszyć się z najdrobniejszych rzeczy, z niecierpliwością wypatrywać pierwszej gwiazdki i sprawiać, że nawet zwyczajny dzień staje się magiczny. Choć do świąt zostało jeszcze trochę czasu, w naszej redakcji już nie możemy się ich doczekać. - Dlatego rozpoczęliśmy zbieranie zgłoszeń do akcji Świąteczne Gwiazdeczki. Dziś prezentujemy Wam pierwsze zdjęcia, które już do nas dotarły - wyjaśnia Katarzyna Adamczyk, opiekująca się plebiscytem Świąteczne Gwiazdeczki. To akcja, na którą co roku czekają rodzice i dziadkowie z całego naszego województwa. - Przesyłają zdjęcia pełne uśmiechów, radości i magicznej energii. Do akcji wciąż można dołączyć, dlatego zapraszamy do przesyłania fotografii najmłodszych mieszkańców regionu - zachęca dziennikarka. To właśnie te wybrane zdjęcia już po raz kolejny rozświetlą świąteczne wydanie naszej gazety. A to nie koniec niespodzianek, bo na laureatów akcji, jak zwykle, czeka mnóstwo atrakcyjnych nagród. Są to: zabawki, książki, sesje zdjęciowe, vouchery prezentowe, a nawet wyjazdy krajowe i zagraniczne. A w wielkim finale nagrodą główną będzie aż 40 tysięcy złotych na spełnienie dziecięcych marzeń!

Więcej o naszej akcji na: poranny.pl/gwiazdeczki i wspolczesna.pl/gwiazdeczki

MALUSZKI do lat 2



Aliya Badawy, Suwałki



Amelia Filipowicz, Białystok



Bruno Staszewski, powiat wysokomazowiecki



Kalina Anuszkiewicz, powiaty sejneński i suwalski



Lena Macko, Łomża i powiat łomżyński



Zofia Honorata Gutowska, powiaty grajewski i kolneński



Antoni Jan Gański, powiat bielski



Julia Rogalska, powiat sokólski



Mirella Sentkowska, powiat augustowski



Antoni Pawłowski, powiat hajnowski

DZIEWCZYNKI i CHŁOPCY od lat 2



Przemysław Wąsewicz, Suwałki



Lenka Gabinska, powiat sokólski



Olivia Stuart, powiaty sejneński i suwalski



Maja Lidia Jakowluk, powiat siemiatycki



Wiktor i Piotr Leszczyński, powiat bielski



Nadia Micał, Łomża i powiat łomżyński



Magdalena Sakowicz, powiaty grajewski i kolneński



Lena Łapińska, powiat zambrowski



Maja Serafin, powiat wysokomazowiecki



Jan Sadowski, Białystok

eprasa.pl 6b6d41a0dd

STRONA ZDROWIA

• **Za tydzień:** Grypa czy przeziębienie?Rozpoznasz je bez trudu po objawach; Uzdrowiskowa perełka niedaleko Nałęczowa

PROFILAKTYKA

Nieleczona cukrzyca sieje spustoszenie w całym organizmie. Ludzie często nie wiedzą, że chorują

Cukrzycę uznaje się za chorobę cywilizacyjną, czyli rozwijającą się pod wpływem współczesnego stylu życia. W Polsce choruje na nią około 3 milionów osób, choć aż jedna trzecia z nich nie zdaje sobie z tego sprawy

Monika Żurawska

Cukrzyca jest chorobą metaboliczną, której przyczyną jest zaburzenie wydzielania lub działania insuliny, tj. hormonu produkowanego przez trzustkę. Najczęstsze objawy cukrzycy to zbyt wysoki poziom glukozy we krwi, wzmożone pragnienie, nadwaga i trudno gojące się rany. Jednak pierwsze objawy cukrzycy nie są charakterystyczne. Dlatego wiele osób dowiaduje się o chorobie dopiero wtedy, kiedy poważnie zaczyna szwankować zdrowie.

Mechanizm działania choroby

Cukrzyca to choroba wyniszczająca – jeśli nie kontroluje się poziomu glukozy we krwi, cukier ten sieje spustoszenie w organizmie. Mechanizm uszkodzeń polega na reakcjach glikacji, czyli przyłączania się glukozy do budujących białka aminokwasów albo kwasów tłuszczowych w lipidach. Powstające wtedy struktury powodują degenerację w obrębie komórek i tkanek, a powstałe szkody są nieodwracalne. Cukier niszczy białka podtrzymujące strukturę skóry (takie jak kolagen i elastyna), co powoduje szybsze starzenie się i wiotczenie skóry.

Wymienione procesy leżą u podstaw rozwoju wielu współczesnych chorób, m.in. neurodegeneracyjnych, układu sercowo-naczyniowego czy raka. Cukrzycy towarzyszy zwiększone ryzyko rozwoju schorzeń układu krążenia, degeneracji narządu wzroku, infekcji skóry i dziąseł, neuropatii, problemów ze słuchem, zaburzeń psychicznych, męskiej impotencji, a w skrajnych przypadkach mogą pojawić się komplikacje w obrębie stóp, zakończone zakażeniem i koniecznością amputacji.

Cukrzyca może być przyczyną uszkodzenia nerek, naczyń krwionośnych, a nawet serca. Powodem zapadania na tę chorobę jest odporność na działanie insuliny.

Najważniejsze dwa rodzaje choroby to cukrzyca typu 1, zwana również dziecięcą 1, i cukrzyca typu 2, która dotyka osoby starsze i jest ściśle związana z niewłaściwie prowadzonym stylem życia.



FOT. 123RF

Cukrzyca dotyka w sumie około 6 procent populacji, a według informacji Narodowego Centrum Edukacji Żywieniowej do 2030 roku ten wskaźnik może wzrosnąć do 10 procent

Cukrzyca typu 1

Ten rodzaj cukrzycy dotyka głównie ludzi przed 35. rokiem życia, w tym także dzieci. Potocznie określany jest mianem „cukrzycy młodego wieku". Przyczyna tej choroby to upośledzone działanie układu immunologicznego (odpornościowego), który wytwarza przeciwciała względem prawidłowych komórek beta trzustki. Te regulują odpowiedni poziom insuliny w organizmie.

Niestety, człowiek nie jest w stanie zapobiec wystąpieniu tego typu cukrzycy. Może jednak walczyć z chorobą, stosując, np. dietę niskowęglowodanową, prowadząc aktywny tryb życia, angażujący do wysiłku partie ciała, w które w danym czasie nie otrzymuje zastrzyków z insuliną, zewnętrzne przyjmowanie insuliny i innych leków wspomagających.

Cukrzyca typu 2

Dla odmiany ten typ cukrzycy nazywany jest potocznie „cukrzycą starczą", ponieważ najczęściej występuje u osób między 45. a 60. rokiem życia, a także w podeszłym wieku. Jednak obecnie ze względu na siedzący tryb życia oraz nieprawidłową dietę diagnozowana jest coraz częściej u młodych osób, a nawet dzieci. Na cukrzycę typu 2 może składać się jeden z dwóch czynników.

Pierwszym, zależnym od nas samych, jest otyłość (zwłaszcza otyłość brzuszna), która wpływa na insulinooporność. Ta zapasowa tkanka w jamie brzusznej, nazywana tłuszczem trzewnym, jest najbardziej niebezpieczna dla naszego metabolizmu, ponieważ stale wytwarza związki o działaniu prozapalnym.

Dodatkowo takie „zapasy" w organizmie oznaczają, że trzustka u osób z nadwagą lub otyłych jest przeciążona. Musi produkować często przez wiele lat ponadprzeciętne ilości insuliny, aby zachować odpowiednie stężenie glukozy we krwi. Po długim czasie takiego stanu rzeczy komórki beta trzustki odpowiedzialne za ten proces ulegają wyczerpaniu i osobie chorej pozostaje jedynie sztuczne ingerowanie w poziom glukozy w organizmie.

Drugi czynnik, niezależny od stylu życia konkretnej osoby, to genetyczne uwarunkowanie zaburzenia produkcji lub wydzielania insuliny. W tym przypadku dziedziczy się skłonność do zachorowania na cukrzycę i wszelkie zewnętrzne ingerencję nie pomogą całkowicie temu zapobiec.

Na czym polega leczenie cukrzycy?

● Osoby chore na cukrzycę typu 1 muszą przyjmować insulinę do końca życia. W typie 2. częściej podaje się leki doustne, możliwe (i zalecane) jest przy tym uzyskanie lepszej kontroli nad chorobą dzięki utracie nadmiaru tkanki tłuszczowej (ok. 90 proc. chorych ma nadwagę lub cierpi na otyłość) oraz zmianie stylu życia.

● Koniecznym warunkiem skutecznego leczenia jest zmiana jadłospisu i zwiększenie poziomu aktywności fizycznej. Zaleca się regularny ruch oraz dietę niskoglikemiczną, czyli opartą na żywności o niskim indeksie glikemicznym. Wskaźnik ten jest miarą szybkości, z jaką rośnie poziom cukru we krwi po spożyciu danego produktu. Najniższe wartości charakteryzują naturalne, nieprzetworzone pokarmy roślinne, zwłaszcza warzywa.

● Chorym zaleca się wybieranie nieoczyszczonych ziaren zbóż, a więc pełnoziarnistego pieczywa, kasz, naturalnych płatków, a także nasion roślin strączkowych, orzechów i pestek. Ponieważ jednak to węglowodany w największej mierze wpływają na poziom cukru we krwi, ich spożycie z przetworów skrobiowych i owoców (a zwłaszcza ze słodyczy, które są niezalecane) powinno podlegać ścisłej kontroli.

● Aby obniżyć indeks glikemiczny posiłków, produkty zawierające węglowodany łączy się z chudymi źródłami białka i zdrowymi tłuszczami roślinnymi. Korzystne jest ograniczenie produktów zwierzęcych, ruch po posiłku i spożywanie superproduktów bogatych w antyoksydanty, takich jak przyprawy korzenne czy naturalna kawa.

Te badania wykonuje się przy podejrzeniu cukrzycy:

● stężenie cukru we krwi na czczo – jest to laboratoryjny pomiar poziomu glukozy w krwi żylnej po min. 8 godzinach od ostatniego posiłku,

● tolerancję glukozy – test tolerancji glukozy (inaczej doustnego obciążenia glukozą) to dwukrotny pomiar stężenia glukozy we krwi żylnej, pobranej na czczo oraz 2 godziny po spożyciu roztworu zawierającego 75 g glukozy,

● poziom glukozy i acetonu w moczu – to orientacyjne badanie obecności w moczu glukozy i ciał ketonowych za pomocą testów paskowych, stosowane najczęściej u kobiet w ciąży i osób z cukrzycą typu 1. Pozwala ocenić ryzyko powikłań spowodowanych bardzo wysokim stężeniem glukozy we krwi,

● stężenie peptydu C we krwi – badanie na czczo dla osób niestosujących leczenia cukrzycy, określające zdolność trzustki do produkcji insuliny,

● stężenie określonych przeciwciał uznawanych za czynniki rozwoju cukrzycy – oznaczenie antyciał takich jak ICA, anty-GAD, IAA, IA2beta i Zn8.

eprasa.pl 6b6d41a0dd

SANATORIA

Jesienny turnus w uzdrowisku? Świetny pomysł

Nie trzeba nawet mieć skierowania na turnus od NFZ. Każdy może korzystać z leczniczego mikroklimatu uzdrowisk, pić tamtejsze wody mineralne, spacerować po okolicy. Oto 13 uzdrowisk, które polecamy jesienią

Poleca Emil Hoff



FOT. KARINA TROJOK

Większość polskich uzdrowisk to miejsca otoczone lasami, jeziorami czy górami. Jesienią wyglądają jak malowane; można w nich też wypoczywać bez tłumu i zgiełku

1. Kudowa-Zdrój: brama do Gór Stołowych

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.

2. Gołdap: relaks 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.

3. 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.

4. Duszniki-Zdrój: idealne na wakacje smogowe

W sezonie grzewczym nadal w wielu miejscach Polski odczuwa się pogorszenie jakości powietrza. Na popularności zyskują tzw. wakacje smogowe, czyli wycieczki z takich właśnie miejsc na tereny słynące z czystego powietrza. Wyjątkowo dobre powietrze mają Duszniki-Zdrój, co czyni je świetnym kierunkiem na jesienne wakacje smogowe – lub choćby tylko „weekend smogowy". W Dusznikach można podziwiać ruiny zamku, renesansowy rynek, piękny park zdrojowy z amfiteatrem. Czystym powietrzem nacieszycie się do woli na szlakach turystycznych, wiodących w Góry Stołowe, Orlickie i Bystrzyckie. Przez Duszniki przebiega Główny Szlak Sudecki, turyści bardzo też cenią trasę do schroniska PTTK „Jagodna".

5. 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 też 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.

6. 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. 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 unikalne 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.

7. Goczałkowice-Zdrój: weekend na kolorowo

Goczałkowice-Zdrój to wyjątkowo malownicza miejscowość, niezależnie od pory roku. Zachwyca zabytkowa zabudowa uzdrowiskowa z XIX w. 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 jeziorem Łąka i licznymi stawami rybnymi.

Infrastruktura uzdrowiskowa nie pozostawia wiele do życzenia. Zespół Sanatoryjno-Szpitalny Rehabilitacji Narządu Ruchu „Gwarek" zajął 1. miejsce w moim rankingu najlepszych sanatoriów na NFZ nad jeziorami.

8. 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 to uzdrowisko w sam raz dla was. Względnie łatwe szlaki wiodą do przepięknych zakątków, w tym np. na Szafranówkę, Bryjkarkę i Bereśnik.

9. 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.

10. Supraśl: miejsce pachnące 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 z nich żywicę wykorzystuje się do produkcji olejków eterycznych. Zdecydowanie warto wybrać się tam na wycieczkę.

11. 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.

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

12. Świeradów-Zdrój: ścieżka w koronach drzew

Świeradów w jesiennej szacie możesz podziwiać w unikalny 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 wystarcza, 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 znowu cieszyć się pięknymi widokami.

13. Augustów: jesień pośród jezior

Uroczy Augustów otacza aż 9 jezior, jeśli więc lubicie podziwiać mieniące się kolorami drzewa, odbijające się w tafli wody, w Augustowie nacieszycie oczy i zrobicie prześliczne zdjęcia. Warto wybrać się na spacer np. na molo nad jeziorem Necko. Jest gigantyczne, pod względem powierzchni drugie w Polsce, wliczając mola nad Bałtykiem.

Augustów otacza Puszcza Augustowska z jej licznymi szlakami turystycznymi i słynną Doliną Rospudy. W samym mieście nie brakuje uznanych zakładów leczniczych. Dwa z nich znalazły się w moim rankingu najlepszych polskich sanatoriów nad jeziorami: Pałac na Wodzie Falkowski Medical & SPA oraz Sanatorium Uzdrowiskowe Augustów Medical SPA BiaVita, które zajęło pierwsze miejsce na tej liście.

eprasa.pl 6b6d41a0dd

CHOROBY WIRUSOWE



FOT. GETTY IMAGES

Zakażenie RSV może mieć poważne konsekwencje, szczególnie u osób starszych

Wirus RSV w natarciu. Seniorzy powinni mieć się na baczności

Katar, kaszel i osłabienie często sprawiają, że infekcję RSV można pomylić z przeziębieniem. U osób starszych to się może źle skończyć.

oprac. Katarzyna Wąś-Zaniuk

RSV to jeden z najczęściej występujących patogenów atakujących układ oddechowy. Choć jego nazwa może niewiele mówić przeciętnemu pacjentowi, z wirusem tym większość z nas zetknęła się już niejednokrotnie. Zakażenie najczęściej pojawia się w sezonie jesienno-zimowym i rozprzestrzenia się przede wszystkim drogą kropelkową, czyli podczas kaszlu, kichania czy nawet rozmowy z osobą zakażoną.

Do infekcji może dojść również przez dotykanie zanieczyszczonych powierzchni, a następnie przeniesienie wirusa w okolice nosa, ust lub oczu. Pierwsze objawy przypominają typowe przeziębienie: pojawiają się katar, kaszel, ból gardła, gorączka i ogólne osłabienie. To właśnie dlatego RSV bywa bagatelizowany, szczególnie przez osoby dorosłe. Warto jednak pamiętać, że przechorowanie nie zapewnia trwałej odporności, a ponowne zakażenie jest możliwe.

– W przypadku większości zdrowych dorosłych infekcja kończy się bez poważniejszych konsekwencji. Sytuacja wygląda jednak inaczej, gdy wirus dociera do dolnych dróg oddechowych i zaczyna atakować oskrzela oraz płuca. Może wówczas doprowadzić do zapalenia płuc, a u osób z chorobami przewlekłymi również do zaostrzenia dotychczasowych dolegliwości – tłumaczy prof. Adam Antczak, przewodniczący Rady Naukowej Ogólnopolskiego Programu Zwalczania Chorób Infekcyjnych.

Ryzyko rośnie z wiekiem

To, co dla młodszej, zdrowej osoby może oznaczać kilka dni gorszego samopoczucia, dla seniora może stać się początkiem poważnych problemów zdrowotnych. Wraz z wiekiem układ odpornościowy stopniowo traci swoją sprawność, przez co organizm ma większe trudności z odpowiedzią na infekcję.

Dodatkowym obciążeniem są często choroby współistniejące, takie jak nadciśnienie, niewydolność serca, cukrzyca, astma czy przewlekła obturacyjna choroba płuc (POChP). W takich przypadkach RSV może nie tylko wywołać zapalenie płuc, ale również doprowadzić do zaostrzenia istniejących schorzeń, niewydolności oddechowej, a nawet konieczności hospitalizacji. Według Europejskiej Agencji Leków każdego roku w Europie zakażenie RSV dotyka około jednej na dwadzieścia osób starszych.

Darmowa szczepionka dla seniorów

Aktualnie w Polsce osoby, które ukończyły 65 lat, mogą otrzymać szczepionkę przeciw RSV bezpłatnie. Z kolei seniorzy w wieku 60-64 lat mogą skorzystać z 50-procentowej refundacji.

Co ważne, szczepienie nie musi być powtarzane co roku – jak przy grypie.

– U pacjentów po ciężkim zakażeniu RSV może utrzymywać się zwiększone ryzyko poważnych incydentów sercowo-naczyniowych, takich jak zawał serca czy udar mózgu. Szczególnie istotny jest pierwszy miesiąc po infekcji, choć podwyższone ryzyko może utrzymywać się dłużej. W przypadku seniorów profilaktyka RSV nie dotyczy wyłącznie ochrony przed kaszlem czy zapaleniem płuc. Chodzi również o ograniczenie ryzyka poważnych następstw, które mogą wpłynąć na dalsze zdrowie, sprawność i samodzielność – podkreśla prof. Aneta Nitsch-Osuch, kierownik Zakładu Medycyny Społecznej Zdrowia Publicznego i Wydziału Lekarskiego Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego.

Warto się zaszczepić

Skoro zakażenie RSV może mieć tak poważne konsekwencje, szczególnie u osób starszych, warto zastanowić się, jak skutecznie ograniczyć ryzyko ciężkiego przebiegu choroby. Jednym z najważniejszych narzędzi profilaktycznych są dostępne już szczepienia ochronne. Szczególnie zaleca się je osobom po 60. roku życia, a także pacjentom z chorobami przewlekłymi i obniżoną odpornością.

Co ważne, szczepienie nie musi być powtarzane co roku, tak jak w przypadku grypy. Istotną zachętą dla pacjentów jest również możliwość skorzystania z refundacji. Aktualnie w Polsce osoby, które ukończyły 65 lat, mogą otrzymać szczepionkę przeciw RSV bezpłatnie. Z kolei seniorzy w wieku 60-64 lat mogą skorzystać z 50-procentowej refundacji. Szczepienie można zrealizować po uzyskaniu recepty i kwalifikacji medycznej, między innymi w przychodni lub aptecznym punkcie szczepień.

PROFILAKTYKA

Ten lek seniorzy mogą dostać w aptece za darmo. Zapobiega niedoborom witaminy D

oprac. Katarzyna Wąś-Zaniuk

Witamina D3 to składnik diety niezbędny do prawidłowego funkcjonowania całego organizmu. Jesienią i zimą szczególnego znaczenia nabiera jej suplementacja.

Witamina D odgrywa ważną rolę w prawidłowym funkcjonowaniu układu immunologicznego, reguluje gospodarkę wapniowo-fosforanową, wspiera pracę serca i układu krwionośnego, a także przyczynia się do utrzymania prawidłowego ciśnienia tętniczego. Ale na tym nie koniec. Sugeruje się jej wpływ na stan psychiczny oraz zapobieganie licznym chorobom cywilizacyjnym.

Witamina D to nietypowa witamina, ponieważ nie ma możliwości, aby zapotrzebowanie na nią pokryć wraz z pokarmem. Nawet 90 procent potrzeb organizmu powinno pochodzić z tzw. syntezy endogennej, czyli z procesów pozwalających na wytworzenie tego związku w skórze pod wpływem promieniowania słonecznego.

A ponieważ w chłodniejszych miesiącach ekspozycja na promienie słoneczne jest ograniczona, niedobory witaminy D są w naszym kraju niezwykle powszechne.

Juvit D3 jest refundowany dla seniorów

Warto wiedzieć, że seniorzy mogą skorzystać z refundowanego preparatu, który ma w składzie witaminę D3. Na liście leków dla osób po 65. roku życia znajdują się doustne krople Juvit D3, zawierające cholekalcyferol. Osoby starsze mogą otrzymać go za darmo.

Mogą otrzymać go pacjenci z przewlekłą chorobą nerek oraz osoby wymagające profilaktyki osteoporozy posterydowej. Lek refundowany z witaminą D stosuje się również wtedy, gdy istnieje ryzyko niedoboru witaminy D.

O jakiej porze przyjmować suplementy z witaminą D?

Wielu pacjentów ma wątpliwości nie tylko co do dawki witaminy D, ale także pory jej przyjmowania. Jedni są przekonani, że preparaty zawierające ten składnik powinno się stosować rano, inni twierdzą, że lepiej robić to wieczorem.

– Nie trzeba przyjmować jej rano ani wychodzić na słońce po połknięciu kapsułki. Pora dnia nie decyduje o działaniu przyjętej doustnie witaminy D3. Najlepiej wybrać moment, o którym łatwo pamiętać. Warto też sprawdzić skład innych przyjmowanych preparatów, na przykład multiwitamin, żeby nie sumować dawek nieświadomie – mówi lek. Katarzyna Bukol-Krawczyk, internista Grupy LUX MED.

Na niedobór witaminy D3 w okresie jesienno-zimowym narażony jest każdy. Ryzyko jest wyższe również w innych miesiącach dla osób z chorobami skóry oraz amatorów niewychodzenia z domu w słoneczne dni. Rozpoczęcie suplementacji witaminy D każdorazowo powinno być poprzedzone badaniem stężenia witaminy D we krwi.

Poziom witaminy D w organizmie jest określany podczas badania krwi na podstawie stężenia kalcydiolu, który nazywany jest także w skrócie metabolitem 25(OH)D. Warto, by każdy zrobił sobie od czasu do czasu takie badanie.



FOT. GETTY IMAGES

W przypadku seniorów niedobór witaminy D3 może przekładać się na większe ryzyko osteoporozy i na osłabienie odporności

eprasa.pl 6b6d41a0dd

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

Nie wszystko co zdrowe każdemu służy

Seler korzeniowy to silny alergen

Seler to jedno z tych warzyw, które prawie zawsze jest w domowych spiżarniach. Jest pełen witamin i mikroelementów, ale ma też swoją ciemną stronę. Seler jest bardzo silnym alergenem pokarmowym, który może być nawet zabójczy. Kto powinien go unikać? Jakie są objawy alergii na seler? Pytamy ekspertów.

Korzeń bogaty w witaminy i minerały

Seler korzeniowy (Apium graveolens L. var. Rapaceu (Mill.) Gaudin) to roślina uprawna. Jest często używany w kuchni – choćby w popularnej włoszczyźnie. Najlepiej rośnie na żyznych glebach, przy odpowiednim nawodnieniu i nasłonecznieniu.

Korzeń selera jest źródłem wielu składników odżywczych, które sprawiają, że jest niezwykle cenny ze zdrowotnego punktu widzenia. W jego składzie są: błonnik, magnez, wapń, fosfor, potas, witamina A,mwitamina B6, witamina C, witamina K, ryboflawina.

Seler korzeniowy ma niską zawartość cholesterolu oraz tłuszczów nasyconych.

Korzeń selera charakteryzuje się szorstką powierzchnią. Jego wnętrze wypełnia biały, gładki miąższ. Ma przyjemny zapach i lekko ostry smak. Poza walorami smakowymi oferuje też wiele korzyści zdrowotnych. Nie wszyscy jednak mogą z nich skorzystać – wiele osób jest uczulonych na to warzywo. Poza alergią pokarmową może ujawnić się też u osób, które są uczulone na pyłki (w tym szałwii i brzozy), i wywołać reakcję krzyżową.

Objawy uczulenia na seler

- podrażnienie w jamie ustnej i gardle (uczucie swędzenia, obrzęku, drętwienia),
- dyskomfort w okolicy nosa i oczu (napady kichania, cieknący lub zatkany nos, swędzące lub czerwone oczy),
- dolegliwości żołądkowo-jelitowe (biegunka, skurcze),

poważne reakcje zagrażające życiu, które wymagają ostrych środków ratunkowych.

- czasem pojawiają się słabe reakcje anafilaktyczne oraz obrzęk krtani. Objawy nadwrażliwości są zwykle krótkotrwałe – czytamy na portalu mp.pl
- alergia na seler może wywołać też wstrząs anafilaktyczny, czyli szybko rozpoczynającą się i zagrażającą życiu reakcję nadwrażliwości organizmu w odpowiedzi na jakiś czynnik (tutaj: seler).

Na czym polega alergia krzyżowa?

Współcześnie alergie krzyżowe występują coraz częściej. Wiele osób z alergią na pyłki ma objawy alergiczne po zjedzeniu świeżych owoców i warzyw. Co ciekawe, zjawisko to występuje głównie w Europie.

Alergia krzyżowa to reakcja organizmu wytworzona na skutek konkretnego alergenu. Może się pojawić wtedy, kiedy jesteśmy uczuleni na pyłek rośliny (np. brzozy) i zetknie się on z inną substancją uczulającą (np. z selerem).

Układ odpornościowy produkuje przeciwciała, które wyłapują alergeny tej substancji i wywołują nieprzyjemne objawy. Do alergii krzyżowej dochodzi wtedy, gdy przeciwciała, które zostały już wytworzone, łączą się z podobnym alergenem ze zjedzonego warzywa lub owocu.

Czy gotowany seler też uczula?



FOT. 123RF

Najbardziej uczulający jest seler surowy, ale powodem wystąpienia reakcji alergicznej może być też seler gotowany. W przeciwieństwie do innych produktów powodujących alergie pokarmowe, nawet gotowany seler może wywołać reakcję uczuleniową.

Co z selerem naciowym?

Łodyga selera naciowego składa się w 95 proc. z wody, co sprawia, że on jest ulubionym warzywem osób na diecie. Seler naciowy jest bogaty w błonnik, witaminy i składniki mineralne: sód, potas, wapń, magnez, fosfor, witamina C, foliany, beta-karoten. Choć reakcje alergiczne po spożyciu sera naciowego występują rzadziej niż po tym korzeniowym, to alergicy powinni na niego uważać. **Gabriela Fedyk**

PORADNIK

Gdy jest chłodno, też możesz się odwodnić. Nasz organizm przez cały rok potrzebuje sporo wody

Picie dużych ilości wody często wydaje się mniej naturalne, gdy jest chłodniej. Tymczasem odwodnić można się nie tylko w upały. Zobacz, jak rozpoznać u siebie odwodnienie jesienią i zimą.

oprac. Emil Hoff

Dlaczego tak wiele osób zapomina o nawodnianiu organizmu w chłodniejszych miesiącach? Przyczna jest prozaiczna: ze względu na zmianę pogody i poziomu aktywności w okresie poprzedzającym zimę często nie odczuwamy silnego pragnienia.

– W miesiącach letnich, gdy jest gorąco, tracimy dużo wody wraz z potem, a pocenie się jest sygnałem, że musimy więcej pić – mówi dr Samila Asad, lekarka rodzinna z The Female Health Doctor Clinic. – Jednak w chłodniejszych miesiącach te sygnały słabną, ponieważ zazwyczaj mniej się pocimy i mniej się ruszamy. Dlatego wielu z nas ma trudności z przyjmowaniem wystarczającej ilości płynów jesienią i zimą – dodaje.

Dr Asad wskazała sześć często przeoczanych objawów odwodnienia, na które warto zwrócić uwagę tej jesieni i zimy, i podzieliła się praktycznymi wskazówkami pomagającymi zadbać o nawodnienie, gdy nadejdą chłody. Jeśli którykolwiek z tych objawów się utrzymuje, dr Asad zaleca umówienie się na wizytę u lekarza rodzinnego.

– Wiele układów w naszym organizmie potrzebuje odpowiedniej ilości płynów, aby prawidłowo funkcjonować, więc picie zbyt małej ilości wody może zaburzać ich działanie – ostrzega Asad. – Na przykład długotrwałe odwodnienie może wpływać na nerki i prowadzić do ich niewydolności.



FOT. GETTY IMAGES

6-8 szklanek wody dziennie. To zalecane minimum, które powinien wypijać każdy z nas. Najlepiej pić wodę regularnie przez cały dzień

6 oznak odwodnienia, nawet gdy nie ma upału

- Zmiany koloru i zapachu moczu lub częstotliwości jego oddawania

– Jeśli mocz jest ciemniejszy lub ma intensywniejszy zapach niż zwykle, albo jeśli oddajesz go mniej niż zazwyczaj, może to być oznaka odwodnienia – podkreśla Asad.

- Zawroty głowy

– Jeśli po wstaniu nagle odczuwasz zawroty głowy, to również może być oznaka odwodnienia – mówi lekarka rodzinna. – Utrzymujące się zawroty głowy należy jednak zawsze skonsultować z lekarzem, ponieważ mogą być oznaką czegoś poważnego.

- Suchość w ustach

– Czasami odwodnienie może również powodować suchość i uczucie lepkości w ustach – zwraca uwagę dr Asad.

- Bóle głowy

– Odwodnienie może przyczyniać się do bólu głowy – mówi Asad. – Jeśli jednak bóle głowy nawracają, nie należy automatycznie przypisywać ich ilości wypijanych płynów, ponieważ przyczyna może być inna. Dlatego koniecznie skonsultuj się w tej sprawie z lekarzem.

- Nietypowe zmęczenie

– O tej porze roku ludzie często tłumaczą zmęczenie ciemnymi porankami lub nadmiarem zajęć, ale czasami przyczynia się do niego również picie zbyt małej ilości wody – mówi Asad. – Niewyjaśnione zmęczenie może być również spowodowane np. anemią lub problemami z tarczycą, dlatego ważne jest, by skonsultować je z lekarzem i sprawdzić, czy nie dzieje się coś jeszcze.

- Zaparcia

– Kolejnym ważnym objawem, na który należy zwrócić uwagę, są zaparcia, twardszy stolec lub małe grudki zamiast prawidłowo uformowanego stolca – mówi Asad. – Oprócz niewystarczającej ilości płynów mogą się do tego przyczyniać także dieta i niski poziom aktywności fizycznej.

– Żaden z wyżejwymienionych wyżej objawów nie wynika wyłącznie z zimowej aury czy odwodnienia. Mogą one mieć inne przyczyny, dlatego ważne jest, by zwracać uwagę na to, w jakich okolicznościach się pojawiają – radzi Asad. – Na przykład zmiany w moczu mogą być spowodowane zakażeniem dróg moczowych, a uporczywe zaparcia mogą wskazywać, że w jelitach dzieje się coś innego.

Pij regularnie przez cały dzień

– Staraj się pić wodę regularnie przez cały dzień, niezależnie od tego, czy jest zima, czy lato – mówi Asad. – Ogólna wskazówka to sześć do ośmiu szklanek wody dziennie. Jeśli wypijesz wszystkie osiem szklanek wody wieczorem, będziesz ciągle wstawać w nocy do toalety. Jeśli jednak dbasz o nawodnienie przez cały dzień, zachowujesz świeżość, a poziom energii i koncentracji jest bardziej stabilny w ciągu dnia. Dobra wiadomość jest taka, że napoje gorące, zupy i bogate w wodę owoce i warzywa też podnoszą dzienny bilans nawodnienia.

Ustaw przypominajkę w telefonie

– Podczas pracy lub nauki bardzo łatwo się w nie zaangażować i zapomnieć o piciu wody, ale obecnie dostępnych jest mnóstwo aplikacji, w których można ustawić przypomnienia lub alarmy zachęcające do przyjmowania płynów – mówi Asad. – Takie automatyczne przypomnienia w telefonie przez cały dzień to świetny sygnał, żeby na chwilę się zatrzymać – radzi lekarka rodzinna.

eprasa.pl 6b6d41a0dd

PROGRAMOWO



G. 16:50

Szpital św. Anny

TVN

W bazie pogotowia lotniczego spotykają się Marta, Gośka i Sokół. Otrzymują wezwanie do dwóch mężczyzn, których burza zastała na szlaku w Ojcowie.

Łukasz Wroński mierzy się z widmem cięcia kosztów w szpitalu. Na to wszystko pojawia się Daniel z sądowym nakazem przywrócenia do pracy. Podczas wywiadu prasowego wyjaśnia, jak to się stało, że został posądzony o udział w handlu opioidami oraz oskarża szpital i dyrekcję. Na SOR trafia 70-latka z podejrzeniem zawału, która zasłabła w domu. Kobietę przejmuje dr Rogowski.

G. 18:00

Pierwsza miłość

Polsat

Biały jest załamany kłótnią z Angeliką i faktem, że dziewczyna się od niego wyprowadziła. Próbuje się do niej dodzwonić, ale zapiekła w swojej złości Angelika co chwilę go zrzuca. Nie chce też słuchać argumentów matki ani Melki, które próbują wyjaśnić postępowanie Kamila.

Marta dziękuje Ilonie, że powiedziała jej o problemach Emilki. Jest przygnębiona tym, że nie wie, jak pomóc przyjaciółce. Szymon ma pomysł.



G. 20:15

NA WSPÓLNEJ

TVN



Warska ma asystować Nalepie przy operacji – w planie zabiegu zauważa poważny błąd Lwa! Nalepa wyznaje Orianie, że sobie nie radzi – patrząc na Weronikę w śpiączce czuje się, jak wtedy, kiedy umierała jego żona... Warska jest bardzo poruszona. Niespodziewanie zjawia się jej mąż – jest zaskoczony serdeczną relacją Oriany z Lwem. Pyta żonę, czy wybaczyła mężczyźnie, który... zniszczył jej życie?!

Cieślikowie boją się zostawiać sąsiadkę samą – Żaneta podsyła do nich Andżelę. Pani Janina szybko ma dość jej gadaniny i... idzie sobie! Damian spotyka się z synem Janiny – uzmysławia Mirkowi, że jego matkę wyrzucono na bruk! Cieślik dowiaduje się przykrej prawdy o sąsiadce... Tymczasem Kajetan dopada Dianę Zylm, wnuczkę Janiny – wyjaśnia, że jej babcia żyje i mówi, co jej zrobił ojciec dziewczyny! Zięba zostanie opiekunem syna Eleny?! Włodek chce pomóc Elenie – przejmuje opiekę nad synem, żeby ona mogła w tym czasie pojechać pod Warszawę i wykonać zamówienie na ciasta. Kobieta jedzie i... nie wraca! Wieczorem Zięba zastanawia się, czy nie zgłosić zaginięcia Eleny... Tymczasem Roman zadręcza Dorotę pewny tego, że kobieta zabiła swojego męża!

G. 20:05

Barwy szczęścia

TVP 2

Radomir wytyka Weronice braki finansowe i kadrowe jej redakcji, a w biurze Ciesielskiej wybucha kolejna awantura, gdy Kornel wypowiada jej wojnę. Tymczasem wściekły Błażej robi Weronice wyrzuty za zatrudnienie Radomira. Z kolei Kasia spędza romantyczny poranek z Mariuszem, ale niepokoi ją pomoc Janki ukochanemu w sprzedaży jego gruntów. Podczas gdy Ksawery miło spędza czas z Celiną i zaprzyjaźnia się z nią. Co dalej wyniknie z tej sytuacji?

G. 20:30

Słoneczna. Poza ciszą

TVP 1

Lena Majewska i Dawid Sokołowski starają się rozpocząć nowe życie w Pułtusku, gdzie ich plan otwarcia kliniki psychoterapii spotyka się z chłodnym przyjęciem części mieszkańców. Mimo nieprzychylnych opinii przygotowują się do inauguracji placówki. Wydarzeniem interesuje się również Antoni Zawistowski, który liczy, że pojawienie się nowych mieszkańców przyciągnie uwagę mediów.

Serial opowiada o mieście, gdzie istnieją tematy tabu.

G. 20:50

Na dobre i na złe

TVP 2

Mała Nina dochodzi powoli do zdrowia, a Blanka tym razem nie opuszcza córki ani na krok. Mario postanawia załatwić rodzinie ochronę, korzystając z dawnych znajomości w środowisku mafijnym.

Uwagę policjantów prowadzących śledztwo przykuwa w końcu Zuza, która nie poddaje się i uparcie wraca do szpitala, udając pacjentkę, żeby jednak porwać malutką Ninę.

Tymczasem Wiktoria pracuje już z powrotem w Leśnej Górze. Stale pomaga córce przy małej Ninie. Ma też dla młodych pewną propozycję, czyli wyjazd na stałe do Hiszpanii. Tam mogliby zacząć pracę w szpitalu w Walencji. Wiktoria musi też pomóc starszemu mężczyźnie z silnym bólem brzucha. A gdy chory przechodzi badania, nagle znika w szpitalu jego niesforny wnuczek, który był pod opieką pielęgniarki... Agata czeka natomiast na kontrolną wizytę.



eprasa.pl 6b6d41a0dd

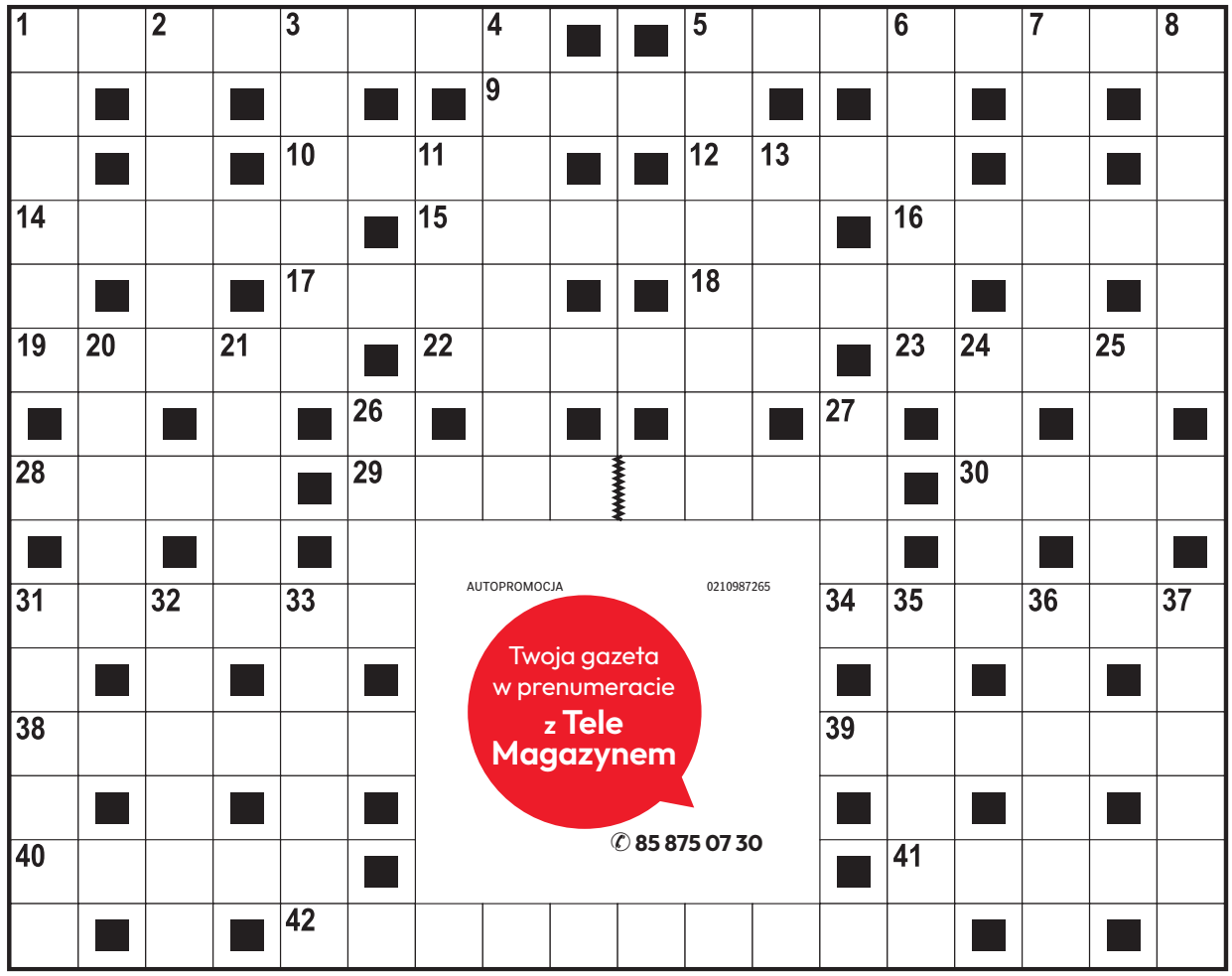
KRZYŻÓWKA NR 178

Poziomo:

1) francuski napój alkoholowy,
5) Piotr, aktor filmowy („Karol. Człowiek, który został papieżem”),
9) krótka charakterystyka postaci,
10) drzewo iglaste w herbie Libanu,
12) zespół trzech muzyków,
14) na nosie Ani z Zielonego Wzgórza,
15) starogreckie naczynie na wino,
16) popularna gra podwórkowa,
17) japoński sport narodowy,
18) fryzura z drobnych loczków,
19) dawna gra w karty z siedmioma królami,
22) palma cukrowa z Azji, preambuła,
23) początek wyścigu kolarskiego,
28) krzykliwy ptak nadmorski,
29) szwedzka aktorka filmowa („Dziewiąte wrota”),
30) jedno z najważniejszych zbóż chlebowych,
31) mały z dużej chmury,
34) człowiek o wielkiej sile fizycznej,
38) … Stone, aktorka z filmu „Nagi instynkt”,
39) osesek w stadninie koni,
40) Nick, zagrał w filmie „Książę przypływów”,
41) ryba z rodziny karpiowatych,
42) Jan, polski poeta („Księga ubogich”).

Pionowo:

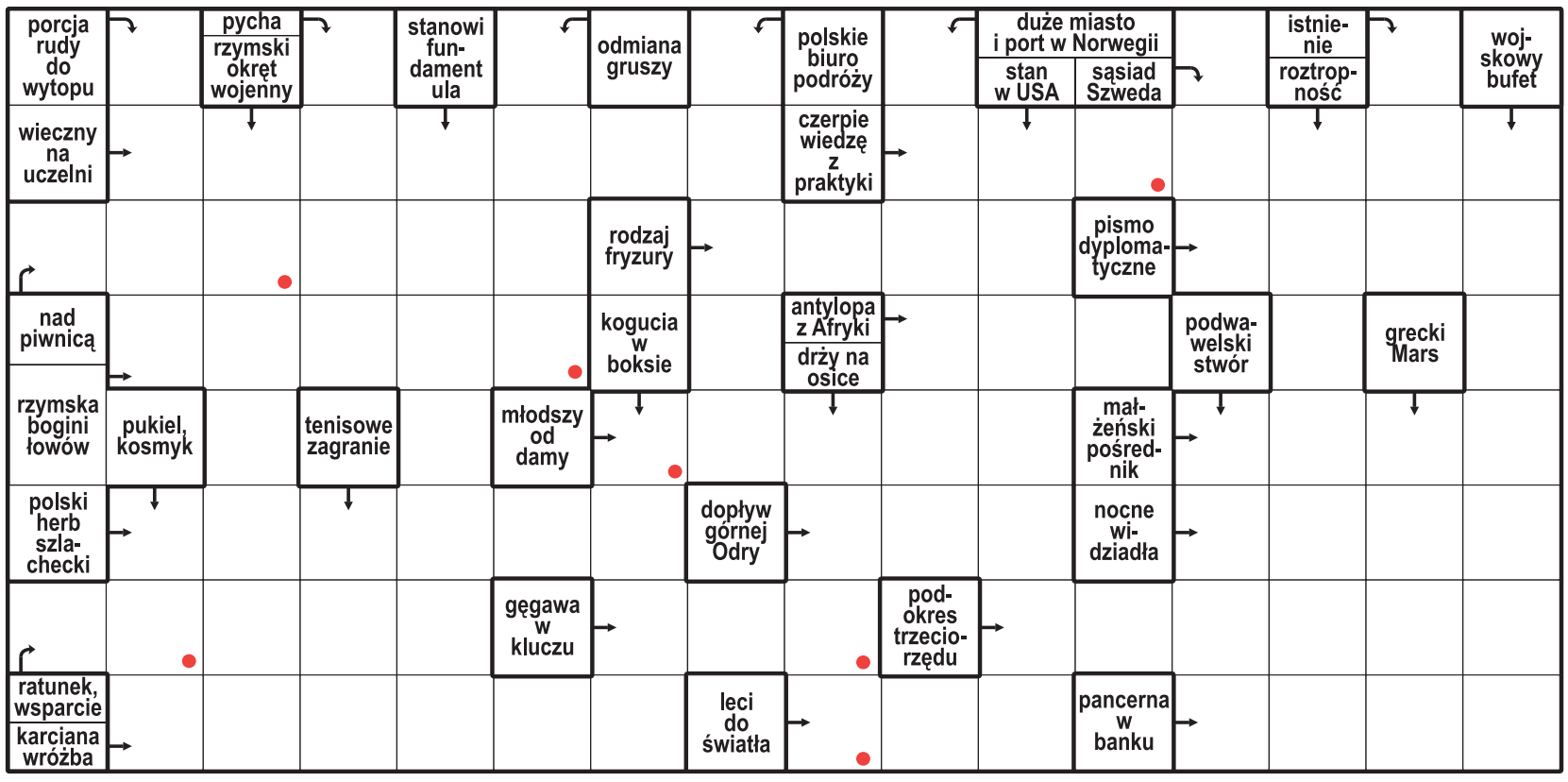
1) nowy fragment tekstu,
2) roszada na szachownicy,
3) wywierany przez lobby,
4) rybożerny ptak mazurski,
5) półwypukły ornament architektoniczny,
6) ma jeszcze mleko pod nosem,
7) przejście na stronę wroga,
8) portowe miasto w Grecji,
11) kobieta w talii kart,
13) podwodna skała koralowa,
20) Jerozolimskie w naszej stolicy,
21) na polu przed siewcą,
24) ostra choroba, zakaźna,
25) doskonały mówca, orator,
26) słodkowodna ryba denna,
27) karzeł, opiekun kopalni,
31) zrzut wojska na tyły wroga,
32) broń Andrzeja Kmicica,
33) roczny samiec jelenia lub daniela,
35) metalowe koło na beczce,
36) imię autora powieści „Dżuma”,
37) zaczyn do produkcji chleba.



ROZWIĄZANIE NR 177

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

KRZYŻÓWKA PANORAMICZNA



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

ROZWIĄZANIE: PRAWOŚĆ.

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Wrażliwość stanie się Twoim atutem. Horoskop dzienny radzi zaufać sercu, lecz pamiętać też o faktach.

Ryby (19.02 - 20.03)
Kreatywne podejście pomoże rozwiązać problem. Horoskop na dziś sugeruje nie bać się eksperymentów.

Baran (21.03 - 19.04)
Konsekwencja da efekty. Horoskop dzienny na środę radzi nie rezygnować tuż przed ważnym przełomem.

Byk (20.04 - 20.05)
Horoskop dzienny zapowiada, że krótka podróż lub nowa znajomość wniesie świeżą energię do planów.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Silne emocje wskażą kierunek zmian, horoskop na dziś sugeruje zachować jednak chłodny osąd.

Rak (22.06 - 22.07)
Harmonia wróci tam, gdzie była niepewność. Horoskop dzienny na środę podpowiada, by postawić na dialog.

Lew (23.07 - 22.08)
Porządek w planach ułatwi decyzje. Horoskop dzienny mówi, że jeden szczegół okaże się kluczowy.

Panna (23.08 - 22.09)
Twoja charyzma przyciągnie uwagę. Horoskop na dziś radzi działać śmiało, ale słuchać też innych.

Waga (23.09 - 22.10)
Domowe sprawy znajdą dobre rozwiązanie. Horoskop dzienny na środę wróży, że ciepły gest poprawi relacje.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Niespodziewana wiadomość pobudzi pomysły. Horoskop dzienny radzi wykorzystać szansę bez zwłoki.

Strzelec (22.11 - 21.12)
Spokojne tempo przyniesie korzyści. Horoskop na dziś mówi, że rozmowa rozwieje ważne wątpliwości.

Koziorożec (22.12 - 19.01)
Dziś odważny krok otworzy nowe drzwi. Horoskop dzienny na środę to wskazówka, by zaufać intuicji.

eprasa.pl 6b6d41a0dd

SKOKI NARCIARSKIE

Rusza sezon w skokach. Celem jest miejsce w Top 10

Zbigniew Czyż

Rozmawiamy z Rafałem Kotem, członkiem zarządu Polskiego Związku Narciarskiego, wiceprezesem Tatrzańskiego Związku Narciarskiego, byłym fizjoterapeutą m.in. Adama Małysza, Kamila Stocha i reprezentacji Polski.



FOT. HUANG WEI/XINHUA NEWS/EAST NEWS

Na ten moment liderem kadry jest Kacper Tomasiak

W piątek rusza Puchar Świata w skokach narciarskich. Jaki to będzie sezon dla Biało-Czerwonych?

Oczekujemy, że lepszy od poprzednich, bo mamy szerszą grupę zawodników, którzy mogą coś osiągnąć, ale balonika nie pompujemy. Pierwsze zawody Pucharu Świata są pewną niewiadomą, tym bardziej że w letniej Grand Prix nasi skoczkowie nie mieli okazji zmierzyć się z wieloma zawodnikami z czołówki, którzy w tych zawodach nie startowali, byli w różnych cyklach przygotowań lub testowali sprzęt. W Norwegii karty zostaną odkryte.

W jakiej formie są nasi skoczkowie?

Bardzo dobrze skaczą Kacper Tomasiak, Paweł Wąsek czy Maciej Kot. Kadra na pierwsze zawody została wybrana na podstawie obecnej dyspozycji zawodników, a więc to, co nie zawsze funkcjonowało, teraz ma miejsce. Najlepsi w danej chwili dostają szanse startu w Pucharze Świata. Do kadry dołączył Klemens Joniak – jestem bardzo ciekawy, jak będzie sobie radził w zimie, bo na naszym krajowym podwórku błysnął.

Na pierwsze zawody w reprezentacji Polski znaleźli się – oprócz Tomasiaka, Wąska, Kota i Joniaka – także Dawid Kubacki i Jakub Wolny. Pierwszy z wymienionych będzie liderem kadry?

Dawno temu liderem kadry był Adam Małysz, potem nastała era Kamila Stocha, natomiast dziś liderem będzie ten, który będzie osiągał najlepsze wyniki. Na ten moment najbliższy tego jest faktycznie Kacper.

Ze słów trenera Maciusiaka wynika, że nie było żadnych wątpliwości, jeśli chodzi o udział w pierwszych konkursach pana syna Macieja. O dwa ostatnie miejsca na konkursy w Norwegii i fińskiej Ruce w następny weekend rywalizowali Kubacki i Wolny. W tym sezonie Maciej będzie ważnym ogniwem kadry?

Maciej bardzo chciałby wrócić do dobrego skakania i dobrych wyników. Jestem dobrej myśli, on sam jedzie na pierwsze konkursy, żeby udowodnić, że zasłużenie znalazł się w pierwszej reprezentacji. Treningi i okres przygotowawczy pokazały, że jego skoki są teraz powtarzalne. Skończyły się też pewne eksperymenty ze sprzętem.

Jakie cele zarząd związku stawia przed skoczkami na nowy sezon, w którym najważniejszą imprezą będą mistrzostwa świata w Falun na przełomie lutego i marca?

Właśnie pod mistrzostwa świata niemal wszystko jest przygotowywane. Bardzo ważny będzie też start w Turnieju Czterech Skoczni. Do tego dochodzą zawody już niedługo – w grudniu – w Wiśle oraz w styczniu w Zakopanem.

Polskiej kadrze może być trudno walczyć o miejsce w pierwszej piątce Pucharu Narodów. Jeden skoczek na koniec Pucharu Świata w czołowej dziesiątce to realny cel?

Liczymy na dobrą pozycję w tej pierwszej klasyfikacji, a także co najmniej na jednego skoczka w Top 10 na koniec sezonu. Chcemy, aby polscy kibice mieli powody do zadowolenia w najbliższym sezonie.

PIŁKA NOŻNA

Niemcy zbili Holandię w Lidze Narodów. Oranje przeszli z nieba do piekła

Jakub Jabłoński

Reprezentacja Niemiec rozniosła Holandię 5:0 w ostatniej kolejce Ligi Narodów i był to pierwszy aż tak przekonujący mecz za Jürgena Kloppa, który objął kadrę naszych zachodnich sąsiadów zaraz po mistrzostwach świata, gdy odpadli w 1/16 finału z Paragwajem.

Die Mannschaft tym samym po dość niemrawym początku wygrała grupę dzięki lepszemu bilansowi bramek. Na Stadionie Olimpijskim w Berlinie dwa gole dla podopiecznych Kloppa zdobył Florian Wirtz – w 60. i 71. minucie, a po jednej Derry Scherhant (41.), Nico Schlotterbeck (65.) i świetnie spisujący się ostatnio Brajan Gruda z RB Lipsk (78.), który zaliczył także dwie asysty.

– Mamy dobre przeczucia, ale pewności nigdy nie ma. W idealnym scenariuszu strzelimy pięć goli – powiedział Klopp z uśmiechem krótko przed pierwszym gwizdkiem poniedziałkowego spotkania w wywiadzie dla ARD, który szybko zyskał wielką popularność. Zaraz potem, już na poważnie, doceniając klasę rywala, dodał, iż „już zdobycie jednej bramki będzie trudne". Po meczu zapytano Kloppa o jego śmiałą prognozę i czy przeczuwał właśnie taki wynik, a trener odparł krótko: „No tak, tak".

Dla Holandii to najwyższa porażka od października 1959 roku, gdy w meczu towarzyskim przegrała z RFN 0:7. Przypomnijmy, że podopieczni Xaviego Hernandeza przed kilkoma dniami wysoko pokonali Grecję (7:0) i byli o krok od wygrania grupy.

– Jestem bardzo rozczarowany. Jest mi przykro, ponieważ wcześniej byłem bardzo dumny z tych zawodników. To, co dziś się wydarzyło, było niewiarygodne. Jako trener przeżyłem szok. To było żenujące. W 99 proc. za ten wynik odpowiada brak odpowiednich wartości, których zawodnicy dzisiaj nie pokazali. Powiedziałem im, że musimy zmienić mentalność. Nie byliśmy w stanie rywalizować, ponieważ nie pozostaliśmy wierni naszym zasadom. Rozmawiałem z zawodnikami, bo próbuję zrozumieć, co się wydarzyło – mówił po meczu selekcjoner Oranje Xavi Hernandez.

W drugim spotkaniu tej grupy Grecja, dzięki bramce w 69. minucie wprowadzonego krótko wcześniej z ławki Giorgosa Masourasa, pokonała u siebie pozostającą bez żadnego punktu Serbię 1:0.

Do 1/4 finału LN wchodzą po dwie najlepsze ekipy z czterech grup najwyższej dywizji (A).

Niemcy, Holandia i Grecja zakończyły rywalizację z taką samą liczbą punktów (po 11) oraz identycznym bilansem w bezpośrednich starciach – każda z drużyn zdobyła w nich po 5 pkt.

Dzięki okazałemu zwycięstwu zespół Kloppa zajął pierwsze miejsce w grupie A2, wyprzedzając Holendrów, którzy również awansowali do ćwierćfinałów, lepszym bilansem bramkowym. Grecja zakończyła zmagania z ujemną różnicą goli, na co znaczący wpływ miała porażka 0:7 w Amsterdamie, poniesiona w miniony piątek.

W rezultacie Niemcy będą rozstawieni w piątkowym losowaniu ćwierćfinałów, a także zyskają przywilej rozegrania rewanżowego spotkania na własnym boisku pod koniec marca.

AMP FUTBOL

Biało-Czerwoni zagrają dziś o ćwierćfinał MŚ w Amp futbolu

Zbigniew Czyż

Reprezentacja Polski w Amp futbolu zagra dziś w 1/8 finału mistrzostw świata, które odbywają się w Meksyku. Rywalem będzie Angola.

Polacy w pierwszym meczu turnieju pokonali Kostarykę 2:1, w drugim naszej kadrze przyznano walkower (3:0) za spotkanie z Iranem, gdyż reprezentacja tego kraju nie dotarła na turniej. W trzecim Biało-Czerwoni przegrali z Anglią 0:1. W spotkaniu o awans do najlepszej ósemki turnieju zespół trenera Mariusza Miecznikowskiego zmierzy się z trzykrotnym finalistą mundialu Angolą (2014, 2018 oraz 2022). Zespół z Afryki zajął pierwsze miejsce w grupie D po wygranych po 2:0 z Ghaną i Kolumbią oraz remisie z Irakiem (0:0).

Polacy przystąpili do mundialu z dużymi ambicjami. W 2025 roku wygrali Ligę Narodów. Mają na koncie trzy brązowe medale mistrzostw Europy (2017, 2021, 2024 – wygrana z Anglią). Ich największym dotychczasowym sukcesem w mistrzostwach świata jest czwarte miejsce. Początek spotkania Polska – Angola o godz. 22. Transmisja w TVP Sport. Turniej z udziałem 24 drużyn potrwa do 22 listopada.



FOT. RADOSŁAW JÓŹWIAK/CYFRASPORT

Strzela Kamil Grygiel, z lewej Bartosz Lastowski w meczu mistrzostw świata 2026 w amp futbolu Polska – Anglia (0:1) w Meksyku

eprasa.pl 6b6d41a0dd

SPORT

Poznaliśmy terminarz 18. kolejki Ekstraklasy. Jagiellonia zagra w niedzielę, 13 grudnia o godz. 12.15 z Koroną Kielce.

SPORTY WALKI

Dziewięć walk w oktagonie

Mariusz Klimaszewski

Już w sobotę, 21 listopada w Hotelu Gołębiewski w Białymstoku gala sportów walki USWM 39 Podlasie Białystok 2026.

USWM 39 Podlasie Białystok 2026 jest galą sportów walki, która odbędzie się w kilku formułach we współpracy Federacji Podlaskiej i Wielkopolskiej. Pojedynki odbędą się w formułach: MMA, K-1, muay-thai, boksie.

Event odbędzie się w formie exclusive w Hotelu Gołębiewski w Białymstoku.

Ze znanych zawodników z regionu pojawią się Marek Bujło, Cezary Zugaj Junior, Alan Roszkowski oraz Mateusz Romanowski, a ich przeciwnikami będą gladiatorzy z Anglii i Hiszpanii.

Kibice zobaczą w sumie dziewięć walk, w kategorii pro i semi pro. Podczas gali odbędzie się również walka o pas Federacji A1 International w formule K1 pomiędzy Adrianem Kupajem a Adrianem Martinezem Villarem z Hiszpanii.

Znaczącą walkę odbędzie Cezary Zugaj Junior w formule Muay Thai z zawodnikiem z Hiszpanii Aziddine Gaffa . Będzie to wielki powrót naszego zawodnika przed wyjazdem na Camp do Tajlandii.

Najważniejszą walką wieczoru będzie pojedynek w zawodowym MMA pomiędzy Markiem Bujło a zawodnikiem z Anglii Harlir Milner.

SHORT TRACK - REPREZENTACJA POLSKI

Nowe otwarcie i wielkie nadzieje Biało-Czerwonych

Reprezentanci Polski w short tracku trenują na lodowisku BOSiR w Białymstoku. Od Biało-czerwonych bije energia.

Mariusz Klimaszewski, opr



FOT. RAFAŁ OLEKSIEWICZ

Natalia Maliszewska i cała polska reprezentacja w short tracku trenuje na lodowisku Białostockiego Ośrodka Sportu i Rekreacji. W weekend leci do Szanghaju.

– Tak sobie myślę, że może jest to przełomowy sezon, w którym powinnam jeździć z uśmiechem na twarzy i cieszyć się jazdą – mówi Natalia Maliszewska.

Reprezentacja Polski spędzi w Białymstoku niemal trzy tygodnie. Na World Tour do Seulu nie poleci.

– Chodzi głównie o to, że w ciągu kilkunastu dni musielibyśmy kilkakrotnie zmienić strefy czasowe. To w sumie 16 godzin – tłumaczy nowa opiekunka kadry Polski trenerka Annie Sarrat. – Lepiej skupić się na treningu w Polsce i ruszyć na dwie imprezy do Chin. Na razie trenujemy intensywnie, sześć dni w tygodniu po dwa razy dziennie. Oprócz lodu jeszcze siłownia i jazda na rowerze. Tej ostatniej w sumie 6 godzin tygodniowo – dodaje.

Nowa trenerka podczas treningu zachęca Biało-Czerwonych do jeszcze większego wysiłku i większej intensywności.

– Taka filozofia ma na celu wypracowanie automatyzmu, który przyda się w decydujących momentach najważniejszych startów. Jeśli tam będziemy w formie i przypomnimy sobie, że takie prędkości, czy manewry wykonywaliśmy na treningach, to możemy walczyć o najwyższe cele – mówi Michał Niewiński, który kilkanaście dni temu w Montrealu spisał się fantastycznie, zdobywając brązowy medal World Touru na 1000 m.

– Wynik w Kanadzie trochę mnie zaskoczył. Co prawda czułem się solidnie i pewnie, ale forma miała przyjść później. Myślałem, że najważniejszy jest powrót do ścigania, a tu od razu medal... Z wiekiem zmienia się filozofia podejścia do sportu. Dlatego po poprzednim sezonie nauczyłem się doceniać mniejsze zwycięstwa - dodaje zawodnik.

Maliszewska cieszy się też, że nastoletnie zawodniczki przebojem wdarły się do seniorskiej reprezentacji. – To jest zdrowe w teamie, że pojawia się ktoś, kto sprawia, że czujesz oddech na plecach - mówi.

Polacy dotrą do Szanghaju w niedzielę, 22 listopada. Tam czeka ich kilka dni na aklimatyzację, a od 27 listopada starty w czwartej w tegorocznym kalendarzu imprezie World Tour. Tydzień później takie same zawody w Pekinie, a na początku lutego pucharowa rywalizacja przeniesie się do Gdańska.

KOSZYKÓWKA - II LIGA

Tur Basket przerwał złą serię, a Żubry rozbiły młody Sokół

Mariusz Klimaszewski

Drugoligowi koszykarze Żubrów Abakus Okna Białystok i Tura Basket Bielsk Podlaski odnieśli zwycięstwa w 10. kolejce

Tur Basket Bielsk Podlaski wreszcie sprawił swoim kibicom wiele radości wygrywając na własnym parkiecie z drużyną z czołówki tabeli AZS AWF Warszawa 92:82. Był to drugi mecz Bielszczan pod wodzą nowego trenera Bartłomieja Wróblewskiego. Gospodarze uzyskali przewagę 10 punktów po pierwszej kwarcie, którą wygrali 30:20. I te 10 punktów pewnie utrzymali do końca spotkania.

W Białymstoku koszykarze Żubrów Abakus Okna rozbili zespół Sokoła Ostrów Mazowiecka wygrywając aż 126:45.

Już w środę podopieczni trenera Piotra Bakuna odrobią zaległości. O godz. 19.30 zagrają w hali SP 50 z RJ House Legion Legionowo.



FOT. PIOTR ŁOZOWIK

Tur Basket powrócił do zwycięstw

Żubry Abakus Okna Białystok - Sokół Grupa Avista Ostrów Maz. 126:45 (29:4, 37:10, 33:11, 27:20).
Żubry Abakus Okna: Mateusz Czempiel 15, Jakub Sadowski 16, Daniel Dawdo 12, Cezary Zabrocki 9, Łukasz Kuczyński 2, Maciej Siemieńczuk 7, Maciej Kurzyna 14, Przemysław Kociszewski 22, Jakub Zalewski 15, Marcel Kapuściński 14.
Tur Basket Bielsk Podlaski - AZS AWF Warszawa 92:82 (30:20, 25:18, 17:24, 20:20).
Tur Basket: Eryk Gąsiński 18, Mikołaj Krakowiak 16, Patryk Milewski 14, Mateusz Fatz 12, Jakub Grigoruk 10, Piotr Bobka 8, Aaron Weres 6, Kamil Kisiel 5, Yehor Martynenko 3.
Inne wyniki: Lublinianka Sibionics Basketball - Profbud Legia II Warszawa 77:55, AZS Politechnika Warszawska - TSK Roś Pisz 76:85, ŁKS II Politechnika Łódzka - KS Księżak Łowicz 64:104, RJ House Legion Legionowo - Dziki II Warszawa 115:85, CarGlass HydroTruck Radom - Znicz Basket Pruszków 85:90.

KRÓTKO Z LIGOWYCH BOISK

Piłka ręczna

Domowa porażka SBR Podlasie

Pierwszoligowi piłkarze ręczni SBR Podlasie Nowe Piekuty przegrali u siebie z MKS Wieluń 28:32 (10:16). Bramki dla SBR zdobyli: Semeniuk 11, Rząca 6, Jurgilewicz 4, Kulesza 2, Szczepański 2, Tadysiak 2, Niedźwiecki 1.
Liderem po 9. kolejkach jest Anilana Łódź - 25 punktów. SBR Podlasie zajmuje 9. miejsce z dorobkiem 12 punktów.

Siatkówka

Trzy razy tak!

To była bardzo dobra kolejka w drugich ligach kobiet i mężczyzn. Wszystkie nasze drużyny wygrały swoje mecze.
Dziewczęta TPS Bielsk Podlaski wygrały na wyjeździe z MKS Kalisz II 3:1 (17:25, 25:21, 25:10, 25:12) i zajmują w tabeli trzecie miejsce po 9. kolejkach z dorobkiem 19 punktów. Liderem jest Easy Wrap Volley Kobyłka - 24.
W II lidze mężczyzn REA CIRRO BAS Białystok pokonał IKS Atak Elbląg 3:0 (25:11, 25:20, 25:15), a NECKO Augustów wygrało na wyjeździe z Elektromet Huragan Błonie 3:0 (28:26, 25:17, 25:19).
W tabeli prowadzi KARTPOL Kobyłka - 24 pkt. Drugie miejsce ma REA CIRRO BAS - 19 pkt, a czwarte Necko - 18 pkt.

Futsal

Finaliści z Suwałk zrezygnowali

Nie doszedł do skutku finał wojewódzkiego Pucharu Polski. Drużyna KS Verta Suwałki zrezygnowała z przyjazdu na mecz. Podlaska Liga Piłkarska wygrała walkowerem.
Z kolei w 1/32 Pucharu Polski Futbalo Białystok przegrał z 16 Dywizją Zmechanizowaną 3:4.

Piłka ręczna

Raz na wozie raz pod wozem

W II lidze nasze drużyny zagrały ze zmiennym szczęściem. MOKS Słoneczny Stok Białystok przegrał na wyjeździe ze Szczypiorniakiem Puławy 27:30 (12:14), a Szczypiorniak Dąbrowa Białostocka pokonał Azoty Puławy 41:24 (23:12).
W tabeli prowadzi Szczypiorniak Dąbrowa Białostocka - 12 punktów. MOKS jest piąty z dorobkiem 6 pkt.

Koszykówka

Wygrana Młodych Żubrów i porażka Novaclear Batory

W drugoligowych meczach dziewczęta PGE AK Młode Żubry Białystok pokonały Dwójkę Nidzica 71:67. Natomiast Novaclear Batory Białystok przegrał z UKS 4 Warszawa 63:72.
(mark)

eprasa.pl 6b6d41a0dd

MISTRZOWIE SMAKU 2026



FOT. GETTY

PARTNERZY PLEBISCYTU

Stowarzyszenie Polskich Kucharzy

Stowarzyszenie Kelnerów Polskich SKP

Polish Bartenders Association IBA member

POLAGRA food • horeca • foodtech

eprasa.pl 6b6d41a0dd

FINAŁ PLEBISCYTU

Oto Mistrzowie Smaku 2026. Nagrodziliśmy ich na gali w Poznaniu

Zwycięzców plebiscytu Mistrzowie Smaku 2026 uhonorowaliśmy w trakcie Targów POLAGRA, które odbywają się na Międzynarodowych Targach Poznańskich. 23 września swoje nagrody odebrali laureaci z całego kraju.

oprac. kk









Plebiscyt Mistrzowie Smaku to jedno z najważniejszych i najbardziej uznawanych wydarzeń w polskim świecie gastronomii. Organizator, Polska Press Grupa, wyłania i honoruje czołowych przedstawicieli tej branży.

Mistrzowie Smaku byli wybierani w kilku etapach. Najpierw Czytelnicy dzienników regionalnych należących do Polska Press Grupy oraz serwisów internetowych głosowali na swoje ulubione lokale i profesjonalistów z branży gastronomicznej w poszczególnych województwach. W kolejnym etapie uczestniczyli zwycięzcy, którzy uzyskali najwyższą liczbę głosów w swoich województwach. Wyłoniono triumfatorów w różnych kategoriach na poziomie ogólnokrajowym. I to właśnie oni otrzymali wyróżnienia podczas uroczystej gali rozdania nagród, która odbyła się w trakcie wydarzenia o najdłuższej tradycji biznesowej w Polsce i jednego z kluczowych wydarzeń branży spożywczej i sektora HoReCa – Targów POLAGRA na Międzynarodowych Targach Poznańskich.

Oto laureaci rankingu ogólnopolskiego

Kucharz Roku: I miejsce: Wojciech Mika - Villa Róż, Zakrzów (woj. małopolskie), II miejsce: Magdalena Tymeczko - Atelier Pychotka, Chełmsko (woj. lubuskie), III miejsce: Artur Obiedziński - Restauracja Chatka Obiadka, Skawina (woj. małopolskie).

Kelner Roku: I miejsce: Błażej Gębski - Restauracja Neo, Międzyrzecz (woj. lubuskie), II miejsce: Gabriela Kawęcka - Da Grasso, Międzyrzec Podlaski (woj. lubelskie), III miejsce: Maciej Imalski - Zajazd Staropolski Restauracja hotelu Gromada, Toruń (woj. kujawsko-pomorskie).

Barman/Barista Roku: I miejsce: Samuel Miśkowiec - X-DRINK, Myślenice (woj. małopolskie), II miejsce: Natalia Poniewska - AVA 3.0, Bydgoszcz (woj. kujawsko-pomorskie), III miejsce: Olaf Stubba - Matko i Córko, Gdańsk (woj. pomorskie).

Mistrz Słodkości Roku: I miejsce: Edyta Pałka - Szajnowe szkolenia tortowe, Rybnik (woj. śląskie), II miejsce: Konrad Ruczyński - Słodki Stół Pracownia cukiernicza, Lubawa (woj. warmińsko-mazurskie), III miejsce: Klaudia Rak - Słodkie Cudeńka, Żytno (woj. łódzkie).

Menedżer Gastronomii Roku: I miejsce: Jakub Balcerzak - Surowiec, Wrocław (woj. dolnośląskie), II miejsce: Lakhvir Singh - Restauracja Kwiat Peonii, Poznań (woj. wielkopolskie), III miejsce: Wioleta Pietrzak - Hotel Korona Spa & Wellness, Zemborzyce Tereszyńskie (woj. lubelskie).

Restauracja Roku: I miejsce: Miłość Na Talerzu - Kościan, 3 Maja 1A (woj. wielkopolskie), II miejsce: BEEF and Pepper - Warszawa, Nowogrodzka 47A (woj. mazowieckie), III miejsce: ArtFolwark - Wojnowo, Wojnowo 2 (woj. wielkopolskie).

Bar/Bistro/Jadłodajnia Roku: I miejsce: Bar na Rojnej - Łódź, Rojna 52/B (woj. łódzkie), II miejsce: Bistro u Zośki - Żmigród, Kolejowa 9A (woj. dolnośląskie), III miejsce: Bistro Gadka Szmatka - Wolbrom, Leśna 2 (woj. małopolskie).

Kawiarnia/Cukiernia Roku: I miejsce: R&S Kawiarnia Rozkoszne Smaki - Ustka, Wczasowa 27 (woj. pomorskie), II miejsce: Ani-Babki - Wrocław, Horbaczewskiego 4-6 (woj. dolnośląskie), III miejsce: Filiżanka - Sosnowiec, Małachowskiego 7/1 (woj. śląskie).

Pizza Roku: I miejsce: Da Grasso - Brodnica, Kościelna 4 (woj. kujawsko-pomorskie), II miejsce: Pizzeria Kociak - Rogoźno, os. Przemysława II 3A (woj. wielkopolskie), III miejsce: Pizzeria Pilizza - Nowe Miasto nad Pilicą, Warszawska 51 (woj. mazowieckie).

Lody Roku: I miejsce: Lodziarnia Gelatopiu - Rybnik, Rynek 12 (woj. śląskie), II miejsce: Marinero Caffe - Mrzeżyno, Portowa 14 (woj. zachodniopomorskie), III miejsce: Smak Dzieciństwa Lody Domowe - Strzelin, Sienkiewicza 46 (woj. dolnośląskie).

Burger Roku: I miejsce: Sigma Burger - Piaseczno, Nadarzyńska 60 (woj. mazowieckie), II miejsce: Burgerownia PasiBrzuch - Słubice, Mickiewicza 1A (woj. lubuskie), III miejsce: Chaps - Włocławek, Chopina 10/12 (woj. kujawsko-pomorskie).

Kebab Roku: I miejsce: Kapitan Burger - Police, Bankowa 11Ab/6 (woj. zachodniopomorskie), II miejsce: INDIA KEBAB - Łódź, Rojna 41 Lokal 20 , 91-134 Łódź (woj. łódzkie), III miejsce: Kraft Kebap - Morawin, Morawin 2A (woj. wielkopolskie).

Były podziękowania

- Chciałbym przede wszystkim podziękować wszystkim, którzy na mnie głosowali, moim przyjaciołom. Naprawdę nie spodziewałem się, że wygram - powiedział Wojciech Mika, laureat I miejsca w kategorii Kucharz Roku rankingu ogólnopolskiego. - Jest to moja pierwsza wygrana, a w zawodzie jestem 18 lat i bardzo się z tego cieszę. W zawodzie kucharza najważniejszy jest spokój, opanowanie nerwów i stresu.

Relację z gali przeczytasz i zobaczysz mnóstwo zdjęć z tego wydarzenia na stronie stronakuchni.pl/gala

eprasa.pl 6b6d41a0dd

KUCHARZ ROKU MIEJSCE I

Kamil Paszkowski



Jego przygoda z gastronomią zaczęła się w 2013 roku w Anglii. To właśnie tam po raz pierwszy Kamil Paszkowski zobaczył kuchnię od strony profesjonalnej i bardzo szybko zrozumiał, że chce związać z nią swoją przyszłość. Z biegiem lat zdobywał doświadczenie, odbywał staże w renomowanych polskich restauracjach, brał udział w prestiżowych konkursach kulinarnych i cały czas starał się rozwijać swój warsztat. Dziś jest szefem kuchni restauracji Albatros w Augustowie. - Największą satysfakcję daje mi moment, kiedy gość po prostu mówi, że mu smakowało i do nas wraca. Można zdobywać nagrody i tworzyć coraz bardziej efektowne dania, ale ostatecznie gotujemy dla ludzi - zauważa zwycięzca, który w Mistrzach Smaku triumfuje po raz czwarty. Dodaje, że bardzo ceni sobie również możliwość ciągłego rozwoju i pracy z zespołem. - Poza kuchnią jestem przede wszystkim mężem i tatą - mówi. Czas wolny spędza właśnie w gronie najbliższych.

MIEJSCE II

Izabela Putkowska



W zawodzie spełnia się już od dziesięciu lat. To nie tylko liczba, to mnóstwo uśmiechów zadowolonych gości, ogrom miłych chwil oraz niezmierzona wręcz satysfakcja. Co daje jej największą radość? - Uśmiechy i powroty gości - odpowiada wprost. Izabela Putkowska (Bistro Dworska 24, Ciechanowiec) poza pracą jest przede wszystkim szczęśliwą żoną mamą, a każdą wolną chwilę spędza właśnie w gronie rodziny - to ona jest najważniejsza. Zapytaliśmy naszą laureatkę także o to, czym jest dla niej wyróżnienie w plebiscycie Mistrzowie Smaku 2026. - Docenieniem mojej pracy - odpowiedziała pani Izabela.

MIEJSCE III

Renata Jodzis



Renata Jodzis (Kuchnia u Renaty, Sejny) wspomina, że jej przygoda z gastronomią zaczęła się dość niepozornie – od pracy dorywczej jako pomoc kuchenna. Z czasem okazało się, że gastronomia to coś więcej niż tylko praca i coraz bardziej chciała się w niej rozwijać. Od 5 lat prowadzi własną firmę. - Największą radość daje mi samo gotowanie i możliwość tworzenia dań, które sprawiają innym przyjemność. Największą satysfakcję czuję wtedy, kiedy widzę, że klienci są zadowoleni i doceniają smak przygotowanego przeze mnie jedzenia. To właśnie ich pozytywne opinie i uśmiechy są dla mnie najlepszym potwierdzeniem, że to, co robię, ma sens - mówi.

KELNER ROKU MIEJSCE I

Dawid Leszczyński



Swoją przygodę z gastronomią rozpoczął już w szkole średniej, w 2014 roku. To właśnie wtedy, podczas praktyk zawodowych w hotelach i restauracjach, miał możliwość zdobywać pierwsze doświadczenia. Wtedy przekonał się o tym, że to branża, w której dobrze się odnajduje i która daje mu dużo satysfakcji. W tej pracy najbardziej ceni kontakt z ludźmi i możliwość budowania relacji. - Po tylu latach gastronomia nauczyła mnie, że osoby, które spotykamy przy naszym stole, bardzo często przestają być dla nas tylko „gośćmi". Stają się ludźmi, których poznajemy, z którymi rozmawiamy, dzielimy się uśmiechem i dobrym słowem - podkreśla Dawid Leszczyński (Restauracja Bona Me, Białystok). - W wolnym czasie staram się po prostu cieszyć chwilą, poznawać nowe miejsca i ludzi oraz rozwijać swoje zainteresowania. Myślę, że właśnie ta ciekawość świata sprawia, że nigdy nie przestaję szukać nowych inspiracji - wyznaje Kelner Roku.

MIEJSCE II

Aneta Połubińska



Aneta Połubińska (Hotel Nad Nettą, Augustów) wykonuje swój zawód od 13 lat. Uwielbia kontakt z ludźmi. - Praca w gastronomii daje mi ogromną satysfakcję przede wszystkim dlatego, że mogę codziennie spotykać ludzi i być częścią ich ważnych chwil. Bardzo lubię kontakt z gośćmi, rozmowy z nimi oraz możliwość sprawienia, by czuli się mile widziani i komfortowo. Każdy uśmiech, dobre słowo czy podziękowanie utwierdzają mnie w przekonaniu, że moja praca ma znaczenie. Cenię ją za różnorodność, dynamikę i możliwość budowania pozytywnych relacji - opisuje. Największą nagrodą jest dla niej zadowolenie gości.

MIEJSCE III

Dawid Sobuń



Dawid Sobuń (Hutta Folwark, Suwałki) na co dzień pracuje w miejscu, w którym liczy się nie tylko smak, ale i atmosfera, którą tworzy zgrana załoga. Nasz laureat znany jest ze swojego podejścia do gości, oprócz profesjonalizmu, wspaniałego jedzenia, serwuje klientom również sporą porcję uśmiechu, miłe słowo oraz dużo pozytywnej energii, która udziela się zarówno siedzącym przy stoliku, jak i całemu zespołowi. Zdaniem głosujących w plebiscycie Mistrzowie Smaku 2026 właśnie taka postawa - pełna życzliwości i szczerego zaangażowania, zasługuje na szczególne wyróżnienie oraz docenienie.

RESTAURACJA ROKU MIEJSCE I

Restauracja Albatros

Przypomnijmy sobie piosenkę „Beata z Albatrosa" Janusza Laskowskiego. Ten wyjątkowy klimat lat 60. zamknięty w tym utworze. Receptą na pojawiającą się nostalgię i tęsknotę za tamtymi czasami może okazać się wizyta w Restauracji... Albatros, która jest jednym z symboli Augustowa. Lokal przy Mostowej 3 do dziś podtrzymuje tradycję tamtych lat w nowoczesnym wydaniu. Nie odwzorowują, a zachowują tamtejszą atmosferę, bo Albatros ma piękną historię, jego początki sięgają 1962 roku. Trzy lata później lokal odwiedził wspomniany już artysta, który rozsławił to miejsce i wpisał je na stałe w historię polskiej kultury. Restauracja zachwyca regionalną kuchnią, a o komfort i zadowolenie gości dba tutaj miła, pomocna obsługa. Tutaj kładzie się nacisk na regionalne potrawy w nowoczesnym wydaniu, by smak dotrzymywał kroku temu wspaniałemu klimatowi.



eprasa.pl 6b6d41a0dd

MISTRZ SŁODKOŚCI ROKU MIEJSCE I

Natalia Badawy



Natalia Badawy (Słodki Urok Pracownia Cukiernicza, Suwałki) zdążyła zbudować bardzo silną markę i zdobyć grono stałych, niezwykle lojalnych klientów, o czym świadczą świetne oceny w internecie, a także ogromny sukces w plebiscycie Mistrzowie Smaku 2026, ponieważ pani Natalia w akcji triumfuje podwójnie - zarówno jako Mistrz Słodkości Roku, jak i właścicielka Słodkiego Uroku - nagrodzonej Cukierni Roku, w której znajdziemy zjawiskowe torty okolicznościowe.

Klienci cenią je zarówno za nienaganny, nowoczesny design, jak i dopracowany, domowy smak. Pani Natalia znana jest także z nowoczesnego cukiernictwa, w tym monoporcji premium.

Nasza laureatka stawia przede wszystkim na rzemieślnicze podejście i jakość, łącząc estetykę i dbałość o detale z elastycznym podejście do klienta.

MIEJSCE II

Agnieszka Mierzejewska



Agnieszki Mierzejewskiej (Dobry Styl, Nowe Aleksandrowo) przygoda z cukiernictwem zaczęła się bardzo dawno, bo w technikum gastronomicznym. Potem miała długą przerwę, ale 3 lata temu powróciła do marzeń i planów:

- W tej pracy cenię sobie pasję, możliwość powrotu do wspomnień. Największą satysfakcją jest dla mnie zadowolenie moich klientów. Poza pracą zawodową jestem pracownikiem obsługi w szkole. W wolnym czasie chodzę na spacery z córkami, czytam książki i obowiązkowo są treningi na siłowni. Wyróżnienie w plebiscycie jest dla mnie ogromnie ważne i daje mi poczucie tego , że to, co robię, ma sens.

MIEJSCE III

Ewa Popławska



Pasja pojawiła się już wtedy, gdy pomagała swojej mamie w kuchni. Ewa Popławska (Biała Patera, Nowe Aleksandrowo) jako mała dziewczynka próbowała robić wszystko to, co ona. Później wszystko potoczyło się naturalnie, na wszystkich imprezach rodzinnych królowały desery naszej laureatki, torty wykonywała na każdą możliwą okazję. Na wyższy poziom weszła, gdy pojawiły się dzieci. To one dały jej motywację do wykonywania tortów artystycznych, spodobało jej się na tyle, że założyła kuchnię domową. Torty artystyczne umożliwiają jej przeniesienie dziecięcego marzenia w coś realnego, co można zjeść i co naprawdę smakuje.

MENEDŻER GASTRONOMII ROKU MIEJSCE I

Agata Kulbacka



Agata Kulbacka (Hotel Wojciech, Augustów) od ponad 11 lat z pasją tworzy miejsca, do których goście chcą wracać. Jako kierownik hotelu i gastronomii odpowiada za funkcjonowanie hotelu i restauracji, zarządzanie zespołem oraz organizację wydarzeń.

Największą satysfakcję daje jej organizacja wesel. Uwielbia towarzyszyć parom młodym w przygotowaniach do jednego z najważniejszych dni w ich życiu, dbając o każdy szczegół i tworząc atmosferę, która pozostaje w pamięci na długie lata. Celem naszej zwyciężczyni jest nie tylko skuteczne zarządzanie, ale przede wszystkim tworzenie wyjątkowych doświadczeń dla gości oraz inspirowanie zespołu do wspólnego osiągania najwyższych standardów. Jej zaangażowanie zostało docenione przez głosujących, kilkakrotnie stawała bowiem na podium w plebiscycie Mistrzowie Smaku.

MIEJSCE II

Gabriela Angielczyk



Nasza laureatka z zaangażowaniem dba o budowanie relacji z klientami oraz dopasowywanie ofert do ich potrzeb, tworząc współpracę opartą na zaufaniu, otwartej komunikacji i długofalowych relacjach. Pracuje w miejscu, gdzie załoga doskonale zdaje sobie sprawę, że prawdziwa gościnność zaczyna się od indywidualnego podejścia, dlatego właśnie na takie stawia Gabriela Angielczyk (Bona Me - Restauracja, Białystok). Wyróżniona w kategorii Menedżer Gastronomii Roku z pasją dba o każdy szczegół, aby każdy pobyt i wydarzenie były komfortowe i pełne pozytywnych wrażeń dla wszystkich gości.

MIEJSCE III

Ewelina Kołaczyk



W pracy stawia przede wszystkim na ludzi - zarówno gości, jak i załogę, z którą współpracuje na co dzień. Ewelina Kołaczyk (Restauracja Nastroje, Białystok) znana jest ze swojej serdeczności i życzliwości, do zespołu wnosi oczywiście swój profesjonalizm, zaangażowanie, doświadczenie - z restauracją związana jest bowiem już od ponad dekady, wnosi także mnóstwo ciepła i pozytywnej energii. Nasza laureatka słynie z otwartości i chęci niesienia pomocy. Z głową pełną pomysłów i ogromem pozytywnej energii każdego dnia dba o lokal, a przede wszystkim troszczy się o ludzi z nim zwianych.

BARMAN/BARISTA ROKU MIEJSCE I

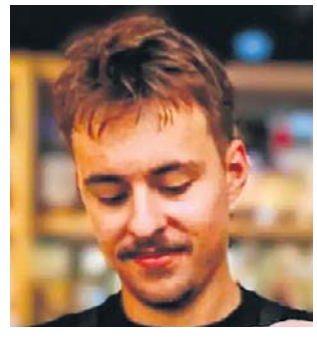
Olivia Żuk



Olivia Żuk (Kuźnia Food & Drink, Suwałki) związała się gastronomią przez przypadek, a dziś ma za sobą już trzy lata doświadczenia. Najbardziej ceni w swojej pracy zespół, z którym pracuje. Atmosfera, którą tworzą, poprawia humor nawet po największym ruchu i największej pokonanej stercie naczyń. - Największą satysfakcję czerpię z możliwości tworzenia, nie tylko nowych smaków czy koktajli, ale także bardzo często tworzenia niezapomnianych momentów w życiach naszych gości - zaznacza zwyciężczyni. Poza pracą jest studentką. Swój czas wolny spędza na różne sposoby, począwszy od wspinaczki po górach, kończąc na czytaniu książek. - Wyróżnienie w Plebiscycie Mistrzowie Smaku jest dla mnie niezwykle cennym osiągnięciem, które podkreśla zdobyte już doświadczenie i wkład, jaki włożyłam w to, co robię w i jednocześnie stanowi impuls do dalszego rozwoju - wyznaje.

MIEJSCE II

Dawid Andrejczuk



Jego praca to nie tylko serwowanie napojów, to przede wszystkim tworzenie klimatu, w którym goście czują się dobrze. Podstawą jego pracy jest oczywiście fachowa wiedza oraz umiejętności, ważne jest także odpowiednie podejście do ludzi - indywidualne, pełne życzliwości oraz uśmiechu. Według Czytelników i Internautów właśnie te cechy naszego wyróżnionego zasługują na szczególne docenienie. Dawid Andrejczuk (Trójkąty i Kwadraty Resto&Pub, Białystok) zdobył szczególną sympatię gości, co zapewniło mu zaszczytne, drugie miejsce w kategorii Barman/Barista Roku.

MIEJSCE III

Mateusz Zbrzeźniak



Mateusz Zbrzeźniak (Mama Thai, Białystok) z gastronomią związany jest od wielu lat. Zaczynał od pracy przy obsłudze gości, a z czasem zdobywał coraz większe doświadczenie. Pracował jako kelner i barman, a później również jako osoba odpowiedzialna za organizację pracy zespołu. Gastronomia nauczyła go pracy z ludźmi, odpowiedzialności, szybkiego reagowania. - Z czasem praca, która początkowo była dla mnie po prostu zajęciem, stała się prawdziwą pasją. Najbardziej cenię kontakt z ludźmi i to, że każdy dzień może wyglądać zupełnie inaczej - wspomina.

eprasa.pl 6b6d41a0dd

BAR/BISTRO/JADŁODAJNIA ROKU MIEJSCE I

ZjedzTo bistro



ZjedzTo bistro (Augustów, Konopnickiej 11) działa od 1 kwietnia 2026 roku. Zaczęło się od bufetu w budynku szpitala AHOP w Augustowie. Znajdziemy tam dania obiadowe, przekąski, desery, czy też pyszną kawę. Załoga ZjedzTo często zmienia menu, wprowadzając propozycje sezonowe. Zwycięski lokal prowadzi również działalność cateringową - przygotowują różnorodne imprezy okolicznościowe, dostosowując ofertę do potrzeb klientów. W swojej ofercie mają także codzienne obiady na wynos. Wszystko po to, aby sprostać oczekiwaniom nawet najbardziej wymagających klientów.

- Jednym z atutów naszego lokalu jest również jego lokalizacja - bliskość lasu i nieduża odległość od jeziora pozwala na zatrzymanie się na posiłek czy kawę podczas spaceru, czy też korzystania z pobliskich atrakcji. Zapraszamy codziennie w godzinach 8.00-17.00 - opisuje zwycięskie bistro Błażej Mentel.

MIEJSCE II

Zapiexy



- Lokal znajduje się w samym centrum Starego Rynku w Łomży. Zapiekanki robimy od 2020 roku Od października będziemy mieścić się pod nowym adresem - Stary Rynek 2. Jesteśmy lokalem, który serwuje zapiekanki, a każdy z gości komponuje smaki według swojego gustu, stąd nazwa „Bądź autorem swojej zapiekanki" - opisuje wyróżnione bistro Monika Marcińczyk. Zapiexy (Łomża, Długa 27) to miejsce, w którym wszystko przygotowane jest codziennie ze świeżej bagietki do tego hot-doga z warzywami parówką lub kiełbaską do wyboru, znajdziemy tutaj także kultowe już bułki z pieczarkami.

MIEJSCE III

Bar Fit & Fast



Bar Fit & Fast (Zambrów, Kościuszki) znajduje się w centrum miasta. Od 2011 roku klienci mogą liczyć w tym miejscu na wyjątkowy smak połączony z przyjaznym klimatem lokalu. Co jest specjalnością Bar Fit & Fast? - Kartacze i pierogi przygotowywane ręcznie - odpowiada Marek Gosk. Obiady w wyróżnionym barze serwowane są od poniedziałku do piątku w godzinach od 11. do 17. Aby wyjść naprzeciw oczekiwaniom klientów, wprowadzili także opcję zamówienia dania z dowozem do domu. Po to, aby ci, którzy cenią sobie ich domową kuchnię, mogli cieszyć się nią w dowolnym miejscu.

KAWIARNIA/CUKIERNIA ROKU MIEJSCE I

Słodki Urok Pracownia Cukiernicza



Słodki Urok Pracownia Cukiernicza (Suwałki, Bakałarzewska 76) działa od lipca 2021 roku. Znajdziemy tutaj zjawiskowe torty okolicznościowe: pracownia specjalizuje się w tworzeniu wyjątkowych wypieków na wesela, urodziny, chrzciny i inne jubileusze. Klienci cenią je zarówno za nienaganny, nowoczesny design, jak i dopracowany, domowy smak. Zwycięski lokal słynie z nowoczesnego cukiernictwa, wspaniałych monoporcji, szerokiego wyboru ciast i słodkości. - To nowoczesna, autorska pracownia cukiernicza o ciepłym, rzemieślniczym klimacie. Łączy w sobie pasję do tradycyjnego wypieku z nowoczesnymi trendami cukierniczymi. Miejsce to nie jest masową siecią – ma kameralny charakter, w którym każdy projekt traktowany jest indywidualnie, a za każdym wypiekiem stoi autentyczna miłość do słodkiego rzemiosła - opisuje Słodki Urok właścicielka pracowni, Natalia Badawy.

MIEJSCE II

Pączek i Spółka

Pączek i Spółka (Augustów, Wojska Polskiego 33A) to rzemieślnicza pączkarnia na wynos w sercu regionu turystycznego. Znajdziemy tam codziennie świeże wypieki na miejscu - pączki, drożdżówki i domowe ciasta. Możemy liczyć także na aromatyczną kawę oraz słodkie nowości w wybrane dni tygodnia.

Tamtejsze słodkości zachwycają kuszącym wyglądem, wspaniałym zapachem oraz oczywiście smakiem, którym zdobyli serca sporej liczby stałych klientów. Ludzi, którzy nie wyobrażają sobie tygodnia, a nawet dnia bez pysznego wypieku z ich ulubionej cukierni.

MIEJSCE III

Młynowa40

Młynowa40 (Białystok, Młynowa 40/U2/2) to nie tylko kawiarnia - to miejsce spotkań, pysznych wypieków i wspaniałych ludzi. Jakim słowem można opisać ten lokal? Rodzinny, bo tak właśnie możemy się tu czuć - jak w domu. Zespół, który pracuje z pasją. Klienci, którzy stają się znajomymi, a nawet przyjaciółmi. Dla zespołu najważniejsi są ludzie – ci, którzy wpadną na szybkie espresso, i ci, którzy zasiedzą się z książką, i ci, którzy wracają po kolejną cynamonową bułę. „Zapraszamy Was do wspólnego tworzenia tego miejsca – codziennie, z uśmiechem i kubkiem i czegoś pysznego w ręku" - przekazywali w trakcie trwania plebiscytu.

PIZZA ROKU MIEJSCE I

PUB 3K

Od trzech lat tworzą w Czeremsze miejsce, w którym liczy się smak, jakość i dobra atmosfera. Każda pizza powstaje z pasji i najlepszych składników. „Jeśli choć raz smakowała Wam nasza pizza, zagłosujcie na PUB 3K Czeremcha w plebiscycie Pizza Roku. Wasz głos ma dla nas ogromne znaczenie" - przekazywali w trakcie trwania głosowania pod swoją kandydaturą.

W PUB 3K (Czeremcha, 1-go Maja 60A) dbają o smak, ale przede wszystkim dbają o ludzi, którzy ich odwiedzają. Serwują im wspaniałą pizzę, orzeźwiające napoje, tworzą atmosferę, do której chce się wracać, organizują atrakcje dla swoich gości. Wszystko to sprawia, że zyskują sympatię odwiedzających, a dla wielu stają się miejscem, które regularnie chcą odwiedzać - po dobre jedzenie, a także po jeszcze lepsze doświadczenia.



eprasa.pl 6b6d41a0dd

LODY ROKU MIEJSCE I

La Storia



Zdobycie tytułu Lodów Roku na szczeblu wojewódzkim to wyróżnienie, które trafia do miejsc naprawdę wyjątkowych. Tegoroczny zwycięzca udowodnił, że kluczem do sukcesu są nie tylko doskonałe receptury i najwyższej jakości składniki, ale również atmosfera, do której goście chcą wracać każdego dnia. W lodziarni La Storia (Janów, Białostocka 18B) od pierwszych chwil odwiedzający mogą poczuć, że to miejsce tworzą ludzie z pasją. Aromatyczne lody zachwycają bogactwem smaków i kremową konsystencją, a szeroka oferta sprawia, że każdy znajdzie coś dla siebie. Jednak o wyjątkowości zwycięskiej lodziarni decyduje znacznie więcej niż znakomity produkt. Goście zgodnie podkreślają, że ogromnym atutem miejsca jest panująca tu atmosfera. Załoga dba o relacje z klientami zarówno na miejscu, jak i w mediach społecznościowych, pozostając w stałym kontakcie z sympatykami zwycięskiej lodziarni.

MIEJSCE II

Lody by Szymon Sapieha



Lody by Szymon Sapieha (Augustów, Mostowa 38) to lody produkcji własnej, tworzone metodą rzemieślniczą według autorskich receptur pana Szymona, który jest nie tylko pasjonatem, ale i prawdziwym specjalistą w tej dziedzinie. Co ich wyróżnia? Lody w naszym wyróżnionym lokalu charakteryzuje bardzo krótki skład, który można sprawdzić w lodziarni, dlatego nie używają gotowych baz, past owocowych oraz sztucznych aromatów. Dbają o każdy etap produkcji - od wyboru składników po finalną teksturę. To dlatego smakują głębiej, naturalniej i... po prostu lepiej. Klienci cenią sobie także wyjątkowe, oryginalne smaki.

BURGER ROKU MIEJSCE I

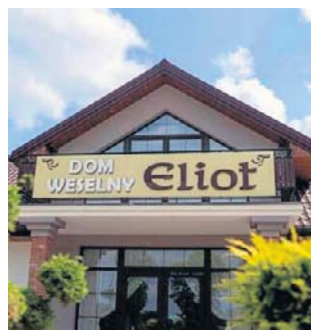
Ogniomistrz Kebab&Burger

Pomysł na powstanie restobaru rodził się od wielu lat podczas pracy restauracjach w kraju, jak i za granicą. Filozofią Ogniomistrza było stworzenie miejsca, w którym o gotowaniu myśli się w taki sam sposób jak o gościach - uczciwy. Najważniejsze są składniki. W zwycięskim lokalu wiedzą, skąd pochodzi dany produkt. Znają i ufają swoim dostawcom. Chcą, aby goście otrzymali to, czego również sami od jedzenia oczekują – prostoty i pełnego smaku.

W Ogniomistrz Kebab&Burger (Białystok, Gruntowa 9A) każdy etap jest świadomy i zaplanowany. Począwszy od wypiekania pieczywa i produkcji mięsa na miejscu, kończąc na autorskich sosach, które docelowo mają sprostać oczekiwaniom wielbicieli zarówno standardowych, jak i bardziej wyszukanych smaków. To kuchnia oparta na daniach typu „Street Food" przyrządzanych na specjalnie zaprojektowanych do tego paleniskach opalanych drewnem.

MIEJSCE II

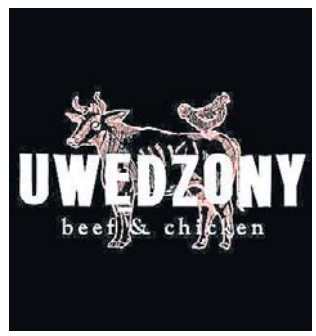
Dom Weselny Eliot



Gdy słyszymy Dom Weselny Eliot (Rutki-Kossaki, Zawadzka 29) pierwszym skojarzeniem z tym miejscem raczej nie jest burger. Niesłusznie! Eliot to nie tylko dom weselny, lecz także elegancka restauracja zlokalizowana w kameralnym otoczeniu, które gwarantuje spokój, ciszę oraz świeże powietrze. Kuchnią kieruje uznany w branży szef kuchni. Stawiają na produkty najwyższej jakości oraz nowoczesne podejście do kuchni regionalnej. A zdaniem głosujących, na szczególne uznanie zasługują ich burgery - zawsze pyszne, soczyste, smaczne mięso, świeże składniki i połączenia smakowe, po które chętnie wracają goście.

MIEJSCE III

Uwędzony Burger



Wszystkie składniki burgerów w wyróżnionym lokalu przygotowywane są na miejscu, szef kuchni sam, zaopatruje się u lokalnych dostawców, co gwarantuje pewność, że produkty będą na najwyższym poziomie, bo właśnie smak i jakość jest ich wizytówką.

Wyróżniona burgerownia - Uwędzony Burger (Białystok, Ken 40/8) cały czas się rozwija. Wprowadzają burgery miesiąca, aby klienci, oprócz oferty podstawowej, mogli również próbować ciekawych połączeń smakowych. W kolejnych latach zamierzają otworzyć kolejne lokale z uwielbianymi przez gości burgerami.

KEBAB ROKU MIEJSCE I

Ogniomistrz Kebab&Burger

„Zapraszamy Cię w podróż po kulinarnych szczytach, gdzie tradycja spotyka innowację. W restauracji Ogniomistrz Kebab nie tylko delektujemy się pysznymi kebabami, ale też wprowadzamy do nich element, który sprawia, że nasza oferta jest niepowtarzalna - opalane drewno" - czytamy na stronie internetowej lokalu Ogniomistrz Kebab&Burger (Białystok, Gruntowa 9A).

To niezwykłe połączenie daje ich kebabom unikalny smak, który wyróżnia ich spośród innych restauracji. Każdy kęs jest wyrazem pasji i troski o najwyższą jakość. A zespół mistrzów kulinarnych czuwa nad każdym detalami, aby posiłek był prawdziwym doznaniem smakowym. Takie podejście do kuchni, do smaku i do ludzi doczekało się wielu sympatyków. Najlepiej o tym świadczy podwójne zwycięstwo w plebiscycie Mistrzowie Smaku 2026.

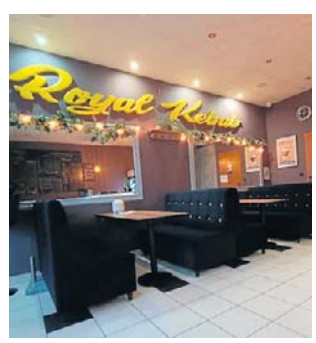
MIEJSCE II

LAVA Kebab

LAVA Kebab (Białystok, Białówny 10/1) to miejsce tworzone z prawdziwą pasją. Od samego początku stawiają na jakość. Sami przygotowują wszystkie mięsa - od podstaw, bez żadnych gotowców i półproduktów. Oferują 100% baraninę, a także inne starannie skomponowane mięsa: aromatyczną karkówkę wieprzową, soczyste mięso z uda kurczaka, delikatne mięso z kaczki oraz wyraziste mięso wołowo-baranie. Każde z nich marynowane według autorskiej receptury i grillowane na miejscu. Lawasz wypiekają w specjalnym piecu tandor. W ich produktach znajdziemy tylko naturalne zioła i przyprawy.

MIEJSCE III

Royal Kebab



Royal Kebab (Białystok, Bohaterów Monte Cassino5/10) to rodzinny lokal gastronomiczny przejęty i zreaktywowany w lutym 2024 roku. - Łączymy tradycyjne podejście do kebaba z własnym pomysłem na jakość, smak i rozwój kuchni. Zależy nam, aby kebab był nie tylko szybkim posiłkiem, ale także starannie przygotowanym daniem - wspomina Sandra Konstantynowicz. Wyróżnia ich własna produkcja mięsa wieprzowego. Przygotowują je od podstaw, dbając o każdy etap, smak i jakość. Stale rozwijają lokal, dbając o jego wygląd, atmosferę i komfort gości.

eprasa.pl 6b6d41a0dd

LAUREACI PLEBISCYTU MISTRZOWIE SMAKU 2026

KUCHARZ ROKU	
Białystok i powiat białostocki	**Mateusz Kudrewicz**, Restauracja Nastroje, Białystok
Łomża i powiat łomżyński	**Aleksander Kuzemko**, Molto - Pizza Neapolitańska, Łomża
Suwałki i powiat suwalski	**Aldona Stankiewicz**, Bank Smaków, Suwałki
powiat augustowski	**Kamil Paszkowski**, Restauracja Albatros, Augustów
powiat bielski i powiat hajnowski	**Justyna Zarzycka**, Hotel Białowieski, Białowieża
powiat grajewski i powiat kolneński	**Kamil Krupa**, Japonski Sekret Sushi, Grajewo
powiat moniecki i powiat sokólski	**Karol Zastocki**, Sala Bankietowa_Hotel_SPA Kalinowski, Sokółka
powiat sejneński	**Renata Jodzis**, Kuchnia u Renaty, Sejny
powiat siemiatycki	**Bartłomiej Zapisek**, Pizzeria Da Grasso, Siemiatycze
powiat wysokomazowiecki	**Izabela Putkowska**, Bistro Dworska 24, Ciechanowiec
powiat zambrowski	**Andrzej Truchel**, Fabryka Jedzenia, Zambrów

KELNER ROKU	
Białystok i powiat białostocki	**Dawid Leszczyński**, Restauracja Bona Me, Białystok
Łomża i powiat łomżyński	**Mateusz Janicki**, Domowy Gościniec, Kisielnica
Suwałki i powiat suwalski	**Dawid Sobuń**, Hutta Folwark, Suwałki
powiat augustowski	**Aneta Połubińska**, Hotel Nad Nettą, Augustów
powiat bielski i powiat hajnowski	**Kamil Sidoruk**, Restauracja Żubrówka, Białowieża
powiat grajewski i powiat kolneński	**Natalia Linkowska**, Bar Emilia, Koszarówka
powiat sejneński	**Kinga Januszanis**, Hotel Skarpa, Sejny
powiat siemiatycki	**Weronika Kowalczuk**, Wrona Bistro&Catering, Siemiatycze
powiat wysokomazowiecki	**Gabriela Rempoła**, Da Grasso, Wysokie Mazowieckie

RESTAURACJA ROKU	
Białystok	**Atmosfera Resto Bar**, Białystok, Warszawska 30
Suwałki i powiat suwalski	**Restauracja Sudavia**, Suwałki, Innowacyjna 3
powiat augustowski	**Restauracja Albatros**, Augustów, Mostowa 3
powiat wysokomazowiecki	**Dworska 24**, Ciechanowiec, Dworska 24
powiat zambrowski	**Fabryka Jedzenia**, Zambrów, Piłsudskiego 5

BAR/BISTRO/JADŁODAJNIA ROKU	
Białystok	**Bistro Pan Łosoś**, Białystok, Skłodowskiej-Curie 6/1
Łomża i powiat łomżyński	**Zapiexy**, Łomża, Długa 27
Suwałki i powiat suwalski	**Lux Night Club**, Suwałki, Kościuszki 54
powiat augustowski	**ZjedzTo bistro**, Augustów, Konopnickiej 11
powiat sejneński	**Vaka Sushi**, Sejny, Parkowa
powiat wysokomazowiecki	**Kawiarnia & Bistro Dworska 24**, Ciechanowiec, Dworska 24
powiat zambrowski	**Bar Fit & Fast**, Zambrów, Kościuszki 2

KAWIARNIA/CUKIERNIA ROKU	
Białystok	**młynowa40**, Białystok, Młynowa 40/U2/2
Suwałki i powiat suwalski	**Słodki Urok Pracownia Cukiernicza**, Suwałki, Bakałarzewska 76
powiat augustowski	**Pączek i Spółka**, Augustów, Wojska Polskiego 33A
powiat wysokomazowiecki	**Kawiarnia & Bistro Dworska 24**, Ciechanowiec, Dworska 24

LODY ROKU	
Białystok	**Misiowa Rozkosz**, Białystok, Mickiewicza 38
Region białostocki	**La Storia**, Janów, Białostocka 18B
Region Łomżyński	**U Lodziarzy**, Ciechanowiec, Drohicka 7C
Region Suwalski	**Lody by Szymon Sapieha**, Augustów, Mostowa 38

PIZZA ROKU	
Białystok	**Z Pieca Wzięte**, Białystok, Atłasowa 2/1
Region białostocki	**PUB 3K**, Czeremcha, 1-go Maja 60A

BARMAN/BARISTA ROKU	
1. miejsce	**Olivia Żuk**, Kuźnia Food & Drink, Suwałki
2. miejsce	**Dawid Andrejczuk**, Trójkąty i Kwadraty Resto&Pub, Białystok
3. miejsce	**Mateusz Zbrzeźniak**, Mama Thai, Białystok

MISTRZ SŁODKOŚCI ROKU	
1. miejsce	**Natalia Badawy**, Słodki Urok Pracownia Cukiernicza, Suwałki
2. miejsce	**Agnieszka Mierzejewska**, Dobry Styl, Nowe Aleksandrowo
3. miejsce	**Ewa Popławska**, Biała Patera, Nowe Aleksandrowo

MENEDŻER GASTRONOMII ROKU	
1. miejsce	**Agata Kulbacka**, Hotel Wojciech, Augustów
2. miejsce	**Gabriela Angielczyk**, Bona Me - Restauracja, Białystok
3. miejsce	**Ewelina Kołaczyk**, Restauracja Nastroje, Białystok

BURGER ROKU	
1. miejsce	**Ogniomistrz Kebab&Burger**, Białystok, Gruntowa 9A
2. miejsce	**Dom Weselny Eliot**, Rutki-Kossaki, Zawadzka 29
3. miejsce	**Uwędzony Burger**, Białystok, Ken 40/8

KEBAB ROKU	
1. miejsce	**Ogniomistrz Kebab&Burger**, Białystok, Gruntowa 9A
2. miejsce	**LAVA Kebab**, Białystok, Białówny 10/1
3. miejsce	**Royal Kebab**, Białystok, Bohaterów Monte Cassino5/10

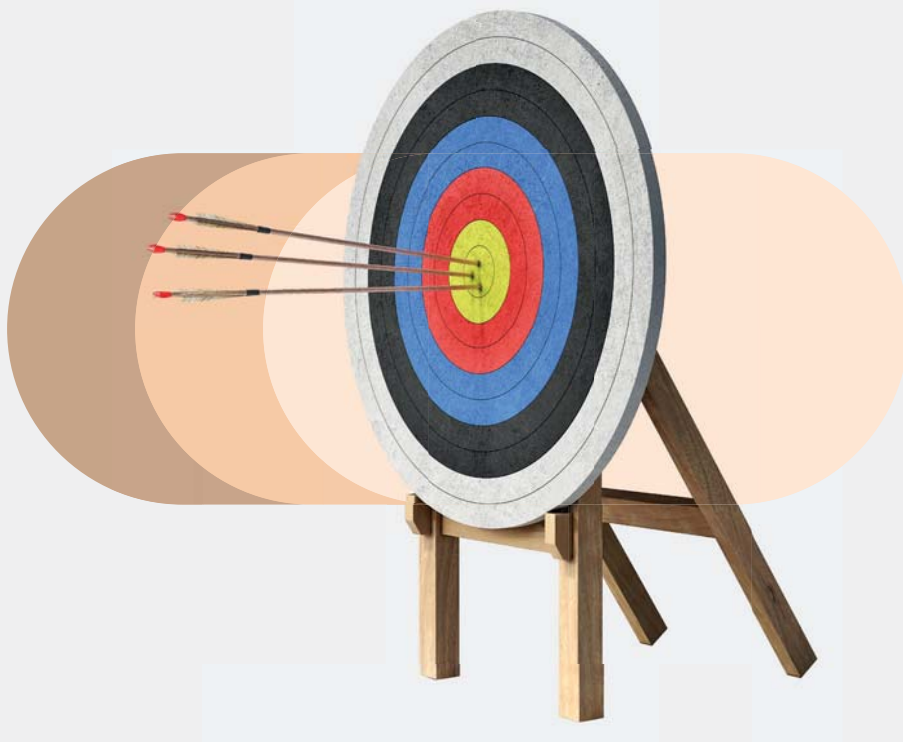
AUTOREKLAMA

Polecamy →

strefa BIZNESU.pl

Know-how
w dobrym biznesie

strefabiznesu.pl



eprasa.pl 6b6d41a0dd

AUTOREKLAMA

Wszystkie smaki kuchni

stronakuchni.pl



Strona Kuchni

eprasa.pl 6b6d41a0dd