DZIŚ SPECJALNY DODATEK
MISTRZOWIE SMAKU
A W NIM PREZENTUJEMY LAUREATÓW NASZEJ AKCJI

Nr ISSN 1231-8124
Nr indeksu 348-570

www.gk24.pl

Nr 268 (6026) | Nakład: 4.158 | Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

GŁOS DZIENNIK POMORZA KOSZALIŃSKI

74 lata

Środa, 18.11.2026

ROZMOWA „GŁOSU"
dr Konrad Ciesiołkiewicz, psycholog: Nastolatek może się zradykalizować w kilka tygodni. Młodzi ludzie są szczególnie podatni na manipulację i narracje spiskowe

ŚWIAT
Ukraińcy zaatakowali Most Krymski. Wojska ukraińskie zaatakowały m.in. Moskwę oraz most prowadzący na okupowany przez Rosję Krym

Relaks

Krzyżówki, prognoza pogody, informacje kulturalne

Koszalin

Półmetek pierwszej kadencji Tomasza Sobieraja

Prezydent Tomasz Sobieraj pozytywnie ocenił pierwszą połowę swojej kadencji na fotelu głowy miasta. A jak widzi to opozycja? Zapytaliśmy.
– Str. 4

Zdrowie

Wybrzydzasz? Szybko do sanatorium nie pojedziesz

Ministerstwo Zdrowia i NFZ planują „kary" dla kuracjuszy, którzy zrezygnują z sanatorium pod byle pretekstem.
– Str. 5

Koszalin

Piłkarskie Centrum Treningowe nie powstanie u podnóża Góry Chełmskiej

Piotr Polechoński

Piłkarskie Centrum Treningowe, które miało od zera powstać u podnóża Góry Chełmskiej, już tam nie powstanie. Ma powstać na terenie Gwardii Koszalin, w innej nieco formule, z wykorzystaniem istniejącej już infrastruktury. Ratusz taką zmianę tłumaczy wsłuchaniem się w głos środowiska sportowego oraz trudnym technicznie terenem, gdzie pierwotnie nowy kompleks sportowy miałby stanąć. Kłopot w tym, że na budowę w tej właśnie lokalizacji miasto dostało już rządową dotację. Czy miasto straci teraz te ponad 4 mln złotych?



FOT. DAWID JAŚKIEWICZ

Centrum Treningowe nie powstanie przy Górze Chełmskiej. Miasto zmienia lokalizację. Ma powstać na terenie Gwardii Koszalin

O planach budowy Piłkarskiego Centrum Treningowego w Koszalinie jest głośno od dwóch lat, czyli od chwili, gdy koszalińskie władze po raz pierwszy publicznie poinformowały, że chcą taką sportową inwestycję w mieście zrealizować.

Ten kompleks sportowy miał powstać u podnóża Góry Chełmskiej, przy ulicy Rekreacyjnej, a zakres tego, co tutaj miało powstać, był niezwykle ambitny: w ciągu dwóch lat zamierzano wybudować nowe boisko o wymiarach 105 x 68 metrów, wraz z całą infrastrukturą towarzyszącą – szatniami, sanitariatami, trybunami na 700 osób. Wszystko razem miało kosztować 11 milionów złotych i stanowić jedynie pierwszy etap inwestycji. Docelowo miała ona wzbogacić się jeszcze o boisko pod dachem, boiska typu orlik, całe zaplecze (łączny koszt to ok. 35 mln zł).

Plany te od początku spotkały się z bardzo mieszanym przyjęciem w ramach koszalińskiego środowiska sportowego. Obok głosów wspierających ten pomysł, nie brakowało też opinii bardzo krytycznych, podważających sens takich zamiarów.

Dziś już wiadomo, że Piłkarskie Centrum Treningowe w tym w tym miejscu i w tej formule na pewno nie powstanie. Ratusz już oficjalnie potwierdził, że z tych planów się wycofał, a cała inwestycja będzie realizowana na terenie sportowego kompleksu Gwardii Koszalin.
Więcej str. 3

REKLAMA 0011605057

KRZYSZTOF BASTEK

KOSZALIN
ul. Piłsudskiego 31
94 346 16 44-45
728 150 004

DARŁOWO
ul. Żeromskiego 7
94 314 62 05
888 499 205

e-mail: bastek@bastek.pl
https://bastek.pl/

Kompleksowa opieka

Diagnostyka
Chirurgia
Implanty

eprasa.pl 797b4c58b4

POLECAMY

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

18.11.2026
Środa

Dziś imieniny obchodzą: Aniela, Józef, Karolina i Tomasz
Telefon alarmowy: 112

GP24.pl GK24.pl GS24.pl

POLSKA PRESS GRUPA

Redaktor naczelny
Jarosław Jaz
Z-cy redaktora naczelnego
Marcin Stefanowski, Wojciech Frelichowski, Ynona Husaim-Sobecka
Wydawca
Ynona Husaim-Sobecka, Jarosław Jaz, Wojciech Frelichowski, Marcin Stefanowski, Piotr Polechoński
www.gp24.pl
www.gk24.pl
www.gs24.pl

Polska Press Makroregion Pomorze
Redakcja Słupsk, ul. Henryka Pobożnego 19, tel. 59 848 81 00, redakcja.gp24@polskapress.pl; Koszalin, ul. Partyzantów 17, tel. 94 347 35 52, redakcja.gk24@polskapress.pl; Szczecin, Al. Niepodległości 26/U1, tel. 91 481 33 00,redakcja.gs24@polskapress.pl,
Prezes Makroregionu Piotr Grabowski
Dyrektor reklamy Ewa Żelazko
Druk Polska Press Oddział Poligrafia, 85-438 Bydgoszcz, ul. Grunwaldzka 229

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.gp24.pl/tresci i w zgodzie z postanowieniami niniejszego regulaminu.

Komentarz dnia



Lucyna Talaśka - Klich: W kryzysie „bezzębności”? Szacunek to nie puste słowa

publicystka

On zziębnięty, ubrany w cokolwiek i byle jak, ze sfatygowaną reklamówką i torbą w kratkę, w której nosi cały swój świat. Ja: - Oj, zimno dzisiaj, pada... Może powinien pan poszukać miejsca w schronisku? Jest pan bezdomny? Przepraszam, powinnam zapytać: czy jest pan w kryzysie bezdomności?

On, trochę do mnie, trochę do siebie: - No tak, ta poprawność polityczna. Żal.

Spotkaliśmy się przed bydgoskim centrum handlowym. Gdy weszliśmy do środka, usiadł na ławce i z uśmiechem zaczął tłumaczyć swój punkt widzenia: - Jestem bezdomny. I tyle! Po co owijać w bawełnę, albo w pozłacane papierki? Lepiej mi od tego będzie? Nie! Takie określenie to musieli wymyślić urzędnicy albo jacyś działacze, żeby im od tego lepiej było. Tylko, że oni prawdziwego życia nie znają. Wolałbym, żeby ludzie nie krzyczeli na mój widok: - Spier... śmierdzielu!

Po chwili roześmiał się do swoich myśli i dodał: - Czy na człowieka, który nie ma zębów mówi się, że jest on w kryzysie bezzębności? A przecież jak ktoś ma łyse dziąsła, to też może się wstydzić.

I już na poważnie: - Szacunek do człowieka to nie puste słowa, jakieś cudaczne określenie. Mówi to pani bezdomny, a nie magister w kryzysie bezdomności! Śmiechu warte. I żałosne.

Zanim wyszedł, ukłonił się mnie i sklepowym ochroniarzom, którzy już mieli go na oku. Człowieka w kryzysie bezdomności? Bezdomnego? Po prostu człowieka.

©℗

AUTOPROMOCJA

Prenumeruj
„Głos Pomorza”
„Głos Koszaliński”
„Głos Szczeciński”

tel. 94 340 11 14
bok.prenumerata@polskapress.pl
prenumerata.gp24.pl

POGODA

dziś
5°C/2°C

jutro
6°C/2°C

ROZMOWA

Psycholog: Nastolatek może się zradykalizować w kilka tygodni

Mira Suchodolska (PAP)

Internetowe środowiska ekstremistyczne wykorzystują samotność młodych ludzi. Proces radykalizacji, który kiedyś trwał miesiącami, dziś może dokonać się w ciągu kilku tygodni – mówi dr Konrad Ciesiołkiewicz.

W poniedziałek dowiedzieliśmy się, że Agencja Bezpieczeństwa Wewnętrznego zatrzymała trzech nastolatków, którzy według służb byli powiązani z międzynarodowymi środowiskami faszystowskimi. W Polsce wyrasta nowe pokolenie ekstremistów, czy po ostatnich aktach przemocy służby zaczęły skuteczniej wykrywać takie zagrożenia?

Myślę, że jedno i drugie. Koncentracja służb na tego rodzaju zagrożeniach jest coraz większa, ale nie dzieje się to bez powodu. Prawdopodobnie mamy również do czynienia z dużą dynamiką wzrostu samego zjawiska. Środowiska ekstremistyczne w całej Europie nabrały w ostatnich latach nowej energii, a internet stał się potężnym narzędziem radykalizacji.

Szczególnie niepokojące jest wykorzystywanie młodych ludzi przez międzynarodowe sieci ekstremistyczne. Można wręcz mówić o ich „weaponizacji”, czyli przekształcaniu nastolatków w narzędzia przemocy. Platformy społecznościowe, streamingowe, gamingowe i komunikatory niezwykle przyspieszają ten proces. Polska nie jest odosobniona - doświadczamy zjawisk, które od kilku lat obserwowane są w innych krajach europejskich.

ABW już w maju ostrzegała przed radykalizacją młodzieży. Na ile stoją za nią obce służby, a w jakim stopniu młodzi ludzie sami nakręcają się w internecie?



FOT. PKDP

Dr Konrad Ciesiołkiewicz: - Młodzi ludzie są szczególnie podatni na manipulację i narracje spiskowe

Europol wskazuje, że od czasu rosyjskiej inwazji na Ukrainę nasiliło się w Europie angażowanie młodych ludzi w środowiska ekstremistyczne i różne formy przemocy, również motywowane finansowo. To samo podczas niedawnego Forum Bezpieczeństwa w Łodzi mówiła koordynatorka służb kontrwywiadowczych NATO w Europie. Nie oznacza to jednak, że w każdym przypadku możemy wykazać udział obcych państw. Mówimy o korelacji, a nie udowodnionym związku przyczynowo-skutkowym.

Nie można wszystkiego tłumaczyć działalnością wrogich służb. Mamy również do czynienia z procesami społecznymi, które w pewnym sensie przegapiliśmy. Młodzi ludzie są szczególnie podatni na manipulację i narracje spiskowe, a te stanowią znakomite paliwo dla organizacji ekstremistycznych.

Co musi się wydarzyć w głowie nastolatka, żeby od oglądania brutalnych treści przejść do planowania zamachu?

W środowisku cyfrowym zaciera się granica między tym, co dzieje się w internecie, a rzeczywistym życiem. Dochodzi do rozhamowania zachowań. Jednocześnie część młodych ludzi doświadcza samotności, odrzucenia, przemocy rówieśniczej lub domowej, kryzysów psychicznych. Mogą mieć poczucie, że społeczeństwo ich odrzuciło, że przestali do niego należeć.

A przecież potrzeba przynależności jest jedną z naszych podstawowych potrzeb. Jeżeli nastolatek nie znajduje akceptacji w rodzinie czy wśród rówieśników, może szukać jej w internecie. Tam spotyka ludzi, którzy poświęcają mu czas, podzielają jego frustrację i dają poczucie wspólnoty. Problem zaczyna się wtedy, gdy ta wspólnota opiera się na nienawiści i przemocy.

Głębokie zanurzenie w takim środowisku może sprawić, że radykalizacja będzie postępowała niezwykle szybko. Proces, który kiedyś trwał wiele miesięcy, a nawet półtora roku, dziś może dokonać się w ciągu kilku tygodni. Oczywiście nie zawsze tak się dzieje, bo np. w przypadku sprawcy zamachu w Krakowie mieliśmy do czynienia z procesem rozciągniętym na lata.

Czy ci młodzi ludzie naprawdę wierzą w nazizm lub faszyzm? A może ideologia jest tylko pretekstem, a prawdziwym celem staje się przemoc?

Coraz częściej obserwujemy zjawisko określane jako ekstremizm „baru sałatkowego”. Młodzi ludzie wybierają elementy różnych ideologii, często wzajemnie sprzecznych, i tworzą z nich własną mieszankę. Nie mają spójnej wizji politycznej ani społecznej. Ideologia bywa jedynie narzędziem usprawiedliwiającym nienawiść do świata, który w ich przekonaniu ich odrzucił.

Mówimy również o ekstremizmie nihilistycznym. W tym przypadku nie chodzi już nawet o zmianę rzeczywistości - sama destrukcja staje się celem. Dominuje mizantropia, pogarda wobec innych ludzi i pragnienie zemsty.

eprasa.pl 797b4c58b4

KOSZALIN

Piłkarskie Centrum Treningowe. Ratusz zmienia jego lokalizację.

Dokończenie ze str. 1

Skąd taka zmiana? W ratuszu tłumaczą ją wsłuchaniem się w głos środowiska sportowego oraz trudnym technicznie terenem, gdzie pierwotnie nowy kompleks sportowy miałby stanąć. - Zmiana lokalizacji Piłkarskiego Centrum Treningowego w Koszalinie to przede wszystkim odpowiedź na głosy mieszkańców i kibiców, którzy od dawna wskazywali na potrzebę rozwoju infrastruktury piłkarskiej w obrębie kompleksu sportowego Gwardii Koszalin. Prezydent Koszalina Tomasz Sobieraj zdecydował o przeniesieniu planowanej inwestycji spod Góry Chełmskiej właśnie na teren Gwardii uwzględniając postulaty środowiska piłkarskiego - pisze w komunikacie przesłanym do naszej redakcji Anna Makarewicz, rzecznik prezydenta Koszalina. I dalej wyjaśnia: - Kibice zwracali uwagę, że rozwój piłki nożnej powinien być powiązany z istniejącym kompleksem Gwardii. Decyzja o zmianie lokalizacji jest efektem wsłuchania się w oczekiwania kibiców, a także konsultacji przeprowadzonych z przedstawicielami klubów i środowiska piłkarskiego podczas kilku spotkań - podkreśla Anna Makarewicz.

Według ratusza drugim ważnym argumentem - który miał wpłynąć na zmianę planów - były wyniki analiz i badań technicznych terenu u podnóża Góry Chełmskiej. Te wykazały, że występowanie wód gruntowych oraz trudne warunki inwestycyjne, które mogłyby znacząco skomplikować budowę i mocno wpłynąć na wzrost kosztów.

- Teren kompleksu Gwardii daje natomiast możliwość wykorzystania istniejącej infrastruktury sportowej i technicznej, co pozwoli ograniczyć część wydatków związanych z przygotowaniem i uzbrojeniem terenu - przekonuje rzecznik prasowa.

Władze miejskie zapewniają, że przeniesienie Piłkarskiego Centrum Treningowego na teren Gwardii nie oznacza rezygnacji z dotychczasowych założeń inwestycyjnych. - Pierwszy etap nadal obejmuje budowę boiska treningowego wraz z oświetleniem, zaplecza szatniowo-sanitarnego oraz nowej stalowej trybuny. Konieczna będzie również rozbiórka części południowej trybuny obecnego stadionu – zapowiada Anna Makarewicz.

Boisko to ma powstać na terenie jednego z już istniejących bocznych boisk (tak zwanej „pralni"), a szczegółowy zakres prac związanych z istniejącą konstrukcją zostanie określony po przygotowaniu ekspertyzy technicznej. Jej wyniki mają być znane do końca 2026 roku.

Co szczególnie ważne to fakt, że Koszalin pozyskał na pierwszy etap inwestycji, we wcześniej planowanym miejscu, 4,2 mln zł dofinansowania z Ministerstwa Sportu i Turystyki (miasto ma również zabezpieczone środki na wkład własny). Czy miasto straci teraz te pieniądze? W ratuszu rozpoczęto procedurę, aby ten fatalny scenariusz się nie zrealizował.

- W związku ze zmianą lokalizacji do ministerstwa został już skierowany wniosek o zgodę na realizację przedsięwzięcia na terenie Gwardii. Konieczne jest także przygotowanie aktualizacji programu funkcjonalno-użytkowego (PFU), uwzględniającego nowe miejsce inwestycji. Prezydent liczy na pozytywną decyzję resortu - dodaje rzecznik.

KRÓTKO

Koszalin

Miał 3,3 promila i wsiadł za kierownicę

Jechał od jednej krawędzi jezdni do drugiej, a badanie alkomatem ujawniło szokujący wynik. 34-letni kierowca Forda miał aż 3,3 promila alkoholu w organizmie. Jakby tego było mało, w ogóle nie powinien siadać za kierownicą. Uprawnienia stracił już ponad 10 lat temu za jazdę po alkoholu. Do niebezpiecznej sytuacji doszło na ulicy Młyńskiej. Policjanci drogówki zwrócili uwagę na kierowcę Forda, którego sposób jazdy wyraźnie odbiegał od normy. Samochód poruszał się od lewej do prawej krawędzi jezdni, co wzbudziło podejrzenia funkcjonariuszy. 34-latek został zatrzymany i trafił do policyjnego aresztu, gdzie miał wytrzeźwieć. Grozi mu kara do trzech lat pozbawienia wolności. Odpowie również za prowadzenie samochodu bez wymaganych uprawnień.

REKLAMA 0011614135

SYNDYK SPRZEDA

Niezabudowaną działkę gruntu o pow. 337 m² położoną w miejscowości Brzeźno, opisaną w kw **KO1I/00037875/4**, prowadzoną w Sądzie Rejonowym w Szczecinku. Sprzedaż z wolnej ręki w drodze konkursu ofert za cenę **14 600,00 zł**.

Z operatem szacunkowym można zapoznać się w biurze syndyka, tam też można uzyskać dodatkowe informacje po uprzednim ustaleniu terminu pod nr tel. **606 748 316** bądź e-mail: **Lexr@interia.pl**

Oferta sprzedaży aktualna w terminie do **14 dni** od dnia publikacji ogłoszenia.

www.dawro.pl

REKLAMA 0011614141

SYNDYK MASY UPADŁOŚCI

oferuje sprzedaż z wolnej ręki ruchomości

samochód osobowy marki **SEAT Altea XL** rok prod. 2007 r., przebieg 189314 km, oszacowany na wartość **7 100,00 zł**
Ofertę na zakup składać na adres e-mail Lexr@interia.pl,
dodatkowe informacje można uzyskać
pod numerem telefonu **606 748 316**
Syndyk zastrzega sobie prawo swobodnego wyboru oferty, prawo do odwołania lub unieważnienia postępowania bez podania przyczyny oraz prawo do odstąpienia od oferty.

www.dawro.pl

REKLAMA 0011613723

Dyrektor RDLP w Szczecinku

informuje o możliwości wglądu, zapoznania się oraz zgłaszania uwag, wniosków i opinii do projektów Planu Urządzenia Lasu dla Nadleśnictw: Białogard, Polanów, Miastko, Leśny Dwór sporządzonych na lata 2027-2036 wraz z prognozami oddziaływania planu urządzenia lasu na środowisko i na obszary Natura 2000.

Dokumentacje projektów zostały wyłożone do wglądu w siedzibie Regionalnej Dyrekcji Lasów Państwowych w Szczecinku (pod adresem ul. Mickiewicza 2, 78-400 Szczecinek), w Wydziale Urządzania Lasu i Geomatyki (pokój 115), w dni robocze w godzinach od 8.00 do 14.00. Prosimy o wcześniejszy kontakt pod numerem tel. 94 372 63 00, w dni robocze, w godzinach od 8.00 do 14.00.

W wersji elektronicznej dokumentacja została udostępniona na stronie BIP RDLP w Szczecinku w zakładce Co robimy/Plan urządzania lasu
https://www.gov.pl/webregionalna-dyrekcja-lasow-panstwowych-w-szczecinku/planurzadzania-lasu

Wszyscy zainteresowani mogą składać uwagi i wnioski do projektu PUL w terminie do dnia **10 grudnia 2026 r.** w formie pisemnej lub za pomocą środków komunikacji elektronicznej bez konieczności opatrywania ich bezpiecznym podpisem elektronicznym, o którym mowa w ustawie z dnia 5 września 2016 r. o usługach zaufania oraz identyfikacji elektronicznej (Dz.U. z 2024 r. poz. 1725 ze zm.):

- na adres lub w siedzibie Regionalna Dyrekcja Lasów Państwowych w Szczecinku, ul. Mickiewicza 2, 78-400 Szczecinek;
- na adres e-mail: rdlp@szczecinek.lasy.gov.pl;
- na adres skrzynki e-Doręczeń: **AE:PL-10592-98542-BATGD-24,** z dopiskiem „Uwagi do projektu PUL dla Nadleśnictwa ……".

Uwagi lub wnioski wniesione po upływie terminu, o którym mowa powyżej, pozostawia się bez rozpatrzenia. Jednocześnie informuję, iż rozpatrzenie wszystkich uwag i wniosków zawarte zostanie w załączniku do podsumowania z uzasadnieniem projektu PUL, sporządzonego na podstawie przepisów ustawy OOŚ z dnia 3 października 2008 r. (t.j. Dz.U.2026, poz. 670 ze zm.), dlatego też nie będą udzielane żadne inne indywidualne odpowiedzi w formie pisemnej.

Jednoczenie informujemy, że właściwym do rozpatrzenia powyższych uwag i wniosków jest Dyrektor RDLP w Szczecinku.

REKLAMA 0011612393

GOK.46.261.2026 Będzino, 17 listopada 2026 r.

OGŁOSZENIE

Dyrektor Gminnego Ośrodka Kultury w Będzinie ogłasza I przetarg ustny nieograniczony na sprzedaż nieruchomości gruntowej zabudowanej budynkiem w zabudowie bliźniaczej, położonego w budynku Wierzchominko 12 na działce oznaczonej nr 60 o powierzchni 200 m² w obrębie ewidencyjnym Wierzchominko, gm. Będzino, dla której w Sądzie Rejonowym w Koszalinie prowadzona jest księga wieczysta nr KO1K/00046898/9. Nieruchomość posiada 1 kondygnację nadziemną, wyposażona jest w instalację elektryczną oraz system grzewczy oparty na zasilaniu elektrycznym, którego główny włącznik prądu znajduje się na strychu od strony sąsiada. Budynek posiada zbiornik bezodpływowy na nieczystości ciekłe. Budynek znajduje się w Gminnej Ewidencji Zabytków. Dla rejonu lokalizacji nieruchomości nie obowiązuje miejscowy plan zagospodarowania przestrzennego. Zgodnie ze studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego Gminy Będzino, zatwierdzonym Uchwałą nr LXXXIX/507/24 z dnia 1.02.2024 r. w sprawie zmiany studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego Gminy Będzino – działka nr 60 w obrębie ewidencyjnym Wierzchominko 0122 gmina Będzino – znajduje się w obszarze opisanym w studium jako: **obszary zabudowane (lub przeznaczone do zabudowy na podstawie ważnych decyzji administracyjnych).**

Opis nieruchomości:

Nieruchomość gruntowa składa się z działki o powierzchni 200 m², zabudowanej jednokondygnacyjnym z poddaszem nieużytkowym budynkiem oświaty, nauki i kultury oraz sportu w zabudowie bliźniaczej o powierzchni 48,75 m² (pomiar z natury), usytuowanym działce nr 60 w obrębie ewidencyjnym Wierzchominko, gm. Będzino. Powierzchnia zabudowy budynku wynosi 53,00 m², a wg istniejącej dokumentacji powierzchnia użytkowa wynosi 48,54 m², natomiast wg pomiaru z natury powierzchnia to 48,75 m². Różnica mieści się w granicach błędu pomiarowego i nie wpływa negatywnie na ocenę cech technicznych budynku. Jednakże nieruchomość posiada wady o charakterze prawno-przestrzennym i strukturalnym, ponieważ dodatkowa przestrzeń w wymiarze 5,29 m², stanowiąca korytarz i pomieszczenie sanitariatu, znajduje się fizycznie i prawnie w bryle sąsiedniego budynku.

	I przetarg
	Wierzchominko
Cena wywoławcza	24 750,00 zł
Wadium w wysokości	2475,00 zł
Minimalne postąpienie	248,00 zł
Godzina przetargu	12.00

Osoby zainteresowane zobowiązane są do wpłacenia wadium na konto Gminnego Ośrodka Kultury w Będzinie w Pomorskim Banku Spółdzielczym w Świdwinie Oddział w Będzinie **nr 92 8581 1014 0200 6990 2000 0001** w taki sposób, aby wpłata znalazła się na rachunku bankowym Gminnego Ośrodka Kultury w Będzinie najpóźniej **w dniu 10 grudnia 2026 r. (czwartek). Za datę wniesienia wadium uważa się datę jego wpływu na konto GOK.**

W tytule przelewu proszę wpisać: „Wadium na I przetarg ustny nieograniczony Wierzchominko 12"

Przetarg odbędzie się w dniu 14 grudnia 2026 r. (poniedziałek) o godz. 12.00 dla nieruchomości Wierzchominko 12 w siedzibie Gminnego Ośrodka Kultury w Będzinie, Będzino 21, I piętro (mała sala).

Przystępujący do przetargu zobowiązani są do przedłożenia komisji potwierdzenia wpłaty wadium oraz dowodu tożsamości. Za datę wniesienia wadium uważa się datę wpływu środków pieniężnych na rachunek bankowy Gminnego Ośrodka Kultury w Będzinie. Wniesione wadium przez uczestnika, który przetarg wygra, zalicza się na poczet ceny nabycia nieruchomości. Cena nieruchomości osiągnięta w przetargu płatna jest jednorazowo przed podpisaniem umowy w formie aktu notarialnego. Nabywca nieruchomości ponosi wszelkie koszty związane z nabyciem nieruchomości.

Zawiadomienie o miejscu i terminie zawarcia umowy notarialnej nastąpi w ciągu 21 dni od dnia rozstrzygnięcia przetargu. Jeżeli osoba ustalona jako nabywca nieruchomości nie stawi się bez usprawiedliwienia do zawarcia umowy, wpłacone wadium nie podlega zwrotowi.

Wszelkich informacji związanych ze sprzedażą ww. nieruchomości udziela Gminny Ośrodek Kultury w Będzinie, Będzino 21, II piętro, tel. 94 316 20 16.

Dyrektor Gminnego Ośrodka Kultury w Będzinie zastrzega prawo odwołania przetargu w każdym czasie, bez podawania przyczyny.

eprasa.pl 797b4c58b4

KOSZALIN

Półmetek pierwszej kadencji Tomasza Sobieraja. Opozycja ocenia prezydenta

Jakub Roszkowski

O sukcesach obecnych władz miasta słuchali w poniedziałek w koszalińskim amfiteatrze goście specjalnej konferencji, na której prezydent Tomasz Sobieraj podsumował półmetek swojej pierwszej kadencji w roli głowy Koszalina.

Prezydent Tomasz Sobieraj mówił długo, wymienił niemal wszystkie najważniejsze inwestycje, jakich podjął się w ciągu tych 2,5 lat. - Nie chcę być sędzią we własnej sprawie, więc nie wystawię sobie oceny - tak odpowiedział na prośbę jednej z dziennikarek. - Ale zauważę, że przez tę połowę kadencji udało się rozwiązać lub rozpocząć rozwiązywanie głównych, może nawet wszystkich najważniejszych problemów miasta. Zdobyliśmy ogromne dotacje dla Koszalina, niebagatelną kwotę 1,5 miliarda złotych - podkreślił.

Konferencja trwała długo, zaczęła się od krótkiego filmiku promocyjnego, później mówił już prezydent: o 100 milionach na oczyszczalnię ścieków, 300 milionach na spalarnię odpadów, przebudowie przystani w Jamnie, nowym systemie inteligentnego transportu w mieście, przebudowie dróg w śródmieściu, odwodnieniu centrum Koszalina, nowej sieci ścieżek rowerowych czy nowych autobusach. - A to dopiero połowa kadencji - uśmiechnął się Tomasz Sobieraj.

Błażej Papiernik, radny miejski z klubu opozycyjnego Wspólnie dla Koszalina, członek PSL: - Na pewno trzeba docenić takie inwestycje jak przebudowa ul. Młyńskiej, podpisanie umowy na budowę Zakładu Termicznego



FOT. JAKUB ROSZKOWSKI

To pierwsza kadencja Tomasza Sobieraja jako prezydenta Koszalina. Wcześniej był m. in. sekretarzem miasta, później wicemarszałkiem województwa

Przekształcania Odpadów czy program związany z retencją wody przy Manhattanie. Z minusów - całkowicie niepotrzebna była próba wprowadzenia opłaty za żłobek miejski, z czego ostatecznie się wycofano. Na pewno w ostatnim czasie opozycja może liczyć na większy dialog, z czego się bardzo cieszymy.

Andrzej Jakubowski, radny niezależny: - Ratusz ogłosił pozyskanie 1,5 miliarda złotych dla Koszalina i przedstawił tę kwotę jako sukces obecnych władz. W mojej ocenie taki przekaz wyolbrzymia ich dorobek, bo zaciera różnicę między przyznanym wsparciem, pieniędzmi faktycznie wypłaconymi i inwestycjami oddanymi mieszkańcom. Równie źle oceniam przygotowanie centrum piłkarskiego przy ul. Rekreacyjnej. Koncepcję pokazano w styczniu 2025 roku, a w maju 2026 roku, po ogłoszeniu przyznania 4,2 mln zł na pierwsze pełnowymiarowe boisko, prezydent zapewniał, że można przystąpić do projektowania. Na podsumowaniu kadencji usłyszałem o problemach z wodami gruntowymi, dużym nachyleniu terenu i planie przeniesienia inwestycji na teren Gwardii. Warunki gruntowe i koszty przygotowania terenu należało rozpoznać przed publicznym ogłoszeniem gotowości do realizacji. W mojej ocenie na przygotowania przy ul. Rekreacyjnej straciliśmy blisko dwa lata, a koszalińskie kluby nadal czekają na pełnowymiarowe boisko do rozgrywek.

Artur Wiśniewski, radny PiS: - Muszę ocenić połowę kadencji prezydenta Tomasza Sobieraja negatywnie. Doceniam pewne sprawy, na przykład budowę żłobka, ale zdecydowanie więcej dostrzegam minusów. Pierwsza część tej kadencji to totalna klapa wizerunkowa Koszalina: konflikt z gminami ościennymi, konflikt ze starostwem, występowanie w każdej sprawie z tymi samorządami z pozycji siły. Prezydent Sobieraj nie zbudował pozytywnego wizerunku Koszalina. Ponadto wciąż zadłuża miasto.

©℗

0011614165

Wyrazy szczerego współczucia
Panu Arkadiuszowi Lorencowi
z powodu śmierci
Mamy
składają
Prezydent Miasta oraz pracownicy
Urzędu Miejskiego w Koszalinie

0011614413

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że 15 listopada 2026 roku odeszła od nas Najukochańsza Mama, Siostra, Ciocia i Szwagierka
śp. Krystyna Michalik
Ceremonia pogrzebowa rozpocznie się 19 listopada 2026 roku o godzinie 12.30 w kaplicy na Cmentarzu Komunalnym w Koszalinie.
Pogrążona w smutku rodzina
KOMUNALNY ZAKŁAD POGRZEBOWY

0011614043

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że 16 listopada 2026 roku w wieku 90 lat odeszła od nas Kochana Mama, Teściowa, Babcia i Prababcia
śp. Józefa Kutowicz
Ceremonia pogrzebowa rozpocznie się w sobotę 21 listopada 2026 roku o godzinie 11.30 w kaplicy na Cmentarzu Komunalnym w Koszalinie.
Pogrążona w smutku rodzina
KOMUNALNY ZAKŁAD POGRZEBOWY

0011613761

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że 15 listopada 2026 roku odeszła nasza Kochana Mama
śp. REGINA CHUDZIK
Ceremonia pogrzebowa rozpocznie się Mszą Świętą w kościele pw. Trójcy Świętej w Dobrzycy w piątek 20 listopada 2026 roku o godzinie 12.00.
Wystawienie trumny w kościele o godzinie 11.30.
Po Mszy pożegnamy Zmarłą w kaplicy na Cmentarzu Komunalnym w Koszalinie.
Wystawienie trumny w kaplicy o godzinie 13.30.
O godzinie 14.00 odprowadzimy Zmarłą na miejsce wiecznego spoczynku.
Pogrążona w smutku rodzina

KOSZALIN

Radny Andrzej Jakubowski opuszcza klub Prawa i Sprawiedliwości

Jakub Roszkowski

Niespodzianka w Radzie Miasta Koszalina. Radny Andrzej Jakubowski złożył rezygnację z członkostwa w klubie Prawa i Sprawiedliwości. – Pozostaję z poglądami prawicowymi, ale przypominam, że nigdy nie byłem członkiem partii PiS – komentuje.



FOT. ARCHIWUM

Andrzej Jakubowski to były zastępca prezydenta Koszalina, wieloletni radny miejski w Koszalinie – najpierw z poparciem Platformy Obywatelskiej, później przez wiele lat z poparciem Prawa i Sprawiedliwości. Był członkiem czteroosobowego klubu PiS w Radzie Miasta Koszalina, ale właśnie złożył rezygnację.

– Proszę mnie nie łączyć z żadną partią. Nie jestem i nie byłem członkiem Prawa i Sprawiedliwości. Mam poglądy prawicowe, nie ukrywam ich, wspieram prezydenta RP Karola Nawrockiego i absolutnie nie przechodzę do żadnego Rozwoju Plus Mateusza Morawieckiego. Pozostaję niezależnym radny z poglądami prawicowymi, który wspiera głowę państwa – mówi nam Andrzej Jakubowski. – Chcę decydować o sobie. Podsumowałem połowę kadencji, podobnie pewnie jak większość, i uznałem, że czas na zmianę. Wiem, że w pojedynkę działać trudniej, ale nie jest to niemożliwe i ja podejmuję się tego zadania. Uważam, że w pewnej sytuacji warto mieć i powalczyć o swoją wolność.

Nie wiem co dalej z wyborami. Jestem z prezydentem Nawrockim. To na razie tyle, jeśli chodzi o moje plany

ANDRZEJ JAKUBOWSKI, radny Koszalina

Czy to przygotowania do wyborów parlamentarnych? Co z kolejnymi wyborami do samorządu? – pytamy jeszcze. – Na razie nie wiem, co dalej z wyborami. Jestem z prezydentem Nawrockim. To na razie tyle, jeśli chodzi o moje plany – zakończył nasz rozmówca.

©℗

eprasa.pl 797b4c58b4

SŁUŻBA ZDROWIA

Wybrzydzasz? Szybko do sanatorium nie pojedziesz

Agnieszka Domka-Rybka

Ministerstwo Zdrowia i NFZ planują „kary" dla kuracjuszy, którzy zrezygnują z sanatorium pod byle pretekstem. Na rok mieliby stracić szansę wyjazdu do uzdrowiska.



FOT. RADOSŁAW BRZOSTEK

Deptak w Kołobrzegu. „Dostać tutaj sanatorium to jak wygrać los na loterii" – mówią kuracjusze. A jak nie trafi się Kołobrzeg? „Można zrezygnować z wyjazdu" – radzą

W czerwcu media społecznościowe obiegły filmiki nagrane przez mężczyznę, który pokazał swój pokój, jedynkę, w jednym z ciechocińskich sanatoriów.

Napisał, że odmówił, opuścił obiekt i wrócił do domu. Oczywiście, nie był to standard all inclusive, jednak pod jego postem rozgorzała dyskusja, że sanatorium to nie są wczasy pod palmami tylko leczenie uzdrowiskowe ze skierowaniem od lekarza, finansowane w większości przez NFZ.

Interweniowaliśmy w tym sanatorium i przedstawiło nam wersję, która znacząco odbiegała od przedstawionej przez niezadowolonego kuracjusza na facebooku. W końcu odpuściliśmy, bo to było... słowo przeciwko słowu. Problem jednak jest i to wcale nie są wyjątkowe sytuacje.

Najwięcej zwrotów skierowań na leczenie uzdrowiskowe jest zimą. W 2025 roku jeden z oddziałów wojewódzkich NFZ odnotowywał blisko 80 rezygnacji dziennie. Powody zwrotów to konieczność palenia w piecu, opiekowania się bliskimi, zbyt krótki dzień i mrozy czy zaplanowane wcześniej wizyty lekarskie w tym samym czasie. W całym 2025 roku na ponad 27 tysięcy zrealizowanych przypadło 5 tysięcy niezrealizowanych skierowań.

Wśród argumentów są takie, że pokoje pamiętają czasy PRL, nie mają łazienek, brak jedynek, są ciasne, dwójki tylko dla małżeństw, upychanie trzech osób do pokoi przerobionych z dwuosobowych i długo by jeszcze wymieniać, na co jeszcze skarżą się kuracjusze.

„Zrezygnowałam z sanatorium, bo dostałam Krasnobród – 600 kilometrów od domu, a wolałabym Kołobrzeg" – napisała np. pani Irena na sanatoryjnej grupie na fb.

– NFZ finansuje usługi medyczne, zabiegi fizjoterapeutyczne i opiekę lekarską. Przydział pokoju nie stanowi elementu świadczenia gwarantowanego. Sanatoria zapewniają zakwaterowanie zgodnie z możliwościami lokalowymi i organizacyjnymi. NFZ nie ma też wpływu na wystrój pokoi. To sanatorium odpowiada za utrzymanie budynku, wyposażenie pokoi i standard techniczny. Organizacja pracy uzdrowiska, w której zakres wchodzi zapewnienie jak najlepszego komfortu pobytu kuracjuszy w ośrodku, leży poza naszymi uprawnieniami – wyjaśnia Barbara Nawrocka, rzecznik jednego z oddziałów NFZ.

Niepojawienie się na turnusie w sanatorium może oznaczać poważne konsekwencje dla pacjentów. Analizowane są rozwiązania, które mają ograniczyć liczbę kuracjuszy, którzy nie stawili się w sanatorium i wcześniej nie poinformują o tym Narodowego Funduszu Zdrowia. Jednym z najbardziej dotkliwych pomysłów jest nawet 12-miesięczna karencja w możliwości ponownego ubiegania się o leczenie uzdrowiskowe finansowane z NFZ.

Jak opisuje „Fakt", powołując się na dane Ministerstwa Zdrowia, tylko w latach 2023-2025 uzdrowiska straciły ponad 158 mln zł. Straty wynikają właśnie z sytuacji, w których pacjenci otrzymują skierowanie i wyznaczony termin leczenia, ale nie pojawiają się na turnusie. Ponadto wiele takich przypadków nie jest zgłaszanych z odpowiednim wyprzedzeniem, więc nie udaje się przekazać kolejnym osobom oczekującym na leczenie, mimo że kolejki do sanatoriów pozostają długie.

Propozycje zmian od kilku miesięcy są przedmiotem prac parlamentarnego zespołu w Sejmie. Dotyczą nie tylko mechanizmów nieuzasadnionej nieobecności, ale także szczegółowych zasad ewentualnych wyjątków.

©℗

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 797b4c58b4

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

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.



FOT. PAP/PIOTR NOWAK

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

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**

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**

BRUKSELA

Szef MON: zielone światło dla stałej bazy USA w Polsce

oprac. Karolina Wrońska

W Pentagonie jest zielone światło dla stałej amerykańskiej bazy w Polsce – powiedział wicepremier Władysław Kosiniak-Kamysz po spotkaniu w Brukseli z podsekretarzem obrony USA Elbridge'em Colbym.

– Dzisiaj zostało przez sekretarza Colby'ego potwierdzone, że wszystko idzie w dobrym kierunku, wszystko jest na jak najlepszej drodze. Jest zielone światło z Pentagonu i wierzę, że to zielone światło też zaświeci bardzo mocno w Białym Domu – powiedział szef resortu obrony.

Jak przekazał Kosiniak-Kamysz, Colby powiedział, że na ukończeniu już jest przegląd obecności wojsk amerykańskich w Europie. – W pierwszych dniach grudnia będzie przekazana do Białego Domu informacja o zakończeniu przeglądu (...). My tu jesteśmy optymistami: dla Polski w tym przeglądzie mogą być tylko dobre i bardzo dobre decyzje – podkreślił Kosiniak-Kamysz. **PAP**

KRÓTKO

Warszawa

Sejmowa komisja etyki ukarała posłów

Sejmowa komisja etyki ukarała naganą posła Konfederacji Konrada Berkowicza za obraźliwą wypowiedź wobec dziennikarki TVP Justyny Dobrosz-Oracz. Sławomir Mentzen otrzymał upomnienie za słowa dotyczące kobiet służących w policji. Obaj politycy nie stawili się na posiedzeniu komisji i nie usprawiedliwili nieobecności. Sprawę posłanki PiS Dominiki Chorosińskiej, która podczas obrad Sejmu wydawała odgłosy szczekania, odroczono ze względu na jej zapowiedzianą absencję. Berkowicz został ukarany za nazwanie Dobrosz-Oracz „kurtyzaną", gdy pytała go, czy służył w wojsku. Dziennikarka zapowiedziała pozew.

Warszawa

Minister rolnictwa przyjął dymisję współpracownika

Szef gabinetu politycznego ministra rolnictwa Michał Zarzecki złożył rezygnację, którą Stefan Krajewski przyjął. Decyzja zapadła po poniedziałkowej publikacji Wirtualnej Polski. Portal podał, że Krajowy Ośrodek Wsparcia Rolnictwa przejął 2,24 mln zł zobowiązań zadłużonego gospodarstwa Zarzeckiego, a osiem tygodni później został on powołany na stanowisko w resorcie. Ministerstwo zapewnia, że restrukturyzacja przebiegła prawidłowo i nie doszło do naruszenia prawa.

Literatura

Wyróżnienie dla Hanny Krall

Hanna Krall, pisarka i reportażystka, autorka m.in. uznawanej za jedną z najważniejszych książek XX wieku „Zdążyć przed Panem Bogiem", została laureatką tegorocznej Nagrody Polskiego PEN Clubu im. Jana Parandowskiego.



FOT. ADAM JANKOWSKI

Polski nie stać na spór konstytucyjny, dlatego PSL wyszło z inicjatywą resetu konstytucyjnego – dokładnie dlatego, żeby nie tracić szans rozwojowych.

WŁADYSŁAW KOSINIAK-KAMYSZ
wicepremier, lider PSL

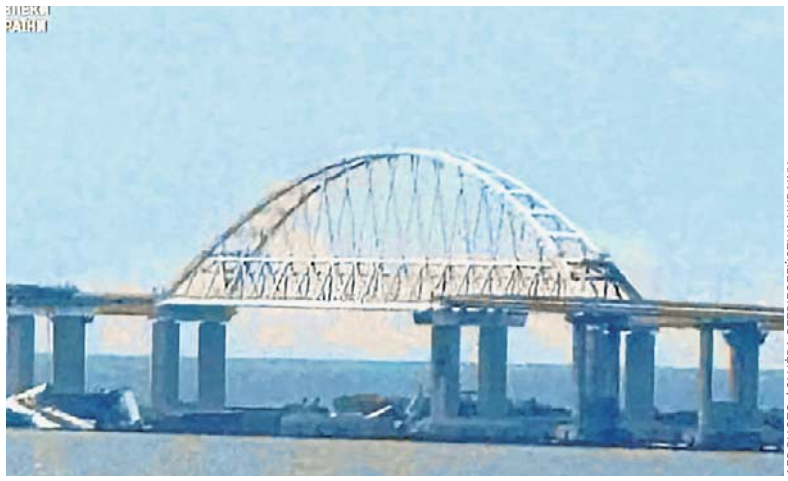
eprasa.pl 797b4c58b4

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".



AFP PHOTO / SŁUŻBA BEZPIECZEŃSTWA UKRAINY

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

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.

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 797b4c58b4

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 797b4c58b4

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 797b4c58b4

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 797b4c58b4

KUCHARZ ROKU MIEJSCE I

Ewelina Dzierkowska



- Moja przygoda z gastronomią zaczęła się właściwie już w dzieciństwie. Rodzice prowadzili gastronomię, więc od małego obserwowałam ich pracę i sama ciągnęłam do kuchni. Z biegiem lat zainteresowanie przerodziło się w pasję, a pasja w mój zawód. Dziś nie wyobrażam sobie robić czegoś innego - mówi Ewelina Dzierkowska (Domek Smaków, Mielno).

W kuchni najbardziej ceni świeżość produktów i staranność wykonania każdego dania. Uważa, że dobre jedzenie nie potrzebuje wielkich udziwnień. Liczą się jakość, smak i serce włożone w przygotowanie. Największą satysfakcję daje jej zadowolenie gości, szczególnie kiedy wracają właśnie dla jej kuchni.

Poza pracą jej pasja nadal kręci się wokół gotowania. - Prowadzę media społecznościowe, w których dzielę się przepisami i kulinarnymi poradami oraz pokazuję swoją codzienną pracę. Dziś moje profile obserwuje łącznie około 462 tysiące osób - mówi.

MIEJSCE II

Tetiana Matseliukh



Tetiana Matseliukh (Hotel Lazur, Świnoujście) spełnia się w tym zawodzie od 10 lat. I jak przyznaje, gotowanie daje jej dużą satysfakcję, zwłaszcza wtedy, gdy widzi, że gościom smakuje to, co dla nich przygotowuje. Nasza laureatka mówi, że z kuchnią była związana od małego. - Jako mała dziewczynka obserwowałam kobiety z mojej rodziny: mamę, babcię, siostry. Wszystkie lubiły gotować i robiły to naprawdę dobrze. Podglądałam je w kuchni i z czasem spróbowałam swoich sił. Pod czujnym okiem bliskich zaczęłam swoją przygodę. Od razu mi się spodobało. Wybrałam więc zawód, w którym mogę robić to, co lubię - tłumaczy pani Tetiana.

MIEJSCE III

Jakub Chaberski



- W gastronomii jestem ponad 30 lat. Moja przygoda zaczęła się od szkoły gastronomicznej, a później od pracy w restauracji Herbowa na Zamku w Uniejowie. To właśnie tam zdobywałem pierwsze doświadczenia, poznawałem tajniki kuchni i przekonałem się, że gastronomia to coś więcej niż tylko praca – to pasja, która została ze mną na długie lata - opowiada Jakub Chaberski (Folwark Na Półwyspie, Uraz). W tej pracy najbardziej ceni możliwość tworzenia nowych dań i ciągłego odkrywania nowych smaków. - Lubię eksperymentować, łączyć ze sobą różne składniki i obserwować, jak z pomysłu powstaje coś, co później trafia na talerz gościa - podkreśla.

KELNER ROKU MIEJSCE I

Julia Szmurło



Julia Szmurło swoją przygodę z gastronomią zaczęła już w czasach nastoletnich, kiedy podczas wakacji chciała sobie dorobić. Z czasem wakacyjna praca przerodziła się w prawdziwą pasję i drogę zawodową. - Sumując wszystkie prace, szkołę oraz doświadczenie w tym roku mija mi 9 lat w branży - mówi.

Od trzech lat pracuje w Restauracji Neptun, położonej w centrum Świnoujścia, gdzie zaprasza gości na kulinarne doznania oraz autorskie napoje. Największą satysfakcję daje jej zadowolenie gości i to, że chętnie wracają. Nie tylko po to, by dobrze zjeść, ale także dla atmosfery, którą wspólnie tworzy cały zespół. Zwyciężczyni w kategorii Kelner Roku wolny czas najchętniej spędza z rodziną i przyjaciółmi. Chętnie chodzi także na treningi pilatesu, a chwile relaksu lubi spędzać przy dobrej książce i filiżance aromatycznej kawy.

MIEJSCE II

Wioleta Wojtanowska



- Moja przygoda z gastronomią zaczęła się w 2023 roku. To właśnie wtedy odkryłam, że praca z ludźmi jako kelnerka daje mi dużo satysfakcji. Polubiłam kontakt z gośćmi, rozmowy z nimi i możliwość sprawiania, żeby czuli się dobrze i miło wspominali swój pobyt. Z czasem praca w gastronomii stała się dla mnie czymś więcej niż tylko wykonywaniem obowiązków – zaczęła być prawdziwą pasją - mówi Wioleta Wojtanowska (Dom Wczasowy POSEJDON, Międzyzdroje). Największą satysfakcję czerpie z kontaktu z ludźmi i z tego, że swoją pracą może sprawić, by goście czuli się dobrze i wyjątkowo.

MIEJSCE III

Łukasz Adamiuk



Łukasz Adamiuk (ArtSerwis, Kołobrzeg) w zawodzie pracuje od 22 lat! Jak przyznaje, zaczęło się naturalnie. W trakcie nauki w technikum hotelarskim musiał ukończyć praktyki zawodowe, wtedy okazało się, że jest całkiem dobry w tym, co robi. Zaraz zaproponowano mu pracę i tak właśnie zaczęła się ta przygoda. Na pytanie o to, co sprawia, że przez tyle lat jest związany z gastronomią i co daje mu najwięcej satysfakcji, mówi wprost. - To jest moja pasja. Uwielbiam pracować z ludźmi i lubię to, że ciągle coś się dzieje. Tutaj nie można się nudzić - zapewnia pan Łukasz.

BARMAN/BARISTA ROKU MIEJSCE I

Szymon Kurmin



Szymon Kurmin (Cheers by M Cukiernia, Białogard) z gastronomią jest związany od kilku lat. Jego przygoda zaczęła się z ciekawości i chęci pracy z ludźmi, a z czasem przerodziła się w prawdziwą pasję. - Za barem odkryłem, że tworzenie koktajli to nie tylko przepisy, ale także kreatywność, wiedza i umiejętność budowania relacji z gośćmi - mówi zwycięzca kategorii.

W pracy najbardziej ceni nie tylko wspomniany kontakt z ludźmi, ale także możliwość tworzenia wyjątkowych doświadczeń. - Każdy koktajl to coś więcej niż napój – to część spotkania, rozmowy czy ważnej chwili. Największą satysfakcję daje mi uśmiech gości i to, kiedy wracają, bo zapamiętali atmosferę oraz smak koktajlu, który dla nich przygotowałem - podkreśla Szymon Kurmin. A poza pracą? Lubi rozwijać swoje pasje i szukać nowych inspiracji. Interesuje się podróżami i dobrą kuchnią.

MIEJSCE II

Łukasz Adamiuk



W naszym plebiscycie triumfuje podwójnie. Został doceniony przez Czytelników zarówno w kategorii Kelner Roku, jak i Barman/Barista Roku. Łukasz Adamiuk (ArtSerwis, Kołobrzeg) nie ukrywa, że praca jest jednocześnie jego pasją. Co daje mu największą satysfakcję w pracy? - Zawsze zadowolenie gości. To, że lubią przychodzić do miejsc, w których jestem. Uwielbiam tworzyć przyjemną, domową wręcz atmosferę. I lubię patrzeć, że ludzie czują się dobrze tam, gdzie pracuję. Najważniejsze jest to, żeby tworzyć takie miejsce, do którego chce się wracać - podsumowuje.

MIEJSCE III

Agnieszka Małek

- Swój zawód wykonuję od około dwóch lat. Moja przygoda z gastronomią zaczęła się od pracy w tej branży. Z czasem coraz bardziej interesowałam się kawą i zawodem baristki. Zaczęłam rozwijać swoje umiejętności, poszerzać wiedzę o kawie i doskonalić techniki jej przygotowywania. Dziś praca baristki daje mi dużo satysfakcji, a ja cały czas chętnie zdobywam nową wiedzę i doświadczenie - mówi Agnieszka Małek (LePetitCamion, Kołobrzeg). Wyróżnienie w plebiscycie Mistrzowie Smaku 2026 jest dla niej ogromnym powodem do dumy i bardzo miłym docenieniem pracy.

eprasa.pl 797b4c58b4

MISTRZ SŁODKOŚCI ROKU MIEJSCE I

Katarzyna Pycka

- Cukiernictwem zajmuję się od 3 lat. Moja przygoda z wypiekami zaczęła się od udziału w licytacjach na rzecz potrzebujących dzieci – Frania, Marysi, Kornelki. Początkowo piekłam przede wszystkim po to, żeby dołożyć swoją cegiełkę do tych pięknych inicjatyw. Z czasem odkryłam, że cukiernictwo daje mi ogromną radość. Zaczęłam się uczyć, eksperymentować i rozwijać. Trzy lata temu ta pasja przerodziła się w moje Atelier Tortów - opowiada Katarzyna Pycka (Ekskluzywne torty-serniki, monoporcje, Kamień Pomorski). Dziś jest emerytowaną nauczycielką i pedagogiem szkolnym, ale emerytura zdecydowanie nie oznacza dla niej nudy. Wręcz przeciwnie, ma ręce pełne pracy, a w głowie wciąż pojawiają się nowe pomysły. - Największą satysfakcję dają mi reakcje klientów – wiadomości po odebraniu tortu, zdjęcia z uroczystości i słowa, że moje słodkości były częścią ważnego dla nich dnia - podkreśla.

MIEJSCE II

Patrycja Kwiatkowska



- Udział w tym konkursie pokazał mi , jak wiele osób jest zadowolonych z mojej pracy. Jest mi niezmiernie miło i bardzo się cieszę, że mogłam zajść tak daleko - podkreśla Patrycja Kwiatkowska (Torcikowy kącik Peci, Kołbacz). Torty piecze od ponad dwóch lat, a wszystko zaczęło się od tortu na Walentynki dla rodziny . - Złapałam zajawkę i tak się kręci - śmieje się nasza laureatka. Priorytetem jest dla niej zadowolenie klientów - szczególnie tych najmłodszych. - Uwielbiam radość moich klientów - podkreśla. Największą satysfakcję daje jej własny rozwój. - Nie mogę uwierzyć, jaki progres zrobiłam przez te dwa lata - dodaje.

MIEJSCE III

Ewa Fons



Ewa Fons (Fancy Fonsi Słodka Chwila Przyjemności, Goleniów) swoją przygodę z cukiernictwem zaczęła już w dzieciństwie. - Od zawsze lubiłam piec i dekorować, a szczególnie dużo radości sprawiało mi ozdabianie pierników. Z czasem zwykłe hobby przerodziło się w prawdziwą pasję. Zaczęłam uczestniczyć w kursach cukierniczych, uczyć się nowych technik i rozwijać swoje umiejętności - opowiada. Dziś cukiernictwo jest dla niej nie tylko pracą, ale przede wszystkim czymś, co naprawdę lubi robić. - Największą radość daje mi tworzenie nowych rzeczy, dekorowanie i możliwość zamieniania pomysłów w słodkie, wyjątkowe realizacje - podkreśla.

MENEDŻER GASTRONOMII ROKU MIEJSCE I

Ernest Gibki



Ernest Gibki pracuje w Centrum Zdrowia i Wypoczynku Ikar Plaza (Kołobrzeg) i już kolejny raz brał udział w plebiscycie Mistrzowie Smaku. W tym roku w pięknym stylu triumfował w swojej kategorii Menedżer Gastronomii Roku, zajmując I miejsce w województwie i III w całej Polsce! Jak nam opowiadał zwycięzca przy okazji wcześniejszych edycji akcji, lubi ludzi, z którymi współpracuje, ich zaangażowanie i chęć do pracy. Robi to, co kocha i nie wyobraża sobie siebie w innym miejscu. I rzeczywiście, lata mijają, a on ciągle związany jest ze światem gastronomii. Pracę w tej branży zaczął ponad 10 lat temu. Jak wspominał, nie była to miłość od pierwszych chwil, z czasem jednak zakochał się w kuchni i w niej pozostał. Swoją przygodę rozpoczął po ukończeniu szkoły i zdaniu egzaminów. Najpierw pracował jako kucharz, następnie szef kuchni, a po kolejnych latach został kierownikiem żywienia.

MIEJSCE II

Agnieszka Łużna



Agnieszka Łużna (SAME sushi & robata, Szczecin) dba nie tylko o sprawną organizację pracy restauracji, ale przede wszystkim o doświadczenie gości. Ważne są dla niej detale, atmosfera i konsekwentnie utrzymywana jakość. Dużą częścią jej pracy jest zespół. Organizowanie codziennej pracy, dbanie o dobrą komunikację i tworzenie ekipy, która „gra do jednej bramki", przekładają się na to, jak gość czuje się w restauracji. Liczy się umiejętność zauważania jego potrzeb i odpowiedniego reagowania. Jak podkreśla: „Gość powinien wychodzić z przekonaniem, że warto było tu przyjść – nie tylko ze względu na jedzenie, ale całe doświadczenie".

MIEJSCE III

Paulina Cauner



Paulina Cauner od dziewięciu lat pracuje w gastronomii, a od sześciu lat jest związana z Beach Bar Max w Ustroniu Morskim. - Od trzech lat pełnię funkcję menedżerki i każdego dnia dokładam wszelkich starań, aby nasi goście czuli się u nas wyjątkowo - mówi. Każdego dnia dba o wysoką jakość obsługi, wspiera zespół i stara się tworzyć miejsce, do którego goście chętnie wracają. W pracy ceni dobrą atmosferę, współpracę z zespołem oraz to, że każdy dzień przynosi nowe wyzwania. - Wierzę, że o sukcesie restauracji decydują nie tylko smaczne dania i piękny widok na morze, ale przede wszystkim serdeczna obsługa, życzliwość i dbałość o każdy szczegół - podkreśla.

RESTAURACJA ROKU MIEJSCE I

Restauracja w Oceanarium

Restauracja w Oceanarium Międzyzdroje (Bohaterów Warszawy 16B) to miejsce stworzone dla tych, którzy cenią dobrą kuchnię, piękne wnętrza i wyjątkową atmosferę. - Odwiedzają nas zarówno turyści szukający chwili wytchnienia podczas pobytu nad morzem, jak i Goście, którzy po prostu chcą dobrze zjeść w niebanalnym otoczeniu - opisuje zespół restauracji. W menu znajdziemy między innymi włoską pizzę - Croccantellę, aromatyczną kawę, desery, lody i starannie przygotowane dania, które umilają każdą wizytę. - Dbamy o smak, jakość i estetykę, ale równie ważna jest dla nas gościnność i komfort naszych Gości. Chcemy, by każda wizyta była przyjemnym doświadczeniem, do którego wraca się z uśmiechem - dowiadujemy się. Wygrana w naszej akcji to dla nich ogromne wyróżnienie i sygnał, że to, co robią na co dzień, jest zauważane i doceniane przez gości.

MIEJSCE II

Restauracja Jagiellońska 61

Restauracja Jagiellońska 61 to wyjątkowe miejsce na kulinarnej mapie Szczecina, które wyróżnia się nie tylko doskonałym smakiem, ale przede wszystkim wielkim sercem i ważną misją. - Stworzyliśmy przestrzeń, w której pasja do gotowania łączy się z chęcią niesienia pomocy i budowania silnej, zintegrowanej społeczności - mówi Hanna Piechowiak. To, co czyni ich absolutnie unikalnym punktem na gastronomicznej mapie regionu, to fakt, że lokal jest prowadzony przez Centrum Integracji Społecznej i wspaniałego szefa kuchni Arkadiusza Lisa.

MIEJSCE III

SAVOY Restauracja

Restauracja Savoy w Połczynie-Zdroju (ul. Piwna 2) to miejsce, gdzie tradycja spotyka się z wyjątkowym smakiem, a każdy gość jest przyjmowany z prawdziwą serdecznością. Doskonała kuchnia, profesjonalna obsługa i niepowtarzalna atmosfera sprawiają, że chce się tu wracać. Ich menu obejmuje klasyczne specjały kuchni polskiej oraz nowoczesne kompozycje smakowe, a każde danie przygotowywane jest z niezwykłą starannością. Savoy to idealne miejsce na rodzinne obiady, romantyczne kolacje, spotkania biznesowe i przyjęcia okolicznościowe.

eprasa.pl 797b4c58b4

BAR/BISTRO/JADŁODAJNIA ROKU MIEJSCE I

Bistro pod Żaglami

Bistro pod Żaglami znajduje się w Sianożętach przy ulicy Północnej 12. - Pomysł na bistro rodził się i dojrzewał wraz ze zdobywanym doświadczeniem i umiejętnościami. Przez lata pracy kształtowały się takie wartości jak wytrwałość, zaangażowanie, lojalność oraz szacunek do ludzi, którzy pracowali ramię w ramię, aby goście czuli się swobodnie i byli traktowani z należytą uwagą - opowiadają właściciele. Z tym bagażem doświadczeń w 2021 roku, w czasie pandemii COVID-19, powstało i rozpoczęło działalność Bistro pod Żaglami, oferując swoim gościom zarówno coś na słono, jak i na słodko. Karta w Bistro jest krótka, ale różnorodna, tak aby każdy mógł znaleźć coś dla siebie. Z roku na rok modyfikujemy i ulepszamy znajdujące się w niej pozycje, aby nasi goście zawsze wychodzili najedzeni i z uśmiechem na twarzy. - Stawiamy na świeżość, czystość i profesjonalizm w każdym aspekcie projektu, jakim jest Bistro pod Żaglami - podkreślają właściciele.

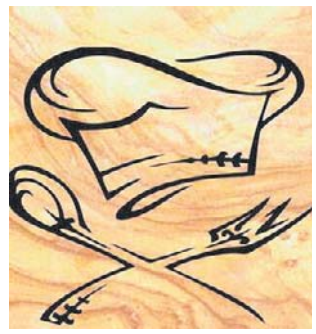
MIEJSCE II

Nuta Smaku

- Nasze bistro to miejsce, w którym naturalność, jakość produktu i współczesne spojrzenie na kuchnię spotykają się przy jednym stole - mówi Bartosz Sokołowski z bistro Nuta Smaku (Koszalin, Fałata 13). Jak zaznacza, gotują przede wszystkim z produktów sezonowych i lokalnych, wybierając składniki bardzo dobrej jakości. - Nie korzystamy z półproduktów ani niepotrzebnej chemii – wierzymy, że prawdziwy smak można zbudować na dobrym produkcie, odpowiednim przygotowaniu i prostocie - podkreśla. Ich kulinarną bazą jest kuchnia polska, ale pokazują ją w nowej odsłonie. Sięgają po znane smaki i tradycyjne składniki, nadając im świeższą i współczesną formę.

MIEJSCE III

Gospoda Obiady Domowe



III miejsce w tej kategorii zajęła Gospoda Obiady Domowe (Szczecinek, Wyszyńskiego 18). To miejsce dla tych, którzy cenią tradycyjną, nieskomplikowaną kuchnię i smaki kojarzące się z domowym obiadem. Wśród dań znajdują się m.in. zupy, pierogi czy kotlety. Gospoda stawia na dobrze znane smaki i swobodną atmosferę, dzięki której wielu gości chętnie tutaj wraca. Dania można zjeść na miejscu, a dostępna jest również opcja na wynos. Gospoda pokazuje, że prosty, solidnie przygotowany obiad wciąż potrafi być najlepszym pomysłem na smaczny posiłek.

KAWIARNIA/CUKIERNIA ROKU MIEJSCE I

Cafe Delli

Cafe Delli (Międzyzdroje, Promenada Gwiazd 14) to miejsce, które łączy kawiarnię, lodziarnię i bistro. Można tutaj zajrzeć o każdej porze dnia - rozpocząć poranek od śniadania i kawy, zatrzymać się na coś słodkiego podczas spaceru po promenadzie, zjeść lunch z rodziną albo zakończyć dzień w gronie przyjaciół. W Cafe Delli najważniejsze są smak, jakość i serce wkładane w przygotowanie każdej propozycji. W ofercie można znaleźć m.in. lody własnej produkcji, chrupiące gofry, domowe ciasta, monoporcje, śniadania i przekąski bistro. Całość uzupełniają kawa oraz różnego rodzaju napoje i drinki. Nowoczesne wnętrze łączy się tutaj z rodzinną, swobodną atmosferą. W cieplejsze dni goście mogą odpocząć również w estetycznie urządzonym ogródku. Dużą wagę przykłada się do świeżości składników oraz obsługi, dzięki której każdy może poczuć się tutaj mile widziany.

MIEJSCE II

Cafe Sola P

W samym sercu Ustronia Morskiego, przy głównym deptaku na ulicy Nadbrzeżnej 6, działa kawiarnia Cafe Sola P, w której od lat królują słodkie smaki. Jej specjalnością są tradycyjne gofry, przygotowywane i serwowane z pasją już od 1993 roku. Przez kolejne lata właściciele konsekwentnie pielęgnowali kulinarne tradycje, tworząc miejsce chętnie odwiedzane podczas nadmorskiego wypoczynku. Na gofrach jednak oferta się nie kończy. Menu jest rozwijane o kolejne propozycje, wśród których pojawiają się naleśniki oraz napoje idealne na ciepłe, wakacyjne dni.

MIEJSCE III

Cukiernia Szarlotka

Są takie miejsca, do których wpada się po prostu po coś dobrego. Jednym z nich jest Cukiernia Szarlotka przy ul. Adama Mickiewicza 1C w Stargardzie, która działa na lokalnym rynku od 2022 roku. To niewielki, lokalny punkt, w którym na pierwszym planie są świeże wyroby ciastkarskie, ciastka i inne cukiernicze słodkości. To właśnie takie miejsca tworzą smak miasta. Można zajrzeć tu po coś słodkiego do popołudniowej kawy, przysmak dla bliskich albo po prostu małą przyjemność bez żadnej okazji. Bo czasem do poprawy humoru naprawdę niewiele potrzeba. Wystarczy ulubione ciastko, coś słodkiego na wynos i chwila przyjemności w ciągu dnia.

PIZZA ROKU MIEJSCE I

MonaPizza

MonaPizza (Stargard, Szczecińska 74/4) to miejsce, które stawia na pizzę inspirowaną włoskimi smakami, przygotowywaną przede wszystkim z myślą o odbiorze na wynos i dostawie. W menu są zarówno dobrze znane klasyki, jak Margherita czy Prosciutto, jak i bardziej wyraziste kompozycje. Wśród wykorzystywanych składników pojawiają się m.in. pomidory San Marzano, mozzarella fior di latte, Grana Padano, Prosciutto Crudo, włoskie salami czy ricotta. Nie brakuje też ciekawszych połączeń, w których pikantne dodatki spotykają się z mascarpone, miodem czy słodkimi pomidorami. To właśnie jakość składników, świeże ciasto i ciekawe zestawienia smaków sprawiły, że MonaPizza zajęła pierwsze miejsce w naszej akcji w kategorii Pizza Roku! To najlepszy dowód na to, że mieszkańcy Stargardu dobrze wiedzą, gdzie szukać swoich ulubionych smaków.

MIEJSCE II

Tkacka Kuchnia Kraftowa

Tkacka Kuchnia Kraftowa przy ul. Tkackiej 2A w Szczecinie stawia na kuchnię pełną charakteru i nieoczywistych smaków. Pizza inna niż wszystkie, oryginalne dania i desery powstają tutaj z dużą dbałością o każdy szczegół. Ofertę uzupełniają ekologiczne herbaty, kraftowe napoje oraz włoskie specjały. Duże znaczenie ma jakość wykorzystywanych produktów i ich pochodzenie. Wędliny sprowadzane są z Włoch, feta z Grecji, pomidory na sos z Kampanii, a oscypek z Pienin. Nie ma tu miejsca na przypadkowe składniki i kulinarne drogi na skróty.

MIEJSCE III

Pizzeria Virgo

Podium kategorii Pizza Roku zamyka Pizzeria Virgo (Międzyzdroje, Neptuna 2E). To miejsce z ponad 20-letnią historią, tworzone z myślą o dobrej kuchni i rodzinnej atmosferze. Od pokoleń stawia się tutaj na domowe smaki, świeże składniki i serdeczne podejście do gości.

Siłą Virgo jest rodzinny charakter i przywiązanie do tego, co sprawdzone. To miejsce, w którym ważne jest nie tylko to, co trafia na talerz, ale również atmosfera przy stole. Ponad dwie dekady działalności pokazują, że są smaki i miejsca, do których po prostu chce się wracać.

eprasa.pl 797b4c58b4

LODY ROKU MIEJSCE I

Marinero Caffe



Marinero Caffe w Mrzeżynie przy ul. Portowej 14 to miejsce, które ma swój charakter i własny pomysł na smak. Jednym z jego największych wyróżników są autorskie lody Schultz. To właśnie tutaj goście mogą próbować zarówno sprawdzonych klasyków, jak i nowych kompozycji, które regularnie pojawiają się w ofercie. – Tworzymy je po swojemu. Od podstaw, według własnych receptur, stawiając na naturalne składniki, wysoką jakość i niepowtarzalny smak – wyjaśnia Artur Schultz.

Marinero Caffe daje również przestrzeń do rozwijania nowych pomysłów. Bezpośredni kontakt z gośćmi pozwala sprawdzać, które smaki najbardziej przypadają im do gustu, eksperymentować z recepturami i stale wzbogacać ofertę. Nie chodzi o to, by robić lody takie jak wszyscy, ale o to, by każdy smak miał swój charakter, zapadał w pamięć i zachęcał do kolejnej wizyty właśnie w Marinero Caffe. - Robimy lody po swojemu. I robimy je dobrze - dodaje Artur Schultz.

MIEJSCE II

Lody u Śliwy

Lody u Śliwy przy ul. 3 Maja 1B w Świdwinie to rodzinna marka, której historia sięga 1982 roku. Od ponad czterech dekad rozwija własne receptury, łącząc zdobywane przez lata doświadczenie z pasją do tworzenia prawdziwego gelato. Lody powstają we własnej pracowni, a następnie trafiają prosto do firmowej lodziarni. Dzięki temu twórcy marki każdego dnia są blisko swoich klientów, poznają ich ulubione smaki i mogą dzielić się tym, co sami przygotowują. W ofercie ważne miejsce zajmują autorskie kompozycje tworzone z wysokiej jakości składników.

MIEJSCE III

Gelato Fresh / Hashtag 13



Trzecie miejsce w kategorii Lody Roku zajęły ex aequo dwa miejsca. Hashtag 13 lody i ciastka (Szczecin, Księcia Bogusława X 13) to miejsce stworzone z pasji do prawdziwych, rzemieślniczych lodów i dobrych składników. To nie jest zwykła lodziarnia – to przestrzeń, w której od pierwszego dnia najważniejszy jest smak, jakość i własna produkcja. Gelato Fresh (Koszalin, Zwycięstwa 135) to zaś lodziarnia, która przenosi w świat wyjątkowych smaków o najwyższej jakości. Specjalizuje się w świeżych lodach, tworzonych na miejscu z świeżych składników. Każdy smak to wynik pasji i zaangażowania.

BURGER ROKU MIEJSCE I

Ryba i Buła



- Ryba i Buła to miejsce stworzone z pasji do dobrego, prostego i jakościowego jedzenia - podkreśla Paweł Brzozowski. Ich food truck stacjonuje przy ul. 1 Maja 38 w Szczecinie. To właśnie tam możemy spróbować nagrodzonego Oklahoma Smasha, a także bajgle w stylu nowojorskim. - Łączymy swobodną atmosferę, piękne otoczenie i kuchnię, do której chce się wracać. Jesteśmy również obecni na imprezach plenerowych w całym województwie - dodaje właściciel. Najważniejsza jest dla nich jakość produktów i smak przygotowywanego jedzenia. Do burgerów wykorzystują wysokiej jakości wołowinę od sprawdzonego dostawcy. Bułki wypiekane są specjalnie na ich zamówienie w szczecińskich piekarni. Sami przygotowują autorski sos. Szczególne miejsce w ich menu zajmuje oczywiście ryba: - Serwujemy fish and chips, kanapki ze śledziem oraz fish burgera. Do dań rybnych wykorzystujemy polskiego sandacza, stawiając na dobry, rodzimy produkt i świeżość.

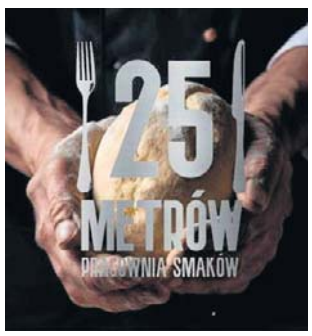
MIEJSCE II

Redpoint Burger

„Redpoint w świecie wspinaczki to styl w którym, zdobywasz górę własnymi siłami – bez odpuszczania, bez skrótów, na 100%" - opisują właściciele Redpoint Burger (Mierzyn, Welecka 50). Właśnie ta idea stała się fundamentem ich marki. W świecie burgerów oznacza to samo: pełne zaangażowanie i smak, który daje prawdziwą satysfakcję. - Nasze burgery mają nazwy inspirowane szczytami świata. Każdy z nich to kulinarna wyprawa: od klasycznego „Mount Cheese" po legendarnego „Mount Everest". Odwiedzając Redpoint Burger, czujesz się jak na górskiej trasie: z charakterem, przygodą i nagrodą na końcu drogi w postaci najlepszego burgera - zapewniają.

MIEJSCE III

Prac. Smaków 25 Metrów



Trzecie miejsce w kategorii Burger Roku to dowód na to, że jakość i dbałość o każdy szczegół są doceniane przez gości. W Pracowni Smaków 25 Metrów (Stargard, Złotników 3C) stawia się na starannie dobrane składniki i autorskie receptury. Podstawą ich burgerów jest najwyższej jakości mięso, zawsze świeże i starannie wyselekcjonowane. Równie ważną rolę odgrywają przygotowywane na miejscu domowe bułki maślane. Całość dopełnia autorski sos. Choć burgery są bez wątpienia jedną z największych specjalności lokalu, menu kryje znacznie więcej kulinarnych propozycji. Każde danie przygotowywane jest z taką samą starannością i szacunkiem.

KEBAB ROKU MIEJSCE I

Frytbar

FrytBar (Szczecin, Leszczynowa 23) to wyjątkowy punkt na gastronomicznej mapie Szczecina, który zrodził się z prawdziwej pasji do dobrego smaku i autentycznego street foodu. Działają od 2024 roku i od samego początku postawili sobie jeden, najważniejszy cel: odczarować klasyczny fast food i zaoferować mieszkańcom Szczecina jakość, na jaką w pełni zasługują. Lokal wyróżnia się niezwykle swobodną, rodzinną i luźną atmosferą, ale FrytBar to przede wszystkim bezkompromisowe podejście do składników. - Naszym absolutnym flagowcem jest kebab z mięsem w 100% z kurczaka lub wieprzowiny. Kategorycznie odcinamy się od popularnych „kul mocy" czy przetworzonych mielonek. Serwujemy wyłącznie starannie selekcjonowane, soczyste i doskonale przyprawione płaty czystego mięsa, które codziennie sami przygotowujemy - podkreśla Łukasz Kuca.

MIEJSCE II

Kapitan Burger



Kapitan Burger (Police, Bankowa 11Ab/6) rozpoczął swoją przygodę w 2022 roku, otwierając food truck w centrum Polic. Od początku najważniejsza była jakość, dlatego twórcy marki postawili na własne produkty i pełną kontrolę nad tym, co trafia do ich klientów. Pomysł szybko się rozwinął. Już rok później niewielki food truck ustąpił miejsca lokalowi stacjonarnemu. Codzienna praca w gastronomii pozwoliła właścicielom dobrze poznać oczekiwania gości, a zdobywane doświadczenie wykorzystali do rozwijania autorskiego Kapitańskiego Mięsa, które dziś trafia do lokali w całej Polsce!

MIEJSCE III

Klaro Kebab

Klaro Kebab przy ul. 9 Maja 14 w Gryfinie stawia na konkretne smaki i dobre składniki. Podstawą są kraftowe płaty mięsa, świeże warzywa oraz autorskie sosy, które razem tworzą wyraziste i dobrze skomponowane połączenia. Dużą rolę odgrywają tu dodatki, które dopełniają całość i nadają kebabom własny charakter. Świeżość, solidna porcja i charakterystyczne sosy sprawiają, że to propozycja zarówno na szybki posiłek, jak i wtedy, gdy po prostu przychodzi ochota na porządnego kebaba. Klaro Kebab pokazuje, że nawet dobrze znany street food można podać po swojemu, z pomysłem i dbałością o smak.

eprasa.pl 797b4c58b4

LAUREACI PLEBISCYTU MISTRZOWIE SMAKU 2026

KUCHARZ ROKU

Koszalin, powiat koszaliński i powiat sławieński	**Ewelina Dzierkowska**, Domek Smaków, Mielno
Szczecin	**Bartosz Łabenda**, Tkacka Kuchnia Kraftowa, Szczecin
Świnoujście	**Tetiana Matseliukh**, Hotel Lazur, Świnoujście
powiat białogardzki	**Karol Mazik**, Manufaktura Spożywcza, Białogard
powiat choszczeński i powiat stargardzki	**Sebastian Ryba**, Grodzka No.3, Stargard
powiat drawski i powiat wałecki	**Jakub Chaberski**, Folwark Na Półwyspie, Uraz
powiat goleniowski	**Łukasz Stępiński**, Łukasz Stępiński Event&Catering, Mosty
powiat gryficki i powiat łobeski	**Marcin Październiorko**, Kapitol, Gryfice
powiat gryficki i powiat łobeski	**Łukasz Jordan**, Romans z Morzem, Dziwnówek
powiat gryfiński	**Łukasz Pawlak**, MUNDO Restauracja & Bar, Gryfino
powiat gryfiński	**Paulina Torczyńska-Kulis**, Biały Bawół, Stare Czarnowo
powiat kołobrzeski	**Adam Jaremko**, Jaremko soli, Kołobrzeg
powiat myśliborski i powiat pyrzycki	**Anita Chrobak**, Kuchnia Ekspres, Pyrzyce
powiat policki	**Anna Wałaszewska**, Bar u Ani, Nowe Warpno
powiat szczecinecki	**Mateusz Kwiatkowski**, Gospoda Obiady Domowe, Szczecinek

KELNER ROKU

Koszalin, powiat koszaliński i powiat sławieński	**Agnieszka Kanczurska**, Arche Fabryka Samolotów, Mielno
Szczecin	**Maja Dominiak**, Novotel&Ibis Szczecin Centrum, Szczecin
Świnoujście	**Julia Szmurło**, Restauracja & Pub Neptun, Świnoujście
powiat białogardzki	**Nikola Rak**, Margarita, Białogard
powiat choszczeński i powiat stargardzki	**Zofia Bochenek**, Umi Sushi, Stargard
powiat drawski i powiat wałecki	**Piotr Krzyżanowski**, Restauracja Pokusa, Złocieniec
powiat gryficki i powiat łobeski	**Hubert Kuzmicz**, Kapitol, Gryfice
powiat gryfiński	**Dawid Gała**, Restauracja Bańka, Banie
powiat kamieński	**Wioleta Wojtanowska**, Dom Wczasowy POSEJDON, Międzyzdroje
powiat kołobrzeski	**Łukasz Adamiuk**, ArtSerwis, Kołobrzeg
powiat myśliborski i powiat pyrzycki	**Martyna Młyńska**, Autoport Renice, Renice
powiat policki	**Tomasz Kowalczyk**, Restauracja Na Starych Policach, Police
powiat szczecinecki	**Jakub Żak**, Dom Kolejarza, Szczecinek

RESTAURACJA ROKU

Szczecin	**Restauracja Jagiellońska 61**, Szczecin, Jagiellońska 61
Świnoujście	**Restauracja Dzika Rybka**, Świnoujście, Uzdrowiskowa 8B
powiat białogardzki	**Zajazd Zagłoba**, Przegonia 17
powiat choszczeński	**Restauracja Modry Las**, Raduń
powiat drawski	**Folwark Na Półwyspie**, Uraz, Uraz 4
powiat gryficki	**Bistro Rekin**, Rewal, Westerplatte 3
powiat gryfiński	**Restauracja BAŃKA**, Gryfino, Pocztowa 8
powiat kamieński	**Restauracja w Oceanarium Międzyzdroje**, Międzyzdroje, Bohaterów Warszawy 16B
powiat kołobrzeski	**Restauracja Ikar Plaza**, Kołobrzeg, Wschodnia 35
powiat myśliborski	**Szynk u Basi Fink**, Myślibórz, Bohaterów Warszawy 8
powiat policki	**Positano Ristorante**, Mierzyn, Welecka 1
powiat sławieński	**Karczma Kresowianka**, Dąbki, Łąkowa 1A
powiat stargardzki	**Stargardzkie Zapieksy**, Stargard, Wyszyńskiego 19B
powiat świdwiński	**SAVOY Restauracja**, Połczyn-Zdrój, Piwna 2
powiat wałecki	**Restauracja U LENY**, Wałcz, Kłębowiec 102 A

BAR/BISTRO/JADŁODAJNIA ROKU

Koszalin	**Nuta Smaku**, Koszalin, Fałata 13
Szczecin	**Smażalnia Ryb Turzyn**, Szczecin, Kordeckiego 1
Świnoujście	**Wyspa Smaku**, Świnoujście, Kołłątaja 4A
powiat kołobrzeski	**Bistro pod Żaglami**, Sianożęty, Północna 12
powiat koszaliński	**Domek Smaków**, Mielno, Bolesława Chrobrego 2A
powiat myśliborski	**Słodkie Słone**, Barlinek, Niepodległości 1
powiat policki	**Bufet Auchan**, Ustowo, Ustowo 45
powiat stargardzki	**Karkówka w bułce & szaszłyk**, Stargard, Gdańska 1
powiat szczecinecki	**Gospoda Obiady Domowe**, Szczecinek, Wyszyńskiego 18

KAWIARNIA/CUKIERNIA ROKU

Szczecin	**Muss**, Szczecin, Niedziałkowskiego 15
powiat choszczeński	**Zakątek słodkości**, Choszczno, Piastowska 2
powiat gryficki	**A kuku!**, Gryfice, Bankowa 4
powiat kamieński	**Cafe Delli**, Międzyzdroje, Promenada Gwiazd 14
powiat kołobrzeski	**Cafe Sola P**, Ustronie Morskie, Nadbrzeżna 6
powiat łobeski	**Cukiernia - Piekarnia MANUFAKTURA CIASTA**, Dobra, Traugutta 6
powiat łobeski	**Royal Cafe**, Łobez, Skwer Sybiraków 1
powiat myśliborski	**Sama Słodycz Lodziarnio-Kawiarnia**, Dębno, pl. Zwycięstwa 4
powiat sławieński	**Czarno Na Białym**, Darłowo, Powstańców Warszawskich 391
powiat stargardzki	**Cukiernia Szarlotka**, Stargard, Mickiewicza 1

LODY ROKU

Koszalin	**Gelato Fresh**, Koszalin, Zwycięstwa 135
Szczecin	**Hashtag 13 lody i ciastka**, Szczecin, Księcia Bogusława X 13
Region koszaliński	**Bulinka - lody z tradycją**, Sławno, Jedności Narodowej 9
Region koszaliński	**Lepetitcamion**, Kołobrzeg, Jedności Narodowej
Region stargardzki	**Lodove Caf**, Stargard, Lukasiewicza 21
Region szczecinecki	**Lody u Śliwy**, Świdwin, 3Go Marca 1B
Region szczeciński	**Marinero Caffe**, Mrzeżyno, Portowa 14

PIZZA ROKU

Koszalin	**Moccno Picca**, Koszalin, Rejtana 17
Szczecin	**Tkacka Kuchnia Kraftowa**, Szczecin, Tkacka 2A
Region koszaliński	**Mąka i Ziarno**, Ustronie Morskie, Górna 9
Region stargardzki	**MonaPizza**, Stargard, Szczecińska 74/4
Region szczeciński	**Pizzeria Virgo**, Międzyzdroje, Neptuna 2E

BARMAN/BARISTA ROKU

1. miejsce	**Szymon Kurmin**, Cheers by M Cukiernia, Białogard
2. miejsce	**Łukasz Adamiuk**, ArtSerwis, Kołobrzeg
3. miejsce	**Agnieszka Małek**, LePetitCamion, Kołobrzeg

MISTRZ SŁODKOŚCI ROKU

1. miejsce	**Katarzyna Pycka**, Ekskluzywne torty-serniki, monoporcje, Kamień Pomorski
2. miejsce	**Patrycja Kwiatkowska**, Torcikowy kącik Peci, Kołbacz
3. miejsce	**Ewa Fons**, Fancy Fonsi Słodka Chwila Przyjemności, Goleniów

MENEDŻER GASTRONOMII ROKU

1. miejsce	**Ernest Gibki**, Centrum Zdrowia i Wypoczynku Ikar Plaza, Kołobrzeg
2. miejsce	**Agnieszka Łużna**, SAME sushi & robata, Szczecin
3. miejsce	**Paulina Cauner**, Beach Bar Max, Ustronie Morskie

BURGER ROKU

1. miejsce	**Ryba i Buła**, Szczecin
2. miejsce	**Redpoint Burger**, Mierzyn, Welecka 50
3. miejsce	**Pracownia Smaków 25 Metrów**, Stargard, Złotników 3C

KEBAB ROKU

1. miejsce	**Frytbar**, Szczecin, Leszczynowa 23
2. miejsce	**Kapitan Burger**, Police, Bankowa 11Ab/6
3. miejsce	**Klaro Kebab**, Gryfino, 9Go Maja 14

eprasa.pl 797b4c58b4

AUTOREKLAMA

Wszystkie smaki kuchni

stronakuchni.pl



Strona Kuchni

eprasa.pl 797b4c58b4

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 797b4c58b4

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 797b4c58b4

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 wyżej wymienionych 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 797b4c58b4

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:
gk24.pl/gwiazdeczki

MALUSZKI do lat 2



Pola Zielińska,
powiat szczecinecki



Mateusz Jan Szewczyk,
powiat białogardzki



Ignacy Szewczykowski,
powiat koszaliński



Maksymilian Urbański,
powiat wałecki



Nikodem Wojciechowski,
powiat sławieński



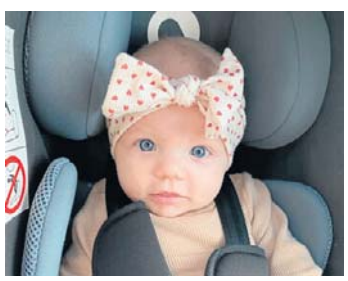
Róża Dychta,
Koszalin



Maja Zduńczyk,
powiat drawski



Nadia Jolanta Żerdka,
powiat kołobrzeski



Marcelina Świętojańska,
powiat świdwiński

DZIEWCZYNKI i CHŁOPCY od lat 2



Amelia Teodorczyk,
powiat drawski



Julia Stachurska,
Koszalin



Gabriela Makaryk,
powiat wałecki



Kaja Czeszczewik,
powiat szczecinecki



Julia Dudzińska,
powiat białogardzki



Leo Rygielski,
powiat kołobrzeski



Emilia Medwid,
powiat koszaliński



Pola Jarzyńska,
powiat sławieński



Nela Pancyk,
powiat świdwiński

eprasa.pl 797b4c58b4

SZCZECIN

Jinzhu Li wystąpi z orkiestrą filharmonii

Opr. Redakcja

Jedna z najbardziej obiecujących skrzypaczek młodego pokolenia wystąpi w złotej sali szczecińskiej filharmonii. Jinzhu Li, zdobywczyni drugiej nagrody XVII Międzynarodowego Konkursu Skrzypcowego im. Henryka Wieniawskiego, będzie solistką koncertu symfonicznego „Moja ojczyzna vol. 1".



FOT. ARCHIWUM

Koncert Jinzhu Li, laureatki II nagrody 17. Konkursu Wieniawskiegoodbędzie się w piątek o godz. 19 w szczecińskiej filharmonii

.Chińska skrzypaczka była najmłodszą finalistką tegorocznego Konkursu Wieniawskiego, którego wyniki ogłoszono 22 października 2026 roku. Zdobycie drugiej nagrody otworzyło jej drogę do występów na kolejnych prestiżowych scenach. Jinzhu Li kształci się w niemieckiej Kronberg Academy pod kierunkiem Erika Schumanna. Wcześniej zdobywała wyróżnienia na konkursach skrzypcowych w Chinach, Japonii i na Litwie. Jej muzyczna filozofia wykracza jednak poza samą rywalizację. W rozmowie z Programem 2 Polskiego Radia podkreślała, że każdy występ konkursowy traktuje przede wszystkim jak koncert. Najważniejsze pozostają dla niej emocje i kontakt ze słuchaczami, a nie techniczna perfekcja oceniana przez jurorów.

Konkurs Wieniawskiego należy do najstarszych i najbardziej prestiżowych wydarzeń wiolinistycznych na świecie. Jego pierwsza edycja odbyła się w 1935 roku w Warszawie, w setną rocznicę urodzin kompozytora. Od 1952 roku konkurs organizowany jest w Poznaniu. Wśród laureatów historycznej pierwszej edycji znaleźli się Ginette Neveu i Dawid Ojstrach, późniejsze legendy światowej wiolinistyki. Tegorocznej rywalizacji przewodniczył Bartłomiej Nizioł, wybitny skrzypek związany ze Szczecinem. Tym samym występ Jinzhu Li będzie miał również lokalny kontekst.

Druga część wieczoru poświęcona zostanie twórczości Bedřicha Smetany, jednego z ojców czeskiej muzyki narodowej. Publiczność usłyszy trzy pierwsze poematy symfoniczne z cyklu „Moja ojczyzna": „Wyszehrad", „Wełtawa" i „Szarka". Najbardziej znana jest oczywiście „Wełtawa", muzyczny obraz rzeki przepływającej przez Czechy. Smetana prowadzi słuchaczy od jej źródeł, przez leśne krajobrazy i ludowe zabawy, aż po majestatyczny nurt płynący w stronę Pragi. To jeden z najsłynniejszych przykładów muzyki programowej XIX wieku. „Wyszehrad" przywołuje legendarną przeszłość Czech, natomiast „Szarka" opowiada dramatyczną historię bohaterki zaczerpniętej z dawnych podań. Koncert będzie pierwszą częścią prezentacji całego sześcioczęściowego cyklu „Moja ojczyzna". Pozostałe poematy zabrzmią podczas kolejnego występu laureatów Konkursu Wieniawskiego. To interesujące zestawienie dwóch światów romantyzmu: wirtuozowskiej sztuki skrzypcowej i monumentalnej muzyki symfonicznej, która stała się sposobem opowiadania o historii, kulturze i narodowej tożsamości.

SŁUPSK

Co to właściwie oznacza „Być ze świata"? Poszukają odpowiedzi

Redakcja

Szósta edycja Festiwalu Scena Wolności odbywa się pod hasłem Być ze świata.

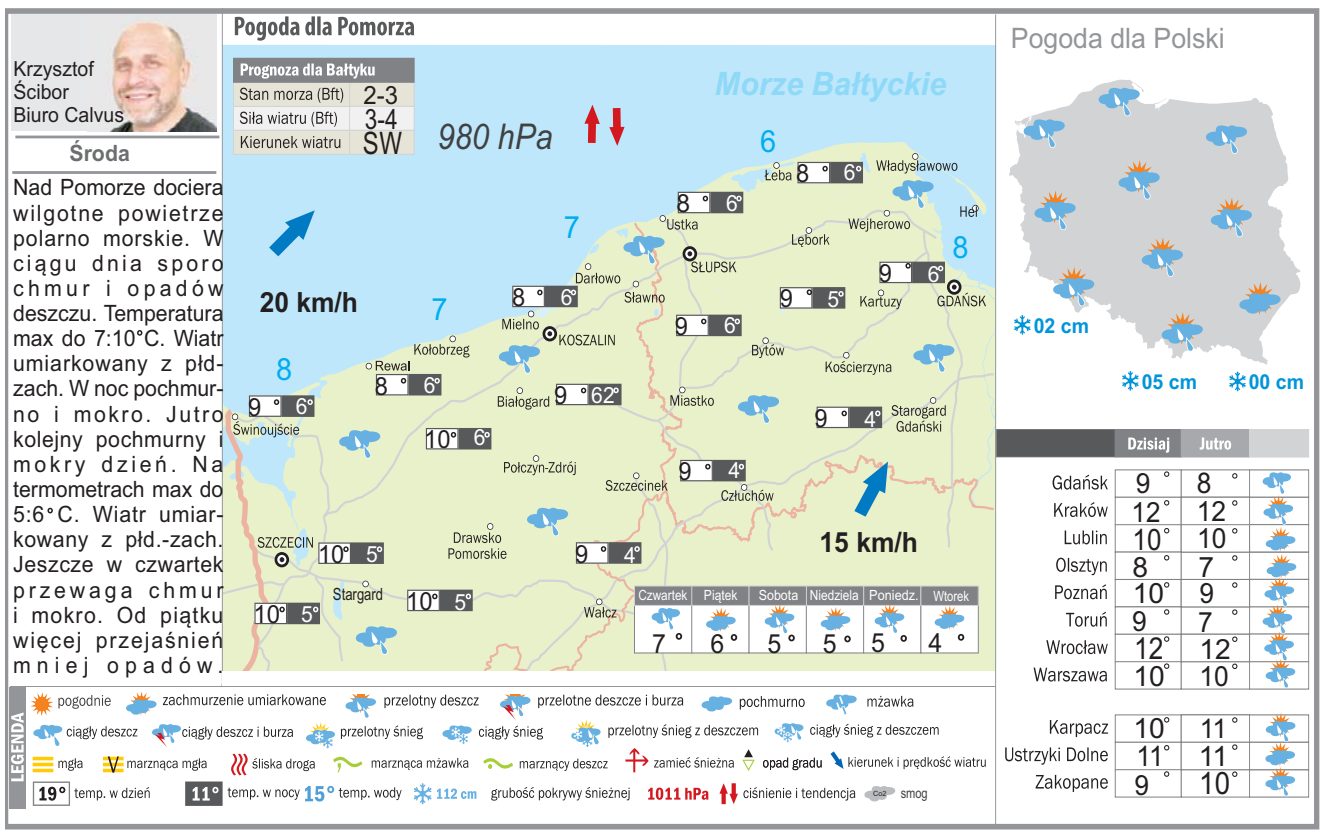
Co właściwie znaczy „być ze świata"? Czy można należeć do niego tak, jak należy się do konkretnego miasta, domu czy wspólnoty? Wszyscy dzielimy tę samą rzeczywistość, ale każdy i każda z nas zamieszkuje ją inaczej. Wspólnie chcemy przyjrzeć się temu, co znajome i obce, bliskie i odległe, a także zadać pytania o odpowiedzialność za relacje, które tworzymy. W programie Sceny Wolności znalazły się spektakle z najważniejszych polskich scen teatralnych.



FOT. ORGANIZATOR

Słupsk, 17-28 listopada, ul. Lutoosławskiego 1

POGODA



DROBNE

Nieruchomości

LOKALE UŻYTKOWE - KUPIĘ

KUPIĘ Twój problem z udziałem w nieruchomości, spadku ! Nie wiesz co robić, nie dogadujesz się z rodziną, współwłaścicielem? Sprzedaj mi swój udział ! 602738759

AUTOPROMOCJA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

Ogłoszenia drobne w Twojej gazecie zlecisz przez Internetowe Biuro Ogłoszeń: **ibo.polskapress.pl**

Handlowe

JUBILERSTWO

SKUP złota i srebra, wszystkie próby, ul. Młyńska 63, K-lin 509-345-577.

Zdrowie

NEUROLOGIA

SPEC. Neurolog. NFZ. Bez kolejek. Codziennie. Koszalin, 605-284-364.

REKLAMA 0011613795

WODOCIĄGI USTKA Sp. z o.o.
ul. Ogrodowa 14, 76-270 Ustka

zapraszają uprawnione podmioty do składania ofert na badanie sprawozdania finansowego za 2026 r.

Oczekiwany termin zakończenia badania sprawozdania finansowego ustala się do dnia **30 kwietnia 2027 r.** i złożenia sprawozdania z badania do dnia **5 maja 2027 r.**

Pisemne oferty z podaniem ceny oraz projektem umowy prosimy składać w terminie do dnia **30 listopada 2026 r.** na adres:
„Wodociągi Ustka" Sp. z o.o., ul. Ogrodowa 14, 76-270 Ustka.

Spółka z o.o. „Wodociągi Ustka" zastrzega sobie prawo swobodnego wyboru oferty oraz odstąpienia od wyboru oferty bez podania przyczyny i ponoszenia jakichkolwiek skutków prawnych i finansowych.

eprasa.pl 797b4c58b4

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 797b4c58b4

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:

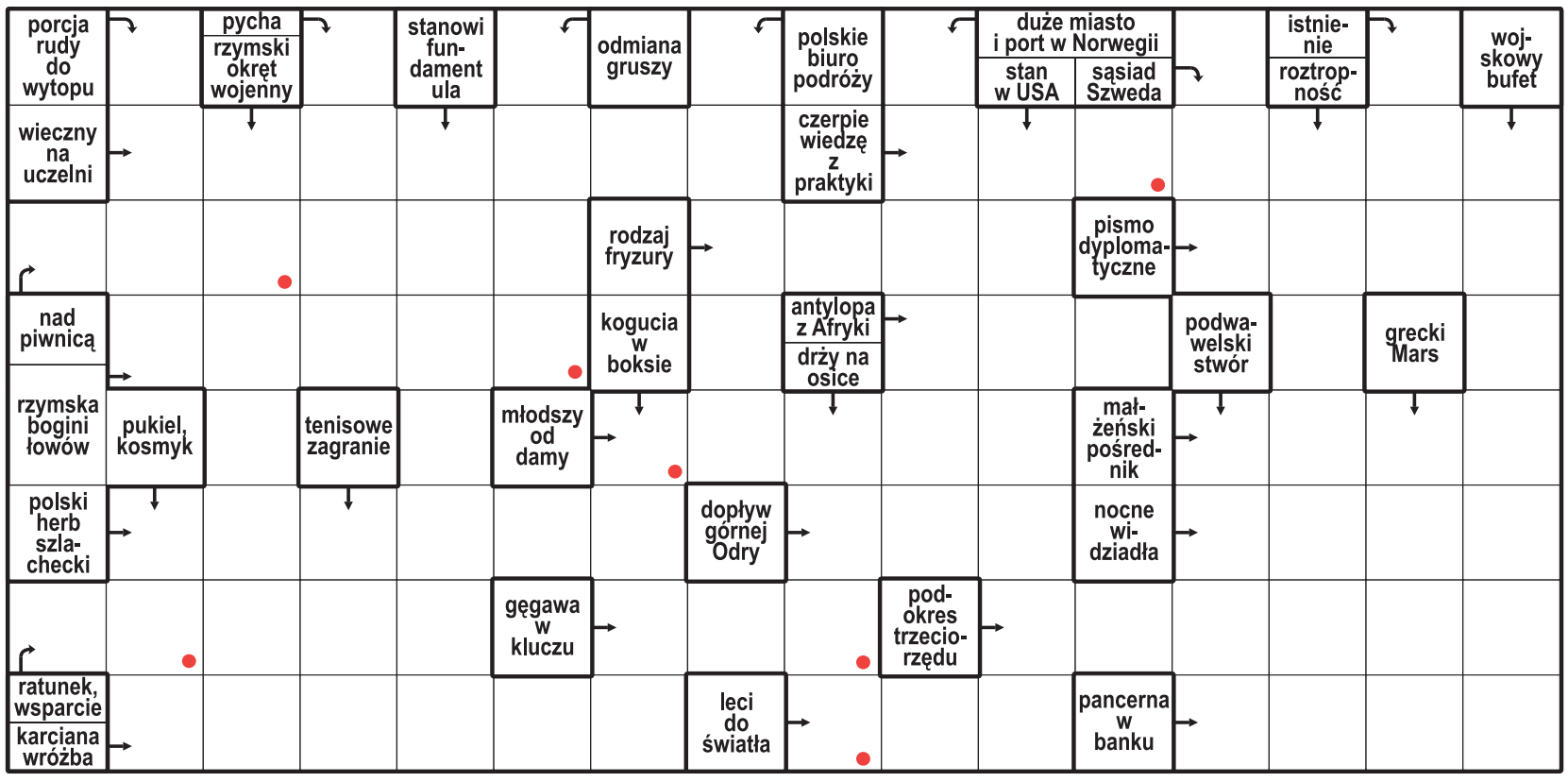
1) nowy fragment tekstu,
2) roszada na szachownicy,
3) wywierany przez lobby,
4) rybożerny ptak mazurski,
5) półwypukły ornament architektoniczny,
6) ma jeszcze mleko pod nosem,
7) przejście na stronę wroga,
8) portowe miasto w Grecji,
11) kobieta w talii kart,
13) podwodna skała koralowa,
20) Jerozolimskie 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.

AUTOPROMOCJA 0210990363
Twoja gazeta w prenumeracie z Tele Magazynem
✆ 94 340 11 14

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 797b4c58b4

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.

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.



FOT. HUANG WEI/XINHUA NEWS/EAST NEWS

Na ten moment liderem kadry jest Kacper Tomasiak

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 797b4c58b4