DZIŚ SPECJALNY DODATEK
MISTRZOWIE SMAKU
A W NIM PREZENTUJEMY LAUREATÓW AKCJI

Nr ISSN 0137-9518
Nr indeksu 350-222

www.gazetalubuska.pl

Nr 268 (22.869) | Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

Środa, 18.11.2026

74 lata

GAZETA LUBUSKA

Relaks
Krzyżówki do kawy. Nowości w programie TV

Zielona Góra

Ponad pół tysiąca kartek na 103. urodziny dostał płk Jan Dziewulak

Dwa kartony pięknych laurek i życzeń od uczniów z Zielonej Góry i Gorzowa trafiły do kawalera Orderu Wojennego Virtuti Militari.
– Str. 4

Gorzów

Absurd przy remoncie ulicy. Zostawili stare krawężniki

Roboty przy modernizacji ulicy Piłsudskiego zmierzają już do finiszu, ale... trzeba będzie jeszcze wykonać dodatkowe prace.
– Str. 6

Lubuskie wśród najsłabiej ocenionych województw. Chodzi o „Wskaźnik Rzetelności Przedsiębiorców". **– Str. 5**

Boiska, szatnie i hale – plon wizyty Ministra Sportu i Turystyki Jakuba Rutnickiego w Lubuskiem.
– Str. 3



FOT. JAKUB PIKULIK

Gorzów

Śmierć 5-latka w szpitalu. Są wyniki sekcji zwłok

oprac. Łukasz Koleśnik

Prokuratura Regionalna w Szczecinie przejęła śledztwo w sprawie śmierci 5-latka w gorzowskim szpitalu wojewódzkim. Są już wyniki sekcji zwłok dziecka, a placówka stanowczo dementuje medialne doniesienia o wielogodzinnym oczekiwaniu na pilną operację.

Postępowanie w tej sprawie prowadziła początkowo Prokuratura Rejonowa w Gorzowie pod kątem narażenia na bezpośrednie niebezpieczeństwo utraty życia oraz nieumyślnego spowodowania śmierci. Śledztwo zostało wszczęte w piątek (13 listopada) – dwa dni po śmierci dziecka.

Jak poinformowała prokuratura, sprawa została rozpoczęta po zawiadomieniu złożonym przez członka rodziny zmarłego 5-latka. Na obecnym etapie nikomu nie przedstawiono zarzutów.

Potrzebował pilnej operacji?

Według nieoficjalnych ustaleń portalu WP wstępne badania dziecka miały wykazać obecność guza, który wymagał pilnej interwencji chirurgicznej. Zabieg nie został jednak wykonany natychmiast. Chłopiec miał czekać 12 godzin na operację, ale już się jej nie doczekał.

Szpital dementuje nieoficjalne doniesienia

Skontaktowaliśmy się z rzecznikiem Wielospecjalistycznego Szpitala Wojewódzkiego w Gorzowie, Pawłem Trzcińskim, który stanowczo dementuje nieoficjalne informacje podawane przez media.



FOT. JAKUB PIKULIK

W gorzowskim szpitalu zmarło 5-letnie dziecko. Sprawą zajmuje się prokuratura

– Chłopiec trafił do naszej placówki w ciężkim stanie. Lekarze starali się wyprowadzić go z tego stanu. Niestety, nie udało się – mówi Trzciński w rozmowie z „Gazetą Lubuską".

Dodaje, że 5-latek nie przebywał w szpitalu 12 godzin. Dementuje też informacje o rzekomym guzie, który miał zostać wykryty podczas badań.

– Nic takiego nie miało miejsca. Proces diagnostyczny był intensywnie prowadzony, ale diagnoza była niejednoznaczna i nie wynikło z niej, co mogło być przyczyną takiego stanu – podkreśla rzecznik. – Apelujemy o wstrzymanie się z komentarzami do czasu wyjaśnienia sprawy.

Jest wynik sekcji zwłok

Jedną z najważniejszych czynności w śledztwie była sekcja zwłok chłopca, którą przeprowadzono w miniony poniedziałek (16 listopada). Prokuratura informuje, że według ustaleń biegłych bezpośrednią przyczyną śmierci dziecka była ostra niewydolność krążeniowo-oddechowa spowodowana niedrożnością przewodu pokarmowego. Prokuratura podkreśla, że nadal trwa gromadzenie materiału dowodowego i wyjaśnianie wszystkich okoliczności tragedii.

Sprawę przejęła prokuratura regionalna

Wczoraj zapadła decyzja o przekazaniu śledztwa do dalszego prowadzenia Prokuraturze Regionalnej w Szczecinie. Śledczy sprawdzają między innymi, czy podczas opieki nad małym pacjentem nie doszło do zaniedbań, które mogły mieć wpływ na jego stan zdrowia i późniejszy zgon. Ze względu na dobro rodziny oraz wiek dziecka prokuratura nie ujawnia szczegółowych informacji, które mogłyby pozwolić na identyfikację bliskich zmarłego.

Postępowanie jest w toku

Na obecnym etapie prowadzonego śledztwa prokuratura nie przesądza jeszcze o odpowiedzialności żadnej osoby. Kluczowe będą dalsze specjalistyczne opinie biegłych oraz dokładna analiza zgromadzonej dokumentacji medycznej. Śledczy podkreślają, że dopiero po zakończeniu wszystkich czynności będzie można stanowczo odpowiedzieć na pytanie, czy w tej sprawie doszło do jakichkolwiek nieprawidłowości.

eprasa.pl dc394f5e2d

POLECAMY

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

18.11.2026
Środa

Dziś imieniny: Romana, Tomasza oraz Karoliny
Telefon alarmowy: 112

GAZETA LUBUSKA

Redaktor naczelny
Jakub Pikulik
Z-ca redaktora naczelnego
Robert Gromadzki
Wydawcy
Michał Olszański,
Jacek Drumowicz

www.gazetalubuska.pl

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

POLSKA PRESS GRUPA

Wydawca Polska Press Sp. z o.o.
ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa,
tel. 22 201 44 00, fax: 22 201 44 10
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.gazetalubuska.pl/tresci i w zgodzie z postanowieniami niniejszego regulaminu.

Komentarz dnia



Jarosław Miłkowski:
Czy centrum musi zamierać?

Z centrum Gorzowa powoli, stopniowo, ale jednak, znikają kolejne punkty handlowe i usługowe. Widać to choćby po deptaku Sikorskiego. Lokal po gruzińskiej restauracji stoi pusty od miesięcy. Zniknęła też wschodnia piekarenka. A jeśli chodzi o pustostany przy Hawelańskiej, to już nawet nie ma co wspominać. Biznes wyniósł się już lata temu, a teraz dołączył do niego punkt u zbiegu z Wełnianym Rynkiem (vis-à-vis dawnego Trolla).

Gdy bywam w innych miastach, często także za granicą, takiego exodusu biznesu z ich centrum nie widzę. Gdy za pośrednictwem internetu patrzę na inne miasta w Europie, jest wręcz przeciwnie: widzę, że serca miast tętnią życiem. Zastanawiam się wówczas, co poszło u nas nie tak. Czy to przez rosnące koszty pracy i podnoszoną nieustannie płacę minimalną? A może przez to, że cyfrowo wyprzedzamy inne kraje w Europie, a Niemców to pod tym względem bijemy na głowę. Kupujemy przez internet, zamiast iść do kina, włączamy serwisy streamingowe. I w ogóle zamiast rozmawiać z drugim człowiekiem, wolimy wpatrywać się w ekran smartfona.

Mając świadomość, jak pustoszeją centra polskich miast z zaskoczeniem, zdziwieniem, ale też trochę z podziwem spoglądam na gorzowską Letnią. Kultowa przed laty kawiarnia z dwadzieścia kilka miesięcy stała zamknięta. Teraz lokal wynajął zagraniczny biznesmen i szykuje się do otwarcia. Przed wejściem poustawiał kilkadziesiąt krzesełek i stolików. Trudno nie odnieść wrażenia, że oczekiwania frekwencyjne ma iście europejskie. Z zainteresowaniem będę obserwował, czy mu się uda. Miasto, w którym gwar ludzi zagłusza odgłosy samochodów, zawsze jest mi bliższe sercu, niż to, w którego centrum około godziny szesnastej nie ma już prawie żywej duszy.

AUTOPROMOCJA

Prenumeruj „Gazetę Lubuską”

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

POGODA

dziś
11°C/5°C

jutro
8°C/4°C

ZIELONA GÓRA

Kasia chce żyć bez strachu przed kolejnym zachorowaniem

Eliza Gniewek-Juszczak

– Nie proszę o cud, proszę o możliwość leczenia – podkreśla Katarzyna Cyran z Zielonej Góry. Koszt leczenia na najbliższe lata to 325 tys. zł, z tego ok. 121 tysięcy potrzeba na pierwszy najważniejszy rok.



FOT. ARCH. RODZINNE

- Jestem Kasia, mam 47 lat. Jestem żoną i mamą dwóch córek. Kocham ruch, naturę i góry. Uwielbiam te chwile, kiedy po długiej wędrówce docieram na szczyt, patrzę przed siebie i czuję, że świat jest piękny - mówi o sobie Katarzyna Cyran i opisuje zbiórkę, tym razem zorganizowaną dla niej samej.

Wielu zielonogórzan zna Kasię, która od zawsze wierzy, że dobro wraca, dlatego przez lata sama pomagała - wspierała różne zbiórki i akcje, współorganizowała licytacje charytatywne. Nie spodziewała się, że przyjdzie dzień, kiedy sama będzie musiała prosić o wsparcie.

Jest aktywnym morsem, lubi biegać i w ten sposób również angażowała się w pomoc innym. Nagle pojawił się jednak agresywny, hormonozależny rak piersi. Wyniszczające leczenie - 12 wlewów cytostatyku, cztery cykle „czerwonej chemii”, operacja i 20 naświetleń radioterapii - przyniosło efekt i przez półtora roku Kasia cieszyła się normalnością. W czerwcu potwierdzono niestety wznowę miejscową choroby.

Zielonogórzanka zawsze chętnie brała udział w akcjach pomocy, dzisiaj sama jej potrzebuje

- Mój rak ma III stopień złośliwości, a poszerzone badania molekularne guza wykryły dodatkowo mutację w genie TP53, co sprawia, że nowotwór jest wyjątkowo agresywny i oporny na standardowe leczenie. Ryzyko kolejnego nawrotu jest bardzo duże - wyjaśnia zielonogórzanka i apeluje: - Chcę żyć! Bez strachu przed kolejnym zachorowaniem.

Teraz przed nią najtrudniejsza droga w życiu. - Nie proszę, żeby ktoś przeszedł ją za mnie. Proszę tylko, żebyś pomógł mi iść dalej. Z całego serca dziękuję za każdą pomoc, udostępnienie i twoją obecność - podkreśla.

Łączny koszt leczenia i zabezpieczenia jej przyszłości na najbliższe lata to 325 tys. zł, z czego ok. 121 tys. zł musi zgromadzić na pierwszy, kluczowy rok. Osiem tysięcy złotych kosztuje jeden 28-dniowy cykl leku celowanego, który zmniejsza ryzyko kolejnego nawrotu o około 30 proc.; 312 tys. zł to całkowity koszt trzyletniej terapii tym preparatem, a 13 tysięcy złotych stanowią niezbędne koszty towarzyszące: pilna, przedlekowa odbudowa zębów zniszczonych chemią (9 tys. zł) oraz specjalistyczna fizjoterapia pooperacyjna (4 tys. zł).

Przekaż 1,5 procenta podatku: Numer KRS: 0000358654, Cel szczegółowy: Katarzyna Cyran, 112852.

FORUM CZYTELNIKÓW

Michał z Londynu
Odnośnie artykułu w sprawie znikających lubuskich porodówek. Każda kobieta chce rodzić blisko domu. I to jest rozsądne, zdrowe podejście. Lada chwila w ogóle porodówki nie będą potrzebna, przejdziemy na tryb zdalny - porody w domu.

Dariusz z Zielonej Góry
Mam nadzieję, że system podnoszonych słupków na deptaku od strony ul. Bankowej zostanie naprawiony. Od strony ul. Kasprowicza i Kupieckiej były już naprawy. Nie trzeba nikogo przekonywać po tragedii w Krakowie, jak ważne jest bezpieczeństwo w każdym mieście. Nie możemy dopuszczać do tego, aby wjazd samochodami był dopuszczony dla każdego.

Marcin z Sulechowa
W sprawie wyludniania Lubuskiego. Sam mam ciszę i spokój, żonę, pracę i dziecko, ale młodym współczuję. 95 proc. z nich nie ma czego tu szukać. Ceny z kosmosu, wyzysk pracodawców. Uciekajcie, póki możecie, niemal wszędzie będzie lepiej.

Krzysztof z Zielonej Góry
Odnośnie artykułu o wyludnianiu się województwa. Uważam, że wystarczy wybrać się na dworzec w niedzielę wieczorem, gdy odjeżdżają pociągi do Wrocławia i Szczecina. Widać, jakie tłumy wyjeżdżają.

Iwona z Gorzowa:
W wieku mediach widzę materiały o świątecznych akcjach pomocowych dla osób. I przyszedł mi do głowy pomysł, żebyśmy my sami też zaczęli pomagać innym. Nie trzeba dużo wydawać. Przecież czasem wystarczy dać komuś opakowanie ptasiego mleczka, by tej drugiej osobie zrobiło się ciepło na sercu, że ktoś o nim pamięta. Pomagać może też emeryt emerytowi. Nie wszyscy mają niskie emerytury. Są tacy, którzy mają je wysokie. Oni też mogą pomóc.

eprasa.pl dc394f5e2d

Lubuskie

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

REGION

Boiska, szatnie i hale - plon wizyty Ministra Sportu

Jakub Pikulik, Mateusz Pojnar

92 mln złotych otrzymało Województwo Lubuskie z Ministerstwa Sportu i Turystki na inwestycje w infrastrukturę sportową. Nowe inwestycje powstały w Trzcielu, Nowym Miasteczku, Zielonej Górze, Kłodawie.

Poniedziałek dla ministra sportu i turystyki Jakuba Rutnickiego zaczął się od wizyty w Trzcielu. Gmina doczekała się swojego pierwszego orlika. Dzięki temu po raz pierwszy dzieci i młodzież nie muszą znać boiska z opowieści rówieśników z innych gmin. Z Trzciela minister Jakub Rutnicki udał się na drugi kraniec województwa lubuskiego.

Przystankiem, na którym się zatrzymał, było Nowe Miasteczko. Tu gmina dostała dotacje na dwa zadania. Szef resortu sportu otwierał tam orlika przy ul. Marcinkowskiego. Inwestycja polegała na wymianie nawierzchni na płycie boiska, nawierzchni poliuretanowej, piłkochwytów i siatek. Wszystko kosztowało ponad 1,2 mln zł, dofinansowanie z ministerstwa wyniosło 500 tys. zł, a reszta to wkład własny gminy. Drugie zadanie to budowa boiska na terenie Publicznej Szkoły Podstawowej im. Jana Pawła II w Borowie Wielkim. W miejscu boiska jeszcze rok temu rosły drzewa i krzewy. Teraz nowy obiekt ma 44 na 28 metrów. Powstała nawierzchnia ze sztucznej trawy zasypana piaskiem kwarcowym. Boisko jest wyposażone w dwie bramki do piłki ręcznej, zestaw do siatkówki i koszykówki, tablicę, obręcz i siatkę, bramki do tchoukballa oraz piłkochwyty. Teren ogrodzono, a wokół prowadzą nowe chodniki. W pobliżu stanęły też ławki, kosze na śmieci i stojaki na rowery. Pojawiło się również oświetlenie i monitoring.

Wartość tego zadania to 1,4 mln zł. Ministerstwo dało 390 tys. zł, województwo lubuskie - również 390 tys. zł, a gmina - 630 tys. zł. Przypomnijmy: młodzież trenuje w Borowie tchoukball i odnosi sukcesy. Drużyna zajęła drugie i trzecie miejsce na mistrzostwach Europy w Szwajcarii, a teraz - jako jedna z czterech ekip ze Starego Kontynentu - dostała się na mistrzostwa świata w Singapurze, które odbędą się w lipcu przyszłego roku. Tymczasem minister sportu i turystyki w iście sportowym tempie przemieścił się z Nowego Miasteczka do Zielonej Góry.

Tu w Zespole Szkół Sportowych otworzył halę sportową wybudowaną za prawie 9 mln zł. W ramach programu „Olimp" dotacja z ministerstwa wyniosła 3,8 mln zł. Obiekt, w którym mogą trenować siatkarze, piłkarze ręczni, koszykarze i piłkarze, jest jednym z najnowocześniejszych w województwie lubuskim. W hali mogą prowadzić zajęcia aż trzy grupy sportowców jednocześnie. Są tu nowe szatnie, łącznie z osobną dla osób niepełnosprawnych.

- Tworzymy najlepsze warunki, aby dzieci i młodzież mogły w komfortowych warunkach uprawiać te dyscypliny sportu - mówił minister Jakub Rutnicki.

Zapowiedział też nowe programy wspierające infrastrukturę sportową oraz zachęcał do składania wniosków o dotacje do Ministerstwa Sportu i Turystyki.

- 92 mln zł to kwota, jaką pozyskano na inwestycje w Lubuskiem. Ważne jest to, aby nowe boiska, szatnie i hale powstawały w najmniejszych gminach i żeby każde dziecko, obojętnie gdzie mieszka, miało takie same warunki do uprawiania sportu - stwierdził minister sportu i turystyki.

Najbardziej zadowolony był dyrektor Zespołu Szkół Sportowych Przemysław Grabiec, który odebrał sprzęt sportowy z rąk ministra Jakuba Rutnickiego, wojewody lubuskiego Marka Cebuli, członka zarządu województwa lubuskiego Łukasza Poryckiego i prezydenta Zielonej Góry Marcina Pabierowskiego.

- Będziemy chcieli pozyskać kolejne środki na rozwój sportu w Zielonej Górze - zadeklarował prezydent Zielonej Góry Marcin Pabierowski.

W podgorzowskiej Kłodawie minister sportu ogłosił cztery kolejne radosne informacje dla regionu. Po milionie złotych dostanie Kłodawa i klub Warta Gorzów na budowę nowych szatni przy swoich boiskach. Ta w Kłodawie ma mieć 470 metrów kwadratowych powierzchni.

W budynku znajdą się dwie szatnie z prysznicami, pomieszczenie dla trenerów, miejsce na magazynowanie sprzętu sportowego oraz toalety dla zawodników i kibiców.

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 dc394f5e2d

KRÓTKO

Lubuskie

Koniec świata. Niemcy ukradli auto w Polsce i chcieli przejechać nim granicę

Mundurowi z Wadowic zostali powiadomieni o kradzieży samochodu marki Renault Rafale. Wartość pojazdu oszacowano na kwotę ponad 180 tys. złotych. Funkcjonariusze Wydziału Kryminalnego ustalili, że skradzione auto przemieszcza się w stronę granicy z Niemcami. Informację o możliwej trasie przejazdu Renault przekazano jednostkom policji oraz placówkom Straży Granicznej.

W powiecie żarskim, w województwie lubuskim, funkcjonariusze Straży Granicznej zauważyli jadące w kierunku granicy Renault odpowiadające opisowi skradzionego pojazdu. Samochód miał już założone niemieckie tablice rejestracyjne. Gdy funkcjonariusze dali kierującemu sygnał do zatrzymania, ten zjechał na teren jednej ze stacji paliw, gdzie przeprowadzono kontrolę.

W wyniku wspólnych działań zatrzymano trzech obywateli Niemiec w wieku 27, 28 i 44 lat. Za kradzież z włamaniem mężczyznom grozi kara od roku do 10 lat pozbawienia wolności. Odzyskany samochód został przekazany właścicielowi. **TR**

Sulęcin

Na autostradzie zderzyły się cztery pojazdy

Wczoraj na autostradzie A2 w kierunku Poznania, na wysokości miejscowości Pniów (pow. sulęciński), zderzyły się cztery pojazdy. Jedna osoba trafiła do szpitala.

Ze wstępnych ustaleń sulęcińskiej policji wynika, że kierujący busem wjechał w samochód zabezpieczający roboty drogowe. Jadący za nim kierowca prawdopodobnie nie zdążył wyhamować i uderzył w tył busa. Ranny mężczyzna prowadzący busa został przetransportowany do szpitala.

Ruch w stronę Poznania odbywał się z utrudnieniami - samochody osobowe puszczane były pasem awaryjnym. **ŁK**

ZIELONA GÓRA

Pół tysiąca kartek na 103 urodziny dostał płk. Jan Dziewulak

Eliza Gniewek-Juszczak

Żywe lekcje patriotyzmu odbyły się w kilku szkołach w Zielonej Górze i Gorzowie. Na matematyce liczono, ile pan Jan miał lat, kiedy wybuchła II wojna światowa, na wiedzy o społeczeństwie była mowa o tym, komu przyznawany jest order Virtuti Militari.



FOT. MARIUSZ KAPAŁA

Przekazanie życzeń dla płk Jana Dziewulaka

„Dziękuję za Pana odwagę, służbę i przykład dla nas młodszych. Niech każdy dzień przynosi Panu uśmiech i życzliwych ludzi wokół". „Jesteśmy dumni, że mamy takich ludzi w Zielonej Górze" - to niektóre z ponad pół tysiąca życzeń i gratulacji od uczniów. Dwa kartony laurek przekazał szanownemu jubilatowi red. naczelny GL Jakub Pikulik.

- Przeczytamy wszystkie - zapewnił jubilat i podziękował za życzenia.

Pan Jan opowiedział nam swoją historię

Jan Dziewulak urodził się 17 listopada 1923 roku w miejscowości Dziewule. W trakcie II wojny światowej był polskim żołnierzem. Służył w Polskim Wojsku do 1983 roku. Pełnił m.in. stanowisko zastępcy szefa Wojewódzkiego Sztabu Wojskowego w Zielonej Górze. Jest pułkownikiem Polskiego w stanie spoczynku i kawalerem Orderu Wojennego Virtuti Militari. Zanim odwiedziliśmy go w domu w Zielonej Górze, dzień wcześniej spisał drobnym równym pismem, w najważniejszych punktach to, co chciałby nam przekazać. Podzielił się z nami wspomnieniami m.in. z bitwy pod Lenino, przytaczając szczegóły, których próżno szukać w podręcznikach (o tym więcej w wydaniu magazynowym GL). To był czwartek, 12 listopada, dzień po Narodowym Święcie Niepodległości. Do urodzin pana Jana było tylko kilka dni. Skontaktowaliśmy się z zaprzyjaźnionymi szkołami w Zielonej Górze i Gorzowie. Odzew przerósł nasze oczekiwania. W poniedziałek i we wtorek rano odbieraliśmy ich setki.

Poruszająca akcja w szkołach

- Z tej akcji wyszła niezła lekcja historii (bo dzieciaki poznały postać pana Jana), a także lekcja języka polskiego (bo nauczyły się, jak pisze się życzenia, a także niezła lekcja empatii) - opowiada Adriana Borek ze Szkoły Podstawowej nr 13 w Gorzowie, gdzie w akcję życzeń dla pana Jana włączyli się i maluchy z klas I-III, i starsi uczniowie.

Sporą torbę kartek z życzeniami przygotowali także uczniowie z SP4 na gorzowskim Zawarciu. -Dzieci robiły to bardzo chętnie -mówi dyrektor Piotr Talaska. Kartki dzieci robiły w domu, przez weekend i dobrowolnie. A gdy zebrano, je wszystkie, okazało się, że było ich z sześćdziesiąt.

O żywej lekcji patriotyzmu, jaka odbyła się dzięki urodzinom pana Jana w SP nr 14 w Zielonej Górze, mówi dyrektor Sylwia Matuszak.

- Przy tej okazji była również możliwość porozmawiania z dziećmi o tym, że dzięki takim ludziom, jak pan Jan, możemy dziś żyć w wolnym kraju. To osoby, które pamiętają czasy wojny i poświęciły wiele dla naszej wolności. Dzieci chętnie zaangażowały i bardzo przyjemnie spędziły czas. Rozmawiały o człowieku, którego wprawdzie osobiście nie znają, ale dzięki tej inicjatywie poczuły z nim wyjątkową więź -podkreśla dyrektor.

Uczniowie przygotowali kartki

- Wystarczyło jedno hasło - mówi Joanna Nakoneczna, zastępca dyrektora Zespołu Szkół Ekologicznych w Zielonej Górze. - Nauczyciele przedstawiali uczniom różnych klas, zarówno w szkole podstawowej, jak i w liceum, też dzieciom w przedszkolu, postać pana Jana Dziewulaka. Wyświetlali prezentacje na rzutnikach o tym, kim jest i gdzie walczył. Na matematyce wyszło zadanie, pan Jan Dziewulak urodził się w 1923 roku, to ile miał lat kiedy rozpoczęła się II wojna światowa. Na innych lekcjach wyjaśniano, kiedy wręczany jest order Virtuti Militari. Życiorys pana Jana świetnie się wplótł w różne lekcje - relacjonuje dyrektorka.

W SP nr 18 i w Państwowym Liceum Sztuk Plastycznych w Zielonej Górze postać 103-latka przedstawił nauczyciel plastyki Tomasz Daiksler.

- Porozmawialiśmy o tym, czy u kogoś w rodzinie też są osoby takie długowieczne, czy może ich przodkowie również mają doświadczenia wywiezienia na Syberię, czy wyobrażają sobie, jaka to była tragedia dla ludzi i czy ktoś z przodków uczniów był na wojnie - mówi nauczyciel. Kiedy zapytał, czy ktoś chciałby zrobić kartkę dla jubilata, większość szybko i chętnie zgodziła się.

DROBNE

Zdrowie

INNE

UZDRAWIANIE tel. 512 594 490

Usługi

MONTAŻOWE

OKNA, bramy drzwi, roletki, naprawy okien, montaż PlastMat. Tel. 68 470 19 70, Wrocławska 35.

OKNA, rolety, roletki. Montaż-serwis- naprawa. Ptasia 32/7B, tel. 535 530 555

AUTOREKLAMA

strefa EDUKACJI



Edukacja w najwyższym stopniu

strefaedukacji.pl

REKLAMA 0011613418

BURMISTRZ TRZCIELA

informuje,

że w siedzibie Urzędu Miejskiego w Trzcielu został wywieszony wykaz numer 230/2026 dot. nieruchomości przeznaczonych do dzierżawy.

REKLAMA 0011603620

INFORMATOR POGRZEBOWY

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

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

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



eprasa.pl dc394f5e2d

LUBUSKIE

Wśród najsłabiej ocenionych województw

oprac. Michał Korn

W Lubuskiem żyje się dobrze. Mamy dużo zieleni, jeziora, a mimo to województwo się wyludnia, starzeje. I choć z jednej strony jest pięknie, to nie zawsze kolorowo. To jeden z tych rankingów, kiedy nasz region zajmuje miejsca ostatnie od końca.

Wskaźnik Rzetelności Przedsiębiorców, przygotowany przez Rzetelną Firmę i Krajowy Rejestr Długów, uwzględnia trzy kryteria: odsetek firm z zaległościami w danym województwie, średnie zadłużenie jednego przedsiębiorcy wpisanego do KRD oraz kwotę zadłużenia w przeliczeniu na 1000 aktywnych firm. W każdej kategorii województwa otrzymują punkty według zasady: im niższa wartość, tym wyższa punktacja. Suma punktów decyduje o miejscu w rankingu.

- Pierwsze miejsce w rankingu ponownie zajęli przedsiębiorcy z województwa podlaskiego, zdobywając 44 punkty na 48 możliwych. Na drugiej pozycji znaleźli się przedsiębiorcy z Lubelszczyzny z 38 punktami. Kolejne miejsca przypadły Podkarpaciu i Opolszczyźnie, które uzyskały po 34 punkty. Pierwszą piątkę zamykają przedsiębiorcy z województwa świętokrzyskiego z 32 punktami - czytamy w raporcie na temat Wskaźnika Rzetelności Przedsiębiorców.

Podano w nim, że podlascy przedsiębiorcy zawdzięczają prowadzenie dobrym wynikom we wszystkich trzech kategoriach. Na 1000 aktywnych firm przypada tam 2,82 mln zł zaległości, najmniej w Polsce. Długi w KRD ma 7,08 proc. przedsiębiorstw, a średnie zadłużenie jednego z nich wynosi 39,9 tys. zł.

Lubuskie na drugim końcu zestawienia

Na drugim końcu zestawienia ponownie znalazł się Śląsk, którego przedsiębiorcy zdobyli zaledwie 7 punktów. Przedostatnie miejsce zajęło Mazowsze z 12 punktami, a tuż przed nim uplasowały się województwa lubuskie z 14 punktami i kujawsko-pomorskie z 16 punktami. Piątkę najsłabiej ocenionych województw zamyka Pomorze, którego przedsiębiorcy uzyskali 20 punktów.

Wzrosło zadłużenie

Jednak to właśnie woj. lubuskie i jego przedsiębiorcy odnotowali największy spadek w rankingu - przesunęli się z ósmego na czternaste miejsce. Zdobyli 14 punktów wobec 26 w marcu. Odsetek firm z zaległościami prawie się nie zmienił i wynosi obecnie 9,74 proc. Wzrosło jednak średnie zadłużenie jednego przedsiębiorcy z około 41 tys. zł do 46,2 tys. zł. Zwiększyła się również kwota zaległości w przeliczeniu na 1000 aktywnych firm z 3,9 mln zł do 4,5 mln zł.

Śląsk z największymi problemami

- Największe problemy z terminowym regulowaniem zobowiązań widać na Śląsku. Zaległości ma tam 10,88 proc. firm, czyli niemal co dziewiąta. To najwyższy odsetek w kraju. Na 1000 aktywnych przedsiębiorstw przypada prawie 5 mln zł długów, również najwięcej w Polsce. Na Mazowszu kwota ta wynosi 4,79 mln zł, a średni dług jednego przedsiębiorcy sięga 49,3 tys. zł. Wyższe przeciętne zadłużenie mają tylko przedsiębiorcy z Małopolski - czytamy w raporcie.

Zaległości w KRD ma 6,85 proc. firm z Małopolski, co jest drugim najniższym wynikiem w Polsce. Jednocześnie średni dług jednego małopolskiego przedsiębiorcy wynosi 54,4 tys. zł i jest najwyższy w kraju. To między innymi dlatego przedsiębiorcy z tego regionu zajmują dopiero ósme miejsce w rankingu.

Zaległości w innych obszarach Polski

- Odwrotna sytuacja występuje na Warmii i Mazurach. Zaległości ma tam 10,16 proc. przedsiębiorstw, czyli mniej więcej co dziesiąta firma. To trzeci najwyższy odsetek w Polsce. Jednak średni dług jednego przedsiębiorcy wynosi 37,5 tys. zł i jest najniższy w kraju. Przedsiębiorcy z Warmii i Mazur zajmują szóste miejsce, wyprzedzając między innymi Małopolskę - czytamy.

Podobne różnice widać między Podkarpaciem a Zachodniopomorskiem. W pierwszym z tych województw długi ma najmniejszy odsetek firm w Polsce - 6,66 proc., ale przeciętne zadłużenie jednego przedsiębiorcy wynosi 46,9 tys. zł. Z kolei w Zachodniopomorskiem zaległości ma 10,03 proc. firm, lecz średni dług jest znacznie niższy i wynosi 38,1 tys. zł.

Pozycję stracili także przedsiębiorcy z Małopolski, którzy spadli z piątego na ósme miejsce. W poprzednim rankingu zdobyli 34 punkty, a obecnie 27. Ich przeciętne zadłużenie wzrosło z około 44,2 tys. zł do 54,4 tys. zł, czyli o ponad 10 tys. zł.

Rzetelność płatnicza to nie tylko ranking

Za podobną pozycją w zestawieniu mogą kryć się różne problemy z płatnościami. W części województw zaległości dotyczą niewielkiej grupy firm, ale ich długi są wysokie. W innych przedsiębiorców z zaległościami jest więcej, lecz przeciętne zadłużenie pozostaje niższe.

- Przedsiębiorcy często zbyt długo czekają, aż klient sam zapłaci zaległą fakturę. Tymczasem im więcej czasu mija od terminu płatności, tym trudniej może być odzyskać pieniądze. Dlatego nie warto odkładać rozmowy z dłużnikiem. Czasem wystarczy przypomnienie, innym razem trzeba ustalić konkretny termin spłaty. Najważniejsze, żeby reagować szybko, zamiast czekać, aż jedna niezapłacona faktura zamieni się w kilka kolejnych - czytamy.

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 dc394f5e2d

GORZÓW

Na Starym Rynku stanie świąteczna choinka

Jarosław Miłkowski

Za dwa tygodnie na centralnym placu w Gorzowie stanie żywe drzewko bożonarodzeniowe. Jego ustawianie zaplanowano na przedpołudnie 1 grudnia.

- We wtorek 1 grudnia na Starym Rynku stanie żywa choinka, która przez najbliższe tygodnie będzie jednym z najbardziej charakterystycznych symboli świątecznej atmosfery w mieście. Ustawianie drzewka zaplanowano między godziną 10.00 a 12.00 - poinformował wczoraj Wiesław Ciepiela, rzecznik urzędu miasta.

- Podobnie jak w poprzednich latach miejska choinka będzie miała własną historię. Drzewo pochodzi z prywatnej posesji i zostało przekazane miastu przez mieszkańca. To rozwiązanie, z którego Gorzów korzysta od lat. Okazy przeznaczone do wycinki, zamiast od razu zakończyć swój żywot, otrzymują jeszcze jedną, wyjątkową rolę - stają się świąteczną ozdobą miasta - mówi dalej rzecznik magistratu.

Po ustawieniu choinki przychodzi czas na jej dekorowanie. Zwykle odbywa się to w mikołajki, a ozdoby wieszają gorzowskie maluchy.

- W okresie przedświątecznym dekoracje i iluminacje pojawią się również w innych częściach miasta. Na placu Nieznanego Żołnierza, popularnym Kwadracie, tradycyjnie ustawiana jest także świetlna choinka - mówi W. Ciepiela.

GORZÓW

Radny Porwich odszedł z Prawa i Sprawiedliwości

Jarosław Miłkowski

Jarosław Porwich zrezygnował z członkostwa w Prawie i Sprawiedliwości. Podjął się budowy struktur Stowarzyszenia Rozwój Plus Mateusza Morawieckiego w województwie lubuskim

- 17 listopada złożyłem rezygnację z członkostwa w partii Prawo i Sprawiedliwość, a także w klubie radnych tego ugrupowania w gorzowskiej radzie miasta - poinformował nas wczesnym wtorkowym popołudniem Jarosław Porwich. To jeden z bardziej znanych polityków w naszym regionie. W latach 2006–2015 był szefem gorzowskiej Solidarności, później został posłem Kukiz'15. Z PiS-em związał się siedem lat temu.

Jednocześnie radny informuje, że podjął się budowy struktur Stowarzyszenia Rozwój Plus Mateusza Morawieckiego w województwie lubuskim. Jak zaznacza, jego rolą będzie skupienie wokół tej inicjatywy silnego środowiska ludzi, których łączą idea rozwoju Polski, odpowiedzialność za sprawy publiczne i troska o przyszłość regionu.

Decyzja Porwicha oznacza kolejne zmiany w gorzowskiej radzie miasta.

- W najbliższym czasie będę radnym niezrzeszonym. A co później? Sytuacja jest dynamiczna. Wiele może się wydarzyć - mówi polityk „Gazecie Lubuskiej".

GORZÓW

Absurd przy remoncie ulicy. Po naszej interwencji miasto wymieni zniszczone krawężniki

Jarosław Miłkowski

Remont ulicy Piłsudskiego obejmuje 874-metrowy odcinek pomiędzy ul. Czereśniową a rodem Górczyńskim. Roboty rozpoczęły się 21 września, zmierzają już do finiszu, ale... nawet po ich zakończeniu trzeba będzie wykonać dodatkowe prace.



FOT. JAROSŁAW MIŁKOWSKI

Wymiana krawężników zakończyła się tuż przed najbardziej zniszczonymi elementami pobocza.

Przebudowa ulicy obejmuje obie jezdnie - i zachodnią, czyli tę od strony Szkoły Podstawowej nr 13, i wschodnią - od strony kościoła stojącego przy skrzyżowaniu z Czereśniową.

Jeśli chodzi o modernizację jezdni, prace zaczęły się od nitki, która prowadzi w stronę centrum miasta. Wymieniono krawężniki, sfrezowano wierzchnią warstwę asfaltu i położono nową. Dziś roboty w tym miejscu wydają się właściwie zakończone, bo wystarczy tylko namalować oznakowanie poziome.

Kiedy miasto zabierało się za remont ulicy Piłsudskiego, w komunikatach magistratu była mowa, że przebudowa ma objąć odcinek do skrzyżowania z ul. Czereśniową. W rzeczywistości kończy się on jednak nieco wcześniej. Na oko: jakieś kilkanaście metrów przed przejściem dla pieszych pomiędzy pobliską Stokrotką a kościołem.

Gdy prace na tej jezdni zostały zakończone, a robotnicy przenieśli się na nitkę od strony kościoła, okoliczni mieszkańcy aż nie mogli uwierzyć. Oto bowiem wymiana krawężników zakończyła się... tuż przed najbardziej zniszczonymi elementami. Na serio!

Ta część Piłsudskiego powstała w połowie lat 80. i nigdy nie była remontowana. Przez czterdzieści lat krawężniki zdążyły już skruszeć. I gdy nadarzyła się okazja, by je wymienić, to... je pozostawiono. Na tle nowych, które ułożono kilka metrów obok, w oczy kłują jeszcze bardziej niż przed remontem.

W sprawie krawężników jeszcze przed Świętem Niepodległości napisaliśmy do urzędników. Wysłaliśmy zdjęcia zdewastowanego pobocza i zapytaliśmy, co zamierzają z tym zrobić. A ponieważ zdarza się, że w magistracie słyszymy, iż na jakieś prace „nie ma pieniędzy", poprosiliśmy też o podanie kwoty, jaką trzeba byłoby zapłacić za ich wymianę.

- Przy ustalaniu zakresu robót miasto kierowało się stanem istniejącej nawierzchni jezdni i jej konstrukcji. Wymiana krawężników to prace towarzyszące wykonywaniu głównych robót. Na wskazanym w zapytaniu odcinku nawierzchnia ul. Piłsudskiego jest w dostatecznym stanie technicznym i nie została ujęta w zakresie prac przewidzianych do realizacji w ramach prowadzonej inwestycji - tłumaczy brak wymiany krawężników rzecznik miasta Wiesław Ciepiela.

Bijące po oczach zniszczone elementy zostaną jednak wymienione.

- Mając na uwadze stan techniczny wskazanych krawężników, podjęto decyzję o ich wymianie jeszcze w tym roku w ramach prowadzonych przez miasto prac utrzymaniowych. Koszt rozbiórki i ustawienia 1 mb. krawężnika wynosi 188,49 zł brutto - mówi rzecznik magistratu.

Trwająca już dwa miesiące przebudowa obu jezdni powinna zakończyć się niebawem. Na nitce od strony kościoła drogowcy zaczęli już układać wierzchnią warstwę asfaltu. Do położenia jest też nawierzchnia na ścieżce rowerowej, która tutaj powstała. Roboty kosztują 4,91 mln zł, a wykonuje je Eurovia. Jedną z ważniejszych zmian przy okazji przebudowy jest stworzenie przejścia dla pieszych przez obie jezdnie w okolicach skrzyżowań z ulicami Witosa i Chłopickiego.

REKLAMA 0111611552



Organizator GAZETA LUBUSKA
Partner lokalizacyjny Lubuskie Warte zachodu
Partnerzy: Enea Operator, POLREGIO, AMON, TOPMED, Lipowy Zakątek, LAWENDOWY DOM
Partnerzy wspierający: 40 KIERSZNIOWSCY

eprasa.pl dc394f5e2d

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 dc394f5e2d

LIMA

Papież Leon nie zdołał złapać różańca rzuconego z tłumu – przedmiot uderzył go w oko

Kazimierz Sikorski

Dobra passa papieża Leona w chwytaniu przedmiotów rzucanych przez tłumy dobiegła końca – gdy Ojciec Święty przybywał na mszę pożegnalną w Peru, jeden z rzuconych w jego stronę przedmiotów (prawdopodobnie różaniec) uderzył go w okolice oka.

Papież, kończąc 11-dniową podróż po Ameryce Południowej, dał się poznać jako osoba o zręcznych dłoniach; podczas jego wizyt wierni często rzucają w jego stronę różne przedmioty.

Zdarzało się mu już łapać pluszowe maskotki czy flagi, a podczas audiencji na Placu św. Piotra w Rzymie zatrzymał się nawet, by przyjąć pizzę podarowaną mu przez grupę osób z Chicago.

Jednak w ostatnim dniu podróży, jadąc papamobile. nie zdołał schwytać przedmiotu rzuconego przez tłum zgromadzony w bazie lotniczej w Limie. Na zdjęciach i nagraniach widać, jak papież przeciera oko po tym, jak w jego stronę rzucono przedmiot – stało się to w momencie, gdy pozdrawiał wiernych w drodze na mszę.

Dziennikarka telewizji peruwiańskiej Fatima Massadolid zapytała papieża, jak odbiera ten gest i czy rozumie, że ludzie w Peru kochają Ojca Świętego i przez różne gesty bliskości pragną tę miłość wyrażać.

„Serdeczność Peruwiańczyków, także tej osoby, która z wielką wiarą chciała po prostu podarować mi różaniec, to coś, co pozostaje w sercu... Może także w oku...” – odpowiedział Leon XIV.

Papież Leon XIV zakończył w poniedziałek podróż apostolską do Ameryki Południowej i ze stolicy Peru – Limy, wrócił do Rzymu. 11-dniowa podróż do Urugwaju, Argentyny i Peru była najdłuższa z dotychczasowych podróży Leona XIV w ciągu półtora roku jego pontyfikatu. Ostatnim punktem podróży była papieska msza w bazie lotniczej w Limie, w której uczestniczyło około 1,5 miliona ludzi.



FOT. X

Podczas przejazdu papamobile w Limie ktoś z tłumu rzucił w kierunku Leona XIV różańcem

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”.

PRAGA

Pociągi zderzyły się przed dworcem w Pradze. Wielu rannych

oprac. Anna Nagel

Co najmniej 46 osób zostało rannych w zderzeniu dwóch pociągów osobowych, do którego doszło we wtorek rano w Pradze. Wypadek na kilka godzin sparaliżował ruch kolejowy w Czechach.

Do kolizji doszło na wiadukcie przed wjazdem na praski dworzec główny. Składy poruszały się wolno i dlatego obrażenia większości poszkodowanych nie są poważne – poinformowała czeska straż pożarna.

Ciężko ranni zostali przewiezieni do praskich szpitali; są wśród nich maszyniści obu pociągów – poinformowało pogotowie ratunkowe.

– Wśród poszkodowanych w zderzeniu pociągów w Pradze nie ma obywateli Polski – przekazał rzecznik MSZ w Warszawie Maciej Wewiór.

Według straży pożarnej nie było potrzeby używania specjalistycznego sprzętu przy wyprowadzaniu pasażerów z pociągów, które się nie wykoleiły. Akcja ratunkowa na miejscu zdarzenia została już zakończona.

Wypadek spowodował wstrzymanie ruchu kolejowego; pociągi dalekobieżne skierowano na inne dworce w mieście. Po trzech godzinach odjazdy i przyjazdy z dworca głównego zostały częściowo wznowione.

W czerwcu 2024 r. w Pardubicach, w środkowych Czechach, w czołowym zderzeniu pociągu osobowego i towarowego zginęły cztery osoby, a 27 odniosło rany. W listopadzie 2025 r. w zderzeniu dwóch składów pasażerskich w pobliżu Czeskich Budziejowic na południu kraju 40 osób zostało rannych. PAP

BERLIN

Wyciek dokumentów dotyczących Deutsche Banku

oprac. Anna Nagel

Ponad 15 mln wewnętrznych dokumentów Deutsche Banku trafiło do ponad 50 redakcji. Ujawniają związki z rosyjskimi oligarchami i podejrzane transakcje otoczenia Epsteina.

Według „Der Spiegel” ujawnione dokumenty mogą stanowić największy znany wyciek danych bankowych na świecie. Materiały przekazane mediom przez sygnalistów pochodzą głównie z działów Deutsche Banku zajmujących się przestępczością finansową oraz klientami i transakcjami wysokiego ryzyka. W śledztwie „Inside Deutsche Bank” brały udział m.in. ZDF, „New York Times”, „Financial Times” i „Le Monde”.

Dokumenty wskazują, że w 2021 r. bank rozszerzył działalność w Rosji mimo wcześniejszych ostrzeżeń nadzoru i wykrycia podejrzanych przepływów, z których mogli korzystać oligarchowie związani z Władimirem Putinem.

Pod koniec 2020 r. bank obsługiwał co najmniej 46 rosyjskich oligarchów, w tym Romana Abramowicza, a krótko przed inwazją na Ukrainę udzielał wielomilionowych pożyczek Sbierbankowi.

Ujawniono również ponad 3 tys. podejrzanych transakcji Jeffreya Epsteina i jego otoczenia na ok. 580 mln dolarów. Deutsche Bank uznał przyjęcie Epsteina za błąd i zapewnił, że współpracował z organami nadzoru. Od 2019 do 2025 r. miał wydać dodatkowe 7 mld euro na systemy kontroli.

eprasa.pl dc394f5e2d

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 dc394f5e2d

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 dc394f5e2d

KUCHARZ ROKU MIEJSCE I

Magdalena Tymeczko

Zwyciężczynią kategorii Kucharz Roku w skali całego naszego województwa została Magdalena Tymeczko (Atelier Pychotka, Chełmsko). Wykonuje swój zawód od ponad 25 lat! Ta przygoda zaczęła się od rozpoczęcia szkoły gastronomicznej. - Okazało się, że jest to moja pasja i hobby - wspomina nasza Mistrzyni Smaku.W pracy ceni sobie szeroką możliwość kreowania nowych smaków. - Największą satysfakcją zawodową jest to, jak klienci wracają i chwalą moją pracę - opisuje.
W życiu prywatnym Magdalena Tymeczko jest osobą pogodną, uśmiechniętą, a także otwartą na nowe wyzwania i znajomości. - Ogólnie mam mało wolnego czasu, ale jak już go mam, to lubię podróżować - mówi o swoim sposobie spędzania wolnych dni. Wyróżnienie w Mistrzach Smaku 2026 jest dla niej dalszą motywacją do pracy i tworzenia nowych potraw.

MIEJSCE II

Marcin Kwiecień



Marcin Kwiecień (Didim Restauracja, Żary) już w technikum gastronomicznym po lekcjach chodził do pierwszej pracy. Zaczynał od drobnych prac kuchennych, z czasem było więcej obowiązków, co go zaintrygowało. - Najbardziej cenię sobie to, że pracując na kuchni, można odkrywać nowe smaki, tworzyć różne kompozycje dań. Degustować, smakować, próbować i tworzyć swoje autorskie dania. A największą satysfakcję daje mi oczywiście zadowolenie gości po spróbowaniu moich dań, potraw. Ogromnie cieszy mnie to, gdy ktoś osobiście podejdzie do mnie i podziękuję za tak dobre jedzenie. Wtedy wiem, że to, co robię, ma sens - mówi.

MIEJSCE III

Damian Samsel



Damian Samsel (Restauracja ANKA, Słubice) pracę zaczął w szkole zawodowej. Od przyuczenia do zawodu pracuje w nim do dziś, to już ponad 20 lat. - Największą satysfakcją jest zadowolenie klientów i uśmiechy na ich twarzach ,gdy są zadowoleni z posiłków, które przygotowuję - mówi. Ceni sobie, że praca pozwala mu poznawać nowe smaki, łączyć różne potrawy ze sobą. Prywatie uwielbia grać w piłkę nożną, lubi gry komputerowe. Wyróżnienie jest dla niego wielkim zaskoczeniem. - Jestem bardzo wdzięczny za to wyróżnienie i mogę dziękować każdemu, kto pomógł mi to osiągnąć - mówi nasz laurat.

KELNER ROKU MIEJSCE I

Błażej Gębski



Błażeja Gębskiego (Restauracja Neo, Międzyrzecz) przygoda z gastronomią zaczęła się w 2006 roku, gdy miał praktyki zawodowe z technikum w nieistniejącej już Restauracji Piastowskiej. - W tym miejscu zafascynowałem się obsługą gości zarówno indywidualnych, jak i na przyjęciach. Z biegiem lat i zmianami miejsca moja fascynacja nie minęła - wspomina. Najbardziej ceni sobie kontakt z ludźmi. - Uwielbiam, kiedy są uśmiechnięci, radośni, żartują. Mnie nie trzeba dwa razy zachęcać. Uśmiecham się i żartuję razem z nimi. Lubię również wyzwania. Motywuje mnie, kiedy przyjęcia są nieszablonowe, gdy wymagają kreatywności. Jednym zdaniem, czuję się jak ryba w wodzie na sali restauracyjnej - opisuje. W wolnym czasie, kiedy nie pochłaniają go obowiązki domowe, uwielbia się wyciszyć na świeżym powietrzu - spacerując po lesie na grzybobraniu lub siedząc nad wodą z wędką w ręce .

MIEJSCE II

Kristina Zahorulko



Kristina Zahorulko (Amici Restauracja Włoska, Gorzów Wlkp.) dzięki gastronomii poznała mnóstwo ciekawych osób i nauczyła się pracy z ludźmi, radzenia sobie w stresujących sytuacjach oraz tego, jak ważna jest dobra atmosfera w zespole. - Dziś, po około czterech latach w branży, mogę powiedzieć, że gastronomia dała mi ogromne doświadczenie i nadal jest miejscem, w którym cały czas uczę się czegoś nowego - mówi. W tej pracy najbardziej ceni kontakt z ludźmi: rozmowy z gośćmi, poznawanie nowych osób i możliwość spotkania naprawdę różnych charakterów. Każdy dzień jest inny - i właśnie to najbardziej jej się podoba.

MIEJSCE III

Weronika Kowalczyk



Dobry kelner to wizytówka lokalu, gospodarz i doradca gości, a nie tylko osoba, która podaje posiłki do stolika. W tym fachu znaczenie ma również miłe usposobienie, takt, grzeczność i podejście z sercem do klienta, by chciał wracać. Właśnie tacy kelnerzy mogli liczyć na nominację, a najpopularniejsi na zwycięstwo w wielkim plebiscycie gastronomicznym Mistrzowie Smaku. Zdobywczynią trzeciego miejsca w tej kategorii w skali całego naszego województwa została profesjonalna, ale także uśmiechnięta i przesympatyczna Weronika Kowalczyk (Pizzeria Restauracja MAFIA, Żary).

BARMAN/BARISTA ROKU MIEJSCE I

Gracjan Kalinowski



Gracjan Kalinowski z firmy Coffee Hunter Palarnia Kawy w Zielonej Górze w branży jest od 2019 roku. - Zaczęło się, gdy miałem 16 lat. Złapałem wtedy swoją pierwszą pracę sezonową w gastro, potem przeszedłem przez różne punkty i stanowiska, a od około 3 lat pracuję jako barista - mówi. Miał w pewnym momencie chwilę przerwy i spróbował sił w innej branży, ale szybko zrozumiał, że to nie dla niego. - Żadna inna praca nie dawała mi takiej frajdy jak gastro. Wróciłem za bar świadomie, bo po prostu uwielbiam kontakt z ludźmi, energię na serwisie i tę atmosferę, której nie da się podrobić nigdzie indziej - wyjaśnia. Największą satysfakcję daje mu zadowolenie ludzi. - Niektórzy mogą myśleć, że moja rola sprowadza się po prostu do wydania kawy, ale to absolutnie nie tak. Najważniejszy jest dla mnie bezpośredni kontakt - podkreśla.

MIEJSCE II

Oleksandra Huliaieva



Podobno 50 proc. sukcesu restauracji to kuchnia, a pozostałe 50 proc. to obsługa. Kelner jest swoistą wizytówką lokalu. Jest frontmenem, który wita gości, rozmawia z nimi i nawiązuje specyficzny kontakt na kilka godzin, a często towarzyszy im także podczas ważnych uroczystości. Ten kontakt jest bardziej pogłębiony - a gdy jest dobry, jest godny nominacji do plebiscytu Mistrzowie Smaku i wyrazów uznania ze strony głosujących. A ci uznali, że drugie miejsce w tej kategorii w skali województwa należy do Oleksandry Huliaievy (Restauracja-Hotel Neo, Międzyrzecz).

MIEJSCE III

Oliwia Pić



Oliwia Pić pracuje jako barmanka w Wartowni w Gorzowie Wielkopolskim. - Moja przygoda z zawodem zaczęła się zupełnie przypadkowo, pięć lat temu, jak powstała Wartownia. Były wtedy wakacje, więc postanowiłam tam się zatrudnić - wspomina. Uważa, że dobry barman powinien się cechować na pewno uśmiechem na buzi, żeby nie odstraszać klienta, a także szybkością, by tak sprawnie realizować zamówienia, by nie było długich kolejek. Wyróżnienie w akcji ocenia jako bardzo miłe, a w czasie trwania akcji czuła, że ludzie ją wspierają.

eprasa.pl dc394f5e2d

MISTRZ SŁODKOŚCI ROKU MIEJSCE I

Natalia Kamińska



Natalii Kamińskiej (Tortoweczarowanie, Bodzów) przygoda z cukiernictwem zaczęła się w dzieciństwie. Piekła dla babci jej ulubione rogaliki z serem, później ciasta do kawy, wypieki na każde święta - i ciągle ją do tego ciągnęło. - Szukałam cały czas nowych przepisów. Każdy przepis przerabiałam po swojemu, zresztą do tej pory to ze mną zostało. Zdarza się, że szukam pomysłów na coś nowego i od razu widzę, że z tego przepisu nic nie wyjdzie. Nie tylko lubię to, co robię. Ja to po prostu kocham - mówi zwyciężczyni. Chyba największą satysfakcję sprawia jej wiadomość od klienta z wiadomością, że było pyszne: - To jest dla mnie najcudowniejsza nagroda. Świadomość tego, że nie jest to masowy wypiek. Do każdego tortu, ciasta podchodzę z dużym szacunkiem, a to w tym wszystkim jest najważniejsze. Docenienie tego, co się robi, żeby później można było usłyszeć, że goście byli zachwyceni. To jest najpiękniejsze.

MIEJSCE II

Tetiana Omelchenko



„Jestem cukierniczką i tworzę artystyczne torty oraz wyjątkowe desery na najważniejsze chwile w życiu. Specjalizuję się w tortach okolicznościowych, słodkich stołach i nowoczesnych deserach, łącząc estetykę z najwyższą jakością i wyjątkowym smakiem. Prowadzę również szkolenia cukiernicze, dzieląc się swoją wiedzą, doświadczeniem i pasją. Wierzę, że każdy deser to nie tylko słodkość, ale także część wyjątkowej historii stworzonej z sercem" - opisuje zdobywczyni drugiego miejsca w województwie Tetiana Omelchenko (Cake by Tetiana, Gorzów Wielkopolski).

MIEJSCE III

Marta Januszewska



Marta Januszewska (Marta Nienazarta, Gorzów Wlkp.) mówi, że w jej domu rodzinnym pieczenie było czymś naturalnym, właściwie w każdy weekend jej rodzice przygotowywali jakieś ciasto czy ciasteczka. Kiedy wyjechała za granicę, zaczęło jej tego bardzo brakować. Zaczęła więc dzwonić do mamy i taty z pytaniami: „Jak zrobić to ciasto?", „Pamiętasz te ciasteczka? Podasz mi przepis?". I tak zaczęło się jej pieczenie na odległość: najpierw dla siebie, później dla znajomych. Z czasem przerodziło się to w coś więcej. Potem wróciła do Gorzowa i tutaj zaczęła wszystko od nowa, krok po kroku budując swoją cukierniczą drogę. Z wielkim sukcesem!

MENEDŻER GASTRONOMII ROKU MIEJSCE I

Maja Bałuszek



Maja Bałuszek (Cali Cafe Kalinowscy, Żagań) w Cali Cafe zaczęła pracować w ostatniej klasie liceum, po ukończeniu 18 lat. - Zostałam zatrudniona na stanowisku kelnerki i już po dwóch miesiącach awansowałam na stanowisko menedżera, którego wcześniej w ogóle nie było w kawiarni. Od dziecka marzyłam o własnej kawiarni, więc praca ta umożliwiła mi realizowanie moich pomysłów, co spotkało się z aprobatą ze strony szefostwa - wspomina. Z wykształcenia jest prawnikiem i pracuje w kancelarii notarialnej. Praca w Cali Cafe miała być zajęciem do czasu ukończenia liceum, udało się jednak ją połączyć ze studiami we Wrocławiu, a następnie i z pracą zawodową. Z czego czerpie największą satysfakcję? - Zdecydowanie z uśmiechu i zadowolenia naszych gości - mówi. Podkreśla, że Cali Cafe to miejsce z prawdziwie rodzinną atmosferą. Zależy im, aby każdy, kto przekracza ich próg, czuł się w pełni zaopiekowany.

MIEJSCE II

Katarzyna Staniecka-Marek

W ramach plebiscytu Mistrzowie Smaku 2026 wybieraliśmy również Menedżera Gastronomii Roku. To niezwykle ważne i często trudne stanowisko. Wymaga nie tylko zdolności organizacyjnych, menedżerowie często muszą pracować na wielu stanowiskach jednocześnie, co czyni ten zawód ciekawym, a osoby, które go wykonują na nudę z pewnością nie mogą narzekać. Drugie miejsce w tej kategorii w skali całego naszego województwa zajęła Katarzyna Staniecka-Marek, która w tegorocznej edycji naszego wielkiego plebiscytu gastronomicznego reprezentowała swoją Restaurację Stacja w Kożuchowie.

MIEJSCE III

Gracjan Mielcarek



Gracjan Mielcarek (HOALU, Słubice) swój zawód wykonuję od około 2,5 roku, ale jego przygoda z gastronomią zaczęła się wcześniej, w Berlinie, gdzie pracował w sklepie z bubble tea. To właśnie tam po raz pierwszy zauważył, jak dużą satysfakcję daje mu kontakt z gośćmi. - Szczególnie zapamiętałem momenty, kiedy widziałem uśmiech osoby, której smakował przygotowany przeze mnie napój. Wtedy zacząłem rozumieć, że gastronomia to dla mnie nie tylko przygotowywanie jedzenia czy napojów, ale przede wszystkim tworzenie doświadczenia, które może sprawić komuś przyjemność - wspomina nasz laureat.

RESTAURACJA ROKU MIEJSCE I

Restauracja Caro

„Kuchnia pełna zapachu, dobrego smaku i miłości! Smacznego!" - tak się przedstawia na swoim firmowym Facebooku Restauracja Caro (Wołogoszcz, Wołogoszcz 3). Lokal to zwycięzca kategorii Restauracja Roku w plebiscycie Mistrzowie Smaku 2026 w skali całego naszego województwa. Już po raz kolejny odebrał swoją nagrodę w tej akcji. „To dla nas ogromne wyróżnienie i dowód na to, że pasja, jakość oraz serce wkładane w każde danie naprawdę mają znaczenie. Dziękujemy naszym Klientom za zaufanie, wsparcie i wszystkie miłe słowa, to także Wasza nagroda!" przekazywali, dziękując z całego serca. Wyróżnia ich domowa kuchnia i autentyczny smak polskich potraw. W każde danie wkładają staranność i pasję, dzięki czemu posiłki Mistrzów Smaku zostają w pamięci gości na długo.

MIEJSCE II

Restauracja-Hotel Neo



Restauracja-Hotel Neo (Międzyrzecz, Malczewskiego 2) to nowoczesny i przyjazny hotel, w którym działa wyróżniona w naszej akcji restauracja, która przez cały dzień serwuje smaczne dania kuchni polskiej i międzynarodowej. To lokal z możliwością organizacji imprez okolicznościowych na wysokim poziomie wraz z noclegiem. Nasi laureaci byli ogromnie wdzięczni za nominację do Mistrzów Smaku („należała się", komentowali klienci), jak również za każdy oddany głos i wygraną. To dla nich ogromne wyróżnienie i motywacja do dalszego działania.

MIEJSCE III

Hoalu

Hoalu (Słubice, Chopina 15A) działa od 2019 roku. - Od początku chcieliśmy stworzyć miejsce, które nie będzie po prostu kolejną restauracją, ale lokalem z własnym charakterem, do którego ludzie przychodzą nie tylko coś zjeść, ale i dobrze spędzić czas - opisuje Gracjan Mielcarek. Ich kuchnia opiera się przede wszystkim na smakach azjatyckich i fusion. W menu ważne miejsce zajmuje sushi, ale lubią też łączyć różne inspiracje, eksperymentować ze smakami i wprowadzać nowe pomysły. Nie chcą zamykać się w jednej sztytywnej formule. Gastronomia cały czas się zmienia, a oni razem z nią.

eprasa.pl dc394f5e2d

BAR/BISTRO/JADŁODAJNIA ROKU MIEJSCE I

Real Port Bistro

Real Port Bistro (Słubice, os. Przemysłowe 4B) działa na terenie stacji benzynowej i przyciąga klientów wysoko ocenianymi daniami, które przyciągają i podróżnych, i miejscowych. A co serwują w zwycięskim barze? A na przykład krem kalafiorowy i kotlet schabowy w sosie kurkowym z ziemniakami i surówką; zupę chłopską oraz tortillę z kurczakiem i warzywami albo barszcz ukraiński i gołąbki w sosie pomidorowym. Obiady oferują na miejscu lub na wynos. Dodatkowe atrakcje? Weekendowe grillowanie. Zwycięstwo w Mistrzach Smaku to dla całego zespołu Real Port Bistro ogromne wyróżnienie i przede wszystkim piękne potwierdzenie tego, że to, co robi każdego dnia, ma sens. Dodał, że ten sukces jest nie tylko załogi, ale również tych, którzy odwiedzają bistro każdego dnia, wracają po swoje ulubione dania, polecają rodzinie i znajomym, czyli razem z zespołem tworzą historię Real Port Bistro.

MIEJSCE II

Pierogarnia „Pełny Brzuszek”

Poznajcie Pierogarnię „Pełny Brzuszek” (Sulechów, Armii Krajowej 94A). - Jesteśmy kameralną knajpeczką działającą od prawie dziewięciu lat. Stawiamy na kulinarne rzemiosło. Każdy pieróg lepimy ręcznie, a nasze codzienne menu przygotowujemy prosto z serca - dokładnie tak, jak u mamy - opisuje Teresa Kupś. Przekazuje, że Wasze zaufanie jest dla nich najważniejsze, a codziennie wizyty to dla nich najlepszy dowód na to, że „Pełny Brzuszek” to nie tylko nazwa, ale i obietnica, którą spełniają każdego dnia. - Wpadajcie do nas po domowe ciepło i pyszne jedzenie - zachęca pani Teresa.

MIEJSCE III

Rumdul Kuchnia Khmerska

Trzecie miejsce w skali naszego województwa w kategorii Bar/Bistro/Jadłodajnia Roku zajął lokal Rumdul Kuchnia Khmerska (Żary, Podchorążych 11A). Brzmi egzotycznie i aż się chce zapytać: ale jaka to kuchnia? Już odpowiadamy: Rumdul serwuje autentyczną kuchnię khmerską, czyli narodową kuchnię mieszkańców Kambodży (w menu są obecnie jednak także potrawy kuchni polskiej). Potrawy z Azji Południowo-Wschodniej bardzo zasmakowały Lubuszanom. Podkreślają, że są smaczne, lekkie, a dodatkowo obsługiwała ich przesympatyczna właścicielka.

KAWIARNIA/CUKIERNIA ROKU MIEJSCE I

Kubek Cafe



Kubek Cafe (Zielona Góra, Sikorskiego 86) to stosunkowo nowe miejsce na gastronomicznej mapie Zielonej Góry, a już zwyciężyło w tegorocznej edycji plebiscytu Mistrzowie Smaku, ciesząc się uznaniem głosujących. To kawiarnia stworzona z myślą o kliencie. - Celem naszym jest zadbanie o to, aby każdy odwiedzający czuł się oczekiwany. Aby przychodząc do nas, wracał jak do starych znajomych - przekazuje w imieniu Kubek Cafe Klaudia Krzszczyk. Nasi zwycięzcy mają wysokiej jakości produkty od lokalnych producentów. Ich kawa jest wypalana na Podlasiu w palarni Kofimatic, a wypieki rzemieślnicze pochodzą od zaprzyjaźnionej Ciasteczkowo Zakręcone. Są też przekąski na słono, jak kanapki na chlebie orkiszowym od piekarni Zdrowy Bochen: - Każdego witamy z uśmiechem i chętnie doradzamy w wyborze menu. Zapraszamy do odwiedzenia kafejki.

MIEJSCE II

iGizmo

iGizmo (Żagań, Jarzębinowa 15A) to kawiarnia, ale przede wszystkim zaopatrujący ją zakład piekarniczo-cukierniczy. Wyróżnia ich to, że ich produkty powstają na oczach klientów, ponieważ halę sprzedaży od hali produkcji nie oddzielają żadne ściany. Nie mają w zakładzie i nie używają polepszaczy, stosują głównie tradycyjne receptury. iGizmo to również wspaniały zespół i jego godna wyróżnienia współpraca z lokalną społecznością. I to właśnie ta kawiarnia zajęła drugie miejsce w skali całego naszego województwa w kategorii Kawiarnia/Cukiernia Roku w plebiscycie Mistrzowie Smaku 2026.

MIEJSCE III

Bonbon Kawa Ciastko Lody

Bonbon Kawa Ciastko Lody (Nowa Sól, Głowackiego 8F/11) działa od 2025 roku, ale zaczęła się dużo wcześniej: od marzeń i przekonania, że chcą stworzyć miejsce, w którym sami z przyjemnością spędzaliby czas. - Dziś możemy powiedzieć, że jest to nie tylko nasza praca, ale przede wszystkim rodzinne przedsięwzięcie, w które każdy z nas wkłada kawałek siebie - przekazuje Marta Sawicka. Od początku postawili na własną produkcję. Sami robią lody i ciasta, które później trafiają do ich witryny. Nie szukają drogi na skróty. Wybierają składniki wysokiej jakości i chcą wiedzieć, co znajduje się w ich produktach.

PIZZA ROKU MIEJSCE I

Amici - Restauracja Włoska

Amici - Restauracja Włoska (Gorzów Wielkopolski, Myśliborska 19) to miejsce stworzone z miłości do Włoch, ludzi oraz dobrego jedzenia. Nasi zwycięzcy specjalizują się w autentycznej pizzy neapolitańskiej, focacciach - włoskich kanapkach, świeżych wypiekach, doskonałej kawie oraz starannie wyselekcjonowanych włoskich delikatesach. Przekazują, że pracują na najwyższej jakości składnikach i tradycyjnych recepturach, łącząc włoską autentyczność z nowoczesnym podejściem. Amici po włosku znaczy przyjaciele, dlatego tworzą przestrzeń spotkań, rozmów i celebracji codziennych chwil. „Twoje miejsce spotkań. Poczuj La Dolce Vita” - zachęcają nasi zwycięzcy na swoim firmowym Facebooku, zapraszając do siebie - miejsca stworzonego z myślą o ludziach ceniących jedzenie przygotowane tak, jak robi się to na południu Europy.

MIEJSCE II

Diverso



Lokal, który został zdobywcą drugiego miejsca w skali całego naszego województwa w kategorii Pizza Roku, to Diverso (Sława, Ogrodowa 2a). Nasi laureaci oferują pizzę z menu, ale informują, że uwielbiają przygotowywać te smaczne placki również we współpracy z klientami, bo są otwarci na nowe, kreatywne pomysły. To właśnie ich propozycje mogą zainspirować naszych laureatów do powstawania nowych, niepowtarzalnych smaków. Nazywają je „pizzami fantazyjnymi”, bo każda z nich jest wyjątkowa i stworzona według wyobraźni ich klientów.

MIEJSCE III

Forman Del Villaggio

„Moi drodzy. W moim food trucku macie autentyczny włoski produkt przywieziony i opatentowany z Neapolu. Każda pizza robiona jest z moich rąk. Precyzja,powtarzalność, smak i zapach jest zawdzięczane najwyższym i najlepszym produktom dostarczanych przez dostawców z Italii” - tak przedstawia się nasz laureat, czyli Forman Del Villaggio (Żary, Kadłubia 57B). Menu jest krótkie, ale zwięzłe i zgodne z włoską sztuką kulinarną. „A pizza jest przepyszna” - oceniają klienci, którzy licznie wsparli swojego ulubieńca głosami. .

eprasa.pl dc394f5e2d

LODY ROKU MIEJSCE I

Cali Cafe Kalinowscy



Cali Cafe Kalinowscy (Żagań, Rynek 26) przedstawia nam się wierszem: „W samym centrum pięknego Żagania, w Rynku przy Ratuszu Cali Cafe się wyłania. Od 13 lat słodkości oferuje, tutaj każdy dobrze się czuje. Lody, szarlotka, gofry, drinki i deserki i miła obsługa naszej małej kafejki nastroje Gościom poprawiają, dlatego tak chętnie nas odwiedzają. Za wszystkie głosy dziękujemy serdecznie, z takimi Gośćmi wiedzie nam się bajecznie. Obiecujemy jeszcze więcej słodkości, by zadowolony był każdy z Gości. Do Cali Cafe niezmiennie zapraszamy, z pysznościami na wszystkich czekamy”.

W takiej samej formie zwycięzcy przedstawiali nam się podczas trwania plebiscytu („Gdy na lody masz ochotę, do nas wpadaj po pysznotę! Gałka, dwie czy nawet trzy - najlepszy smak znajdziesz właśnie tu i Ty!”), który później wygrali w swojej kategorii Lody Roku 2026 w całym naszym województwie.

MIEJSCE II

Bonbon Kawa Ciastko Lody



Bonbon Kawa Ciastko Lody (Nowa Sól, Głowackiego 8F/11) to lodziarnio-kawiarnia, za którą stoi rodzina. Mama to serce lodowej produkcji. - Tworzy nasze lody i pomaga ogarniać formalności, bez których nawet najlepsza gałka nie trafiłaby do witryny - mówi Marta Sawicka. Starsza córka prowadzi lokal, piecze ciasta i na co dzień trzyma wszystkie nitki w swoich rękach. Młodsza córka pomaga w organizacji i jest „chłodnym okiem”. Tata to człowiek od zadań specjalnych, gotowy pojawić się zawsze, gdy potrzebny jest pomysł, rozwiązanie albo mały cud. Jest też partner starszej córki. Wspiera, pomaga, buduje, naprawia, działa.

MIEJSCE III

Budka z Lodami u Kulki



Pyszne smaki, pełen profesjonalizm i ogromna frajda z robienia tego, co robią, bo kochają to robić. Tacy własnie są zdobywcy trzeciego miejsca w naszym województwie w kategorii Lody Roku w naszym wielkim plebiscycie gastronomicznym Mistrzowie Smaku 2026. To wyróżnienie to motywacja do tworzenia jeszcze lepszych smaków i miejsca, do którego jeszcze bardziej chce się wracać.

A Lody z Budki z Lodami u Kulki (Krosno Odrzańskie, Parkowa) wielu sprawiają radość smakiem i cofają do wspaniałych lat beztroskiego dzieciństwa

BURGER ROKU MIEJSCE I

Burgerownia PasiBrzuch

Burgerownia PasiBrzuch (Słubice, Mickiewicza 1A) słynie z burgerów, autorskich sosów oraz chrupiących, maślanych bułek. W ofercie są również m.in. wrapy, sałatki, zestawy żeberek, deski mięs oraz desery i świeżo robione lemoniady. Klienci chwalą szczególnie wystrój lokalu, miłą obsługę, nieprzypadkowość potraw serwowanych na tacach oraz jakość składników. Burgerownia PasiBrzuch wprowadza także menu okolicznościowe, sezonowe, dostosowane do pory roku i kalendarza. Lokal organizuje imprezy urodzinowe , imieninowe oraz różne uroczystości. Nasi zwycięzcy dostarczają posiłki pod drzwi klienta. W lokalu istnieje możliwość płatności kartą, BLIK-kiem oraz gotówką. PasiBrzuch serwuje również zestawy dziecięce (to pociecha komponuje swoje wybrane pozycje do konsumpcji). Burgerownia słynie także z ręcznie robionych pierogów z rozmaitymi farszami, serwuje również rozmaite śniadania.

MIEJSCE II

Bartek Burger

Bartek Burger (Radzyń, Słoneczna 49) to doświadczenie jedzenia w urokliwej scenerii wyjątkowych smaków. Ich burgery są przygotowywane z doskonałego mięsa według specjalnej autorskiej receptury, dzięki czemu mają swój wyjątkowy smak. W karcie można znaleźć burgery klasyczne, ostre, z bekonem, smażonym serem, a także z kotletem wołowym lub wegetariańskim. Do wyróżnionych burgerów można dodać stekowe frytki, frytki z batatów lub zakręconą frytę. Laureaci drugiego miejsca w kategorii Burger Roku zapewniają, że czekają na klientów nie tylko z pysznymi burgerami, ale też z szerokim uśmiechem.

MIEJSCE III

Mr Bulb Street Food

Mr Bulb Street Food (Sława, Odrodzonego Wojska Polskiego 19) to food truck, w którym sympatyczna, uśmiechnięta ekipa ma świeże mięso i warzywa oraz podbijające smak dodatki, z których tworzą swoje oryginalne kombinacje burgerów. Do każdej potrawy dorzucają swoją pasję i duszę, jaką wkładają w to, co robią.

„Food truck powstał z ogromnej pasji do gotowania. Znajdziecie u nas burgery wołowe, z kurczakiem a także vege” - opisują nasi laureaci, zdobywcy trzeciego miejsca w skali całego Lubuskiego, na swoim firmowym Facebooku.

KEBAB ROKU MIEJSCE I

KebsHub

KebsHub (Nowa Sól, Witosa 16) powstał z prostego założenia: robić kebab tak, jak sami chcieliby go jeść. Bez przypadkowych składników, bez chodzenia na skróty. Mówią, że najważniejsze jest dla nich mięso: prawdziwe, w płatach, krojone bezpośrednio z rożna. Ich znakiem rozpoznawczym jest karkówka w marynacie miodowo-musztardowej, która daje KebsHubowi charakterystyczny smak i ma odróżniać od klasycznych kebabów z mielonego mięsa. Do tego dochodzą świeże warzywa przygotowywane na bieżąco, dobrze dobrane sosy i dodatki, które pozwalają każdemu skomponować posiłek po swojemu. W menu są bułki, tortille i boksy, a oferta cały czas się rozwija. Nie chcą jednak rozbudowywać jej dla samej liczby pozycji. Każda nowość musi pasować do tego, czym jest KebsHub i - przede wszystkim - dobrze smakować.

MIEJSCE II

Buła Lubuska

Buły Lubuskiej (Świebodzin, os. Widok 22) wielką dumą i specjalnością jest kebab serwowany w wielu różnych postaciach. Królową menu jest oczywiście tytułowa „Buła Lubuska” - idealnie wypieczona, chrupiąca bułka po brzegi wypełniona soczystym, doskonale doprawionym mięsem i świeżymi warzywami. Dla fanów klasyki przygotowują kebab w doskonale zwiniętej tortilli, a dla tych, którzy wolą celebrować posiłek na miejscu - obfite i estetycznie podane dania na talerzu. Niezwykłą popularnością cieszy się też box, czyli kultowy „bity z frytkami” lub chrupiącą surówką.

MIEJSCE III

Kebab u Yogiego

„Kebab u Yogiego to miejsce tworzone z pasji do dobrego jedzenia już od 10 lat. Od dekady serwujemy mieszkańcom Zielonej Góry i okolic świeże, smaczne kebaby, stawiając na wysoką jakość składników, uczciwe porcje i przyjazną obsługę. To dzięki Wam możemy rozwijać się i robić to, co kochamy. Jeśli cenicie nasz smak i chcecie docenić 10 lat naszej pracy, oddajcie głos na Kebab u Yogiego w plebiscycie Mistrzowie Smaku Dziękujemy za zaufanie i każde oddane głosowanie!” - napisał podczas trwania akcji Kebab u Yogiego (Zielona Góra, Sienkiewicza 5B) i finalnie zajął w niej III miejsce.

eprasa.pl dc394f5e2d

LAUREACI PLEBISCYTU MISTRZOWIE SMAKU 2026

KUCHARZ ROKU	
Gorzów Wielkopolski i powiat gorzowski	**Daniel Pelechaty**, Siedem Smaków Obiady Domowe & Catering, Gorzów Wielkopolski
Zielona Góra	**Arkadiusz Sadkowski**, Delikatesy Bistro Lemonia, Zielona Góra
powiat krośnieński	**Bartosz Łagowski**, Przedszkole nr 2, Krosno Odrzańskie
powiat międzyrzecki	**Magdalena Tymeczko**, Atelier Pychotka, Chełmsko
powiat nowosolski	**Anna Borowczyk**, Restauracja Siostrzyczki, Nowa Sól
powiat słubicki i powiat sulęciński	**Damian Samsel**, Restauracja ANKA, Słubice
powiat strzelecko-drezdenecki	**Agnieszka Olejniczak**, Catering Dekoracje Olejniczak, Strzelce Krajeńskie
powiat świebodziński	**Monika Lisiewicz**, Kuchnia w Starej Drukarni, Świebodzin
powiat zielonogórski	**Teresa Kupś**, Pierogarnia Pełny Brzuszek, Sulechów
powiat zielonogórski	**Mirosław Dec**, Decowa manufaktura, Karszyn
powiat żagański	**Marcin Kwiatkowski**, NO i FAJNIE restauracja i cocktail bar, Szprotawa
powiat żarski	**Marcin Kwiecień**, Didim Restauracja, Żary

KELNER ROKU	
Gorzów Wielkopolski i powiat gorzowski	**Kristina Zahorulko**, Amici Restauracja Włoska, Gorzów Wielkopolski
Zielona Góra	**Karolina Muniak**, Miasto Food& Friends, Zielona Góra
powiat krośnieński	**Martyna Chojnowska**, Pizzeria U Zeusa, Gubin
powiat międzyrzecki	**Błażej Gębski**, Restauracja Neo, Międzyrzecz
powiat nowosolski	**Karla Kowalewska**, Trattoria-Pizzeria U Profesora, Nowa Sól
powiat strzelecko-drezdenecki	**Patryk Urbaniak**, Chata Za Wsią, Błotnica
powiat świebodziński	**Kacper Dłużak**, Niebo w Gębie, Świebodzin
powiat wschowski	**Oliwia Kowalczyk**, Hot Chicken, Wschowa
powiat zielonogórski	**Renata Gulak**, Restauracja Hotel Texicana, Kalsk
powiat żagański	**Aleksandra Wojtkowiak**, Figaro, Szprotawa
powiat żarski	**Weronika Kowalczyk**, Pizzeria Restauracja MAFIA, Żary

RESTAURACJA ROKU	
Gorzów Wielkopolski	**Restauracja Tajka**, Gorzów Wielkopolski, Łazienki 6
Zielona Góra	**Es la passion**, Zielona Góra, Lisowskiego 2
Zielona Góra	**My Thai**, Zielona Góra, Mickiewicza 3
powiat gorzowski	**Azyl**, Mironice, Mironice 21
powiat krośnieński	**BOSKO Restaurant**, Gubin, Dąbrowskiego 23
powiat krośnieński	**Palmiarnia Restauracja Pizzeria**, Gubin, Platanowa 23
powiat międzyrzecki	**Restauracja-Hotel Neo**, Międzyrzecz, Malczewskiego 2
powiat nowosolski	**Restauracja Siostrzyczki**, Nowa Sól, Głowackiego 8/2
powiat słubicki	**Hoalu**, Słubice, Chopina 15A
powiat strzelecko-drezdenecki	**Restauracja Caro**, Wołogoszcz, Wołogoszcz 3
powiat wschowski	**Restauracja Sławianka**, Sława, Nowy Rynek 9
powiat zielonogórski	**ES-SUSHI**, Sulechów, Kościuszki 35
powiat żagański	**Tropik**, Żagań, Rynek 8/1 9
powiat żarski	**Pizzeria Restauracja MAFIA**, Żary, Broni Pancernej 11

BAR/BISTRO/JADŁODAJNIA ROKU	
Zielona Góra	**Bistro Obiadek**, Zielona Góra, Ochla-Kożuchowska 1
powiat międzyrzecki	**SORBA - knajpa**, Skwierzyna, Międzyrzecka 14H
powiat słubicki	**Real Port Bistro**, Słubice, os. Przemysłowe 4B
powiat zielonogórski	**Pierogarnia Pełny Brzuszek**, Sulechów, Armii Krajowej 94A
powiat żarski	**Rumdul Kuchnia Khmerska**, Żary, Podchorążych 11A

KAWIARNIA/CUKIERNIA ROKU	
Zielona Góra	**Kubek Cafe**, Zielona Góra, Sikorskiego 86
powiat nowosolski	**Bonbon Kawa Ciastko Lody**, Nowa Sól, Głowackiego 8F/11
powiat słubicki	**Palarnia Kawy Elephant Coffee**, Słubice, Jedności Robotniczej 16/2A
powiat zielonogórski	**Piekarnia Cukiernia Placek**, Sulechów, al. Niepodległości 41
powiat żagański	**iGizmo**, Żagań, Jarzębinowa 15A
powiat żarski	**Cafe-Bar Agrykola**, Żary, Wrocławska 7-9

LODY ROKU	
Gorzów Wielkopolski	**Artisan**, Gorzów Wielkopolski, Targowa 9
Region 2	**Budka z Lodami u Kulki**, Krosno Odrzańskie, Parkowa
Region 3	**Bonbon Kawa Ciastko Lody**, Nowa Sól, Głowackiego 8F/11
Region 4	**Cali Cafe Kalinowscy**, Żagań, Rynek 26

PIZZA ROKU	
Gorzów Wielkopolski	**Amici - Restauracja Włoska**, Gorzów Wielkopolski, Myśliborska 19
Zielona Góra	**Manufaktura Pizzy**, Zielona Góra, al. Wojska Polskiego 112
Region 1	**Wykręcona Pizza**, Ośno Lubuskie, Kościuszki 1
Region 2	**Pizzeria U Zeusa**, Gubin, Obrońców Pokoju 21
Region 3	**Diverso**, Sława, Ogrodowa 2a
Region 4	**Forman Del Villaggio**, Żary, Kadłubia 57B

BARMAN/BARISTA ROKU	
1. miejsce	**Gracjan Kalinowski**, Coffee Hunter Palarnia Kawy, Zielona Góra
2. miejsce	**Oleksandra Huliaieva**, Restauracja-Hotel Neo, Międzyrzecz
3. miejsce	**Oliwia Pić**, Wartownia, Gorzów Wielkopolski

MISTRZ SŁODKOŚCI ROKU	
1. miejsce	**Natalia Kamińska**, Tortoweczarowanie, Bodzów
2. miejsce	**Tetiana Omelchenko**, Cake by Tetiana, Gorzów Wielkopolski
3. miejsce	**Marta Januszewska**, Marta Nienazarta, Gorzów Wielkopolski

MENEDŻER GASTRONOMII ROKU	
1. miejsce	**Maja Bałuszek**, Cali Cafe Kalinowscy, Żagań
2. miejsce	**Katarzyna Staniecka-Marek**, Restauracja Stacja, Kożuchów
3. miejsce	**Gracjan Mielcarek**, HOALU, Słubice

BURGER ROKU	
1. miejsce	**Burgerownia PasiBrzuch**, Słubice, Mickiewicza 1A
2. miejsce	**Bartek Burger**, Radzyń, Słoneczna 49
3. miejsce	**Mr Bulb Street Food**, Sława, Odrodzonego Wojska Polskiego 19

KEBAB ROKU	
1. miejsce	**Kebshub**, Nowa Sól, Witosa 16
2. miejsce	**Buła Lubuska**, Świebodzin, os. Widok 22
3. miejsce	**Kebab u Yogiego**, Zielona Góra, Sienkiewicza 5B

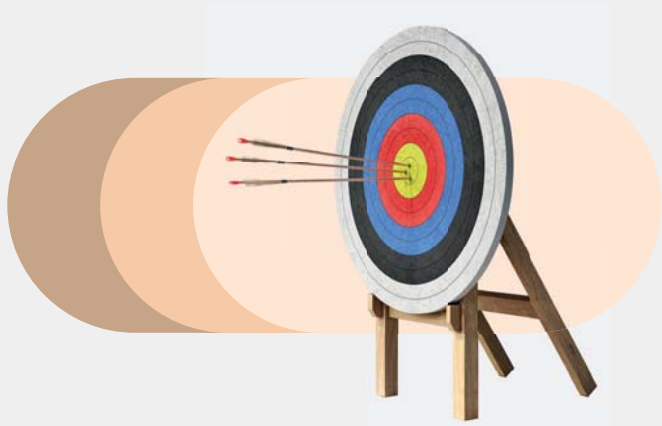
AUTOREKLAMA

Polecamy →

strefa BIZNESU.pl

Know-how w dobrym biznesie

strefabiznesu.pl



eprasa.pl dc394f5e2d

AUTOREKLAMA

Wszystkie smaki kuchni

stronakuchni.pl



Strona Kuchni

eprasa.pl dc394f5e2d

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 dc394f5e2d

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 dc394f5e2d

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 dc394f5e2d

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:
gazetalubuska.pl/gwiazdeczki

MALUSZKI do lat 2



Lena Borkowska, powiat gorzowski



Antoni i Stanisław Pietrucha, Gorzów Wielkopolski



Zofia Zembik, powiat żarski



Karol Augulewicz, powiat wschowski



Adrian Leon Filajecki, powiat krośnieński



Róża Kaśków, powiat zielonogórski



Antoni Tomys, Zielona Góra



Viktor Triasko, powiat słubicki



Milan Chajduk, powiat międzyrzecki



Lilianna Budek, powiat nowosolski

DZIEWCZYNKI i CHŁOPCY od lat 2



Nikodem Kacprzak, powiat słubicki



Zuzia Kielarska, powiat słubicki



Laura Kowalik, powiat gorzowski



Janek Jeznach, powiat zielonogórski



Lena Jańczewska, powiat żagański



Mia Budek, powiat nowosolski



Sophia Singh, powiat sulęciński



Tymoteusz Żaglewicz, powiat świebodziński



Mia Rosół, Gorzów Wielkopolski



Leon Wantuch, powiat krośnieński

eprasa.pl dc394f5e2d

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 dc394f5e2d

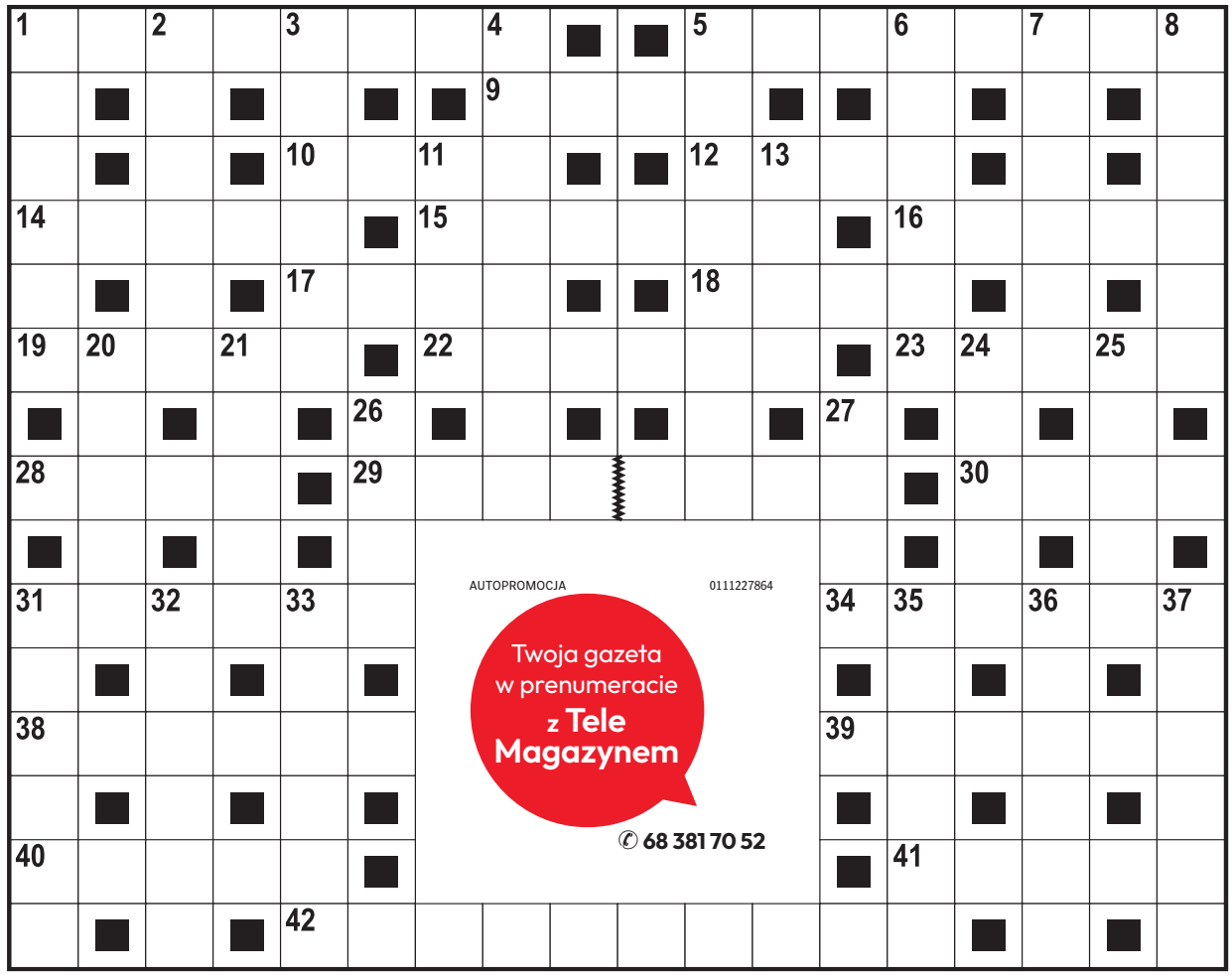
KRZYŻÓWKA NR 178

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.

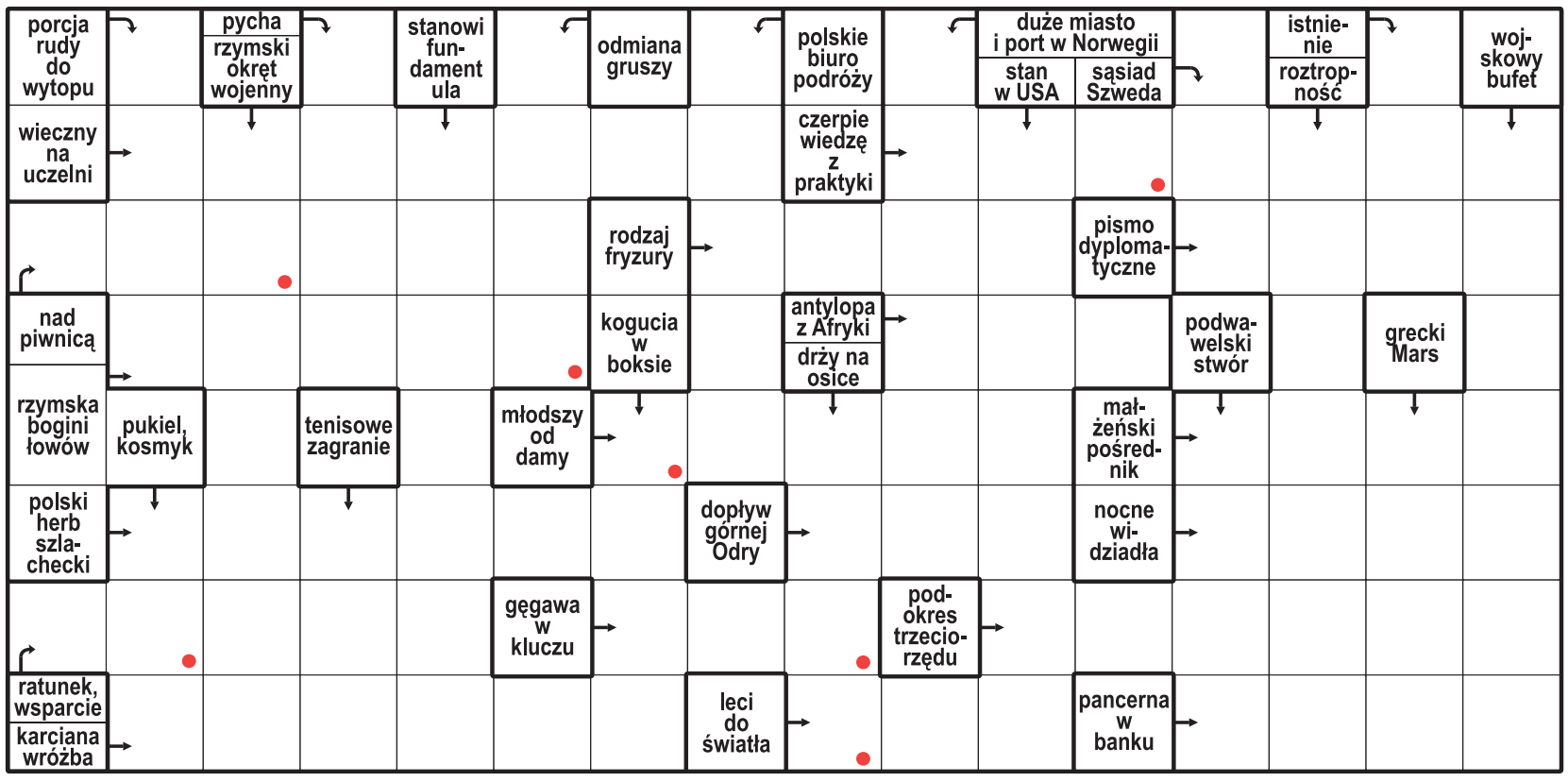


AUTOPROMOCJA 0111227864
Twoja gazeta w prenumeracie z Tele Magazynem
✆ 68 381 70 52

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 dc394f5e2d

SKOKI NARCIARSKIE

Sezon rusza w Lillehammer. 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 norweskim Lillehammer 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 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 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?



FOT. HUANG WEI/XINHUA NEWS/EAST NEWS

W tej chwili liderem reprezentacji Polski jest Kacper Tomasiak

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

Ze słów trenera Macieja 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 trenera 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 Jürgena 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.©℗

KRÓTKO

Siatkówka

W derbach Słubiczanie pokonali Gorzowian

Wyniki lubuskich zespołów w II lidze mężczyzn: grupa III – 9. kolejka: PGE Akademia Siatkówki Stilon Gorzów - KS As Słubice 1:3, Bielawianka Bester Bielawa - Olimpia Sulęcin 1:3, Gwardia Wrocław - BS Żagań WKS Sobieski Żagań 3:1, MLKS Volley Gubin - Chełmiec Wałbrzych 1:3, BTS Bolesławiec - Astra Nowa Sól 2:3. Sytuacja Lubuszan w tabeli: 4. Astra – 19 pkt. (sety 25:15), 5. Olimpia – 15 pkt. (19:16), 6. KS As – 15 pkt. (16:17), 9. Sobieski – 9 pkt. (14:20), 10. Volley – 8 pkt. (13:21), 11. Stilon – 5 pkt. (8:23).

Tenis stołowy

Lubuscy juniorzy i kadeci rywalizowali w Drzonkowie

Z udziałem niemal stu zawodników w hali WOSiR-u w Drzonkowie rozegrany został drugi lubuski turniej Grand Prix juniorów i kadetów, w którym prym wiedli zawodnicy ZKS-u Zielona Góra i Gorzovii Gorzów.

Wyniki – juniorki: 1. Marlena Grobelna, 2. Lena Grobelna (obie ZKS Zielona Góra), 3. Hanna Fidrych (Gorzovia Gorzów), 4. Zofia Kasprowicz (ZKS); **juniorzy:** 1. Maciej Błaszczyk (ZKS), 2. Oliwier Babiak (KU AZS UZ Zielona Góra), 3. Tobiasz Główczyk (ZKS), 4. Miłosz Grocholski (ZKS); **kadetki:** 1. Natalia Szczęsny (Gorzovia), 2. Hanna Kaciunka (ZKS), 3. Zofia Kasprowicz (ZKS), 4. Hanna Fidrych (Gorzovia); **kadeci:** 1. Tobiasz Główczyk (ZKS), 2. Aleksander Effenberg (ZKS), 3. Natan Kania (ZKS), 4. Olivier Głowacki (ZKS).

* W najbliższą niedzielę w drzonkowskim ośrodku (w małej sali) rozegrany zostanie kolejny lubuski turniej Grand Prix. Tym razem rywalizować będą młodzicy i seniorzy. Pierwsi z wymienionych rozpoczną gry o godz 10.00, a ich starsi koledzy o 12.30.

Tenis stołowy

Medal mistrzostw Europy w grze mieszanej był blisko

W tureckim Nevsehir rozegrane zostały mistrzostwa Europy do 13 lat, w których rywalizował m.in. wychowanek zielonogórskiego ZKS-u – Jakub Błaszczyk. Zawodnik z Grodu Bachusa był podporą reprezentacji polskiej w turnieju drużyn mieszanych, w którym Polacy sklasyfikowani zostali na piątym miejscu. W turnieju singlistów Zielonogórzanin odpadł we wcześniejszej fazie rozgrywek, ale bliski był wywalczenia medalu w rywalizacji mikstów, w której wspólnie z Hanną Kufel (MKS Czechowice-Dziedzice) dotarli do ćwierćfinału.

Tenis stołowy

Zielonogórzanka trzecia w Grand Prix Polski

Z udziałem ponad trzystu zawodników, w tym tylko dwoje Lubuszan, w Makowie rozegrany został trzeci turniej Grand Prix Polski masters. Na najniższym stopniu podium zameldowała się Emilia Kijok z Zielonej Góry, która rywalizowała w kategorii 40-49 lat. **(cekon, rk)**

eprasa.pl dc394f5e2d

SPORT

• **Dziś w 7. kolejce spotkań Tauron Ligi, siatkarze Stilonu Gorzów** zmierzą się z Bogdanką LUK Lublin. Początek meczu w Arenie Gorzów o godz. 20.30. Transmisja TV w Polsacie Sport.

WYŚCIGI SAMOCHODOWE

Udany finisz sezonu lubuskiego mistrza Formuły 4. „Szkoda, że to już koniec”

Cezary Konarski

Lubuski mistrz kierownicy – Piotr Orzechowski – udanie zakończył sezon 2026 w Brytyjskiej Formule 4. Zawodnik z Kostrzyna nad Odrą tegoroczną rywalizację zamknął na torze Brands Hatch (Grand Prix). W jednym z wyścigów, po raz trzeci w cyklu, finiszował na punktowanym miejscu.

Piotr Orzechowski prezentował solidne tempo i wywalczył dwa finisze w czołowej piętnastce, za każdym razem zyskując względem pozycji startowych.



FOT. MAT.PRAS/CHRIS DITTMANN RACING

Piotr Orzechowski (w bolidzie z nr 40) tegoroczny sezon w Formule 4 zakończył na torze Brands Hatch

Pracowity i trudny początek

18-letni kierowca w sesjach treningowych pokonał 34 okrążenia toru. Odczucia miał mieszane, ponieważ pozycje 28. i 27. nie odzwierciedlały rzeczywistego tempa. Na Brands Hatch pojawiły się problemy z konfiguracją bolidu, co nie do końca pozwoliło Polakowi uzyskać odpowiednio konkurencyjnego czasu. Ale w kwalifikacjach udało się poprawić błędy i włączyć do walki o wyższe lokaty. Stawka zacieśniła się, Piotr Orzechowski zajął 19. miejsce, ale strata do Top 15 wyniosła około 0,2 sekundy, a do Top 10 - 0,3.

Wynik z czasówki wzbudził jednak spory niedosyt. Drugi najlepszy czas dawał 23. pole startowe do pierwszego wyścigu, co utrudniało zadanie. Kierowca z Kostrzyna nad Odrą przejechał bezbłędny wyścig, ale pozwoliło to zyskać tylko jedną lokatę, zajął 22. pozycję. W klasyfikacji debiutantów był to rezultat dający 8. miejsce.

Z punktami i blisko podium w Rookie Cup

Do drugiego wyścigu Piotr Orzechowski świetnie wystartował z 19. pola, udało mu się przebić na 14. miejsce, co w sumie dało pięć punktów do klasyfikacji generalnej. W rankingu debiutantów ten bardzo dobry wynik dał 6. lokatę.

Przebieg trzecich zawodów był bardzo podobny. Start z 19. miejsca i awans o kilka pozycji. W tym przypadku kierowca Chris Dittmann Racing wywalczył 15. miejsce, co przekuł w 4. lokatę w klasyfikacji debiutantów. Kolejne podium w Rookie Cup było bardzo blisko. Mimo wszystko, po poprzedniej rundzie na słynnym torze Silverstone National, był to kolejny mocny akcent w wynikaniu Piotra Orzechowskiego.

Finalnie sezon 2026 Lubuszanin zakończył z 15 punktami i 29. miejscem w klasyfikacji kierowców. Do „generalki” Rookie Cup, Polak zebrał 94 „oczka” i wywalczył 9. lokatę.

Piotr Orzechowski: Czuję, że walczyłbym o coś więcej

- Ze zmagań na Brands Hatch GP jestem zadowolony. Oczywiście chciałoby się więcej, ponieważ wcześniej walczyłem o wyższe pozycje – mówił Piotr Orzechowski. - Tutaj utrudnieniem była czasówka, w której, mimo ciągłej walki z setupem, byłem w grupie walczącej o Top 10. Dwa finisze w Top 15 cieszą mnie, ponieważ pokazują, że mam potencjał na walkę w pierwszej połowie stawki. Kolejne podium w Rookie Cup było bardzo blisko, szkoda, że nie udało się po nie sięgnąć, jak na Silverstone. Cieszą mnie bardzo punkty za drugi wyścig. Brałem udział w wielu walkach i tempo pozwalało na więcej. Aż szkoda, że sezon 2026 zakończył się, ponieważ czuję, że walczyłbym o coś więcej. Mieliśmy w tym roku też sporo pecha, zwłaszcza ze startami, przez co uciekło kilka szans na Top 10 i podium w Rookie.

Plany na sezon 2027 jeszcze nie są znane

Piotr Orzechowski był jedynym Polakiem ścigającym się w Brytyjskiej Formule 4. Każdy start przyniósł mu sporo nauki, ponieważ był to dla niego pierwszy pełny sezon. W ubiegłym roku pojechał tylko trzy rundy, które bardzo pomogły mu w przejściu z kartingu do single-seaterów. Plany kierowcy z Kostrzyna nad Odrą na sezon 2027 nie zostały jeszcze wyklarowane, obecnie są trakcie przygotowań. Team zawodnika zapowiedział, że chce jak najszybciej zaplanować starty na kolejny rok.©℗

KICKBOXING

Hanna Wysocka mistrzynią! Rafał Gąszczak z brązowym medalem

Cezary Konarski

Dwa medale mistrzostw Europy w kickboxingu zdobyli wojownicy z Zielonej Góry. Po złoto sięgnęła Hanna Wysocka, a brązowy medal wywalczył Rafał Gąszczak. Oboje rywalizowali w formule kick light.

Hanna Wysocka to utytułowana zawodniczka klubu SKF Boksing, w Skopje tytuł mistrzyni Europy wywalczyła w wadze pow. 70 kg. W finałowym pojedynku pokonała Włoszkę Giorgię Carozzi. Podopieczna trenera Bogumiła Połońskiego od wielu sezonów osiąga świetne wyniki na międzynarodowych arenach. Niespełna miesiąc temu zdobyła Puchar Świata, a w maju Puchar Europy. Z kolei w 2025 roku wywalczyła brązowy medal mistrzostw świata, sięgnęła też po Puchar Świata. To ostatnie trofeum dołączyła do swojej kolekcji również w 2023 roku. Dwa lata wcześniej zdobyła dwa tytuły mistrzyni Europy juniorek.

W stolicy Macedonii kolejny medal do swojej bogatej kolekcji trofeów dorzucił Rafał Gąszczak, zawodnik Akademii Sportów Walki Knockout. Rywalizację w wadze pow. 94 kg zakończył porażką z reprezentantem gospodarzy Stefanem Mihajlovskim, który zrewanżował się Zielonogórzaninowi za ubiegłoroczną przegraną w finałowej walce mistrzostw świata. Tym samym Macedończyk przerwał trwające od 2018 roku pasmo zwycięstw Rafała Gąszczaka na najważniejszych imprezach międzynarodowych.©℗



FOT. FB/KADRA KICK LIGHT PZKB

W finałowej walce Hanna Wysocka pokonała reprezentantkę Włoch

eprasa.pl dc394f5e2d