

Już dziś specjalny dodatek **MISTRZOWIE SMAKU**

● A w nim prezentujemy laureatów we wszystkich kategoriach

GAZETA LUBUSKA

Środa,
15.10.2025

www.gazetalubuska.pl

Nr 240 (22.540)
Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

**Na obwodnicę
Drezdenka**
mieszkańcy czekają
jak na zbawienie
str. 4



**ВІЙНА В УКРАЇНІ
ВТРАТИ ОКУПАНТІВ**

танків	11256	гелікоптерів	346
літаків	427	БТРів	23345

**Prońko patrzy
z muru i podbija
sieć. Mural walczy
o tytuł najpiękniejszego
w kraju **str. 5****



FOT. ARCHIWUM

WYMIARKI

Zbigniew Gut
pierwszy honorowy
obywatel gminy **str. 2**

ZIELONA GÓRA

**Tragiczne
grzybobranie**



FOT. ISTOCK

To nie miało się prawa zdarzyć, a jednak. 46-letni kierowca TIR-a z Puław zatrzymał się przy jednym z lubuskich lasów, by w przerwie w pracy zebrać trochę grzybów. Został zaatakowany i pogryziony, a właściwie niemal żywcem rozszarpany przez trzy psy biegające bez kagańca.

Mężczyzna walczył o życie w zielonogórskim szpitalu.

Szczegóły na str. 3

SKANDAL PARLAMENTARZYSTA PIS ZŁAMAŁ PRZEPISY NA DRODZE EKSPRESOWEJ S3

Lubuski poseł za kierownicą i 200 km/h na liczniku!

Eliza Gniewek-Juszczak
egniewek@gazetalubuska.pl

Poseł z klubu Prawa i Sprawiedliwości Łukasz Mejza odmówił przyjęcia mandatu za przekroczenie prędkości. „Gazecie Lubuskiej” wyjaśnił, dlaczego tak się stało, gdzie jechał i przeprosił za całe zajście.

We wtorek, 14 października, radio RMF FM poinformowało o sytuacji, do jakiej doszło na trasie S3 w okolicy Polkowic na Dolnym Śląsku. Policjanci wykazali, że poseł Łukasz Mejza niemal dwukrotnie przekroczył dozwoloną prędkość w tym miejscu i zamiast jechać 120 km/h, miał na liczniku 200. W takiej sytuacji funkcjonariusze wypisują mandat w wysokości 2500 zł. Jednak poseł odmówił przyjęcia i zasłonił się immunitetem. Aby mógł odpowiedzieć za złamanie przepisów, będzie konieczna procedura uchylecia mu immunitetu przez Sejm RP.

Skontaktowaliśmy się z posłem. Okazało się, że spieszył się na lotnisko do Wrocławia. Publikujemy jego komentarz w całości.

– Żle się zachowałem i nie mam zamiaru pieprzyć głupot, bo nic tego nie tłumaczy. Przepraszam. Taka sytuacja nie powtórzy się więcej – zapewnia poseł Łukasz Mejza. – A wszystkim komentującym, w przypływie emocjonalnej ekstazy, cymbałom z Platformy, przypominam, że jechałem na S3, a nie w terenie zabudowanym, jak Donald Tusk w swoim barbarzyńskim rajdzie, po którym stracił prawo jazdy.

Poseł wyjaśnia też, dlaczego nie przyjął mandatu. – Mandatu nie przyjąłem tylko dlatego, że spieszyłem się na lotnisko i czas potrzebny na jego wypisanie sprawiłby, że na pewno bym się spóźnił na samolot (ostatecz-



FOT. SYLWIA DĄBROWA

– Żle się zachowałem i nie mam zamiaru pieprzyć głupot, bo nic tego nie tłumaczy. Przepraszam – zapewnia poseł Łukasz Mejza

nie i tak się spóźniłem). Jeśli będzie taka możliwość prawna, to ureguluję ten mandat od razu, a jak nie to, oczywiście, natychmiast, zrzeknę się immunitetu i poniosę pełną odpowiedzialność, bo jestem charakternym gościem, a nie jakimś Grodzkim, który będzie się chował za immunitetem. Jeszcze raz przepraszam – podkreśla poseł.

Przypomnijmy, sejmowa komisja etyki ukarała ostatnio posła za zachowanie w sejmowej restauracji z kwietnia tego roku. Miał on obrażać innego lubuskiego parlamentarzystę – senatora Wadima Tyszkiewicza i jego małżonkę. – Ukaraliśmy posła Mejzę najwyższą karą, czyli naganą za jego zachowanie w restauracji sejmowej względem senatora Wa-

dima Tyszkiewicza i jego małżonki – przekazała PAP posłanka Ewa Schädler z komisji.

To jeszcze nie wszystkie sprawy, które wiążą się z postacią lubuskiego posła. W styczniu tego roku Łukasz Mejza usłyszał 11 zarzutów. Śledztwo dotyczy podejrzenia złożenia fałszywych – to jest podających nieprawdę lub zatajających prawdę – oświadczeń o stanie majątkowym w trybie ustawy o wykonywaniu mandatu posła i senatora. – Tak, jak wskazywaliśmy, zarzuty dotyczą oświadczeń majątkowych, zarówno w ramach prowadzonej działalności poselskiej, jak i w ministerstwie. Dotyczą przede wszystkim zatajania prawdy bądź podawania nieprawdy w zakresie posiadania stanu majątkowego w postaci nieruchomości, środków pieniężnych – wyjaśniała dziennikarce prok. Ewa Antonowicz, rzecznik prasowa Prokuratury Okręgowej w Zielonej Górze. – Te wszystkie okoliczności, na które się prokuratura powoływała, są szczegółowo również wskazane we wniosku, który składał się do Marszałka Sejmu RP o uchylenie immunitetu panu posłowi. Wówczas prokuratura wystąpiła o uchylenie immunitetu. Ale do głosowania nie doszło. W grudniu 2024 r. poseł zrzekł się tej ochrony i zgodził się na pociągnięcie do odpowiedzialności karnej. Dlatego było możliwe przeprowadzenie czynności z jego udziałem.

Kilka dni temu zapytaliśmy naszych Czytelników, jak oceniają pracę lubuskiego posła Łukasza Mejzy. W internetowej sondzie udział wzięło ponad 200 osób. 82 procent głosujących wybrało odpowiedź – źle. Dobrze oceniło posła ok. 11 proc., średnio – 2,43 proc., a 4,37 proc. nie miało zdania w tej sprawie.

Nr ISSN 0137-9518

Nr indeksu 350-222



Już jutro w „GL” Pod paragrafem

● Skok na carski pociąg pod Bezdunami w 1908 r. był niezwykle i zuchwały. Pikanterii dodawał mu fakt, że kilku z rabusiów rządziło potem Polską.

Bolesław Bezeg
publicysta



Sarmata - to brzmi dumnie?

Melchior Wańkowicz, gdy jesienią 1939 r. dotarł do polskich dostojników internowanych w Rumunii po ewakuacji z podbitego przez Niemców kraju, zapytał ich dlaczego nie dogadają się z Sikorskim i działającym w Szwajcarii i Francji, założonym w opozycji do sanacyjnej dyktatury Frontem Morges, usłyszał „Nie będziemy się z nimi dzielić zwycięstwem nad Niemcami”. No tak, nasze tuzy dyplomacji i zarządzania oczami wyobraźni już widziały się na paradzie zwycięstwa. Trafnie bowiem przewidywali, że Niemcy muszą wojnę przegrać, a oni byli przecież sojusznikami Anglii i Francji, zatem mieli zaplanowane własne fotele przy kongresie pokojowym.

Przypomnijmy, że ów, nazwany od szwajcarskiej miejscowości Front Morges, tworzyli tacy wybitni ludzie jak Ignacy Paderewski, Józef Haller, Wojciech Korfanty, Karol Popiel, płk Izidor Modelski, gen. Marian Januszajtis, Włodzimierz Marszewski, a jednym z inicjatorów powstania tej formacji był generał Władysław Sikorski, wylansowany przez Francuzów na premiera polskiego rządu na emigracji we Francji.

Niestety i Sikorski nie popisał się nieskazitelnością, bo pamiętając szczyt, jakich doznawali jego stronnicy od rządzącej przed wrześniową klęską tzw. sanacji, już po ewakuacji do Wielkiej Brytanii kazał założyć na Wyspie Węży obóz koncentracyjny, na wzór Berezki Kartuskiej, dla zgłaszających się do Polskich Sił Zbrojnych na Zachodzie oficerów o proweniencji sanacyjnej. Siedziało tam 600 oficerów, którzy mogliby i chcieli zasilić jednostki frontowe. Ale nie znaleziono dla nich lepszych przydziałów niż obóz karny. Zdarzały się tam pobicie przez strażników, zdarzyło się morderstwo, zdarzały się tortury. Zupełnie jak w Berezce Kartuskiej, bo o to przecież chodziło.

Twórca paryskiej „Kultury” Jerzy Giedroyc napisał, że Polską rządzą nie partie polityczne, lecz trumny Józefa Piłsudskiego i Romana Dmowskiego. Kiedyś się z tego śmialiśmy, dziś coraz bardziej dochodzę do wniosku, że faktycznie Polską rządzą dwie trumny, tyle, że w zasadzie nie jest istotne co tam za truchła w nich leżą. To nasza sarmacka przypadłość, że wiecznie wykopujemy głębokie rowy dzielące naród. Nie wiem czy w takiej sytuacji jesteśmy w stanie ocalić naszą niepodległość.

Pogoda w regionie

Dzisiaj		Czwartek	
DZIEŃ	NOC	DZIEŃ	NOC
12°C	7°C	14°C	7°C
Barometr 1025 hPa		Piątek	
Wiatr wsch. 7-12 km/h			
Biomet korzystny		DZIEŃ	NOC
		11°C	8°C
		Sobota	
		DZIEŃ	NOC
		11°C	3°C

Uwaga: zachmurzenie umiarkowane

Wielki człowiek z małej gminy. 15 rocznica śmierci piłkarza

Małgorzata Trzcionkowska
Lubuskie

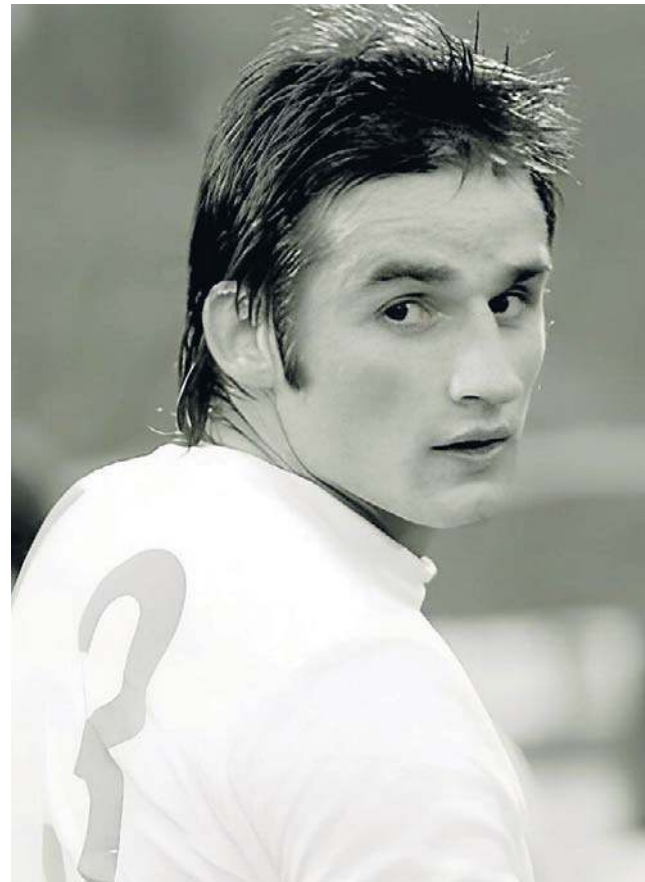
Za tydzień małeńka gmina Wymiarki będzie miała swojego pierwszego honorowego obywatela. Zostanie nim nieżyjący już wybitny piłkarz, olimpijczyk, duma gminy i drużyny Kazimierza Górskiego, czyli Zbigniew Gut.

Sportowiec urodził się 17 kwietnia 1945 roku w Wymiarkach. Zmarł 27 marca 2010 roku we Francji, w Saint Jean de Maurienne. Był znakomitym polskim piłkarzem, „Orłem Górskiego”, grającym w obronie. Gmina doceniła go między innymi książką i filmem.

Swoją karierę sportową Zbigniew Gut rozpoczął w klubie Iskra Wymiarki. Grał też w żarskim Promieniu, gdzie jako trampkarz został wypatrzony przez trenera Otmętu Krapkowice. Potem dzięki niemu trafił do Odry Opole, a kolejnym szczeblem kariery był Lech Poznań.

W reprezentacji Polski rozegrał 11 spotkań. Debiutował w meczu z NRD w 1972 roku. W sierpniu 1972 legendarny Kazimierz Górski zaliczył go do grona drużyny olimpijskiej, z którą zdobył złoty medal olimpijski na Igrzyskach Olimpijskich w Monachium.

Wyróżniał się szybkością i niezwykłą szybkością, przebie-



FOT. ARCHIWUM

Zbigniew Gut w reprezentacji Polski rozegrał 11 spotkań

gał 100 m w 11 sekund, skakał w dal na ponad 7 m, a przy tym był bardzo pracowity.

W 1979 roku wyjechał do Francji, gdzie grał m.in. w Paris FC, Stade Francais, Red Star 93 i Saint Jean de Maurienne. Karierę zakończył w 1987 roku w małym alpej-

skim klubie Saint-Jean de Maurienne. Potem zamieszkał pod Grenoble, gdzie pracował jako urzędnik merostwa. Zmarł w wieku 61 lat.

Zasłużony Mistrz Sportu odznaczony był dwukrotnie m.in. złotym Medalem za Wybitne Osiągnięcia Sportowe oraz

Krzyżem Kawalerskim Orderu Odrodzenia Polski.

Gminny Ośrodek Kultury i Biblioteki w Wymiarkach otrzymał grant z programu Kultura Interwencje. Przedsięwzięcie nosi tytuł „Mała Gmina - Wielki Człowiek - Zbigniew Gut - Olimpijczyk”.

- Projekt otrzymał patronat PZPN - z czego jesteśmy dumni - opowiada Małgorzata Cegielska, szefowa Gminnego Ośrodka Kultury i Biblioteki Wymiarki. -Zebraliśmy również środki od sponsorów, dzięki czemu mogliśmy wykorzystać więcej zebranych materiałów. Zapraszamy w piątek 24 października 2025 o godz. 11.00 do sali widowiskowej GOK na uroczyste zakończenie projektu. W programie będzie wernisaż wystawy poświęconej Zbigniewowi Gutowi, promocja książki i filmu, w którym rodzina, przyjaciele i koledzy z boiska opowiadają o olimpijczyku z Wymiarek, a także wręczenie nagród dzieciom i młodzieży, która wzięła udział w konkursie, którego głównym celem było zebranie informacji o naszym medalistce. I temu poświęciliśmy jeden z rozdziałów w książce.

Wiele osób złożyło również podpis, aby Zbigniew Gut został pierwszym honorowym obywatelem gminy Wymiarki, co się wydarzy podczas sesji Rady Gminy Wymiarki 22 października o godz. 14.30.

FORUM CZYTELNIKÓW

Adam z Gorzowa

Dobrze, że policja robi takie kontrole trzeźwości, bo jak widać wciąż znajdują się tacy, którzy wsiadają za kółko po alkoholu i liczą, że się uda. A potem tragedia gotowa. Lepiej dmuchać na zimne niż później żałować. Może w końcu niektórzy zrozumieją, że pijany kierowca to potencjalny zabójca.

Izabela z Gorzowa

Tym razem zderzenie z hulajnogą skończyło się szczęśliwie, bo tata zareagował w porę i uratował dziecko.

Ale co, jeśli następnym razem tego refleksu zabraknie? Może już czas, żeby zacząć realnie karać za takie zachowania. Hulajnogi to nie zabawki, a wielu młodych ludzi jeździ nimi bez świadomości zagrożenia, jakie stwarzają.

Iwona ze Strzelec Krajeńskich

Ja ostatnio wybrałam się na grzyby i leśną drogą biegł do mnie myśliwski pies, bardzo się wystraszyłam, bo doleciał do mnie i zaczął obwąchiwać. Stałam jak wryta i nagle przybiegł myśliwy ze

strzelbą na ramieniu, prosił mnie i zabrał psa. Gdy odeszli, nogi ze strachu tak mi się trzęsły, że musiałam usiąść.

Edyta z Zielonej Góry

A może warto pomyśleć i zadać sobie pytanie, czy to wi- na lekarza przyjmującego w poradni czy systemu?

Paula z Zielonej Góry

Akurat co do leczenia, to też sobie czekam. Jestem nierentowna dla szpitala, bo część operacji podlega pod NFZ, a część już nie.

Odmówili mi we wszystkich szpitalach w Polsce, po skardze do NFZ łaskawie wpisali mnie... na 2035 rok.

Karina z Gorzowa

W Gorzowie naprawdę brakuje całodobowego weterynarza. Co z tego, że mamy kilka gabinetów, skoro w nagłych przypadkach zwierzęta zostają bez pomocy? Nie każdy problem może poczekać do rana. To nie tylko wygoda dla właścicieli, ale kwestia życia i zdrowia naszych pupili. Miasto powinno w końcu coś z tym zrobić.

nasz REGION

KRÓTKO

ŚWIECKO

Ciężarówka z odpadami zatrzymana na granicy

Funkcjonariusze Lubuskiego Urzędu Celno-Skarbowego w Gorzowie przeprowadzili kontrolę samochodu ciężarowego na terenie byłego przejścia granicznego.

- Z przedstawionych dokumentów i deklaracji w systemie SENT wynikało, że kierowca miał przewozić z Niemiec odpady w postaci papieru i tektury, które miały trafić do jednej z miejscowości w woj. mazowieckim - relacjonuje Ewa Markowicz, rzecznik prasowy Izby Administracji Skarbowej w Zielonej Górze.

W wyniku przeprowadzonej kontroli, funkcjonariusze stwierdzili rozbieżności pomiędzy dokumentami, a stanem faktycznym. Na naczenie zamiast papieru i tektury znajdowała się mieszanina odpadów, m.in. plastikowe nakrętki, kartony, worki foliowe, folię aluminiową i materiały tekstylne.

Krajowa Administracja Skarbowa (KAS) zatrzymała 23 tony nielegalnych odpadów. Postępowanie w tej sprawie prowadzi i nadzoruje Główny Inspektorat Ochrony Środowiska. Jakub Pikulik



FOT. KRAJOWA ADMINISTRACJA SKARBOWA

ŚWIEBODZIN

Zderzenie ciężarówki i lawety z busem

Do wypadku na drodze krajowej nr 92 doszło wczoraj, tuż przed godziną 17.00. Na miejsce wezwano straż pożarną, pogotowie ratunkowe oraz policję. Jak poinformowali mundurowi droga została tymczasowo zablokowana. Utrudnienia miały miejsce w pobliżu zjazdu od Wilkowa do Świebodzina.

Komenda Powiatowa Policji poinformowała, że w zdarzeniu brały udział pojazdy ciężarowe oraz autolaweta, która przewoziła busa - ten na skutek zderzenia, spadł z lawety. Jedna osoba poszkodowana została zabrana do szpitala. Policja prowadzi czynności mające na celu ustalenie przebiegu wypadku. MK



FOT. KPP ŚWIEBODZIN

Były marszałek przed sądem będzie dochodzić prawdy

Eliza Gniewek-Juszczak
Lubuskie

W Sulechowie w wydziale zamiejscowym świebodzińskiego Sądu Rejonowego odbędzie się rozprawa z udziałem byłego marszałka województwa lubuskiego. - Dołożę wszelkich starań, aby przedstawić i wyjaśnić prawdziwe okoliczności tego zdarzenia - zapowiedział Marcin Jabłoński jeszcze w sierpniu.

Kolizję, do której doszło 26 czerwca na trasie S3 w kierunku do Zielonej Góry z udziałem Marcina Jabłońskiego można było niemal od razu zobaczyć w internecie. Służbowa czarna skoda superb marszałka uderza w bmw, po czym wypada z drogi, kilka razy trafia w barierki i zatrzymuje się po lewej stronie trasy. Tylko przy włączonym dźwięku nagrania słychać, jak w momencie wyprzedzania przez skodę z prawej strony, bmw gwałtownie przyspiesza.

Następnego dnia w oświadczeniu w mediach społecznościowych marszałek napisał m.in., że „sytuacja przedstawiona w materiale nie jest jednoznaczna, stanowi wyłącznie krótki wycinek, który nie obrazuje całej sytuacji drogowej, jaka miała miejsce”. Później wygłosił oświadczenie do mediów o rezygnacji ze stanowiska, nie odpowiadając na pytania.



FOT. ELIZA GNIEWEK-JUSZCZAK

Marcin Jabłoński ma w tym tygodniu bronić się przed sądem w Sulechowie

Nie było oficjalnych głosów w obronie marszałka. Politycy anonimowo wyrażali żal i przekonanie, że jedno zdarzenie na drodze nie może przekreślić dorobku doświadczonego samorządowca, byłego wojewody, wiceministra... W lipcu jeden działacz PO pod nazwiskiem odważył się wystąpić z poparciem i zaczął zbierać podpisy, ale treść petycji przygotowała sztuczna inteligencja, więc wyszło kuriozalne.

Najwięcej o sprawie można było dowiedzieć się podczas

sesji sejmiku, 18 sierpnia, wyznaczonej w celu przyjęcia rezygnacji, odwołania zarządu województwa i powołania nowego składu. Okazało się, że jest drugie nagranie wykonane przez innego uczestnika ruchu drogowego, który widział całość i zapewniał marszałka, że w razie potrzeby będzie świadczył w tej sprawie przed sądem.

- W sytuacji, kiedy potencjalna ofiara jest osobą publiczną o określonych poglądach i zaangażowaniu politycznym, w takie

hejterskie aktywności angażują się oponenci a w szczególności dodatkowo farmy trolli które bez opamiętania dążą do zdeptania swojego celu. Nie zamierzam jednak poddawać się i rezygnować z pokazania prawdy. Mam w ten materii niemałe doświadczenie, a z niego jasno wynika, że na tę prawdę trzeba czasem trochę poczekać. W dłuższej perspektywie to procentuje więc i w tym przypadku zamierzam podążać tą drogą - mówił M. Jabłoński podczas sierpniowej sesji.

Podkreślił wówczas, że „odmówił przyjęcia mandatu i wzięcia na siebie całej winy za zaistniałą sytuację, tym samym zwrócił się o werdykt do sądu”. - Od początku utrzymywałem, że okoliczności zdarzenia, że nie są tak jednoznaczne, jak wielu oceniło po obejrzeniu filmu udostępnionego przez drugiego uczestnika kolizji i w tej sprawie będę konsekwentny, dołożę wszelkich starań, aby przedstawić i wyjaśnić prawdziwe okoliczności tego zdarzenia - zapewnił.

Przesłaliśmy do Marcina Jabłońskiego pytania, z jakim nastawieniem szykuje się na rozprawę, czy udało się zebrać argumenty, które przekonają sąd do tego, co naprawdę wydarzyło się na S3? Chcieliśmy się dowiedzieć też, czy świadek zdarzenia, będzie też świadkiem przed sądem. Na razie bez skutku.

Stan mężczyzny pogryzionego przez psy jest krytycznie ciężki

Eliza Gniewek-Juszczak
Zielona Góra

46-letni pan Marcin w niedzielę rano wybrał się na grzyby w okolicy MOP Racula. Mężczyzna został pogryziony przez trzy psy. O jego życie walczą lekarze OIOM-u Szpitala Uniwersyteckiego.

Pan Marcin jest pracownikiem międzynarodowej firmy transportowej z Puław w województwie lubelskim. W sobotę zgodnie z przepisami musiał zatrzy-

mać się na pauzę. Zaparkował na MOP Racula. W niedzielę rano nadal nie mógł jeszcze dalej jechać, więc wybrał się na grzyby w okolicy. Wysłał bliskim zdjęcia okazów, jakie udało mu się znaleźć. Po godzinie 12 kontakt z nim się urwał. Zdążył tylko wybrać numer 112. - O godz. 13.33 zadzwonił pod numer 112. Nie wiem, co powiedział, ale policjanci go znaleźli - mówi pani Joanna. Jest partnerką pogryzionego mężczyzny od 21 lat. W nocy z niedzieli na poniedziałek przyjechała do Zielonej Góry,



FOT. ARCHIWUM

Dowiedziała się, jak bardzo jest źle. - Marcin był bardzo wychłodzony. Psy zdarły z niego ubranie. Porozrywały mu ciało. Jest w stanie krytycznym. Dowiedziałam się, że lekarz na izbie przyjęć, jak długo żyje i praktykuje, to nigdy nie widział, żeby człowiek był tak pogryziony - mówi kobieta i płacze. Bardzo trudno mówić jej o tym, co się stało. - Marcin jest zawsze uśmiechnięty, zadowolony, szczęśliwy, w dobrym humorze. Taki człowiek. Ma ponad 190 centymetrów wzrostu. Jest bardzo postawny. Ćwiczy,

biega, jest wysportowany. Ale jak go aż trzy psy zaatakowały, nie dał im rady... Kto trzyma takie psy? Dlaczego nie były zabezpieczone? - pyta pani Joanna. Przyjacieli mężczyzny przyznaje, że ta sprawa nie mieści mu się w głowie. Bliscy wierzą, że właściciel psów poniesie odpowiedzialność.

Na temat zdarzenia informacji nie udzielają ani Komenda Policji w Zielonej Górze, ani prokuratura, do której sprawa została zgłoszona. Szpital potwierdza, że stan pacjenta jest bardzo ciężki. - W niedzielę

po południu zespół ratownictwa medycznego przywiózł pacjenta w wieku 46 lat z licznymi ranami po pogryzieniu. To przede wszystkim rany kończyn górnych i dolnych - informuje Sylwia Malcher - Nowak, rzecznik prasowa zarządu Szpitala Uniwersyteckiego w Zielonej Górze.

- Pacjent przebywa w tej chwili na oddziale anestezjologii i intensywnej terapii i jest po kilku rozległych zabiegach operacyjnych. Jego stan lekarze określają, jako krytycznie ciężki.

Kierowca chciał uciec po potrąceniu. Ludzie nie pozwolili

Małgorzata Trzcionkowska
Szprotawa

Nietrzeźwy 43-latek kierował samochodem, potrącił jadącego rowerem, a następnie próbował uciec. Wjechał na remontowaną drogę, na której został ujęty przez postronne osoby, a następnie przekazany policjantom.

W niedzielę, 12 października, kierujący volkswagenem najeżdżał na rowerzystę, który w wyniku uderzenia upadł na jezdnię. Sprawca próbował uciec z miejsca zdarzenia, jednak jego pojazd zatrzymał się na remontowanym odcinku drogi. Mężczyzna wysiadł z samochodu i kontynuował ucieczkę pieszo, lecz świadkowie zdarzenia zareagowali natychmiast i pojmali uciekającego kierowcę.

Policjanci, którzy przybyli na miejsce od razu wyczuli od kierującego alkohol. Po sprawdzeniu stanu trzeźwości ich przypuszczenia się potwierdziły, 43-letni mężczyzna miał ponad 2,5 promila alkoholu. Został zatrzymany przez

mundurowych do dalszych czynności.

17-letniego rowerzystę przewieziono do szpitala, gdzie udzielono mu pomocy medycznej. Na szczęście nie odniósł poważnych obrażeń i jego życiu nic nie zagraża.

Skrajnie nieodpowiedzialny kierowca volkswagena stracił prawo jazdy, a za popełnione przestępstwo grozi mu kara do trzech lat pozbawienia wolności. Niezależnie od orzeczonej kary, sąd obligatoryjnie orzeka świadczenie pieniężne, w wysokości nie mniejszej niż 5 tysięcy złotych.



Samochód zakopał się na rozkopanej drodze

Nagrodzą tych, którzy opiekują się chorymi i cierpiącymi

Mateusz Pojnar
Nowa Sól

Już po raz siódmy zostaną wręczone nagrody w ramach Lubuskiego Samarytanina. - Będziemy dziękować za służbę medyków naszej diecezji - pisze w specjalnym liście do wiernych bp Tadeusz Lityński, ordynariusz diecezji zielonogórsko-gorzowskiej.

- Głównym celem wyróżnienia jest promocja i przybliżenie opinii społecznej osób i instytucji, które podejmują przykłądną, oddaną, bezinteresowną i holistyczną służbę chorym, cierpiącym i ich rodzinom oraz przyczyniają się poprzez swoją pracę do poprawy jakości opieki nad chorymi - tłumaczy ks. Tomasz Duszczyk, diecezjalny duszpasterz chorych i służby zdrowia.

List do wiernych ws. gali napisał bp zielonogórsko-gorzowski Tadeusz Lityński. Nawiązywał do Ewangelii.

- Choć choroba burzy codzienność życia, to jednak nadzieja zawsze jest siłą człowieka.



W przeszłości gala odbyła się m.in. w Świebodzinie

Konkretnie wskazanie Chrystusa i realizacja go przez 10 trędowatych jest także obrazem troski pracowników służby zdrowia o osoby chore - czytamy.

Bp Lityński przypomina, że statuetki Lubuskiego Samarytanina zostaną wręczone już po raz siódmy.

- Będziemy dziękować za służbę medyków naszej diecezji - dodał.

Nagrodę dostanie sześć osób/instytucji, które na co dzień leczą ludzi i opiekują się chorymi. Kandydatów zaproponowała 21-osobowa kapituła.

Tegoroczna gala odbędzie się w najbliższą sobotę 18 października o godz. 15.00 w Nowosolskim Domu Kultury. Wcześniej, o godz. 13.30, w kościele św. Antoniego rozpocznie się msza św. w intencji pracowników służby zdrowia z udziałem bp. Lityńskiego.

AUTOREKLAMA

0011412118

Jesienne sadzonki roślin za elektrośmieci

Przynieś elektrośmieci i odbierz piękne sadzonki jesiennych roślin.

18 października (sobota)

godz. 10:00 - 14:00

Parking przed marketem Bricomarché (ul. Południowa 5, Sulechów).

Podczas akcji zbierane będą małe, średnie, duże elektrośmieci, baterie, ładowarki oraz tonery.



Szczegóły na www.gazetalubuska.pl/jesienne_sadzonki

ORGANIZATOR

PARTNER LOKALIZACYJNY

PARTNERZY

GAZETA LUBUSKA



ROCKWOOL

B+C EKO-ENERGIA
Sp. z o.o.

Obwodnica Drezdenka będzie kosztowała ponad 100 mln zł

Jakub Pikulik
jpikulik@gazetalubuska.pl

Budowa obwodnicy miasta przekroczyła właśnie 90 proc. zaawansowania robót. Inwestycja wchodzi w kolejny etap. Jak zapewnia wykonawca, prace postępują zgodnie z harmonogramem. Nowa trasa ma mieć ponad 3,5 km długości.

Zakres projektu obejmuje budowę nowej drogi, mostu nad rzeką Noteć i Starą Notecią o długości 346 m, wiaduktu kolejowego, czterech przejazdów gospodarczych oraz pięciu przejść dla zwierząt. Obwodnica będzie połączona z istniejącą siecią dróg poprzez rondo w miejscowości Klesno, które integruje trasę wojewódzką nr 160 z drogą nr 156. Wykonawcą inwestycji jest firma Budimex, a finansuje ją Zarząd Dróg Wojewódzkich w Zielonej Górze.

- Budowa obwodnicy Drezdenka jest jednym z kluczowych projektów infrastrukturalnych w północnej części województwa lubuskiego. Pomimo wyzwań terenowych i hydrologicznych, utrzymujemy wysokie tempo robót i realizujemy kolejne

etapy inwestycji zgodnie z planem. To inwestycja, która realnie poprawi jakość życia mieszkańców - mówi Sławomir Krekora, Dyrektor Kontraktu z Budimex SA.

Nowa obwodnica ma strategiczne znaczenie dla Drezdenka i okolicznych miejscowości. Pozwoli wyprowadzić ruch ciężarowy poza centrum miasta, w którym dziś znajduje się gęsta i zabytkowa zabudowa. Przejżdżające centrum miasta samochody od lat są utrapieniem mieszkańców.

Nowa droga zmniejszy hałas, drgania i emisję spalin, poprawiając bezpieczeństwo oraz komfort życia mieszkańców. Inwestycja realizowana jest na zlecenie Zarządu Dróg Wojewódzkich w Zielonej Górze w formule „optymalizuj i buduj” przy wsparciu finansowym Rządowego Funduszu Rozwoju Dróg na zadania obwodnicowe. Wartość kontraktu wynosi 108 mln zł brutto. W szczytowym momencie na budowie pracowało ponad 700 osób.



Firma Budimex twierdzi, że prace postępują zgodnie z harmonogramem

KONKURS CZY GORZÓW MA NAJPIĘKNIEJSZY MURAL W POLSCE? DOWIEMY SIĘ NIEBAWEM

Prońko patrzy z muru i podbija sieć

Magdalena Marszałek
mmarszalek@gazetalubuska.pl

Murale stały się nowym symbolem miasta obok kultowych kaset stilonowskich, estakady czy słynnych bulek z pieczarkami. Teraz jedno z tych malowideł ma szansę zdobyć ogólnopolski rozgłos. Walczy o tytuł najpiękniejszego w kraju.

W konkursowe szranki stanął mural z wizerunkiem Krystyny Prońko, który zdobi wschodnią ścianę kamienicy przy ul. Teatralnej 38 - naprzeciwko wejścia do Teatru im. Juliusza Osterwy. Uroczyste odsłonięcie odbyło się 2 lipca 2025 roku, w 768. rocznicę nadania miastu praw miejskich, a w wydarzeniu uczestniczyła znana piosenkarka.

- Maturę zdawałam w budynku, który stał widać. Kiedyś było tu technikum chemiczne. Do szkoły muzycznej chodziłam przy ulicy Chrobrego. Teraz druga szkoła muzyczna jest tuż obok. Czuję, że jestem we właściwym miejscu - mówiła podczas uroczystości Krystyna

Prońko, gorzowianka, wybitna wokalistka i kompozytorka.

Na muralu widzimy artystkę z mikrofonem w dłoni. Obok niej - muzyków Wojciecha i Piotra - grających na kontrabasie i saksofonie. Całość dopełniają papierowe żurawie i nuty, symbolizujące lekkość, harmonię i nieustanny ruch muzyki. Kompozycja jest pełna barw i energii.

Autor z dorobkiem

Autorem muralu znanej gorzowianki jest Marek Greła, uznany artysta, który stworzył m.in. ścienne obrazy przedstawiające Zbigniewa Wodeckiego w Katowicach, Ryszarda Riedla w Tychach i Włodzimierza Smolarkę w Łodzi. W jego portfolio znajduje się również warszawski mural Agnieszki Osieckiej czy ilustracja upamiętniająca reżysera Sylwestra Chęcińskiego we Wrocławiu, przedstawiający bohatera słynnej polskiej komedii „Sami swoi”.

Walka o tytuł

Mural z wizerunkiem Krystyny Prońko został zgłoszony



Na muralu przy ulicy Teatralnej widzimy artystkę z mikrofonem w dłoni. Obok niej - muzyków Wojciecha i Piotra

do ogólnopolskiego konkursu organizowanego przez Stowarzyszenie Ochrony Narodowego Dziedzictwa Materialnego. To instytucja, która od blisko trzech dekad prowadzi prestiżowy konkurs Modernizacja Roku i Budowa XXI wieku.

Trwa internetowe głosowanie publiczności na najciekawsze murale w Polsce, zgłoszone do Ogólnopolskiego Konkursu i Wystawy Murali w Łazienkach Królewskich w Warszawie.

- Wasz głos może przesądzić o ostatecznym werdykcie publiczności - informuje gorzowski magistrat, który zachęca do wsparcia lokalnego akcentu wśród największych artystycznych realizacji w kraju.

Internetowe głosowanie trwa do końca października. W rywalizacji bierze udział ponad dwudziestu uczestników z całego kraju. Gorzowskie dzieło już zdobyło serca internautów. Obecnie zajmuje drugie miejsce. Na prowadzeniu, zaledwie kilkudziesięcioma głosami przewagi jest EKO-MURAL stworzony z okazji 300-lecia ILO w Kielcach.

Murale w Gorzowie zachwycają

Mural z Krystyną Prońko to nie jedyny artystyczny akcent na kamienicy przy Teatralnej 38. Od strony zachodniej już od dekady można podziwiać mural inspirowany twórczością Zbigniewa Herberta, który w latach 60. był kierownikiem literackim gorzowskiego teatru. W sumie w mieście jest już około stu ściennych grafik - od tych monumentalnych po kameralne, ukryte w zaułkach. Wystarczy przejść się ulicami, aby zobaczyć mural z kasetami stilonowskimi przy ulicy Spichrzowej, malowidło o historii żużla na stadionie im. Edwarda Jancarza, czy słynne Filary Sztuki pod mostem Lubuskim, gdzie uwieczniono między innymi Krzysztofa Krawczyka i Roberta Makłowicza. Czy mural Krystyny Prońko okaże się najpiękniejszym w Polsce? O tym zdecydują internauci. Jednak niezależnie od wyniku - jedno jest pewne: Gorzów już dziś zasłużył na miano jednego z najbardziej malowniczych miast w kraju.

Gazeta Lubuska i Okręgowa Izba Radców Prawnych zapraszają na porady

Eliza Gniewek-Juszczak
Zielona Góra

Nie brakuje sytuacji, w których porada prawna jest wręcz konieczna. - Przepisy tak szybko się zmieniają, że człowiek nie jest w stanie sobie sam poradzić, a konsekwencje szkody nieznamośności prawa mogą być ogromne - mówi mec. Przemysław Szejna.

Z bezpłatnych porad prawnych będzie można skorzystać w ten czwartek, w godz. 15 - 19 w Galerii Focus Mall (poziom zero) przy ul. Wrocławskiej w Zielonej Górze.

O czym będzie można rozmawiać? Częste problemy dotyczą spraw emerytalno-rentowych, spadkowych i karnych. Będzie można też pytać o sytuacje związane z prawem pracy, prawem rodzinnym i opiekuńczym. Warto zainteresować się możliwością ogłoszenia upadłości konsumenckiej i dowiedzieć się więcej o tym, jak wygrać w sporze z bankiem, np. w sprawie kredytów walutowych. - Przepisy się tak szybko zmieniają, że człowiek nie jest w stanie sobie sam poradzić, a konsekwencje, szkody nie-



Szejna podaje przykłady, kiedy ktoś wszedł z budową na naszą granicę działki, albo wydaje nam się, że zasiedzieliśmy jakąś nieruchomość, albo mamy wspólne części i kłócimy się z sąsiadem, kto, kiedy ma przez nie przechodzić, albo co, kto może tam składować.

Częste są też sprawy związane z wypadkami komunikacyjnymi, w których doszło do rozstroju zdrowia, które związane są z naszym cierpieniem.

Podczas Bezpłatnego Dnia Porad Prawnych w Focus Mall Zielona Góra do dyspozycji uczestników będą trzy stanowiska, przy których poradę będą udzielać członkinie Okręgowej Izby Radców Prawnych w Zielonej Górze Anna Borowiec, Idalia Łyczkowska i Katarzyna Kaiser.

Zapraszamy, to świetna okazja, by skonsultować swoje wątpliwości z prawnikiem - bez opłat, bez zapisów, bez zobowiązań. Po przyjeździe na wydarzenie uczestnicy będą mogli skorzystać z konsultacji przy jednym ze stanowisk, a o czasie porad będzie decydowała kolejność przyjazdu. Do każdego stanowiska będzie obowiązywała osobna kolejka.

znajomości prawa mogą być ogromne, choćby przy takich sprawach, jak sporządzenie testamentu, czy sprzedaż lub zakup nieruchomości mówi mec. Przemysław Szejna, Dziekan Rady Okręgowej Izby Prawnych w Zielonej Górze.

Mecenas Szejna radzi nie zwlekać. - Nie chodzi nawet o to, żeby radca miał prowadzić całą sprawę sądową, ale żeby usiąść i porozmawiać w ramach porady. Często zdarza się tak, że podpisujemy dokumenty, potem przyznajemy się do jakichś błędów, a wtedy trudno jest sprawę odkręcić - wyjaśnia.

Ogromna ilość spraw, z którymi Lubuszanie zwracają się do radców prawnych dotyczy sporów sąsiedzkich. Mec.

REKLAMA

0111410092



DZIEŃ DARMOWYCH PORAD PRAWNYCH

16 października

15:00 - 19:00

Skorzystaj z darmowych porad prawnych
w Centrum Handlowym Focus Mall
(poziom 0, ul. Wrocławska 17, Zielona Góra)

- ◆ sprawy emerytalno-rentowe
- ◆ prawo cywilne
- ◆ prawo rodzinne i opiekuńcze
- ◆ prawo pracy
- ◆ sprawy upadłości konsumenckiej
- ◆ sprawy karne
- ◆ sprawy spadkowe
- ◆ spory bankowe

Szczegóły na www.gazetalubuska.pl/porady_zielonagora

ORGANIZATOR

GAZETA LUBUSKA

PARTNER GŁÓWNY



PARTNER LOKALIZACYJNY

#napoprawęnastrój
FOCUS
mall

Nastolatek na hulajnodze wjechał w rodzinę

Magdalena Marszałek
Gorzów

Chwila nieuwagi, pośpiech i brak doświadczenia - tyle wystarczyło, by doszło do sytuacji, która o włos minęła się z tragedią.

Do niebezpiecznego zdarzenia doszło w poniedziałkowe popołudnie na ul. Wyszyńskiego. Małżeństwo spacerowało spokojnie chodnikiem, kiedy nagle od tyłu w plecy kobiety uderzyła rozpędzona hulajnoga. Siła uderzenia była na tyle duża, że kobieta upadła, a wózek się wywrócił.

Szybka i przytomna reakcja ojca zdecydowała o tym, że złapał dziecko nim upadło na ziemię. Wezwana załoga pogotowia przebadła uczestników zdarzenia. Na szczęście skończyło się na strachu. Policjanci ustalili, że nastolatek nie posiada karty rowerowej. Z miej-

sca interwencji musiała odebrać go mama - relacjonuje nadkomisarz Grzegorz Jaroszewicz z Komendy Miejskiej Policki w Gorzowie.

Sprawa nie zakończy się jednak na pouczeniu. Trafi do sądu rodzinnego, gdzie zapadną dalsze decyzje.

Mundurowi przypominają, że choć hulajnogi elektryczne są dziś bardzo popularnym środkiem transportu, ich użytkownicy muszą znać i przestrzegać przepisów. A te mówią między innymi o tym, że dzieci i młodzież w wieku od dziesięciu do osiemnastu lat mogą korzystać z elektrycznych hulajnóg tylko wtedy, gdy posiadają kartę rowerową.

Najczęściej powtarzającą się przyczyną wypadków z udziałem hulajnóg elektrycznych jest brak uwagi, zbyt duża prędkość i jazda po chodniku, gdzie pierwszeństwo zawsze mają piesi.



FOT. ARCHIWUM POLSKA PRESS

Najczęściej przyczyną wypadków z udziałem hulajnóg elektrycznych jest brak uwagi i duża prędkość

Zielony napis odzyskał dawny blask. Znow wita kierowców

Magdalena Marszałek
Gorzów

Niegdyś przyciągał uwagę i był jednym z najbardziej rozpoznawalnych symboli miasta. Jednak od kilku lat kwietny napis bardziej odstraszał niż zachęcał do ponownych odwiedzin. Teraz znow prezentuje się w pełnej krasie.

Niedawno zakończyły się prace związane z rekonstrukcją roślinnego napisu „Gorzów Wita”, który od dawna był praktycznie niewidoczny, a cały teren wyglądał na zapominamy i zaniedbany. Magistrat zakupił nowe sadzonki, a odnowieniem tego miejsca zajęła się miejska spółka odpowiedzialna za utrzymanie czystości i pielęgnację gorzowskiej zieleni.

- W ramach prac uzupełniono brakujące rośliny. Łącznie nasadzono tam ponad dwieście krzewów. To głównie berberysy oraz tawuły. Dzięki tym działaniom charakterystyczny napis znow jest dobrze widoczny, a cała skarpa prezentuje się schludnie i świeżo - mówi Wiesław Ciepiela, rzecznik gorzowskiego magistratu.

Jeszcze kilka lat temu zielony napis stanowił oryginalną formę powitania przyjezdnych i symbol miejskiej gościnności. Z czasem jego wygląd uległ jednak pogorszeniu. W maju tego roku uwagę na problem zwrócił jeden z miejskich radnych.



FOT. MAGDA MARSZAŁEK

Zielony napis to nie tylko ozdoba, ale ważny element miejskiego krajobrazu

- Niegdyś ten napis stanowił charakterystyczny i pozytywny akcent naszego miasta. Obecnie bardziej odstrasza niż wita, bo rośliny tworzące litery są zaniedbane, część z nich obumarła, a cały układ stracił czytelność i estetykę. Trudno mówić o wizerunku nowoczesnego miasta, jeśli na dzień dobry serwujemy obraz zapomnienia i bylejakości - napisał w interpelacji Ireneusz Zmora.

Radny podkreślał również, że drobne, ale widoczne elementy przestrzeni publicznej mają ogromne znaczenie dla wizerunku miasta i wpływają na pierwsze wrażenie odwiedzających.

Gorzowski magistrat wyjaśniał wówczas, że pogarszający się stan witacza nie był wynikiem braku opieki ze strony służb miejskich. Problem miał bowiem znacznie głębsze przyczyny.

- To nie jest kwestia niewłaściwego utrzymania zieleni. Rośliny uszkodzono w wyniku aktu wandalizmu. Po dokonanej rekonstrukcji część zachowanych roślin po ponownym ich posadzeniu nie przyjęła się. Dodatkowo w minionym sezonie część nasadzeń obumarła z powodu przymrozków - tłumaczył wiceprezydent miasta Jacek Szymankiewicz.

Po zakończeniu prac, witacz znow przyciąga wzrok i budzi pozytywne emocje.

Zielony napis to nie tylko ozdoba, ale ważny element miejskiego krajobrazu. Takie drobne szczegóły budują lokalną tożsamość i składają się na ogólny wizerunek miasta w oczach mieszkańców i gości. A czasem decydują o nim nie wielkie inwestycje, lecz właśnie takie małe rzeczy. Ten napis to drobiazg, ale ma znaczenie - komentuje zmiany Ireneusz Zmora.

Władze miasta zapewniają, że obecnie teren został odpowiednio zabezpieczony i objęty regularną pielęgnacją.

REKLAMA

0011414641

Spółdzielnia Mieszkaniowa „Orłowiec” w Rydułtowach
przy ul. Mickiewicza 21, tel. 032/417 30 38, 032/419 72 06
mail: sekretariat@smorlowiec.pl

O G Ł A S Z A

przetarg nieograniczony ustny na sprzedaż nieruchomości lokalowej

w Rydułtowach, przy ul. Adama Mickiewicza 21/VII (I piętro), woj. śląskie, powiat wodzisławski.

Nieruchomość stanowi własność Spółdzielni Mieszkaniowej „Orłowiec”.

Lokal składa się z osiemnastu pomieszczeń o łącznej powierzchni użytkowej wynoszącej 415,84 m² wraz z udziałem w nieruchomości wspólnej wynoszącym 41584/464599.

Lokal znajduje się na pierwszym piętrze, wyposażony jest w ciepłą i zimną wodę, centralne ogrzewanie. Lokal nadaje się do generalnego remontu.

Nieruchomość, w której znajduje się lokal nie jest obciążona innymi prawami i roszczeniami na rzecz osób trzecich i posiada księgę wieczystą (do wglądu w siedzibie spółdzielni).

Cena wywoławcza nieruchomości wynosi 311 000,00 zł netto

słownie: trzysta jedenaście tysięcy złotych netto.

Należy uwzględnić przepisy dotyczące podatku od towarów i usług obowiązujące na dzień zawarcia umowy.

Warunkiem przystąpienia do przetargu jest wpłacenie wadium w wysokości **31 100,00 zł** na konto ING 44 1050 1403 1000 0004 0076 0849 do dnia 29.10.2025 r. godz. 9:00 (za datę wpłaty wadium uważać się będzie dzień wpływu pieniędzy na konto spółdzielni).

Przetarg odbędzie się w dniu 29.10.2025 roku o godz. 9:00 w siedzibie Spółdzielni – sala konferencyjna (adres jw.).

Lokal można oglądać 23.10.2025 w godz. 9:00-10:30 oraz 28.10.2025 w godz. 13:00-14:30.

Oplata manipulacyjna wynosi 123,00 zł brutto opłacona przelewem w terminie wpłaty wadium.

Wnieście wadium oznacza, że oferent zapoznał się z treścią „Regulaminu sprzedaży nieruchomości Spółdzielni Mieszkaniowej Orłowiec” oraz akceptuje jego postanowienia. Treść regulaminu do wglądu na stronie: www.smorlowiec.pl

Wygrywający przetarg pokrywa w całości koszty zawarcia umowy sprzedaży.

Spółdzielnia Mieszkaniowa „Orłowiec” zastrzega sobie prawo unieważnienia przetargu w każdym czasie bez podania przyczyn i z tego tytułu nie przysługuje Oferentom żadne roszczenie.

REKLAMA

0011414643

Spółdzielnia Mieszkaniowa „Orłowiec” w Rydułtowach
przy ul. Mickiewicza 21, tel. 32 417 30 38, 32 419 72 06
e-mail: sekretariat@smorlowiec.pl

O G Ł A S Z A

przetarg nieograniczony ustny na sprzedaż nieruchomości lokalowej

w Rydułtowach, przy ul. Adama Mickiewicza 21/IX (III piętro), woj. śląskie, powiat wodzisławski.

Nieruchomość stanowi własność Spółdzielni Mieszkaniowej „Orłowiec”.

Lokal składa się z dziewiętnastu pomieszczeń o łącznej powierzchni użytkowej wynoszącej 480,30 m² wraz z udziałem w nieruchomości wspólnej wynoszącym 48030/464599.

Lokal znajduje się na trzecim piętrze, wyposażony jest w ciepłą i zimną wodę, centralne ogrzewanie. Lokal nadaje się do generalnego remontu.

Nieruchomość, w której znajduje się lokal, nie jest obciążona innymi prawami i roszczeniami na rzecz osób trzecich i posiada księgę wieczystą (do wglądu w siedzibie spółdzielni).

Cena wywoławcza nieruchomości wynosi 336 000,00 zł netto

słownie: trzysta trzydzieści sześć tysięcy złotych netto.

Należy uwzględnić przepisy dotyczące podatku od towarów i usług obowiązujące na dzień zawarcia umowy.

Warunkiem przystąpienia do przetargu jest wpłacenie wadium w wysokości **33 600,00 zł** na konto ING 44 1050 1403 1000 0004 0076 0849 do dnia 29.10.2025r godz. 9:00 (za datę wpłaty wadium uważać się będzie dzień wpływu pieniędzy na konto spółdzielni).

Przetarg odbędzie się w dniu 29.10.2025 roku o godz. 9:00 w siedzibie Spółdzielni – sala konferencyjna (adres jw.).

Lokal można oglądać 23.10.2025 w godz. 9:00-10:30 oraz 28.10.2025 w godz. 13:00-14:30.

Oplata manipulacyjna wynosi 123,00 zł brutto opłacona przelewem w terminie wpłaty wadium.

Wnieście wadium oznacza, że oferent zapoznał się z treścią „Regulaminu sprzedaży nieruchomości Spółdzielni Mieszkaniowej Orłowiec” oraz akceptuje jego postanowienia. Treść regulaminu do wglądu na stronie: www.smorlowiec.pl

Wygrywający przetarg pokrywa w całości koszty zawarcia umowy sprzedaży.

Spółdzielnia Mieszkaniowa „Orłowiec” zastrzega sobie prawo unieważnienia przetargu w każdym czasie bez podania przyczyn i z tego tytułu nie przysługuje Oferentom żadne roszczenie.

REKLAMA

0011414645

Spółdzielnia Mieszkaniowa „Orłowiec” w Rydułtowach
przy ul. Mickiewicza 21, tel. 32 417 30 38, 32 419 72 06
e-mail: sekretariat@smorlowiec.pl

O G Ł A S Z A

przetarg nieograniczony ustny na sprzedaż lokalu mieszkalnego

w Rydułtowach, na osiedlu Orłowiec 55C/14, woj. śląskie, powiat wodzisławski.

Nieruchomość stanowi własność Spółdzielni Mieszkaniowej „Orłowiec”, Mieszkanie w stanie surowym przygotowane do własnej aranżacji i wykończenia wewnątrz wraz z wykonaniem instalacji elektrycznej i wodno-kanalizacyjnej. W skład mieszkania wchodzi: dwa pokoje, przedpokój, garderoba, łazienka, kuchnia o łącznej powierzchni użytkowej 77,02 m². Lokal znajduje się na parterze, wyposażony jest w ciepłą i zimną wodę, centralne ogrzewanie. Wejście do mieszkania z przedsionka, który nie wchodzi w skład powierzchni mieszkania.

Nieruchomość, w której znajduje się lokal mieszkalny, posiada księgę wieczystą (do wglądu w siedzibie spółdzielni) i nie jest obciążona innymi prawami i roszczeniami na rzecz osób trzecich.

Cena wywoławcza nieruchomości wynosi 242 000,00 zł netto

słownie: dwieście czterdzieści dwa tysięcy złotych netto.

Należy uwzględnić przepisy dotyczące podatku od towarów i usług obowiązujące na dzień zawarcia umowy.

Warunkiem przystąpienia do przetargu jest wpłacenie wadium w wysokości **24 200,00 zł** na konto ING 44 1050 1403 1000 0004 0076 0849 do dnia 29.10.2025 r. godz. 9:00 (za datę wpłaty wadium uważać się będzie dzień wpływu pieniędzy na konto spółdzielni).

Przetarg odbędzie się w dniu 29.10.2025 roku o godz. 9:00 w siedzibie Spółdzielni – sala konferencyjna (adres jw.).

Lokal można oglądać 23.10.2025 w godz. 9:00-10:30 oraz 28.10.2025 w godz. 13:00-14:30.

Oplata manipulacyjna wynosi 123,00 zł brutto opłacona przelewem w terminie wpłaty wadium.

Wnieście wadium oznacza, że oferent zapoznał się z treścią „Regulaminu sprzedaży nieruchomości Spółdzielni Mieszkaniowej Orłowiec” oraz akceptuje jego postanowienia. Treść regulaminu do wglądu na stronie: www.smorlowiec.pl

Wygrywający przetarg pokrywa w całości koszty zawarcia umowy sprzedaży.

Spółdzielnia Mieszkaniowa „Orłowiec” zastrzega sobie prawo unieważnienia przetargu w każdym czasie bez podania przyczyn i z tego tytułu nie przysługuje Oferentom żadne roszczenie.

POLSKA i ŚWIAT

KRÓTKO

WARSZAWA

Dziś mijają dwa lata od wyborów

Po dwóch latach od wyborów parlamentarnych w 2023 roku, po których władzę w Polsce przejęła obecnie rządząca koalicja, 45 proc. badanych ocenia, że żyje im się tak samo jak wcześniej, 31 proc. - gorzej, a 12 proc. - lepiej - wynika z sondażu Opinia24 dla RMF FM.

Poprawę jakości życia po dwóch latach rządów koalicji 15 października najczęściej deklarują wyborcy Koalicji Obywatelskiej - 30 proc. z nich uważa, że żyje im się lepiej, podobnie jak 27 proc. osób, które

w I turze wyborów prezydenckich głosowały na Rafała Trzaskowskiego. Taką opinię wyraża także 18 proc. badanych z wykształceniem podstawowym i 16 proc. z wyższym.

Odmienne oceniają sytuację wyborcy partii opozycyjnych - poprawę zauważa jedynie 6 proc. wyborców PiS oraz 2 proc. zwolenników Konfederacji, przy czym w tych grupach dominują oceny negatywne: odpowiednio 55 i 57 proc. badanych uznało, że żyje im się gorzej.

Oprac. Anna Nagel | PAP

NOWY SĄCZ

Cheerleaderki do Meksyku



Drużyna cheerleaderek z Nowego Sącza ma na koncie wiele międzynarodowych sukcesów. Teraz Global Cheer wyruszy na podbój Meksyku. Klub otrzymał zaproszenie na najważniejszą imprezę roku - Puchar Świata Zespołów Cheerleaders 2025 w Cancun. | Joanna Mrozek

WARSZAWA

Tusk odpowiedział kibicom

Donald Tusk odniósł się do hasel wykrzykiwanych podczas niedzielnego meczu Litwa - Polska w Kownie. Wśród gości meczu był m.in. właśnie Tusk, który nie został przychylnie przyjęty przez część polskich fanów. Premier oglądał mecz w towarzystwie szefowej rządu Litwy Ingi Ruginiene.

Tusk we wpisie na platformie X odniósł się do nie-

przychylnych hasel kierowanych i wykrzykiwanych w jego stronę. „Pisowcy pytają, czy tłumaczyłem litewskiej pani premier wszystkie okrzyki z trybun. »Donald matole...« przetłumaczyłem. Mam słabość do tego hasła - zawsze, kiedy je skandują, wygrywam wybory» - napisał szef polskiego rządu.

Oprac. Anna Nagel | PAP

KIJÓW

„Zawieszenie broni i pokój dla Bliskiego Wschodu dają nadzieję na pokój w Ukrainie; terror przegrywa, gdy globalna jedność jest wystarczająco silna” - oświadczył prezydent tego kraju Wołodimir Zełenski. Szef państwa ocenił przy tym, że w sprawie Bliskiego Wschodu efekt przyniosły „przywództwo i zdecydowanie prezydenta USA Donalda Trumpa”. | PAP

”

Zawieszenie broni i pokój dla Bliskiego Wschodu dają nadzieję na pokój na Ukrainie

Wołodimir Zełenski prezydent Ukrainy

Pakt senacki PiS i Konfederacji? Mentzen i Nawrocki rozmawiają

Oprac. Karolina Wrońska
Warszawa

Sławomir Mentzen przekazał, że rozmawiał w poniedziałek z Karolem Nawrockim o pakcie senackim Konfederacji z PiS. Według posła Nawrocki miałby być gospodarzem paktu obu partii.

- Prezydentowi zależy na poprawie relacji po prawej stronie sceny politycznej - stwierdził Sławomir Mentzen. Z kolei prezydencki rzecznik Rafał Leśkiewicz, pytany przez PAP o rozmowę Nawrockiego z Mentzenem, odmówił komentarza w tej sprawie.

Mentzen, zapytany w Polsat News o to, kiedy ostatnio rozmawiał z prezydentem, odpowiedział, że w poniedziałek. Podkreślił, że rozmowa trwała około godziny.

- Wydaje mi się, że to była bardzo dobra i konstruktywna rozmowa, z której jestem bardzo zadowolony - powiedział.

Dopytywany o szczegóły, powiedział, że jednym z wątków poruszonych w rozmowie z Nawrockim był pomysł nawiązania paktu senackiego Konfederacji z PiS, którego gospodarzem miałby być właśnie Nawrocki.

- Prezydent Nawrocki doskonale rozumie sytuację, obserwuje nasze nieporozumienia z prezesem (PiS, Jarosławem) Kaczyńskim. (...) Wierzę, że za jakiś czas być może



W ostatnim czasie Jarosław Kaczyński i Sławomir Mentzen nie szczędzili sobie bardzo mocnych słów

(prezydent) weźmie na siebie jakąś odpowiedzialność, żeby nas troszeczkę zbliżyć - ocenił poseł Konfederacji.

W jego ocenie prezydentowi zależy na poprawie relacji „po prawej stronie polskiej sceny politycznej”.

- Prezydent rozumie zarówno moje zdanie, jak i argumenty Jarosława Kaczyńskiego. Czuję się uczciwie i sprawiedliwie traktowany przez prezydenta Nawrockiego - powiedział Mentzen.

W ubiegłą środę Mentzen mówił w Radiu ZET, że w sprawie możliwego paktu senackiego

Konfederacji z PiS mógłby rozmawiać z prezydentem.

Nawrocki pogodzi Mentzena i Kaczyńskiego?

- Gdyby Karol Nawrocki był gospodarzem paktu senackiego, szerokich sił prawicowych, to byłoby to bardzo ciekawe rozwiązanie - powiedział wtedy. Jednocześnie zaznaczył, że nie zamierza rozmawiać na ten temat z Kaczyńskim, który „bez przerwy powtarza, że nie chce z nami rozmawiać”. Zdaniem Mentzena Kaczyński „nie jest człon-

wiekiem, który dotrzymuje umów”.

Kaczyński, pytany o tę wypowiedź na środowej konferencji prasowej stwierdził, że łączenie takich propozycji z „obraźliwymi wystąpieniami” pokazuje tylko jedną rzecz - obecność pana Mentzena w polityce jest jednak pewnym nieporozumieniem”. Szef PiS ocenił też wtedy, że pomysł paktu senackiego, którego gospodarzem byłby Nawrocki, jest „racjonalny, ale oczywiście ta racjonalność bywa zakłócana”.

- Racjonalni ludzie, jako tako wychowani, nierzucający całkowicie nieprawdziwych oskarżeń, mogą ze sobą rozmawiać, ale jeżeli ktoś cierpi na jakieś niedostatki, to powinien najpierw się doprowadzić do dobrego stanu, a dopiero później przejść do polityki - dodał.

Kaczyński zaznaczył wówczas, że teoretyczne rozmowy dotyczące paktu senackiego toczą się tylko wewnątrz partii. - Żadnych rokowań nie ma - podkreślił. Jego zdaniem koncepcja paktu senackiego funkcjonuje też w rozmowach polityków innych prawicowych partii.

- Łatwo obliczyć, że gdyby nasza strona zawarła taki pakt, to on też byłby efektywny, i to bardziej niż z tamtej strony, i dlatego jest o czym mówić - dodał.

PAP

Premier: Rząd robi wszystko, aby ratować Jastrzębską Spółkę Węglową, a przynajmniej jej istotną część

Oprac. Anna Nagel
Warszawa

- Rząd robi wszystko, żeby przekształcić Jastrzębską Spółkę Węglową (JSW) w ten sposób, aby ją uratować, a przynajmniej uratować jej istotną część - powiedział premier Donald Tusk.

W sobotę Jastrzębska Spółka Węglowa podała, że jej zarząd podjął uchwałę ws. rozpoczęcia przygotowań do procesu re-

strukturyzacji. Zgodnie z komunikatem JSW, do 31 stycznia ma zostać wypracowane porozumienie ze stroną społeczną dot. dostosowania kosztów wynagrodzeń do obecnej sytuacji spółki, wypracowanie nowych warunków finansowania z instytucjami oraz opracowanie możliwych form wsparcia ze strony Skarbu Państwa. Zdaniem zarządu spółki te działania pozwolą ustalić kolejne kroki naprawcze lub restrukturyzacyjne oraz ramy funkcjo-

nowania JSW w perspektywie długoterminowej.

- My zrobimy wszystko, żeby tak przekształcić JSW, by ratować tę firmę, a przynajmniej istotną jej część. Ten plan jest precyzyjny, to jest kwestia finansów i dobrowolnych odejść z pracy - powiedział premier Donald Tusk we wtorek na konferencji prasowej w Raciborzu.

Szef rządu podkreślił, że plan dotyczący naprawy JSW będzie niedługo zaprezen-

wany przez ministra aktywów państwowych oraz ministra energii. - Będą oni prezentować to wszystko, co da się zrobić z JSW, i nie wykluczam, że także Polska Grupa Zbrojeniowa czy szerzej, polski przemysł obronny, też będzie mógł tutaj odegrać pozytywną rolę, także w przypadku JSW, a przynajmniej części aktywności - mówił premier. Podkreślił, że pewne działania zostały już podjęte.

PAP

Zelenski znów jedzie do Trumpa. Wyprosi Tomahawki dla Ukrainy?

Grzegorz Kuczyński
Kijów

Prezydent Ukrainy Wołodymyr Zelenski w najbliższy piątek spotka się z prezydentem USA Donaldem Trumpem w Waszyngtonie. Jednym z tematów rozmów będą pociski Tomahawk.

- Spotkam się w Waszyngtonie z prezydentem Trumpem. Sądę, że powinniśmy przedyskutować kolejność kroków, które chcę zaproponować prezydentowi - powiedział Zelenski podczas briefingu z szefową dyplomacji UE Kają Kallas.

Do trzeciej wizyty ukraińskiego prezydenta w Białym Domu podczas prezydentury Trumpa dojdzie po dwóch weekendowych rozmowach te-

lefonicznych między przywódcami, podczas których omawiali oni m.in. potencjalną sprzedaż Ukrainie pocisków manewrujących Tomahawk.

- Rozmawialiśmy o broni, której potrzebują, o rodzajach broni, której potrzebują, bardzo potrzebują Patriotów, bardzo chcieliby mieć Tomahawki. (...) Rozmawialiśmy o tym i tak dalej, zobaczymy - relacjonował w niedzielę Trump dziennikarzom podczas podróży do Izraela. Zaznaczył jednak, że zanim podejmie decyzje w tej sprawie, będzie musiał porozmawiać o tym z Władimirem Putinem.

Zelenski zapewnił, że rakietki, które Ukraina być może uzyska - o ile USA wyrażą na to zgodę - będą wykorzystywane jedynie do atakowania celów wojskowych w Rosji. PAP



Zelenski zapewnił, że jeśli Ukraina uzyska Tomahawki, użyje ich tylko do atakowania celów wojskowych w Rosji

Wenezuela zamknęła ambasadę w Oslo

Oprac. Anna Nagel
Oslo

Wenezuelskie służby dyplomatyczne poinformowały o zamknięciu placówki w Oslo. To reakcja na przyznanie Pokojowej Nagrody Nobla wenezuelskiej dysydencie, Marii Corinie Machado.

Rzeczniczka norweskiego MSZ Cecilie Roang przyznała, że decyzję Wenezueli przyjęto w Oslo z ubolewaniem. Zapewniła, że rząd norweski nie planuje podejmować podobnych kroków, mimo że w wielu kwestiach poglądy Norwegii i Wenezueli różnią się.

„Chcemy utrzymać z Wenezuelą otwarty dialog i będziemy go kontynuować” - podkreśliła.

Norweski resort dyplomacji nie został również poinformowany z odpowiednim wy-

przedzeniem o opuszczeniu kraju przez ambasadora Wenezueli.

Mimo że władze w Caracas nie podały oficjalnego powodu swojej decyzji, media na całym świecie nie mają wątpliwości, że chodzi o reakcję na wydarzenie z minionej piątku, kiedy to Norweski Komitet Noblowski przyznał Pokojową Nagrodę Nobla za 2025 rok wenezuelskiej opozycjonistce Marii Corinie Machado.

„Pokojowa Nagroda Nobla przyznawana jest przez suwerenny w swoich decyzjach Komitet. Jest on całkowicie niezależny od rządu Królestwa Norwegii” - skomentowała rzeczniczka norweskiego MSZ ewentualny związek między zamknięciem wenezuelskiej ambasady w Oslo a wyróżnieniem przyznanym Machado. PAP

Erdogan z ważną deklaracją ws. odbudowy Strefy Gazy

Oprac. Karolina Wrońska
Ankara

Prezydent Turcji Recep Tayyip Erdogan zapowiedział, że będzie zabiegał o wsparcie państw Zatoki Perskiej, USA i Europy w odbudowie Strefy Gazy na mocy nowego porozumienia.

Erdogan podkreślił znaczenie odbudowy Strefy Gazy, obiecując, że Ankara podejmie wszelkie niezbędne środki, aby zaspokoić potrzeby humanitarne Palestyńczyków jeszcze przed nadejściem zimy.

W rozmowie z dziennikarzami na pokładzie samolotu powrotnego z Egiptu, Erdogan określił rozmowy z prezydentem USA Donaldem Trumpem jako „niezwykle ważne” i obiecał kontynuować je z „taką samą uwagą”. Zaznaczył, że Turcja jest „bardzo entuzjastycznie nastawiona do wprowadzenia porządku pokojowego w Strefie Gazy”.

„Ludobójstwo nie zostanie zapomniane”

Odnosząc się do odbudowy palestyńskiego terytorium, Erdogan przyznał, że Turcja zabiega o wsparcie „ze wszystkich stron - od krajów Zatoki Perskiej po Stany Zjednoczone i Europę” i podkreślił, że trwające działania mają na celu zapewnienie, że ludobójstwo w Strefie Gazy



- Recep Tayyip Erdogan może pomóc w zakończeniu wojny w Ukrainie - powiedział dziennikarzom prezydent USA Donald Trump

na pewno „nie zostanie zapomniane”.

„Wierzę, że znaczące wsparcie finansowe zostanie szybko udzielone i projekty odbudowy realizowane przez Organizację Współpracy Islamskiej i Ligę Arabską wkrótce ruszą” - poinformował dziennikarzy turecki przywódca.

Erdogan przypomniał też, że w ostatnich dniach do Strefy Gazy wjechało około 350 ciężarówek z pomocą humanitarną z Turcji, zauważając, że porozumienie między Hamasem a Izraelem przewi-

duje co najmniej 600 ciężarówek dziennie.

Erdogan powtórzył też stanowisko Ankary, która regularnie apeluje o wdrożenie popieranego przez bardzo wiele krajów świata rozwiązania dwupaństwowego, które - w jej ocenie - miałyby rozwią-

W poniedziałek prezydent USA oraz przywódca Egiptu, Turcji i Egiptu podpisali w Egipcie pokojowy plan dla Strefy Gazy

zać konflikt Izraela z Palestyną.

Turcja wzywa do utworzenia niezależnej Palestyny ze stolicą w Jerozolimie Wschodniej. Izrael w wyniku tzw. wojny sześciodniowej z 1967 r. zajął należące wówczas do Syrii Wzgórza Golan, jordański Zachodni Brzeg, część Jerozolimy, okręg Gazy i półwysep Synaj, który w 1979 r. - na mocy egipsko-izraelskiego porozumienia pokojowego - wrócił do Egiptu. Niepodległa Palestyna miałaby obejmować Zachodni Brzeg i Strefę Gazy. PAP

Joe Biden i Bill Clinton pochwalili Donalda Trumpa za porozumienie ws. Strefy Gazy

Oprac. Anna Nagel
Waszyngton

Były prezydent USA Joe Biden pochwalił amerykańskiego przywódcę Donalda Trumpa i jego zespół za doprowadzenie do osiągnięcia porozumienia w sprawie Strefy Gazy.

„Czuję dużą wdzięczność i ulgę, że ten dzień nadszedł, w związku z ostatnimi 20 żyjącymi zakładnikami, którzy przeszli przez niewyobrażalne piekło i w końcu wrócili do swoich rodzin i ukochanych, w związku z cywilami w Strefie Gazy, którzy doświadczyli niezmiernych strat i w końcu będą mieli szansę, by odbudować swoje życie” - napisał Biden w serwisie X.

Jak dodał, „droga do tego porozumienia nie była łatwa”.



Biden wyraził uznanie dla administracji Trumpa

„Moja administracja pracowała nieugięcie nad powrotem zakładników do domu, przyniesieniem ulgi palestyńskim cywilom i zakończeniem wojny. Wyrażam uznanie dla prezydenta Trumpa i jego zespołu za ich pracę na rzecz do-

prowadzenia do zawarcia nowego porozumienia o zawieszeniu broni” - czytamy we wpisie byłego prezydenta. Oceniał, że teraz Bliski Wschód jest na ścieżce ku pokojowi.

Były sekretarz stanu Antony Blinken ocenił natomiast, że plan pokojowy Trumpa dla Strefy Gazy jest oparty o plan opracowany przez administrację Bidena, której był częścią.

Trumpa pochwalił też inny były prezydent, wywodzący się z Partii Demokratycznej - Bill Clinton.

„Prezydent Trump i jego administracja, Katar oraz inni gracze w regionie zasługują na duże wyrazy uznania za to, że sprawili, że wszystkie strony pozostały zaangażowane aż do osiągnięcia porozumienia” - napisał Clinton na portalu X.

Prezydent Donald Trump w rozmowie z dziennikarzami na pokładzie Air Force One przyznał, że te słowa są „bardzo miłe”.

- Pomyślałem, że to bardzo miłe, w zasadzie. I co on robi? Mówi prawdę - powiedział Trump w drodze powrotnej z Bliskiego Wschodu do Waszyngtonu. Dodał też, że zawsze dobrze dogadywał się z Clintonem.

W Szarm el-Szejk w Egipcie podpisano w poniedziałek plan pokojowy dla Strefy Gazy autorstwa prezydenta USA Donalda Trumpa. Zgodnie z warunkami planu, Hamas uwolnił wszystkich żyjących zakładników uprowadzonych dwa lata temu do Strefy Gazy. Hamas miał też wydać ciała 28 uprowadzonych osób, które zmarły w niewoli. PAP



MISTRZOWIE SMAKU 2025



BT/GETTY IMAGES

PARTNERZY PLEBISYTU



POLAGRA
food • horeca • foodtech

FINAL RELACJĘ Z WYDARZENIA ZNAJDZIESZ NA STRONAKUCHNI.PL WRAZ Z LISTAMI LAUREATÓW WOJEWÓDZKICH

Mistrzowie Smaku 2025 zostali nagrodzeni podczas gali



Ewelina Żuberek
ewelina.zuberek@polskappress.pl

Laureaci plebiscytu Mistrzowie Smaku 2025 zostali nagrodzeni 24 września - podczas targów POLAGRA odbywających się na Międzynarodowych Targach Poznańskich.

Plebiscyt Mistrzowie Smaku jest jednym z największych i najbardziej prestiżowych w polskiej branży gastronomicznej. Celem przyświecającym organizatorowi - Polska Press Grupie - jest wyłonienie i nagrodzenie najlepszych przedstawicieli niełatwej branży gastronomicznej.

- To turyści nam uzmysłowali, że Polska jest rajem nie tylko pod względem zabytków, czy krajoznactwa. Jesteśmy rajem kulinarnym - podkreśli Leszek Waligóra, redaktor naczelny „Głosu Wielkopolskiego”. - Do Polski i do Poznania, gdzie mamy finał plebiscytu, przyjeżdżają na przykład turyści z Włoch, którzy zachwycają się naszą kuchnią. Właśnie o tym jest ten plebiscyt. Pokazujemy, jak silna stała się polska branża gastronomiczna.

- Plebiscyt Mistrzowie Smaku jest bardzo potrzebny w branży - stwierdził Piotr Gutowski, członek zarządu głównego Stowarzyszenie Polskich Barmanów. - Nasza branża jest

bardzo wymagająca. Jeżeli wchodzimy do tego lokalu i widzimy na ścianie taki dyplom, że wielu gości potwierdziło jakość tego miejsca, to już daje nam powód do myślenia. Wtedy już tylko pozostaje nam osobista degustacja i osobista ocena.

Mistrzowie Smaku byli wybierani w kilku etapach

W pierwszym z nich 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 drugim etapie udział wzięli laureaci, którzy zdobyli najwięcej głosów w swoich województwach. Wyłonieni zostali zwycięzcy w poszczególnych kategoriach na poziomie krajowym. To właśnie oni zostali uhonorowani podczas uroczystej gali wręczenia nagród, która odbyła się podczas jednego z najważniejszych wydarzeń branży spożywczej i HoReCa w Polsce - Targów POLAGRA na Międzynarodowych Targach Poznańskich.

Najlepsi z najlepszych pojawili się w Poznaniu

Najlepsi z najlepszych w swoich kategoriach przybyli

do Poznania, aby odebrać statuetki potwierdzające ich mistrzostwo.

- Do mistrzostwa dochodzi się ciężką pracą, uporem własnym i szczęściem - mówił Grzegorz Krupecki, szef kuchni w Mango&Tango Beach Bar, Mrzeżyno. To wyróżnienie dla Niego jest bardzo ważne. - Ono stanowi zwieńczenie długiej i ciężkiej pracy i bardzo się cieszę, że je dostanę. Na pewno pomoże mi w przyszłości - stwierdził Kucharz Roku Polski.

Nie zabrakło także podziękowań dla czytelników i internautów, którzy zagłosowali na laureatów. Nagrodzeni nie ukrywali radości i szczęścia, jakie dała im wygrana.

- Moi goście, jak i pracownicy bardzo się postarali, żebyśmy wygrała tę nagrodę - dziękowała Monika Lipiec z wrocławskiego lokalu Surowiec. - Sekretem dojścia do takiego mistrzostwa jest przede wszystkim dbanie o pracowników, słuchanie jego potrzeb. Bez dobrego zespołu dobrego menadżera też nie będzie - podkreśliła po odebraniu nagrody.

OTO LAUREACI RANKINGU OGÓLNOPOLSKIEGO

Kucharz Roku Polski: I miejsce: Grzegorz Krupecki - Mango&Tango Beach Bar, Mrzeżyno (woj. zachodniopomorskie), II miejsce: Marcin Szwajkowski - Restauracja La Nonna, Polanica-Zdrój (woj. dolnośląskie), III miejsce: Renata Książkowska - Wąlek Restaurant, Węgrów (woj. mazowieckie).

Kelner Roku Polski: I miejsce: Ivan Ferents - Restauracja Słowacki, Busko-Zdrój (woj. świętokrzyskie), II miejsce: Artur Salamon - Restauracja Solidaris, Kędzierzyn-Koźle (woj. opolskie), III miejsce: Klaudia Dziadoń - Restauracja Górska, Białka Tatrzańska (woj. małopolskie).

Barman Roku Polski: I miejsce: Michał Gałązka - Mango&Tango Beach Bar, Mrzeżyno (woj. zachodniopomorskie), II miejsce: Wojciech Astachow - SPATiF, Sopot (woj. pomorskie), III miejsce: Kajetan Dembek - Bartenders for You, Gdańsk (woj. pomorskie).

Barista Roku Polski: I miejsce: Cyryl Beliajew - Kawiarnia Pomorska 15, Bydgoszcz (woj. kujawsko-pomorskie), II miejsce: Jakub Gancarczyk - Mövenpick Café, Wrocław (woj. dolnośląskie), III miejsce: Sandra Orzeł - Bike Café Rusałka., Poznań (woj. wielkopolskie).

Mistrz Słodkości Roku Polski: I miejsce: Aleksandra

Lipka - Delektownia Smaków, Uzdowo (woj. warmińsko-mazurskie), II miejsce: Katarzyna Pycka - Ekskluzywne torty-serniki, monoporcje, Kamień Pomorski (woj. zachodniopomorskie), III miejsce: Sebastian Waloszczyk - Premium Catering, Rembertów (woj. mazowieckie).

Menedżer Gastronomii Roku Polski: I miejsce: Monika Lipiec - Surowiec, Wrocław (woj. dolnośląskie), II miejsce: Klaudia Kupicha - Restauracja Moja Pasja, Sosnowiec (woj. śląskie), III miejsce: Ernest Gibki - Centrum Zdrowia i Wypoczynku Ikar Plaza, Kołobrzeg (województwo zachodniopomorskie).

Restauracja Roku Polski: I miejsce: Karczma Podkowa Leśna - Krajkowa 1A (woj. wielkopolskie), II miejsce: Połoniny Resort - Bukowiec 81 (woj. podkarpackie), III miejsce: Restauracja Hotel Róża - Kamieniec Wrocławski, Wrocław 109 (województwo dolnośląskie).

Bar/Bistro/Jadłodajnia Roku Polski: I miejsce: Bistro U Zośki - Żmigród, Kolejowa 9A (województwo dolnośląskie), II miejsce: Pierogi u Babci Stasi - Głubczyce, Raciborska 16 (województwo opolskie), III miejsce: Brioche Cafe - Bydgoszcz, Staszica 7

(województwo kujawsko-pomorskie).

Kawiarnia/Cukiernia Roku Polski: I miejsce: Abrabezabra - Jelenia Góra, pl. Piastowski 31 (woj. dolnośląskie), II miejsce: Kawiarnia Pomorska 15 - Bydgoszcz, Pomorska 15 (woj. kujawsko-pomorskie), III miejsce: Cali Cafe Kalinowsky - Żagań, Rynek 26 (woj. lubuskie).

Pizza Roku Polski: I miejsce: Manhattan Pizza - Opole, Sienkiewicza 17 (woj. opolskie), II miejsce: Pizza Otto - Łódź, Aleksandrowska 76 (woj. łódzkie), III miejsce: Ti-besti 2 GO - Kolonowskie, Leśna 6A (woj. opolskie).

Lody Roku Polski: I miejsce: Łodziśław - Sosnowiec, Rowckiego 203 (woj. śląskie), II miejsce: Łodziarnia - Wrocław, pl. Hirsza 16 (woj. dolnośląskie), III miejsce: Cukiernia Markiza - Żukowo, Gdynia 63 (woj. pomorskie).

Burger Roku Polski: I miejsce: Bartolini Food Truck - Stare Bogaczowice, Główna 226A (woj. dolnośląskie), II miejsce: Kosmo Burger - Oborniki, Kopernika 1A (woj. wielkopolskie), III miejsce: Uwędzony Burger - Białystok, Komisji Edukacji Narodowej 40 lok. 8 (województwo podlaskie).

KUCHARZ ROKU MIEJSCE I

Magdalena Tymeczko

Magdalena Tymeczko (Atelier Pychotka, Chełmsko) jest kucharzem z wieloletnim stażem, a od dwóch lat ma swoją kuchnię domową. Zajmuje się organizowaniem przyjęć okolicznościowych, jak również różnego rodzaju bankietów i tym podobnych przyjęć.

Pani Magdalena mówi, że uwielbia to, co robi w zawodowym życiu. Gotowanie, szykowanie potraw jest Jej pasją. Wprost uwielbia, jak klienci są zadowoleni z Jej usług i polecają Jej pyszności innym. - Sięgam nieba, mam ciarki na ciele. Niesamowite jest to uczucie, kiedy goście zachwycają się moją kuchnią - opowiada nasza zwyciężczyni w całym województwie w kategorii Kucharz Roku.

Jaka potrawa czy styl gotowania najlepiej oddaje Jej osobowość i dlaczego



właśnie ta potrawa czy styl? - Potrawy nie mam takiej. Lubię kuchnię tradycyjną, ale i także stworzyć coś sama - mówi Magdalena Tymeczko z Atelier Pychotka.

MIEJSCE II

Agnieszka Olejniczak

- Pasja gotowania towarzyszyła mi od najmłodszych lat. Pochodzę z rodziny kucharzy, więc kuchnia była zawsze sercem domu i miejscem, w którym uczyłam się szacunku do produktów, cierpliwości i tworzenia smaków - wspomina Agnieszka Olejniczak (Catering Dekoracje Olejniczak, Strzelce Krajeńskie). Pierwszym sukcesem, który dał Jej pewność, że gastronomia to Jej droga życia, było docenienie Jej potraw przez zleceniodawców oraz ojczyma - wybitnego kulinarnego znawcę, kucharza z wieloletnim stażem. Od niego dużo się też nauczyła: - Dziś gotowanie jest nie tylko moją pracą, ale też pasją i sposobem na życie. Każde danie mojego przepisu jest dla mnie satysfakcją.



MIEJSCE III

Mateusz Gawrych

- Moim pierwszym kulinarnym sukcesem był moment, kiedy wygrałem swój pierwszy konkurs kulinarny. To właśnie wtedy uwierzyłem, że pasja do gotowania może stać się czymś więcej niż tylko codzienną pracą. Droga do tego miejsca zaczęła się jednak dużo wcześniej: od fascynacji smakami, pierwszych prób łączenia nietypowych składników i nieustannej ciekawości. Od ponad 17 lat pracuję w gastronomii, a każdy kolejny etap - od kucharza po szefa kuchni - był dla mnie lekcją i motywacją, by sięgać dalej i rozwijać swoje umiejętności - wyjaśnia Mateusz Gawrych (AutoPort, Gorzów Wielkopolski), który tworzy niezapomniane smaki i doświadczenia kulinarne.



KELNER ROKU MIEJSCE I

Nikoła Piechota

- Dobra obsługa to taka, po której gość wychodzi z poczuciem, że był najważniejszy i że chętnie wróci - uważa Nikoła Piechota (Restauracja Jedz! Niebacz, Myszecin). Czy pamięta sytuację, kiedy uśmiech gościa wynagrodził cały trud dnia? - Obsługiwałam rodzinę z dziećmi, które trochę marudziły przy stole. Na koniec rodzice powiedzieli, że świetnie się nimi zajęłam i że dzięki temu udało im się zjeść ciepły posiłek. Widok ich ulgi i uśmiechu wynagrodził mi cały stres - wspomina. Dostosowuje sposób obsługi do gościa: jeśli chce rozmowy, rozmawia, a jeśli woli spokój, daje mu przestrzeń. - Tworzę atmosferę również poprzez pozytywną energię. Nawet gdy jest trudno, staram się, by gość tego nie odczuł - mówi. Jej udział w akcji to efekt lat pracy,



nauki i przede wszystkim - relacji z gośćmi. Pracuje w miejscu, które stawia na jakość, atmosferę i ludzkie podejście - i codziennie stara się, by goście to czuli.

MIEJSCE II

Karla Kowalewska

Karla Kowalewska (Trattoria-Pizzeria U Profesora, Nowa Sól) mówi, że dla Niej dobra obsługa oznacza dopieszczenie klienta w minimalnych szczegółach. - Praca kuchni to 60 procent sukcesu jednak jeśli obsługa jest niemiła, wykonuje swoją pracę powierzchownie, klient nie wróci - uważa, dodając: - Często wdzięczność, uśmiech i słowo „dziękuję” wynagradza bardziej niż zostawiony napiwek z przymusu.

Opisuje, że często trzeba „wyczuć” teren, trzeba nawiązać krótką relację z klientem, żeby zrozumieć, kogo ma się przed sobą: - Jeśli można warto pożartować, rzucić żartem lub zapamiętać klienta ulubione wino.



MIEJSCE III

Norbert Rybczyński

- Staram się zawsze okazać klientowi uwagę i życzliwość. Słucham uważnie jego potrzeb, uśmiechem buduję pozytywną atmosferę i dbam o to, by czuł, że jest dla mnie ważny i wyjątkowy - mówi Norbert Rybczyński (Prywatka, Zielona Góra). Tłumaczy, że pojęcie „dobra obsługa” może znaczyć coś trochę innego dla każdego, ale dla Niego jest to przede wszystkim uprzejmość, szacunek, kompetencje oraz atmosfera. - Można powiedzieć, że „dobra obsługa” to taka, która sprawia, że klient nie tylko jest zadowolony z serwisu, ale też czuje się ważny i zaopiekowany - wyjaśnia doceniony przez Czytelników kelner.



BARMAN ROKU MIEJSCE I

Natalia Grycaj

Co sprawia, że lokal jest wyjątkowy? Przede wszystkim załoga. To za jej sprawą goście chcą wracać tam, gdzie atmosfera jest wyjątkowa, ciepła i przyjazna. A miarą jakości lokalu są sukcesy jej załogi. Nie zatem dziwne, że Pijalnia Wódki i Piwa w Zielonej Górze cieszy się dużą popularnością wśród lokalnej społeczności, skoro na pokładzie mają Barmana Roku - Natalię Grycaj!

Dobry barman to nie tylko rzemieślnik, który opanował technikę lub wizjoner, który tworzy oryginalne połączenia smakowe. To przede wszystkim człowiek, który wysłucha i zrozumie. Nie tylko w kwestii wyboru koktajlu, ale także w znacznie szerszym sensie.

W naszym plebiscycie doceniamy zarówno technikę, wyobraźnię, jak i umiejętność stworzenia takiej atmos-



**MISTRZOWIE
SMAKU
2025**

fery, która przyciąga gości i sprawia, że chcą oni wracać - dla smaku i dla klimatu. I zdaniem głosujących w naszym plebiscycie taką osobą jest właśnie pani Natalia.

MIEJSCE II

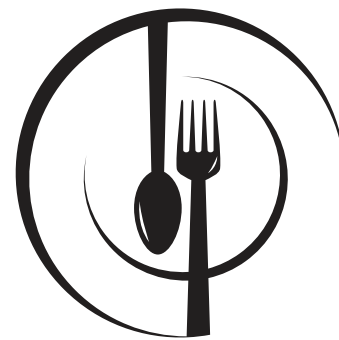
Paulina Surman

„Hej, jestem Paulina i od najmłodszych lat ciągnęło mnie do szukania balansu w daniach i napojach. Od około 7 lat siedzę w gastronomii, a od 5 lat stoję za barem. Tworzenie pięknych koktajli jest moją ogromną zjawką i kocham to, co robię. W tym roku przeniosłam hobby na level profesjonalny i uzyskałam certyfikat pod czujnym okiem Adama Brańczyka. Aktualnie pracuję w klubie Baloo i z dumą mogę serwować dla was same pyszności. Będzie mi bardzo miło, jeśli zagłosujecie na mnie” - tak nam się przedstawiała podczas trwania akcji zdobywczyni drugiego miejsca w kategorii Barman Roku Paulina Surman (Baloo, Zielona Góra).



MIEJSCE III

Sara Owsiak, Havana Pub, Żary



**MISTRZOWIE
SMAKU
2025**

BARISTA ROKU MIEJSCE IMarzena
Wlazły

Zwycięzcą kategorii Barista Roku w całym województwie lubuskim została Marzena Wlazły (Coffee Hunter Palarnia Kawy, Zielona Góra).

Wiemy, że kawa to nie tylko napój, ale i rytuał. Jakie emocje chce przekazywać w filiżance nasza zwyciężczyni, zapytaliśmy Ją? - Radość z budzącego się dnia - odpowiada, dodając: - Energię na zrealizowanie pomysłów. Wdzięczność za spotkania przy filiżance kawy.

Byliśmy ciekawi również tego, czy ma ulubione wspomnienie związane z kawą, które inspirowało w pracy? Wyjaśnia, że trudno wybrać jedno, ponieważ jest ich tak wiele. - To, co mnie inspirowało, to ludzie, których spotykam codziennie przy kubku kawy - wyjaśnia Marzena Wlazły (Coffee Hunter Palarnia Kawy, Zielona Góra).



A jak wygląda Jej „kawa idealna”? - Zaparzona w drippie, bez dodatków. Tylko czysty napar z ziaren palonych w naszej palarni - mówi nasza zwyciężczyni.

MIEJSCE II

Andrzej Sokołowski,
Koneser Cafe,
Zielona Góra

**MISTRZOWIE
SMAKU
2025**

**MISTRZ SŁODKOŚCI ROKU** MIEJSCE IMiłosz
Motyka

Miłosz Motyka - to współzałożyciel pracowni Mąka i Cukier by Motyka, czyli jednej połowy rodzinnego duetu, który tworzy razem z Martyną Motyką.

„Mąka i Cukier to rzemieślnicza, rodzinna pracownia pełna pasji i smaku. Tworzymy to, co najlepsze w danym sezonie - od naszych kultowych pączków, przez maślane croissanty, aż po uwielbiane jagodzianki i aromatyczne rogaliki z białym makiem i wiele wiele innych” - przedstawia nam się podczas trwania akcji Mistrzowie Smaku 2025 Miłosz Motyka (Mąka i Cukier by Motyka, Wrzesiny).

Nasz zwycięzca zaprasza na firmowego Facebooka: Mąka i Cukier by Motyka - tam czekają słodkie zapowiedzi, porcje dobrej energii i kulinarne pokusy



nie do odparcia. Stamtąd dowiadujemy się również, że w ostatnich dniach rodzinny duet zaczął szykować coś nowego. Idą po marzenia!

MIEJSCE II

Agnieszka
Jura

- Moje desery zostają w pamięci, bo niosą ze sobą coś więcej niż tylko smak. Przywołują wspomnienia, wywołują uśmiech i tworzą chwile, do których chce się wracać. Każdy kawałek to odrobina serca i ciepła, którymi dzielę się z gośćmi - mówi Agnieszka Jura (Piekarnia Cukiernia Rogal, Nowa Sól). Gdyby miała opisać swoje wypieki trzema słowami, byłyby to słowa: słodkie, domowe, świeże. Wiele Jej wypieków powstało z myślą o kimś bliskim. Inspiracją są rodzinne chwile - wspólne rozmowy przy stole, dziecięce uśmiechy i zapachy, które kojarzą się z domem. - Każda taka słodkość to mały hołd dla więzi, które łączą nas na co dzień - mówi.



MIEJSCE III

Zofia
Krzymowska

- Wkładam w swoje desery całe serce. Dla mnie to coś więcej niż słodkość na talerzu. Chcę, by moi goście poczuli radość i przyjemność, które zostają z nimi na długo - mówi Zofia Krzymowska (Słodkie Mniem Wypieki U Zosi, Chełmek). Gdyby miała opisać swoje wypieki trzema wyrazami, to byłyby to: „delikatne”, „wyjątkowe”, „niezapomniane”. Od zawsze uwielbia spędzać czas w kuchni, a pieczenie tortów i ciast to Jej prawdziwa pasja, która łączy kreatywność, precyzję i miłość do słodkich chwil. Każdy wypiek to dla Niej mała przygoda - od pomysłu, przez mieszanie składników, aż po finalny efekt, który potrafi rozświetlić najzwyklejszy dzień.

**MENEDŻER GASTRONOMII ROKU** MIEJSCE IJarosław
Osiński

Uśmiech zadowolonych gości - to właśnie on napędza do pracy Jarosława Osińskiego (Restauracja Pałac, Wiechlice), który zwyciężył w naszej akcji. Byliśmy ciekawi, jaka decyzja menedżerska dała Mu największą satysfakcję? - Sądzę, że decyzji na co dzień jest dużo. Najbardziej cieszą te, które są pomocne dla pracowników, jak i samych gości - wyjaśnia zwycięzca kategorii Menedżer Gastronomii Roku w całym województwie lubuskim. Gastronomia to nie tylko jedzenie, ale również, a może przede wszystkim - ludzie i emocje. Jak Jarosław Osiński buduje zespół, który działa jak dobrze naoliwiona maszyna i pracuje na sukces restauracji w Wiechlicach? Okazuje się, że nasz zwycięzca sam stara się być częścią zespołu, a nie tylko nim zarządzać. - Gdy jest potrzeba, pracować ra-

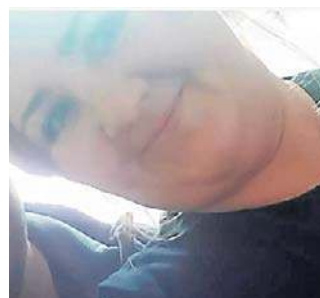


zem z załogą - wyjaśnia. Mówi, że w tej pracy zawsze będą dobre i ciężkie momenty - i w szczególności należy być z zespołem właśnie wtedy, gdy są te słabsze momenty.

MIEJSCE II

Katarzyna
Kowalczyk

„Jestem szefem zamieszania w Wykręconej Pizzy - i to dosłownie, i w przenośni! Ogarnianie zamówień, kontakt z klientami, pilnowanie, żeby ser się ciągnął, a atmosfera nie przypaliła - to wszystko sprawia mi ogromną frajdę. Uwielbiam tę pracę, bo codziennie jest inna - trochę jak dobrze wypieczona pizza: zawsze ciepła, z dobrą energią i szczyptą chaosu” - przedstawiała nam się podczas trwania akcji Katarzyna Kowalczyk (Wykręcona pizza, Osno Lubuskie). Finalnie ta szefowa zamieszania zajęła drugie miejsce w całym województwie lubuskim w kategorii Menedżera Gastronomii Roku.



MIEJSCE III

Gracjan
Mielcarek

Widok zadowolonych i najedzonych gości to jest to, co najbardziej cieszy, inspirowało i napędza do pracy Gracjana Mielcarka z Hoalu w Słubicach. Prowadzi to miejsce i dba o każdy jego detal oraz panującą w nim atmosferę, zapewniając dobrą kuchnię i niepowtarzalne doświadczenia kulinarne. Ta restauracja to miejsce, które podbiło serca smakoszy nie tylko z Polski, ale i z całego świata. W zeszłym roku zajęło drugie miejsce w województwie lubuskim w plebiscycie Restauracja Roku oraz 19. miejsce w całej Polsce. Tu z dumą zbierają opinie od swoich gości. Dania są regularnie chwalone przez obcokrajowców z krajów azjatyckich za autentyczność i jakość - to dla załogi największe wyróżnienie.



RESTAURACJA ROKU MIEJSCE I

Restauracja Caro

Jakie trzy wyrazy najlepiej opisują klimat zwycięskiej Restauracji Caro (Wołogoszcz 3) i dlaczego właśnie one? Po pierwsze, dobre jedzenie. - Nasza oferta kulinarna opiera się na wysokiej jakości składnikach i starannie przygotowanych daniach - przekazuje Wiesława Czupryniak. Po drugie, klimatycznie - atmosfera w restauracji jest stworzona z myślą o relaksie i przyjemności. Po trzecie, przyjazny. Pracownicy dbają o to, by każdy gość czuł się ważny i mile widziany.

Jak się dowiadujemy, goście wracają do Nich przede wszystkim ze względu na wysoką jakość potraw

A czy mają takie danie, które stało się legendą wśród gości? - Ryba pstrąg i kaczka z kluskami śląskim w ostatnim czasie jest TOP numer 1 - przekazuje Wiesława Czupryniak.



Nasza zwycięska restauracja kusi zapowiedzią, że oferuje kuchnię pełną zapachu, dobrego smaku i miłości! A klienci chwalą miłą atmosferę, duże porcje i smaczne dania.

MIEJSCE II

Tropik

Tropik w Żaganiu (Rynek 8/I 9) serdecznie zaprasza codziennie na zestawy obiadowe. Ostatnio nasi laureaci polecali na obiad na przykład rosół; kotlet schabowy, ziemniaczki i surówkę; kotlet mielony, ziemniaczki i surówkę; pierogi z mięsem i surówką albo stek z serem i pieczarkami, ziemniakami lub frytkami i bukiet surówek. Ceny nie są wygórowane, a lokal ma grono wiernych, zadowolonych klientów. Polecają to miejsce z uwagi na bardzo dobre, smaczne i tanie jedzenie oraz bardzo miłą obsługę. Nic więc dziwnego, że w naszym plebiscycie zajęli zaszczytne drugie miejsce. To wyraz uznania i wdzięczności ze strony tych, którzy w gastronomii są najważniejsi, czyli klientów.



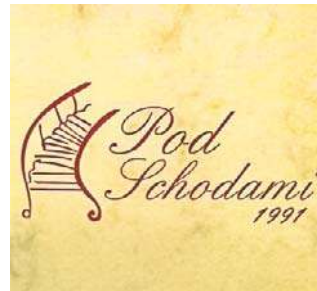
MIEJSCE III

Pod Schodami

Przemilla szefowa, sympatyczna obsługa, a jedzenie to ósmy cud świata - uważa jeden z zachwyconych klientów baru Pod Schodami (Zielona Góra, Bohaterów Westerplatte 11).

To miejsce na gastronomicznej mapie miasta już kultowe, z budowaną przez wiele lat tradycją. Tu można wpaść na obiad albo coś słodkiego, a także zorganizować rodzinną uroczystość, z czego wiele osób korzysta. „Kolejna udana impreza rodzinna za nami.

Jedzenie pierwsza klasa, właściciele bardzo mili, goście zadowoleni. Polecam” - czytamy na firmowym Facebooku wyróżnionego w Mistrzach Smaku 2025 lokalu.



BAR/BISTRO\JADŁODAJNIA ROKU MIEJSCE I

Pierogi u Anity granatowy pawilon

W Pierogi u Anity granatowy pawilon (Gorzów Wielkopolski, Marcinkowskiego 90) chcą, aby goście czuli się u Nich jak w domu - otoczeni ciepłem, swobodą i autentyczną gościnnością. - Zależało nam, by miejsce niosło radość, relaks i poczucie wspólnoty - dodają. Mówią, że Ich goście czują się u Nich jak w domu, ponieważ stawiają na autentyczną gościnność i bliskość. - Dbamy o to, aby każdy był zauważony i traktowany indywidualnie - z uśmiechem, życzliwością i otwartością. Ważna jest dla nas atmosfera: ciepłe wnętrza, przyjazny klimat i drobne detale, które sprawiają, że ludzie mogą się rozluźnić i poczuć swobodnie. Chcemy, by odwiedzający mieli wrażenie, że są w miejscu, w którym zawsze czeka na nich coś dobrego - tak, jak



w domu - wyjaśniają. Goście wracają do Nich nie tylko po jedzenie, ale także po atmosferę i rozmowy. To właśnie oni nadal temu miejscu duszę.

MIEJSCE II

Sowa Bistro

Sowa Bistro (Wschowa, Wolsztyńska 29) to miejsce, w którym pasja do gotowania spotyka się z miłością do domowych smaków. „Oferujemy świeżo przygotowywane obiady, które przeniosą Cię w świat tradycyjnej polskiej kuchni” - tak nam się przedstawiało bistro podczas trwania naszej akcji. Przychodząc tutaj na obiad, możecie zjeść na przykład krupnik, bitki w sosie własnym, knedle z mięsem i okrasą, wieprzowinę po chińsku, roladki wieprzowe w sosie własnym albo drobiowe z pieczarkami w sosie śmietanowym, placki ziemniaczane, gulasz wieprzowy albo kotlet pod pierzynką, drobiowy czy też schabowy.



MIEJSCE III

Kolorowe Bistro

Obiady domowe, makarony, sałatki, pizza, burgery - to oferta lokalu Kolorowe Bistro w Ośnie Lubuskim przy Kopernika 5. My zawitaliśmy na Jego Facebooka w dzień, gdy z wielką przyjemnością zapraszało na ucztę smaków, którą można było rozpocząć od rozgrzewającej zupy z soczewicy, doskonale przygotowaną podniebienie na dalsze doznania. Na drugie danie wysmienita pieczeń lub delikatne żeberka duszone w aromatycznym, ciemnym sosie na bazie czerwonego wina, a do tego pyszne ziemniaczki i świeża surówka. „Przyjdź i poczuć wyjątkowy klimat naszego lokalu, gdzie tradycja spotyka się z nowoczesnością” - zapraszają.



KAWIARNIA/CUKIERNIA ROKU MIEJSCE I

Bonbon Kawa Ciastko Lody

w Bonbon Kawa Ciastko Lody (Nowa Sól, Głowackiego 8F/11) wierzą, że lody i słodkości mają smakować tak, jakby zrobiło się je samemu - z sercem i najlepszych składników. - Podajemy kawę z lokalnej, zielonogórskiej palarni, zawsze najwyższej jakości. Nasze lody tworzymy własnoręcznie, z ogromną starannością, a ciasta i desery powstają bez zbędnych ulepszcaczy - za to z pasją i miłością do rzemiosła. Dzięki temu każda filiżanka i każdy kawałek są wyjątkową przyjemnością - opisują. To miejsce najlepiej oddaje cappuccino - łagodne, otulające i tworzące atmosferę przytulności, którą chcą tutaj dzielić ze swoimi gośćmi. A jeśli chodzi o deser, to zdecydowanie gałka lodów Bonbon w smaku orzechowo-czekoladowym. Pełna przyjemności, bogata i rozpluwająca się w ustach. To połącze-



nie idealnie pokazuje, czym jest Bonbon: miejsce, gdzie można poczuć się dobrze i rozkoszować chwilą. Bonbon to przestrzeń, która ma dawać radość, ukojenie i smak domowego szczęścia.

MIEJSCE II

Cali Cafe Kalinowscy

„Kawa i słodkości są uwielbiane przez naszych Gości i sprawiają im dużo radości, dlatego codziennie nas odwiedzają i pyszne desery zjadają. Z wyjątkową miłością je serwujemy i za każde odwiedzinę serdecznie dziękujemy. Takiej atmosfery nigdzie nie znajdziecie. Bo taka kawiarnia jest jedyna na świecie. Ale to naszym Gościom to zawdzięczamy, bo najlepszych Klientów to właśnie my mamy!” - tak pięknie rymują i opisują siebie w Cali Cafe Kalinowscy (Żagań, Rynek 26). Dodają, że z pysznych gofrów słyną, którymi chcą się pochwalić. Wypiekają je codziennie z miłości do swoich gości, bo wiedzą, jak bardzo lubicie słodkości, dlatego serdecznie na nie zapraszają: „Chętnie Wam je podamy!”.



MIEJSCE III

Zamkowa4

Kawa i słodkości to przyjemność - co sprawia, że w kawiarni Zamkowa4 (Lubniewice, Zamkowa 4) smakują wyjątkowo? „To atmosfera miejsca sprawia, że czujecie się tutaj dobrze. Na wejściu wita Was uśmiech, w powietrzu unosi się zapach mielonej kawy, a na ręcznie wykonanych talerzach macie zawsze świeże ciasto z najwyższej jakości produktów” - odpowiada Michał Radzik. Jaki deser czy kawa najlepiej oddaje charakter tego miejsca? Zdecydowanie jest to szarlotka na ciepło z gałką lodów śmietankowych: - Szarlotka wykonywana jest zgodnie z recepturą babci, a smak lodów sięga 1983 roku, gdy po raz pierwszy serwowano je w Wągrowcu.



PIZZA ROKU MIEJSCE I

Pizzeria Imperium

„W Imperium pizaiolo czyni cuda, ciasto kręci, aż się uda! Sos rozlewa, ser rozrzuca, każdy kęs to czysta sztuka!” - możemy przeczytać na firmowym Facebooku lokalu Pizzeria Imperium (Gorzów Wielkopolski, Komendantów 30). Serdecznie zapraszają na doskonałą pizzę, dodając, że w menu oferują także makrony, ryby oraz inne dania obiadowe.

Klienci Ich pizzę oceniają jako najlepszą. Doceniają również przemiłą, uśmiechniętą obsługę. Polecają wizytę w lokalu z całego serducha. To wszystko sprawia, że Pizzeria Imperium jest nie tylko miejscem na szybki posiłek, ale i spotkania w gronie rodziny czy przyjaciół. Każda wizyta zamienia się tu w małe kulinarne święto. Jeśli szukasz w Gorzowie miejsca, gdzie pasja



do gotowania spotyka się z przyjazną atmosferą - warto zajrzeć do Imperium choćby po to, by po prostu dobrze zjeść. Nic więc dziwnego, że odnieśli tak duży sukces w naszym plebiscycie.

MIEJSCE II

La Farine

W La Farine (Gorzów Wielkopolski, Londyńska 4/U5) mówią, że Ich pizza wyróżnia się ciastem dojrzewającym minimum 48 godzin. - Łączymy tradycyjną włoską recepturę z autorskimi pomysłami, tworząc pizzę, której smaku nie znajdziesz nigdzie indziej. Jest to nasz autorski przepis, nad którym pracowaliśmy kilka dobrych lat. Nasza pizza charakteryzuje się chrupiącymi, puszystymi brzegami z delikatnym, pysznym środkiem - opisują. Droga do stworzenia Ich idealnej pizzy była pełna pasji, zaangażowania i wyzwań. To nie był przypadek, lecz owoc wielu lat pracy i nieustannego poszukiwania smaku doskonałego, a także doskonałego wykształcenia właścicieli.



MIEJSCE III

Pizzeria Taranto

Ich pizza to chrupiące, długo dojrzewające ciasto, najlepsze włoskie składniki i smak, który przenosi prosto do Włoch. Pizzeria Taranto (Ostrów 69B) swoją recepturę na pizzę, która zapewniła temu lokalowi miejsce na podium, dopracowywała latami, testując różne ciasta, sposoby wypieku i dobierając najlepsze składniki. - Dzięki temu dziś serwujemy pizzę, która smakuje jak we Włoszech - mówią. Pizzeria Taranto to miejsce, gdzie pasja do włoskiej kuchni spotyka się z najwyższą jakością. Tu znajdziesz pizzę taką, jaką lubisz - na cienkim lub grubym cieście, zawsze przygotowaną ze świeżych składników i wypiekaną z dbałością o każdy detal.



LODY ROKU MIEJSCE I

Polski Lód Cybinka

„Idealne miejsce na upalne dni. Każdy znajdzie coś dla siebie. Lody pyszne, trudno zdecydować się na jeden smak. Gorąco polecam”. „Najlepsze lody w okolicy”. „Przepyszne lody. Duży wybór”. To opinie klientów, jakie można znaleźć na firmowym Facebooku lodziarni Polski Lód Cybinka (Cybinka, Ślubicka 5).

W tym sezonie oferowała swoich klientom takie smaki lodów naturalnych, jak na przykład czekolada belgijska, kawa latte, wanilia, sorbet mango, guma balonowa oraz włoskie („nasza cudowna śmietanka”). Można było też kupić shake'i, a także flurry.

Udział w naszym plebiscycie Mistrzowie Smaku 2025 lodziarnia przyjęła z ogromną radością, informując, że od-



biera to jako wielki zaszczyt i dowód na to, że praca i pasja są doceniane. A potem zwyciężyła w kategorii Lody Roku w całym województwie.

MIEJSCE II

Bonbon Kawa Ciastko Lody

Lody to smak dzieciństwa. Który ze smaków Bonbon Kawa Ciastko Lody (Nowa Sól, Głowackiego 8F/11) wywołuje największe emocje? Okazuje się, że klasyczna śmietanka - prosta, ale absolutnie pyszna. Przypomina najlepsze lody z dzieciństwa, które jadło się z uśmiechem i bez pośpiechu, kiedy topiący się lód spływał po dłoniach i buzi, wyjaśniają. Kochają klasykę. To właśnie kultowe smaki i ulubione słodczyce są Ich największą inspiracją przy produkcji lodów. Równie mocno stawiają na sezonowość i to, co jest aktualnie najlepsze i najsmaczniejsze. Ich smaki potrafią skraść serca gości niezwykłą szlachetnością smaku.



MIEJSCE III

Lodowy Zakątek

Lodowy Zakątek (Zbąszynek, Wojska Polskiego 30) to budka z lodami, która otworzyła swoje okienko 4 lipca 2024 roku i od pierwszego dnia zdobywa serca mieszkańców - i tych najmłodszych, i nieco starszych. To miejsce - stworzone z pasji do smaku, rodzinnej energii i uśmiechu - prowadzą dwie siostry wraz z zaprzyjaźnioną pracownicą. Razem tworzą ciepłą, przyjazną atmosferę, do której chce się wracać. Nieustannie się rozwijają. Oferta stale się poszerza. Oprócz tradycyjnych lodów serwują m.in. gofry dubajskie, orzeźwiające lemoniady, matchę, a także sezonowe nowości, które zaskakują smakiem i formą.



BURGER ROKU MIEJSCE I

Burgerownia PasiBrzuch

Burgerownia PasiBrzuch (Ślubice, Mickiewicza 1A) serwuje soczyste burgery w maślanym bułkach, pełne świeżych dodatków i autorskich sosów, które rozbroją głód w kilka sekund. W czym tkwi sekret Ich burgerów? - W autorskich sosach i wyselekcjonowanym mięsie - wyjaśniają. Jak wyglądał proces tworzenia tego idealnego dania? Proces tworzenia był trudny zarówno w poszukiwaniu odpowiedniej jakości produktów, jak i doboru i stworzenia rozmaitych sosów pasujących do wybranych burgerów. - Naszym flagowym burgerem jest PasiBurger, na którego serdecznie zapraszamy! - przekazują z przyjemnego i przepyszego miejsca na mapie Ślubic.

„Burgerownia PasiBrzuch - miejsce, gdzie jesz porządnie i smacznie!” - tak nam się przedstawiali podczas trwania



akcji. A czym chcą zaskakiwać gości w przyszłości, w kolejnych latach? - Urozmaiconymi burgerami oraz wrapami i sałatkami - dowiadujemy się od naszych zwycięzców.

MIEJSCE II

Pod Dębem

„Kochani! Dziś zostaliśmy obsypani wiadomościami, że Nasz lokal został zgłoszony do nominacji „Mistrzowie Smaku” w kategorii BURGER ROKU! Nawet nie wyobrażacie sobie, jak bardzo Nam miło, jak czujemy się docenieni! Patryk Baran, wiem, że to, co robisz, robisz od serca, sama nominacja to wielki sukces, Twój sukces. Dziękujemy za zgłoszenie, jesteście cudowni!” - tak napisali na swoim Facebooku przed startem akcji późniejsi laureaci, czyli Pod Dębem (Niesulice 9).

Klienci uważają, że to supermiejsce - burger najlepszy w okolicy, obsługa najlepsza pod słońcem. Chwalą pyszne jedzenie - nie tylko burgery, ale także ryby i zapekanki, polecając je innym.



MIEJSCE III

Kuchnia M2

„Lubimy jeść i gotować. A najbardziej lubimy karmić innych. Dlatego zaczynamy przygodę w Kuchni M2” - czytamy na fanpage'u wyróżnionej burgerowni. W Ich menu każdy może znaleźć coś dla siebie. Ich flagowym daniem są oczywiście burgery, ale słyną także z zapiekanek, hot-dogów, tostów oraz innych pysznych dań. Kuchnia M2 (Nowa Sól, Piłsudskiego 9A) wyróżnia się także wspaniałą atmosferą, przyjazną obsługą oraz zaangażowaniem w pracę. Robią wszystko, aby Ich klienci byli zadowoleni, a wyniki plebiscytu Mistrzowie Smaku dowodzą, że te starania są dostrzegane, a także doceniane, co pokazują wyniki głosowania.



LAUREACI PLEBISCYTU MISTRZOWIE SMAKU 2025

KUCHARZ ROKU	
Gorzów Wielkopolski	Mateusz Gawrych, AutoPort, Gorzów Wielkopolski
Zielona Góra	Łukasz Wójcik, Domowe Obiady, Zielona Góra
Zielona Góra	Jessica Glinka, PastalDente, Zielona Góra
powiat krośnieński	Piotr Marszał, Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy, Gubin
powiat międzyrzecki	Magdalena Tymeczko, Atelier Pychotka, Chelmsko
powiat nowosolski	Michał Bokszański, Local, Nowa Sól
powiat ślubicki	Anna Kierzkowska, Kolorowe Bistro, Ośno Lubuskie
powiat strzelecko-drezdenecki	Agnieszka Olejniczak, Catering Dekorative Olejniczak, Strzelce Krajeńskie
powiat świebodziński	Katarzyna Urbanowicz, Leniwka, Świebodzin
powiat wschowski	Dawid Dowhań, Restauracja Wschowianka, Wschowa
powiat zielonogórski	Jan Korbanek, Restauracja Hotel Texicana, Kalsk

KELNER ROKU	
Gorzów Wielkopolski	Anna Boś, Tabana, Gorzów Wielkopolski
Zielona Góra	Norbert Rybczyński, Prywatka, Zielona Góra
powiat krośnieński	Nikoła Jędrzejowska, Restauracja w Ogrodzie, Dąbie
powiat międzyrzecki	Telimena Markowska, Pysia bistro, Międzyrzecz
powiat nowosolski	Karla Kowalewska, Trattoria-Pizzeria U Profesora, Nowa Sól
powiat ślubicki	Jolanta Skalecka, Restauracja Afrodyta spa, Ośno Lubuskie
powiat strzelecko-drezdenecki	Aneta Rojek, Catering Dekorative Olejniczak, Strzelce Krajeńskie
powiat sulęciński	Natalia Andrzejak, Restauracja Hong Ha I, Krzeszyce
powiat świebodziński	Nikoła Piechota, Restauracja Jedź! Niebez, Myszęcín
powiat wschowski	Anna Ścigocka, Sowa Bistro, Wschowa
powiat żagański	Natalia Żmijowska, No i Fajnie, Szprotawa
powiat żarski	Dorota Łahucik, Bar Kawiarnia Espresso, Żary

RESTAURACJA ROKU	
Gorzów Wielkopolski	Restauracja Tajka, Gorzów Wielkopolski, Łazienki 6
Zielona Góra	Pod Schodami, Zielona Góra, Bohaterów Westerplatte 11
powiat krośnieński	Parmezan Restauracja, Gubin, Pułaskiego 154
powiat nowosolski	local, Nowa Sól, Fredry 1a
powiat ślubicki	U Kasi, Ośno Lubuskie, 11 Listopada 23
powiat strzelecko-drezdenecki	Restauracja Caro, Wołogoszcz 3
powiat sulęciński	Hotel & Restauracja Kamienica, Sulęcín, Żeromskiego 72
powiat wschowski	Restauracja Buenos Nachos, Sława, pl. Rynek 4
powiat zielonogórski	Restauracja Hotel Texicana, Kalsk 1E
powiat żagański	Tropik, Żagań, Rynek 8/19

BAR/BISTRO/JADŁODAJNIA ROKU	
Gorzów Wielkopolski	Pierogi u Anity granatowy pawilon, Gorzów Wielkopolski, Marcinkowskiego 90
Zielona Góra	Zakątek Regionalne Smaki, Zielona Góra, Owocowa 2
powiat nowosolski	Kuchnia M2, Nowa Sól, Piłsudskiego 9A
powiat ślubicki	Kolorowe Bistro, Ośno Lubuskie, Kopernika 5
powiat sulęciński	Restauracja Hong Ha I, Krzeszyce, Gorzowska 2D

powiat wschowski	Sowa Bistro, Wschowa, Wolsztyńska 29
powiat żagański	Bar Qaczers, Żagań, Kochanowskiego 26

KAWIARNIA/CUKIERNIA ROKU	
powiat gorzowski	Najlepsze Ciacho w Lubuskim, Santocko, Kościelna 18
powiat nowosolski	Bonbon Kawa Ciastko Lody, Nowa Sól, Głowackiego 8F/11
powiat sulęciński	Zamkowa4, Lubniewice, Zamkowa 4
powiat żagański	Cali Cafe Kalinowscy, Żagań, Rynek 26
powiat żarski	Kawiarnia z Innej Bajki, Żary, pl. Pionierów Ziemi Żarskiej 2
Zielona Góra	Coffee Hunter Palarnia Kawy, Zielona Góra, Rzeźniczaka 3A

BARMAN ROKU	
1. miejsce	Natalia Grycaj, Pijalnia Wódki i Piwa, Zielona Góra
2. miejsce	Paulina Surman, Baloo, Zielona Góra
3. miejsce	Sara Owsiak, Havana Pub, Żary

BARISTA ROKU	
1. miejsce	Marzena Wlazły, Coffee Hunter Palarnia Kawy, Zielona Góra
2. miejsce	Andrzej Sokołowski, Koneser Cafe, Zielona Góra

MISTRZ SŁODKOŚCI ROKU	
1. miejsce	Miłosz Motyka, Mąka i Cukier by Motyka, Wrzesiny
2. miejsce	Agnieszka Jura, Piekarnia Cukiernia Rogal, Nowa Sól
3. miejsce	Zofia Krzymowska, Słodkie Mniam Wypieki U Zosi, Chelmek

MENEDŻER GASTRONOMII ROKU	
1. miejsce	Jarosław Osiński, Restauracja Pałac, Wiechlice
2. miejsce	Katarzyna Kowalczyk, Wykrecona pizza, Ośno Lubuskie
3. miejsce	Gracjan Mielcarek, HOALU, Ślubice

LODY ROKU	
1. miejsce	Polski Lód Cybinka, Cybinka, Ślubicka 5
2. miejsce	Bonbon Kawa Ciastko Lody, Nowa Sól, Głowackiego 8F/11
3. miejsce	Lodowy Zakątek, Zbąszynek, Wojska Polskiego 30

BURGER ROKU	
1. miejsce	Burgerownia PasiBrzuch, Ślubice, Mickiewicza 1A
2. miejsce	Pod Dębem, Niesulice 9
3. miejsce	Kuchnia M2, Nowa Sól, Piłsudskiego 9A

PIZZA ROKU	
1. miejsce	Pizzeria Imperium, Gorzów Wielkopolski, Kombatantów 30
2. miejsce	La Farine, Gorzów Wielkopolski, Londyńska 4/U5
3. miejsce	Pizzeria Taranto, Ostrów 69B

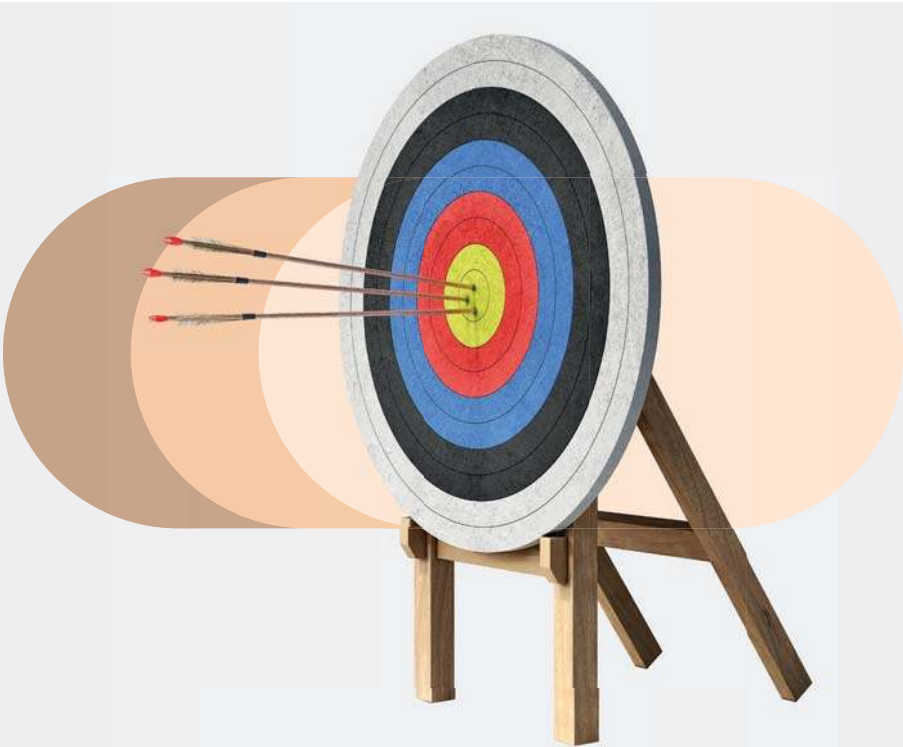
AUTOREKLAMA

Polecamy →

strefa
BIZNESU.pl

Know-how
w dobrym biznesie

strefabiznesu.pl



Wszystkie smaki kuchni

stronakuchni.pl



**Strona
Kuchni**

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Czy jesteś hipochondrykiem?

Hipochondria to zaburzenie nerwowe, które objawia się występowaniem silnego lęku o swoje zdrowie. Hipochondrykowi cały czas towarzyszy

przeświadczenie, że jest poważnie chory. Zwykły ból głowy może postrzegać jako jeden z objawów raka mózgu, a kaszel - jako symptom raka płuc. Leczenie hipochondrii stanowi duże wyzwanie dla lekarzy. Podpowiadamy, jak ją diagnozować i leczyć.

ZA TYDZIEŃ:

- Cichy wróg kości rozwija się latami. Pierwsze objawy osteoporozy mogą cię zaskoczyć
- Co oznaczają liczby w pomiarze ciśnienia? Tych wartości nie powinny przekraczać



FOT. FREEPIK

Pierwsze objawy raka piersi. Tak wyglądają guzy na piersiach

Agata Siemiaszko
redakcja@stronazdrowia.pl

Rak piersi długo przebiega bezobjawowo, a pierwsze widoczne symptomy często pojawiają się dopiero po wielu latach utajenia.

Rak piersi jest nowotworem rozwijającym się w tkance gruczołu piersiowego. W Polsce to najczęściej występujący nowotwór u kobiet i drugi najbardziej zabójczy. Co więcej, w ciągu ostatnich 50 lat dwukrotnie wzrosła zachorowalność na tę przypadłość. Przyczyny występowania raka piersi nie są do końca znane.

Sugeruje się, że głównymi czynnikami predysponującymi są:

- płeć - roczna zapadalność w Polsce wśród mężczyzn to ok. 140 osób, przy czym u kobiet 19 tysięcy,
- wiek - wraz z wiekiem zwiększa się ryzyko, osiągając szczyt między 50. a 60. rokiem życia,
- wystąpienie raka piersi w najbliższej rodzinie przed 50. rokiem życia,
- wczesna pierwsza miesiączka,
- późna menopauza,
- długotrwała hormonalna terapia zastępcza,
- nadwaga i otyłość pomenopauzalna,
- nieprawidłowa dieta bogata w alkohol oraz tłuszcze nasycone,
- brak odpowiedniej higieny snu.

Pierwsze objawy mogą pojawić się dopiero po wieloletnim, utajonym i bezbolesnym wzroście. Rak sutka u mężczyzn objawia się bardzo podobnie jak u kobiet, głównie niewielką naroślą wyczuwalną w okolicach brodawki. Może temu również towarzyszyć świąd lub wyciek wydzieliny.

Często zauważalnym objawem raka piersi jest powiększenie węzłów chłonnych pod pachą, po stronie guza. Zatem ważne jest, aby poddawać się rutynowym badaniom. Należy wspomnieć, aby raz na miesiąc wykonywać samobadanie, które pozwoli szybko wykryć ewentualne guzki w piersi i po-



FOT. 4PM PRODUCTION/23RF

Rak piersi to podstępna choroba, na którą co roku umiera ponad pięć tysięcy kobiet

stawić szybszą diagnozę. Trzeba pamiętać, że nie każdy guz w piersi od razu oznacza raka. Zmiana może być również torbielą, tłuszczakiem, a także stanem zapalnym. Najważniejsze jest, aby wykryć ewentualne zmiany w jak najwcześniejszym okresie. Szybka diagnoza w momencie bezobjawowym zwiększa szanse na całkowite wyleczenie i korzystnie wpływa na rokowania.

Diagnostyka obejmuje przede wszystkim samobadanie piersi. W ten sposób wykrywa się około 37 proc. guzów złośliwych. Każda zmiana, która została wykryta za pomocą dotyku, powinna skłonić do wizyty u specjalisty.

Badania raka piersi to między innymi USG oraz mammografia. Najlepsze efekty diagnostyczne dają stosowane łącznie. Dobór właściwej metody ma szcze-

gólne znaczenie. U kobiet młodszych i ciężarnych pierwszą metodą z wyboru (również ze względu na bezpieczeństwo) jest badanie ultrasonograficzne, natomiast u kobiet powyżej 40. roku życia zaleca się przeprowadzenie badania mammograficznego. Kobiety powyżej 50. roku życia powinny korzystać z mammografii raz na dwa lata, do momentu ukończenia 75. roku życia.

Szybki dostęp do badania można uzyskać w mobilnych busach mammograficznych. Najczulszą metodą jest jednak

Pierwsze objawy mogą pojawić się dopiero po wieloletnim, utajonym wzroście. Najważniejsze jest, aby wykryć zmiany jak najwcześniej

rezonans magnetyczny, który zalecany jest kobietom z wysokim ryzykiem zachorowalności (posiadającym mutację genową).

Podłoże genetyczne raka piersi posiada 5-10 proc. chorych. Kobiety, u których w rodzinie wykryto raka sutka, mają zwiększone predyspozycje. Nowoczesne badania genetyczne na nosicielstwo mutacji genetycznej BRCA1 i BRCA2 pozwalają oszacować ryzyko rozwinięcia się raka sutka w przyszłości.

Predyspozycje, które powinny skłaniać kobiety do wykonania badań genetycznych, to m.in.:

- rodzinne występowanie nowotworu raka piersi lub raka sutka przed 40. rokiem życia,
- częste występowanie raka jajnika w rodzinie,
- obustronne złośliwe guzy piersi w rodzinie,

- rak sutka u mężczyzn (tata, dziadek),
- obecność mutacji genowej BRCA u przodków.

Podczas kontroli można wykryć zmiany płynowe (torbielowe) oraz lite. O ile te pierwsze zazwyczaj nie wzbudzają niepokoju, to zmiany lite w piersiach wymagają pogłębienia diagnostyki. Wykryty guz poddaje się ocenie komórkowej. W tym celu przeprowadza się biopsję danej tkanki. Na podstawie wielkości, przerzutów do węzłów chłonnych oraz stopnia złośliwości stawia się ostateczną diagnozę i kieruje się pacjentkę na odpowiednie leczenie.

Nie każdy guz w piersi to rak, a ponad 90 proc. są to zmiany łagodne. Wszelkie anomalie w piersiach należy poddać diagnostyce.

Do łagodnych zmian zaliczamy:

- torbiele z włóknieniem (rzadko zmieniające swoją objętość),
- łagodne zmiany rozrostowe (często zwiększają swoją objętość).

Ta grupa zmian nie należy do groźnych, lecz wymagana jest częsta kontrola lekarska. Zmiany złośliwe mogą mieć różny wygląd oraz charakter. Najgroźniejszą postacią jest rak zapalny piersi, inaczej zwany rakiem zapalnym sutka. Występuje niezwykle rzadko, w granicach 1 proc. wszystkich chorych, jednak ma gorsze rokowania.

Nie ma idealnej recepty na walkę z rakiem. Celem profilaktyki jest jak najskuteczniejsze zmniejszenie ryzyka zachorowalności na nowotwór. Prowadzenie zdrowego stylu życia wpływa pozytywnie na organizm i poprawia jego stan ogólny.

Jak odróżnić wysypkę alergiczną od choroby?

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

Jak odróżnić wysypkę alergiczną od tej, która może świadczyć o niebezpiecznej infekcji? Czy dziecko z nietypowymi zmianami na skórze należy pozostawić na wszelki wypadek w szpitalu?

W rozwiązaniu takich dylematów ma pomóc Cyfrowy Atlas Wysypek - nowoczesne narzędzie stworzone na Uniwersytecie Medycznym we Wrocławiu.

Cyfrowy Atlas Wysypek to platforma edukacyjna, która gromadzi wielopokoleniowe doświadczenia pediatrów w obszarze zmian skórnych u dzieci w jednej telefonicznej aplikacji. To interaktywne narzędzie dydaktyczne jest oparte na microlearningu. Umożliwia szybką naukę, porównywanie obrazów klinicznych i zdobywanie praktycznych umiejętności diagnostyki różnicowej - możemy przeczytać w komunikacie na stronie internetowej uczelni. Nad stworzeniem tego narzędzia pracowali specjaliści z Katedry i Kliniki Pediatrii i Chorób Infekcyjnych UMW. Jak podkreślają naukowcy-lekarze, pomysł na to rozwiązanie zrodził się z realnej potrzeby. Szybka diagnoza choroby zakaźnej ma kluczowe znaczenie zarówno dla pacjenta, jak i jego otoczenia. O decyzjach dotyczących leczenia, hospitalizacji czy izolacji często trzeba decydować natychmiast, co nie jest łatwe, ponieważ wiele infekcji u dzieci przebiega z niespecyficznymi objawami.

- Prawidłowe rozpoznanie w pediatrii staje się coraz trudniejszą sztuką. Z jednej strony rodzi się mniej dzieci, a z drugiej - wracają choroby zakaźne, z którymi nie mieliśmy do czynienia przez dziesiątki lat - tłumaczy genę pomysłu prof. Leszek Szenborn, kierownik Katedry i Kliniki Pediatrii i Chorób Infekcyjnych UMW.

Ekspert podkreśla, że coraz liczniejsza grupa pacjentów cierpi na choroby przewlekłe i autoimmunologiczne, a stosowane u nich terapie biologiczne potrafią zmieniać przebieg obrazu infekcji. Dodatkowym wyzwaniem są częste podróże, które niosą ryzyko kontaktu z patogenami niespotykanymi w naszym klimacie.

Wszystko to sprawia, że lekarze coraz rzadziej mają możliwość bezpośredniego zetknięcia się z typowymi objawami wielu chorób, w tym również tych groźnych, wymagających szybkiego działania.

- Dotyczy to nie tylko młodych, dopiero wkraczających do zawodu. Także pediatrzy z wieloletnim stażem nie mogą już bazować na własnym do-

świadczeniu, bo w swojej praktyce nie mieli przypadków chorób, które zniknęły na dziesięciolecie dzięki powszechnym szczepieniom. Młodzi nie mają zatem często od kogo się uczyć - przyznaje prof. Szenborn.

Specjalista dodaje, że coraz szybsze tempo rozprzestrzeniania się chorób stanowi kolejne wyzwanie diagnostyczne. Przypomina, że w czasach parowców grypa hiszpanka potrzebowała około trzech miesięcy, by opanować świat, podczas gdy pandemia COVID-19 rozprzestrzeniła się niemal natychmiast, pokazując, jak dynamicznie zmieniały się realia epidemiologiczne.

Bazą do tworzenia Cyfrowego Atlasu Wysypek była bogata kolekcja zdjęć chorób wysypkowych, wykonywanych od lat w Klinice Pediatrii i Chorób Infekcyjnych UMW. Książkowy atlas zmian skórnych u dzieci był regularnie aktualizowany i w ten sposób powstał imponujący zbiór, wykorzystany teraz w formie cyfrowej.

- Nasz atlas to jednak coś znacznie więcej niż zestaw unikatowych fotografii z praktyki klinicznej, który zresztą zamierzamy wciąż wzbogacać o kolejne przypadki. Chcieliśmy stworzyć narzędzie do szybkiej nauki, które umożliwi porównywanie obrazów klinicznych i zdobywanie praktycznych umiejętności diagnostyki różnicowej. Jednocześnie wyszliśmy z założenia, że nauka może być przyjemna i mieć formę atrakcyjnej gry. Dlatego atlas został wyposażony w szereg funkcji - nie tylko przydatnych, ale i przyjaznych w obsłudze i dostosowanych do współczesnego odbiorcy - tłumaczy dr Kamila Ludwikowska, która współtworzyła aplikację.

Dla praktyków Cyfrowy Atlas Wysypek będzie swoistą „ściągą”. Algorytm pięciu kroków poprowadzi ich logiczną ścieżką diagnostyczną od podstaw, na co zwrócić uwagę, jakie zadawać pytania pacjentowi, poprzez rozpoznanie, aż do zastosowania leczenia.

Lekarz, korzystając z funkcji wyszukiwania, będzie mógł łatwo znaleźć i porównać zdjęcia różnych zmian skórnych, by dopasować obraz do przypadku pacjenta. System pozwoli określić, czy wysypka ma charakter plamisty, wybroczynowy czy pęcherzykowy, a także gdzie dokładnie się pojawia i jak wygląda - każdy szczegół ma tu znaczenie i wymaga właściwej oceny.

Do każdego zdjęcia dołączony jest krótki opis choroby, której objawem jest dana wysypka i jej umiejscowienie. Ideą całej platformy jest jednak nie tylko szybkie rozpoznanie, ale przede wszystkim zdobycie trwałej wiedzy.

Czy jesteś hipochondrykiem? Objawy hipochondrii i sposoby jej leczenia

Ingrid Hintz-Nowosad
Ingrid.Hintz@polskapress.pl

Hipochondria to zaburzenie nerwowe, które objawia się występowaniem silnego lęku o swoje zdrowie. Hipochondrykowi cały czas towarzyszy przeświadczenie, że jest poważnie chory.

Nazwa „hipochondria” wywodzi się ze starożytnej Grecji - wówczas mianem „hypochondriakós” określano ból zlokalizowany w obrębie górnej części brzucha. Na przestrzeni wieków termin ten przeszedł kilkukrotną redefinicję. Dopiero na początku XIX w. pojawiły się pierwsze opisy hipochondryka, jako osoby cierpiącej na chorobę bez wyraźnej przyczyny.

Według Międzynarodowej Klasyfikacji Chorób i Problemów Zdrowotnych hipochondria jest jednym z zaburzeń somatoformicznych, które z kolei zaliczane są do zaburzeń nerwicznych. Cechą charakterystyczną tych zaburzeń jest występowanie objawów somatycznych przy braku jakichkolwiek biologicznych przesłanek, które uzasadniałyby występowanie tego typu symptomów. Przy diagnozowaniu hipochondrii ważnym elementem jest wykonanie szeregu podstawowych badań diagnostycznych.

Hipochondryk jest osobą, której towarzyszy stały lęk przed zachorowaniem. Nieustannie znajduje się w gotowości i doszukuje się objawów, które mogą wskazywać na poważną chorobę - zawał, udar czy nowotwór. Co więcej, hipochondryk jest „nadwrażliwy” na różne informacje na temat chorób. Według badań przeprowadzonych przez Thomasa



Na hipochondrię najczęściej zapadają osoby z tendencją do stanów depresyjnych

Holmesa i Richarda Rahe’a z Washington University w Seattle, pozostawanie w ciągłej gotowości i nadinterpretacja występujących objawów jest silnym stresorem. Badacze podkreślają, że osoba dotknięta tą chorobą często nie zdaje sobie sprawy z tego, że jej problemy somatyczne mogą mieć podłoże psychologiczne. Objawy hipochondrii bywają niespecyficzne, ponieważ pacjent często sam „wyznacza” sobie, co go boli. Stałe myślenie o dolegliwościach sprawia, że faktycznie zaczynają one się nasilać.

Wśród objawów hipochondrii można wymienić:

- długotrwały lęk i obawa o własne zdrowie i życie;
- przekonanie o złym stanie swojego zdrowia;
- brak poczucia bezpieczeństwa;
- obawa o swoją przyszłość;
- podwyższona czujność dotycząca występujących objawów.

Hipochondria polega na nadinterpretacji występujących, zaizolowanych objawów, jak np. ból gardła, kaszel, ból głowy czy świąd skóry przez hipochondryka postrzegane są jako dowód toczącego się procesu chorobowego. Istnieje kilka teorii dotyczących możliwych przyczyn hipochondrii - wśród nich wskazuje się m.in. na dwa podstawowe modele.

Model poznawczo-behawioralny

Wywodzi się z teorii psychopatologii Becka. Podstawowym założeniem tego modelu jest przeświadczenie, że źródłem zaburzeń emocjonalnych są nega-

tywne schematy poznawcze dotyczące zarówno własnej osoby, jak i świata zewnętrznego. Oprócz tego podkreśla się związek między hipochondrią a depresją i fobiami społecznymi. Hipochondrycy często mają katastroficzne wizje dotyczące przyszłych zdarzeń, często są pesymistycznie usposobieni wobec świata i nieustannie towarzyszy im podwyższony poziom lęku.

Model interpersonalny

W modelu tym silnie akcentuje się rolę relacji interpersonalnych w mechanizmach właściwych dla hipochondrii. Według autorów tej koncepcji hipochondria jest rezultatem, często nieuświadomionej, potrzeby troski zarówno od osób najbliższych, jak i lekarzy. Potrzeba ta często stanowi konsekwencję niewłaściwego wychowania, w którym nie były zaspokajane podstawowe potrzeby dziecka (miłości, akceptacji i wsparcia emocjonalnego).

Niektórzy badacze przy omawianiu przyczyn hipochondrii wskazują na egocentryczną lub nawet narcystyczną postawę, jednak teza ta była poddawana częstej krytyce. Wprawdzie hipochondryk może nadmiernie koncentrować się na sobie i swoim zdrowiu, jednakże nie wynika to z jego egoistycznej natury, a raczej z potrzeby troski i opieki, co może być związane z deficytami z dzieciństwa.

Już samo rozpoznanie hipochondrii dostarcza lekarzom podstawowej opieki zdrowotnej wielu problemów. Związane jest to z tym, że przed diagnozą na-

leży wykonać szereg badań diagnostycznych, w celu wykluczenia ewentualnych stanów chorobowych. W rozpoznaniu hipochondrii należy wziąć pod uwagę kilka podstawowych kryteriów diagnostycznych. Mowa tu o:

- silnie zakorzenionym, utrzymującym się przez co najmniej pół roku przekonaniu o występowaniu poważnych chorób somatycznych;
- nadmiernym kontrolowaniu swojego ciała wraz z towarzyszącym przekonaniem o zmianie kształtu ciała, np. wyimaginowanym skrzywieniu kręgosłupa;
- podporządkowaniu życia chorobie, co skutkuje częstymi i nieuzasadnionymi wizytami u lekarza;
- odrzucaniu zapewnień lekarza o braku chorób somatycznych.

Leczenie hipochondrii stanowi duże wyzwanie dla lekarzy podstawowej opieki zdrowotnej, gdyż to właśnie do nich w pierwszej kolejności trafiają pacjenci, którzy zmagają się z tym zaburzeniem nerwicznym. Największym wyzwaniem jest upór pacjentów, którzy często nie zgadzają się z opinią lekarza o braku danej choroby. W takiej sytuacji zwykle zmieniają oni lekarza i proces diagnozy rozpoczyna się od nowa, co przypomina mechanizm błędnego koła.

Podstawą w leczeniu hipochondrii jest psychoterapia. Najbardziej pomocna jest terapia w nurcie poznawczo-behawioralnym, która zorientowana jest na rozwiązywanie konkretnego problemu.

WARTO WIEDZIEĆ

Metody leczenia hipochondrii:

- neuroleptyki i leki o działaniu hamującym aktywność układu współczulnego;
- krótkoterminowa terapia poznawczo-behawioralna, zorientowana na rozwiązanie problemu i wydotowanie się z mechanizmu błędnego koła;
- terapia rodzin, która zalecana jest zwłaszcza wtedy, gdy choroba pacjenta negatywnie odbija się na jego sytuacji rodzinnej;
- długoterminowa terapia systematyczna restrukturyzująca, prowadząca do częściowej zmiany osobowości.

Ranking najlepszych sanatoriów na NFZ. Pacjenci zakochali się w tych lecznicach



Zobacz aktualną listę najlepszych sanatoriów na NFZ w całej Polsce i w poszczególnych województwach. Pacjenci po prostu zakochali się w tych miejscach

Emil Hoff
emil.hoff@polskapress.pl

Które sanatorium wybrać na turnus finansowany z NFZ? Które są rzeczywiście dobre? Z pomocą przychodzą sami pacjenci, piszący recenzje zakładów leczniczych w Google.

Jesień to sezon przeziębień, niedoboru słońca i ogólnego osłabienia naszych organizmów. Warto w tym okresie zaplanować pobyt w sanatorium. Takie uzdrawiające wakacje bywają jednak drogie, więc nie dziwnego, że większość pacjentów stara się załatwić sobie pobyty finansowane przez Narodowy Fundusz Zdrowia.

Sanatoria nie są sobie równe i dlatego już na etapie konsultacji z lekarzem i uzyskiwania skierowania warto zaznaczyć w dokumentacji, w którym konkretnie zakładzie chcielibyśmy odbyć turnus. NFZ nie musi uwzględnić naszych preferencji, ale może to zrobić, więc warto spróbować.

Jak wybrać dobre sanatorium? Na co zwracać szczególną uwagę, poza dopasowaniem do profilu naszych dolegliwości?

Z opinii i opowiadań pacjentów można wyciągnąć wnioski na temat tego, jakie powinno być dobre sanatorium.

Cechy idealnego miejsca na turnus to:

- szeroka i zróżnicowana oferta zabiegowa, profesjonalna i troskliwa opieka lekarska, z częstymi konsultacjami;
- wysoki standard pokoi, czystość całego budynku i otoczenia, a także (zwłaszcza!) sal i sprzętów zabiegowych;
- dobre jedzenie, dostosowane do indywidualnych potrzeb żywieniowych pacjentów;
- wygodne rozplanowanie ośrodka, bez konieczności długich i wyczerpujących marszów z jednej sali zabiegowej do drugiej, zwłaszcza bez konieczności wspinania się na strome schody;
- ładne i zadbane otoczenie z ogródkiem lub parkiem, czyste powietrze bez dymu z pieców czy palarni.

Pacjenci leczący się na NFZ powinni być traktowani na równi z komercyjnymi, bez rażących różnic w podejściu personelu czy ofercie zabiegów.

Wszystko świetnie, ale skąd wiadomo, które sanatorium rzeczywiście jest dobre czy wręcz bliskie ideałowi? Najlepiej spytać o zdanie samych pacjentów, którzy już odbyli turnusy.

Nie musisz wcale nigdzie dzwonić czy mejlować - najprościej sprawdzić opinie pacjentów o danym sanatorium, publikowane w Google. Wyszukiwarka Google pozwala każdemu napisać recenzję danego miejsca, także sanatorium. Pacjenci chętnie dzielą

się w recenzjach Google swoimi wrażeniami z pobytów, opisują wszystko bez ogródek i cenną i wystawiają oceny od 0 do 5. Znane sanatoria mają po kilkaset i więcej recenzji!

Recenzje Google to świetne źródło informacji o jakości danego sanatorium. By ułatwić Ci wybranie najlepszego sanatorium w całym kraju lub w twojej

okolicy, stworzyłem dwa rankingi właśnie na podstawie opinii pacjentów. Pierwszy to lista TOP 7 najlepszych sanatoriów na NFZ w całej Polsce, a drugi to seria rankingów sanatoriów z podziałem na poszczególne województwa (łącznie przeanalizowałem aż 31 placówek - wszystkie oferują turnusy na NFZ).

TOP 7 najlepszych sanatoriów na NFZ w całej Polsce

- Miejsce 1: 22. Wojskowy Szpital Uzdrowiskowo-Rehabilitacyjny w Ciechocinku (średnia ocen w Google: 4,6).
- Miejsce 2: Sanatorium Uzdrowiskowe KRYSZYŃKA w Ciechocinku (średnia ocen w Google: 4,6).
- Miejsce 3: Sanatorium Włókniarz w Busku-Zdroju (średnia ocen w Google: 4,2).
- Miejsce 4: Łazienki II Pałac w Ciechocinku (średnia ocen w Google: 4,0).
- Miejsce 5: BiaVita Sanatorium Uzdrowiskowe Augustów Medical SPA Iwonicz-Zdrój (średnia ocen w Google: 4,5).
- Miejsce 6: Świerkowy Zdrój Medical SPA Rymanów-Zdrój (średnia ocen w Google: 4,4).
- Miejsce 7: Świerkowy Zdrój Medical SPA Iwonicz-Zdrój (średnia ocen w Google: 4,0).

Ranking sanatoriów w podziale na województwa znajdziesz na stronie <https://stronazdrowia.pl>.

Tak kąpiele w wannie wpływają na zdrowie. Mogą pomóc nie tylko przy przeziębieniu

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

Kąpiel w wannie to okazja, by na chwilę zatrzymać się w codziennym pośpiechu, zanurzyć się w ciepłej wodzie i pozwolić sobie na regenerację ciała i umysłu.

Kąpiele, zwłaszcza te w ciepłej wodzie, mogą mieć korzystny wpływ na organizm, o ile są stosowane z umiarem i dostosowane do indywidualnych potrzeb. Warto zdawać sobie sprawę, że ciepła woda powoduje rozszerzenie naczyń krwionośnych, dzięki czemu zwiększa się przepływ krwi w mięśniach i skórze. Taki efekt prowadzi do lepszego dotlenienia i odżywienia tkanek, co sprzyja regeneracji po wysiłku fizycznym oraz łagodzi napięcie mięśniowe. Jednocześnie hydrostatyczny nacisk wody wspomaga powrót żylny i przepływ limfy, co pomaga usuwać z organizmu produkty przemiany materii.

Regularne kąpiele mogą również łagodzić ból, zarówno mięśniowy, jak i stawowy. W badaniach klinicznych wykazano, że hydroterapia poprawia ruchomość stawów, zmniejsza sztywność i redukuje odczuwanie bólu u osób cierpiących m.in. na choroby reumatyczne czy fibromialgię.

Nie bez znaczenia pozostaje również wpływ kąpieli na układ nerwowy. Ciepła woda działa uspokajająco, obniża poziom stresu i napięcia psychicznego, co pośrednio wspiera odporność oraz proces regeneracji organizmu w czasie infekcji.

Ciepła, aromatyczna kąpiel może stać się naturalnym sprzymierzeńcem w łagodzeniu objawów przeziębień i wspomaganiu procesu zdrowienia. Wpływa ona korzystnie na organizm, oddziałując na kilka poziomów jednocześnie. Ciepła woda rozluźnia napięte mięśnie i zmniejsza uczucie sztywności, co przynosi ulgę obolałemu ciału.

Wytwarzająca się para wodna działa jak naturalna inhalacja. Nawilża drogi oddechowe, łagodzi katar oraz podrażnienia gardła, ułatwiając oddychanie. Dodatkowo ciepło pobudza krążenie krwi, co sprzyja szybszemu usuwaniu toksyn z organizmu i wspiera jego naturalne mechanizmy obronne.

Wprowadzenie do kąpieli olejków eterycznych, takich jak sosnowy, jodłowy czy eukaliptusowy, wzmacnia jej działanie przez efekt aromaterapii. Do wody warto dodać zatem:

- olejek tymiankowy - wykazuje silne właściwości antybakteryjne i przeciwwirusowe, wspomaga odporność oraz łagodzi

stany zapalne gardła i dróg oddechowych;

- olejek rozmarynowy - poprawia krążenie, działa rozgrzewająco i pomaga łagodzić bóle mięśni, które często towarzyszą infekcjom;

- olejek eukaliptusowy - udrażnia zatłakany nos, ułatwia oddychanie, działa antyseptycznie i łagodzi bóle głowy;

- olejek sosnowy, olejek jodłowy - odświeżają, wspomagają oczyszczanie dróg oddechowych i wzmacniają naturalne mechanizmy obronne organizmu;

- olejek lawendowy - koi układ nerwowy, sprzyja odpoczynkowi i regeneracji, a jednocześnie działa lekko przeciwbakteryjnie;

- olejek pomarańczowy - relaksuje, poprawia nastrój i dodaje energii, co ma znaczenie zwłaszcza w czasie obniżonego samopoczucia.

Niewiele osób zdaje sobie sprawę, że kąpiel może sprzyjać... utracie wagi. Badanie przeprowadzone przez ekspertów z Uniwersytetu Loughborough w Wielkiej Brytanii wykazało, że godzinna kąpiel w gorącej wodzie spala średnio około 130 kalorii, co odpowiada mniej więcej półgodzinnemu spacerowi. Dodatkowo kąpiele mogą także sprzyjać regulacji poziomu glukozy we krwi.

Kąpiel w wannie powinna być dostosowana zarówno do temperatury wody, jak i kondycji skóry. W przypadku kąpieli gorących lub zimnych zaleca się, aby nie trwały one dłużej niż około 10-15 minut, ponieważ zbyt długie oddziaływanie skrajnych temperatur może prowadzić do zaburzeń krążenia i nadmiernego obciążenia organizmu. Kąpiele w wodzie o umiarkowanej temperaturze można wydłużyć do 20-30 minut, jeśli nie występują przeciwwskazania zdrowotne. Należy jednak pamiętać, że zbyt długie przebywanie w wodzie powoduje macerację naskórka, czyli jego nadmierne zmiękczenie, co może prowadzić do podrażnień, przesuszenia lub zwiększonej podatności skóry na uszkodzenia i infekcje.

Długotrwały kontakt skóry z wodą, zwłaszcza twardą, może nasilać suchość i świąd skóry. Woda wodociągowa często zawiera wapń i magnez, które podnoszą jej pH, co z kolei osłabia kwaśny płaszcz ochronny skóry. W efekcie dochodzi do zaburzenia równowagi mikrobiomu i wzrostu podatności na podrażnienia lub nadkażenia bakteryjne, częste u osób z atopowym zapaleniem skóry (AZS). Dermatolodzy zalecają, aby kąpiel w przypadku AZS była krótka (maksymalnie 5-10 minut) i odbywała się w letniej wodzie.

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

DOMOWE SPOSOBY
NA ODPORNOŚĆCo to jest
antygrypina?

W sezonie jesienno-zimowym na przeziębienie i odporność stosujemy przeróżne specyfiki i mikstury, aby mniej chorować i szybciej wyleczyć się z infekcji. Wielu z nas zna syrop z cebuli, który jest niezwykle skuteczny, ale niestety nie smakuje najlepiej. Antygrypina to naturalny antybiotyk, który nie tylko świetnie zwalcza przeziębienie, grypę czy zapalenie gardła, ale też jest bardzo smaczny i wspomaga odporność. Właściwości te zawdzięcza składnikom takim jak owoce cytrusowe, imbir, czosnek, miód i kurkuma. Mikstura jest bogata w witaminę C i inne antyoksydanty, które wspierają układ odpornościowy i wspomagają walkę z patogenami. Znajdują się w niej również witaminy,

składniki mineralne, aminokwasy czy olejki eteryczne. Dzięki temu antygrypina działa przeciwzapalnie, antybakteryjnie, przeciwwirusowo, przeciwgorączkowo i wykrztuśnie. Napój rozgrzewa, łagodzi kaszel, katar i ból gardła, oczyszcza zatoki, przyspiesza powrót do zdrowia w czasie infekcji. Można go również stosować profilaktycznie w celu wzmocnienia odporności.

Jak zrobić naturalną
antygrypinę?

Do wykonania antygrypiny potrzebujemy sporej ilości składników, ale za to samo wykonanie leczniczej mikstury jest niezwykle szybkie i proste. Składniki: 1 szklanka przegotowanej i ostudzonej wody, 1 cytryna, 1 grapefruit, 1 pomarańcza, 2 ząbki czosnku, 3 plasterki świeżego imbiru, 3 łyżki miodu, 1/2 łyżeczki

kurkumy. Wszystkie owoce dokładnie umyj i osusz. Wyciśnij z nich sok i przelej do blendera. Dodaj czosnek, imbir i miód. Wlej wodę i dosyp kurkumę. Zmiksuj i przelej do szklanej butelki lub słoika. Gotową miksturę możesz przechowywać w lodówce do 3 dni.

Ile pić
antygrypiny?

Antygrypinę możesz przyjmować profilaktycznie przez cały sezon jesienno-zimowy w postaci shotów na odporność. Pij ją wtedy 2 razy dziennie po 1 kieliszku. W przypadku przeziębienia, grypy czy innej infekcji pij specyfik 3-4 razy dziennie. Jeśli antygrypinę chcesz przygotować dla dzieci, możesz nie dodawać do niej czosnku

i imbiru lub zmniejszyć ich ilość. Mają one ostry i piekący smak, więc mikstura może nie posmakować maluchom. Możesz za to przygotować syrop także w formie galaretki lub żelków - wystarczy, że do płynu dodasz żelatynę lub agar i przelejesz do specjalnych foremek.

Kto nie powinien
pić antygrypiny?

Ze stosowaniem antygrypiny powinny uważać kobiety w ciąży. Przed zastosowaniem lepiej skonsultować się z lekarzem. Antygrypiny nie powinny też stosować osoby przyjmujące leki na cukrzycę, nadciśnienie i przeciwzakrzepowe. Sok z grejpfruta zawarty

w miksturze może wchodzić w reakcję z lekami, dlatego należy pić napój 2 godziny przed lub po zażyciu leków. Najlepiej jednak poradzić się lekarza przed zastosowaniem antygrypiny.

Czym jest supertonik?

Supertonik to naturalna mikstura zawierająca składniki działające przeciwwirusowo i antybakteryjnie, w tym ocet jabłkowy, czosnek, który jest uznawany za naturalny antybiotyk, miód łagodzący kaszel i niszczący drobnoustroje oraz działającą przeciwzapalnie i odtruwającą kurkumę. Supertonik można stosować w czasie infekcji, łagodzi bowiem objawy takie jak kaszel, katar, ból gardła, gorączka czy osłabienie, skraca czas choroby i przyspiesza powrót do zdrowia. Natomiast w okresach obniżonej odporności można zażywać miksturę profilaktycznie.

Przepis na supertonik

Składniki: 3 szklanki octu jabłkowego, 4 łyżki miodu, ćwierć szklanki czosnku, ćwierć szklanki cebuli, ćwierć szklanki imbiru, 2 łyżki chrzanu, 2 łyżki kurkumy, 2 papryczki chili. Czosnek i cebulę umyć, obrać i zetrzeć lub drobno posiekać. Korzeń imbiru, chrzanu, kurkumy oraz papryczki chili rozdrobnić najlepiej w moździerzu lub zetrzeć. Można także użyć zmielonych przypraw, ale ich moc będzie słabsza niż świeżych. Rozdrobnione składniki umieścić w słoju i zalać octem jabłkowym, dodać miód i wymieszać. Zamknąć szczelnie w słoju i odstawić na ok. 2 tygodnie do lodówki. Codziennie potrząsać, aby mikstura się wymieszała. Po 2 tygodniach supertonik odczodzić przez gazę. Przechowywać w lodówce w szklanej butelce.

Najzdrowszy jesienny produkt za grosze

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

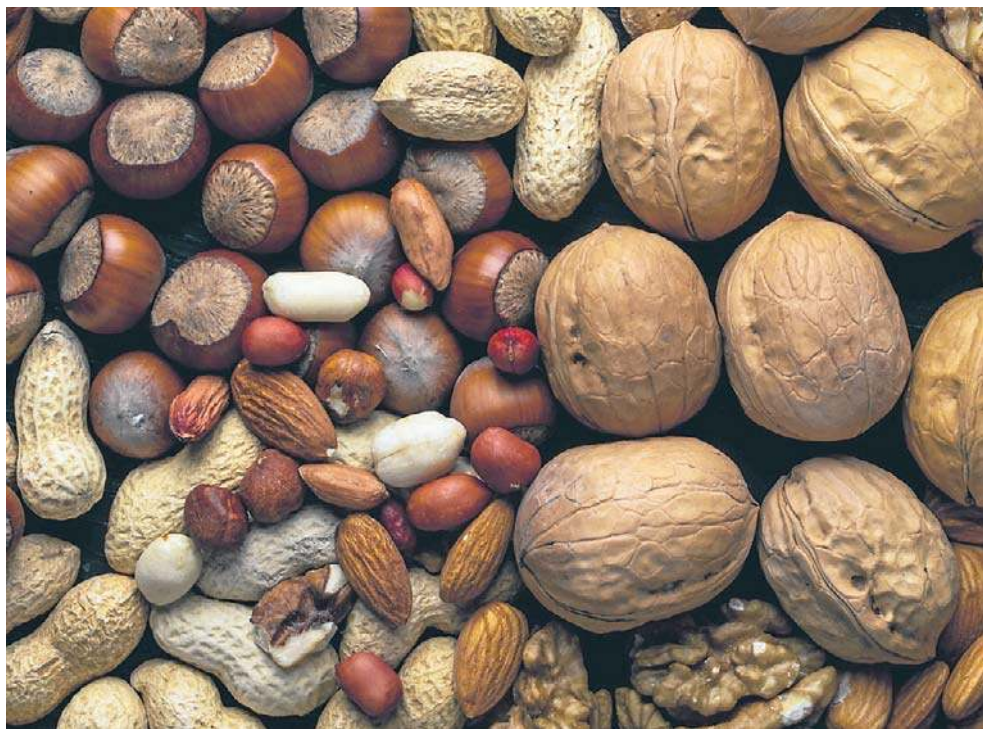
Wśród darów jesieni szczególne miejsce zajmują orzechy. Regularne ich spożywanie nie tylko wspiera serce, reguluje ciśnienie i poprawia metabolizm, ale może też wydłużyć życie.

Jesień przynosi ze sobą bogactwo produktów, które wspierają nasze zdrowie, a jednym z najcenniejszych są orzechy. Profesorka nauk medycznych, biochemiczka i nauczycielka akademicka Ewa Stachowska na swoim Instagramie podkreśla, że regularne spożywanie tego popularnego produktu może znacząco poprawić nasze zdrowie i długość życia.

Orzechy to jesienne
„superfoods” za grosze

„Orzechy to najprostszy sposób na to, aby wydłużyć skutecznie życie, i to życie pełne zdrowia” - przekonuje na swoim instagramowym profilu specjalistka.

Analiza przeprowadzona na ponad 7000 uczestnikach wykazała, że już 30 g orzechów dziennie - w tym 15 g orzechów włoskich, 7,5 g laskowych i 7,5 g migdałów - przynosi wymierne korzyści zdrowotne. Obniża ciśnienie, redukuje ryzyko udaru i wspiera metabolizm. Jak podkreśla profesorka Stachowska, połączenie orzechów z dwiema łyżkami oliwy dziennie może stanowić prosty, codzienny sposób na długie i zdrowe życie.



Nie ma wątpliwości: orzechy to jesienne „superfoods” za grosze. Jedzenie orzechów to najprostszy sposób na to, aby skutecznie wydłużyć życie, i to życie pełne zdrowia

Orzechy
a długowieczność

Badanie, do którego odniosła się Ewa Stachowska, było częścią dużego projektu PRE-DIMED (Prevencion con Dieta Mediterranea), realizowanego w Hiszpanii w latach 2003-2011 i skupiającego się na prozdrowotnym działaniu diety śródziemnomorskiej.

Naukowcy zbadali wpływ spożycia różnych rodzajów orzechów - migdałów, orzeszków ziemnych, orzechów laskowych, pistacji, orzeszków

pinowych oraz orzechów włoskich - na ryzyko śmierci wśród uczestników badania.

Analiza objęła 7216 osób z podwyższonym ryzykiem chorób sercowo-naczyniowych. W porównaniu do osób, które nigdy nie jadły orzechów, ci, którzy spożywali 1-3 porcje tygodniowo, mieli o 29 procent mniejsze ryzyko śmierci.

Osoby spożywające trzy lub więcej porcji tygodniowo, odnotowały jeszcze większe korzyści - 39 proc. mniejsze ryzyko śmierci.

Orzechy
poprawiają humor

Wystarczy już niewielka ilość orzechów spożywana codziennie, aby odnieść korzyści dla zdrowia, także psychicznego. Dostarczają bogatej różnorodności biodostępnych fitochemikaliów, które mogą być związane z działaniem przeciwzapalnym i przeciwutleniającym. Zawierają także cenne aminokwasy, takie jak arginina, glutamina, seryna i tryptofan. Zbyt niski poziom tych aminokwasów wiąże się z depresją.

WAŻNE

Cudowne orzechy włoskie

Orzechy włoskie zaliczane są do polskich „superfoods”, czyli nieprzetworzonych produktów, które w korzystny sposób wpływają na stan zdrowia organizmu. Porcja 100 g stanowi źródło 654,4 kcal, a także 18 g białka, 11,5 g węglowodanów oraz 6,5 g błonnika pokarmowego. Porcja 100 g zawiera aż 60,3 g tłuszczu, w tym 41,2 g wielonienasyconych kwasów tłuszczowych, czyli omega-3 i omega-6. Te rodzaje kwasów tłuszczowych wspierają układ krążenia i pracę serca, zmniejszają stan zapalny w organizmie, obniżają poziom „złego” cholesterolu LDL z równoczesnym podwyższeniem „dobrego” cholesterolu HDL.

Mimo że zawierają one znaczną ilość tłuszczu, to nie stanowią źródła cholesterolu. Co więcej, te bakalie polecane są osobom z miażdżycą, hipercholesterolemią, a także pacjentom po przebytym zawale serca lub udarze mózgu.

Orzechy włoskie uznawane są za jedno z najbogatszych źródeł magnezu - w 100 g zawierają go aż 99 mg! Do najważniejszych witamin i związków mineralnych w orzechach należą: witamina B1 - 0,39 mg, witamina B2 - 0,12 mg, witamina B3 - 1,19 mg, witamina B5 - 0,57 mg, witamina B6 - 0,078 mg, kwas foliowy - 19 g, witamina E - 0,7 mg, witamina A - 20 jednostek międzynarodowych (IU), witamina K - 2,7 g, witamina C - 1,3 mg, wapń - 98 mg, magnez - 99 mg, żelazo - 1,8 mg, fosfor - 332 mg, potas - 474 mg, cynk - 3,09 mg, selen - 4,9 mikrograma.

Orzechy włoskie stanowią znakomite źródło błonnika pokarmowego, który wspiera pracę układu pokarmowego, przyspiesza przesuwanie się niestrawionych resztek pokarmowych w dalsze części jelita, a tym samym zapobiega zaparciom. Dodatkowo błonnik zmniejsza ryzyko rozwoju nowotworu jelita grubego i otyłości. Orzechy stanowią znakomite źródło potasu, który pobudza perystaltykę jelit, przyspieszając proces trawienia i skracając czas narażenia na szkodliwe produkty przemiany materii. Wszystkie orzechy, w tym również włoskie, są znakomitym źródłem wielonienasyconych kwasów tłuszczowych, które wykazują korzystny wpływ na zdrowie organizmu: działają przeciwnowotworowo, wspierają pracę mózgu, wzmacniają kości i zęby, zwiększają odporność organizmu, poprawiają wzrok, łagodzą alergie i poprawiają stan skóry. Dodatkowo wspierają pracę układu sercowo-naczyniowego, ponieważ zmniejszają lepkość krwi, a tym samym obniżają ryzyko rozwoju groźnych zakrzepów.

DROBNE

Jak zamieścić ogłoszenie drobne lub nekrolog?

Przez internet: ibo.polskapress.pl
e-mail: bo.gazetalubuska@polskapress.pl

NASZE BIURA OGŁOSZEŃ

ZIELONA GÓRA al. Niepodległości 25
czynne pon.-pt. 8.00-15.00
tel. 510 026 976
e-mail: bo.gazetalubuska@polskapress.pl

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

SŁUBICE ul. T. Kościuszki 6/1
czynne pon.-pt. 8.30-16.30
tel. 95 75 80 760
e-mail: bos@gazetalubuska.pl

REKLAMA 0011414644

Spółdzielnia Mieszkaniowa „Orłowiec” w Rydułtowach
przy ul. Mickiewicza 21, tel. 32 417 30 38, 32 419 72 06
e-mail: sekretariat@smorlowiec.pl
O G Ł A S Z A

przetarg nieograniczony ustny na sprzedaż lokalu mieszkalnego
w Rydułtowach, na osiedlu Orłowiec 55C/13, woj. śląskie, powiat wodzisławski.

Nieruchomość stanowi własność Spółdzielni Mieszkaniowej „Orłowiec”.
Mieszkanie w stanie surowym przygotowane do własnej aranżacji i wykończenia wewnątrz
wraz z wykonaniem instalacji elektrycznej i wodno-kanalizacyjnej. W skład mieszkania
wchodzi: dwa pokoje, salon z kuchnią, łazienka, garderoba o łącznej powierzchni użytk-
kowej 82,45 m². Lokal znajduje się na parterze, wyposażony jest w ciepłą i zimną wodę,
centralne ogrzewanie. Wejście do mieszkania z przedsionka, który nie wchodzi w skład
powierzchni mieszkania.
Nieruchomość, w której znajduje się lokal mieszkalny, posiada księgę wieczystą
(do wglądu w siedzibie spółdzielni) i nie jest obciążona innymi prawami i roszczeniami
na rzecz osób trzecich.

Cena wywoławcza nieruchomości wynosi 259 000,00 zł netto
słownie: dwieście pięćdziesiąt dziewięć tysięcy złotych netto.
Należy uwzględnić przepisy dotyczące podatku od towarów i usług obowiązujące na dzień
zawarcia umowy.

Warunkiem przystąpienia do przetargu jest wpłacenie wadium w wysokości **25 900,00 zł**
na konto **ING 44 1050 1403 1000 0004 0076 0849** do dnia 29.10.2025 r. godz. 9:00
(za datę wpłaty wadium uważa się będzie dzień wpływu pieniędzy na konto spółdzielni).

Przetarg odbędzie się w dniu 29.10.2025 roku o godz. 9:00 w siedzibie Spółdzielni –
sala konferencyjna (adres jw.).
Lokal można oglądać 23.10.2025 w godz. 9:00-10:30 oraz 28.10.2025 w godz. 13:00-14:30.
Oплата manipulacyjna wynosi 123,00 zł brutto opłacona przelewem w terminie wpłaty
wadium.

Wniesienie wadium oznacza, że oferent zapoznał się z treścią „Regulaminu sprzedaży
nieruchomości Spółdzielni Mieszkaniowej Orłowiec” oraz akceptuje jego postanowienia.
Treść regulaminu do wglądu na stronie: www.smorlowiec.pl
Wygrrywający przetarg pokrywa w całości koszty zawarcia umowy sprzedaży.
Spółdzielnia Mieszkaniowa „Orłowiec” zastrzega sobie prawo unieważnienia przetargu w każ-
dym czasie bez podania przyczyn i z tego tytułu nie przysługuje Oferentom żadne roszczenie.

REKLAMA 0011414646

Spółdzielnia Mieszkaniowa „Orłowiec” w Rydułtowach
przy ul. Mickiewicza 21, tel. 032/417 30 38, 032/419 72 06
mail: sekretariat@smorlowiec.pl
O G Ł A S Z A

przetarg nieograniczony ustny na sprzedaż nieruchomości gruntowej zabudowanej
w Pszowie, przy ul. Karola Miarki 20, woj. śląskie, powiat wodzisławski, działki ewidencyjne
nr 1128/198 o powierzchni 19 m², 1129/81 o powierzchni 121 m² i 1130/197 o powierzchni
1023 m². Łączna powierzchnia działek do sprzedaży wynosi 1163 m².
Nieruchomość gruntowa jest własnością Skarbu Państwa, w użytkowaniu wieczystym Spółdzielni
Mieszkaniowej „Orłowiec”. Prawo własności budynku posiada Spółdzielnia Mieszkaniowa
„Orłowiec”. Nieruchomość zabudowana jest niezamieszkałym budynkiem wielorodzinnym
z roku 1909. Budynek podpiwniczony, ściany z cegły pełnej, stropy na belkach drewnianych, dach
drewniany, kryty dachówką.
Powierzchnia użytkowa budynku wynosi 333,46 m².
Budynek znajduje się w Gminnej Ewidencji Zabytków pod nr GEZ 48 i nadaje się do generalnego
remontu lub rozbioru.
Do działki doprowadzony jest prąd, wodociąg i sieć kanalizacji sanitarnej. W budynku media
zostały odcięte, a budynek zabezpieczony przed dostępem osób trzecich.
Nieruchomość posiada księgę wieczystą nr **GL1W/00000586/2** i nie jest obciążona innymi
prawami i roszczeniami na rzecz osób trzecich.

Cena wywoławcza nieruchomości wynosi 196 000,00 zł netto
słownie: sto dziewięćdziesiąt sześć tysięcy złotych netto.
Należy uwzględnić przepisy dotyczące podatku od towarów i usług obowiązujące na dzień
zawarcia umowy.

Warunkiem przystąpienia do przetargu jest wpłacenie wadium w wysokości **19 600,00 zł** na konto
ING 44 1050 1403 1000 0004 0076 0849 do dnia 29.10.2025 r. godz. 9:00 (za datę wpłaty wadium
uważa się będzie dzień wpływu pieniędzy na konto spółdzielni).

Przetarg odbędzie się w dniu 29.10.2025 roku o godz. 9:00 w siedzibie Spółdzielni
– sala konferencyjna (adres jw.).
Nieruchomość można oglądać 23.10.2025 w godz. 9:00-10:30 oraz 28.10.2025 w godz.
13:00-14:30.
Oплата manipulacyjna wynosi 123,00 zł brutto, opłacona przelewem w terminie wpłaty wadium.
Wniesienie wadium oznacza, że oferent zapoznał się z treścią „Regulaminu sprzedaży
nieruchomości Spółdzielni Mieszkaniowej Orłowiec” oraz akceptuje jego postanowienia.
Treść regulaminu do wglądu na stronie: www.smorlowiec.pl
Wygrrywający przetarg pokrywa w całości koszty zawarcia umowy sprzedaży.
Spółdzielnia Mieszkaniowa „Orłowiec” zastrzega sobie prawo unieważnienia przetargu
w każdym czasie bez podania przyczyn i z tego tytułu nie przysługuje Oferentom żadne
roszczenie.

AUTOREKLAMA

nasze komunikaty.pl

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

SZPACHLOWANIE, malowanie tel.
512594490

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

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

KUPIĘ ciągniki, przyczepy, maszyny
rolne. Tel. 535135507.

REKLAMA 0011415154

Spółdzielnia Mieszkaniowa „Zacisze”
z s. w Zielonej Górze ul. Agrestowa 1,
tel. 68 453 39 72

**przyjmuje oferty na wykonanie prac
polegających na utrzymaniu czystości
klatek schodowych w administrowanych
zasobach.**

Oferty należy składać w biurze Spółdzielni
do dnia 30.10.2025 r.,
gdzie również można pobrać specyfikację
warunków zamówienia.

REKLAMA 0011416133

*„Zamknęły się ukochane oczy, spoczęły pracowite ręce,
przestało bić najdroższe serce”*

Z głębokim żalem zawiadamiamy,
że 14 października 2025 roku odszedł od nas
mój kochany Mąż, nasz Tata i Dziadek

śp
Zbigniew Paluszak

Pogrzeb odbędzie się w czwartek, 16 października
2025 roku o godz. 11.20 na cmentarzu komunalnym
(starym) przy ul. Wrocławskiej w Zielonej Górze.
Msza św. w intencji Zmarłego zostanie odprawiona
w dniu pogrzebu o godz. 8.00 w kościele
pw. Najświętszego Zbawiciela w Zielonej Górze.
Pograżona w żałobie
Rodzina

REKLAMA 0011415295

Szanownej Pani Dyrektor
Agnieszce Makarskiej
wyraży głębokiego współczucia
z powodu śmierci Mamy

ŚP

Henryki Dubniewskiej
składają

*Pracownicy IV Liceum Ogólnokształcącego
im. płk. pil. Eugeniusza Horbaczewskiego
w Zielonej Górze*



REKLAMA 0011415684

BURMISTRZ MIĘDZYRZECZA

Zgodnie z art. 35 ust. 1 ustawy o gospodarce nieruchomościami
informuję, że do publicznej wiadomości podany został wykaz:
- nieruchomości gruntowych położonych na terenie gminy Mię-
dzyrzecz przeznaczonych do zbycia w formie zamiany (Zarzą-
dzenie Nr Z-115/2025, Zarządzenie Nr Z-116/2025)
- nieruchomości gruntowej przeznaczonej do wydzierżawienia
na okres 3 lat (Zarządzenie Nr Z-119/2025)
- nieruchomości gruntowej przeznaczonej do wydzierżawienia
na czas nieoznaczony (Zarządzenie Z-118/2025)
- nieruchomości gruntowej przeznaczonej do wydzierżawienia
na okres 3 lat Nr Z-120/2025.

Wykaz wywieszony jest na tablicy ogłoszeń od dnia 14 paździer-
nika 2025 roku w siedzibie Urzędu Miejskiego w Międzyrzeczu
przy ul. Rynek 1 oraz na stronie internetowej Urzędu Miejskiego
www.bip.miedzyrzecz.pl

REKLAMA 0011406804

INFORMATOR POGRZEBOWY

AD PATRES (J. Mądry) przewóz zmarłych całą dobę, bezgotówkowa
organizacja pogrzebów, Zielona Góra, ul. Wrocławska 68,
tel. **68-3208517, 601760685**.

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

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.



Nie marzyłam o dużej rodzinie. Ale widzę, że powoli zmieniam zdanie!

Marcelina Zawadzka na Instagramie Fot. Sylwia Dąbrowa



Z ŻYCIA GWIAZD

Zenon Martyniuk pobije rekord

Według ustaleń jednego z tabloidów, w kolejnej edycji „Tańca z Gwiazdami” zobaczymy Zenona Martyniuka. Ile ma zarobić na programie „król disco polo”? „Za kulisami mówi się, że zgarbie absolutnie rekordową stawkę – kilkadziesiąt tysięcy za odcinek, ale są przekonani, że warto” – napisał „Super Express”.

Marcin Hakiel opowiedział o pociechach

W najnowszym wywiadzie tancerz ujawnił, że sytuacja rozwodowa „mocno odbiła się” na jego pociechach. – Adam i Helenka korzystali z pomocy psychologa. W klasie Heli dzieci często powtarzały to, co słyszały w domach, nie do końca rozumiejąc sytuację – powiedział w rozmowie z „Faktem”.

Ewa Chodakowska jest dumna z tyłka

Celebrytka opublikowała w internecie kolejną porcję zdjęć, na których zachwyca formą. Tym razem uwagę zwracają jej wyćwiczone pośladki. Chodakowska dołączyła do fotografii obszerny wpis. „Mój tyłek nie jest efektem ani filtra, ani photoshopa, ani skalpela. Jest efektem lat pracy, dyscypliny i wyborów, których dokonuję codziennie. Ha! I jestem dumna z mojego tyłka, tak samo, jak z moich szarych komórek. Po czterdzieście można mieć i język, i pośladki w top formie!” – napisała. (GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa



W TELEWIZJI



Morderczy żar HBO, 20:00

Detektyw Nick Bali (Joseph Gordon-Levitt) zostaje wynajęty do zbadania rzekomego wypadku na Krecie, w którym zginął młody magnat żeglugowy. Jego szwagierka (Shailene Woodley) nie wierzy w oficjalną wersję wydarzeń. Wkrótce Nick odkrywa, że na Krecie ich rodzina rządzi wszystkim.

Co poszło nie tak National Geographic, 21:00

Wadliwa technologia czy ludzkie zaniedbania? Serial skupia się na sześciu katastrofach, które wstrząsnęły światem. Każda przedstawiona jest z punktu widzenia ocalałych i ratowników. Przyjrzymy się m.in. zawaleniu się mostu Morandiego czy zaginięciu lotu MH 370 linii Malaysia Airlines.

Egzorcysta papieża Polsat Film, 21:00

Oparty na prawdziwych wydarzeniach film grozy w reżyserii Juliusa Avery’ego opowiada o legendarnym włoskim księdzu Gabrieli Amorth (Russell Crowe), który przeprowadzał egzorcyzmy dla Watykanu i który odkrył zło, z jakim nie spotkał się nigdy wcześniej.

Monachium TV Puls, 22:20

Steven Spielberg o operacji tajnych służb Izraela mających pomóc porwanie i zamordowanie przez palestyńskich terrorystów izraelskich sportowców podczas olimpiady w Monachium w 1972 roku.

KRZYŻÓWKA NR 159

Poziomo:

- popularny klej kauczukowy,
- wigilijna msza o północy,
- Ferdynand lub Małgorzata,
- Leonardo, aktor z filmu „Titanic”,
- ewolucje z piłką przy nodze,
- oficerki lub kamasze,
- film z główną rolą Dustina Hoffmana,
- polski program rozrywkowy z lat 1993-1996,
- szkliwo pokrywające gamek,
- przewodnik dla turysty,
- chrząszcz, szkodnik drzew iglastych,
- kubel z pałakami na płyny,
- ciężka, jednostajna praca,
- film w reżyserii Jerzego Kawalerowicza,
- zegarek dla lekkoatlety,
- skrywa małżeńskie sekrety,
- Tom, aktor i producent filmowy („Mission: Impossible”),
- ... Monet, twórca obrazu „Impresja, wschód słońca”,
- pobory oficera lub aktora,
- kraj rodzinny, siedlisko,
- mieszkaniec Kuwejtu lub Kataru.

Pionowo:

- Piotrkowska w Łodzi,
- imię Delona, gwiazdy francuskiego kina,
- cieńki przewód hydrauliczny,
- pierwiastek o symbolu Nb,
- podziemne części roślin,
- przypięta do obroży,
- zamek błyskawiczny jak ciastko,
- ... ruda, ptak drapieżny,

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

AUTOPROMOCJA 0011227864

GAZETA LUBUSKA

w prenumeracie z Tele Magazynem

☎ 68 381 70 52

TELEMAZYN

- ... Thurman, aktorka z filmu „Kill Bill”,
- Piotr, polski kompozytor,
- azjatycki kraj z New Delhi,
- model Opla lub marka kawy,
- wrodzone zdolności, żyłka,
- model auta z żerańskiej fabryki,
- przestępstwo na dużą skalę,
- strzelanie z wielu dział,
- żarłoczna ryba jak potentat

- finansowy,
- czarny ..., czyli Afryka,
- oddział chorób wewnętrznych w szpitalu,
- wierna kopia dzieła,
- mechanizm w tylnym kole roweru,
- kraj połączony Eurotunel z Wielką Brytanią,
- zwiększa sprzedaż towarów,
- otoczka wokół czapki.

ROZWIĄZANIE NR 158

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

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Wyjątkowa energia pozwoli Ci dużo osiągnąć. Horoskop dzienny podpowiada, by brać się za to, co wymaga dużego zaangażowania.

Ryby (19.02 - 20.03)

Zaufaj intuicji – podpowie Ci więcej niż logika. Horoskop na dziś wyraźnie zapowiada, że wieczorem czeka Cię bardzo miła niespodzianka. Baran (21.03 - 19.04) Drobnie nieporozumienia mogą urosnąć do dużych rozmów. Zachowaj spokój i dystans. Horoskop na środę wróży, że to najlepsze rozwiązanie.

Byk (20.04 - 20.05)

Skup się na domu i relacjach z innymi osobami. Horoskop dzienny mówi, że ktoś bliski będzie potrzebował Twojego wsparcia. Nie odmawiaj. Bliźnięta (21.05 - 21.06) Twoja charyzma wzbudzi zainteresowanie innych osób. Horoskop na dziś zapowiada, że przed Tobą dobry dzień, by działać publicznie. Rak (22.06 - 22.07) Porządek w otoczeniu wprowadzi harmonię w głowie. Horoskop dzienny na środę radzi jednak uważać, by nie być zbyt krytycznym...

Lew (23.07 - 22.08)

Relacje staną się kluczem do spokoju. Horoskop dzienny radzi słuchać innych osób. Znajdziesz dzięki temu kompromis bez napięcia. Panna (23.08 - 22.09) Twoja intuicja będzie działać jak radar. Zaufaj przeczuć. Horoskop na dziś zapowiada, że wskażą Ci najlepsze kierunki działania. Waga (23.09 - 22.10) Czas na małą przygodę! Horoskop dzienny na środę mówi, że zmiana odświeży Twoją myśl. Uważaj jednak na niepotrzebne ryzyko.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Dziś docenisz wartość cierpliwości. Choć efekty przyjdą później, horoskop dzienny zapowiada, że Twój wysiłek nie pójdzie na marne. Strzelec (22.11 - 21.12) Inspiracja przyjdzie niespodziewanie – może w rozmowie lub podróży. Horoskop na dziś to wskazówka, by zapisać pomysł, zanim uleci. Koziorożec (22.12 - 19.01) Twoja wrażliwość to siła. Słuchaj serca, nie chaosu wokół. Horoskop dzienny na środę mówi, że kreatywność poprowadzi Cię naprzód.

Tajemnice Igi Świątek. Polacy zagrają w turnieju United Cup

Zbigniew Czyż
redakcja@polskapress.pl

TENIS. **Iga Świątek przygotowuje się do finału sezonu. Szukuje coś specjalnego, nie wszystko chce pokazać kibicom i reporterom.**

Za niespełna trzy tygodnie w Rijadzie, stolicy Arabii Saudyjskiej, rozpocznie się kończący sezon 2025 turniej WTA Finals. W zawodach wystąpi m.in. wiceliderka rankingu Iga Świątek. Jak spędzi czas przed wyjazdem do miasta ogrodów i drzew u wschodniego podnóża gór Dżabal Tuwajk na Półwyspie Arabskim? Mamy wieści wprost ze sztabu Polki.

W WTA Finals, czyli turnieju kończącym rywalizację najlepszych tenisistek świata w sezonie 2025, wystąpi osiem zawodniczek. Udział w imprezie zagwarantowały już sobie Białorusinka Aryna Sabalenka, Iga Świątek, Amerykanka Coco Gauff i Jessica Pegula oraz amerykańska tenisistka rosyjskiego pochodzenia Amanda Anisimova. Wyżej wymienione zajmują czołowe miejsca w rankingu WTA Race. Występ w WTA Finals ma zapewnić także szósta w zestawieniu, kolejna z reprezentantek USA, Madison Keys.

Cały czas trwa walka o ostatnie dwa wolne miejsca. Na ten moment najbliższe awansu są Mirra Andriejewa i Jasmine Paolini, zajmujące odpowiednio siódme i ósme miejsce w rankingu. O wyjazd do Rijadu walczą też dziewięć Jeleni Rybakina.

Iga odpoczywa przed WTA Finals

Aktualnie trwają turnieje niższej rangi - WTA 500 w Ningbo, WTA 250 w Osace,



FOT. SYLVIA DĄBROWA

Wiadomo już, że Iga Świątek po raz kolejny zagra w reprezentacji Polski w turnieju United Cup 2026

w których Iga Świątek nie zdecydowała się wystąpić. Zawody te nie będą miały wpływu na kolejność w ścisłej czołówce rankingu, ale zadecydują, które dwie ostatnie tenisistki zapewnią sobie awans do WTA Finals. Zawody w Rijadzie w Arabii Saudyjskiej odbędą się drugi raz z rzędu i potrwać od 1 do 8 listopada.

Jak do zawodów przygotowuje się nasza najlepsza w historii tenisistka? Skontaktowaliśmy się z PR menedżerką Igi, Darią Sulgostowską. - Iga trenuje, przygotowuje się do zawodów i odpoczywa - mówi nam Sulgostowska. Nie wiadomo, gdzie Świątek będzie trenować bezpośrednio przed wyjazdem do Ri-

jadu, to zostało... objęte tajemnicą. - Nie udzielamy informacji, czy Iga trenuje w Polsce, czy za granicą - dodaje PR menedżerka wiceliderki rankingu.

Dla Polki będzie to piąty z rzędu występ w prestiżowym wydarzeniu kończącym sezon. Za zwycięstwo w imprezie można otrzymać 1500 punktów. Łączna pula nagród wyniesie 15,5 mln dolarów. Świątek dotarła w tym sezonie do trzech finałów, wygrała m.in. wielkoszlemowy Wimbledon.

Polacy zaczną sezon 2 stycznia

Tymczasem wiadomo już, że Świątek po raz kolejny zagra w reprezentacji Polski w tur-

nieju United Cup 2026. Jej partnerem będzie zmagający się w tym sezonie z problemami zdrowotnymi Hubert Hurkacz. Biało-Czerwoni jako pierwsi, poza gospodarzem Australią, ogłosili swój udział w zawodach. Tym samym zainaugurują tenisowy sezon już w pierwszym tygodniu nowego roku. W 2026 roku impreza, która rozgrywana będzie w Perth i Sydney, potrwa od 2 do 11 stycznia.

Nasza reprezentacja wystąpi w United Cup po raz czwarty. W poprzedniej edycji Biało-Czerwoni dotarli do finału, w którym przegrali z Amerykanami 0:2. W turnieju wystąpi 18 zespołów podzielonych na 6 grup. Ich zwycięzcy awansują do ćwierćfinałów. Finał zostanie rozegrany w Ken Rosewall Arena w Sydney. Każde spotkanie to trzy pojedynki - singiel kobiet, singiel mężczyzn oraz mikst. W puli nagród jest aż 17 milionów dolarów australijskich. Zwycięzcy otrzymają też po 500 punktów do rankingów ATP i WTA.

Mniejsza strata do Sabalenki

Iga po turnieju w Wuhan zmniejszyła o 825 punktów stratę do prowadzącej w rankingu tenisistek Białorusinki Aryny Sabalenki, ale różnica między nimi nadal jest duża - 1632 - i już nie do odrobienia w tym roku.

Świątek w turnieju WTA 1000 w Wuhan, w którym startowała po raz pierwszy, zatrzymała się na ćwierćfinale, wyeliminowana przez Włoszkę Jasmine Paolini, za co zyskała 215 punktów. Natomiast broniąca tytułu Sabalenka nie obroniła 1000 punktów - porażka w półfinale z Amerykanką Jessicą Pegulą sprawiła, że odjęto jej 610 oczek. ©©

Co dalej z Arkadiuszem Milikiem? Zatrważające, jak długo czeka na powrót

Jakub Jabłoński
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. **Arkadiusz Milik wciąż nie wrócił do gry po kontuzji odniesionej w meczu towarzyskim z Ukrainą przed Euro 2024. Co dalej z napastnikiem Juventusu?**

Napastnikowi Juventusowi w dniu niedzielnego meczu Polski z Litwą stuknęło dokładnie 500 dni od ostatniego występu - przypomniał na portalu X (dawniej Twitter) Piotr Dumanowski. Kiedy wróci do zdrowia i co się z nim wydarzy w zimowym okienku lub po sezonie?

Kolejne badania w Polsce?

To druzgocąca statystyka, pokazująca, że napastnik, który ucieszył kibiców m.in. bramką w kwalifikacyjnym meczu z Niemcami czy na Euro 2016 z Irlandią Północną, nie gra już ponad półtora roku. Teraz wciąż zmaga się z kontuzją łydki. Według medialnych in-

formacji, 31-letni zawodnik wróci do Polski na kolejne badania i konsultacje.

Kontrakt Milika w Turynie obowiązuje do czerwca 2027 roku, ale włoski klub ma już podobno zaplanowane konkretne rozwiązania dotyczące przyszłości napastnika - informuje włoska „La Gazzetta dello Sport”. Według niej są dwie możliwości: albo Arek zostanie wypożyczony do innego klubu, albo Juventus zdecyduje się na rozwiązanie umowy.

Konkurencja nie śpi

A jeśli Milik - wbrew nakreślonymu scenariuszowi - wróci po kontuzji do kadry Starej Damy (oby!), to nie będzie miał łatwo w walce o pierwszy skład. W Juventusie aż roi się od piłkarzy o dużym potencjale ofensywnym - są Belg Lois Openda, Serb Dusan Vlahović oraz Kanaadyjczyk Jonathan David, który szalał we francuskim Lille. Milik do Juventusowi dołączył latem 2022 roku. W 75 meczach 17 razy pokonywał bramkarzy rywali na włoskich boiskach. ©©



FOT. SYLVIA DĄBROWA

Arkadiusz Milik wciąż zmaga się z kontuzją łydki i ma wrócić do Polski na kolejne badania oraz konsultacje

Polska skazana na baraże o MŚ 2026? Może trafić nawet na San Marino

Jacek Czaplewski
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. **Wszystko wskazuje na to, że w marcu przyszłego roku reprezentacja Polski stoczy decydujący bój o awans na mistrzostwa świata 2026 - w dwuetapowych barażach.**

Po październikowym zwycięstwie nad Litwą w Kownie (2:0) Polska umocniła się na drugim miejscu grupy G eliminacji. Do liderującej Holandii traci trzy punkty. Nawet

jeśli uda się z nią wygrać za miesiąc w Warszawie, to raczej jest mało prawdopodobne, że po ostatniej kolejce dojdzie do zamiany miejsc. Dlatego, że Holandia podejmuje Litwę (z którą wygrała tak jak my na wyjeździe), a poza tym wyraźnie przegrywamy bilansem bramkowym, decydującym o kolejności w tabeli przy równej zdobyczy punktowej. W tej kwestii Holandia nas wręcz miażdży (stosunek goli 23-3 vs. 10-4).

Według statystycznego serwisu „Football Meets Data”

mamy 99,8 procent szans na drugie miejsce w grupie. Tym samym trzeba nastawić się na walkę w barażach, tak jak przed mundialem w Katarze czy ostatnim Euro w Niemczech.

Z kim powalczymy w barażach? Możliwości jest wiele

W europejskich barażach wystąpi szesnaście zespołów: dwanaście z drugich miejsc w grupach oraz cztery najlepsze z ubiegłej edycji Ligi Narodów, które w eliminacjach nie

zajmą ani pierwszego ani drugiego miejsca. Żeby wywalczyć awans na turniej, trzeba wygrać dwa mecze w marcu; półfinał i finał.

Pary poznamy w drodze losowania, przed którym nastąpi podział na cztery koszyki (który zostanie dokonany na podstawie rankingu FIFA). Polska po poniedziałkowej porażce Walii z Belgią (2:4) awansowała do pierwszego koszyka, który potencjalnie daje najłatwiejszą ścieżkę. Na tę chwilę razem z Polską w pierwszym koszyku znaj-

dują się też Włochy, Turcja oraz Ukraina. W czwartym, w którym kryje się potencjalny rywal, półfinale są Rumunia, Szwecja, Macedonia Północna i Irlandia Północna. Wiemy, że ten mecz na pewno rozegralibyśmy u siebie - w Warszawie (gospodarze finałów zostaną wyłonieni drogą losowania).

Na finiszu eliminacji Biało-Czerwoni walczyć zatem - w kontekście barażu - o zachowanie pierwszego koszyka kosztem wspomnianej Walii, którą czekają spotkania z Lie-

chtensteinem i Macedonią Północną. Remis z Holandią i wygrana z Maltą nam to zagwarantują.

Inna sprawa, że z wyliczeń wynika, iż w barażach może dojść do prawdziwych absurdów. Marzyć o udziale, jako potencjalny rywal Polski z czwartego koszyka, może nawet... San Marino, a więc zespół bez choćby jednego punktu i z bilansem bramkowym 1-32. Zatem to już stu procentowo pewne: czeka nas wyjątkowo gorący listopad. ©©

SPORT

www.sportowy24.pl

KRÓTKO

AKROBATYKA POWIETRZNA
Zdobyły medale MP, teraz
chcą pojechać na MŚ do Włoch

W mistrzostwach Polski w Cieszyńsku reprezentantki klubu Art zdobyły łącznie osiem medali. Miejsca na podium wywalczyły: z sekcji w Gorzowie - 1. Antonina Małochwiej, szarfa solo, 1. Wiktoria Wiśniewska i Maria Rajtar, szarfa duet, 3. Julia Mądry i Nadia Lewandowska, koło duet; z sekcji w Strzelcach Krajeńskich - 1. Zuzanna Szykalik i Aleksandra Mijała, szarfa duet, 1. Aleksandra Skalecka, szarfa solo, 2. Zuzanna Budacz i Marta Sajdłowska, duet koło, 3. Natalia Herberg i Emilia Wychowalek, szarfa duet, 3. Hanna Mizgier i Lena Wrotecka, szarfa duet. Wszystkie wymienione zdobyły kwalifikacje na mistrzostwa świata we Włoszech. Aby jednak udać się pod koniec października na Półwysep Apeniński, dziewczęta potrzebują finansowego wsparcia na wyjazd. Darowizny można wpłacać na konto nr 82 1240 3611 1111 0010 6256 8709 z dopiskiem „darowizna mistrzostwa świata” lub na zrzutce: <https://zrzutka.pl/af8z5y>.

KICK BOXING**Z Pucharu Polski przywieźli do domów pół tuzina medali**

Trzy złote, jeden srebrny i dwa brązowe medale zdobyli zawodnicy klubu Sporty Walki Gorzów podczas Polish Open - Międzynarodowego Pucharu Polski w Węgrowie. Na najwyższym stopniu podium stanęli: Igor Iżykowski, Igor Jacek i Jakub Bednarek.

MUAY THAI**Żaranie z sukcesami bili się w Pucharze Polski w Turawie**

Zawodnicy Żarskiego Klubu Sportów Walki wywalczyli cztery medale podczas Pucharu Polski w Turawie. Na najwyższym stopniu podium stanął Szymon Socha. W finale kategorii 57 kg U-18 pokonał Ukrainca Mykytę Chubenko z SKF Nak Muay Szczecin. Srebro w wadze 51 kg U-18 wywalczyła Hanna Sobecka, która przegrała z Wiktoria Chabą (Academia Muay Thai Kielce). Po brąz w kategorii 75 kg sięgnął Konrad Kocioł. W półfinale jego pogromcą był Damian Czernicki (Fight Point Biała Podlaska). W półfinale kategorii 60 kg Wiktoria Smolińska prze-

grała z Natalią Dudek (CHOK-DEE Radomsko) i musiała się zadowolić brązem.

TENIS STOŁOWY**Trzy wygrane Lubuszan w II GPP ON w Zielonej Górze**

Ośmiokrotnie stawali na podium lubuscy niepełnosprawni pingpongiści w II Grand Prix Polski ON. Z udziałem 128 zawodników został onr ozegrany w Zielonej Górze. Swoje konkurencje wygrali: w klasie 2. Tomasz Jakimczuk (ZSR Start Zielona Góra), który całe zmagania zakończył bez straty seta; w kl. 4-5. Krzysztof Żyłka (GZSN Start Gorzów), pokonując w finale Daniela Staszaka (WZSN Start Wrocław) 3:1 - jego klubowy kolega Danil Ustinov stanął na najniższym stopniu podium; w kl. 8. Piotr Grudzień, wygrywając w finale z Maksymem Chudzikim (Bronowianka Kraków) 3:2 - w tej samej klasie 12-letni Tobiasz Głowczyk był trzeci. Ponadto drugie lokaty wywalczyli: w kl. 8-10. Magdalena Pawłasek, przegrywając w finale z Joanną Rybą (AZS UMW Olsztyn) 2:3; w kl. 10. Hubert Morusiewicz (wszyscy ZSR Start), który w finale uległ Marcinowi Grocholskiemu (WZSN Start) 1:3. Gorzowianie Piotr Dobrzyński i Damian Fira (obydwaj z GZSN Start) zajęli najniższy stopień podium w klasie 11.

WALNE ZEBRANIE LZS**Jan Graliński nadal sternikiem lubuskich LZS**

W Ślubicach odbył się z udziałem 43 delegatów VII zjazd sprawozdawczo-wyborczy Lubuskiego Zrzeszenia Ludowych Zespołów Sportowych. Skupia ono 330 klubów i kół sportowych, ma wiele osiągnięć na arenie krajowej i międzynarodowej. Prezesem LZS już kolejny raz został Jan Graliński, który sprawuje tę funkcję nieprzerwanie ponad 50 lat. Wiceprezesami zostali Zdzisław Butrym i Ryszard Chustecki, sekretarzem - Rafał Głuszek, skarbnikiem - Jacek Zagozda, a członkami zarządu - Kazimierz Barłóg, Ireneusz Góra, Dariusz Kołacz, Grzegorz Libert, Kazimierz Milanowski i Tomasz Saska. Komisję rewizyjną utworzyli: Zofia Pocztarek - przewodnicząca, Ryszard Kulczycki - zastępca i Izabela Pacholak - sekretarz. (rg, rk)

KOSZYKÓWKA

W drugim meczu eliminacyjnej grupy „J” Pucharu Europy KSSSE Enea AZS AJP Gorzów zmierzy się dziś na wyjeździe z francuskim Charnay Macon. Mecz na obrzeżach Lyonu rozpocznie się o godz. 20.00 i będzie transmitowany na stronie EuroCup Women. W pierwszej kolejce gorzowianki pokonały u siebie BOA Besiktas Stambuł 87:82, natomiast Francuzki przegrały na wyjeździe z greckim Athinaikosem Qualco Ateny 59:75.



FOT. JAROSŁAW MIKOWSKI

RUGBY**Rugbyści Watahy RC Zielona Góra przegrali na wyjeździe z Arką Rumia 27:30**

w spotkaniu czwartej kolejki pierwszej ligi. Zielonogórzanie pozostają na dnie tabeli z zerowym dorobkiem punktowym.

W Gliwicach bardzo solidna gra i pewna, wysoka wygrana Orlenu Zastalu Zielona Góra

Maciej Noskowicz
mnoskowicz@gazetalubuska.pl

KOSZYKÓWKA. Pierwszą w tym sezonie wygraną w rozgrywkach Orlen Basket Ligi odnieśli koszykarze Orlenu Zastalu Zielona Góra. Biało-zieloni pokonali w Gliwicach Tauron GTK.

Tauron GTK Gliwice	62
Orlen Zastal Zielona Góra	86

Kwarty: 18:24, 16:24, 17:17, 11:21.

Tauron GTK: Delaire 10 (1x3), Godfrey 9 (1x3), Gordon 9 (1x3), Thamba 5, Davis 4 oraz Cleaves 20 (3x3), Bender 5, Jodłowski 0 i Busz 0.

Orlen Zastal: Fayne 12, Cartier 11 (1x3), Mazurczak 11 (7 asyst), Maughmer 10 (2x3), Garisson 7 (5 asyst) oraz Sulima 13, Matczak 11 (2x3), Szumert 8 i Woroniecki 3 (1x3).

Obie drużyny przegrały swoje pierwsze mecze. Gliwiczanie wysoko, bo różnicą aż 35 punktów we Włocławku z Anwilem, a Zastal minimalnie, po dogrywce z Górnikiem Zamek Książ Wałbrzych. Wydawało się, że na Śląsku czeka nas wyrównane spotkanie. Nic z tych rzeczy. Zielonogórzanie wykorzystali niemoc fatalnie grających gliwiczian. Solidna i dość równa gra gości wystarczyła na słabych tego dnia gospodarzy.

Już pierwsze dwie minuty to dominacja ludzi trenera Arkadiusza Miłoszewskiego. Dwie „trójki” Jayvona Vincenta Maughmera, ofensywne wejścia Andy’ego Mazurczaka i Phila Fayne’a i po 2,5 minutach zielonogórzanie prowadzili 10:0. Gliwiczanie razili nieskutecznością, byli wolni. Choć w końcówce inauguracyjnej kwarty zniwelowali część strat, to i tak przegrywali 18:24. W drugiej odsłonie meczu po kilku udanych akcjach w ofensywie zastalowcy znów odskoczyli (32:20). Po punktach Jakuba Szumerta w końcówce tej kwarty przewaga przyjeźdźnych wzrosła już do 16 „oczek” - 48:32, a do przerwy zielonogórzanie osiągnęli 14-punktową zaliczkę. Zastal nie ustrzegł się wprawdzie błędów, zanotował m.in. aż 12 strat. Gli-



FOT. LUCYNA NENOW

Zastalowcy (w zielonych strojach) próbują przeszkadzać w grze Andy’emu Cleavesowi

wiczanie prezentowali jednak słabą skuteczność i stąd wyraźne prowadzenie gości.

W trzeciej kwarcie zielonogórzanie pilnowali wypracowanej wcześniej kilkunastopunktowej przewagi. Wprawdzie na niespełna dwie minuty przed zakończeniem trzeciej odsłony, po punktach najsukeczniejszego w GTK Andy’ego Cleavesa było tylko 49:60, ale Zastal najpierw dzięki punktom Andy’ego Mazurczaka, a później po „trójce” Marcina Woronieckiego odskoczył na 65:51. Jeśli ktoś z miejscowych kibiców spodziewał się, że gospodarze rzucą się na zastalowców w ostatniej kwarcie, srodze się rozczarował. Gliwiczanie byli zupełnie bezradni. W Zastalu dobre zmiany dali Filip Matczak i Krzysztof Sulima. Na 5,5 minuty przed końcem spotkania zielonogórzanie mieli już ponad 20 punktów przewagi (76:53 po punktach Jakuba Szumerta). Stało się jasne, że go-

spodarze tych strat nie odrobnią. Ostatecznie Zastal wygrał wysoko, różnicą 24 „oczek”.

Zastalowcy zdecydowanie wygrali grę na tablicach (43:30), byli lepsi w asystach - 24:16, a przede wszystkim prezentowali o wiele lepszą skuteczność rzutów z gry (53 proc. do zaledwie 31 gliwiczian). Może bez wielkich fajerwerków, ale solidna gra zielonogórzan wystarczała, by sięgnąć po pierwszą w tym sezonie wygraną w Orlen Basket Lidze. Czekamy na kolejne.

Już w piątek mecz z Arką Gdynia

Kolejny mecz podopieczni trenera Arkadiusza Miłoszewskiego rozegrają w najbliższy piątek. Zastal o godz. 20.15, w zielonogórskiej hali CRS, podejmie AMW Arkę Gdynia. Zespół z Trójmiasta znakomicie wszedł w sezon. Najpierw na własnym parkiecie pokonał Stal Ostrow Wlkp., a następnie

sprawił dużą niespodziankę, wygrywając we Włocławku z Anwilem.

Pozostałe wyniki 3. kolejki: Arriva Lotto Twarde Pierniki Toruń - Legia Warszawa 67:82, Miasto Szkła Krosno - PGE Start Lublin 81:82, Tasomix Rosiek Stal Ostrow Wlkp. - MKS Dąbrowa Górnicza 77:91, Energa Czarni Słupsk - King Szczecin 101:76, Dzik Warszawa - Energa Trefl Sopot 80:86, Górnik Zamek Książ Wałbrzych - WKS Śląsk Wrocław 85:83, Anwil Włocławek - AMW Arka Gdynia 98:108. © P

1. Legia	2	4	172:135
2. MKS	2	4	174:148
3. Trefl	2	4	179:161
4. Arka	2	4	198:181
5. Górnik	2	4	171:162
6. Czarni	2	3	172:159
7. King	2	3	153:169
8. Zastal	2	3	165:148
9. Start	2	3	150:171
10. Dzik	2	3	175:166
11. Anwil	2	3	191:166
12. Śląsk	2	2	164:178
13. Miasto Szkła	2	2	161:177
14. Stal	2	2	160:181
15. Twarde Pierniki	2	2	135:159
16. GTK	2	2	120:179