

Już dziś specjalny dodatek **MISTRZOWIE SMAKU**

● A w nim prezentujemy laureatów we wszystkich kategoriach

Dziennik Bałtycki

80
LAT

Środa
15.10.2025

www.dziennikbaltycki.pl

Nr 240 (24 601) // Rok 80
Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

**Rozbiórka starej
kładki na gdańskiej**
Zaspie staje się
faktem
str. 3



**W szpitalu
w Kościerzynie**
można się nawet
zrelaksować
str. 4

**14. edycja
Europejskiego
Forum Nowych Idei**
rozpoczyna się dzisiaj
w Sopocie **str. 6**



KRAJ

Sławomir Mentzen przekazał, że rozmawiał z Karolem Nawrockim o pakcie senackim Konfederacji z PiS. Według posła Nawrocki miałby być gospodarzem paktu obu partii **str. 7**

Zelenski znów jedzie do Trumpa. Wyprosi Tomahawki?

Prezydent Ukrainy Wołodymyr Zełenski w piątek spotka się z prezydentem USA Donaldem Trumpem. Jednym z tematów rozmów będą pociski Tomahawk **str. 8**

Nr ISSN 2353-6160

Nr indeksu 350-028



**Coraz chętniej
pożyczamy
na własne M**
str. 2

GDYNIA STOWARZYSZENIE OVUM KONTRA PRACOWNICY

„Szantaż”, „haracze” i stowarzyszenie

Jacek Wierciński
jacek.wiercinski@polskapress.pl

- W praktyce nie miałem wyboru. Sytuacja życiowa była trudna: chora matka w Ukrainie, wysokie koszty życia w Gdyni, wynajem pokoju w suterenie - relacjonuje 55-latek, który organizację pożytku publicznego oskarża o pobieranie „haraczy” poprzez przymuszanie do oddawania części wypłat. Podobny zarzut podnosi również jej inny były pracownik: 36-letni Polak.

Stowarzyszenie OVUM odpowiada, że ponad 30 tysięcy złotych wpłacili dobrowolnie, z pieniędzy sfinansowano ich pensje w innym okresie i to ono padoło w tej sprawie ofiarą szantażu.

- Próby rozmowy z innymi pracownikami kończyły się negatywnie - sły-
szalem: „przestań się stawiać, bo straci-
my i to, co mamy - wszyscy płaci-
my” - mówi „Dziennikowi Bałtyc-
kiemu” pan Mykhailo, który podczas
pracy dla OVUM na konto organizacji,
zajmującej się m.in. bezpłatnym po-
radnictwem i pomocą uchodźcom,
przelał ponad 25 tys. zł, jak twierdzi
pod przymusem.

- Ta sprawa była owiana tajemnicą,
a współpracownicy niechętnie o tym
rozmawiali z obawy przed utratą za-
trudnienia - dopowiada pan Adam,
który wykonując tam obowiązki za-
wodowe przekazał organizacji-praco-
dawcy ponad 8 tys. zł - wedle jego rela-
cji - również pod presją.

„[...]W przedmiotowej sprawie
z początkiem czerwca zostały podjęte

adekwatne środki prawne. W związku
z pojawiającymi się publicznie nie-
prawdziwymi informacjami godzą-
cymi w dobre imię, dorobek i misję
stowarzyszenia, rozważane jest pod-
jęcie dalszych kroków prawnych.
Znaczna część relacji byłych pracow-
ników mija się z prawdą, a niektóre
fragmenty również z dokumentami
i zeznaniami złożonymi przed Pań-
stwową Inspekcją Pracy. Stowarzysze-
nie w pełni współpracuje z organami
kontroli i nadzoru przy szybkim wyja-
śnieniu wszystkich zarzutów zade-
nuncjowanych im przez obu byłych
pracowników[...]” - przekonuje, za-
strzegając, że stało się ofiarą szantażu
ze strony jednego z nich, w przesła-
nym w odpowiedzi oświadczeniu
OVUM.

Czytaj str. 4-5



Stowarzyszenie OVUM oskarżane jest o przymuszanie do oddawania części wypłat

Jutro w naszej gazecie 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.

Zamów prenumeratę

Dziennik Bałtycki ☎ 58 728 08 17
bok.prenumerata@polskapress.pl
prenumerata.dziennikbaltycki.pl

Coraz chętniej pożyczamy na własne M

Agnieszka Domka-Rybka
agnieszka.domka@polskapress.pl

We wrześniu o kredyt mieszkaniowy wnioskowało łącznie 39,91 tys. osób w porównaniu do 28,48 tys. rok wcześniej - informuje BIK Indeks Popytu na Kredyty Mieszkaniowe.

We wrześniu wzrosła również o 13,1 proc. liczba osób wnioskujących o kredyt mieszkaniowy w porównaniu do sierpnia br.

Średnia wartość wnioskowanego kredytu mieszkaniowego wyniosła 472,52 tys. zł i była wyższa o 6,3 proc. niż we wrześniu 2024 r. W porównaniu do sierpnia br. była ona także większa o 1 proc.

- We wrześniu br. w ujęciu rocznym wzrosła o ponad 40 proc. liczba osób wnioskujących

o kredyt mieszkaniowy i to pomimo nadal wysokiego na tle innych krajów UE poziomu stóp procentowych. Dane wrześniowe potwierdzają wzrost zainteresowania zaciągnięciem kredytu mieszkaniowego, co widać również w danych z rynku nieruchomości - zauważa dr hab. Waldemar Rogowski, główny analityk Grupy BIK.

Skąd większe zainteresowanie?

Rosnący popyt na kredyty mieszkaniowe jest efektem zarówno spadku poziomu stóp procentowych w tym roku, jak i oczekiwań na kolejne obniżki. Dodatkowym czynnikiem pozytywnie wpływającym na popyt jest nominalny wzrost wynagrodzeń o 7 proc. rok do roku. Czynniki te bezpośrednio wpły-

wają na rosnącą zdolność kredytową, co bezpośrednio przekłada się na wzrost zainteresowania kredytem mieszkaniowym.

Co może zaszkodzić kredytom?

- Dobra z perspektywy kupujących sytuacja na rynku mieszkaniowym (duża oferta na rynku pierwotnym) może dodatkowo wpływać mobilizującą na kredytobiorców i skłaniać do większej aktywności na rynku kredytowym. Obecnie czynnikiem, który może negatywnie wpłynąć na poziom popytu na kredyty mieszkaniowe jest dalsza eskalacja napięć geopolitycznych. - Na wysokość wartości BIK Indeksu Popytu duży wpływ ma również średnia kwota wnioskowanego kredytu mieszkaniowego,

która we wrześniu br. była wyższa o 6,3 proc. niż rok temu. W mojej opinii, w kolejnych miesiącach padnie kolejny rekord średniej wnioskowanej kwoty kredytu - dodaje prof. Rogowski.

*BIK Indeks Popytu na kredyty mieszkaniowe to wskaźnik, który mierzy zainteresowanie kredytami mieszkaniowymi w Polsce. Indeks ten pokazuje, jak zmienia się wartość wniosków o kredyty mieszkaniowe składanych przez klientów indywidualnych w porównaniu do analogicznego okresu roku ubiegłego. Wskaźnik ten jest użyteczny dla analityków i instytucji finansowych, ponieważ pomaga ocenić trendy na rynku kredytów mieszkaniowych i pozwala prognozować poziom akcji kredytowej w kolejnych miesiącach. ©©



Średnia wartość wnioskowanego kredytu wyniosła 472,52 tys. zł i była wyższa o 6,3 proc. niż we wrześniu 2024 r.

FOT. 123RF

Z żalem przyjąłem wiadomość o śmierci

Barbary Szczepuły

wieloletniej dziennikarki „Dziennika Bałtyckiego”,
cenionej reportażystki i publicystki,
autorki niezapomnianych książek
o historii Gdańska i Pomorza.

Kronikarka gdańskiej tożsamości,
którą z odwagą i przenikliwością opisywała,
pozostawiła po sobie niezatarty ślad.

Rodzinie i Bliskim

składał wyrazy głębokiego współczucia.

Donald Tusk

Prezes Rady Ministrów

AUTOPROMOCJA

Dziennik Bałtycki

Czwartek
z dreszczykiem

Kup dziennik
z dodatkiem
„Pod paragrafem”
dziennikbaltycki.pl

POGODA NA POMORZU

Środa

12°C
6°C



Wiatr zach.
16 km/h

Uwaga!
Niebo niewidoczne,
niewielki deszcz

Czwartek

12°C
10°C



Wiatr pld.-zach.
22 km/h

Uwaga!
Niebo niewidoczne,
bez opadów

KALENDARIUM - 15 PAŹDZIERNIKA

KRAJ

1978: Marek Kotański założył w Głogowie (powiat garwoliński) pierwszy ośrodek Monaru.

Monar, to zintegrowany system przeciwdziałania narkomanii, bezdomności i zagrożeniom społecznym oraz niesienia szeroko rozumianej pomocy osobom pozostającym w trudnej sytuacji życiowej - samotnym, chorym na AIDS, skrzywdzonym przez los. Monar to apolityczna organizacja pozarządowa, stowarzyszenie, zarejestrowane w 1981 r. i działające na terenie całej Polski. Udziela pomocy rocznie ponad 20 tysiącom osób w 135 placówkach różnego typu. **krj**

KRAJ

1979: Centrum Zdrowia Dziecka przyjęło pierwszego pacjenta.

„Pomnik – Centrum Zdrowia Dziecka”, to instytut naukowy i jednostka badawczo-rozwojowa Ministerstwa Zdrowia utworzona w 1977 w Warszawie; prowadzi również działalność szpitalną, jest jednocześnie pomnikiem dzieci, ofiar II wojny światowej. Uważany za nowoczesniejszy szpital dziecięcy w Polsce. Prowadzi działalność leczniczą, rehabilitacyjną, naukową i szkoleniową. W jego skład wchodzi 17 klinik, 29 samodzielnych poradni, apteka szpitalna oraz zespół specjalistycznych przychodni. W 1991 przy instytucie otwarto sanitarne ładowisko. **krj**

Czas wielkiej rozbiórki na Zaspie

Andrzej Kowalski
Gdańsk

Rozbiórka starej przeprawy nad skrzyżowaniem al. Jana Pawła II i Rzeczypospolitej w Gdańsku staje się faktem. Wyłużona konstrukcja zacznie faktycznie znikać od 25 października.

Kładka na Zaspie wznosi się nad aleją Rzeczypospolitej i aleją Jana Pawła II. Konstrukcja mająca około pół wieku jest ogromna, ale przestarzała i wysłużona. Od lat wymagała kapitalnego remontu. Ostatecznie jednak władze miasta zdecydowały się na jej rozbiórkę i budowę nowych obiektów.

Zły stan techniczny kładki nie był jedynym powodem przemawiającym za jej rozbiórką. Zdecydowały także względy czysto komunikacyjne. Obecne, przestarzała infrastruktura nie wypełnia już w takim stopniu, jak wcześniej, potrzeb pieszych, którzy korzystają z pobliskich przystanków tramwajowych i autobusowych albo przemieszczają się między dwiema alejami. Problemy mają też osoby niepełnosprawne i rodzice z wózkami.

W ramach przebudowy rozebrana zostanie kładka - zlikwidowane zostanie obecne 3-poziomowe skrzyżowanie al. Rzeczypospolitej i al. Jana Pawła II. W tym miejscu powstanie skrzyżowanie 2-poziomowe, na które będzie można dostać się bez konieczności korzystania ze schodów lub wind. Zbudowanych zostanie pięć nowych kładek dedykowanych pieszym i rowerzystom. Dodatkowo wyremontowany zostanie wiadukt drogowo-tramwajowy.

Niewygodne schody, którymi trzeba obecnie przemieszczać się, żeby przedostać się z jednej strony ulicy na drugą, a także na przystanki tramwajowe, zostaną zastąpione kładkami w poziomie jezdni al. Rzeczypospolitej - cały ruch pieszy i rowerowy będzie odbywał się na tym samym poziomie, na którym jeżdżą obecnie tramwaje. Dodatkowo, do przystanków tramwajowych powstaną przejścia dla pieszych z sygnalizacją świetlną. Z każdego kwartału będzie można dostać się bezpośrednio w rejon przystanku tramwajowego, dodatkowo pojawi się połączenie usprawniające ruch wzdłuż al.



Kładka wpisała się w miejski krajobraz, ale jej dni są policzone

Rzeczypospolitej. Na niższym poziomie, na którym obecnie poruszają się samochody, nie są planowane żadne zmiany.

Te zapowiedzi teraz są wcielane w życie.

- 25 października rozpoczynamy rozbiórkę istniejącej kładki nad al. Jana Pawła II na Zaspie. W jej miejscu po-

wstaną nowoczesne obiekty - pięć nowych kładek, które zapewnią wygodne i bezpieczne przejście przez aleję, bez barier architektonicznych - przypomina Krzysztof Małkowski, dyrektor Dyrekcji Rozbudowy Miasta Gdańska. - Prace zostały podzielone na etapy, tak aby zachować dostęp do przystanków

tramwajowych i zminimalizować utrudnienia dla mieszkańców. Kluczowe roboty rozbiórkowe nad torami będą prowadzone nocą, kiedy nie kursują tramwaje, co pozwoli utrzymać ruch w ciągu dnia. Zależy nam, by nowa infrastruktura była nie tylko funkcjonalna, ale też dostępna dla pieszych, rowerzy-

stów i osób z ograniczoną mobilnością.

Rozbiórka została podzielona na dwa główne etapy. Pierwszy potrwa do końca 2025 roku i obejmie demontaż części kładki od strony Wrzeszcza. W kolejnym etapie, od połowy 2026 roku, rozebrana zostanie część od strony Przymorza. Pierwsze nocne rozbiórki zaplanowano na drugą połowę listopada. Potrwać około trzech tygodni i będą prowadzone w godzinach od północy do 4.30 - aby nie zakłócać ruchu tramwajowego i drogowego w ciągu dnia.

Wraz z rozpoczęciem prac 25 października wprowadzone zostaną zmiany w organizacji ruchu w rejonie skrzyżowania al. Jana Pawła II i al. Rzeczypospolitej. Ruch w kierunku Czarny Dwór zostanie przekierowany na sąsiednią jezdnię, a część relacji - w tym skręt w lewo z ul. Rzeczypospolitej - będzie czasowo wyłączona.

Umowa na realizację zadania została podpisana 23 lipca z firmą Primost Południe. Wartość inwestycji to ponad 25 mln złotych. Wszystkie prace mają zakończyć się do połowy 2027 roku.

REKLAMA

0011414536

DOM POGRZEBOWY KREMO

Z szacunkiem i troską pomagamy w najtrudniejszych chwilach

Każde pożegnanie jest wyjątkowe.

W Domu Pogrzebowym KREMO otaczamy bliskich zmarłego wsparciem, zrozumieniem i profesjonalną opieką.

Zajmujemy się kompleksową organizacją ceremonii pogrzebowych - tradycyjnych i kremacyjnych - z pełnym poszanowaniem godności i indywidualnych życzeń Rodziny.

OFERUJEMY:

- całodobową pomoc i odbiór osoby zmarłej
- organizację ceremonii pogrzebowych i kremacji
- transport krajowy i międzynarodowy
- przygotowanie dokumentów i formalności
- oprawę kwiatową, muzyczną i fotograficzną
- możliwość pożegnania w kaplicy i sali pożegnań.



📍 Gdańsk – Gdynia – Sopot

☎ Całodobowa infolinia: 507 507 515 🌐 www.kremo.pl 📧 biuro@kremo.com.pl

KREMO – Godne pożegnanie bliskich. Z troską o pamięć.

Gdyńskie stowarzyszenie brało „haracze” za

Jacek Wierciński
jacek.wiercinski@polskapress.pl

W zamian za zatrudnienie organizacja pożytku publicznego zmuszała nas do oddawania części wynagrodzeń - mówią byli pracownicy, opowiadając o swoich przelewach na jej konto, łącznie na ponad 30 tysięcy złotych.

Sprawę tych „haraczy” - jak je określają - zgłaszali Państwowej Inspekcji Pracy i szeregu innych instytucji. W odpowiedzi na zarzuty Stowarzyszenie OVUM z Gdyni przekonuje, że to ono padło ofiarą szantażu, wpłaty były dobrowolne, a przeprowadzona kontrola nie wykazała niemal żadnych nieprawidłowości.

Stowarzyszenie OVUM

„Stowarzyszenie OVUM jest organizacją pożytku publicznego działającą na rzecz społeczeństwa już od kilkunastu lat” - przedstawia się na oficjalnej stronie internetowej samo OVUM, które zapewnia, że bezpłatnie pomogło w tym okresie kilkudziesięciu tysiącom osób, nieprzerwanie prowadząc Biuro Porad Obywatelskich w Gdyni. Skupiające się m.in. na działalności mediacyjnej, edukacyjnej i integracyjnej stowarzyszenie jest członkiem Ogólnopolskiej Sieci Organizacji Pozarządowych Przeciwno Handlowi Ludźmi, Związku Biur Porad Obywatelskich i Koalicji Infolinii. Przez Rzecznika Praw Obywatelskich zostało

wyróżnione nagrodą specjalną za aktywność na rzecz obrony praw człowieka, a tylko w 2024 roku Punkty Nieodpłatnej Pomocy Obywatelskiej prowadziło też w Gdańsku, Poznaniu i powiatach puckim, wejherowskim czy kwidzyńskim (w dwóch ostatnich, podobnie jak w czteńskim odpowiadało również za Punkty Nieodpłatnej Pomocy Prawnej).

W sprawozdaniach z działalności OVUM wylicza, że z jego usług rocznie w latach 2022-2024 korzystało od 10,6 do 26,6 tysiąca osób, a budżet rozrósł się w tym czasie z około 1,5 do 2,8 miliona złotych. W minionym roku niemal połowa przychodów organizacji (niepełna 1,3 mln zł), etatowo zatrudniając 4 osoby i 32 angażując do świadczenia usług na podstawie umowy cywilnoprawnej, pochodziło z UNHCR, czyli agencji Organizacji Narodów Zjednoczonych ds. uchodźców. Wspólnie z nią OVUM tworzyło projekt wspierający „osoby uchodźcze i cudzoziemskie, głównie z Ukrainy” przybyłe do Polski po rozpoczęciu przez Rosję pełnoskalowej wojny.

„Haracze”, czyli składki pana Mykhailo

- Pracę w Stowarzyszeniu OVUM rozpocząłem w marcu 2022 roku w projekcie wsparcia dla obywateli Ukrainy. Moje wynagrodzenie wynosiło wtedy około 2,5 tysiąca złotych netto miesięcznie. Na początku sierpnia 2022 r. prezes zaoferował mi podwyżkę - do poziomu



Stowarzyszenie Ovum jest członkiem Ogólnopolskiej Sieci Organizacji Pozarządowych Przeciwno Handlowi Ludźmi, Związku Biur Porad Obywatelskich i Koalicji Infolinii

4 tys. zł netto - w związku z uruchomieniem nowego projektu finansowanego przez UNHCR, polegającego na doradztwie dla cudzoziemców, zwłaszcza ukraińskich uchodźców po rosyjskiej agresji z lutego 2022 r. - relacjonuje 55-letni dziś imigrant z Ukrainy, pan Mykhailo (nazwisko do wiadomości redakcji). - Kiedy jednak przyszło do podpisania nowej umowy o pracę, ze zdziwieniem stwierdziłem, że widnieje w niej wynagrodzenie znacznie wyższe - 8 943 zł brutto, co dawało ok. 6,8 tys. zł netto. Zapytałem prezesa o tę rozbieżność. Odpowiedział, że nadwyżkę ponad uzgodnione ostatecznie 4,2 tys. zł mam co miesiąc przelewać na konto stowarzyszenia w formie „składek”. Był to bezwzględny warunek mojego zatrudnienia - podkreśla mężczyzna i do-

daje: - W praktyce nie miałem wyboru. Sytuacja życiowa była trudna. Chora matka w Ukrainie, wysokie koszty życia w Gdyni, wynajem pokoju w suterenie.

Jak twierdzi, podobny „haracz” płacono przynajmniej kilka osób, podczas rozmów z którymi słyszał: „prześ się stawać, bo stracimy i to, co mamy - wszyscy płacimy”. Kolejna umowa z OVUM dla 55-latkę oznaczała podwyżkę wynagrodzenia do 11 250 zł brutto, ale również składki - do 2 150 zł miesięcznie. Zanim w 2024 roku definitywnie zaprzestał transferów na konto stowarzyszenia przelał łącznie 25,2 tys. zł, a potem „w akcie odwetu” organizacja miała nie zapłacić mu za 3 miesiące pracy na część etatu.

- Prezes wielokrotnie groził mi pozwem sądowym za brak

odprowadzania składek. Presję wywierali również inni pracownicy - lojalni płatnicy - mówi pan Mykhailo, który zastrzega, że pod koniec pracy dla stowarzyszenia OVUM zdobył wreszcie jego statut, gdzie przeczytał, że członkami mogą być wyłącznie „obywatele polscy i cudzoziemcy niemający miejsca zamieszkania na terytorium RP”. - To oznacza, że zostałem wpisany jako członek i obciążony składkami nielegalnie, wbrew statutowi organizacji - dopowiada.

Darowizny pana Adama

Pan Adam (nazwisko również do wiadomości redakcji), polski obywatel i z wykształcenia prawnik, do OVUM trafił w 2023 r., a niemal 1,5 roku temu został tam zatrudniony jako kierownik projektu realizowanego z funduszy UNHCR.

- Od innych osób pracujących na etatowych stanowiskach dowiedziałem się wcześniej, że comiesięczne wypłaty wiążą się z wymogiem odprowadzania tzw. składek, co tłumaczone było tym, że wspólnie tworzymy stowarzyszenie i że chodzi o nasze wspólne dobro. Zgodzie na oddawanie znacznej części zarobków pracodawcy służyło urabianie poprzez stawianie na przykład wizyty w wybranej restauracji, ale też wymuszanie, jak w przypadku, potrafiących trwać nawet po kilka godzin, spotkań, które zdarzało się, że przypominały przesłuchanie. Ta sprawa była owiana tajemnicą, a współpracownicy niechętnie o tym rozmawiali z obawy przed utratą zatrudnienia - mówi 36-letni dziś, mężczyzna.

I zaznacza: - Podczas podpisywania umowy o pracę, „na papierze” oznaczającej dla mnie 5,7 tysiąca złotych netto, w rozmowie ze mną, prezes wprost stwierdził, że oczekuje wpłat w wysokości 2 tys. zł miesięcznie, ale ostatecznie zgodził się na 1,7 tys. zł. Pieniądze przekazywałem dokonując przelewów na konto stowarzyszenia, co po mojej interwencji, zostało potwierdzone dokumentem poświadczającym ten fakt, jako comiesięczną darowiznę. Jestem osobą niepełnosprawną, więc za zatrudnienie w pełnym wymiarze godzin pracodawcy przysługiwało około 2,3 tysiąca złotych z Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych i wiem, że przynajmniej przez

W szpitalu w Kościerzynie można się nawet zrelaksować

Edyta Łosińska-Okoniewska
edyta.losinska@polskapress.pl

Nie trzeba wyjeżdżać nad morze, by poczuć dobroczynny wpływ soli. W kościerskim szpitalu działa grota solna, w której pacjenci mogą się zrelaksować i to całkowicie za darmo.

Czy w szpitalu można się zrelaksować? Okazuje się, że jest to możliwe w Kościerzynie! Pacjenci mają tu dostęp do grot solnej - miejsca, w którym relaks łączy się z działaniem prozdrowotnym. Co równie ważne - korzystanie z grot solnej jest całkowicie bezpłatne w ramach świadczeń ambulatoryjnych i dostępne dla wszystkich pacjentów placówki.

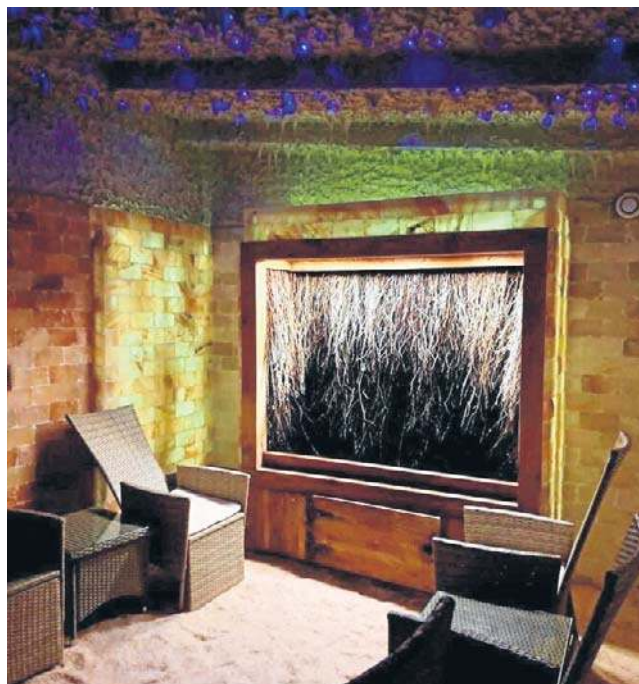
Grota solna znajduje się w Zakładzie Rehabilitacji w Kościerzynie oraz w Dziale Fizjoterapii w Dzierżążnie.

Dzięki temu pacjenci mają możliwość skorzystania z mikroklimatu solnego, który sprzyja zarówno poprawie samopoczucia, jak i wspiera leczenie różnorodnych schorzeń.

Specjaliści podkreślają, że regularne korzystanie z grot solnej może przynieść liczne korzyści zdrowotne. Wśród najważniejszych wymienia się wzmacnianie odporności, pomoc w leczeniu chorób układu oddechowego, redukcję stresu, poprawę jakości snu oraz korzystny wpływ na kondycję skóry.

Szpital Specjalistyczny w Kościerzynie poprzez udostępnienie grot solnej stawia na kompleksową opiekę nad pacjentem, łącząc nowoczesną rehabilitację z naturalnymi metodami wspierającymi zdrowie i regenerację organizmu.

Jak podkreślają eksperci, grota solna ma zbawienny wpływ na ciało i umysł. Tworzy



Grota solna znajduje się w Zakładzie Rehabilitacji w Kościerzynie oraz w Dziale Fizjoterapii w Dzierżążnie.

unikalny mikroklimat i wzbogaca powietrze o cenne mikroelementy oraz jony ujemne. Oprócz tego likwiduje szkodliwe dla organizmu ludzkiego drobnoustroje chorobotwórcze.

- To nie tylko relaks, to również wsparcie dla zdrowia i samopoczucia - mówi Marta Lorek, rzecznik prasowy Szpitala Specjalistycznego w Kościerzynie. - Co ważne i o czym trzeba pamiętać, korzystanie z grot solnej jest całkowicie bezpłatne w ramach świadczeń ambulatoryjnych. Wystarczy, że jest się naszym pacjentem, a można oddychać pełną piersią, dosłownie.

Sól, dzięki zdolności ujemnej jonizacji powietrza, jest niezwykle korzystna dla organizmu ludzkiego. Jaskinia solna pod względem mikroklimatu przypominać może choćby kopalnię soli w Wieliczce. Powietrze w grocie solnej nasycone jest pierwiastkami, takimi jak

jod (wspomagający funkcje tarzycy), wapń (wzmacniający odporność i układ krwionośny, a także redukujący podrażnienia), magnez (działający antystresowo i wspomagający pracę układu sercowo-naczyniowego), żelazo (budujące hemoglobinę), selen (powstrzymujący przedwczesne starzenie skóry), miedź (działająca przeciwgrzybiczo) czy też potas, chlorki oraz sód (poprawiające ukrwienie skóry i pracę serca).

Pobyt w komorze solnej okazuje się korzystny w przypadku schorzeń górnych dróg oddechowych, alergii, astmy oskrzelowej, stanów zapalnych skóry, łuszczycy, problemów przewodu pokarmowego, nadciśnienia, niedoczynności tarczycy, a także schorzeń sercowo-naczyniowych. Wpływają również korzystnie na stan osób cierpiących na nerwice, przemęczenie i obniżoną odporność.

zatrudnienie, czy padło ofiarą szantażu?

część okresu mojej pracy dla OVUM, stowarzyszenie otrzymało te pieniądze.

Pan Adam, po pięciu miesiącach i darowiznach na sumę 8,5 tys. zł odmówił kolejnych wpłat. Jak mówi, pozostał jednak w OVUM, gdzie trafił na stanowisko asystenta zarządu za ówczesną płacę minimalną - ok. 2,8 tys. zł „na rękę”, a następnie (przy realizacji projektu w ramach UNHCR i nieodpłatnym poradnictwie obywatelskim) przepracował tam cały 2024 r. za 6 tys. zł netto miesięcznie. Skarży się jednak również m.in. na wiele innych nieprawidłowości takich jak nierówne traktowanie i brak wynagrodzenia za część obowiązków.

Sytuację w stowarzyszeniu byli pracownicy zgłosili m.in. do Państwowej Inspekcji Pracy, prokuratury oraz instytucji samorządowych.

OVUM: Stowarzyszenie stało się ofiarą szantażu

„Członkostwo w stowarzyszeniu i odprowadzanie składek członkowskich było i jest dobrowolne” – deklaruje Stowarzyszenie OVUM na wstępie odpowiedzi na zarzuty zawarte w autoryzowanych, szczegółowych wypowiedziach byłych pracowników, w przesłanym do redakcji „Dziennika Bałtyckiego” oświadczeniu.

Organizacja podkreśla, że obaj mężczyźni (co potwierdzają) kontynuowali współpracę „każdy za wynagrodzeniem przekraczającym prze-

ciętne miesięczne wynagrodzenie” oraz że nie prowadzi działalności gospodarczej i nie pobiera żadnych opłat od beneficjentów świadczonych usług, a możliwość zrzeszania się cudzoziemców mieszkających w Polsce w stowarzyszeniach wynika wprost z zapisów Prawa o stowarzyszeniach (a więc członkostwo pana Mykhailo w OVUM jest legalne).

„Otrzymywane składki i darowizny służą wyłącznie realizacji działalności statutowej stowarzyszenia. To z tych środków stowarzyszenie pokrywało koszty wynagrodzenia obu byłych pracowników w łącznej kwocie 25 704,79 zł w okresie, w którym nie było możliwości sfinansowania ich z dotacji. To również dzięki tym środkom stowarzyszenie ma możliwość ponoszenia kosztów utrzymania lokali, które w samym 2024 r. wyniosły 35 738,19 zł” – czytamy w stanowisku, gdzie zwrócono uwagę, że OVUM działa na rzecz pomorskiej społeczności już od kilkudziesięciu lat i udzieliło wsparcia kilkudziesięciu tysiącom osób (dziś w 28 lokalizacjach

Nadwyżkę ponad uzgodnione ostatecznie 4,2 tys. zł mam co miesiąc przelewać na konto stowarzyszenia w formie „składki”. Był to bezwzględny warunek mojego zatrudnienia

przy współpracy z ok. 80 osobami), skupiając się „na świadczeniu nieodpłatnego poradnictwa oraz prowadzeniu działalności mediacyjnej, edukacyjnej i integracyjnej”.

Jak wskazano, jako organizacja pożytku publicznego, OVUM corocznie udostępnia sprawozdania finansowe, rozliczyło się ze wszystkich dotacji i „nigdy nie stwierdzono wobec niego wykorzystania dotacji niezgodnie z celem ich przyznania”, a pozytywną oceną zakończyła się też lustracja przeprowadzona w 2022 r. przez międzynarodową organizację humanitarną.

„Stowarzyszenie stało się ofiarą szantażu ze strony jednego z byłych współpracowników, który zagroził zniszczeniem wizerunku stowarzyszenia poprzez kolportowanie nieprawdziwych informacji w przypadku niespełnienia jego bezprawnych żądań. W przedmiotowej sprawie z początkiem czerwca zostały podjęte adekwatne środki prawne. W związku z pojawiającymi się publicznie nieprawdziwymi informacjami godzącymi w dobre imię, dorobek i misję stowarzyszenia, rozważane jest podjęcie dalszych kroków prawnych. Znaczna część relacji byłych pracowników mija się z prawdą, a niektóre fragmenty również z dokumentami i zeznaniami złożonymi przed Państwową Inspekcją Pracy” – czytamy w konkluzji oświadczenia, w którym zapewniono, że OVUM w pełni współpracuje z organami kon-

troli i nadzoru, a także „z pełnym zaufaniem oczekuje na zakończenie prowadzonych postępowań”. Organizacja twierdzi także, że 7-miesięczna kontrola PIP nie stwierdziła żadnych innych nieprawidłowości, prócz „wykroczenia związanego z brakiem odpowiedniego zaświadczenia o niestosowaniu skróconych norm czasu pracy”.

To nie koniec

Byli pracownicy sygnalizują tymczasem, że to właśnie PIP do sądu skierowała wniosek o ukarane osoby odpowiedzialnej w OVUM za niepłatne nadgodziny i przekroczenia dobowego czasu pracy, a do Prokuratury Rejonowej w Gdyni - zawiadomienie o podejrzeniu popełnienia przez zarząd organizacji przestępstwa „wprowadzenia w błąd podmiotów finansujących zadania publiczne i projekty, poprzez wykorzystanie środków w innym celu, niż deklarowany”, co miało być działaniem „w celu osiągnięcia korzyści majątkowej”.

Pamiętać należy, że wniosek jest dopiero pierwszym krokiem do ewentualnego orzeczenia kary, natomiast zawiadomienie - do potencjalnego wszczęcia śledztwa, które może dopiero doprowadzić do aktu oskarżenia, a potem kolejno na salę sądową i do (niekoniecznie skazującego) wyroku.

O sprawę pytamy w działającej od 1993 roku, gdańskiej Fundacji RC. To organizacja porządku publicznego i „weteran” sektora pozarządowego, kom-

OVUM corocznie udostępnia sprawozdania finansowe, rozliczyło się ze wszystkich dotacji i „nigdy nie stwierdzono wobec niego wykorzystania dotacji niezgodnie z celem ich przyznania”

pleksowo wspierający inne organizacje oraz inicjatywy obywatelskie, będący jednym z filarów działania trzeciego sektora na Pomorzu, oferujący m.in. finansowanie, szkolenia i doradztwo. By uzyskać możliwość obiektywny komentarz nie ujawniamy, że piszemy o OVUM i jedynie schematycznie omawiamy opisywany przez panów Adama i Mykhailo mechanizm odprowadzania na konto stowarzyszenia-pracodawcy części wynagrodzenia w zamian za zatrudnienie.

- Nie spotkałam się z sytuacją, w której pracownicy trzeciego sektora byliby przymuszani do odprowadzania części wypłacanego wynagrodzenia na konto organizacji, dla której wykonują pracę - zastrzega Marta Dietrich z Fundacji RC i Biura Rzecznika Pomorskich NGO. - Nie jest jednak żadną tajemnicą, że NGO-sy w Polsce funkcjonują realizując projekty, których czas realizacji jest określony z góry na przykładowy rok lub dwa lata. Oznacza to nierzadko działanie „od kontraktu do kontraktu”, co niestety bywa, że wiąże się z pro-

blemami z płynnością finansową. Może się więc zdarzyć przypadek, gdy jest chęć dalszego zatrudnienia danej osoby, a zarazem wiadomo, że środki na finansowanie jej etatu w ramach danego projektu skończą się na przykład wraz z wrześniem, podczas gdy od grudnia rozpocznie się kolejny, do którego warto ją zaangażować. Jeśli dany pracownik chce zachować ciągłość zatrudnienia, a organizacja dalej go zatrudniać, unikając rozpadu zespołu i konieczności przeprowadzenia kolejnej rekrutacji, to jestem w stanie wyobrazić sobie uzgodnioną przez obie strony formę takiej kooperacji, ale podkreślam, że każda ze stron powinna wyrazić na to zgodę i powinno być to ustalone z odpowiednim wyprzedzeniem oraz na jasnych warunkach - mówi.

Dodaje jednak: - Realia funkcjonowania trzeciego sektora, także te finansowe, nie są łatwe, a konieczność działania w systemie, w którym środkami trzeba zarządzać „na zakładkę” może prowadzić do wewnętrznych sporów. Dlatego zarówno w przypadku potrzeby znalezienia pomocy w rozwiązywaniu konfliktów czy przeprowadzenia mediacji, jak i innych problemów związanych z działalnością, również tych dotyczących płynności finansowej organizacji, zachęcamy do kontaktu z prowadzonym przez nas przy siedzibie Fundacji RC od października 2024 roku Biura Rzecznika Pomorskich Organizacji Pozarządowych.

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.

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

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 przysługują Oferentom żadne roszczenia.

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 wnetrz 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 mieszkalnej. 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.

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

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 przysługują Oferentom żadne roszczenia.

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.

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

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 przysługują Oferentom żadne roszczenia.

14. edycja Europejskiego Forum Nowych Idei rozpoczyna się dzisiaj w Sopocie

Mateusz Tkarski
Pomorze

Jednym z kluczowych tematów podejmowanych podczas tegorocznego, trzydniowego forum będzie bezpieczeństwo i obronność.

W dniach od 15 do 17 października w Sopocie spotkają się przedstawiciele świata biznesu, polityki, nauki i kultury, by wspólnie poszukać odpowiedzi na pytanie: co będzie jutro?

Europejskie Forum Nowych Idei, organizowane przez Konfederację Lewiatan przy współpracy z miastem Sopot i BusinessEurope, to jedna z największych i najważniejszych konferencji biznesowych w tej części Europy. W ciągu trzech dni trwania Forum, hotel Radisson Blu odwiedzą czołowi krajowi politycy, premier Donald Tusk, wicepremier Władysław Kosiniak-Kamysz oraz ministrowie: Barbara Nowacka, Maciej Berek i Waldemar Żurek, a także przedstawiciele admi-



Już po raz 14 Sopot gości Europejskie Forum Nowych Idei

nistracji unijnej, świata nauki, kultury czy sportu.

W tym roku jednym z kluczowych tematów będą obronność i bezpieczeństwo – które, po raz pierwszy w historii EFNI, zostaną zgrupowane w dedykowanej ścieżce tematycznej zatytułowanej: „Bezpieczna Europa”.

- Choć tegoroczna edycja będzie wyjątkowa pod wieloma względami, największą nowością w programie będzie ścieżka tematyczna poświęcona bezpieczeństwu i obronności. To tematy szczególnie istotnie w dobie rosnącej niepewności i rywalizacji mocarstw prowadzącej do coraz większych napięć międzynarodowych – mówi dr Henryka Bochniarz, przewodnicząca Rady Programowej EFNI.

Debaty panelowe zostaną podzielone na sześć ścieżek tematycznych, a uzupełnią je zarówno znane stałym bywalcom EFNI formaty takie jak rozmowy Nocnych Marków czy EFNI Talks, jak i zupełna nowość – poranne wykłady poświęcone m.in. demografii czy etyce w biznesie.

Pozostałe bloki tematyczne poświęcone są wielobiegowości świata, cyfrowej transformacji, zielonej zmianie, zrównoważonemu rozwojowi oraz zdrowiu. Celem wydarzenia jest udzielenie dobrych odpowiedzi na niezwykle złożone problemy, z którymi mierzy się obecnie świat.

- Właśnie w takich okolicznościach społecznych i geopolitycznych dialog nabiera szczególnego znaczenia. Tylko swobodna wymiana myśli, obserwacji i dzielenie się różnymi perspektywami pozwoli na wypracowanie trafnych rozwiązań wyzwań, przed którymi stoi obecnie Polska i Europa – dodaje Henryka Bochniarz.

Program EFNI wzbogacą także poranne wykłady uznanych akademików, jak prof. Magdalena Środa czy prof. Jerzy Hausner, spotkania z autorami książek.

Europejskie Forum Nowych Idei organizowane jest od 2011 roku przez Konfederację Lewiatan przy współudziale BusinessEurope oraz miasta Sopot. ©P

KURSY WALUT

14.10.2025

Kupno/sprzedaż walut, kantor Green, tel. 58 346 02 48, Wzręcz przy Manhattanie, Dmowskiego, Grunwaldzka, Morena Carrefour, Rumia Auchan

EUR	424/431 (+)	GBP	486/493 (+)
USD	366/373 (+)	CHF	455/462 (+)
GBP	486/493 (+)		
CHF	455/462 (+)		

Kantor Max, Gdańsk, ul. Jagiellońska

EUR	424/431 (+)
USD	366/373 (+)
GBP	486/493 (+)
CHF	455/462 (+)

(+) wzrost ceny w stosunku do notowania poprzedniego, (-) spadek ceny w stosunku do notowania poprzedniego, (o) bez zmian

AUTOPROMOCJA

Dziennik Bałtycki

Nie przegap **piątku**

Kup dziennik z dodatkiem TeleMagazyn

dziennikbałtycki.pl

Duńska firma Leman ma oddział w Gdańsku



Duński Leman to międzynarodowa firma logistyczna z ponad 125-letnią tradycją

Mateusz Tkarski
Gdańsk

Leman, jeden z najstarszych operatorów logistycznych w Europie, otworzył w Gdańsku swoje centrum usług wspólnych.

Leman, międzynarodowa firma logistyczna z ponad 125-letnią tradycją działa w Polsce poprzez nowo otwarty Service Hub w Gdańsku.

Nowe biuro w Trójmieście pełni strategiczną funkcję w globalnym łańcuchu wartości firmy. Zespół w Gdańsku odpowiada za kluczowe procesy wspierające działalność Leman na całym świecie – od finansów

i IT, przez HR i wsparcie procesów operacyjnych, po analizę danych i optymalizację procesów. Dzięki temu oddziały operacyjne mogą skupić się na współpracy z klientami i rozwoju na poszczególnych rynkach.

Firma planuje dalszą rozbudowę zespołu. Poszukiwani są specjaliści w obszarze finansów, księgowości, wsparcia IT, analizy danych.

- Zespół w Trójmieście wspiera kluczowe procesy biznesowe dla całej grupy, pozwalając oddziałom operacyjnym na pełne skupienie się na kliencie – komentuje Tomasz Szewciów, Managing Director Leman Service Hub Poland. ©P

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 użytkowej 82,45 m². Lokal znajduje się na parterze, wyposażony jest w ciepłą i zimną wodę, centralne ogrzewanie. Wejście do mieszkania z przedsiionka, 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 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 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 przysługują Oferentom żadne roszczenia.

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 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.).

Nieruchomość 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 przysługują Oferentom żadne roszczenia.

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

WARSZAWA

Posel Mejza jechał 200 km/h



FOT. ADAM JANKOWSKI

Posel Mejza jechał trasą S3 w powiecie polkowickim (dolnośląskie) z prędkością 200 km/h, został zatrzymany przez policję, odmówił przyjęcia mandatu, zasłaniając się immunitetem poselskim. Później zadeklarował, że jeśli będzie możliwość, to ureguluje mandat, a jeśli nie, to zrzeknie się immunitetu. | PAP

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



FOT. PAP/LESZEK SZYMAŃSKI

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 śródowej konferencji prasowej stwierdził, że łączenie takich propozycji z „obraźliwymi występiami” 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 zaprezentowany 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. Sądzę, 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

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”.

„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 doprowadzenia 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 gra-



Biden wyraził uznanie dla administracji Trumpa

cze 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

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



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 największą liczbę 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 - Wałek 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-terniki, 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 - Krajkowo 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 Pomorska15 - 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

Szymon Kokot

- Staram się bardzo dużo eksperymentować, tworzyć własne smaki i ich połączenia. Nie zamykam się w żadnych ramach, bo takie podejście mocno ogranicza. Kocham kuchnię polską, hiszpańską, zwłaszcza tą z regionu Katalonii, francuską, ale nie kopiuję jej, staram się łączyć to wszystko w ciekawy i nowoczesny sposób tak, aby goście byli zadowoleni - opisuje swój styl gotowania Szymon Kokot (Hotel i Restauracja Strzelnica, Starogard Gdański). Jego pierwszym kulinarnym sukcesem było zostanie szefem kuchni w miejscu, w którym obecnie pracuje. Dało Mu to dużą motywację i pokazało, że to, co robi, ma sens. Takie docenienie zawsze przekłada się u Kucharza Roku na masę energii do pracy i wiele pomysłów. Podczas gotowania towarzyszą Mu wspaniałe emocje. - Gdy



widzimy uśmiech gościa, który próbuje efektów naszej pracy, słyszymy pozytywne komentarze, to bardzo nakręca do tego, żeby robić to każdego kolejnego dnia i robić to coraz lepiej.

MIEJSCE II

Krzysztof Zajdziński

Drugie miejsce w kategorii Kucharz Roku w tegorocznej edycji plebiscytu Mistrzowie Smaku zdobywa Krzysztof Zajdziński (Micha od Krzycha, Prabuty). Nasz wyróżniony uważa, że gotowanie to coś znacznie więcej niż tylko przygotowywanie posiłków. Według Niego jest to proces, który angażuje zmysły, uczy planowania, skupienia i odpowiedzialności. Taka postawa jasno dowodzi, że nie jest to dla Niego tylko zwykła praca, ale prawdziwa sztuka, która wymaga konkretnych cech i umiejętności. Choć jest wszechstronny, to jednak ma dania, które śmiało można określić Jego specjalnościami, są to golonka, kaczką oraz żeberka, uwielbia bowiem kuchnię staropolską.



MIEJSCE III

Patrycjusz Kornak

- Szczerze mówiąc, nie ma większego sukcesu niż fakt, że kiedy goście na sali po zjedzeniu moich dań powracają na drugi dzień, żeby dalej rozkoszować się jedzeniem, które im serwuję - przekazuje Patrycjusz Kornak (Prosto Z Mostu, Malbork). Kiedy widzi, że ktoś je pierwszy raz Jego danie, czeka z niecierpliwością na jakiś chociaż mały komentarz - z nadzieją, że powie same pozytywne słowa. - Moim takim podstawowym stylem gotowania jest kuchnia polska, ale lubię także gotować w innych stylach. Gotowanie jednego i tego samego byłoby nudne, dlatego lubię też sobie poeksperymentować w kuchni - przekazuje nasz laureat.



KELNER ROKU MIEJSCE I

Zdzisław Gliński

Dobra obsługa to dla Niego połączenie profesjonalizmu z empatią. Skończył Technikum Gastronomiczne w Słupsku, ma 40 lata doświadczenia jako kelner, z czego 31 w restauracji Róża Wiatrów na Skwerze Kościuszki. - Dlatego wiem, że uważność na potrzeby gości, szybka reakcja na ich oczekiwania, ale też umiejętność przewidzenia, czego mogą potrzebować, zanim o to poproszą, to ważne kwestie. Chodzi o to, by każdy czuł się zauważony i ważny: niezależnie od tego, czy przyszedł na szybki obiad, czy świętuje wyjątkową okazję - wyjaśnia Zdzisław Gliński (Róża Wiatrów, Gdynia). Stara się być obecny i autentyczny. Uśmiech, przyjazne słowo i otwartość robią ogromną różnicę. Każdego gościa traktuje indywidualnie, stara się zapa-

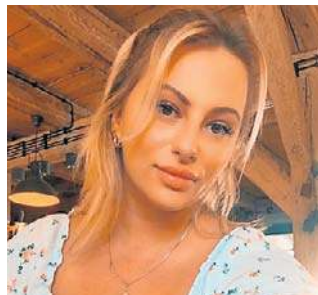


miętać szczegóły, które mogą być dla niego ważne, na przykład ulubiony napój czy sposób podania potrawy. Do tego zawsze dba o pozytywną energię przy stole.

MIEJSCE II

Karolina Zacierka

Karolina Zacierka (Restauracja Staromiejska, Kwidzyn) zdecydowała się na pracę kelnerki, ponieważ lubi kontakt z ludźmi i dynamiczne środowisko pracy. Ceni sobie możliwość budowania relacji z gośćmi i wpływania na ich pozytywne doświadczenia w restauracji. Praca kelnerki daje Jej także okazję do rozwijania umiejętności organizacyjnych, pracy zespołowej oraz radzenia sobie w stresujących sytuacjach. To praca, która nie pozwala się nudzić, a Ona po prostu lubi, gdy coś się dzieje. Największą satysfakcję daje pani Karolinie uśmiech i zadowolenie gości - kiedy widzi, że czują się zaopiekowani i wychodzą z restauracji z dobrym wrażeniem.



MIEJSCE III

Krzysztof Topolski

- Staram się obsłużyć wszystkich tak, jak bym prowadził serwis dla kogoś bliskiego - wyjaśnia Krzysztof Topolski (Browar Miejski Pompa, Rumia). Dla Niego każdy dzień to nowa szansa, by stworzyć wyjątkowe chwile dla gości. Z radością dba o ich komfort, perfekcyjnie podając dania i pamiętając o detalach. Uwielbia widzieć uśmiechy, gdy poleca ulubione potrawy lub idealnie dopasowaną kawę. Każdy klient to dla Niego wyjątkowa historia, a On stara się, by wizyta była niezapomniana. - Nawet w największym biegu nie tracę pogody ducha, bo wiem, że pozytywna energia jest zaraźliwa - przekazuje nasz laureat.



BARMAN ROKU MIEJSCE I

Wojciech Astachow

„Dziennik Bałtycki ogłosił plebiscyt na barmana roku, ale kandydatury zgłaszali czytelnicy. Sporo tam miejsc i osób, a wśród nich nasz Wojtek Astachow - Polska Północna i już wysunął się na czoło peletonu. Wiadomo, że zarówno wyróżnienia jak i same nominacje są miłe, ale sprawmy, aby Wojtek zasłużenie wygrał ten plebiscyt” - czytaliśmy na fanpage’u klubu tuż po ogłoszeniu nominacji dla Wojciecha Astachowa (SPATiF, Sopot). Jak zapowiedzieli, tak się stało, pan Wojciech zwyciężył w skali województwa, lecz to nie koniec Jego sukcesów w plebiscycie Mistrzowie Smaku. W ogólnopolskim etapie, gdzie stawką był tytuł Barmana Roku Polski, zajął drugie miejsce!

To niebywały sukces i ogromny powód do dumy. A także dowód na to, że



praca, zaangażowanie, pasja są dostrzegane, a w efekcie także i nagradzane. A to wyjątkowe wyróżnienie, bo pochodzi z rąk samych gości, co jeszcze bardziej napawa dumą.

MIEJSCE II

Kajetan Dembek

Drugie miejsce w kategorii Barman Roku na Pomorzu zdobył Kajetan Dembek (Bartenders for You, Gdańsk). Jednak Jego sukces nie skończył się na wojewódzkim etapie głosowania. Pan Kajetan zajął bardzo wysokie, bo trzecie miejsce w rankingu ogólnopolskim, zamykając tym samym podium w wyborze Barmana Roku Polski.

Na fanpage’u Jego miejsca pracy czytamy, że zespół Bartenders for You, jest grupą zapaleńców, którzy z pasji uczynili zawód. Bo to właśnie prawdziwa fascynacja miksologią sprawia, że osiąga się prawdziwe sukcesy, z których największym jest uśmiech i zadowolenie gości.



MIEJSCE III

Mateusz Pasternak

Który koktajl uznaje za swój popisowy i dlaczego? - Myślę, że będzie to klasyczne whisky sour, który zrobiłem już mnóstwo razy i dla mnie osobiście jest jednym z ulubionych do picia klasyków - mówi Mateusz Pasternak Pasta (Bujaj Sie, Łębork). Co jest ważniejsze w tym fachu: technika czy wyobraźnia? - Bez techniki daleko nie zajdziemy, ale dopiero wyobraźnia otworzy nam dostęp do odkrywania coraz to nowych smaków - uważa. Jaka była najbardziej nietypowa prośba klienta, którą spełnił? Kiedyś grupa chłopaków, której nie znał i byli pierwszy raz, bardzo chciała zagrać z Nim w Uno. Po namowach zagrał z nimi partię, a oni byli bardzo zadowoleni i później wrócili ponownie, innego dnia.



BARISTA ROKU MIEJSCE I

Mateusz Sagan

Jakie emocje chce przekazywać w filiżance? - Prawdziwe... Kawa dodaje nam energii do życia, żebyśmy mogli szczerze pokazywać emocje i uczucia. Nieodłączny element rutyny dnia wielu ludzi: szybkie espresso albo dłuższy moment z latte. Najważniejsze dla mnie jest to, że kawa łączy nas w tych chwilach wspólnej rozmowy czy pracy. Zawsze robię kawę ze szczerą intencją poprawienia komuś dnia tym wspaniałym napojem - przekazuje Mateusz Sagan (La Bagatela, Sopot). Jak zaczynał pracować w Bagateli, zaciekał Go ekspres kolbowy. Kolega z pracy nauczył Go panować nad tą maszyną i zaraził pasją do parzenia kawy. Zwracał uwagę na najmniejsze szczegóły, co uświadomiło Mu, jak ważne są najdrobniejsze rzeczy w procesie przygotowywania kawy. Całej sztuki uczył się zupełnie



samodzielnie, bez dodatkowych szkoleń czy kursów, a jedynie podglądając najlepszych baristów na social mediach, ale wie do dziś, że największa różnica w smaku i jakości tkwi właśnie w szczegółach.

MIEJSCE II

Krystian Kuleta

- Chcę, żeby kawa dawała chwilę spokoju i mały reset w ciągu dnia, taki moment tylko dla siebie - opisuje swoje podejście do kawy Krystian Kuleta (C Corner Cafe, Gdynia). Jak jest Jego ulubione wspomnienie związane z kawą? - Spotkania z bliskimi przy świeżo parzonej kawie, zawsze kojarzy mi się z domem i z możliwością dzielenia się swoją pasją - wyznaje wyróżniony w plebiscycie Mistrzowie Smaku barista. Pan Krystian najbardziej lubi kawę, która jest aromatyczna, mocna, ale także gładka, słowem taka, przy której naprawdę chce się zatrzymać i nacieszyć chwilą, szczególnie upodobał sobie Kenię z regionu kirinyaga.



MIEJSCE III

Kacper Krawczyk

Ma czarny fartuch coffee mastera, a w tegorocznych Barista Championshipach zdobył III miejsce. Na co dzień studiuje chemię, a w przyszłości planuje rozwijać się naukowo w kierunku tworzenia nowych leków przeciwnowotworowych. Pasję do kawy traktuje jako twórczą odskocznnię. Dla Niego to forma rozrywki, a dla gości kawiarni chwila przyjemności zamknięta w filiżance. - Najbardziej cenię indywidualne podejście do każdej kawy dla każdego gościa - tak, aby poczuł, że pije kawę z prawdziwego zdarzenia - przekazuje Kacper Krawczyk (Starbucks Galeria Bałtycka, Gdańsk). Każda rozmowa z gośćmi, którzy jak On kochają kawę, to idealne wspomnienie.

**MISTRZ SŁODKOŚCI ROKU** MIEJSCE I

Dorota Grenda

Dorota Grenda (Poczta BEZowa, Rakowiec) tworzy desery od A do Z, wszystko z głębi serca i prawdziwej pasji. Piecze bez żadnych gotowców, sztucznych mieszanek. Zadbala o to, by smaki były idealnie zbilansowane. Dodatkowo każdy deser to uczta dla oczu! Dzięki czemu tort czy słodkość są zjadane z uśmiechem, aż do wylizania talerzyka. Nareszcie nie jest to po prostu „obowiązkowy punkt” imprezy, ale rzeczywista słodka przyjemność! - Muszę przyznać, że za każdym zamówieniem stoi wyjątkowa historia, ktoś, kto dzięki właśnie słodkościom uśmiechnie się, wzruszy, rozbawi się do łez. A to wszystko dlatego, że uwielbiam, gdy słodkości wzbudzają emocje! Uważam, że każdy na nie zasługuje - bez względu na to, czy ktoś



może jeść wszystko, czy też eliminuje z diety poszczególne produkty! Dlatego kocham również cukiernictwo alternatywne - tłumaczy zwyciężczyni.

MIEJSCE II

Karolina Szenkin

Ciasta piecze w domu, jest to Jej dodatkowe zajęcie, które z czasem stało się także pasją. Każdy kolejny wypiek przybliża Ją do tego, co chce osiągnąć, czyli do perfekcji. - Moje desery zostają w pamięci na długo przez ich wyjątkowy, domowy smak, na który składają się wysokiej jakości składniki i serce włożone w ich wykonanie - wyjaśnia Karolina Szenkin (Słodkości u Karolci, Puck). Byliśmy ciekawi, czy ma w pamięci jakiś wyjątkowy tort lub ciasto, które zostało z Nią na dłużej i które z jakichś powodów jest dla Niej wyjątkowe. - Pierwszy tort, przez który odkryłam pasję do pieczenia, został wykonany na drugie urodziny mojego syna - wyjawia pani Karolina.



MIEJSCE III

Joanna Kosalka

- Moje desery powstają z połączenia pasji, serca i naturalnych składników. Nie są tylko słodkością, ale przeżyciem, które przywołuje wspomnienia i budzi emocje. Najlepszym przykładem są jagodzianki, przepis przekazany mi przez babcię, który w połączeniu z moim charakterem i podejściem stworzył słodkie dzieło sztuki - wyjaśnia Joanna Kosalka (Kwestia Gustu by BosA, Łeba). Jej wypieki to smak dzieciństwa, ale podany w nowoczesnej, pełnej serca formie. Goście często mówią, że wracają do Niej właśnie dla tych jagodzianek, bo opowiadają historię. Zawsze stara się, aby każdy deser był nie tylko słodkością, ale także przeżyciem.

**MENEDŻER GASTRONOMII ROKU** MIEJSCE I

Julia Feoktistova

Julia Feoktistova (Chinkalnia, Gdynia) wierzy, że w gastronomii najważniejsi są ludzie. - Buduję zespół na zaufaniu, szczerzej komunikacji i wspólnych wartościach. Dbam, aby każdy czuł się ważny, miał jasne zadania i przestrzeń do rozwoju. Dobra organizacja, szacunek i pozytywna energia sprawiają, że działamy jak jeden organizm - wyjaśnia. Jaka decyzja menedżerska dała Jej największą satysfakcję? - Największą satysfakcję dają mi decyzje, które otwierają ludziom nowe możliwości - awanse, szkolenia, powierzanie odpowiedzialnych ról. Kiedy widzę, jak moi pracownicy rosną w siłę i rozwijają skrzydła, wiem, że to była dobra decyzja - wyjaśnia. A jeśli chodzi o to, co Ją samą inspiruje, napędza do pracy, to są to emocje gości: ich uśmiechy i dobre słowa. - Napędza



mnie też poczucie, że razem z zespołem tworzymy coś wyjątkowego, co łączy ludzi przy stole. Każdy dzień jest szansą, by zrobić coś lepiej niż wczoraj - i to daje mi energię - mówi.

MIEJSCE II

Karol Oleksy

„Mam na imię Karol i od kilku lat dbam o to, by restauracja Bluszczowa 36 w Pałacu Łebunia była miejscem, do którego chce się wracać. Zajmuję się też organizacją różnego rodzaju przyjęć - od urodzin po chrzciny i jubileusze. Jeśli uważasz, że zasługuję na Twój głos, będzie mi bardzo miło. Dziękuję!” - tak przedstawiał się nam Karol Oleksy (Pałac Łebunia, Łebunia) w trakcie trwania naszej akcji Mistrzowie Smaku 2025.

Finalnie zajął w niej doskonałe drugie miejsce w całym naszym województwie w kategorii Menedżer Gastronomii Roku, a to ogromny sukces, tym ważniejszy, że zdecydowali o nim Czytelnicy.



MIEJSCE III

Joanna Czucha

- Gastronomia to ludzie i emocje, dlatego dla mnie budowanie zespołu zaczyna się od relacji. Zanim kuchnia czy sala zaczną działać jak dobrze naoliwiona maszyna, każdy musi poczuć, że jest częścią czegoś większego. Stawiam na otwartą komunikację, szacunek i wzajemne zaufanie. To daje fundament do współpracy - wyjaśnia Joanna Czucha (Hotel&SPA Bazuny, Kościerzyna). Inspirują Ją ludzie i chwile: - To, że ktoś po ciężkim dniu wychodzi od nas z uśmiechem, jest dla mnie największą nagrodą. Gastronomia to dla mnie trochę jak gospodarstwo - siejesz swoją pracę, serce i cierpliwość, a potem widzisz, jak to owocuje w radości gości i dumie zespołu. To mnie napędza każdego dnia.



RESTAURACJA ROKU MIEJSCE I

Lolo Thai Jolo

Jakie trzy wyrazy najlepiej opisują klimat Lolo Thai Jolo (Gdynia, Jana z Kolna 2) i dlaczego właśnie one? Autentyczność - stawiają na prawdziwe smaki Tajlandii i oryginalne składniki, które przenoszą Ich gości wprost na azjatyckie ulice. Energia - lokal tętni życiem, kolorami i aromatami, tworząc atmosferę, w której nie sposób się nudzić. Gościnność - wierzą, że kuchnia to nie tylko jedzenie, ale także pasja, uśmiech i ciepło, które sprawiają, że każdy czuje się u Nich jak w domu. Tak, goście doceniają nie tylko oryginalne smaki kuchni tajskiej, ale też atmosferę pełną luzu i serdeczności: - Wielu z nich mówi, że u nas mogą na chwilę „teleportować się” do Azji, bez biletu lotniczego. Wracają po ulubione smaki, ale także po energię miejsca i kontakt z naszą obsługą, która



zawsze stara się tworzyć wyjątkowe doświadczenie.

Jeśli kochasz aromatyczne przyprawy, świeże składniki i egzotyczne smaki - Lolo Thai Jolo to miejsce dla ciebie!

MIEJSCE II

Karczma Krynicka

„Karczma Krynicka - smak tradycji i gościnności. Nasza karczma to miejsce, gdzie króluje domowa kuchnia i ciepła atmosfera. Od lat serwujemy regionalne potrawy przygotowywane z pasją - tak, jak dawniej. Goście doceniają nas za smaki, które zostają w pamięci na długo i za serdeczną obsługę” - tak nam się przedstawiała podczas trwania akcji Mistrzowie Smaku 2025 Karczma Krynicka (Krynica Morska, Portowa 3). Okazało się, że głosujący lubią jej prawdziwą polską kuchnię i wyjątkowy klimat, ponieważ finalnie Karczma Krynicka zajęła w kategorii Restauracja Roku doskonałe drugie miejsce w całym naszym województwie.



MIEJSCE III

Restauracja Hotel Maxim

Czy mają takie dania, które stały się legendą wśród gości? Oczywiście! Są to tatar wołowy z polędwicy podany z rydzami, filet sandacza z czarną soczewicą i zieleniną oraz żołądki z gęsi podane na puree z pietruszki i palonymi warzywami. Jeśli zaś chodzi o trzy wyrazy najlepiej opisujące Restaurację Hotel Maxim (Kwidzyn, Słowiańska 10) są to: elegancja - mówi samo za siebie, że miejsce jest stylowe i z klasą; dobra lokalizacja w centrum miasta oraz czystość i dbałość o szczegóły. A co sprawia, że goście do niej wracają? Miła i profesjonalna obsługa, a także smaczne i powtarzalne jedzenie. Ładnie podane, bo wiadomo, że je się również oczami.



BAR/BISTRO/JADŁODAJNIA ROKU MIEJSCE I

Tawerna Kolumb

„Domowe smaki w sercu Pucka. W Tawernie Kolumb wszystko przygotowujemy samodzielnie - od serca i z najlepszych składników. Smakuj tradycję nad Zatoką Pucką!” - możemy wyczytać na stronie internetowej zwycięskiej Tawerny Kolumb (Puck, Morskiego Dywizjonu Lotniczego 20). Podczas trwania naszej akcji mogliśmy dowiedzieć się, że Tawerna Kolumb to miejsce, które powstało z pasji do dobrej kuchni i ciepłej, rodzinnej atmosfery. „Od lat serwujemy dania inspirowane domowymi recepturami, dbając o najwyższą jakość składników i autentyczny smak. Każde danie przygotowujemy z sercem, by nasi goście czuli się jak w domu. Zapraszamy do odkrycia smaków Tawerny Kolumb i wspólnego celebrowania wyjątkowych chwil



przy stole!” - zachęcali do odwiedzin Mistrzowie Smaku 2025, którzy cieszyli się i chwalili tym zaszczytnym tytułem również w zeszłym roku.

MIEJSCE II

Bar Mleczny Zakątek

Ci, którzy mieli już okazję posilić się w Barze Mleczny Zakątek (Kwidzyn, Mieszka I 10), wystawiają temu miejscu takie opinie: „Jedzenie było naprawdę pyszne - świeże, dobrze przyprawione. Porcje sycające, a smaki idealnie ze sobą współgrały. Widać, że przygotowane zostało z sercem i dbałością o szczegóły. Chętnie wrócimy, żeby spróbować więcej dań! A obsługa przemiła i uśmiechnięta”.

Można tu zjeść domowe obiady, ale i zamówić pyszności na różnego rodzaju uroczystości. Właściciele oceniani są jako przesympatyczni oraz, co najważniejsze, z ogromnym sercem do kuchni.



MIEJSCE III

Słodko Słony Bufet

„To wyróżnienie jest dla nas wyjątkowe, bo przyznane głosami naszych gości - dziękujemy Wam za zaufanie, wsparcie i każdy oddany głos! To motywacja, by dalej tworzyć miejsce, do którego chce się wracać - pełne smaku, dobrej energii i wyjątkowej atmosfery” - pisali na swoim fanpage'u, dzieląc się z obserwującymi radością i dumą w związku z tak wysokim miejscem w naszym wyjątkowym plebiscycie. - Jesteśmy rodzinną firmą dzięki czemu przekazujemy rodzinną atmosferę na naszych gościach - mówi Aleksandra Siebert ze Słodko Słony Bufet (Gdynia, Legionów 27). Jakie emocje starają się przekazać za pomocą jedzenia? Są to: - Miłość do ludzi i jedzenia, pasję.



KAWIARNIA/CUKIERNIA ROKU MIEJSCE I

Kwadrans Cafe

- Kawa i słodkości to u nas coś więcej niż smak. To chwila spokoju, zapach świeżo mielonych ziaren i domowe wypieki robione z sercem. Parzymy z pasją, serwujemy z uśmiechem. Bo liczy się jakość - i ludzie, którzy do nas wracają - wierzą Kwadrans Cafe (Ślupsk, Nowobramska 2). Co najlepiej oddaje charakter tego miejsca? - Nasza szarlotka - ciepła i domowa, krucha, z soczystymi jabłkami i szczyptą cynamonu. Kawa? Cappuccino - klasyka w najlepszym wydaniu - opisują. U Nich wszystko powstaje na miejscu: od pierwszego do ostatniego składnika. - Każde ciasto pieczemy sami, każdą kawę parzymy z pasją i troską. Chcemy, żeby każdy, kto do nas przyjdzie, poczuł się jak u siebie: bez pośpiechu, bez stresu, z pysznym smakiem i uśmiechem na twarzy - mówią. Planują wciąż dodawać



wać nowe, sezonowe smaki i drobne niespodzianki, ale nigdy nie zapomną o tym, co dla Nich najważniejsze - o domowej atmosferze i prawdziwym sercu, które wkładają w swoją pracę.

MIEJSCE II

La Bagatela

La Bagatela (Sopot, Dworcowa 5) to mała Francja w sercu Trójmiasta. „Wyjątkowość naszej kawiarni tkwi w tym, że od 10 lat pielęgnujemy francuską sztukę wypieków - od chrupiących bagietek, przez maślane croissanty, po delikatne brioche, tarty i tartaletki. Wszystko powstaje ręcznie, z najlepszych składników, bez konserwantów z miłości do rzemiosła i natury. Kawa i słodkości stają się u nas czymś więcej niż przyjemnością - tworzą chwilę celebracji, w której można poczuć się jak w Paryżu” - mówią. Najlepiej opisuje Ich duet klasycznego croissanta z filiżanką kawy przygotowanej w paryskim stylu. To połączenie prostoty i elegancji.



MIEJSCE III

Miodzio

Dlaczego Ich wypieki są tak wyjątkowe? - Ponieważ smakują jak spełnione marzenie mamy i córki, które cierpliwie się rozwijały na przestrzeni ostatnich pięciu lat, żeby dziś piec razem w pracowni, która znajduje się tuż za ścianą kawiarni. Pieczemy i parzymy tylko to, co same uwielbiamy, jednocześnie jesteśmy swoimi największymi krytyczkami - dążymy do perfekcji zarówno w kwestii smakowej, jak i wizualnej - opowiada Liza Iwaniuk z wyróżnionego lokalu Miodzio (Pruszcz Gdański, Rogozińskiego 2/S1). W kawiarni panuje rodzinna atmosfera, która w połączeniu z pysznymi wypiekami i aromatyczną kawą tworzą przestrzeń idealną do relaksu i spotkań ze znajomymi.



PIZZA ROKU MIEJSCE I

Pizza
i Spółka

Pizza i Spółka (Reda, Łąkowa 54) to mała, lokalna pizzeria, która powstała z pasji do dobrego jedzenia i chęci karmienia ludzi tak, jak sami lubią jeść, czyli na świeżo, z sercem i ze smakiem! - Na co dzień stawiamy na jakość, uczciwość i przyjazną atmosferę - to dzięki Wam możemy się rozwijać. Nasze ciasto jest przygotowywane na bazie mleka zamiast wody, dzięki temu jest delikatniejsze, puszyste oraz ma swój unikalny słodkawy smak. Nasza pizza jest wypełniona po brzegi składnikami wysokiej jakości, nie oszczędzamy na ilości i jakości składników - mówi Szymon Erdmański, z lokalu Pizza i Spółka. W tej pizzerii każdy znajdzie coś dla siebie - od włoskich smaków po polskie klasyki. Przez wiele dni próbowali różnych smaków, aby znaleźć



idealne połączenie - puszyste słodkawe ciasto, aromatyczny sos pomidorowy oraz wysokiej jakości mozzarella. I właśnie to docenili głosujący w plebiscycie Mistrzowie Smaku.

MIEJSCE II

Pizzernia
Focaccia

„Pizzeria Focaccia. Jesteśmy jedyną pizzerią w Kwidzynie, która przygotowuje pizzę na długo leżakowanym cieście - dzięki temu jest lżejsza, smaczniejsza i bardziej chrupiąca. Korzystamy wyłącznie z oryginalnych włoskich składników, dbając o autentyczny smak i jakość. To miejsce tworzone z pasją i sercem, gdzie każdy kawałek ma znaczenie” - tak nam się przedstawiała podczas trwania naszej akcji Mistrzowie Smaku 2025 Pizzernia Focaccia (Kwidzyn, Chopina 7A).

Smakoszys kuszają prawdziwą włoską pizzą z pieca - świeżymi składnikami, tradycją i smakiem, który można pokochać.



MIEJSCE III

Pizza
nad Zalewem

Najwyższej jakości składniki, importowane oczywiście z Włoch, świetna oliwa, certyfikowane sery i wędliny, długie lata praktyki i szlifowania rzemiosła - właśnie to opisuje wyróżnioną w wyjątkowym plebiscycie Mistrzowie Smaku pizzerię. Jak wyglądała droga do stworzenia tej idealnej receptury? - Metodą prób i błędów, przetestowaliśmy 14 różnych mąk, zanim znaleźliśmy tą, z której wychodziła idealnie, potem eksperymenty z drożdżami, bigą, poolishem, zakwasem, różnymi niekonwencjonalnymi dodatkami, jak cukier muscovado czy piwo, ale w końcu się udało - wyjaśnia Karol Wrocławski, z pizzerii Pizza nad Zalewem (Kąty Rybackie, Rybacka 185).



LODY ROKU MIEJSCE I

Mniami
Ice Cream

Pierwsze miejsce w tegorocznej edycji plebiscytu Mistrzowie Smaku w kategorii Lody Roku zajęło Mniami Ice Cream (Charykowy, Rybacka 8). Tutaj lody robione są z sercem, podawane z uśmiechem, a jedzone z ogromną przyjemnością. To wszystko za sprawą wyjątkowych smaków, które podbiły serca mieszkańców regionu. Duży wpływ na sukces tego miejsca ma także podejście do klientów: pełne uśmiechu, szacunku i serdeczności. Przejawy tego mogliśmy zaobserwować tuż po zakończeniu głosowania, kiedy to Lodziarnia Roku ogłosiła w swoich mediach społecznościowych dobrą nowinę o zwycięstwie. Nie brakowało tam wyrazów wdzięczności dla wszystkich, którzy przyczynili się do zdobycia przez Mniami Ice Cream pierwszego miejsca w województwie.



„Dziękujemy wszystkim, którzy oddali na nas swój głos i wspierają nas każdego dnia. Ten sukces jest również Waszym sukcesem!” - czytamy na Ich fanpage’u.

MIEJSCE II

Vafel
Lodziarnia-Człuchów

Orzeźwiający koktajl, aromatyczna kawa, pyszne gofry, czy wreszcie jedyne w swoim rodzaju lody? To wszystko znajdziemy w wyróżnionej lodziarni Vafel Lodziarnia-Człuchów (Człuchów). Szeroki wybór produktów to nie jedyne, co Ich wyróżnia. Słyną przede wszystkim z doskonałej jakości oraz naturalnych składników, a także z tego, że większość rzeczy robią na miejscu, nie korzystają z gotowych rozwiązań, ponieważ rzemieślnicze wyroby są gwarantem smaku i jakości, a efekcie zadowolenia klientów. Jak pokazują wyniki głosowania, goście lodziarni to widzą i doceniają.



MIEJSCE III

Cukiernia
Markiza

„Ahhh... co to były za emocje! Serdecznie dziękujemy Wszystkim za oddanie na nas głosów! Dziękujemy również za Wasze zaangażowanie, wsparcie, miłe słowa i za to że z nami jesteście! Brakuje słów, by opisać jak bardzo jesteśmy szczęśliwi i wzruszeni! Dzięki Wam możemy rozwijać naszą pasję, w którą wkładamy całe nasze serce. Jesteśmy ogromnie za to wdzięczni!” - mogliśmy przeczytać na fanpage’u wyróżnionej Cukierni Markiza (Żukowo, Gdyńska 63). Ten lokal serwuje nie tylko pyszne lody, ale także wspaniałe, tradycyjne wypieki, które zachwycają nie tylko wyjątkowym smakiem, ale również wspaniałym wyglądem.



BURGER ROKU MIEJSCE I

Smash Smaż

W Smash Smaż (Gdynia, Stolarska 17) mówią, że sekret Ich burgerów tkwi w prostocie i jakości. Używają wyłącznie najlepszej wołowiny od lokalnego dostawcy, a bułki wypiekane są według Ich autorskiego przepisu w pobliskiej piekarni. Do tego starannie dobierają świeże składniki, aby każdy kęs był pełen smaku. - To połączenie lokalnych produktów i dbałości o każdy szczegół sprawia, że nasze burgery są wyjątkowe - dodają. Proces tworzenia tego dania to była prawdziwa podróż smaków. Zaczęli od poszukiwania najlepszej wołowiny i stworzenia autorskiej receptury na bułki, które wypieka dla Nich lokalna piekarnia. Potem krok po kroku dobierali dodatki - świeże warzywa, sosy i przyprawy - aż osiągnęli idealną harmonię. To efekt wielu prób, testów i pa-



sji do gotowania, dzięki czemu dziś mogą serwować swoim gościom danie, z którego są dumni. W przyszłości chcą wciąż zaskakiwać swoich gości nowymi pomysłami.

MIEJSCE II

Big Daddy
Burger

Sekret burgerów Big Daddy Burger (Gniew, Kopernika 50) tkwi w soczystej i smacznej wołowinie, która jest przygotowana autorską i tajemniczą przyprawą oraz w przepysznych autorskich sosach. Mają osiem rodzajów burgerów na każde podniebienie. Każdy ma w sobie to coś i smak, że klienci chętnie wracają. - Na płycie podpiekamy maślaną bułkę z sezamem, smażymy wołowinę na smash smash 2 razy 120 gramów mięsa na jeden burger. Między jednym a drugim rozprasowanym mięsem dorzucamy grillowaną cebulkę na to ser cheddar. Bułkę smarujemy sosami w zależności od rodzaju burgera i tak samo z warzywami. Każdy jest inny i każdy rozplywa się w ustach - wyjawiają.



MIEJSCE III

Burgermania

Burgermania (Gdańsk, Krzywoustego 25) mówią, że mają to coś, czego nie ma nikt inny, dlatego też są na rynku już 12 lat, jako jedni z pierwszych w Trójmieście. - Wyjątkowość naszych burgerów najlepiej przedstawiają uśmiechy powracających ości, to jest radość nie do opisania. Najpiękniejsze, jak wracają z rodzinami, sąsiadami, przyjaciółmi. My nie traktujemy burgerów jak fast food. Dla nas burger to rytuał, jakby opowiadać piękną historię smakiem: od pierwszego gryza po ostatnią frytę - mówią. Uchylając rąbka tajemnicy, sekret tkwi między innymi w Ich produkcji sosach oraz zgranej ekipie, która po prostu kocha to, co robi, a robi to u Nich latami.



LAUREACI PLEBISCYTU MISTRZOWIE SMAKU 2025

KUCHARZ ROKU	
Gdańsk	Michał Lewiński , Pietro, Gdańsk
Gdynia	Paweł Muszka , ViceVersa, Gdynia
Słupsk	Patryk Początko , Hokus Pokus, Słupsk
Sopot	Krzysztof Cybulski , Sopocki Młyn, Sopot
powiat chojnicki	Wiesława Trzebiatowska , Restauracja Jeziorna, Swornegacie
powiat gdański	Patryk Fal , Restauracja 5 Smakow, Borkowo
powiat kartuski	Katarzyna Grzędzicka , Mondo Pizza & Bar, Kartuzy
powiat kościerski	Bartosz Miecznikowski , Hotel&SPA Bazuny, Kościerzyna
powiat kwidzyński i powiat sztumski	Krzysztof Zajdziński , Micha od Krzycha, Prabuty
powiat lęborski	Ślawomir Jacek Nielebski , Kwestia Gustu by BosA, Łeba
powiat malborski	Patrycjusz Kornak , Prosto Z Mostu, Malbork
powiat nowodworski	Olga Puzanova , Restauracja Krakus - La Famiglia, Stegna
powiat pucki	Damian Klein , Triton Catering, Mrzezino
powiat słupski	Paweł Spyra , Restauracja Syrenka, Ustka
powiat starogardzki	Szymon Kokot , Hotel i Restauracja Strzelnica, Starogard Gdański
powiat tczewski	Kamil Wałaszewski , Ideolo, Tczew
powiat wejherowski	Gabriela Kunath Kowalska , Chmaryczówka - w Stolemowej Grocie, Nadole

KELNER ROKU	
Gdańsk	Jakub Zaborowski , Aioli, Gdańsk
Gdynia	Zdzisław Gliński , Róża Wiatrów, Gdynia
Słupsk	Wiktoria Zięba , Przystanek Psotna - Kocia Kawiarnia, Słupsk
Sopot	Agnieszka Janiec , Tawerna Rybaki, Sopot
powiat bytowski	Paweł Worczyński , Pizza Expert, Bytów
powiat chojnicki	Malwina Poziemska , ME Burger House, Łąg
powiat człuchowski	Ivanna Kucher , Restauracja 777, Człuchów
powiat gdański	Anna Gut , Zawijane Bistro, Pruszcz Gdański
powiat kartuski	Daria Belgrau , Rajski Ogród, Kolonia
powiat kościerski	Magdalena Szybka , Gospoda Bukowy Las, Liniewo
powiat kwidzyński i powiat sztumski	Karolina Zacierka , Restauracja Staromiejska, Kwidzyn
powiat lęborski	Agnieszka Kaliszuk , Dom Wczasowy Maxim, Łeba
powiat malborski	Maria Ziemak , Momo Restauracja, Malbork
powiat nowodworski	Łukasz Rybarczyk , Restauracja Mierzeja, Krynica Morska
powiat pucki	Dawid Erlich , Pierogarnia Mąka i Woda, Puck
powiat słupski	Diana Bednarska , Cafe Mistral, Ustka
powiat starogardzki	Miłosz Lemańczyk , WerKitchen, Starogard Gdański
powiat tczewski	Kamila Gładkowska , Zajazd Gniewko, Rakowiec
powiat wejherowski	Krzysztof Topolski , Browar Miejski Pompa, Rumia

RESTAURACJA ROKU	
Gdańsk	Ryba w sieci , Gdańsk, Barwna 1
Gdynia	Lolo Thai Jolo , Gdynia, Jana z Kolna 2
Słupsk	Ottimo , Słupsk, Kopernika 24
Sopot	Nova Sopot , Sopot, Władysława Jagiełły 6/1
powiat chojnicki	Leśne Bistro , Charzykowy, Wzgórze 1
powiat gdański	Restauracja 5 Smakow , Borkowo, Współczesna 1
powiat kartuski	Iskierka Smaku , Kaplica 12A
powiat kościerski	Gospoda Bukowy Las , Liniewo 880
powiat kwidzyński	Restauracja Hotel Maxim , Kwidzyn, Stowiariska 10
powiat lęborski	Śledz ten Bar , Lębork, Staromiejska 1
powiat malborski	Bistro na Fali , Malbork, Wałowa 10
powiat nowodworski	Karczma Krynicka , Krynica Morska, Portowa 3
powiat pucki	U Rybaka , Jastrzębia Góra, Rozewska 2
powiat słupski	Restauracja Syrenka , Ustka, Marynarki Polskiej 32
powiat starogardzki	WerKitchen , Starogard Gdański, Zblewska 89
powiat tczewski	Restauracja Sabat , Tczew, Rokicka 4
powiat wejherowski	Chmaryczówka w Stolemowej Grocie , Nadole, Bałtycka 30

BAR/BISTRO/JADŁODAJNIA ROKU	
Gdańsk	Bistro lubię , Gdańsk, Warszawska 96
Gdynia	Słodko Słony Bufet , Gdynia, Legionów 27
powiat gdański	Zawijane Bistro , Pruszcz Gdański, Jana z Kolna 1

powiat kartuski	Expresja , Banino, Lotnicza 62
powiat kwidzyński	Bar Mleczny Zakątek , Kwidzyn, Mieszka i 10
powiat lęborski	Kwestia Gustu by BosA , Łeba, Kościuszki 37/1
powiat malborski	Bistro na Fali , Kaldowo, Wałowa 10
powiat pucki	Tawerna Kolumb , Puck, Morskiego Dywizjonu Lotniczego 20
powiat starogardzki	Bar Restauracyjny Szczygiel , Starogard Gdański, Pelplińska 2D
powiat tczewski	Bar mleczny Kociewiak , Tczew, Mickiewicza 18

KAWIARNIA/CUKIERNIA ROKU	
Gdańsk	Ancymon Cafe , Gdańsk, Szymanowskiego 18/5
Gdynia	Bunia cafe , Gdynia, Parkowa1
Słupsk	Kwadrans Cafe , Słupsk, Nowobramska 2
Sopot	La Bagatela , Sopot, Dworcowa 5
powiat bytowski	Rynek 35 , Bytów, Wojska Polskiego 35
powiat gdański	Miodzio , Pruszcz Gdański, Rogozińskiego 2/51
powiat kartuski	Cukiernia Alicja , Kiełpino, Długa 33
powiat kościerski	Fusiara , Kościerzyna, Rynek 2
powiat kwidzyński	Cukiernia Czekolada , Kwidzyn, Chopina 13 lok. 1A
powiat kwidzyński	Piekarnia Orłowiec , Kwidzyn, Kopernika 25A
powiat malborski	Piekarnia Cukiernia Chlebpól , Lichnowy, Jesionowa 11A
powiat nowodworski	Cuba Caffé , Kąty Rybackie, Morska 11A
powiat pucki	Kafeteria Mistral , Puck, al. Lipowa
powiat wejherowski	Ciasteczkowy Zakątek , Wejherowo, Wałowa 28/L1

BARMAN ROKU	
1. miejsce	Wojciech Astachow , SPATIF, Sopot
2. miejsce	Kajetan Dembek , Bartenders for You, Gdańsk
3. miejsce	Mateusz Pasternak Pasta , Bujaj Sie, Lębork

BARISTA ROKU	
1. miejsce	Mateusz Sagan , La Bagatela, Sopot
2. miejsce	Krystian Kuleta , C Corner Cafe, Gdynia
3. miejsce	Kacper Krawczyk , Starbucks Galeria Bałtycka, Gdańsk

MISTRZ SŁODKOŚCI ROKU	
1. miejsce	Dorota Grenda , Poczta BEZowa, Rakowiec
2. miejsce	Karolina Szenkin , Słodkości u Karolci, Puck
3. miejsce	Joanna Kosalka , Kwestia Gustu by BosA, Łeba

MENEDŻER GASTRONOMII ROKU	
1. miejsce	Julia Feoktistova , Chinkalnia, Gdynia
2. miejsce	Karol Oleksy , Pałac Łebunia, Łebunia
3. miejsce	Joanna Czucha , Hotel&SPA Bazuny, Kościerzyna

LODY ROKU	
1. miejsce	Mniami Ice Cream , Charzykowy, Rybacka 8
2. miejsce	Vafel Lodziarnia-Człuchów , Człuchów
3. miejsce	Cukiernia Markiza , Żukowo, Gdyńska 63

BURGER ROKU	
1. miejsce	Smash Smaż , Gdynia, Stolarska 17
2. miejsce	Big Daddy Burger , Gniew, Kopernika 5
3. miejsce	Burgermania , Gdańsk, Krzywoustego 25

PIZZA ROKU	
1. miejsce	Pizza i Spółka , Reda, Łąkowa 54
2. miejsce	Pizzernia Focaccia , Kwidzyn, Chopina 7A
3. miejsce	Pizza nad Zalewem , Kąty Rybackie, Rybacka 185

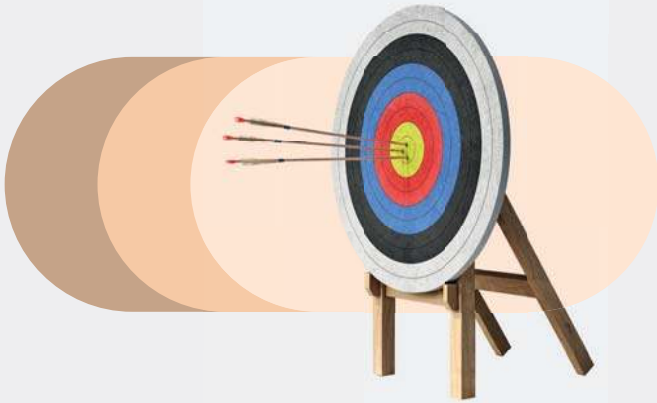
AUTOREKLAMA

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 nerwicowe, 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 podpowiedzi, 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 nerwicowe, 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 kilkakrotną 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 nerwicowych. 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 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;



Na hipochondrię najczęściej zapadają osoby z tendencją do stanów depresyjnych

- brak poczucia bezpieczeństwa;
- obawa o swoją przyszłość;
- podwyższona czujność dotycząca występujących objawów.

Hipochondria polega na nadinterpretacji występujących, zazwyczaj niegroźnych, objawów somatycznych. Takie symptomy, 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 negatywne 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 nieświadomionej, potrzeby troski zarówno od osób najbliższych, jak i lekarzy. Po-

treba 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

należy 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 od nich w pierwszej kolejności trafiają pacjenci, którzy zmagają się z tym zaburzeniem nerwicowym. 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 wydobranie 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 częściej 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 porady i wystawiają oceny od 0 do 5. Znanie sanatoria miesza 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: Bia Vita 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 przeziębiecia 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 zatłoczony 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 odtruwająco 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 potrząsnąć, aby mikstura się wymieszała. Po 2 tygodniach supertonik odcedzić przez gazę. Przechowywać w lodówce w szklanej butelce.

Najzdrowszy jesienny produkt za grosze

Katarzyna Wąs-Zaniuk
katarzyna.was-zaniuk@polskappress.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.

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 piniowych 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

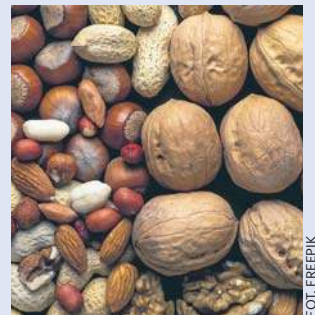
Wystarczy już niewielka ilość orzechów spożywana codziennie, aby odnieść korzyści dla zdrowia, także psychicznego. Dostarczają bogatej różnorodności biodostępnych fitochemikaliów, które mogą być związane z działaniem przeciwzapalnym i przeciwutleniającym. Zawierają także cenne aminokwasy, takie jak arginina, 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 skracać 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.



FOT. FREEPIK

REKLAMA

0011415206

Krokowa, dnia 15.10.2025 r.

OGŁOSZENIE

WÓJTA GMINY KROKOWA

o uchyleniu uchwały nr XVIII/142/2025 Rady Gminy Krokowa z dnia 18 czerwca 2025 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla fragmentu wsi Żarnowiec-Dmuchowo II, gmina Krokowa

Na podstawie art. 17 pkt 1 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz. U. z 2024 r. poz. 1130, 1907, 1940, Dz. U. z 2025 r. poz. 527, 680), zawiadamiam o podjęciu przez Radę Gminy Krokowa uchwały nr XX/159/2025 z dnia 28 sierpnia 2025 r. w sprawie uchylenia uchwały nr XVIII/142/2025 Rady Gminy Krokowa z dnia 18 czerwca 2025 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla fragmentu wsi Żarnowiec-Dmuchowo II, gmina Krokowa.

Informuję o możliwości zapoznania się z treścią przedmiotowej uchwały na stronie internetowej Biuletynu Informacji Publicznej dostępnej w zakładce „Rada Gminy” = „Uchwały IX kadencji Rady Gminy (2024-2029)”, a także w siedzibie Urzędu Gminy Krokowa, ul. Żarnowiecka 29, 84-110 Krokowa (pokój nr 207, II piętro), w godzinach: od poniedziałku do wtorku 7:30-15:30, w czwartki 7:30-17:00, w piątki 7:30-14:00.

Wójt Gminy Krokowa
Adam Śliwicki

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

Marcelina Zawadzka na Instagramie Fot. Sylwia Dąbrowa



Z ŻYCIA GWIAZD

W TELEWIZJI

KRZYŻÓWKA NR 159

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 czterdziestce można mieć i język, i pośladki w top formie!” – napisała. (GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa



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.

Poziomo:

- 1) popularny klej kauczukowy,
- 6) wigilijna msza o północy,
- 10) Ferdynand lub Małgorzata,
- 11) Leonardo, aktor z filmu „Titanic”,
- 12) ewolucje z piłką przy nodze,
- 13) oficerki lub kamasze,
- 15) film z główną rolą Dustina Hoffmana,
- 19) polski program rozrywkowy z lat 1993-1996,
- 23) szklisko pokrywające gamek,
- 25) przewodnik dla turysty,
- 26) chrząszcz, szkodnik drzew iglastych,
- 27) kubel z palakami na płyny,
- 28) ciężka, jednostajna praca,
- 32) film w reżyserii Jerzego Kawalerowicza,
- 35) zegarek dla lekkoatlety,
- 36) skrywa małżeńskie sekrety,
- 37) Tom, aktor i producent filmowy („Mission: Impossible”),
- 38) ... Monet, twórca obrazu „Impresja, wschód słońca”,
- 39) pobory oficera lub aktora,
- 40) kraj rodzinny, siedlisko,
- 41) mieszkaniec Kuwejtu lub Kataru.

Pionowo:

- 2) Piotrkowska w Łodzi,
- 3) imię Delona, gwiazdy francuskiego kina,
- 4) cienki przewód hydrauliczny,
- 5) pierwiastek o symbolu Nb,
- 6) podziemne części roślin,
- 7) przypięta do obroży,
- 8) zamek błyskawiczny jak ciastko,
- 9) ... ruda, ptak drapieżny,

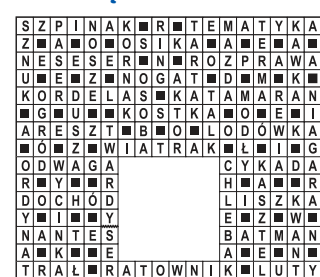


- 14) ... Thurman, aktorka z filmu „Kill Bill”,
- 15) Piotr, polski kompozytor,
- 16) azjatycki kraj z New Delhi,
- 17) model Opla lub marka kawy,
- 18) wrodzone zdolności, żyłka,
- 19) model auta z żerańskiej fabryki,
- 20) przestępstwo na dużą skalę,
- 21) strzelanie z wielu dział,
- 22) żarłoczna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

finansowy,

- 24) czarny ..., czyli Afryka,
- 29) oddział chorób wewnętrznych w szpitalu,
- 30) wierna kopia dzieła,
- 31) mechanizm w tylnym kole roweru,
- 32) kraj połączony Eurotunel z Wielką Brytanią,
- 33) zwiększa sprzedaż towarów,
- 34) otoczka wokół czapki.

ROZWIĄZANIE NR 158



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)

Drobne 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.

Maciej Lampe: Reprezentacja cieszy, ale polski basket wciąż nie wykorzystuje swojej szansy

Rozmawiał
Joachim Przybył

Polska szóstą drużyną na niedawnym Eurobaskecie. Co to mówi o kondycji polskiej koszykówki?

Bardzo się cieszę z tego wyniku. To była jednak spora niespodzianka, w meczach przygotowawczych nie wyglądaliśmy najlepiej. Jestem szczęśliwy z wyniku kadry, ale to nie zmienia problemów, z jakimi mierzy się polski basket. Z jednej strony jest duma z wyniku kadry, a z drugiej świadomość, że młodzi koszykarze wciąż muszą wyjechać z kraju, aby dalej się rozwijać. Sam pamiętam, ile talentów zmarnowało się w moim roczniku, pamiętam obiecujących koszykarzy, o których potem nikt nie usłyszał. Dotyczy to w takim samym stopniu chłopców, jak i dziewcząt.

Dziś mamy Mateusza Ponitkę, Dominika Olejniczaka i Michała Sokołowskiego w topowych ligach Europy. Co zrobić, żebyśmy mieli więcej graczy w mocnych klubach zagranicznych?

Przede wszystkim musimy dać im szansę w I i II lidze. Mam wielki szacunek dla 35-latków, którzy wciąż grają i zdobywają wiele punktów w niższych ligach, ale to nie oni są naszą perspektywą. Właśnie tam powinien być maksymalny nacisk na grę młodych zawodników, także nastolatków. Uwa-

żam, że wielkim błędem jest brak obowiązku gry Polaka na boisku PLK, przez to kolejna grupa koszykarzy wypchnie z boiska młodych w niższych ligach. Poszerzyłbym ten obowiązek do dwóch graczy i jeszcze z maksymalnym limitem wiekowym.

Czy Mateusz Ponitka to najlepszy polski koszykarz w historii?

Mateusz na pewno jest jednym z najlepszych koszykarzy w historii, ma na koncie mnóstwo świetnych meczów na Eurobaskecie, doskonale wywiązuje się z roli lidera. Cieszę się z tego, co daje reprezentacji. Myślę, że mógłby zaistnieć w NBA, ale tam nie wystarczy sam talent, to kwestia sytuacji, szczęścia, ale też trzeba umieć to szczęście dla siebie znaleźć, wiele także zależy od agenta. To wcale nie musi być jeszcze zamknięty temat, Mateusz jest zawodnikiem wszechstronnym w defensywie i ofensywie.

Powtarzasz często, że polska koszykówka nie ma swojej identyfikacji. Co to znaczy?

Jak patrzysz na hiszpańską drużynę czy grecką, to grają swoją własną koszykówkę, każdy klasowy zespół ma swój styl, który wypracował przez lata, praktycznie w każdej kategorii wiekowej wygląda to podobnie. Możesz ubrać ich w neutralne stroje, ale i tak rozpoznasz zespół po stylu gry. U nas wciąż brakuje takiego systemu, zmieniamy trenerów, zmieniamy



FOT. ANDRZEJ SZKOCKI

Pod koniec kariery Maciej Lampe rozegrał jedyne osiem meczów w PLK w barwach Kinga Szczecin...

też styl gry. Dlatego cieszymy się, gdy trafi nam się dobry rocznik, odnosi sukcesy, ale brakuje w tym konsekwencji i stałości. Więc cieszymy się z wyniku na Eurobaskecie, ale chciałbym, aby za 10 lat polska koszykówka wypracowała swój własny styl.

Takim wyrzutem sumienia polskiego systemu szkolenia wciąż pozostaje Marcin Gortat?

Pamiętam Marcina w kadrze kadetów, wyśmiewano go wręcz, że nie umie grać w koszykówkę. Tymczasem ja patrzyłem na niego i myślałem, że on naprawdę mógłby nam pomóc. Miał szczęście, wyjechał do Niemiec, tam trafił na odpowiednich ludzi, ale wielu chłopaków z tego rocznika takiego szczęścia już nie miało. Bez wielu dobrze przygotowanych trenerów, bez systemu szkole-

nia i ścieżek rozwoju taki nowy Marcin Gortat znowu u nas nie będzie miał szans.

„Niczego się nie bałem” - powiedziałeś w jednym z wywiadów. Trzeba być w sporcie bezczelnym?

W czasie mojej kariery wiele osób mówiło mi, że ta moja pewność siebie to zaleta. Faktycznie, nie miałem zahamowań nawet w szatni Realu Madryt. Wychowywałem się w Szwecji, gdzie na osiedlu mieszkali ludzie z różnych części Europy, Afryki, Azji. Była duża różnorodność kulturowa, każdy miał swoją tożsamość. W Polsce przyjeżdżałem do babci do Łodzi i na osiedlu bywały problemy z czapką, musiałem się czasami bić o swoje. Na pewno pomógł mi fakt, że dwie reprezentacje mnie chciały, to dodało mi takiej pewności. W wieku 16 lat trenowałem w Realu z Tabakiem, Herrero, Djordeviciem, czyli wielkimi legendami swoich czasów.

W wieku 18 lat byłeś blisko NBA, ale New Jork Knicks zrezygnowali z Ciebie z przyczyn zdrowotnych.

Byłem bardzo młody, a to był zespół weteranów. Ważyłem wówczas 138 kg, za dużo ciężarów dźwigałem na treningach i pojawiły się przeciążenia. Inna sprawa, że głowa jeszcze nie była na to gotowa. Pierwszy raz miałem trochę pieniędzy w kieszeni, stałem się rozpozna-

walny, mieszkalem sam, wychodziłem w miasto.

Trafieś w końcu do Phoenix Suns, zadebiutowałeś w NBA, ale już w wieku 21 lat zakończyłeś karierę za oceanem. Dlaczego nie wyszło?

Pojechałem do USA jako bardzo młody człowiek i to była dla mnie twarda szkoła koszykarska. Miałem później opcję kontraktu za najniższe stawki, ale chciałem po prostu grać. Miałem 21 lat, czułem, że wiele już potrafię i chciałem to pokazać na parkiecie. Dlatego wybrałem Rosję.

Dziś spojrzysz na swoją karierę i powiesz: wszystko mi się udało?

Uważam, że odniosłem ogromny sukces, wybiłem się ze Szwecji do najlepszej ligi świata. Grałem w Caja Laboral, Barcelonie, Realu Madryt, byłem najlepszym zawodnikiem ligi rosyjskiej, miałem okazję oddać rzut na mistrzostwo dla Barcelony. Przecierałem koszykarskie szlaki w Chinach, w moim pierwszym sezonie był jeszcze tylko jeden Europejczyk, w kolejnym sezonie - już ośmiu. Żadnej decyzji dziś nie żałuję.

A reprezentacja? Nie masz niedosytu? Były rezygnacje z gry wcześniej i dość przykre rozstanie na koniec.

Szkoda mi jedynie stylu zakończenia kariery w kadrze. Olali mnie kompletnie. Miałem kon-

tuzję ręki, przez którą nie wystąpiłem na mistrzostwach świata. Miało być cicho na ten temat, bo mógłbym stracić kontrakt w Chinach. A potem Radosław Piesiewicz publicznie powiedział, że chciałem nie wiadomo jakich pieniędzy za grę, to była nieprawda. Nikt mi nie podziękował za lata gry w kadrze, żadnego zegarka za awans na mistrzostwa świata, żadnej pamiątki. Nie jestem jedynym zawodnikiem, który tak został potraktowany. To nie była dla mnie łatwa sytuacja, ale dzięki niej także stałem się silniejszy.

W jednym z wywiadów powiedziałeś, że nie szanujesz pieniędzy. Lubisz je wydawać?

Zarobiłem w życiu dużo pieniędzy, ale też wydałem bardzo wiele. Tutaj też trzeba być mądrym, trzeba uczyć sportowców inwestycji, nigdy nie wiadomo kiedy kariera się skończy, ja od początku inwestowałem w nieruchomości. Pieniądze są ważne, ale nie mogą być najważniejsze. Swoją pierwszą kontrakt w Rosji podpisałem na 9 mln dolarów za trzy lata. Mogłem sobie dłużyć w nosie, siedzieć na ławce i kasować za nic, ale zdecydowałem się na wyjazd do Izraela, bo chciałem grać i nadal się rozwijać. Dopiero później wróciłem do Rosji, z Kazaniem wygraliśmy Eurocup. Czasami lepiej powiedzieć: „nie” pieniądзом, to da więcej zysków. ©

0011415919

REKLAMA

0011246076

Z głębokim żalem i wielkim smutkiem
przyjęliśmy wiadomość, że zmarł
nasz były, wieloletni pracownik



Władysław Obrochta

Rodzinie oraz Bliskim

składamy szczere kondolencje
i wyrazy głębokiego współczucia.

Zarząd oraz Pracownicy

Ośrodka Badawczo-Rozwojowego

Centrum Techniki Morskiej S.A. w Gdyni

dziennikbaaltycki.pl/nekrologi

Nekrologi, kondolencje

przyjmowane są od poniedziałku do piątku
w godzinach 8.30-15.30

- bezpośrednio w Biurze Ogłoszeń,
Gdańsk, Połęża 3, tel. 58/300 32 11
- drogą mailową: nekrologi@prasa.gda.pl
- poprzez Internetowe Biuro Ogłoszeń
ibo.polskapress.pl
- w zakładach pogrzebowych
współpracującymi z Dziennikiem Bałtyckim
 - PPU Zielen, Gdańsk, Partyzantów 76
www.zielen.pl, tel. 58/341-20-71 do 73
 - ZDiZ w Sopocie Cmentarz Komunalny, Malczewskiego 31
tel. 58/551-03-50, biuro@cmentarz.sopot.pl
 - Zarząd Cmentarzy Komunalnych w Gdyni
ul. Witomińska 76, tel. 58/660-89-50, www.zck.pl



nekrologi.net

DROBNE

Jak zamieścić ogłoszenie drobne?

Telefonicznie: 800-472-852, 58 300 32 17

i zapłacić kartą kredytową

Przez internet: ibo.polskapress.pl

W Biurze Ogłoszeń - Gdańsk, Połęża 3,
tel. 58/3003 211

Nieruchomości

DOMY - KUPIĘ

SKUP części nieruchomości, cała

Polska, 518-503-404

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

AWARIE - dachy, blachy, kominy, papy,
rynny, malowanie; 517-744-487

Sufity Podwieszane: Napinane,
Kasetonowe, Rastrowe, Gipsowe,
Ścianki Gipsowe "Sufitex"
604-944-094, 58-558-25-65 www.sufitex.pl

ŻALUZJE. Rolety 501-005-692

Motoryzacja

SAMOCCHODY OSOBOWE - KUPIĘ

ABA auta całe, uszkodzone
kupię zaniedbane powypadkowe.
Najlepiej płacimy, całe pomorskie
514-514-610

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

Ogłoszenia drobne

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

ibo.polskapress.pl

Tajemnice Igi Świątek. Polacy zagrają w 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 zapewniony także szósta w zestawieniu, kolejna z reprezentantek USA, Madison Keys.

Cały czas trwa walka o ostatnie dwa wolne miejsca. Na ten moment najbliższej awansu są Mirra Andriejewa i Jasmine Paolini, zajmujące odpowiednio siódme i ósme miejsce w rankingu. O wyjazd do Rijadu walczą też dziewczęta Jelena 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 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, ile Polak czeka już 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 Juventusu 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 nakreślonemu 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 Juventusu dołączył latem 2022 roku. W 75 meczach 17 razy pokonywał bramkarzy rywali na włoskich boiskach. ©©



FOT. SYLVIA DĄBROWA

Milik wciąż zmaga się z kontuzją łydki i ma wrócić do Polski na kolejne badania i 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 w 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 Liechtensteinem 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

PIŁKA NOŻNA

Drużyny z Pomorza powalczą o kolejne punkty w rozgrywkach trzeciej ligi.

Dobrze radzą sobie zespoły Cartusii Kartuzy oraz Wikędu Luzino w rozgrywkach trzeciej ligi grupy drugiej. Obie drużyny zaliczają się do czołówki, a w weekend powalczą o kolejne punkty.

U siebie zagrają piłkarze Wikędu Luzino, którzy zmierzą się z Victorią Września. Zespół z Luzina zajmuje piąte miejsce i traci trzy punkty do lidera, więc będzie faworytem w spotkaniu z przed-

ostatnią Victorią. Początek meczu w sobotę o godz. 12. Cartusia Kartuzy powalczy z kolei na wyjeździe z rezerwami Lecha. Mecz zacznie się w sobotę o godz. 13. (stan)

PIŁKA NOŻNA

Chojniczankę Chojnice czeka wyjazd do Grudziądza.

Chojniczanka Chojnice zagra z Olimpią w Grudziądzu o punkty w drugiej lidze. Mecz zostanie rozegrany w niedzielę o godz. 12. (stan)

Lepsi strzelcy są w Lechii czy Arce?

Paweł Stankiewicz

pawel.stankiewicz@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Drużyny grające w PKO Ekstraklasie mają rozgrywanych jedenaście kolejek w sezonie 2025/26 oraz jedną rundę w STS Pucharze Polski.

Zespoły Lechii Gdańsk i Arki Gdynia zdecydowanie odmiennie prezentują się w grze ofensywnej. Lechia strzeliła 20 goli (19 w PKO Ekstraklasie i 1 w STS Pucharze Polski), a Arka tylko 8 (7 w PKO Ekstraklasie i 1 w STS Pucharze Polski).

Biało-zieloni aktualnie są trzecią siłą ofensywną w krajowej elicie, a w dorobku mają tyle samo goli, co Jagiellonia Białystok. O jedną bramkę lepszy jest Radomiak Radom, a o dwie Zagłębie Lubin. Co ciekawe, „Miedziowi” na 21 goli zdobytych w tym sezonie w sumie aż dziesięć strzelili grający przeciwko Lechii i Arce. Drużyna z Gdyni jest na drugim biegunie w kwestii ofensywy, bowiem z siedmioma bramkami jest najsłabszym zespołem w PKO Ekstraklasie.

Świetny początek sezonu zaliczył Tomasz Bobek z Lechii,

**Tomasz Bobek z Lechii Gdańsk jest dziś najlepszym strzelcem zespołów z Trójmiasta w tym sezonie**

który był nawet liderem klasyfikacji strzelców w PKO Ekstraklasie. Strzelił pięć goli i na nich się zatrzymał, bo do siatki nie trafił już od blisko dwóch miesięcy. Słowak wciąż jest najlepszym strzelcem spośród dwóch drużyn z Trójmiasta w krajowej elicie i traci dwie bramki do pro-

wadzącego w klasyfikacji strzelców Jesusa Imaza z Jagiellonii Białystok. Bobek jednak w Trójmieście na tyle odskoczył konkurencji, że utrzymał pierwsze miejsce w naszym rankingu.

Kto stara się go ścigać? Głównie kolega z zespołu, czyli

**Sebastian Kerk z Arki Gdynia stara się gonić rywali i daje drużynie najwięcej w grze ofensywnej**

Camilo Mena. Kolumbijczyk rozgrywa dobry sezon i jest tym zawodnikiem, który na boisku daje Lechii dużo piłkarskiej jakości, a przede wszystkim - co bardzo ważne - także liczby w postaci zdobytych bramek oraz asyst. Mena strzelił trzy gole i dołożył dwie asysty,

a dzięki temu ustępuje koledze z drużyny tylko o jeden punkt.

Na najniższym stopniu podium mamy piłkarza z Arki Gdynia. Chociaż podopieczni trenera Dawida Szwargi nie imponują w grze ofensywnej, to z pewnością wyróżniającą się postacią jest Sebastian Kerk.

Ten piłkarz miał wkład w wygranych meczach nad Pogonią Szczecin oraz Cracovią. W sumie jak dotąd strzelił trzy bramki i dołożył jedną asystę. Cztery punkty ma również Kacper Sezonienko z Lechii, ale na jego wynik składają się po dwie bramki oraz asysty. Ponieważ jednak przy identycznym wyniku punktowym forumy tych piłkarzy, którzy zdobyli więcej bramek, to dlatego Kerk w naszym rankingu jest wyżej notowany niż Sezonienko.

Przed zespołami kolejne mecze ligowe oraz pucharowe, a więc będzie okazja, aby poprawić bilans bramkowy zarówno indywidualny, jak i drużynowy. W Lechii nie brakuje jakości w ofensywie i podopieczni trenera Johna Carvera muszą to tylko pokazywać na boisku. Z kolei w Arce cały czas trwa praca na treningach, aby ustawienie zespołu w ofensywie było możliwe jak najbardziej optymalne i przynosiło efekty w kolejnych meczach. Lepiej to wyglądało w spotkaniu z Cracovią, ale jak zauważa trener Szwarga, w tym wszystkim potrzebna jest powtarzalność. ©

Kuciak grał w Lechii i był na EURO 2020, a teraz wybrał Stocznioiwca

Paweł Stankiewicz

pawel.stankiewicz@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Stocznioiwiec Gdańsk grający w piątej lidze ma nowego bramkarza, a został nim dobrze znany Dusan Kuciak.

40-latek grał m.in. w Legii Warszawa, Lechii Gdańsk i Rakowie Częstochowa. Był też w kadrze reprezentacji Słowacji na EURO 2020. Kuciak nie zamierza jeszcze kończyć piłkarskiej kariery i teraz zagra w Stocznioiwcu.

Dusan Kuciak to zawodnik bardzo utytułowany. W dorobku ma trzy tytuły mistrza Polski, Puchar Polski oraz Superpuchar Polski. Zagrał też 328 meczów na poziomie polskiej ekstraklasy. Znalazł się też w kadrze reprezentacji Słowacji, która wzięła udział w turnieju EURO 2020.

Kuciak to jeden z najlepszych bramkarzy w historii Lechii Gdańsk. Z biało-zielonymi

miał lepsze i gorsze momenty. Zdobył Puchar Polski, choć w finale był bramkarzem rezerwowym, a także Superpuchar Polski i brązowy medal mistrzostw Polski. Grał też dwukrotnie z Lechią w europejskich pucharach - najpierw w eliminacjach Ligi Europy, a potem Ligi Konferencji.

Pożegnanie z Lechią nie było jednak dobre, bo zakończyło się spadkiem z PKO Ekstraklasy. Ponieważ miał ważny kontrakt, to był w klubie, kiedy ten walczył o powrót do krajowej elity. Jednak prezes Paolo Urfer nie widział miejsca dla Kuciaka. Ostatecznie w kwietniu 2024 roku udało się osiągnąć porozumienie i Dusan trafił do Rakowa Częstochowa. To był tak zwany transfer medyczny, bowiem Raków miał problemy z kontuzjami swoich bramkarzy.

Z końcem czerwca tego roku wygaś kontrakt Kuciaka z Rakowem i pozostawał wolnym

**Dusan Kuciak chce pomóc drużynie Stocznioiwca Gdańsk w awansie do czwartej ligi**

zawodnikiem. Nigdy jednak oficjalnie nie ogłosił zakończenia kariery. Dusan mieszka na stałe w Gdańsku i tutaj też zajmował się szkoleniem chłopaków, którzy chcą zostać bramkarzami. Wreszcie podjął decyzję o powrocie na boisko i w najbliższym czasie będzie reprezentować barwy Stocznioiwca. Klub z Gdańska na co dzień występuje w rozgrywkach piątej ligi.

Kuciak jest bramkarzem bardzo doświadczonym i o dużych umiejętnościach, więc na pewno informacja o związaniu się ze Stocznioiwcem zabrała sensacyjnie. Dusan ma już swoje lata, ale wciąż czuje się na siłach, żeby grać w piłkę. Zresztą wielu bramkarzy po 40 roku życia nie kończyło jeszcze z futbolem. Jeśli kibice Lechii będą chcieli zobaczyć jeszcze w akcji Dusana Kuciaka, to po prostu będą mogli wybrać się na mecze Stocznioiwca.

Kuciak może zadebiutować w barwach Stocznioiwca już w środę (15.10.2025 roku) w zaległym meczu ligowym przeciwko AS Kolbudy. To spotkanie nie zapowiada się bardzo interesująco, bowiem prowadzący w tabeli Stocznioiwiec ma tylko punkt przewagi nad zajmującym drugie miejsce zespołem z Kolbud. Dusan będzie mógł zatem pomóc drużynie w tym bardzo ważnym spotkaniu. Stocznioiwiec w grupie rywalizuje z TLG, klubem powołanym przez fanów Lechii, ale to spotkanie ma już za sobą. Stocznioiwiec wygrał 1:0. Nowy klub słowackiego bramkarza celuje w tym sezonie w awans do czwartej ligi, a Kuciak będzie miał pomóc gdańskiej drużynie w osiągnięciu tego celu. Bilans Stocznioiwca w tym sezonie ligowym to osiem zwycięstw i dwie porażki. Drużyna w dziesięciu kolejkach strzeliła 23 gole, a straciła dziesięć. ©