

Gazeta WROCŁAWSKA

Zaatakowały go trzy psy, gdy zbierał w lesie grzyby. Walczy o życie w szpitalu str. 6



Kolejne progi zwalniające. Tym razem także na ulicach z dużym ruchem str. 5

Andrzej Rusko chce powrotu Taia Woffindena do Sparty. Jakie są na to szanse? str. 16



FOT. ANETA KOLESINSKA

WARSZAWA

Mentzen o pakcie senackim Konfederacji z PiS str. 6



FOT. ARCHIWUM PP

WASZYNGTON

Zelenski jedzie po Tomahawki

Prezydent Ukrainy Wołodymyr Zelenski w najbliższy piątek spotka się z prezydentem USA Donaldem Trumpem w Waszyngtonie. W ostatni weekend dwukrotnie rozmawiali telefonicznie o potencjalnej sprzedaży Ukrainie pocisków manewrujących Tomahawk. Czy Trump wyrazi na to zgodę? *Czytaj str. 8*

SKANDAL PARLAMENTARZYSTA PIS ZŁAMAŁ PRZEPISY NA DRODZE EKSPRESOWEJ S3

Posel pędził 200 km/h

Policjanci zatrzymali na trasie w okolicy Polkowic posła Prawa i Sprawiedliwości. Zasłonił się immunitetem i odmówił przyjęcia mandatu. Sprawa trafi do Sejmu

Michał Perzanowski
Dolny Śląsk

Posel ziemi lubuskiej ma na koncie wiele bulwersujących zdarzeń. Tym razem niemal dwukrotnie przekroczył dozwoloną prędkość. „Jestem charakternym gościem” - wyjaśnił dziennikarzom.

Za złamanie przepisów drogowych policjanci zaproponowali mandat w wysokości 2500 złotych, jednak poseł odmówił jego przyjęcia, powołując się na immunitet parlamentarny. Teraz sprawa trafi do sądu, funkcjonariusze przygotowują wniosek o ukaranie. Żeby do tego doszło, Sejm będzie musiał uchylić posłowi immunitet.

Na zachowanie parlamentarzysty błyskawicznie zareagował minister spraw wewnętrznych i administracji Marcin Kierwiński.

„Mejza odpowie za ten barbarzyński rajd” - napisał w mediach społecznościowych szef MSWiA.

Z posłem Łukaszem Mejzą skontaktowała się „Gazeta Lubuska”. Jak się okazało, spieszył się na lotnisko do Wrocławia. Mejza udzielił redakcji komentarza, który publikujemy poniżej: „Źle się zachowałem i nie mam zamiaru pieprzyć głupot, bo nic tego nie tłumaczy. Przepraszam. Taka sytuacja nie powtórzy się więcej” - zapewnia poseł Łukasz Mejza.

I dodaje: „A wszystkim komentującym, w przypływie emocjonalnej ekstazy, cymbałom z Platformy, przypominam, że jechałem na S3, a nie w terenie zabudowanym, jak Donald Tusk w swoim barbarzyńskim rajdzie, po którym stracił prawo jazdy”.

Posel wyjaśnił również, dlaczego nie przyjął mandatu: „Mandatu nie przyjąłem tylko dlatego, że spieszyłem się na lotnisko i czas potrzebny na jego wypisanie sprawiłby, że na pewno bym się spóźnił na samolot (ostatecznie i tak się spóźniłem). Jeśli będzie taka możliwość prawna, to ureguluję ten mandat od razu, a jak nie to, oczy-



FOT. ARCHIWUM PP

Posel PiS Łukasz Mejza

wicie, natychmiast zrzeknę się immunitetu i poniosę pełną odpowiedzialność, bo jestem charakternym gościem, a nie jakimś Grodzkim, który

będzie się chował za immunitetem. Jeszcze raz przepraszam” - podkreśla poseł.

Przypomnijmy, że na początku października polityk został ukarany naganą przez sejmową komisję etyki za zachowanie wobec senatora Wadima Tyszkiewicza. Do incydentu doszło w restauracji w Nowym Domu Poselskim wiosną tego roku.

Wniosek o jego ukaranie złożyła marszałek Senatu. Jak informowała posłanka komisji Ewa Schädler (Polska 2050), Mejza nie stawiał się na posiedzeniu, mimo że dwukrotnie miał szansę wyjaśnić swoje zachowanie. Natomiast w oświadczeniu dla mediów Mejza twierdził, że to senator Tyszkiewicz zaczął go w restauracji sejmowej.

Znany z licznych kontrowersji poseł PiS, znów będzie musiał tłumaczyć się ze swojego zachowania - tym razem nie tylko przed opinią publiczną, ale być może również przed sądem, jeśli Sejm uchyli mu immunitet.

Zdrowie

Hipochondria to zaburzenie nerwicowe. Objawem jest silny lęk o swoje zdrowie str. 10

88-latka oddała oszustom 30 tys. zł i biżuterię

Edyta Golisz
Lubin

Telefon stacjonarny zadzwonił w domu mieszkanki Lubina wieczorem. Dzwonił mężczyzna, który podał się za prokuratora, następnie słuchawkę przejął „wnuczka” kobiety.

Lubinianka usłyszała od mężczyzny, że wnuczka potrafiła na przejściu dla pieszych kobietę w ciąży. Aby uniknąć kary więzienia, potrzebne są pieniądze

dze w kwocie 40 tys. zł. Następnie rozmowę przejęła fałszywa wnuczka, która płaczącym głosem przekonała seniorkę, aby wszystkie oszczędności, jakie posiada, przekazała na kaucję, o której wcześniej mówił „prokurator”.

- Starsza pani spakowała wszystkie oszczędności i następnie przekazała je obcej kobiecie, która pojawiła się u niej w mieszkaniu - relacjonuje podkom. Sylwia Serafin z lubińskiej policji.

Za każdym razem przestępczy proceder wygląda niemal identycznie -

rozmowa telefoniczna z fałszywym policjantem, prokuratorem, adwokatem czy członkiem rodziny, dramatyczna historia i ostatecznie przekazanie pieniędzy. Taki jest mechanizm działania oszustów.

Policjanci i prokuratorzy nigdy nie proszą o przekazanie pieniędzy. Jeśli spotka nas taka sytuacja, nie działajmy pochopnie

- Dlatego apelujemy i przypominamy, szczególnie seniorom: policjanci i prokuratorzy nigdy nie proszą o przekazywanie pieniędzy. Jeśli spotka nas taka sytuacja, nie działajmy pochopnie, pod presją czasu. Warto zadzwonić do kogoś bliskiego, by opowiedzieć o zdarzeniu. W przypadku jakichkolwiek podejrzeń, że nie jest to członek rodziny lub prawdziwy funkcjonariusz, lecz oszust, prosimy o jak najszybsze powiadomienie policji - mówi podkom. Sylwia Serafin.



Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

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

Zamów prenumeratę

Gazeta Wrocławska ☎ 71 727 62 37
bok.prenumerata@polskapress.pl
prenumerata.gazetawroclawska.pl



Na zdjęciu fragment prac przy zbiorniku

Zbiornik Topola pomieści tyle wody, co prawie 9 tys. basenów olimpijskich

Michał Perzanowski
Dolny Śląsk

Wody Polskie zakończyły najważniejsze prace zabezpieczające na Nysie Kłodzkiej po powodzi, która we wrześniu 2024 roku uszkodziła część zapory.

Inwestycję zakończono zgodnie z decyzją Głównego Inspektoratu Nadzoru Budowlanego, który nakazał wykonanie prac do 30 września. Najważniejszym elementem inwestycji była budowa grodzy budowlanej w czaszy zbiornika. Jej zadaniem jest zabezpieczenie przed niekontrolowanym przepływem wody przez uszkodzony przelew.

To tymczasowa bariera, która pozwala bezpiecznie korzystać ze zbiornika, dopóki cała infrastruktura nie zostanie odbudowana.

W ostatnich tygodniach zakończono prace przy umocnieniu grodzy, aby nie została rozmyta w czasie wysokich stanów

wód. Teraz trwają już tylko drobne prace wykończeniowe.

Cała inwestycja kosztowała ponad 64 mln zł. Pieniądze pochodziły z Banku Światowego oraz Banku Rozwoju Rady Europy.

Zbiornik Topola powstał na przełomie 2002 i 2003 roku. Leży on na granicy gmin Paczków i Kamieniec Ząbkowicki. Razem z sąsiednimi zbiornikami: Kozielną, Otmuchów i Nysa tworzy system chroniący przed powodzią mieszkańców zachodniej Opolszczyzny i Dolnego Śląska.

Zbiornik Topola powstał na przełomie 2002 i 2003 roku. Leży on na granicy gmin Paczków i Kamieniec Ząbkowicki. Razem z sąsiednimi zbiornikami: Kozielną, Otmuchów i Nysa tworzy system chroniący przed powodzią mieszkańców zachodniej Opolszczyzny i Dolnego Śląska. Przy pełnym poziomie piętrzenia może pomieścić prawie 22 miliony metrów sześciennych wody.

„Trójkąt” będzie bardziej zielony, ale bez donic na jezdni

Michał Perzanowski
Wrocław

Ulica Komuny Paryskiej we Wrocławiu już wkrótce może zmienić swoje oblicze. Szara i zaniedbana przestrzeń ma stać się przyjemniejsza do życia.

Projekt zakłada remont chodników po obu stronach ulicy Komuny Paryskiej. W planach są także tzw. rozszczelnienia, czyli niewielkie przerwy w nawierzchni chodników, w których ma pojawić się trawa lub rabaty kwiatowe.

- Nie zabieramy miejsc parkingowych, tylko wykorzystujemy potencjał ulicy, aby ożywić naszą szarą przestrzeń - argumentują autorzy społecznego projektu, którego liderem jest Grzegorz Ludwig, osiedlowy radny.

Zdaniem społeczności, na ul. Komuny Paryskiej potrzebne są proste i bezpieczne chodniki, ale też zielonych przestrzeni wciąż na „Trójkącie” brakuje. Mowa nie tylko o prostej roślinności, ale



Tak ma się zmienić ulica

całorocznych krzewach i kolorowych bylinach, które ożywią ulicę.

Na początku 2023 r. na Komuny Paryskiej pojawili się drogowcy, którzy wprowadzili kilka ograniczeń ruchu i wyznaczyli nowe miejsca postojowe pod Strefę Płatnego Parkowania. Na kilku fragmentach postawiono słupki ograniczające wjazd samochodów i strefy wyłączone z ruchu. To właśnie

na nich powinna - zdaniem autorów projektu - znaleźć się nowa zieleń.

Priorytetem we wprowadzaniu nowej organizacji ruchu miało być zachowanie jak największej liczby miejsc postojowych. Dlatego samochody parkują prostopadłe.

Pomysł mieszkańców został pozytywnie oceniony przez urzędników, choć nie bez zastrzeżeń. Zaakceptowano plan

remontu chodników oraz rozszczelnienia, które umożliwią nasadzenia niskiej zieleni, jak trawniki czy rabaty z kwiatami.

Jednak negatywnie oceniono propozycję umieszczania donic czy zieleni na samej jezdni oraz sadzenia drzew i wysokiej zieleni wzdłuż ulicy.

- Pola wyłączone z ruchu są nadal częścią jezdni - tłumaczą urzędnicy. - Utworzenie tam zieleni wymagałoby przebudowy układu drogowego i zmiany organizacji ruchu. Dodatkowym problemem jest gęsta sieć podziemna oraz dostęp do infrastruktury wodociągowo-kanalizacyjnej.

Mimo tych ograniczeń projekt spotkał się z dużym poparciem lokalnej społeczności. Mieszkańcy podkreślają, że nawet niewielka zmiana ma znaczenie. - Nie oczekujemy rewolucji. Chcemy po prostu, żeby nasze osiedle było bardziej zielone i przyjazne. Taka zieleń nie tylko poprawia estetykę, ale też wpływa na komfort życia, zwłaszcza w upalne dni - mówią autorzy projektu.

Dawne sanatorium Górnik w Sokołowsku znowu będzie przyjmować pacjentów

Adrianna Szurman
Mieroszów

Sanatoria Dolnośląskie uroczyście oddały do użytku wyremontowany Zakład Opieki Leczniczej Górnik w Sokołowsku. Po 10 latach przerwy znowu będzie tętnić życiem.

Górnika zbudowano na początku XX wieku. Złote lata i czas świetności to PRL. W 2015 roku został zamknięty, bo nie spełniał wyśrubowanych norm bezpieczeństwa wynikających z przepisów przeciwpożarowych i warunków technicznych. Był też w nie najlepszym stanie technicznym.

Sanatoria Dolnośląskie postanowiły go wyremontować inwestując pieniądze spółki i dotację z Urzędu Marszałkowskiego. W poniedziałek obiekt uroczy-

ście otwarto w towarzystwie zaproszonych gości - przedstawicieli lokalnych samorządów i parlamentarzystów.

Całość wygląda imponująco. Jest nowoczesnie i bardzo przyjemnie. Kameralne sale, z nowoczesnymi węzłami sanitarnymi, telewizorem i dostępem do pięknych werand z widokiem na park. W obiekcie zainstalowano urządzenia wspomagające osoby starsze i niepełnosprawne, jak przeszkłona winda, podnośniki do kąpielni i przewożenia chorych, wózki inwalidzkie, chodniki, balkoniki i poręcze na korytarzach.

Górnik będzie oferował ponad 40 miejsc w pokojach dwu- i trzyosobowych dla osób przelekanych chorych. Zapewni całodobową opiekę medyczną i wykwalifikowany personel.

Pensjonariusze mogą liczyć na dietetyczną i smaczną



Niektóre pokoje mają dostęp do werand

kuchnię, terapię zajęciową i muzykoterapię, rehabilitację ruchową, badania diagnostyczne i specjalistyczne oraz konsultacje ze specjalistami i opieką duszpasterską.

- Po Białym Orle, Waligórze i Odrodzeniu przyszedł czas na Górnika. Przy okazji pragnę

zaznaczyć, że jako gmina mamy jeszcze dwa ważne zadania do zrealizowania. Pierwsze to oczyszczalnia ścieków dla Sokołowska, na co potrzebujemy siedem milionów złotych. Dookoła są jeszcze drogi, które też trzeba wyremontować - podkreśla Andrzej Lipiński, burmistrz Mieroszowa.

”

*Nie możemy się łudzić,
że ewentualny rosyjski atak
nastąpi dopiero w 2029 roku.
Już dziś sytuacja jest zapalna*

Martin Jaeger, szef niemieckiej Federalnej Służby Wywiadowczej (BND)

nasz REGION

KRÓTKO

WROCŁAW

Nauczyciele dostali nagrody

Z okazji Dnia Edukacji Narodowej aż 212 nauczycieli i dyrektorów szkół oraz przedszkoli otrzymało Nagrody Prezydenta Wrocławia za wyjątkowe zaangażowanie i osiągnięcia w pracy dydaktycznej i wychowawczej.

Każde z wyróżnień wiąże się również z nagrodą finansową w wysokości 10,1 tys. zł brutto. To symboliczne, ale konkretne docenienie pracy,

która, jak podkreślają sami nauczyciele, wymaga ogromnej pasji, cierpliwości i oddania. - To piękne uczucie wiedzieć, że to, co robię, ma sens i jest dobrze oceniane przez innych. Traktuję to wyróżnienie jako wyróżnienie także dla całej mojej szkoły - powiedziała nam Beata Berezowska, dyrektorka Szkoły Podstawowej nr 99.

Michał Perzanowski

WROCŁAW

Biurowiec zmieni się w hotel



FOT. JAROSŁAW JAKUBCZAK

Urząd Miejski wydał zgodę na przebudowę i rozbudowę dawnego budynku ZREMB przy ul. Traugutta 1-7. Biurowiec zamieni się w hotel z garażem podziemnym. Deweloper, firma Moderna Holding, nie zdradza jeszcze szczegółów inwestycji. KB, JJ

LEGNICA

Szczątki 13 osób znaleziono w zbiorowej mogile we wsi Miłkowice podczas prac poszukiwaczy z pracowni POMOST. Oprócz niemieckich żołnierzy w mogile spoczywała też Polka, która zginęła podczas walk.

WROCŁAW

MPK zaprosiło wczoraj kandydatów na kierowców. Dzień Rekrutacji miał być okazją do pozyskania osób, zainteresowanych kierowaniem miejskimi autobusami. Dziś konieczna jest praca w nadgodzinach.



FOT. JAROSŁAW JAKUBCZAK

WROCŁAW

Bus z impetem wjechał wczoraj w tramwaj linii 5, co doprowadziło do wykolejenia wozu MPK. Do wypadku doszło na ulicy Opolskiej, przy centrum „Rakieta”. Kurier kierujący busem nieostrożnie wyjeżdżał z parkingu.

Skrzyżowanie ulic Drobnera i Dubois bez tramwajów

Konrad Bałajewicz
Wrocław

W połowie listopada rozpocznie się długo zapowiadana przebudowa skrzyżowania ulic Dubois i Drobnera. Zmieni się organizacja ruchu, co dotyczy zwłaszcza pasażerów MPK.

Za realizację projektu odpowiada spółka Pro-Tra Building, koszt inwestycji wyniesie prawie 42 miliony złotych.

Jak ustaliliśmy, prace rozpoczną się w połowie listopada. Około 15 listopada miasto ogłosi szczegółowy komunikat, dotyczący tymczasowej organizacji ruchu oraz zrobi konferencję prasową na ten temat.

Jakie utrudnienia i jak długo?

Skrzyżowanie nie zostanie całkowicie zamknięte, ale kierowców muszą się przygotować na zwężenia jezdni. Szczegółową organizację ruchu mamy poznać wkrótce.

W znacznie trudniejszej sytuacji znajdują się pasażerowie komunikacji miejskiej. Tramwaje nie będą kursować przez skrzyżowanie ponad rok - prawdopodobnie przez około 14 miesięcy. W tym czasie tramwaje zostaną skierowane na objazdy, przez skrzyżowanie Dubois i Pomorskiej. Cała przebudowa okolicy potrwa półtora roku.



FOT. MAT. PRASOWE

Na wizualizacji pokazano nowy węzeł przesiadkowy dla tramwajów i autobusów

Węzeł przesiadkowy

Obecny przystanek tramwajowy „Dubois” przy ul. Drobnera od dawna budził zastrzeżenia. Wąski chodnik, brak barier i bliskość ruchliwej jezdni sprawiały, że korzystanie z niego było mało komfortowe, a momentami niebezpieczne. Co więcej, przystanek autobusowy o tej samej nazwie znajduje się po drugiej stronie ulicy, co utrudniało przesiadki.

Po przebudowie sytuacja ma się diametralnie zmienić.

W miejscu małego, wąskiego przystanku powstanie nowoczesny węzeł przesiadkowy, który połączy przystanki tramwajowe i autobusowe, ułatwiając szybkie i bezpieczne przesiadki między liniami.

Nie tylko jezdnie

Zakres prac jest szeroki. Przebudowane zostaną jezdnie o łącznej długości ponad 800 metrów, a także chodniki, drogi rowerowe i pół kilometra torowiska.

Powstanie nowe przejście dla pieszych i przejazd rowerowy przy ul. Cybulskiego. W ramach inwestycji pojawią się nowe latarnie, dodatkowe oświetlenie przejść dla pieszych, drzewa i krzewy.

W miejscu wąskiego przystanku powstanie nowoczesny węzeł przesiadkowy. Połączy przystanki tramwajowe i autobusowe

REKLAMA

0011261143

14 października Dzień Edukacji Narodowej

Wszystkim Nauczycielom i Pracownikom Oświaty z okazji Dnia Edukacji Narodowej składamy serdeczne życzenia.

Kształtowanie i edukacja młodego pokolenia to niezwykle ważne i odpowiedzialne zadanie.

Niech szacunek uczniów i ich zaangażowanie w życie szkoły przyniesie poczucie spełnienia zawodowego, a sukcesy będą źródłem satysfakcji z wykonywanej pracy.

Życzymy zdrowia, wytrwałości oraz pomyślności w realizacji celów.



Michał Wnuk
Starosta Głogowski
wraz z
Zarządem Powiatu

Nowa siedziba marszałka województwa ze schronem. Stanie przy moście

Michał Perzanowski,
Konrad Bałajewicz

Urząd Marszałkowski Województwa Dolnośląskiego planuje budowę nowoczesnej siedziby administracyjnej we Wrocławiu.

Jak informuje Michał Nowakowski, rzecznik prasowy marszałka województwa dolnośląskiego, przedsięwzięcie jest obecnie na etapie koncepcyjnym. Inwestycję koordynuje spółka Inwestycje Dolnośląskie, należąca do samorządu województwa. To ta sama spółka, która ponad dekadę temu odpowiadała za budowę nowego Szpitala im. T. Marciniaka przy ul. Fieldorfa i obecnie zarządza nim od strony technicznej.

- Jeszcze w październiku ma zostać ogłoszony konkurs architektoniczny na koncepcję architektoniczno-budowlaną budynku administracyjnego UMWD, przy udziale Stowarzyszenia Architektów Polskich (SARP). Zwycięzca wyłoniony w konkursie wykona

projekt budynku - mówi nam Michał Nowakowski.

Rozpoczęcie budowy planowane jest na rok 2028, po zakończeniu prac projektowych i uzyskaniu niezbędnych pozwoleń. Do nowej siedziby mają zostać przeniesione m.in. wydziały urzędu znajdujące się obecnie przy ul. Walońskiej (dawne Fortum). Ich budynek wymaga bardzo kosztownego i gruntownego remontu. Jego wycena porównywalna jest do budowy zupełnie nowego budynku, stąd decyzja o nowej siedzibie.

Do nowej siedziby przewidziane jest również przeniesienie Sejmiku Województwa Dolnośląskiego oraz Kancelarii Sejmiku, które obecnie działają w budynku Dolnośląskiego Urzędu Wojewódzkiego.

W planach nowego kompleksu administracyjnego przewidziano także podziemny, wielopoziomowy parking, który w sytuacjach kryzysowych będzie mógł pełnić funkcję schronu lub centrum zarządzania.

Trzy szpitale z Dolnego Śląska w programie pilotażowym

Edyta Golisz
Dolny Śląsk

Rzecznik Praw Pacjenta Bartłomiej Chmielowiec przedstawił w Warszawie nowy program dotyczący opieki psychiatrycznej. Na liście są placówki z Legnicy, Wałbrzyska i Zgorzelca.

Program dotyczy wdrażania „Standardów przestrzegania praw pacjenta w opiece psychiatrycznej” oraz wyzwań związanych z ich praktycznym stosowaniem. - Te standardy nie są wykute w kamieniu, ale mają być dla Państwa wsparciem oraz chcemy nadal nad nimi pracować, aby je wspólnie udoskonalać dla pacjentów - powiedział Rzecznik Praw Pacjenta Bartłomiej Chmielowiec do przedstawicieli wybranych do programu szpitali, podczas zorganizowanego w Warszawie spotkania.

Biuro Rzecznika Praw Pacjenta wybrało do udziału w programie 21 polskich szpitali, w których opieka psychiatryczna stoi na najlepszym po-



FOT. PIOTR KRZYŻANOWSKI

Maciej Leszkowicz, dyrektor Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego w Legnicy

ziomie. Z Dolnego Śląska są to: Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Legnicy; Wielospecjalistyczny Szpital - Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej w Zgorzelcu; Specjalistyczny Szpital im. dra Alfreda Sokolowskiego w Wałbrzychu.

Wdrażane standardy mają na celu:

- określenie fundamentalnych zasad gwarantujących pacjentowi udzielenie świadcze-

nia zgodnie z przepisami prawa i zasadami etyki zawodów medycznych;

- stworzenie zbioru dobrych praktyk, rekomendacji, procedur i instrukcji pomocnych w realizacji świadczeń psychiatrycznej opieki zdrowotnej na różnych poziomach;

- budowanie świadomości praw pacjenta wśród personelu medycznego oraz kadry zarządzającej.

- Jesteśmy bardzo dumni, że zostaliśmy wybrani do programu pilotażowego, jako jedna z zaledwie 21 placówek w kraju. Świadczy to o jakości pracy całego naszego zespołu, zajmującego się psychiatrią w legnickim szpitalu: lekarzy, psychologów, psychoterapeutów, terapeutów zajęciowych, pielęgniarek i innych pracowników. Kieruje tym wszystkim pan doktor Jacek Jazy, ordynator. Mammy młody, bardzo empatyczny, nastawiony na dobro pacjenta zespół, któremu zależy na tym, aby pomagać każdemu choremu realnie, a nie w sposób sztamowy. Nasz zespół podchodzi do każdego pacjenta indywidualnie, nie schematycznie - powiedział nam Maciej Leszkowicz, dyrektor Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego w Legnicy.

Właśnie w Legnicy powstaje Centrum Zdrowia Psychicznego dla Dorosłych. To największa w historii legnickiego szpitala inwestycja, warta aż 50 mln zł. Pierwszych pacjentów zacznie przyjmować za 2 lata.

0011400782

Z głębokim smutkiem zawiadamiamy,
że 22 sierpnia 2025 r.
w wieku 93 lat odeszła

**Krystyna
Pławska-Jackiewicz**

wybitna rzeźbiarka,
absolwentka wrocławskiej ASP,
wieloletnia członkini ZPAP,
odznaczona tytułem Zasłużonego Działacza Kultury.

Odeszła nie tylko artystka,
ale i kochająca Matka, Babcia, Prababcia.

W naszej pamięci pozostanie jako osoba ciepła, silna
i oddana sztuce oraz rodzinie.

Żegnamy z wdzięcznością.
Rodzina i bliscy

AUTOPROMOCJA

ibo

TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

Kondolencje i nekrologi

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

ibo.polskapress.pl

REKLAMA

0410707709

ZAKŁADY POGRZEBOWE

● **„ABEL”** – Zakład Pogrzebowy, bezgotówkowa organizacja pogrzebów i kremacji. Całodobowe przewozy zmarłych z domu, szpitali, hospicjum. Tel. całodobowe, kom. 502-922-708, 71/355 92 23 ul. Św. Wincentego 10 A.

● **„ADORIA”** Usługi Pogrzebowe. Tania, profesjonalnie i bezgotówkowo. Całodobowy odbiór ciała z dowolnego miejsca. Pożegnania i kremacje. Obsługa ekskluzywnym karawanem. Biuro na terenie cm. Osobowice 59a - wszystkie sprawy w jednym miejscu. Tel. całodobowy 71 352 52 05 lub 503 33 83 84.

● **„ANUBIS”** – kompleksowe usługi pogrzebowe - profesjonalnie - bezgotówkowo. Dom Pogrzebowy, biuro i własna kaplica i chłodnia, organizowanie pożegnań przed kremacją oraz czuwanie przy zmarłym przed pogrzebem tradycyjnym

w godzinach dogodnych dla klienta. Wrocław, ul. Szpacza 32/34, tel. 71 350 01 01 całodobowy. Biuro: Wrocław, ul. Dubois 20, Wróblowice, ul. Stawowa 5. Całodobowe przewozy zmarłych kraj i zagranicą. Załatwianie formalności również w domu klienta. Telefony całodobowe 71 328 83 85, 723 030 303.

● **„ARCHON”** – Zakład Pogrzebowy tel. 71 332 60 60 – całodobowe przewozy zmarłych. Własna chłodnia i kaplica, rozliczenia bezgotówkowe, wyrabianie aktów zgonu i wszystkich formalności ZUS i USC. Obsługa ceremonii pogrzebowych ekskluzywnym karawanem Mercedes Pilato gratis. Nasze oddziały: Włodkowica 37, Hallera 112, Bogusławskiego 33, Traugutta 67, Skłodowskiej-Curie 49, Kiełczowska 90 (cm. komunalny), Krzywoustego 287, Trzebnicka 67,

ul. Grabiszyńska 101, ul. Zaporoska 83, www.zaklad-pogrzebowy.com.pl

● **„WITWICCY”** Zakład Usług Pogrzebowych, Producent Trumien. Całodobowy przewóz zmarłych. Rozliczamy ZUS, KRUS, WBE, MSWiA w zakładzie. Własna chłodnia. Kompleksowo. Solidnie! Wrocław Borowska 254 - naprzeciw Akademii Medycznej, Wrocław Kościuszki 67/1a – róg Gwarnej, Krzyżowice ul. Główna 14 gm. Kobierzyce, Sobótka ul. Św. Anny 19/1, 71/889-00-60, www.zakladpogrzebowy24.pl

● **CAŁODOBOWE PRZEWOZY ZMARŁYCH** dla miasta Wrocławia i Dolnego Śląska. Najniższe ceny. Tel. 502-922-708, 71 322-60-16.

● **KREMATORIUM – ARCHON**, ul. Kiełczowska 90, tel. 71 345 73 43

- całodobowo. Kompleksowe usługi kremacyjne i pogrzebowe, ustalanie terminów. Całodobowy odbiór osób zmarłych z domu, szpitali, hospicjów. www.krematorium.wroclaw.pl

● **MIĘDZYNARODOWE PRZEWOZY ZMARŁYCH**, tel. 71/332-60-60 – całodobowo. Przewóz zmarłych i prochów z państw całego świata. Załatwiamy wszelkie pozwolenia i formalności. Posiadamy licencję na tranport zmarłych z Francji. www.zaklad-pogrzebowy.com.pl

● **ROCH** – Zakład Pogrzebowy, bezgotówkowo, kompleksowo. Całodobowe przewozy zmarłych z domu, szpitali, hospicjum. Tel. całodobowe 71/322 60 16, kom. 502-922-708, Wrocław, ul. Św. Wincentego 10 a (dawna Obrońców Pokoju).

Dziś pożegnamy			
Pogrzeby 15.10		Iwona Hołdyk, 12 Jan Kogut, 13 Leokadia Pazoła, 14 Władysława Płazewska, 15	Aniela Banaszek, 11.20 Andrzej Stawiński, 12 Marek Stankunowicz, 12.40 Eugenia Czyżewska-Michalska, 13.20
● GRABISZYN		● OSOBOWICE	● PAWŁOWICE
Bogdan Kochan, g. 10 Cecylia Leokadia Plebanek-Renn, 11		Stefania Żarowska, g. 10 Grzegorz Strugiński, 10.40	Wojciech Szymkowiak, g. 11
		Zarząd Cmentarzy Komunalnych, pl. Strzelecki 19/21, 50-224 Wrocław	

Kolejne progi zwalniające. Tym razem na ulicach z dużym ruchem

Konrad Bałajewicz
Wrocław

W najbliższych miesiącach na ulicach Wrocławia pojawi się kilkadziesiąt nowych progów zwalniających: od tych o łagodnym profilu, po wysokie progi zajmujące całą szerokość jezdni.

Tym razem na liście znalazły się również ulice, gdzie natężenie ruchu jest spore. Przykładem al. Kochanowskiego, którą wyjeżdżamy z pl. Grunwaldzkiego w kierunku Warszawy.

We Wrocławiu montowane będą trzy typy progów zwalniających: sinusoidalne - nowoczesne i mniej uciążliwe dla kierowców, z łagodnym podjazdem, pozwalają na płynne ograniczenie prędkości; wyspowe - umożliwiają przejazd autobusom i pojazdom ciężarowym, wymuszają zwolnienie samochodów osobowych; liniowe - zajmują całą szerokość jezdni i nie sposób ich ominąć, nawet jadąc motocyklem.



Takie progi zwalniające w kształcie wyspy za kilka miesięcy ozdobią kolejne wrocławskie ulice

Najczęściej o montaż progów zwalniających wnioskuje mieszkańcy i rady osiedli, czasem proszą o nie służby. Mają zapewnić bezpieczeństwo pieszych, ale nie wszyscy wrocławianie podchodzą z entuzjazmem do tego typu inwestycji.

Kierowcy skarżą się, że progi psują zawieszanie, rysują podwozie i prowadzą do większego zużycia paliwa, ponieważ wymuszają ciągłe hamowanie i przyspieszanie. Jednak zmuszają kierowców do zwolnienia do 20-30 km/h. To prędkość,

przy której potrącenie pieszego rzadko kończy się tragicznie.

Tam pojawią się progi

Nowe elementy bezpieczeństwa pojawią się na terenie osiedli mieszkaniowych i na ruchliwych ulicach, jak Wyszyń-

skiego, Komuny Paryskiej czy al. Kochanowskiego. Dodajmy, że najwięcej progów przewidziano przy szkołach, żłobkach i przejściach dla pieszych:

ul. Łukowa - 2 progi sinusoidalne przy Żłobku nr 15
ul. Szybowcowa - 1 próg sinusoidalny przy DH Astra
ul. Rumiankowa - 5 progów sinusoidalnych przy skrzyżowaniach i przejściach dla pieszych

ul. Małopanewska - 3 wyspowe progi przy skrzyżowaniu z ul. Kłodnicką

ul. Mieszczkańska - 4 progi sinusoidalne

ul. Smętka - 5 progów liniowych

ul. Wyszyńskiego - 2 pary progów wyspowych przy skrzyżowaniu z ul. Daszyńskiego

al. Kochanowskiego - 6 par progów wyspowych przy przejściach obok ul. Szramka, Czackiego i Smoleńskiego

ul. Kłokoczycka - 3 pary progów wyspowych

ul. Grodzieńska - 4 progi liniowe

ul. Krasińskiego - próg wyspowy przy skrzyżowaniu z ul. Komuny Paryskiej

ul. Raciborska i Bytomska - po 3 progi liniowe

ul. Komuny Paryskiej (I etap) - próg wyspowy przy Szkole Podstawowej nr 2

ul. Kuronia i Spiska - próg liniowy na skrzyżowaniu

ul. Buraczana - próg sinusoidalny na wysokości nr 21a

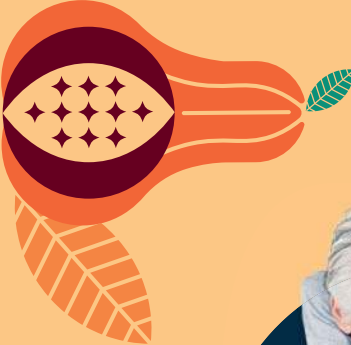
Prace na wiosnę

ZDiUM przyjmuje oferty wykonawców do 17 października. Zgodnie z planem, umowa z wybranym w przetargu wykonawcą ma zostać podpisana na przełomie listopada i grudnia 2025 r., a montaż progów rozpocznie się wiosną 2026 r.

Wykonawca będzie miał pięć miesięcy na realizację zadania. Prace będą prowadzone pod ruchem, jednak kierowcy muszą się liczyć z lokalnymi utrudnieniami, w tym półkolumnowymi zamknięciami jezdni.

REKLAMA

0311413237



Aktywna jesień życia



W programie:

- ♦ wykłady najlepszych ekspertów
- ♦ inspirujące rozmowy o zdrowiu i aktywności
- ♦ sprawdzone sposoby na zdrową, szczęśliwą i aktywną jesień życia

Zarejestruj się na:
www.gazetawroclawska.pl/forumseniora2025
lub pod numerem telefonu 797 607 891

Udział w Forum Seniora jest bezpłatny, ale wymaga wcześniejszej rejestracji. Liczba miejsc ograniczona!

**22. października
Hotel Scandic
Wrocław
godz. 10:00**

jesień 2025

**FORUM
seniora**

ORGANIZATOR

PARTNERZY WYDARZENIA:

Gazeta
WROCLAWSKA

PGNiG
GRUPA ORLEN

EYELASER
CENTER
CENTRUM DOBROGO WZROKU

NORMOBARIC

Radosz Pawlikowski
KANCELARIA RADCY PRAWNEGO

**Life
Chamber**

**Strefa
Kultury**
Pracownia
Tworzenia Wzroku

omnifon
aparaty słuchowe

POLSKA i ŚWIAT

KRÓTKO

WARSZAWA

Dziś mijają dwa lata od wyborów

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

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

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

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

NOWY SĄCZ

Cheerleaderki do Meksyku



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

WARSZAWA

Tusk odpowiedział kibicom

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

Tusk we wpisie na platformie X odniósł się do nie-

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

KIJÓW

„Zawieszenie broni i pokój dla Bliskiego Wschodu dają nadzieję na pokój w Ukrainie; terror przegrywa, gdy globalna jedność jest wystarczająco silna” - oświadczył prezydent tego kraju Wołodymyr 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

Wołodymyr Zełenski prezydent Ukrainy

Pakt senacki PiS i Konfederacji? Mentzen i Nawrocki rozmawiają

Oprac. Karolina Wrońska
Warszawa

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

W ubiegłą środę Mentzen mówił w Radiu ZET, że w sprawie możliwego paktu senackiego Konfederacji z PiS mógłby rozmawiać z prezydentem.

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

Nawrocki pogodzi Mentzena i Kaczyńskiego?

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

wiekiem, który dotrzymuje umów”.

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

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

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

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

Został zaatakowany przez trzy psy, gdy zbierał w lesie grzyby. Mężczyzna walczy o życie w szpitalu

Eliza Gniewek-Juszczak
Zielona Góra

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

Pan Marcin jest pracownikiem międzynarodowej firmy transportowej z Puław w województwie lubelskim. W sobotę

zgodnie z przepisami musiał zatrzymać się na pauzę. Zaparkował na MOP Racula. W niedzielę rano nadal nie mógł jeszcze dalej jechać, więc wybrał się na grzyby w okolicy. Wysłał bliskim zdjęcia okazało się, że udało mu się znaleźć. Po godz. 12 kontakt z nim się urwał. Zdażył tylko wybrać numer 112.

- Nie wiem, co powiedział, ale policjanci go znaleźli - mówi pani Joanna, partnerka pogryzionego mężczyzny.

W nocy z niedzieli na poniedziałek przyjechała do Zielonej Góry. Dowiedziała się, jak bardzo jest źle. - Marcin był bardzo wychłodzony. Psy zdarły z niego ubranie. Porozrywały mu ciało. Jest w stanie krytycznym. Dowiedziałam się, że lekarz na izbie przyjęć, jak długo żyje i praktykuje, to nigdy nie widział, żeby człowiek był tak pogryziony - mówi kobieta i płacze.

Szpital potwierdza, że stan pacjenta jest ciężki. - To

przede wszystkim rany kończyn górnych i dolnych - informuje Sylwia Malcher-Nowak, rzecznik prasowa zarządu Szpitala Uniwersyteckiego w Zielonej Górze. - Pacjent przebywa na oddziale anestezjologii i intensywnej terapii i jest po kilku rozległych zabiegach operacyjnych.

Na temat zdarzenia informacji nie udzielają ani Komenda Policji w Zielonej Górze, ani prokuratura, do której sprawa została zgłoszona.

MOTO
BOHATEROWIE
OTOMOTO

 **motorpol**
Wrocław

**MOTORPOL WROCŁAW TO AUTORYZOWANY
DEALER MAREK VOLKSWAGEN, SKODA, SEAT I CUPRA
ORAZ SALON SAMOCHODÓW UŻYWANYCH
MIESZCZĄCY SIĘ PRZY ALEI KARKONOSKIEJ 81.**

*Od 2024 roku stał się częścią Auto Group Polska
– największej grupy dealerskiej we Wrocławiu.*

*To przestrzeń dobrych wyborów,
gdzie klienci otrzymują kompleksową obsługę
– od jazd testowych i doradztwa przy zakupie samochodu,
przez pomoc w wyborze finansowania i ubezpieczenia,
aż po serwis wraz z działem części zamiennych i akcesoriów.*

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 telefonicznych 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



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

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

Erdogan z ważną deklaracją ws. odbudowy Strefy Gazy

Oprac. Karolina Wrońska
Ankara

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

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

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



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

„Ludobójstwo nie zostanie zapomniane”

Odnosząc się do odbudowy palestyńskiego terytorium, Erdogan przyznał, że Turcja za-

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

biega 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 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” - poin-

formował 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 przewiduje 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 rozwiązać 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. Niegodzącą Palestyną miałaby obejmować Zachodni Brzeg i Strefę Gazy. PAP

AUTOPROMOCJA

0011415204

Wrzosa

za elektrośmięci

18 października (sobota)
10.00 - 14.00
Centrum Handlowe Auchan Wałbrzych
(ul. Wieniawskiego 19)

Przynieś elektrośmięci i odbierz piękne wrzosa

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

www.gazetawroclawska.pl/wrzosa_walbrzych

ORGANIZATOR

Gazeta
WROCLAWSKA

PARTNER GŁÓWNY



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

Oprac. Anna Nagel
Waszyngton

Byli 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 no-



Biden wyraził uznanie dla administracji Trumpa

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

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

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

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

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

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

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



MISTRZOWIE SMAKU 2025



BT/GETTY IMAGES

PARTNERZY PLEBISYTU



POLAGRA
food • horeca • foodtech

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

Mistrzowie Smaku 2025 zostali nagrodzeni podczas gali



Ewelina Żuberek
ewelina.zuberek@polskappress.pl

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

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

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

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

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

Mistrzowie Smaku byli wybierani w kilku etapach

W pierwszym z nich czytelnicy dzienników regionalnych należących do Polska Press Grupy oraz serwisów internetowych głosowali na swoje ulubione lokale i profesjonalistów z branży gastronomicznej w poszczególnych województwach.

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

Najlepsi z najlepszych pojawili się w Poznaniu

Najlepsi z najlepszych w swoich kategoriach przybyli

do Poznania, aby odebrać statuetki potwierdzające ich mistrzostwo.

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

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

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

OTO LAUREACI RANKINGU OGÓLNOPOLSKIEGO

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

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

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

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

Mistrz Słodkości Roku Polski: I miejsce: Aleksandra

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

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

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

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

(województwo kujawsko-pomorskie).

Kawiarnia/Cukiernia Roku Polski: I miejsce: Abrabezabra - Jelenia Góra, pl. Piastowski 31 (woj. dolnośląskie), II miejsce: Kawiarnia 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

Katarzyna Koziel

Gotowanie było z Nią, zanim jeszcze potrafiła dobrze trzymać łyżkę. Zaczęło się od babcinej kuchni - zapachu świeżego ciasta, ciepła bijącego z piekarnika i radości, którą widziała w oczach, gdy ktoś brał pierwszy kęs. Wtedy nie wiedziała jeszcze, że to będzie Jej droga. Ale serce już wiedziało... - Mój pierwszy kulinarny sukces to moment, gdy po raz pierwszy ugotowałam coś samodzielnie i zobaczyłam, że ktoś naprawdę się tym zachwycał. To nie było idealne danie, ale dało komuś radość - i wtedy poczułam, że właśnie w tym jest magia gotowania - wspomina Katarzyna Koziel (Restauracja Trzy Stawy, Jelcz-Laskowice). Jaka potrawa czy styl gotowania najlepiej oddaje Jej osobowość? Rosół. Prosty, a jednocześnie pełen niespodzianek, trochę jak Ona w kuchni: czasem ostra jak chili, czasem



delikatna jak mango, a czasem nieprzewidywalna jak wasabi w deserze. Jej styl jest więc mieszanką pasji, energii i spontaniczności. Nie zawsze przewidywalny, czasem głośny, ale zawsze z całego serca!

MIEJSCE II

Marcin Szwajkowski

Jakie emocje towarzyszą Mu, gdy goście próbują jego dań po raz pierwszy? - Duma i ogromna satysfakcja. To najpiękniejsze uczucie widzieć, że moja praca daje ludziom radość - mówi Marcin Szwajkowski (Restauracja La Nonna, Polanica-Zdrój). Gotowanie to dla Niego więcej niż zawód - to sposób życia. W kuchni wyraża siebie, łącząc klasyczne włoskie smaki z nutą polskiej duszy. Każde danie, które wychodzi spod Jego ręki, to efekt pasji, lat nauki, inspiracji z podróży i codziennego szacunku do produktu oraz tradycji. Pracował ze znanymi i gwiazdkowymi szefami kuchni, a także zdobywał doświadczenie na kulinarnych stażach we Włoszech - kraju, który ukształtował Jego kuchnię i smak.



MIEJSCE III

Elżbieta Kulińska

Co oddaje Jej osobowość? - Na pewno jest to kuchnia myśliwska, staropolska, ale również arabska, głównie egipska - mówi Elżbieta Kulińska (Hotel & Restauracja Maria Antonina, Zagórze Śląskie). A co było dla Niej pierwszym kulinarnym sukcesem, od którego zaczęła się Jej droga do tytułu uzyskanego w naszej akcji? - Myślę, że idealne odtworzenie smaku prostego dania, jakim są knedli ze śliwkami - idealnie tak, jak robiła to moja Babcia. Wtedy usłyszałam od niej słowa, których nie zapomnę: „Od dzisiaj nie robię już knedli w tym domu” - wspomina kulinarna artystka, która zamienia kuchnię w pole bitwy... o najlepszy smak! Zamiast miecza ma nóż szefa kuchni, a Jej tajną bronią jest szczypta szaleństwa i tona pasji.



KELNER ROKU MIEJSCE I

Łukasz Nowacki

- Przede wszystkim najważniejszy jest uśmiech. Jeśli goście widzą od wejścia uśmiechniętą obsługę, od razu atmosfera zaczyna być pozytywna. Kolejna sprawa to umiejętność dotarcia do każdego gościa indywidualnie: powiedzieć to, co gość chce usłyszeć. Komunikatywność oraz rozplanowanie pracy tak, aby obsługa poszła jak najlepiej - mówi Łukasz Nowacki (Restauracja Sutra, Karpacz). Pracuje jako kelner i kierownik restauracji Sutra w hotelu Artus Resort w Karpaczu: „Moja praca to połączenie pasji do gastronomii, zarządzania i codziennego kontaktu z ludźmi. Każdy dzień przynosi nowe wyzwania i możliwości - zarówno w zakresie organizacji pracy zespołu, jak i w bezpośredniej obsłudze gości”. Lubi pracować z ludźmi i dla ludzi. Ta praca to



dla Niego coś więcej niż obowiązki. To miejsce, w którym pasja spotyka się z profesjonalizmem, a każdy zadowolony gość jest dla Niego największą nagrodą.

MIEJSCE II

Kacper Tarczyński, Spółdzielnia Socjalna Poza Horyzont, Milicz



MIEJSCE III

Alicja Kopec

Według Alicji Kopec (Sala Bankietowa Asti, Góra) dobra obsługa to osoby, które zawsze wychodzą z pomocą dla klientów, witają i żegnają z uśmiechem na twarzy, są miłe i życzliwe dla gości. - Obsługa to jedno z najważniejszych i potrzebnych osób w gastronomii - uważa nasza laureatka. Ona stara się rozmawiać z klientami, wysłuchać ich, pożartować, pośmiać się. - Potrafię odpowiedzieć na pytania i być w każdym momencie, gdy klienci czegoś potrzebują - dodaje. Czy pamięta sytuację, kiedy uśmiech gościa wynagrodził cały trud dnia? - Tak pamiętam taką sytuację. To bardzo miłe uczucie - mówi.



BARMAN ROKU MIEJSCE I

Piotr Korol

Zwycięzcą kategorii Barman Roku w całym naszym województwie został Piotr Korol z La Fiesta Usługi barmańskie (Lubin). To barman i właściciel firmy eventowej. Jak opisywał podczas trwania naszego plebiscytu: „Z pasji do ludzi, dobrej zabawy i niezapomnianych chwil powstała „La Fiesta” - firma eventowa, którą stworzyłem, by organizować wydarzenia z charakterem. Jako barman łączę rzemiosło z kreatywnością, serwując nie tylko drinki, ale i emocje (...).

Każda impreza to dla Niego okazja, aby gościom zapewnić wyjątkowe doświadczenia - i to niezależnie od tego, czy chodzi o kameralne przyjęcie, czy też dużą galę. „La Fiesta” to więcej niż firma - to energia, zaangażowanie i pasja, które widać w każdym detalu, jak przekazywał nam zwycięzca kategorii Barman Roku.



Klienci doceniają Jego wspaniałą obsługę, wysmienite drinki i nietuzinkowe podejście do gości. Mówią, że to nie tylko najwyższej klasy barman, ale także niesamowity człowiek.

MIEJSCE II

Aleksander Gałęcki

- Nie mam swojego jedynego koktailu. Mam bardzo wiele swoich autorskich rzeczy i myślę, że każdy jest wyjątkowy - odpowiada na pytanie o to, który koktajl uznaje za swój popisowy i dlaczego Aleksander Gałęcki (Beyond Music Club, Wrocław). Co jest ważniejsze w tym fachu - technika czy wyobraźnia, Jego zdaniem? - Jak najbardziej kreatywność i wyobraźnia: jak zostanie koktail podany jak będzie wyglądać i oczywiście, jak będzie smakować - uważa nasz laureat. Jaka była najbardziej nietypowa prośba klienta, którą udało się Mu spełnić? Bez alkoholu, bez lodu, bez soku, bez syropu... Skończyło się na sour za 15 złotych...



MIEJSCE III

Monika Lipiec

„Za barem od 11 lat, ale plotki głoszą, że shaker trzymała już w kołysce. Gdy inne dzieci bawiły się lalkami, ona mieszała soczki w proporcjach lepszych niż w niejednym koktajlu klasycznym” - mogliśmy przeczytać o Niej w trakcie trwania akcji. Monika Lipiec (Surowiec, Wrocław) to barmanka z powołania, sumienia i czystej pasji. „Potrafi rozpoznać Twój nastrój po sposobie, w jaki mówisz „poproszę coś mocnego”. Zrobi Ci drinka, który nie tylko smakuje jak raj, ale i wygląda jak dzieło sztuki z Instagrama... zanim wypijesz go szybciej, niż zdążyś zrobić zdjęcie” - dowiadujemy się o laureatce, która zajęła miejsce na podium dla najlepszych barmanów.



BARISTA ROKU MIEJSCE IJakub
Gancarczyk

- Od zawsze pragnę przekazywać kawę i uśmiechem tylko pozytywne emocje - uśmiech oraz wsparcie. Przychodzą do mnie goście i dzielą się swoimi historiami, nacechowanymi przeróżnymi emocjami. Jako optymistą staram „zarażać” innych pozytywnym i świeżym spojrzeniem na sprawy - mówi Jakub Gancarczyk (Mövenpick Café, Wrocław).

Ma ulubione wspomnienia z pracy - zazwyczaj są to, w których komfortowe rozmowy z gośćmi wybiegają daleko poza oficjalną barierę językową. Czyli takie, w których mogą rozmawiać jak przyjaciele. Nie tak dawno bardzo polubił się z panem Mirkiem, który ma 70 lat (pozdrowia!). Przychodził regularnie i tak się polubili, że w zamian za poranną czarną kawę dostawał od niego wyroby domowej roboty: , czasem nalewki, czasem ki-



szone ogórki, a innym razem pomidory z ogródka: - Takich ludzi, jak pan Mirek spotykałem wielu - i chyba oni zapadną mi głęboko w pamięci i są powodem, dla czego czuję, że to, co robię, ma sens.

MIEJSCE II

Leszek
Kopcio

Powiedzieć, że jest prawdziwym wirtuozem kawy, to jak nic nie mówić. Leszek Kopcio (Biała Lokomotywa, Nowa Ruda) to prawdziwy artysta wśród baristów, który o kawie wie niemal wszystko.

Prowadzi lokal, gdzie pasja przeplata się z profesjonalizmem, tworząc niemal perfekcyjne efekty.

„Moim marzeniem było stworzenie miejsca, gdzie można rozmawiać z ludźmi. Stworzyłem Białą Lokomotywę, żeby każdy mógł jak do pociągu – przyjść, wyjść; nieważne w jakim stroju czy nastroju. To jest taki biały pociąg dla wszystkich, którzy chcą napić się kawy” - pisał pan Leszek na stronie internetowej swojej kawiarni.



MIEJSCE III

Martyna Okrasa
Stacja Dialog -
Kawiarnia, Wrocław

**MISTRZOWIE
SMAKU
2025**

MISTRZ SŁODKOŚCI ROKU MIEJSCE IRenata
Kalisz

Gdyby miała opisać swoje wypieki trzema słowami, brzmiałyby one: kraftowe, domowe, pyszne. - Wszystkie słodkości są przeze mnie przygotowywane na miejscu, ich największe zalety to świeżość i domowy charakter. Unoszący się w powietrzu zapach pieczonego ciasta dodatkowo podkreśla wyjątkowość naszych wypieków. Każda rzecz powstaje z pasją - opisuje Renata Kalisz ze Słodkiej Sprawy w Jeleniej Górze. Stworzyła miejsce dla każdego łasucha kochającego domowe wypieki, w którym królują croissantsy pistacjowe. Wiele rzeczy tworzy po rozmowach ze swoimi klientami lub bliskimi osobami, którym stara się dogodzić. Na tej liście są z pewnością cynamonki z lukrem cytrynowym stworzone z myślą o klien-



tach kochających jesienne klimaty, ciasto z chrupką czekoladowo-orzechową dla siostry, a także ciasto snikers z myslą o chłopaku pani Renaty.

MIEJSCE II

Elżbieta
Wozińska

Elżbieta Wozińska (Klubokawiarnia La Luz, Wrocław) - kobieta z sercem przy piekarniku, z duszą przy ludziach. Zawsze lubiła piec, ale prawdziwa miłość do cukiernictwa przyszła niespodziewanie. Zaczęło się od prostego, niewinnego żartu. Podczas rozmowy kwalifikacyjnej do sklepu meblowego zapytano ją, „co mogłabyś wnieść do naszego działu?”. Z uśmiechem, bez chwili zastanowienia, zażartowała „ciasto!”. I tak się zaczęło. Jedno ciasto, potem drugie. Coraz większe grono pracowników czekających na coś słodkiego. Skarbonka na składniki, uśmiechy przy wspólnym stole, pierwsze zamówienia. Tak się zaczęło zacząć.



MIEJSCE III

Paulina
Bogdziun

W tegorocznej edycji plebiscytu Mistrzowie Smaku poznaliśmy najlepszych w kulinarnym świecie regionu. W kategorii Mistrz Słodkości Roku trzecie miejsce zajęła utalentowana cukierniczka z Dolnego Śląska, Paulina Bogdziun (AbraBezabra, Piechowice).

To wyróżnienie to dowód uznania dla pasji, kreatywności i serca, które wkłada w przygotowywanie swoich słodkości. Nagroda jest dowodem na to, że pasja, cierpliwość i kreatywność w tworzeniu słodkości potrafią zostać dostrzeżone i docenione w skali całego województwa.



**MISTRZOWIE
SMAKU
2025**

MENEDŻER GASTRONOMII ROKU MIEJSCE IMonika
Lipiec

„Dlaczego jestem najlepszym menedżerem? Bo potrafię stworzyć przestrzeń, w której ludzie chcą pracować - nawet wtedy, gdy tempo jest szybkie, noce długie, a oczekiwania wysokie. Przestrzeń, w której zespół działa jak dobrze zgrana ekipa, a nie jak grupa przypadkowych osób na zmianie” - wyjaśnia Monika Lipiec (Surowiec, Wrocław). Zależy jej na nietoksycznym gastro. Takim, w którym nie trzeba „przetrwąć wieczoru”, tylko można być sobą, rozwijać się i mieć realny wpływ na to, jak wygląda nasza codzienność. Gdzie presja nie zamienia się w stres, a komunikacja nie kończy się na rozkazach. „Wiem, że w tym środowisku liczy się nie tylko organizacja pracy, ale też umiejętność zarządzania energią zespołu. Dlatego dbam o atmosferę, jasne zasady, wsparcie w trudnych sytuacjach



i miejsce na rozwój. Umiem pogodzić potrzeby gości z potrzebami ludzi po drugiej stronie kontuaru” - opisuje. Jest menedżerem, który nie stoi z boku - jest obecna.

MIEJSCE II

Emil
Rajczakowski

Staram się budować zespół różnorodny - zarówno płciowo, jak i wiekowo. Regularnie organizować spotkania, na których omawiają komunikację. - Siła zespołu jest w zrozumieniu siebie nawzajem - uważa Emil Rajczakowski (Nomo Food & Wine, Bolesławiec). Inspiruje go przyroda, sezon na poszczególne produkty rolne, ryby, mięsa. Zmiana menu, wkładka sezonowa czy weekendowa. - Praca nad tym z moim zespołem jest dla mnie niezmiernie inspirującą i jednoczącą nas jako zespół - wyjaśnia. Z wykształcenia jest psychologiem pracy, a swoją wiedzę nieustannie poszerza, biorąc udział w szkoleniach gastronomicznych i z zakresu rozwoju osobistego.



MIEJSCE III

Adrian
Kreska

Adrian Kreska w naszej akcji Mistrzowie Smaku 2025 reprezentował Restaurację Trzy Stawy (Jelcz-Laskowice). „Restaurację tworzymy z pasją i zaangażowaniem. Udało nam się stworzyć super miejsce, do którego Goście chętnie wracają.

Klimatyczne wnętrza, miła obsługa oraz muzyka na żywo to tylko niewielki ułamek tego, czego można u nas doświadczyć” - opisywał nasz laureat podczas trwania akcji, w której finalnie zajął doskonałe trzecie miejsce w całym województwie w kategorii Menedżer Gastronomii Roku. A to, o tyle ważne, że głosy pochodzą od zadowolonych gości restauracji, którzy doceniają pracę pana Adriana.



RESTAURACJA ROKU MIEJSCE I

Restauracja
Hotel Róża

- Rodzinna atmosfera sprawia, że goście chętnie do nas wracają. Jesteśmy małym rodzinnym hotelem. Każdy odwiedzający nas gość czuje się wyjątkowo, staramy poznać bliżej naszych gości i nawiązać z nimi nić porozumienia. Jesteśmy nie tylko, aby zaserwować im pyszne dania, ale również po to, aby stworzyć ciepło, do którego chętnie się wraca. I każdy czuje się jak w domu - mówi załoga. Hotel znajduje się na obrzeżach miasta w Kamieńcu Wrocławskim, przy ulicy Wrocławskiej 109. Zawsze witają gości w progu restauracji z otwartymi ramionami. Cieszy ich widok nowych gości. - Prowadzimy hotel rodzinnie, dzięki temu jesteśmy w stanie z każdym porozmawiać i poznać ich historię. Goście wracają do nas, bo u nas są wyjątkowi, pamiętamy o nich i miło im jest kiedy na nowo nas odwiedzają, a my ich pamiętamy. Nie są inco-



gnito. Znamy ich, wiemy, co lubią i co najczęściej u nas jadają - dodają. Hotel Róża to wymarzone miejsce na rodzinny wypoczynek, niezapomnianą imprezę okolicznościową lub romantyczną kolację.

MIEJSCE II

Restauracja
Zielone Wzgórze

Położona w malowniczym Bolesławowie, tuż obok Stornia Śląskiego, Restauracja Zielone Wzgórze to miejsce, gdzie górską atmosferę spotyka się z domową kuchnią i serdeczną gościnnością. „Oferujemy pyszne dania inspirowane tradycyjną kuchnią polską i regionalną, przygotowywane ze świeżych, lokalnych składników. To idealne miejsce na rodzinny obiad, romantyczną kolację czy odpoczynek po wędrownie. Z okien restauracji rozciąga się widok na zielone wzgórza i lasy, a ciepłe wnętrza sprzyja relaksowi o każdej porze roku. Zapraszamy do Zielonego Wzgórza - tutaj smakuje się góry” - zachęca nasza laureatka, Restauracja Zielone Wzgórze (Bolesławów 52).



MIEJSCE III

father&son
the art of Mexican food

Trzy słowa, które pięknie oddają charakter father&son the art of Mexican food (Środa Śląska, pl. Wolności 25) to: rodzina - pasja - Meksyk. Rodzina, bo atmosfera jest ciepła i domowa, a goście czują się, jak część wspólnego stołu a potrawy przygotowuje cała rodzina. Pasja, bo widać serce i zaangażowanie w każdym daniu i detalu. Meksyk, bo smaki, aromaty i klimat przenoszą prosto do serca meksykańskiej kuchni. Goście do nich wracają, bo ich jedzenie to coś więcej niż posiłek - to rodzinna historia pisana smakiem Meksyku. Każde danie przygotowywane jest wspólnie przez ojca i syna, a pomaga im cała rodzina, dlatego na talerzu czuć nie tylko autentyczne przyprawy i aromaty, ale też serce i pasję.



BAR/BISTRO/JADŁODAJNIA ROKU MIEJSCE I

Bistro
U Zośki

Jakie emocje chcieli zawrzeć w tym miejscu? - Radość, ekscytację, tworzenie pięknych chwil - opisuje Zofia Saban z Bistra u Zośki (Żmigród, Kolejowa 9A). Co sprawia, że goście czują się u nich jak w domu? Porcje i atmosfera. A czy pani Zofia pamięta moment, kiedy wszyscy poczuli, że bistro zaczęło żyć własnym, dobrym rytmem? - Tak czujemy od pierwszego dnia otwarcia, czyli od 3 lutego 2024 roku - przekazuje. Dowiadujemy się, że jest to miejsce, gdzie rosół smakuje jak u mamy, a pierogi są większe niż dłoń właścicielki. To domowa kuchnia z charakterem, stworzona z sercem, humorem i szacunkiem do tradycji. Codziennie gotują dla nas jak dla rodziny - „z najlepszych składników, bez ściemy i na pełnym ogniu”. Wpadniesz tu



po obiad, pogaduchy przy kompotach albo szybki lunch między robotą. Zjesz w towarzystwie uśmiechu, zapachu cebulki z patelni i... często jakiegoś psa.

MIEJSCE II

Nad Potokiem
Smażalnia Pstrąga

Smażalnia ryb, łowisko pstrąga i komercyjne, rekreacja, imprezy okolicznościowe - oto laureat, który zajął II miejsce w całym województwie w kategorii Bar/Bistro/Jadłodajnia Roku - Nad Potokiem Smażalnia Pstrąga (Grzędy 61A). Klienci rozpyłają się nad ich ofertą, ale również obsługą. Opisują, że panuje przesympatyczna atmosfera, ryby są przepyszne, obsługa miła i dowcipna. Gorąco polecają wizytę, dodając, że naprawdę warto wpaść do smażalni. Podkreślają, że strąg rządzi! Pyszna, świeża rybka (bez kombinowania) podana z chrupiącymi frytkami i smaczną surówką z kiszzonej kapusty. Tylko zamawiać i zjadać.



MIEJSCE III

Kociołek

- Chcieliśmy, aby nasza restauracja od samego początku niosła ze sobą emocje bliskości, radości i gościnności. Zależało nam, by każdy gość czuł się tutaj swobodnie, jak w domu, a jednocześnie doświadczał wyjątkowej atmosfery i przyjemności z jedzenia. Tworząc to miejsce, kierowaliśmy się pasją do kuchni, ale też pragnieniem budowania wspólnych chwil pełnych uśmiechu, smaku i dobrych wspomnień - wyjaśnia Łukasz Leśniak z Kociołka (Kobierzyce, Spółdzielcza 1). Goście czują się u nich jak w domu, ponieważ stawiają na ciepłą, serdeczną atmosferę i indywidualne podejście. Dbają o każdy szczegół.



KAWIARNIA/CUKIERNIA ROKU MIEJSCE I

Abrabezabra

W Abrabezabra (Jelenia Góra, pl. Piastowski 31) mówią, że wyjątkowy smak słodkości i kawy w ich kawiarni bez wątpienia zawdzięczają temu, że przygotowują one są z ogromną pasją i zaangażowaniem. Zawsze starają się korzystać z sezonowych produktów (wiele z nich pochodzi z ich ogrodu!), a wszystkie inne starannie dobierają, aby były najwyższej jakości. - W naszej kawiarni chcemy, aby każdy gość czuł się u nas jak w domu z dala od domu - wyjaśniają.

Jaki deser najlepiej oddaje charakter zwycięskiego miejsca? Okazuje się, że zdecydowanie wszystkie desery bezowe. Słodkość, a zarazem delikatność bezy w pełni oddaje charakter ich kawiarni. Jednak, żeby przełamać nieco tę słodycz, zawsze dodają coś, co sprawi, że deser nie jest tylko słodki, ale potrafi zaskoczyć ja-



kimś owocowym akcentem, jak w przypadku tortu z rabarborem czy gniazda bezowego, które podają z różnymi owocowymi konfiturami, a do dekoracji używają świeżych, sezonowych owoców.

MIEJSCE II

Pod Malinową
Chmurką

Poznajcie Pod Malinową Chmurką (Chojnów, Grodzka 10)! „Nasza cukiernia to miejsce, gdzie czas płynie wolniej, a każdy kęs przenosi do krainy dziecięcych marzeń. Pachnie tu cynamonem, świeżym ciastem i czekoladą, a na półkach czekają puszyste bezy, złociście tarty i kolorowe makaroniki. To słodka oaza spokoju, gdzie każdy deser powstaje z miłością i szczyptą magii”.

Oto opis cukierni, który oddaje nie tylko smak wypieków, ale też atmosferę tego miejsca - przytulną, pachnącą wanilią i czekoladą, pełną ciepła i radości. Klienci polecają ich łakocie z całego serca, oceniając, że to istna pychota. Palce lizać! Wszystko świeże, pyszne i przygotowane z ogromną pasją.



MIEJSCE III

Cafe
pod Ślężą

W Cafe pod Ślężą (Sobótka, Rynek 2A/2) mówią, że za wyjątkowym smakiem ich słodkości stoją wspaniałe dziewczyny z obsługi. To one starannie przygotowują je codziennie. Dbają o to, by każdy klient mógł się rozkoszować smakiem domowego wypieku oraz pysznej aromatycznej kawy: „Wszystkie nasze wyroby zasługują na miano najlepszego, jednak charakter naszego miejsca oddaje nasz tradycyjny sernik oraz jego różne wariacje smakowe. Nie można przejść też obojętnie obok naszej bezy, która gości u nas co weekend i schodzi w moment”. Będą zaskakiwać na pewno nowymi wypiekami. Rozwijają się wraz z zalogą bardzo szybko i prężnie.



PIZZA ROKU MIEJSCE I

Restauracja
Napoli

Autentyczna włoska kuchnia w sercu miasta. Smaki słonecznej Italii na Twoim talerzu! - tak nam się przedstawiała podczas naszej akcji Restauracja Napoli (Świebodzice, Sienkiewicza 16).

Dlaczego warto skosztować Ich pizzy? Jak informują, jest kilka powodów. „Najlepsza pizza w Świebodzicach jest właśnie u nas. Opinie o naszej pizzerii są znane w całym mieście, z czego się bardzo cieszymy. Starannie wykonane ciasto, smakowity i aromatyczny sos, wysokiej jakości ser no i oczywiście codziennie świeże składniki. A jeśli zamawiasz pizzę na dowóz - szybka dostawa pizzy w Świebodzicach mile Cię zaskoczy!” - zachęcają zwycięzcy kategorii Pizza Roku w całym województwie.

Mówią, że Ich pizza to prawdziwa uczta dla podniebienia. W bogatej ofercie



znajdziesz zarówno klasyczne smaki, takie jak margherita czy pepperoni, jak i oryginalne kompozycje stworzone przez szefa kuchni” „Sprawdź nasze menu i wybierz pizzę idealną dla siebie!”.

MIEJSCE II

Manufaktura
Pizzy i Chleba

Manufakturę Pizzy i Chleba (Wrocław, Kościuszki 159) cechuje 20-letnie doświadczenie w branży poparte szkoleniami u najlepszych szefów kuchni na świecie.

„Jesteśmy prawdziwymi pasjonatami i mistrzami w swoim fachu. Manufaktura pizzy i chleba to pomysł, który zapewni Wam niepowtarzalne i oryginalne doświadczenie kulinarne” - zachęcają. Mówią, że używają produktów wysokiej jakości, które zapewniają najlepsze walory smakowe. Do pieczenia używają mąki z dolnośląskich młynów. Oliwy tłoczą z nasion i pestek. Chleby są wypiekane na własnym zakwasie. Do pizzy używają oryginalnych włoskich produktów. Oferują pizzę również dla wegan.



MIEJSCE III

Pizzeria
Siesta

„Jak to jest wciąć na co dzień pizzę z 5 najlepszych pizzerii w Polsce? Wie tylko ten, kto choć raz jadł w Pizzeria Siesta. Mamy to! W edycji dolnośląskiej zajęliśmy miejsce 3., w ogólnopolskiej 5.! To dzięki WAM, którzy (wbrew wszelkim utrudnieniom) niezmiennie chętnie do nas przychodzicie, a jak trzeba wspieracie głosami i dobrym słowem - DZIĘKUJEMY!” - napisali na swoim Facebooku po zakończeniu naszej akcji Mistrzowie Smaku 2025.

Pizzeria Siesta (Bielawa, Sienkiewicza 3) to miejsce, w którym - jak przekazują klienci - jest i przepysznie, i klimatycznie. Lokal wystartował 18 lipca 2024, a już teraz stał się mocnym punktem na kulinarnej mapie.



LODY ROKU MIEJSCE I

Lodziarnia

Lody to smak dzieciństwa - który ze smaków zwycięskiej w województwie Lodziarni (Wrocław, pl. Hirszfelda 16) wywołuje największe emocje? Śmietankowo- waniliowy, jak się okazuje. Tego nie zmienił ani czas, ani zmieniające się także w gastronomii trendy. Tutaj - niezmiennie od ponad ćwierć wieku - serwują klientom takie same lody włoskie, które były hitem również tegorocznego lata. W Ich ofercie od ponad ćwierć wieku są tradycyjne lody włoskie o smaku śmietankowo-waniliowym oraz czekoladowe, rurki z bitą śmietaną, granita (slushy), gofry, a także duży wybór kaw. „Najlepsze lody we Wrocławiu. Ba, nie tylko lody... Zjecie tu też chrupiące gofry, wypieście pyszną kawę, a dzieciaki będą zachwycone jak spróbują granity. Mieszkam bli-



sko, więc wychodząc z psem na spacer, często zaglądam. Polecam!!! Wygląda niepozornie, ale skrywa w sobie skarby” - opisuje zachwycona klientka.

MIEJSCE II

Love Krove
Lody Naturalne

Drugie miejsce w kategorii Lody Roku zdobywa Love Krove Lody Naturalne (Jelenia Góra, pl. Ratuszowy 17/18). To wyjątkowe miejsce, przepełnione pozytywną atmosferą, pasją i miłością do zimnych deserów. Każda gałka to małe dzieło sztuki! Tutejsze lody cieszą każdy zmysł: wzrok, zapach, a przede wszystkim podniebienie. Ich niecodzienne połączenia smakowe słyną w całej okolicy. Skosztujemy tutaj chociażby lodów o smaku matchy, kaszki manny, palonego masła, dubajskiej czekolady, czy nawet... gorgonzoli z gruszką! A to tylko drobny ułamek z szerokiej oferty słodkości Love Krove.



MIEJSCE III

Creme de la creme
Lody

Creme de la creme Lody (Wrocław, Szczytnicka 38) lody robi z myślą o tych, którzy doceniają smak i jakość. - Stawiamy na krótki prosty skład, naturalne, jakościowe i jak najmniej przetworzone składniki.

Naszą misją jest stworzenie „zdrowych” słodczy, czyli w naszym wypadku lodów, poprzez nieużywanie w składzie zbędnych polepszaczy tekstury i smaku, nie wspominając już o barwnikach i konserwantach. Wybór jest oczywisty, większość naszej palety smakowej to przeróżne kombinacje owoców, ziół, bakalii, orzechów czy czekolady - przekazują. Współpracują z zaufanymi dostawcami, takimi jak polscy rolnicy.



BURGER ROKU MIEJSCE I

Bartolini
Food Truck

Ich burgery nie tylko dobrze smakują, ale też zrobiły karierę w Mistrzach Smaku 2025, wygrywając w swojej kategorii w całym naszym województwie.

Mięso, sosy i idealnie dobrane dodatki - jak się dowiadujemy, w tym właśnie tkwi sekret zwycięskich burgerów Bartolini Food Truck (Stare Bogaczowice, Główna 226A). Jak wyglądał proces tworzenia tego idealnej dania? To było kilkadziesiąt prób z doбором dodatków i stworzenie idealnego sosu, jak się okazuje.

Nowe kompozycje smakowe - tym chcą zaskakiwać gości w kolejnych latach. A ci kochają zwycięskie burgery - za to, że wyśmienicie wyglądają i tak też smakują. I za to, że czuć, że dużo serducha włożone jest w każde danie - to i smak, i jakość w nim się kryją. „Wyjątkowe jedzonko” -



oceniają klienci, dodając, że to jedno z lepszych burgerów w ich życiu. I przepyszne mięsko, i bułeczka chrupiąca. Każdy powinien spróbować i z pewnością się zakocha w tych smakach, zachęcają.

MIEJSCE II

Chilli Moose
Food Truck

W czym tkwi sekret burgerów Chilli Moose Food Truck (Jelenia Góra, al. Jana Pawła 17)? Nie ma sekretu, mówią. - To specjalnie wyselekcjonowani dostawcy, z którymi współpracujemy od lat. Wybór najlepszego mięsa oraz codziennie świeże bułki, które według naszego przepisu piecze zaprzyjaźniona piekarnia. Wszystkie burgery są ręcznie nakładane na grilla, nie używamy prasek, żeby tekstura mięsa była odpowiednia. Może jest jeden sekret.... Kochamy to, co robimy. To rodzinny biznes i cała rodzina pracuje, żeby nasi goście otrzymali najlepszy produkt - opisują. Sam wybór receptury do bułek zajął miesiąc. Dobranie mięsa? Kilka tygodni!



MIEJSCE III

U Irlandczyka

Trzecie miejsce w kategorii Burger Roku w województwie dolnośląskim zdobywa lokal U Irlandczyka (Wojkowice, Wrocławska 22). Tutejsze menu zachwyca różnorodnością, a jedzenie zdumiewa smakiem.

Dodatkowym atutem tego miejsca jest to, że wszystkie serwowane tam potrawy są własnej produkcji. Dzięki temu U Irlandczyka zjemy domowo z gwarancją najwyższej jakości.

Kolejnym plusem są ceny, niewygórowane i rozsądne. W tym miejscu bardzo dba się o relacje z klientami zarówno w bezpośrednim kontakcie, jak i za pomocą mediów społecznościowych.



LAUREACI PLEBISCYTU MISTRZOWIE SMAKU 2025

KUCHARZ ROKU	
Jelenia Góra	Monika Gwóźdz , Metafora Pub, Jelenia Góra
Legnica i powiat legnicki	Iryna Kutsenko , Restauracja Vis'a'Vis, Legnica
Wałbrzych	Marcin Rybak , Hotel Restauracja Maria, Wałbrzych
Wrocław	Rafał Borys , Ida Kuchnia i Wino, Wrocław
powiat dzierżoniowski	Emil Buczyński , Restauracja Hotel Niemcza Wino & SPA, Niemcza
powiat jaworski i powiat kamiennogórski	Dario Vercelli , Pizzeria e Ristorante Italiano BELLA CIAO, Jawor
powiat karkonoski	Tomasz Wróblewski , Osada Śnieżka, Łomnica
powiat kłodzki	Marcin Sz wajkowski , Restauracja La Nonna, Polanica-Zdrój
powiat lubański	Piotr Henschke , Restauracja Biorezydencja, Świeradów-Zdrój
powiat milicki	Paweł Stellmach , Spółdzielnia Socjalna Poza Horyzont, Milicz
powiat oleśnicki	Francesco Siervo , Made in Napoli by Siervo, Syców
powiat oławski	Katarzyna Koziel , Restauracja Trzy Stawy, Jelcz-Laskowice
powiat polkowicki	Agnieszka Sznajder , Przymaki u Agi, Sobin
powiat średzki	Mariusz Komenda , father&son the art of Mexican food, Środa Śląska
powiat świdnicki	Piotr Błasiak , Forza Pepino, Świdnica
powiat trzebnicki	Marek Saban , Bistro U Zośki, Żmigród
powiat wałbrzyski	Elżbieta Kułińska , Hotel & Restauracja Maria Antonina, Zagórze Śląskie
powiat wołowski	Oskar Stec , Restauracja Ratuszowa, Wołów
powiat wrocławski	Lawrence Pelan , U Irlandczyka, Wojkowice
powiat ząbkowicki	Bartek Błaszczyk , Twierdza, Srebrna Góra
powiat zgorzelecki	Marcin Majchrzak , Pałac, Łagów

KELNER ROKU	
Jelenia Góra	Joanna Lipnicka , Pociąg do Pizzy, Jelenia Góra
Legnica i powiat legnicki	Weronika Grzanka , Pizzeria Alvaro, Chojnów
Wałbrzych	Marta Załowska , Happy Day, Wałbrzych
Wrocław	Arkadiusz Przybył , OKWineBar Restauracja, Wrocław
powiat bolesławiecki	Magdalena Ziomek , NOMO Food & Wine, Bolesławiec
powiat dzierżoniowski	Joanna Jamborska , Restauracja Gaspar, Dzierżoniów
powiat głogowski	Roksana Walowska , Piano Club & Pad Thai, Głogów
powiat górowski	Alicja Kopeć , Sala Bankietowa Asti, Góra
powiat jaworski i powiat kamiennogórski	Anita Kopeć , Gościniec Brama Sudecka, Lubawka
powiat karkonoski	Łukasz Nowacki , Restauracja Sutra, Karpacz
powiat kłodzki	Jakub Borysiewicz , Dwór Elizy, Długopole-Zdrój
powiat lubański	Magdalena Podgórna , Koku Sushi, Lubań
powiat lubiński	Aleksandra Duda , Boska Włoska, Lubin
powiat milicki	Kacper Tarczyński , Spółdzielnia Socjalna Poza Horyzont, Milicz
powiat oleśnicki	Hubert Masłowski , Ciesle
powiat oławski	Barbara Rzemyskowska , Fanaberia, Jelcz-Laskowice
powiat polkowicki	Magdalena Sołomyńska , Pizzeria Się kręci, Polkowice
powiat strzebiński	Kacper Siołek , Biesiadowo, Strzelin
powiat średzki	Martyna Barlik , father son the art of Mexican food, Środa Śląska
powiat świdnicki	Natalia Szczepaniuk , Paśnik Family, Świdnica
powiat trzebnicki	Izabela Werba , Pizzeria Da Mauro, Trzebnica
powiat wałbrzyski	Zuzanna Rogucka , Restauracja 381, Jedlina-Zdrój
powiat wołowski	Paulina Puchowska , Pizzeria PaPi, Wołów
powiat wrocławski	Marta Muszyńska , Restauracja w Zamku Topacz, Ślęza
powiat zgorzelecki	Katarzyna Iwanowska , Pałac Łagów, Łagów
powiat złotoryjski	Beata Grochowska , Restauracja Rynek 42, Złotoryja

RESTAURACJA ROKU	
Jelenia Góra	Pizzeria Romana , Jelenia Góra, Moniuszki 29
Wałbrzych	Happy Day , Wałbrzych, Palisadowa 47B
Wrocław	Ovo Bar & Restaurant , Wrocław, Podwale 84
powiat górowski	Restauracja Magnolia , Góra, Głogowska 27
powiat jaworski	Restauracja Parkowa , Jawor, Parkowa 5
powiat karkonoski	Restauracja Sutra , Karpacz, Wilcza 9
powiat kłodzki	Restauracja Zielone Wzgórze , Bolesławów 52
powiat lubański	Restauracja PanItalia , Lubań, Włókiennicza 5C
powiat lubiński	Boska Włoska , Lubin, Budowniczych Lgom 1A
powiat milicki	Restauracja Między Parkami , Milicz, Piłsudskiego 5
powiat oławski	Restauracja Trzy Stawy , Jelcz-Laskowice, Oławska 195A
powiat średzki	father&son the art of Mexican food , Środa Śląska, pl. Wolności 25
powiat świdnicki	Restauracja Napoli , Świebodzice, Sienkiewicza 16
powiat trzebnicki	Restauracja Lola , Żmigród, Lipowa 11U/1C
powiat wałbrzyski	Gospoda Pod Wieżą , Szczawnio-Zdrój, Zacisze 2a

powiat wołowski	Restauracja Ratuszowa , Wołów, Rynek 34
powiat wrocławski	Restauracja Hotel Róża , Kamieniec Wrocławski, Wrocławska 109
powiat ząbkowicki	Karczma Kresowianka , Ząbkowice Śląskie, Aleja Niepodległości 11a
powiat złotoryjski	Karczma Pocztowa , Zagrodno 51

BAR/BISTRO/JADŁODAJNIA ROKU	
Wrocław	Bar mleczny Miś , Wrocław, Kuźnica 48
Wrocław	Bar Witek , Wrocław, Stwosza 40/1A
powiat bolesławiecki	San EscoBAR , Bolesławiec, pl. Wolności 10
powiat kłodzki	Raj Smakosza , Kłodzko, Okrzei 2A
powiat lubański	Zapiekanki u Szefa , Lubań, Spółdzielcza 15
powiat trzebnicki	Bistro U Zośki , Żmigród, Kolejowa 9A
powiat wałbrzyski	Nad Potokiem Smażalnia Pstraga , Grzędy 61A
powiat wrocławski	Kociołek , Kobierzycze, Spółdzielcza 1
powiat ząbkowicki	Bar Apetit , Złoty Stok, Sportowa 4
powiat zgorzelecki	Bar Awaryjny , Bogatynia, Sportowa 6A

KAWIARNIA/CUKIERNIA ROKU	
Jelenia Góra	Abra bezabra , Jelenia Góra, pl. Piastowski 31
Legnica	Kawiarnia-Herbaciarnia East&West , Legnica, Piekarska 1/3
Wałbrzych	Caffe Lampart , Wałbrzych, Dmowskiego 5
Wałbrzych	Kawiarnia Zielona Sofa , Wałbrzych, Moniuszki 9
Wrocław	Archon Restauracja & Kawiarnia , Wrocław, Smętna 3A
powiat dzierżoniowski	Szybka Kawka , Niemcza
powiat karkonoski	AbraBezabra , Szklarska Poręba, 1 Maja 5/1
powiat legnicki	Pod Malinową Chmurką , Chojnów, Grodzka 10
powiat świdnicki	MIZO CAFE , Świdnica, Polna Droga 9
powiat wałbrzyski	Choco&Latte Bistro Cafe , Boguszów-Gorce, Główna 34
powiat wołowski	Caffelatte , Wołów, Stara 4
powiat wrocławski	Cafe pod Ślężą , Sobótka, Rynek 2A/2
powiat zgorzelecki	Kvack Cafe , Zgorzelec, Cienista 10

BARMAN ROKU	
1. miejsce	Piotr Korol , La Fiesta Usługi barmańskie, Lubin
2. miejsce	Aleksander Galecki , Beyond Music Club, Wrocław
3. miejsce	Monika Lipiec , Surowiec, Wrocław

BARISTA ROKU	
1. miejsce	Jakub Gancarczyk , Mövenpick Café, Wrocław
2. miejsce	Leszek Kopcio , Biała Lokomotywa, Nowa Ruda
3. miejsce	Martyna Okrasa , Stacja Dialog - Kawiarnia, Wrocław

MISTRZ SŁODKOŚCI ROKU	
1. miejsce	Renata Kalisz , Słodka Sprawa, Jelenia Góra
2. miejsce	Elżbieta Wozińska , Klubokawiarnia La Luz, Wrocław
3. miejsce	Paulina Bogdziun , AbraBezabra, Piechowice

MENEDŻER GASTRONOMII ROKU	
1. miejsce	Monika Lipiec , Surowiec, Wrocław
2. miejsce	Emil Rajczakowski , NOMO Food & Wine, Bolesławiec
3. miejsce	Adrian Kreska , Restauracja Trzy Stawy, Jelcz-Laskowice

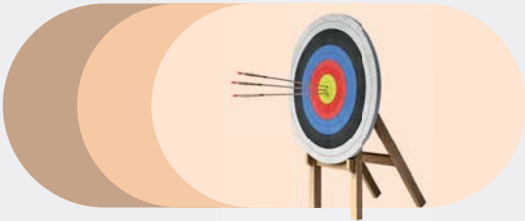
LODY ROKU	
1. miejsce	Lodziarnia , Wrocław, pl. Hirszfelda 16
2. miejsce	Love Krove Lody Naturalne , Jelenia Góra, pl. Ratuszowy 17/18
3. miejsce	Creme de la creme Lody , Wrocław, Szczytnicka 38B

BURGER ROKU	
1. miejsce	Bartolini Food Truck , Stare Bogaczowice, Główna 226A
2. miejsce	Chilli Moose FoodTruck , Jelenia Góra, al. Jana Pawła 17
3. miejsce	U Irlandczyka , Wojkowice, Wrocławska 22

PIZZA ROKU	
1. miejsce	Restauracja Napoli , Świebodzice, Sienkiewicza 16
2. miejsce	Manufaktura Pizzy i Chleba , Wrocław, Kościuszki 159
3. miejsce	Pizzeria Siesta , Bielawa, Sienkiewicza 3

AUTOREKLAMA

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 nerwiczne, 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.

Czy jesteś hipochondrykiem? Objawy hipochondrii i sposoby jej leczenia

Ingrid Hintz-Nowosad
Ingrid.Hintz@polskapress.pl

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

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

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

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



Na hipochondrię najczęściej zapadają osoby z tendencją do stanów depresyjnych

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

Wśród objawów hipochondrii można wymienić:

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

Hipochondria polega na nadinterpretacji występujących, 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 nega-

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

● Model interpersonalny

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

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

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

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

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

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

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

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 w wszelki wypadek w szpitalu?

W rozwiązywaniu 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 oraz obraz 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 pediatrizy 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 uniikatowych fotografii z praktyki klinicznej, który reszta zamierzamy wciąż wzbogacać o kolejne przypadki. Chcieliśmy stworzyć narzędzie do szybkiej nauki, które umożliwia 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 ich 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.

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 częstotliwej zmiany osobowości.

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

DOMOWE SPOSOBY
NA ODPORNOŚĆCo to jest
antygrypina?

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

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

Jak zrobić naturalną
antygrypinę?

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

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

Ile pić
antygrypiny?

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

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

Kto nie powinien
pić antygrypiny?

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

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

Czym jest supertonik?

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

Przepis na supertonik

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

Najzdrowszy jesienny produkt za grosze

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

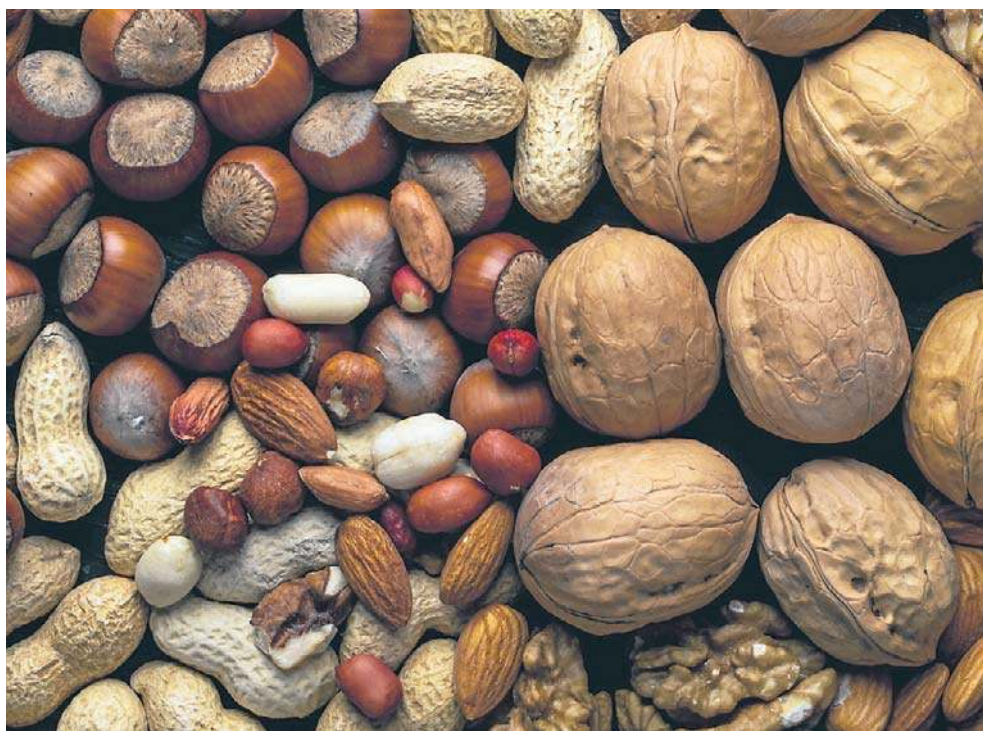
Wśród darów jesieni szczególne miejsce zajmują orzechy. Regularne ich spożywanie nie tylko wspiera serce, reguluje ciśnienie i poprawia metabolizm, ale może też wydłużyć życie.

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

Orzechy to jesienne
„superfoods” za grosze

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

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



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

Orzechy
a długowieczność

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

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

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

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

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

Orzechy
poprawiają humor

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

WAŻNE

Cudowne orzechy włoskie

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

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

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

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

DROBNE

Jak zamieścić ogłoszenie drobne?

Telefonicznie: 800-472-852, 71/37-48-249

Przez internet: [ibo.polskapress.pl](#)

Biurowe ogłoszenia: **Wrocław**, ul. Świętego Antoniego 2/4, tel. 71/37-48-249

BIURA W REGIONIE:

• Jelenia Góra, tel. 797 607 853

• Legnica, tel. 514 800 870

• Syców, tel. 514 800 969

• Lubin, tel. 514 800 969

• Wałbrzych, tel. 502 499 983

• Głogów, tel. 798 751 830

• Świdnica, tel. 502 499 983

Nieruchomości

MIESZKANIA - KUPIĘ

KUPIĘ każde, got. w 24 h, 500-002-486

KUPIĘ miesz. 2-3 pok., 500185254.

MIESZKANIA DO WYNAJĘCIA

WYNAJMĘ mieszkanie kawalerkę w Sulisławicach obok Trzebnicy, cena do uzgodnienia. Tel. 71/387-03-04, 572-435-268.

DZIAŁKI, GRUNTY SPRZEDAM

SPRZEDAM działkę budowlaną 10-arową, w Sulisławicach koło Trzebnicy, tel. 71/387-03-04, 572-435-268.

Handlowe

ANTYKI

ANTYKI, stare obrazy, meble, starocie - kupię, 660-532-696.

MASZYNY URZĄDZENIA

KUPIMY maszyny do obróbki metalu i drewna. Tel.: 782-592-790.

Zdrowie

POMOC CAŁODOBOWA

NAŁOGI - [www.kudzu.pl](#) 71/347-91-54

AUTOREKLAMA

ibo

TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

Ogłoszenia drobne

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

ibo.polskapress.pl

STOMATOLOGIA

Protetyka 507-650-105.

Motoryzacja

CZĘŚCI WYPOSAŻENIE SPRZEDAM

SPRZĘGŁA-NAPRAWA

Szczęki hamulcowe - wymiana okładzin. Świdnica. [www.metalowiec.com](#) Tel. 728-493-565.

Usługi

AGD RTV FOTO

Domowa naprawa telewizorów LED, LCD; 71/351-60-02, 502-175-735.

BUDOWLANO-REMONTOWE

ELEKTRYCZNE inst. Pomiary. 71/351-15-15, 603-867-128.

ELEKTRYCZNE Pogotowie 71/351-15-15, 603-867-128.

Hydraulik, Elektryk 505-087-474.

KUCHNIE junkersy piece 609-528-079.

MALARZ, gładzie bezpył. 730-325-737

MALOWANIE, tapetowa. 530-501-772.

PEŁNY remont mieszkań 665-939-825

REMONT express! 576-843-659.

ROLETKI, żaluzje, moskitiery, okna, rolety, drzwi. Montaż, produkcja, naprawa, tel. 71/341-83-03.

INSTALACYJNE

ANTENA absolutnie profesjonalnie, tel. 603-867-128, 71/351-15-15.

Hydraulik natychmiast 500323373

HYDRAULIKA wszystko, 505-982-689.

OGRODNICZE

OGRODY, drzewa, 576-843-659.

PORZĄDKOWE

ZWALCZANIE pluskwy, 660-811-020.

PRZEPROWADZKI

TANIO 508-287-106, 71/784-55-63.

STOLARSKIE

Tapicerstwo tanio 601-892-927.

TRANSPORTOWE

WYWÓZ starych mebli, 660-811-020.

ZABEZPIECZAJĄCE

AWARIE zamków, montaż, serwis drzwi antywłam. 501-104-158.

Usługi kamieniarskie

KAMIENIARSTWO. Pomniki granitowe. Koszt z montażem 2.500 zł. Tel. 691-883-105.

REKLAMA

0011416185

WÓJT GMINY GROMADKA

ogłasza I przetarg ograniczony na dzierżawę nieruchomości stanowiącej własność Gminy Gromadka

na dzień 17 listopada 2025 r.

na godz. 10:30 - część dz. nr 549/1 o pow. 0,40 ha obręb Wierzbowa - cena wywoławcza 1,00 dt żyta - wadium 20,00 zł.

Wadium należy wpłacić na konto: Bank Spółdzielczy Chojnów 29 8644 0000 0019 8000 2000 0030 ze wskazaniem, której nieruchomości dotyczy, do dnia 14 listopada 2025 r.

Warunkiem zakwalifikowania do uczestnictwa w I przetargu jest złożenie dokumentów w zaklejonej kopercie z dopiskiem: „Zgłoszenie uczestnictwa w I przetargu ustnym ograniczonym na dzierżawę gruntów rolnych - część dz. nr 549/1 położonych we wsi Wierzbowa”: w terminie do dnia 14 listopada 2025 r. do godz. 10.00 w siedzibie Urzędu Gminy Gromadka (sekretariat). Obowiązuje postąpienie w minimalnej wysokości 0,10 dt żyta.

Szczegółowe informacje na stronie internetowej [www.bip.gromadka.pl](#) i w siedzibie Urzędu Gminy w Gromadce.

REKLAMA

0011414232

NIERUCHOMOŚĆ ZABYTKOWA

Krajowy Ośrodek Wsparcia Rolnictwa

ODDZIAŁ TERENOWY WE WROCŁAWIU

podaje do publicznej wiadomości informację o zamiarze sprzedaży nieruchomości obręb Lipa, gmina Bolków, powiat jaworski, województwo dolnośląskie

1. Nieruchomość gruntowa, zabudowana pałacem – dz. nr 670/5 AM-4, pow. 1,3581 ha

Cena nieruchomości: 1 416 000,00 zł

*Istnieje możliwość obniżenia ceny z tytułu wpisu do rejestru zabytków

Przeznaczenie w MPZP: 1U – teren usług, 2WS-ZP – teren wód powierzchniowych, śródlądowych lub zieleni urządzonej.

2. Nieruchomość gruntowa, niezabudowana – dz. nr 670/6 AM-4, pow. 1,0373 ha

Cena nieruchomości: 246 000,00 zł

Przeznaczenie w MPZP: 1U-ZP – teren usług lub zieleni urządzonej

Szczegółowy opis nieruchomości zawiera wykaz nr **WRO.WKUZ.GZ.4240.15.2024.SD.57** wywieszony w miejscach zwyczajowo przyjętych w dniach od **15.10.2025 roku do 30.10.2025** roku oraz na stronach [www.gov.pl/web/kowr](#) i BIP.

WIĘCEJ INFORMACJI: Krajowy Ośrodek Wsparcia Rolnictwa Oddział Terenowy we Wrocławiu, ul. Mińska 60, 54-610 Wrocław, tel. 797-604-773, e-mail: [sandra.dupuis@kowr.gov.pl](#) oraz na stronie: [www.gov.pl/web/kowr](#).

[www.gov.pl/web/kowr](#)

REKLAMA

0011416153

OGŁOSZENIE

BURMISTRZA MIASTA ŻARÓW

o wyłożeniu do publicznego wglądu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla obrębu Mrowiny, gmina Żarów

Na podstawie art. 17 pkt 9 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (t.j. Dz. U. z 2024 r. poz. 1130 – ze zm.), art. 67 ust. 3 ustawy z dnia 7 lipca 2023 r. o zmianie ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym oraz niektórych innych ustaw (Dz. U. z 2023 r., poz. 1688 – ze zm.), art. 39 ust. 1, w związku z art. 54 ust. 2 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (t.j. Dz. U. z 2024 r. poz. 1112 – ze zm.) oraz Uchwały Nr XLVII/378/2022 Rady Miejskiej w Żarowie z dnia 17 listopada 2022 r., zawiadomiam o wyłożeniu do publicznego wglądu projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla obrębu Mrowiny, gmina Żarów, wraz z prognozą oddziaływania na środowisko, w dniach od 22 października 2025 r. do 12 listopada 2025 r.

Projekt planu wyłożony do publicznego wglądu będzie dostępny w siedzibie Urzędu Miejskiego w Żarowie przy ul. Zamkowej 2, 58-130 Żarów w godzinach urzędowania, na stronie internetowej gminy, pod adresem: [https://www.um.zarow.pl/](#), a także w Biuletynie Informacji Publicznej Gminy Żarów pod adresem: [https://bip.um.zarow.pl/](#).

Dyskusja publiczna nad przyjętymi w projekcie planu rozwiązaniami odbędzie się w dniu 3 listopada 2025 r., w godzinach od 13:15 do 14:15, w sali nadar (II piętro) w siedzibie Urzędu Miejskiego w Żarowie, ul. Zamkowa 2, 58-130 Żarów.

Zgodnie z art. 17 pkt 11 oraz art. 18 ust. 1 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym, w związku z art. 67 ust. 3 ustawy z dnia 7 lipca 2023 r. o zmianie ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym oraz niektórych innych ustaw, osoby prawne i fizyczne oraz jednostki organizacyjne nieposiadające osobowości prawnej mogą wnosić uwagi do projektu miejscowego planu.

Uwagi do projektu planu miejscowego należy składać do Burmistrza Miasta Żarów za pomocą formularza pisma dotyczącego aktu planowania przestrzennego, wprowadzonego Rozporządzeniem Ministra Rozwoju i Technologii z dnia 13 listopada 2023 r. w sprawie wzoru formularza pisma dotyczącego aktu planowania przestrzennego (Dz. U. z 2023 r., poz. 2509), zamieszczonego pod adresem: [https://dziennikustaw.gov.pl/DU/2023/2509](#), w nieprzekraczalnym terminie do dnia 26 listopada 2025 r.

Uwagi można składać w formie papierowej na adres: Urząd Miejski w Żarowie, ul. Zamkowa 2, 58-130 Żarów lub w formie elektronicznej bez konieczności opatrywania ich podpisem elektronicznym na adres e-mail: [burmistrz@um.zarow.pl](#) albo za pośrednictwem platformy ePUAP: (/7m83lsnv1/skrytka),

Organem właściwym do rozpatrzenia uwag jest Burmistrz Miasta Żarów.

Informacje dotyczące przetwarzania danych osobowych, w tym klauzula informacyjna „RODO” oraz ograniczenia dotycząca przetwarzania danych osobowych, o których mowa w art. 8a i 8b ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym dostępne są na stronie internetowej Urzędu Miejskiego w Żarowie, pod adresem: [https://www.um.zarow.pl/urzad-miejski/rodo.html](#).

BURMISTRZ MIASTA ŻARÓW

eprasa.pl a47cc08aeb

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.
Oплата manipulacyjna wynosi 123,00 zł brutto opłacona przelewem w terminie wpłaty wadium.
Wniesienie wadium oznacza, że oferent zapoznał się z treścią „Regulaminu sprzedaży nieruchomości Spółdzielni Mieszkaniowej Orłowiec” oraz akceptuje jego postanowienia.
Treść regulaminu do wglądu na stronie: www.smorlowiec.pl
Wygrający przetarg pokrywa w całości koszty zawarcia umowy sprzedaży.
Spółdzielnia Mieszkaniowa „Orłowiec” zastrzega sobie prawo unieważnienia przetargu w każdym czasie bez podania przyczyn i z tego tytułu nie przysługuje Oferentom żadne roszczenie.

REKLAMA

0011414643

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

O G Ł A S Z A

przetarg nieograniczony ustny na sprzedaż nieruchomości lokalowej
w Rydułtowach, przy ul. Adama Mickiewicza 21/IX (III piętro), woj. śląskie, powiat wodzisławski.
Nieruchomość stanowi własność Spółdzielni Mieszkaniowej „Orłowiec”.
Lokal składa się z dziewiętnastu pomieszczeń o łącznej powierzchni użytkowej wynoszącej 480,30 m² wraz z udziałem w nieruchomości wspólnej wynoszącym 48030/464599.
Lokal znajduje się na trzecim piętrze, wyposażony jest w ciepłą i zimną wodę, centralne ogrzewanie. Lokal nadaje się do generalnego remontu.
Nieruchomość, w której znajduje się lokal, nie jest obciążona innymi prawami i roszczeniami na rzecz osób trzecich i posiada księgę wieczystą (do wglądu w siedzibie spółdzielni).
Cena wywoławcza nieruchomości wynosi 336 000,00 zł netto
słownie: trzysta trzydzieści sześć tysięcy złotych netto.
Należy uwzględnić przepisy dotyczące podatku od towarów i usług obowiązujące na dzień zawarcia umowy.
Warunkiem przystąpienia do przetargu jest wpłacenie wadium w wysokości **33 600,00 zł** na konto ING 44 1050 1403 1000 0004 0076 0849 do dnia 29.10.2025r godz. 9:00 (za datę wpłaty wadium uważać się będzie dzień wpływu pieniędzy na konto spółdzielni).
Przetarg odbędzie się w dniu 29.10.2025 roku o godz. 9:00 w siedzibie Spółdzielni – sala konferencyjna (adres jw.).
Lokal można oglądać 23.10.2025 w godz. 9:00-10:30 oraz 28.10.2025 w godz. 13:00-14:30.
Oплата manipulacyjna wynosi 123,00 zł brutto opłacona przelewem w terminie wpłaty wadium.
Wniesienie wadium oznacza, że oferent zapoznał się z treścią „Regulaminu sprzedaży nieruchomości Spółdzielni Mieszkaniowej Orłowiec” oraz akceptuje jego postanowienia.
Treść regulaminu do wglądu na stronie: www.smorlowiec.pl
Wygrający przetarg pokrywa w całości koszty zawarcia umowy sprzedaży.
Spółdzielnia Mieszkaniowa „Orłowiec” zastrzega sobie prawo unieważnienia przetargu w każdym czasie bez podania przyczyn i z tego tytułu nie przysługuje Oferentom żadne roszczenie.

AUTOREKLAMA

0011414940

nasze komunikaty.pl

BURMISTRZ GMINY TRZEBNICA
pl. Marszałka Józefa Piłsudskiego 1, 55-100 Trzebnica
trzebnica.pl | facebook.com/trzebnica

Burmistrz Gminy Trzebnica
podaje do publicznej wiadomości
informację o wywieszeniu wykazu nr GGN/33/2025 nieruchomości komunalnych przeznaczonych do oddania w dzierżawę i najem (okres: 10.10.2025 – 31.10.2025). Wykazem objęte są nieruchomości komunalne:

- Trzebnica: cz. dz. nr 1432, cz. dz. nr 1783, cz. dz. nr 2446, dz. nr 871;
- Jazwiny: dz. nr 235 AM-1
- Będkowo: cz. dz. nr 138/2 AM-1;
- Ujeździec Wielki: dz. nr 68/1 AM-1;

Wykaz wywieszony jest w siedzibie Urzędu Miejskiego w Trzebnicy Pl. Piłsudskiego 1. Dodatkowych informacji udziela Wydział Geodezji i Gospodarki Nieruchomościami tel. 71 312-06-11 wew. 253.

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 wnętrz 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 przedsionka, który nie wchodzi w skład powierzchni mieszkania.
Nieruchomość, w której znajduje się lokal mieszkalny, posiada księgę wieczystą (do wglądu w siedzibie spółdzielni) i nie jest obciążona innymi prawami i roszczeniami na rzecz osób trzecich.
Cena wywoławcza nieruchomości wynosi 259 000,00 zł netto
słownie: dwieście pięćdziesiąt dziewięć tysięcy złotych netto.
Należy uwzględnić przepisy dotyczące podatku od towarów i usług obowiązujące na dzień zawarcia umowy.
Warunkiem przystąpienia do przetargu jest wpłacenie wadium w wysokości **25 900,00 zł** na konto ING 44 1050 1403 1000 0004 0076 0849 do dnia 29.10.2025 r. godz. 9:00 (za datę wpłaty wadium 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.
Oплата manipulacyjna wynosi 123,00 zł brutto opłacona przelewem w terminie wpłaty wadium.
Wniesienie wadium oznacza, że oferent zapoznał się z treścią „Regulaminu sprzedaży nieruchomości Spółdzielni Mieszkaniowej Orłowiec” oraz akceptuje jego postanowienia.
Treść regulaminu do wglądu na stronie: www.smorlowiec.pl
Wygrający przetarg pokrywa w całości koszty zawarcia umowy sprzedaży.
Spółdzielnia Mieszkaniowa „Orłowiec” zastrzega sobie prawo unieważnienia przetargu w każdym czasie bez podania przyczyn i z tego tytułu nie przysługuje Oferentom żadne roszczenie.

REKLAMA

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.
Oплата manipulacyjna wynosi 123,00 zł brutto, opłacona przelewem w terminie wpłaty wadium.
Wniesienie wadium oznacza, że oferent zapoznał się z treścią „Regulaminu sprzedaży nieruchomości Spółdzielni Mieszkaniowej Orłowiec” oraz akceptuje jego postanowienia.
Treść regulaminu do wglądu na stronie: www.smorlowiec.pl
Wygrający przetarg pokrywa w całości koszty zawarcia umowy sprzedaży.
Spółdzielnia Mieszkaniowa „Orłowiec” zastrzega sobie prawo unieważnienia przetargu w każdym czasie bez podania przyczyn i z tego tytułu nie przysługuje Oferentom żadne roszczenie.

REKLAMA

0011414645

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

O G Ł A S Z A

przetarg nieograniczony ustny na sprzedaż lokalu mieszkalnego
w Rydułtowach, na osiedlu Orłowiec 55C/14, woj. śląskie, powiat wodzisławski.
Nieruchomość stanowi własność Spółdzielni Mieszkaniowej „Orłowiec”,
Mieszkanie w stanie surowym przygotowane do własnej aranżacji i wykończenia wnętrz wraz z wykonaniem instalacji elektrycznej i wodno-kanalizacyjnej. W skład mieszkania wchodzi: dwa pokoje, przedpokój, garderoba, łazienka, kuchnia o łącznej powierzchni użytkowej 77,02 m². Lokal znajduje się na parterze, wyposażony jest w ciepłą i zimną wodę, centralne ogrzewanie. Wejście do mieszkania z przedsionka, który nie wchodzi w skład powierzchni mieszkania.
Nieruchomość, w której znajduje się lokal mieszkalny, posiada księgę wieczystą (do wglądu w siedzibie spółdzielni) i nie jest obciążona innymi prawami i roszczeniami na rzecz osób trzecich.
Cena wywoławcza nieruchomości wynosi 242 000,00 zł netto
słownie: dwieście czterdzieści dwa tysięcy złotych netto.
Należy uwzględnić przepisy dotyczące podatku od towarów i usług obowiązujące na dzień zawarcia umowy.
Warunkiem przystąpienia do przetargu jest wpłacenie wadium w wysokości **24 200,00 zł** na konto ING 44 1050 1403 1000 0004 0076 0849 do dnia 29.10.2025 r. godz. 9:00 (za datę wpłaty wadium uważać się będzie dzień wpływu pieniędzy na konto spółdzielni).
Przetarg odbędzie się w dniu 29.10.2025 roku o godz. 9:00 w siedzibie Spółdzielni – sala konferencyjna (adres jw.).
Lokal można oglądać 23.10.2025 w godz. 9:00-10:30 oraz 28.10.2025 w godz. 13:00-14:30.
Oплата manipulacyjna wynosi 123,00 zł brutto opłacona przelewem w terminie wpłaty wadium.
Wniesienie wadium oznacza, że oferent zapoznał się z treścią „Regulaminu sprzedaży nieruchomości Spółdzielni Mieszkaniowej Orłowiec” oraz akceptuje jego postanowienia.
Treść regulaminu do wglądu na stronie: www.smorlowiec.pl
Wygrający przetarg pokrywa w całości koszty zawarcia umowy sprzedaży.
Spółdzielnia Mieszkaniowa „Orłowiec” zastrzega sobie prawo unieważnienia przetargu w każdym czasie bez podania przyczyn i z tego tytułu nie przysługuje Oferentom żadne roszczenie.

AUTOREKLAMA

Polecamy →

strefa
AGRO

Grunt to biznes.
Serwis nowoczesnego rolnika

strefaagro.pl



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 czterdzieście 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) kubek z pałakami 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,

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

AUTOPROMOCJA **Gazeta WROCŁAWSKA** 0011227954

w prenumeracie z Tele Magazynem

71 727 62 37

- 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

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

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

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

Ryby (19.02 - 20.03)

Zaufaj intuicji – podpowie Ci więcej niż logika. Horoskop na dziś wyraźnie zapowiada, że wieczorem czeka Cię bardzo miła niespodzianka.

Baran (21.03 - 19.04)

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.

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, półfinał 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 baraży - 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

WYNIKI LOSOWAŃ LOTTO

PONIEDZIAŁEK, 13.10
Multi Multi – godz. 22:00
5, 9, 11, 14, 21, 22, 25, 38, 40,
43, 47, 49, 50, 54, 64, 65, 69,
[75], 77, 78
Mini Lotto
4, 7, 17, 25, 35

Kaskada – godz. 22:00
3, 4, 5, 9, 11, 12, 15, 16, 19, 20,
21, 23
Ekstra Pensja
5, 11, 12, 14, 31 + 1
Ekstra Premia
3, 9, 11, 29, 33 + 3

WTOREK, 14.10
Multi Multi – godz. 14:00
12, 13, 16, 17, 20, 30, 31, 33,
36, 45, 50, [55], 56, 58, 63,
64, 65, 71, 72, 77
Kaskada – godz. 14:00
1, 2, 4, 5, 7, 13, 16, 17, 18, 19, 22, 24

Z U-BT Cluj-Napoca zakończą serię porażek?

Dawid Foltyniewicz
dawid.foltyniewicz@polskapress.pl

KOSZYKÓWKA. Dziś (godz. 19:00) Śląsk Wrocław rozegra pierwszy w tym sezonie oficjalny mecz w Hali Orbita. Rywalem WKS-u w 3. kolejce BKT EuroCupu będzie rumuński U-BT Cluj-Napoca.

Obiecujący początek, a potem przyjęcie kilku ciosów – tak w skrócie można opisać pierwsze mecze Śląska w sezonie 2025/26. WKS zaczął rozgrywki od nieco zaskakującego zwycięstwa nad Neptunasem Kłajpeda (95:85) w 1. kolejce BKT EuroCupu. Drużyna prowadzona przez Ainārsa Bagatskisa w starciu z litewskim zespołem w Hali Stulecia nie ustrzegła się błędów, ale z komentarzy kibiców w mediach społecznościowych można było odnieść wrażenie, że we wrocławskiej ekipie zwycięstwa nad Neptunasem Kłajpeda (95:85) w 1. kolejce BKT EuroCupu. Drużyna prowadzona przez Ainārsa Bagatskisa w starciu z litewskim zespołem w Hali Stulecia nie ustrzegła się błędów, ale z komentarzy kibiców w mediach społecznościowych można było odnieść wrażenie, że we wrocławskiej ekipie zwycięstwa nad Neptunasem Kłajpeda (95:85) w 1. kolejce BKT EuroCupu.

W kolejnych trzech spotkaniach był on jednak głęboko ukryty. „Wojskowi” na inaugurację sezonu Orlen Basket Ligi przegrali na wyjeździe z Treflem Sopot (81:93), w 2.



Śląsk walczył z U-BT Cluj-Napoca w sezonie 2023/24. W Hali Orbita WKS od początku prowadził, ale w końcówce meczu stracił przewagę i uległ rumuńskiej drużynie 67:70

kolejce BKT EuroCupu ulegli hiszpańskiej drużynie BAXI Manresa (62:74), a w ubiegły weekend musieli uznać wyższość Górnika Zamku Książ Wałbrzych w derbach Dolnego Śląska (83:85). Śląsk już witał się z gąską, bo na kilka sekund przed końcową syreną

prowadził 83:82. Rzut za trzy punkty Lovella Cabilla przesądził jednak o wygranej wałbrzyszan.

Tym samym Śląsk ma na koncie trzy porażki z rzędu. Wrocławianie będą chcieli przełamać tę serię w dzisiejszym starciu z U-BT Cluj-Napoca.

Zespół z Rumunii – podobnie jak WKS – w tym sezonie BKT EuroCupu ma bilans 1-1. U-BT zaczął od domowej porażki z Bahcesehirem College Stambuł (90:98), natomiast w 2. kolejce pokonał na wyjeździe Neptunas Kłajpeda (107:102).

W sezonie 2024/25 rumuńska drużyna zajęła piąte miejsce w grupie B BKT EuroCupu. W 1/8 finału U-BT minimalnie pokonał litewskie Wolves Twinsbet (100:99), ale w ćwierćfinale nie miał szans z Valencią Basket (74:98).

Warto dodać, że najbliższy rywal Śląska ma największą bazę fanów spośród wszystkich koszykarskich klubów w Rumunii. W obecnym sezonie fani U-BT nabyli cztery tysiące karnetów.

Mecz WKS-u z U-BT rozpocznie się dziś o godz. 19:00. Będzie to pierwsze oficjalne spotkanie „Wojskowych” w Hali Orbita w tym sezonie. Transmisję przeprowadzi Polsat Sport 1.

Wejściówki wciąż można kupić za pośrednictwem serwisu Abilet.pl. Najtańsze normalne kosztują 56,65 zł. ©

GAIN Stambuł – NINERS Chemnitz (godz. 19:00), Śląsk Wrocław – U-BT Cluj-Napoca (godz. 19:00, Polsat Sport), Umana Reyer Wenecja – Neptunas Kłajpeda (godz. 20:00), BAXI Manresa – Hapoel Bank Yahaw (godz. 20:45).

Jutro: London Lions – Dolomiti Energia Trento (godz. 20:30).

Grupa A (kolejno: zwycięstwa, porażki, bilans małych punktów)

1. Bahcesehir Stambuł	2	0	+27
2. Aris Saloniki	2	0	+26
3. Olimpija Lublana	2	0	+22
4. BAXI Manresa	1	1	+5
5. Hapoel Jerozolima	1	1	0
6. Śląsk Wrocław	1	1	-2
7. U-BT Cluj-Napoca	1	1	-3
8. Neptunas Kłajpeda	0	2	-15
9. Reyer Wenecja	0	2	-23
10. Towers Hamburg	0	2	-37

Grupa B (kolejno: zwycięstwa, porażki, bilans małych punktów)

1. JL Bourg-en-Bresse	2	0	+39
2. Ratiopharm Ulm	2	0	+10
3. Besiktas Stambuł	1	1	+20
4. NINERS Chemnitz	1	1	+19
5. Buducnost Podgorica	1	1	+16
6. Panionios Ateny	1	1	-7
7. Lietkabelis Poniewież	1	1	-13
8. Dolomiti Energia Trento	1	1	-20
9. Turk Telekom Ankara	0	2	-11
10. London Lions	0	2	-53

Mistrzynie we Wrocławiu

DF
sport@gazeta.wroc.pl

KOSZYKÓWKA. Dziś (godz. 18:00) koszykarki Śląscy Wrocław podejmą mistrzynię FIBA EuroCup Women z sezonu 2024/2025, francuską drużynę Villeneuve D'Ascq LM.

Koszykarki ESBVA LM sensacyjnie przegrały we Fryburgu z BCF Elfic 68:75. Jeszcze na początku czwartej odsłony tego spotkania było 59:58 dla Francuzek, ale cztery minuty później zrobiło się 70:64 dla gospodyń i podopieczne Maxime'a Bezina nie odrobiły tej straty. Zespół z Villeneuve popełnił w tamtym spotkaniu aż 18 strat i trafił tylko cztery rzuty za trzy punkty. Trudno spodziewać się, że we Wrocławiu ponownie zagra tak źle. Już w niedzielę w domowym starciu z Landerneau straciły tylko siedem piłek, choć

skuteczność zza łuku dalej była daleka od optymalnej (5/18).

Jeśli Francuzki myślą o obronie tytułu wywalczonego w minionym sezonie, nie mają już marginesu błędu. Należy jednak zaznaczyć, że z zespołu, który w kwietniu wygrał FIBA EuroCup Women po raz drugi w swojej historii, zostały tylko dwie zawodniczki: Marie-Eve Paget oraz Naema Aya Kouadio. Ta druga nie grała jednak ani w finale, ani we Fryburgu, więc śmiało można stwierdzić, że trener Bezin zbudował zespół od nowa.

Bilety w cenie 30 i 15 zł można kupić za pośrednictwem platform Empik Bilety oraz Go-ing., a także w dniu meczu w kasie hali. Transmisję z meczu będzie można zobaczyć za darmo na sport.tvp.pl, a także w aplikacji TVP Sport. ©

Rusko chce powrotu Woffindena do Sparty

Dawid Foltyniewicz
dawid.foltyniewicz@polskapress.pl

ŻUŻEL. W serialu „Jazda o złoto. Żużel na podsłuchu” prezes Sparty Andrzej Rusko powiedział, że chciałby, aby Tai Woffinden zakończył karierę we wrocławskim klubie.

Serial „Jazda o złoto. Żużel na podsłuchu” to produkcja Canal+, w której pokazano kulisy sezonu 2025 z perspektywy PRES Grupy Deweloperkiej Toruń, Orlen Oil Motoru Lublin oraz Betard Sparty Wrocław, czyli drużyn, które w tym roku sięgnęły po medale Drużynowych Mistrzostw Polski.

W drugim odcinku sporo czasu poświęcono Taiowi Woffindenowi, który na początku sezonu 2025 miał poważny wypadek w meczu sparingowym jego Texom



Gdy Tai Woffinden odchodził ze Sparty, odebrał z rąk Andrzeja i Krystyny Rusko symboliczny klucz do klubu

Stali Rzeszów. Brytyjczyk opowiedział m.in. o pomocy, jaką otrzymał od szefostwa swojego byłego klubu, czyli Andrzeja i Krystyny Rusko.

Woffinden był żużlowcem Betard Sparty w latach 2012-2024. Brytyjczyk przez 13 lat

startów w barwach WTS-u pracował na status żywej legendy wrocławskiego klubu. Prezes Andrzej Rusko często podkreśla bliskie relacje z „Tajskim”. Szef Sparty liczy, że Woffinden wróci jeszcze do zespołu z Wrocławia i za-

kończy w nim karierę. – Najbardziej oczekiwany dzisiaj przeze mnie moment to jest deklaracja Taia o powrocie do Wrocławia pod koniec swoich startów, że on będzie chciał ostatni sezon startować tutaj. Tai jest wrocławianinem – powiedział Andrzej Rusko.

Woffinden przed sezonem 2025 związał się z Texom Stałą, ale z powodu wypadku nie wystąpił w ani jednym oficjalnym meczu w barwach rzeszowskiego klubu. Trzykrotny indywidualny mistrz świata w latach 2026-2027 będzie zawodnikiem Moonfin Malesy Ostrów Wielkopolski, która obecnie występuje w Metalkas 2. Ekstralidze.

Warto dodać, że w sezonie 2026 Woffinden będzie również uczestnikiem cyklu FIM Speedway Grand Prix. Brytyjczyk otrzymał od organizatorów rozgrywek stałą dziką kartę. ©



edukacja

Niewielu studentów
może koncentrować się
tylko na nauce. Koszty
utrzymania rosną, co
zmusza do szukania pracy

STR. 6



FOT. 123RF

w naszym mieście

Sprawdzamy, jak
we Wrocławiu działa
ustawa lex developer

STR. 10



FOT. 123RF

w naszym mieście

**DOLNY ŚLĄSK WSPIERA
PRZYSZŁYCH MEDYKÓW.
STUDENCI III I VI ROKU
MOGĄ UBIEGAĆ SIĘ O STYPENDIA**

STR. 8



FOT. KAROLINA M. ISZTAŁ

02

#hallo

15.10.2025

Dzisiaj przypada: Światowy Dzień Mycia Rok
oraz Europejski Dzień Walki z Rakiem Piersi -
szacuje się, że dotyka on co 14 Polkę.

naszemiasto.

ADRES REDAKCJI

50-073 Wrocław,
ul. św. Antoniego 2/4
tel. 71 374 81 51;
71 374 81 61
redakcja.wroclaw@naszemiasto.pl

REDAKTOR PROWADZĄCY

Bożena Kończal
b.konczal@polskapress.pl

PROJEKT GRAFICZNY/DYR. ART.

Tomasz Bocheński

BIURO REKLAMY

50-073 Wrocław,
ul. św. Antoniego 2/4
tel. 71 374 81 29; 71 374 82 09

WYDAWCA

Polska Press Sp. z o.o.
02-672 Warszawa, ul. Domaniewska 45,
tel. 22 201 41 00

PREZES ZARZĄDU POLSKA PRESS GRUPY

Zenon Nowak

Druk

Drukarnia Sosnowiec
41-203 Sosnowiec Miłowice,
ul. Baczyńskiego 25a

DYSTRYBUCJA

tel. 71 374 48 111
prenumerata@gazeta.wroc.pl
Materiałów nie zamówionych nie zwracamy.

2

www.naszemiasto.pl

ŚRODA, 15 PAŹDZIERNIKA 2025
NASZEMIASTO

„UWAŻAM, ŻE TEN, KTO WYPIERA SIĘ SENTYMENTALNOŚCI, TO ALBO JEST
CZŁOWIEKIEM NIEPEŁNYM, ALBO KŁAMIE.”
EWA DEMARCZYK, PIOSENKARKA

To trzeba zobaczyć!



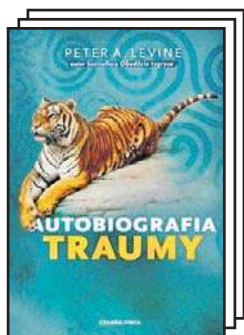
Wystawę Tomasza Brody „Rękopis znaleziony we Wrocławiu” można oglądać w Muzeum Teatru im. Henryka Tomaszewskiego (pl. Wolności 7a we Wrocławiu) do 31 grudnia br. - Prezentowany na wystawie cykl ilustracji powstał na chwałę Wojciecha Jerzego Hasa, Zbigniewa Cybulskiego i Wrocławia, który 60 lat temu na krótko stał się Madrytem - zapowiadają organizatorzy.

FOT: FB TOMASZA BRODY

#książki

opracowanie Bożena Kończal

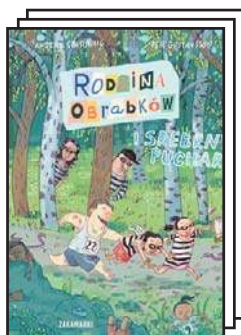
Warto czytać przez cały rok. Dobra książka to lekarstwo na samotność i pomysł na relaks.



„AUTOBIOGRAFIA TRAUMY”
PETER A. LEVINE

Levine opisuje swoje dzieciństwo pełne przemocy, przeplatając je wspomnieniami chwil szczęścia. Pokazuje także jak praktyka Somatic Experiencing® pozwoliła mu stopniowo rozświetlić i rozplątać emocjonalne węzły traumy. Dzieli się niezwykłymi snami i wizjami, które prowadziły go przez lata pracy – w tym powracającymi spotkaniami z Albertem Einsteinem, którego postrzega jako swojego duchowego przewodnika i mentora. W książce odsłania korzenie swojej metody – czerpiącej z obserwacji dzikich zwierząt, neurobiologii oraz ponad pięćdziesięciu lat praktyki klinicznej.

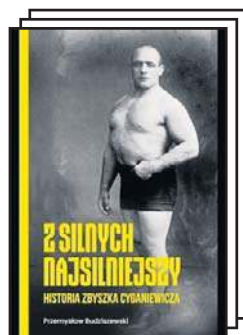
WYDAWNICTWO CZARNA OWCA



„RODZINA OBRABKÓW
I SREBRNY PUCHAR”
ANDERS SPARRING

Siódma część Zakamarkowej serii dla początkujących czytelników oraz do głośnego czytania! Do szkoły Turego i Elki chodzi Misiak Gustavsson. Misiak na każdej przerwie dokucza Turemu. I wciąż się chwali, że w Biegu przez Bagna wygra nagrodę główną: srebrny puchar! A to niełatwe zawody. Trzeba uważać na ruchome piaski, węże, a zwłaszcza na Przepaść Śmierci. Tata Zbiro, mama Cela i Elka planują zgarnąć puchar bez startowania w biegu.

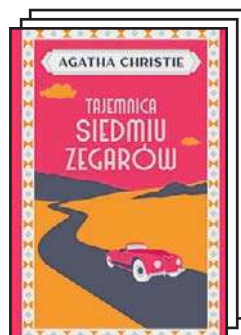
WYDAWNICTWO ZAKAMARKI



„Z SILNYCH NAJSILNIEJSZY.
HISTORIA ZBYSZKA
CYGANIEWICZA”
PRZEMYSŁAW BUDZISZEWSKI

Czy wystarczy zostać mistrzem świata, by zdobyć wieczną sławę? A może trzeba sięgnąć po laur trzy razy, by trafić do panteonu? Gdyby tak było, o Stanisławie „Zbyszku” Cyganiewiczu uczylibyśmy się w szkole. Ten chłopak z Podkarpacia został zapaśnikiem, którego oglądali królowie, prezydenci oraz tysiące ludzi od Lwowa po Nowy Jork. Mówiono, że na świecie znani są tylko dwaj Polacy – Paderewski i Cyganiewicz. O pierwszym wszyscy pamiętamy. O życiu Cyganiewicza warto przypomnieć.

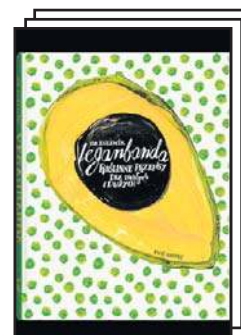
GRUPA WYDAWNICZA FOKSAL



„TAJEMNICA SIĘDMIU
ZEGARÓW”
AGATHA CHRISTIE

W rezydencji Chimneys grupa młodych arystokratów postanowiła spłatać figla koledze, który uwielbia długo spać, przez co wszędzie się spóźnia. W nocy rozstawiają w jego pokoju osiem nakręconych budzików, by ich dźwięk zerwał go z łóżka o świcie. Następnego ranka znajdują przyjaciela martwego, a zegary stoją w rzędzie na kominku. Jest ich tylko siedem. Niewinny dowcip staje się początkiem mrocznej zagadki. Agatha Christie zaprasza na prawdziwą ucztę literacką dla miłośników zagadek, tajnych stowarzyszeń i zaskakujących zakończeń.

GRUPA WYD. PUBLICAT S.A.

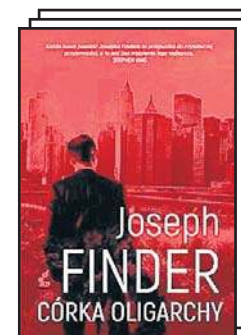


„VEGANBANDA”
IDA KULAWIK

Ilustracje: Agnieszka Skopińska

60 wegańskich przepisów nie tylko dla dzieciaków – prosto od autorki bloga kulinarnego Veganbando! Wegańskie gofry, koktajl Shreka, trójkolorowy humus, torcik bounty, mrożona kawa bananowa – na co macie ochotę? Oto książka pełna pomysłów na atrakcyjne roślinne dania oparte na warzywach, owocach, zbożach, kaszach, orzechach i pestkach. Są tu pyszne i kolorowe śniadania, przegryzki do pracy i szkoły, obiady, kolacje, efektowne przysmaki na kinderparty i... bardzo zdrowe wersje niezdrowych słodczych.

WYDAWNICTWO DWIE SIÓSTRY



„CÓRKA OLIGARCHY”
JOSEPH FINDER

Paul Brightman ukrywa się pod fałszywym nazwiskiem w cichym miasteczku w Nowej Anglii. Za jego głowę wyznaczono pół miliona dolarów nagrody. Świadom, że został namierzony, Paul musi uciekać w lesne ostępy New Hampshire przed rosyjskimi agentami, którzy zdają się przewidywać każdy jego ruch. Córka oligarchy dorównuje klasycznym powieściom szpiegowskim z czasów zimnej wojny. To doskonały thriller skrojony na miarę przerażającego świata, w jakim żyjemy. Doskonała opowieść o zwykłym człowieku, który znalazł się w niebezpieczeństwie.

WYDAWNICTWO SONIA DRAGA

REKLAMA

0011409493

SKYBOWLING

STUDENCI STRAJKUJA

LET'S GO BOWLING!

SKYBOWLING

Galeria Sky Tower II Piętro
ul. Powstańców Śl. 95
53-332 Wrocław

+48 71 71 28 222 lub 333
FB/SkyBowlingWrocław
www.skybowling.pl

rezerwacje:
www.skybowling.pl

Warunki mieszkaniowe są bardzo zróżnicowane – od życia z rodziną po wynajem prywatnych lokali

Jakie lokum dla studenta? Potrzeba więcej akademików, także tych prywatnych

EDUKACJA

Jak wynika z raportu CBRE „Prywatne akademiki w Polsce – czas nowych obiektów”, w minionym roku studiowało u nas około 1245,2 tys. osób.

#M. Czuba-Skarżyńska

Eksperti CBRE zwracają uwagę, że przy rosnącej liczbie studentów w Polsce – zarówno krajowych, jak i zagranicznych – oferta zakwaterowania studenckiego jest wciąż niewystarczająca.

– Polskie miasta są ważnymi ośrodkami akademickimi. Przyciągają nie tylko młodych ludzi z regionu, ale także ze świata. Pod względem liczby studentów nasz kraj zajmuje piąte miejsce w Unii Europejskiej, za Niemcami, Hiszpanią, Francją i Włochami. W minionym roku akademickim w Polsce kształciło się około 105 tys. studentów z zagranicy, nie licząc uczestników programu Erasmus+. Największą grupę stanowią obywatele Ukra-

iny i Białorusi, jednak w strukturze studentów liczne są także osoby z Turcji, Zimbabwe, Azerbejdżanu oraz Indii. Biorąc pod uwagę studentów krajowych i zagranicznych przewidujemy, że co najmniej do końca dekady ich liczba będzie rosła, a następnie przez kolejne dziesięć lat ma szansę pozostać na wyższym poziomie niż obecnie – mówi Agnieszka Mikulska, ekspertka rynku mieszkaniowego w CBRE.

STUDENCI NAJCZĘŚCIEJ MIESZKAJĄ Z RODZINĄ

Z danych ZBP wynika, że 41 proc. studentów mieszka z rodziną lub znajomymi, nie ponosząc przy tym żadnych kosztów. Ponad jedna trzecia wynajmuje mieszkania na zasadach rynkowych, a tylko 9 proc. korzysta z akademików publicznych. Własną nieruchomość posiada 8 proc. badanych, natomiast 3 proc. płaci za pokój w mieszkaniu rodziny lub znajomych. Za ledwie 2 proc. studentów wynajmuje miejsce w prywatnym

We Wrocławiu jest dziewięć prywatnych akademików



FOT. EMILIA KUTUŁA

domu studenckim, a 0,5 proc. deklaruje zakwaterowanie w formie colivingu lub cohousingu.

ILE KOSZTUJE MIEJSCE W PRYWATNYM DOMU STUDENCKIM?

Publiczne uczelnie dysponują około 112 tys. miejsc w 434 aka-

demikach. Nawet przy pełnym obłożeniu pozwoliłoby to zakwaterować jedynie ok. 10 proc. wszystkich studentów. Na rynku funkcjonuje też 65 prywatnych domów studenckich, zlokalizowanych w ośmiu największych miastach akademickich: Warszawie, Krakowie, Wrocławiu, Trój-

mieście, Poznaniu, Łodzi, Lublinie i Katowicach. Łącznie oferują one 18 860 miejsc.

Uwzględniając zarówno akademiki publiczne, jak i prywatne, tylko 12 proc. studentów mogłoby znaleźć miejsce w domu studenckim – i to przy założeniu pełnego obłożenia. Najwięcej

prywatnych akademików działa w Warszawie (15 obiektów), następnie w Poznaniu (12), Krakowie (11), Wrocławiu (9) i Łodzi (8). Ceny w prywatnych akademikach zależą od standardu, wielkości pokoju, lokalizacji oraz dostępnych udogodnień. W obiektach największych operatorów koszt miejsca zaczyna się już od ok. 1300 zł miesięcznie, jednak mediana opłat za jednoosobowe studio wynosi 2600 zł.

W cenie najczęściej zawarte są: nielimitowany dostęp do mediów i internetu, dostęp do części wspólnych (siłownia, pralnia, strefy relaksu), ochrona, wsparcie techniczne oraz – w niektórych przypadkach – pomoc rezydenta, szczególnie cenna dla studentów z zagranicy.

– Dostępność miejsc zakwaterowania studentów jest w naszym kraju niewystarczająca, dlatego prywatne domy studenckie są atrakcyjną opcją dla inwestorów. W budowie znajduje się 8 takich nieruchomości, a 30 obiektów jest w fazie planowania – mówi Agnieszka Mikulska.

Branża przyszłości w Polsce. Szybko przybywa miejsc pracy, zarobki są bardzo atrakcyjne nawet 25 tys. zł

PRACA

Sektor usług wspólnych rośnie kolejny rok z rzędu. Obecnie zatrudnia ponad 488 tys. osób. Tylko w nieco ponad rok powstało ponad 5 tys. miejsc pracy.

#Agnieszka Kamińska

– Silna specjalizacja Polski w kierunku usług wysokospecjalistycznych sprawia, że pozostajemy w czołówce kluczowych lokalizacji dla sektora na świecie – mówi Dariusz Kubacki, wiceprezes ds. analiz biznesowych Związku Liderów Sektora Usług Biznesowych ABSL.

BŁYSKAWICZNY ROZWÓJ

Na koniec pierwszego kwartału 2025 r. w naszym kraju działało 2081 centrów usług biznesowych należących do 1 258 inwestorów z 50 państw.

Od stycznia ubiegłego roku do końca marca 2025 r. w Polsce otwarto 61 nowych centrów, w których powstało 5 400 nowych miejsc pracy. Ponad 84 proc. miejsc pracy w centrach usług biznesowych tworzą firmy z kapitałem zagranicznym, pochodzące z 50 krajów.



Centra najczęściej specjalizują się w branży IT

FOT. 123RF

Centra najczęściej specjalizują się w branży IT (42,6 proc.) i w obszarze związanym z badaniami i rozwojem (26,2 proc.). Sektor cały czas stawia na wysoko wyspecjalizowanych pracowników.

– Zarówno wskaźniki dotyczące efektywności w przeliczeniu na pracownika, jak i udział sektora w eksporcie i PKB stale rosną. Rośnie również zatrudnienie w sektorze. I choć tempo

wzrostu zwolniło, wzrost pozostaje wyższy od średniej w całej gospodarce. W przypadku informacji o zwolnieniach, w praktyce mieliśmy do czynienia z przepływami pracowników w ramach sektora. Warto zwrócić też uwagę na to, że wraz ze wzrostem specjalizacji sektora kształtuje się model biznesowy. Centra stają się wyspecjalizowane w obsłudze klientów z wybranych branż np. energetycznej

czy ochrony zdrowia. Następuje też bardzo wyraźna zmiana – myślimy o pracownikach przez pryzmat kompetencji, a nie stanowisk pracy. Polska staje się regionalnym hubem dla wysoko specjalistycznych usług biznesowych opartych na wiedzy. Ich udział w ogólnej wartości polskiego eksportu usług biznesowych jest znaczący i stale rośnie – twierdzi Dariusz Kubacki, wiceprezes ABSL ds. analiz biznesowych.

W Polsce centra usług biznesowych działają w 91 lokalizacjach, w tym w 23 miastach. Trzy kluczowe miasta to: Warszawa (111 500 pracowników), Kraków (107 800 pracowników), Wrocław (70 300). W ostatnim roku duży wzrost zatrudnienia odnotowano m.in. w Rzeszowie (+15,1 proc.).

ILE MOŻNA ZAROBIĆ?

Jak podał Związek Liderów Sektora Usług Biznesowych ABSL mediana wynagrodzeń senior managera to ok. 25 tys. zł (połowa badanych zarabia mniej od tej kwoty, a druga połowa więcej). W przypadku liderów zespołu mediana wynagrodzeń wynosi ok. 16 tys. zł, a w przypadku starszych specjalistów to

13 tys. zł. Natomiast mediana zarobków początkujących specjalistów wynosi 7,1 tys. zł.

– Polski sektor staje się coraz bardziej efektywny. Kluczową przewagą pozostaje doskonała wykształcona kadra, lokalizacja w Europie i członkostwo w Unii Europejskiej, a także jakość świadczonych usług w stosunku do oferowanej ceny. Wszystkie dane wskazują, że usługi biznesowe w Polsce zmierzają do dalszej specjalizacji. Polska już teraz jest silnym, regionalnym hubem. Oczywiście widać też zainteresowanie firm Indiami czy Rumunią, jednak profil usług w tych państwach pozostaje odmienny. Silna specjalizacja Polski w kierunku usług wysokospecjalistycznych sprawia, że pozostajemy w czołówce kluczowych lokalizacji dla sektora na świecie – mówi Dariusz Kubacki, wiceprezes ABSL ds. analiz biznesowych.

Co więcej, blisko połowa centrów usług biznesowych w Polsce świadczy już usługi z zakresu cyberbezpieczeństwa. Prawie 75% centrów w Polsce wdrożyło inteligentną automatyzację procesów (IPA), a blisko 70% planuje skalować rozwiązania AI w swoich jednostkach biznesowych.

CENTRA WSPIERAJĄ CYBERODPORNOŚĆ ORGANIZACJI

W tym kontekście sektor, dzięki swojej skali, kompetencjom i doświadczeniu, staje się naturalnym sojusznikiem administracji publicznej w budowaniu narodowej tarczy cyberochrony.

– W dobie rosnącej liczby zdarzeń cybernetycznych, centra usług biznesowych w Polsce odgrywają coraz większą rolę w budowaniu odporności organizacji – zarówno komercyjnych, jak i publicznych – twierdzi Janusz Dziurzyński, prezes ABSL.

– To sektor, który współtworzy i wdraża rozwiązania – od architektur zero-trust, przez monitorowanie zagrożeń w czasie rzeczywistym, po wykorzystanie AI i kryptografii postkwantowej, której zadaniem jest uodpornienie organizacji na potencjalne złamanie zabezpieczeń za pomocą komputera kwantowego.

Centra usług w Polsce już dziś przygotowują się na te zmiany, inwestując w kompetencje, partnerstwa i technologie. To pozwoli im reagować na zagrożenia i aktywnie kształtować standardy bezpieczeństwa cyfrowego w Europie.

REKLAMA

0011410963

Eventy **Grand Prix** dla grup

Dla tych, którzy chcą poczuć adrenalinę rywalizacji na profesjonalnym poziomie, oferujemy eventy Grand Prix dla grup. Nasze zawody to doskonała forma spędzenia czasu zarówno w gronie znajomych, jak i w ramach integracji firmowej.

Grand Prix to nie tylko okazja do sprawdzenia swoich umiejętności, ale także gwarancja niezapomnianych emocji. Dzięki profesjonalnej organizacji, zaawansowanej infrastrukturze i różnorodnym formatom zawodów każdy uczestnik znajdzie coś dla siebie.

FORMATY EVENTÓW

W ofercie znajdują się trzy różnorodne formaty zawodów Grand Prix, które dostosowujemy do liczby uczestników i ich poziomu zaawansowania:

- **Grand Prix Mini** – kwalifikacje oraz wyścig główny składający się z 10-12 okrążeń. To idealna opcja na szybki, intensywny turniej.
- **Grand Prix** – obejmuje trening, kwalifikacje oraz wyścig główny na 10-12 okrążeń. Uczestnicy mają okazję nie tylko rywalizować, ale również zapoznać się z torem i gokartem podczas sesji treningowej.
- **Grand Prix Mega** – najbardziej rozbudowany format, zawierający trening, dwie sesje kwalifikacyjne oraz wyścig główny na 10-12 okrążeń. To wybór dla grup szukających kompleksowej rywalizacji w pełni profesjonalnym stylu.
- **Grand Prix VIP** – opcja dla grup liczących minimum 20 osób, w której specyfikacja turnieju jest ustalana indywidualnie z klientem.

DLACZEGO WARTO WYBRAĆ NASZE EVENTY?

Eventy Grand Prix we Wrocławiu to nie tylko doskonała rozrywka, ale również szereg korzyści, takich jak integracja zespołu, rozwój umiejętności strategicznego myślenia i przełamywanie własnych ograniczeń. Każdy uczestnik ma szansę poczuć się jak zawodowy kierowca wyścigowy, startujący na profesjonalnym torze i rywalizujący o miejsce na podium.



**MASZ PYTANIA?
SKONTAKTUJ SIĘ Z NAMI!**

+48 730 444 411 eventy@top1karting.pl
TOP1 KARTING Sp. z o.o.
ul. Rakietowa 44, 54-615 Wrocław
www.top1karting.pl

Co piąty badany stwierdził, że jego sytuacja się pogorszyła, ale 83 proc. nie zamierza z tego powodu, rezygnować z nauki

Zagłębiamy do portfela studenta. Przeciętne miesięczne wydatki wynoszą 3,98 tys. zł

EDUKACJA

Średnie miesięczne wydatki statystycznego studenta w Polsce wynoszą obecnie niemal 4 tys. zł – wynika z najnowszego raportu „Portfel Studenta”.

#Katarzyna Mazur

To poziom zbliżony do ubiegłorocznego. Największym obciążeniem dla studenckiego budżetu pozostaje zakwaterowanie.

To niektóre wnioski z dziesiątej edycji opracowania przygotowanego przez Warszawski Instytut Bankowości i Związek Banków Polskich. Raport opublikowano tuż przed rozpoczęciem nowego roku akademickiego. Dane pochodzą m.in. z Ministerstwa Nauki i Szkolnictwa Wyższego, Głównego Urzędu Statystycznego oraz badań realizowanych na zlecenie WIB. U podstaw leży badanie „Sytuacja finansowa młodych Polaków”, przeprowadzone w lipcu br. przez pracownię Pollster na próbie 1039 osób w wieku 18-24 lata.



Wielu studentów musi łączyć naukę i pracę

dych Polaków”, przeprowadzone w lipcu br. przez pracownię Pollster na próbie 1039 osób w wieku 18-24 lata.

NAJNOWSZE BADANIE „SYTUACJI FINANSOWEJ MŁODYCH POLAKÓW” Polska należy do pięciu największych rynków akademic-

kich w Europie. W minionym roku studiowało u nas 1245,2 tys. osób.

Według raportu przeciętne miesięczne wydatki studenta

to 3,98 tys. zł. Rok wcześniej wynosiły ponad 3,95 tys. zł, a w 2023 roku - 3,86 tys. zł. Wzrost jest więc minimalny. Dla porównania, w 2016 roku - gdy ukazała się pierwsza edycja - studenci wydawali średnio 1,57 tys. zł miesięcznie. Oznacza to ponad dwukrotny wzrost w ciągu dekady.

ZAKWATEROWANIE POCHŁANIA NAJWIĘKSZĄ CZĘŚĆ BUDŻETU

Najwięcej pieniędzy pochłania zakwaterowanie - mieszkanie, pokój czy akademik. W wielu przypadkach sięga ono nawet połowy wszystkich miesięcznych kosztów. Kolejne pozycje w budżecie zajmują wydatki na żywność i czesne.

JAK OCENIAJĄ SWOJĄ SYTUACJĘ SAMI STUDENCI

Studenci zapytani o swoją sytuację materialną w ostatnich 12 miesiącach odpowiadali różnie: co dziesiąty ocenił ją jako „bardzo dobrą”, co trzeci

jako „raczej dobrą”, a równie wielu wskazało, że pozostaje bez zmian.

Co piąty badany stwierdził, że jego sytuacja się pogorszyła. Na pytanie o rozważanie rezygnacji z nauki z powodów finansowych aż 83 proc. ankietowanych odpowiedziało „nie”.

ZA BARDZO NIE MA JUŻ JAK OSZCZĘDZAĆ

Autorzy raportu zwracają uwagę także na kwestię oszczędzania. Odsetek studentów, którzy w ogóle nie odkładają pieniędzy, spadł do 12 proc. To znacznie mniej niż w poprzednich latach.

W opracowaniu znalazły się również analizy dotyczące warunków w akademikach, sytuacji studentów na rynku pracy oraz praktyczne porady - od zarządzania budżetem po kwestie cyberbezpieczeństwa. Pełną treść raportu opublikowano na stronie Warszawskiego Instytutu Bankowości.

REKLAMA

0011414029

REKLAMA

0011407937



PRZYJDŹ O 19:00 W DOWOLNĄ NIEDZIELĘ NA MSZĘ, A PO ZOSTAŃ NA JEDZONKU I POGADUCHACH - TO POCZĄTEK WIELKIEJ PRZYGODY!

KOŚCIÓŁ REKTORALNY ŚW. MACIEJA
PLAC NANKIERA 17A, WROCŁAW



FACEBOOK

INSTAGRAM

NABÓR 2025

REKRUTACJA ROZPOCZĘTA

NASZE NAJPOPULARNIEJSZE KIERUNKI

- ASYSTENTKA STOMATOLOGICZNA
- HIGIENISTKA STOMATOLOGICZNA
- TECHNIK STERYLIZACJI MEDYCZNEJ
- OPIEKUN MEDYCZNY
- OPIEKUNKA DZIECIĘCA
- TECHNIK MASAŻYSTA
- PODOLOG
- PROTETYK SŁUCHU
- TECHNIK OPTYK
- TECHNIK BHP
- TECHNIK ADMINISTRACJI
- TECHNIK ARCHIWISTA
- TECHNIK USŁUG KOSMETYCZNYCH
- TECHNIK ELEKTRYK
- TECHNIK INFORMATYK/PROGRAMISTA
- TECHNIK WETERYNARII
- TECHNIK POJAZDÓW SAMOCHODOWYCH
- FRYZJER ZWIERZĘCY
- I WIELE INNYCH

plus **edukacja**

MEDYCZNE SZKOŁY POLICEALNE • SZKOŁY POLICEALNE
LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCE DLA DOROSŁYCH • KWALIFIKACYJNE KURSY ZAWODOWE

ul. Wita Stwosza 15A/3 • Wrocław

tel. 71 727 50 32 • 71 727 50 33
tel. kom. 506 637 218 • wroclaw@plusedukacja.pl

WWW.PLUSEDUKACJA.PL

Nieważne ile masz lat,
jesteśmy szkołą
DLA KAŻDEGO!

NIE ZWLEKAJ
ZAPISZ SIĘ JUŻ DZIŚ!
ZNAJDŹ SZKOŁĘ
DLA SIEBIE!

Co wynika z badania wykształcenia polskiej kadry zarządzającej

Dyplom szkoły wyższej to w naszym kraju zazwyczaj luksus właścicieli dużych firm

EDUKACJA

Ponad 40 procent szefów małych i średni przedsiębiorstw nie ma dyplomu potwierdzającego wykształcenie wyższe.

Agata Wodzień-Nowak

Nowe badanie przeprowadzone na zlecenie Europejskiego Funduszu Leasingowego rzuca światło na poziom wykształcenia polskiej kadry zarządzającej w sektorze małych i średnich firm (MŚP). Są 3 branże, w których zgodność wykształcenia z biznesem jest szczególnie ważna.

CO WYNIKA Z BADANIA

Zaledwie po 29 proc. szefów MŚP posiada dyplom licencjacki lub magisterski oraz studia inżynierskie. Dodatkowo, studia podyplomowe ma w swoim CV tylko 11 proc. badanych, a doktorat - zaledwie 1 proc., można przeczytać

w raporcie „Pod lupą” na zlecenie EFL.

IM WIĘKSZA FIRMA, TYM WIĘCEJ DYPLOMÓW

Z badania Europejskiego Funduszu Leasingowego wynika, że poziom wykształcenia jest ściśle powiązany z wielkością prowadzonego biznesu: Mikroprzedsiębiorstwa. Tu jedynie 18 proc. szefów ma dyplom licencjacki/magisterski, a 9 proc. - inżynierski.

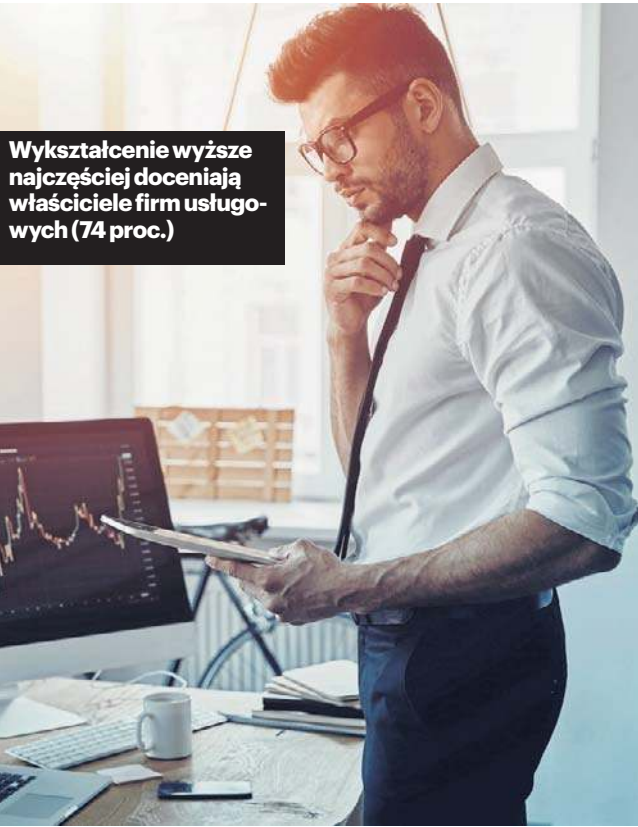
Średnie przedsiębiorstwa. Wskaźniki te są ponad dwukrotnie wyższe: 44 proc. ukończyło studia licencjackie/magisterskie, a 52 proc. - inżynierskie.

W firmach średnich co trzeci właściciel może pochwalić się również studiami podyplomowymi, podczas gdy w mikrofirmach jest to rzadkość.

ZGODNOŚĆ WYKSZTAŁCENIA Z BIZNESEM. NAJWIĘKSZA W TRZECH BRANŻACH

Raport „Pod lupą” ujawnia, że wykształcenie w większości

Wykształcenie wyższe najczęściej doceniają właściciele firm usługowych (74 proc.)



MŚP idzie w parze z profilem działalności. 69 proc. przedsiębiorców działających w branży zgodnej z kierunkiem swojej edukacji. Ten wskaźnik rośnie wraz z wielkością firmy, osiągając 85 proc. w średnich przedsiębiorstwach (wobec 63 proc. w mikrofirmach). Co trzeci przedstawiciel MŚP (31 proc.) prowadzi jednak działalność w obszarze niezwiązanym z ukończoną edukacją.

NAJWIĘKSZĄ ZGODNOŚĆ WYKSZTAŁCENIA Z BIZNESEM DEKLARUJĄ WŁAŚCICIELE FIRM

- usługowych (84 proc.),
- rolniczych (76 proc.),
- budowlanych (75 proc.).

Z kolei największa rozbieżność widoczna jest w transporcie, gdzie aż 55 proc. właścicieli ma dyplom niezwiązany z branżą.

ROLA WYKSZTAŁCENIA JEST POSTRZEGANA NIEJEDNOZNACZNIE:

Nieco ponad połowa badanych (52 proc.) uważa, że wyższe

wykształcenie pomaga im w codziennym prowadzeniu działalności. Jednak aż 46 proc. twierdzi, że nie ma ono znaczenia. Ponownie, optyka zależy od wielkości firmy:

Średnie firmy: Aż 92 proc. właścicieli pozytywnie ocenia wartość wyższej edukacji.

Mikrofirmy: Tylko 22 proc. jest tego zdania.

Wykształcenie wyższe najczęściej doceniają właściciele firm usługowych (74 proc.) i produkcyjnych (69 proc.). Natomiast w rolnictwie (82 proc.) i transporcie (54 proc.) większość przedsiębiorców uważa, że dyplom nie ma kluczowego znaczenia dla sukcesu ich działalności.

O BADANIU

Badanie „Pod lupą” zostało zrealizowane w lipcu 2025 roku przez ICAN Institute na zlecenie EFL. Objęło 600 wywiadów z właścicielami i osobami odpowiedzialnymi za finanse w firmach MŚP reprezentujących sześć kluczowych branż.

REKLAMA

0011412700

1 MIEJSCE W RANKINGU ZDAWALNOŚCI WORD!



KURSANT®

S Z K O Ł A J A Z D Y



ul. Tarnogajska 5/9 (wejście od Armii Krajowej, obok DORD)

SZYBKIE KURSY (DO 30 DNI)

- Kat. AM, A1, A2, A, B, B1, C, D, E/B, E/C
- Kurs na automacie
- Kurs na wózki widłowe
- Kwalifikacja wstępna
- Szkolenia okresowe
- ADR + cysterny
- HDS (dźwig)
- Certyfikat kompetencji zawodowej

Zgłoś się do biura z tą gazetą, a przy zapisaniu na kurs podstawowy otrzymasz 1godz. jazdy gratis.

**Przygotowanie do zawodu kierowcy TIRA szkolenie na ciągniku siodłowym**

- * mocowanie ładunku
- * podjazd pod rampę
- * jazda ekonomiczna

KURSY NA

operatora koparko-ładowarki, koparki, ładowarki, spycharki w zakresie klasy I, II i III
NOWOŚĆ!!! kurs operatora elektrowni polowych i montażysty rusztowań

tel. 71 336 78 08, www.kursant.wroclaw.pl

Biuro czynne: 9.00-17.00 | Autobus: 125, 134, 145, 325, Tramwaj 8

REKLAMA

0011413010



**KWALIFIKACJA WSTĘPNA
SZKOLENIA OKRESOWE**

AM | A1 | A | B | C | D | E

Wiesz, że zdasz

Podstawiamy auta na egzamin w WORD

Szkolenia prowadzimy w formie wykładów oraz e-learningu

**Z okazji 25-lecia firmy
PROMOCYJNE CENY!!!**



**Wrocław
ul. Sołtyśowska 27E,**

**tel. 71 325 00 25
tel. 609 235 089**

szkola@manewr.com.pl

www.manewr.com.pl

Program ma zachęcić do podjęcia pracy w placówkach ochrony zdrowia naszego regionu

Dolny Śląsk wspiera przyszłych medyków. Ruszył nabór wniosków o stypendia

PROGRAM

Urząd Marszałkowski Województwa Dolnośląskiego ogłosił nabór wniosków do programu stypendialnego dla studentów kierunków medycznych.

#Patryk Głazewski

Inicjatywa ma na celu wsparcie finansowe przyszłych pracowników ochrony zdrowia oraz zachęcenie ich do podjęcia pracy w regionalnych podmiotach leczniczych.

JAKICH KIERUNKÓW DOTYCZY PROGRAM

Z oferty mogą skorzystać studenci kierunków:

- lekarskiego,
- pielęgniarstwa,
- położnictwa
- oraz ratownictwa medycznego.

Dla wielu młodych osób to szansa na dodatkowe wsparcie finansowe oraz stabilne zatrudnienie po zakończeniu nauki.



Przyszli lekarze mogą składać wnioski do 22 października, a adepci m.in. pielęgniarstwa, położnictwa i ratownictwa medycznego do 28 października br.

STYPENDIA DLA PIEŁĘGNIAREK, POŁOŻNYCH I RATOWNIKÓW MEDYCZNYCH

Studenci III roku pielęgniarstwa, położnictwa i ratownictwa medycznego mogą ubie-

gać się o miesięczne stypendium w wysokości 1500 zł, wypłacane od października do czerwca.

Wnioski należy składać do 28 października 2025 r.

JAKIE WARUNKI, KTÓRE TRZEBA SPEŁNIAĆ

Aby otrzymać wsparcie, student musi poza dobrymi wynikami w zdobywaniu wiedzy,

- nie może powtarzać roku
- korzystać z urlopów studenckich w czasie obowiązywania stypendium,
- posiadać średnią ocen minimum 4,0,
- zobowiązać się do pracy przez co najmniej 3 lata w podmiocie leczniczym, którego podmiotem tworzącym jest Województwo Dolnośląskie.

CEL PROGRAMU

Program ma pomóc w uzupełnianiu braków kadrowych w szpitalach i placówkach medycznych w regionie.

STYPENDIA DLA STUDENTÓW KIERUNKU LEKARSKIEGO

Na wsparcie finansowe mogą liczyć także studenci VI roku kierunku lekarskiego. Wniosek przyjmowane są do 22 października 2025 r.

Stypendium w wysokości 2500 zł miesięcznie może otrzymać maksymalnie 100 osób.

Nie ma znaczenia, na której uczelni student odbywa

naukę - liczy się spełnienie warunków formalnych:

- niepowtarzanie roku,
- średnia ocen co najmniej 4,0,
- brak urlopu dziekańskiego,
- zobowiązanie do podjęcia pracy po zakończeniu stażu podyplomowego, w ciągu roku, w specjalizacji deficytowej.

Zatrudnienie powinno trwać minimum 3 lata w jednym z dolnośląskich podmiotów publicznych lub szpitali powiatowych.

GDZIE ZNALEŹĆ WIĘCEJ INFORMACJI?

Szczegółowe zasady programu, regulamin oraz wzory wniosków dostępne są na stronie internetowej Urzędu Marszałkowskiego Województwa Dolnośląskiego:

umwd.dolnyslask.pl/zdrowie/program-stypendialny-dla-kadry-medycznej

źródło: UM Legnica, UMWD

REKLAMA

0011413923

Mały Bar u babci Jadzi

Zapraszamy na polską, domową kuchnię w najlepszym wydaniu! Codziennie świeże, klasyczne dania przygotowywane według tradycyjnych receptur – tak, jak w domu. Obsługujemy grupy i wycieczki – **obiady** od 10 do 40 zł/os., z możliwością wyboru menu i dopasowania godzin do planu wizyty.

☎ 71 725 8840 • e-mail: barmaly-nowy@wp.pl
Kołtąja 27/28, Wrocław (róg Kościuszki-Kołtąja)
f Mały Bar - Kuchnia domowa

REKLAMA

0011414840

SIECHNICE/WROCŁAW

CHCESZ ROZPOCZĄĆ SWOJĄ KARIERĘ ZAWODOWĄ?

Dołącz do HyperTeam i wystartuj w nowoczesnej Kancelarii Prawnej pod okiem doświadczonych mentorów!

HYPERION

Kancelaria Prawna

SZUKAMY PRACOWNIKÓW!

- Studentów prawa (IV, V r.)
- Aplikantów/Radców Prawnych/Adwokatów
- Specjalistów ds. Windykacji
- Lidera w Dziale Windykacji
- Specjalistów ds. Egzekucji
- Rekrutera

KONTAKT:
✉ rekrutacja@kancelariahyperion.pl
☎ 573 927 413
🏠 Kancelaria Prawna Hyperion
Siechnice, ul. W. Grabskiego 14

eprasa.pl a47cc08aeb

Ile ma powstać takich inwestycji i czy mieszkańcy mają się czego obawiać

Przeanalizowaliśmy, jak ustawa lex deweloper radzi sobie we Wrocławiu

INWESTYCJE

Tzw. specustawa mieszkaniowa, znana powszechnie jako lex deweloper, obowiązuje od 2018 roku. Przeanalizowaliśmy, jak ustawa lex deweloper funkcjonuje we Wrocławiu.

#Konrad Bałajewicz

W minionych 12 miesiącach (październik 2024-październik 2025) inwestorzy złożyli 29 wniosków o budowę w tym trybie. To prawie pięć razy tyle, co przez ostatnie 6 lat - od sierpnia 2018 roku do października 2024 r. W tym czasie wpłynęło ich 6. Skąd taka różnica?

Deweloperzy liczą, że uda się złożyć stosowne dokumenty jeszcze przed końcem obowiązującej ustawy. Sprawdziliśmy, czy mieszkańcy mają się czego obawiać. Ile takich inwestycji może powstać i kto o tym decyduje?

NA CZYM POLEGA LEX DEWELOPER?

W dużym skrócie, lex deweloper jest specjalnym trybem, który pozwala wznosić osiedla mieszkaniowe na terenach, które w miejskich planach zagospodarowania przestrzennego nie są przeznaczone pod budowę mieszkań. W zamian za tę możliwość, deweloper musi zapewnić inwestycje towarzyszące. Najczęściej to budowa lub rozbudowa infrastruktury publicznej, np. szkół, dróg, terenów zieleni.

Te inwestycje mają być ogólnodostępne dla wszystkich, nie tylko dla mieszkańców i mieszkańców danego osiedla. Deweloper musi realizować inwestycje towarzyszące na swój koszt - tłumaczy Michał Guz z Urzędu Miejskiego Wrocławia.

Dewelopera w tym trybie ogranicza także szereg innych przepisów, np. wysokość zabudowy czy odległość osiedla od najbliższej szkoły czy terenów rekreacyjnych.

Zgodę na skorzystanie z tego specjalnego trybu musi wyrazić Rada Miejska Wrocławia. Miejscy radni zawsze mają tutaj ostateczny, decydujący głos w sprawie wydania pozwolenia.

PRZEZ ROK ZŁOŻONO 29 WNIOSKÓW O BUDOWĘ

Od wejścia w życie ustawy (od 22 sierpnia 2018 r.) do wrocławskiego magistratu trafiło łącznie 35 wniosków. Pierwsze sześć składano w trybie czysto ustawowym, bez dodatkowych wymagań: cztery zostały przez Radę Miejską zaakceptowane (dwa dotyczące ul. Lotniczej, je-



Zgodę na skorzystanie z tego specjalnego trybu musi wyrazić Rada Miejska Wrocławia

FOT. PAWEŁ REIKOWSKI

den Tarnogaju i jeden osiedla Kowale), jeden odrzucono (Bartoszewice), jeden wniosek pozostawiono, nie trafił pod głosowanie Rady Miejskiej Wrocławia (dotyczył ulicy Czochrańskiego na Kleczkowie, był to wniosek niekompletny pod względem formalnym).

Pozostałe 29 wniosków złożono już w nowym, miejskim trybie pre-wnioskowym. Procedura nie jest obowiązkowa, ale przez miasto bardzo mile widziana. Urzędnicy oceniają w niej zasadność inwestycji.

Ma służyć większej przejrzystości całego procesu ubiegania się przez inwestora o zgodę na skorzystanie ze specustawy. Oczekujemy od dewelopera między innymi przeprowadzenia konsultacji z lokalną społecznością i załączenia raportu z konsultacji do pre-wniosku. Przy czym nie nakreślamy sztywnej formuły tych konsultacji. To inwestor ma nam udowodnić, że przedyskutował w lokalnym środowisku swoją inwestycję, pokazał ludziom swoje zamiary i wypracował konsensus - wyjaśnia Guz.

Urząd nie zdradza lokalizacji, których dotyczą te wnioski. Wiemy, że jedna sprawa w tym trybie została przez inwestora wycofana, część pozostałych jest w toku analiz. Jedną z pewnością dotyczy ul. Zwycięskiej.

Więcej niż połowa ze złożonych wniosków - jak zapowiada magistrat - na pewno uzyska negatywną opinię. Nie oznacza to, że reszta otrzyma opinię pozytywną - zaznaczają urzędnicy. Opinia nie równa się decyzji o pozwoleniu na budowę. Tę nadal podejmują miejscy radni w głosowaniu.

Tereny poprzemysłowe mają największe szanse otrzymać po-

zytywną ocenę od urzędników. Kiedy w grę wchodzi teren zielony i rekreacyjny, raczej nie ma szans na poparcie takiego wniosku.

LEX DEWELOPER W POLSCE. CO DZIEJE SIĘ W INNYCH MIASTACH?

Porównując skalę zastosowania lex deweloper w największych polskich miastach, Wrocław jest jednym z bardziej ostrożnych samorządów. Jak prezentujemy się na tle innych dużych miast? Zapytaliśmy o to w tamtejszych urzędach. Oto odpowiedzi od miast, które nam jej udzieliły:

- Łódź: 24 uchwały, z czego 20 pozytywnych,
- Warszawa: 78 wniosków, z czego 14 zakończonych uchwałą pozytywną, 4 odrzucone,
- Wrocław: 35 wniosków, 4 zgody,
- Gdańsk: 19 wniosków, 9 przyjętych do procedowania, 4 zakończone zgodą,
- Kraków: nie złożono żadnego wniosku o wydanie pozwolenia na budowę inwestycji mieszkaniowej w trybie ustawy lex deweloper.

GDZIE POWSTANĄ WROCŁAWSKIE INWESTYCJE W TRYBIE LEX DEWELOPER?

Dotychczas we Wrocławiu radni wydali zgodę na cztery przedsięwzięcia w trzech lokalizacjach:

- Lotnicza 100 - dawne tereny Przedsiębiorstwa Robót Kolejowych i Inżynierskich, przed mostem Pilczyckim. Inwestycja jest etapowana, dlatego wpłynęły dwa wnioski.
- Tarnogaj - teren po bazie Transbudu, przy skrzyżowaniu al. Armii Krajowej, Bogedaina i Tarnogajskiej.
- Kowale - dawna stocznia rzeczna, przy ul. Kwidzyńskiej 2

(basen portowy przy Kościełczyńskiej).

Łącznie w tych trzech lokalizacjach ma powstać od 2900 do 4000 mieszkań. Na razie żadna z inwestycji nie została jeszcze zrealizowana. Miasto podkreśla, że zaakceptowane projekty dotyczą wyłącznie terenów poprzemysłowych.

- Jeśli teren wymaga remediacji, czyli oczyszczenia po dawnej działalności przemysłowej, deweloper musi zrobić to na własny koszt - zaznacza Michał Guz.

Wartość wszystkich uzgodnionych z miastem inwestycji towarzyszących, w ramach wrocławskiego lex deweloper, szacowana jest na ok. 80 mln zł (wg wycen z przełomu 2023/2024 r.). Są to rozbudowy np. układów drogowych, chodników, dróg rowerowych, systemu ITS, okolicznych szkół, zaś w przypadku Lotniczej 100 - także budowa ogólnodostępnego parku nad Ślężą. Przy Lotniczej 100 inwestor sfinansuje prace warte ok. 20 mln zł, natomiast w przypadku Tarnogaju i Kowal, zobowiązania wynoszą po 30 mln zł.

Nie jesteśmy tu w żaden sposób stratni jako miasto. Jeśli deweloper chce zbudować mieszkania, musi te towarzyszące inwestycje zrealizować - podkreśla Guz.

BUDOWY Z OGRANICZENIAMI

Nowe mieszkania w trybie ustawy lex deweloper mogą być ograniczone dodatkowymi przepisami, tzw. Lokalnymi Standardami Urbanistycznymi (LSU). Stolica Dolnego Śląska przyjęła najbardziej restrykcyjne możliwe LSU, jakie dopuszcza ustawa.

Wrocław wpisuje się w restrykcyjną politykę większości dużych polskich miast, które in-

westycje ścieżką lex deweloper dopuszczają rzadko, o ile w ogóle. Wszystkie duże miasta w Polsce (w tym Wrocław) skorzystały z możliwości, którą dała im specustawa mieszkaniowa: wprowadziły jeszcze bardziej restrykcyjne wymagania wobec inwestorów budujących w oparciu o te przepisy. Wyśrubowali wymiennie poniżej parametry do maksymalnych poziomów, na jakie tylko pozwalała nam ustawa - komentuje tłumaczy Michał Guz.

Zgodnie z nimi:

- budynki w trybie lex deweloper mogą mieć maksymalnie 7 kondygnacji (ustawa dopuszcza 14),
- szkoła podstawowa musi znajdować się do 1500 m od inwestycji i mieć możliwość przyjęcia 10% przyszłych mieszkańców (ustawa wymaga 7%),
- tereny rekreacyjne muszą być w promieniu 750 m, a nie 1500 m jak w ustawie.

SPECUSTAWA WE WROCŁAWIU MARGINALNA?

Dane z urzędu miasta pokazują, że inwestycje realizowane w trybie lex deweloper stanowią ułamek wrocławskiego rynku mieszkaniowego. Łączna powierzchnia użytkowa planowanych w ramach tej ustawy mieszkań to nie więcej niż 190 tys. mkw., podczas gdy w tym samym okresie (2018-2024) w mieście oddano do użytku ponad 3 miliony mkw. mieszkań.

Lex deweloper pozostaje w cieniu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego (MPZP). Miasto stawia głównie na to rozwiązanie. Jak przekazują urzędnicy, MPZP opracowują planiści, którzy znają Wrocław. Mają wiedzę na temat powiązań funkcjonalnych między terenami oraz dobrze znają plany opracowane dla terenów sąsiednich. Z naszej obserwacji pre-wniosków wynika, że wielu inwestorów zainteresowanych budowaniem w oparciu o lex deweloper nie radzi sobie właśnie w tych elementach. Nie respektują skali zabudowy, która w okolicy już jest. Nie rozumieją miasta w skali większej niż osiedle, które chcą zbudować. Mieliśmy na przykład wnioski o zgodę na zabudowywanie bardzo ważnych, wręcz strategicznych terenów zielonych. Zgody na tego typu praktyki nie będzie - zapewnia Michał Guz.

Co więcej, MPZP są opracowywane przy udziale obywateli, wymaganych ustawą konsultacji społecznych. Wniosek do MPZP przed rozpoczęciem fazy projektowej może złożyć każdy mieszkaniec.

Specustawa lex deweloper wygaśnie 1 lipca 2026 roku. Wrocławski magistrat spodziewa się, że do tego czasu liczba pre-wniosków może jeszcze wzrosnąć. Deweloperzy chcą zdążyć przed ustawowym „deadline” - słyszymy w urzędzie.

MIASTO ROŚNIE, RAZEM Z NIM - KORKI. CO MIESZKAŃCY SĄDZĄ O NOWYCH MIESZKANIACH?

Mieszkańcy z reguły patrzą sceptycznie na nowe inwestycje mieszkaniowe. Widać to m.in. po listach, które przychodzą do naszej redakcji. Nie tylko w trybie ustawy lex deweloper, ale też w trybie „zwykłym”, biorącym pod uwagę tylko mieszkaniowy plan. Jeśli już są za nowymi mieszkaniami, to raczej nie w okolicy, gdzie sami mieszkają.

Słusznie zauważają, że nowe osiedla to tysiące dodatkowych samochodów. W konsekwencji mieszkańcy tracą czas na stanie w korkach, na dłuższe dojazdy, mają problemy z parkowaniem. A najczęściej nie ma możliwości i miejsca, aby drogę poszerzyć lub wprowadzić inne rozwiązania, które odkorkują obszar.

Zielone Maślice z dnia na dzień są coraz mniej zielone. Budowa dużej inwestycji mieszkaniowej nie dość, że zaburzy jednorodzinny charakter zabudowy tej części osiedla, to jeszcze zwiększy i tak tworzące się korki podczas porannych i popołudniowych godzin szczytu - pisała na początku tego roku pani Gaja.

Jeden z deweloperów, w trybie ustawy „lex deweloper” zwrócił się do UM Wrocław o wydanie zgody na budowę ok. 200 mieszkań przy ul. Zwycięskiej i Ołtaszyńskiej. Temat ten jest dla nas szczególnie bulwersujący w uwagi na horrendalną ciasnotę i korki na okolicznych ulicach, spowodowane ilością mieszkańców - pisał niedawno mieszkaniec ul. Maczka.

W komentarzach w sieci wrocławianie zwracają często uwagę na nowe budynki, które są „oderwane” stylistycznie od reszty tkanki miejskiej i nie pasują do okolicy.

Miasto wciąż przyciąga nowych mieszkańców, a nowe mieszkania i domy rosną, jak grzyby po deszczu. I tryb lex deweloper jest tutaj marginalny. Zdecydowana większość powstaje w trybie „zwykłym”. Przed pandemią koronawirusa, we Wrocławiu rocznie wydawanych było ponad 3 tys. pozwoleń na budowę. Po pandemii wydaje się ich około tysiąca rocznie.

MATERIAŁ INFORMACYJNY VII MIĘDZYNARODOWEGO KONGRESU MIASTO – WODA – JAKOŚĆ ŻYCIA

0011413570

Miasta na fali zmian – jak ujarzmić żywioł wody?

VII Międzynarodowy Kongres Miasto – Woda – Jakość Życia już w październiku we Wrocławiu!

Zmiany klimatu sprawiają, że woda staje się jednym z najważniejszych czynników kształtujących życie w miastach. Jak pogodzić ochronę przed powodzią z rosnącym zapotrzebowaniem na wodę i odpowiedzialnym planowaniem przestrzennym? O tym, jak przygotować miasta na przyszłość, będą rozmawiać naukowcy, samorządowcy i eksperci z całej Europy podczas **VII Międzynarodowego Kongresu Miasto – Woda – Jakość Życia**, który odbędzie się **21–22 października 2025 r. na Politechnice Wrocławskiej**, z możliwością udziału online. Kongres, uznawany za jedno z najważniejszych wydarzeń w Polsce i Europie Środkowej poświęconych relacjom między środowiskiem wodnym a miejskim otworzy **Pernille Weiss-Ehler** z Komisji Europejskiej, prezentując założenia nowej **Strategii Wodnej UE (EU Water Resilience Strategy)**. Z polskiej strony głos zabierze **prof. Janusz Zaleski**, hydrolog i wiceprzewodniczący Rady Programowej Kongresu, który podkreśli znaczenie myślenia o wodzie w kontekście bezpieczeństwa i jakości życia. Pierwszy dzień wydarzenia poświęcony będzie tematowi bezpieczeństwa powodziowego i infrastruktury hydrotechnicznej. W sesji „**Rok po powodzi**” wystąpią m.in. **prof. Paweł Rowiński** (Instytut Geofi-



zyki PAN, ALLEA) oraz **prof. Luis Mediero** z Politechniki w Madrycie, analizując europejskie doświadczenia powodziowe. Sesję o infrastrukturze poprowadzi **prof. Elżbieta Nachlik**, a o doświadczeniach Holandii opowie **dr André Koelewijn** (Deltares). Głos zabiorą również **Mateusz Balcerowicz** (PGW Wody Polskie) i **Witold Ziomek**, prezes **MPWiK Wrocław**, wskazując na znaczenie innowacyjnych technologii i inwestycji w budowanie odporności miast. Nie zabraknie tematów społecznych i edukacyjnych. W ramach sesji o świadomości ekologicznej zaprezentowany zostanie pro-

jekt „**Hydrodetektywi Wrocławia**” – konkurs angażujący młodzież w poszukiwanie lokalnych rozwiązań wodnych. Z kolei panel „**Psychospołeczne konsekwencje powodzi**” poświęcony będzie wpływowi katastrof naturalnych na kondycję psychiczną i więzi społeczne. Drugiego dnia uczestnicy skupią się na interdyscyplinarnym podejściu do zrównoważonego rozwoju. W sesji „**Nexus – jak zarządzać zrównoważonym rozwojem?**” wystąpią m.in. **prof. Ilona Otto** (Uniwersytet w Grazu), **prof. Damià Barceló** (Uniwersytet w Almerii) oraz **dr Andrzej Kassenberg** (In-

stytut na rzecz Ekorozwoju). Dyskusje o planowaniu przestrzennym w podejściu zlewniowym poprowadzą m.in. **Paweł Jaworski** (Ministerstwo Klimatu i Środowiska), **Jakub Mazur** (Wiceprezydent Wrocławia) i **prof. Anna Januchta-Szostak**.

Kongres zakończy rozmowa „**Wszystko płynie. Metafory jako dowód na znaczenie wody**”, w której **prof. Jerzy Bralczyk** pokaże, jak woda obecna w języku i kulturze kształtuje sposób, w jaki myślimy o świecie. Kongresowi towarzyszy bogaty program wydarzeń artystycznych i edukacyjnych, które – podobnie jak jego sesje – podejmują temat relacji człowieka, wody i miasta, lecz w bardziej metaforyczny i emocjonalny sposób.

W ramach **Festiwalu Sztuki – Przepływ 2025** zaplanowano dwie wystawy przygotowane przez Akademię Sztuk Pięknych im. Eugeniusza Gepperta we Wrocławiu. Pierwsza z nich – **wystawa pracowników dydaktycznych ASP** – zostanie otwarta 20 października o godz. 16:00 w Auli ASP (pl. Polski 3/4). Ekspozycja potrwa do końca miesiąca i zaprezentuje prace wykładowców, którzy reinterpretują znaczenie wody – jako żywiołu, symbolu i doświadczenia. To opowieść o przepływie – przez nasze ciała, miasta i historie – w której

woda staje się jednocześnie źródłem życia i nieokiełznanym elementem natury.

Tego samego dnia, o godz. 17:30, w Galerii Geppart ASP (ul. Księcia Witolda 68/2) odbędzie się wernisaż **wystawy laureatów konkursu na studenckie projekty i działania artystyczne**. Młodzi twórcy zaprezentują swoje premierowe realizacje – od malarstwa i rzeźby po instalacje i działania w przestrzeni publicznej – tworząc wielogłosową opowieść o wodzie, ekologii i wspólnotocie. Woda staje się tu metaforą świadomości, przepływu i troski, a wystawa – manifestem wrażliwości nowego pokolenia artystów.

Organizatorami wydarzenia są: **Open Eyes Economy Summit** i **Miasto Wrocław**. Współorganizatorzy: **MPWiK Wrocław**, **Fundacja GAP w Krakowie**, **Politechnika Wrocławska** oraz **Convention Bureau Wrocław**. Partnerzy: **PGW Wody Polskie**, **IMGW-PIB**, **ING Bank Śląski**, **Fundacja OnWater**, **Hydropolis**, **Izba Gospodarcza Wodociągi Polskie**, **Związek Miast Polskich i Stowarzyszenie Architektury Krajobrazu**. Udział w wydarzeniu jest **bezpłatny**, zarówno stacjonarnie, jak i online, po wcześniejszej rejestracji.

📍 Szczegóły i program:
www.watercity.com.pl

VII Międzynarodowy Kongres MIASTO – WODA – JAKOŚĆ ŻYCIA



ORGANIZATORZY

Urząd Miejski
Wrocławiaopen eyes
economy summit

WSPÓŁORGANIZATORZY

FUNDACJA
GOSPODARKI
I ADMINISTRACJI
PUBLICZNEJmpwik
wrocław

Politechnika Wrocławska

Convention Bureau

Wrocław

21–22 października 2025
Centrum Kongresowe
Politechniki Wrocławskiej

Zanim pójdziemy do siłowni, powinniśmy zastanowić się, na jakich efektach nam zależy i kiedy chcemy je uzyskać

Który rodzaj treningu jest najbardziej odpowiedni właśnie dla Ciebie?

AKTYWNE ŻYCIE

Wielu właśnie teraz postanawia zaważyć o wymarzonej sylwetce. Jak wybrać najbardziej odpowiedni rodzaj ćwiczeń i osiągnąć najlepsze efekty?

#Anastazja Bezduszna

Przy wyborze odpowiedniego treningu powinniśmy zastanowić się, na jakich efektach nam zależy oraz w jakim czasie chcielibyśmy je osiągnąć. Motywacja jest podstawą wykonywanych ćwiczeń, jednak bez widocznych efektów wiele osób poddaje się przedwcześnie i powraca do dawnych nawyków, czyli braku aktywności fizycznej i niezdrowej diety.

TRENING SIŁOWY

Trening siłowy, wbrew powszechnej opinii, to nie tylko ćwiczenia skoncentrowane na rozbudowie masy mięśniowej - jest to także doskonałe rozwiązanie w zakresie reduk-

cji tkanki tłuszczowej oraz modelowania sylwetki.

Trening siłowy przyspiesza procesy metaboliczne organizmu oraz pomaga spalać tłuszcz także wtedy, gdy ciało znajduje się w stanie spoczynku, dzięki czemu ilość tkanki tłuszczowej się zmniejsza.

Do najczęściej wykonywanych ćwiczeń siłowych zalicza się martwy ciąg, pompki, wiosłowanie, podciąganie na drążku, podnoszenie ciężarów oraz przysiady ze sztangą.

W przypadku rozbudowy tkanki mięśniowej, efekty widoczne są po kilku miesiącach, jednak aby osiągnąć je, konieczne jest zachowanie regularności ćwiczeń - dwa razy w tygodniu przez 20-60 minut wraz z poprzedzającą rozgrzewką, trwającą około 10-15 minut.

TRENING INTERWAŁOWY

Trening interwałowy polega na podejmowaniu wysiłku fizycznego o zmiennej intensywności - najczęściej 15-sekundowego, o maksymalnym poziomie intensywności, sięgającego 80-90 proc. tętna maksymalnego z 45-sekundowym, o średnim poziomie tętna maksymalnego, wynoszącym około 60 proc. Każdy trening powinien zostać rozpoczęty 7-minutową rozgrzewką oraz, dla najlepszych efektów, powtórzony 7 razy. Na koniec treningu należy przebiec truchtem 10 minut, a następnie 5 minut rozciągać się. W ramach treningu interwałowego można też biegać, jeździć na rowerze oraz skakać na skakance. Należy jednak pamiętać, aby łączny czas treningu interwałowego nie przekroczył 40 minut i aby treningi odbywały się maksymalnie trzy razy tygodniu, gdyż jest to bardzo obciążająca dla ciała forma treningowa.

Bieganie stało się najpopularniejszą formą sportu i relaksu



FOT. PRZEMYSŁAW SWIDERSKI

BIEGANIE

Jeśli - zamiast siłowni - wybierzemy bieganie w plenerze, to najpierw powinniśmy wykonać podstawowe badania profilaktyczne, a także udać się na konsultację do fizjoterapeuty, który kompleksowo oceni naszą sprawność i ewentualne dysfunkcje. To pozwoli nam sprawdzić, czy bieganie będzie dla nas bezpieczną formą aktywności.

Przed każdą aktywnością, a zwłaszcza przed bieganiem, które angażuje wszystkie części ciała, najważniejsza jest rozgrzewka. Niestety wielu biegaczy zapomina, jak ważny jest odpowiednie przygotowanie mięśni, ścięgien oraz więzadeł i rezygnuje z tego elementu. Ważne jest, aby odpowiednio rozgrzać mięśnie kończyn dolnych, tułowia, a także mięśnie kończyn górnych. Można to zrobić za pomocą prostych ćwiczeń, wypadów, przysiadów, skłonów. Bardzo istotne jest także rozciągnięcie tuż po treningu.

Ćwiczenia na lepszy wzrok. Ty się nie zmęczysz, a oczy odpoczną i będą mocniejsze. Należy je gimnastykować, tak jak inne mięśnie

ZDROWIE

Zwykle nie dbamy o nasz wzrok dopóki działa prawidłowo. Dopiero gdy zaczynamy widzieć coraz gorzej, idziemy do okulisty. Warto dbać o oczy na co dzień.

#Anna Rokicka-Żuk

Odpowiedni trening rozluźnia napięte mięśnie narządu wzroku, zmniejsza ból oczu, daje im odpocząć i poprawia widzenie - zapewniają eksperci.

- Gimnastyka wzroku może pomóc w poprawie zdolności akomodacji, koordynacji oczu oraz ogólnej sprawności wzrokowej - mówi optometrysta Piotr Toczkołowski. - Mało kto pamięta o tym, że wzrok również należy trenować, zwłaszcza jeżeli dużo się czyta czy pracuje przed komputerem.

Podczas gdy w normalnych warunkach mrugamy około 15 razy na minutę, praca z urządzeniami cyfrowymi sprawia, że liczba mrugnięć spada do 5-7 razy na minutę, a wtedy maleje nawilżenie oka.

Jest też pewna zasada, o której sporo się słyszy, ale zdaniem okulistów, niewiele osób ją stosuje. Od niej warto

zacząć wszystkie starania o lepsze widzenie.

- W sytuacjach, kiedy przez dłuższy czas skupiamy na czymś wzrok, należy pozwolić oczom odpocząć według metody 20-20-20 - radzi lekarz Tomasz Tomczyk. - Co to oznacza? Na przykład pracując przed komputerem lub czytając przez 20 minut, robimy 20 sekund przerwy polegającej na spoglądaniu w dal na odległość 20 stóp, czyli mniej więcej 6 metrów. W ten sposób dbamy o rozluźnienie akomodacji oczu, dzięki czemu nie starzeją się one tak szybko.

Jest jednak więcej prostych i skutecznych ćwiczeń wzroku, które można wykonywać przy jego dolegliwościach, a także profilaktycznie. Gimnastykę wzroku warto wykonywać regularnie, najlepiej codziennie lub kilka razy w tygodniu. Piotr Toczkołowski jednak podkreśla, że przed rozpoczęciem programu ćwiczeń warto skonsultować się z okulistą.

JAK ĆWICZYĆ NASZE OCZY?

- Usiądź wygodnie i skup się na punkcie przed sobą.
- Poruszaj oczami w górę, w dół, w lewo i w prawo.

- Poruszaj oczami w różnych kierunkach według linii kwadratu, trójkąta, ośmi. Powtarzaj te ruchy przez kilka minut.

- Wyciągnij rękę przed siebie, podnieś kciuk i skup wzrok na nim.

- Następnie przesuwaj powoli kciuk w różnych kierunkach, śledząc go wzrokiem.

- Możesz powtarzać to ćwiczenie dla każdego palca u ręki.

- Wyjdź na zewnątrz i skup wzrok na obiektach znajdujących się w różnych odległościach od Ciebie, na drzewa, domy, samochody.

- Zmieniaj odległość, na którą skupiasz wzrok i utrzymuj ostrość widzenia przez kilka sekund.

Warto prowadzić trening z optycznymi kartami do ćwiczeń. Takie karty zawierają różne wzory i obrazy, które pomagają w poprawie zdolności akomodacji i koordynacji oczu. Korzystając z nich, można wykonywać rozmaite zadania, na przykład śledzenie linii, rozwiązywanie układanek optycznych lub odnajdywanie ukrytych obrazów. Karty często skierowane są dla dzieci, ale ćwiczyć mogą też dorośli.

Pomocny jest masaż oczu, bo pozwala zmniejszyć napię-

cie mięśni, a więc zmniejsza zmęczenie oczu i przynosi ulgę przy ich przeciążeniu. Mniejszy skurcz mięśnia oznacza też mniej zmarszczek typu kurze łapki. Powinno się umieć samodzielnie rozmasowywać i rozluźniać mięsień okrężny oka. To ten, który bie-

gnie dookoła górnej i dolnej powieki, łącząc się w boczny i przyśrodkowy kącik oka, czyli w obu jego kącikach. Należy też wykonywać masaż powiek wzdłuż linii rzęs. Jak te masaże wykonać?

- Zamknij oczy i delikatnie opuść dłoń na zamknięte

powieki - tłumaczy ekspert optometrysta. - Następnie wykonaj ostrożnie okrężne ruchy palcami na powiekach, masując je przez kilka minut. Takie ćwiczenie może pomóc złagodzić napięcie mięśni oka i poprawić krążenie krwi.



Korzystanie z urządzeń elektronicznych męczy oczy. Warto stosować zasadę 20-20-20

FOT. KARLYUKA/FREEPIK