DZIŚ STRONA ZDROWIA

KTO NIE POWINIEN JEŚĆ MIĘSA?

NIEKTÓRZY MUSZĄ Z NIEGO ZREZYGNOWAĆ DLA ZDROWIA

Nr ISSN 2353-6152
Nr indeksu 350-206

www.gazetawroclawska.pl

Nr 233 | Cena 5 zł (w tym 8% VAT)

Środa, 7.10.2026

78 lat

Gazeta WROCŁAWSKA

Relaks

Krzyżówki do kawy. Nowości w programie TV

Z naszych stron

ABW zatrzymała 5 menedżerów Orlenu. W tle ceny paliw z 2023 roku

Zatrzymani usłyszeli zarzuty w śledztwie dotyczącym bezpodstawnego zaniżania cen paliw. Prezesem był wtedy Daniel Obajtek.
– Str. 6

Z naszych stron

Gorący konflikt wokół szkoły. Ludzie z Wojszyc protestują

Mieszkańcy pytają, dlaczego szkoła dla rozwijającego się Jagodna ma powstać właśnie na ich osiedlu. Co na to władze miasta?
– Str. 3

Kto odpowie za przerwanie tamy w Stroniu Śl.? Eksperci przygotowali ekspertyzę dla prokuratury.
– Str. 4

Olga Tokarczuk spotka się z czytelnikami 14 października w Hali Stulecia na premierze powieści „Świata jest za dużo"
– Str. 2



FOT. ARCHIWUM PP

WROCŁAW

Historyk: Postawmy pomnik księcia Józefa Poniatowskiego przed Halą Stulecia



FOT. ARCHIWUM PP

Pomnik księcia przed siedzibą prezydenta RP w Warszawie



FOT. ARCHIWUM PP

Hala Stulecia we Wrocławiu od strony fontanny

Michał Perzanowski

Z takim postulatem wystąpił podczas niedawnego Dolnośląskiego Kongresu Pamięci Narodowej prof. Andrzej Nowak. Co go do tego skłoniło? Czy ten pomysł może się spodobać Wrocławianom?

Trwa dyskusja o przywróceniu historycznego, niemieckiego napisu „Kaiserbrücke" na Moście Grunwaldzkim. Przeciwnicy tego rozwiązania wskazują, że nazwa Most Cesarski odnosiła się do postaci Wilhelma II, cesarza znanego z antypolskiego nastawienia i odpowiedzialnego m.in. za kolonialne ludobójstwo.

Podczas Dolnośląskiego Kongresu Pamięci Narodowej pojawił się także inny przykład – Hali Stulecia. Jej historia pokazuje, że spory o niemieckie nazwy we Wrocławiu mają wiele różnych kontekstów. Padła propozycja, aby „spolszczyć" nazwę budowli Maxa Berga.

Halę zbudowano w latach 1911-1913. Nazwa odnosiła się do setnej rocznicy wydarzeń z 1813 roku, a przede wszystkim bitwy pod Lipskiem, znanej jako „bitwa narodów". Było to zwycięstwo wojsk koalicji nad Napoleonem.

W historii pojawiła się również nazwa Hala Ludowa. Tak ją nazwano po II wojnie światowej, gdy Wrocław znalazł się w granicach Polski. Nazwa ta funkcjonowała przez kolejne dziesięciolecia Polski Ludowej. W 2000 roku oficjalnie powrócono do nazwy Hala Stulecia.

Jak podczas kongresu zwracał uwagę prof. Tomasz Głowiński, historia nazwy „Hala Ludowa" jest jednak bardziej skomplikowana.

– Tu też była bardzo daleko idąca dyskusja i byli zagorzali obrońcy Hali Ludowej. No i właśnie to jest kwestia tej wiedzy historycznej. Halą Ludową była nie tylko w czasach polskiego socjalizmu, ale też w czasach nazistowskich. Utrzymywanie nazistowskiej nazwy w tym wypadku jest problematyczne – mówił podczas kongresu prof. Tomasz Głowiński, historyk Uniwersytetu Wrocławskiego.

Naukowiec zwrócił też uwagę na pochodzenie obecnej nazwy. Porażka Napoleona pod Lipskiem oznaczała dla Polaków również upadek nadziei na odbudowę sprawy polskiej u boku Francji – wkrótce przestało istnieć Księstwo Warszawskie, a ziemie polskie ponownie znalazły się pod kontrolą zaborców.

– Nazwa Hala Stulecia oczywiście odnosiła się do stulecia bitwy narodów pod Lipskiem. Możemy traktować tę bitwę także jako wydarzenie interesujące z naszej perspektywy, choć tragiczne. Była to przecież bardzo ważna bitwa. Przykładów tego sporu historycznego mamy tutaj we Wrocławiu i na Dolnym Śląsku dużo – dodaje prof. Głowiński.

Do historii Hali Stulecia odniósł się podczas kongresu także prof. Andrzej Nowak, historyk i członek Kolegium Instytutu Pamięci Narodowej. Jego zdaniem, obecna nazwa powinna pozostać, ale należy mocniej pokazać jej związek z historią Polski.

Historyk wskazał w tym kontekście na wydarzenia z 1813 roku i postać księcia Józefa Poniatowskiego.

– Nazwa Hala Stulecia jak najbardziej powinna być zachowana, ale musi być właśnie uwypuklone to, o czym mówił pan profesor – związek tej nazwy z historią Polski. Tu powinien przed tą halą stanąć pomnik księcia Józefa Poniatowskiego – mówił Nowak.

Prof. Nowak przypomniał, że Poniatowski zginął w 1813 roku podczas bitwy pod Lipskiem.

– To jest, moim zdaniem, oczywisty obowiązek państwa polskiego i władz samorządowych Wrocławia, bo ten bezdyskusyjny bohater narodowy Polaków, niesłusznie dzisiaj zapominany, akurat z datą 1813 roku wiąże swoją bohaterską śmierć. Śmierć, która przeszła do legendy, do pięknego mitu polskiego. I tu jest właśnie miejsce przed tą halą, żeby to upamiętnić – dodał.

Jego słowa nagrodzono podczas kongresu dużymi brawami. Czy zainspirują Dolnoślązaków do działania?

eprasa.pl 33711bdc17

POLECAMY

JUTRO: Dla kogo dodatek mieszkaniowy? PIĄTEK: Polacy oszaleli na punkcie grzybobrania

7.10.2026
Środa

Dziś imieniny obchodzą: Maria, Marek, Justyna
Telefon alarmowy: 112

GAZETA WROCŁAWSKA

Redaktor naczelna
Maja Majewska
Z-ca redaktor naczelnej
Mateusz Różański
Wydawcy
Grzegorz Chmielowski,
Cyprian Dmowski

www.gazetawroclawska.pl

Polska Press
Makroregion Zachód
Redakcja ul. św. Antoniego 2/4 (wejście A, I p.),
50-073 Wrocław
tel. 71 37 48 151,
71 37 48 100
redakcja@gazeta.wroc.pl
Prezes Makroregionu
Robert Glinkowski
Dyrektor marketingu oddziału
Anna Bijak-Bednarska
Druk
Polska Press Oddział Poligrafia,
41-203 Sosnowiec Milowice,
ul. Baczyńskiego 25a

POLSKA PRESS GRUPA

Wydawca Polska Press Sp. z o.o.
ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa,
tel. 22 201 44 00, fax: 22 201 44 10
p.o. Prezes Zarządu Polska Press Grupy
Elżbieta Żuraw
Redaktor naczelny Polska Press Grupy
Marek Twaróg
Projekt graficzny, dyrektor artystyczny PPG
Tomasz Bocheński
Dyrektor kolportażu PPG Tomasz Osoliński
Biuro Konsumenta PPG
biurokonsumenta@polskapress.pl, tel. 12 688 85 10

PBC

©℗ - umieszczenie takich dwóch znaków przy Artykule, w szczególności przy Aktualnym Artykule, oznacza możliwość jego dalszego rozpowszechniania tylko i wyłącznie po uiszczeniu opłaty zgodnie z cennikiem zamieszczonym na stronie www.gazetawroclawska.pl/tresci i w zgodzie z postanowieniami niniejszego regulaminu.

NATURA

Samicę łosia przyłapała leśna fotopułapka

Remigiusz Biały

Łoś pojawił się w lasach w okolicach Wrocławia. Samicę, czyli klępę, zarejestrowała leśna fotopułapka. Na Dolnym Śląsku te zwierzęta obserwuje się coraz częściej.

Nagranie powstało w ubiegłym tygodniu w okolicach Bystrzycy i Leśnej Wody. Zwierzę zostało uchwycone przez fotopułapkę ustawioną w lesie. Kamera leśniczego Sławomira Szczerby zarejestrowała łosia w nocy.

- To jest pierwszy taki przypadek na terenie Leśnictwa Janików - mówi Sławomir Szczerba.

Choć spotkanie z łosiem w lasach Dolnego Śląska wciąż należy do rzadkości, zwierzęta te od lat wędrują po regionie. Pojedyncze osobniki pojawiały się już w lasach wcześniej, m.in. od strony Namysłowa i Opolszczyzny.

- Ostatnio spotkania są coraz częstsze, czyli łosie rozszerzają swój zasięg – dodaje Sławomir Szczerba.

W ostatnich latach łosie pojawiały się w okolicach Jelcza-Laskowic. Udało się sfotografować młodego samca.

- Łoś niczego się nie boi i ignoruje człowieka. Dlatego w tych zimniejszych rejonach, w lasach bliżej bieguna – np. w Kanadzie czy na Syberii – jest często widywany w okolicach ludzkich skupisk – mówi Sławomir Szczerba.



FOT. SŁAWOMIR SZCZERBA

Łosia nagrała fotopułapka na terenie Leśnictwa Janików

AUTOPROMOCJA

Prenumeruj „Gazetę Wrocławską”

tel. 71 727 62 37
bok.prenumerata@polskapress.pl
prenumerata.gazetawroclawska.pl

POGODA

dziś
20°C

jutro
20°C

KULTURA

Światowa premiera najnowszej powieści noblistki będzie we Wrocławiu

Olga Tokarczuk spotka się z czytelnikami 14 października w Hali Stulecia na premierze powieści „Świata jest za dużo”.

- Ta książka jest moim aktem wiary w siłę życia, w moc budowania nowego po katastrofie, w potęgę różnorodności, która zdaje się być ewolucyjną siłą, pomagającą zachować nam odporność na wszelkie zagrożenia. Mam także nadzieję, że przysłuży się lepszemu rozumieniu naszej złożonej zbiorowej tożsamości - tak zapowiada swoją najnowszą powieść Olga Tokarczuk.

Dolny Śląsk, zwłaszcza Wrocław i Wałbrzych, stają się w najnowszej książce Noblistki sceną jednego z największych w historii Europy eksperymentów społecznych. Autorka, opisując jego istotę, podąża jednak dalej, poza Ziemie Zachodnie. W tej barwnej, napisanej z niespotykanym rozmachem powieści wędrujemy wraz z bohaterami po Lwowie, Drohobyczu i Buenos Aires, wzdłuż Dniestru i Odry, przez góry i niziny, kilkadziesiąt i kilkaset lat temu, i dzisiaj.

Bohaterowie powieści po raz pierwszy spotykają się tuż po wojnie, wiosną 1946 roku, w zniszczonej bombardowaniami kamienicy we Wrocławiu.

Kim są ludzie, których drogi zeszły się na gruzach twierdzy Breslau? Co zmusiło ich do zebrania się wokół tej dziwnej kosmicznej osi, która jednoczy niebo, ziemię i podziemie? Czy pamięć pozostawionych za sobą domów, upraw, smaków i zapachów odejdzie bezpowrotnie, jak część ich pomordowanych rodzin i przyjaciół? Czy też będzie żyć w nich, pomagając zasiedlić ziemię równie obcą jak nowi sąsiedzi? I czy tajemnice, z którymi przybyli, rany, których doznali, ich często niejasna przeszłość i nowe nazwiska, wody z rzek, nad którymi mieszkali, pozwolą im odbudować tożsamość? A może będą musieli stworzyć zupełnie nową?



FOT. ORGANIZATOR/ JACEK KATOS

Olga Tokarczuk

Rozmowę z autorką poprowadzi prof. Urszula Glensk – literaturoznawczyni, wykładowczyni Uniwersytetu Wrocławskiego, krytyczka literacka i pisarka.

Spotkanie będzie też premierą handlową książki, a więc właśnie tam po raz pierwszy będzie można kupić „Świata jest za dużo”. Cztery lata temu Olga Tokarczuk podczas premiery „Empuzjonu”, w tym samym miejscu, podpisywała swoje książki przez kilka godzin po spotkaniu – autograf otrzymały wszystkie osoby, które cierpliwie czekały w bardzo długiej kolejce. W tym roku również będzie można zdobyć podpis autorki.

Wstęp na spotkanie będzie możliwy po okazaniu bezpłatnej wejściówki. **oprac. Robert Migdał**

PRZYRODA

Kasztanowce mają wrogów - aurę i motyle

Grzegorz Tabasz

Mówi się, że drzewa umierają stojąc. Kasztanowce zwyczajne umierają... kwitnąc. Czasem na początku listopada.

To łabędzi śpiew w wydaniu kasztanowym, gdyż taki okaz zwykle za dwa, trzy lata zamiera. Mechanizm jest prosty. Kasztanowiec zwyczajny pochodzi z rejonu Azji Mniejszej i okolic Morza Śródziemnego. Do Polski trafił ponoć razem z łupami Jana III Sobieskiego zdobytymi na Turkach pod Wiedniem. Później okazałe drzewo szybko powędrowało do rezydencji szlacheckich i parków. Dla urody sadzono go powszechnie w całej Europie. Gatunek lubi nadrzeczną wilgoć i żyzne gleby. Z wodą u nas jest jak jest, czyli źle. Wieloletnia susza osłabiła drzewa, którym warunki życia przestały odpowiadać. Mamy też szrotówkę kasztanowcowiaczka. Maleńki motyl, który z niebytu pojawił się kilkanaście lat temu na południu Europy. Gąsienice motyla wyjadają wnętrze liści, które tracą kolor i opadają na ziemię już w sierpniu. Na motylka nie ma mocnych, a regularnie objadane kasztanowce systematycznie tracą żywotność. Długa i słoneczna jesień plus ciepło zostaje odebrane przez drzewa jako początek wiosny. Do tego długość dnia wskazuje im mylnie początek wegetacji. Zdezorientowane kasztanowce w połowie października wypuszczają młode liście i kwiatostany. Zaś w listopadzie pierwsze przymrozki dobiją kasztanowca na amen.

eprasa.pl 33711bdc17

WROCŁAW/DOLNY ŚLĄSK

• **Dyżur reportera**
email: redakcja@gazeta.wroc.pl
Facebook: @GazetaWrocławska

WROCŁAW

Konflikt wokół szkoły. Ludzie z Wojszyc protestują

Michał Perzanowski

Mieszkańcy Wojszyc pytają, dlaczego szkoła dla rozwijającego się Jagodna ma powstać właśnie na ich osiedlu, skoro wcześniej wskazywano teren przy ul. Lutosławskiego.



FOT. PAWEŁ RELIKOWSKI

Do szkoły przy Asfaltowej uczęszcza ok. 1600 uczniów. Z powodu przepełnienia uczą się „na dwie zmiany"

Sprawa budowy szkoły na Jagodnie wróciła za sprawą miejskiej radnej, Agnieszki Duszy. Jak wskazuje, Jagodno w ostatnich latach bardzo szybko się rozbudowało, ale za rozwojem mieszkań nie poszła odpowiednia infrastruktura społeczna. Jednym z największych problemów jest edukacja. Dzieci mieszkające na Jagodnie korzystają ze szkół na sąsiednich osiedlach, m.in. na Wojszycach, Gaju i Brochowie. Część rodziców dowozi dzieci samochodami, co dodatkowo zwiększa ruch na południu Wrocławia.

Najbardziej widocznym przykładem problemu jest Szkoła Podstawowa nr 11 przy ul. Asfaltowej. Placówka została otwarta w 2023 roku, ale w ciągu zaledwie kilku lat liczba uczniów bardzo wzrosła. Na tyle, że już teraz lekcje odbywają się na dwie zmiany". Radna Agnieszka Dusza zwracała uwagę, że już teraz część dzieci kończy zajęcia w godzinach popołudniowych.

Mieszkańcy Wojszyc przypominają, że podczas spotkania dotyczącego problemów oświatowych, które odbyło się w lutym 2025 roku, jako miejsce pod przyszłą szkołę wskazywano teren przy ul. Lutosławskiego na Jagodnie. Podczas rozmów padła deklaracja, że budowa kolejnej szkoły jest priorytetem.

Ratusz wskazuje dziś jednak inną lokalizację. Planuje uruchomienie od września 2028 roku Zespołu Szkolno-Przedszkolnego przy ul. Smardzowskiej. Placówka ma powstać we współpracy z prywatnym inwestorem. Tak więc w przyszłości, w sąsiedztwie, będą funkcjonowały dwie duże szkoły.

- To mały teren, około 0,8 hektara, położony wśród wąskich wojszyckich uliczek. I jeszcze dom seniora – mówi Ewa Omasta-Dymarska, która przesłała do naszej redakcji treść protestu mieszkańców Wojszyc.

I wskazała skalę: Jagodno z ok. 20 tys. mieszkańców nie będzie miało szkoły, Wojszyce z ok. 8 tys. mieszkańców staną się świadkiem budowy czwartej placówki.

Obawy dotyczą przede wszystkim ruchu samochodowego. Mieszkańcy wyliczają, że jeśli samochodem do szkoły będzie przyjeżdżało około 30 proc. dzieci, może to oznaczać setki samochodów i nawet około 1200-1600 dodatkowych przejazdów dziennie.

W odpowiedzi wiceprezydent Ryszard Kessler podkreśla, że sieć szkół podstawowych nie jest organizowana według granic osiedli, ale według obwodów. - Powstanie placówki będzie stanowiło istotne uzupełnienie istniejącej sieci oświatowej i zwiększy liczbę dostępnych miejsc dla mieszkańców rozwijającego się obszaru Jagodna i Wojszyc – przekazał wiceprezydent.

Podkreśla też, że miasto nie traktuje budowy szkoły na konkretnym osiedlu jako obowiązku. Liczy się cała sieć placówek i liczba dzieci na danym obszarze.

Magistrat podkreśla, że obecne plany dotyczące Smardzowskiej nie oznaczają rezygnacji z budowy szkoły na Jagodnie. „Powstanie szkoły przy Smardzowskiej w żadnym wypadku nie oznacza, że rezygnujemy z planów budowy szkoły na Jagodnie. Wrocław ubiega się w KOWR o grunt przy Lutosławskiego. Gdy tylko będziemy mieli konkrety w tej sprawie, poinformujemy mieszkańców. Wiemy, że to równie wyczekiwana placówka" – przekazuje biuro prasowe urzędu miejskiego.

WROCŁAW

Powstaje nowy azyl dla egzotycznych roślin w sercu miasta

Aneta Kolesińska

Nowa palmiarnia rośnie w oczach: na placu budowy dzieje się coraz więcej. Prace konstrukcyjne mają zakończyć się tej jesieni.

W Ogrodzie Botanicznym wyrasta najnowsza atrakcja - rekonstrukcja zabytkowej palmiarni. Projekt zakłada więcej przestrzeni dla egzotycznych roślin, w tym także dla słynnego dziwidła olbrzymiego, które przyciągnęło latem tysiące turystów.

Przypomnijmy, że zburzona aż dwa razy zabytkowa palmiarnia istniała w ogrodzie od 1823 roku. Na początku jako zimownik, później w 1878 roku już jako tropowa szklarnia dedykowana roślinom tropikalnym. Zniszczony podczas wojny obiekt został ponownie odbudowany w 1957 roku i - niestety - funkcjonował tylko do 2006 roku.

Obecnie ekipa budowlana skupia się na gruntowych pracach - udało się już postawić pierwsze elementy nadziemnej konstrukcji.

– Prace postępują z harmonogramem, obecnie trwa wylewanie ław i umocnień, niedługo wybierzemy także ostatecznie rodzaj szkła – przekazuje dr hab. Zygmunt Kącki, dyrektor wrocławskiego Ogrodu Botanicznego.

Zgodnie z harmonogramem prace budowlane mają zakończyć się jesienią 2027.



FOT. FB/OGRÓD BOTANICZNY UWR

Według planu palmiarnia ma być gotowa za rok

LEGNICA

Pijany i naćpany próbował porwać 5-latka. Dzieci wszczęły alarm

Remigiusz Biały

Krzyk dzieci uratował chłopca, gdy 29-latek chwycił go i zaczął z nim odchodzić.

Do zdarzenia doszło w ostatnią sobotę ok. godz. 19 w Legnicy. 5-letni chłopiec przebywał na podwórku razem z innymi dziećmi. W pewnym momencie podbiegł do niego mężczyzna, chwycił dziecko, wziął je na ręce i zaczął się z nim oddalać. Reakcja dzieci była natychmiastowa.

Dzieci natychmiast zaczęły głośno krzyczeć i wołać o pomoc. Ich reakcja zaalarmowała znajdujących się w pobliżu rodziców, którzy bez chwili zwłoki ruszyli w kierunku mężczyzny. Jednocześnie zawiadomiono o zdarzeniu policję.

Po przebiegnięciu kilkunastu metrów mężczyzna przewrócił się z dzieckiem. Na szczęście, chłopcu nic się nie stało. Porywacz kontynuował ucieczkę samodzielnie, jednak został dogoniony przez świadków zdarzenia. Chwilę później był już w rękach policjantów.

– Zatrzymany zachowywał się agresywnie, nie wykonywał poleceń funkcjonariuszy i próbował ich kopać. Badanie alkomatem wykazało, że ma blisko 2,5 promila alkoholu. Ze względu na jego zachowanie wykonano również test na obecność środków odurzających. Wynik był pozytywny w kierunku amfetaminy i metamfetaminy - mówi nadkomisarz Jagoda Ekiert.

29-latek usłyszał zarzuty bezprawnego pozbawienia wolności, za co grozi kara nawet do 15 lat pozbawienia wolności. Trafił do aresztu.

REKLAMA 0011593445

RADA NADZORCZA
Spółdzielni Mieszkaniowej w Bogatyni

ogłasza konkurs na stanowisko:

Zastępca Prezesa Zarządu – Główna Księgowa/Główny Księgowy Spółdzielni Mieszkaniowej w Bogatyni

Data objęcia stanowiska: 1 lutego 2027 roku.

Wymogi dotyczące kandydatów/kandydatek oraz wymaganych dokumentów zamieszczone są w Regulaminie Przeprowadzania Konkursu na Stanowisko Zastępcy Prezesa Zarządu – Głównej Księgowej/ Głównego Księgowego Spółdzielni Mieszkaniowej w Bogatyni, z którym można zapoznać się lub otrzymać w siedzibie Spółdzielni Mieszkaniowej w Bogatyni, ul. Białogórska 7 (biuro@sm.bogatynia.org), od poniedziałku do piątku w godzinach 8.00 – 14.00, na stronie internetowej SM lub zostanie on przesłany mailem na podany przez kandydatkę/kandydata adres.

Pisemne zgłoszenia kandydatur można składać w terminie **do dnia 23.10.2026 roku, do godziny 14:00**.

eprasa.pl 33711bdc17

ŻARÓW

Wypadła z wózka inwalidzkiego. Nie żyje

Adrianna Szurman

Kobieta na wózku inwalidzkim najechała na wystającą studzienkę telekomunikacyjną, wypadła z wózka, zginęła na miejscu. Była reanimowana, ale bezskutecznie.

Dramat rozegrał się 5 października rano w Żarowie. Wózek inwalidzki, na którym jechała 80-letnia kobieta bez nóg, zahaczył o wystającą pokrywę studzienki. Niepełnosprawna kobieta wypadła z wózka i uderzyła głową o twarde podłoże. Mimo szybkiej reanimacji, zmarła.

Karetka pojawiła się bardzo szybko. Mimo reanimacji kobieta nie przeżyła. W sprawie jej śmierci prokuratura wszczęła śledztwo

MAGDALENA ZĄBEK,
rzecznik komendy w Świdnicy

Do tragedii doszło na ulicy Adama Mickiewicza w Żarowie. Kobietę prowadziła opiekunka, zmierzały do przychodni.

- Wózek zahaczył o nierówność na chodniku. Kobieta wypadła, na miejscu byli świadkowie, którzy wezwali pomoc. Karetka pojawiła się bardzo szybko, mimo reanimacji, niestety, kobieta nie przeżyła. W sprawie jej śmierci świdnicka prokuratura wszczęła śledztwo - mówi nam asp. Magdalena Ząbek, rzeczniczka prasowa Komendy Powiatowej Policji w Świdnicy.

- Referat inwestycji przekazał nam, że wózek zahaczył o studzienkę telekomunikacyjną. Nie była to dziura w chodniku - dodaje Magdalena Pawlik z Urzędu Miejskiego w Żarowie.

Teraz śledczy będą wyjaśniać m.in. do kogo należała studzienka, kto odpowiadał za jej stan techniczny, czy ktoś zgłaszał zagrożenie.

ŚLEDZTWO PO KATASTROFIE

Kto odpowie za przerwanie tamy w Stroniu Śląskim?

Karolina Kwiatek

Ta ekspertyza może zaważyć na dalszym kierunku śledztwa dotyczącego rozmycia tamy w Stroniu Śląskim. Prokuratura otrzymała dokument, nad którym przez kilka ostatnich miesięcy pracowali specjaliści z Politechniki Wrocławskiej.



FOT. PAWEŁ RELIKOWSKI

Przerwane umocnienia w Stroniu Śląskim. Zdjęcie zrobiliśmy we wrześniu 2024 roku

Postępowanie w sprawie nieumyślnego sprowadzenia katastrofy budowalnej na tamie w Stroniu Śląskim toczy się od ponad dwóch lat. Prokuratura Okręgowa w Świdnicy, która sprawuje nad nim nadzór, w dalszym ciągu nie postawiła nikomu zarzutów. To jednak może się wkrótce zmienić.

Do śledczych wpłynął kilkusetstronicowy dokument, za którego przygotowanie odpowiadają specjaliści z Katedry Geotechniki, Hydrotechniki, Budownictwa Podziemnego i Wodnego na Politechnice Wrocławskiej, co potwierdza Prokurator Rejonowy w Świdnicy Marek Rusin.

Na ten moment prokuratura nie informuje, jakie wnioski płyną z opinii. Wiadomo jednak, że specjaliści mieli skupić się nie tylko na samej katastrofie z 15 września 2024 roku, ale i wszelkich działaniach, które były prowadzone na zbiorniku. Szczegóły poznamy w najbliższym czasie.

Przypominamy, że kilka miesięcy temu prokurator Małgorzata Czajkowska z Prokuratury Okręgowej w Świdnicy potwierdziła nam, że wśród wątków, które badają śledczy, są także kwestie związane z ustaleniami nadzoru budowlanego.

„Uszkodzenie tamy nastąpiło w miejscu, gdzie wcześniej prowadzono prace ziemne związane z układaniem rur. Miejsca powstania przebić hydraulicznych wody przez korpus zapory pokrywają się z trzema miejscami wykopów pod wykonaną kanalizację kablową, w tym z trzema przekopami pod koroną zapory" - wskazał wówczas Dolnośląski Wojewódzki Inspektor Nadzoru Budowlanego.

Przerwanie wału ziemnego, który stanowił część zapory w Stroniu Śląskim, doprowadziło do potężnych zniszczeń na Dolnym Śląsku. Szacuje się, że straty mogą sięgać nawet 5 mld zł.

REKLAMA 0011486419

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. Tanio, 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 zagranica. 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 zmarłychz 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 07.10

● **GRABISZYN**
Agnieszka Nakielska-Szczurek, g. 10
Marek Fazan, 12
Jolanta Mularz, 14
Zofia Kozieł, 15

● **OSOBOWICE**
Józef Stanisław Stępień, g. 10
Kazimierz Henryk Ruszel, 12.40
Stanisław Korajda, 13.20
Zbigniew Józef Steblik, 14
Halina Pacek, 14.40

● **PSIE POLE**
Mykola Meleshko, g. 10
Maria Baran, 11
Tadeusz Pyczel, 12

Zarząd Cmentarzy Komunalnych, pl. Strzelecki 19/21, 50-224 Wrocław

WROCŁAW

Ugodził ochroniarza w brzuch, ukradł perfumy

Konrad Bałajewicz

Do brutalnego ataku doszło 1 października w drogerii Rossmann przy ul. Tęczowej.

47-letni Sebastian S. ukradł butelkę wartą 300 zł. Kiedy pracownik ochrony próbował go zatrzymać, zaatakował go nożem.

Ochroniarz został ugodzony w brzuch. Obrażenia okazały się bardzo poważne i zagrażały jego życiu, atak uszkodził mu m.in. jelita.

Podejrzany został namierzony i zatrzymany jeszcze tego samego dnia. Prokurator Prokuratury Rejonowej dla Wrocławia Stare Miasto przedstawił mu zarzut kradzieży rozbójniczej oraz spowodowania ciężkiego uszczerbku na zdrowiu.

Sebastian S. nie przyznał się do popełnienia zarzuconego mu czynu. Wyjaśnił, że nie pamięta przebiegu zdarzenia. Został tymczasowo aresztowany na trzy miesiące. Grozi mu nawet 20 lat więzienia.



FOT. KOMENDA MIEJSKA POLICJI

Policjanci zatrzymali nożownika już po godzinie

eprasa.pl 33711bdc17

WROCŁAW

Gigantyczny neon „Megadex" trafił ze stolicy do Wrocławia. Czy będzie można go zobaczyć?

Aneta Kolesińska

Nowy nabytek wrocławskiej Galerii Neonów przyjechał prosto z warszawskiego placu rozbiórki. Trzeba było go rozciąć litera po literze, by zmieścił się na lawetę.



FOT. FB/WROCŁAWSKIE NEONY

Na zdjęciu widać zdemontowane, bliźniacze neony. Jeden z nich przywieziono do Wrocławia

Napis ma swojego bliźniaka, który został w stolicy. Jak mówi artysta, który zaangażował się w jego uratowanie, zdjęli go z wyburzanego budynku w ostatnim momencie. To pierwszy warszawski napis, który trafił do naszej wrocławskiej Galerii Neonów.

Długi na 12 m, wysoki na około 4 m i ważący tonę neonowy napis „Megadex" wisiał na dawnej siedzibie Przedsiębiorstwa Realizacji Obiektów Energetycznych i Przemysłowych na warszawskim Żoliborzu. Budynek został już wyburzony. Jak opowiada nam Stefan Kornacki, w ocalenie neonu zaangażowało się sporo ludzi.

- Byłem akurat na rezydencji artystycznej w Maroku, więc cała ta akcja musiała być przeprowadzona zdalnie. Dość szybko udało się zaangażować kilku moich znajomych, dogadać z inwestorem, który zdjął dla nas te napisy. Chwilę później budynek poszedł do rozbiórki - opowiada Stefan Kornacki, twórca m.in projektu Inscription Project - Victoria.

Wtedy zaczęło się budowanie zespołu i rozmyślanie nad dalszym losem neonów. Jak wspomina Kornacki, chciałby żeby „Megadex" był takim projektem, w którym ludzie będą poznawać jego historię w nowoczesnym wydaniu, przy udziale muzyki czy wideo-mapingu.

Początkowo oba neony przechowywano na placu budowy, a w tym czasie szukano dla nich miejsca. Jak wspomina Kornacki, nie było łatwo znaleźć instytucji, która chciałaby się nimi zaopiekować, więc zwrócił się do wrocławskiej Galerii Neonów.

- Tomek Kosmalski bardzo zaangażował się w całą akcję, przyjechał z ekipą i zaczęliśmy szykować napis do transportu. Nie było łatwo, ktoś kto projektował te neony musiał wziąć sobie do serca słowo „mega", bo zazwyczaj nie są to aż tak pancerne konstrukcje - śmieje się Kornacki.

Operacja była skomplikowana logistycznie i trwała kilka godzin. Napis był przyspawany, a nie dokręcany, trzeba było odcinać poszczególne litery od stalowego stelaża, żeby w ogóle zmieściły się na lawetę.

- Choć pochodzi z lat 90., jest wyjątkowym obiektem w kolekcji fundacji. Zachowały się jedynie metalowe litery, ponieważ szklane rurki neonowe nie przetrwały. Podczas demontażu odnaleziono fragmenty instalacji z elektrodami, co potwierdziło, że był to prawdziwy neon – dodaje Daniela Szymczak z Galerii Neonów.

Na razie nie wiadomo jeszcze, jaka będzie przyszłość „Megadexsu". Neon ma jednak zostać wykorzystany w projektach artystycznych przygotowywanych przez Stefana Kornackiego i Fundację Neon Side Wrocław. Organizatorzy nie wykluczają również jego prezentacji mieszkańcom Wrocławia.

- Chciałbym, żeby oprócz tego, że stworzymy spektakl z koncertem, z wideo-mappingiem, wcześniej skupić się na tej stronie badawczej wraz z Wrocławiem, bo co ciekawe, w tym budynku Megadex powstawał podobno projekt pierwszej polskiej elektrowni atomowej – wspomina Kornacki.

Napis jest w stosunkowo dobrym stanie. Przywrócenie mu pierwotnej funkcji i ponowne uruchomienie wymagałoby wykonania nowych szklanych rurek, co wiązałoby się z kosztami sięgającymi nawet kilkudziesięciu tysięcy złotych.

REKLAMA 0011593128

Chocianów, dnia 6.10.2026 r.

WYCIĄG z OGŁOSZENIA o PRZETARGU

BURMISTRZ MIASTA I GMINY CHOCIANÓW

informuje,

że dnia 6 listopada 2026 r. o godz. 12:00 w Sali Nr 4a w Urzędzie Miasta i Gminy w Chocianowie odbędzie się:

PIERWSZY przetarg ustny nieograniczony na sprzedaż nieruchomości gruntowej niezabudowanej, położonej w obrębie Brunów, oznaczonej nr geodezyjnym 483/2 o pow. 0,1829 ha, KW LE1U/00018052/2.

CENA WYWOŁAWCZA: 127 000,00 zł (sto dwadzieścia siedem tysięcy złotych) w tym VAT 23%, **przy postąpieniu** nie mniejszym niż **1% ceny wywoławczej** z zaokrągleniem w górę do pełnych dziesiątek złotych.

Wysokość wadium, forma, termin i miejsce jego wniesienia: 7 000,00 zł wpłata na rachunek bankowy Gminy Chocianów nr **73 1020 5226 0000 6702 0706 0603** w PKO BP Oddział 1 we Wrocławiu do **2.11.2026 r. (włącznie).** Przy wpłacie wadium należy podać numer działki.

Ogłoszenie o przetargu wywieszone jest na tablicy ogłoszeń w **Urzędzie Miasta i Gminy w Chocianowie** oraz opublikowane w BIP pod adresem: http://chocianow.bip.pbox.pl Szczegółowe informacje można uzyskać w UMiG Chocianów, pokój nr 13; informacje w zakresie MPZP – pokój nr 8, tel. **76 8185 020 (centrala).**

REKLAMA 0011591482



Partner Główny PZU ZDROWIE

Partnerzy: mmed GRUPA MEDYCZNA, MĘDRECKI WILK WSPÓLNICY, Creator

eprasa.pl 33711bdc17

FOKUS

• **Dziś** litr benzyny 95 ma kosztować nie więcej niż 6,86 zł, benzyny 98 – 7,74 zł, a oleju napędowego – 7,80 zł

PROKURATURA

ABW zatrzymała pięciu menedżerów Orlenu. W tle ceny paliw z 2023 roku

Zatrzymani usłyszeli zarzuty w śledztwie dotyczącym bezpodstawnego zaniżania cen paliw w okresie od sierpnia do listopada 2023 roku – podała Prokuratura Krajowa

oprac. Piotr Celej

Prokuratura Krajowa poinformowała we wtorek, że na polecenie prokuratora z łódzkiego wydziału ds. przestępczości zorganizowanej i korupcji funkcjonariusze Agencji Bezpieczeństwa Wewnętrznego zatrzymali pięciu byłych i obecnych menedżerów Orlen S.A. Wśród nich znajduje się były członek zarządu spółki pełniący tę funkcję w latach 2018-2024.

Zarzuty po zatrzymaniach

Jak podała prokuratura, wszystkim zatrzymanym przedstawiono zarzuty w prowadzonym od ponad dwóch lat śledztwie dotyczącym bezpodstawnego zaniżania cen paliw w okresie od sierpnia do listopada 2023 roku. Szczegóły dotyczące zarzutów mają zostać przekazane po zakończeniu czynności procesowych.

Prokuratura Krajowa zaznaczyła, że czynności procesowe w związku z zatrzymaniem są w dalszym ciągu kontynuowane.

ABW na polecenie wydziału ds. przestępczości zorganizowanej Prokuratury Krajowej zatrzymała pięciu byłych i obecnych menedżerów Orlenu. Wczoraj odniósł się do tego minister sprawiedliwości, prokurator generalny Waldemar Żurek. We wpisie na platformie X wspomniał też o przedmiocie śledztwa, dotyczącego zaniżania cen paliw.



FOT. ANNA KACZMARZ/ARCHIWUM

Śledczy przyglądają się cenom paliw na stacjach Orlenu w miesiącach poprzedzających wybory parlamentarne w 2023 roku

„Jesienią 2023 roku Daniel »wszystko mogę« Obajtek ręcznie sterował cenami na stacjach. Zaniżanie cen wbrew rynkowi tuż przed wyborami i bezczelne wmawianie Polakom »awarii dystrybutorów« to nie był żaden cud gospodarczy. To było działanie na szkodę majątku narodowego, by ratować władzę partii" – napisał w mediach społecznościowych Żurek.

I dodał: „Daniel Obajtek nazywa to »sukcesem«. Kodeks karny nazywa to wyrządzeniem szkody majątkowej wielkich rozmiarów".

Na wpis ministra sprawiedliwości zareagował, także na platformie X, były prezes Orlenu Daniel Obajtek, który pełnił to stanowisko od lutego 2018 roku do lutego 2024 roku.

„Przypominam, że to Donald Tusk w 2023 r. utrzymywał, że paliwo może być po 5,19, gdy kosztowało około 6 zł. Mówił także, że »nie chodzi o maksymalizację zysków, ale o maksymalizację dobrostanu Polaków«. To jaka jest w końcu ostateczna wersja uśmiechniętej Koalicji?" – stwierdził Obajtek we wtorkowym wpisie w mediach społecznościowych.

Śledztwo dotyczące polityki cenowej

Postępowanie koncentruje się na działaniach Orlenu w miesiącach poprzedzających wybory parlamentarne z października 2023 r. Śledczy badają, czy ceny paliw były utrzymywane na poziomie niższym od wynikającego z warunków rynkowych oraz czy mogło to narazić spółkę na znaczące straty majątkowe.

Sprawa budziła kontrowersje już jesienią 2023 r., gdy mimo wzrostu cen ropy na światowych rynkach paliwa na polskich stacjach pozostawały relatywnie tanie. W końcowym okresie kampanii wyborczej część stacji informowała również o ograniczeniach w sprzedaży paliw lub czasowych brakach produktów.

Prokuratura Krajowa zaznaczyła, że czynności procesowe są w związku z zatrzymaniem w dalszym ciągu kontynuowane, a szczegóły zostaną przekazane po ich zakończeniu.

PAP

KRÓTKO

Nowy Sącz

Zarzut dla sprawcy śmiertelnego potrącenia

– Sąd aresztował na trzy miesiące 21-letniego kierowcę, któremu prokuratura przedstawiła zarzut spowodowania śmiertelnego wypadku podczas nielegalnego wyścigu po ulicach Nowego Sącza – przekazała rzeczniczka sądeckiej prokuratury Justyna Rataj-Mykietyn. Według śledczych mężczyzna jechał Volkswagenem z prędkością co najmniej 120 km/h w miejscu, gdzie obowiązuje ograniczenie do 60 km/h, i potrącił 50-letniego pieszego, który zginął na miejscu. – Podejrzany przyznał się do potrącenia pieszego, ale nie przyznał się do udziału w nielegalnym wyścigu samochodowym. Odmówił składania wyjaśnień i odpowiedzi na pytania prokuratora. Wyraził natomiast skruchę i zadeklarował chęć przeproszenia rodziny ofiary wypadku – przekazała rzeczniczka.

Piła

Sprawca gwałtu schwytany po 17 latach

Po 17 latach od zdarzenia śledczym z tzw. Archiwum X udało się namierzyć sprawcę brutalnego gwałtu, do którego doszło w wielkopolskiej Pile. Podejrzany 47-latek przyznał się do winy. Grozi mu do 15-lat więzienia – podała we wtorek policja.

Przestępczość

Obywatel Litwy odpowie za kradzież aut

Policjanci z kilku komend wytropili Litwina, który kradł luksusowe samochody w Polsce i Niemczech. Auta trafiały na Litwę. Mężczyzna został zatrzymany na trasie S61 w powiecie łomżyńskim. Przedstawiono mu cztery zarzuty usiłowania i trzy zarzuty kradzieży z włamaniem oraz zarzut paserstwa.



FOT. SYLWIA DĄBROWA

Dzisiaj ani wróg, ani sojusznik nie będą decydowali o tym, jaką drogą podążają Polacy, kto w Polsce rządzi, jak budujemy swoją armię

DONALD TUSK,
premier RP

WOJSKO

Gen. Kukuła szefem Sztabu Generalnego WP

oprac. Karolina Wrońska

Prezydent Karol Nawrocki mianował generała Wiesława Kukułę na kolejną kadencję na stanowisko szefa Sztabu Generalnego Wojska Polskiego.

O decyzji prezydenta poinformował we wtorek szef Biura Bezpieczeństwa Narodowego Bartosz Grodecki. We wpisie na X szef BBN podał, że ceremonia wręczenia aktu mianowania odbędzie się 11 listopada podczas uroczystych obchodów Narodowego Święta Niepodległości.

„Gratuluję Panu Generałowi! Życzę dalszych sukcesów na stanowisku Pierwszego Żołnierza Rzeczypospolitej!" – napisał Grodecki.

Szef MON Władysław Kosiniak-Kamysz pytany w ubiegłym tygodniu, czy gen. Kukuła pozostanie szefem SG WP na kolejną kadencję, powiedział, że jest bardzo zadowolony ze współpracy z generałem i „nie wyobrażam sobie inaczej".

Generał Kukuła objął funkcję 10 października 2023 roku. **PAP**

WARSZAWA

Ponad 100 mld na ochronę ludności

oprac. Karolina Wrońska

Ponad 102 mld zł zasili Program Ochrony Ludności i Obrony Cywilnej w latach 2027-2031 – przekazał po wtorkowym posiedzeniu rządu jego rzecznik Adam Szłapka.

Wcześniej premier Donald Tusk przekazał, że będzie to kwota 102,4 mld zł w latach 2027–2031.

– Z tego około 30 mld zł będzie do dyspozycji regionów poprzez wojewodów – poinformował premier. Zaznaczył, że to samorządy będą decydowały, na co je przeznaczyć – np. na schron, remizę czy na telekomunikację.

Program ma w swoich priorytetach m.in.: budowle ochronne, sprzęt i bazę ratowniczą, zdolność zapewnienia ciągłości dostaw wody i energii, a także miejsca gromadzenia zapasów na wypadek sytuacji krytycznych. Finansowane będzie także bezpieczeństwo teleinformatyczne i bezpieczna łączność państwowa.

PAP

eprasa.pl 33711bdc17

brose sitech
Interior Solutions

Nowe Centrum Zdrowia w Brose Sitech Polkowice – inwestycja w zdrowie Pracowników

Brose Sitech w Polkowicach rozwija swoje zaplecze socjalne i prozdrowotne, otwierając nowoczesne Centrum Zdrowia. Uroczysty event odbył się 29.09.2026 r. To kolejny krok firmy w kierunku budowania bezpiecznego i przyjaznego środowiska pracy oraz wzmacniania kultury troski o zdrowie.

Nowe Centrum Zdrowia o powierzchni około 170 m² zostało zaprojektowane w sposób funkcjonalny i komfortowy, tak aby przypominało profesjonalną placówkę medyczną oraz zapewniało łatwy dostęp do różnorodnych usług zdrowotnych.

Celem inwestycji było stworzenie jednego, spójnego miejsca, które integruje dostępne dotychczas benefity medyczne i umożliwia ich dalszy rozwój. Dzięki temu Pracownicy zyskali wygodny dostęp do wsparcia medycznego bez konieczności opuszczania terenu Zakładu, co znacząco wpływa na komfort, jak również efektywność codziennej pracy.

W nowym Centrum Zdrowia Brose Sitech znajdują się m.in.: gabinet fizjoterapii i rehabilitacji, gabinet diagnostyczno-zabiegowy oraz konsultacyjny, jak również gabinet psychologa. Tak szeroki zakres usług pozwala na kompleksowe podejście do zdrowia – zarówno w obszarze profilaktyki, leczenia, jak i wsparcia psychologicznego.

W wydarzeniu otwarcia, oprócz Zarządu Grupy oraz Pracowników działów zaangażowanych w projekt budowy Nowego Centrum Zdrowia, wzięli również udział zaproszeni goście, w tym: Wiesław Wabik – Burmistrz Polkowic, Kamil Ciupak – Starosta Polkowicki, Jan Wójtowicz – Wicestarosta Polkowicki, Kajetan Bator – Prezes Legnickiej Specjalnej Strefy Ekonomicznej, Askaniusz Broniecki – Prezes CDT Medicus, Andrzej Tatuśko – Prezes Polkowickiego Centrum Usług Zdrowotnych oraz Zenona Jasiurkowska – Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Polkowicach.

„Inwestycja wpisuje się w naszą strategię, której jednym z kluczowych elementów jest dbałość o zdrowie i dobre samopoczucie Pracowników. Tworzenie nowoczesnych rozwiązań wspierających promocję zdrowia oraz profilaktykę zdrowotną stanowi istotny element odpowiedzialnej polityki personalnej, jak również budowania zaangażowania zespołu” – podsumowała Manuela Böhme, CHRO Brose Sitech Group.

„Nowe Centrum Zdrowia to nie tylko infrastruktura – to przede wszystkim realne wsparcie dla Pracowników w codziennym dbaniu o zdrowie, zapobieganiu dolegliwościom oraz szybszym powrocie do sprawności. Dzięki tej inicjatywie Brose Sitech wzmacnia swoją pozycję nie tylko jako Pracodawca, który nieustannie inwestuje w rozwój technologiczny, ale przede wszystkim w dobrostan ludzi” – dodał Thomas Spangler, CEO Brose Sitech Group.









Kontakt dla mediów

Grupa Brose Sitech
Marta Skowrońska, Rzecznik prasowy
marta.skowronska@brose-sitech.com
Telefon: 48 795 160 922

Brose Sitech sp. z o.o.

ul. Strefowa 2
59-101 Polkowice
+48 76 726 70 00

ul. Północna 14
67-200 Głogów
+48 76 726 75 00

ul. Legnicka 48A
54-202 Wrocław
+48 76 726 70 00

Chocicza Mała 26
62-300 Września
+48 76 726 75 95

BroseSitechPolska | **BroseSitechGroup** | **info@brose-sitech.com**

Szczegóły rekrutacji na stronie: www.brose-sitech.com/pl
Zakładka: KARIERA. Aktualne oferty pracy

eprasa.pl 33711bdc17

NIEMCY

Były szef wywiadu Niemiec został zatrzymany pod zarzutem szpiegostwa

oprac. Anna Nagel

Były szef Federalnej Służby Wywiadowczej (BND) Niemiec August Hanning został zatrzymany we wtorek rano pod zarzutem szpiegostwa – poinformowała niemiecka prokuratura federalna.

Według ustaleń niemieckich mediów śledczy Federalnego Urzędu Kryminalnego (BKA) zatrzymali Hanninga wcześnie rano w jego domu w Nordwalde koło Muenster na północnym zachodzie kraju.

Prasa pisze o postępowaniu związanym m.in. z podejrzeniem szpiegostwa na szkodę państwa, usiłowaniem zdrady stanu oraz działalności agenturalnej na rzecz wywiadu obcego państwa.

Współpracownik Hanninga, w komunikacie określany jako Manfred D., został aresztowany w Bawarii. To były szef biura Hanninga, który pracował w BND do wiosny br. Podejrzany jest m.in. o pomoc w usiłowaniu zdrady stanu.

D. miał co najmniej do 2022 roku dostarczać Hanningowi ściśle tajne informacje w zamian za pieniądze. Śledczy podejrzewają, że co najmniej w jednym przypadku były szef BND sporządził na podstawie tych informacji analizę bezpieczeństwa dla obcego wywiadu. Według informacji niemieckich mediów nie chodzi jednak w tym przypadku o Rosję. 80-letni obecnie Hanning miał też wykorzystywać informacje z wewnętrznych dokumentów BND w komunikacji z zagranicznym agentem.

Łącznie D. miał przekazać Hanningowi ok. 2 tys. dokumentów. Według ustaleń śledczych w wielu przypadkach były to briefingi przygotowywane na potrzeby cotygodniowych narad w Urzędzie Kanclerskim.

Jak podały niemieckie media, Hanning znalazł się na celowniku śledczych po przeszukaniu jego domu i biur we wrześniu ub.r.

Nigdy wcześniej w historii RFN nie było domniemanej sprawy zdrady stanu dotyczącej byłego urzędnika państwowego tak wysokiej rangi. **PAP**



FOT. IMAGO STOCK&PEOPLE /EAST NEWS

Hanning przez wiele lat zajmował kluczowe stanowiska w systemie bezpieczeństwa Niemiec

USA

Ambasador Tom Rose: To celowe niszczenie prawdy

oprac. Anna Nagel

Przepisanie historii tak, by nazistowskie Niemcy jawiły się jako ofiara, a Polska jako przestępca, to celowe niszczenie prawdy moralnej i obraza polskiego narodu – podkreślił ambasador USA w Polsce Tom Rose, odnosząc się do słów publicysty Tuckera Carlsona o ataku Hitlera na Polskę.



FOT. WOJCIECH MATUSIK / ARCHIWUM

Ambasador Rose napisał, że „wywiad" Carlsona „pokazuje, dlaczego jest on najbardziej niebezpiecznym demagogiem w Ameryce"

Chodzi o rozmowę Carlsona z byłym brytyjskim ministrem Jacobem Reesem-Moggiem, w której amerykański publicysta m.in. uzasadniał inwazję III Rzeszy na Polskę w 1939 r., twierdząc, że Niemcy zostały okrojone z należących do nich „niemieckich terytoriów".

Nie odniósł się do riposty rozmówcy, który wskazał, że wcześniej Prusy brały udział w rozbiorach Polski. – To były jego argumenty, a, nawiasem mówiąc, to była prawda – powiedział Carlson, nawiązując do argumentacji Hitlera przed wojną.

Ambasador Rose napisał we wtorek na portalu X, że ten „wywiad" Carlsona „pokazuje, dlaczego jest on najbardziej niebezpiecznym demagogiem w Ameryce". „Jest historycznym analfabetą udającym współczesnego Herodota" – dodał Rose.

– Poprzez „podważanie" każdej ustalonej prawdy historycznej, jego celem jest wymazanie każdego moralnego rozróżnienia i sprowadzenie historii do serii rzekomo „niewyjaśnionych pytań" – z których wszystkie, nieprzypadkowo, zamieniają przyzwoitych w demonicznych, a demonicznych w przyzwoitych – napisał Rose.

Według niego, zadając „tak zwane pytania" dotyczące „roszczeń" Hitlera czy sensu pokonania nazistowskich Niemiec, Carlson nie ma na celu naświetlenia historii, lecz jej odwrócenie.

„Agresorzy stają się ofiarami. Ofiary stają się agresorami. Dyktatorzy to mężowie stanu. Demokracje broniące się to zbrodniarze wojenni. Wina za największe zbrodnie historii zostaje pozbawiona kontekstu, tak by odpowiedzialność mogła przesunąć się na ofiary tych zbrodni" – napisał Rose.

Podkreślił, że „przepisanie historii tak, by nazistowskie Niemcy jawiły się jako ofiara, a Polska – naród, który Hitler najechał, okupował, terroryzował i dążył do zniszczenia – jako przestępca, to celowe niszczenie prawdy moralnej i groteskowa obraza narodu, który zapłacił cenę krwi niemającą sobie równych w kronikach ludzkich zbrodni".

Ambasadorowi USA podziękował na portalu X wicepremier, minister spraw zagranicznych Radosław Sikorski. Wcześniej wypowiedź Carlsona jako skandaliczną określił rzecznik rządu Adam Szłapka.

Marszałek Sejmu Włodzimierz Czarzasty podczas wtorkowej konferencji przed posiedzeniem Sejmu podziękował ambasadorowi USA za „krytyczne odniesienie się do tej wypowiedzi".

Jak podkreślił, „nie ma zgody na żaden relatywizm historyczny". – Nie ma też zgody na to, co robi i głosi w tej chwili AfD w Niemczech (...). Czerwone światło, dzwonek alarmowy niech się każdemu z nas włączy, jeżeli chodzi o takie wystąpienie jak Tuckera Carlsona, jeżeli chodzi o wzmacniającą się siłę AFD, jeżeli chodzi o jakąkolwiek relatywizację, oceny historii naszego kraju i historii Europy – zaznaczył Czarzasty.

W poniedziałek ambasada w Waszyngtonie opublikowała list wysłany przez charge d'affaires polskiej ambasady w Waszyngtonie Bogdana Klicha do Carlsona, w którym podkreślił on, że „jest oburzony fałszywymi i głęboko niepokojącymi stwierdzeniami" podcastera. Klich zażądał „natychmiastowego i publicznego wycofania się z tych kłamliwych i haniebnych oświadczeń oraz przeprosin za nie". **PAP**

BUŁGARIA

Dwa statki trafione przez drony na Morzu Czarnym

Oprac. Anna Nagel

Dwa statki handlowe zostały trafione przez drony w bułgarskiej wyłącznej strefie ekonomicznej na Morzu Czarnym. Jeden z nich zatonął – poinformowała we wtorek rano agencja Reutera.

Według portalu Maritime.bg do ataku doszło około 80 mil morskich na wschód od miasta Bjała na bułgarskim wybrzeżu. Zatopiona jednostka to statek Alfa Watan pływający pod banderą Togo.

– Załoga statku, który zatonął po trafieniu dronem, jest uznawana za zaginioną – powiadomił premier Bułgarii Rumen Radew, cytowany przez Reutersa.

Na pokładzie drugiego ze statków – Able pod banderą Palau – wybuchł pożar. Jego załoga, licząca 18 osób, została uratowana przez bułgarski prom pasażerski i przetransportowana na brzeg przez jednostki straży granicznej.

Agencja informacyjna BTA przekazała, że premier Bułgarii zapowiedział spotkanie przedstawicieli instytucji państwowych odpowiedzialnych za bezpieczeństwo, w tym resortów obrony i spraw wewnętrznych oraz biura prezydenta i służb specjalnych.

W poniedziałek dwie osoby zginęły, a 11 uratowano ze statku na Morzu Czarnym, na pokładzie którego wybuchł pożar – poinformowało ministerstwo spraw wewnętrznych Rumunii. Według miejscowych mediów jednostka została trafiona dronem. Prezydent Ukrainy Wołodymyr Zełenski potwierdził, że za ten atak odpowiada Rosja. **PAP**

FRANCJA

Nastolatek podniósł granat, urwało mu rękę

Oprac. Tomasz Dereszyński

Piętnastolatek stracił rękę podczas protestów licealistów we Francji, w mieście Lens na północy kraju.

Prefekt departamentu Pas-de-Calais, w którym leży Lens, François-Xavier Lauch, powiedział, że nastolatek został bardzo szybko przewieziony do szpitala.

Do wypadku doszło w liceum im. Auguste'a Behala w Lens. Prefekt opisywał, że przed liceum zgromadziło się około 200-250 uczniów. Niektórzy z nich rzucali w policjantów różnymi przedmiotami. Lauch relacjonował, że przeciwko policji użyto kamieni i moździerzy pirotechnicznych.

„La Voix du Nord" i agencja AFP podały, że chłopiec podniósł granat hukowo-błyskowy rzucony przez policję, chcąc go odrzucić, ale granat eksplodował, gdy nastolatek trzymał go w rękach. Prefekt podkreślił, że nie może podać dokładnych okoliczności, ponieważ fakty będą teraz ustalane na drodze prawnej. Rozpoczęto postępowanie sprawdzające w policji, które ma m.in. wyjaśnić, jakiego rodzaju granatu użyto.

Protesty licealistów we Francji zaczęły się w drugiej połowie września od wystąpień w regionie paryskim. Uczniowie żądają dofinansowania ich placówek, skarżą się na zły stan szkół, zbyt dużą liczbę uczniów w klasach i przeciążenie nauczycieli. Demonstracje przybrały poważniejszą skalę w minionym tygodniu, gdy doszło do aktów przemocy i starć z policją.

eprasa.pl 33711bdc17

Mistrzowie Urody 2026

7 października 2026 r.

Gazeta WROCŁAWSKA

PARTNER PLEBISCYTU

Beauty Razem



FOT. GETTY

eprasa.pl 33711bdc17

FINAŁ PLEBISCYTU

Oto najlepsi specjaliści z całej Polski. Nagrodziliśmy Mistrzów Urody 2026

Specjalistów branży beauty w Polsce - laureatów ogólnopolskiego finału plebiscytu - uhonorowaliśmy podczas gali w EXPO XXI w Warszawie. O zwycięstwie decydowały głosy klientów - tych, którzy najlepiej znają ich codzienną pracę.

oprac. kk





Za nami gala finałowa plebiscytu Mistrzowie Urody 2026 - jednego z największych plebiscytów branży beauty w Polsce. Wydarzenie odbyło się 12 września podczas targów Beauty Forum & Hair w EXPO XXI w Warszawie. Do stolicy przyjechali laureaci wojewódzcy i ogólnopolscy z całego kraju. Na jednej scenie spotkali się specjaliści, którzy na co dzień dbają o wygląd, zdrowie, samopoczucie i pewność siebie swoich klientów. Oto oni - najlepsi z najlepszych w skali całego kraju!

Najlepsi fryzjerzy, barberzy i salony fryzjerskie

Tytuł Fryzjera Roku 2026 Polski zdobyła Margareta Bajkowska z Salonu Fryzjerskiego Margareta w Zbąszyniu. Drugie miejsce zajął Grzegorz Bajek z bydgoskich Szalonych Nożyczek, a trzecie Mariola Łuckiewicz, fryzjer mobilny z Białegostoku.

W kategorii Barber Roku 2026 Polski zwyciężyła Agata Wróbel z Barberjo Barber Shop w Bydgoszczy. Na podium znaleźli się także Łukasz Kalka z Trzebnicy i Robert Jaskulski z województwa mazowieckiego.

Najlepszym Salonem Fryzjerskim Roku 2026 Polski zostało Studio Justyna Hajducka z Bielska-Białej. Drugie miejsce zajęły Szalone Nożyczki Grzegorz Bajek z Bydgoszczy, a trzecie Cuda Wianki Hair z Łodzi.





Kosmetyczki, kosmetolodzy i studia urody

W kategorii Kosmetyczka Roku 2026 Polski zwyciężyła Natalia Skoczylas z Taja Beauty w Stargardzie. Drugie miejsce zajęła Edyta Poniatowska z Eden Skin & Beauty w Kętrzynie, a trzecie Emilia Wachowska z gabinetu kosmetycznego ESADA w Strzyżewie.

Tytuł Kosmetologa Roku 2026 Polski zdobyła Aleksandra Zdrowska z Amberwave Kosmetologia & SPA w Juracie. Drugie miejsce przypadło Joannie Żuk z Wałcza, a trzecie Natalii Sobczak z Łodzi.

W kategorii Studio Urody Roku 2026 Polski pierwsze miejsce zajęło Wisanti Day Spa z Rąbienia. Drugie miejsce zdobyło Dalajla Esthetics z Będzina, a trzecie Diamond Skin Kinga Kuczyńska z Rumi.

Makijaż, stylizacja i precyzja

Tytuł Make-up Artist Roku 2026 Polski otrzymała Malwina Wodnicka z MW.BEAUTYCONCEPT w Białej Rawskiej. Drugie miejsce zajęła Agata Skurzyńska z Agnes makeup w Lubsku, a trzecie ex aequo Klaudia Wurszt z Żarczyna oraz Emilia Wachowska ze Strzyżewa.

W kategorii Linergistka Roku 2026 Polski zwyciężyła Martyna Bednarek z Beauty Concept w Lesznie. Drugie miejsce zdobyła Natalia Leśniak z Akademii Piękna w Mielcu, a trzecie Ewa Brudny z LinEyes w Cieszynie.

Tytuł Stylistki Rzęs i Brwi Roku 2026 Polski trafił do Katarzyny Brzozowskiej z Finezja Piękna w Ostrowi Mazowieckiej. Drugie miejsce zajęła Karina Darul-Kryś z Sokolnik, a trzecie Małgorzata Trzcińska z Jasienia.

Najlepszą Stylistką Paznokci Roku 2026 Polski została Wiktoria Bartkowiak z Infinite Beauty by Monika Woźniak w Słupcy. Drugie miejsce zdobyła Justyna Janoszka z Miechowa, a trzecie Joanna Teda z Opola.

Zdrowie, ciało i dobre samopoczucie

Tegoroczna edycja plebiscytu pokazała, że branża beauty coraz mocniej łączy estetykę ze zdrowiem, profilaktyką, świadomą pracą z ciałem.

W kategorii Podolog Roku 2026 Polski zwyciężyła Ewa Oleksiuk z Podolog CitiMedic w Straszynie. Drugie miejsce zajęła Ita Nowerska-Ślifirska z Bloku Dobryszyce, a trzecie Daria Ślązak ze Szczecina.

Tytuł Masażysty Roku 2026 Polski zdobyła Martyna Persona z Personal Massages w Krakowie. Drugie miejsce przypadło Anecie Nizioł-Konopie z Kraśnika, a trzecie Markowi Litarowiczowi ze Szczecina.

W kategorii Dietetyk Roku 2026 Polski zwyciężyła Kamila Młoczek z Revita Centrum Medycyny Przeciwstarzeniowej i Dietetyki Klinicznej w Bielanach Wrocławskich. Drugie miejsce zajęła Katarzyna Stanek z Dębicy, a trzecie Magdalena Stefańska z Krakowa.

Najlepszą osobą w kategorii Trener Personalny lub Fitness/Instruktor Jogi Roku 2026 Polski została Agnieszka Grzegorzyca ze Zdrofit w Baninie. Drugie miejsce zajęła Joanna Podolak z Olsztyna, a trzecie Anna Dudek z Zielonej Góry.

Tatuaż i piercing też mają swoich mistrzów

W kategorii Mistrz Tatuażu i/lub Piercingu Roku 2026 Polski zwyciężyła Karolina Pazdro z karo.inktattoo we Wrocławiu. Drugie miejsce zdobył Dawid Tuszyński z Vinci Tattoo Studio Tatuażu Artystycznego w Wąbrzeźnie, a trzecie Sebastian Kopacz ze Scarface Tattoo w Gdyni.

Zobacz, jak było na na gali

Gościem specjalnym wydarzenia był Michał Łenczyński, założyciel społeczności i organizacji Beauty Razem, od lat wspierającej branżę beauty w Polsce. Partnerem tegorocznej edycji były targi Beauty Forum & Hair. Patronem medialnym plebiscytu - ogólnopolski serwis StronaKobiet.pl, gdzie znajdziecie bogatą fotorelację z imprezy.

eprasa.pl 33711bdc17

FRYZJER ROKU MIEJSCE I

Martyna Lingo



Jest mistrzynią w dziedzinie fryzjerstwa damskiego. Na co dzień zajmuje się koloryzacją, strzyżeniem damskim i pielęgnacją włosów. Martyna Lingo, właścicielka salonu Fryzjerstwo Moja Pasja w Dzierżoniowie, zdobyła pierwsze miejsce w kategorii Fryzjer Roku. To wyróżnienie jest potwierdzeniem jej talentu, doświadczenia i konsekwencji w rozwijaniu zawodowej pasji. Tytuł Fryzjera Roku to dla Martyny Lingo ważne zawodowe osiągnięcie, ale także dowód na to, że pasja może stać się fundamentem sukcesu. Jej specjalnością - oprócz włosów - są także ludzie. W salonie tworzy atmosferę, do której chce się wracać, dzięki temu klientki mogą cieszyć się nie tylko wspaniałą fryzurą, ale i doskonałym samopoczuciem.

MIEJSCE II

Aleksandra Młodzieniewska



Aleksandra Młodzieniewska (Marilyn Salon Fryzjerski, Lwówek Śląski), zdobywczyni drugiego miejsca w województwie w kategorii Fryzjer Roku, do zawodu trafiła przypadkiem. - Szukając praktyk, myślałam, że to tylko na 3 lata i idę w inną stronę, inną drogą. Zostałam na wiele lat, 11 już lat obecnie - mówi Aleksandra Młodzieniewska. Ceni sobie grono swoich zadowolonych klientek. - Poza pracą uwielbiam grać w piłkę siatkową - dodaje laureatka tytułu, który jest dla niej małym sukcesem w dziedzinie, w której pracuje.

MIEJSCE III

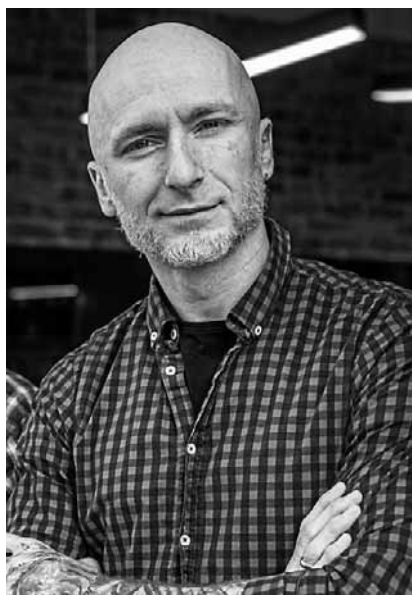
Justyna Rejek



- Zawsze fascynowała mnie możliwość tworzenia metamorfoz i sprawiania, że ludzie wychodzą z salonu z uśmiechem i większą pewnością siebie. Wybór tego zawodu był całkowicie świadomy. Wiedziałam, że właśnie z tym chcę związać swoją przyszłość. Dziś mogę powiedzieć, że była to jedna z najlepszych decyzji w moim życiu - mówi Justyna Rejek (Studio Fryzjerskie Justyna Rejek, Wołów). Największą nagrodą jest dla niej uśmiech klientki, kiedy po zakończonej usłudze patrzy w lustro i czuje się piękniejsza oraz pewniejsza siebie.

BARBER ROKU MIEJSCE I

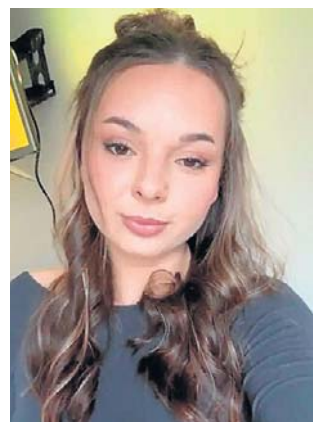
Łukasz Kalka



- Fryzjerstwo jest w mojej rodzinie tradycją przekazywaną z pokolenia na pokolenie - przekazuje Łukasz Kalka (Salon Fryzjerski Łukasz Kalka, Trzebnica). Praktykę rozpoczął w 1999 roku w rodzinnym zakładzie przy ul. Bochenka w Trzebnicy, który założył w 1949 roku jego dziadek, Walerian Kalka, a później prowadził go i jego tata, Andrzej Kalka. Od najmłodszych lat obserwował ich pracę i naturalnie związał z nią swoją przyszłość. Był to świadomy wybór, oparty na rodzinnych wartościach, szacunku do rzemiosła i chęci kontynuowania tradycji. - Dziś z dumą reprezentuję już trzecie pokolenie fryzjerów w naszej rodzinie - mówi. Strzyże osoby, które kiedyś przychodziły z ojcami lub dziadkami, a dziś przyprowadzają własnych synów i wnuków.

MIEJSCE II

Julia Żółkiewska



Drugie miejsce w województwie w kategorii Barber Roku zajęła Julia Żółkiewska, która w Mistrzach Urody reprezentowała Barber Shop Scrappy Coco w Legnicy. Do zespołu dołączyła w 2025 roku i tak ją wówczas przedstawiano, jako nową twarz: „(...) Poznajcie Julię! Dołącza do naszej ekipy, aby zadbać o Wasze fryzury i brody na najwyższym poziomie! Z doświadczeniem i pasją do barberingu jest gotowa, by pomóc Wam wyglądać jeszcze lepiej". I tak się zaprezentowała, że zgarnęła i nominację do naszej akcji, i miejsce na podium!

MIEJSCE III

Sylwia Pawłowska (Sysia)



Zdobywczynią trzeciego miesjca została Sylwia Pawłowska „Sysia" (The Court Barber, Wrocław). Tak nam się sama przedstawiła: „Jestem to barberką z pasją i sercem do ludzi. Tworzę nie tylko fryzury i brody, ale też atmosferę, w której każdy klient czuje się swobodnie i pewnie. Skromna, dokładna i pełna zaangażowania - najważniejszy jest dla mnie uśmiech na twarzy osoby, która wstaje z fotela. Dla mnie barbering to nie tylko praca, to sposób na wyrażanie siebie i dawanie innym pewności siebie każdego dnia".

KOSMETYCZKA ROKU MIEJSCE I

Alona Reshetnikova



Pierwsze miejsce w skali całego naszego województwa w kategorii Kosmetyczka Roku zajęła Alona Reshetnikova (AR Kosmetologia i SPA, Wrocław). Jak przekazuje, branża beauty jest jej pasją od ponad 5 lat. - W swojej pracy łączę profesjonalizm z indywidualnym podejściem do każdego klienta, dbając o komfort, piękny efekt i miłą atmosferę podczas każdej wizyty - wyjaśnia nasza zwyciężczyni. I jest ceniona przez klientki nie tylko za swój profesjonalizm, ale również właśnie za indywidualne podejście oraz stworzenie relaksującej atmosfery w gabinecie. Bo przecież chodzimy do kosmetyczki i po poprawę wyglądu, fachowe porady, ale i atmosferę, w której możemy się odprężyć.

MIEJSCE II

Oksana Sova



Oksana Sova (SOWA BEAUTY Studio, Góra) od początku stawiała na rozwój. Za nią godziny pracy, nauki, szkoleń... Dziś prowadzi własny salon i nadal się uczy, bo im więcej wie, tym więcej widzi możliwości dalszego rozwoju. - Moja droga nie była jednym wielkim planem napisanym od początku do końca. Budowałam ją krok po kroku i właśnie dzięki temu dziś wiem, że jestem dokładnie tam, gdzie chcę być - wyznaje. Największą satysfakcję daje jej rezultat pracy.

MIEJSCE III

Ewelina Jakubów-Małecka



Ewelina Jakubów-Małecka (Ewelin Beauty, Świebodzice) opisuje, że po śmierci swojego taty i utracie pracy jej skóra bardzo się pogorszyła, mimo że zawsze o nią dbała. Podczas jednej z wizyt kosmetyczka, pani Magdalena zapytała ją, czy myślała o szkole kosmetycznej. To był impuls, który zmienił jej życie! Ukończyła szkołę z wyróżnieniem, zdała egzaminy państwowe i dziś z ogromną pasją wykonuje zawód, który daje jej i satysfakcję, i możliwość pomagania innym osobom.

eprasa.pl 33711bdc17

MAKE-UP ARTIST ROKU MIEJSCE I

Agnieszka Gryszczuk



Agnieszki Gryszczuk (Divine Beauty Studio, Wrocław) przygoda z makijażem rozpoczęła się 10 lat temu, kiedy rozpoczęła naukę w liceum w klasie o profilu wizaż i charakteryzacja. - To właśnie wtedy zakochałam się w sztuce makijażu i odkryłam, że chcę związać z nią swoją przyszłość. Z pasji, która narodziła się w szkolnej ławce, powstał zawód, który dziś wykonuję z ogromnym zaangażowaniem - opisuje. Nieustannie rozwija umiejętności, uczestniczyw szkoleniach i dba o to, aby każda klientka czuła się wyjątkowo. Największą satysfakcję daje jej moment, kiedy klientka patrzy w lustro i widzi jej wzruszenie, uśmiech oraz zachwyt. Bo makijaż to nie tylko kosmetyki - to emocje, pewność siebie i podkreślenie indywidualnego piękna.

MIEJSCE II

Monika Bicz



Zawód Moniki Bicz (Monika Bicz - Make up Artist, Wrocław) to był w pełni świadomy wybór - jeden z tych, które rodzą się w głowie małej dziewczynki zafascynowanej światem kolorów i piękna. Od najmłodszych lat wiedziała, co chce robić w życiu. To marzenie przekształciła w konkretny plan, który konsekwentnie realizuje. W zawodzie działa już z powodzeniem od 15 lat. Przez pewien czas pracowała na planach zdjęciowych. Obecnie skupia się głównie na dwóch obszarach: sesjach zdjęciowych oraz makijażach ślubnych.

MIEJSCE III

Paulina Kruszelnicka



Paulinie Kruszelnickiej (Salon Inezja, Syców) największą satysfakcję daje moment, gdy klientka może wreszcie zobaczyć efekt finalny. Ma w salonie swój mały rytuał - podczas malowania zawsze odwraca fotel bokiem do lustra, by makijaż do samego końca pozostawał niespodzianką: - Chwila, w której obracam fotel, a klientka spogląda w swoje odbicie, jest dla mnie bezcenna. Te szczere, pełne zachwytu reakcje, uśmiech i błysk w oku dają mi największego kopa do działania i są najlepszym dowodem na to, że moja praca ma ogromny sens.

LINERGISTKA ROKU MIEJSCE I

Karolina Kuna



Karolina Kuna (Kunka Studio, Wrocław) do zawodu linergistki trafiła dzięki połączeniu zainteresowania estetyką i chęcią pomagania kobietom w budowaniu pewności siebie. - Zawsze fascynowało mnie, jak niewielkie zmiany potrafią podkreślić naturalne piękno i sprawić, że ktoś czuje się lepiej we własnej skórze. Z czasem postanowiłam zamienić tę pasję w zawód. Ukończyłam szkolenia, cały czas zdobywam doświadczenie i nieustannie rozwijam umiejętności. Dziś wiem, że był to świadomy wybór, który daje mi ogromną satysfakcję każdego dnia - mówi. Największą satysfakcję daje jej moment, gdy klientka po raz pierwszy patrzy na siebie w lustrze. Widać wtedy nie tylko uśmiech, ale także zmianę w jej spojrzeniu i pewności siebie.

MIEJSCE II

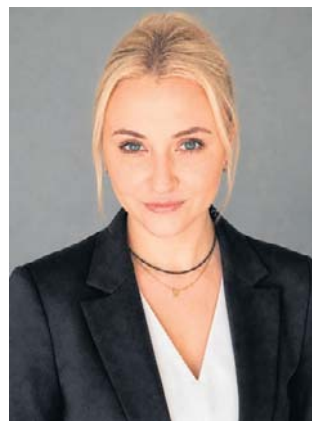
Maryna Kravets



Marynie Kravets (Studio Makijażu Permanentnego Maryna Baysha, Oława) największą satysfakcję daje moment, kiedy widzi, jak zmienia się i wygląd klientki, i jej pewność siebie. - Często po zabiegu słyszę: „Czuję się piękniejsza" albo „W końcu patrzę na siebie z uśmiechem". W takich chwilach wiem, że moja praca ma sens - mówi. Jest wiele historii, które zapadły jej w pamięć, ale szczególnie poruszają ją zmiany u kobiet po trudnych doświadczeniach. To właśnie dla takich chwil wykonuje ten zawód.

MIEJSCE III

Aleksandra Gadowicz



Aleksandra Gadowicz (Makijaż Permanentny Aleksandra Gadowicz, Wrocław) mówi, że największą satysfakcję daje jej wykonywanie piegów permanentnych. - To zabieg, który wymaga nie tylko precyzji i dobrej techniki, ale także wyczucia estetyki oraz kreatywności. Każdy projekt jest inny. Piegi powinny wyglądać naturalnie i harmonijnie współgrać z rysami twarzy, dlatego nie ma tu miejsca na jeden, powtarzalny schemat - wyjaśnia nasza laureatka. Lubi ten zabieg również dlatego, że piegi są subtelnym elementem urody.

STYLISTKA RZĘS I BRWI ROKU MIEJSCE I

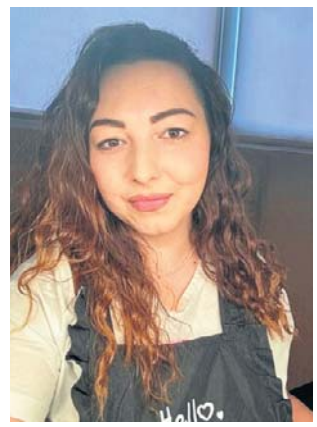
Monika Olszewska



Monikę Olszewska (Karkaja Makeup Studio, Wrocław) zawsze fascynowało, jak odpowiednio podkreślone brwi czy rzęsy potrafią wydobyć naturalne atuty urody i dodać pewności siebie. Zainwestowała w profesjonalne szkolenia, zdobywała doświadczenie i nieustannie rozwija umiejętności, bo w tej branży liczą się precyzja, wiedza i ciągłe doskonalenie. - Największą motywacją są dla mnie moje klientki. Ich zaufanie, uśmiech po zakończonej stylizacji i słowa, że czują się piękniej oraz pewniej siebie, utwierdzają mnie w przekonaniu, że wybrałam właściwą drogę - przekazuje zwyciężczyni. Miejsce, w którym dziś jest, jest efektem jej wielkiej pasji, determinacji oraz konsekwentnej pracy.

MIEJSCE II

Ewelina Szczepanik



Drugie miejsce w całym naszym województwie w kategorii Stylistka Rzęs i Brwi Roku zajęła Ewelina Szczepanik ((Ewelina Szczepanik - Stylizacja rzęs i brwi, Legnica). „Jestem certyfikowaną stylistką rzęs i brwi już od 5 lat. Kocham to, co robię, dlatego cały czas staram się rozwijać i poszerzać wiedzę z zakresu stylizacji rzęs i brwi. Prowadzę swój salon w Legnicy, w którym dbam o klientki aby zawsze czuły się dobrze i były „zaopiekowane" i przy tym zrelaksowane" - napisała.

MIEJSCE III

Nicola Siemińska



Nicola Siemińska (Nicolasieminska.beauty, Ząbkowice Śląskie) mówi, że od zawsze interesował ją świat piękna i estetyki, a makijaż dawał jej możliwość wyrażania kreatywności oraz podkreślania naturalnego piękna kobiet. Z czasem postanowiła zamienić pasję w zawód. - Ogromny wpływ miały na mnie kobiety, które dzięki mojej pracy odzyskiwały pewność siebie i uśmiech. To utwierdziło mnie w przekonaniu, że wybrałam właściwą drogę - przekazuje nasza laureatka.

eprasa.pl 33711bdc17

STYLISTKA PAZNOKCI ROKU MIEJSCE I

Magdalena Czarnecka



Magdalena Czarnecka (Salon Kosmetyczny Blue Moon, Wałbrzych) uwielbia kontakt z ludźmi, więc praca to dla niej idealne połączenie pasji i przyjemności z rozmowy. - To nie tylko rzemiosło. To relacje - podkreśla. Kiedyś poruszyła ją wiadomość od klientki, która podziękowała jej za rozmowę na bardzo trudny, osobisty temat. Wtedy poczuła, że to, co robi, ma sens - że każda z pań może być u niej sobą. Może się pośmiać a czasem zrzucić z siebie ciężar. Zwycięstwo to dla niej ogromne zaskoczenie i wielka radość! Kiedy rzucała poprzednią pracę, marzyła po prostu o robieniu tego, co lubi. Tytuł Mistrza Urody pokazał, że to była najlepsza decyzja w jej życiu. Jest dumna, że klientki doceniają jej starania: - Tak naprawdę nasza wspólna nagroda!

MIEJSCE II

Marlena Borawska



Marlenie Borawskiej (Marla Beauty nails Marlena Borawska Stylizacja Paznokci, Mieroszów) praca daje dużą satysfakcję, pozwala wykazać się kreatywnością i sprawia, że z przyjemnością wykonuje swoje obowiązki. - Wybór tego zawodu był świadomą decyzją, która otworzyła przede mną nowy etap w życiu zawodowym - mówi. Największą satysfakcję daje jej uśmiech i zadowolenie klientek po wykonanej stylizacji. Lubi obserwować, jak nawet niewielka zmiana potrafi poprawić komuś nastrój i dodać pewności siebie.

MIEJSCE III

Anna Jaworska



Siostra Anny Jaworskiej (Mani u Ani, Legnica) 11 lat temu kupiła pierwszy, najprostszy zestaw do manicure hybrydowego. Wtedy się zaczęło. - Z czystej ciekawości sięgnęłam po lakiery i spróbowałam swoich sił. Nie przypuszczałam wtedy, że ten niepozorny moment stanie się początkiem mojej pięknej przygody z paznokciami, która trwa do dziś i z każdym rokiem daje mi jeszcze więcej radości oraz satysfakcji - mówi. Tytuł Mistrza Urody to dla niej ogromne wyróżnienie i dowód na to, że pasja, ciężka praca i wytrwałość prowadzą do spełniania marzeń.

KOSMETOLOG ROKU MIEJSCE I

Joanna Stasińska



„Jestem kosmetologiem z pasją, która łączy holistyczną wiedzę i indywidualne podejście do każdego klienta. Edukuję, inspiruję i pokazuję, że świadoma kosmetologia to spójność z całym organizmem a pielęgnacja to wspaniałe uzupełnienie dla pięknej i zdrowej skóry. W swojej pracy stawiam na autentyczność, empatię oraz pełne zaangażowanie" - tak nam się przedstawiała jeszcze podczas trwania plebiscytu Mistrzowie Urody 2026 Joanna Stasińska (Pracownia Piękna, Jelenia Góra) A potem finalnie wygrała go w swojej kategorii w całym naszym województwie. Klientki doceniły między innymi to, że nasza zwyciężczyni pomaga kobietom budować zdrową, jakościową skórę, która świeci własnym blaskiem.

MIEJSCE II

Natalia Andruszewska



Natalia Andruszewska (Cristal de Beautè - Gabinet Kosmetologiczny Natalia Andruszewska, Ząbkowice Śląskie) to licencjonowana kosmetolog zajmująca się między innymi kosmetologią leczniczą i terapią twarzy. Stawia na indywidualne podejście - w jej gabinecie priorytetem jesteś ty. Pomaga kobietom czuć się pewniej i lepiej we własnej skórze. To nie tylko zabiegi poprawiające wygląd, ale także świadoma troska o zdrowie i kondycję skóry. A pielęgnacja często przekłada się na większy komfort, pewność siebie i lepsze samopoczucie.

MIEJSCE III

Luiza Kościelny



Luiza Kościelny (Salon Kosmetyczny Lilia, Bolesławiec) mówi, że wybór zawodu to była jej świadoma decyzja. - Zawsze interesowałam się tematyką medyczną, zdrowotną. Chciałam mieć alternatywę, gdybym odeszła od szkolnictwa - wspomina. Satysfakcję daje jej uśmiech zaopiekowanej klientki, efekty zabiegowe oraz to, że kobieta wraca na kolejne zabiegi. Po pracy stara się spędzać czas aktywnie, zdrowo się odżywiać i szkolić. A wygrana to motywacja do dalszej pracy, ale i satysfakcja, że umiejętności i wiedzę doceniają inni.

PODOLOG ROKU MIEJSCE I

Dagmara Rzeszutek

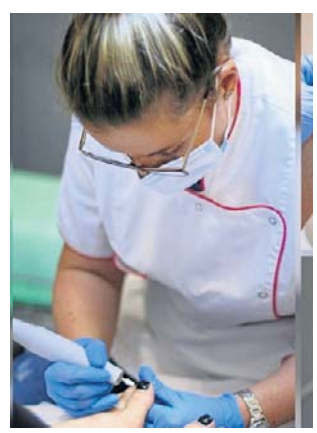


Dagmara Rzeszutek (Beauty Angel & MedEstetica, Szklarska Poręba) przekazuje nam, że świadomie zdecydowała się na pracę podologa. Zawodową satysfakcję daje jej szybkie zakończenie terapii.

- W wolnej chwili czytam książki, chodzę po górach, podróżuję. Lubię malarstwo, rzeźbę. Interesuję się dermatologią - wylicza zdobywczyni tytułu w kategorii Podolog Roku w skali całego naszego województwa, która odbiera swoje zwycięstwo w Mistrzach Urody 2026 jako miły akcent w codziennej pracy. Zdobyty tytuł jest kolejnym zawodowym wyróżnieniem, które podkreśla jej zaangażowanie i profesjonalizm w pracy podologa.

MIEJSCE II

Anna Kielar-Krawiec



Dla Anny Kielar-Krawiec (Zdrowe Stopy Gabinet Podologiczny, Trzebnica) wybór zawodu podologa był świadomą decyzją, którą podjęła ponad 7 lat temu. - Kiedyś sama szukałam pomocy dla swoich stóp i nie było łatwo. Dziś mogę zadbać o zdrowie i komfort innych - dodaje. Największą satysfakcję sprawia jej praca z osobami starszymi. Ich uśmiech i wdzięczność, a czasem nawet łzy wzruszenia, gdy często po wielu latach życia z bólem, pomaga im jedna wizyta w jej gabinecie.

MIEJSCE III

Aleksandra Olejnik

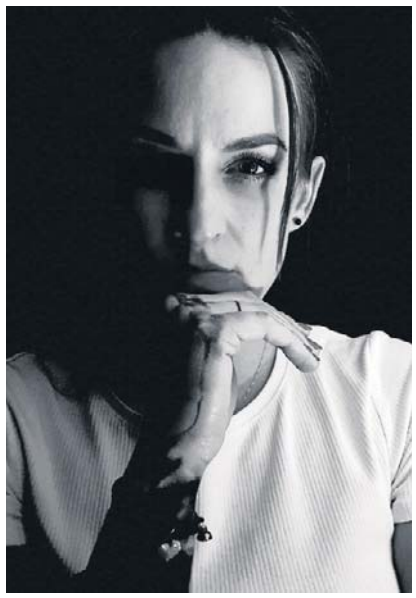


Aleksandra Olejnik (Świat Podologii, Głogów) wspomina, że wkroczenie na tę ścieżkę zawodową, która dała jej sukces w plebiscycie, to był zupełny przypadek, ale gdy odkryła podologię, wówczas przepadła bez reszty! - Największą satysfakcję daje mi uśmiech pacjentów. I ich słowa zadowolenia oraz zadowolenie z braku bólu po zabiegu - wyjaśnia nasza laureatka, dodając: - Poza pracą zawodową jestem kreatywną, pomocną duszą.

eprasa.pl 33711bdc17

MISTRZ TATUAŻU I/LUB PIERCINGU MIEJSCE I

Karolina Pazdro



Karoliny Pazdro (karo.inktattoo, Wrocław) historia zawodowa jest długa i skomplikowana. W skrócie, zaczęła się dawno, kiedy ona była jeszcze w podstawówce. Od zawsze umiała coś przerysować, jednak nie zdecydowała się na żadną ścieżkę kariery w ASP. W kolejnych latach wiele bliskich jej osób i znajomych powtarzało, od zawsze w sumie, że powinna tatuować. Nie słuchała i robiła wszystko tylko nie to... Aż do października 2024 roku. - Wtedy uznałam, że albo w to idę ostatecznie, albo już nigdy - wspomina. Dziś skupia się na rozwoju i zdobywaniu nowych umiejętności na 200 procent i każdego dnia robi wszystko, aby iść do przodu - z każdym wykonaniem nowego projektu - aby wynieść jakąś lekcję i swoje prace na wyższy poziom.

MIEJSCE II

Andżelika Wiśniowska



Panna Wiśnia - Andżelika Wiśniowska (Ink Blink Tattoo& Piercing, Wrocław) od dziecka słyszała, że ma talent do rysowania, dlatego wybrała sześcioletnią szkołę plastyczną we Wrocławiu. To właśnie tam rozwijała swoje umiejętności, poznając różne techniki: od rysunku, malarstwa po rzeźbę i jubilerstwo. - Podczas studiów spróbowałam swoich sił w tatuażu i od razu poczułam, że to jest to. Połączenie sztuki z możliwością tworzenia czegoś wyjątkowego dla drugiego człowieka sprawiło, że ten zawód stał się moją pasją - wspomina.

MIEJSCE III

Hubert Włodarczyk



Hubert Włodarczyk (Tren Ink, Bolesławiec) opowiada nam, że tatuaż to była fascynacja już... dziewięciolatka! I tak mu zostało. W swoim zawodzie docenia to, że jego prace mogą być w każdej części globu. - Moje hobby, jak i całe życie, opiera się na tatuażu, siłowni i gotowaniu - przekazuje nasz laureat, zdobywca trzeciego miejsca w całym naszym województwie. Zwycięstwo w Mistrzach Urody to dla niego zarówno wyróżnienie, jak również dobra zabawa, jak przekazuje Hubert „Cycek" Włodarczyk.

SALON FRYZJERSKI ROKU MIEJSCE I

Fryzjer i barber Fidei

Fryzjer Damski&Barber Shop Fidei (Ząbkowice Śląskie, Kościuszki 11/1) to miejsce, które powstało z pasji. A ta pasja tworzy wspaniałą historię - i to już od 2017 roku.

- Nasza przygoda z pięknem i męskim stylem rozpoczęła się w 2017 roku. Od niemal dekady Fryzjer Damski&Barber Shop Fidei to miejsce, gdzie tradycyjne rzemiosło fryzjerskie spotyka się z nowoczesnymi trendami i bezkompromisową jakością - przekazują nam zwycięzcy kategorii Salon Fryzjerski Roku w skali całego województwa.

Wyraz „fidei" oznacza zaufanie. I to właśnie na nim - dzień po dniu - nasi zwycięzcy budują swoje relacje ze swoimi klientami. To musiało zaprocentować wygraną w tak pięknym stylu.

MIEJSCE II

„Pasja" Joanna Gach



Salon Fryzjerski „Pasja" w Bierkowicach to miejsce stworzone z miłością do piękna i ludzi. - Jesteśmy na rynku już od 5 lat i z dumą informujemy, że zdobyliśmy II miejsce w województwie w plebiscycie Mistrzostwie Urody 2026 roku - przekazuje Joanna Gach. W jej salonie panuje przyjazna, rodzinna atmosfera. - Dla nas najważniejsze jest indywidualne podejście. Każdy klient jest u nas zaopiekowany ze szczególną starannością i troską - dodaje p. Joanna. Tu dbają o urodę z najwyższą starannością, używają sprawdzonych kosmetyków.

MIEJSCE III

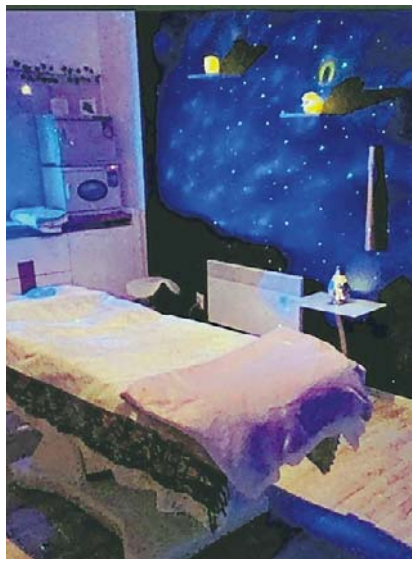
Tabaz Barber & Salon Fryzjerski Duet



Trzecie miejsce w całym naszym województwie w kategorii w kategorii Salon Fryzjerski Roku zajął Tabaz Barber&Salon Fryzjerski Duet (Wałbrzych, Rynek 14). Laureat tak się przedstawia swoim klientom: „Profesjonalny fryzjer męski w Wałbrzychu, w którym ogolisz głowę i twarz brzytwą. Oferujemy konturowanie i strzyżenie brody. Piana i brzytwa to nasza specjalność!". Są zgranym i kreatywnym zespołem. Do każdego klienta podchodzą indywidualnie. Doradzą i odpowiednio zadbają o włosy i brodę.

STUDIO URODY ROKU MIEJSCE I

Eden spa



Eden spa (Nowa Ruda, Akacjowa 13U) to miejsce dla każdego, kto pragnie uciec od codziennego zgiełku i podarować sobie chwilę głębokiego relaksu. To oaza spokoju, w której profesjonalna pielęgnacja łączy się z holistycznym podejściem do zdrowia i urody. Tu od początku stawiają na najwyższą jakość świadczonych usług. Ich specjalnością są autorskie rytuały i ceremonie masażu, często łączone z wygładzającymi peelingami ciała lub głęboko pielęgnacyjnymi zabiegami na twarz. Oferta zawiera szeroki wachlarz nowoczesnych zabiegów kosmetycznych oraz klasycznych i orientalnych masaży. Jest też strefa relaksu z sauną oraz odprężającym hydromasażem.

MIEJSCE II

Nail Art Kosmetisch

Nail Art Kosmetisch (Kamienna Góra, Skłodowskiej-Curie 7A) to firma, która działa nieprzerwanie od lipca 2017 roku, tworząc miejsce, w którym piękno spotyka się z profesjonalizmem i indywidualnym podejściem do każdego klienta. Specjalizują się w stylizacji paznokci, brwi, rzęs, makijażu oraz pielęgnacji stóp. Ofertę uzupełnia fotografia oraz minisklep z rękodziełem i starannie wyselekcjonowanymi produktami. Uważnie słuchają klientów i dobierają dopasowane do nich usługi.

MIEJSCE III

Sowa Beauty Studio

Sowa Beauty Studio (Góra, Świętosławy 1/1) powstało od jednej specjalizacji i z czasem naturalnie rosło razem z doświadczeniem, wiedzą i potrzebami klientów. Dziś można tu skorzystać z depilacji pastą cukrową i woskiem, elektroepilacji, mikronakłuwania oraz stylizacji paznokci. Za każdą usługą stoi konkretny cel. Nie interesuje ich wykonywanie zabiegów tylko po to, żeby „były w ofercie". Liczy się to, co klient widzi po wyjściu z salonu i w kolejnych tygodniach czy miesiącach.

eprasa.pl 33711bdc17

TRENER PERS./FITNESS/INSTRUKTOR JOGI MIEJSCE I

Konrad Wrona



Konrad Wrona (Xtreme Fitness, Strzegom) to człowiek, który idzie przez życie - również to zawodowe - bardzo tanecznym krokiem. On to zumba, zumba to on, o czym mogliśmy dowiedzieć się choćby między innymi z programu telewizyjnego, którego był bohaterem. Mówił tam o tym, że sam zrzucił 30 kilogramów, także dzięki zumbie właśnie. Zaczął tańczyć w 2015 roku, w 2019 roku został trenerem zumby fitness - i porywa tłumy. Taniec zmienił jego życie, a dzięki jego pomocy i tańcowi, teraz inni też mogą zmienić swoje. Wnieść w nie więcej radości, uśmiechu, dobrej energii i zrzucić nadprogramowe kilogramy. Na zajęciach u pana Konrada nigdy nie ma nudy.... A to wszystko dzięki temu, że robi to, co kocha, podpowiadacie.

MIEJSCE II

Weronika Puczyńska



Weronika Puczyńska (Zen Time Pilates, Wrocław) od trzech lat prowadzi zajęcia pilates. Uwielbia swoją pracę! Opisuje, że w pracy oddycha kilka razy więcej niż w życiu, a dzięki ćwiczeniom pilates czuje, że żyje bardziej. Prywatnie interesuje się filozofią (to ona inspiruje ją do nowych rozwiązań). Dla każdej, każdego poszukuje najlepszych rozwiązań, poznając nie tylko ciało,. ale też potrzeby umysłu. Wyjaśnia, że trening pilates to tak samo wyciszenie, jak i pobudzenie. To też jej pasja i styl życia, jak podkreśla.

MIEJSCE III

Jakub Cyburt



Jakub Cyburt (Hardy Wyższa Forma, Wrocław) opisuje, że zdecydowanie nie jest typowym, sztywnym trenerem. W swojej pracy i social mediach stawia przede wszystkim na autentyczność i bycie w 100 proc. sobą. Co to oznacza w praktyce? Że pełen profesjonalizm i indywidualne podejście zawsze łączy z luźną atmosferą i solidną dawką dobrego humoru. Jako trener w Hardym nie uznaje półśrodków ani nudy. Stale się rozwija, aby dawać podopiecznym jak największą wartość. Sam mam potężną zajawkę na sport!

MASAŻYSTA ROKU MIEJSCE I

Klaudia Wichłacz



Klaudia Wichłacz (Ahimsa Salon Masażu Balijskiego, Wrocław) lubi pracować z ludźmi, uwielbia im pomagać i najbardziej w życiu interesuje ją ludzki organizm. - Każde wzruszenie moich klientów zostawiam w swojej głowie. Jednak najpiękniej wspominam pierwszą wizytę Pauliny, która jest osobą niepełnosprawną. Było to dla mnie zdecydowanie coś więcej, niż wykonanie zabiegu. Dużo uważności, cierpliwości i indywidualnego podejścia do potrzeb. Wizyta uświadomiła mi, że masaż nie jest tylko pracą z ciałem, ale również formą wsparcia, budowania zaufania i poprawiania jakości życia drugiego człowieka - wspomina. Dla niej tytuł Mistrza Urody jest nie tylko potwierdzeniem umiejętności technicznych, ale i podejścia do człowieka.

MIEJSCE II

Karolina Ryma



Karolina Ryma (Genesa SPA, Wrocław) opisuje, że udział w Mistrzach Urody był dla niej wyjątkowym doświadczeniem. Największe znaczenie miało to, że została zgłoszona przez swoich klientów. To piękny gest i dowód zaufania, za który jest bardzo wdzięczna, a każdy oddany głos odebrała jako wyraz uznania dla swojej pracy, zaangażowania i podejścia do klientów, za co im dziękuje. - To doświadczenie utwierdziło mnie w przekonaniu, że warto wykonywać swoją pracę z pasją, empatią i pełnym zaangażowaniem - dodaje.

MIEJSCE III

Ewelina Szumyło



Ewelina Szumyło (Studio Masażu Harmonia Dotyku, Wrocław) wybierając ten zawód, zasiała ziarenko, z którego wyrosła ogromna pasja! Nieustannie się rozwija i szkoli, przede wszystkim w masażach relaksacyjnych i orientalnych, bo to właśnie one są jej najbliższe. - Kiedy masuję, często mam wrażenie, jakby moje dłonie po prostu tańczyły na ciele drugiego człowieka - mówi. Zaznacza, że nie byłoby tej drogi bez jej męża. Od początku w nią wierzył, wspierał i motywował, że warto zaryzykować, aby robić w życiu to, co naprawdę się kocha.

DIETETYK ROKU MIEJSCE I

Kamila Młoczek



Kamila Młoczek (Revita Centrum Medycyny Przeciwstarzeniowej i Dietetyki Klinicznej, Bielany Wrocławskie) jest absolwentką studiów inżynierskich i magisterskich na Uniwersytecie Przyrodniczym we Wrocławiu na kierunku żywienie człowieka i dietetyka. Ukończyła podyplomowe studia z psychodietetyki na SWPS we Wrocławiu, by móc wspierać pacjentów nie tylko w zakresie dietoterapii, ale także w kwestii zdrowia psychicznego oraz racjonalnego podejścia do żywienia. Uczęszcza na studia podyplomowe z zakresu psychogastroenterologii. Regularnie uczestniczy w webinarach i szkoleniach, ponadto ukończyła wiele specjalistycznych kursów. Stawia na holistyczne podejście do pacjenta.

MIEJSCE II

Anna Olszewska



Anna Olszewska (Akademia Dietetyki Anna Olszewska, Wrocław) już podczas studiów na Śląskim Uniwersytecie Medycznym wiedziała, że chce pracować z ludźmi i pomagać im odzyskiwać zdrowie poprzez codzienne, realne zmiany nawyków. Największy wpływ na jej zawodową drogę mieli sami pacjenci - ich historie, sukcesy i momenty, w których po latach bezskutecznych prób, z jej fachową pomocą odzyskiwali energię, zdrowie i pewność siebie.

MIEJSCE III

Paulina Moruś



Paulina Moruś (Dietetyk na insta, Wrocław) mówi, że największą satysfakcję w codziennej pracy dają jej pacjenci - ich sukcesy, uśmiech, a nierzadko łzy wzruszenia i autentyczna wdzięczność. Nasza laureatka podchodzi do każdego pacjenta bardzo holistycznie. Potrafi spojrzeć na organizm całościowo, połączyć kropki i ułożyć spójny plan, który godzi wszystkie zalecenia i uwzględnia indywidualne trudności. Dla niej na pierwszym miejscu zawsze stoi człowiek i jego zdrowie.

eprasa.pl 33711bdc17

LAUREACI PLEBISCYTU

FRYZJER ROKU

Jelenia Góra	**Dorota Zębik**, Studio Urody New Image, Jelenia Góra
Legnica	**Paulina Ciżewska**, Salon Fryzjerski Valentina, Legnica
Wałbrzych	**Sylwester Bystrzycki**, Salon Fryzjerski Bytrzycki Proffesjonal, Wałbrzych
Wrocław	**Valentina Sprykina**, Hair Laboratory Romanovska, Wrocław
powiat bolesławiecki	**Wiktoria Surkont**, Hair By Natalia, Bolesławiec
powiat dzierżoniowski	**Martyna Lingo**, Fryzjerstwo Moja Pasja, Dzierżoniów
powiat głogowski	**Ewa Gorzelańczyk**, Gorzelańczyk Ewa Zakład Fryzjerski, Głogów
powiat głogowski	**Justyna Gołdych**, Ona i On. Fryzjerstwo i kosmetyka., Głogów
powiat górowski	**Alina Małgowska**, Fryzjerstwo Męskie - Alina Małgowska, Góra
powiat jaworski	**Jowita Kowalska**, Salon Fryzjerski On&Ona, Bolków
powiat kłodzki	**Danuta Szyszkowska**, Salon fryzjerski Snerseta, Nowa Ruda
powiat lubiński	**Weronika Kowalczyk**, Gold Hair Salon Fryzjerski, Lubin
powiat lwówecki	**Aleksandra Młodzieniewska**, Marilyn Salon Fryzjerski, Lwówek Śląski
powiat milicki	**Monika Zadorożna**, Salon Fryzjerski Monolo, Milicz
powiat oleśnicki	**Krystian Opałka**, Studio Fryzjerskie Opałka Krystian, Oleśnica
powiat polkowicki	**Agnieszka Staruszkiewicz**, Salon fryzjerski A&S, Chocianów
powiat świdnicki	**Łukasz Zalewski**, Salony Fryzjerskie Michał Mroszczak, Świdnica
powiat trzebnicki	**Paulina Walęcka**, Od inspiracji do Stylizacji Paulina Walęcka, Trzebnica
powiat wołowski	**Justyna Rejek**, Studio Fryzjerskie Justyna Rejek, Wołów
powiat wrocławski	**Dominika Pindral**, Salon Fryzjerski Avanti, Oleśniczka
powiat ząbkowicki	**Aneta Hatlaś-Dominiczak**, Studio Fryzur Aneta Hatlaś - Dominiczak, Kamieniec Ząbkowicki
powiat zgorzelecki	**Agnieszka Łaptos Pieczykolano**, Belleza Salon Fryzjersko-Kosmetyczny, Pieńsk
powiat złotoryjski	**Kamila Haas**, Salon fryzjerski Kamila Haas, Złotoryja

KOSMETYCZKA ROKU

Legnica	**Yuliia Ulizko**, Złoty Dotyk, Legnica
Wałbrzych	**Klaudia Buryło**, Akademia Urody Gabinet Kosmetyczny, Wałbrzych
Wrocław	**Alona Reshetnikova**, AR Kosmetologia i SPA, Wrocław
powiat bolesławiecki	**Anastasiia Pasieczna**, Peonia Beauty, Bolesławiec
powiat głogowski	**Anna Jankowska**, Manufaktura Urody, Głogów
powiat górowski	**Oksana Sova**, SOWA BEAUTY Studio, Góra
powiat jaworski	**Ewelina Tomaszewska**, Derma Visage, Jawor
powiat lubański	**Katarzyna Bant**, Beauty Katarzyna, Lubań
powiat lubiński	**Roksana Garczewska**, Studio Diamencik Roksana Garczewska, Lubin
powiat oleśnicki	**Marlena Ścieszka**, Laser Lady, Oleśnica
powiat świdnicki	**Ewelina Jakubów-Małecka**, Ewelin Beauty, Świebodzice
powiat trzebnicki	**Małgorzata Łodzińska**, Klinika Urody Gineka, Oborniki Śląskie
powiat zgorzelecki	**Jagoda Sielańczyk**, Jesteś Piękna, Zgorzelec

STYLISTKA PAZNOKCI ROKU

Jelenia Góra	**Monika Sokołowska**, Studio Urody - Loco, Jelenia Góra
Legnica	**Anna Jaworska**, Mani u Ani, Legnica
Wałbrzych	**Magdalena Czarnecka**, Salon Kosmetyczny Blue Moon, Wałbrzych
Wrocław	**Viktoriia Levchuk**, Studio Nails Art, Wrocław
powiat bolesławiecki	**Agnieszka Ganowska**, Lilia salon kosmetyczny, Bolesławiec
powiat głogowski	**Marcela Świercz**, Stylizacja Paznokci Marcela Świercz, Głogów
powiat górowski	**Paulina Szumczyk**, Studio Paznokci Paulina Szumczyk, Góra
powiat jaworski	**Yuliia Drahomyr**, Stylizacja Paznokci Sandra Rzepka, Jawor
powiat kamiennogórski	**Marcelina Malik**, Pazurkomania, Marciszów
powiat kłodzki	**Anna Ciurlik**, ACNails Studio, Międzylesie
powiat legnicki	**Milena Śliwińska**, Milena Śliwińska Kura Pazurem, Prochowice
powiat legnicki	**Monika Kowalczyk**, Monigue Beauty, Prochowice
powiat lubański	**Marta Romejko**, Marta Beauty Studio, Leśna
powiat lubiński	**Roksana Garczewska**, Studio Diamencik Roksana Garczewska, Lubin
powiat lwówecki	**Wiktoria Dawicka**, Studio Paznokci WD, Gryfów Śląski
powiat oławski	**Natalia Januszkiewicz**, NjPaznokcie, Oława
powiat polkowicki	**Angelika Skoczylas**, Maestria Piękna, Radwanice
powiat świdnicki	**Dominika Kochanowska**, D.Kochanowska Beauty, Świdnica
powiat wałbrzyski	**Marlena Borawska**, Marla Beauty nails Marlena Borawska Stylizacja Paznokci, Mieroszów
powiat wołowski	**Dorota Połeć**, Piękno i Pasja, Brzeg Dolny
powiat wrocławski	**Ewelina Miłkowska**, Zakątek Urody Stylizacja Paznokci, Kobierzyce
powiat ząbkowicki	**Lidia Podkówka**, Kosmetyczne Atelier, Ząbkowice Śląskie
powiat zgorzelecki	**Anna Wilińska**, Paznokciowy Kącik Anna Wilińska, Zgorzelec

SALON FRYZJERSKI ROKU

Jelenia Góra	**Salon Fryzjerski Monique**, Jelenia Góra, Konopnickiej 1
Legnica	**Salon Fryzjerski Valentina**, Legnica, Piastowska 23/2
powiat bolesławiecki	**B&B Salon Fryzjerski**, Bolesławiec, Polna 20
powiat kłodzki	**Pasja Joanna Gach**, Bierkowice 1
powiat lwówecki	**Salon Fryzjerski IVA**, Lwówek Śląski, Orzeszkowej
powiat milicki	**Salon Fryzjerski Monolo**, Milicz, Kopernika 3
powiat oleśnicki	**Studio Fryzjerskie Opałka Krystian**, Oleśnica, Sejmowa 2
powiat oławski	**Barb.Lack Barbershop**, Jelcz-Laskowice, Witosa 19
powiat polkowicki	**Salon Fryzjerski Joanna**, Polkowice, Dąbrowskiego 1G
powiat średzki	**Anita Salon Fryzjerski**, Kostomłoty, Średzka 24
powiat świdnicki	**Salon Fryzjerski Kameleon**, Świdnica, pl. Grunwaldzki 9/1
powiat trzebnicki	**Od inspiracji do Stylizacji Paulina Walęcka**, Trzebnica, Olszewskiego 5
powiat wołowski	**Studio Fryzjerskie Justyna Rejek**, Wołów, Piłsudskiego 19A
powiat wrocławski	**Salon Fryzjerski AGA**, Kąty Wrocławskie, Wrocławska 5A
powiat ząbkowicki	**Fryzjer Damski & Barber Shop Fidei**, Ząbkowice Śląskie, Kościuszki 11/1
powiat zgorzelecki	**Hidden Beauty A&R**, Zgorzelec, Traugutta 92
Wałbrzych	**Tabaz Barber & Salon Fryzjerski Duet**, Wałbrzych, Rynek 14
Wrocław	**Katarzyna Święch Pracownia Fryzur**, Wrocław, Pilczycka 102

STUDIO URODY ROKU

Legnica	**Złoty Dotyk**, Legnica, Ściegiennego 1
Wałbrzych	**Salon Urody Strefa Piękna**, Wałbrzych, Plufa 4
Wrocław	**Usługi Kosmetyczne Voys**, Wrocław
powiat dzierżoniowski	**Sekret Piękna Izabela Jankowska**, Dzierżoniów, Krasickiego 52
powiat dzierżoniowski	**Studio Kosmetyczne EWA**, Dzierżoniów, Parkowa 4/13
powiat głogowski	**Belleza Studio Urody**, Głogów, Długa 70
powiat głogowski	**Salon Urody Emka**, Głogów, Poczdamska 3D
powiat górowski	**SOWA BEAUTY Studio**, Góra, Świętosławy 1/1
powiat kamiennogórski	**Nail Art Kosmetisch**, Kamienna Góra, Skłodowskiej-Curie 7A
powiat kłodzki	**Eden spa**, Nowa Ruda, Akacjowa 13U
powiat legnicki	**Monique Beauty**, Prochowice, Wrocławska 7
powiat lubański	**Marta Beauty Studio**, Leśna, Szyszkowa 24
powiat lubiński	**Pracownia Urody Aleksandra Mularczyk**, Lubin, Pawia 60A
powiat lwówecki	**Głos Piękna**, Gryfów Śląski, Kolejowa 20B
powiat oleśnicki	**Laser Lady**, Oleśnica, Świerzna 1E
powiat oławski	**PRO Beauty mgr kosmetolog Anna Sobczak**, Oława, Wiejska 40
powiat polkowicki	**Arietten Beauty**, Grębocice
powiat świdnicki	**Ewelin Beauty**, Świebodzice, Piaskowa 4/4
powiat trzebnicki	**Salon Urody Contigo**, Trzebnica, Obornicka 6F
powiat wałbrzyski	**Studio Stylizacji Paznokci Anna Gałysa**, Stary Julianów 173
powiat wołowski	**Salon Kosmetyczny Piękno i Pasja**, Brzeg Dolny, Parkowa 1B/1
powiat wrocławski	**Wyspa Urody Oksana Oleksiuk**, Siechnice, Osiedlowa 25/15
powiat zgorzelecki	**Gabinet Kosmetyczny Visage**, Bogatynia, II Armii Wojska Polskiego 10
powiat złotoryjski	**Pudernica Gabinet Kosmetyki Profesjonalnej**, Złotoryja, Solna 13-15

BARBER ROKU

1. miejsce	**Łukasz Kalka**, Salon Fryzjerski Łukasz Kalka, Trzebnica
2. miejsce	**Julia Żółkiewska**, Barber Shop Scrappy Coco, Legnica
3. miejsce	**Sylwia Pawłowska (Sysia)**, The Court Barber, Wrocław

MAKE-UP ARTIST ROKU

1. miejsce	**Agnieszka Gryszczuk**, Divine Beauty Studio, Wrocław
2. miejsce	**Monika Bicz**, Monika Bicz - Make up Artist, Wrocław
3. miejsce	**Paulina Kruszelnicka**, Salon Inezja, Syców

STYLISTKA RZĘS I BRWI ROKU

1. miejsce	**Monika Olszewska**, Karkaja Makeup Studio, Wrocław
2. miejsce	**Ewelina Szczepanik**, Ewelina Szczepanik - Stylizacja rzęs i brwi, Legnica
3. miejsce	**Nicola Siemińska**, Nicolasieminska.beauty, Ząbkowice Śląskie

LINERGISTKA ROKU

1. miejsce	**Karolina Kuna**, Kunka Studio, Wrocław
2. miejsce	**Maryna Baysha**, Studio Makijażu Permanentnego Maryna Baysha, Oława
3. miejsce	**Aleksandra Gadowicz**, Makijaż Permanentny Aleksandra Gadowicz, Wrocław

PODOLOG ROKU

1. miejsce	**Dagmara Rzeszutek**, Beauty Angel & MedEstetica, Szklarska Poręba
2. miejsce	**Anna Kielar-Krawiec**, Zdrowe Stopy Gabinet Podologiczny, Trzebnica
3. miejsce	**Aleksandra Olejnik**, Świat Podologii, Głogów

MISTRZ TATUAŻU I/LUB PIERCINGU ROKU

1. miejsce	**Karolina Pazdro**, karo.inktattoo, Wrocław
2. miejsce	**Andżelika Wiśniowska**, Ink Blink Tattoo & Piercing, Wrocław
3. miejsce	**Hubert Włodarczyk**, Tren Ink, Bolesławiec

KOSMETOLOG ROKU

1. miejsce	**Joanna Stasińska**, Pracownia Piękna, Jelenia Góra
2. miejsce	**Natalia Andruszewska**, Cristal de Beaute, Ząbkowice Śląskie
3. miejsce	**Luiza Kościelny**, Salon Kosmetyczny Lilia, Bolesławiec

MASAŻYSTA ROKU

1. miejsce	**Klaudia Wichłacz**, Ahimsa Salon Masażu Balijskiego, Wrocław
2. miejsce	**Karolina Ryma**, Genesa SPA, Wrocław
3. miejsce	**Ewelina Szumyło**, Studio Masażu Harmonia Dotyku, Wrocław

TRENER PERSONALNY LUB FITNESS/INSTRUKTOR JOGI ROKU

1. miejsce	**Konrad Wrona**, Xtreme Fitness, Strzegom
2. miejsce	**Weronika Puczyńska**, Zen Time Pilates, Wrocław
3. miejsce	**Jakub Cyburt**, Hardy Wyższa Forma, Wrocław

DIETETYK ROKU

1. miejsce	**Kamila Młoczek**, Revita Centrum Medycyny Przeciwstarzeniowej i Dietetyki Klinicznej, Bielany Wrocławskie
2. miejsce	**Anna Olszewska**, Akademia Dietetyki Anna Olszewska, Wrocław
3. miejsce	**Paulina Moruś**, Dietetyk na insta, Wrocław

eprasa.pl 33711bdc17

STRONA ZDROWIA

• **Za tydzień:** Pierwsze objawy raka piersi łatwo przeoczyć. Czy guzy na piersiach muszą oznaczać nowotwór?

DIETA

Kto nie powinien jeść mięsa? Niektórzy muszą z niego zrezygnować z powodów medycznych

Zdrowa dieta zawiera tylko ograniczone ilości mięsa, lecz dla niektórych osób szkodliwe może być nawet niewielkie spożycie. Istnieją choroby, w których nie powinno się jeść mięsa wcale

Anna Rokicka-Żuk



FOT. PUHHHA/GETTY IMAGES

Są osoby, które w ogólne nie powinny sięgać po mięso i przejść na dietę wegetariańską z powodów zdrowotnych

Chociaż mięso jest źródłem pewnych ważnych składników – m.in. żelaza, witamin z grupy B, związków mineralnych i białka – zawiera też wiele niekorzystnych związków, a nawet alergeny. Dla niektórych osób mogą być one szczególnie szkodliwe.

Podczas gdy w zdrowej diecie może być tylko pewna ilość mięsa, zwłaszcza czerwonego, pacjenci z określonymi problemami zdrowotnymi nie powinny jeść go wcale.

Mięsa i jego przetworów bezwzględnie nie powinno się jeść przy wymienionych niżej chorobach.

Alergia na mięso

Alergia na mięso częściej dotyczy osób z grupą krwi A lub O oraz alergią na koty (reakcje wywołuje wieprzowina), może być też wywołana przez ugryzienie kleszcza. W takiej sytuacji organizm wytwarza przeciwciała, które rozpoznają też jako alergen białka występujące w produktach mięsnych (głównie wieprzowinie), rybach i owocach morza – jest to tzw. zespół alfa-gal. Objawy takie jak wysypka, zaburzenia gastryczne, opuchlizna ciała, bóle głowy, kichanie i łzawienie oczu, a nawet anafilaksja, pojawiają się w ramach alergii krzyżowej.

Dna moczanowa

Mięso jest źródłem związków purynowych, które są przekształcane do kwasu moczowego. U osób z dną moczanową (podagrą) jego usuwanie jest upośledzone, a nadmiar krystalizuje się w stawach, powodując ich zapalenie i ból. Napad dny może wywołać zwłaszcza jedzenie podrobów, ale też mięsa czerwonego i białego.

Zaawansowana choroba nerek

Mięso to produkt wysokobiałkowy, a takie są zakazane w diecie osób z zaawansowaną chorobą nerek (stadium 3-5 bez dializy). W takim przypadku zalecana jest dieta zapewniająca 0,6-0,8 gramów białka na kilogram masy ciała, co ustala lekarz.

Nowotwory

Jedzenie mięsa sprzyja nowotworom, a zwłaszcza rozwojowi raka jelita grubego. Nie należy go jeść w przypadku czynników ryzyka choroby, zwłaszcza jej historii w rodzinie. Szczególnie czerwone i przetworzone mięso powoduje zmiany metaboliczne i genetyczne warunkujące ten typ raka. Podobne zalecenia dotyczą nowotworów żołądka, piersi i prostaty.

Endometrioza

Produkty mięsne i bogate w tłuszcze nasycony oraz trans sprzyjają nadmiarowi estrogenów w organizmie i nasilają objawy endometriozy, a także sprzyjają ich rozwojowi. Łagodzi je błonnik zawarty w owocach, warzywach, pełnych ziarnach i nasionach strączkowych. Źródła hormonów to także inne produkty odzwierzęce, w tym kurczak, jaja i przetwory mleczne. Dietą polecaną w endometriozie jest menu wegańskie (roślinne).

Hemochromatoza

Hemochromatoza to choroba polegająca na nadmiernym wchłanianiu żelaza, co jest szkodliwe dla organizmu. By je ograniczyć, nie należy sięgać po jego bogate źródła, takie jak mięso i podroby, a zwłaszcza mięsa czerwone i wątróbkę.

Choroby płuc

Sięganie po peklowane (różowe) wędliny jest niewskazane także dla osób z chorobami płuc, w tym przewlekłej obturacyjnej choroby. Pogarsza ich objawy, ale może także sprzyjać rozwojowi schorzeń oddechowych.

Jedzenie mięsa pogarsza przebieg problemów takich jak otyłość, hipercholesterolemia i miażdżyca, choroby sercowo-naczyniowe, przebyty zawał albo udar, przebyte leczenie onkologiczne.

Chociaż mięso jest źródłem ważnych składników – m.in. żelaza, witamin z grupy B, związków mineralnych i białka – zawiera też wiele niekorzystnych związków, a nawet alergeny. Dla niektórych mogą być szkodliwe

Wegetarianizm jako dieta bezmięsna (jarska) polecany jest osobom zagrożonym rozwojem wielu chorób cywilizacyjnych, a także pacjentom z ich diagnozą.

Niezdrowe dodatki

Niezdrowe związki w mięsie to przede wszystkim tłuszcz będący źródłem nasyconych kwasów tłuszczowych, cholesterolu i rozpuszczonych toksyn. To m.in. zanieczyszczenia pochodzące z pasz zwierząt, wody, powietrza i leków.

W wędlinach również są dodatki do żywności, zwłaszcza problematyczny azotyn sodu z soli peklującej. Konserwant ten łatwo przekształca się w rakotwórcze związki. W mięsie i przetworach (wędlinach, kiełbasach, parówkach itp.) jest też wiele innych związków o działaniu prozapalnym, które organizm może zneutralizować w małych ilościach i przy diecie bogatej w produkty roślinne.

Mięso pogarsza objawy tych chorób i sprzyja ich rozwojowi:

• Cukrzyca typu 2 – w trwającym 19 lat badaniu fińskim zastąpienie tylko 1 proc. kalorii pochodzących ze źródeł odzwierzęcych białkowymi produktami roślinnymi wiązało się z mniejszym ryzykiem rozwoju cukrzycy typu 2 aż o 18 procent.

• Depresja – w analizie 21 badań wykazano związek z jedzeniem czerwonego i przetworzonego mięsa a rozwojem depresji o ponad 25 procent, podczas gdy warzywa i owoce działały przeciwnie.

• Choroby wątroby – w badaniu fińskim zwiększone spożycie białka z produktów zwierzęcych, takich jak mięso, powiązano z nawet o 50 proc. wyższym ryzykiem rozwoju niealkoholowego stłuszczenia wątroby.

• Astma – jedzenie różowych, peklowanych wędlin częściej niż 4 razy w tygodniu zwiększa prawdopodobieństwo pogorszenia się objawów astmy o 76 proc.

• Rak jelita grubego – jak ustaliła Światowa Organizacja Zdrowia, przetworzone produkty mięsne, takie jak szynka i kiełbasa, przyczyniają się do rozwoju raka jelita grubego. Wnioski z 400 badań: ryzyko rośnie o 12 proc. na każde 100 g czerwonego albo przetworzonego mięsa dziennie. Maleje natomiast dzięki jedzeniu pełnoziarnistych produktów zbożowych i warzyw.

• Rak żołądka – na podstawie wyników 42 badań stwierdzono, że wyższe spożycie czerwonego mięsa to nawet o 70 proc. większe zagrożenie rakiem żołądka, podczas gdy dla wędlin ryzyko rośnie o 80 procent.

• Nowotwory głowy i szyi – w 20-letnim badaniu holenderskim jedzenie czerwonego mięsa powiązano z częstszym rozwojem nowotworów głowy i szyi. Stwierdzano je nawet o połowę częściej w grupie osób o największym spożyciu w porównaniu do tych, którzy konsumowali go najmniej albo całkowicie go unikali.

• Cukrzyca ciążowa – rozwój cukrzycy ciążowej grozi powikłaniami u matki i przyszłego dziecka, a sprzyja mu jedzenie czerwonego mięsa dowolnego rodzaju, w tym przetworzonego. Ryzyko rosło nawet ponaddwukrotnie.

eprasa.pl 33711bdc17

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

Napoje poprawiające odporność

Jak zadbać o swoją odporność jesienią?

Jesień to dla wielu z nas początek sezonu na infekcje. Powody są różnorodne – od mniejszej ilości światła słonecznego, co powoduje osłabienie organizmu, po zmianę diety, niższe temperatury, aż po suche powietrze w pomieszczeniach. Na wiele z tych czynników nic nie zaradzimy, można jednak zadbać o odporność. Są napoje, które zastąpią nam kawę, herbatę czy soki, a przy okazji dobrze wpłyną na zdrowie.

Zakwas buraczany

Zakwas z buraka wspomaga odporność, ponieważ zawiera naturalne probiotyki, które z kolei wspomagają florę jelitową. Jest bogaty w witaminę C i takie minerały, jak żelazo i kwas foliowy. Wspomaga wątrobę i nerki. Regularne picie tego napoju pomoże w ochronie przed infekcjami. Polecany jest on nie tylko przy anemii, ale też przy przeziębieniach i w okresie słabej odporności. Zakwas można kupić lub zrobić go samemu.

Oksymel

Oksymel to jeden z najbardziej cenionych napojów na odporność. Przygotowuje się go przede wszystkim z octu oraz miodu. Działa przeciwbakteryjnie, wzmacnia odporność, ułatwia radzenie sobie z infekcjami. Dobra wiadomość dla osób odchudzających się – oksymel ułatwia zrzucenie wagi. Oprócz octu i miodu do napoju można dodać między innymi imbir, cebulę, czosnek czy chrzan. Jak zrobić oksymel? Wybrane składniki (świeże warzywa, zioła czy nawet owoce) zalewamy żywym octem jabłkowym, słoik zakręcamy i zostawiamy w ciemnym miejscu na kilka tygodni. Raz na kilka dni składniki należy wymieszać. Po około 5 tygodniach całość przecedzamy przez gazę i do otrzymanego płynu dodajemy miód. Mieszamy i gotowe! Powstały eliksir najlepiej rozcieńczać w wodzie w proporcji około dwóch łyżek na szklankę wody.

Złote mleko

Złote mleko rozgrzewa, redukuje stany zapalne, łagodzi stres i wzmacnia odporność. Napój ten ma różne warianty, a bazuje na mleku, miodzie i przyprawach. Do golden milk, jak jest nazywany, można dodać kurkumę, cynamon, imbir, gałkę muszkatołową czy też pieprz.

Napój rozgrzewający

Cenisz sobie prostotę? Wybierz domowy napój rozgrzewający na bazie imbiru, kurkumy i cytryny. Składniki te należy włożyć do szklanki, zalać gorącą wodą, a gdy przestygnie, dodać łyżeczkę lub dwie miodu. Imbir łagodzi ból gardła czy katar, wspiera mechanizmy odporne organizmu. Z kolei kurkuma, dzięki kurkuminie, działa antybakteryjnie i przeciwwirusowo. Cytrynę warto dodać ze względu na zawartość witaminy C i właściwości moczopędne, co sprzyja usuwaniu toksyn.

Napój z propolisem

Propolis nazywany jest także kitem pszczelim. Ze względu na liczne właściwości zdrowotne określa się go naturalnym antybiotykiem. Składa się między innymi z żywic roślinnych, wosków, pyłku kwiatowego i polifenoli, ma także witaminy i minerały. Pszczoły propolisem wzmacniają i uszczelniają ul, a zarazem chronią go przed bakteriami, grzybami czy wirusami. Propolis ma wiele właściwości, także wspomaga odporność, stymulując układ odpornościowy i działa przeciwwirusowo. Jak zrobić napój z propolisem? Do szklanki ciepłej, ale nie gorącej, wody należy dodać około pół łyżeczki propolisu. Dla poprawy smaku można dodać łyżeczkę miodu.



FOT. FREEPIK

Rooibos

Rooibos, czyli napar z czerwonokrzewu, sprawdzi się w chłodne, jesienne dni, ponieważ skutecznie rozgrzewa. Dodaje energii, wspomaga odchudzanie i wzmacnia odporność. Działa antybakteryjnie i przeciwwirusowo, a także poprawia nastrój. Co więcej, nie zawiera kofeiny, ani teiny, więc może być bezpiecznie spożywany przez dzieci. Rooibos przygotowujemy tak, jak herbatę. Do szklanki należy dodać saszetkę z suszem lub wsypać go około dwóch płaskich łyżeczek, a następnie zalać zagotowaną i nieco przestudzoną wodą. Parzyć około 5 minut. Do smaku można dodać cytrynę lub miód. **Anna Moyseowicz**

A TO CIEKAWE

Nasze ukochane warzywo zostało Najbardziej Trującą Rośliną 2026 roku. Polacy się nim zajadają

W 2026 roku fasola ogrodowa została uznana za Najbardziej Trującą Roślinę w corocznym rankingu Ogrodu Botanicznego w Hamburgu. Jak to możliwe?

Ingrid Hintz-Nowosad

Ogród Botaniczny w Hamburgu (Botanische Sondergarten Wandsbe) od ponad dwudziestu lat organizuje konkurs, w którym wybierana jest najbardziej trująca roślina roku. Celem wydarzenia jest szerzenie świadomości na temat otaczających nas roślin uprawianych w domach, ogrodach i przestrzeni miejskiej. Choć często są one piękne, pożyteczne, a także smaczne i przynoszą korzyści zdrowotne, wiele z nich ma także niebezpieczne właściwości, których nie znamy. Co roku tworzona jest więc lista roślin o toksycznym działaniu. Następnie przez głosowanie wyłaniany jest zwycięzca.

Zgodnie z regulaminem konkursu nominacja danej rośliny może pojawić się tylko raz na pięć lat. Zwycięzca nie może być ponownie nominowany w kolejnych edycjach. Lista publikowana jest na początku roku, ale przypominamy o niej teraz, gdy w najlepsze trwa sezon na fasolę ogrodową.

W poprzednich latach za najbardziej trującą roślinę uznane były: orzechy nerkowca oraz pietruszka, a konkretnie jej nasiona, a także ziemniak, którego zielone części, owoce i kiełkujące bulwy są silnie toksyczne, oraz ozdobna wisteria, której wszystkie części są trujące.



FOT. 123RF

Zły sposób przygotowania fasolki może sprawić, że będzie ona trująca, gdyż zawiera toksyczne białko o nazwie fazyna

W 2026 wyłoniono następujących zwycięzców:

- fasola ogrodowa została wybrana na 22. roślinę trującą roku z wynikiem 516 głosów (30 proc.);
- trąbka anielska (Brugmansia suaveolens) – 27,9 proc.;
- szalej jadowity (Conium maculatum) – 16,4 proc.;
- ciemiernik (Helleborus niger) – 14,2 proc.;
- wawrzynek pospolity (Daphne mezereum) – 11,5 proc.

„Fasola ogrodowa – popularne warzywo – jest trująca? To niemożliwe! Jadłem fasolę wiele razy, nie robiąc się chory ani nawet nie umierając. Nie wydaje mi się!". Tak wyglądało wiele rozmów z odwiedzającymi Ogród Botaniczny w Hamburgu w 2025 roku, kiedy fasola ogrodowa została nominowana do najbardziej trującej rośliny roku.

Fasola ogrodowa i inne rośliny strączkowe należące do rodzaju „Phaseolus" zawierają toksyczną lektynę (związek białko–węglowodan) zwaną fazyną. Fasolka szparagowa jest w Polsce bardzo popularnym warzywem i jemy ją przez cały rok w mrożonej formie. To dietetyczne, niskokaloryczne i lekkostrawne warzywo, które można bezpiecznie spożywać nawet każdego dnia. Zapewnia spore dawki błonnika pokarmowego o właściwościach wspomagających funkcjonowanie przewodu pokarmowego, a szczególnie jelit.

Jednak zły sposób przygotowania fasolki może sprawić, że będzie ona trująca. Fasolkę szparagową przed spożyciem należy ugotować w wodzie, na parze, albo upiec. Nie należy konsumować fasolki szparagowej na surowo, gdyż zawiera toksyczne białko o nazwie fazyna, która negatywnie wpływa na jelita i może spowodować zatrucie. Ta toksyczna substancja, która prowadzić może do wymiotów, nudności i bólów brzucha. Fazyna jest neutralizowana podczas obróbki cieplnej. Fasolkę należy odpowiednio przygotować, aby pozbyć się szkodliwych substancji.

Wskazówki

- Gotuj przez co najmniej 10 do 15 minut w temperaturze 100 stopni.
- Krótkie blanszowanie lub parowanie często nie wystarcza.
- Lepiej wylać wodę z blanszowania i gotowania.

Dobra wiadomość: podczas gotowania fasolki (co najmniej 10-15 minut w 100 stopniach) fazyna jest niszczona, a warzywa są jadalne bez problemów!

Fasolki ogrodowe (Phaseolus vulgaris) oraz inne rośliny strączkowe zawierające fazynę to: fasolka szparagowa, fasola księżniczka, fasola nerkowa, fasola pome, fasola pinto, fasola ognista (Phaseolus coccineus), ciecierzyca (Cicer arietinum).

Ciecierzyca również zawiera fazynę i zawsze powinna być odpowiednio ugotowana przed spożyciem.

Fazyna to naturalna toksyna, która staje się nieszkodliwa dzięki odpowiedniemu przygotowaniu – gotowaniu.

Objawy zatrucia zwykle pojawiają się 2-3 godziny po spożyciu i objawiają się nudnościami, bólem brzucha, wymiotami oraz biegunką (prawdopodobnie krwawą).

W ciężkich przypadkach mogą wystąpić gorączka, dreszcze, spadki ciśnienia krwi, a nawet wstrząs, gdyż fazyna zlepia czerwone krwinki, utrudniając transport tlenu. Surowa fasola i ciecierzyca są również niebezpieczne dla zwierząt!

Jeśli pojawi się choćby najmniejsze podejrzenie zatrucia, należy natychmiast zgłosić się po pomoc medyczną.

eprasa.pl 33711bdc17

LIDERZY RANKINGÓW

LEKARZ RODZINNY LUB POZ ROKU
1. **Karolina Cytrycka,** Przychodnia Medinap, Jelenia Góra
2. **Klaudia Król-Wawrzyniak,** DSCM, Oborniki Śląskie
3. **Andrzej Kraczko,** NZOZ Medica, Zgorzelec

PEDIATRA ROKU
1. **dr hab. n. med. Henryk Szymański,** Szpital im. św. Jadwigi Śląskiej, Trzebnica
2. **Beata Klonowska,** NZOZ Eskulap, Kamienna Góra
3. **Lidia Zieziula,** Przychodnia Medinap, Jelenia Góra

PIELĘGNIARKA/PIELĘGNIARZ ROKU
1. **Marta Kalicińska-Wróbel,** Uniwersytecki Szpital Kliniczny, Wrocław
2. **Ewa Kita,** Miedziowe Centrum Zdrowia, Lubin
3. **Agnieszka Łuc,** Wojewódzkie Centrum Szpitalne Kotliny Jeleniogórskiej, Jelenia Góra

STOMATOLOG/ORTODONTA ROKU
1. **prof. dr hab. n. med. Mieszko Więckiewicz,** Uniwersyteckie Centrum Stomatologiczne oraz Praktyka Dentystyczna Więckiewicz, Wrocław
2. **Maciej Trześniewski,** Dentology, Kłodzko
3. **Irena Chodakowska,** Dr Chodakowska Dental, Bolesławiec

POŁOŻNA/POŁOŻNY ROKU
1. **Renata Wawrzków-Kartowicz,** NZOZ, Jaśkowice Legnickie
2. **Agata Malinowska,** 4 Wojskowy Szpital Kliniczny z Poliklinika, Wrocław
3. **Julia Mazij,** Szpital im. św. Jadwigi Śląskiej, Trzebnica

GINEKOLOG ROKU
1. **Joanna Nestorowicz-Czernianin,** Ginvita Clinic, Wrocław
2. **prof. dr hab. n. med. Mariusz Zimmer,** ZimMed, Wrocław
3. **Michał Jamroga,** DCG Centrum Medyczne, Wrocław

CHIRURG ROKU
1. **Waldemar Wiatr,** CM Wiamed, Świdnica
2. **Bartosz Badeński,** Specjalistyczny Szpital im. dra Alfreda Sokołowskiego, Wałbrzych
3. **Jakub Targowski,** Dolnośląski Szpital Specjalistyczny im. T. Marciniaka, Wrocław

ORTOPEDA ROKU
1. **Konrad Wodzisławski,** Dolnośląskie Centrum Ortopedyczne, Wrocław
2. **Jacek Kopyś,** Vratislavia Medica, Wrocław
3. **dr n. med. Piotr Wodziński,** Szpital Orthos, Komorowice

FIZJOTERAPEUTA/OSTEOPATA ROKU
1. **Piotr Dominiak,** Fizjoclinicbydrpiotrdominiak, Wrocław
2. **Krzysztof Tarapata,** Hardy. Fizjoterapia, Wrocław
3. **Krzysztof Decowski,** Pumpitup Studio Treningu i Fizjoterapii, Wrocław

KARDIOLOG ROKU
1. **Joanna Ciszowska-Wiatr,** Centrum Medyczne Wiamed, Świdnica
2. **dr n. med. Marzena Czarnecka,** CM Dobrzyńska, Wrocław
3. **dr Mateusz Malina,** 4 Wojskowy Szpital Kliniczny z Poliklinika, Wrocław

UROLOG/NEFROLOG ROKU
1. **dr n. med. Patrik Forszt,** Trzebnickie Centrum Medyczne Zdrój, Trzebnica
2. **Marta Morawska-Zegzdryn,** OVO Medical, Wrocław
3. **dr n. med. Tomasz Tuchendler,** Centrum Medyczne T&T Medical, Wrocław

OKULISTA ROKU
1. **dr n. med. Bartosz Ścieszka,** Lumediko, Lubin
2. **Marta Wodzisławska,** Braniborska Clinic, Wrocław
3. **dr n. med. Marek Szaliński,** Uniwersytecki Szpital Kliniczny im. Jana Mikulicza-Radeckiego, Wrocław

DERMATOLOG ROKU
1. **Joanna Berny-Moreno,** Dermosfera Gabinet Dermatologii Leczniczej i Estetycznej, Wrocław
2. **Dorota Piątkowska-Wądołkowska,** CM Dobrzyńska, Wrocław

LARYNGOLOG ROKU
1. **Michał Zieziula,** Wojewódzkie Centrum Szpitalne Kotliny Jeleniogórskiej, Jelenia Góra
2. **prof. dr hab. n. med. Tomasz Zatoński,** Uniwersytecki Szpital Kliniczny, Wrocław
3. **Grzegorz Klimczuk,** Miedziowe Centrum Zdrowia, Lubin

ANESTEZJOLOG ROKU
1. **Piotr Urbański,** Uniwersytecki Szpital Kliniczny, Wrocław
2. **Mirosław Rosiński,** 4 Wojskowy Szpital Kliniczny, Wrocław
3. **Lidia Łysenko,** Indywidualna Specjalistyczna Praktyka Lekarska, Wrocław

NEUROLOG ROKU
1. **Halina Bielecka,** Uniwersytecki Szpital Kliniczny im. Jana Mikulicza-Radeckiego, Wrocław
2. **Katarzyna Dymińska,** Przychodnia Medinap, Jelenia Góra
3. **Zdzisław Kusal,** CM Salus, Kłodzko

RATOWNIK MEDYCZNY/RATOWNIK PRZEDMEDYCZNY ROKU
1. **Mateusz Harasymowicz,** Uniwersytecki Szpital Kliniczny im. Jana Mikulicza-Radeckiego, Wrocław
2. **Artur Wilimek,** Wojewódzkie Centrum Szpitalne Kotliny Jeleniogórskiej, Jelenia Góra
3. **Rafał Hanas,** Prywatne Pogotowie Ratunkowe RH Puls, Wrocław

FARMACEUTA/TECHNIK FARMACEUTYCZNY ROKU
1. **Aneta Kałandziak,** Apteka Millenium, Wrocław
2. **Renata Stępień,** Apteka Ziko, Legnica
3. **mgr Katarzyna Sala,** Apteka Lege Artis, Wrocław

RADIOLOG/TECHNIK ELEKTRORADIOLOG ROKU
1. **Jacek Witkowski,** 4 Wojskowy Szpital Kliniczny z Poliklinika, Wrocław
2. **Patrycja Zapała,** Enel-Med, Wrocław
3. **Piotr Jasak,** Gabinet USG, Legnica

ONKOLOG ROKU
1. **Damian Ślepecki,** Uniwersytecki Szpital Kliniczny, Wrocław
2. **Anna Pilecka,** 4 Wojskowy Szpital Kliniczny z Poliklinika, Wrocław
3. **Anna Nieródkiewicz,** Specjalistyczny Szpital im. dra Alfreda Sokołowskiego, Wałbrzych

PSYCHOLOG/PSYCHOTERAPEUTA ROKU
1. **Magdalena Sadowska,** Centrum Terapii i Mediacji Magdalena Sadowska, Wrocław
2. **Agnieszka Kopciuch,** Gabinet psychologiczno-psychoterapeutyczny Sensis, Świdnica
3. **Robert Błaszczyk,** Psycholog.CLICK Robert Błaszczyk, Wrocław

Łączy ich odpowiedzialność za nasze zdrowie

Farmaceuci, lekarze różnych specjalności i inni pracownicy ochrony zdrowia każdego dnia spotykają nas - tych, którzy przychodzą do nich po pomoc, poradę, diagnozę, leczenie. Choć pracują w różnych miejscach i zajmują się różnymi dziedzinami, łączy ich odpowiedzialność za zdrowie drugiego człowieka, co jest godne docenienia. - Także dlatego chcemy poznać ich bliżej, więc dziś prezentujemy kolejne osoby uczestniczące w plebiscycie HIPOKRATES 2026 - opowiada Katarzyna Adamczyk, która opiekuje się nim od strony redakcyjnej.

Jak dodaje: - Przedstawianych przez nas w kolejnych odsłonach bohaterów akcji pytamy o ich zawodową codzienność, najważniejsze doświadczenia. Czasami są podobne, czasami różne, ale zawsze wspólnym mianownikiem jest praca na rzecz pacjentów i zaangażowanie, które zostało dostrzeżone zarówno na etapie nominacji do plebiscytu, jak i głosowania, które trwa.

Za nami już ponad miesiąc głosowania w akcji Hipokrates 2026, przed nami jego kolejni uczestnicy.

Szczegóły na gazetawroclawska.pl/hipokrates

Dziś z satysfakcją realizuje swoje zawodowe marzenie

- Zostałam farmaceutą, przyczyn oczywistych. Zawsze marzyła mi się praca w aptece, po części zostałam pokierowana przez rodzinę, ale głównie z własnej woli - opisuje nasza nominowana w kategorii Farmaceuta/Technik Farmaceutyczny Roku. Zawsze podobała jej się taka praca, praca z ludźmi. Nie bez znaczenia okazała się wrodzona chęć pomocy. Zawsze podobała jej się praca w aptece i codzienny kontakt z ludźmi. Nie bez znaczenia okazała się także wrodzona chęć niesienia pomocy tym, którzy potrzebują fachowego wsparcia i dobrej rady. Dziś z satysfakcją realizuje swoje zawodowe marzenie, łącząc wiedzę farmaceutyczną z empatią i życzliwym podejściem do pacjentów. To właśnie możliwość pomagania innym oraz budowania relacji z ludźmi sprawia jej największą radość i motywuje do dalszego rozwoju.

Czego nauczyła ją ta praca? - Cierpliwości, wyrozumiałości, bycia bardziej empatyczną - wymienia Aneta Kałandziak (Apteka Millenium, Wrocław).

Jak spędza czas po pracy? Kim jest po zamknięciu drzwi apteki? - Jestem przede wszystkim żoną, matką 5-latka oraz od niedawna właścicielką małego pieska. Krótko mówiąc, rodzinka w komplecie - odpowiada pani Aneta.



To bardzo wymagająca dziedzina, ale praca daje mu dużą satysfakcję

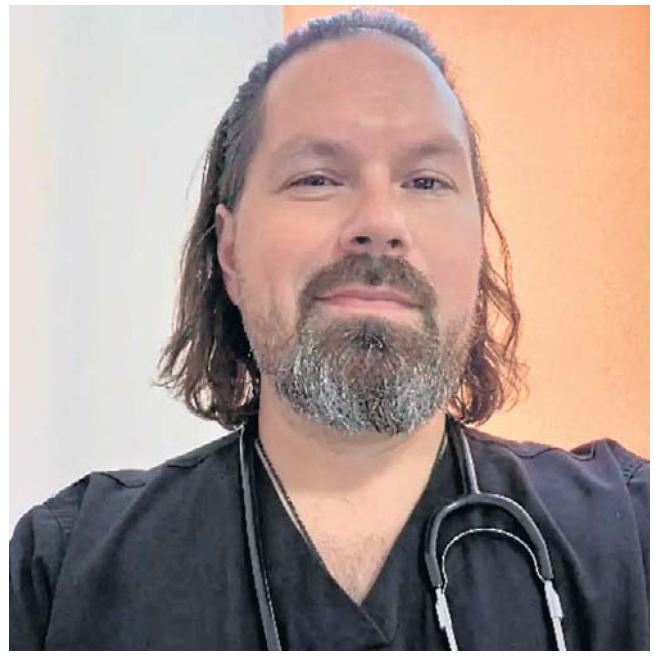
Damian Ślepecki na co dzień pracuje na Oddziale Onkologii Klinicznej w Uniwersyteckim Szpitalu Klinicznym im. J. Mikulicza-Radeckiego we Wrocławiu. Jest specjalistą onkologii klinicznej, który codziennie pomaga pacjentom w zapobieganiu, rozpoznawaniu i wielospecjalistycznym leczeniu chorób nowotwory i ich dalszej kontroli czy też opiece nad nieuleczanie chorymi pacjentami.

Ukończył Wydział Lekarski Akademii Medycznej im. Piastów Śląskich we Wrocławiu. Specjalizację z onkologii klinicznej uzyskał w 2018 roku. Doświadczenie w leczeniu nowotworów zdobywał w Dolnośląskim Centrum Onkologii na Oddziale Onkologii Klinicznej, a następnie na Oddziale Leczenia Skojarzonego.

Regularnie uczestniczy w szkoleniach i konferencjach krajowych oraz zagranicznych m.in. w zakresie dermatoskopii.

Jak sam podkreśla nasz nominowany w kategorii Onkolog Roku lekarz, praca z pacjentami onkologicznymi jest wymagająca, ale sprawia mu dużą satysfakcję.

Nominację w plebiscycie Hipokrates 2026 odebrał z dużym entuzjazmem. Potraktował ją jako wyróżnienie oraz rodzaj docenienia codziennego wysiłku, za co pozostaje wdzięczny.



PSYCHIATRA ROKU
1. **Maciej Lorenc,** Specjalistyczny Szpital im. dra Alfreda Sokołowskiego, Wałbrzych
2. **Angelina Gruszka,** Wojewódzki Szpital dla Nerwowo i Psychicznie Chorych, Bolesławiec
3. **Ewa Kulaszewska,** Wojewódzki Szpital Specjalistyczny, Legnica

MENEDŻER PLACÓWKI MEDYCZNEJ ROKU
1. **Magdalena Puziewicz-Karpiak,** Szpital specjalistyczny im. A. Falkiewicza, Wrocław
2. **Małgorzata Wańkowicz,** Przychodnia Medinap, Jelenia Góra
3. **Izabela Nasiukiewicz,** Szpital im. św. Jadwigi Śląskiej, Trzebnica

PARTNER GŁÓWNY PLEBISCYTU

synoptis® pharma

eprasa.pl 33711bdc17

PROGRAMOWO

G. 15:55

Gliniarze

Polsat

Dwóch napastników napada na mężczyznę i zabiera mu dużą sumę, którą ofiara miała przy sobie w gotówce. Okazuje się, że sprawa nie jest tak jednoznaczna, jak mogłaby się pierwotnie wydawać i nieco bardziej skomplikowana. Żona pobitego mężczyzny ujawnia bowiem kompromitujące męża zdjęcia z nieletnią kochanką, które mężczyzna dostał razem z żądaniem pieniędzy w zamian za milczenie. Policyjni detektywi trafiają na trop wyjątkowo sprytnej i bezwzględnej szajki szantażystów. Tymczasem po intensywnych zajęciach rehabilitacyjnych Patryk źle się czuje i prosi o przyjazd swoją matkę, Gośkę. Gośka przyjeżdża spóźniona z partnerem Tomaszem. Relacje Patryka z Tomaszem jeszcze bardziej się pogarszają.

G. 16:50

Szpital św. Anny

TVN

Ekipa pogotowia z Wojtkiem Fidorem otrzymuje wezwanie do restauracji, której właściciel zranił się nożem, a jego pracownik zemdlał. Ranny jest zdenerwowany, bo tego dnia miał mieć huczne otwarcie. Na miejsce przyjeżdża druga karetka z Tomkiem Jaworskim. Tymczasem dr Radecki przejmuje z SORu młodą trenerkę fitness, która skarży się na bardzo silny ból pleców. Dr Radecki czaruje pacjentkę, ale gdy otrzymuje wyniki, mina mu zrzednie. Odkrywa też, że nie powiedziała mu o ważnej przypadłości. Asia Wrońska spotyka się z Łukaszem, aby podpisać ugodę przed rozwodem. Po sprawie wybierają się razem na obiad, ale pojawienie się Daniela zmienia ich plany.



G. 20:30

Felicita

TVP 1

Akt notarialny potwierdza, to, co podejrzewała Zośka. Dokument czarno na białym stwierdza ponad wszelką wątpliwość, że Kamil i Giulia wspólnie kupili dom. Nietrudno zgadnąć, że zawiłe sprawy spadkowe jeszcze mocniej splatają ze sobą losy obu rodzin. W międzyczasie Oliwia dokonuje ciekawego odkrycia. Przeglądając różne rzeczy, nastolatka znajduje na tablecie Nica zdjęcia ojca. Fotografia przykuwa jej uwagę i prowokuje do kolejnych kroków. Oliwia postanawia, rzecz jasna nie zdradzając nikomu swoich zamiarów i tego, co odkryła, do wykonania kopii odkytej fotografii. Dobrze bowiem rozumie, że niewinny pozornie kadr może rzucić nowe światło na przeszłość Kamila i skrywane dotąd rodzinne tajemnice. Pytanie brzmi: co jeszcze nie zostało odkryte i czy każdy członek nowej, powiększonej rodziny ma dość sił, by dźwignąć kolejne odkrycie?



G. 20:15

NA WSPÓLNEJ

TVN



Wiola odwiedza córkę w szpitalu. Podczas spotkania Anastazja głównie krzyczy, że chce natychmiast wyjść i nienawidzi matki! Żona Andrzeja jest załamana i prosi Igora o wsparcie... Ania martwi się, że ukochany zbyt dużo bierze na siebie. Nie wie, że Igor uczestniczy w czymś większym – policyjnej prowokacji na narkotykowego dilera! Czy wystawiony na przynętę Leon da radę? Monika kombinuje skąd wziąć pieniądze na jej wymarzone mieszkanie w kamienicy. Damian jest wzburzony bo żona, bez porozumienia z nim, złożyła wniosek o kredyt! Cieślikowa żali się siostrze – Renata nie ma takich pieniędzy, żeby jej pożyczyć. Ich rozmowę słyszy Zięba. Wieczorem Włodek dzwoni do Renaty. Chce podarować Monice prawie 100 tysięcy złotych! Co na to Renata i Bogdan?! Halinka czai się pod szkołą Danki. Po tym, jak widziała tu swojego ukochanego z Bednarczuk, jest zdesperowana i musi dowiedzieć się, co ich łączy! Po południu wpada do pustego już budynku szkoły i przyłapuje Janusza, którego Tereska... obejmuje! Dla Dębkowej sprawa jest jasna...



G. 16:40

Dyrektorzy

TVP Kultura

Akcja serialu toczy się w bliżej nie umiejscowionym zakładzie produkcyjnym Fabel, obejmując okres od roku 1957 do 1972. Bohaterami kolejnych odcinków są dyrektorzy tegoż zakładu, kapitanowie naszego przemysłu. Ich działalność, nie pozbawiona błędów, została ukazana na szerokim tle przemian społeczno-obyczajowych zachodzących w kraju, w ścisłym powiązaniu z wysiłkami produkcyjnymi załogi zakładu i nastrojami panującymi wśród personelu technicznego. W roku 1957 zakład Fabel nie wykonał planu. Rozgoryczona załoga wybiera nowego dyrektora, starego pracownika zakładu – ślusarza Gajdę. Po pewnym czasie okazuje się jednak, że funkcja ta przerasta jego możliwości. Po jednej z błędnych decyzji dyrektor Gajda podaje się do dymisji. Na jego miejsce przychodzi młody, wykształcony człowiek – inżynier Stokłos.

eprasa.pl 33711bdc17

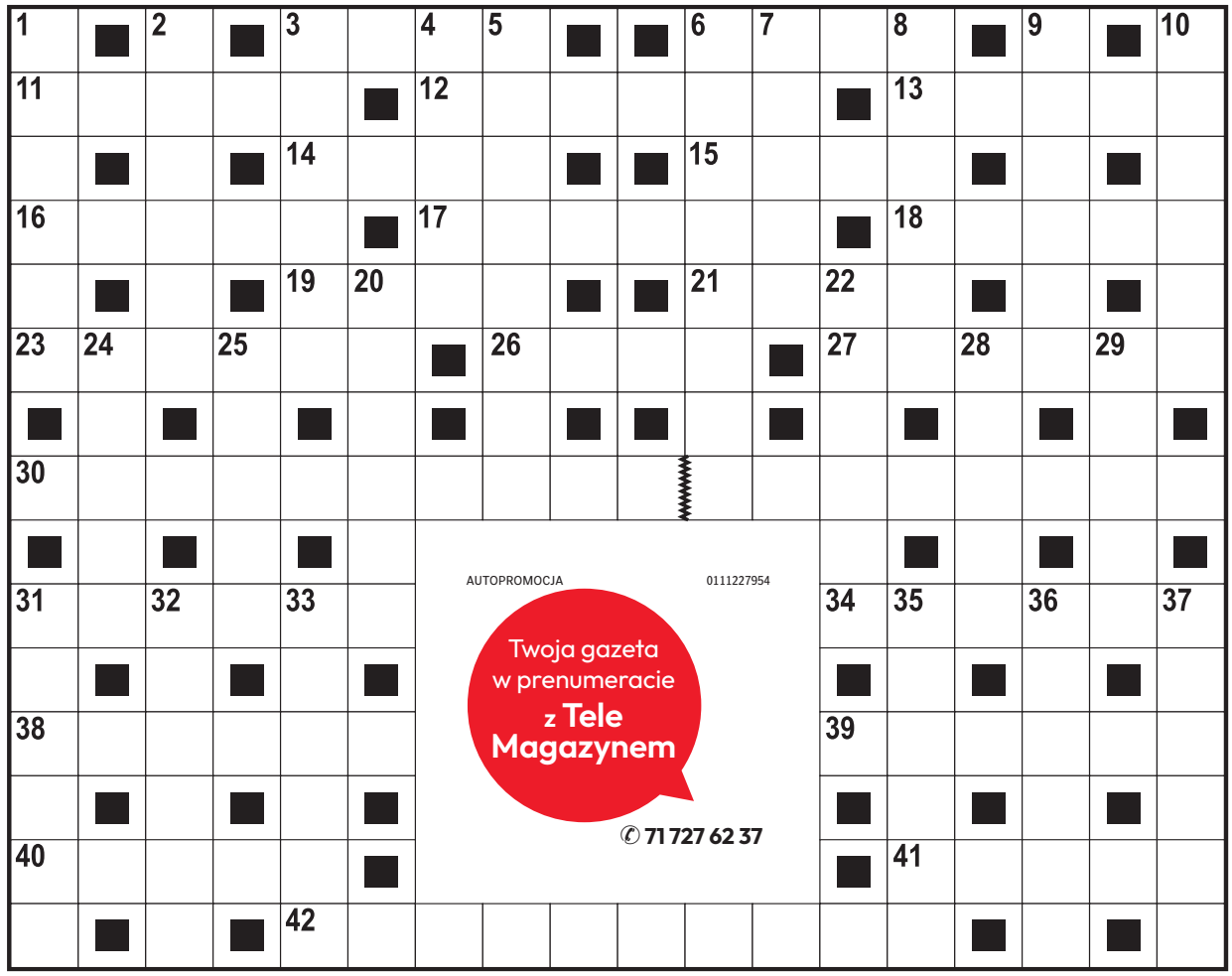
KRZYŻÓWKA NR 155

Poziomo:

3) nagły wzrost koniunktury,
6) miejsce zmagań pięściarzy,
11) „Polskie …”, serial wojenny,
12) dawny plac w obozie wojskowym,
13) w bajce spełniała trzy życzenia,
14) kolor, symbol niewinności,
15) podstawa kolumny lub filara,
16) pierożek w barszczu czerwonym,
17) gorące źródło w Islandii,
18) często trzymane na wodzy,
19) węgierka pod drzewem,
21) system rozgrywek sportowych,
23) część ekwipunku rycerza,
26) pomieszczenie w wiejskiej chacie,
27) imitacja towaru na wystawie,
30) jedna z dyscyplin olimpijskich,
31) komedia w reżyserii Juliusza Machulskiego,
34) niszczenie skorupy ziemskiej,
38) kozacka łódka jak ptak,
39) metal o symbolu Fe,
40) „… tajemnic”, film w reżyserii Clinta Eastwooda,
41) oczyszcza podejrzanego z zarzutów,
42) pantera lub likaon.

Pionowo:

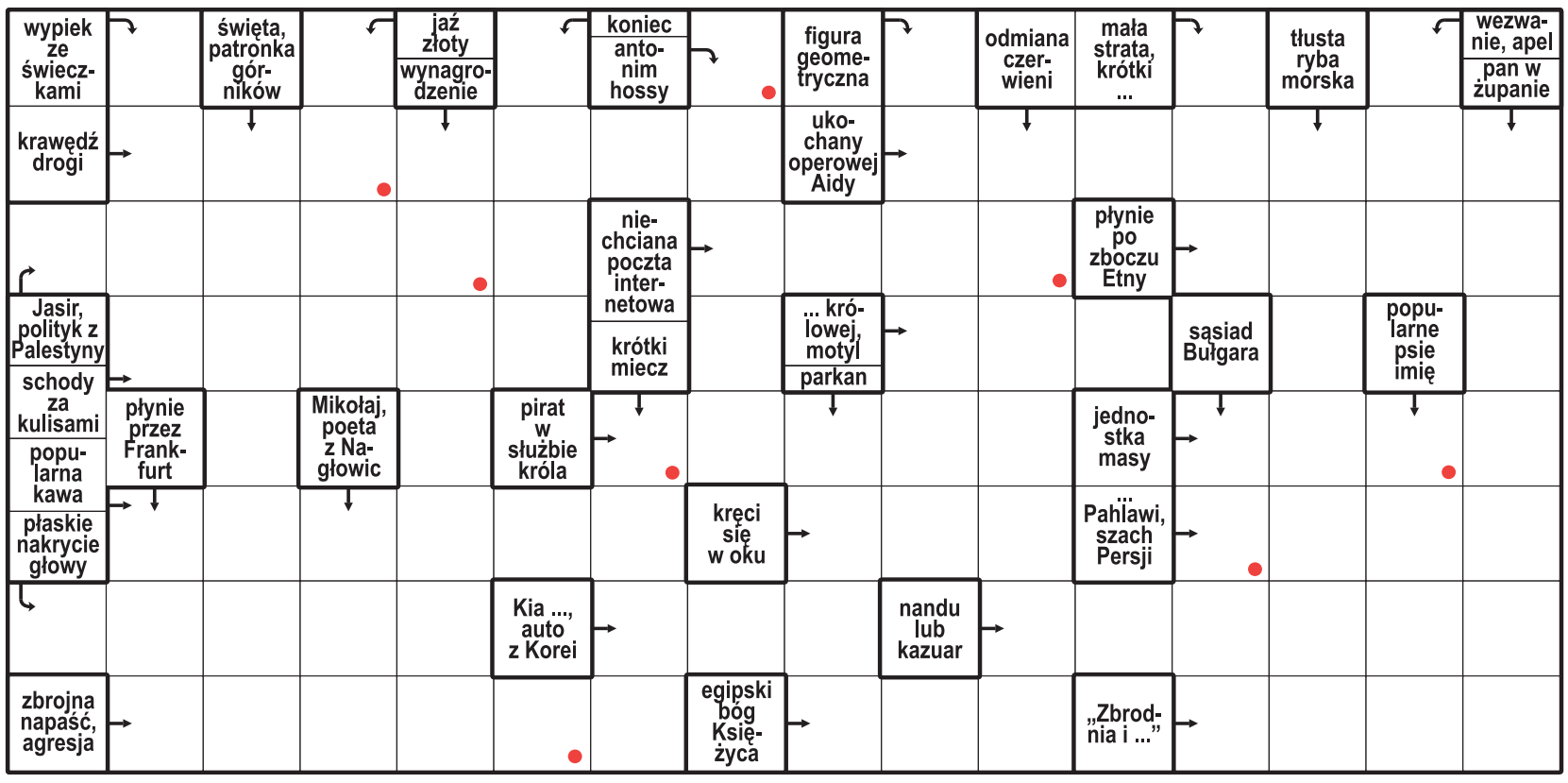
1) lokalna uroczystość kościelna,
2) podmokły teren, bagno,
3) miłośnik hucznych zabaw, birbant,
4) ostatnia litera greckiego alfabetu,
5) państwo wyspiarskie na Oceanie Indyjskim,
6) François, autor powieści „Gargantua i Pantagruel”,
7) jezioro w północnej części Finlandii,
8) egzotyczny owoc jak kolor,
9) karczma na rozstaju dróg,
10) Cezary, bohater „Przedwiośnia”,
20) jednostka długości w astronomii,
22) strata poniesiona przez nowicjusza, frycowe,
24) polski producent sprzętu AGD,
25) roślina ogrodowa, jakobinka,
28) wersja auta z turyńskiej fabryki,
29) roślina o wijącej się łodydze,
31) model z fabryki Opla,
32) dwuletnia roślina rabatowa,
33) liczba wydanych egzemplarzy,
35) roślina oleista na biopaliwo,
36) myszka na ciele,
37) krzew z czarnymi owocami.



ROZWIĄZANIE NR 154

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

KRZYŻÓWKA PANORAMICZNA



Litery z pól oznaczonych kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

ROZWIĄZANIE: BRAMKARZ.

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Odważna decyzja otworzy dziś drzwi do sukcesu. Horoskop dzienny radzi zaufać sobie i działać śmiało.

Ryby (19.02 - 20.03)
Spokojny rytm dnia sprzyja rozmowom. Horoskop na dziś radzi nie spieszyć się – zyskasz dzięki temu więcej.

Baran (21.03 - 19.04)
Ciekawa wiadomość poprawi Ci humor. Horoskop dzienny na środę sugeruje wykorzystać swoje talenty.

Byk (20.04 - 20.05)
Bliska osoba będzie potrzebować Twojej uwagi. Horoskop dzienny wróży, że rozmowa przyniesie Wam ulgę.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Twoja energia będzie przyciągać ludzi. Horoskop na dziś podpowiada, by pamiętać jednak o pokorze.

Rak (22.06 - 22.07)
Drobny sukces da Ci satysfakcję. Horoskop dzienny na środę sugeruje zaufać planowi i nie tracić cierpliwości.

Lew (23.07 - 22.08)
Harmonia wróci, gdy jasno powiesz, czego pragniesz. Horoskop dzienny mówi, że wieczór przyniesie Ci spokój.

Panna (23.08 - 22.09)
Intuicja podpowie Ci właściwe rozwiązanie. Horoskop na dziś radzi nie lekceważyć swego przeczucia.

Waga (23.09 - 22.10)
Nowa okazja pojawi się niespodziewanie. Horoskop dzienny na środę mówi, by ją przyjąć i ruszać naprzód.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Konsekwencja przyniesie dziś efekty. Horoskop na dziś wróży, że jeden ważny krok da Ci ulgę.

Strzelec (22.11 - 21.12)
Kreatywny pomysł odmieni zwyczajny dzień. Horoskop na dziś radzi podzielić się nim z właściwą osobą.

Koziorożec (22.12 - 19.01)
Zadbaj o własne potrzeby. Horoskop dzienny na środę mówi, że czułość tej bliskiej osoby doda Ci otuchy.

eprasa.pl 33711bdc17

DROBNE

Nieruchomości

MIESZKANIA - KUPIĘ

KUPIĘ każde, got. w 24 h, 500-002-486

Kupię mieszkanie zadłużone, z trudnym lokatorem, komornikiem, udziały. Gotówka, 883-402-202

MIESZKANIA DO WYNAJĘCIA

M2 zaciszne (36m), Obożna 501131587

DOMY - KUPIĘ

DOM blisko Wrocławia 500-185-254.

Handlowe

MASZYNY URZĄDZENIA

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

Zdrowie

POMOC CAŁODOBOWA

NAŁOGI - www.kudzu.pl 451 575 023.

Usługi

AGD RTV FOTO

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

BUDOWLANO-REMONTOWE

A-Z remonty. Tanio! 502-974-900.

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

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

MALARZ, gładzie bezpył. 730-325-737

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.

Awarie - Hydraulik - 505-087-474.

HYDRAULIK 24h, awarie 505-982-689.

Hydraulik natychmiast 500323373

PORZĄDKOWE

ZWALCZANIE pluskwy, 660-811-020.

PRZEPROWADZKI

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

STOLARSKIE

Tapicerstwo tanio 601-892-927.

ZABEZPIECZAJĄCE

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

INNE

KUCHNIE junkersy piece 609-528-079.

Różne

DOBRAWRÓŻKA we Wrocławiu - tel. 724-558-986, www.wrozby.pop.pl

AUTOREKLAMA



Tutaj zlecisz ogłoszenie!
Nie tylko dla Wrocławia
ul. św. Antoniego 2/4,
71 374 82 49
reklama.wroclaw@polskapress.pl

REKLAMA 0011594041

Wójt Gminy Kostomłoty informuje,
że dnia 2 października 2026 r. w Urzędzie Gminy Kostomłoty na tablicy ogłoszeń oraz na stronie internetowej www.kostomloty.pl, a także w BIP bip.kostomloty.pl został wywieszony wykaz nieruchomości przeznaczonych do oddania w dzierżawę na czas określony do 3 lat.

AUTOREKLAMA

SPORTOWY24



Sport to Wy

sportowy24.pl

REKLAMA 0011593532

Gmina GÓRA

WYCIĄG Z OGŁOSZENIA O PRZETARGU USTNYM OGRANICZONYM

1. Nieruchomość niezabudowana, oznaczona jako działka **nr 418/4** o powierzchni całkowitej **0,2900 ha**, położona w obrębie **miejscowości Ligota**, stanowiąca własność Gminy Góra, objęta księgą wieczystą **nr LE1G/00085694/1.**
2. Nieruchomość przeznacza się do zbycia na własność.
3. Cena wywoławcza ww. nieruchomości wynosi**: 98.500,00 zł netto + 23% podatek VAT**.
4. I przetarg odbędzie się **w dniu 24 listopada 2026 r. o godzinie 10:00** w siedzibie Urzędu Miasta i Gminy w Górze, ul. Mickiewicza 1, pok. 205.
5. Wysokość wadium wynosi: **9.850,00 zł** – należy wpłacić najpóźniej do dnia **18 listopada 2026 r.**
6. Ogłoszenie znajduje się na tablicy ogłoszeń Urzędu Miasta i Gminy w Górze oraz na tablicach ogłoszeń na terenie miasta Góra oraz w obrębie miejscowości Ligota. Ponadto ogłoszenie zostało opublikowane na stronie internetowej urzędu – www.gora.com.pl – BIP – GOSPODARKA NIERUCHOMOŚCIAMI - w dziale PRZETARGI.
7. Szczegółowe informacje dotyczące ww. przetargu można uzyskać w Urzędzie Miasta i Gminy w Górze, ul. Mickiewicza 1 – Wydziale Gospodarki Komunalnej, pok. nr 205, tel. 65 544 36 31 oraz za pośrednictwem e-mail: gk@gora.com.pl

REKLAMA 0111562220

FIRMA SPRZEDA budynek przemysłowy w Poznaniu przy ul. Malwowej 158.



Powierzchnia użytkowa budynku – 3202,80 m², powierzchnia gruntu – 0,8701 ha.

Tel. kontaktowy 603 920 399

REKLAMA 0011593517

Gmina GÓRA

KOMUNIKAT O WYWIESZENIU WYKAZU NA TABLICACH OGŁOSZEŃ

BURMISTRZ GÓRY

informuje, że w dniu 7.10.2026 r. został wywieszony na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miasta i Gminy w Górze wykaz nieruchomości, stanowiącej własność Gminy Góra, przeznaczonej do wydzierżawienia w trybie ustnego przetargu nieograniczonego.
Wykaz dotyczy:
Nieruchomości o powierzchni **0,6200 ha**, położonej **w obrębie miejscowości Radosław**, oznaczonej w ewidencji gruntów jako działka **nr 466**.
Wykaz wywieszono również na tablicach ogłoszeń na terenie miasta Góra oraz w obrębie miejscowości Radosław.
Nieruchomość przeznacza się do wydzierżawienia na okres czterech lat.
Szczegółowe informacje można uzyskać w Wydziale Gospodarki Komunalnej – pok. 205 – Urząd Miasta i Gminy, 56-200 Góra, ul. Adama Mickiewicza 1, tel. (65) 544 36 31.

REKLAMA 0011593518

Gmina GÓRA

KOMUNIKAT O WYWIESZENIU WYKAZU NA TABLICACH OGŁOSZEŃ

BURMISTRZ GÓRY

informuje, że w dniu 7.10.2026 r. został wywieszony na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miasta i Gminy w Górze wykaz nieruchomości, stanowiącej własność Gminy Góra, przeznaczonej do wydzierżawienia w trybie ustnego przetargu nieograniczonego.
Wykaz dotyczy:
Nieruchomości o powierzchni **0,1902 ha,** położonej **w obrębie miejscowości Ślubów,** oznaczonej w ewidencji gruntów jako działka nr **52/9.**
Wykaz wywieszono również na tablicach ogłoszeń na terenie miasta Góra oraz w obrębie miejscowości Ślubów.
Nieruchomość przeznacza się do wydzierżawienia na okres czterech lat.
Szczegółowe informacje można uzyskać w Wydziale Gospodarki Komunalnej – pok. 205 – Urząd Miasta i Gminy, 56-200 Góra, ul. Adama Mickiewicza 1, tel. (65) 544 36 31.

REKLAMA 0011593519

Gmina GÓRA

KOMUNIKAT O WYWIESZENIU WYKAZU NA TABLICACH OGŁOSZEŃ

BURMISTRZ GÓRY

informuje, że w dniu 7.10.2026 r. został wywieszony na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miasta i Gminy w Górze wykaz nieruchomości, stanowiącej własność Gminy Góra, przeznaczonej do wydzierżawienia w trybie ustnego przetargu nieograniczonego.
Wykaz dotyczy:
Nieruchomości o powierzchni **0,1902 ha**, położonej **w obrębie miejscowości Ślubów**, oznaczonej w ewidencji gruntów jako działka **nr 52/10**.
Wykaz wywieszono również na tablicach ogłoszeń na terenie miasta Góra oraz w obrębie miejscowości Ślubów.
Nieruchomość przeznacza się do wydzierżawienia na okres czterech lat.
Szczegółowe informacje można uzyskać w Wydziale Gospodarki Komunalnej – pok. 205 – Urząd Miasta i Gminy, 56-200 Góra, ul. Adama Mickiewicza 1, tel. 65 544 36 31.

REKLAMA 0011593520

Gmina GÓRA

KOMUNIKAT O WYWIESZENIU WYKAZU NA TABLICACH OGŁOSZEŃ

BURMISTRZ GÓRY

informuje, że w dniu 7.10.2026 r. został wywieszony na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miasta i Gminy w Górze wykaz nieruchomości, stanowiącej własność Gminy Góra, przeznaczonej do wydzierżawienia w trybie ustnego przetargu ograniczonego.
Wykaz dotyczy:
Nieruchomości o powierzchni **0,0048 ha**, położonej **w obrębie miejscowości Ślubów**, oznaczonej w ewidencji gruntów jako działka **nr 76/3**.
Działka nie posiada bezpośredniego (rzeczywistego) dostępu do drogi, w związku z czym przetarg ogranicza się do właścicieli i władających (dzierżawców) nieruchomościami sąsiadującymi (przylegającymi), tj. do działek oznaczonych numerami: 77, 78/2 oraz 76/2, obręb Ślubów.
Wykaz wywieszono również na tablicach ogłoszeń na terenie miasta Góra oraz w obrębie miejscowości Ślubów.
Nieruchomość przeznacza się do wydzierżawienia na okres czterech lat.
Szczegółowe informacje można uzyskać w Wydziale Gospodarki Komunalnej – pok. 205 – Urząd Miasta i Gminy, 56-200 Góra, ul. Adama Mickiewicza 1, tel. (65) 544 36 31.

REKLAMA 0011593521

Gmina GÓRA

KOMUNIKAT O WYWIESZENIU WYKAZU NA TABLICACH OGŁOSZEŃ

BURMISTRZ GÓRY

informuje, że w dniu 7.10.2026 r. został wywieszony na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miasta i Gminy w Górze wykaz nieruchomości, stanowiącej własność Gminy Góra, przeznaczonej do sprzedaży w trybie ustnego przetargu nieograniczonego.
Wykaz dotyczy:
Nieruchomości o powierzchni **0,1105 ha**, położonej **w obrębie miejscowości Góra**, oznaczonej w ewidencji gruntów jako działka **nr 1444**.
Wykaz wywieszono również na tablicach ogłoszeń na terenie miasta Góra.
Nieruchomość przeznacza się do zbycia na własność.
Szczegółowe informacje można uzyskać w Wydziale Gospodarki Komunalnej – pok. 205 – Urząd Miasta i Gminy, 56-200 Góra, ul. Adama Mickiewicza 1, tel. (65) 544 36 31.

REKLAMA 0011593522

Gmina GÓRA

KOMUNIKAT O WYWIESZENIU WYKAZU NA TABLICACH OGŁOSZEŃ

BURMISTRZ GÓRY

informuje, że w dniu 7.10.2026 r. został wywieszony na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miasta i Gminy w Górze wykaz nieruchomości, stanowiącej własność Gminy Góra, przeznaczonej do zbycia na własność w trybie bezprzetargowym na rzecz jej użytkownika wieczystego.
Wykaz dotyczy:
Nieruchomości zabudowanej o powierzchni **0,1388 ha**, położonej **w obrębie miejscowości Góra**, oznaczonej w ewidencji gruntów jako działka **nr 1685/1**.
Wykaz wywieszono również na tablicach ogłoszeń na terenie miasta Góra.
Nieruchomość przeznacza się do zbycia na własność.
Szczegółowe informacje można uzyskać w Wydziale Gospodarki Komunalnej – pok. 205 – Urząd Miasta i Gminy, 56-200 Góra, ul. Adama Mickiewicza 1, tel. (65) 544 36 31.

REKLAMA 0011593529

Gmina GÓRA

KOMUNIKAT O WYWIESZENIU WYKAZU NA TABLICACH OGŁOSZEŃ

BURMISTRZ GÓRY

informuje, że w dniu 7.10.2026 r. został wywieszony na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miasta i Gminy w Górze wykaz nieruchomości, stanowiącej własność Gminy Góra, przeznaczonej do zbycia na własność w trybie bezprzetargowym.
Wykaz dotyczy:
Nieruchomości zabudowanej o powierzchni **0,0100 ha**, położonej **w obrębie miejscowości Osetno Małe**, oznaczonej w ewidencji gruntów jako działka **nr 81**.
Wykaz wywieszono również na tablicach ogłoszeń na terenie miasta Góra oraz w obrębie miejscowości Osetno Małe.
Nieruchomość przeznacza się do zbycia na własność w drodze bezprzetargowej w celu poprawienia warunków zagospodarowania nieruchomości przyległej, oznaczonej numerem ewidencyjnym 16/1, obręb Osetno Małe – zgodnie z art. 37 ust. 2 pkt 6 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami.
Szczegółowe informacje można uzyskać w Wydziale Gospodarki Komunalnej – pok. 205 – Urząd Miasta i Gminy, 56-200 Góra, ul. Adama Mickiewicza 1, tel. (65) 544 36 31.

REKLAMA 0011593530

Gmina GÓRA

KOMUNIKAT O WYWIESZENIU WYKAZU NA TABLICACH OGŁOSZEŃ

BURMISTRZ GÓRY

informuje, że w dniu 7.10.2026 r. został wywieszony na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miasta i Gminy w Górze wykaz nieruchomości, stanowiącej własność Gminy Góra, przeznaczonej do zbycia na własność w trybie bezprzetargowym.
Wykaz dotyczy:
Nieruchomości zabudowanej o powierzchni **0,0073 ha**, położonej **w obrębie miejscowości Osetno Małe**, oznaczonej w ewidencji gruntów jako działka **nr 17**.
Wykaz wywieszono również na tablicach ogłoszeń na terenie miasta Góra oraz w obrębie miejscowości Osetno Małe.
Nieruchomość przeznacza się do zbycia na własność w drodze bezprzetargowej w celu poprawienia warunków zagospodarowania nieruchomości przyległej, oznaczonej numerem ewidencyjnym 16/1, obręb Osetno Małe – zgodnie z art. 37 ust. 2 pkt 6 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami.
Szczegółowe informacje można uzyskać w Wydziale Gospodarki Komunalnej – pok. 205 – Urząd Miasta i Gminy, 56-200 Góra, ul. Adama Mickiewicza 1, tel. 65 544 36 31.

eprasa.pl 33711bdc17

PIŁKA NOŻNA

„Biało-Czerwoni” pogrążeni w bośniackim smogu

O wyniku meczu zadecydował rzut karny, który w 84. minucie wykorzystał Ivan Basić. Francuski arbiter – Jeremie Pignard uznał, że Jan Bednarek faulował Jovo Lukicia. Jan Urban zapewnia, że „śpi spokojnie”. Na oceny przyjdzie jeszcze czas

Jaromir Kruk z Zenicy



FOT. PAP/LESZEK SZYMAŃSKI

Piłkarze reprezentacji Polski – od lewej: Jakub Kiwior, Jan Bednarek i Piotr Zieliński po meczu w Zenicy. Aż przykro patrzeć na tych panów...

Bednarek od razu dał do zrozumienia, że nie będzie rozmawiał. – Dziękuję – rzucił w kierunku dziennikarzy.

Wielu innych reprezentantów Polski w strefie wywiadów przedstawicieli mediów potraktowało jak powietrze. Z drugiej strony, co mieli powiedzieć po blamażu na stadionie „Bilino Polje” w Zenicy, a porażka z Bośnią i Hercegowiną 0:1 skomplikowała sytuację „Biało-Czerwonych” w losowaniu grup eliminacji EURO 2028.

W listopadzie przemysłową Zenicę opanowuje smog, co wiąże się z działalnością miejscowej huty, którą niedawno wykupił Gordan Pavlović, kontrowersyjny biznesmen. Czasami na miejscowym stadionie „Bilino Polje”, w tym miesiącu, nic nie widać i trzeba odwoływać ligowe mecze. Niepotrzebny był jednak nawet smog, by przysłonić pozytywy po występie kadry Jana Urbana w spotkaniu 4. kolejki Dywizji B Ligi Narodów UEFA.

Kurtuazja czy mydlenie oczu

– Polska ma bardzo dobrych piłkarzy, dużo jakości – mówił przed rewanżem z Biało-Czerwonymi Sergej Barbarez, selekcjoner „Zmajevi”, który bardzo mile wspomina okres gry ze Sławomirem Majakiem w Hansie Rostock. – Sławek był moim bardzo dobrym kolegą. Świetnie się dogadywaliśmy, a na boisku imponował szybkością. Proszę go pozdrowić – mówił Barbarez, który od nas dowiedział się, że Majak jest aktualnie trenerem Siarki Tarnobrzeg.

Pod wodzą Barbareza Bośnia i Hercegowina awansowała do finałów mistrzostw świata 2026, w barażach sensacyjnie eliminując Włochów i na turnieju wyszła z grupy. To rozbudziło oczekiwania kibiców. Selekcjoner – legenda Bundesligi, były zawodnik m.in. Hannover 96, Union Berlin, Hansy Rostock, Borussii Dortmund, Hamburger SV, Bayeru Leverkusen – sprawia jednak wrażenie osoby, która wie, jak temu sprostać.

W spotkaniu ze Szwecją (1:1), „Zmajevi” pożegnali się z Edinem Dżeko, który przez 19 lat gry w kadrze zdobył 72 gole. – Nie jest nam łatwo bez Edina, tak jak wam bez Lewandowskiego – zapewniał Barbarez.

Za pauzującego za kartki „Lewego” w Zenicy zagrał Mateusz Żukowski. Napastnik FC Magdeburg miał kilka dobrych momentów, jednak bez konkretów.

Najlepszą okazję dla gości miał Sebastian Szymański, ale przed przerwą – po podaniu Karola Świderskiego – uderzył zbyt lekko i piłkę z linii wybił obrońca. Polacy oddali cztery celne strzały na bramkę gospodarzy, miejscowi tylko jeden – z karnego za faul Bednarka i to dało im zwycięstwo.

Zespół Barbareza bardziej chciał wygrać, Polacy znów zawiedli grupę świetnie dopingujących kibiców, którzy przyzwyczaili się do rozczarowań.

– Staraliśmy się, nie wiem czemu nie przyniosło to skutku – podsumował Norbert Wojtuszek z Jagiellonii, który dał dobrą zmianę.

Minimum osiągnięte

Starania Piotra Zielińskiego nie pomogły w wywalczeniu choćby punktu, trudno zrozumieć, dlaczego Urban nie przekazał do dyspozycji młodzieżówki Kacpra Potulskiego, Marcela Reguły i Oskara Pietuszewskiego, a za późno dołączył do niej Wojciech Mońka. W Pescarze Orlęta Jerzego Brzęczka uległy Włochom 2:6 i straciły pierwsze miejsce w grupie kwalifikacji EUEO U-21 2027. Mają jeszcze szanse na bezpośredni awans, pod warunkiem, że punkty straci Grecja. Minimum – baraże, zostało już osiągnięte.

5 października 2026 roku to kolejna czarna data w dziejach polskiej piłki, ale spekulacje o zastąpieniu Jana Urbana Jerzym Brzęczkiem już nie są na miejscu. Obaj szkoleniowcy zmarnowali swoje szanse, a Urban może nawet nie dostać kolejnej.

– Nie rozumiem decyzji o karnym. Nie wiem, czy to jest błąd Janka Bednarka czy sędziego – powiedział po meczu Jan Urban.

Tę wypowiedź Barbarez skwitował jedynie uśmieszkiem, w ogóle nie rozwijał wątku...

Bilans w tym roku selekcjoner „Zmajevi” ma lepszy od Urbana: 3-7-2, Polak 2-2-4 i szanse na wyrwanie się z Dywizji B Ligi Narodów zminimalizowane. Nasz selekcjoner na siłę szuka pozytywów.

– Mieliśmy swoje sytuacje i gdybyśmy je wykorzystali, mecz potoczyłby się inaczej – mówił Urban, lecz nikogo to nie przekonało.

Wydaje się, że reprezentacja pod jego wodzą zmierza donikąd. Oczywiście taki stan rzeczy to nie tylko wina obecnego selekcjonera, bardzo sympatycznego człowieka, ale na jego posadzie nie płaci się za to, by być fajnym, tylko za wyniki...

LIGA NARODÓW – DYWIZJA B4
BOŚNIA I HERCEGOWINA – POLSKA 1:0
Bramka: Basić 84 (k)
Bośnia i Hercegowina: Zlomislić - Smajlović (64 Bajrktarević), Katić, Muharemović, Kolasinac - Memić, Gigović (89 Radeljić), Basić, Mahmić (64 Tahirović) - Demirović (79 Lukić), Tabaković (79 Bazdar).
Polska: Bułka - Cash (63 Wojtuszek), Bednarek, Kiwior, Frankowski - Szymański, Nowak (89 Urbański), Zieliński - Zalewski, Świderski (63 Reguła) - Żukowski (89 Pietuszewski).
Żółte kartki: Gigović, Demirović, Katić - Zalewski, Bednarek, Wojtuszek.
Sędziował: Pignard (Francja). **Widzów:** 11 700.

PIŁKA NOŻNA

Skutki blamaży w Lidze Narodów. Polacy w coraz gorszej sytuacji

Bartosz Głąb

Podczas wrześniowo-październikowego zgrupowania, reprezentacja Polski wygrała zaledwie jeden z czterech meczów w Dywizji B piłkarskiej Ligi Narodów UEFA. W konsekwencji zmniejszyła swoje szanse na drugi koszyk w losowaniu eliminacji EURO 2028. Co to oznacza? Awans na turniej zostanie mocno utrudniony...

Biało-Czerwoni mają na swoim koncie zaledwie 4 punkty, czyli połowę mniej od zajmującej 2. miejsce w „polskiej” grupie Bośni i Hercegowiny.

Aby reprezentacja Polski była losowania z drugiego koszyka do eliminacji następnych mistrzostw Europy, musi zająć 1. lub 2. pozycję na koniec fazy grupowej. W teorii szanse są, lecz w praktyce będzie o to niezwykle ciężko.

Przykre konsekwencje

Przypomnijmy, że przy równej liczbie punktów, o kolejności w tabeli najpierw decyduje bezpośredni bilans między zespołami. Oznacza to, że Polacy w listopadzie muszą wygrać w Bukareszcie z Rumunią i we Wrocławiu ze Szwecją oraz liczyć, że wspomniana Bośnia i Hercegowina w rywalizacji z tymi samymi przeciwnikami zgarnie maksymalnie jeden punkt.

Co, jeśli reprezentacja Polski zajmie 3. lub 4. miejsce w tabeli Dywizji B Ligi Narodów? Konsekwencją tej najniższej pozycji będzie nie tylko rozstawienie w trzecim europejskim koszyku, ale także spadek do Dywizji C, gdzie rywale są już naprawdę bardzo słabi.



FOT. PAP/LESZEK SZYMAŃSKI

Ostatni mecz był 14. występem reprezentacji Polski pod wodzą Jana Urbana (bilans: 6 zwycięstw – 4 remisy – 4 porażki, bramki: 24-17)

Mikołajkowe losowanie

Co dokładnie oznacza trzeci koszyk w losowaniu eliminacji EURO 2028? Oprócz wiadomych europejskich gigantów, Biało-Czerwoni będą mogli trafić najprawdopodobniej - oczywiście między innymi - na Turcję, Szwajcarię, Austrię czy tak nielubianą przez nas , nie tylko ostatnio, Szwecję.

Ceremonię losowania grup eliminacyjnych EURO 2028 zaplanowano na niedzielę, 6 grudnia 2026 roku. Gospodarzem będzie Belfast. Imprezę zorganizuje Wielka Brytania i Irlandia.

LIGA NARODÓW – DYWIZJA B4

Wyniki: Bośnia i Hercegowina - Polska 1:0, Rumunia - Szwecja 0:1.

1. Szwecja	4	10	7-3
2. Bośnia	4	8	6-3
3. Polska	4	4	7-4
4. Rumunia	4	0	3-13

eprasa.pl 33711bdc17

SPORT

Porażka po dogrywce. Górnik Wałbrzych w 1. kolejce PGE Basket Ligi przegrał na wyjeździe z Anwilem Włocławek 87:88

ŻUŻEL

Kontuzje, butelki w Lesznie i wielkie powroty

Dawid Foltyniewicz

Betard Sparta zakończyła sezon 2026 ze srebrnym medalem i niedosytem. Wcześniej były tygodnie niepokoju o zdrowie zawodników, awantura w Lesznie, ale też indywidualne sukcesy i powrót kapitana do światowej elity.


FOT. PAWEŁ RELIKOWSKI

Kurtz zdobył brąz Grand Prix, Janowski został indywidualnym mistrzem Polski, a Andersen wygrał SGP 2

Sezon przyniósł zmianę na stanowisku trenera. Dariusza Śledzia zastąpił Piotr Protasiewicz, który został również dyrektorem sportowym. Do Wrocławia wrócił współtwórca mistrzowskiej Sparty z lat 90. Wśród seniorów rewolucji nie było, za to w formacji juniorskiej pojawił się Mikkel Andersen. Duńczyk skorzystał z nowego przepisu pozwalającego wystawiać zagranicznego młodzieżowca.

Kwietniowy wyjazd do Gorzowa przyniósł nietypową historię. Bartłomiej Kowalski wygrał decydujący bieg, a gdy później podszedł pod sektor gości, jedna z kibicek zdarła mu z dłoni rękawiczkę. Inni fani pomogli odzyskać rękawiczkę i zadeklarowali przekazanie jej zawodnikowi.

Pod koniec maja w ciągu tygodnia kontuzji doznali Daniel Bewley, Mikkel Andersen i Artiom Łaguta. Najbardziej niepokoił stan Brytyjczyka, który w dniu swoich 27. urodzin rozbił się w lidze duńskiej i złamał kość udową. Do Częstochowy Sparta pojechała bez całej trójki. Awaryjnie zakontraktowano Mikkela Becha, a Protasiewicz musiał szukać punktów w uszczuplonym składzie. Wygraną 48:42 zapamiętamy przede wszystkim dzięki Brady'emu Kurtzowi. Australijczyk wygrał wszystkie sześć swoich wyścigów.

Zupełnie inne emocje towarzyszyły lipcowemu spotkaniu w Lesznie. Po wygranej 46:44 Maciej Janowski celebrował sukces pod sektorem kibiców Unii. Gdy kręcił bączki, w jego stronę poleciały butelki z wodą. Kapitan podniósł jedną z nich, udał, że pije, po czym przejechał okrążenie na jednym kole. Wulgarne okrzyki nie ucichły także po powrocie do parku maszyn. Sprawą zajęła się Komisja Orzekająca Ligi, która ukarała finansowo Unię.

Janowski dostarczył też powodów do rozmów wyłącznie o żużlu. W sierpniu zdobył czwarty tytuł indywidualnego mistrza Polski, wyprzedzając Bartosza Zmarzlika o punkt. Później właśnie jednego punktu zabrakło mu do mistrzostwa Europy w cyklu SEC i awansu do Speedway Grand Prix. Dobre wieści przyszły jednak dzień po ligowym finale: dostał stałą dziką kartę na sezon 2027. Po trzech sezonach poza podstawową stawką znów będzie walczył o indywidualne mistrzostwo świata.

Bewley wrócił na początku września, po 109 dniach przerwy, i od razu pomógł Sparcie wygrać pierwszy półfinał w Lesznie. Problemy zdrowotne jednak się nie skończyły. Tym razem zabrakło Kowalskiego, który ucierpiał podczas zawodów w słowackiej Żarnowicy. Opuścił całą fazę play-off, a nie można było zastosować za niego zastępstwa zawodnika.

We wrześniu Andersen został indywidualnym mistrzem świata juniorów. Osiemnastolatek wygrał cykl SGP2, a Kurtz do ubiegłorocznego srebra dołożył brąz wśród seniorów. Australijczyk w ostatniej rundzie Grand Prix w Toruniu do samego finału liczył się w walce o złoto. Sparta miała powody do dumy, choć najważniejszy klubowy cel pozostawał do zrealizowania.

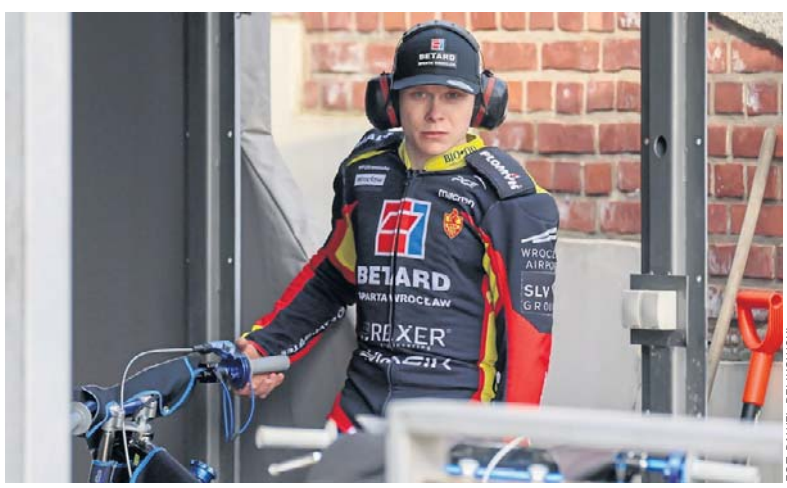
Na mistrzostwo Polski trzeba będzie poczekać co najmniej kolejny rok. Dwudziestopunktowa strata z Torunia okazała się zbyt duża, a rewanż na Olimpijskim zakończył się kolejną porażką. – Drugi to pierwszy przegrany, ale każdy medal trzeba doceniać – mówił po finale Andrzej Rusko w Canal+. Prezes chwalił kibiców za docenienie wysiłku drużyny mimo rozczarowania. Potwierdził też, że Protasiewicz pozostanie trenerem. Na złoty medal drużynowych mistrzostw Polski Wrocław czeka od 2021 roku.

ŻUŻEL

Krawczyk czy Gusts? Od tej decyzji zależy skład Sparty na 2027 rok

Dawid Foltyniewicz

Betard Sparta ma zachować czterech czołowych seniorów, ale obsada pozycji U24 pozostaje otwarta. Jakub Krawczyk i Francis Gusts są kandydatami do zastąpienia Bartłomieja Kowalskiego. Wybór jednego z nich wpłynie również na zestawienie juniorów.


FOT. PAWEŁ RELIKOWSKI

Łotysz Francis Gusts jest obok Jakuba Krawczyka jednym z dwóch kandydatów do roli zawodnika U24 w kadrze Betard Sparty Wrocław

Artiom Łaguta i Brady Kurtz mają umowy co najmniej do końca sezonu 2028. Sparta potwierdziła też pozostanie Macieja Janowskiego na kolejny rok, a we Wrocławiu nadal ma jeździć Daniel Bewley. To ta czwórka powinna ponownie stanowić o sile zespołu Piotra Protasiewicza. Pytania dotyczą zawodników, którzy ją uzupełnią.

Bartłomiej Kowalski kończy wiek U24 i jest łączony z Fogo Unią Leszno. Jego następcy Sparta może poszukać wśród własnych zawodników. – Wraca Jakub Krawczyk z wypożyczenia, mamy Francisa Gustsa, więc musi zapaść decyzja w sztabie szkoleniowym, na którego z chłopaków chcą stawiać – powiedział Andrzej Rusko w rozmowie z portalem PoBandzie. Prezes zaznaczył też, że nie chce zatrzymywać któregoś z nich tylko po to, aby spędził sezon na ławce.

Krawczyk jest związany z WTS-em do 2028 roku. Sezon 2026 spędził na wypożyczeniu w Ostrowie Wielkopolskim, gdzie po słabym początku poprawił formę. Gusts zbierał doświadczenie w Stali Rzeszów, do której Sparta wypożyczyła go w kwietniu. Łotysz zakończył rozgrywki Metalkas 2. Ekstraligi ze średnią 1,629 punktu na bieg. W przyszłym roku będzie miał 24 lata, więc nadal spełni wymogi pozycji U24. Jego powrót jest zatem realną możliwością, a miejsca Krawczyka nie należy traktować jako przesądzonego.

Decyzja nie sprowadza się jednak do porównania skuteczności obu żużlowców. Przy zachowaniu wspomnianej czwórki seniorów wystawienie Krawczyka pozwala korzystać z Mikkela Andersena jako zagranicznego juniora. Wariant z Gustsem na U24 oznaczałby natomiast konieczność wystawienia dwóch polskich młodzieżowców, aby spełnić limit czterech krajowych zawodników. Dla Andersena, tegorocznego mistrza świata juniorów, zabrakłoby wówczas miejsca w takim podstawowym zestawieniu.

Do gry o juniorskie pozycje ma mocniej włączyć się Krzysztof Harendarczyk. Rusko podkreśla jego potencjał, ale przestrzega przed obciążaniem nastolatka odpowiedzialnością za wynik. W klubie są też Marcel Kowolik i Nikodem Mikołajczyk. Sparta interesowała się Pawłem Sitkiem, ale Ostrów chce zatrzymać wychowanka. Protasiewicz musi więc ocenić, który układ da więcej punktów całej drużynie: Krawczyk z Andersenem czy Gusts wspierany przez dwóch polskich juniorów.

eprasa.pl 33711bdc17