



● Prezentujemy w nim zwycięzców we wszystkich kategoriach.

nto

NOWA TRYBUNA OPOLSKA

Środa  
27.05.2026

Nr 121 (10 063)

www.nto.pl  
Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

**Uratowała życie matce.** Bohaterska 11-latk zachowała się jak trzeba  
**str. 3**

**Partia Razem** walczy o porodówki. Także w Głubczycach  
**str. 4**

**Koniec z czarnym dymem.** W Kątach Opolskich rozpoczął się wielki remont  
**str. 4**

Nr ISSN 1230-6134

Nr indeksu 348-252



BEZPIECZEŃSTWO

**Nie wzięli milionów.** Pieniądze na walkę z powodzią zwrócono  
**str. 3**

**PIENIĄDZE** ROSNĄ WYDATKI NA ZDROWIE, SPADA SAMODZIELNOŚĆ

## Wielu seniorów żyje na skraju ubóstwa

Krzysztof Strauchmann  
kstrauchmann@nto.pl

**Około 20 tysięcy seniorów na Opolszczyźnie ocenia swoją życiową sytuację jako złą lub bardzo złą. Rosną państwowe wydatki na programy socjalne dla najstarszych i niepełnosprawnych, ale ich potrzebny rosną jeszcze szybciej.**

Pani Jadwiga ma 85 lat i mieszka w jednej z niewielkich miejscowości na południu Opolszczyzny. Meza pochowała 10 lat temu. Pani Jadwiga ma postępującą demencję starczą, od kilku miesięcy właściwie już nie ma z nią kontaktu. Leży w łóżku, trzeba ją karmić, przebierać pampersy, myć. Opiekuje się nią stale córka, która od czterech lat też jest już na emeryturze. Kilka miesięcy temu pani Jadwiga przestała wstawać z łóżka, więc

potrzebna stała się pomoc drugiej osoby. Znajoma zgodziła się przechodzić rano i wieczorem, żeby pomagać w myciu i karmieniu. Sto złotych za trzy godziny pracy, to dla rodziny seniorki bardzo atrakcyjna stawka. Opiekunki chcą zwykle 50 złotych za godzinę.

Wypożyczenie łóżka szpitalnego kosztuje 180 złotych miesięcznie. Pampersy dla seniora - 150 złotych i to z dotacją z ZUS. Ubrań nowych seniorce nie trzeba, jedzenie to kilkaset złotych miesięcznie. Emerytura przestałaby wystarczać, ale w ubiegłym roku córka wystąpiła o świadczenie wspierające dla osoby niepełnosprawnej w stopniu znacznym. Kilka miesięcy trzeba było czekać na wizytę dwóch pań z Wojewódzkiego Zespołu Orzekania o Stopniu Niepełnosprawności, jednak dzięki zasiłkowi starsza pani nadal utrzymuje się ze swoich miesięcznych dochodów. W całej Polsce

takie świadczenie otrzymuje 255 tysięcy osób (dane za rok 2025). Według przepisów świadczenie zależy ono od stopnia niesamodzielności i wynosi od 800 do 4,3 tysiąca złotych.

- Chcę, żeby mama jak najdłużej mieszkała w swoim domu. Na razie jeszcze daję radę - mówi córka. - Alternatywą jest dom pomocy społecznej. Najtańsze kosztują obecnie od 6,5 do 7 tysięcy złotych.

W 2024 roku 5 procent osób powyżej 60 roku życia w Polsce żyło w skrajnym ubóstwie. To trochę mniej niż w 2023, jednak pół miliona polskich seniorów klepie biedę. Pomocą społeczną objęto w 2024 roku 193 tysiące rodzin emerytów i rencistów w całym kraju. Przybywa programów osłonowych dla seniorów i niepełnosprawnych, różnych form wsparcia. Potrzeby rosną szybciej.

Czytaj str. 5

## Wjechała Skoda z dziećmi wprost pod pociąg

Wstrząsające sceny rozegrały się niedaleko Otmic. 42-letnia kobieta, podróżująca z dwójką małych dzieci, uderzyła prosto w bok jadącego pociągu Intercity. **str. 2**

**Polska: PiS chce votum nieufności dla ważnego ministra z Koalicji Obywatelskiej**  
**str. 6**

**Świat: Na Pacyfiku podpisano układ o dystrybucji krytycznych minerałów**  
**str. 7**



Sto złotych za trzy godziny pracy przy staruszce, to dla rodziny seniorki bardzo atrakcyjna stawka...

## Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

● Kryminal tango po warszawsku, czyli co dawniej lano do kieliszków. Zmieniały się okoliczności konsumpcji, ale trunkowe zwyczaje pozostały

## Zamów prenumeratę

Nowa Trybuna Opolska  
**bok.prenumerata@polskapress.pl**  
**prenumerata.nto.pl**



Do wypadku doszło na przejeździe kolejowym pod Otmicami. Skoda zderzyła się z pociągiem Intercity.

FOT. RADOŚLAW DIMITROW

# To ostatnia okazja by obejrzeć w Opolu wyjątkową wystawę

MŚO  
listy@nto.pl

Po ponad pół roku ekspozycja „Książęcy ogród sztuk – w Pokoju Wirtembergów” opuszcza sale Muzeum Śląska Opolskiego.

Wystawa „Książęcy ogród sztuk – w Pokoju Wirtembergów” była jednym z najważniejszych projektów jubileuszowego roku 125-lecia Muzeum Śląska Opolskiego. Przez ponad sześć miesięcy odwiedzający mogli zobaczyć wyjątkowe obiekty związane z historią dawnego Karlsruhe, dzisiejszego Pokoju, oraz rodu Wirtembergów, który przez lata kształtował charakter tej miejscowości.

Na ekspozycji prezentowano m.in. meble z pałacu w Pokoju, dzieła sztuki, archiwalne fotografie, porcelanę, pamiątki rodzinne oraz liczne obiekty na co dzień niedostępne dla publiczności. Wiele z nich zostało specjalnie wypożyczonych na potrzeby wystawy z muzeów, instytucji i kolekcji prywatnych z Polski i Niemiec. Co ważne, część prezentowanych obiektów stanowi nową kolekcję Muzeum Śląska Opolskiego związaną z rodem Wirtembergów. Zabytki te zostały pozyskane w ostatnich latach dzięki aukcjom oraz darowiznom przekazany muzeum przez rodzinę książęcą.



FOT. MŚO

Wystawę „Książęcy ogród sztuk – w Pokoju Wirtembergów” można oglądać tylko do końca maja. Warto poznać historię jednego z niezwykłych miejsc dawnego Śląska.

– To była wystawa wyjątkowa nie tylko pod względem merytorycznym, ale także organizacyjnym. Udało się zgromadzić obiekty rozproszone w wielu miejscach i opowiedzieć historię Pokoju w nowoczesny, atrakcyjny sposób. Teraz przed nami kolejny etap – bezpieczny demontaż ekspozycji i transport zabytków do instytucji, które zaufały nam i wypożyczyły swoje obiekty – mówi Michał Grocholski z Działu Komunikacji Muzeum Śląska Opolskiego.

Ostatni weekend z wystawą rozpocznie się w sobotę 30

maja o godz. 17:00 oficjalnym finałem połączonym z koncertem zespołu Malinconia Ensemble ze Stuttgartu. Wydarzenie odbędzie się w głównym gmachu muzeum przy Małym Rynku 7, a wstęp na koncert będzie bezpłatny. Będzie można usłyszeć m.in. kompozycje właściciela Pokoju (dawniej Karlsruhe), księcia Eugena (II) von Württemberg. Dopelnieniem muzycznej ucztę będą utwory Carla Marii von Webera, przebywającego w Karlsruhe na przełomie 1806 i 1807 roku.

Niedziela będzie należała do zwiedzających. O godz.

12:00 odbędzie się rodzinne oprowadzanie połączone z warsztatami „Książę ogrodnik – czyli skąd się wziął park w Pokoju?”. Spotkanie poprowadzi Patrycja Farys-Kawalec z Działu Sztuki (kuratorka wystawy). Wydarzenie jest bezpłatne, jednak obowiązują wcześniejsze zapisy.

Tego samego dnia o godz. 15:00 zaplanowano ostatnie oprowadzanie kuratorskie „last minute”, które poprowadzi dyrektorka muzeum i kuratorka wystawy Iwona Solisz. Także to wydarzenie będzie miało charakter otwarty i bezpłatny.

## Wjechała z dziećmi wprost pod pociąg

Radosław Dimitrow  
rdimitrow@nto.pl

**42-letnia kobieta, podróżująca z dwójką małych dzieci, wjechała samochodem osobowym w bok poruszającego się pociągu Intercity. Skończyło się na strachu i utrudnieniach w ruchu.**

42-letnia kierująca Skodą wjechała od strony Siedlca w kierunku wsi Otmice. Dojeżdżając do torów, z nieznanych na ten moment przyczyn, nie zatrzymała się i wjechała na przejazd niemal równoległy z nadjeżdżającym pociągiem.

Samochód uderzył w bok pierwszego wagonu pociągu Intercity. Szczęściem w nieszczęściu był fakt, że pociąg poruszał się w tym miejscu z niewielką prędkością – około 20 km/h. To najprawdopodobniej uratowało życie pasażerom

osobówki. W samochodzie oprócz kobiety znajdowała się dwójka małych dzieci.

Choć całe zdarzenie wyglądało groźnie, bilans poszkodowanych okazał się łaskawy. Kierująca i dzieci doznały jedynie powierzchownych obrażeń. Po przebadaniu przez zespół ratownictwa medycznego okazało się, że hospitalizacja nie jest konieczna. Samochód nie nadawał się jednak do dalszej jazdy. Składem Intercity podróżowało ponad 300 osób. Żaden z pasażerów ani członków obsługi nie odniósł obrażeń. Zaraz po wypadku cały ruch na linii kolejowej Opole-Gliwice został wstrzymany.

Kolej zadysponowała na miejsce autobusy, które mają odebrać pasażerów pociągu i umożliwić im dalszą podróż – informuje st. bryg. Piotr Zdziechowski, rzecznik Państwowej Straży Pożarnej w Strzelcach Opolskich. ©©

## Pogoda w regionie

| Dzisiaj                 |      | Jutro      |      |
|-------------------------|------|------------|------|
|                         |      |            |      |
| MIN                     | MAX  | MIN        | MAX  |
| 15°C                    | 24°C | 6°C        | 21°C |
| Barometr 1019 hPa       |      | Pojutrze   |      |
| Wiatr pn.-zach. 17 km/h |      | MIN        | MAX  |
| Biomet korzystny        |      | 7°C        | 23°C |
|                         |      | Popołudnie |      |
|                         |      | MIN        | MAX  |
|                         |      | 9°C        | 23°C |

Uwaga: na horyzoncie gorące dni i chłodne noce

## Pijany bardziej ufał sobie niż trzeźwej żonie

Mirela Mazurkiewicz  
mmazurkiewicz@nto.pl

**Para spod Nysy wybrała się na lotnisko do Krakowa. Mężczyzna wcześniej wypił 0,7 litra alkoholu, ale widocznie uznał, że lepiej poradzi sobie za kółkiem niż żona, bo to on prowadził samochód.**

Podczas kontroli okazało się, że 37-latek ma w organizmie blisko 1,5 promila alkoholu.

– Policjantów zaskoczył fakt, że 37-latek zdecydował wsiąść za kierownicę, bo obok niego,



FOT. POLICJA OPOLSKA

Podczas policyjnej kontroli wydmuchał 1,5 promila alkoholu. Twierdził, że nie czuł się pijany.

na fotelu pasażera, siedziała całkowicie trzeźwa kobieta, która miała prawo jazdy – mówi mł. asp. Dominik Wilczek z Komendy Powiatowej Policji w Krapkowicach. – Mężczyzna oświadczył, że dzień wcześniej wypił 0,7 alkoholu, ale czuł się dobrze i nie sądził, że wciąż jest pod jego wpływem.

Finał tej historii jest taki, że 37-latek za prowadzenie pojazdu pod wpływem alkoholu odpowie przed sądem. Grozi mu do 3 lat więzienia, wysoka grzywna oraz sądowy zakaz prowadzenia pojazdów. ©©

# Miliony leżały na stole. Chętnych prawie nie było

Krzysztof Strauchmann  
kstrauchmann@nto.pl

**Na Opolszczyznę trafiło 40 mln zł z Krajowego Planu Odbudowy na ograniczanie skutków suszy i powodzi. Niestety, aż 90 proc. pieniędzy trzeba było zwrócić, bo nie było chętnych realizować projekty.**

Politycy sami przyznają, że mała retencja, to nie jest wielki temat budzący społeczne zainteresowanie. Trudno tam przecinać wstęgę w blasku fleszy. Może istniał mały zainteresowanie unijnymi pieniędzmi na takie przedsięwzięcia. Jak mówi Antoni Kopnoka z Zarządu Województwa Opolskiego, w Krajowym Planie Odbudowy Opolszczyzna miała zarezerwowane 40 mln złotych na zadania związane z mikro i małą retencją. Program był skierowany do gmin, ale przyszły tylko cztery wnioski. 90 procent pieniędzy trzeba było odesłać do Brukseli, bo nie zostały wykorzystane.

- Mamy do dyspozycji środki finansowe z funduszu ochrony gruntów rolnych, a spłynęły tylko

jeden wniosek dotyczący małej retencji - mówił na konferencji o przeciwdziałaniu kolejnym powodziom w Prudniku Antoni Kopnoka.

Na zlecenie Zespołu Opolskich Parków Krajobrazowych zespół naukowców z Politechniki Wrocławskiej zainwentaryzował możliwości retencionowania wody w Górach Opawskich. Okazało się, że są całkiem spore. Budując w dogodnych miejscach groble, oczka wodne, stawki, regulując koryta czy nawet gromadząc wodę w zagłębieniach terenu, możemy przechwycić od kilku do kilkunastu procent dużej fali powodziowej i sprawić, że woda nie popłynie do wiosek i zabudowy mieszkalnej. Za to przyda się w czasie suszy rolnictwu i środowisku naturalnemu.

Jak mówił na konferencji dr Paweł Wdowikowski z Politechniki Wrocławskiej, czasem wystarczy tylko kilka kłód drewna w górskiej dolinie, żeby utworzyć małe mokradła. Przez wieki woda była zresztą wykorzystywana i gromadzona przez człowieka w stawach hodowlanych, groblach czy innych urządze-

niach. Ich ślady i pozostałości można do dziś spotkać wędrując po terenie. Coraz częściej w potokach Gór Opawskich można też spotkać bobrowe tamy. Te niestety są niszczone przez ludzi.

- Na terenie powiatu prudnickiego jest kilkadziesiąt zbiorników zbudowanych jeszcze przed II wojną światową. Wiele z nich jest nie już użytkowanych, tymczasem część można przywrócić do życia - uważa starosta prudnicki Radosław Roszkowski.

**Zabudowa strumieni jest w złym stanie albo nielegalna**

Starostwo w Prudniku razem z czeskim miastem Zlaté Hory stara się o dofinansowanie z programu Interreg, aby zainwentaryzować stare budowle hydrotech-

**Program był skierowany do gmin, ale przyszły tylko cztery wnioski. 90 procent pieniędzy trzeba było odesłać do Brukseli**

niczne. Chce też budować zbiornik retencyjny na Granicznym Potoku w gminie Lubrza, chroniący wioskę Trzebina. Tu też unijne pieniądze mają pomóc w przygotowaniu dokumentacji projektowej.

- Przeprowadziliśmy inwentaryzację urządzeń melioracyjnych w 15 zarządcach zlewni - mówił na konferencji w Prudniku Marcin Jarzyński, wiceprezes Wód Polskich. - Na obszarze Zlewni Opole zlokalizowaliśmy między innymi 75 stawów rybnych, których nie mamy w swojej dokumentacji. Bardzo duża część urządzeń jest w katastrofalnym stanie. Z drugiej strony jest wiele urządzeń wodnych, które powstały nielegalnie. My sami nie możemy starych urządzeń remontować. Możemy to nakazać właścicielom, ale nie ma dalszej możliwości egzekucji. Szukamy mechanizmu współpracy.

Jak mówił prezes Jarzyński, Wody Polskie już wcześniej chciały budować urządzenia małej retencji na Opolszczyźnie, na rzece Jemielnicy i Troji w powiecie głubczyckim. Właściele terenów się nie zgodzili.

## BYŁY AMANT FORSUJE PRZESZKODY



**Zaczęło się od zgłoszenia uszkodzenia drzwi wejściowych do mieszkania w Wołczynie. Policjanci ustalili, że stoi za tym 36-letni mieszkaniec powiatu kluczborskiego.**

- Mężczyzna kierowany zazdrością o swoją byłą partnerkę postanowił wyładować emocje na mieniu - mówi st. asp. Krystyna Chmielewska z Komendy Powiatowej Policji w Kluczborku. - W przypływie złości uszkodził drzwi do mieszkania kobiety i jej obecnego partnera, a następnie drzwi wejściowe do mieszkania jej matki. Łączna wartość strat została oszacowana na ponad 3 tysiące złotych.

Policjanci zatrzymali 36-latka. Mężczyzna był nietrzeźwy, dlatego został przewieziony do pomieszczenia dla osób zatrzymanych, gdzie miał wytrzeźwieć. Po wytrzeźwieniu przyznał się do winy. Grozi mu do 5 lat więzienia.

**Mirela Mazurkiewicz**

# Zuzia uratowała życie mamie. Bohaterska postawa 11-latki

Łukasz Biernacki  
lbiernacki@nto.pl

**Kiedy jej mama nagle straciła przytomność, dziewczynka bez wahania wykręciła numer alarmowy 112 i krok po kroku wykonywała polecenia medyków.**

Do zdarzenia doszło zaledwie kilka dni temu. Dziewczynka przebywała w domu z mamą oraz babcią. Nagle 47-letnia kobieta zasłabła, straciła przytomność i osunęła się na pod-



**Zuzia zachowała zimną krew i natychmiast wezwała służby ratunkowe. Jej reakcja zapobiegła tragedii.**

łogę. Babcią nie była w stanie samodzielnie pomóc, dlatego ciężar ratowania życia spadł na barki 11-latki. Zuzia zachowała zimną krew i natychmiast wezwała służby ratunkowe.

Operator numeru 112 wysłał na podany adres zespół ratownictwa medycznego. Zanim jednak karetka dotarła na miejsce, rozmowa została przekierowana do dyspozytora medycznego. To on przez telefon zaczął instruować 11-latkę, jak ma postępować w pierwszych, kluczowych minutach.

Dziewczynka precyzyjnie wykonywała każde polecenie. Samodzielnie sprawdziła, czy mama reaguje na bodźce, a następnie - zgodnie z medycznymi wytycznymi - odchyliła jej głowę, aby udrożyć drogi oddechowe i upewnić się, że kobieta oddycha. Po zabezpieczeniu podstawowych funkcji życiowych, Zuzia szybko pobiegła po pomoc do sąsiadki. Wspólnymi siłami ułożyły 47-latkę w pozycji bezpiecznej.

Ostatecznie kobieta odzyskała przytomność jeszcze

przed przyjazdem pogotowia. Przybyli na miejsce medycy przejęli pacjentkę. Dzięki dojrzałej i błyskawicznej reakcji 11-latki, zdrowiu i życiu jej mamy nie zagraża już niebezpieczeństwo.

Postawa dziewczynki spotkała się we wtorek z szerszym uznaniem. Gratulacje i wyrazy najwyższego uznania skierowały do 11-latki Wojewoda Opolska, Monika Jurek oraz Zastępca Komendanta Powiatowego Policji w Brzegu Aleksandra Czajka-Luty.

AUTOREKLAMA

Q604946918L

**Uśmiech dziecka**

**Twoje dziecko na okładce gazety?**

**Wyślij zdjęcie, wygraj nawet 40 000 zł.**

**ZGŁOŚ NA: [www.nton.pl/usmiejch](http://www.nton.pl/usmiejch)**

Ludzie uciekają z Opola do tej gminy. Domy rosną tu jak grzyby po deszczu

Mateusz Majnusz  
mmajnusz@nto.pl

**Choć gmina Tarnów Opolski nie posiada obecnie własnych działek na sprzedaż, wyraźnie widać, że zainteresowanie zamieszkaniem w tej części powiatu stale rośnie.**

Największy rozwój można zauważyć przede wszystkim w Walidrogach, które znajdują się bardzo blisko Opola. Coraz więcej inwestycji mieszkaniowych pojawia się także w Raszowej i samym Tarnowie Opolskim.

- Od kilku lat widzimy bardzo wyraźny trend wyprowadzania się mieszkańców z miasta na wieś. Ludzie szukają spokoju, większej przestrzeni i kontaktu z naturą, ale jednocześnie chcą mieć szybki dojazd do Opola. Na-

sza gmina daje właśnie takie możliwości - mówi Rudolf Urban, wójt gminy Tarnów Opolski.

Władze gminy zwracają uwagę, że jednym z największych atutów jest bardzo dobra komunikacja z Opolem. Przez Tarnów Opolski przebiegają dwie linie kolejowe, a większość miejscowości posiada połączenia autobusowe. Dodatkowo mieszkańcy mogą w 15 minut dotrzeć do miasta własnym samochodem. To sprawia, że gmina przyciąga nie tylko młode małżeństwa budujące pierwsze domy, ale także osoby starsze, które chcą odpocząć od miejskiego zgiełku. Choć gmina Tarnów Opolski kojarzona jest z dużymi zakładami przemysłowymi, ogromnym atutem pozostaje bliskość natury. Około 40 proc. powierzchni gminy stanowią lasy.



Blisko Opola, ale z dala od miejskiego hałasu. Coraz więcej rodzin wybiera życie właśnie tutaj.

Mateusz Majnusz  
mmajnusz@nto.pl

**Mieszkańcy od dawna skarżyli się na czarny dym wydobywający się z kominów szkoły. Teraz ma się to całkowicie zmienić.**

Zakres prac prowadzonych w budynku szkoły jest bardzo szeroki. W środku trwa wymiana okien, instalacji elektrycznej, sieci grzewczej oraz sanitariatów. Kluczowym elementem inwestycji jest jednak likwidacja starego pieca węglowego, który przez lata był źródłem problemów dla mieszkańców okolicy.

W ramach inwestycji w budynku pojawią się również nowoczesne rozwiązania związane z odnawialnymi źródłami energii. Całość ma poprawić komfort uczniów i nauczycieli, ale też znacząco ograniczyć emisję zanieczyszczeń.

- To bardzo ważna inwestycja dla mieszkańców i całej społeczności szkolnej. Od lat pojawiały się sygnały dotyczące dymu wydobywającego się z kominów szkoły. Dzięki wymianie źródła ciepła i kompleksowej modernizacji budynku poprawi się jakość powietrza, ale również warunki nauki dla dzieci. To inwestycja w przyszłość i bezpieczeństwo kolejnych pokoleń uczniów - mówi Rudolf Urban, wójt gminy Tarnów Opolski.

Prace prowadzone są w czasie roku szkolnego, dlatego



FOT. GMINA TARNÓW OPOLSKI

**Lekcje odbywają się mimo remontu. Jedno piętro zostało wyłączone z użytkowania. Na remont pozyskano ponad milion złotych unijnego wsparcia.**

część budynku została wyłączona z użytkowania. Zajęcia odbywają się obecnie głównie na parterze. Jak zapewniają władze gminy, szkoła została odpowiednio zabezpieczona, a wykonawca stara się prowadzić roboty w taki sposób, by jak najmniej utrudniać codzienne funkcjonowanie placówki.

Wójt podkreśla, że harmonogram został ustalony wspólnie z dyrekcją szkoły właśnie po to, aby uczniowie mogli bezpiecznie kontynuować naukę.

- Byłem na miejscu i wszystkie zabezpieczenia dla dzieci zostały zachowane. Oczywiście

taki remont zawsze wiąże się z pewnymi utrudnieniami, ale wykonawca robi wszystko, aby prace były jak najmniej odczuwalne dla uczniów i nauczycieli. Najintensywniejszy etap rozpocznie się w wakacje, gdy szkoła będzie pusta - dodaje Rudolf Urban.

**W ramach inwestycji w budynku pojawią się również nowoczesne rozwiązania związane z odnawialnymi źródłami energii**

Gmina Tarnów Opolski otrzymała na realizację inwestycji dofinansowanie z programu regionalnego Fundusze Europejskie dla Opolskiego. Całkowity koszt modernizacji szkoły wynosi prawie 1,5 miliona złotych, z czego ponad 1,2 mln pochodzi z funduszy unijnych.

Według planów prace wewnątrz budynku mają zakończyć się jeszcze przed rozpoczęciem nowego roku szkolnego. Później wykonawca zajmie się elewacją szkoły. Cała inwestycja ma zostać ukończona jeszcze w tym roku.

## Początek końca szpitala w Głubczycach? Burza wokół porodówki

Mateusz Majnusz  
mmajnusz@nto.pl

**Od czerwca porodówka i oddział ginekologiczny w Głubczycach zostaną zawieszone na dwa miesiące. Politycy partii Razem alarmują, że może to być początek likwidacji całego szpitala.**

We wtorek (26 maja) przed Opolskim Urzędem Wojewódzkim odbyła się konferencja prasowa partii Razem dotycząca zawieszenia działalności oddziału ginekologiczno-położniczego w Szpitalu Powiatowym w Głubczycach.

Jak już wcześniej informowała Nowa Trybuna Opolska, od początku czerwca oddział przestanie przyjmować pacjentki na okres dwóch miesięcy. Powodem mają być problemy kadrowe.

Posłanka partii Razem Marcelina Zawisza poinformowała, że skierowała interwencje poselskie do starosty głubczyckiego oraz wojewody opolskiej. Pytania dotyczą m.in. przyszłości opieki ginekologiczno-położniczej w powiecie, sytuacji finansowej oddziału i planów dalszego funkcjonowania szpitala. Ze względu na niskie wyceny świadczeń i malejącą liczbę porodów oddział każdego roku przynosi bowiem straty. Według prognozy strata za 2026 rok ma wynieść prawie 6 milionów złotych.

- To kolejna porodówka, której grozi zamknięcie. Potrzebujemy systemowych rozwiązań pozwalających utrzymać oddziały w miejscach o mniejszej gęstości zaludnienia. Nie może być tak, że godny i bezpieczny poród jest dostępny tylko dla kobiet

mieszkających w dużych miastach wojewódzkich - tłumaczy Marcelina Zawisza.

**„Nie wszystko można przeliczać na opłacalność”**

Posłanka podkreślała, że problem nie dotyczy wyłącznie porodówki, ale również oddziału ginekologicznego, który jej zdaniem jest niezwykle ważny dla starszych kobiet wymagających specjalistycznej opieki blisko miejsca zamieszkania.

Marcelina Zawisza zwracała także uwagę, że obecny system oparty na liczbie porodów prowadzi do stopniowego zamykania oddziałów w mniejszych miejscowościach.

- Nie możemy patrzeć wyłącznie przez pryzmat opłacalności. Jeśli zaczniemy wszystko przeliczać finansowo, to za chwilę ktoś powie,



FOT. PARTIA RAZEM

**Politycy partii Razem zaapelowali do Ministerstwa Zdrowia o system wsparcia dla małych porodówek**

że nie opłaca się utrzymywać oddziałów ratujących pacjentów po zawałach. Mówimy o bezpieczeństwie kobiet i dzieci oraz o sytuacjach zagrożenia życia, gdzie liczy się każda minuta - podkreślała posłanka.

Zawisza pytała również o minimalną liczbę porodów potrzebnych do utrzymania oddziału. Jak zaznaczała podczas konferencji, od stycznia do kwietnia 2026 roku w szpitalu w Głubczycach urodziło się w sumie 60 dzieci, co

w skali rocznej ma dać około 180 porodów. Dla pełnej rentowności oddziału zdaniem dyrektorki szpitala liczba ta powinna wynieść około tysiąca.

- To absurdalne podejście. Nie można doprowadzić do sytuacji, w której w całym województwie porodówki zostaną tylko w największych miastach. Standardy opieki okołoporodowej należą się wszystkim kobietom, niezależnie od miejsca zamieszkania - podkreśla Marcelina Zawisza.

Na koniec politycy partii Razem zaapelowali do Ministerstwa Zdrowia o stworzenie specjalnego systemu wsparcia dla porodówek działających w mniejszych miejscowościach, szczególnie tam, gdzie odległość do kolejnego szpitala jest duża. Ich zdaniem bez takich zmian kolejne oddziały mogą zniknąć z mapy Polski.

# 20 tysięcy opolskich seniorów ocenia swoją sytuację jako złą

Ciąg dalszy ze str. 1

Krzysztof Strauchmann

**W 2024 roku 5 proc. osób powyżej 60 roku życia w Polsce żyło w skrajnym ubóstwie. To trochę mniej niż w 2023, ale pół miliona polskich seniorów klepie biedę.**

Pomocą społeczną objęto w 2024 roku 193 tysiące rodzin emerytów i rencistów w całym kraju. Przybywa programów osłonowych dla seniorów i niepełnosprawnych, różnych form wsparcia. Fala potrzeb rośnie jeszcze szybciej. Powódź w 2024 roku w powiecie nyskim pokazała, że cała masa starych mieszkańców wiosek nie korzysta z żadnego wsparcia publicznego, bo nie ma o tym pojęcia.

Na Opolszczyźnie mamy 265 tysięcy ludzi powyżej 60 roku życia. To więcej niż co czwarty mieszkaniec regionu.

- Przeciętna emerytura wypłacana klientom opolskiego ZUS-u, wynosi 4475,99 zł brutto miesięcznie - informuje Seba-

stian Szczurek, rzecznik prasowy ZUS w Opolu. - To nieco mniej niż przeciętna w kraju.

Na rękę statystyczny emeryt ma ok. 3,7 tysiąca złotych. W 2024 roku GUS określał przeciętne wydatki emeryta na 2,4 tysiąca złotych. Nowszych danych jeszcze nie ma, ale na pewno będą większe. UCE Resarch i Uniwersytet WSB Merito wyliczyły ostatnio, że średnie wydatki emeryta na podstawowy koszyk zakupów wynosiły w kwietniu 521 złotych i był o 5,3 procent wyższy niż rok wcześniej. To więcej niż inflacja, tymczasem leki drożały szybciej niż żywność. Według Naczelnej Izby Aptekarskiej od marca 2024 do marca 2025 lekarstwa podrożały średnio o 8 procent. Pomimo tego, że państwo wydaje rocznie 3,5 miliarda złotych na program bezpłatnych leków dla osób 65+, szacuje się, że statystyczny emeryt wydaje na swoje lekarstwa od 150 do 500 złotych miesięcznie. Im starszy, bardziej schorowany, tym więcej. Przeciętny senior w ciągu



FOT. GETTY IMAGES

**20 procent seniorów nie wchodzi z domu, bo w miejscach publicznych brakuje toalet, a oni mają problem z utrzymaniem moczu.**

roku pojawia się 15 razy u lekarza.

GUS pytał także jak sami seniorzy oceniają swoją sytuację materialną. 7 procent (2024 rok) ocenia ją bardzo źle lub źle, przy czym dużo gorzej żyje się osobom samotnym oraz lu-

dziom na wsiach. Może dlatego, że przeciętna emerytura KRUS jest ponad tysiąc złotych niższa od tej z ZUSu.

Z drugiej strony jest 46 procent seniorów, którzy deklarowali w 2024 roku, że są zadowoleni ze swojego życia. Wśród nich jest 64 letnia Edyta, emerytowana samotna nauczycielka. Na zdrowie nie narzeka, stara się tylko badać regularnie i profilaktycznie. Chodzi regularnie na gimnastykę dla seniorów i zajęcia Uniwersytetu Trzeciego Wieku, spotyka się ze znajomymi. Emerytura wystarcza jej nie tylko na życie, ale też na 3-4 wyjazdy wypoczynkowe w ciągu roku. Najchętniej ze Związkiem Emerytów, bo mają tańszą ofertę.

- Zdaję sobie sprawę, że za kilka lat zdrowie się posypie i moja sytuacja diametralnie się zmieni, ale póki mogę, korzystam z życia. Saram się jednak jak najwięcej odłożyć na niepewną przyszłość. Mam nadzieję, że nigdy nie będę niedołączna - mówi Edyta.

Sytuacja „młodych” emerytów diametralnie się zmienia po przekroczeniu 80 czy 85 roku życia. Spada życiowa samodzielność, pogarsza się stan zdrowia, rosną wydatki na opiekę. Czas życia systematycznie się wydłuża. Niestety, często jest to dłuższe życie w stanie wymagającym dużego wsparcia. Na 10 milionów seniorów w Polsce, 840 tysięcy ma powyżej 85 lat. Na Opolszczyźnie takich zaawansowanych seniorów mamy 75 tysięcy.

Elżbieta ma 75 lat. Mieszka samotnie w starej kamienicy w powiatowym mieście Opolszczyzny, na wysokim drugim piętrze. Coraz trudniej jest jej zejść do miasta i wtargnąć do mieszkania zakupy spożywcze. Zrezygnowała już z soków, żeby torba była lżejsza. Idąc po schodach patrzy na mijające ją dzieci sąsiadów, ale jakoś nie kwapią się do pomocy.

Pani Elżbieta choruje na nadciśnienie. Co miesiąc wydaje 300 złotych na prywatną wizytę u kardiologa, bo chce być dobrze

zaopiekowana. Na szczęście po mężu ma wdowę emeryturę i trochę dodatkowych pieniędzy, bo małżonek dobrze zarabiał. Dzieci za granicą. Czasem przyjadą na święta, za to dzwonią regularnie. W niedzielę po południu.

- Chciałabym się przenieść do jakiegoś mniejszego mieszkania na parterze, gdzie ktoś przyniósłby mi zakupy do domu, pomógł opłacić rachunki, bo ja na komputerze się nie znam. Pomógł zamówić wizytę u lekarza. Czytałam, że są teraz różne mieszkania wspomagane, ale w moim mieście tego nie ma - opowiada o sobie pani Elżbieta.

Jak wylicza Łukasz Salwowski, redaktor naczelny Głosu Seniora: 26 procent seniorów mieszka w budynkach z barierami architektonicznymi. 20 procent nie wchodzi z domu, bo w miejscach publicznych brakuje toalet, a oni mają problem z utrzymaniem moczu. Tacy ludzie wolą pozostać w czterech ścianach niż przeżyć upokorzenie.

## Tak będą się uczyć w Ozimku. Powstała niezwykła ekopracownia pod chmurką

Mirela Mazurkiewicz  
mmazurkiewicz@nto.pl

**Otwarta właśnie Ekopracownia to kolejny dowód na to, że wiedzę można zdobywać nie tylko w czterech ścianach szkoły. W Ozimku okazja do świętowania tym razem była podwójna.**

Przestrzeń edukacyjna do zajęć terenowych i ekologicznych powstała przy ozimeckim Zespole Szkół. Oprócz rabat i zielnika jest tu też miejsce, gdzie można wypocząć, ciesząc się bliskością natury czy miło spędzić czas z koleżankami i kolegami. Ekopracownia została wyposażona w altanę edukacyjną, budki dla owadów, karmniki, plansze edukacyjne, a nawet kompostownik. Projekt zrealizowano dzięki pieniądзом z Wojewódzkiego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej.

W ubiegłym roku podobna klasa pod chmurką powstała również przy Publicznym Liceum Ogólnokształcącym nr I w Opolu. Tam pieniądze na stworzenie nietypowej przestrzeni dała firma patronująca klasom biznesowym, a fundacja proekologiczna stworzyła projekt tego miejsca. Koncepcja za-



FOT. BRONEK LUPAK 41F

**Otwarcie Ekopracowni w Ozimku było również okazją do świętowania sukcesu tamtejszego technikum.**

kładała podzielenie terenu na trzy odrębne strefy. Znalazła się tam strefa cicha, przeznaczona m.in. na naukę; strefa relaksu, wyposażona w wygodne leżaki i wiatę, umożliwiające uczniom i nauczycielom odpoczynek; a także strefa ekologiczna, skupiająca się na promowaniu zrównoważonego rozwoju i edukacji ekologicznej. Stały w niej donice z roślinnością.

- Praca w ogrodzie uspokaja, uszlachetnia i może być świetną formą terapii. Niesubordynowani uczniowie będą zapraszani do pielienia, aby uspokoić emo-

cje. Zyska na tym zarówno uczeń, jak i ogród - mówiła wówczas z przymrużeniem oka Anna Milejska, wicedyrektor szkoły i całkiem już poważnie dodała. - Hortiterapia wykorzystuje kontakt z naturą, w szczególności z roślinami i pracą w ogrodzie, by poprawić zdrowie psychiczne, co w dzisiejszych czasach jest nie bez znaczenia.

Otwarcie Ekopracowni w Ozimku było również okazją do świętowania niedawnego sukcesu tamtejszego technikum. W ogólnopolskim rankingu portalu WaszaEdukacja.pl przeana-

lizowano wyniki ponad 1,4 tys. techników z całego kraju. Szkoła z Ozimka nie miała sobie równych, wyprzedzając nawet renomowane technikum z Warszawy.

Twórcy zestawienia brali pod uwagę m.in. wyniki matur na poziomie podstawowym i rozszerzonym, wyniki egzaminów zawodowych, sukcesy w olimpiadach oraz Edukacyjną Wartość Dodaną (EWD), czyli rzeczywisty wpływ szkoły na rozwój ucznia. Wskaźnik ten pozwala odróżnić placówki rozwijające potencjał młodych ludzi od tych, które jedynie korzystają z wysokiego poziomu kandydatów.

Dla Powiatu Opolskiego, będącego organem prowadzącym placówkę, świetny wynik szkoły z niewielkiego Ozimka jest nie tylko sukcesem uczniów, nauczycieli i całej społeczności szkoły, ale też sygnałem, że nowoczesna edukacja na najwyższym poziomie może rozwijać się również poza największymi miastami. Dlatego też placówkę w prezencie otrzymała bono podarunkowy na zakup sprzętu. Ma on umilić przerwy i sprawić, że uczniowie - zamiast spędzać czas przed ekranami smartfonów - zechcą zagrać w bilard, piłkarzyki czy cymbergaja.

## Ruszył wielki remont w Tarnowie Opolskim

Mateusz Majnusz  
mmajnusz@nto.pl

**To jedna z najbardziej oczekiwanych inwestycji drogowych w gminie Tarnów Opolski. Jeszcze w tym roku powstanie nowa droga pieszo-rowerowa i przebudowane zostaną skrzyżowania.**

Prace na ul. Nakielskiej trwają już od kilku tygodni. To inwestycja, o którą mieszkańcy zabiegali od wielu lat. Droga prowadzi m.in. do cmentarza i pobliskich sklepów, a dotychczas piesi oraz rowerzyści musieli korzystać z wąskich i często nieutwardzonych poboczy. Przy dużym natężeniu ruchu było tam po prostu niebezpiecznie.

Zakres inwestycji jest jednak znacznie większy niż zwykły remont nawierzchni. Przebudowywany odcinek ma ponad 700 metrów długości. Jezdnia zostanie poszerzona do 5,5 metra, a obok powstanie nowoczesna droga pieszo-rowerowa o szerokości ponad 3 metrów. W miejscach wymagających dodatkowego zabezpieczenia pojawią się także chodniki.

Przebudowane zostaną również skrzyżowania z ulicami Celną, Cmentarną i Słoneczną.

Zaplanowano nowe odwodnienie, przebudowę zjazdów do posesji oraz modernizację infrastruktury technicznej w pasie drogowym.

- Mieszkańcy od wielu lat oczekiwali tej inwestycji, przede wszystkim budowy bezpiecznej ścieżki pieszo-rowerowej. To bardzo ruchliwa droga prowadząca między innymi do cmentarza i sklepów. Dzięki przebudowie znacząco poprawi się bezpieczeństwo mieszkańców. W trakcie prac nasza spółka wymieniła także stary wodociąg azbestowy, co przełoży się również na lepszą jakość wody. Całkowita inwestycja ma zostać zakończona do końca wakacji - mówi Rudolf Urban, wójt gminy Tarnów Opolski.

Jednym z najważniejszych elementów inwestycji będzie poprawa bezpieczeństwa pieszych. Przy przejściach pojawią się nowe oświetlenie, które ma zwiększyć widoczność po zmroku i podczas złej pogody. Poszerzenie jezdni ma z kolei usprawnić ruch samochodów i poprawić komfort jazdy. Kierowcy muszą jednak liczyć się z czasowymi utrudnieniami, ponieważ roboty prowadzone są etapami. Całkowity koszt inwestycji to prawie 3,9 miliona złotych. ©©

## KRÓTKO

## ZDROWIE

## Więcej dni zasiłku dla rodziców

- Zgłosiliśmy do procesu legislacyjnego rządu projekt ustawy wydłużający o dodatkowe 60 dni zasiłek opiekuńczy dla rodziców dzieci chorych onkologicznie i przewlekłe - poinformowała we wtorek minister rodziny, pracy i polityki społecznej Agnieszka Dziemianowicz-Bąk.

Szefowa MRPiP na konferencji prasowej przypomniała, że obecnie rodzicom dzieci chorych onkologicznie i przewlekłe przysługuje taki sam jak innym rodzicom, li-

mitowany okres zasiłku opiekuńczego. To - jak wskazała - maksymalnie 60 dni w przypadku dzieci do 14. roku życia i 14 dni w przypadku dzieci powyżej 14 lat.

Jak zaznaczyła, to może być wystarczające, gdy mówimy o chorobach takich jak katar, grypa czy przeziębienie po których dziecko szybko wraca do szkoły, przedszkola czy żłobka. Jednak w przypadku poważnych chorób, np. onkologicznych, to rozwiązanie jest zdecydowanie niewystarczające.

## BIAŁYSTOK

## Wyrok za metamfetaminę



Na kary od 10 do 11 lat więzienia skazał we wtorek Sąd Okręgowy w Białymstoku czterech Meksykanów oskarżonych o wytwarzanie na dużą skalę metamfetaminy. Według śledczych możliwości produkcyjne zlikwidowanego przez CBŚP laboratorium sięgały 800 kg narkotyków. Wyrok nie jest prawomocny.

## ŁÓDŹ

## Nieudana próba przemytu

Pracownik łódzkiej firmy, zajmującej się dystrybucją odzieży, zamiast tekstyliów odnalazł w jednej z paczek jaja zwierzęce. Przesyłkę przejął Urząd Celno-Skarbowy w Łodzi. Wezwani na miejsce specjaliści z zakresu weterynarii po wstępnych oględzinach ocenili, że jaja najprawdopodobniej pochodziły od chronionych ga-

dów - kajmana i żółwia. Nietety, z powodu skrajnie niewłaściwych warunków transportu oraz braku odpowiedniej inkubacji, jaja były już martwe.

Rzeczniczka łódzkiej IAS podkreśliła, że zarówno kajmany, jak i większość gatunków żółwi, są objęte ścisłą ochroną. Za ich przemyt grozi m.in. do 5 lat więzienia.

## PALIWA

Rządowy pakiet Ceny Paliw Niżej powinien zostać przedłużony przynajmniej do połowy czerwca - ocenił we wtorek minister energii Miłosz Motyka. Zastrzegł jednocześnie, że decyzja o ewentualnym przedłużeniu programu będzie wynikała z rekomendacji ministra finansów. Dzień wcześniej minister finansów i gospodarki Andrzej Domański poinformował, że pakiet CPN zostanie prawdopodobnie przedłużony.

„

W rozliczeniu za rok 2025 ponad 2,4 mln podatników zapłaciło podatek według 32-proc. stawki

Marcin Łoboda wiceminister finansów

## Marcin Kierwiński do dymisji? PiS składa wnioszek o wotum nieufności

Adam Kielar  
Lokalizator

**PiS domaga się odwołania z funkcji ministra spraw wewnętrznych i administracji Marcina Kierwińskiego. Opozycja krytykuje go za działania służb w sprawie fałszywych alarmów i za rozporządzenie w sprawie transkrypcji aktów małżeństw. Sam zainteresowany także zabrał głos.**

O wniosku o wotum nieufności dla szefa MSWiA napisał między innymi Mariusz Błaszczak.

„Składamy wniosek o dymisję ministra Marcina Kierwińskiego! Zamiast gwarantować bezpieczeństwo obywateli, państwo stało się narzędziem zastraszania ludzi o niewłaściwych poglądach. Odpowiedzialność ponosi za to przede wszystkim szef MSWiA” - napisał szef klubu PiS w mediach społecznościowych.

Nagranie wideo w tej sprawie zamieścił także Przemysław Czarnek, kandydat tej partii na premiera.

- Składamy wniosek o wotum nieufności dla ministra Kierwińskiego, bo pogłos chaosu unosi się we wszystkich urzędach jemu podległych. Kierwiński, który nie jest w stanie zapamiętać nad tym, co się dzieje przez ostatnie dwa tygodnie, nad prowokacjami w różnych miejscach w Polsce, także w mieszkaniu rodzinnym prezydenta Karola Nawrockiego; ale



**Minister Kierwiński zapowiada, że podczas debaty nad wnioskiem o wotum nieufności wykaże szkodliwe działania PiS w zakresie bezpieczeństwa**

także Kierwiński, który wymyśla jakieś rozporządzenia w sprawie tzw. małżeństw homoseksualnych, kompletnie niezgodne z polską konstytucją. Kierwiński, który nie panuje nad bezpieczeństwem wewnętrznym w Polsce, musi odejść. Do dymisji! - grzmiał wiceprezes PiS.

**Politycy opozycji krytykują ministra spraw wewnętrznych za postawę służb wobec prowokacji i fałszywych alarmów**

**Dlaczego PiS chce odwołania Marcina Kierwińskiego?**

Politycy opozycji krytykują ministra spraw wewnętrznych za postawę służb wobec prowokacji i fałszywych alarmów, które w ostatnim czasie nasiliły się i których obiektem stali się politycy i przedstawiciele mediów związani z opozycją, a także mieszkanie rodziny prezydenta Karola Nawrockiego.

Czarnek odnosił się również do sprawy podpisanego przez Kierwińskiego oraz ministra cyfryzacji Krzysztofa Gawkowskiego rozporządzenia, które

ułatwia transkrypcję aktów małżeństwa osób tej samej płci, zawartych za granicą.

Słowa o „pogłosie” to z kolei nawiązanie do wystąpienia szefa MSWiA na Dniu Strażaka w 2024 roku. Mówił on wówczas w dziwny sposób, nie brakowało komentarzy, że był pod wpływem alkoholu.

Sam minister tłumaczył to „pogłosem” i zapewniał, że był trzeźwy.

„Zanim wydacie wyrok, posłuchajcie moich wypowiedzi, których udzieliłem mediom po wystąpieniu. Mało tego, natychmiast udałem się na komendę Policji, gdzie zbadano mnie alkometrem. Wynik = 0,0” - napisał później na platformie X.

Do wpisu dołączył zdjęcie wyniku testu z pieczęcią dyżurnego Komendy Rejonowej Policji Warszawa II.

**Marcin Kierwiński odpowiada na zarzuty PiS**

Kierwiński odniósł się także do krytyki ze strony opozycji. Zapowiedział, że pokaże, jak „antypaństwowa” jest polityka PiS.

„Panie Czarnek, podczas debaty nad wnioskiem o wotum nieufności będę miał doskonałą okazję, żeby pokazać, jak bardzo szkodliwą i antypaństwową politykę w zakresie bezpieczeństwa prowadzi Pan i PiS. Może mi Pan wierzyć na słowo, że jest o czym opowiadać...” - napisał Kierwiński na X.  
PAP

## Promocja profilaktyki zdrowotnej. Trzy resorty podpisały porozumienie o współpracy

Oprac. Alina Mazurska  
Warszawa

**Szefowie trzech Ministerstw - Zdrowia, Aktywów Państwowych oraz Infrastruktury - podpisali wczoraj porozumienie o współpracy na rzecz promocji profilaktyki, edukacji zdrowotnej i upowszechniania dobrych praktyk w tym zakresie.**

- Chcemy przede wszystkim skoordynować te działania i roz-

mawiamy o przekąznikach, które nie są w dyspozycji Ministerstwa Zdrowia. Po wspólnych rozmowach doszliśmy do wniosku, że (...) chcemy również wykorzystać nośniki, które są w dyspozycji poszczególnych ministerstw i tego dotyczy podpisane dzisiaj porozumienie - powiedziała na konferencji po podpisaniu porozumienia minister zdrowia Jolanta Sobierajska-Grenda.

Minister aktywów państwowych Wojciech Balczun podkre-

ślił, że prowadzone wspólne kampanie informacyjne nie będą związane z dodatkowymi, wielkimi budżetami. - One mogą być robione przy okazji komunikacji bieżącej z klientami np. grupa PKP ma swoje kanały i Bank PKO BP swoje. Te wszystkie kanały dotarcia zostaną przez nas skutecznie wykorzystane do tej działalności. Bo z jednej strony jest to społeczna odpowiedzialność biznesu, a z drugiej to wspólne budowanie platformy, której celem jest większa świadomość, profil-

laktyka i generowanie odpowiednich zachowań, które na końcu dają dużo większy efekt niż ponoszenie konsekwencji braku profilaktyki - wyjaśnił.

Minister infrastruktury Dariusz Klimczak przekazał, że już kształtują się pierwsze porozumienia między podmiotami, które nie byłyby możliwe, gdyby nie podpisane porozumienie. Jednym z pierwszych będzie porozumienie między PKP Inter-city a PZU.  
PAP

# Marco Rubio: porozumienie z Iranem jest nadal możliwe

Karolina Wrońska  
USA

**Sekretarz stanu USA Marco Rubio powiedział we wtorek, że porozumienie z Iranem nadal jest możliwe, mimo iż wojsko amerykańskie przeprowadziło w poniedziałek uderzenia na południu Iranu. Rubio podtrzymał także gotowość USA do mediacji między Ukrainą i Rosją.**

- Dzisiaj odbyły się pewne rozmowy w Katarze, więc zobaczymy, czy uda nam się zrobić postępy. Myślę, że dyskusje koncentrują się głównie na precyzyjnym brzmieniu ostatecznej umowy, więc zajmie to jeszcze kilka dni - powiedział przebywający w Indiach Rubio.

Dodał, że prezydent USA Donald Trump nadal wyraża gotowość do osiągnięcia porozumienia. „Albo to osiągnie, albo umowy nie będzie” - stwierdził sekretarz stanu USA.

Podkreślił też, że cieśnina Ormuz musi być otwarta „tak czy inaczej”, bowiem takie miejsca muszą być ogólnodostępne. - To, co się tam dzieje, jest nielegalne, nie do przyjęcia dla całego świata, niedopuszczalne - ocenił.

Według Rubio Stany Zjednoczone pozostają też cały czas gotowe do mediacji między Ukrainą i Rosją. - USA są chętne zrobić wszystko, co w naszej mocy, aby ułatwić zakończenie tej wojny i mamy nadzieję, że



Według Rubio USA cały czas są gotowe do mediacji między Ukrainą i Rosją

w pewnym momencie to się wydarzy - stwierdził.

W poniedziałek Dowództwo Centralne USA (CENTCOM) poinformowało o przeprowadzeniu przez amerykańską armię uderzeń „w samoobronie” na południu Iranu. Zaatakowano irańskie stanowiska wyrzutni rakiet i łodzie, które próbowały stawić miny.

„Siły amerykańskie przeprowadziły dziś ataki w samoobronie w południowym Iranie, aby chronić nasze wojska przed zagrożeniami ze strony sił irańskich” - oświadczył rzecznik CENTCOM kpt Tim Hawkins. Jak dodał, wśród celów były sta-

nowiska wyrzutni rakietowych oraz irańskie łodzie próbujące rozminować miny.

Telewizja Al Arabiya, która dotarła do projektu wstępnego porozumienia między USA i Iranem, podała, że zakłada ono m.in. przedłużenie zawieszenia broni o 60 dni, otwarcie przez Teheran cieśniny Ormuz dla żeglugi międzynarodowej, kontynuację rozmów o irańskim programie nuklearnym w okresie deeskalacji i złagodzenie przez USA restrykcji dotyczących irańskich portów oraz niektórych sankcji.

**Trump: irański wzbogacony uran ma być zniszczony albo w samym Iranie, albo w USA albo w innym „akceptowalnym miejscu”**

Z kolei prezydent USA Donald Trump w poniedziałek oświadczył, że irański wzbogacony uran ma być zniszczony albo w samym Iranie, albo w USA albo w innym „akceptowalnym miejscu”. Nie wiadomo, czy zgodził się na to Teheran, według Al Arabiji Iran żąda przemieszczenia wzbogaczonego uranu do Chin.

PAP

## Belgia. Tragiczny wypadek. Szkolny bus zderzył się z pociągiem. Są cztery ofiary

Adam Kielar  
Belgia

**Na przejeździe kolejowym minibus wiozący młodzież szkolną zderzył się z pociągiem. Zginęło dwoje uczniów, opiekun i kierowca. Wstępne ustalenia wskazują, że bus wjechał na tory, mimo opuszczonych zapór.**

Do zderzenia doszło wczoraj w belgijskim mieście Buggenhout (prowincja Wschodnia Flandria). Minibus, który wioził siedmioro dzieci do szkoły, a także jednego opiekuna, zderzył się z pociągiem na przejeździe kolejowym.

Pojazd skręcił z równoległej drogi na przejazd i wtedy doszło do zderzenia.

Belgijska prokuratura potwierdziła, że w wyniku wy-

padku zginęły cztery osoby: to dwoje uczniów w wieku 12 i 15 lat, 27-letni opiekun oraz 49-letni kierowca minivana

Operator belgijskiej infrastruktury kolejowej Infrabel podaje, że nagrania z kamer przemysłowych na przejeździe pokazują, iż zapory były opuszczone i włączona była sygnalizacja ostrzegająca przez nadjeżdżającym pociągami.

Nie wiadomo na razie, dlaczego mimo to bus znalazł się na torach. Maszynista uruchomił hamulce bezpieczeństwa, jednak nie udało się powstrzymać zderzenia. Pociąg dojeżdżał już co prawda do oddalonej o 1 km stacji, więc powoli zwalniał, ale siła uderzenia i tak była ogromna.

Z pociągu ewakuowano około 100 pasażerów, jedna osoba ucierpiała z powodu szoku.



Belgia jest wstrząśnięta wypadkiem, do którego doszło na przejeździe kolejowym w mieście Buggenhout

## USA, Indie, Japonia i Australia podpisały porozumienie o minerałach krytycznych

Alina Mazurska  
Kraje Quad

**Stany Zjednoczone, Indie, Japonia i Australia, czyli tzw. grupa Quad, podpisały porozumienie o minerałach krytycznych i bezpieczeństwie energetycznym, a także uzgodniły, że wspólnie zbudują port na Fidżi.**

- Ramy współpracy Quad w sferze minerałów krytycznych będą pomagały nam wykorzystywać narzędzia polityki ekonomicznej i koordynować inwestycje, aby wzmocnić łańcuchy dostaw minerałów krytycznych, łącznie z ich wydobyciem i przetwarzaniem, a także recyklingiem - oświadczył Rubio.

Zapowiedział też współpracę w sferze infrastruktury portowej, „zwłaszcza w reakcji na niewystarczający potencjał



Subrahmanyam Jaishankar, indyjski minister spraw zagranicznych

portowy na wyspach Pacyfiku”, jak również inicjatywę nadzoru morskiego, w ramach której cztery kraje zintensyfikują dzielenie się informacjami.

Szef dyplomacji Indii Subrahmanyam Jaishankar powiedział, że na spotkaniu rozma-

wiano na temat bezpieczeństwa i swobody handlu morskiego. Według niego kraje należące do grupy będą też pogłębiać współdziałanie w takich sferach jak sieć logistyczna czy połączenia przy pomocy kabli podmorskich.

Szefowie dyplomacji państw Quad potępilli we wspólnym oświadczeniu ataki na statki handlowe, a także wyrazili zaniepokojenie sytuacją na Morzu Wschodniochińskim oraz militaryzacją spornych miejsc na Morzu Południowochińskim.

Podczas spotkania Indie i USA podpisały osobne porozumienie o wzmocnieniu współpracy w sferze minerałów krytycznych.

Chiny podkreśliły we wtorek, nawiązując do grupy Quad, że współpraca między krajami powinna sprzyjać pokojowi,

stabilności i dobrobytowi w regionie. - Nie popieramy tworzenia ekskluzywnych klik czy bloków konfrontacyjnych. Żadna współpraca nie powinna podkopywać wzajemnego zaufania i współpracy między krajami - oznajmiła rzeczniczka chińskiego MSZ Mao Ning na konferencji prasowej.

Kraje Quad (Quadrilateral Security Dialogue, czyli Czerstonny Dialog nt. Bezpieczeństwa) łączą chęć współpracy w sferze bezpieczeństwa morskiego, łańcuchów dostaw oraz strategii regionalnej wobec poszerzania przez Chiny wpływów wojskowych i gospodarczych w regionie Indo-Pacyfiku. Rubio, który od soboty przebywa w Indiach z czterodniową wizytą, podkreślił znaczenie utrzymania „wolnego i otwartego regionu Indo-Pacyfiku”. PAP

## Polska za rozszerzaniem Unii na zasadach, jakie są

Oprac. Karolina Wrońska  
Bruksela

**Wiceszef MSZ Ignacy Niemczycki powiedział we wtorek w Brukseli, że Polska opowiada się za tym, by korzystać z istniejących już mechanizmów w polityce rozszerzenia UE.**

Merz w liście do szefów unijnych instytucji zapowiedział, że na czerwcowym szczycie zaproponuje, by Ukraina stała się „członkiem stowarzyszonym” UE jeszcze przed pełną akcesją. W takim scenariuszu Ukraina byłaby pozbawiona prawa głosu.

Pytany o tę propozycję, Niemczycki powiedział, że Polska cały czas uważa, iż powinniśmy korzystać z mechanizmów, które już istnieją, jeżeli chodzi o politykę rozszerzenia. - Jesteśmy przywiązani do procesu

opartego na meritum, opartego na zasługach - podkreślił. - To jest model, który jest sprawdzony, który już funkcjonuje i który docelowo, po spełnieniu wszystkich warunków, po wynegocjowaniu odpowiednich okresów przejściowych, ma doprowadzić do pełnego członkostwa - dowodził wiceminister spraw zagranicznych.

Jak dodał, przyjmowanie większych państw zawsze się wiąże z trudniejszą dyskusją. - Po prostu wpływ na rynek wewnętrzny jest zdecydowanie większy. Natomiast sami wiemy po tym, jak w 2004 roku dołączyliśmy do UE, że dołączenie dużych rynków tworzy też duże okazje gospodarcze - zaznaczył Niemczycki. - Jesteśmy tam, gdzie byliśmy wcześniej. W geostrategicznym interesie UE i Polski leży obecność Ukrainy w klubie - dodał. PAP

**MISTRZOWIE URODY** POZNAJ BLIŻEJ UCZESTNIKÓW TEGOROCZNEJ EDYCJI

# Nie dla chłopaka, żony czy leginsów. Dla siebie!

Ewelina Żuberek  
ewelina.zuberek@polskapress.pl

**Nie dla partnera, nie dla znajomych i nie po to, żeby zmieścić się w leginsy czy zrobić zdjęcie na wakacjach. Coraz więcej osób zaczyna ćwiczyć i lepiej się odżywiać po prostu dla siebie.**

Mieć więcej energii, lepiej się czuć, odzyskać pewność siebie, zawalczyć o lepsze życie i zdrowie - właśnie przy takich zmianach pojawiają się trenerzy i dietetycy. Pomagając zadbać o zdrowie, kondycję i dobre nawyki, bardzo często są też wsparciem, motywacją i przypomnieniem, że nie trzeba być perfekcyjnym, żeby robić coś do-

brego dla siebie. Ich „dasz radę” bywa bezcenne, bo droga do zmian rzadko wygląda jak z Instagrama. Są potknięcia. Są weekendy z pizzą. Są deszczowe środy, kiedy jedyne, na co mamy ochotę, to paczka chipsów... Bo w walce o siebie są i dni pełne energii i motywacji, ale są i takie, kiedy najchętniej odpuścilibyśmy wszystko. I właśnie dlatego tak ważne stają się relacje budowane ze specjalistami, którzy potrafią powiedzieć: „Spokojnie, gorszy moment nie przekreśla całej drogi”.

Jeszcze kilka lat temu dietetyka i trening kojarzyły się głównie z wyrzeczeniami i walką o „idealną sylwetkę”. Dziś coraz częściej są procesem

odzyskiwania zdrowia, dobrego samopoczucia i życiowej równowagi, a podczas spotkań rozmawiamy ze specjalistkami nie tylko o kaloriach czy planie treningowym, ale też o stresie, codziennym chaosie, braku czasu - dlatego w tych zawodach równie ważne jak wiedza są empatia, cierpliwość i umiejętność słuchania.

Dietetycy pomagają zmieniać codzienne nawyki i pokazują, że zdrowe jedzenie nie musi oznaczać rezygnacji ze wszystkiego, co lubimy. Trenerzy towarzyszą w przełamaniu własnych ograniczeń - i tych fizycznych, i tych w głowie. I właśnie dlatego wielu podopiecznych przychodzi do nich nie tylko po plan tre-

ningowy czy rozpiskę posiłków, ale też po rozmowę i zwykłe ludzkie wsparcie. - W akcji Mistrzowie Urody pokazujemy właśnie takich specjalistów - ludzi, którzy swoją codzienną pracą pomagają innym zrobić coś ważnego dla samych siebie. Za nami trzeci tydzień głosowania w akcji, w której udział biorą również dietetycy, trenerzy i instruktorzy. Niektórzy z nich opowiedzieli nam więcej o swojej pracy, motywacjach i relacjach budowanych z podopiecznymi. Ich historie znajdują państwo właśnie dziś w naszej gazecie - mówi Katarzyna Borek, która opiekuje się akcją od strony redakcyjnej.

Więcej na [nto.pl/uroda](http://nto.pl/uroda)



**Wiktoria Janik-Biskup**  
Zdrowa metoda,  
Opole

**Kategoria: Dietetyk Roku**

Wiktoria Janik-Biskup z Zdrowa metoda to dietetyk kliniczny, która w swojej pracy łączy wiedzę z zakresu żywienia, hormonów oraz psychodietetyki, pomagając kobietom odzyskiwać równowagę zdrowotną i lepsze samopoczucie. Ukończyła studia na Wydziale Nauk o Zdrowiu Uniwersytetu Opolskiego, a swoją wiedzę regularnie rozwija poprzez udział w szkoleniach i konferencjach. Na co dzień wspiera kobiety przygotowujące się do ciąży, zmagające się z PCOS i innymi zaburzeniami hormonalnymi oraz przyszłe mamy, które chcą świadomie zadbać o zdrowe odżywianie bez presji i restrykcyjnego podejścia. Pomaga także osobom pragnącym poprawić swoje zdrowie poprzez zmianę nawyków żywieniowych i stylu życia. W swojej pracy stosuje podejście psychodietetyczne, skupiające się nie tylko na samej diecie, ale również na emocjach, myślach i codziennych trudnościach pacjentów. Wierzy, że trwała zmiana możliwa jest wtedy, gdy człowiek czuje się zrozumiany i wspierany na wielu poziomach. To właśnie z tej filozofii powstała „Zdrowa Metoda” - podejście pokazujące, że zdrowe odżywianie i dbanie o siebie nie muszą opierać się na zakazach czy wyrzeczeniach.



**Karolina Orzechowska**  
Ovita Poradnia Dietetyczna,  
Opole

**Kategoria: Dietetyk Roku**

Karolina Orzechowska z Ovita Poradnia Dietetyczna to dietetyczka z ponad 10-letnim doświadczeniem zawodowym, która na co dzień wspiera pacjentów w poprawie zdrowia i jakości życia poprzez indywidualnie dopasowaną terapię żywieniową. Jest właścicielką poradni dietetycznej Ovita, gdzie łączy wiedzę kliniczną z holistycznym spojrzeniem na zdrowie i codzienne funkcjonowanie człowieka. Przez wiele lat równolegle pracowała w szpitalu, zdobywając cenne doświadczenie w zakresie dietetyki klinicznej, która do dziś pozostaje jej największą pasją. Obecnie pełni również rolę wykładowcy na Politechnika Opolska, dzieląc się swoją wiedzą i praktyką z przyszłymi specjalistami w dziedzinie dietetyki oraz zdrowego stylu życia. W swojej pracy stawia na podejście oparte na nauce, jednocześnie zwracając dużą uwagę na profilaktykę, styl życia i naturalne wspieranie organizmu. Wierzy, że odpowiednio dobrane żywienie oraz świadome wybory mają ogromny wpływ na zdrowie, samopoczucie i jakość życia. Pomaga nie tylko w zmianie nawyków żywieniowych, ale także w budowaniu trwałej troski o własne zdrowie, pokazując, że skuteczna dieta-terapia może być elementem codziennego życia i długofalowego dbania o organizm.



**Katarzyna Rutkowska**  
K2 Arena,  
Opole

**Kategoria: Trener Personalny lub Fitness/Instruktor Jogi Roku**

Katarzyna Rutkowska z K2 Arena to instruktorka, która swoją zawodową drogę początkowo planowała związać z muzyką i pracą nauczycielską. Życie jednak skierowało ją w inną stronę, pozostawiając jednocześnie potrzebę dzielenia się wiedzą, umiejętnościami i pracy z ludźmi. Pracując w korporacji, zaczęła szukać aktywności, która pozwoliłaby jej się odstresować i odnaleźć równowagę. Początkowo sama była uczestniczką zajęć fitness, a z czasem zaczęła prowadzić własne treningi. Prawdziwą pasję odnalazła jednak w pilatesie oraz zajęciach zdrowy kręgosłup, które stały się dla niej sposobem na realizację zawodową i osobistą. To właśnie w tej formie aktywności odkryła przestrzeń do pracy z ludźmi, wspierania ich zdrowia oraz budowania dobrej energii podczas wspólnych treningów. - Najbardziej cieszę mnie moment, kiedy widzę radość i satysfakcję uczestników oraz słyszę, że moje zajęcia pomagają im lepiej się czuć i funkcjonować na co dzień - mówi Katarzyna Rutkowska. Instruktorka podkreśla również, że dzięki swojej pracy poznała wiele wyjątkowych osób, a relacje budowane podczas zajęć często przeradzają się w prawdziwe przyjaźnie.

Nowa Trybuna Opolska  
Środa, 27.05.2026

## AKTUALNI LIDERZY GŁOSOWANIA

| FRYZJER ROKU                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. <b>Anna Jastrzębska</b> , Salon fryzjerski Angels Touch, Nysa                                         |
| 2. <b>Angelika Szczepańska</b> , AngelMobil Usługi Fryzjerskie Angelika Szczepańska, Grabin              |
| 3. <b>Lena Panasiuk</b> , En Vogue, Opole                                                                |
| BARBER ROKU                                                                                              |
| 1. <b>Natalia Koziellec</b> , Barber Shop BSN, Lewin Brzeski                                             |
| 2. <b>Weronika Mazur</b> , Ślęzak Barber, Opole                                                          |
| 3. <b>Julia Przeszednik</b> , Barbershop Matykievicz Chabrow 7, Opole                                    |
| KOSMETYCZKA ROKU                                                                                         |
| 1. <b>Kesja Zadrozna</b> , Oliwia - Nails & Beauty, Kluczbork                                            |
| 2. <b>Karina Wójcik</b> , Simply Beauty Karina Wójcik, Korfantów                                         |
| 3. <b>Bożena Szymczak</b> , Gabinet Zdrowa Skóra, Opole                                                  |
| MAKE-UP ARTIST ROKU                                                                                      |
| 1. <b>Karolina Jaśnikowska</b> , Strefa stylu i Urody Karolina Jaśnikowska, Opole                        |
| 2. <b>Agnieszka Chudala</b> , Studio 38, Opole                                                           |
| 3. <b>Alina Narolska-Grabarek</b> , Narolsky Make up, Opole                                              |
| STYLISTKA PAZNOKCI ROKU                                                                                  |
| 1. <b>Karina Klencz</b> , Karina Nails, Strzelce Opolskie                                                |
| 2. <b>Agnieszka Szafarczyk</b> , Szafir Nails A. S, Kędzierzyn-Koźle                                     |
| 3. <b>Joanna Teda</b> , Studio Stylizacji Paznokci Beauty Nails Joanna Teda, Opole                       |
| STYLISTKA RZĘSI I BRWI ROKU                                                                              |
| 1. <b>Snizhana Lytvynenko</b> , Space Look, Opole                                                        |
| 2. <b>Małgorzata Kasprzycka</b> , Rzęsia i Brwi, Bobrowa                                                 |
| 3. <b>Alicja Balicka</b> , Brow.ly Studio Stylizacji brwi, Opole                                         |
| LINERGISTKA ROKU                                                                                         |
| 1. <b>Alicja Demczuk-Szczęszek</b> , Alison Art, Nysa                                                    |
| PODOLOG ROKU                                                                                             |
| 1. <b>Joanna Siedlecka</b> , Twoje Zdrowe Stopy Gabinet Podologiczny Joanna Siedlecka, Strzelce Opolskie |
| 2. <b>Dorota Krzykawska</b> , Podolog Mobilny, Kędzierzyn-Koźle                                          |
| 3. <b>Laura Panek</b> , Estetique podologia i Kosmetologia, Kluczbork                                    |
| MISTRZ TATUAŻU I/LUB PIERCINGU ROKU                                                                      |
| 1. <b>Julia Kolat</b> , Noemi Piercing, Opole                                                            |
| 2. <b>Dawid Stochnialek-Bartosinski</b> , Love Hate Piercing, Opole                                      |
| 3. <b>Łukasz Kotula</b> , Jawor Art, Opole                                                               |
| KOSMETOLOG ROKU                                                                                          |
| 1. <b>Lucyna Konefał-Zielińska</b> , Hello Beauty Studio, Namysłów                                       |
| 2. <b>Kornelia Szmuc</b> , Kore Beauty, Brzeg                                                            |
| 3. <b>Marcela Czech</b> , Królestwo Piękna Marcela Czech, Opole                                          |
| MASAŻYSTA ROKU                                                                                           |
| 1. <b>Joanna Biała</b> , Fabryka Relaksu, Opole                                                          |
| 2. <b>Martyna Ponikiewska</b> , Progres-Med, Nysa                                                        |
| 3. <b>Adrianna Rajska</b> , Akademia Piękna, Kędzierzyn-Koźle                                            |
| TRENER PERSONALNY LUB FITNESS/INSTRUKTOR JOGI ROKU                                                       |
| 1. <b>Marek Mróz</b> , Studio treningowe Atom, Strzelce Opolskie                                         |
| 2. <b>Agnieszka Lasota</b> , AgaYoga, Kluczbork                                                          |
| 3. <b>Elżbieta Gidel</b> , Infiniti, Kędzierzyn-Koźle                                                    |
| DIETETYK ROKU                                                                                            |
| 1. <b>Wiktoria Janik-Biskup</b> , Zdrowa metoda, Opole                                                   |
| 2. <b>Joanna Jakubiel-Mroczo</b> , Nutrimenta, Opole                                                     |
| 3. <b>Karolina Orzechowska</b> , Ovita Poradnia Dietetyczna, Opole                                       |
| SALON FRYZJERSKI ROKU                                                                                    |
| 1. <b>Kolor-Fryz Mobilny Salon Fryzjerski Patrycja Banaszek</b> , Ulanowice 17/2                         |
| 2. <b>Salon Fryzjerski U Sabiny</b> , Kędzierzyn-Koźle, Chrobrego 10/3                                   |
| 3. <b>Studio 38</b> , Opole, Augustyna Kośnego 38/2                                                      |
| STUDIO URODY ROKU                                                                                        |
| 1. <b>Nowy Look by Ania Szolc</b> , Zawadzkie, Opolska 24A                                               |
| 2. <b>Królestwo Piękna Marcela Czech</b> , Opole, Wrocławska 271                                         |
| 3. <b>Studio Kosmetyczne ONYX</b> , Ozimek, Opolska 3                                                    |

PARTNER PLEBISCYTU

**Beauty**  **Razem**

# Osobowość *roku 2025*

Opolszczyzny



SPOŁECZNYCY, PRZEDSIĘBIORCY, SAMORZĄDOWCY, NAUKOWCY, INNOWATORZY, LUDZIE KULTURY... TO WŁAŚNIE ONI ZWYCIĘŻYLI W PLEBISCYCIE, ZDOBYWAJĄC PRESTIŻOWE TYTUŁY

# Poznaj bohaterów akcji, którzy zmieniają województwo na lepsze

**Osobowość Roku to wielki plebiscyt prowadzony w całej Polsce przez dzienniki regionalne i serwisy internetowe wydawnictwa Polska Press. W naszym województwie to my prowadzimy tę akcję - i dziś mamy zaszczyt przedstawić w tym specjalnym dodatku zwycięzców - nasze Osobowości Roku 2025!**

Laureaci tytułu Osobowość Roku to wyjątkowe postacie. Inspirują innych i kształtują rzeczywistość, przynosząc pozytywne zmiany w wielu dziedzinach życia. Swoją działalnością społeczną, wkładem w rozwój kultury, innowacyjnością, osiągnięciami w biznesie, nauce i zaangażowaniem w politykę oraz samorządność nieustannie podnoszą jakość życia lokalnych społeczności. Wspierają różnorodne inicjatywy, edukują, rozwijają przedsiębiorczość, wspierają potrzebujących i promują kulturę, zasługując na nasze uznanie i wdzięczność. Ich

działania motywują i pokazują, że zaangażowanie i pasja mogą realnie zmieniać świat wokół nas!

Kandydatów do tytułów Osobowości Roku 2025, tradycyjnie, nominowało nasze kolegium redakcyjne. Każda nominacja była starannie uzasadniona, wskazując konkretne osiągnięcia lub zasługi danej osoby w zeszłym roku. Mieszkańcy również mieli możliwość zgłaszania propozycji osób, które, ich zdaniem, zasługiwały na prestiżowy tytuł.

Głosowanie było prowadzone w sześciu kategoriach: Kultura, Działalność społeczna i charytatywna, Biznes i Przedsiębiorczość, Polityka, samorządność i społeczność lokalna, Innowacje/Nowe Technologie oraz Nauka.

W pierwszych czterech kategoriach nagrody zostały najpierw przyznane osobno w miastach i powiatach naszego województwa. Laureaci nie tylko zdobyli tytuły na tym szczeblu, lecz awansowali także do wojewódzkiego

finału akcji, w którym zostały przyznane tytuły Osobowości Roku 2025 naszego województwa. W kategoriach Innowacje/Nowe Technologie i Nauka głosowanie było prowadzone w jednym etapie w skali całego województwa.

Nasi Czytelnicy oddając swoje głosy, wybrali osoby, które szczególnie zasłużyły się dla społeczności lokalnych w minionym roku w każdej z sześciu dziedzin, dzięki czemu mogliśmy uhonorować te inspirujące postacie i docenić ich wkład w rozwój naszego województwa. „Nasi” zwycięzcy mieli także szansę na zdobycie wyróżnień w skali całej Polski, bo plebiscyt był prowadzony jednocześnie we wszystkich województwach w kraju. Zwycięzcy z każdego regionu wzięli udział w ogólnopolskim finale, w którym zwycięzcy zdobyli tytuły Osobowości Roku Polski 2025 w każdej kategorii. Wieńczyła go wspaniała gala, a - podobnie jak w poprzednich latach - redakcyjnym podsumowa-

niem plebiscytu będzie albumowe wydawnictwo „Osobowość Roku 2025”. Na kilkuset stronach tej książki przedstawimy laureatów, prezentując bliżej zdobywców pierwszych trzech miejsc w każdej kategorii z każdego województwa. Będzie to wyjątkowa kronika upamiętniająca dokonania laureatów prestiżowych tytułów.

Zaznaczaliśmy, że w czasie trwania plebiscytu do gazety zostaną dołączone także dwa specjalne dodatki. W pierwszym, który już się ukazał, przedstawiliśmy wszystkie nominowane osoby oraz uzasadnienia nominacji. Drugi dodatek trzymacie właśnie Państwo w dłoniach. Zamieściliśmy w nim sylwetki zwycięzców oraz prezentacje laureatów plebiscytu z każdego powiatu. Poznajcie więc Państwo bohaterów naszej akcji, którzy zmieniają region na lepsze w wielu dziedzinach życia. Poznajcie Osobowości Roku 2025 z naszego województwa!



## Osobowości Roku Polski 2025 - tytuły w wielkim finale przyznane!

**Ogólnopolski finał to zwieńczenie plebiscytu, w którym nagrody zostały przyznane w sześciu kategoriach. Poniżej prezentujemy zwycięzców każdej z nich.**

Tytuły Osobowości Roku mają charakter nie tylko lokalny, lecz także ogólnopolski. Z dumą informujemy, że w skali Polski laureatami w kategorii Kultura

zostali: I miejsce - Agnieszka Leszczyńska, II miejsce - Rita Reiss (prezes stowarzyszenia Anatomia, Chorzów), III miejsce - Elżbieta Tarłowska (projektantka unikatowych sukien, stylistka Mody Roku, ekspertka - ecology in clothing design, Kalsk).

W kategorii Działalność Społeczna i Charytatywna: I m. - Jan Gargasewicz, II m. - Ja-

cek Piechota (prezes Polsko-Ukraińskiej Izby Gospodarczej, Szczecin), III m. - Andrzej Portka (prezes Leżajskiego Stowarzyszenia Seniorów, Emerytów i Rencistów, Leżajsk).

W kategorii Biznes i Przedsiębiorczość: I m. - Jacek Tomczak, II m. - Wacław Orzech (prezes zarządu Zakładu Przetwórstwa Owocowo-Warzywnego Orzech, Kolbuszowa), III

m. - Paweł Niemczyk (właściciel Kancelarii Prawnej Niemczyk, Wrocław).

W kategorii Polityka, Samorządność i Społeczność Lokalna: I m. - Maciej Samsonowicz, II m. - Krzysztof Harmaciński (wójt, Iława), III m. - Ryszard Skonieczek (wójt, Lubrza).

W kategorii Nauka - I m. - dr hab. Elżbieta Regulska, II m. -

Damian Kułaga i Izabela Siemińska (naukowcy Uniwersytetu Rolniczego i Politechniki Krakowskiej, Kraków), III m. - Joanna Smolarczyk (lekarz, psychiatra w trakcie specjalizacji, doktorantka i badaczka związana ze Śląskim Uniwersytetem Medycznym, Katowice).

W kategorii Innowacje i nowe technologie: I m. - Bożena Chmielina i Jarosław Kondrat, II

m. - Mateusz Jagła i Adam Wojciechowski (naukowcy z Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków), III m. - Marcin Lis (specjalista w dziedzinie systemów jakości oraz zarządzania innowacyjnymi projektami i zintegrowanymi systemami, autor książek w tej dziedzinie, innowator, wizjoner, który dzięki swojej wiedzy i doświadczeniom w Akademii WSB, Dąbrowa Górnicza).

### KULTURA



**I MIEJSCE:** Agnieszka Leszczyńska, naturopatka, autorka poradników prozdrowotnych, propagatorka medycyny naturalnej, Biadolino Radłowskie.

Nominacja m.in. za: wydanie trylogii bestsellerowych książek.

### DZIAŁALNOŚĆ SPOŁECZNA I CHARYTATYWNA



**I MIEJSCE:** Jan Gargasewicz, proboszcz parafii p.w. Podwyższenia Krzyża Świętego na Podzamczu, Wałbrzych.

Nominacja za: prowadzenie jadłodziń przy kościele i kawiarni, w której każdej niedzieli parafianie miło spędzają czas przy kawie i ciastach, placąc „co łaska”.

### BIZNES I PRZEDSIĘBIORCZOŚĆ



**I MIEJSCE:** Jacek Tomczak, poseł na Sejm, komisarz generalny Sekcji Polskiej Wystawy Światowej Expo 2025, Poznań.

Za doprowadzenie do udanej organizacji stworzenia pawilonu polskiego podczas Wystawy Światowej Expo 2025.

### POLITYKA, SAMORZĄDNOŚĆ I SPOŁECZNOŚĆ LOKALNA



**I MIEJSCE:** Maciej Samsonowicz, doradca Ministra Obrony Narodowej, Gdynia.

Nominacja m.in. za: koncepcję Zielonego Okręgu Przemysłowego Kaszubia; inicjatywę Deklaracji Bałtyckiej, raport w ramach Paktu dla Bezpieczeństwa Polski - Pomorze Środkowe.

### NAUKA



**I MIEJSCE:** dr hab. Elżbieta Regulska, naukowiec Wydziału Chemii Uniwersytetu w Białymstoku, Białystok.

Nominacja za m.in.: bycie laureatką indywidualnej Nagrody Ministra Nauki Szkolnictwa Wyższego za znaczące osiągnięcia w zakresie działalności naukowej.

### INNOWACJE/NOWE TECHNOLOGIE



**I MIEJSCE:** Bożena Chmielina i Jarosław Kondrat, właściciele spółki Ekotechnologie z o.o., Górzycza.

Nominacja za: organiczny polepszacz gleby AgriRol, wytwarzany w innowacyjnej bezodpadowej technologii Biorol.

**WYDARZENIE** Uhonorowaliśmy laureatów ogólnopolskiego finału plebiscytu Osobowość Roku 2025

# Za nami wielka, uroczysta gala w Zamku Królewskim

**Uroczysta gala plebiscytu Osobowość Roku 2025 odbyła się w miejscu o wyjątkowym znaczeniu dla polskiej historii i kultury - w Zamku Królewskim w Warszawie. Wybór miejsca odzwierciedla prestiżowy charakter akcji.**

Zamek Królewski od stuleci jest miejscem ważnych wydarzeń historycznych, państwowych i kulturalnych. Jego wnętrza były świadkami decyzji o znaczeniu ogólnokrajowym, debat i spotkań wykraczających poza bieżący moment.

I właśnie ta symboliczna przestrzeń stała się 9 maja tłem dla spotkania ludzi, którzy działają w swoich małych ojczyznach. Podczas gali podkreślano, że siłą plebiscytu jest jego lokalny charakter oraz fakt, że organizują go redakcje regionalne. To właśnie dzięki temu plebiscyt pokazuje ludzi znanych nie tylko z pierwszych stron gazet, ale przede wszystkim z realnego działania w swoich miejscowościach, powiatach i regionach.

Najpiękniejsza, najbardziej reprezentacyjna sala Zamku Królewskiego w Warszawie - Sala Wielka - stała się miejscem uhonorowania laureatów z całej Polski. Nagrody wręczono

zwycięzcom ogólnopolskim oraz wojewódzkim (każde województwo miało swoich laureatów tytułów Osobowości Roku w sześciu kategoriach odzwierciedlających różnorodne obszary życia publicznego).

Wydarzenie otworzyła aria Wolfganga Amadeusza Mozarta, a wystąpili Jakub Kopytko (fortepian) i Konrad Bawej (bas-baryton), a uwiecznił je na zdjęciach Adam Jankowski. Kulminacyjnym momentem wydarzenia było wręczenie pamiątkowych nagród, które trafiły do osób wyróżniających się w kulturze, biznesie, nauce, polityce, działalności społecznej, samorządności oraz innowacjach i nowych technologiach. Były tytuły, nagrody, przemówienia, ale dla laureatów była to także chwila refleksji nad drogą, którą przeszli. Moment, w którym mogli zobaczyć, że ich wysiłek, często rozłożony na lata, został dostrzeżony i doceniony.

To było podniosłe spotkanie ludzi, których łączy pasja, odpowiedzialność i przekonanie, że warto działać, niezależnie od skali przedsięwzięcia. Piękna uroczystość poświęcona tym, którzy pokazują, że pojedynczy człowiek może mieć realny wpływ na swoje środowisko i inspirować innych do działania!



KATEGORIA: KULTURA | MIEJSCE W WOJEWÓDZTWIE

# Poprzez muzykę buduje wrażliwość i pewność siebie

redakcja  
ewelina.zuberek@polskapress.pl

**Ewa Szmit-Chawa (wokalistka, organizatorka koncertu „Wielcy Nieobecni”, Głubczyce) nie tylko śpiewa, ale przede wszystkim tworzy przestrzeń do rozwoju i odkrywania muzyki na nowo.**

- Śpiew towarzyszy mi od najmłodszych lat. Jako dziecko brałam udział w licznych konkursach i festiwalach, osiągając różne sukcesy, ale jedno pozostawało niezmiennie, przekonanie, że swoją przyszłość chcę związać właśnie z muzyką. Podczas studiów na Akademii Muzycznej, na Wydziale Jazzu, utwierdziłam się w tym wyborze i już wtedy wiedziałam, że pragnę dzielić się swoją pasją z innymi. Od zawsze marzyłam, by wśród nas, lecz których muzyka pozostaje niezwykle wartościowa. Uważam, że to właśnie te utwory mogą być dla młodych pokoleń znakiem wzorcowym, zarówno wokalnym, jak i tekstowym. Dlatego warto je pielęgnować,

lenty - mówi Ewa Szmit-Chawa, zdobywczyni tytułu Osobowość Roku 2025 w kategorii Kultura.

Nasza laureatka jest osobą, która nie zostawia rzeczy niedokończonych. Jej koncerty są przemyślane, dopracowane i pełne emocji - od repertuaru po oprawę wizualną. To konsekwencja i potrzeba tworzenia czegoś jakościowego sprawiają, że jej działania mają tak silny oddźwięk.

Z potrzeby dzielenia się muzyką i tworzenia czegoś więcej niż tylko lekcji narodził się pomysł, który szybko stał się ważnym wydarzeniem kulturalnym. Koncert „Wielcy Nieobecni” to nie tylko występ - to świadome przypomnienie tego, co w muzyce ponadczasowe. - To wydarzenie poświęcone twórczości artystów, których nie ma już wśród nas, lecz których muzyka pozostaje niezwykle wartościowa. Uważam, że to właśnie te utwory mogą być dla młodych pokoleń znakiem wzorcowym, zarówno wokalnym, jak i tekstowym. Dlatego warto je pielęgnować,



przypominać i odkrywać na nowo - podkreśla nasza laureatka.

Koncert „Wielcy Nieobecni” był szczególnym momentem w jej drodze. Było to przejście od wykonawczyni do organizatorki - wzięcie odpowiedzialności za całe wyda-

zenie i stworzenie czegoś, co porusza nie tylko artystów, ale i publiczność. - Stworzenie koncertu „Wielcy Nieobecni” było dla mnie nie tylko artystycznym wyzwaniem, lecz także pierwszą okazją, by sprawdzić się w roli organizatora. Z pomocą pana Domi-

nika Wąsika, którego inspiracja i wsparcie miały ogromne znaczenie dla tego przedsięwzięcia - udało nam się przygotować wydarzenie, które poruszyło publiczność i spotkało się z wyjątkowo ciepłym odbiorem. Myślę, że wspólnie stworzyliśmy koncert, który na długo pozostanie w pamięci widzów - wyjaśnia nasza laureatka.

Na co dzień jej świat to nie tylko scena, ale także szkoła, zajęcia z dziećmi i codzienna praca u podstaw. To właśnie tam muzyka staje się narzędziem budowania wrażliwości i pewności siebie. A poza tym - życie, które wymaga łączenia wielu ról. Nauczycielki, artystki i mamy. - Największą radość w pracy instruktora wokalnego daje mi obserwowanie, jak moi uczniowie robią realne postępy. Z czasem sami zaczynają sięgać po coraz bardziej różnicowany repertuar, nie tylko po utwory obecnie popularne, lecz także po kompozycje znacznie starsze, często zupełnie im dotąd nieznanne. Udało mi się za-  
szczępić w nich ciekawość

i otwartość na muzykę minionych dekad, a wspólne odkrywanie tych piosenek stało się jednym z najpiękniejszych elementów naszej pracy - mówi. W jej pracy najważniejszy jest proces, to, co dzieje się między pierwszym dźwiękiem a momentem, gdy młody wokalista zaczyna świadomie wybierać swoją muzyczną drogę.

Na końcu zostawia jednak coś najważniejszego - myśl, która wybrzmiewa jak dobrze zaśpiewany refren i zostaje odbiorcą na długo: - Wierzę, że w życiu najważniejsze jest podążanie za tym, co naprawdę gra nam w duszy. Każdy z nas ma w sobie jakiś talent - czasem ukryty, czasem jeszcze nieodkryty i warto dać sobie szansę, by go odnaleźć. Kiedy już wiemy, co nas porusza, dobrze jest ten dar pielęgnować, rozwijać i nie bać się dzielić nim z innymi. Bo właśnie wtedy dzieje się coś wyjątkowego: rośniemy, inspirujemy i pokazujemy światu, kim naprawdę jesteśmy - mówi Ewa Szmit-Chawa.

KATEGORIA: KULTURA II MIEJSCE

## Inspiruje, integruje i aktywizuje innych

redakcja  
ewelina.zuberek@polskapress.pl

**Joanna Janczyk (dyrektor Publicznego Przedszkola, Zębówice) pokazuje, że edukacja może być czymś więcej niż programem - może być przestrzenią budowania tożsamości, relacji i wspólnoty.**

Jej podejście do pracy nie wzięło się z teorii, lecz z głębokiego przekonania, że edukacja powinna być bliska ludziom i ich codzienności. Silnie zakorzeniona w lokalnym środowisku i odpowiadać na realne potrzeby społeczności. - Już na etapie wyboru ścieżki kształcenia dostrzegałam, jak ważne jest rozwijanie edukacji w duchu regionalizmu, tak, aby dzieci od najmłodszych lat poznawały swoją tożsamość, tradycje oraz kulturę miejsca, w którym dorastają - mówi Joanna Janczyk.

Objęcie stanowiska dyrektora Publicznego Przedszkola w Zębówicach nie było dla niej jedynie awansem zawodowym. Stało się momentem, w którym wizja zaczęła przekładać się na konkretne działania i realny wpływ na otoczenie.



- To stanowisko dało mi możliwość połączenia kilku niezwykle istotnych ról: dyrektora, nauczyciela oraz inicjatora działań edukacyjnych. Dzięki temu mogę nie tylko zarządzać placówką, ale również bezpośrednio uczestniczyć w procesie wychowawczo-dydaktycznym i obserwować jego efekty. Największą motywacją stała się dla mnie możliwość wdrażania własnych pomysłów i projektów, które wspierają rozwój dzieci w oparciu o lokalne dziedzictwo, a jednocześnie przygotowują je do funkcjonowania we

współczesnym świecie - wyjaśnia nasza laureatka.

To właśnie połączenie edukacji z życiem społecznym i kulturą stało się znakiem rozpoznawczym jej działań. Objęcie stanowiska dyrektora uświadomiło jej, jak duży i realny wpływ może mieć nie tylko na rozwój dzieci, ale również na życie kulturalne i społeczne całej lokalnej społeczności. To właśnie dlatego Przedszkole w Zębówicach nie jest zamkniętą instytucją - jest miejscem, które inspiruje, integruje i aktywizuje zarówno dzieci, jak i ich rodziny oraz mieszkańców. - Moja praca jest dla mnie szczególnie ważna, ponieważ daje mi realny wpływ na rozwój dzieci - nie tylko w wymiarze edukacyjnym, ale także społecznym i kulturowym. Ogromną wartością jest dla mnie możliwość łączenia edukacji z życiem społecznym, tak aby dzieci uczyły się poprzez doświadczenie, kontakt z drugim człowiekiem i uczestnictwo w lokalnej wspólnocie. Szczególną satysfakcję daje mi propagowanie kultury Śląska Opolskiego oraz dbanie o to, by była ona obecna w codziennej pracy z dziećmi - podkreśla Joanna Janczyk.

KATEGORIA: KULTURA III MIEJSCE

## Trudny los może być nowym początkiem

redakcja  
ewelina.zuberek@polskapress.pl

**Niektórzy po zakończeniu pracy zawodowej szukają spokoju. Waldemar Pogrzeba (społecznik, Suchy Bór) odnalazł natomiast nowy początek.**

Laureat plebiscytu Osobowość Roku 2025 został doceniony za stworzenie „Płonącej Stodoły” - miejsca nietuzinkowego, w którym sztuka spotyka się z historią i sportem, a pasja staje się sposobem na życie po doświadczeniach, które mogły wszystko zatrzymać. Co skłoniło go do działania? - Przejście na emeryturę, a przede wszystkim powrót do zdrowia po ciężkim wypadku i długotrwałej rehabilitacji - mówi Waldemar Pogrzeba. Jego słowa to dowód na to, że pasja i determinacja potrafią odbudować człowieka i są silniejsze niż jakieśkolwiek przeciwności.

Z potrzeby działania, kontaktu z ludźmi i powrotu do dawnych pasji narodziło się miejsce, które dziś przyciąga artystów i odbiorców. - Działalność w ramach Galerii „Płonąca Stodoła” pozwala



mi spełniać marzenia związane z szeroko pojętą kulturą. Kontakt ze sztuką, z obrazami i ich twórcami to powrót do moich młodościowych zainteresowań, a przede wszystkim swojego rodzaju arteterapia i motywacja do bycia aktywnym i osiągania coraz to nowych celów - podkreśla nasz laureat.

W jego opowieści szczególnie mocno wybrzmiewa to, że trudne doświadczenia nie muszą zamykać człowieka na świat. Czasem stają się początkiem głębokiej wewnętrznej zmiany i impulsem do od-

ważniejszego życia. - Przeżyłam związane z wypadkiem i długotrwałą rehabilitacją dały mi poczucie przewartości priorytetów w życiu - wyjaśnia Waldemar Pogrzeba.

Dla niego „Płonąca Stodoła” to nie tylko galeria - to miejsce spotkań, rozmów i wymiany spojrzeń na świat. To właśnie ludzie nadają jej sens i kierunek. - Kontakty z ludźmi artystycznymi, wymiana poglądów i ocena rzeczywistości przez pryzmat ich twórczości daje poczucie satysfakcji - mówi nasz laureat.

Choć jego droga do tego miejsca nie była łatwa, dziś jasno formułuje to, co dla niego najważniejsze - konsekwencję i odwagę w działaniu. I taką właśnie radę daje innym. - Wytrwale i bez kompromisów realizuj swoje plany i poszukuj inspiracji wokół siebie - podkreśla Waldemar Pogrzeba.

Jego historia pokazuje, że nawet po najtrudniejszych momentach można stworzyć coś wyjątkowego - miejsce, które nie tylko daje przestrzeń sztuce, ale też inspiruje innych do działania i szukania własnej drogi.

KATEGORIA: DZIAŁALNOŚĆ SPOŁECZNA I CHARYTATYWNA I MIEJSCE W WOJEWÓDZTWIE

# Zamiast mówić o pomocy, on po prostu ją organizuje

redakcja  
ewelina.zuberek@polskapress.pl

**Mirosław Mandryga konsekwentnie udowadnia, że pomoc to nie hasło, ale konkretne czyny.**

- Jestem menedżerem, negocjatorem, mediatorem, politologiem i samorządowcem oraz liderem wielu inicjatyw społecznych, a także działań humanitarnych i charytatywnych o zasięgu lokalnym, jak i ogólnokrajowym - mówi Mirosław Mandryga (prezes Fundacji Orderu Św. Stanisława, prezes Opolskiej Federacji Przedsiębiorców Polskich, harcmistrz, Głuchołazy).

Jego działalność trudno zamknąć w jednym zdaniu. To lata pracy na rzecz innych, budowania projektów, niesienia pomocy tam, gdzie system często nie sięga. Szczególnie wyraźnie pokazało to w czasie powodzi, kiedy nie ograniczył się do organizowania transportów humanitarnych, ale poszedł o krok dalej - zapewnił ludziom dach nad głową. - W czasie powodzi w 2025 roku od 17 września organizowałem transporty po-

mocy humanitarnej dla Głuchołaz, Paczkowa, Lewina Brzeskiego, Nysy, a po 40 dniach wraz z moim zespołem wolontariuszy zorganizowałem i przekazałem poszkodowanym przez powódź kilkadziesiąt domów kontenerowych, w których mogli zamieszkać na czas likwidacji skutków powodzi i remontu domostw - wspomina Mandryga. Za tę właśnie inicjatywę został doceniony w plebiscycie Osobowość Roku 2025.

Za jego działaniami stoi filozofia życia, w której człowiek zawsze jest w centrum. Szczególnie ten najmniejszy. - Dla mnie, ważnym elementem moich realizowanych wyzwań jest dziecko, które odgrywa nadzwyczajną rolę w społeczeństwie. Uznaję, że prawa dziecka są prawami podmiotowymi, które przysługują każdemu dziecku z tytułu prawa naturalnego. Jestem metodykiem, wychowawcą, negocjatorem i mediatorem, a co dla mnie ważne harcmistrzem autorem i współautorem programów kształceniowych, edukacyjnych i profilaktycznych, odznaczających się wysokimi walorami wycho-



wawczymi i edukacyjnymi z dużą dozą patriotyzmu i historii, atrakcyjnym programem, ciekawymi formami oraz ciepłą, rodzinną atmosferą. Kiedy 25 lat temu, „świat lekko mi się zachwiał”, otrzymałem od dzieci Medal i Tytuł Kawalera Orderu Uśmiechu. Posiadam wiele od-

znaczeń, ale ten medal jest najcenniejszy - podkreśla Mirosław Mandryga.

Moment zachwiania, o którym wspomina nasz laureat okazał się kolejnym motywatorem do działania. - Ten kolejny moment to impuls do odbudowy mojego stanu emocjonalnego,

po ciężkim wypadku samochodowym w 1988 roku gdzie m.in. straciłem pamięć, którą odzyskiwałem przez kilka lat - opowiada. To doświadczenie zmieniło jego perspektywę - nauczyło pokory, ale też siły.

W jego życiu ogromną rolę odgrywa służba harcerska i praca z młodymi ludźmi. W swoich działaniach nie szuka przeszkód tylko rozwiązań. - Wierzę, że zawsze znajdzie się jeszcze ktoś, kto mnie wesprze, pomoże w realizacji danego wyzwania. Takich działań w moim życiu jest bardzo wiele, ale te które odegrały zasadniczą rolę związane są ze służbą harcerską - mówi.

Pełniąc przez 10 lat funkcję komendanta Opolskiej Chorągwi ZHP, miał okazję wielokrotnie realizować ważne wyzwania. Jednym z nich był bezprecedensowy udział harcerzy i instruktorów Opolskiej Chorągwi ZHP w likwidacji skutków powodzi w 1997 roku. - Zarządzanie tak olbrzymią liczbą ludzi było dla mnie wyzwaniem i doświadczeniem, z którego naukę czerpię do dziś. Za nasze działania w służbie harcerskiej jako

Chorągiew ZHP w czerwcu 1998 roku otrzymaliśmy od Fundacji Batorego i Bankers Trust w Nowym Yorku nagrodę „Dla najlepszej, polskiej Organizacji Pożarządowej w roku 1997” - wspomina Mirosław Mandryga. Dziś jego działalność to nie tylko wielkie projekty i działania kryzysowe. To także codzienna praca - organizowanie akcji charytatywnych, wsparcie dla szkół, pomoc dla dzieci z Ukrainy, działania na rzecz społeczności lokalnych. To także umiejętność łączenia ludzi i budowania zespołów, które potrafią działać skutecznie nawet w najtrudniejszych warunkach. - Cele osiąga się powoli, stopniowo, a trudności czynią je tylko jeszcze bardziej pięknymi, wyniosłymi i wartościowymi - mówi.

Na koniec zostawia słowa, które są jednocześnie podsumowaniem jego drogi i wskazówką dla innych. - Życie jest jak jednokierunkowa ulica. Wybrałeś swoją drogę, swoje ideały, więc podążaj w ich kierunku. Nie zatrzymuj się, nie zbaczaj w inne strony, idź przed siebie - podsumowuje nasz laureat.

KATEGORIA: DZIAŁALNOŚĆ SPOŁECZNA I CHARYTATYWNA II MIEJSCE

## Bo za każdą diagnozą kryje się człowiek

redakcja  
ewelina.zuberek@polskapress.pl

**Jarosław Gospodarczyk działa w jednej z najbardziej wymagających dziedzin - psychiatrii sądowej, gdzie wiedza musi iść w parze z odpowiedzialnością i empatią.**

- Moja droga w psychiatrii sądowej zaczęła się od głębokiego zainteresowania tym, jak ludzki umysł funkcjonuje w kompleksowych sytuacjach, szczególnie tam, gdzie granice prawa i zdrowia psychicznego się przenikają - mówi Jarosław Gospodarczyk (dyrektor Regionalnego Ośrodka Psychiatrii Sądowej, Branice).

To właśnie ta ciekawość i potrzeba zrozumienia człowieka w najtrudniejszych momentach stały się początkiem jego zawodowej drogi. Od początku wiedział, że chce pracować tam, gdzie medycyna nie kończy się na diagnozie, a zaczyna odpowiedzialność za los drugiego człowieka. - Inspiracją było dla mnie przekonanie, że podejście oparte na zrozumieniu i empatii może przynieść realną pomoc



osobom, które znalazły się w trudnych i często dramatycznych okolicznościach - podkreśla nasz laureat.

W plebiscycie został doceniony za efektywne działania na rzecz rozbudowy Regionalnego Ośrodka Psychiatrii Sądowej w Branicach - miejsca szczególnego, w którym codzienność wymaga nie tylko wiedzy, ale i ogromnej wrażliwości. - Praca w psychiatrii sądowej jest dla mnie osobiście niezwykle istotna, ponieważ łączy w sobie elementy medycyny, prawa oraz głębokiego zrozumienia ludzkiej psychiki

- wyjaśnia laureat tytułu Osobowość Roku 2025.

W jego pracy ogromne znaczenie ma też sposób zarządzania zespołem i całym ośrodkiem. To codzienne decyzje, często podejmowane pod presją, które wymagają spokoju, odpowiedzialności i umiejętności słuchania innych. To także budowanie miejsca, w którym każdy, zarówno pacjent, jak i pracownik czuje się zauważony i traktowany z szacunkiem. - Charakteryzują mnie decyzje oparte na empatii i odpowiedzialności z myślą o dobru pacjentów, personelu oraz społeczności, nawet jeśli są trudne. Ponadto umiejętność słuchania innych, wyrażania swoich myśli jasno i z szacunkiem, co buduje atmosferę zaufania i współpracy. Zarządzanie w kryzysie poprzez skuteczne radzenie sobie z nagłymi i stresującymi sytuacjami, zachowując spokój i kierując zespół ku rozwiązaniom. Wspieranie pracowników w zdobywaniu nowych umiejętności oraz angażowanie ich w podejmowanie decyzji pokazuje poczucie odpowiedzialności i partnerskie podejście.

KATEGORIA: DZIAŁALNOŚĆ SPOŁECZNA I CHARYTATYWNA III MIEJSCE

## Odkrywa oraz dokumentuje przeszłość

redakcja  
ewelina.zuberek@polskapress.pl

**Są ludzie, którzy nie tylko żyją w danym miejscu, ale realnie je tworzą: poprzez działania, pamięć i relacje. Mariusz Kłakulak od lat udowadnia, że pasja do historii i potrzeba pomagania mogą iść w parze.**

- Moja droga zaczęła się w Namysłowie, gdzie się urodziłem i obecnie mieszkam, jednak przez ponad 30 lat mieszkalem w Świerczowie - i to właśnie tam narodziła się moja pasja do działania na rzecz ludzi i lokalnej społeczności - mówi Mariusz Kłakulak (członek grupy „Nietoperze”, Namysłów).

To właśnie lokalność - ludzie, relacje i historia miejsca - stały się fundamentem jego działań. Od najmłodszych lat angażował się w życie społeczności: działał w Ochotniczej Straży Pożarnej, współtworzył inicjatywy sportowe i organizował wydarzenia dla mieszkańców. Z czasem do tej aktywności dołączyła kolejna pasja - historia. Nie ta podreęcznikowa, ale ta ukryta w ziemi, w przedmiotach i w ludzkich losach. - Około 15 lat temu po raz pierwszy wziąłem do ręki wykrywacz metali



i od razu poczułem, że to coś więcej niż hobby - podkreśla nasz laureat.

Dziś jako członek sekcji poszukiwawczo-historycznej „Nietoperze” łączy swoje zainteresowania z realnym działaniem - odkrywaniem i dokumentowaniem przeszłości regionu. Szczególnie bliska jest mu historia Opolszczyzny i powiatu namysłowskiego, którą stara się pokazywać szerzej - nie tylko jako zbiór dat, ale przede wszystkim jako historię ludzi. - Naszym celem jest pokazanie Opolszczyzny jako regionu o niezwykle bogatej i często

trudnej historii - ziemi, która przez wieki przechodziła z rąk do rąk, gdzie ścierały się różne kultury - mówi.

To właśnie potrzeba budowania tożsamości i pamięci stała się dla niego jednym z najważniejszych motorów działania. - Największą radość i poczucie spełnienia daje mi właśnie to działanie - odkrywanie, organizowanie i dzielenie się historią z innymi - podkreśla Mariusz Kłakulak.

Jego podejście nie jest jednak przypadkowe. Wynika z wartości wyniesionych z domu i doświadczeń, które ukształtowały jego sposób patrzenia na świat. - Od dziecka było dla mnie normalne, że pomaga się innym bez oczekiwania na coś w zamian - mówi.

Dziś tę postawę realizuje nie tylko poprzez działania historyczne, ale także inicjatywy społeczne - organizowanie wydarzeń, wspieranie mieszkańców i angażowanie się w lokalne życie. To właśnie w relacjach i wspólnym działaniu odnajduje największy sens. - Wspólne inicjatywy, codzienna współpraca i realna pomoc innym sprawiają, że czuję się najlepiej i w takich sytuacjach najlepiej pokazuję swój charakter - podkreśla.

# Najważniejsze to nie stać w miejscu - mówi

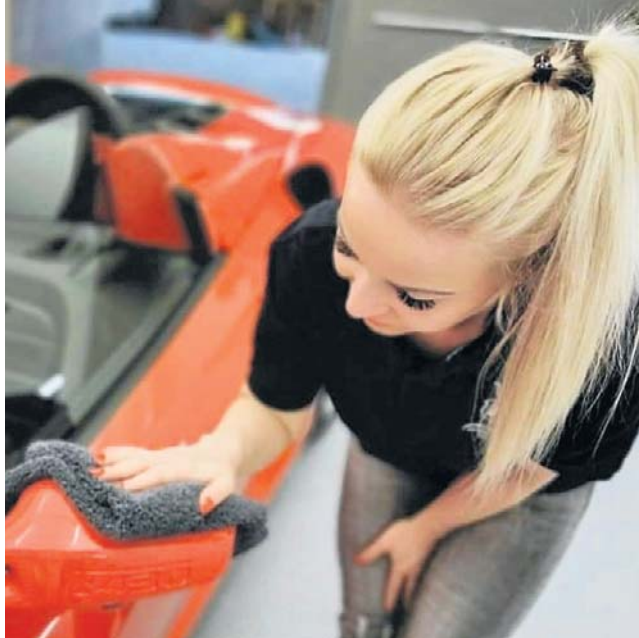
Redakcja  
ewelina.zuberek@polskapress.pl

**Angelina Wolny nie czeka na idealne warunki - działa tu i teraz, zmieniając rzeczywistość wokół siebie. - Biorę sprawy w swoje ręce i doprowadzam je do końca - mówi.**

Angelina Wolny (właścicielka firmy Imperium Car Detailing, Kolonia Biskupska), laureatka plebiscytu Osobowość Roku 2025 w kategorii Biznes i przedsiębiorczość, została doceniona za prowadzenie profesjonalnego studia detailingowego, w którym każdy detal ma znaczenie, a jakość usług i relacja z klientem stoją na najwyższym poziomie. - Najlepiej odnajduję się w sytuacjach, w których trzeba wziąć odpowiedzialność i działać, a nie tylko mówić. Zaczynałam poza granicami naszego kraju, dokładnie w Holandii, od prostych prac dorywczych. Z czasem, dzięki dobremu kontaktowi z klientami oraz ludźmi z branży, zaczęłam się szkolić w Mediolanie. Duży wpływ na mój roz-

wój miało też środowisko pracy - była to dzielnica o wysokim standardzie, co przełożyło się na możliwość pracy przy samochodach z wyższej półki. To właśnie wtedy pojawił się moment przełomowy i zdecydowałam się, że chcę rozwijać się wyłącznie w branży motoryzacyjnej - mówi Angelina Wolny.

Jej historia to przykład, że nie punkt startowy, ale kierunek ma największe znaczenie. - Nie ma znaczenia, od czego zaczynasz - ważne, dokąd chcesz dojść. Ja zaczynałam od prostych prac, ale nie traktowałam ich jako końca, tylko jako początek. Każde doświadczenie wykorzystywałam, by pójść krok dalej. Jeśli jesteś konsekwentny i nie boisz się pracy, z czasem zaczynasz budować coś swojego. Najważniejsze to nie stać w miejscu i nie czekać na idealny moment - tylko działać. Never give up! To nie tylko puste słowa. Jeżeli w nie uwierzysz, jak ja uwierzyłam w siebie, uwierzysz, że „sky is the limit” - podkreśla nasza laureatka.



Dziś jej praca to nie tylko biznes, ale przede wszystkim pasja do detalu i satysfakcja z efektów, które widać gołym okiem. - Moja praca jest dla mnie ważna, ponieważ daje mi realne poczucie wpływu i rozwoju. Wiem, gdzie byłam i w którym miejscu jestem

obecnie. Największą satysfakcję daje mi moment, kiedy widzę efekt swojej pracy - zarówno wizualny, jak i reakcję klienta. Ta radość w jego oczach... W branży motoryzacyjnej każdy detal ma znaczenie, a ja lubię dbać właśnie o te szczegóły. To, co robię, nie jest

dla mnie tylko obowiązkiem, ale sposobem na ciągłe doskonalenie się. Każde zlecenie traktuję jako indywidualne - podkreśla Angelina Wolny.

Choć na co dzień zajmuje się samochodami, jej wrażliwość estetyczna wykracza poza motoryzację. - Poza pracą uwielbiam pomagać znajomym w planowaniu wystroju wnętrz. Daje mi to ogromną satysfakcję, lubię tworzyć przestrzenie, które są nie tylko estetyczne, ale też funkcjonalne i dopasowane do ludzi, którzy w nich żyją - mówi.

Jej charakter najlepiej widać w działaniu - szczególnie wtedy, gdy pojawiają się wyzwania. Gdy pojawiają się sytuacje, w których trzeba wziąć odpowiedzialność i działać. - Nie czekam, aż ktoś zrobi coś za mnie - biorę sprawy w swoje ręce i doprowadzam je do końca. Dzięki konsekwencji i chęci rozwoju krok po kroku budowałam swoje doświadczenie. Nie boję się wyzwań, to właśnie w takich momentach pokazuję swój charakter. Każdą przeszkodę

traktuję jako lekcję i motywację do dalszego rozwoju. Cenię uczciwość, zaangażowanie i realne działanie, bo to one budują trwałe efekty - mówi nasza laureatka.

Dla osób, które chciałyby podążać podobną drogą zostawia przesłanie, które brzmi jak osobisty manifest - szczery i bezpośredni. - Nie czekaj na idealne warunki - zacznij działać tu i teraz. Każdy krok, nawet mały, przybliży Cię do celu. Błędy i trudności to nie przeszkody, tylko część drogi. Wielokrotnie wyboistej, często z kłodami pod nogami. Najważniejsze to być konsekwentnym i nie odpuszczać, nawet wtedy, gdy jest trudno. Wiara w siebie, wiara w rodzinę, przyjaciół oraz współpracowników pomaga przezwyciężyć trudności, by finalnie stwierdzić: tak, dałam radę, mam to, o co walczyłam, co budowałam - podsumowuje Angelina Wolny. Jej historia pokazuje, że sukces nie przychodzi nagle - rodzi się z odwagi do działania, pracy i wiary w siebie, nawet wtedy, gdy droga nie jest prosta.

## KATEGORIA: BIZNES I PRZEDSIĘBIORCZOŚĆ II MIEJSCE

### Łączy ze sobą świat sportu oraz biznesu

Redakcja  
ewelina.zuberek@polskapress.pl

**Na podium plebiscytu Osobowość Roku znalazł się Ivan Udarević - współwłaściciel Bałkanica w Opolu.**

Został doceniony za stworzenie miejsca, które w krótkim czasie zdobyło sympatię mieszkańców, wprowadzając do miasta autentyczną kuchnię bałkańską w połączeniu z muzyką na żywo i ożywiając przestrzeń Placu Wolności.

Ivan Udarević to postać, która od lat łączy różne światy - sportu, biznesu i międzynarodowych doświadczeń. Urodzony w chorwackim Osijeku, do Polski trafił w 2004 roku i od ponad dwóch dekad konsekwentnie buduje tu swoją drogę zawodową. Jak sam podkreśla, czuje się tutaj jak w domu. Przez lata był związany z piłką nożną, m.in. jako zawodnik Odra Opole, a dziś działa również jako menedżer piłkarski, pozostając blisko sportu i środowiska, które odegrało ważną rolę w jego życiu.

Doświadczenie zdobyte na boisku i poza nim przekłada na działalność biznesową. Wspólnie z partnerem zdecy-



czenia dobrej kuchni z atmosferą spotkań i muzyki na żywo, tworząc przestrzeń sprzyjającą integracji i spędzaniu czasu.

Oferta lokalu opiera się na autentycznych smakach, przygotowywanych przez kucharzy z Chorwacji, a jednocześnie uwzględnia różnorodne preferencje gości. To połączenie tradycji z nowoczesnym podejściem do gastronomii, które wpisuje się w rosnące oczekiwania klientów szukających nie tylko jedzenia, ale i doświadczenia.

Mimo nowych wyzwań biznesowych Ivan Udarević nie odcina się od sportu - nadal pozostaje z nim związany i aktywnie wspiera jego rozwój. Jego działalność pokazuje, jak pasja, doświadczenie i otwartość na ludzi mogą stać się fundamentem dla tworzenia miejsc, które szybko stają się ważnym elementem lokalnej społeczności.

dował się stworzyć w Opolu miejsce inspirowane kulturą Bałkanów - regionu, który jest bliski zarówno jemu, jak i wielu Polakom. Restauracja Bałkanica powstała z potrzeby połą-

kuje, jak pasja, doświadczenie i otwartość na ludzi mogą stać się fundamentem dla tworzenia miejsc, które szybko stają się ważnym elementem lokalnej społeczności.

## KATEGORIA: BIZNES I PRZEDSIĘBIORCZOŚĆ III MIEJSCE

### Rozwija turystykę i aktywność w regionie

Redakcja  
ewelina.zuberek@polskapress.pl

**Wśród laureatów plebiscytu Osobowość Roku znalazł się Cezary Piętka - prezes Stowarzyszenie Leśna Przystań z Grodkowa, który zajął trzecie miejsce w kategorii Biznes i przedsiębiorczość.**

Został nominowany za stworzenie ośrodka turystycznego, który w krótkim czasie stał się rozpoznawalną i prestiżową marką na mapie Opolszczyzny.

Jej działalność koncentruje się na rozwoju turystyki, sportu oraz aktywności społecznej w regionie. Ośrodek Leśna Przystań to przykład miejsca, które łączy wypoczynek blisko natury z komfortem i nowoczesnym podejściem do usług turystycznych. Tego typu inicjatywy nie tylko przyciągają gości, ale również wzmacniają lokalną gospodarkę i budują pozytywny wizerunek regionu.

Wysoka jakość oferty została doceniona także w konkursach branżowych. Ośrodek otrzymał wyróżnienie w prestiżowym konkursie Opolska Marka 2024 w kategorii Usługa Roku, a także



certifikat Najlepszego Produktu Turystycznego Województwa Opolskiego 2025. To potwierdzenie, że projekt realizowany przez Cezarego Piętkę odpowiada na współczesne potrzeby turystów i wpisuje się w rozwój nowoczesnej turystyki regionalnej.

Jej zaangażowanie pokazuje, jak konsekwentna praca

i jasno określona wizja mogą przełożyć się na stworzenie miejsca, które zyskuje uznanie zarówno wśród gości, jak i w środowisku biznesowym. Obecność na podium plebiscytu to wyraz docenienia dla działań, które realnie wpływają na rozwój regionu i aktywizację lokalnej społeczności.

KATEGORIA: POLITYKA, SAMORZĄDNOŚĆ I SPOŁECZNOŚĆ LOKALNA I MIEJSCE W WOJEWÓDZTWIE

# Być tam, gdzie jest potrzebny i działać na rzecz innych

redakcja  
ewelina.zuberek@polskapress.pl

**Paweł Mazurek to radny Rady Miejskiej w Krapkowicach, od lat zaangażowany w działalność społeczną na rzecz mieszkańców Steblowa i całej gminy.**

- Początek mojej drogi wiąże się z wyborem na funkcję sołtysa, który był dla mnie dużym wyróżnieniem, ale też wyzwaniem. Na początku towarzyszyły mi wątpliwości, czy jestem odpowiednią osobą do pełnienia tej roli i czy sprostam oczekiwaniom mieszkańców. Z czasem jednak, dzięki współpracy z lokalnym samorządem, instytucjami oraz przede wszystkim mieszkańcami, zacząłem dostrzegać sens i wartość tej pracy. Każde wspólne działanie, każda inicjatywa i każdy osiągnięty cel utwierdzały mnie w przekonaniu, że to nie tylko obowiązek, ale również moja pasja. Dziś wiem, że była to droga, która pozwoliła mi odnaleźć swoje miejsce - w pracy dla ludzi i razem

z ludźmi - mówi Paweł Mazurek (radny, Steblów).

**I to ludzie są najważniejsi**

To właśnie relacje z ludźmi stały się dla niego najważniejszym elementem codziennej działalności. - Największą wartością w mojej działalności jest kontakt z ludźmi i możliwość realnego wpływu na ich codzienne życie. Praca na rzecz mieszkańców daje mi poczucie sensu i sprawczości, każda rozwiązana sprawa, każdy zrealizowany pomysł czy inicjatywa przekładają się na konkretne zmiany. Najwięcej satysfakcji daje mi świadomość, że ktoś dzięki mojej pracy czuje się wysłuchany, zauważony i opiekowany - podkreśla nasz laureat.

**Pomaga na wielu polach**

Jego podejście do działania nie jest przypadkowe - ukształtowały je doświadczenia, które wymagają gotowości do realnej pomocy. - Na moje podejście do działania ogromny wpływ miały doświadczenia



związane z pomaganiem innym. Jestem dawcą szpiku, co uświadomiło mi, jak wielką wartością jest bezinteresowna pomoc i jak wiele może znać dla drugiego człowieka. Równocześnie jako strażak Ochotniczej Straży Pożarnej na co dzień jestem gotowy

do niesienia pomocy w sytuacjach wymagających szybkiej reakcji i zaangażowania. To doświadczenie nauczyło mnie odpowiedzialności, działania pod presją oraz tego, że pomoc drugiemu człowiekowi często nie może czekać - wyjaśnia. Te dwa obszary - zarówno gotowość do oddania części siebie

jako dawca, jak i realne działania w OSP - ukształtowały jego podejście do życia i pracy: - Być tam, gdzie jestem potrzebny, i działać wtedy, kiedy ma to największe znaczenie - podkreśla.

**Słowa idą w parze z czynami**

Konsekwencja w działaniu i gotowość do brania odpowiedzialności to cechy, które najlepiej opisują jego sposób pracy. - Przez 11 lat pełniłem funkcję sołtysa, a dziś jako radny nadal angażuję się w sprawy mieszkańców jako lokalny lider. Staram się być osobą, która nie tylko mówi, ale przede wszystkim działa - mówi Paweł Mazurek.

Choć jego codzienność wypełniają sprawy mieszkańców, potrafi znaleźć czas na odpoczynek i złapanie dystansu. - W wolnym czasie najchętniej wsiadam na rower i razem z żoną odkrywam okolicę. Te wspólne wyprawy pozwalają mi nie tylko odpocząć, ale też spojrzeć na nasze otoczenie z innej perspektywy. Lubimy

odwiedzać ciekawe miejsca, poznawać lokalne atrakcje i odkrywać kulinarne zakątki regionu. To dla mnie idealne połączenie aktywności, relaksu i czasu spędzonego z najbliższymi - mówi.

**Droga bywa trudna**

Dziś jego historia to nie tylko opowieść o funkcji czy stanowisku, ale przede wszystkim o konsekwentnym działaniu dla innych i z innymi. - Moim zdaniem najważniejsze są wytrwałość i autentyczność. Droga związana z działalnością społeczną i publiczną nie zawsze jest łatwa - wymaga cierpliwości, pracy i odporności na trudności. Warto jednak pamiętać, że każda, nawet najmniejsza inicjatywa ma znaczenie. Jeśli działa się z myślą o innych i z przekonaniem, że to ma sens, efekty prędzej czy później przychodzą. Najważniejsze to nie bać się zrobić pierwszego kroku i konsekwentnie iść dalej - mówi zdobywca tytułu Osobowość Roku 2025 w kategorii Polityka, samorządność i społeczność lokalna.

KATEGORIA: POLITYKA, SAMORZĄDNOŚĆ I SPOŁECZNOŚĆ LOKALNA II MIEJSCE

## Już pół wieku na turystycznych szlakach

redakcja  
ewelina.zuberek@polskapress.pl

**Henryk Mielcarz to prezes Oddziału PTTK Centrum Edukacji Ekologicznej w Strzelcach Opolskich, od lat zaangażowany w rozwój aktywnej turystyki.**

Jego działalność to efekt pasji, która pojawiła się blisko 50 lat temu i z czasem przerodziła się w konsekwentne działanie na rzecz innych. - Początki mojej działalności to koniec szkoły podstawowej oraz w technikum, do którego uczęszczałem na początku lat 80. ubiegłego wieku - wspomina Henryk Mielcarz (prezes Oddziału PTTK Centrum Edukacji Ekologicznej, Strzelce Opolskie). To właśnie wtedy pojawiły się możliwości sprawdzenia się na turystycznych szlakach w ramach struktur organizacyjnych Polskiego Towarzystwa Turystyczno-Krajoznawczego. Pierwszą taką formą organizacyjną było SKKT PTTK, czyli Szkolne Kluby Krajoznawczo-Turystyczne PTTK, przeznaczone - jak sama nazwa mówi, dla uczniów szkół. - To właśnie ta forma organizacyjna była swoistym poligonem doświadczeń w obszarze orga-



nizacyjnym turystyki. Pierwsze wycieczki, rajdy i obozy wędrownie były impulsem do podejmowania działań dla społeczności uczniowskiej. Później, już po podjęciu pracy zawodowej, doświadczenia z tej działalności były wykorzystywane na poziomie nie tylko działacza, ale również opiekuna SKKT-PTTK. Funkcjonowanie kiedyś dla społeczności uczniowskiej przerodziło się w funkcjonowanie dla całej społeczności lokalnej - mówi nasz laureat. Z czasem pasja zaczęła przyciągać innych, a działalność nabrała większego zasięgu i znaczenia.

Dziś nadal największą radość i satysfakcję daje naszemu laureatowi praca z ludźmi i dla ludzi. Umożliwianie im poznawania walorów turystycznych i przyrodniczych najcenniejszych okolicznych i tych dalszych terenów. - W lokalnej społeczności są wyraźnie zaznaczone preferencje dotyczące wykorzystania wolnego czasu. Są osoby, dla których jedynie słuszne są aktywności dotyczące sportu pod każdą postać. Olbrzymie pieniądze, które za tym idą, powodują postrzeganie zjawiska jako coś oczywistego. Tym większa satysfakcja z faktu, że bez wsparcia finansowego samorządu udaje się w kolejnych latach gromadzić wokół turystyki osoby, które za swoje zainteresowania płacą sobie sami - podkreśla nasz laureat.

Choć jego działalność wymaga dużego zaangażowania, potrafi znaleźć przestrzeń na odpoczynek, najlepiej blisko natury. - Lasy, łąki, rzeki, jeziora, no i oczywiście góry. Ze względu na lokalizację mojego miasta, aby realizować się w tych przestrzeniach, trzeba wygospodarować cały dzień lub dwa. Znacznie częściej więc odpoczynek przynosi krótszy czas spędzony z muzyką lub filmem - mówi.

KATEGORIA: POLITYKA, SAMORZĄDNOŚĆ I SPOŁECZNOŚĆ LOKALNA III MIEJSCE

## Ważne jest dla niego bycie blisko ludzi

redakcja  
ewelina.zuberek@polskapress.pl

**Tomasz Włóczyk to radny Rady Miejskiej w Oleśnie, doceniony za zaangażowanie w rozwiązanie sporu wokół remontu ulicy i doprowadzenie do porozumienia między stronami.**

Od ponad dwóch dekad jego życie zawodowe związane jest z samorządem, co pozwala mu łączyć wiedzę techniczną z realnymi potrzebami mieszkańców. - W pracy zajmuję się zagadnieniami dotyczącymi dróg publicznych i infrastruktury drogowej, dzięki czemu dobrze znam zarówno kwestie techniczne, jak i codzienne problemy mieszkańców. Największą wartością tej pracy jest dla mnie możliwość realnego wpływu na otoczenie oraz na życie codzienne mieszkańców. Poczucie sensu daje mi świadomość, że podejmowane działania przynoszą konkretne efekty i odpowiadają na rzeczywiste potrzeby społeczności lokalnej - podkreśla Tomasz Włóczyk (radny, Oleśno).

Jego droga do działalności publicznej zaczęła się już w młodości. A fundamentem



pracy stały się wartości wyniesione z domu rodzinnego i najbliższego otoczenia. - Moja droga życiowa i zawodowa niezerwalnie związana jest z Oleśnem - miejscem, w którym się urodziłem, dorastałem i zdobywałem pierwsze doświadczenia. Wychowanie na obrzeżach miasta, przy ulicy Młyńskiej, w otoczeniu gospodarstw rolnych, miało istotny wpływ na kształtowanie mojej wrażliwości społecznej oraz systemu wartości. Dorastałem w środowisku, w którym pomoc sąsiedzka, życzliwość i współpraca były czymś zupełnie na-

turalnym. W moim rodzinnym domu zawsze ktoś był obecny - sąsiedzi, znajomi, a co roku w okresie letnim również rodzina z Górnego Śląska. Szczególnie pamiętam okres żniw oraz odpusty św. Anny i św. Rocha, wtedy dom dosłownie tętnił życiem. To wszystko sprawiło, że dorastałem w środowisku, w którym ludzie byli blisko siebie, rozmawiali i pomagali sobie bez względu na okoliczności - wspomina nasz laureat.

Dziś, jako radny, stawia przede wszystkim na obecność i kontakt z mieszkańcami, nie tylko formalny, ale przede wszystkim bezpośredni. - Od 2024 roku pełnię szczytną funkcję radnego Rady Miejskiej w Oleśnie IX kadencji oraz przewodniczącego Komisji Gospodarczej, Infrastruktury, Ochrony Środowiska i Rolnictwa. Pełnienie funkcji publicznej nie ogranicza się dla mnie wyłącznie do udziału w pracach komisji i udziału w sesjach. Traktuję to jako zobowiązanie wymagające zaangażowania, rzetelności oraz odpowiedzialności za dobro wspólne. Ważne jest dla mnie bycie blisko ludzi: rozmowa, wysłuchanie i szukanie rozwiązań - podkreśla Tomasz Włóczyk.

# Stworzył trwały fundament wiedzy o mieście i regionie

redakcja  
ewelina.zuberek@polskapress.pl

**Edward Nycz to przewodniczący Rady Muzeum oraz prezes Towarzystwa Ziemi Kozielskiej w Kędzierzynie-Koźlu, doceniony za organizację seminariów i popularyzowanie nauki w mieście.**

- Urodziłem się w mieście pogranicza etnicznego, kulturowego i społecznego. Dorastałem w przestrzeni, której w młodości niekoniecznie rozumiałem, ale była ona pociągająca poznawczo. Ważnym czasem było uczęszczanie do szkoły średniej - I Liceum Ogólnokształcącego im. H. Sienkiewicza w Kędzierzynie-Koźlu. Trafiłem na wspaniałych profesorów, którzy uczyli nas wrażliwości na otaczający świat fizyczny i metafizyczny, uczyli jego analizy i interpretacji, czyli sposobu rozumienia zmieniającej się rzeczywistości. (...) Słuchanie wypowiedzi przyjeżdżających z Opola wykładowców, ich sposób bycia, elokwencja i wiedza sprawiły we mnie chęć bycia naukowcem. Aspiracje zo-

stały rozbudzone. Pierwsze badania terenowe przeprowadziłem na początku 1980 r. - mówi Edward Nycz (przewodniczący Rady Muzeum, prezes Towarzystwa Ziemi Kozielskiej, Kędzierzyn-Koźle).

Studia i kolejne lata pracy tylko pogłębiały tę drogę, prowadząc od zainteresowania do świadomego działania. - Studia w opolskiej Wyższej Szkole Pedagogicznej podjąłem w roku 1980 na kierunku pedagogika. Oprócz zdobywania wiedzy odkrywałem, jak skomplikowana jest rzeczywistość i na czym polega działalność społeczna. Trafiłem na nieprzeciętne osobowości, które kształtowały moje patrzenie na dziejącą się historię. (...) Rozbudzili we mnie zainteresowanie humanistycznym poszukiwaniem prawdy, dobra i piękna oraz nauczyli mnie rzetelnego prowadzenia badań naukowych - podkreśla nasz laureat.

Kolejne lata to konsekwentne budowanie drogi naukowej, łączącej badania z zaangażowaniem społecznym. Z czasem nauka przestała być tylko przestrzenią akademicką,



a stała się narzędziem realnego wpływu na otoczenie. Przełomem okazał się moment, gdy postanowił wyjść z nauki poza uczelnię i skierować ją do mieszkańców. - Przełom polityczny i społeczny począwszy od 1989 r. przyniósł wymarzoną wolność, ale też ogromne wyzwanie: jak na nowo zdefinio-

wać naszą lokalną tożsamość w demokratycznym i rynkowo funkcjonującym państwie? Zrozumiałem wtedy, że to idealny moment, by wyjść z murów uczelni i przenieść naukę tam, gdzie bije serce zbiorowości miejskiej. Decyzja ta spowodowała „ferment naukowy” w Kędzierzynie-Koźlu - wyjaśnia.

Z potrzeby dialogu narodziła się idea seminariów i działań społeczno-naukowych. - Decyzja o zaangażowaniu się w badania regionalne i miejską animację społeczno-kulturalną ukształtowała mój styl pracy oparty na spotkaniach z ludźmi, na dialogu i przekonaniu, że każdy mieszkaniec

ma prawo współtworzyć historię swojego miasta - mówi nasz laureat.

Niemalą radość sprawia mu dziś widok „żyjącego miasta”, gdy podczas Kędzierzyńsko-Kozielskich Seminariów Naukowych czy spotkań Towarzystwa Ziemi Kozielskiej widzi autentyczne zaangażowanie ludzi w sprawy lokalne. - Poczucie sprawstwa daje mi świadomość spełnienia się, że przez ostatnie 40 lat udało się stworzyć trwały fundament wiedzy o naszym mieście i regionie (publikacje seminaryjne i tematyyczne, monografie, redakcję naukową „Szkielet Kędzierzyńsko-Kozielskich”), która zostanie dla przyszłych pokoleń - mówi.

Mimo ogromnej aktywności zawodowej i społecznej znajduje czas na refleksję i odpoczynek. - Kiedy nie zajmuję się pracą naukową, szukam wytchnienia w uważnej obserwacji codzienności, próbując odpowiedzieć na pytanie „co się tutaj dzieje”? (...) Odpoczynek daje mi także praca na działce lub chwile spędzone z rodziną - podkreśla Edward Nycz.

## KATEGORIA:NAUKA II MIEJSCE

### Dba o cyberbezpieczeństwo Polaków

redakcja  
ewelina.zuberek@polskapress.pl

**Dr inż. Adam Czubak od ponad dwóch dekad zajmuje się bezpieczeństwem systemów informatycznych, sieci i danych - zarówno w teorii, jak i praktyce.**

- Dorastałem w epoce, gdy komputery dopiero wkraczały do polskich domów i szkół, były czymś nowym, trochę tajemniczym, zdecydowanie fascynującym. Już w liceum informatyka była dla mnie nie tyle przedmiotem, co oknem na inny świat - mówi dr inż. Adam Czubak (kierownik Zespołu Badawczego ds. Cyberbezpieczeństwa, Opole).

Pierwszy przełom przyszedł podczas studiów i wyjazdu na stypendium ERASMUS do Stuttgartu w Niemczech, który zmienił jego sposób myślenia o technologii. - Wróciłem z Niemiec z poczuciem, że chcę rozumieć nie tylko to, jak technologia działa, ale również dlaczego i gdzie może zawieść. To właśnie w tym „gdzie może zawieść” tkwi sedno cyberbezpieczeństwa - podkreśla.

Doświadczenia zawodowe szybko przeniosły teorię w rze-



czywistość. - Pierwsze kroki w pracy zawodowej stawiałem już w 2001 roku, jako technik IT w Nowym Jorku, a następnie jako administrator sieci na Uniwersytecie Opolskim. Sieci komputerowe, firewalle, serwery Linux/UNIX - to było moje pierwsze prawdziwe laboratorium. Nie podręcznikowe, nie symulowane - żywe, z prawdziwymi problemami technicznymi i prawdziwymi konsekwencjami błędów - mówi.

Z czasem jego zainteresowania zaczęły skupiać się nie

na tym, jak systemy działają, ale gdzie mogą zawieść. - Zrozumiałem, że nie interesuje mnie tylko konfiguracja systemów, ale ich słabe punkty. Że pytanie „czy już działa” jest mniej ciekawe niż pytanie „kiedy nie zadziała” lub „czy można to złamać”. Mnie od początku interesowało coś innego: rozumienie. Nie procedury, nie checklisty, ale głębokie rozumienie tego, jak systemy działają i dlaczego mogą zawieść - wyjaśnia laureat tytułu Osobowość Roku 2025..

Jednym z najważniejszych etapów jego drogi był program CyberEva - system oceniający i monitorujący poziom cyberbezpieczeństwa urządzeń IoT/loT obywateli Rzeczypospolitej Polskiej. Projekt połączył badania z realnym wpływem na bezpieczeństwo użytkowników. - CyberEva była dla mnie urzeczywistnieniem lat pracy, dowodem, że żmudne badania nad protokołami, podatnościami i architekturą sieci można przełożyć na coś konkretnego i społecznie ważnego: system, który może chronić zwykłych obywateli przed zagrożeniami, o których istnieniu nawet nie wiedzą - mówi dr inż. Adam Czubak.

## KATEGORIA:NAUKA III MIEJSCE

### Ma realny wpływ na jakość upraw

redakcja  
ewelina.zuberek@polskapress.pl

**Irena Pasternak to główny specjalista analityk nasiennej w Przedsiębiorstwie Nasiennym TORAF w Krzywiczynie, od ponad 25 lat stojąca na straży jakości i standardów w branży nasiennej.**

Ponad 25 lat temu podjęła decyzję o zmianie pracy - ze sklepu spożywczego trafiła do centrum ogrodniczego. Nie przypuszczała wtedy, że właśnie tam odnajdzie coś więcej niż tylko nowe zajęcie. Odnalazła pasję. - Codzienna praca, rozmowy z ludźmi i spotkania z tymi, którzy od lat zajmowali się nasionami, otworzyły przede mną świat wiedzy i doświadczenia. Słuchałam, obserwowałam, uczyłam się - mówi Irena Pasternak (główny specjalista analityk nasiennej, Krzywiczyna).

Z czasem ciekawość zaczęła przeradzać się w świadome poszukiwanie wiedzy i rozwoju. - Pojawiła się potrzeba zrozumienia głębiej - nie tylko „jak”, ale przede wszystkim „dlaczego”. To właśnie ta potrzeba doprowadziła mnie do pracy w laboratorium i do roli analityka. Dziś wiem, że rozwój nie



wynika z obowiązku, lecz z wewnętrznej potrzeby poznawania i doskonalenia - podkreśla nasza laureatka.

Ukończenie kursu analityka było wyzwaniem, ale jeszcze większą wartością było poczucie, że rozwój nie ma granic - że w każdym momencie życia można się uczyć, zmieniać i iść dalej. - To doświadczenie ukształtowało mój sposób myślenia i działania. Pokazało mi, że ograniczenia często istnieją tylko w naszej głowie, a konsekwencja i zaangażowanie pozwalają je przekraczać. Pokazało mi, że ograniczenia czę-

istnieją tylko w naszej głowie, a konsekwencja i zaangażowanie pozwalają je przekraczać - mówi.

W swojej pracy nie ograniczała się jednak do teorii - wiedzę budowała także poprzez własne doświadczenia. - Z czasem zaczęłam próbować sama. Wysiewałam nasiona, także te bardziej wymagające: kwiaty, zioła, rośliny egzotyczne. Każda próba była dla mnie nie tylko doświadczeniem, ale też źródłem wiedzy i satysfakcji. Uczyłam się poprzez działanie, obserwację i wyciąganie wniosków - wyjaśnia.

Dziś jej praca ma realny wpływ na jakość upraw i bezpieczeństwo żywności trafiającej na stoły. To efekt lat konsekwencji, wiedzy i nieustępliwości w dążeniu do najwyższych standardów.

Jednocześnie podkreśla, że równie ważne jak efekty są relacje budowane w codziennej pracy. - Szczerść, wzajemny szacunek i gotowość do wspólnego rozwiązywania problemów budują coś trwalszego niż pojedyncze sukcesy. To podejście kształtuje moje codzienne działania i sposób współpracy z innymi - podkreśla Irena Pasternak.

KATEGORIA: INNOWACJE I NOWE TECHNOLOGIE I MIEJSCE W WOJEWÓDZTWIE

# Twórca Bielika - polskiej odpowiedzi na ChatGPT

redakcja  
ewelina.zuberek@polskapress.pl

**Tytuł Osobowości Roku 2025 w kategorii Innowacje i nowe technologie zdobył Sebastian Kondracki - ekspert ds. transformacji cyfrowej i sztucznej inteligencji, związany z Kluczborkiem.**

Sebastian Kondracki jest współtwórcą i współzałożycielem projektu SpeakLeash (znanego również jako Spichlerz), skupiającego społeczność zaangażowaną w rozwój otwartych modeli językowych. Jako programista i lider innowacji od lat działa na styku technologii, biznesu i edukacji, koncentrując się na praktycznym wykorzystaniu sztucznej inteligencji. Pełni funkcję Chief Innovation Officer w firmie Devinitti oraz kieruje firmą SerwisPrawa.pl. Jest także członkiem gremiów doradczych związanych z rozwojem AI w Polsce, w tym grupy roboczej przy Kancelarii Prezesa Rady Ministrów, a w 2026 roku nasz laureat został powołany przez Donalda Tuska do Rady Przyszłości - organu doradczego, który ma pomóc Pol-

sce wejść na ścieżkę szybkiego rozwoju technologicznego i gospodarczego.

W plebiscycie Osobowość Roku 2025 został doceniony za opracowanie polskiego odpowiednika narzędzi takich jak ChatGPT - systemu sztucznej inteligencji Bielik, który stanowi ważny krok w rozwoju krajowych technologii cyfrowych.

Projekt Bielik powstał jako oddolna inicjatywa, rozwijana w duchu open source, bez zaplecza wielkich korporacji czy znaczących grantów. Jak wynika ze słów Sebastiana Kondrackiego, impulsem do działania była potrzeba stworzenia narzędzia lepiej dostosowanego do języka polskiego i lokalnych realiów. Prace rozpoczęły się w 2022 roku, a ich trzon stanowili współpracownicy i znajomi związani z Kluczborkiem. Z czasem projekt rozrósł się do społeczności liczącej tysiące osób.

Istotnym elementem rozwoju Bielika była współpraca z Akademickim Centrum Cyfrowym Cyfronet AGH, która umożliwiła wykorzystanie mocy obliczeniowej największych polskich superkomputerów - Helios



i Athena. Dzięki temu projekt wszedł w etap zaawansowanego trenowania modeli i realnego wdrażania rozwiązań. Za twórcami polskiego chatu nie stoją wielkie pieniądze, rządowe granty czy obracające milionami korporacje. Pracują w czasie wolnym, za darmo, całkowicie hobbistycznie.

Bielik wyróżnia się podejściem skoncentrowanym na języku polskim oraz potrzebach wdrażania rozwiązań. Twórcy nie mogą korzystać z zagranicznych narzędzi wrażliwych na kwestie bezpieczeństwa danych. Model może być uruchamiany lokalnie, co zwiększa kontrolę nad przetwarzanymi infor-

macjami. Jednocześnie jego kompaktowość sprawia, że jest rozwiązaniem bardziej dostępnym technologicznie i ekonomicznie, szczególnie dla firm i instytucji publicznych.

Kolejnym istotnym aspektem były kwestie językowe, które - jak tłumaczy nasz laureat - w przypadku popularnych mo-

deli AI nie zawsze są tak dopracowane, jak mogłoby się wydawać. Na pierwszy rzut oka narzędzia te dobrze radzą sobie z językiem polskim, jednak przy bliższym przyjrzeniu się widać pewne niedoskonałości. Dotyczą one m.in. sposobu zapisu tytułów, które często przyjmują anglosaski styl, a także trudności w interpretacji i tłumaczeniu polskich związków frazeologicznych, głęboko osadzonych w kulturze.

Zaangażowanie twórców projektu zostało dostrzeżone również na najwyższym szczeblu. O polskim modelu językowym Bielik mówił premier Donald Tusk podczas spotkania z wiceprezesem Microsoft Bradem Smithem. Jak podkreślano, rozwój tego typu technologii pokazuje potencjał polskich specjalistów oraz kierunek, w jakim może rozwijać się krajowa myśl technologiczna.

Znaczenie projektu wykracza jednak poza samą innowacyjność. Istnienie polskiego chatu jest też ważne z powodów bezpieczeństwa cyfrowego naszego kraju, co w dzisiejszych czasach jest sprawą kluczową.

KATEGORIA: INNOWACJE I NOWE TECHNOLOGIE II MIEJSCE

## Nie zniechęcać się pomimo potknięć

redakcja  
ewelina.zuberek@polskapress.pl

**Mateusz Rogowski jest laureatem plebiscytu Osobowość Roku 2025, docenionym za badania nad kierunkami rozwoju kotłów małych mocy na biomasę.**

- Jako student Politechniki Opolskiej podczas badań związanych z pracą dyplomową miałem do dyspozycji seryjnie produkowane kotły. Badałem ich emisję, a zatem wpływ na środowisko. Wyniki pomiarów nie były zadowalające. Zrozumiałem wówczas, jak ważna jest praca na rzecz udoskonalania konstrukcji i poprawy technik spalania paliw stałych w kotłach grzewczych - mówi Mateusz Rogowski.

Z czasem jego zainteresowania przerodziły się w realne działania, które zaczęły mieć wpływ nie tylko na rozwój technologii, ale i na codzienne funkcjonowanie branży. To właśnie ten moment - przejście od teorii do praktyki - okazał się kluczowy. - Satysfakcję sprawia mi poczucie, iż swoją pracą realnie przyczyniłem się do wprowadzenia do użytko-



wania kotła, który spełnia rygorystyczne kryteria emisyjne Unii Europejskiej. Dzięki moim działaniom producenci kotłów, z którymi współpracuję, zyskują dostęp do nowych technologii i technik implementowanych w te urządzenia, dzięki czemu modernizują swoje produkty, naturalnie wypierając te przestarzałe i nieefektywne, nieskorzystne oraz niespełniające obecnych wymagań emisyjnych - podkreśla nasz laureat.

Jednak zanim pojawiły się projekty badawczo-rozwojowe i współpraca z producentami,

była praca u podstaw - bezpośredni kontakt z użytkownikami i ich problemami. To właśnie tam, w codziennych sytuacjach, kształtowało się jego podejście do zawodu. - Początek mojej pracy zawodowej był mocno związany z serwisem. Wizyty u użytkowników kotłów, rozpoznawanie i rozwiązywanie realnych problemów pozwoliły mi poznać specyfikę środowiska pracy kotłów, a także zmierzyć się z wyzwaniem obsługi serwisowej tych urządzeń. To właśnie zbiór tych zdarzeń, a dokładnie zadowolenie użytkowników po dobrze wykonanej pracy optymalizacyjnej i serwisowej, po montażu czy konwersji źródła ogrzewania, dawało mi satysfakcję i utwierdzało w przekonaniu, że ta praca i rozwój w tej dziedzinie są potrzebne i mają sens. A wyrażają to ludzie korzystający na co dzień z tych osiągnięć - wyjaśnia technolog.

Jakie ma rady dla osób, które chciałyby podążać podobną ścieżką? - Nie zniechęcać się pomimo licznych potknięć. Droga do celu bywa wyboista, a do mety dochodzą niewytrwali - mówi Mateusz Rogowski.

KATEGORIA: INNOWACJE I NOWE TECHNOLOGIE III MIEJSCE

## Jej firma to także przestrzeń do rozwoju

redakcja  
ewelina.zuberek@polskapress.pl

**W przypadku Barbary Świdorskiej-Skuzy (prezes ISO-MAT Sp. z o.o., Krapkowice) odpowiedzialność, rzetelność i szacunek nie są hasłami, ale codzienną praktyką.**

Laureatka plebiscytu Osobowość Roku 2025 została doceniona za imponujący rozwój firmy oraz za to, że daje szansę ludziom - często tym, którzy dopiero szukają swojego miejsca zawodowego. - Największą wartością mojej pracy jest rozwój ludzi. Widzę ogromny sens w tym, że mogę przekazywać wiedzę osobom, które wcześniej nie miały kontaktu z takimi technologiami, a dziś stają się specjalistami w swoim fachu. Ogromną satysfakcję daje mi też sam proces tworzenia - moment, w którym z potrzeby klienta rodzi się rozwiązanie „szyte na miarę”, skuteczne, przemyślane i trwałe. Kiedy patrzę na gotowy produkt i widzę, że faktycznie pomaga w pracy i zwiększa bezpieczeństwo, czuję, że to, co robię, ma znaczenie - podkreśla nasza laureatka.

Jej droga do obecnego miejsca nie była prostą ścieżką



od pomysłu do sukcesu. To raczej proces dojrzewania do decyzji, w którym każdy etap miał znaczenie - od pierwszych obowiązków po samodzielne tworzenie rozwiązań. - Moja historia zaczęła się w firmie zajmującej się produkcją izolacji tekstylnych. To tam stawiałam pierwsze kroki: najpierw pracując z klientami, którzy przychodzili z gotowymi projektami, później nadzorując jakość, ucząc się technologii, wykonując pomiary i w końcu samodzielnie projektując rozwiązania. Ta droga pokazała mi, jak ogromny potencjał ma ta

branża oraz jak wiele można w niej ulepszyć, usprawnić i zrobić inaczej - po swojemu, odważnie, bardziej innowacyjnie - wspomina Barbara Świdorska-Skuza.

Momentem granicznym, który ostatecznie ukształtował jej sposób myślenia o pracy i odpowiedzialności był konflikt po pożarze firmy, w której wtedy pracowała. Było to wydarzenie, które zmusiło ją do podjęcia decyzji o zmianie kierunku i wzięciu odpowiedzialności za własną drogę. - To wtedy zrozumiałam, że chcę pracować inaczej: uczciwie, transparentnie, z poszanowaniem ludzi i wartości. To doświadczenie dało mi odwagę, by stworzyć własne miejsce - takie, które działa tak, jak uważam za właściwe. Dlatego powstał ISOMAT - miejsce, które pozwala mi rozwijać technologie i wdrażać rozwiązania, które mają realny sens - wyjaśnia Barbara Świdorska-Skuza.

W życiu prywatnym najbardziej ceni wszystko, co pozwala jej poznawać świat i ludzi. - Uwielbiam podróże, odkrywanie kultur, historii i nowych miejsc. Ogromnie regenerują mnie wędrowki po górach - mówi nasza laureatka.

ZWYCIĘZCY ETAPU POWIATOWEGO: OPOLE

|                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ● Biznes i przedsiębiorczość                                                                                                                                                                                                                                   | ● Działalność społeczna i charytatywna                                                                                                                                                                                                          | ● Kultura                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | ● Polityka, samorządność i społeczność lokalna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Ivan Udarević</b><br>współwłaściciel Restauracji Bałkanica, Opole<br><br>Nominacja za stworzenie nowej opolskiej restauracji z autentyczną kuchnią bałkańską i muzyką na żywo, która w krótkim czasie zdobyła sympatię mieszkańców i ożywiła Plac Wolności. | <b>Joanna Żółtowska</b><br>bibliotekarka i autorka projektów społeczno-edukacyjnych, Opole<br><br>Nominacja za realizację projektów łączących sztukę, ekologię i edukację, które budują społeczną odpowiedzialność i zaangażowanie mieszkańców. | <b>Natalia Sochor</b><br>organizatorka Zlot Fanów Japońskiej Motoryzacji OSAKA, Opole<br><br>Nominacja za tworzenie Osaka Automotive Event – wyjątkowego wydarzenia łączącego motoryzację, kulturę i ludzi. Impreza odbędzie się już po raz dziesiąty, promując region i pokazując, że kultura to także pasja, zaangażowanie i wspólnota. | <b>Piotr Mielec</b><br>dyrektor Opolskiej Regionalnej Organizacji Turystycznej i wiceprzewodniczący Rady Miasta Opola, Opole<br><br>Nominacja za działalnością na rzecz rozwoju turystyki i promocji Opola, m.in. poprzez zaangażowanie w Opolską Regionalną Organizację Turystyczną i działania na rzecz zwiększania atrakcyjności krótkich pobytów typu city break. |

ZWYCIĘZCY ETAPU POWIATOWEGO: POWIAT BRZESKI

|                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ● Biznes i przedsiębiorczość                                                                                                                                                           | ● Działalność społeczna i charytatywna                                                                                                                                                                                            | ● Kultura                                                                                                                                                                                                                                                          | ● Polityka, samorządność i społeczność lokalna                                                                                                                               |
| <b>Cezary Piętka</b><br>prezes Stowarzyszenia Leśna Przysiań, Grodków<br><br>Nominacja za stworzenie ośrodka turystycznego, który stał się już prestiżową marką na mapie Opolszczyzny. | <b>Joanna Misztal</b><br>działaczka charytatywna, Brzeg<br><br>Nominacja za nieobojętność na ludzi potrzebujących pomocy, konsekwentne działania na ich rzecz oraz charytatywną organizację licznych imprez, choćby Dnia Dziecka. | <b>Romuald Nowak</b><br>historyk sztuki i pasjonat historii lokalnej, Brzeg<br><br>Nominacja za propagowanie i dokumentowanie historii Brzegu i okolic, publikację książek poświęconych temu tematowi, m.in. albumu pocztówek prezentujących ulice dawnego Brzegu. | <b>Robert Nowakowski</b><br>trener UKS SAP BRZEG, Brzeg<br><br>Nominacja za trenowanie od wielu lat brzeskich piłkarek; za prowadzenie najlepszego na Opolszczyźnie zespołu. |

ZWYCIĘZCY ETAPU POWIATOWEGO: POWIAT GŁUBCZYCKI

|                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ● Biznes i przedsiębiorczość                                                                                                                       | ● Działalność społeczna i charytatywna                                                                                                                                                                     | ● Kultura                                                                                                                                                | ● Polityka, samorządność i społeczność lokalna                                                                                                                                                                               |
| <b>Tomasz Cisowski</b><br>stolarz, przedsiębiorca, Grobniki<br><br>Nominacja za świadczenie wysokiej jakości usług stolarskich na terenie powiatu. | <b>Jarosław Gospodarczyk</b><br>dyrektor Regionalnego Ośrodka Psychiatrii Sądowej, Branice<br><br>Nominacja za efektywne starania na rzecz rozbudowy Regionalnego Ośrodka Psychiatrii Sądowej w Branicach. | <b>Ewa Szmit-Chawa</b><br>wokalistka, organizatorka koncertu Wielcy Nieobecni, Głubczyce<br><br>Nominacja za tytuł kulturalnika i działaczki społecznej. | <b>Damian Dobrowolski</b><br>delegat rejonowy Bractwa Świętego Józefa, Głubczyce<br><br>Nominacja za koordynację życia lokalnej wspólnoty Bractwa Świętego Józefa, animowanie formacji wśród mężczyzn w rejonie głubczyckim. |

ZWYCIĘZCY ETAPU POWIATOWEGO: POWIAT KĘDZIERZYŃSKO-KOZIELSKI

|                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ● Biznes i przedsiębiorczość                                                                                                                                                                         | ● Działalność społeczna i charytatywna                                                                                            | ● Kultura                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | ● Polityka, samorządność i społeczność lokalna                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Mirosław Ptaśński</b><br>prezes Zarządu Grupy Azoty Zakłady Azotowe Kędzierzyn S.A., Kędzierzyn-Koźle<br><br>Nominacja za konsekwentne odbudowywanie pozycji gospodarczej kędzierzyńskich Azotów. | <b>Adam Wielgan</b><br>strażak OSP, Gościęcín<br><br>Nominacja za odwagę i zaangażowanie oraz wielokrotne uratowanie życia innym. | <b>Aleksandra Czerner</b><br>instruktor tańca, założycielka szkoły tańca, Reńska Wieś<br><br>Nominacja za aktywne rozwijanie kultury tanecznej w regionie oraz za prowadzenie szkoły tańca i ruchu Dance Empire, która stała się przestrzenią rozwoju zarówno tanecznego, jak i mentalnego dla jej uczestników, a także za pracę z osobami w każdym wieku, która przyczynia się do budowania wspólnoty, integracji i szerzenia pasji do tańca. | <b>ks. Robert Sadlak</b><br>przewodnik grupy pielgrzymkowej, Kędzierzyn-Koźle<br><br>Nominacja za sprawną organizację i prowadzenie z oddaniem grupy pielgrzymkowej z Kędzierzyna-Koźla i okolic w ramach diecezjalnej Pięszej Pielgrzymki Opolskiej na Jasną Górę. |

ZWYCIĘZCY ETAPU POWIATOWEGO: POWIAT KLUCZBORSKI

Biznes i przedsiębiorczość

Rafał Węgrzynowski

właściciel Przedsiębiorstwa Nasiennego Toraf, Kluczbork

Nominacja za uczestnictwo firmy Toraf w projekcie badawczym, dzięki któremu nasiona z Maciejowa lecą w Kosmos na pokładzie pierwszej polskiej rakiety PERUN.

Działalność społeczna i charytatywna

Joanna Kozioł

nauczycielka religii w Publicznej Szkole Podstawowej nr 2 im. Janusza Korczaka, wolontariuszka, Kluczbork

Nominacja za charyzmę, dobre serce, życzliwość i otwartość na drugiego człowieka, za prowadzenie Caritas oraz gromadzenie wokół siebie uczniów chętnych do niesienia pomocy, co buduje wrażliwość, solidarność i realne wsparcie dla potrzebujących.

Kultura

Sylwia Nasiadko

producentka wideo w Calvin Klein, Wołczyn

Nominacja za wspieranie młodzieży ze swojego rodzinnego miasta, prowadzenie lekcji i warsztatów w Zespole Szkół w Wołczynie.

Polityka, samorządność i społeczność lokalna

Adam Michalewski

radny, trener piłki nożnej, Kluczbork

Nominacja za wyjątkowe łączenie działalności samorządowej z aktywną pracą na rzecz rozwoju sportu i młodzieży w gminie Kluczbork, za zaangażowanie jako radny gminy, konsekwentne reprezentowanie interesów mieszkańców oraz inicjowanie działań służących poprawie jakości życia lokalnej społeczności.

ZWYCIĘZCY ETAPU POWIATOWEGO: POWIAT KRAPKOWICKI

Biznes i przedsiębiorczość

Krzysztof Kubas

właściciel firmy cateringowej Palnik i Piekarnik, Krapkowice

Nominacja za rzetelne podejście do klienta i pomoc osobom w potrzebie.

Działalność społeczna i charytatywna

Weronika Gucman

Prezes Stowarzyszenia Promocji Zdrowia Salus, właścicielka studia jogi, Krapkowice

Nominacja za całoroczne zaangażowanie w promocję zdrowego stylu życia na terenie powiatu krapkowickiego.

Kultura

Karolina Konieczna

instruktor tańca grupy WTR (Gminny Ośrodek Kultury w Gogolinie), Gogolin

Nominacja za działania na rzecz rozwoju kultury, aktywności fizycznej oraz promowanie tańca; za zaangażowanie, dzięki któremu działa 5 zespołów tanecznych (Wielka Taneczna Rewolucja), przy GOK w Gogolinie, które z sukcesami starują w ogólnopolskich oraz międzynarodowych zawodach tanecznych. Ich występy uświetniają również imprezy na terenie całego regionu.

Polityka, samorządność i społeczność lokalna

Paweł Mazurek

radny, Stebłów

Nominacja za działalność na rzecz lokalnej społeczności, współpracę z sołectwami, działalność społeczną dla mieszkańców.

ZWYCIĘZCY ETAPU POWIATOWEGO: POWIAT NAMYSŁOWSKI

Biznes i przedsiębiorczość

Joanna Staruszkiewicz

właściciela firmy Czemar, Wilków

Nominacja za konsekwentne budowanie silnej pozycji na rynku oraz dynamiczny rozwój oparty na innowacjach oraz wspieranie lokalnej społeczności.

Działalność społeczna i charytatywna

Mariusz Kłakulak

członek grupy Nietoperze, Namysłów

Nominacja za propagowanie historii regionu, w szczególności epoki kamienia. Za niedoceniony wkład w organizację zlotu miłośników historii i detektorystyki (spacery z wykrywaczami metalu), o nazwie Uwierz w Miejsce 2025. Przyciągnięcie do wsi Miejsce miłośników historii z całej Polski.

Kultura

Dawid Kaszycki

wokalista Studia Piosenki Namysłowskiego Ośrodka Kultury, Namysłów

Nominacja za wielokrotne występy na różnych imprezach okolicznościowych w Namysłowie i okolicach.

Polityka, samorządność i społeczność lokalna

Grzegorz Grudziński

działacz społeczny, Namysłów

Nominacja za organizację zbiórek celem zebrania paczek dla dzieci z lokalnych domów dziecka.

ZWYCIĘZCY ETAPU POWIATOWEGO: POWIAT NYSKI

Biznes i przedsiębiorczość

Artur Kamiński

dyrektor szpitala powiatowego, Nysa

Nominacja za program naprawczy, stabilizujący sytuację finansową szpitala powiatowego w Nysie.

Działalność społeczna i charytatywna

Mirosław Mandryga

Kawaler Orderu Uśmiechu, prezes Fundacji Orderu Św. Stanisława, Prezes Opolskiej Federacji Przedsiębiorców Polskich i szef harcerskiego kręgu instruktorskiego Rodło, Głuchołazy

Nominacja za zorganizowanie i przekazanie poszkodowanym przez powódź kilkunastu domów kontenerowych, w których mogli zamieszkać na czas remontu.

Kultura

Anna Tłałka Świdarska

poetka, autorka, Korfantów

Nominacja za cykliczne audycje radiowe dla dorosłych i dzieci w internetowym Radiu Głos Literacki oraz za promocję literatury.

Polityka, samorządność i społeczność lokalna

Joanna Duda

członkini Nyskiego Stowarzyszenia Pszczelarzy im. ks. dr Jana Dzierżona, Otmuchów

Nominacja za zaangażowanie na rzecz rozwoju rolnictwa i pszczelarstwa, ochrony środowiska oraz wzmacniania dialogu pomiędzy administracją publiczną a środowiskami branżowymi województwa opolskiego.

ZWYCIĘZCY ETAPU POWIATOWEGO: POWIAT OLESKI

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ● Biznes i przedsiębiorczość                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | ● Działalność społeczna i charytatywna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | ● Kultura                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | ● Polityka, samorządność i społeczność lokalna                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Angelina Wolny</b><br>właścicielka firmy Imperium Car Detailing, Kolonia Biskupska<br><br>Nominacja za prowadzenie profesjonalnego studia detailingowego, w którym samochody po wykonanych usługach robią niesamowite wrażenie dzięki dbałości o każdy detal i perfekcyjnemu wykończeniu. Za najwyższy poziom współpracy z klientami, rzetelne wyjaśnianie wszystkich działań oraz oferowanie kosmetyków samochodowych z najwyższej półki. | <b>Agata Nowak</b><br>działaczka społeczna, organizator Inicjatywy Sport bez barier na wesoło, Olesno<br><br>Nominacja za organizację jedynej w regionie inicjatywy integrującej dzieci z wyjątkowymi potrzebami i niepełnosprawnościami. Zajęcia sportowe z elementami piłki nożnej z trenerem dają szansę dzieciom bawić się, ćwiczyć i rozwijać bez barier. Dodatkowym atutem w trakcie zajęć jest grupa wsparcia. Nazwa inicjatywy: Sport bez barier na wesoło. | <b>Joanna Janczyk</b><br>dyrektor Publicznego Przedszkola, Zębowice<br><br>Nominacja za wkład w rozwój życia kulturalnego i społecznego Gminy Zębowice, za umiejętność przekuwania wizji i potrzeb lokalnej społeczności w realne działania oraz za tworzenie wartościowych projektów kulturalnych i edukacyjnych. Za zaangażowanie, dzięki któremu kultura staje się żywą, ważną częścią codziennego życia mieszkańców, a nie jedynie dodatkiem. | <b>Tomasz Włóczyk</b><br>radny, Olesno<br><br>Nominacja za zaangażowanie na rzecz remontu ulicy Młyńskiej. Wyjątkowo trudny konflikt pomiędzy mieszkańcami a wykonawcą i urzędem miejskim. Za łagodzenie konfliktów, doprowadzając do kompromisu i łagodzenia obyczajów. |

ZWYCIĘZCY ETAPU POWIATOWEGO: POWIAT OPOLSKI

|                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                        |                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| ● Biznes i przedsiębiorczość                                                                                                                                                                                              | ● Działalność społeczna i charytatywna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | ● Kultura                                                                                                                                                                              | ● Polityka, samorządność i społeczność lokalna                                                |
| <b>Patryk Buchta</b><br>właściciel Foodie by Patryk Buchta, Jełowa<br><br>Nominacja za stworzenie Foodie by Patryk Buchta, czyli akademii kulinarnej, która prowadzi mobilne warsztaty na terenie województwa opolskiego. | <b>Pascal Thomalla</b><br>radny, prezes Stowarzyszenia Nasza Wieś Stare Siołkowice, Stare Siołkowice<br><br>Nominacja za zaangażowanie w rozwój lokalnej społeczności, łączenie nowoczesnego podejścia do przywództwa z szacunkiem dla historii i tradycji Starych Siołkowic oraz liczne sukcesy, zwłaszcza w obszarze kultury i pomocy społecznej, choćby w formie pozyskania 15 000 złotych z Samorządu Województwa Opolskiego. | <b>Waldemar Pogrzeba</b><br>społecznik, Suchy Bór<br><br>Nominacja za stworzenie „Płonącej Stodoły”, czyli niecodziennej galerii, w której sztuka spotyka się z historią i... sportem. | <b>Sybilla Stelmach</b><br>wójt, Popielów<br><br>Nominacja za dbanie o gminę i o mieszkańców. |

ZWYCIĘZCY ETAPU POWIATOWEGO: POWIAT PRUDNICKI

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ● Biznes i przedsiębiorczość                                                                                                                                                                                                                                                                             | ● Działalność społeczna i charytatywna                                                                                                                                                                                                                            | ● Kultura                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | ● Polityka, samorządność i społeczność lokalna                                                                                          |
| <b>Mateusz Szurmak</b><br>prezes firmy PROTON Odnawialne Źródła Energii sp. z o.o. , Spółdzielni Energetycznej Proton Prudnik oraz Spółdzielni Energetycznej Proton Nysa<br><br>Nominacja za zorganizowanie i zarejestrowanie pierwszej w regionie spółdzielni energetycznej złożonej z osób prywatnych. | <b>Jan Szczurek</b><br>literat, społecznik, łącznik<br><br>Nominacja za zaangażowanie w utworzenie Uniwersytetu Ludowego Manfredus w Łączniku i w zachowanie pamięci o wieloletnim proboszczu Łącznika, badaczu historii i gwary Śląska, ks. Manfredzie Ślaboniu. | <b>Irena Madera</b><br>prezes Koła Gospodyń Wiejski Złoty Potok, Łąka Prudnicka<br><br>Nominacja za działanie na rzecz lokalnej społeczności, skuteczne pełnienie obowiązków prezesa Koła Gospodyń Wiejskich Złoty Potok, które zdobywa coraz większe uznanie oraz pomaga lokalnej społeczności, gotując pyszne posiłki na liczne imprezy, a także za nieograniczoną pomoc w czasie powodzi. | <b>Marcin Krasoń</b><br>sołtys, Niemysłowice<br><br>Nominacja za organizowanie dla dzieci zabawy; za wspieranie kreatywności pań z KGW. |

ZWYCIĘZCY ETAPU POWIATOWEGO: POWIAT STRZELECKI

|                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ● Biznes i przedsiębiorczość                                                                                                                                                       | ● Działalność społeczna i charytatywna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | ● Kultura                                                                                                                                                                                                                   | ● Polityka, samorządność i społeczność lokalna                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Joanna Kastura</b><br>działaczka społeczna i biznesowa, Strzelce Opolskie<br><br>Nominacja za imponujący rozwój Strzeleckiej Spółdzielni Socjalnej, która działa już od 15 lat. | <b>Małgorzata Płaszczyk-Waligórska</b><br>powiatowy rzecznik konsumentów, Strzelce Opolskie<br><br>Nominacja za niezmiennie zaangażowanie, profesjonalizm i determinację w niesieniu pomocy konsumentom z powiatu strzeleckiego oraz za działania edukacyjne i inicjatywy, które realnie zmieniają świadomość i bezpieczeństwo konsumentów w regionie. | <b>Alfred Feliks</b><br>prezes PTTK, Zawadzkie<br><br>Nominacja za inspirowanie lokalnej społeczności do zwiedzania i wieloletnie prowadzenie PTTK OZ Huta Andrzej Zawadzkie, które obchodzi w tym roku 60-lecie istnienia. | <b>Henryk Mielcarz</b><br>prezes Oddziału PTTK Centrum Edukacji Ekologicznej, Strzelce Opolskie<br><br>Nominacja za zaangażowanie na rzecz społeczności Strzelec Opolskich w przestrzeni organizacji aktywnej turystyki, a także za tytuł wybitnego Strzelczanina propagującego wielokulturowe wartości Ziemi Strzeleckiej. |

# strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

## W NUMERZE: Fibromialgia

Objawia się bólem mięśni, zmęczeniem i zaburzeniami snu, a jej rozpoznanie wciąż bywa dużym wyzwaniem dla lekarzy. Zaliczana jest do chorób reumatycznych tkanek

miękkich. Nadal pozostaje schorzeniem słabo poznany, a jej złożony charakter sprawia, że diagnoza bywa trudna i często stawiana dopiero po wielu latach. Choć jest chorobą nieuleczalną, odpowiednia terapia może poprawić komfort życia.

## ZA TYDZIEŃ:

- Efekty, jakie daje jazda na rowerze, odczujesz już po godzinie aktywności.
- Planujesz krótki wypad za miasto? Sprawdź interaktywną mapę kleszczy. Nie daj się zaskoczyć.



FOT. PIXABAY.COM

# Gdy przy obrzęku leki na alergię nie pomagają, to może być ta choroba

Monika Górska  
redakcja@stronazdrowia.pl

**Gdy leki na alergię nie działają, a objawy nie są związane z twoim posiłkiem lub alergią na pyłki, może to oznaczać, że cierpisz na rzadką chorobę.**

Dziedziczny obrzęk naczynioruchowy (HAE) jest rzadką chorobą dziedziczną, dotykającą około 1 na 50 000 osób. Jej symptomy są niejednoznaczne i często przypisywane innym schorzeniom, takim jak alergie, zakrzepica, problemy żołądkowo-jelitowe czy zaburzenia psychosomatyczne. U podłoża choroby leży mutacja genu odpowiedzialnego za produkcję inhibitora C1 esterazy - białka kluczowego dla utrzymania równowagi układu odpornościowego i zapobiegania niekontrolowanemu obrzękowi. Niedobór lub nieprawidłowe działanie tego białka prowadzi do nadmiernego przesięku płynów z naczyń krwionośnych do tkanek.

Skutkiem tego są nagłe i bolesne obrzęki, które mogą lokalizować się w skórze (np. dłoni, stóp, twarzy), błonach śluzowych przewodu pokarmowego (wywołując silne bóle brzucha, nudności, wymioty) oraz, co najgroźniejsze, w drogach oddechowych, utrudniając oddychanie.

Obrzęk krtani w przebiegu HAE to stan bezpośredniego zagrożenia życia. Wymaga natychmiastowej interwencji. Jednak, zanim dojdzie do tak dramatycznego epizodu, wielu pacjentów przez lata boryka się z niewyjaśnionymi dolegliwościami, które utrudniają codzienne funkcjonowanie i są błędnie interpretowane - zarówno przez pacjentów, jak i lekarzy - wyjaśnia dr n. med. Aleksandra Kucharczyk z Fundacji Saventic.

Silne bóle brzucha są częstym, lecz mylącym objawem HAE. Łatwo je pomylić z zatruciem, zapaleniem wyrostka robaczkowego lub innymi nagłymi stanami wymagającymi interwencji chirurgicznej. Z ko-



FOT. FREEPIK.COM

**Nawracające obrzęki różnych części ciała mogą być mylnie interpretowane jako reakcja alergiczna**

lei obrzęki kończyn, twarzy czy narządów płciowych, choć bardziej charakterystyczne, również nie zawsze są prawidłowo diagnozowane, głównie ze względu na rzadkość występowania HAE i niską świadomość lekarzy na jej temat.

Zanim pacjent usłyszy trafną diagnozę, często konsultuje się z wieloma specjalistami, takimi jak chirurdzy, gastroenterolodzy, dermatolodzy, laryngolodzy, a nawet psychiatrzy.

Niektórzy pacjenci przeszli operację wyrostka robaczkowego, laparoskopię oraz liczne badania obrazowe i endoskopowe. Często mają za sobą wiele konsultacji. Z naszych obserwacji wynika, że średni czas od pojawienia się pierwszych symptomów do rozpoznania HAE w Polsce wynosi kilkanaście lat. To bar-

dzo długo, zwłaszcza że chorobę można obecnie skutecznie kontrolować - wyjaśnia ekspert Fundacji Saventic.

Wyróżnia się trzy typy HAE, różniące się mechanizmem powstawania objawów:

- Typ I (najczęstszy) - charakterystyce się obniżonym stężeniem inhibitora C1 esterazy,
- Typ II - stężenie białka jest prawidłowe, lecz jego funkcja jest zaburzona,
- Typ III - poziom i funkcja białka są prawidłowe, a mechanizm choroby związany

**Choć jest chorobą nieuleczalną, nie musi oznaczać rezygnacji z pracy, podróży, aktywności fizycznej ani codziennych planów**

jest z zaburzeniami układu kinin lub funkcji śródbłonna.

Choć ataki HAE mogą pojawiać się niespodziewanie i bez uchwytnej przyczyny, znane są czynniki zwiększające ryzyko ich wystąpienia. Należą do nich stres emocjonalny lub fizyczny, urazy (nawet drobne, jak uderzenie, zastrzyk czy ekstrakcja zęba), zmiany hormonalne (np. cykl menstruacyjny, antykoncepcja, ciąża), infekcje oraz zabiegi chirurgiczne.

Wielu pacjentów uważa, że ataki nasilają się w sytuacjach stresowych - przed egzaminem, ważnym spotkaniem, po wysiłku fizycznym lub urazie. Dlatego tak ważne jest prowadzenie dzienniczka objawów i obserwowanie potencjalnych czynników wyzwalających - podkreśla ekspertka Fundacji Saventic.

Rozpoznanie HAE opiera się na szczegółowym wywiadzie lekarskim (istotne jest występowanie obrzęków w rodzinie) oraz specjalistycznych badaniach krwi. Lekarze oceniają stężenie białek regulujących równowagę w organizmie i zapobiegających obrzękom, w tym inhibitora C1 i składników układu dopełniacza. Nieprawidłowe wyniki mogą skutkować skierowaniem pacjenta do immunologa lub alergologa, który potwierdzi diagnozę i ustali plan leczenia.

Wczesne rozpoznanie HAE ma ogromne znaczenie - nie tylko umożliwia wdrożenie skutecznego leczenia, ale także przywraca pacjentowi poczucie bezpieczeństwa i kontroli nad chorobą. Dzięki nowoczesnym terapiom osoby z HAE mogą prowadzić normalne, aktywne życie, bez ograniczeń -

podkreśla dr n. med. Aleksandra Kucharczyk.

Leczenie HAE obejmuje dwie główne strategie:

- leczenie doraźne - stosowane podczas napadu obrzęku, wykorzystujące m.in. koncentraty inhibitora C1 (C1-INH) lub inhibitory kalikreiny,
- leczenie profilaktyczne - polega na regularnym podawaniu leków zapobiegających napadom.

Dostępne są refundowane, nowoczesne leki dożylnie i podskórne, które umożliwiają pacjentom szybką interwencję po wystąpieniu pierwszych objawów. Po odpowiednim przeszkoleniu pacjenci mogą stosować je samodzielnie w domu, co znacząco zwiększa ich niezależność. Część chorych ma dostęp do nowoczesnych leków stosowanych w profilaktyce długoterminowej.



Nie trzeba wierzyć w moc ćwiczeń oddechowych, by czerpać z nich korzyści

## Ten oddech uspokaja bez medytacji

Barbara Wesoła  
barbara.wesola@polskappress.pl

**Powolne, głębokie oddychanie od dawna kojarzone jest z uspokojeniem, ale naukowcy wciąż próbują wyjaśnić, co dokładnie dzieje się wtedy w mózgu.**

Nowe badanie na myszach sugeruje, że efekt nie musi zależeć od wiary w techniki oddechowe ani od świadomej medytacji. Zwierzęta, które nauczono wolniej oddychać, wykazywały mniej zachowań związanych ze strachem.

O tym, że powolne, głębokie oddychanie uspokaja, wiadomo od dawna. Nie w pełni jednak zrozumiały był związany z tym mechanizm.

Jack Feldman, neurobiolog z University of California w Los Angeles, wykazał, że myszy nauczane zwalniania tempa oddychu wykazywały mniej zachowań związanych ze strachem w standardowych testach lęku.

Zdaniem Feldmana dowodzi to, że nie trzeba wierzyć w moc ćwiczeń oddechowych, by czerpać z nich korzyści.

Już w 1991 roku Feldman odkrył, że głównym „rozrusznikiem” oddechu u ssaków jest niewielki obszar pnia mózgu, zwany kompleksem pre-Bötzingera. U ludzi obszar ten

jest połączony z obszarami kory mózgowej zaangażowanymi w proces decyzyjny. Dzięki temu możemy celowo zmienić rytm własnego oddechu, a także mówić, śpiewać czy śmiać się. Myszy tego nie potrafią, dlatego aby manipulować ich tempem oddychania, Feldman i jego zespół zastosowali technikę zwaną optogenetyką.

Do określonego zestawu neuronów w kompleksie pre-Bötzingera wprowadzono białko wrażliwe na światło. Dzięki temu neurony te mogły być aktywowane impulsami światła.

Naukowcy celowali w neurony, które hamują wdech i wydłużają wydech. W ten sposób udało się wykorzystać impulsy światła do spowolnienia tempa oddychania myszy nawet o 70 proc.

Po czterech tygodniach codziennej stymulacji optogenetycznej myszy nauczyły się wolniej oddychać również bez stymulacji światłem.

„Szkolone” myszy w stresującej sytuacji rzadziej zastęgały w bezruchu niż myszy z grupy kontrolnej. Chętniej także badały otwarte przestrzenie.

Zdaniem Feldmana wyniki eksperymentów dowodzą, że powolne oddychanie nie musi być świadomym wyborem w celu uspokojenia.



O tym, że powolne, głębokie oddychanie uspokaja wiadomo od dawna

# Perła uzdrowisk Beskidu. Czeka ją na ciebie spokój, natura i woda, która leczy

Eliza Ciepielewska  
redakcja@stronazdrowia.pl

**To dawna wieś z królewską historią i uzdrowiskowym potencjałem, która wciąż pozostaje ukrytą perłą.**

Jeśli marzysz o7 wypoczynku z dala od zgiełku, Łomnica-Zdrój będzie idealnym kierunkiem. To niewielka, malownicza wieś w Beskidzie Sądeckim, położona w dolinie potoku Łomniczanka, otoczona górami – od Kicarza po Parchowatkę.

Już od XVI wieku tutejsze tereny znane były z wyjątkowego mikroklimatu i czystego powietrza. Dziś, choć mniej znana niż Krynica-Zdrój, Łomnica zachwyca autentycznością i spokojem, którego próżno szukać w bardziej popularnych uzdrowiskach.

### Uzdrowisko z historią i wodą, która leczy

Z uzdrawiających właściwości wód mieszkańcy korzystali od pokoleń, ale oficjalnie uzdrowisko narodziło się w 1910 roku. Jan Potocki rozpoczął wówczas eksploatację źródeł mineralnych, a niedługo później pojawiły się pierwsze wille dla kuracjuszy i Łazienki Zdrojowe nad potokiem Łomniczanka.

To właśnie wtedy Łomnica zaczęła być nazywana „Nową Krynica”.

Wody Łomnicy to szczyt – lekko gazowane źródła bogate w wapń, magnez i wodorowęglany. Piją je zarówno turyści, jak i miejscowi, wierząc w dobroczynny wpływ na układ pokarmowy i odporność. Najbardziej znane to Zdrój „Łomniczanka”, „Stefan” oraz „Stanisław”. Wiele z nich znajdziesz tuż przy szlakach turystycznych, więc możesz ugasić pragnienie podczas górskich wędrówek.

Wody z lokalnych ujęć mają właściwości wspomagające leczenie wielu dolegliwości, w tym:

- schorzeń reumatycznych,
- problemów z układem krążenia,
- chorób dróg oddechowych,
- obniżonej odporności organizmu.

### Szlaki, wodospady i lokalne smaki

Łomnica-Zdrój to doskonałe miejsce dla miłośników pieszych wędrówek. Niebieski szlak prowadzi na Halę Łabowską, z której rozciąga się pano-



Ukryta wśród beskidzkich wzgórz Łomnica-Zdrój urzeka ciszą i spokojem

rama na Tatry i Pieniny. Po drodze warto zatrzymać się przy naturalnym wodospadzie na Łomniczance – jednym z pomników przyrody.

Tutejszymi szlakami można dotrzeć na Kicarz, Łabowską Halę, Czarci Wierch czy Parchowatkę. Sama Łomnica ma jednak wiele wartego zobaczenia przyrodnicze perełki.

W okolicy można też odkryć dziewięć udokumentowanych jaskiń oraz rzadko spotykane mofety, czyli naturalne wyziewy gazów wulkanicznych. To zjawisko występuje tylko w nielicznych miejscach w Polsce i jest wyjątkowym elementem tutejszego krajobrazu.

Położenie Łomnicy jest bardzo atrakcyjne dla turystów, ponieważ graniczy ona między innymi z Piwniczną i Wierchomlą Wielką. Dzięki temu łatwo jest dojechać do sąsiednich miejscowości oraz korzystać z licznych atrakcji przygotowanych dla turystów.

Oprócz tego Łomnica graniczy ze Słowacją, co stanowi dodatkowy walor dla zwiedzających – czytamy na oficjalnym portalu turystycznym województwa małopolskiego.

### Mieszkają tu Czarni Górale

Wieś słynie także z regionalnych tradycji. Okolicę zamieszkują Czarni Górale, znani również jako Górale Nadpodpradscy, to unikalna grupa etnograficzna zamieszkująca wschodnią część Beskidu Są-

deckiego, obejmującą tereny od Łomnicy Zdrój przez Piwniczną do Rytra. Nazwa ta pochodzi od ciemnego umaszczenia owiec, które na tych terenach tradycyjnie były wypasane.

Czarni Górale od wieków zasiedlają dolinę Łomniczanki, która z racji swojej nieprzejezdrości i położenia, stanowiła swoistą enklawę, która wyróżniała się bardziej tradycyjnym podejściem do życia i większymi wyzwaniami dnia codziennego.

Odrębność kulturowa Czarnych Górali wyróżnia ich spośród innych grup górskich w Polsce, takich jak Górale Podhalańscy. W związku z tym

posługują się odrębną gwarą, mają inne tradycje pasterskie, śpiew czy kuchnię.

Warto spróbować tu pierogów łomnicańskich, zwanych też mordoniami – z tartych ziemniaków i farszu z białego sera lub bryndzy. To danie tak wyjątkowe, że trafiło na Listę Produktów Tradycyjnych. W lecie odbywa się nawet festiwal pierogów, podczas którego można poznać góralską kapełę Piryogi Łomnicańskie.

### Dla tych, którzy szukają autentyczności

Choć uzdrowisko nie wróciło już do dawnej świetności sprzed wojny, Łomnica zachowała to, co najcenniejsze – naturalność.

Nie ma tu tłumów, drogich sanatoriów ani hałaśliwych deptaków. Zamiast tego znajdziesz ciszę, szum potoków i gościnnych mieszkańców. Wypoczynek w Łomnicy to idealna propozycja dla tych, którzy chcą odetchnąć pełną piersią, napić się wody prosto ze źródła i poczuć prawdziwy klimat beskidzkiego uzdrowiska.

Łomnica-Zdrój to nie tylko miejsce z historią – to przestrzeń, w której natura, zdrowie i tradycja spleta się w jedno.

Jeśli potrzebujesz prawdziwego odpoczynku, zamiast modnych kurortów wybierz tę spokojną, górską wieś. Może właśnie tutaj odnajdziesz swoje własne źródło sił – dosłownie i w przenośni.

### WARTO WIEDZIEĆ

#### Nazwywana była Nową Krynica

Łomnica-Zdrój, jedno z najstarszych uzdrowisk w Polsce, ma bogatą historię sięgającą początku XX wieku. W latach 20. uzdrowisko rozwijało się dynamicznie, oferując różnorodne zabiegi zdrowotne, w tym kąpiele borowinowe i mineralne. W 1928 roku nad potokiem Łomniczanka powstały nawet Łazienki Zdrojowe. Niestety, infrastruktura uzdrowiskowa została zniszczona przez powódź w 1939 roku i nie została odbudowana.

# Choruje nawet 1,5 mln osób. Przez lata słyszeli, że ich ból jest zmyślony i że nie istnieje



Pacjenci z fibromialgią często zgłaszają liczne, niesprecyzowane dolegliwości, mimo prawidłowych badań laboratoryjnych. To sprawia, że rozpoznanie choroby bywa tak trudne

**Ola Głowacka**  
redakcja@stronazdrowia.pl

**Fibromialgia to przewlekła choroba bólowa. Objawia się m.in. uogólnionym bólem mięśni, zmęczeniem i zaburzeniami snu, a jej rozpoznanie wciąż bywa dużym wyzwaniem dla lekarzy.**

Fibromialgia zaliczana jest do chorób reumatycznych tkanek miękkich. Nadal pozostaje schorzeniem słabo poznanym, a jej złożony charakter sprawia, że diagnoza bywa trudna i często stawiana dopiero po wielu latach. Schorzenie wiąże się przede wszystkim z przewlekłym, uogólnionym bólem mięśni i stawów oraz nadwrażliwością na ucisk w charakterystycznych punktach ciała.

Choć fibromialgia jest chorobą nieuleczalną, odpowiednio dobrana terapia może znacząco zmniejszyć nasilenie objawów i poprawić komfort życia pacjentów.

Dolegliwości najczęściej nasilają się podczas odpoczynku, natomiast umiarkowana aktywność fizyczna przynosi chwilową ulgę. Pacjenci opisują ból jako pulsujący, piekący lub kłujący. Towarzyszy mu przewlekłe zmęczenie, uczucie sztywności oraz sen, który nie daje regeneracji – wyjaśnia dr n. med. Magdalena Cabała-Kucharska.

Pacjenci z fibromialgią często zgłaszają liczne, niesprecyzowane dolegliwości, mimo prawidłowych wyników podstawowych badań laboratoryjnych. To właśnie sprawia, że rozpoznanie choroby bywa tak trudne. Do najczęstszych objawów należą:

- przewlekły ból mięśni i stawów;
- bóle oraz zawroty głowy;
- migreny;
- drętwienie i mrowienie kończyn;
- zaburzenia snu i częste wybudzenia;
- obniżony nastrój;
- stany depresyjne;
- zespół niespokojnych nóg;
- trudności z koncentracją i tzw. gonitwa myśli;
- objaw Raynauda, czyli napałowe blednięcie palców dłoni;
- dolegliwości ze strony układu pokarmowego.

W fibromialgii bardzo istotne są tzw. punkty tkliwe, określane również jako punkty spustowe. – Klasycznie wyróżnia się 18 punktów rozmieszczonych symetrycznie na ciele, m.in. w okolicy szyi, barków, klatki piersiowej, bioder, kolan czy łokci. Ich nadwrażliwość na ucisk i ból może stanowić ważną wskazówkę diagnostyczną – tłumaczy dr n. med. Magdalena Cabała-Kucharska.

Przyczyny rozwoju fibromialgii nadal nie zostały jednoznacznie poznane. Coraz

więcej badań wskazuje jednak, że kluczową rolę może odgrywać układ odpornościowy oraz nieprawidłowe przetwarzanie bodźców bólowych przez układ nerwowy. Naukowcy przypuszczają, że nadmierna pobudliwość struktur odpowiedzialnych za przewodzenie bólu w rdzeniu kręgowym i mózgu, osła-

## WARTO WIEDZIEĆ

### Choroba dotyka najczęściej kobiety

– O fibromialgii warto mówić, ponieważ przez lata była bagatelizowana, a pacjenci często słyszeli, że „wyniki są dobre, więc wszystko jest w porządku”. Tymczasem szacuje się, że w Polsce choruje na nią od 2 do 4 proc. populacji, czyli nawet 1,5 miliona osób. Choroba dotyka przede wszystkim kobiet, nawet dziesięć razy częściej niż mężczyzn. Objawia się rozległym bólem mięśniowo-szkieletowym, przewlekłym zmęczeniem oraz zaburzeniami neurologicznymi – mówi dr n. med. Magdalena Cabała-Kucharska, autorka bestsellerowych książek, pionierka pojęcia osi jelitowo-mózgowej w Polsce.

bienie mięśni oraz zmniejszona liczba włókien nerwowych w skórze mogą być związane z działaniem przeciwciał wytwarzanych przez organizm chorego.

Fibromialgia często nasila się po infekcjach sezonowych, ale również pod wpływem długotrwałego stresu. W książce dr n. med. Magdaleny Cabały-Kucharskiej pt. „Zdrowie jest cenniejsze niż miliony” opisane są przypadki pacjentki, u której przewlekły stres nie tylko poprzedzał rozwój choroby, ale również znacząco nasilał jej objawy.

Brak diagnozy, ciągłe zmęczenie i chroniczny ból mogą prowadzić do poczucia bezradności i wyczerpania psychicznego. Dlatego tak ważna jest edukacja i pokazanie pacjentom, gdzie szukać wsparcia. – W książce czytelnicy znajdą checklistę dla osób z fibromialgią. To narzędzie, które jeden z moich pacjentów nazwał „drogą do odzyskania kontroli” – opowiada dr n. med. Magdalena Cabała-Kucharska.

Niestety, nie istnieje jedna uniwersalna metoda leczenia tej choroby. Terapia skupia się przede wszystkim na łagodzeniu objawów oraz poprawie jakości życia chorego. Kluczowe znaczenie w leczeniu ma podejście holistyczne, uwzględniające zarówno zdrowie fizyczne, jak i psychiczne pacjenta.

## Ten ból zna prawie każdy. Tak w prosty sposób złagodzisz nadwrażliwość zębów

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

**Jak złagodzić nadwrażliwość, by zwykły posiłek nie stał się nieprzyjemnym doświadczeniem?**

Ból związany z nadwrażliwością pojawia się nagle, bywa bardzo silny i przeszywający, ale zwykle szybko mija samoistnie. To efekt podrażnienia miazgi zęba, do którego dochodzi przez kanałki znajdujące się w zębiny pod wpływem zimna, ciepła, dotyku czy kwaśnych i słodkich produktów. Naturalną barierą ochronną jest szkliwo, jednak gdy ulega osłabieniu lub zanika, na przykład przy odsłonięciu korzenia zęba wskutek cofania się dziąseł. Ząb staje się bardziej podatny na ból. Co można wtedy zrobić?

### Wymień szczoteczkę do zębów

Najlepiej wybierać szczoteczkę ze średnim lub miękkim włosiem. Warto jednak uważać – „średnia” twardość nie zawsze rzeczywiście taka jest, a zbyt miękkie włosie może nie zapewnić skutecznego czyszczenia zębów.

Szczoteczki typu supersoft i ultrasoft poleca się głównie osobom z konkretnymi problemami stomatologicznymi, takimi jak recesja dziąseł, a także pacjentom po zabiegach periodontologicznych czy implantologicznych. Ich długotrwałe używanie może jednak sprzyjać odkładaniu się płytki nazębnej, szczególnie w okolicach dziąseł i między zębami.

### Sposób szczotkowania także ma znaczenie

Zalecenia dotyczące prawidłowego szczotkowania zębów zmieniały się na przestrzeni lat wraz z rozwojem wiedzy medycznej. Samo szorowanie zębów poziomymi ruchami – od

jednej strony do drugiej – nie tylko nie daje najlepszych efektów, ale może też prowadzić do powstawania ubytków klinowych.

– Przy nadwrażliwości najczęściej rekomendujemy pacjentom zmodyfikowaną metodę Bassa. Ustawiamy szczoteczkę pod kątem około 45 stopni do powierzchni zęba, tak aby końcówki włókien były skierowane w stronę linii dziąseł. Następnie wykonujemy bardzo krótkie, delikatne ruchy wibrujące, bez szorowania i bez mocnego dociskania. Na koniec delikatnie wymiata się włosiem szczoteczki w kierunku korony zęba. Powierzchnie żujące już szczotkujemy ruchem poziomym – opisuje lek. dent. Maria Miedzianowska z Centrum S-Dent Medicover Stomatologia w Łodzi.

Badania pokazują, że podczas szczotkowania najlepiej stosować nacisk na poziomie około 150-200 gramów. Taka siła pozwala skutecznie usuwać osad i jednocześnie chroni zęby przed mikrouszkodzeniami.

### Skorzystaj z pomocy stomatologa i higienistki

Jeśli nadwrażliwość pojawia się często i utrzymuje się przez dłuższy czas, warto skonsultować się z dentystą. Taki objaw może świadczyć o trwających problemach w jamie ustnej, takich jak próchnica, stany zapalne dziąseł, erozja szkliwa czy inne zmiany chorobowe.

– We własnym zakresie trudno nam będzie obejrzeć dokładnie łuki zębowe i sprawdzić, co jest nie tak, tym bardziej że może to dotyczyć miazgi zęba, co dentysta oceni przy wykorzystaniu diagnostyki radiologicznej. Zazwyczaj natomiast zalecana jest fluoryzacja i higienizacja, dzięki czemu przywracamy właściwą ochronę zębom i umożliwiamy dziąsłom regenerację – podsumowuje lek. dent. Maria Miedzianowska.



**Jak poradzić sobie z nadwrażliwością zębów prostymi sposobami?**

## PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

## BARWNIKI DO ŻYWNOŚCI

## Czym jest erytrozyna?

To syntetyczny, ciemnoczerwony barwnik spożywczy o symbolu E127. Nadaje produktom intensywny wiśniowy lub różowy odcień. Substancja jest silnie kontrowersyjna. W krajach europejskich erytrozyna dopuszczona jest do użycia w ograniczonych ilościach. Natomiast w Stanach Zjednoczonych produkt jest całkowicie zakazany, m.in. z powodu podejrzeń o działanie rakotwórcze i wpływ na rozwój dzieci. Amerykańska Agencja ds. Żywności i Leków (FDA) w styczniu 2025 roku zakazała stosowania erytrozyny w żywności i lekach doustnych. Producenci mają czas do stycznia 2027 roku na dostosowanie swoich produk-

tów i wyeliminowanie z nich tego składnika. Uzasadnieniem były wyniki badań na zwierzętach sugerujące możliwy związek z rakiem tarczycy. Dodatkowo zwrócono uwagę na potencjalny negatywny wpływ tej substancji na układ nerwowy, w tym możliwość nasilenia nadpobudliwości i problemów z koncentracją, szczególnie u dzieci.

## W jakich produktach występuje E127?

Erytrozyna to barwnik używany głównie po to, żeby nadać produktom wyrazisty wiśniowoczerwony odcień. Nie wpływa na smak, ale mocno zmienia wygląd, dzięki czemu jedzenie czy kosmetyk wydają się bardziej „atrakcyjne” wizualnie. Spotkać ją można w żelkach, lizakach, kolorowych drażet-

kach i cukierkach, a także produktach mlecznych o owocowych smakach. E127 znajdziemy również w dżemach, napojach, zwłaszcza tych gazowanych, i syropach dodawanych do drinków lub deserów. Ponadto erytrozyna jako barwnik stosowana jest do tuszów do drukowania, past do zębów, kosmetyków (np. róż).

## Czy barwniki spożywcze są bezpieczne?

Na etykietach produktów spożywczych barwniki są oznaczane symbolem E, po którym następuje liczba mieszcząca się w przedziale od 100 do 199. Istnieje wiele

doniesień naukowych na temat możliwych skutków ubocznych barwników spożywczych. Badania przeprowadzone w Southampton wy-



kazały, że niektóre z tych substancji mogą prowadzić do nadaktywności u dzieci oraz zaburzeń koncentracji. Wyniki

tych badań wywołały duże zainteresowanie, a producenci żywności zostali zobowiązani do umieszczania ostrzeżeń na etykietach produktów zawierających barwniki syntetyczne. Podejrzenia dotyczące alergii i zanieczyszczenia białkami mogą mieć związek z barwnikiem koszenilą. Choć sama koszenila może nie być uczulająca, jej

zanieczyszczenie białkami może powodować reakcje alergiczne u niektórych osób. Związki barwnika annato, stosowane w niektórych produktach spożywczych, mogą wywoływać objawy takie jak pokrzywka, obrzęk naczynioruchowy oraz uczulenia u niektórych konsumentów.

## Dlaczego nie można stosować dwutlenku tytanu?

Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności (EFSA) uznał, że bieli tytanowej (dwutlenku tytanu) nie można uważać za bezpieczną ze względu na liczne wątpliwości i obawy dotyczące jej genotoksyczności. W wyniku tego Komisja Europejska podjęła decyzję o zakazie stosowania dwutlenku tytanu w żywności. Zakaz obowiązuje od 8 sierpnia 2022 roku. Obejmuje wszystkie

kraje członkowskie Unii Europejskiej oraz Irlandię Północną. Naukowcy z Binghamton University (USA) przeprowadzili badania wpływu dwutlenku tytanu na hodowlę komórek wyścielających jelito cienkie. Podczas jednego eksperymentu hodowlę poddano działaniu fizjologicznego odpowiednika jednego posiłku zawierającego nanocząsteczki o średnicy 30 nanometrów. Drugi eksperyment odzwierciedlał przewlekłą ekspozycję (trzy posiłki z nanocząsteczkami dziennie przez pięć dni). Przy długotrwałej ekspozycji na organizm ditlenek tytanu powoduje zmniejszoną liczbę wystających z komórek mikroskopów. Co za tym idzie - zdolności do wchłaniania substancji zawartych w pożywieniu, zwłaszcza kwasów tłuszczowych, cynku i żelaza.

## Chwila nieuwagi i zatrucie gotowe

Monika Górska  
redakcja@stronazdrowia.pl

## Sezon na młode ziemniaki trwa, ale nie każdy wybór jest dobry. Ten błąd popełnia większość Polaków przy zakupie - i nawet o tym nie wiedzą.

Jemy je z koperkiem i mizerią, jako pieczone ziemniaki czy w postaci placków ziemniaczanych. Młode ziemniaki już są na sklepowych półkach, ale należy pamiętać, że są one importowane, bo na polskie młode ziemniaki trzeba jeszcze trochę poczekać. Pierwsze z nich pojawiają się już na przełomie maja i czerwca. To ważna informacja, ponieważ wpływa na jakość produktu.

Długi transport z Grecji czy Egiptu sprawia, że ziemniaki mogą zacząć się psuć lub kiełkować. Szybka produkcja sprawia również, że mogą one być niedojrzałe.

## Szkodliwa solanina. Trzeba uważać

Ziemniak, a dokładniej psianka ziemniak (*Solanum tuberosum*) należy do rodziny psiankowatych (*Solanaceae*). Do tej samej rodziny zalicza się także inne popularne warzywa, a mianowicie pomidory i paprykę.

Ziemniak pochodzi z terenów obecnego Peru, Chile i Boliwii. Do Europy sprowadzono go dopiero w drugiej połowie XVI wieku. Nie stanowi on jednak produktu żywno-



Zarówno młode ziemniaki, jak i stare mogą zawierać trującą solaninę. To substancja, która pojawia się w miejscach uszkodzenia bulwy, kiełkowania oraz w czasie wzrostu. Kupując ziemniaki, zwracaj uwagę na ich wygląd

nościowego, pełnił rolę rośliny ozdobnej w ogrodach botanicznych.

Rośliny te wytwarzają szkodliwe substancje, m.in. solaninę, które chronią je przed szkodnikami. Jednak zbyt wysoki poziom solaniny sprawia, że ziemniak staje się trujący. Solanina jest produkowana w roślinie głównie w miejscach uszkodzenia, kiełkowania oraz narażenia na działanie światła, a także w czasie wzrostu. Oznacza to, że kiełkujące lub niedojrzałe

młode zielone ziemniaki mogą być trujące.

## Czy można jeść zielone ziemniaki?

Zielonych ziemniaków nie powinno się jeść. Zielony kolor ziemniaków wynika z obecności solaniny, naturalnego, ale toksycznego związku chemicznego, który w większych ilościach może być szkodliwy dla zdrowia.

Zielony kolor w ziemniakach jest oznaką zwiększonej produkcji chlorofilu, co wiąże

się również ze wzrostem stężenia solaniny. Najwięcej solaniny znajduje się w skórce i pod nią, a także w kiełkach ziemniaków.

Spożycie ziemniaków o wysokiej zawartości solaniny może prowadzić do zatrucia pokarmowego. Objawy zatrucia solaniną obejmują:

- nudności,
- wymioty,
- bóle brzucha,
- bóle i zawroty głowy,
- gorączkę,
- zwiększone pocenie się.

W poważniejszych, ale rzadkich przypadkach może dojść do zaburzeń neurologicznych, problemów z oddychaniem, a nawet śpiączki.

## Jakie ziemniaki wybierać?

Kupując ziemniaki, wybieraj te o jednolitym, jasnym kolorze, bez zielonych przebarwień, dużych oczek i kiełków. Młode ziemniaki rzadziej kiełkują, ale za to częściej zdarzają się niedojrzałe i zielone, więc lepiej unikać tych z zielonymi przebarwieniami na skórce.

Jeśli na ziemniakach pojawiły się tylko niewielkie zielone plamy, można spróbować je odkroić wraz z grubą warstwą miększości pod nimi. Pozostałą jasną część ziemniaka można ugotować. Warto jednak pamiętać, że solanina nie znika po ugotowaniu, ponieważ nie jest rozpuszczalna w wodzie.

Jeśli jednak ziemniak jest mocno zielony lub zielony kolor wnika w głąb miększości, najlepiej go wyrzucić w całości. Kiełki również zawierają dużo solaniny, dlatego należy je dokładnie usunąć przed gotowaniem ziemniaków. Jeśli ziemniak ma dużo kiełków, lepiej go nie jeść.

Przechowuj je w ciemnym, chłodnym i suchym miejscu. Unikaj też przechowywania ich na świetle dziennym. Ekspozycja na światło, w tym światło słoneczne, stymuluje produkcję chlorofilu i solaniny.

Ziemniaki charakteryzują się małą wartością energetyczną - 100 g ziemniaków (bez dodatku masła, śmietany lub sosu) do-

starcza 77 kcal. Zawartość węglowodanów ogółem jest zwykle niższa w odmianach wczesnych niż w późnych, ale przyjmuje się, że średnio wynosi ona 18,3 g. Ze składników pokarmowych warto podkreślić dużą zawartość potasu, fosforu i magnezu. Wśród witamin warto zwrócić uwagę na ilość witaminy C, stąd, przy regularnym spożyciu, ziemniaki mogą stanowić dobre źródło tej witaminy. Ziemniaki nie zawierają glutenu.

## WAŻNE

## Indeks glikemiczny ziemniaków

Będzie zależał od wielu czynników, m.in. sposobu obróbki termicznej, stopnia rozdrobnienia (im bardziej rozdrobniony ziemniak, tym wyższe IG), czasu gotowania (długie gotowanie zwiększa IG) oraz odmiany/rodzaju ziemniaka (ziemniaki z naturalnie mniejszą zawartością skrobi będą mieć niższy IG).

Surowe ziemniaki mają średni IG, natomiast po ugotowaniu jego wartość wzrasta do wysokiego. Ziemniaki pieczone także charakteryzują się wysokim IG, z kolei niektóre odmiany młodych ziemniaków (z mniejszą zawartością skrobi), gotowane w mundurkach, mogą mieć średni IG.

REKLAMA

0010981938



## Szukasz pracy? Szukasz pracownika? Szukaj z nto!

### Zapraszamy do współpracy!

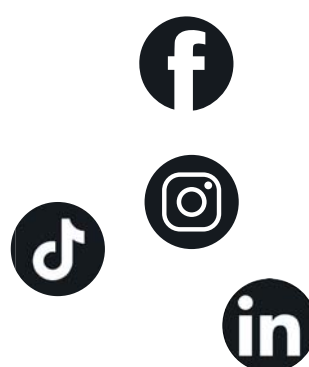
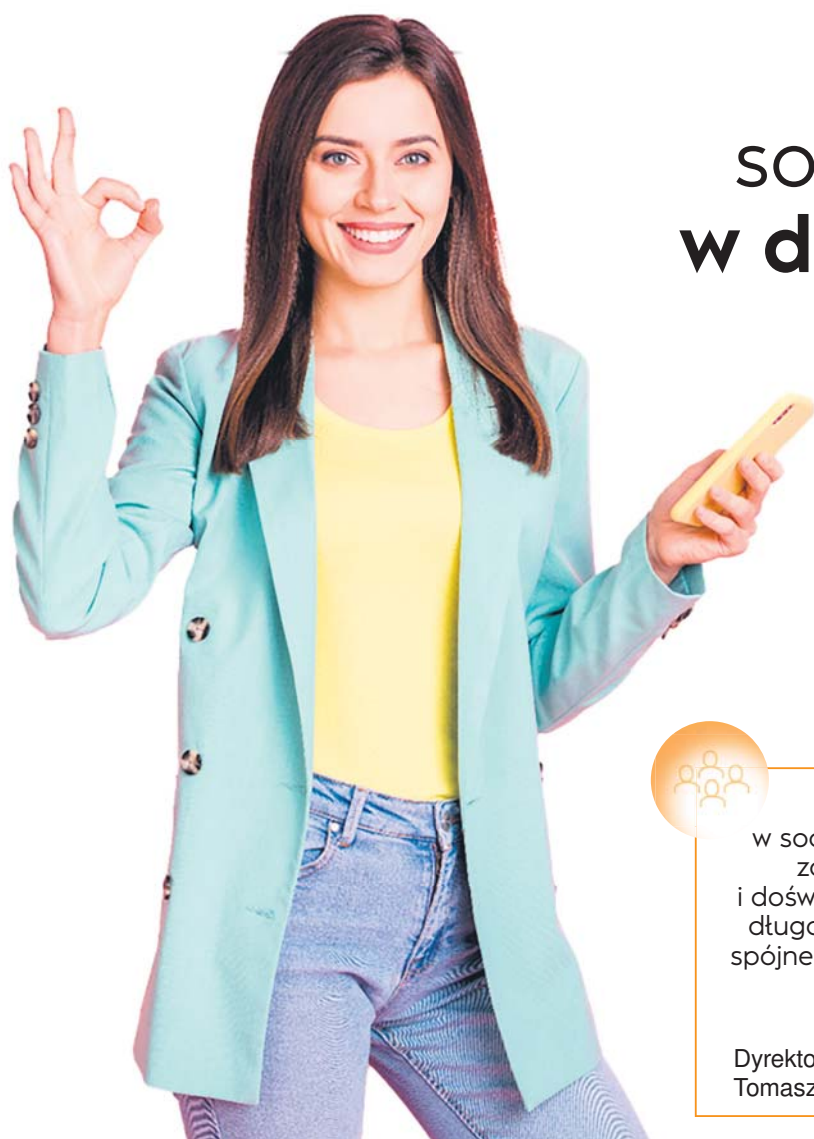
e-mail: reklama@nto.pl  
tel.: 534 902 476  
693 960 978



AUTOPROMOCJA

0011361391

## Oddaj social media w dobre ręce!



Prowadzenie firmowych profili w social media, wymaga dużego zaangażowania, nakładu czasu i doświadczenia. To ciągła edukacja, długofalowe strategiczne działania, spójne ze strategią firmy. Skup się na prowadzeniu biznesu – social media zostaw nam!

Dyrektor Biura Reklamy  
Tomasz Jaroń | [tjaroch@nto.pl](mailto:tjaroch@nto.pl)



### Dlaczego warto wybrać właśnie nas?



Efektywność



Profesjonalizm



Przejrzystość  
współpracy



Zysk



Indywidualne  
podejście

### Twoi klienci są w social mediach.

Aktywne prowadzenie firmowego konta zwiększa rozpoznawalność marki, pozwala dotrzeć do nowych klientów, buduje zaufanie i profesjonalny wizerunek. Regularne publikowanie treści sprawia, że Twoja firma staje się bardziej widoczna, zapada w pamięć i przyciąga uwagę odbiorców.



Tak prowadzimy  
nasze social media

[f ntopl](https://www.facebook.com/ntopl)  
[@nowatrybunaopolska](https://www.instagram.com/novatrybunaopolska)  
[@nto.pl](https://www.tiktok.com/@nto.pl)  
[in nowa-trybuna-opolska](https://www.linkedin.com/company/nova-trybuna-opolska)

### Praca

#### ZATRUDNIĘ

**OCHRONA** z gr. niepełnosprawności  
Kędzierzyn Koźle tel.604 630 556

### Usługi

#### REKLAMOWE

**ZAMÓW** ogłoszenie drobne w nto  
wyślij e-mail z treścią na adres  
[reklama@nto.pl](mailto:reklama@nto.pl); zwrotnie  
otrzymasz ofertę. Zapraszamy do  
współpracy.

### Komunikaty

Zamów ogłoszenie drobne w nto  
wyślij e-mail z treścią na adres  
[reklama@nto.pl](mailto:reklama@nto.pl); zwrotnie  
otrzymasz ofertę. Zapraszamy do  
współpracy.

### Gastronomia

#### USŁUGI

**ZATRUDNIĘ** kucharke, kucharza,  
pomoc kuchenną w Opolu. Gabriel -  
tel. 604-420-675, 77/457-51-58.

AUTOPROMOCJA

0011216703



## Nie przegap piątku



Kup dziennik z dodatkiem TeleMagazyn  
**nto.pl**

REKLAMA

0010981956



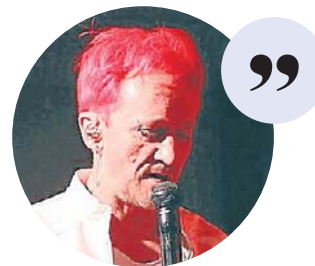
**reklama • ogłoszenie • komunikat • ogłoszenie drobne • artykuł sponsorowany**  
**• ogłoszenie rekrutacyjne • przetarg • reklama w NTO**

Zamówisz: • e-mailem: [reklama@nto.pl](mailto:reklama@nto.pl) • SMS-em – tylko ogłoszenia drobne

Wszelkie informacje dostępne pod numerami telefonów: 693 960 978, 534 902 476, 691 582 692

Uwaga! Telefonicznie ogłoszeń nie przyjmujemy. Cennik, regulamin oraz kontakt znajdziesz na [www.nto.pl/reklama](http://www.nto.pl/reklama)

# Nie jestem singlem. Jeszcze jestem żonaty



Michał Wiśniewski w Wirtualnej Polsce Fot. Filip Kijewski

## Z ŻYCIA GWIAZD

### Joanna Przetakiewicz kipi bogactwem

Celebrytka została ostatnio zdybana na mieście przez fotoreporterów Pudelka. Dzięki temu wiemy, że Przetakiewicz została przywieziona na spacer z psem do śródmieścia stolicy Bentleyem za 2 mln zł. Ona sama też kipi bogactwem: miała torebkę Hermes za 130 tys. zł. i okulary Chanel za 3.520 złotych.

### Krzysztof Rutkowski zmienił fryzurę

Znakiem rozpoznawczym dektetywa od początku kariery był włosy kwadrat na głowie. Teraz Rutkowski obwieścił, iż raz na zawsze pożegnał się ze słynną fryzurą. W sobotę zaprezentował kolejne wcielenie: „side part”, czyli fryzurę z przedziałkiem po jednej stronie głowy i z wygolonymi bokami.

### Krzysztof Skiba nie dostarczy skandali

Od czasu, kiedy wokalista Big Cyca znalazł sobie drugą żonę, która jest od niego młodszą o 26 lat, plotkarskie media interesują się jego życiem prywatnym. Skiba nie zamierza jednak stać się pożywką dla brukowców. - No cóż, jesteśmy parą, która być może jednemu się podoba, a innemu nie. Taka jest chyba specyfika internetu. Karolina kiedyś odpisywała na te nieładne wpisy, ale dzisiaj nauczyliśmy się z tym żyć. My nie dostarczamy żadnych skandali, że ktoś się z kimś pobije - powiedział WP. (GZL) Fot. Przemek Świderski



## W TELEWIZJI



### Nieosiągalne TV Puls, 20:00

W wigilię Bożego Narodzenia 2004 roku doktor Maria Bennett, jej mąż Henry i trzej synowie przyjeżdżają do luksusowego kurortu w Khao Lak w Tajlandii. Rodzina zamierza spędzić wymarzone święta. Nic nie zapowiada, że dojdzie do tragedii. Dwa dni później ten raj zmienia się w piekło. W wybrzeże uderza potężna fala tsunami.

### Nie ma mocnych Polsat, 20:30

Kargul i Pawlak szukają spadkobiercy dla swoich gospodarstw. Jedyną nadzieją jest wspólna wnuczka Ania, której dziadkowie postanowili znaleźć idealnego męża. To prowadzi do wielu zabawnych nieporozumień.

### Smuga cienia TVP 1, 22:35

Po nagłej śmierci kapitana młody oficer marynarki handlowej, Polak z pochodzenia, po raz pierwszy obejmuje dowództwo. Musi teraz sprowadzić statek z Bangkoku do Singapuru. Scenariusz na motywach utworu Josepha Conrada.

### Terytorium wroga TV 4, 22:40

Znana we Francji dziennikarka sprzeciwia się obecności zachodnich sił zbrojnych w Afganistanie. Gdy kobieta zostaje porwana przez talibów, francuski rząd wysyła oddział sił specjalnych.

## KRZYŻÓWKA NR 80

### Poziomo:

- 3) Elon, współzałożyciel firmy Tesla,
- 6) ryba hodowana w stawie,
- 11) prezent dla niegrzecznych dzieci,
- 12) „Był sobie ...”, western z rolą Henry'ego Fondy,
- 13) resztki średniowiecznej budowli,
- 14) surowiec dla hut, żelastwo,
- 15) pora dnia po brzasku,
- 16) np. Nike z Samotraki,
- 17) dawna nazwa pomnika,
- 18) połączenie przedsiębiorstw,
- 19) pożywka dla drobnoustrojów,
- 21) starszy pasterz na hali,
- 23) duża liczba ludzi, gromada,
- 26) krzewy parkowe, żywotniki,
- 27) przeciwieństwo dyletanta,
- 30) operacja wojskowa na terenie innego kraju,
- 31) gromadzone przez chomika,
- 34) kapusta abisyńska,
- 38) Jan, aktor z filmu „Łabędzi śpiew”,
- 39) centralny punkt tarczy strzeleckiej,
- 40) „Kocie ...”, polski film kryminalny,
- 41) torbacznica eukaliptusie,
- 42) tematyka książek Stanisława Lema.

### Pionowo:

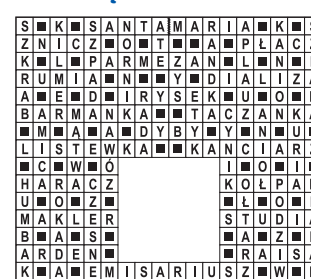
- 1) drążek cyrkowego akrobata,
- 2) dawny konny strzelec,
- 3) zawsze skory do płaczu,
- 4) materiał na chochoła,
- 5) widelki do strojenia instrumentów,
- 6) paradna szablą polskiej szlachty,
- 7) pielęgnica w akwarium,
- 8) niefachowiec, dyletant,
- 9) piłkarski klub z Łodzi,
- 10) owad koncertujący wieczorem, piewik,
- 20) miasto w Irlandii, Europejska Stolica Kultury z 2020 r.,
- 22) każdy dudek ma swój ...,
- 24) wełniana kurtka góralska,
- 25) oszukańcze przedsięwzięcie,
- 28) termin z tresury psa,
- 29) kwiat ogrodowy, jakobinka,
- 31) ostra niewydolność serca,
- 32) model Volkswagena,
- 33) policjant z gwiazdą,
- 35) kontynent z Wybrzeżem Kości Słoniowej,
- 36) męski, żeński lub nijaki,
- 37) ilość wydanych egzemplarzy książki.








## ROZWIĄZANIE NR 79



## HOROSKOP

### Wodnik (20.01 - 18.02)

Odważny krok przyniesie dziś sukces. Horoskop dzienny to wskazówka, by wieczorem odpocząć i unikać niepotrzebnych sporów.

### Ryby (19.02 - 20.03)

Spokojna rozmowa poprawi relacje. Zadbaj o finanse i znajdź chwilę na krótki spacer. Horoskop na dziś wróży, że to poprawi Ci nastrój.

### Baran (21.03 - 19.04)

Czeka cię ciekawa wiadomość. Horoskop dzienny na środę podpowiada, by działać szybko, lecz nie ignorować własnej intuicji.

### Byk (20.04 - 20.05)

Domowe sprawy pochłonią uwagę. Horoskop dzienny wróży, że wieczór będzie sprzyjać spokojnym rozmowom i dobrym decyzjom.

### Bliźnięta (21.05 - 21.06)

Twoja energia będzie przyciągać ludzi. Horoskop na dziś ostrzega jednak, by nie obiecać zbyt wiele. To się może źle skończyć.

### Rak (22.06 - 22.07)

Drobny szczegół okaże się dzisiaj ważny. Horoskop dzienny na środę radzi zachować cierpliwość i unikać zbędnego pośpiechu.

### Lew (23.07 - 22.08)

Ktoś doceni twoje starania. Horoskop dzienny mówi, że przed tobą dobry moment na porządki oraz szczerą rozmowę z bliską osobą.

### Panna (23.08 - 22.09)

Intuicja podpowie najlepsze rozwiązanie. Wieczorem znajdziesz czas na relaks. Horoskop na dziś radzi unikać konfliktowych sytuacji.

### Waga (23.09 - 22.10)

Nowe pomysły dodadzą ci motywacji. Nie odkładaj ważnych spraw na później. Horoskop dzienny na środę mówi, że los ci będzie sprzyjać.

### Skorpion (23.10 - 21.11)

Konsekwencja przyniesie efekty. Horoskop dzienny podpowiada, by pamiętać też o odpoczynku oraz zdrowym rytmie dnia.

### Strzelec (22.11 - 21.12)

Spotkanie z inspirującą osobą poprawi ci nastrój. Zachowaj otwartość na zmiany. Horoskop na dziś stanowczo radzi słuchać serca...

### Koziorożec (22.12 - 19.01)

Emocje będą silniejsze niż zwykle. Znajdź czas na ciszę i regenerację sił. Horoskop dzienny na środę to wskazówka, by ufać intuicji.

# Poznaliśmy laureatów Gali Ekstraklasy. Górnik z niczym

Bartosz Głab  
redakcja@polskapress.pl

**PIŁKA NOŻNA. W poniedziałek odbyła się Gala Ekstraklasy, na której nagrodzeni zostali najlepsi piłkarze oraz trener za osiągnięcia w sezonie 2025/2026. Statuetki powędrowały między innymi do przedstawicieli Lecha Poznań oraz GKS-u Katowice.**

W kategorii Piłkarz Sezonu wygrał Bartosz Nowak, który zakończył sezon z liczbą 9 goli i aż 12 asyst. Piłkarz popularnej GieKS-y odegrał fundamentalną rolę w zajęciu przez zespół 5. miejsca w tabeli na koniec rozgrywek. Zespół z Katowic po raz pierwszy w swojej historii zagrał w eliminacjach Ligi Konferencji. Wyróżniony piłkarz natomiast w przeszłości miał już okazję rywalizować o te rozgrywki. W barwach Rakowa Częstochowa zagrał w 3 meczach eliminacji do tych właśnie pucharów. Ponadto 32-latek ma na swoim koncie 5 występów w fazie grupowej Ligi Europy, również zaliczone w barwach Medalików.

Do zawodnika GKS Katowice powędrowała również inna statuetka. Został wybrany najlepszym pomocnikiem sezonu. W tej kategorii ustąpili mu nominowani wcześniej Ali Gholizadeh z Lecha Poznań, Patrik Hellebrand z Górnika Zabrze, Jesus Imaz z Jagiellonii Białystok, Antoni Kozubal także z Lecha Poznań.

- Bardzo dziękuję za to, ile w tym sezonie dostałem dobrych słów od was wszystkich, jak byłem przyjmowany i jakie uznanie otrzymuję w Katowicach. Jak jestem doceniony przez moją drużynę w szatni. To, że tu dzisiaj stoję i odbieram te dwie wielkie nagrody, to jest naprawdę, myślę, co mogłem



FOT. ADAM JASTRZEBOWSKI

**Piłkarzem Sezonu został uznany Bartosz Nowak, który zakończył sezon z liczbą 9 goli i aż 12 asyst**

osiągnąć w naszej piłce - przyznał Nowak podczas gali podsumowującej miniony sezon.

Również dwie statuetki trafiły do przedstawicieli Lecha Poznań. W kategorii Obrońca Sezonu wyróżniony został za ledwie 18-letni Wojciech Mońka, który dopiero wiosną na dobre wskoczył do pierwszego składu mistrza Polski. Natomiast za najlepszego trenera sezonu drugi raz z rzędu uznano Nielsa Frederiksen. Duńczyk mimo łączenia ligi z rywalizacją w Lidze Konferencji zdołał obronić tytuł wywalczony również przed rokiem.

W kategorii Napastnik Sezonu statuetkę otrzymał Karol Czubak z Motoru Lublin, który w zakończonym sezonie PKO Ekstraklasy strzelił 18 goli. Nie został on jednak królem strzelców rozgrywek. To miano zgarbił Tomasz Bobek ze zdegradowanej Lechii Gdańsk. Reprezentant Słowacji zdobył o 2 bramki więcej, a w letnim oknie transferowym najprawdopodobniej przeniesie się do znacznie mocniejszego zagranicznego klubu.

Sporo dyskusji wywołał natomiast wybór najlepszego bramkarza sezonu. Statuetka powędrowała do Xaviera Dzie-

końskiego z Korony Kielce, która ligę zakończyła dopiero na 11. miejscu w tabeli.

## Nagrody indywidualne za sezon 2025/2026:

- Piłkarz Sezonu - Bartosz Nowak (GKS Katowice)
- Trener Sezonu - Niels Frederiksen (Lech Poznań)
- Bramkarz Sezonu - Xavier Dziekoński (Korona Kielce)
- Obrońca Sezonu - Wojciech Mońka (Lech Poznań)
- Pomocnik Sezonu - Bartosz Nowak (GKS Katowice)
- Napastnik Sezonu - Karol Czubak (Motor Lublin)
- Młodzieżowiec Sezonu - Marcel Reguła (Zagłębie Lubin)
- Turbokozak Sezonu - Karol Czubak (Motor Lublin)
- Numer Sezonu - 110 goli w PKO Ekstraklasie Jesusa Imaza (Jagiellonia Białystok)

Żadne wyróżnienie nie trafiło do Górnika Zabrze, który został wicemistrzem Polski, a na początku maja sięgnął także po upragniony Puchar Polski. Uroczystą Galę Ekstraklasy w swoim stylu podsumował Lukas Podolski, zamieszczając w mediach społecznościowych wymowny wpis: „Le Cabaret”. Zabrzeński klub również nie odpuścił okazji skomentowania rozstrzygnięć. Na oficjalnym koncju pojawiło się zdjęcie trzech przedstawicieli Górnika Zabrze - Patrik Hellebrand nominowany do pomocnika sezonu, Michał Gasparik - do trenera sezonu oraz Rafał Janicki - do obrońcy sezonu - oraz stosowny komentarz.

- Dla nas jesteście zwycięzcami w każdej kategorii, do której otrzymaliście nominację! - podpisał zdobywca Pucharu Polski oraz wicemistrz Polski w świeżo zakończonym sezonie - brzmiała adnotacja... ©

## Finał dwóch średniaków. Crystal Palace kontra Rayo w Lidze Konferencji UEFA

Jacek Kmieciak  
redakcja@polskapress.pl

**PIŁKA NOŻNA. Dzisiaj o godz. 21 na Zentralstadion w Lipsku odbędzie się finał Ligi Konferencji pomiędzy Crystal Palace i Rayo Vallecano.**

Anglicy są faworytami. Budżety drużyn są nieporównywalne, a piłkarze Palace są wyższej klasy. Rayo jednak lubi i potrafi grać z silniejszymi przeciwnikami. Teoretycznie finał europejskiego pucharu mógłby przytłoczyć „Los Franjirrojos” (Czerwone Szarfy). Ale skoro nie przstraszyły się i naciskały Barcelonę na wyjeździe w LaLiga, to dlaczego nagle miałyby odejść od swojego stylu gry (dyscyplina, pressing i zacięta walka w każdej części boiska) przeciw Crystal Palace? Nie ma mowy, „The Glaziers” (Szklarzy) czeka w Lipsku poważny test.

Austriacki trener Oliver Glasner, który ma już na koncie wygranie Ligi Europy z Eintrachtem Frankfurt, z Palace

chciał osiągnąć coś więcej niż 15. miejsce w Premier League. Dlatego zdecydował się odejść. Ale jest wiele sposobów odejścia. Z trofeum, oczywiście, byłoby to coś pięknego.

Rayo zajęło ósme miejsce w LaLiga, tuż za miejscem w europejskich pucharach. Całkiem nieźle. Nic dziwnego, że Iñigo Perez również rozważa awans. Nie zostało to jeszcze oficjalnie ogłoszone, ale wszyscy wiedzą, że czeka na niego Villarreal.

W fazie pucharowej Ligi Konferencji Palace wyeliminowało AEK Larnaka (0:0, 2:1), Fiorentinę (3:0, 1:2) i Szachtar Donieck (3:1, 2:1).

W drodze do finału Conference League Rayo pokonało Samsunspor (3:1, 0:1), AEK Ateny (3:0, 1:3) i Strasbourg (1:0, 1:0). A w fazie zasadniczej wygrało z Lechem Poznań (3:2) u siebie i Jagiellonią Białystok (2:1) na wyjeździe.

Transmisję finału przeprowadzi Polsat Sport Premium 1 oraz w serwisie streamingowym Polsat Box Go. ©



FOT. EPA/PAP

**Crystal Palace miał próbę generalną z Arsenalem (1:2) w Premier League przed finałem Ligi Konferencji z Rayo**

## Pięciu debutantów na zgrupowaniu reprezentacji Polski

Bartosz Głab  
redakcja@polskapress.pl

**PIŁKA NOŻNA. Selekcjoner Jan Urban we wtorek 26 maja ogłosił powołania dla 26 zawodników do reprezentacji Polski na mecze towarzyskie z Ukrainą i Nigerią.**

Na najbliższym zgrupowaniu reprezentacji Polski pojawi się trzech nowych obrońców oraz dwóch napastników. W gronie powołanych znaleźli się 18-letni Kacper Potulski z niemieckiego FSV Mainz, 4 lata starszy Oskar

Wójcik z Cracovii, Norbert Wojtuszek z Jagiellonii Białystok, Mateusz Żukowski z drugoligowego niemieckiego 1. FC Magdeburg oraz wicekról strzelców PKO Ekstraklasy, czyli Karol Czubak z Motoru Lublin.

Na liście zabrakło najlepszego piłkarza sezonu 2025/2026 w PKO Ekstraklasie. Mowa o Bartoszu Nowaku z GKS Katowice, który na poniedziałkowej Gali Ekstraklasy otrzymał także nagrodzony statuetką w kategorii Pomocnik Sezonu. Dlaczego zawodnik popularnej GieKS-y znów został pominięty przez selekcjo-

nera mimo 9 goli i aż 12 asyst w sezonie? Duży wpływ na decyzję miał zapewne wiek piłkarza. Pomocnik katowickiego zespołu ma bowiem już 32 lata, więc to opcja na „tu i teraz”.

Jan Urban dał odpocząć kontuzjowanemu obrońcy Aston Villi Matty’emu Cashowi. Poza Cashem, w kadry na marcowe baraż o mundial brakuje też bramkarza Widzewa Łódź Bartłomieja Drągowskiego, Jakuba Modera z Feyenoordu Rotterdam, Jana Ziółkowskiego z Romy, Krzysztofa Piątka z katarskiego Al-Duhail SC oraz Kamila Grosic-

kiego, który definitywnie zakończył międzynarodową karierę.

Na zgrupowaniu pojawi się natomiast Robert Lewandowski. 37-letni kapitan Białe-Czerwonych po marcowym finale barażu o awans do tegorocznego mundialu nie zadeklarował, czy będzie kontynuował reprezentacyjną karierę, ale też ze sztabu kadry dochodziły sygnały, że może dalej w niej występować. Napastnik, który po czterech latach opuszcza Barcelonę, do tej pory rozegrał w drużynie narodowej 165 meczów i strzelił w nich 89 goli.

Kadrowicze spotkają się w czwartek, 28 maja. Pierwszy z dwóch meczów towarzyskich odbędzie się 3 dni później. Na Tarczyński Arena we Wrocławiu z Ukrainą, a 3 czerwca na stadionie PGE Narodowy w Warszawie z Nigerią. Po meczu z afrykańską reprezentacją kadrowicze rozjadą się na wakacje.

## KADRA NA UKRAINĘ I NIGERIĘ

**Bramkarze:** Marcin Bulka (Neom), Kamil Grabara (Wolfsburg), Mateusz Kochalski (Karabach Agdam).

**Obrońcy:** Jan Bednarek i Jakub Kiwior (obaj Porto), Tomasz Kędziora (PAOK Saloniki), Kacper

Potulski (Mainz), Arkadiusz Pyrk (St. Pauli), Przemysław Wiśniewski (Widzew Łódź), Norbert Wojtuszek (Jagiellonia Białystok), Oskar Wójcik (Cracovia).

**Pomocnicy:** Jakub Kamiński (Koeln), Bartosz Kapustka (Legia Warszawa), Kacper Kozłowski (Gaziantep), Oskar Pietruszewski (Porto), Jakub Piotrowski (Udinese), Filip Różga (Sturm Graz), Michał Skórka (Gent), Bartosz Słisz (Brøndby Kopenhaga), Sebastian Szymański (Rennes), Nicola Zalewski (Atalanta Bergamo), Piotr Zieliński (Inter Mediolan).

**Napastnicy:** Karol Czubak (Motor Lublin), Robert Lewandowski (Barcelona), Karol Świdarski (Panathinaikos Ateny), Mateusz Żukowski (Magdeburg).

©

## Po raz drugi musieli uznać wyższość przeciwnika na własnym stadionie

Wiktor Gumiński  
wgumiński@nto.pl

**Kolejarz Opole uległ przed własną publicznością Wybrzeżu Gdańsk 40:50 w meczu 7. kolejki Krajowej Ligi Żużlowej.**

Opole nie mieli w tym starciu wiele powiedzenia. Wyrównana walka trwała właściwie jedynie do piątego biegu, kiedy to Kolejarz odniósł podwójne zwycięstwo i doprowadził do remisu 14:14, po wcześniejszej przegranej 1:5 w biegu juniorskim.

W szóstym i siódmym wyścigu lepsi jednak ponownie okazali się żużlowcy Wybrzeża i od tego momentu kontrolowali wypracowaną zaliczkę. Zespół z Opola do końca spotkania wygrał już tylko raz (4:2 w jedenastym biegu), a to było stanowczo za mało, by myśleć o pozytywnym rozstrzygnięciu.

Był to drugi mecz w sezonie, jaki Kolejarz przegrał na własnym stadionie. W roli gospodarza wcześniej uległ 43:47 Ultrapur Startowi Gniezno.

Mimo że teoretycznie faza zasadnicza Krajowej Ligi Żużlowej dobiegła do półmetka, opolska drużyna pojechała do tego momentu tylko cztery spotkania, ponieważ jej wyjazdowe potyczki ze Śląskiem Świętochłowice i Trans MF Landshut Devils zostały prze-

łożone (odpowiednio na 5 lipca i 7 czerwca).

Poza wspomnianymi dwoma porażkami, wygrała u siebie 51:36 z Lokomotivem Daugavpils oraz zremisowała na wyjeździe 45:45 ze Speedway Kraków. Takie wyniki pozwalają aktualnie zajmować Kolejarzowi 5. miejsce w tabeli.

Następny mecz czeka go w niedzielę 31 maja o godz. 16. Ponownie zmierzy się wtedy z Wybrzeżem Gdańsk, tyle że oczywiście na wyjeździe.

©

### KOLEJARZ OPOLE - WYBRZEŻE GDAŃSK 40:50

Bieg po biegu: 3:3, 1:5, 3:3, 3:3, 5:1, 1:5, 2:4, 3:3, 2:4, 3:3, 4:2, 3:3, 2:4, 3:3, 2:4.

Kolejarz: 9. Hubert Łęgowik - 0 (0, 0, -, -), 10. Jonas Jeppesen - 7 (3, 2, 0, 0, 2), 11. Václav Milík - 13 (3, 3, 2, 3, 2, 0), 12. James Pearson - 4+1 (0, 2\*, 0, 1, 1), 13. Oskar Polis - 14 (3, 1, 3, 3, 2, 2), 14. Dawid Rozpędek - 1 (1, w, 0), 15. Oskar Stepien - 1+1 (0, 0, 1\*).

Wybrzeże: 1. Krystian Pieszczek - 5+1 (1\*, 3, 1, 0, -), 2. Tim Soerensen - 10+2 (1\*, 2\*, 3, 3, 1), 3. Timo Lahti - 9 (2, 1, 2, 1, 3), 4. Miłosz Wysocki - 5+1 (2, 0, 1\*, 2), 5. Jacob Thorssell - 12+1 (2, 3, 1\*, 3, 3), 6. Eryk Kamiński - 5+1 (2\*, 1, 2, w), 7. Kacper Warduliński - 4 (3, 1, 0), 8. Mateusz Bartkowiak - NS.

#### Tabela

|                         |   |   |     |
|-------------------------|---|---|-----|
| 1. Wybrzeże Gdańsk      | 6 | 9 | +47 |
| 2. Ultrapur Gniezno     | 5 | 9 | +42 |
| 3. Landshut Devils      | 4 | 4 | -2  |
| 4. Speedway Kraków      | 5 | 4 | -9  |
| 5. Kolejarz Opole       | 4 | 3 | +1  |
| 6. Lokomotiv Daugavpils | 5 | 3 | -21 |
| 7. Śląsk Świętochłowice | 5 | 2 | -58 |



Kolejarz Opole nie miał w ostatnim spotkaniu wiele do powiedzenia. Wybrzeże Gdańsk było wyraźnie lepsze

### PIŁKA NOŻNA Pierwsze odejście z Odry Opole.

Piłkarzem opolskiego klubu w sezonie 2026/2027 nie będzie już pomocnik Konrad Nowak. Kończący mu się w czerwcu kontrakt nie został przedłużony.

31-letni Nowak do Odry dołączył w 2020 roku z Puszczy Niepołomice. Choć jej barwy reprezentował przez sześć sezonów, minione rozgrywki nie były dla niego udane. W rundzie wiosennej niby występował regularnie, tyle że czynił to... w 4-ligowych rezerwach

Nowa Trybuna Opolska  
Środa, 27.05.2026

zespołu z Opola. Wcześniej parokrotnie jego karierę wyhamowywały też kontuzje. W pierwszej drużynie Odry rozegrał w sumie 145 oficjalnych spotkań, zdobywając w nich 13 bramek oraz notując 12 asyst.

WG



FOT. WIKTOR GUMIŃSKI



W sezonie 2026/27 za Górnika Zabrze będzie już odpowiadał właściciel Lukas Podolski, który właśnie zakończył karierę

## Górniki Zabrze: Spełnione marzenia i początek nowej ery

Rafał Musioł  
r.musiol@dz.com.pl

**PIŁKA NOŻNA. Wicemistrzostwo i Puchar Polski. Lukas Podolski właścicielem klubu. Eliminacje Champions League. Czy kibice mogli marzyć o czymś więcej?**

O takim sezonie w Zabrzu marzono od lat. Zespół prowadzony przez Michała Gasparika wyzerował dwa bolesne dla Górnika liczniki: po 54 latach zdobył Puchar Polski i po 32 latach sięgnął po ligowy medal. Wisienką na torcie była zmiana właściciela klubu - niewydolne ekonomicznie miasto zastąpił Lukas Podolski.

Wyniki sportowe Górnika wpłynęły też na rekordy frekwencyjne.

- Najwyższą średnią frekwencję w sezonie 2025/26 zanotował Lech Poznań (31.065 osób na mecz). Drugie miejsce w tej klasyfikacji zajął Górnik Zabrze (23.888), a trzecie Legia Warszawa (23.490) - poinformowała prowadząca rozgrywki Spółka Ekstraklasa.

Atmosfera na Arenie Zabrze była fantastyczna i stanowiła potężne wsparcie dla zespołu. Zabranie wygrali aż jedenaście domowych meczów, co jest najlepszym wynikiem w Ekstraklasie, zdobywając u siebie 34 z wszystkich 56 punktów.

Michał Gasparik pojawił się w Zabrzu jako były piłkarz Górnika i trener, który ze Spartakiem Trnava trzykrotnie zdobył Puchar Słowacji. Na pierwszym spotkaniu z dziennikarzami deklarował, że także w Polsce te rozgrywki będą dla niego kluczowe, bo stanowią najkrótszą drogę do występów w Europie. I słowa dotrzymał. Prowadzony przez niego zespół sięgnął po trofeum w brawurowym stylu, rozgrywając wszystkie mecze na wyjazdach, w półfinale wygrywając epicki bój z Lechem w Poznaniu, a w finale na Narodowym całkowicie dominując nad Rakowem.

W lidze Górnik miał słabsze momenty, ale do perfekcji wykorzystał zadziwiającą specyfikę sezonu i finiszował na drugim miejscu, otwierając drogę do eliminacji Ligi Mistrzów.

44-letni Gasparik poradził sobie w momentach kryzysów, znalazł klucz do wycisnienia z zespołu wszystkich atutów, sprostął też wyzwaniu, jakim jest polityka transferowa klubu, gdy przed rundą wiosenną stracił kluczowego zawodnika Ousmane Sowa. W sumie Górnik w porównaniu do poprzedniego sezonu „zyskał” dziewięć punktów więcej, strzelił siedem goli więcej i stracił jednego gola mniej.

Zabranie mają swój firmowy styl oparty na szybkich atakach i wciąż rozwijanych stałych fragmentach gry. Statystyki Ekstraklasy nie kłamią. Patrik Hellebrand był najczęściej i jednocześnie najcelniej podającym piłkę zawodnikiem w całej lidze, miał też najwięcej odbiorów. Erik Janža należał do najczęściej dośrodkowujących piłkarzy i jednocześnie błyszczał pod względem kluczowych podań. Maksym Chłań zajął drugie miejsce zarówno wśród najczęściej dryblujących, jak i robiących to najlepiej. Marcel Łubik zaliczył dziesięć meczów bez straty gola, był

też piątym bramkarzem ligi wśród najczęściej podających.

Kluczem była jednak gra zespołowa. Do pełni szczęścia zabrakło tylko snajpera z krwi i kości, chociaż ostateczny dorobek Sondre Lisetha jest przyzwoity, to po pierwsze Norweg przychodził do Zabrza jako nominalny środkowy pomocnik, a po drugie osiem goli to w zestawieniu napastników daje w lidze miejsce dopiero dwunaste.

Tuż przed zakończeniem sezonu Lukas Podolski został oficjalnie właścicielem klubu, a dzień przed ostatnim meczem z Radomiakiem ogłosił zakończenie piłkarskiej kariery. Górnik Zabrze pod jego ręką wchodzi więc w nową erę.

- Trzeba mieć świadomość, że sytuacja finansowa wciąż jest bardzo trudna, a następny sezon będzie bardzo ciężki, bo wszyscy będą się na nas spinać - studził nastroje Podolski po podpisaniu umowy o zakupie Górnika.

Kibice jednak wiedzą swoje i zaprezentowali oprawę z podobizną właściciela i napisem „Boss - będzie dobrze”. ©