Już dziś specjalny dodatek **OSOBOWOŚĆ ROKU 2025**

● Prezentujemy w nim zwycięzców we wszystkich kategoriach

Środa
27.05.2026
Nr 121

Gazeta WROCŁAWSKA

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

Radny interweniuje: tuż obok domów i parku kierowcy pędzą 90/h. Urząd: będą zmiany **str. 5**

FOT. ARCHIWUM PP

Będzie okazja, by zajrzeć do środka słynnych domów przysłupowych w Bogatyni **str. 2**

Szczawno-Zdrój. Teren wygląda jak pastwisko, chcą tam urządzić niebiański ogród **str. 3**

FOT. UZDROWISKO

PiS: Kierwiński musi odejść **str. 6**

FOT. ADAM JANKOWSKI

KRAKÓW/WARSZAWA

Donald Tusk wskazał komisarza

Premier wyznaczył komisarza po odwołaniu przez mieszkańców Krakowa prezydenta Aleksandra Miszalskiego. Będzie nim Stanisław Kracik, dotychczasowy wiceprezydent. Ma sprawować władzę tymczasowo, do przeprowadzenia przedterminowych wyborów.

Z nieoficjalnych informacji po naradzie u premiera wynika, że Donald Tusk wytyczył cel polityczny dla krakowskich struktur Koalicji Obywatelskiej: odcięcie się od wizerunkowej porażki i błyskawiczne wypromowanie nowego kandydata, który powstrzyma opozycję w wyborach.

Łukasz Pawłowski, prezes Ogólnopolskiej Grupy Badawczej, spodziewa się, że PiS będzie chciało doprowadzić do odwołania kolejnych prezydentów: Rzeszowa, Lublina, Białegostoku czy Wrocławia.

Barbara Ciryt, Agaton Koziński

Nr ISSN 2353-6152 Nr indeksu 350-206

22

9 772353 615033

ZDROWIE WROCŁAWIANIE STWORZYLI APLIKACJĘ, KTÓRA POMAGA ZACHOWAĆ DIETĘ

Co jesz i jak reaguje ciało?

Na te pytania odpowiada wrocławska firma FoodScore. Aplikacja w telefonie analizuje posiłki na podstawie zdjęcia. Nie ma liczenia kalorii i ważenia składników

Michał Perzanowski
Wrocław

Twórcy stawiają na prostotę. Z ich narzędzia mogą korzystać zarówno osoby na co dzień pilnujące diety, jak i kompletny laik.

Według danych CBOS prawie 60 proc. dorosłych Polaków ma nadwagę lub otyłość, a ponad 2,9 mln osób choruje na cukrzycę. Dieta jest jednym z kluczowych czynników wpływających na rozwój chorób cywilizacyjnych, jednak większość dostępnych narzędzi skupia się głównie na kaloriach, pomijając realny wpływ jedzenia na organizm.

Działanie aplikacji FoodScore jest proste. Użytkownik robi zdjęcie posiłku, a system oparty na sztucznej inteligencji rozpoznaje składniki, ich proporcje i sposób przygotowania. Na tej podstawie algorytm oblicza wynik w skali od 0 do 100, który pokazuje potencjalny wpływ danego posiłku na zdrowie.

– Dziś wiele osób chce jeść zdrowiej, ale w natłoku informacji gubi się w sprzecznych poradach, trendach i skomplikowanych narzędziach. Liczenie kalorii czy ręczne śledzenie posiłków jest dla większości z nas zbyt wymagające. Problemem nie jest brak informacji, tylko brak prostego sposobu, aby zastosować ją w codziennym życiu. Ludzie nie chcą liczyć. Chcą rozumieć, co jedzenie faktycznie robi z ich organizmem – mówi nam Katarzyna Tejza, prezes zarządu FoodScore.

Aplikacja analizuje m.in.: proporcje makroskładników, zawartość błonnika, indeks i ładunek glikemiczny, jakość tłuszczów oraz stopień przetworzenia żywności.

FOT. FOODSCORE

Wystarczy zrobić zdjęcie – resztę opracuje sztuczna inteligencja

Bazuje na uznanych modelach żywieniowych, takich jak Harvard Healthy Eating Plate czy EAT-Lancet. Integralną częścią jest FoodCoach – asystent oparty na AI, który na podstawie wyniku sugeruje konkretne zmiany w posiłku.

Podając wzrost, płeć, wagę ciała i cel, jaki chcemy osiągnąć, aplikacja oceni, czy to, co właśnie zrobiliśmy sobie na śniadanie lub zamówiliśmy na obiad, pomoże nam w osiągnięciu tego celu.

Oprócz ogólnej oceny aplikacja pokazuje też bardziej szczegółowe „subindeksy", dotyczące m.in.: metabolizmu glukozy, układu sercowo-naczyniowego, poziomu stanu zapalnego, funkcjonowania układu nerwowego, pracy wątroby i odporności.

Każdy niedobór jest komentowany przez asystenta, który podpowiada, z czego najlepiej zrezygnować i czym zastąpić brakujące kalorie.

– FoodScore nie jest kolejną aplikacją do kontroli jedzenia. To narzędzie do jego zrozumienia. Nie oceniamy człowieka ani jego wyborów. Nie oceniamy też produktów. Pokazujemy, jaki wpływ może mieć konkretny posiłek na organizm. Największą różnicą jest to, że analizujemy realne jedzenie: domowe obiady, posiłki restauracyjne, catering czy dania przygotowane spontanicznie. Nie tylko produkty z kodem kreskowym. Dzięki temu użytkownik dostaje informację, którą może zastosować w codziennym życiu od razu – dodaje Tejza.

FoodScore działa w modelu freemium – podstawowe funkcje są bezpłatne, a rozszerzone możliwości będą dostępne w płatnych planach. W planach są m.in. spersonalizowane rekomendacje posiłków, planowanie diety oraz integracja z urządzeniami monitorującymi zdrowie.

Przez kilka dni testowałem aplikację FoodScore i mam generalnie pozytywne wrażenia. Największy plus to sposób dodawania posiłków. Można zrobić zdjęcie, zeskanować etykietę lub kod kreskowy, wpisać ręcznie, podyktować głosowo albo podać gramaturę. To duże udogodnienie, bo nie byłem skazany wyłącznie na żmudne ręczne wpisywanie każdego produktu.

Szczególnie dobrze wygląda analiza zdjęć. Sam to sprawdziłem – zrobiłem zdjęcie chłodnika ogórkowego i aplikacja poprawnie rozpoznała większość składników – ziemniaki, ogórka zielonego itp. Aplikacja trafiła również gramaturę potrawy w miseczce. „Potknęła się" jednak przy jogurcie greckim, który oznaczyła jedynie jako „biały sos". Mimo to analiza zdjęć i tak robi wrażenie i to zdecydowanie najwygodniejszy sposób korzystania z aplikacji.

Dobrze wypada też personalizacja. Mogłem zaznaczyć konkretne problemy zdrowotne lub cele do osiągnięcia, np. cukrzycę typu 2, nadciśnienie, stłuszczenie wątroby czy sport wyczynowy. Dzięki temu rekomendacje były bardziej dopasowane niż w typowych licznikach kalorii.

Sam wynik „Food Score" razem z opisem kondycji organizmu i mikrobiomu to ciekawy pomysł. Aplikacja nie ogranicza się do kalorii, ale pokazuje też interpretację wyniku: czego w diecie jest za dużo, a czego za mało. Podpowiedzi w stylu „zwiększ udział warzyw w każdym posiłku" są proste i łatwe do wdrożenia.

Jest jednak kilka rzeczy do poprawy. Część analiz i porad bywa też dość ogólna. Komunikaty brzmią profesjonalnie, ale czasem brakuje w nich konkretu, bo nie zawsze wiadomo, który dokładnie składnik ciągnie wynik w dół i co z tym zrobić.

Jak na aplikację, która dopiero wchodzi na rynek – to jednak bardzo solidny start.

eprasa.pl bb75525a04

AUTOPROMOCJA 0011227934

Zamów **prenumeratę**
Gazeta Wrocławska 71 727 62 37
bok.prenumerata@polskapress.pl
prenumerata.gazetawroclawska.pl

Jutro w naszej gazecie
Pod paragrafem

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

Tomasz Rusek
publicysta

BAŁTYK TYLKO DLA BOGATYCH

Od kilku dni internet zalewają informacje dotyczące uruchomienia rezerwacji w największym hotelu na polskim wybrzeżu i w Polsce w ogóle: w Gołębiewskim w Pobierowie (woj. zachodniopomorskie). I tak mnie to nastroiło do wspomnień...

Jako nastolatek co wakacje jeździłem nad polskie morze. Za zarobione osobiście pieniądze odpoczywałem najczęściej w Niechorzu, Rewalu i Pobierowie właśnie. Wiele mi nie trzeba było. Mieliśmy namiot, żywiliśmy się z kumplami w polowej kuchni (tamtych flaków i tamtej grochówki nic nigdy nie przebije), a myliśmy się w prysznicach na monety. Bo na naszym polu namiotowym, które było najczęstszą bazą, nie było wtedy „stałego" węzła sanitarnego. Pogoda miała drugorzędne znaczenie. Bo byliśmy młodzi i liczyła się zabawa.

Tylko że, kurczę, dorosłem, mam dzieciaki i teraz pogoda, węzły sanitarne i kąpiele w morzu nabrały już znaczenia. I z ciekawości zerknąłem, ile zapłaciłbym za urlop nad polskim morzem całą ekipą.

No i tak. Na Gołębiewskiego mnie nie stać kompletnie, bo to koszt niemal 20 tys. zł za tydzień (górnej granicy w zasadzie nie ma). Mniej znane hotele w dobrym standardzie to - w sezonie na siedem dni z pełnym wyżywieniem - przynajmniej 6-9 tys. zł. No i nie mam pewności, że będzie pogoda, bo wiadomo, że nad polskim morzem pewne są tylko wysokie ceny gofrów, a nie temperatura.

Tymczasem na last minute można kupić wczasy w Bułgarii, Turcji czy Egipcie już za piątaka. W tym jest lot, jedzenia pod korek i - w zasadzie - gwarantowana pogoda. Ja wiem, wiem: tamte kraje mają inne koszty pracy, niskie ceny wynikają też z potężnej skali rezerwacji pobytów przez biura podróży. Ja to wszystko naprawdę kumam. Ale po szybkiej analizie z bólem stwierdzam, że nie stać mnie na rodzinne wakacje nad polskim morzem w standardzie, jaki za takie same albo mniejsze pieniądze oferują kraje z lepszą pogodą. I teraz ktoś pomyśli sobie na bank: „To leć sobie tam, gościu". Spoko. Tylko że ja bym chciał nad polskie morze. Ale nie za takie pieniądze.

Każdy przypadek uderzenia w polskie przedstawicielstwa dyplomatyczne w Ukrainie będzie traktowany jako celowy i zamierzony

Komunikat MSZ po zapowiedziach Rosji o atakach na Kijów

To okazja, by zajrzeć do środka domów przysłupowych

Alina Gierak
Jelenia Góra

W ramach obchodów Dnia Otwartych Domów Przysłupowych udostępnionych będzie na Łużycach ponad 200 domów w Polsce, Czechach i Niemczech.

Dzień Otwarty Domów Przysłupowych zaplanowano 31 maja. Listę domostw otwartych po polskiej stronie znajdziecie na profilu w mediach społecznościowych Domy Przysłupowe. Warto wybrać się na jedną z wycieczek, które organizują w Bogatyni i Leśnej.

Podczas tego dnia dumni gospodarze oprowadzają gości, częstują specjałami i dzielą się wiedzą, jak te domy remontować i budować na nowo.

Kraina Domów Przysłupowych to unikat w Europie. Obejmuje obszar historycznych Łużyc na trójstyku Polski, Czech i Niemiec. Domów przysłupowych pozostało ok. 19 tysięcy, na polską stronę przypada ich zaledwie 600 sztuk.

FOT. ALINA GIERAK

Dom przysłupowy w Czernicy dostępny do zwiedzania jest tylko w jeden dzień w roku

Stolicą Krainy Domów Przysłupowych jest Bogatynia. Oprócz niej takie domostwa stoją też w gminach: Leśna, Mirsk, Szklarska Poręba, Stara Kamienica, Platerówka, Olszyna, Świeradów Zdrój, Wleń, Lubań.

Co je charakteryzuje

Domy przysłupowe charakteryzują drewniane kolumny-słupy, które (zawsze) w parterze okalają izbę zrębową i podtrzymują ciężar konstrukcyjny górnych partii budynku. Piętra domów są najczęściej wzniesione w konstrukcji ryglowej wypełnionej szachulcem tj. gliną i słomą.

Domy te cechuje piękno, praktyczność i swoista „pierwotność". Ten rodzaj budownictwa wznosili wiejscy cieśle, na potrzeby łużyckich tkaczy. Powstawały one prawdopodobnie już na przełomie XIV i XV wieku, a w kolejnych stuleciach były doskonalone.

Często domy przysłupowe utożsamia się z domami z muru pruskiego. To błąd, bo to są zupełnie różne typy budownictwa.

Dom przysłupowy to konstrukcja charakterystyczna dla południowo-zachodniej Polski, w której część mieszkalna jest drewniana, a część gospodarcza murowana, natomiast dom z muru pruskiego (szachulec) to konstrukcja, w której ściany są wypełnione cegłami.

Dom z muru pruskiego (szachulec), to konstrukcja, w której ściany są wykonane z drewnianego szkieletu, a przestrzeń między elementami szkieletu jest wypełniona cegłami.

Zapamiętajmy zatem: dom przysłupowy to konstrukcja, która wyróżnia się połączeniem elementów drewnianych i murowanych, podczas gdy dom z muru pruskiego, to budynek, którego ściany są wypełnione cegłami.

Festiwal Kultury Żydowskiej SIMCHA. We Wrocławiu będą koncerty, filmy i jarmark

Robert Migdał
Wrocław

Mnóstwo wydarzeń czeka na Wrocławian i turystów od 27 czerwca do 3 lipca. W tym roku mija 80 lat od powstania nowożytnej Gminy Wyznaniowej Żydowskiej we Wrocławiu.

Centrum wydarzeń festiwalowych ponownie stanie się Synagoga Pod Białym Bocianem oraz Dzielnica Wzajemnego Szacunku – miejsce od lat związane z historią żydowskiego Wrocławia, pamięcią dawnych mieszkańców oraz współczesnym życiem społeczności żydowskiej.

Tegoroczny program muzyczny obejmie zarówno tradycyjne brzmienia, jak i ich współczesne interpretacje. NefEsh Trio z Włoch zaprezentuje repertuar łączący wpływy klezmerskie i sefardyjskie z elementami jazzu oraz muzyki śródziemnomorskiej. Kapela Kotra sięga po unikatowy repertuar pogranicza kultur białoruskiej, litewskiej i polskiej, przywracając pamięć o rzadko wykonywanej muzyce żydowskiej. Wystąpi również Chór Synagogi Pod Białym Bocianem pod dyrekcją Stanisława Rybarczyka – jedyny chór synagogalny w Polsce specjalizujący się w muzyce liturgicznej oraz rekonstrukcjach repertuaru dawnych synagog Europy.

Znany aktor teatralny i filmowy Robert Gonera przeczyta teksty Martina Bubera – jednego z najważniejszych żydowskich filozofów XX wieku.

Jerzy Kichler, wieloletni przewodniczący Gminy Wyznaniowej Żydowskiej we Wrocławiu i Związku Gmin Wyznaniowych Żydowskich w RP, poprowadzi autorski wykład, warsztaty Tory oraz spotkanie „Wszystkie pytania są koszerne" – otwartą rozmowę poświęconą tradycji, religii i codziennemu życiu Żydów.

FOT. MATERIAŁY PRASOWE ORGANIZATORA

W programie m.in. warsztaty tańca

Bogusław Kierc – wybitny aktor, poeta i reżyser związany z wrocławskim środowiskiem teatralnym - zaprezentuje wybrane „Opowieści chasydzkie".

Wieczory Festiwalu wypełni projekcja Kina SIMCHA. W programie znajdą się materiały archiwalne poświęcone historii Żydów na Dolnym Śląsku oraz reportaże.

Telewizji Polskiej przedstawiające początki Festiwalu i jego pierwsze edycje. Pokazowi filmu dokumentalnego „Wnuczka Naczelnej" w reżyserii Maszy Makarowej towarzyszyć będzie spotkanie z bohaterką filmu – polską Żydówką ocalałą z Zagłady, mieszkającą dziś w Szwecji.

Będą warsztaty tańca inspirowane tradycyjnymi tańcami żydowskimi oraz wydarzenia związane z Jarmarkiem Żydowskim.

eprasa.pl bb75525a04

nasz REGION

ZGORZELEC
Kierowcy stali w korku na A4 w kierunku Niemiec, bo ciężarówki ruszyły wczoraj w trasę po wolnym poniedziałku (Zielone Świątki) u zachodniego sąsiada. Były też wzmożone kontrole na samej granicy.

WROCŁAW
Targi Pracy 45+ „Praca bez metryki" w Pasażu Grunwaldzkim to okazja do znalezienia ciekawej oferty - dziś i jutro w godz. 11-18. Eksperci będą także proponować konsultacje oraz testy kompetencyjne.

FOT. GLOBAL SUMUD POLSKA

OLEŚNICA
Laura zaginęła w Libii. Brała udział w konwoju z pomocą humanitarną do Strefy Gazy. 24-letnia Dolnoślązaczka to jedna z 200 osób z 25 krajów, uczestniczących w tej inicjatywie. Sprawą zajmuje się konsulat w Trypolisie.

KRÓTKO

DOLNY ŚLĄSK

Pacjenci skarżą się do NFZ

W 2025 roku pacjenci skarżyli się do dolnośląskiego oddziału Narodowego Funduszu Zdrowia ok. 740 razy, czyli tyle samo co rok wcześniej. Część z nich skierowano do Biura Rzecznika Praw Pacjenta czy Okręgowego Rzecznika Odpowiedzialności Zawodowej przy Dolnośląskiej Okręgowej Izbie Lekarskiej.

Po zweryfikowaniu NFZ rozpatrzył ok. 450 skarg. Najwięcej z nich dotyczyło: odmowy udzielenia świadczenia zdrowotnego, trudności z rejestracją telefoniczną, brakiem lub przesunięciem terminu wizyty lub problemami z realizacją skierowania do sanatorium.

Co istotne, ponad 60 proc. tych skarg zostało uznane za zasadne i NFZ przyznał rację pacjentom.
Monika Fajge

WROCŁAW

Uderzył autem w skuter

FOT. JAROSŁAW JAKUBCZAK

Wczoraj doszło do zderzenia samochodu osobowego i skutera na rondzie na Psim Polu. Poruszający się jednośladem dostawca jedzenia trafił do szpitala. Wstępnie ustalono, że kierujący autem nie ustąpił pierwszeństwa przejazdu prawidłowo jadącemu motocykliście. Jarosław Jakubczak

Dziś wygląda jak pastwisko, a będzie tam niebiański ogród

Adrianna Szurman
Wałbrzych

Uzdrowisko Szczawno-Jedlina pochwaliło się właśnie projektem ogrodu, który zostanie odtworzony przy Domu Zdrojowym. Przetarg na prace zostanie ogłoszony jeszcze w tym tygodniu.

FOT. UZDROWISKO SZCZAWNO-JEDLINA

Po odtworzeniu zabytkowy ogród w Szczawnie-Zdroju stanie się atrakcją dla turystów i kuracjuszy

Wizualizacje ogrodu koło Domy Zdrojowego w centralnej części Szczawna - Zdroju robią wrażenie. Przedstawiają pergole, kwiaty i ozdobne krzewy, ławeczki, alejki i inne elementy małej architektury. Nad całością czuwa konserwator zabytków z Wałbrzych. Zagospodarowanie „łąki", która obecnie się tu znajduje, będzie kosztowało 6,5 mln zł.

- Teren będzie dostępny dla wszystkich mieszkańców, kuracjuszy czy turystów. Postawimy tam stoliki z kawiarni Daisy. Dom Zdrojowy będzie iluminowany, znajdzie się też miejsce dla urządzenia z wodą mineralną. Ogród będzie oświetlony - zdradza szczegóły projektu Krzysztof Urbański, prezes uzdrowiska Szczawno-Jedlina.

Centralna część ogrodu będzie nadal trawiasta, ale będzie to elegancki, krótko przystrzyżony trawnik w stylu angielskim. A nie tak jak dzisiaj przestrzeń, która - jak żartuje prezes - bardziej przypomina pastwisko niż ogród, tylko krowy brak.

Na tak zaaranżowanej przestrzeni będzie można miło spędzić czas, a nawet rozłożyć koc i urządzić mały piknik.

Jeszcze w tym roku ruszą prace budowlane związane z małą architekturą, a później nasadzenia, których rytm wyznaczy kalendarz ogrodników.

Niebawem zasiądziemy tu przy kawie, posłuchamy koncertów i będziemy kontemplować piękno otoczenia

- Zostanie przywrócona mu historyczna wartość przy jednoczesnym dostosowaniu go do współczesnych potrzeb lokalnej społeczności i kuracjuszy - mówi prezes.

Krzysztof Urbański ma już doświadczenie w organizowaniu takich historycznych, zielonych przestrzeni.

- Podobny projekt robiliśmy z ogrodami w Zamku Książ, kiedy byłem tam prezesem - zaznacza Urbański. Przypomnijmy, że później szefował spółce InVałbrzych, a obecnie jest szefem uzdrowiska.

- Ogród został założony w 1910 roku, tuż po ukończeniu budowy luksusowego Grand Hotelu - przypomina Mateusz Mykytyszyn, prezes Fundacji księżnej Daisy.

I dodaje: - Inwestycja księcia Jana Henryka XV von Pless, męża księżnej Daisy miała na celu oczarowanie nie tylko przebywających tam kuracjuszy, ale także prominentnych gości księstwa. Z pamiętników księżnej Daisy wiemy, że osobiście zajmowała się ona projektowaniem i urządzaniem ogrodu, w czym wspomagał ją szkocki ogrodnik.

AUTOREKLAMA
Q604946918P

eprasa.pl bb75525a04

Potrącił motocyklistę, później uciekł. Usłyszał wyrok: 5,5 roku więzienia

Karolina Kwiatek
Legnica

Przez cały proces utrzymywał, że jest niewinny. Ofiarę swojej bezmyślności przeprosił dopiero, gdy usłyszał wyrok. Obrażenia były tak poważne, że mężczyzna został kaleką.

Sąd Rejonowy w Legnicy skazał Sławomira B. na 5 lat i 6 miesięcy więzienia. To wyrok za potrącenie motocyklisty, do którego doszło 17 września 2025 roku w Golance Dolnej (pow. legnicki) na Dolnym Śląsku. Zdaniem śledczych mężczyzna „umyślnie i rażąco" naruszył zasady bezpieczeństwa, co w efekcie doprowadziło do trwałego okaleczenia kierowcy jednośladu. Ofiara ma uszkodzony kręgosłup. Nie jest w stanie żyć samodzielnie.

- Sławomir B. potrącił motocyklistę, który nie miał możliwości uniknięcia wypadku, powodując u niego ciężkie obrażenia ciała skutkujące niezdolnością do samodzielnej egzystencji -mówiła Liliana Łukasiewicz, rzecznik prasowy Prokuratury Okręgowej w Legnicy.

Okazuje się, że skazany nigdy nie miał prawa jazdy, a posiadał już zakaz prowadzenia pojazdów. Dodatkowo, do Volkswagena Tourana, którym uderzył w motocyklistę, została przyczepiona tablica rejestracyjna z innego auta. Gdy zorientował się, co zrobił, postanowił, że musi uciec. Nieomal potrącił jednego ze świadków wypadku, który próbował go zatrzymać.

Mężczyzna został złapany przez policję na początku października 2025 roku. Ukrywał się, bo był już podejrzany o prowadzenie pod wpływem metamfetaminy - dwa razy.

22 maja legnicki sąd wydał wyrok. Oprócz kary więzienia, Sławomir B. dostał dożywotni zakaz prowadzenia wszelkich pojazdów mechanicznych i nakaz zapłaty nawiązki na rzecz pokrzywdzonego w kwocie 35 tys. zł oraz 20 tys. zł na rzecz Funduszu Pomocy Pokrzywdzonym.

Na granicy Jagodna powstanie 650 mieszkań na tani wynajem

Remigiusz Biały
Wrocław

W czerwcu ruszy nabór wniosków. Za trzy lata pierwsi lokatorzy nowych bloków mają odebrać klucze.

SIM to Społeczna Inicjatywa Mieszkaniowa. Współwłaścicielami tej spółki są miasto Wrocław oraz Krajowy Zasób Nieruchomości, a więc podmiot kontrolowany przez Skarb Państwa.

Z prawnego punktu widzenia SIM działa w oparciu o tę samą ustawę, która określa zasady działania TBS: najemca wnosi wkład partycypacyjny, ale płaci znacznie niższy czynsz, niż za podobny lokal u prywatnego właściciela, a sam najem jest gwarantowany na czas nieokreślony.

Oferta może przekonywać szczególnie osoby, które zarabiają mniej lub są zatrudnione w formie, które nie wystarcza do ubiegania się o kredyt w banku. Jednocześnie radzą sobie na tyle, że mają już jakieś oszczędności (albo mogą liczyć na wkład na start np. ze strony bliskich).

FOT. PAWEŁ RELIKOWSKI

Jagodno to osiedle, gdzie najszybciej przybywa mieszkań we Wrocławiu

W marcu Rada Miejska Wrocławia uchwaliła zasady naboru i warunki ubiegania się o mieszkania. W praktyce preferowani są ci, których dochody są za wysokie, by mogli się ubiegać o mieszkanie komunalne, a jednocześnie zbyt niskie, by mogli zakupić lokal na warunkach komercyjnych lub zaciągnąć kredyt hipoteczny w banku (szczegóły na gazetawroclawska.pl).

- Wrocław powinien mieć jak najszerszą ofertę mieszkaniową dla ludzi z każdego progu dochodowego. Sytuacja tych, których nie stać na kredyt, też jest zróżnicowana. SIM wpisuje się w potrzeby jak najbardziej kompleksowej propozycji miasta - mówi Jan Bujak, dyrektor Departamentu Nieruchomości i Eksploatacji wrocławskiego ratusza.

SIM Wrocław dysponuje już pozwoleniem na budowę kompleksu Wojszyc 1., obejmującego budowę 405 mieszkań o metrażu 30-70 mkw. w budynkach z lokalami usługowymi. To na tę część inwestycji pozyskuje obecnie finansowanie.

- To pierwszy kamień milowy w całym procesie. Mamy już decyzję kredytową SBC, podjętą przez Bank Gospodarstwa Krajowego. Będziemy ubiegali się jeszcze o finansowanie z Funduszu Dopłat BGK. Co istotne z punktu widzenia mieszkańca: równolegle ruszy pozyskiwanie najemców nowych mieszkań, czyli partycypantów. Spodziewamy się, że stanie się to w czerwcu - mówi prezes SIM Wrocław Paweł Inglot.

Dodajmy na koniec, że w ostatnich dwóch latach SIM-y w całej Polsce, działając w formule spółek samorządów z Krajowym Zasobem Nieruchomości, zbudowały już ponad 1,3 tys. mieszkań.

0011529178

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że 19 maja 2026 r. zmarł w wieku 90 lat

ŚP

prof. Jerzy Jakimiec

astronom i heliofizyk, emerytowany dyrektor Instytutu Astronomicznego Uniwersytetu Wrocławskiego

Mąż, Tata, Dziadek

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się 30 maja 2026 r. na Cmentarzu Osobowickim we Wrocławiu o godz. 13.50

W smutku pogrążone
Żona i córki z rodzinami

AUTOPROMOCJA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

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

ibo.polskapress.pl

REKLAMA 0011486419

ZAKŁADY POGRZEBOWE

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

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

● **„ANUBIS"** – kompleksowe usługi pogrzebowe - profesjonalnie - bezgotówkowo. Dom Pogrzebowy, biuro i własna kaplica i chłodnia, organizowanie pożegnań przed kremacją oraz czuwanie przy zmarłym przed pogrzebem tradycyjnym w godzinach dogodnych dla klienta. Wrocław, ul. Szpacza 32/34, tel. 71 350 01 01 całodobowy. Biuro: Wrocław, ul. Dubois 20, Wróblowice, ul. Stawowa 5. Całodobowe przewozy zmarłych kraj i zagranica. Załatwianie formalności również w domu klienta. Telefony całodobowe 71 328 83 85, 723 030 303.

● **„ARCHON"**– Zakład Pogrzebowy tel. 71 332 60 60 – całodobowe przewozy zmarłych. Własna chłodnia i kaplica, rozliczenia bezgotówkowe, wyrabianie aktów zgonu i wszystkich formalności ZUS i USC. Obsługa ceremonii pogrzebowych ekskluzywnym karawanem Mercedes Pilato gratis. Nasze oddziały: Włodkowica 37, Hallera 112, Bogusławskiego 33, Traugutta 67, Skłodowskiej-Curie 49, Kiełczowska 90 (cm. komunalny), Krzywoustego 287, Trzebnicka 67, ul. Grabiszyńska 101, ul. Zaporoska 83, www.zaklad-pogrzebowy.com.pl

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

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

● **KREMATORIUM – ARCHON**, ul. Kiełczowska 90, tel. 71 345 73 43 - całodobowo. Kompleksowe usługi kremacyjne i pogrzebowe, ustalanie terminów. Całodobowy odbiór osób zmarłych z domu, szpitali, hospicjów. www.krematorium.wroclaw.pl

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

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

Dziś pożegnamy

Pogrzeby 27.05

● **GRABISZYN**
Barbara Górecka, g. 10
Genowefa Karaś, 11
Agnieszka Kłobus, 12
Mirosław Dzierka, 13
Tadeusz Mazur, 14
Eugenia Dąbrowska, 15

● **OSOBOWICE**
Stanisław Zdzisław Podyma, g. 10
Danuta Ilona Mieszkowska, 11.20
Kazimierz Trybulski, 12
Czesław Zbigniew Komarzański, 12.40

● **PSIE POLE**
Tadeusz Kaleta, g. 8
Arina Yevtushok, 10
Ewa Rusowska, 15

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

AUTOPROMOCJA

Wspomnienia.
Te najważniejsze...

Wspomnij bliskich.
Zapal im świeczkę.

Sprawdź na
nekrologi.net
i gazetawroclawska.pl/nekrologi

eprasa.pl bb75525a04

Tuż obok parku i domów kierowcy pędzą 90/h. Radny interweniuje

Michał Perzanowski
Wrocław

W tym miejscu można jechać nawet 90 km/h, choć stan nawierzchni nie jest najlepszy, a w pobliżu chodzą piesi i jeżdżą rowerzyści. Radny przypomniał tragedię posła Łukasza Litewki.

Pomiędzy pętlą autobusową przy ulicy Widawskiej a skrzyżowaniem z ulicą Okulickiego rozciąga się odcinek drogi, który na pierwszy rzut oka wygląda jak zwykła droga poza miastem. Jest jednak wąska, sąsiaduje z parkiem Pawłowickim i pobliskim lasem, a w okolicy mieszkają ludzie i chodzą spacerowicze. A jednak - dopuszczalna prędkość wynosi tu 90 km/h, bo formalnie fragment ten leży poza obszarem zabudowanym.

- Prędkość, z jaką poruszają się tam pojazdy, to nierzadko 90 km/h. Osobiście dwukrotnie widziałem tam potrącone zwierzęta, a w dniu dzisiejszym - wśród pędzących aut - wzdłuż jezdni maszerowało ptactwo wodne - opisuje miejski radny Michał Kurczewski.

Radny interweniował w ratuszu swoją interpelacją. Motywacją do jej napisania była m.in. tragedia z ostatnich tygodni, śmiertelne potrącenie posła na Sejm RP Łukasza Litewki, który na prostej drodze, gdzie kierowcy pędzą nawet 100 na godzinę, poruszał się rowerem. Zdaniem radnego ten wypadek powinien skłonić Wrocław do spojrzenia na podobne odcinki dróg świeżym okiem.

Tu jest niebezpiecznie

Taką, w sporym uproszczeniu, jest ulica Widawska. Jest wąska, co samo w sobie zwiększa ryzyko wypadków. Jednocześnie korzystają z niej piesi, rowerzyści i biegacze, a sąsiedztwo terenów zielonych sprawia, że regularnie pojawiają się tam dzikie zwierzęta. Radny Kurczewski naocznie był świadkiem już dwóch potrąceń zwierzyny.

FOT. GOOGLE MAPS

Na ul. Widawskiej we Wrocławiu kierowcy legalnie jeżdżą z prędkością 90 km/h na odcinku, który graniczy z osiedlem, lasem i ścieżkami dla pieszych

Przepisy są tu jednak po stronie kierowców. Część Widawskiej formalnie nie należy do obszaru zabudowanego, więc limit prędkości wynosi 90 km/h - dokładnie tyle, ile na zwykłej drodze poza miastem. Radny wnioskował o zastosowanie progów zwalniających jako skutecznego rozwiązania technicznego.

Magistrat: będzie zmiana

Miasto przyznaje, że na fragmencie Widawskiej poza obszarem zabudowanym obowiązuje ograniczenie do 90 km/h i zapowiada jego zmianę.

Na odcinku od znaku końca obszaru zabudowanego do ulicy Okulickiego zostanie wprowadzone ograniczenie prędkości do 40 km/h. Z kolei część ulicy znajdująca się już w obszarze zabudowanym - od wspomnianego znaku do skrzyżowania z ulicą Pawłowicką - zostanie objęta strefą ruchu uspokojonego z limitem 30 km/h.

Wydział Inżynierii Miejskiej przygotuje projekt organizacji ruchu. Po uzyskaniu wymaganych opinii i zatwierdzeniu trafi on do Zarządu Dróg i Utrzymania Miasta, który wdroży zmiany w terenie.

Progi zwalniające? Poczekajmy

Magistrat odrzucił jednak pomysł progów zwalniających.

- Na ten moment nie jest planowany montaż progów zwalniających, które stanowią rozwiązanie stosowane w ostateczności, jeśli inne metody nie mogą być stosowane lub ich skuteczność jest niewystarczająca - tłumaczy wiceprezydent Ryszard Kessler.

Na Widawskiej miasto chce najpierw sprawdzić, czy samo obniżenie limitów wystarczy.

REKLAMA 0011527875

RADWANICE
Szczęśliwa Gmina

Wyciąg z ogłoszenia o przetargu

Na podstawie § 6. pkt 5 Rozporządzenia Rady Ministrów a dnia 14 września 2004 r. w sprawie sposobu i trybu przeprowadzania przetargów oraz rokowań na zbycie nieruchomości *(t.j.: Dz.U. z 2021 r. poz. 1899)*

Wójt Gminy Radwanice

zamieszcza wyciąg
z ogłoszenia o przetargu na sprzedaż nieruchomości gruntowych:

	Przetarg na sprzedaż	Oznaczenie i położenie nieruchomości	Przeznaczenie w MPZP	Cena wywoławcza	Wadium [zł]	Postąpienie [zł]	Termin przetargu	Godz.
1.	**V przetarg** ustny nieograniczony	Lokal mieszkalny **nr 5** o pow. 58,02 m² Dz. nr 362/5 o pow. 0,1529 ha (udz. 6/100) Dz. nr 362/8 o pow. 0,1740 ha (udz. 3/128) Obr. **Radwanice** KW nr LE1G/00027202/2 LE1G/00027205/3	13MW, 14MW – tereny zabudowy mieszkaniowej wielorodzinnej.	**161.500,00 zł brutto**	**8.100,00**	**1.620,00**	**30.06.2026 r.**	**9:30**
2.	**V przetarg** ustny nieograniczony	Dz. nr **207/6** pow. 0,1075 ha Obr. **Nowa Kuźnia** KW nr LE1G/00086638/8	wydana decyzja o warunkach zabudowy pod zab. mieszkaniową jednorodzinną.	**30.000,00 zł + VAT**	**1.500,00**	**300,00**	**30.06.2026 r.**	**10:00**
3.	**IV przetarg** ustny nieograniczony	Dz. nr **212/29** Pow. 0,1607 ha Obr. **Jakubów** KW nr LE1G/00055600/7	MN/U -Tereny zabudowy mieszkaniowej jednorodzinnej lub zabudowy usługowej.	**82.100,00 zł + VAT**	**4.200,00**	**830,00**	**30.06.2026 r.**	**10:30**
4.	**VI przetarg** ustny nieograniczony	Dz. nr **85/4** Pow. 0,0820 ha Obr. **Radwanice** KW nr LE1G/00031953/2	2MN/U – tereny zabudowy mieszkaniowej jednorodzinnej lub zabudowy usługowej.	**59.000,00 + VAT**	**3.000,00**	**590,00**	**30.06.2026 r.**	**11:00**
5.	**VI przetarg** ustny nieograniczony	Dz. nr **85/3** Pow. 0,0816 ha Obr. **Radwanice** KW nr LE1G/00031953/2	2MN/U – tereny zabudowy mieszkaniowej jednorodzinnej lub zabudowy usługowej.	**59.000,00 + VAT**	**3.000,00**	**590,00**	**30.06.2026 r.**	**11:30**
6.	**I przetarg** ustny nieograniczony	Dz. nr **32/28 pow.** 0,0800 ha Obr. **Jakubów** KW nr LE1G/00023109/2	1MN - Teren zabudowy mieszkaniowej jednorodzinnej	**48 000 zł + VAT**	**2.400,00**	**480,00**	**30.06.2026 r.**	**12:00**
7.	**I przetarg** ustny nieograniczony	Dz. nr **94/32 o pow.** 0,4151 ha Obr. **Radwanice** KW nr LE1G/00054076/7	68MN-U- tereny zabudowy mieszkaniowej jednorodzinnej lub usług	**290 000,00 zł + VAT**	**14.500,00**	**2.900,00**	**30.06.2026 r.**	**12:30**

Ogłoszenie o przetargu zostało wywieszone na tablicy ogłoszeń tymczasowego Urzędu Gminy Radwanice przy ul. Przemysłowej 17, opublikowane w Biuletynie Informacji Publicznej pod adresem http://bip.radwanice.pl/. Szczegółowe informacje można uzyskać w Urzędzie Gminy w Radwanicach przy ul. Przemysłowej 17, pokój nr 10, tel. 76 83 11 436.

Z up. WÓJTA
Małgorzata Stroka
Sekretarz Gminy

eprasa.pl bb75525a04

POLSKA *i* ŚWIAT

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

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 przewlekle – poinformowała we wtorek minister rodziny, pracy i polityki społecznej Agnieszka Dziemianowicz-Bąk. Szefowa MRPiPS na konferencji prasowej przypomniała, że obecnie rodzicom dzieci chorych onkologicznie i przewlekle przysługuje taki sam jak innym rodzicom, limitowany 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

FOT. ARTUR RESZKO/PAP

Na kary od 10 do 11 lat więz ienia 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.

Marcin Kierwiński do dymisji? PiS składa wniosek 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.

FOT. ADAM JANKOWSKI

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

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 zapanować nad tym, co się dzieje przez ostatnie dwa tygodnie, nad prowokacjami w różnych miejscach w Polsce, także w mieszkaniu rodzinnym prezydenta Karola Nawrockiego; ale 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 alkomatem. Wynik = 0,0" – napisał później na platformie X.

Do wpisu dołączył zdjęcie wyniku testu z pieczątką 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

REKLAMA 0011530426

OGŁOSZENIE

Burmistrz

Miasta i Gminy Wiązów

zawiadamia, że 27 maja 2026 r. został podany do publicznej wiadomości poprzez wywieszenie na tablicy ogłoszeń oraz zamieszczenie w Biuletynie Informacji Publicznej:

wykaz nieruchomości przeznaczonych do oddania w użyczenie na czas określony.

Dodatkowe informacje można uzyskać w Urzędzie Miasta i Gminy w Wiązowie, Plac Wolności 37, pok. 34 lub pod numerem (71) 39 31 136 wew. 38.

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 rozmawiamy o przekaźnikach, 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 Sobierańska-Grenda.

Minister aktywów państwowych Wojciech Balczun podkreślił, 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, profilaktyka 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 Intercity a PZU.

PAP

eprasa.pl bb75525a04

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 wiózł 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 wypadku 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 pociągiem.

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.

FOT. EAST NEWS

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

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.

FOT. PAP/EPA

Według Rubio USA cały czas są gotowe 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 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 stawiać 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 stanowiska wyrzutni rakietowych oraz irańskie łodzie próbujące rozmieścić 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 wzbogaconego uranu do Chin.
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

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.

FOT. PAP/EPA

Subrahmanyam Jaishankar, indyjski minister spraw zagranicznych

– 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 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 rozmawiano 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 potępili 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 Czterostronny Dialog nt. Bezpieczeństwa) łączy 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

eprasa.pl bb75525a04

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 poznanym, 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 Góralska
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.

FOT. FREEPIK.COM

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

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 niekontrolowanym obrzękom. 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 kolei 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 bardzo 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) – charakteryzuje 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 jest z zaburzeniami układu kinin lub funkcji śródbłonka.

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

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 zauważa, 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 dożylne 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.

eprasa.pl bb75525a04

Osobowość *roku 2025*

Dolnego Śląska

eprasa.pl bb75525a04

Gazeta Wrocławska
Środa, 27.05.2026

SPOŁECZNICY, 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 Osobowość 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 Osobowość 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 Osobowość Roku Polski 2025 w każdej kategorii. Wieńczyła go wspaniała gala, a - podobnie jak w poprzednich latach - redakcyjnym podsumowaniem 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. - Jacek 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 się swoją wiedzą i doświadczeniem w Akademii WSB, Dąbrowa Górnicza).

KULTURA

I MIEJSCE: Agnieszka Leszczyńska, naturopatka, autorka poradników prozdrowotnych, propagatorka medycyny naturalnej, Biadoliny 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 jadłodajni przy kościele i kawiarni, w której każdej niedzieli parafianie miło spędzają czas przy kawie i ciastach, płacąc „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., Górzyca.

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

eprasa.pl bb75525a04

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 Osobowość 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!

eprasa.pl bb75525a04

Gazeta Wrocławska
Środa, 27.05.2026

KATEGORIA: KULTURA I MIEJSCE W WOJEWÓDZTWIE

Muzyka wzięła go w czułe objęcia, gdy był dzieckiem

redakcja
katarzyna.borek@polskapress.pl

Zygmunt Skrok to założyciel i szef Zespołu Folkowego Gieni Dudki (Nadolice Małe). Nominowany za jego stworzenie i ciągłą pracę na rzecz rozwoju.

Urodził się 30 kwietnia 1942 roku w Bliskowicach, niewielkiej lubelskiej wsi nad Wisłą. - Dorastałem w cudownej okolicy pozbawionej prądu, mediów i luksusu, ale przepełnionej pięknem przyrody i prostotą ludzi żyjących zgodnie z naturą. W takich okolicznościach muzyka była wierną towarzyszką całej naszej społeczności. W sposób naturalny przepełniała chaty, pola, sady i nasze serca, również mnie wzięła w swoje czułe objęcia od najmłodszych lat - wspomina. Jego pierwsza poważna z nią przygoda zaczęła się już w szkole podstawowej, kiedy śpiewał i tańczył w szkolnym zespole. Wtedy pojawiła się pierwsza publiczność, pierwsze oklaski i radość oglądających. - Od tamtej pory wiedziałem, że muzyka będzie mi towarzyszyła przez całe życie, bo najzwyczajniej jest nierozerwalną częścią mnie - wyznaje. Swoją pasję do śpiewu i tańca kontynuował sukcesami w technikum, gdzie odkrył w sobie też zmysł organizacyjny. Przemierzając kolejne etapy życia już jako dorosły człowiek, nigdy nie rozstawał się z muzyką - nadal tańczył i śpiewał. Wzrastała w nim również aktywna postawa działacza i wielki zapał. Zdobyte doświadczenie bardzo otworzyło go na ludzi, dając umiejętność gromadzenia wokół siebie osób z pasją.

W pewnym momencie, po wielu latach, musiał zrezygnować ze śpiewu w parafialnym chórze. Powstała wtedy ogromna pustka... W poszukiwaniu kontaktu z muzyką zawędrował do Nadolic Wielkich, miejscowości położonej w sąsiedztwie swojego domu. Zaczął tam odwiedzać przyjaciela Jana Golinowskiego, wszechstronnie uzdolnionego artystę. Podczas tych niezapomnianych spotkań wspólnie muzykowali. Kiedy Jan zmarł, okazało się, że swoje artystyczne dziedzictwo przekazał synowi, również Janowi Golinowskiemu. - Podczas jednej z wizyt w ich gospodarstwie dowiedziałem się o muzycznym talencie Janka. Od tego czasu kiedy przyjeżdżałem z odwiedzinami, razem śpiewaliśmy i graliśmy. Janek na akordeonie, a ja przygrywałem mu na bębnie. To właśnie podczas tego wspólnego muzykowania w mojej głowie zaczął tlić się nieśmiało pomysł, na stworzenie własnego zespołu. Od razu miałem dla tego pomysłu wielkie wsparcie Janka - wspomina. Pragnienie obudziło się w nim na dobre w roku 2011, kiedy już jako senior myślał, że własny zespół działający blisko domu zaspokoi pasję, stając się jednocześnie jej spokojniejszą odsłoną. - Myślałem, że będzie to dobry pomysł dla starszego już pana, pozwalający znów być blisko muzyki, bez konieczności większego wysiłku podróżowania. Jeszcze wtedy nie wiedziałem, jak bardzo się mylę i jak wiele ta jedna decyzja zmieni w moim dalszym życiu - opisuje.

Zaczęło od spotkań dwóch mężczyzn - tak różnych wiekiem i tak podobnych przez swoją miłość do muzyki, a po kilku miesiącach byli już 16-osobowym zespołem! Na początku dołączyli do nich przyjaciele, z którymi nasz zwycięzca wcześniej śpiewał w chórze. Wieści o inicjatywie rozeszły się błyskawicznie, do zespołu zgłaszały się kolejne osoby. Dołączały całe rodziny. 1 czerwca 2011 roku po raz pierwszy wystąpili na festynie z okazji Dnia Dziecka na terenie gminy. Ten dzień zapisali jako oficjalną datę powstania zespołu.

- Nie spodziewałem się, że zespół będzie rozrastał się w tak szybkim tempie. Z jakąś niesamowitą siłą wciąż przyciągał nowych ludzi, zakochanych w muzyce i pełnych pasji. Dzięki gościnności Janka Golinowskiego i jego mamy Genowefy, mogliśmy spotykać się na próbach w ich gospodarstwie. Były to spotkania pełne naszej ciężkiej pracy, ale też były czasem budowania przyjacielskich relacji. Odnosząc się do miejsca i okoliczności powstania zespołu, przyjęliśmy wtedy nazwę Gieni Dudki, jako instrumenty Gieni - gospodyni naszej pierwszej siedziby. Nazwa pozostała do dziś, ale dodaliśmy do niej zwrot zespół folkowy, który dobrze identyfikuje rodzaj naszej twórczości - wyjaśnia pan Zygmunt.

Wydaje mu się, że to wszystko działo się tak niedawno, ale kiedy patrzy na członków zespołu, szczególnie tych, którzy zaczynali ich przygodę jako nastolatkowie, a dziś są dojrzałymi, młodymi ludźmi, to dostrzega, ile czasu upłynęło.

Dociera do niego, ile to już minęło lat od pojawienia się jednego, niewinnego marzenia o własnym zespole...

KATEGORIA: KULTURA II MIEJSCE

Malarstwo trwa we mnie całe życie, mówi

redakcja
katarzyna.borek@polskapress.pl

Bożena Potoczny to nauczycielka malarstwa na Uniwersytecie Trzeciego Wieku (Oława).

Jej droga życiowa wije się między literaturą, teatrem i malarstwem. Ponieważ maluje od dziecka, jej wychowawczyni w podstawówce, pani Kuglerowa, zauważyła to, zaprosiła ją do siebie, pokazała na ścianie wielki obraz T. Axentowicza i orzekła, że musi malować. Jednak w 1966 nie dostała się na ASP we Warszawie, choć zdała pozytywnie, z braku miejsc. Została więc „malującą polonistką" po UW wrocławskim. Nawet 6 lat była wykładowcą akademickim, ale dzieci przekierowały jej karierę naukową. Nauczyła się jednak, jak uczyć innych... Analiza i teoria literatury pomogła jej rozumieć świat. - Ale jeszcze w PLSP połknęłam bakcyla sceny w konkursach recytatorskich - dodaje. Mając wyróżnienie na szczeblu ogólnopolskim we Wrocławiu w 1966 roku wystąpiła w pokazach, gdzie w jury był m.in. J. Przyboś.

Pracując na uczelni, nie została molem książkowym. Nadal malowała i przeniosła się do ośrodka kultury w Oławie. Tam na etacie prowadziła teatr lalkowy „Bajka" i pracownię fotograficzną. Zdobyła I kategorię instruktora teatralnego w 1981 r., instruktora teatru lalkowego w 1982 przed państwową komisją Ministerstwa Kultury i Sztuki. Ma zabytkową legitymację ze stemplami Centrum Sztuki Impart o swojej karierze instruktorskiej.

Na emeryturze nadal prowadziła zespół teatralny NOTA BENE przy Uniwersytecie III Wieku w Oławie. 10 lat. Tutaj też nadal prowadzi grupę malarską AVANTI. od 16 lat. A w zeszłym roku skończyła 80. - Moja praca jest zawsze moją pasją. Czuję się artystką i pasjonatem edukatorem. Kimś, kto w innych odkrywa iskrę artystycznej pasji. Czynię to od ponad 40 lat, a przeszłam etapy dzieci, młodzieży i dorosłych. Zawsze chciałam budzić wiarę w siebie, odwagę stawania przed innymi na scenie, wystawie, eksponując swą moc obnażania emocji i siły swojego przekazu - opisuje. Malarska grupa AVANTI ma swoje wystawy, spełnia swoje marzenia twórcze o pokazywaniu indywidualnej wizji świata.

Nasza zwyciężczyni uważa, że pasja musi popychać do działania. Zdobywając w życiu dyplomy, czasem chowała je do szuflady, w takich żyła czasach, ale sięgała głębiej, by doświadczać więcej, spotykać nowych ludzi. Gonić to, co umykało. Gdy miała 75 lat skończyła studia podyplomowe na ASP we Wrocławiu, gdzie otrzymałam kolejne iskry od swoich wspaniałych opiekunów malarstwa!

KATEGORIA: KULTURA III MIEJSCE

Idzie przez życie tanecznym krokiem

redakcja
katarzyna.borek@polskapress.pl

Sabina Szybka (choreoterapeuta, Bożków) nominowana była za kultywowanie tradycji ludowych poprzez taniec i śpiew oraz kierowanie zespołem Mali Bożkowiacy, który łączy pokolenia.

Zawsze interesował ją polski folklor i tradycja. Tańczyła w zespole ludowym jako dziecko, potem była zawodową tancerką w Zespole Pieśni i Tańca Śląsk imienia Stanisława Hadyny, ale już od roku 1998 była instruktorem tańca. - Przekazywanie innym mojej wiedzy i zarażanie pasją do tańca i folkloru zawsze było tym, co przynosiło mi radość i satysfakcję - tłumaczy.

Cieszy ją, kiedy widzi wspaniałych młodych ludzi, którzy z radością przychodzą na próby i uczą się ludowych pieśni, polskich tańców ludowych, narodowych. Co więcej, sprawia im to przyjemność i radość.

- Lubię swoją pracę i lubię pracować z młodymi osobami. Kocham taniec i muzykę. Największym poczuciem spełnienia jest odkrywanie młodych talentów i szlifowanie tych diamentów. Widok radosnych twarzy młodych ludzi, którzy z roku na rok są coraz lepsi w tym, co robią. Rozwijają się. Rozkwitają - dodaje nasza laureatka. To tancerka, choreograf , solistka i asystentka kierownika baletu. Obecnie nauczycielka tańca i wychowania fizycznego w Zespole Szkół r 3 z Oddziałami Integracyjnymi w Bożkowie. Założycielka, kierowniczka i choreografka Zespołu Pieśni i Tańca „Mali Bożkowiacy". Prezeska Stowarzyszenia Przyjaciół Zespołu Szkół nr 4 z Oddziałami Integracyjnymi w Bożkowie. Kierowniczka artystyczna Zespołu Pieśni i Tańca „Nowa Huta" w Krakowie. Nauczycielka roku 2024 gminy Nowa Ruda. Odznaczona orderem Zasłużona dla kultury polskiej.

Współpracowała z wieloma wybitnymi choreografami oraz zespołami folklorystycznymi.

Wychowuje kolejne młode pokolenia w duchu poszanowania kultury ludowej i patriotyzmu. Zaraża miłością do tańca, śpiewu i muzyki. - Myślę, że już wiele lat temu dotarło do mnie, że przekazywanie wiedzy innym sprawia mi ogromną przyjemność - dodaje Sabina Szybka

Ogródek to jej przestrzeń, w której odpoczywa, lubi także fitness. - Tak, lubię odpoczywać aktywnie. Ćwicząc, spacerując, pracując w swoim ogródku.Taniec to ja. To mój sposób na życie. To moja pasja i moja praca - mówi pani Sabina.

Jakie ma przesłanie dla innych? - Idźcie przez życie tanecznym krokiem. Taniec dodaje skrzydeł - wyznaje.

eprasa.pl bb75525a04

KATEGORIA: DZIAŁALNOŚĆ SPOŁECZNA I CHARYTATYWNA I MIEJSCE W WOJEWÓDZTWIE

Jego praca to nic innego, jak „Ewangelia w działaniu”

redakcja
katarzyna.borek@polskapress.pl

Jan Gargasewicz to proboszcz parafii pw. Podwyższenia Krzyża Świętego na Podzamczu (Wałbrzych).

Nominację otrzymał za prowadzenie jadłodajni przy kościele, z której codziennie korzystają dziesiątki głodnych oraz prowadzenie kawiarni, w której każdej niedzieli parafianie miło spędzają czas przy kawie i ciastach, za które płacą „co łaska”.

Urodził się 25 listopada 1960 roku w Świdniku, niewielkiej wiosce położonej w gminie Marciszów (woj. dolnośląskie), jako piąte dziecko Stefana i Stanisławy z domu Wojtowicz. To właśnie dom rodzinny nauczył go, że fundamenty muszą być solidne. Zaszczepił w nim pierwsze wartości, takie jak solidarność, dzielenie się z innymi i pracowitość. - Ciężka praca w gospodarstwie rolnym rodziców była dla mnie podstawowym elementem wychowania. Rodzice przekazali mi, że „Bóg, Honor i Ojczyzna” są wartościami nadrzędnymi. Wychowali mnie w szacunku do historii, co budowało we mnie silną tożsamość - wspomina. Jego dom rodzinny przepełniony był tradycją i otwartością, gdzie każdy mógł zaznać gościny. Szkołę średnią ukończył w Kamiennej Górze. Czując powołanie do kapłaństwa, podjął studia i formację w Metropolitalnym Wyższym Seminarium Duchownym we Wrocławiu, gdzie 23 maja 1987 roku w katedrze wrocławskiej przyjął święcenia kapłańskie : - I tak rozpoczęła się moja nowa droga życiowa w służbie Bogu i ludziom.

Jako wikariusz pracował w Wiązowie, Boguszowie Gorcach i Strzegomiu, gdzie wraz z harcerzami z ZHR organizowali wyjazdy wakacyjne dla dzieci i młodzieży. Następnie w roku 1997 został mianowany proboszczem niewielkiej parafii w Dobromierzu, a później nieco większej w Świebodzicach (parafia pw. św. Mikołaja). Już na początku swojej posługi proboszcza musiał zmierzyć się ze skutkami powodzi w roku 1997. - Zrozumiałem wtedy, że moja aktywność nie może zatrzymać się tylko na modlitwie w kościele, ale trzeba wyjść do ludzi - wyjaśnia. Zaczął organizować realną pomoc

W 2016 roku biskup świdnicki powierzył mu parafię Podwyższenia Krzyża św. w Wałbrzychu. To duża parafia, jedna z największych w świdnickiej diecezji. W ciągu kilku lat udało się stworzyć jadłodajnię parafialną, gdzie wydają posiłki dla najuboższych, a następnie kawiarenkę w dawnej plebanii, która stała się miejscem spotkań i integracji lokalnej społeczności. W kościele natomiast, dzięki zaangażowaniu parafian, powstał pokój dla matki z dzieckiem. - Było to budowanie wspólnoty, w której każdy - od seniora po niemowlę - czuje się u siebie - mówi. Z kolei kiedy powstała Diecezja Świdnicka, bp Ignacy Dec powierzył mu zadanie stworzenia medycznych struktur w ramach Caritas. I tak od 2004 roku, jako dyrektor NZOZ Caritas Diecezji Świdnickiej, podjął się zorganizowania i prowadzenia sieci placówek rehabilitacyjnych i pielęgniarstwa długoterminowego, które są niejednokrotnie ostatnią deską ratunku dla wielu chorych. Najmłodszym „dzieckiem” NZOZ-u, choć ma już ponad 10 lat, jest Świdnickie Hospicjum i ZOL Ojca Pio - miejsce, gdzie profesjonalna medycyna spotyka się z duchowym wsparciem, oferując kompleksową opiekę nad ludźmi chorymi. - Dla mnie istotą jest, aby łączyć praktykę z głęboką teorią. W 2010 roku obroniłem doktorat na PWT we Wrocławiu „Teologiczno-pastoralne fundamenty kościelnej Caritas - z uwzględnieniem Caritas Diecezji Świdnickiej”. Jednak moja praca jest wynikiem nie tylko lektur, ale i osobistych doświadczeń w zarządzaniu miłosierdziem. Cieszę się, że moja aktywność i zaangażowanie na rzecz chorych, cierpiących, nieporadnych życiowo i będących w różnych potrzebach, a także zaangażowanie w zatrudnianie osób niepełnosprawnych. zostało dostrzeżone i docenione - mówi.

Dla Niego praca charytatywna to nie dodatek, a fundament kapłaństwa. W chorym i potrzebującym trzeba zobaczyć żywego Chrystusa. Jego osobista satysfakcja płynie z przywracania godności ludziom, których świat spisał na straty: chorym terminalnie czy niepełnosprawnym. A zatem praca kapłana to nic innego, jak „Ewangelia w działaniu”. Nie ma podziału na „ratowanie duszy” i „leczenie ciała”. Nie da się uratować duszy, ignorując rany ciała. Prawdziwy duszpasterz to ten, który jedną ręką błogosławi, a drugą sprawdza, czy chory ma czystą pościel i godną opiekę. Wiara, która nie widzi bólu fizycznego, jest ślepa, a medycyna, która nie widzi ducha, jest tylko rzemiosłem.

KATEGORIA: DZIAŁALNOŚĆ SPOŁECZNA I CHARYTATYWNA II MIEJSCE

Kocha te lasy i wulkany od dziecka

redakcja
katarzyna.borek@polskapress.pl

Katarzyna Lubańska to założycielka Stowarzyszenia Las dla nas (Jawor).

Nominację otrzymała za: zaangażowanie w Stowarzyszenie „Las dla Nas” z Jawora, które aktywnie chroni przyrodę Parku Krajobrazowego „Chełmy” i Krainy Wygasłych Wulkanów; inicjatywę powstania prężnej grupy wolontariuszy będącej dziś ważnym partnerem społecznym w działaniach na rzecz lokalnych lasów.

- Początek mojej drogi był bardzo prosty i bardzo typowy dla takich historii. Po prostu kocham te lasy i wulkany wokół nas od dziecka. Wychowałam się w leśniczówce i pękło mi serce, gdy o „moje” lasy upomniała się gospodarka leśna. „Chełmy” i Kraina Wygasłych Wulkanów to moje miejsce na ziemi. Zebrałam więc grupę przyjaciół, zainicjowałam petycję „Stop wycince” i akcję, która nagle zebrała setki głosów mieszkańców. To był moment, w którym zrozumiałam, że mogę realnie działać. Z tej energii powstało Stowarzyszenie „Las dla Nas”. Dzisiaj te same

wartości - ochrona przyrody i budowanie społeczności - są tym, co robię na co dzień - mówi. Dodatkowo spełnia się w promowaniu turystyki regionu, aktywnie działa w jaworskim oddziale PTTK. Stara się łączyć wszystkie pasje z pożytkiem dla regionu i lokalnej społeczności

Najważniejsze jest dla niej to, że widzi realny efekt. - Nie tylko chronimy lasy, ale też pokazujemy ludziom, jak piękne jest to, co mamy tuż obok. Kiedy widzę rodziny na spacerze „Za rękę do lasu”, dzieci biegające z radością po wąwozach i dorosłych, którzy mówią „nie wiedziałem, że to jest u nas!”, czuję, że to ma sens. Budujemy tu wspólnotę, która dba o swoje otoczenie, integruje się i zostawia coś dobrego dla następnych pokoleń. To daje mi ogromną energię i poczucie, że robię coś naprawdę wartościowego - opisuje.

Jej sposób działania szczególnie ukształtował moment podpisania porozumienia z Nadleśnictwem Jawor i pierwsze duże spacery edukacyjne. - Zaczynaliśmy od protestu, a przeszliśmy do konstruktywnego dialogu i współpracy. To pokazało mi, że „mówić jednym lasem” naprawdę działa; że można połączyć ochronę przyrody z dostępnością dla ludzi, zamiast walczyć. Drugi taki moment to trzeci spacer z cyklu „Za rękę do lasu”, kiedy przyszło prawie 150 osób. Zobaczyłam wtedy, jak bardzo ludzie tęsknią za tym, co ciche, piękne, nasze i mniej znane. Od tamtej pory stawiam na pozytywne, integrujące działania - one po prostu lepiej działają - wyjawia.

Sama lubi wracać do lasu już bez „oficjalnego” celu. Po prostu iść, posłuchać ciszy, pooddychać.

KATEGORIA: DZIAŁALNOŚĆ SPOŁECZNA I CHARYTATYWNA III MIEJSCE

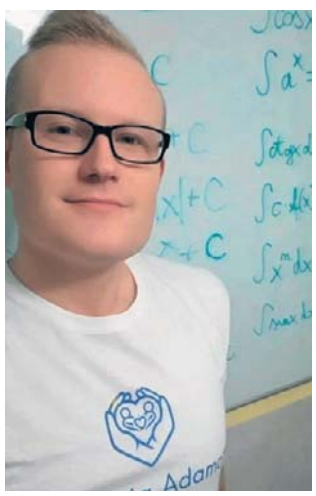
Staje się dla wielu początkiem zmiany

redakcja
katarzyna.borek@polskapress.pl

Adam Pytlak to prezes Fundacji Adamat (Legnica). Ten społecznik i edukator odmienia ludzkie życie.

Nominację otrzymał za: prowadzenie fundacji Adamat pomagającej samotnym matkom i domom dziecka w okolicach Legnicy, prowadzenie działalności edukacyjnej dla potrzebujących dzieci i pomoc im.

Jego dorastanie naznaczone jest odtrąceniem przez rówieśników. Wyśmiewali go, poniżali, nie akceptowali... Przychodził więc do domu i dużo czytał oraz rozwiązywał zadania matematyczne, co przychodziło mu z łatwością. Był prymusem, dostawał stypendia naukowe na rozwój i miał wsparcie mamy. Dostał się do Elektronicznych Zakładów Naukowych we Wrocławiu do klasy o profilu technik mechatronik, gdzie podczas pandemii prowadził zajęcia wspomagające wspólną naukę i przekonał się, że nie tylko ma bardzo dużą wiedzę, ale umie ją przekazać. Gdy dostał się na Politechnikę Wrocławską na kierunek matematyczny, za-



czął prowadzić zajęcia edukacyjne z przedmiotów szkolnych. Dziś może uczyć przedmiotów ścisłych od poziomu szkoły podstawowej aż po studia. - Potrafię z każdym nawiązać dobry kontakt i nie ma znaczenia dla mnie wiek. Jeśli jest to osoba w moim wieku, traktuję ją jak brata czy siostrę. Jeśli jest ode mnie dużo starsza, próbuję wyobrazić sobie, że mam nauczyć swojego rodzica i do niego dotrzeć. Podobnie w przypadku małego dziecka, traktuję je jakby to był mój syn czy córka. W końcu dla swoich najbliższych chcemy jak najlepiej. Niestety, ja nie mam wokół siebie bliskich mi osób. Ludzi, którzy mnie otaczają na co dzień, traktuję jak swoją rodzinę. Jestem bardzo otwartym i pozytywnie nastawionym do życia młodym człowiekiem. Nie myślę o przeszłości i tym, co było, skupiam się na tym, co jest teraz, co mnie czeka w niedalekiej przyszłości - mówi. Wydał książki i e-booki z matematyki, oferuje darmowe zajęcia dla potrzebujących dzieci z okolic Legnicy, pobliskich szkół i domów dziecka. - Wierzę w to, że jestem w stanie im pomóc na wiele sposobów i dać im coś dobrego od siebie - mówi.

Jego praca jest dla niego ważna przede wszystkim dlatego, że ma realny wpływ na życie innych ludzi. Każde działanie to konkretna historia - dziecka, które dostaje szansę na spokojniejsze i lepsze dzieciństwo, czy matki, która przestaje czuć się samotna w swoich trudnościach.

Przyjemność w realizowaniu się w ten sposób nie wynika z jednego momentu, ale z procesu - z bycia blisko ludzi, budowania relacji, widzenia małych kroków, które prowadzą do dużych zmian.

eprasa.pl bb75525a04

Gazeta Wrocławska
Środa, 27.05.2026

KATEGORIA: BIZNES I PRZEDSIĘBIORCZOŚĆ I MIEJSCE W WOJEWÓDZTWIE

Dynamicznie, skutecznie oraz blisko ludzi

Redakcja
katarzyna.borek@polskapress.pl

Dr Paweł Niemczyk to właściciel Kancelarii Prawnej Niemczyk (Wrocław). Doceniony za skuteczne zarządzanie kancelarią specjalizującą się w sprawach kredytów frankowych.

Jego droga zawodowa od początku była ukierunkowana na praktykę i realne rozwiązywanie problemów klientów. Już na wczesnym etapie kariery podjął decyzję o założeniu własnej kancelarii prawnej. - Chciałem stworzyć miejsce, które będzie działało dynamicznie, skutecznie i przede wszystkim blisko ludzi. Odpowiadając na ich rzeczywiste potrzeby, a nie tylko operując w ramach teoretycznych rozważań - mówi.

Pierwsze lata prowadzenia kancelarii były okresem intensywnej pracy i zdobywania doświadczenia w różnych obszarach prawa. To właśnie wtedy zetknął się szerzej ze sprawami związanymi z sektorem bankowym i finansowym. Analizując umowy oraz prowadząc pierwsze postępowania, bardzo szybko zauważył istotną nierównowagę pomiędzy instytucjami finansowymi a konsumentami. Klienci często podpisywali skomplikowane umowy bez pełnego zrozumienia ich konsekwencji, a w sporach z bankami pozostawali w znacznie słabszej pozycji. - Ten moment był dla mnie przełomowy. Zrozumiałem, że właśnie w tym obszarze mogę wnieść największą wartość: pomagając konsumentom odzyskiwać równowagę w relacjach z dużymi podmiotami finansowymi- wspomina.

Stopniowo zaczął specjalizować się w sprawach bankowych, w tym dotyczących kredytów walutowych oraz innych złożonych produktów finansowych, a obecnie w kredytach wiborowych oraz sankcji kredu darmowego. Równolegle podjął decyzję o dalszym rozwoju naukowym i biznesowym. - Uzyskanie stopnia doktora prawa pozwoliło mi uporządkować i pogłębić wiedzę teoretyczną, a także spojrzeć na problemy prawne w szerszym, systemowym kontekście. Z kolei

studia MBA ze specjalizacją w bankowości dały mi praktyczne zrozumienie mechanizmów funkcjonowania instytucji finansowych, co w mojej codziennej pracy ma ogromne znaczenie - wyjaśnia. Patrząc z perspektywy czasu może powiedzieć, że w jego przypadku kluczowym impulsem nie była jedna decyzja, lecz proces - obserwacja realnych problemów klientów, jak i rynku oraz potrzeba ich rozwiązania. To właśnie ona doprowadziła go do specjalizacji w sporach z bankami i do miejsca, w którym jest dzisiaj.

- To, co sprawia, że moja praca jest dla mnie osobiście ważna, to przede wszystkim jej realny wpływ na życie ludzi. Prawo bardzo często postrzegane jest jako zbiór przepisów i formalności, natomiast w praktyce jest narzędziem, które może przywracać równowagę. Szczególnie tam, gdzie występuje wyraźna dysproporcja sił, jak w relacji konsument - bank - uważa.

W swojej codziennej pracy spotyka się z osobami, które przez lata funkcjonowały w poczuciu bezsilności. Przekonane, że nie mają żadnych możliwości, by zakwestionować działania dużej instytucji finansowej. Moment, w którym zaczynają rozumieć swoje prawa, a następnie realnie z nich korzystać, jest jednym z najbardziej satysfakcjonujących aspektów jego pracy. To chwila, w której klient odzyskuje nie tylko kontrolę nad swoją sytuacją, ale także poczucie sprawczości.

- Przyjemność z wykonywania tego zawodu wynika w dużej mierze z samej walki o prawa klienta oraz dążenia do jego zwycięstwa. Reprezentowanie klientów w sporach z bankami to nie tylko analiza przepisów, ale przede wszystkim konsekwentne dochodzenie ich racji w starciu z silniejszym przeciwnikiem. Każde korzystne rozstrzygnięcie to efekt determinacji, dobrze przygotowanej strategii i przekonania, że po stronie klienta stoi nie tylko argumentacja prawna, ale także elementarna sprawiedliwość. Dużą satysfakcję daje mi również budowanie kancelarii i zespołu. Tworzenie miejsca, które działa sprawnie, rozwija się i pomaga coraz większej liczbie klientów, jest procesem wymagającym, ale jednocześnie bardzo satysfakcjonującym. Szczególnie ważne jest dla mnie to, że mogę pracować z ludźmi, którzy są zaangażowani i podzielają podobne wartości - opisuje nasz zwycięzca. Istotnym źródłem spełnienia jest także nauka, rozwój - zarówno jego własny, jak i całej kancelarii, ponieważ rynek usług prawnych, zwłaszcza w obszarze sporów z instytucjami finansowymi, zmienia się bardzo dynamicznie.

KATEGORIA: BIZNES I PRZEDSIĘBIORCZOŚĆ II MIEJSCE

Czuje się w tworzeniu jak artysta biznesu

Redakcja
katarzyna.borek@polskapress.pl

Wacław Rosiński to właściciel Rosiński Group (Ziemnice).

Nominację otrzymał za: konsekwentne budowanie i rozwijanie przedsięwzięć biznesowych opartych na innowacyjności, odpowiedzialności, długofalowej wizji rozwoju; odwagę w podejmowaniu strategicznych decyzji i wysokie standardy etyczne w prowadzeniu biznesu. - Początek mojej drogi wynikał przede wszystkim z podejścia do życia. Zawsze wierzyłem w siebie i w to, że warto próbować. Jestem optymistą i staram się w każdej sytuacji dostrzegać możliwości, a nie przeszkody. To właśnie ta wiara i pozytywne nastawienie sprawiły, że nie bałem się podejmować wyzwań i iść własną drogą. Każde doświadczenie traktowałem jako krok do przodu, nawet jeśli było trudne. Z czasem okazało się, że konsekwencja, determinacja i otwartość na ludzi prowadzą do konkretnych efektów - wspomina. Dziś wie, że najważniejsze było to, by nie rezygnować i zawsze wierzyć,

że to, co robi, ma sens. - To, co robię jest dla mnie ważne, ponieważ zawsze podchodzę do tego z pełnym zaangażowaniem, pasją i zrozumieniem. Daje mi to poczucie sensu i autentyczności. Największą przyjemność sprawia mi sam proces tworzenia i działania. Czuję się w tym jak artysta biznesu, łącząc kreatywność z konkretnymi efektami. Najwięcej radości daje mi świadomość, że to co robię, ma wartość i przynosi realne rezultaty - opisuje. Jego sposób działania w dużej mierze ukształtowała samodzielna praca i konsekwentne rozwijanie się na własnych zasadach. Już od początku starał się podejmować wyzwania osobiście, szukać własnych rozwiązań i uczyć się na swoich doświadczeniach. Największą motywacją w tym wszystkim zawsze była rodzina. To dla niej chce dawać z siebie jak najwięcej a świadomość, że jego działania mają realny wpływ na najbliższych, dodaje mu sił i inspiruje do dalszego rozwoju. Dzięki temu każdy sukces, ale też każda napotkana trudność, nabierają głębszego znaczenia, bo nie chodzi tylko o niego, ale o ludzi, których kocha, którym chce pokazać, że warto działać z pasją.

Kiedy nie zajmuje się pracą, lubię poświęcać czas swoim pasjom i zainteresowaniom, które pozwalają odpocząć i naładować energię. Interesuje się kolekcjonowaniem monet, co daje satysfakcję i możliwość odkrywania historii w małych detalach. Interesuje się historią, czytaniem książek, polityką. Lubi też spędzać czas, oglądając seriale kryminalne. - Uważam, że poznawanie nowych miejsc, kultur i ludzi inspiruje mnie i daje świeże spojrzenie na świat - dodaje.

KATEGORIA: BIZNES I PRZEDSIĘBIORCZOŚĆ III MIEJSCE

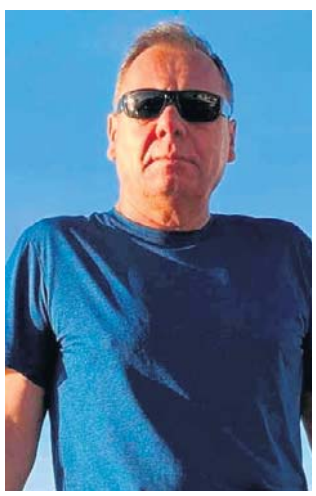
Ekspert w zakresie wypadków przy pracy

Redakcja
katarzyna.borek@polskapress.pl

Piotr Ek to właściciel firmy EK s Polska (Boguszów-Gorce).

Nominację otrzymał za: zdobycie w 2025 roku I nagrody w kategorii Mikro Firma w plebiscycie Gwiazdy Biznesu organizowanym przez Fundusz Regionu Wałbrzyskiego.

Jest absolwentem wydziału górniczego Politechniki Wrocławskiej. Po studiach przez 10 lat pracował w Wałbrzyskich Kopalniach Węgla Kamiennego, ostatnie 4 lata na stanowisku kierownika działu BHP - głównego inżyniera BHP. Po likwidacji kopalń w roku 2000 założył firmę Grupa EK's Polska, która zdobyła z czasem klientów w całej Polsce, specjalizując się w nadzorach BHP, szkoleniach i kursach specjalistycznych przede wszystkim dla branży górniczej. - Po 25 latach działalności oprócz branży górniczej świadczymy usługi w innych gałęziach gospodarki. Na stałe współpracujemy z około 150 firmami w Polsce - mówi. Jego spełnieniem jest zaufanie, jakim darzą go kontrahenci i rozpoznawalność jego



firmy w branży, szczególnie górniczej. - Traktowany jestem jak ekspert w zakresie wypadków przy pracy, których niestety nie brakuje w górnictwie. Występowałem przez te lata w kilkuset zespołach powypadkowych, badając okoliczności i przyczyny wypadków oraz sporządzając dokumentacje powypadkowe w bardzo skomplikowanych przypadkach. Nie można tu mówić o radości z wykonywania tego typu pracy. Jest to raczej pewna misja, którą mogę realizować dzięki doświadczeniu, które nabyłem z latami pracy - wyjaśnia. Ukształtowała go praca zaraz po studiach w górnictwie podziemnym w charakterze osoby dozoru w oddziałach wydobywczych węgla kamiennego. Codziennie przez kilka lat zjeżdżał pod ziemię i w bardzo trudnych warunkach geologiczno-górniczych musiał zarządzać zespołami pracowników liczących 100 i więcej osób. - To ukształtowało mój charakter i nauczyło mnie, że nie ma rzeczy niemożliwych do zrobienia. Trzeba tylko odpowiednio zaplanować pracę i dokonać odpowiedniej gradacji zadań - od najważniejszych, z realizacją których nie można czekać do tych, które można zrobić później - mówi.

Podkreśla, że osobą, której dużo zawdzięcza, jest jego żona. Poświęciła karierę zawodową analityka medycznego na prowadzenie domu i wychowaniu dwóch wspaniałych córek. - Dzięki niej miałem odskocznię od problemów zawodowych i byłem zwolniony z większości obowiązków domowych. Poczucie obowiązku utrzymania domu było inspiracją do ciężkiej pracy, która dała nam poczucie komfortu i w miarę beztroskiego życia - mówi.

eprasa.pl bb75525a04

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

Z wypalonego urzędnika stała się świetnym menedżerem

redakcja
katarzyna.borek@polskapress.pl

Zdobywczyni tytułu Osobowość Roku Ewa Exner to dyrektor Miejskiego Centrum Kultury Fizycznej (Kamienna Góra).

Nominację do akcji otrzymała za: umiejętne łączenie roli managera zarządzającego infrastrukturą sportowo-rekreacyjną i koordynatora inwestycji, czego przykładem może być projekt modernizacji krytej pływalni oraz sukcesywne remonty przestrzeni rekreacyjnej nad kamiennogórskim Zalewem.

Jej przygoda z samorządem rozpoczęła się 26 lat temu. - Przez 24 lata pracy w powiecie kamiennogórskim zajmowałam różne stanowiska - od stażysty po naczelnika wydziału - wspomina Ewa Exner.

W 2024 roku rozpoczęła pracę w Miejskim Centrum Kultury Fizycznej w Kamiennej Górze. - Pełniąc funkcję dyrektora tej jednostki, bardzo często spotykałam się z problemami naszej społeczności - wyjaśnia.

To właśnie potrzeby mieszkańców Kamiennej Góry stały się jej inspiracją do działania.

Potrzebują też drobnych zmian

- Największą radość w mojej pracy daje mi uśmiech na twarzach mieszkańców Kamiennej Góry - wyznaje zwyciężczyni naszej akcji.

Podczas wielu rozmów i spotkań przekonuje się, jak bardzo mieszkańcy - poza wielkimi inwestycjami - potrzebują drobnych zmian, które realnie poprawiają jakość ich codziennego życia.

Każda wyremontowana alejka, pomalowana ławka czy naprawiona lampa są tak samo ważne.

Nie urzędnik, a menadżer

Przełomowym momentem w jej życiu była decyzja o zmianie pracy. - Z wypalonego urzędnika stałam się menedżerem i dyrektorem dużej samorządowej jednostki, przed którym pojawiły się nowe wyzwania i możliwości - opowiada dyrektor Miejskiego centrum Kultury Fizycznej.

Osobą, która ją inspiruje i motywuje do działania, jest jej szef - burmistrz miasta Kamienna Góra Janusz Chodasewicz, który zawiesza poprzeczkę bardzo wysoko.

Spokojny, ciepły dom

- Nasz dom to to miejsce dialogu i przyjaźni. Miejsce, w którym po intensywnym dniu odnajduję spokój i wewnętrzną równowagę. Ogromną radość daje mi czas spędzany z najmłodszym, a zarazem najmniejszym członkiem naszej rodziny - szczeniakiem Mikusiem, który do domu wnosi mnóstwo radości - opowiada nasza zwyciężczyni.

Wyznaje, że szczególnie ceni sobie chwile spędzane z córką Igą. - Uwielbiam nasze rozmowy i momenty, w których możemy po prostu być razem - mówi.

Ceni sobie również chwile spędzane z przyjaciółmi oraz podróże - zarówno te bliskie, jak i dalekie. - To one poszerzają horyzonty, inspirują i pozwalają spojrzeć na świat z innej perspektywy, a najpiękniejsze historie zapisują się nie tylko w paszporcie, lecz przede wszystkim w sercu - dodaje.

Lubi mieć realny wpływ na otoczenie

Ewa Exner uważa, że najlepiej pokazuje swój charakter w konkretach, w działaniu. - Realizuję projekty inwestycyjne, remontowe oraz organizuję wydarzenia dla dzieci i mieszkańców, co pokazuje moją inicjatywę i zaangażowanie w życie lokalnej społeczności. Jestem osobą dokładną, dbającą o szczegóły i wysoką jakość. Lubię mieć realny wpływ na otoczenie i widzieć efekty swojej pracy, dlatego najlepiej odnajduję się w sytuacjach, gdzie mogę coś zorganizować, ulepszyć lub doprowadzić do konkretnego rezultatu - opisuje siebie.

Warto odkrywać nowe możliwości

Tym, którzy pragną działać nie tylko dla swojej społeczności, ale też zrobić coś dla siebie, chce powiedzieć: „Nie bójcie się zmian i, mimo licznych trudności, nie rezygnujcie ze swoich celów i marzeń".

Ona jest głęboko przekonana o tym, że każda, nawet najmniejsza inicjatywa ma znaczenie i może zmienić życie innych na lepsze. - Czasem droga jest trudna i pełna przeszkód, ale to właśnie dzięki wytrwałości i odwadze możemy odkrywać nowe możliwości - zachęca.

KATEGORIA: POLITYKA, SAMORZĄDNOŚĆ I SPOŁECZNOŚĆ LOKALNA | II MIEJSCE

Dobrze reprezentuje interesy mieszkańców

redakcja
katarzyna.borek@polskapress.pl

Mateusz Kołodziej to radny powiatu, Bolesławiec. Doceniony został za swoje wyróżniające zaangażowanie.

Nominację otrzymał za: swoją działalność na rzecz lokalnej społeczności, bycie zaangażowanym i odpowiedzialnym przedstawicielem mieszkańców, aktywnie wsłuchującym się w ich potrzeby, problemy i sugestie, a także za pasję w zabieganiu o poprawę jakości życia w dzielnicy i walce o nowe inwestycje, remonty dróg, place zabaw.

Gdy z powodzeniem kandydował do rady powiatu, tak się przedstawiał się wyborcom: „(...) nazywam się Mateusz Kołodziej. Mam 33 lata, jestem mężem i ojcem dwóch wspaniałych córek. Ukończyłem studia z zarządzania i inżynierii produkcji oraz mechaniki i budowy maszyn. Ponadto, ukończyłem studia podyplomowe na Uniwersytecie Ekonomicznym z zakresu zarządzania projektami oraz na Politechnice Wrocławskiej, gdzie specjalizowałem się w procesach spajania, projektowaniu i wytwarzaniu struktur spawanych, co zaowocowało uzyskaniem tytułu międzynarodowego inżyniera spawalnika. Aktualnie kontynuuję moją edukację na SGH Warsaw School of Economics na kierunku Master of Business Administration (MBA). Przez ostatnie 7 lat związany byłem z przemysłem, gdzie zajmowałem stanowiska kierownicze. To doświadczenie nauczyło mnie nie tylko skutecznego zarządzania zasobami i procesami, ale także pracy w zespole i podejmowania strategicznych decyzji. Teraz chcę wykorzystać zdobytą wiedzę i umiejętności, aby aktywnie przyczynić się do rozwoju naszej gminy oraz powiatu. Całe moje życie jest związane z gminą Osiecznica, to tutaj dorastałem. W tym miejscu mieszka cała moja rodzina. Jako rodzic jestem świadomy potrzeb wynikających z posiadania rodziny. Przede wszystkim będę dążył do stworzenia żłobka na terenie gminy. Problem braku miejsc w placówkach bądź ich całkowitego braku jest dość powszechny. Chciałbym wspomóc kobiety, które głównie stoją przed dylematem powrotu do pracy. Jako kandydat do rady powiatu zobowiązuję się dążyć do rozwoju programów profilaktycznych. Widzę, jak istotne jest zapewnienie odpowiedniej opieki zdrowotnej zarówno dla osób starszych, jak i dla dzieci. Jestem otwarty na współpracę z Wójtem i Radą gminy Osiecznica, aby wspólnie rozwijać naszą gminę oraz powiat, dbać o dobro jej mieszkańców. Wierzę, że moje doświadczenie i zaangażowanie w sprawy lokalnej społeczności pozwolą mi efektywnie reprezentować interesy mieszkańców naszego powiatu".

Nominacja i tytuł pokazują, że słowa dotrzymuje.

KATEGORIA: POLITYKA, SAMORZĄDNOŚĆ I SPOŁECZNOŚĆ LOKALNA | III MIEJSCE

Stawia na dialog - ponad podziałami

redakcja
katarzyna.borek@polskapress.pl

Damian Cieślik (radny, Ciepłowody) nominację dostał za wyjątkowe zaangażowanie na rzecz lokalnej społeczności gminy Ciepłowody.

Nominacja obejmowała wyjątkowe zaangażowanie na rzecz lokalnej społeczności gminy Ciepłowody, uważne słuchanie mieszkańców, dostrzeganie ich codziennych potrzeb i realnych problemów, a następnie podejmowanie konkretnych działań; pokorę, oddanie i poczucie odpowiedzialności za wspólne dobro.

- Moja droga do pracy w samorządzie zaczęła się od zaangażowania w sprawy mojej wsi. Od zawsze interesowałem się, co się dzieje w naszej gminie, a inspiracją do kandydowania byli mieszkańcy i ich potrzeby. Uznałem, że jako radny będę mógł skuteczniej wpływać na rozwój gminy - mówi. Jego praca jest dla niego szczególnie ważna, ponieważ daje mu poczucie sensu i realnego wpływu na życie innych ludzi. Każdego dnia ma możliwość nie tylko rozwijania własnych umiejętności, ale także wnoszenia pozytywnej zmiany w otaczającą go społeczność.

- Satysfakcja płynąca z pomagania innym oraz świadomość, że moje działania mają znaczenie, motywują mnie do dalszego zaangażowania i ciągłe doskonalenie - wyjaśnia. Jednym z najważniejszych doświadczeń, które ukształtowały jego sposób działania jako radnego, były bezpośrednie spotkania z mieszkańcami dotyczące planowania inwestycji w gminie. Zrozumiał, że rola radnego nie ogranicza się jedynie do podejmowania decyzji, ale przede wszystkim polega na byciu reprezentantem mieszkańców i budowaniu zaufania. Od tego czasu stawia na otwartą komunikację transparentność działań oraz współpracę ponad podziałami, wierząc, że tylko w ten sposób można skutecznie działać na rzecz rozwoju gminy. - Poza pracą radnego najchętniej spędzam czas z córką. Ważnym elementem mojego życia jest również wiara. Kontakt z Bogiem daje mi spokój i pomaga zachować równowagę. Lubię też podróże z córką, zarówno te bliższe, jak i dalsze, które pozwalają mi odpocząć i nabrać nowej energii - opisuje. Jego charakter jako radnego najlepiej pokazują bezpośrednie kontakty z mieszkańcami oraz działania na rzecz rozwiązywania ich problemów. Stawia na dialog, odpowiedzialne decyzje i realne efekty - od inicjatywy społecznych po codzienną pomoc w sprawach lokalnych. Innym radzi: - Bądź wierny sobie. Najważniejszą siłą jest autentyczność. To ona pozwala żyć w zgodzie z własnymi wartościami i podejmować decyzje bez żalu.

eprasa.pl bb75525a04

Gazeta Wrocławska
Środa, 27.05.2026

KATEGORIA:NAUKA | MIEJSCE W WOJEWÓDZTWIE

Podąża fascynującą drogą naukowca sportu

redakcja
katarzyna.borek@polskapress.pl

Jest naukowcem i praktykiem, który łączy świat badań naukowych z codzienną praktyką sportu wyczynowego.

Prof. dr hab. Paweł Chmura to wykładowca Akademii Wychowania Fizycznego (Wrocław). Od dziecka interesował się grami zespołowymi, a w szczególności piłką nożną. - Początkowo marzyłem o karierze zawodnika, ale szybko zrozumiałem, że mimo dużego zaangażowania moje umiejętności nie pozwolą mi w pełni wykorzystać potencjału. Byłem typowym „zawodnikiem treningowym", który podczas meczów „spalał się mentalnie". Wtedy zdecydowałem się podążać drogą trenera, a ostatecznie naukowca sportu. W tej roli nadal realizuję swoją pasję, koncentrując się na usprawnianiu procesu treningowego, wspierając trenera głównego i cały sztab szkoleniowy. Celem jest zwiększenie efektywności treningu oraz umożliwienie zawodnikom osiągania wyższego poziomu przygotowania motorycznego i większej jakości podejmowania decyzji - opisuje.

Kluczowym momentem w jego rozwoju było dostrzeżenie rozbieżności między poziomem przygotowania fizycznego a rzeczywistą jakością funkcjonowania zawodnika w warunkach treningu i rywalizacji. To doświadczenie skłoniło go do pogłębiania wiedzy z zakresu fizjologii wysiłku, monitorowania obciążeń oraz integracji aspektów fizycznych i psychicznych. Istotny wpływ na jego zainteresowania miał również jego tata- prof. Jan Chmura, który przez wiele lat pracował jako fizjolog w polskich klubach piłkarskich.

Z czasem te doświadczenia doprowadziły go do pracy naukowej oraz rozwijania koncepcji związanych z monitorowaniem zmęczenia, w tym progu psychomotorycznego zmęczenia.

Obecnie łączy działalność badawczą z praktyką, tworząc rozwiązania, które mają bezpośrednie zastosowanie w treningu sportowym. W pracy naukowej realizuje obecnie wiele projektów z międzynarodowymi partnerami z różnych kontynentów, co daje mu szansę na wymianę doświadczeń i rozwój globalnej perspektywy. Planuje rozwijać nowe metody monitorowania zmęczenia psychofizycznego, które mogłyby mieć zastosowanie w różnych dyscyplinach sportowych. Rozwija koncepcję progu psychomotorycznego oraz przełamywania bariery zmęczenia, tak aby zawodnik przez jak największą część meczu był skoncentrowany i wykorzystywał w 100 proc. swój potencjał, maksymalnie efektywnie dla zespołu. - Badania wskazują, że zawodnicy nie zawsze wykorzystują w pełni swój potencjał i popełniają różne proste błędy, których my chcemy unikać. Wdrażanie tych koncepcji w przygotowaniu motorycznym daje nową jakość i przewagę konkurencyjną w sporcie, wskazując kierunek, w którym należy podążać, aby ustanawiać nowe rekordy i wygrywać zawody - dodaje zwycięzca.

Zainteresowanie sportem i funkcjonowaniem organizmu w warunkach wysiłku towarzyszy mu od wczesnych lat, jednak z czasem przekształciło się w świadome dążenie do zrozumienia mechanizmów warunkujących wydolność i zmęczenie. Obecnie największą wartość ma dla niego możliwość łączenia pracy naukowej z praktyką treningową - szczególnie w kontekście optymalizacji obciążeń i wspierania rozwoju zawodników.

Satysfakcję przynosi mu nie tylko generowanie wiedzy, ale przede wszystkim jej aplikacja w realnym środowisku sportowym, co przekłada się na konkretne decyzje treningowe. Takie momenty dają mu poczucie, że jego praca jest ważna: - Największe poczucie spełnienia daje mi przekonanie, że opracowane rozwiązania treningowe mają wymierny wpływ na wyniki sportowe zawodników.

KATEGORIA:NAUKA | II MIEJSCE

Jest doskonałą edukatorką literacką

redakcja
katarzyna.borek@polskapress.pl

Dr hab. Dorota Michułka to wykładowca Uniwersytetu Wrocławskiego (Wrocław).

Nominację otrzymała za: pozyskanie wsparcia MNiSW na przygotowanie interdyscyplinarnej monografii naukowej podejmującej istotną refleksję nad zjawiskami sprzeciwu, krytycznego myślenia i buntu w przestrzeni edukacyjnej.

Polonistka i historyk, kieruje Zakładem Edukacji Polonistycznej. Członkini Zespołu Dydaktycznego Rady Języka Polskiego PAN oraz Komitetu Głównego Olimpiady Literatury i Języka Polskiego dla Szkół Podstawowych. Autorka ponad 220 publikacji wydanych w Polsce i za granicą, w tym dwóch monografii. Redaktorka naczelna międzynarodowego czasopisma naukowego „Filoteknos. Children's Literature - Cultural Mediation – Anthropology of Childhood". Zredagowała 23 książki, które opublikowane zostały w Polsce i za granicą.

Zajmuje się edukacją literacką, literaturą dla dzieci i młodzieży, kształceniem literacko-kulturowym (także w ujęciu historycznym), szkolną recepcją literatury i kultury i reader response, edukacją humanistyczną w perspektywie socjokulturowej. W latach 2000-2005 pracowała jako lektorka języka polskiego w Finlandii, gdzie uczyła także literatury i kultury polskiej. Uczestniczyła w wielu polskich i zagranicznych kongresach i konferencjach naukowych. Prowadzi zajęcia z dydaktyki języka polskiego, literatury dla dzieci z perspektywy kulturowej i edukacyjnej (także na pedagogice). Przez 15 lat prowadziła konwersatoria z edukacji pozaformalnej w ramach opracowanej i koordynowanej przez nią specjalności „Polonista jako lider i animator społeczności lokalnej" oraz wykłady w języku angielskim dla studentów programu Erasmus.

Główne obszary jej zainteresowań naukowych wyrastają z wcześniejszych badań, zakorzenionych w kontekstach historycznych, edukacyjnych, literaturoznawczych i od początku oscylowały wokół historii literatury, wiedzy o kulturze oraz historii edukacji. Do tego zrębu podstawowego dochodziły kolejne, takie jak literatura dla dzieci i młodzieży i relacje obiegu czytelniczego ze szkolnym kanonem lektur. Koncentrują się one wokół pięciu podstawowych obszarów, w tym między innymi: kształcenia literacko-kulturowego, w tym zwłaszcza szkolnej recepcji literatury; literatury dla dzieci rozpatrywanej w perspektywie kulturowej, społeczno- kulturowej i w kontekście edukacji; związków literatury i emocji oraz zagadnienia kognitywnego czytania literatury dla dzieci z perspektywy narratologii.

KATEGORIA:NAUKA | III MIEJSCE

Medycyna naturalna to jej specjalność

redakcja
katarzyna.borek@polskapress.pl

Mgr Urszula Puzio o właścicielka ShenMed Urszula Puzio (Legnica).

Nominację do naszej akcji otrzymała za: wkład w rozwój i popularyzację terapii komplementarnych opartych na rzetelnej analizie naukowej, w szczególności hirudoterapii, terapii bańkami oraz akupunktury i akupresury. Została doceniona również za promowanie bezpiecznych i świadomie stosowanych technik terapii, a także za interdyscyplinarne podejście, wysokie standardy oraz budowanie dialogu pomiędzy medycyną naturalną a nauką.

- W zawodzie medycznym sens pracy wykracza często poza „zwykłe obowiązki". Moja praca jest dla mnie ważna, gdyż ma realny wpływ na życie ludzi. Mam poczucie sensu i misji, buduję relacje z pacjentami, widać postępy i efekty - wylicza, dodając: - Fizjoterapia to dziedzina wiedzy, w której ciągle się uczysz, a więc daje mi poczucie rozwoju. Jest zgodna z moimi wartościami. Cenię pomaganie, zdrowie i kontakt z ludźmi.

Jednym z doświadczeń, które szczególnie ukształtowało jej sposób działania, było zetknięcie się z pacjentem, który miał chorobę autoimunologiczną - fibriomialgię. - Teoretycznie chorobę nieuleczalną, ale intuicja i niepokorna dusza kazała mi iść ścieżką, która nikt do tej pory nie szedł... Mój pacjent był wyjątkowo systematyczną i obowiązkową osobą, a wyjście z choroby zajęło nam 1,5 roku... To nauczyło mnie pokory, cierpliwości oraz tego jak ważne jest podejście indywidualne do każdej osoby - wspomina. Zrozumiała wtedy, że w tej pracy nie chodzi tylko o technikę, ale przede wszystkim o człowieka - jego emocje, ograniczenia i tempo, w jakim jest gotowy wracać do sprawności. - Od tego momentu wiem, że najważniejsze efekty przychodzą wtedy, gdy łączy się wiedzę z intuicją i autentycznym zaangażowaniem - dodaje.

Mówi, że nie udaje, nie gra, bo nie musi - zarówno na płaszczyźnie zawodowej, jak i prywatnej.

Charakter pokazuje przez sposób pracy z pacjentem: cierpliwość, uważność i słuchanie, indywidualne podejście. To pokazuje empatię, szacunek i dojrzałość. Jej podejście do trudnych przypadków? Nie poddaje się, szuka rozwiązań. Uczy się więcej, co pokazuje wytrwałość i odpowiedzialność. - Autentycznie cieszę się z postępów pacjentów i mobilizuję ich do kolejnych zmian, co przekłada się na jeszcze większe zaangażowanie - mówi. Mam ciągły głód wiedzy: kursy,szkolenia, czytanie, praktyka, co pokazuje ambicję, ciekawość i profesjonalizm. - Dbam o jakość pracy, a uczciwość wobec pacjenta jest dla mnie priorytetem - mówi.

eprasa.pl bb75525a04

KATEGORIA: INNOWACJE I NOWE TECHNOLOGIE I MIEJSCE W WOJEWÓDZTWIE

Pokazuje, że innowacje nie są pojęciem abstrakcyjnym

redakcja
katarzyna.borek@polskapress.pl

Dr El Sayed Ali to wykładowca Uniwersytetu Przyrodniczego (Wrocław).

Nasz zwycięzca jest badaczem i innowatorem, którego działalność zawodowa koncentruje się na rozwoju oraz praktycznym zastosowaniu nowych technologii w rozwiązywaniu realnych wyzwań współczesnego świata. Jako autor międzynarodowo uznanych publikacji naukowych łączy doskonałość badawczą z interdyscyplinarnym podejściem, integrującym technologię, innowacje oraz potrzeby społeczne. Poza środowiskiem akademickim aktywnie promuje myślenie innowacyjne poprzez udział w debatach eksperckich i działania popularyzujące naukę, czyniąc złożone zagadnienia technologiczne zrozumiałymi i istotnymi dla szerokiego grona odbiorców.

Kluczowym elementem jego pracy jest silne zaangażowanie na rzecz Wrocławia jako miasta innowacji - przyciągającego talenty, wspierającego kreatywne idee oraz sprzyjającego współpracy nauki, technologii i przemysłu. Poprzez działalność badawczą, komunikacyjną i lokalne zaangażowanie przyczynia się do budowy ekosystemu opartego na innowacjach oraz wzmacniania pozycji Wrocławia jako ważnego i przyszłościowego centrum nowych technologii.

Jego zainteresowania obejmują ekosystemy innowacji, transformację cyfrową oraz odpowiedzialne wykorzystanie nowych technologii dla korzyści społecznych i gospodarczych. Konsekwentnie podkreśla, że innowacje nie powinny pozostawać pojęciem abstrakcyjnym, lecz stanowić praktyczne narzędzie poprawy jakości życia, zwiększania efektywności oraz wspierania zrównoważonego rozwoju miast i technologii. Podejście to znajduje odzwierciedlenie zarówno w jego dorobku naukowym, jak i w szerszej działalności zawodowej. Osiągnięte dotychczas sukcesy - uznanie naukowe, międzynarodowa widoczność prowadzonych badań oraz aktywny udział w debatach dotyczących innowacji i nowych technologii - potwierdzają jego pozycję jako zaangażowanego i myślącego przyszłościowo profesjonalisty. Jego praca pokazuje, w jaki sposób badania naukowe, innowacje technologiczne oraz lokalne zaangażowanie mogą wspólnie przyczyniać się do budowy nowoczesnego, konkurencyjnego i innowacyjnego miasta.

Dr El Sayed Ali związany jest, jako wykładowca, z Uniwersytetem Przyrodniczym we Wrocławiu, który w 2023 roku informował, że ten pochodzący z Egiptu naukowiec UPWr zajął trzecie miejsce w konkursie Falling Walls Lab Wrocław dzięki swoim badaniom nad potencjałem mykobiomu flory leśnej i biopigmentami. Falling Walls Lab to międzynarodowe forum dla innowatorów, kreatorów i wizjonerów będących na początku swojej kariery. Konkurs powstał po to, by promować wyjątkowe pomysły i umożliwić nawiązanie kontaktów z najbardziej obiecującymi naukowcami i przedsiębiorcami z całego świata. Zadaniem uczestników jest przedstawienie w trzy minuty wyników swoich badań czy pomysłów biznesowych przed ekspertami zasiadającymi w jury oraz przed całą publicznością. Dr El Sayed Aliego zaprezentował się jako naukowiec, którego badania koncentruje się na odkrywaniu i produkcji naturalnych produktów o zastosowaniu przemysłowym, takich jak immunosupresyjny kwas mykofenolowy używany w zapobieganiu ostrych odrzutów przeszczepów, taksol i winblastyna, czyli leki przeciwnowotworowe, glikozyd nasercowy mający zdolność poprawy wydolności pracy serca, digoksyna (stosowana w medycynie głównie do leczenia niewydolności serca) i biopigmenty. W ciągu ostatnich kilku lat jego zainteresowania badawcze poszerzyły się o wykorzystanie endofitów grzybowych do syntezy różnych nanomateriałów, jako ekologicznej, opłacalnej i przyjaznej środowisku platformy.

KATEGORIA: INNOWACJE I NOWE TECHNOLOGIE II MIEJSCE

Opracowuje materiały... inteligentne

redakcja
katarzyna.borek@polskapress.pl

Dr inż. Daria Podstawczyk to naukowiec Politechniki Wrocławskiej (Wrocław).

Nominację otrzymała za: pionierskie działania w dziedzinie druku 4D i inteligentnych hydrożeli (projekt MORPH4D - optymalizacja właściwości hydrożeli reagujących na bodźce do drukowania, projektowania i wolumetrycznego wytwarzania 4D miękkich siłowników), które reagują na bodźce zewnętrzne.

Jak informowała macierzysta uczelnia naszej laureatki, projekt MORPH4D koncentruje się na opracowaniu inteligentnych materiałów, które potrafią się zginać, poruszać i zmieniać kształt w odpowiedzi na bodźce zewnętrzne, takie jak ciepło czy przepływ płynów! Materiały te, znane jako miękkie siłowniki, mają potencjał zrewolucjonizować takie dziedziny, jak robotyka, medycyna czy technologie środowiskowe, oferując elastyczne i adaptacyjne rozwiązania. Kluczową technologią w projekcie jest druk wolumetryczny (VP). To przełomowa metoda, która

umożliwia szybkie tworzenie złożonych struktur 3D w jednym procesie. W przeciwieństwie do tradycyjnego druku 3D, gdzie obiekty powstają warstwa po warstwie, druk wolumetryczny tworzy całą strukturę jednocześnie, utwardzając ciekły materiał przy pomocy światła w objętości 3D. Taka metoda pozwala na szybsze drukowanie oraz na tworzenie bardziej skomplikowanych kształtów, co idealnie sprawdza się przy produkcji dynamicznych, elastycznych struktur, takich jak opracowywane przez badaczkę miękkie siłowniki. Jak zapowiadała uczelnia, w projekcie MORPH4D połączony zostanie druk wolumetryczny z drukiem 4D (VP-4D), który dodaje wymiar czasu. Oznacza to, że wydrukowane struktury mogą zmieniać kształt w odpowiedzi na zewnętrzne bodźce. To połączenie technologii pozwala na tworzenie miękkich siłowników, które są elastyczne, reaktywne i zdolne do dynamicznego dostosowywania się do otoczenia. Siłowniki te, dzięki swojej zdolności do dynamicznej zmiany kształtu, są idealnym rozwiązaniem dla robotyki miękkiej, czyli dziedziny skupiającej się na tworzeniu elastycznych robotów, które są bezpieczne dla ludzi i zdolne do pracy w zróżnicowanych, nieprzewidywalnych środowiskach. Mają także duży potencjał w zastosowaniach medycznych.

Materiały stosowane w MORPH4D są oparte na hydrożelach. W projekcie opracowane zostaną nowe bioatramenty, które są termowrażliwe (reagujące na ciepło) oraz fotoutwardzalne (utwardzane światłem), co pozwala tworzyć wysoce funkcjonalne struktury 3D przy użyciu technologii VP-4D.

KATEGORIA: INNOWACJE I NOWE TECHNOLOGIE III MIEJSCE

Ceni sobie budowanie trwałych relacji

redakcja
katarzyna.borek@polskapress.pl

Beata Antosz , prezeska firmy Nevel (Wrocław), to ekspertka, która od ponad 20 lat współtworzy polską branżę intralogistyczną.

Przełomem i impulsem do działanie było dla niej wejście Polski do Unii Europejskiej w 2004 roku. - Pamiętam radość, jaka nam wówczas towarzyszyła. Kończyliśmy studia i mieliśmy poczucie, że świat stoi dla nas otworem. Dla firm z naszej branży i nie tylko pojawiły się nowe możliwości. Pierwszy zagraniczny projekt, w jakim brałam udział, miał miejsce na Węgrzech. Prace zaczęliśmy we wrześniu 2004 roku, czyli tuż po przystąpieniu Polski i Węgier do UE. Był to magazyn wysokiego składowania dla marki Renault. Przygotowywałam ten projekt od strony administracyjnej, byłam odpowiedzialna za komunikację z naszym francuskim klientem. Choć było to ogromne wyzwanie, ponieważ przepisy dotyczące pracy poza granicami Polski nie były doprecyzowane i dostęp do informacji był o wiele trudniejszy, to

ekscytacja była niesamowita. Dzięki temu zleceniu otworzył się dla nas rynek we Francji, na którym aktywnie działaliśmy przez wiele lat - wspomina. Drugim momentem przełomowym była instalacja regałów magazynowych dla znanej marki odzieżowej pod Poznaniem. Zleceniodawcą była norweska firma Nordverk AS. Projekt realizowali razem ze swoim szwedzkim partnerem. Prace zakończyły się pomyślnie, dzięki czemu mogli zaistnieć i spróbować swoich sił w Norwegii, a ze szwedzkimi kontrahentami pracują po dziś dzień, czyli już 19 lat. - Moja kariera tak szybko się potoczyła, że nie miałam czasu się nad nią zastanawiać. Kolejny klient, kolejny projekt, kolejne wyzwanie. Firma rosła i fakt, iż byliśmy w stanie wykonywać najbardziej skomplikowane instalacje, dawało nam wszystkim olbrzymią satysfakcję i napędzało do działania. Dla młodej osoby to była fascynująca przygoda, dzięki której nauczyłam się pracować w różnych środowiskach. Przekonałam się, że znajomość języków to nie wszystko, bo „co kraj to obyczaj". To, co działało w Szwecji, niekoniecznie sprawdzało się w Austrii. Te różnice sprawiły, że byłam mocno wyczulona na niuanse komunikacyjne, co ułatwiło mi późniejsze zarządzanie firmą - zauważa. Największą radość i poczucie spełnienia odczuwa wówczas, gdy jej pomysł zostaje wcielony w życie i są tego wymierne efekty i korzyści - zarówno dla klientów, jak i całej organizacji. Lubi poczucie sprawczości, gdy rzeczy posuwają się do przodu. Nie ukrywa, że dla niej najprzyjemniejszy jest moment kreacji. A największą wartością firmy - zespół.

eprasa.pl bb75525a04

Gazeta Wrocławska
Środa, 27.05.2026

ZWYCIĘZCY ETAPU POWIATOWEGO: JELENIA GÓRA

● Biznes i przedsiębiorczość

Karolina Rogóż

prezes SARP, właściciel SK-ARCHITEKCI, Jelenia Góra

Nominacja za promocję architektury polskiej za granicą oraz działania edukacyjne w zakresie architektury, urbanizacji i estetyki.

● Działalność społeczna i charytatywna

Agnieszka Filipiak

kierownik w Dziale Przeciwdziałania Przemocy i Uzależnieniom w MOPS, Jelenia Góra

Nominacja za empatię i prowadzenie warsztatów dla szkół dot. profilaktyki przeciwdziałania przemocy, a także za pracę z kobietami będącymi ofiarami przemocy w Fundacji Boskie Karkonoskie.

● Kultura

Maciej Wokan

rzeźbiarz, Jelenia Góra

Nominacja za wkład w rozwój lokalnego środowiska artystycznego Jeleniej Góry i regionu Dolnego Śląska.

ZWYCIĘZCY ETAPU POWIATOWEGO: LEGNICA

● Biznes i przedsiębiorczość

Dariusz Szyjka

prezes zarządu Centrum Szkoleniowego EXPERT, Legnica

Nominacja za wybitny wkład w rozwój kultury bezpieczeństwa pracy. Budowanie świadomości w kwestiach BHP, kładąc nacisk nie tylko na przepisy, ale przede wszystkim na realne bezpieczeństwo pracowników i odpowiedzialne postawy w miejscu pracy. Nowoczesne metody szkoleniowe, które przekładają się na zmniejszenie liczby wypadków w pracy.

● Działalność społeczna i charytatywna

Adam Pytlak

prezes Fundacji Adamat, Legnica

Nominacja za prowadzenie fundacji Adamat pomagającej samotnym matkom i domom dziecka w okolicach Legnicy, prowadzenie działalności edukacyjnej dla potrzebujących dzieci. W roku 2025 zorganizowanie m.in. koncertu dla Moniki Orszewskiej, która walczy z glejakiem mózgu; za rozdawanie paczek m.in. na święta i Dzień Dziecka.

● Kultura

Kinga Niewola

wokalistka, Legnica

Nominacja za liczne osiągnięcia wokalne, wydanie debiutanckiej i autorskiej płyty pt. „5 słów o Nas”, aktywne promowanie kultury i miasta Legnica.

● Polityka, samorządność i społeczność lokalna

Jacek Kamola

przedsiębiorca, działacz społeczny, Legnica

Nominacja za kultywowanie tradycji narodowych i patriotycznych, pielęgnowanie i budowanie poczucia tożsamości rzemiosła polskiego oraz ochronę dziedzictwa kulturowego.

ZWYCIĘZCY ETAPU POWIATOWEGO: WAŁBRZYCH

● Biznes i przedsiębiorczość

Przemysław Niewiedział

prezes firmy PAKT, Wałbrzych

Nominacja za konsekwentnie realizowaną strategię rozwoju oraz realny wpływ na wzrost i stabilność kierowanej firmy. Za styl przywództwa oparty na dialogu, motywowaniu zespołu i rozwijaniu kompetencji pracowników.

● Działalność społeczna i charytatywna

Jan Gargasewicz

proboszcz parafii pw. Podwyższenia Krzyża Świętego na Podzamczu, Wałbrzych

Nominacja za prowadzenie jadłodajni przy kościele, z której codziennie korzystają dziesiątki głodnych wałbrzyszan oraz prowadzenie kawiarni, w której każdej niedzieli parafianie miło spędzają czas przy włoskiej kawie i pysznych ciastach, za które płacą co łaska.

● Kultura

Irena Raszka

pisarka, Wałbrzych

Nominacja za napisanie i wydanie kilku książeczek z bajkami rymowanymi dla dzieci; a także za poezję dla dorosłych oraz prowadzenie Klubu Bajki; za spotkania z młodzieżą i organizację konkursów literackich.

● Polityka, samorządność i społeczność lokalna

Andrzej Adamek

trener Górnika Wałbrzych, Wałbrzych

Nominacja za sukcesy Górnika Wałbrzych, który sięgnął w 2025 roku po Puchar Polski.

ZWYCIĘZCY ETAPU POWIATOWEGO: WROCŁAW

● Biznes i przedsiębiorczość

dr Paweł Niemczyk

właściciel Kancelarii Prawnej Niemczyk, Wrocław

Nominacja za skuteczne zarządzanie jedną z największych i najprężniej działających kancelarii, specjalizującą się w sprawach kredytów frankowych.

● Działalność społeczna i charytatywna

dr inż. Paweł Krowicki

prodziekan do spraw studenckich wydziału mechanicznego Politechniki Wrocławskiej, Wrocław

Nominacja za działania na rzecz studentów i kół naukowych, wspieranie studentów w trudnych sytuacjach i dbanie o ich integrację, a także za zaangażowanie w rozwój kół naukowych, dzięki czemu studenci mogą poszerzać swoje kompetencje i się rozwijać.

● Kultura

Nastazja Staniszewska

artystka, Wrocław

Nominacja za zaangażowanie w pracę nad rozwojem artystycznym dzieci, organizację wydarzeń kulturalnych i za pracę artystyczną.

● Polityka, samorządność i społeczność lokalna

Edyta Skuła

radna, Wrocław

Nominacja za działania na rzecz bezpieczeństwa drogowego i wprowadzania nowych rozwiązań komunikacyjnych, w tym np. zmianę organizacji ruchu drogowego na ul. Borowskiej, a także działania w obszarach planowania przestrzennego i urbanistyki w związku z aktywnością deweloperów na Ołtaszynie w ramach specustawy Lex Deweloper.

eprasa.pl bb75525a04

ZWYCIĘZCY ETAPU POWIATOWEGO: POWIAT BOLESŁAWIECKI

● Biznes i przedsiębiorczość

Dawid Szelechowicz

właściciel Rancza Gościszów, Gościszów

Nominacja za skuteczne przewodniczenie firmie oraz Ranczu Gościszów, a także za organizację imprezy sportowej z udziałem wybitnych gości.

● Działalność społeczna i charytatywna

Krzysztof Kowalczyk

działacz społeczny, Bolesławiec

Nominacja za aktywne wspieranie najbliższego otoczenia poprzez inicjatywy społeczne i wolontariat, czynny udział w życiu parafii pw. Najświętszego Serca Pana Jezusa w Bolesławcu; za organizację wycieczek, festynów i zabaw parafialnych; za tworzenie przestrzeni do rozwoju i działania dla młodych ludzi oraz realną pomoc wszystkim potrzebującym.

● Kultura

Magdalena Konieczna

prezes fundacji ART-AND-YOU, Bolesławiec

Nominacja za wspieranie twórczości artystycznej, edukację dzieci, młodzieży i dorosłych mieszkańców poprzez sztukę, w szczególności za organizację, promowanie, finansowanie i prowadzenie warsztatów.

● Polityka, samorządność i społeczność lokalna

Mateusz Kołodziej

radny powiatu, Bolesławiec

Nominacja za działalność na rzecz lokalnej społeczności, bycie zaangażowanym i odpowiedzialnym przedstawicielem mieszkańców, aktywnie wsłuchującym się w ich potrzeby, problemy i sugestie, oraz za pasję w zabieganiu o poprawę jakości życia w dzielnicy i walce o nowe inwestycje, remonty dróg, place zabaw.

ZWYCIĘZCY ETAPU POWIATOWEGO: POWIAT DZIERŻONIOWSKI

● Biznes i przedsiębiorczość

Marek Kluszczyński

właściciel firmy MTS Subaru, Dzierżoniów

Nominacja za wiarę w ludzi, stawianie na rozwój i kształcenie pracowników, tytuł czołowego specjalisty w swojej branży i przedsiębiorcy, który kocha to, co robi.

● Biznes i przedsiębiorczość

Rafał Śliwiński

prezes zarządu Rems, Bielawa

Nominacja za konsekwentną budowę silnej, lokalnej marki w branży materacy na Dolnym Śląsku, wyróżniając się innowacyjnym podejściem do produkcji materacy, wykorzystując zaawansowane pianki termoelastyczne VISCO oraz za wysokoelastyczne HR, które zapewniają komfort i trwałość, zdobywając tym samym uznanie klientów w całej Polsce.

● Działalność społeczna i charytatywna

Aleksandra Będź

działaczka społeczna, Bielawa

Nominacja za konsekwencję w organizację pikników charytatywnych, wielkie serce, empatię i obecność dla potrzebujących pomocy.

● Kultura

Marta Owca

Inicjatorka festiwalu podróżniczego łOwca Przygód, Dzierżoniów

Nominacja za zainicjowanie i organizację pierwszej edycji festiwalu podróżniczego „łOwca Przygód”, czyli nowego wydarzenia w powiecie dzierżoniowskim, które połączyło miłośników gór, natury, sportu i odkrywania świata, a także za pasję i zaangażowanie, dzięki którym Dzierżoniów stał się miejscem inspirujących spotkań podróżników lokalnych i z całej Polski.

ZWYCIĘZCY ETAPU POWIATOWEGO: POWIAT GŁOGOWSKI

● Biznes i przedsiębiorczość

Grzegorz Łukasik

właściciel FREE HOME Nieruchomości, Głogów

Nominacja za podnoszenie standardów obsługi na rynku nieruchomości w Głogowie, nowoczesne i nieszablonowe działania marketingowe oraz budowanie zaufania klientów opartego na doświadczeniu, transparentności i skuteczności; za wielokrotnie docenioną wyróżnieniami działalność; za zainicjowanie jednej z najbardziej zauważalnych i kreatywnych kampanii lokalnych.

● Działalność społeczna i charytatywna

Elżbieta Leszczyńska

przewodnicząca Głogowskiej Rady Seniorów, Głogów

Nominacja za organizację Głogowskiej Senioriady, która łączy seniorów nie tylko z miasta, ale i okolicznych gmin.

● Kultura

Dorota Drozd

animator kultury, muzyk, pedagog, kierownik Centrum Kultury, Głogów

Nominacja za promocję jazzu w ramach Głogowskich Spotkań Jazzowych, kształcenie młodych wokalistów Studia Talentów, wspieranie i współtworzenie wartościowych inicjatyw kulturalnych w mieście.

● Polityka, samorządność i społeczność lokalna

Kamila Suchocka-Szperlik

wójt, Kotla

Nominacja za uhonorowanie Złotym Herbem Powiatu Głogowskiego, dobrze ocenianą przez mieszkańców budowę, przebudowę i modernizację infrastruktury drogowej na terenie gminy Kotla, remonty świetlic wiejskich, w tym w Kozich Głowach, oraz za wkład we współpracę z urzędem pracy.

ZWYCIĘZCY ETAPU POWIATOWEGO: POWIAT GÓROWSKI

● Biznes i przedsiębiorczość

Florian Polowy

dyrektor SPZOZ Ośrodek Rehabilitacji Dzieci Niepełnosprawnych, Góra

Nominacja za wieloletnie udzielanie specjalistycznej i kompleksowej pomocy i świadczeń leczniczych i rehabilitacyjnych dzieciom niepełnosprawnym oraz zagrożonych nieprawidłowym rozwojem psychoruchowym.

● Działalność społeczna i charytatywna

Luiza Pawlak

działaczka społeczna, Góra

Nominacja za pomaganie bezdomnym kotom w mieście, w tym karmienie, leczenie, sterylizacje i szukanie im domów oraz dobrych, kochających właścicieli, oraz za organizację zbiórek i kiermaszy ciast, z których zebrane datki przeznaczone są na najpotrzebniejsze rzeczy dla czworonogów.

● Kultura

Agnieszka Kaszkur

wokalistka, Góra

Nominacja za dotychczasowy dorobek artystyczny, w tym nagrywanie płyt z własnymi utworami, ale też za udział w wielu charytatywnych koncertach.

● Polityka, samorządność i społeczność lokalna

Arkadiusz Gortych

prezes Fundacji Pomocy Szkole im. E. Machniewicza, Góra

Nominacja za promowanie lokalnej kultury, organizowanie imprezy o nazwie Górawskie smaki.

eprasa.pl bb75525a04

Gazeta Wrocławska
Środa, 27.05.2026

ZWYCIĘZCY ETAPU POWIATOWEGO: POWIAT JAWORSKI

Biznes i przedsiębiorczość

Justyna Alaba

prezes zarządu Ciepło Jawor, Jawor

Nominacja za odegranie kluczowej roli w kierowaniu lokalną spółką ciepłowniczą w kontekście rosnących potrzeb inwestycyjnych i środowiskowych Jawora, dzięki czemu mieszkańcy w 2025 roku mogą płacić rachunki niższe niż mieszkańcy okolicznych miejscowości.

Działalność społeczna i charytatywna

Katarzyna Lubańska

założycielka Stowarzyszenia Las dla nas, Jawor

Nominacja za zaangażowanie w Stowarzyszenie „Las dla Nas" z Jawora, które aktywnie chroni przyrodę Parku Krajobrazowego „Chełmy" i Krainy Wygasłych Wulkanów, a także za inicjatywę powstania prężnej grupy wolontariuszy, będącej dziś ważnym partnerem społecznym w działaniach na rzecz lokalnych lasów.

Kultura

Marcin Zieliński

artysta, Radzimowice

Nominacja za promocję dolnośląskiego rzemiosła artystycznego i sztuki szkła na arenie krajowej i zagranicznej m in. poprzez prezentację swojej twórczości na Expo 2025 w Osace.

Polityka, samorządność i społeczność lokalna

Mirosław Brzozowski

wójt, Męcinka

Nominacja za podpisanie w 2025 roku umowy na uzbrojenie terenów inwestycyjnych w sieci i drogi dojazdowe, aby zapewnić dochody do budżetu gminy w przyszłych latach.

ZWYCIĘZCY ETAPU POWIATOWEGO: POWIAT KAMIENNOGÓRSKI

Działalność społeczna i charytatywna

Bogumiła Pawlukiewicz

prezes zarządu Powiatowego Centrum Zdrowia, Kamienna Góra

Nominacja za sprawne przejęcie sterów szpitala, rozpoczęcie budowy nowoczesnego nowego Zakładu Opieki Leczniczej zapewniającego diagnostykę i leczenie seniorów, oraz za kontynuację modernizacji szpitala poprzez zapewnienie pacjentom opieki długoterminowej i geriatrycznej.

Kultura

Katarzyna Szewczyk

artystka, Pisarzowice

Nominacja za twórczość malarską wyróżniającą się wrażliwością, świeżością i odważnym podejściem do formy oraz koloru, a także za nieustanną aktywność oraz wyjątkową umiejętność poruszania ludzi.

Polityka, samorządność i społeczność lokalna

Ewa Exner

dyrektor Miejskiego Centrum Kultury Fizycznej, Kamienna Góra

Nominacja za umiejętne łączenie roli managera zarządzającego infrastrukturą sportowo-rekreacyjną i koordynatora inwestycji, czego przykładem może być projekt modernizacji krytej pływalni oraz sukcesywne remonty przestrzeni rekreacyjnej nad kamiennogórskim Zalewem.

ZWYCIĘZCY ETAPU POWIATOWEGO: POWIAT KARKONOSKI

Działalność społeczna i charytatywna

Marlena Langewitz

działaczka Stowarzyszenia Pomocy Zwierzętom Pod Balkonem Nadziei, Szklarska Poręba

Nominacja za zajmowanie się zwierzętami w potrzebie; za prowadzenie Stowarzyszenia pod Balkonem Nadziei; za opiekę nad kotami we własnym domu.

Kultura

Aneta Juraszek

dyrektor Gminnej Biblioteki Publicznej, Janowice Wielkie

Nominacja za szerzenie czytelnictwa wśród najmłodszych mieszkańców Janowic Wielkich poprzez uczestnictwo w corocznej akcji Nocy Bibliotek.

Polityka, samorządność i społeczność lokalna

Adriana Gulka

sołtys, Siedlęcin

Nominacja za dbałość o rozwój swojej wsi, dbanie o jej dobrostan i promocję, a także wielkie brawa za zdobycie tytułu Miss Kobiety Wiejskiej 2025.

ZWYCIĘZCY ETAPU POWIATOWEGO: POWIAT KŁODZKI

Biznes i przedsiębiorczość

Ewa i Ewelina Kieraś

właścicielki Lawendowego Ogrodu, Kamieniec

Nominacja za stworzenie lawendowego raju koło Kłodzka, ogrodu, który przyciąga turystów i przyrodników z całej Polski, za organizację Festiwalu Lawendy, promującej region, ale również za dobre serce.

Działalność społeczna i charytatywna

Dariusz Pietruszkiewicz

prezes Fundacji Bramado, Kłodzko

Nominacja za pomoc pokrzywdzonym w powodzi i innym potrzebującym poprzez udzielanie wsparcia materialnego, w tym organizację loterii dla Stowarzyszenia na rzecz osób niepełnosprawnych Stacyjka i Lawendowy Zakątek.

Kultura

Sabina Szybka

choreoterapeuta, Bożków

Nominacja za kultywowanie tradycji ludowych poprzez taniec i śpiew, a także za kierowanie zespołem Mali Bożkowiacy, który łączy pokolenia.

Polityka, samorządność i społeczność lokalna

Przemysław Wysłobocki

prezes OSP, Radochów

Nominacja za wielkie serce, mądrość i umiejętność działania w chwilach kryzysu. Za osobiste zaangażowanie w pomoc ludziom, za zapewnianie im bezpieczeństwa w chwili zagrożenia, za świetną koordynację pracy strażaków.

eprasa.pl bb75525a04

ZWYCIĘZCY ETAPU POWIATOWEGO: POWIAT LEGNICKI

● Biznes i przedsiębiorczość

Wacław Rosiński

właściciel Rosiński Group, Ziemnice

Nominacja za konsekwentne budowanie i rozwijanie przedsięwzięć biznesowych opartych na innowacyjności, odpowiedzialności oraz długofalowej wizji rozwoju; za odwagę w podejmowaniu strategicznych decyzji oraz wysokie standardy etyczne w prowadzeniu biznesu.

● Działalność społeczna i charytatywna

Kamil Pietrzyk

komendant OSP, Kunice

Nominacja za niezwykłe oddanie służbie drugiemu człowiekowi, bycie strażakiem z powołania, liderem z sercem i człowiekiem wielkiej odwagi, który bezustannie jednoczy lokalną społeczność i inspiruje innych do działania.

● Kultura

Grzegorz Gapski

członek zarządu powiatu, Chojnów

Nominacja za inicjatywę Międzynarodowego Festiwalu Koncertów Organowych w powiecie legnickim.

● Polityka, samorządność i społeczność lokalna

Sebastian Siwoń

przewodniczący rady miasta i gminy, Prochowice

Nominacja za zaangażowanie w modernizację boiska sportowego w Szczedrzykowicach, dzięki czemu pozytywnie odczują to lokalne kluby sportowe.

ZWYCIĘZCY ETAPU POWIATOWEGO: POWIAT LUBAŃSKI

● Działalność społeczna i charytatywna

Zygmunt Krynda

prezes lubańskiego oddziału Klubu Honorowych Dawców Krwi, Lubań

Nominacja za prowadzenie działań na rzecz promocji idei honorowego dawstwa krwi i zaangażowanie lubańskiego oddziału w działalność charytatywną.

● Kultura

Michał Rubaszko

rękodzielnik, Radogoszcz

Nominacja za twórczość rękodzielniczą, a także za udzielanie się w lokalnej społeczności poprzez prezentowanie swoich wyrobów na różnego rodzaju jarmarkach i festiwalach, oraz za wielokrotną pomoc w formie przekazania swoich przedmiotów na szczytne cele – m.in. zbiórki na leczenie dzieci i licytacje.

● Polityka, samorządność i społeczność lokalna

Ksenia Kowalenko

działaczka społeczna, Lubań

Nominacja za zaangażowanie w pomoc asymilacji Ukraińców na terenie Lubania i powiatu lubińskiego, a także za działania na rzecz integracji Polaków i Ukraińców.

ZWYCIĘZCY ETAPU POWIATOWEGO: POWIAT LUBIŃSKI

● Biznes i przedsiębiorczość

Piotr Midziak

prezes Dolnośląskiego Centrum Rekreacji i Rehabilitacji, Lubin

Nominacja za rozbudowę i budowę zupełnie nowego Aquaparku na terenie miasta.

● Działalność społeczna i charytatywna

Dorota Giżewska

prezes Fundacji Przystań i kierownik WTZ Uśmiech, Ścinawa

Nominacja za pomoc i wsparcie kierowane wobec osób niepełnosprawnych.

● Kultura

Wiesław Radojewski

prezes zarządu Lubińskiego Stowarzyszenia Twórców Kultury, Lubin

Nominacja za udane prowadzenie wernisaży i bycie jednym z animatorów otwarcia nowej przestrzeni wystawienniczej (Galeria Art Lubin).

● Polityka, samorządność i społeczność lokalna

Jadwiga Musiał

przewodnicząca rady powiatu, Lubin

Nominacja za codzienne zaangażowanie w edukację, szczególnie przedszkolną i wczesnoszkolną, za wspieranie inicjatyw oddolnych i kobiet w zawodzie nauczyciela.

ZWYCIĘZCY ETAPU POWIATOWEGO: POWIAT LWÓWECKI

● Biznes i przedsiębiorczość

Bogusław Onsowicz

właściciel Pracowni Plastycznej Bog-Art, Oleszna Podgórska

Nominacja za kultywowanie niezwykłej tradycji pisania ikon, przyczynianie się nie tylko do rozsławiania sztuki, ale też regionu, oraz za udowadnianie, że pasja i biznes mogą iść w parze.

● Działalność społeczna i charytatywna

Jan Wysopal

prezes Towarzystwa Miłośników Gryfowa Śląskiego, Gryfów Śląski

Nominacja za popularyzowanie walorów Gryfowa Śląskiego, m.in. poprzez prowadzenie profilu na Facebooku, na którym promowane są ważne dla miasta i gminy inicjatywy, miejsca, ludzie, tradycja i historia, a także za organizację wydarzeń kulturalnych, tzw. gawęd historycznych, które mają przybliżać mieszkańcom historię regionu.

● Kultura

Bartosz Kuświk

dyrektor Lubomierskiego Centrum Kultury, Lubomierz

Nominacja za angażowanie się w organizację Ogólnopolskiego Festiwal Filmów Komediowych w Lubomierzu oraz rozwój Lubomierskiego Centrum Kultury w stronę edukacji filmowej, m.in. poprzez współpracę z Dolnośląskim Centrum Filmowym oraz organizację cyklicznych seansów i projektów edukacyjnych w ramach programu “Młode Horyzonty Edukacji”.

eprasa.pl bb75525a04

Gazeta Wrocławska
Środa, 27.05.2026

ZWYCIĘZCY ETAPU POWIATOWEGO: POWIAT MILICKI

● Biznes i przedsiębiorczość

Rafał Witkiewicz

właściciel firmy Force, Milicz

Nominacja za umiejętność połączenia wielu branż, za ciągły rozwój i tworzenie nowych miejsc pracy.

● Działalność społeczna i charytatywna

Wiesław Mierzejowski

Prezes Salezjańskiej Organizacji Sportiwej Salos Avanti, Sułów

Nominacja za bezustanną, ponad 30-letnią działalność w stowarzyszeniu, wielkie oddanie i ciężką pracę na rzecz organizowania wypoczynku, nie tylko sportowego, dla dzieci i młodzieży, a także za zarażanie kolejnych pokoleń miłością do sportu i aktywnego trybu życia.

● Polityka, samorządność i społeczność lokalna

dr n. med. Zbigniew Król

członek zarządu Milickiego Centrum Medycznego, Milicz

Nominacja za nadanie szpitalowi w Miliczu nowego kierunku działania, a załodze nadziei na odbudowę miejsca pracy.

ZWYCIĘZCY ETAPU POWIATOWEGO: POWIAT OLEŚNICKI

● Biznes i przedsiębiorczość

Paweł Maciak

projektant graficzny, Oleśnica

Nominacja za promocję lokalnego biznesu i wzmacnianie jego rozpoznawalności, m.in. poprzez stworzenie platformy edukacyjnej Boski Kurs.

● Działalność społeczna i charytatywna

Joanna Grądecka

dyrektor Centrum Usług Społecznych, Syców

Nominacja za wspieranie mieszkańców gmin, nie tylko poprzez pracę socjalną, ale organizację licznych spotkań i wydarzeń, które służą integracji lokalnej społeczności.

● Kultura

Grzegorz Borowik

fotograf, Oleśnica

Nominacja za zwycięstwo w prestiżowym konkursie fotograficznym National Geographic.

● Polityka, samorządność i społeczność lokalna

Dawid Jankowski

radny, Oleśnica

Nominacja za ponadprzeciętną aktywność publiczną, bliski kontakt z mieszkańcami, odwagę w podejmowaniu ważnych dla mieszkańców tematów oraz nowoczesne podejście do komunikacji poprzez media społecznościowe.

ZWYCIĘZCY ETAPU POWIATOWEGO: POWIAT OŁAWSKI

● Działalność społeczna i charytatywna

Sabina Krawiec

logopeda, właścicielka Zagrody Niespodzianek, Oława

Nominacja za charytatywne prowadzenie fundacji dla dzieci w ramach drużyny Koguty Oława. Za organizację również alpakoterapii i wielu innych eventów.

● Kultura

Bożena Potoczny

nauczyciel malarstwa na Uniwersytecie Trzeciego Wieku, Oława

Nominacja za miłość do sztuki i zaangażowanie w szerzenie kultury, a także za czas poświęcony seniorom na naukę malarstwa, oraz liczne wernisaże.

● Polityka, samorządność i społeczność lokalna

Michał Rado

wicemarszałek województwa dolnośląskiego, Bystrzyca

Nominacja za żelazną pasję do dolnośląskich kolei, dbałość o to, by wszystko było na właściwym torze rozwoju, a pasażerowie byli zainteresowani pociągami, za otwarte na turystów serce do promocji oraz szeroko rozumianą gospodarność w gospodarce, w tym świeże spojrzenie i obieranie kursu.

ZWYCIĘZCY ETAPU POWIATOWEGO: POWIAT POLKOWICKI

● Biznes i przedsiębiorczość

Justyna Leńczuk

optyk, Polkowice

Nominacja za profesjonalizm, pasję, bezustanną działalność na rzecz Polkowic i ich mieszkańców.

● Działalność społeczna i charytatywna

Renata Przybylska

koordynatorka UTW, Grębocice

Nominacja za budowanie silnej wspólnoty seniorów i ich aktywizację poprzez organizację licznych wydarzeń kulturalnych, edukacyjnych i społecznych.

● Kultura

Barbara Rzęsa

malarka, Polkowice

Nominacja za wystawę ART&FLOWERS oraz osiągnięcie znakomitych wyników w licznych konkursach malarskich w 2025 r., w tym zostanie finalistką Międzynarodowego Konkursu Plastycznego “Fusion Art’s Leaves & Petals 2025”.

● Polityka, samorządność i społeczność lokalna

Jerzy Szczupak

burmistrz, Przemków

Nominacja za konsekwentną promocję tradycji Łemkowskiej i organizację festiwalu Kultury Łemkowskiej, pomaganie drobnym przedsiębiorcom w prowadzeniu działalności poprzez promowanie akcji Kawa z urzędnikiem oraz przyłączenie się do programu Gmina przyjazna seniorom.

eprasa.pl bb75525a04

ZWYCIĘZCY ETAPU POWIATOWEGO: POWIAT STRZELIŃSKI

● Działalność społeczna i charytatywna

Piotr Pietrykowski

działacz społeczny, Górka Sobocka

Nominacja za bezinteresowność, skromność oraz bezustanną pomoc niesioną ludziom w najtrudniejszych chwilach, szczególnie za pomoc powodzianom, która wciąż trwa.

● Kultura

Cyryl Bochnak

DJ, spiker, Kondratowice

Nominacja za zaangażowanie w kulturę Dolnego Śląska, prowadzenie inspirujących warsztatów DJ-skich dla młodzieży, promocję lokalnej muzyki w Radiu Gromnik oraz profesjonalne pełnienie funkcji spikera podczas turniejów, gal i meczów GKS „Czarni" Kondratowice, żeńskiej drużyny Śląska Wrocław i reprezentacji Polski w futsalu w eliminacjach Mistrzostw Europy.

● Polityka, samorządność i społeczność lokalna

Bernadeta Buczak

sołtys, Kuropatnik

Nominacja za zaangażowanie mieszkańców w życie lokalnej społeczności, organizację Dni Kuropatnika oraz obchodów 80-lecia klubu piłkarskiego, a także za tworzenie przestrzeni do współpracy i integracji mieszkańców.

ZWYCIĘZCY ETAPU POWIATOWEGO: POWIAT ŚREDZKI

● Biznes i przedsiębiorczość

Damian Rajkowski

właściciel Rajkowski Budownictwo, Lutynia

Nominacja za prowadzeni firmy, która z małej, jednoosobowej działalności urosła do pozycji jednego z największych graczy branży budowlanej w powiecie.

● Działalność społeczna i charytatywna

Wioletta Juniak

wolontariuszka Szlachetnej Paczki, Mrozów

Nominacja za zaangażowanie w działania na rzecz osób znajdujących się w trudnej sytuacji życiowej oraz inspirowanie i organizację pracy zespołu wolontariuszy.

● Kultura

Dorota Ropek

kierownik Zespołu Folklorystycznego Niepierzynki, promotorka kultury, Mrozów

Nominacja za popularyzowanie tradycji ludowych oraz budowanie przestrzeni dla twórczej aktywności kobiet w wieku dojrzałym oraz inicjowanie projektów kulturalnych, w tym organizację warsztatów, wieczorków patriotycznych, wyjazdów na przeglądy, festiwale oraz konkursy.

● Polityka, samorządność i społeczność lokalna

Honorata Dulska

wicestarosta powiatu średzkiego, Środa Śląska

Nominacja za aktywne wspieranie i promowanie współpracy między powiatem a fundacją „Drzewko Szczęścia" w zakresie działań na rzecz dzieci i młodzieży oraz promocji inicjatyw proekologicznych i społecznych.

ZWYCIĘZCY ETAPU POWIATOWEGO: POWIAT ŚWIDNICKI

● Biznes i przedsiębiorczość

Kamil Fornal

prezes Fundacji Pałacu i Parku Łażany, prezes zarządu Browaru Łażany, Łażany

Nominacja za stworzenie rozpoznawalnej marki lokalnego mikrobrowaru rzemieślniczego promującego miejscowe zasoby oraz sam region, zyskanie laurów konsumenckich od wielbicieli piw kraftowych opartych na unikalnych recepturach i bazujących na lokalnych surowcach, a także za nagrody gospodarczej Świdnicki Gryf 2025 w kategorii Sudecki produkt regionalny.

● Działalność społeczna i charytatywna

Renata Słodkowska

wolontariuszka Caritas, Strzegom

Nominacja za pracę i działania na rzecz najbardziej potrzebujących z całej gminy Strzegom.

● Kultura

Adam Fryc

muzyk, gitarzysta zespołów SICcoverbandHey i Lunapark, Świdnica

Nominacja za zaangażowanie i udział w projekty muzyczne w Świdnicy.

● Polityka, samorządność i społeczność lokalna

Kamil Kmieciak

radny, Strażak Państwowej Straży Pożarnej, Świebodzice

Nominacja za łączenie doświadczenia strażaka z aktywnością radnego, w tym za dbanie o bezpieczeństwo, sport i infrastrukturę, za pilnowanie wydatków gminy, działanie ponad podziałami i pozostawanie blisko codziennych spraw mieszkańców.

ZWYCIĘZCY ETAPU POWIATOWEGO: POWIAT TRZEBNICKI

● Biznes i przedsiębiorczość

Marek i Grzegorz Sznajder

właściciele Młynu Skokowa, Skokowa

Nominacja za poszerzanie asortymentu (np. o mąkę z samopszy) oraz oferty edukacyjnej o Projekt Przygoda.

● Działalność społeczna i charytatywna

Grzegorz Paryna

kierownik OSiR, Żmigród

Nominacja za skuteczna koordynacja i wsparcie działań sztabu WOŚP w Żmigrodzie.

● Kultura

Anna Karczowska

opiekun koła teatralnego w Szkole Podstawowej, Prusice

Nominacja za realizację spektaklu teatralnego Witamy w naszej szkole.

● Polityka, samorządność i społeczność lokalna

Marta Stożek

posłanka na Sejm RP, Oborniki Śląskie

Nominacja za wielkie serce, walkę o godne warunki pracy i płac dla pracowników m.in. szpitali, a także za wsparcie zwykłego obywatela, np. kobiety eksmitowanej z mieszkania.

● Polityka, samorządność i społeczność lokalna

Marzena Szustak

prezes Stowarzyszenia Aktywni Liderzy Gminy Prusice, Prusice

Nominacja za aktywizację społeczności lokalnej poprzez organizację warsztatów, szkoleń i innych wydarzeń, takich jak Biesiada Seniora.

eprasa.pl bb75525a04

ZWYCIĘZCY ETAPU POWIATOWEGO: POWIAT WAŁBRZYSKI

Biznes i przedsiębiorczość

Piotr Ek

właściciel firmy EK s Polska, Boguszów-Gorce

Nominacja za zdobycie w 2025 roku pierwszej nagrody w kategorii Mikro Firma w prestiżowym plebiscycie Gwiazdy Biznesu organizowanym przez Fundusz Regionu Wałbrzyskiego.

Działalność społeczna i charytatywna

Przemysław Klimek

radny, Jedlina-Zdrój

Nominacja za organizację akcji charytatywnych, wspieranie zwierząt poprzez zbiórki pieniędzy i karmy.

Kultura

Sandra Ciempa

animatorka, Boguszów-Gorce

Nominacja za działalność kulturalno-oświatową wśród dorosłych, dzieci i młodzieży z Boguszowa-Gorc i regionu wałbrzyskiego.

Polityka, samorządność i społeczność lokalna

Michał Broda

randy powiatu, Szczawno-Zdrój

Nominacja za bezprecedensową aktywność w Radzie Powiatu Wałbrzyskiego i budowanie nowoczesnych mostów między samorządem a mieszkańcami.

ZWYCIĘZCY ETAPU POWIATOWEGO: POWIAT WROCŁAWSKI

Biznes i przedsiębiorczość

Andrzej Kłosok

prezes firmy Kłosok, Długołęka

Nominacja za pozyskanie i dostawę 46. nowych autobusów marki SOR poprawiających komunikację aglomeracyjną między Długołęką a Wrocławiem i modernizację floty przewoźnika lokalnego.

Działalność społeczna i charytatywna

Agnieszka Czerwińska

prezes Stowarzyszenia Gmina Nowej Generacji, Strzeganowice

Nominacja za lata aktywnej działalności na rzecz lokalnej społeczności jako prezes Stowarzyszenia Gmina Nowej Generacji; za współorganizowanie m.in. wigilii dla seniorów, a także za także aktywne uczestnictwo w akcjach pomocowych i dobroczynnych; za pomysł i organizację szkoleń informacyjnych, m.in. dotyczących renty wdowiej.

Kultura

Zygmunt Skrok

założyciel i szef zespołu folkowo-folklorystycznego Gieni Dudki, Nadolice Małe

Nominacja za stworzenie i ciągłą pracę na rzecz rozwoju zespołu Gieni Dudki.

Polityka, samorządność i społeczność lokalna

Anna Dudarska

zastępca wójta gminy, Kobierzyce

Nominacja za pozyskanie dotacji Banku Gospodarstwa Krajowego umożliwiających skanalizowanie części gminy (wsie: Szczepankowice, Budziszów, Pustków Wilczkowski i Tyniec nad Ślezą).

ZWYCIĘZCY ETAPU POWIATOWEGO: POWIAT WOŁOWSKI

Działalność społeczna i charytatywna

Valeriia Laskowska

trenerka, Brzeg Dolny

Nominacja za zaangażowanie dzieci z Zespołu Szkolno-Przedszkolnego nr 3 w Brzegu Dolnym we wspólną inicjatywę, jaką było ustanowienie rekordu polski w kategorii: największy dystans pokonany na szczudłach w ciągu 24 godzin.

Kultura

Tomasz Laskowski

artysta, Brzeg Dolny

Nominacja za liczne koncerty oraz bezustanną i oddaną działalność muzyczną.

ZWYCIĘZCY ETAPU POWIATOWEGO: POWIAT ZĄBKOWICKI

Działalność społeczna i charytatywna

Włodzimierz Jankiewicz

założyciel Klubu Miłośników Gór Zośka, Ząbkowice Śląskie

Nominacja za utworzenie Klubu Miłośników Gór Zośka, którego celem jest nie tylko promocja lokalnej turystyki, ale również upowszechnianie zdrowego stylu życia czy profilaktyki, a przede wszystkim integracja lokalnej społeczności.

Kultura

Grażyna Płachytka

prezes Uniwersytetu Trzeciego Wieku, Ząbkowice Śląskie

Nominacja za tworzenie sposobności na spotkanie studentów Uniwersytetu Trzeciego Wieku na spotkania ze sztuką, jak wyjazdy na spektakle, a także angażowanie ich w działalność związaną z szeroko rozumianą kulturą i sztuką.

Polityka, samorządność i społeczność lokalna

Damian Cieślik

radny, Ciepłowody

Nominacja za wyjątkowe zaangażowanie na rzecz lokalnej społeczności gminy Ciepłowody, uważne słuchanie mieszkańców, dostrzeganie ich codziennych potrzeb i realnych problemów, a następnie podejmowanie konkretnych działań, oraz za pokorę, oddanie i poczucie odpowiedzialności za wspólne dobro.

ZWYCIĘZCY ETAPU POWIATOWEGO: POWIAT ZGORZELECKI

Biznes i przedsiębiorczość

Adrianna Kokot

prezes Naolivieni, Zgorzelec

Nominacja za rozwój marki kosmetycznej i stworzenie kanałów sprzedaży produktów wyprodukowanych z naturalnych i ekologicznych składników.

Działalność społeczna i charytatywna

Sławomir Wojaczyński

prezes Fundacji Niepełnosprawnym i Oczekującym Pomocy, Zgorzelec

Nominacja za prowadzenie Warsztatów Terapii Zajęciowej, podejmowanie działań zapewniających niepełnosprawnym pomoc lekarską i niezbędne leki oraz organizowanie obozów, wycieczek, turnusów rehabilitacyjnych i innych form wypoczynku i rekreacji dla dorosłych.

Kultura

Adam Kusiak

mistrz kaligrafii, Bogatynia

Nominacja za propagowanie staropolskiej i przedwojennej kaligrafii poprzez jej nauczanie zarówno w Polsce, jak i za granicą.

ZWYCIĘZCY ETAPU POWIATOWEGO: POWIAT ZŁOTORYJSKI

Biznes i przedsiębiorczość

Dominik Kaziuk

właściciel Pasieki pod Ostrzycą, Twardocice

Nominacja za wysoką jakość produktów oraz wkład w rozwój zrównoważonej turystyki w regionie poświadczone certyfikatem Geopark Kraina Wygasłych Wulkanów.

Działalność społeczna i charytatywna

Waldemar Chabior

emeryt, wiceprezes zarządu Koła Miejsko-Gminnego Związku Kombatantów Rzeczypospolitej i Byłych Więźniów Politycznych, Złotoryja

Nominacja za realizację projektu Ocalamy Od Zapomnienia Groby Weteranów Walk o Wolność i Niepodległość Polski i bycie zgłoszonym przez Prezesa ZGZKRPiBWP do Honorowej Nagrody Prezesa IPN - Kustosza Pamięci Narodowej.

Kultura

Artur Goliński

artysta, plastyk instruktor pracowni rysunku i malarstwa w ZOK, Złotoryja

Nominacja za rozwój talentu plastycznego wśród dzieci i młodzieży poprzez prowadzenie pracowni rysunku i malarstwa oraz organizację prac podopiecznych w Złotoryjskim Ośrodku Kultury.

Polityka, samorządność i społeczność lokalna

Justyna Beck

prezes Stowarzyszenia Kreatywny Wojcieszów, Wojcieszów

Nominacja za złożenie wniosku o modernizację miejsca ogniskowego, w którym odbywa się impreza pt. Galeria Piosenki Pięknej - za współangażowanie osób kochających muzykę i integrację lokalnej społeczności.

eprasa.pl bb75525a04

Perła uzdrowisk Beskidu. Czekają 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 o 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.

FOT. WIKIPEDIA

Ukryta wśród beskidzkich wzgórz Łomnica-Zdrój urzeka ciszą i spokojem

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 Krynicą".

Wody Łomnicy to szczawy - 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 panorama 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 warte 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 Nadpopradzcy, to unikalna grupa etnograficzna zamieszkująca wschodnią część Beskidu Sądeckiego, obejmującą tereny od Łomnicy Zdrój poprzez 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 nieprzejezdności 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 góralskich 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 kapelę Piyrogi Łomnicońskie.

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 splatają 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

Nazywana była Nową Krynicą
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.

FOT. 123RF

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

Ten oddech uspokaja i to bez medytacji

Barbara Wesoła
barbara.wesola@polskapress.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 nauczone zwalniania tempa oddechu 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 kompleksem 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 zastygały 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.

FOT. 123RF

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

eprasa.pl bb75525a04

Gazeta Wrocławska
Środa, 27.05.2026

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

FOT. 123RF

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 Cubała-Kucharska.

Pacjenci z fibromialgią często zgłaszają liczne, niespecyficzne 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 napadowe 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 Cubała-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, osłabienie 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 Cubały-Kucharskiej pt. „Zdrowie jest cenniejsze niż miliony" opisane są przypadek 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 Cubała-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.

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 Cubała-Kucharska, autorka bestsellerowych książek, pionierka pojęcia osi jelitowo-mózgowej w Polsce.

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

Katarzyna Wąś-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 kanaliki znajdujące się w zębinie 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 zapewniać 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.

FOT. GETTY IMAGES

Jak poradzić sobie z nadwrażliwością zębów prostymi sposobami?

eprasa.pl bb75525a04

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 produktów 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 drażetkach 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 wykazały, 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 wyściełających 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 mikrokosmków.
Co za tym idzie – zdolności do wchłaniania substancji zawartych w pożywieniu, zwłaszcza kwasów tłuszczowych, cynku i żelaza.

Chwila nieuwagi i zatrucie gotowe

Monika Góralska
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.

FOT. 123RF

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

Szkodliwa solanina. Trzeba uważać

Ziemniak, a dokładnie 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 stanowił on jednak produktu żywnościowego, 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 miąższu 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 miąższu, 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) dostarcza 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.

eprasa.pl bb75525a04

Gazeta Wrocławska
Środa, 27.05.2026

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 przypominają, że nie trzeba być perfekcyjnym, żeby robić coś dobrego 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 przełamywaniu własnych ograniczeń - i tych fizycznych, i tych w głowie. I właśnie dlatego wielu podopiecznych przychodzi do nich nie tylko po plan treningowy 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 znajdą państwo właśnie dziś w naszej gazecie – mówi Katarzyna Borek, która opiekuje się akcją od strony redakcyjnej.

Więcej na stronie: gazetawroclawska.pl/uroda

Marcin Rozumiszewski, Poradnia Odchudzania i Odżywiania Slim Clinic, Jelcz-Laskowice

Kategoria: Dietetyk Roku

Zaczęło się od własnych zmagań z nadwagą i problemami metabolicznymi. Chciał także pomagać innym w podobnej sytuacji, więc postanowił połączyć osobiste doświadczenie z rzetelną wiedzą i praktyką, by wspierać ludzi w trwałej zmianie nawyków. Dziś pan Marcin stara się być na bieżąco z najnowszymi wynikami badań i nowościami w „świecie dietetyki", regularnie uczestniczy w szkoleniach i webinariach z zakresu zdrowego żywienia. Największą satysfakcję daje Mu widok realnych efektów u podopiecznych: poprawa wyników badań, spadek tłuszczowej masy ciała i odczuwalny wzrost energii. Często po wprowadzeniu zdrowych nawyków żywieniowych, pacjenci mogą zmniejszyć ilość i dawki przyjmowanych leków, ale to nie wszystko - pacjenci rzadziej chorują i odzyskują pozytywne nastawienie do życia, to chyba cieszy najbardziej. - Relacje oparte na zaufaniu są dla mnie fundamentem skutecznej współpracy, bez nich trudno o otwartość i trwałe rezultaty. Staram się być partnerem i wsparciem, słuchać bez oceniania, ustalać realistyczne cele i świętować małe kroki, bo to one prowadzą do trwałej zmiany podkreśla Marcin Rozumiszewski.

Kamila Młoczek, Revita Centrum Medycyny Przeciwstarzeniowej i Dietetyki Klinicznej, Bielany Wr.

Kategoria: Dietetyk Roku

Najpierw pojawiło się zainteresowanie gotowaniem, zdrowym stylem życia i tym, jak ogromny wpływ na samopoczucie ma to, co każdego dnia znajduje się na talerzu. Od dziecka lubiła też gotować. Z czasem ta ciekawość przerodziła się w większą pasję, zaczęła interesować się składem produktów, czytać etykiety i zgłębiać wiedzę o żywieniu. Bardzo ważna była też chęć pomagania innym. Zrozumiała, że dietetyka to nie tylko układanie jadłospisów, ale realne wsparcie człowieka w poprawie zdrowia, samopoczucia i jakości życia. - Najbardziej lubię to, że dietetyka jest dziedziną, która nieustannie się rozwija. Nauka o żywieniu, zdrowiu metabolicznym, mikrobiocie, hormonach czy długowieczności cały czas się zmienia i poszerza, dlatego ja również mogę stale się uczyć i rozwijać jako specjalistka. Największą satysfakcję daje mi jednak praca z pacjentami. Obserwowanie ich zmian, poprawy wyników badań, większej energii, lepszego samopoczucia i odzyskiwania sprawczości nad swoim zdrowiem. W swojej pracy patrzę na pacjenta holistycznie - nie tylko przez pryzmat diety, ale także stylu życia, wyników badań, poziomu stresu, snu, aktywności, pracy hormonów czy możliwych niedoborów - podkreśla pani Kamila.

Maria Hughes Potocka, Fitness Academy Maślicka, Wrocław

Kategoria: Trener Personalny lub Fitness/Instruktor Jogi Roku

- Od zawsze kochałam tańczyć, odkąd byłam małą dziewczynką. Kiedy wzięłam udział w zajęciach Zumby w Wielkiej Brytanii, wiedziałam, że znalazłam coś idealnego dla siebie, miejsce, gdzie mogę ćwiczyć, tańczyć, być pełna energii, uczyć i świetnie bawić się z innymi - tłumaczy. Uwielbia dzielić się swoją energią i pasją z innymi, ponieważ wie, że każde zajęcia robią różnicę. Ma w sobie nieograniczoną energię, którą stara się przekazywać uczestnikom, zarażając ich radością, dobrą zabawą i pozytywnym nastawieniem podczas wspólnych ćwiczeń. Każde zajęcia traktuje jak wyjątkowe wydarzenie, które prowadzi na 200% swojego zaangażowania. Jest bardzo otwarta i łatwo nawiązuje kontakt, dzięki czemu uczestnicy mogą czuć się przy mnie swobodnie i bezpiecznie. - Bardzo cenię sobie relacje, które buduję z uczestnikami, oparte na zaufaniu, wzajemnym szacunku i życzliwości. Największą satysfakcję daje mi obserwowanie ich postępów, przełamywanie własnych barier oraz to, jak z zajęć na zajęcia zyskują pewność siebie i radość z ruchu - dodaje na koniec Maria Hughes Potocka.

AKTUALNI LIDERZY GŁOSOWANIA

FRYZJER ROKU
1. **Valentina Sprykina,** Hair Laboratory Romanovska, Wrocław
2. **Justyna Rejek,** Studio Fryzjerskie Justyna Rejek, Wołów
3. **Danuta Szyszkowska,** Salon fryzjerski Snerseta, Nowa Ruda

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

KOSMETYCZKA ROKU
1. **Joanna Jakubek,** JOYA Beauty Joanna Jakubek, Wrocław
2. **Aneta Goch,** Salon Kosmetyczny Reflex, Legnica
3. **Małgorzata Łodzińska,** Klinika Urody Gineka, Oborniki Śląskie

MAKE-UP ARTIST ROKU
1. **Agnieszka Gryszczuk,** Divine Beauty Studio, Wrocław
2. **Nicola Siemińska,** Nicolasieminska.beauty, Ząbkowice Śląskie
3. **Karolina Kaczmarek,** Beauty Concept Studio, Sobótka

STYLISTKA PAZNOKCI ROKU
1. **Roksana Garczewska,** Studio Diamencik Roksana Garczewska, Lubin
2. **Paulina Szumczyk,** Studio Paznokci Paulina Szumczyk, Góra
3. **Marlena Borawska,** Marla Beauty nails Marlena Borawska Stylizacja Paznokci, Mieroszów

STYLISTKA RZĘS I BRWI ROKU
1. **Ewelina Szczepanik,** Ewelina Szczepanik - Stylizacja rzęs i brwi, Legnica
2. **Monika Olszewska,** Karkaja Makeup Studio, Wrocław
3. **Martyna Ewiak,** Stylizacja Rzęs I Brwi - Martyna Ewiak, Wiązów

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

PODOLOG ROKU
1. **Dagmara Rzeszutek,** Beauty Angel & MedEstetica, Szklarska Poręba
2. **Anna Kielar-Krawiec,** Zdrowe Stopy Gabinet Podologiczny, Trzebnica
3. **Karolina Bokszczanin,** Podologia Karolina Bokszczanin, Świdnica

MISTRZ TATUAŻU I/LUB PIERCINGU ROKU
1. **Hubert Włodarczyk,** Tren Ink, Bolesławiec
2. **Mikołaj Włodarczyk,** messy.dots, Wrocław
3. **Karolina Pazdro,** karo.inktattoo, Wrocław

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

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

TRENER PERSONALNY LUB FITNESS/INSTRUKTOR JOGI ROKU
1. **Konrad Wrona,** Xtreme Fitness, Strzegom
2. **Weronika Puczyńska,** Zen Time Pilates, Wrocław
3. **Kinga Antoszko,** Xtreme Fitness, Zgorzelec

DIETETYK ROKU
1. **Marcin Rozumiszewski,** Poradnia Odchudzania i Odżywiania Slim Clinic, Jelcz-Laskowice
2. **Kamila Młoczek,** Revita Centrum Medycyny Przeciwstarzeniowej i Dietetyki Klinicznej, Bielany Wrocławskie
3. **Paulina Moruś,** Dietetyk na insta, Wrocław

SALON FRYZJERSKI ROKU
1. **Pasja Joanna Gach,** Bierkowice 1
2. **Hidden Beauty A&R,** Zgorzelec, Traugutta 92
3. **Barb.Lack Barbershop,** Jelcz-Laskowice, Witosa 19

STUDIO URODY ROKU
1. **Usługi Kosmetyczne Voys,** Wrocław
2. **Studio Stylizacji Paznokci Anna Gałysa,** Stary Julianów 173
3. **Wiktorias.makeup.and.lash,** Żarów, Armii Krajowej 29

PARTNER PLEBISCYTU

Beauty Razem

eprasa.pl bb75525a04

DROBNE

Jak zamieścić ogłoszenie drobne?
Telefonicznie: 800-472-852, 71/37-48-249
Przez internet: ibo.polskapress.pl
Biuro Ogłoszeń: **Wrocław**, ul. Świętego Antoniego 2/4, tel. 71/37-48-249

BIURA W REGIONIE: • **Jelenia Góra,** tel. 797 607 853 • **Legnica,** tel. 514 800 870 • **Syców,** tel. 514 800 969 • **Lubin,** tel. 514 800 969 • **Wałbrzych**, tel. 502 499 983 • **Głogów,** tel. 798 751 830 • **Świdnica,** tel. 502 499 983

Nieruchomości

MIESZKANIA - KUPIĘ

KUPIĘ każde, got. w 24 h, 500-002-486

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

KUPIĘ udział w mieszkaniu 500185254.

LOKALE UŻYTKOWE - SPRZEDAM

SPRZEDAM restaurację w centrum Karpacza. Trzy sale z zapleczem. Mieszkanie. Oddzielny pokój. Obok las, rzeka i parking. Widok na Śnieżkę. Cena 6,5 miliona. Kontakt tel. +48 605 633 231.

Handlowe

ANTYKI

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

MASZYNY URZĄDZENIA

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

Praca

ZATRUDNIĘ

SPRZĄTANIE klatek schodowych oraz posesji, Wrocław, tel. 515-144-576.

Motoryzacja

CZĘŚCI WYPOSAŻENIE SPRZEDAM

SPRZĘGŁA-NAPRAWA Szczęki hamulcowe - wymiana okładzin. Świdnica. www.metalowiec.com Tel. 728-493-565.

Zdrowie

POMOC CAŁODOBOWA

NAŁOGI - www.kudzu.pl 451 575 023.

Usługi

AGD RTV FOTO

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

BUDOWLANO-REMONTOWE

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

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

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

MALARZ, gładzie bezpył. 730-325-737

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

INSTALACYJNE

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

HYDRAULICY taniej 694-724-672

HYDRAULIK 24h, awarie 505-982-689.

Hydraulik natychmiast 500323373

PORZĄDKOWE

ZWALCZANIE pluskwy, 660-811-020.

PRZEPROWADZKI

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

STOLARSKIE

Tapicerstwo tanio 601-892-927.

TRANSPORTOWE

WYWÓZ starych mebli, 660-811-020.

ZABEZPIECZAJĄCE

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

AUTOREKLAMA
ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ
Ogłoszenia drobne w Twojej gazecie zlecisz przez Internetowe Biuro Ogłoszeń: **ibo.polskapress.pl**

INNE

KUCHNIE junkersy piece 609-528-079.

Turystyka

KRAJ - MORZE

MORZE Ustronie Morskie, pok. z łaz. VI, VII promocja! Tel. 503-936-581.

USTKA - ośrodek wypoczynkowy. Promocje! Wczasy 604-486-413 www.morski101.pl

REKLAMA 0011525430

NIERUCHOMOŚĆ NA SPRZEDAŻ

Krajowy Ośrodek Wsparcia Rolnictwa
ODDZIAŁ TERENOWY WE WROCŁAWIU

ogłasza IV przetarg nieograniczony na sprzedaż nieruchomości obręb Wroniniec, gmina Niechlów, powiat górowski, województwo dolnośląskie.
Nieruchomość gruntowa zabytkowa, zabudowana, działki nr: 324/19, 324/8, 324/7, 324/5

Cena nieruchomości 510 000,00 zł
*istnieje możliwość obniżenia ceny z tytułu wpisu do rejestru zabytków

Przeznaczenie w MPZP: dla dz. 324/19 MU(9) – podstawowe, to zabudowa mieszkaniowo-usługowa, w ramach której ustala się funkcje mieszkalną, mieszkalno-usługową i usługową oraz KDPJ – tereny dróg publicznych ciągi pieszo-jezdne – ruchu uspokojonego, dostępne bez ograniczeń. Dla dz. 324/8, 324/7, 324/5 – MU(9).

Szczegółowy opis nieruchomości zawiera Ogłoszenie nr **WRO.WKUZ.GZ.4240.228.2024.MS.117** wywieszone w miejscach zwyczajowo przyjętych w dniach od **27.05.2026 r. do 12.06.2026 r.**

WIĘCEJ INFORMACJI: KOWR OT Wrocław, ul. Mińska 60, tel. 502-792-151, e-mail: maciej.szukalski@kowr.gov.pl lub na stronie internetowej https://www.gov.pl/web/kowr.

www.gov.pl/web/kowr

REKLAMA 0011528527

BURMISTRZ BOLKOWA

informuje,

że w dniu 27 maja 2026 roku został podany do publicznej wiadomości wykaz, stanowiących własność Gminy Bolków, nieruchomości przeznaczonych do zbycia lub oddania w użytkowanie, najem, dzierżawę lub użyczenie, poprzez wywieszenie na okres 21 dni w siedzibie Urzędu Miejskiego w Bolkowie oraz zamieszczenie na stronach internetowych www.bolkow.pl i umbolkow.bip.net.pl.

REKLAMA 0011525579

OGŁOSZENIE
PREZYDENT MIASTA ŚWIDNICY
WYCIĄG Z OGŁOSZENIA

O pierwszym przetargu ustnym nieograniczonym, w sprawie najmu wolnych lokali użytkowych mieszczących się przy: Alei Niepodległości 4/1A, Rynek 43 i ul. Grodzkiej 19 w Świdnicy.

– **Aleja Niepodległości 4/1A (piwnica) –** składający się z dwóch pomieszczeń + WC (wspólne na korytarzu - parter budynku)), o powierzchni **42,90 m².** Stawka wywoławcza czynszu wynosi **2,60 zł/m²/m-c** plus podatek VAT w wysokości zgodnej z obowiązującymi przepisami.
Wadium w wysokości 112,00 zł. Lokal nie podlega prywatyzacji. Godz. 10:00.

– **Rynek 43 (piwnice) –** składający się z dziewięciu pomieszczeń (w tym pomieszczeń sanitarnych), o powierzchni **288,50 m².**
Stawka wywoławcza czynszu wynosi **13,20 zł/m²/m-c** plus podatek VAT w wysokości zgodnej z obowiązującymi przepisami.
Wadium w wysokości 3810,00 zł. Lokal nie podlega prywatyzacji. Godz. 10:30. – **Grodzka 19 (I piętro) –** składający się z jednego pomieszczenia + WC (wspólne na korytarzu) o powierzchni **20,42 m² + 4,00 m²** (części wspólne). Stawka wywoławcza czynszu wynosi **10,70 zł/m²/m-c** plus podatek VAT w wysokości zgodnej z obowiązującymi przepisami. **Wadium w wysokości 220,00 zł. Lokal nie podlega prywatyzacji.**
Godz. 11:00.
Przedmiotowe nieruchomości przeznacza się do najmu w drodze pierwszego przetargu ustnego nieograniczonego.
Przetarg Nr P-47/VI/26 odbędzie się w dniu 29.06.2026 r. w Sali nr 104, I piętro, w Urzędzie Miejskim w Świdnicy przy ulicy Armii Krajowej 49 o godzinach wskazanych przy każdym z lokali.

Uczestnicy licytacji proszeni są o punktualne przybycie.
Ogłoszenie o przetargu zostało opublikowane na stronie internetowej Urzędu Miejskiego **http://um.swidnica.pl/pages/pl/urzad-miejski/sprzedaz-nieruchomosci.php**, w Biuletynie Informacji Publicznej **www.bip.um.swidnica.pl** w zakładce „Najem nieruchomości" oraz wywieszone na tablicy ogłoszeń przy pok. 124 w Urzędzie Miejskim w Świdnicy, ul. Armii Krajowej 49.
Dodatkowe informacje na temat przetargu można uzyskać w Wydziale Mienia Komunalnego, pok. 229, tel. 74 856 28 67 oraz w Wydziale Przetargów i Inwestycji Miejskich, pok. 125 i 124, tel. 74 856 29 24, 74 856 28 50 i 74 856 29 23.

Sporządziła: M. Prorok-Jurek

REKLAMA 0011527850

ZAWIADOMIENIE
BURMISTRZ ŚRODY ŚLĄSKIEJ

zawiadamia, że w okresie od 27.05.2026 r. do 17.06.2026 r. w siedzibie Urzędu Miejskiego w Środzie Śląskiej, pl. Wolności 5, na tablicy ogłoszeń przy pokoju nr A-7 zostanie wywieszony wykaz nieruchomości – gruntu przeznaczonego do dzierżawy w trybie bezprzetargowym na okres do 3 lat na rzecz osoby, która złożyła wniosek.
- część działki nr 22/2 AM-18 o pow. 233 m² w Środzie Śląskiej przy ul. Kilińskiego 25, z przeznaczeniem do wykorzystania na cele rekreacyjno-wypoczynkowe.

Wykaz umieszczony jest na stronach internetowych Gminy Środa Śląska pod adresem: www.srodaslaska.pl oraz bip.srodaslaska.pl

REKLAMA 0011526926

ZAWIADOMIENIE
BURMISTRZ ŚRODY ŚLĄSKIEJ

zawiadamia, że w okresie od 27.05.2026 roku do 17.06.2026 roku w siedzibie Urzędu Miejskiego w Środzie Śląskiej, pl. Wolności 5, na tablicy ogłoszeń przy pok. nr A-7 zostanie wywieszony wykaz nieruchomości przeznaczonej do sprzedaży w trybie bezprzetargowym na rzecz najemcy:
– lokal nr 3 przy ul. Wrocławskiej 11 w Środzie Śląskiej wraz z udziałem w częściach wspólnych budynku i działce nr 173/1 AM-18 oraz pomieszczenie przynależne – komórka lokatorska o pow. 9,54 m² przynależna do lokalu mieszkalnego.

Wykaz umieszczony jest na stronie internetowej Gminy Środa Śląska pod adresem: www.srodaslaska.pl oraz bip.srodaslaska.pl

AUTOREKLAMA
aktualne z całej Polski **przetargi**
nasze komunikaty.pl

REKLAMA 0011504893
Stacja demontażu pojazdów
ZŁOMUJGRATA.PL®
KASACJA POJAZDÓW
64-100 Lasocice k. Leszna
ul. Wschodnia 36A (przy S5)
500 545 500

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 spacerek z pieskiem do śródmieścia stolicy Bentleyem za 2 mln zł. Ona sama też kipiała bogactwem: miała torebką Hermes za 130 tys. zł i okulary Chanel za 3520 złotych.

Krzysztof Rutkowski zmienił fryzurę
Znakiem rozpoznawczym detektywa od początku kariery był włochaty 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 gdy wokalista Big Cyca znalazł sobie drugą żonę, która jest od niego młodsza 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 jednym się podoba, a innym nie. Taka jest chyba specyfika internetu. Karolina kiedyś odpisywała na te nieładne wpisy, ale dzisiaj nauczyliśmy się z tym żyć. My nie dostarczamy jakichś skandali, że ktoś się z kimś pobije – powiedział WP.
(GZL) Fot. Przemek Świderski

W TELEWIZJI

Niemożliwe
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.

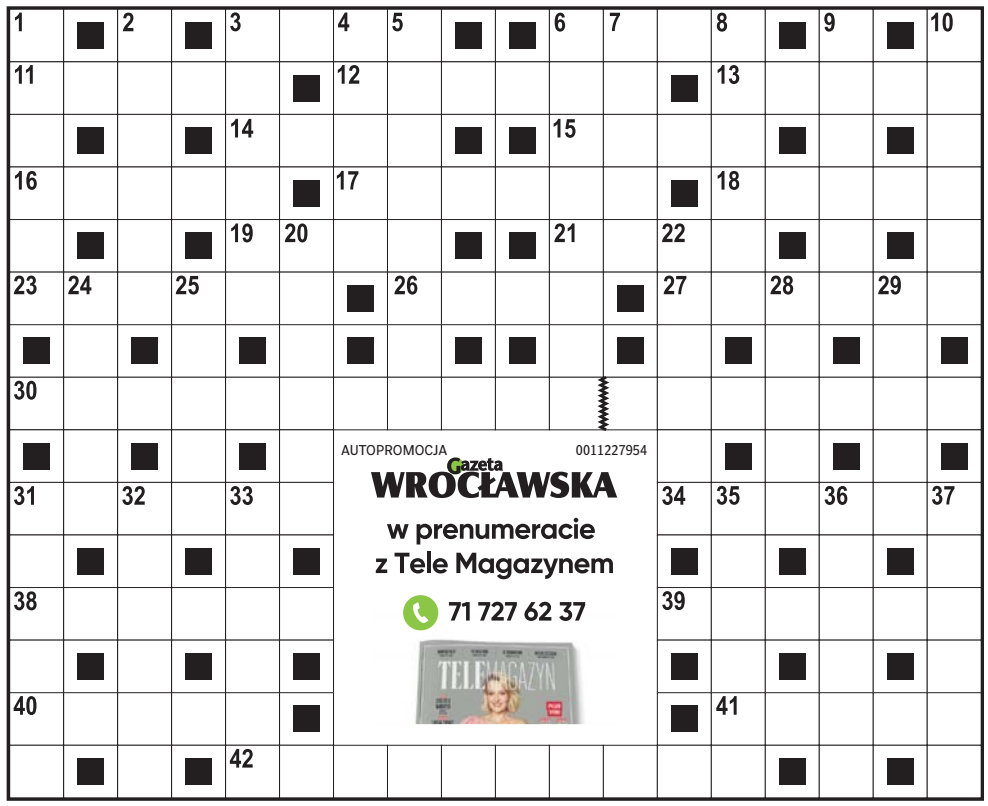
Smuga cienia
TVP 1, 22:35
Po nagłej śmierci kapitana młody oficer marynarki handlowej, Polak z pochodzenia, po raz pierwszy obejmuje dowództwo. Musi teraz sprowadzić statek z Bangkoku do Singapuru. Scenariusz na motywach utworu Josepha Conrada.

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

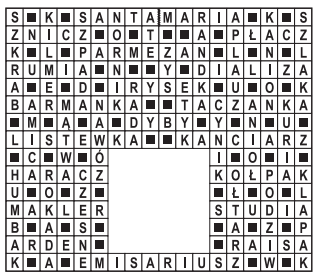
Poziomo:
3) Elon, współzałożyciel firmy Tesla,
6) ryba hodowana w stawie,
11) prezent dla niegrzecznych dzieci,
12) „Był sobie …", western z rolą Henry'ego Fondy,
13) resztki średniowiecznej budowli,
14) surowiec dla huty, żelastwo,
15) pora dnia po brzasku,
16) np. Nike z Samotraki,
17) dawna nazwa pamiętnika,
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) torbacz na eukaliptusie,
42) tematyka książek Stanisława Lema.

Pionowo:
1) drążek cyrkowego akrobaty,
2) dawny konny strzelec,
3) zawsze skory do płaczu,
4) materiał na chochoła,
5) widełki do strojenia instrumentów,
6) paradna szabla 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.



AUTOPROMOCJA 0011227954
Gazeta WROCŁAWSKA
w prenumeracie z Tele Magazynem
71 727 62 37

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, aby działać szybko, lecz nie ignorować własnej intuicji.
Byk (20.04 - 20.05)
Domowe sprawy pochłoną 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 Ci 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 będzie Ci 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 zaufać intuicji.

Gazeta WROCŁAWSKA
www.gazetawroclawska.pl
Redaktor naczelna **Maja Majewska**, Z-ca redaktor naczelnej **Mateusz Różański**, Prezes Makroregionu **Robert Glinkowski**, Dyrektor marketingu oddziału **Anna Bijak-Bednarska**
Redakcja ul. św. Antoniego 2/4 (wejście A, I p.) 50-073 Wrocław, **tel. 71 37 48 151, 71 37 48 100** **redakcja@gazeta.wroc.pl**
Druk Polska Press Oddział Poligrafia 41-203 Sosnowiec Milowice, ul. Baczyńskiego 25a
POLSKA PRESS GRUPA
Wydawca **Polska Press Sp. z o.o.** ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa, tel. 22 201 44 00, fax: 22 201 44 10
Prezes Zarządu Polska Press Grupy **Zenon Nowak**
Redaktor naczelny Polska Press Grupy **Marek Twaróg**
Dyrektor artystyczny **Tomasz Bocheński**
Dyrektor kolportażu **Tomasz Osoliński**
Biuro Konsumenta PPG, e-mail: biurokonsumenta@polskapress.pl, tel. 12 688 85 10

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

eprasa.pl bb75525a04

Poznaliśmy laureatów Gali Ekstraklasy. Górnik z niczym

Bartosz Głąb
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 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 zagra 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 najwięcej, myślę, co mogłem osiągnąć w naszej piłce – przyznał Nowak podczas gali podsumowującej miniony sezon.

FOT. ADAM JASTRZĘBOWSKI

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

Również dwie statuetki trafiły do przedstawicieli Lecha Poznań. W kategorii Obrońca Sezonu wyróżniony został zaledwie 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 Frederiksena. 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 zgarnął Tomas Bobcek 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 Dziekońskiego 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". Zabrzański klub również nie odpuścił okazji skomentowania rozstrzygnięć. Na oficjalnym koncie pojawiło się zdjęcie trzech przedstawicieli Górnika Zabrze – Patrik Hellebrand nominowany do pomocnika sezonu, Michal 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 Kmiecik
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 przestraszyły 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 debiutantów na zgrupowaniu reprezentacji Polski

Bartosz Głąb
redkacja@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 został także nagrodzony statuetką w kategorii Pomocnik Sezonu. Dlaczego zawodnik popularnej GieKSy znów został pominięty przez selekcjonera 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, z kadry na marcowe baraże 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 Grosickiego, który definitywnie zakończył międzynarodową karierę.

Na zgrupowaniu pojawi się nastomiast Robert Lewandowski. 37-letni kapitan Biało-Czerwonych po marcowym finale baraży 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 afrykańska reprezentacją kadrowicze rozjadą się na wakacje.

KADRA NA UKRAINĘ I NIGERIĘ

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

Obrońcy: Jan Bednarek i Jakub Kiwior (obaj Porto), Tomaszx Kędziora (PAOK Saloniki), Kacper Potulski (Mainz), Arkadiusz Pyrka (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 Pietuszewski (Porto), Jakub Piotrowski (Udinese), Filip Rózga (Sturm Graz), Michał Skóraś (Gent), Bartosz Slisz (Brondby kopehnaga), Sebastian Szymański (Rennes), Nicola Zalewski (Atalanta Bergamo), Piotr Zieliński (Inter Mediolan).

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

©℗

eprasa.pl bb75525a04

WYNIKI LOSOWAŃ LOTTO

PONIEDZIAŁEK, 25.05
Multi Multi – godz. 22:00
2, [6], 9, 18, 22, 31, 34, 36, 39, 43, 45, 53, 55, 59, 61, 63, 67, 73, 77, 79
Mini Lotto
8, 13, 23, 28, 31
Kaskada – godz. 22:00
1, 2, 3, 9, 10, 11, 12, 13, 15, 17, 18, 20
Ekstra Pensja
1, 9, 16, 20, 23 + 3
Ekstra Premia
7, 9, 19, 21, 27 + 4

WTOREK, 26.05
Multi Multi – godz. 14:00
3, 9, 11, 15, [18], 19, 21, 24, 35, 38, 45, 47, 51, 52, 59, 62, 69, 73, 76, 77
Kaskada – godz. 14:00
1, 4, 5, 8, 10, 15, 16, 17, 19, 20, 22, 23

Ślęza niegorsza od Śląska. Też ma awans!

Jakub Guder
jakub.guder@polskapress.pl

Piłkarki Ślęzy Wrocław pokonały w Warszawie, na stadionie przy Łazienkowskiej, Legię 3:1 i tym samym zapewniły sobie historyczny, pierwszy awans do ekstraligi.

FOT. WOJCIECH FRYT/ŚLĘZA WROCŁAW

Ślęza Wrocław awans do Orlen Ekstraligi świętowała na Stadionie Legii po wygranej w niedzielę 3:1 ze stołeczną drużyną, która jest akltualnie liderem I ligi kobiet.

To był wyjątkowy wieczór na Łazienkowskiej w Warszawie. Sam anturaż stadionu Legii, na której na co dzień gra męska drużyna w PKO BP Ekstraklasie, robił duże wrażenie. Mecz też był ciekawe. Pierwszego gola strzeliły Legionistki, ale Ślęza jeszcze przed przerwą zdołała wyrównać, a w drugiej połowie dołożyła jeszcze dwa gole. Tym samym był to rewanż za spotkanie we Wrocławiu, które Legia wygrała 2:0. Zwycięstwo nad liderem I ligi oznaczało, że podopieczne Arkadiusza Domaszewicza zapewniły sobie promocję. Radość była ogromna - nie tylko na stadionie.

- Autobus do Wrocławia był wesoły. Dziewczyny śpiewały całą drogę. Trener wracał oczywiście z nami - mówi doświadczona Nikola Domaszewicz, która przeszła ze Ślęzą drogę z III ligi do Ekstraligi. - Ten mecz, ten stadion to było dla nas wyróżnienie. Rozmawiałem z osobami z Legii pytając, bo zależało mi, żeby tam został rozegrany. Gdy dziewczyny się dowiedziały, to były zaskoczone, bo nie co dzień gra się na takim obiekcie o punkty no i o awans. To wszystko było nie do opisania. Świetnie przygotowana szatnia, boisko, trójka sędziowska do której nie możemy mieć zastrzeżeń. Do tego kibice i transmisja w telewizji. Cała ta otoczka sprawiała, że to był inny poziom - uśmiecha się piłkarka Ślęzy, która już raz w karierze przeszła drogę z III ligi do elity. Wówczas zaczynała w Boguszowie Gorcach, które z czasem stały się AZS-em Wałbrzych i także dostały się do elity. - We Wrocławiu ta droga była o rok dłuższa, ale to jest zawsze bardzo satysfakcjonujące.

Jeszcze 10 lat temu tej drużyny właściwie nie było na piłkarskiej mapie Polski. Najpierw sześć lat Ślęza grała w III lidze, potem tylko rok w II, a teraz w trzecim sezonie gry na zapleczu ekstraligi wywalczyła awans. Zespół od początku prowadzi Arkadiusz Domaszewicz.

Warto dodać, że Ślęza w dużej mierze oparta jest na wychowankach. Wiele zawodniczek - podobnie jak Domaszewicz - przeszło w żółto-czerwonych barwach drogę od III ligi do Ekstraligi. Kinga Sicińska była kapitanem 1KS-u w pierwszym oficjalnym meczu rozegranym w Bierutowie, a w minioną niedzielę weszła na boisko z ławki rezerwowych.

Co ciekawe po ostatnim gwizdku Legia i Ślęza wspólnie świętowały sukces - awans do Orlen Ekstraligi Kobiet.

To nie był łatwy sezon dla żółto-czerwonych i to nie tylko ze względu na wymagającą rywalizację w lidze. O drużynie zrobiło się głośno gdy powstał pomysł, by kobiecy Śląsk Wrocław połączyć - a właściwie przenieść - do Ślęzy. - Nie było to komfortowe dla obu zespołów, ale na nas - jako na drużynę - nie miało to wpływu. Robiłyśmy swoje, to nie była nasza decyzja, więc nie było sensu się przejmować - tłumaczy Nikola Domaszewicz.

A co było kluczem do awansu?

- Dokonaliśmy kilku wzmocnień i dobrze przepracowałyśmy ten sezon. Zaczęłyśmy też wygrywać trudne mecze. Dwa sezony temu były trudne spotkania, które często remisowałyśmy lub po prostu przegrywałyśmy. Teraz potrafimy w nich zwyciężać - tłumaczy piłkarska Ślęzy.

Jeśli ktoś chce świętować awans we Wrocławiu razem z piłkarkami, to okazja ku temu będzie już w najbliższą sobotę (30.05), kiedy to na Kłokoczycach Ślęza podejmować będzie Sportową Czwórkę Radom (godz. 15:30). ©℗

LEGIA LADIES WARSZAWA - ŚLĘZA WROCŁAW 1:3 (1:1)

Gole: Sudyk 16 - Szewczyk 29, Watral 58, Piosna 85
Ślęza: Raduj, Butwicka (90. Domaszewicz), Szewczyk, Kolenickova (90. Woźniak), Rozwadowska (68. Piosna), Krawczyk (84. Sicińska), Kaczorowska, Adamiec, Watral, Węcławek, Sroka (84. Stachura).©℗

Zastępstwo zawodnika za Daniela Bewleya jeszcze nie w Częstochowie

Dawid Foltyniewicz
dawid.foltyniewicz@polskapress.pl

ŻUŻEL. **Trener Betard Sparty Piotr Protasiewicz w piątkowym meczu z Krono-Plast Włókniarzem nie będzie mógł skorzystać z zastępstwa zawodnika za kontuzjowanego Daniela Bewleya.**

Zarówno prezes Andrzej Rusko, jak i trener Piotr Protasiewicz przed sezonem mówili, że mają nadzieję na rok bez kontuzji. Ich życzenie nie zostało spełnione. W ubiegłym tygodniu Daniel Bewley i Mikkel Andersen doznali urazów, które wykluczają ich z najbliższych spotkań Betard Sparty.

Poważniejsza jest kontuzja Bewleya, który miał wypadek w meczu duńskiej ligi. Brytyjczyk złamał kość udową. Wrocławski klub nie podał szacunkowej daty jego powrotu na tor, ale optymistyczny scenariusz zakłada, że 27-latek będzie do dyspozycji trenera Protasiewicza na zaplanowane na wrzesień play-offy.

Andersen w finale Speedway of Nations 2 złamał natomiast kość strzałkową prawej nogi. Duńczyk od tego sezonu pełni rolę jednego z juniorów Betard Sparty. W najbliższych tygodniach zastąpi go zapewne Nikodem Mikołajczyk. Choć według medialnych doniesień miał zostać wypożyczony do innego klubu, ostatecznie został we Wrocławiu. W tym roku dotychczas ani razu nie wystąpił w PGE Ekstralidze.

W piątek Betard Sparta zmierzy się na wyjeździe z Krono-Plast Włókniarzem Częstochowa. Będzie to ostatnia kolejka, w której będzie można stosować zastępstwo zawodnika za dwóch najskuteczniejszych żużlowców drużyny w ubiegłorocznych rozgrywkach. Od 8. serii spotkań (czyli od domowego meczu z Gezet Stalą Gorzów) ZZ będzie obowiązywało dla dwóch zawodników o najwyższej średniej biegopunktowej w zespole. Obecnie we wrocławskiej ekipie są to Artiom Łaguta i Bewley. Tego drugiego teoretycznie mogą wyprzedzić jeszcze Maciej Janowski i Brady Kurtz. W starciu z Krono-Plast Włókniarzem musieliby jednak zanotować 7 startów i zdobyć komplet 21 punktów. Przepisy pozwalają na taki scenariusz, ale jest on mało prawdopodobny.

Kto zastąpi więc Bewleya w Częstochowie? Dwa dni po wypadku reprezentanta Wielkiej Brytanii Betard Sparta ogłosiła pozyskanie Mikkela Becha Laursena. 31-letni Duńczyk w 2026 roku wrócił do ścigania po kilkuletniej przerwie. Nowy nabytek WTS-u ma w kolekcji m.in. złoty medal medal Drużynowego Pucharu Świata, ale miało to miejsce dość dawno temu, w sezonie 2012.

FOT. PAWEŁ RELIKOWSKI

Daniela Bewleya czeka teraz żmudna rehabilitacja i powrót do zdrowia po wypadku w duńskiej lidze

Po 6. kolejce PGE Ekstraligi Betard Sparta zajmuje trzecie miejsce w tabeli. Wrocławianie do prowadzącego Bayersystem GKM-u Grudziądz tracą tylko jeden punkt, więc jeśli w piątek pokonają Krono-Plast Włókniarza, przez krótki moment będą liderem rozgrywek. Tego samego dnia (godz. 20:30) mecz na szczycie, czyli Orlen Oil Motor Lublin – Bayersystem GKM.

PGE EKSTRALIGA
7. KOLEJKA
Awizowany skład na mecz Krono-Plast Włókniarz Częstochowa - Betard Sparta Wrocław (piątek, godz. 18:00, Canal+ Sport, Canal+ Sport 5)
Włókniarz: 9. Rohan Tungate, 10. Sebastian Szostak, 11. Jakub Miśkowiak, 12. Mads Hansen, 13. Jaimon Lidsey, 14. Bartosz Śmigielski, 15. Szymon Ludwiczak.
Sparta: 1. Mikkel Bech Laursen, 2. Maciej Janowski, 3. Brady Kurtz, 4. Bartłomiej Kowalski, 5. Artiom Łaguta, 6. Marcel Kowolik, 7. Nikodem Mikołajczyk.

Pozostałe mecze: Orlen Oil Motor Lublin – Bayersystem GKM Grudziądz (piątek, godz. 20:30, Canal+ Sport), PRES Grupa Deweloperska Toruń – Gezet Stal Gorzów (niedziela, godz. 17:00, Canal+ Sport), Stelmet Falubaz Zielona Góra – Fogo Unia Leszno (godz. 19:30, Canal+ Sport).

1. GKM Grudziądz	6	9	+46
2. Motor Lublin	6	8	+82
3. Sparta Wrocław	6	8	+38
4. PRES Toruń	6	8	+6
5. Stal Gorzów	6	7	+32
6. Unia Leszno	6	6	+18
7. Falubaz Zielona Góra	6	2	-68
8. Włókniarz Częstochowa	6	0	-154

©℗

eprasa.pl bb75525a04