DZIŚ STRONA ZDROWIA

KTO NIE POWINIEN JEŚĆ MIĘSA?

NIEKTÓRZY MUSZĄ Z NIEGO ZREZYGNOWAĆ DLA ZDROWIA

Nr ISSN 1230-6134
Nr indeksu 348-252

www.nto.pl

Nr 233 (10 175) | Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

nto 74 lata
NOWA TRYBUNA OPOLSKA

Środa, 7.10.2026

POLSKA
Funkcjonariusze ABW zatrzymali pięciu menedżerów Orlenu. Powodem zatrzymania są nieprawidłowości związane z zaniżaniem cen paliw w okresie od sierpnia do listopada 2023 roku – **Str. 6**

ŚWIAT
Amerykańskie echa „wywiadu Carlsona". Ambasador USA w Polsce Tom Rose mówi o celowym niszczeniu prawdy – **Str. 7**

Relaks
Krzyżówki do kawy. Nowości w programie TV

Pożegnania

Opolszczyzna wyraża żal po śmierci prof. Franciszka Marka

W niedzielę, 4 października, zmarł prof. Franciszek Marek. Wszystkie środowiska w regionie żegnają wybitnego Opolanina
– **Str. 2**

Ochrona zdrowia

Będzie likwidacja oddziału neurologii w Głubczycach

Oddział neurologii połączony zostanie z oddziałem chorób wewnętrznych, a dyrekcja szpitala zapowiada redukcję etatów
– **Str. 4**

Medycy każdego dnia ryzykują zdrowiem. W Opolu rozmawiano o niewidocznych zagrożeniach w szpitalach
– **Str. 4**

Pogrążeni w bośniackim smogu. Nie milkną echa i komentarze po porażce biało-czerwonych z reprezentacją Bośni i Hercegowiny
– **Str. 15**



FOT. PAP/LESZEK SZYMAŃSKI

Zdrowie

Opolanie chcą się szczepić przeciw grypie, ale w wielu aptekach brakuje szczepionek

Milena Zatylna

W niektórych miejscowościach na Opolszczyźnie pacjenci, którzy chcą zaszczepić się przeciw grypie, odbijają się od aptecznych okienek. – To przejściowa sytuacja. W najbliższych dniach dostawy powinny uzupełnić braki – uspokaja dr Marek Tomków, prezes Naczelnej Rady Aptekarskiej.

Sezon szczepień przeciwko grypie właśnie się rozpoczyna, ale nie wszędzie szczepionkę można od razu kupić. Sprawdziliśmy jej dostępność w kilku miastach województwa opolskiego.

W Głuchołazach nie było jej w żadnej ze sprawdzonych aptek. W Kluczborku na pięć sprawdzonych placówek szczepionka była w trzech, podobnie w Opolu. W Nysie znaleźliśmy ją w dwóch aptekach.

– Chciałabym się zaszczepić, mam receptę, ale nie ma szczepionek – mówi pani Ewa z Głuchołaz. – Usłyszałam, że mogą być dopiero po 15 października.



FOT. ARCHIWUM POLSKA PRESS

Sezon grypowy za pasem, ludzie chcą się zabezpieczyć szczepieniem

Dlaczego szczepionek brakuje?

Dr Marek Tomków, prezes Naczelnej Rady Aptekarskiej, tłumaczy, że nie mamy do czynienia z ogólnopolskim brakiem preparatów, lecz przede wszystkim z nierównomiernym zaopatrzeniem aptek.

– Część aptek zatowarowała się bardzo wysoko, a część po prostu nie zdążyła tego zrobić albo nie miała takiej możliwości. W najbliższym tygodniu powinna być już wystarczająca ilość szczepionek, która te braki uzupełni – mówi Marek Tomków.

Jak dodaje, część dużych podmiotów kupiła znaczne ilości preparatów, ograniczając w pierwszej fazie możliwość zaopatrzenia mniejszym aptekom. Firmy farmaceutyczne zapowiadają następne dostawy.

Tegoroczna sytuacja ma również szersze tło. Dostawy szczepionek na sezon 2026/2027 rozpoczęły się później niż w poprzednich latach. Jedną z przyczyn była globalna zmiana ich składu – z preparatów czterowalentnych na trójwalentne – oraz związane z tym procesy produkcyjne i regulacyjne. Kolejne partie mają sukcesywnie trafiać na polski rynek.

Dlatego brak preparatu w konkretnej aptece na początku października nie oznacza, że szczepionek zabraknie na cały sezon.

– To są kilkudniowe problemy, więc nie widziałbym w tym jakiegoś większego dramatu – podkreśla Marek Tomków.
– **Str. 3**

Bezpieczeństwo przeciwpowodziowe

Wydamy miliardy złotych, żeby nas woda znów nie zalała

Krzysztof Strauchmann

Zbiorniki wodne, obwałowania, modernizacja istniejących urządzeń wodnych. Budowa zabezpieczeń dopiero się rozkręca, ale pieniędzy trzeba też szukać poza budżetem państwa.

Dwa lata po powodzi większość opinii publicznej przestała się interesować bezpieczeństwem przeciwpowodziowym. Są bardziej aktualne sprawy, jak choćby budowa schronów. Poza kamerami mediów cały czas trwa jednak odbudowa po powodzi. Do końca 2025 roku na terenach objętych powodzią Wody Polskie wykonały 605 zadań modernizacyjnych za ponad 600 mln złotych. Nadal prowadzonych jest 50 zadań za 124 mln zł.

Powoli wchodzimy też na etap budowy odporności przeciwpowodziowej, bo jak podkreślają specjaliści, zagrożeń nie da się usunąć w całości. Można się tylko do nich dobrze przygotować. W ciągu roku od powodzi Wody Polskie przygotowały i przedstawiły do konsultacji społecznych 7 programów redukcji ryzyka powodziowego dla poszczególnych zlewni rzek. Osobno, wcześniej opracowano program dla Nysy Kłodzkiej.

- Dziś po wielu spotkaniach z mieszkańcami, po przyjęciu kilkuset uwag, prezentujemy zaktualizowane programy - mówił wiceminister infrastruktury Przemysław Koperski na spotkaniu z samorządowcami Opolszczyzny 6 października w Krapkowicach.
– **Str. 4**

eprasa.pl 650041bd08

POLECAMY

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

7.10.2026
Środa

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

nto.pl

Redaktor naczelny
Tomasz Kapica
Newsroom
Robert Lodziński
Wydawcy
Bolesław Bezeg,
Wiesław Kaczmar,
Robert Lodziński

www.nto.pl

Redakcja
ul. Powstańców Śląskich 9,
45-086 Opole
tel. 77 44 32 500
w godz. od 8.00 do 16.00
nto@nto.pl oraz online@nto.pl
Dyrektor biura reklamy
Tomasz Jaroch
Dyrektor marketingu
Justyna Duchnowska

Druk
Polska Press Oddział Poligrafia,
41-203 Sosnowiec Milowice,
ul. Baczyńskiego 25a

PRO MEDIA SPÓŁKA Z O.O.

Wydawca Pro Media Sp. z o.o.
ul. Powstańców Śląskich 9,
45-086 Opole
Prezes zarządu
Robert Glinkowski
Projekt graficzny
Tomasz Bocheński

PBC

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

BEZPIECZEŃSTWO

Do opolskich komend policji pojechały nowe samochody

Łukasz Biernacki

Na drogi województwa opolskiego wyjechało 15 nowych radiowozów. To największa taka wymiana aut dla policji od wielu lat.

Nowe radiowozy to hybrydowe Kia Niro wyposażone w silniki o pojemności 1,6 litra i mocy 129 KM. Łącznie zakupiono 15 oznakowanych radiowozów. Pojazdy trafią do policjantów z Opola, Brzegu, Kędzierzyna-Koźla, Krapkowic, Nysy oraz Prudnika.

Koszt jednego radiowozu wyniósł blisko 157 tys. zł. Cała inwestycja pochłonęła więc ponad 2,34 mln zł. Koszty te poniosły Wojewódzki Fundusz Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Opolu oraz samorządy z regionu. Fundusz ochrony środowiska przeznaczył na ten cel 1,2 mln zł, natomiast wsparcie samorządów wyniosło ponad 850 tys. zł.

- Zakupione samochody stanowią nie tylko duże wsparcie w codziennej służbie podnosząc komfort pracy funkcjonariuszy, ale przede wszystkim pokazują jak ważne dla Policji stanowi dbanie o wspólne dobro, jakim jest środowisko naturalne - informuje mł. asp. Karol Maryszczak z KWP w Opolu. ©℗



FOT. KMP OPOLE

Nowe auta zastąpią część wysłużonych radiowozów

AUTOPROMOCJA

Prenumeruj „Nową Trybunę Opolską”

tel. 77 540 78 30
bok.prenumerata@polskapress.pl
prenumerata.nto.pl

POGODA

dziś
7°C/22°C

jutro
8°C/21°C

POŻEGNANIE WYBITNEGO OPOLANINA

Zmarł profesor Franciszek Marek, pierwszy rektor Uniwersytetu Opolskiego

Mirosław Dragon

W niedzielę, 4 października, zmarł prof. Franciszek Antoni Marek, jeden z założycieli i pierwszy demokratycznie wybrany rektor Uniwersytetu Opolskiego. Wybitny opolski naukowiec miał prawie 96 lat.



FOT. ARCHIWUM NTO/ANNA GRYGLAS

Był jednym z inicjatorów powołania Uniwersytetu Opolskiego

Wiadomość o śmierci wybitnego naukowca poruszyła wszystkie środowiska naszego regionu.

- Właśnie zmarł profesor Franciszek Antoni Marek, rektor i założyciel Uniwersytetu Opolskiego. Szczery Polak i katolik. Wieczny odpoczynek racz mu dać Panie - poinformował w minioną niedzielę ks. dr Sebastian Krzyżanowski z Archiwum Diecezji Opolskiej.

Nekrolog poświęcony pamięci profesora Franciszka Antoniego Marka opublikował także Krzysztof Reinert, burmistrz Gogolina.

- Z głębokim żalem przyjęliśmy wiadomość o śmierci prof. dr hab. Franciszka Marka, wybitnego historyka, pedagoga, profesora nauk humanistycznych, pierwszego rektora Uniwersytetu Opolskiego, cenionego nauczyciela akademickiego i długoletniego działacza społeczno-oświatowego, odznaczonego Odznaką Honorową „Zasłużony dla miasta Gogolina. Rodzinie i bliskim Zmarłego składamy wyrazy serdecznego współczucia - napisali burmistrz Krzysztof Reinert i przewodniczący rady miejskiej Adrian Mróz.

Rodzina o polskich tradycjach

Franciszek Antoni Marek urodził się 18 grudnia 1930 roku w Bełku k. Rybnika w rodzinie o silnych polskich tradycjach. Jego ojciec - Józef Marek był powstańcem śląskim, matka - Gertruda z Naczyńskich, córką niemieckiego urzędnika. Dziadek profesora, Adam Marek, pochodzący z miejscowości Lichynia niedaleko Leśnicy w powiecie strzeleckim, był z kolei znanym i bardzo aktywnym działaczem polskim, pełniąc m.in. funkcję delegata na Sejm Dzielnicowy w Poznaniu. Po plebiscycie i podziale Górnego Śląska Adam Marek został członkiem Związku Polaków w Niemczech, uczestnikiem Kongresu Polaków w Berlinie.

Studia rozpoczął we Wrocławiu w 1950 roku. Praca magisterska nosiła tytuł „Stary kościół miechowski jako śląska recepcja Pana Tadeusza”. Doktorat na Uniwersytecie Wrocławskim obronił w 1964 na podstawie pracy o literaturze polskiej na Śląsku. Habilitację - w Krakowie („Najdawniejsze czasopisma polskie na Śląsku”). Od 1954 roku był nauczycielem akademickim.

Droga do Uniwersytetu Opolskiego

W czasach pierwszej „Solidarności” był prorektorem Wyższej Szkoły Pedagogicznej. Zdjęto go z tej funkcji, bo jak oceniła ówczesna Służba Bezpieczeństwa, „docent Marek, autochton, popiera Niezależne Zrzeszenie Studentów (władzom zależało, by jak najszybciej zdusić strajki studentów - przyp. red.), za jego namową studenci nie wydali władzom istotnej dokumentacji, reprezentuje negatywne poglądy polityczne i znany jest w środowisku z proniemieckiego nastawienia”. Z tego ostatniego wszyscy się potem śmiali.

Profesor Franciszek Antoni Marek został pierwszym demokratycznie wybranym rektorem Uniwersytetu Opolskiego. Pytany o ten pionierski czas, chętnie opowiadał o staraniach o uniwersytet.

- Pierwsze spotkanie organizacyjne odbyło się na zamku w Brzegu - wspominał.- Miałem tam wykład „Historyczne przesłanki powołania do życia Uniwersytetu Piastowskiego”. Rozrósł się on potem do książki „Godność, dostojeństwo i posłannictwo uniwersytetu”.

W marcu 2024 roku, podczas obchodów 30-lecia Uniwersytetu Opolskiego, prof. Franciszek Marek otrzymał tytuł doktora honoris causa UO. ©℗

eprasa.pl 650041bd08

ZDROWIE

Ludzie chcą się szczepić przeciw grypie, ale w wielu opolskich aptekach brakuje szczepionek

dokończenie ze str. 1

Pacjenci, którzy chcą zaszczepić się przeciw grypie, odbijają się od aptecznych okienek w wielu opolskich miejscowościach. – To przejściowa sytuacja. W najbliższych dniach dostawy powinny uzupełnić braki – uspokaja dr Marek Tomków, prezes Naczelnej Rady Aptekarskiej.



FOT. ARCHIWUM POLSKA PRESS

Niesłabnące zainteresowanie szczepieniami przeciwko grypie jest potwierdzeniem skuteczności tej metody profilaktyki zdrowotnej.

Jakimi szczepionkami można zaszczepić się w tym roku?

W sezonie 2026/2027 w Polsce dostępne są trójskładnikowe szczepionki: Influvac, Vaxigrip oraz Efluelda. Ta ostatnia jest preparatem wysokodawkowym przeznaczonym dla osób starszych. Skład szczepionek jest aktualizowany w każdym sezonie, aby odpowiadał szczepom wirusa, których występowania spodziewają się eksperci.

Szczepienie zalecane jest wszystkim osobom od ukończenia 6. miesiąca życia, jeśli nie występują przeciwwskazania.

Dorośli nie muszą umawiać się wyłącznie do przychodni. Szczepienia przeciw grypie mogą być wykonywane także w aptekach, które realizują takie świadczenia i mają odpowiednio przeszkolonych farmaceutów. Dzieci i młodzież poniżej 18. roku życia szczepione są w podmiotach leczniczych.

Co ważne, pacjent nie musi wcześniej zdobywać recepty i przychodzić z nią do apteki. Recepta na szczepionkę jest wprawdzie wymagana, ale może ją wystawić na miejscu uprawniony farmaceuta. W przypadku preparatu refundowanego receptę może wystawić m.in. lekarz, pielęgniarka, położna lub farmaceuta. Następnie w aptece można przejść kwalifikację i otrzymać szczepionkę. – W zasadzie wszystko jest w jednym kroku, bo jest wystawiona recepta, jest szczepionka z refundacją, kwalifikacja i podanie w tym samym miejscu – mówi Marek Tomków. – Można, idąc na zakupy, po prostu wstąpić do najbliższej apteki i się zaszczepić. To ogromne ułatwienie. Jak podkreśla prezes Naczelnej Rady Aptekarskiej, Polacy coraz chętniej korzystają z tej możliwości. W kraju działa około 2800 aktywnych aptecznych punktów szczepień.

Niektórzy mogą zaszczepić się całkowicie za darmo

W sezonie 2026/2027 Influvac i Vaxigrip są bezpłatne dla dzieci i młodzieży do ukończenia 18 lat, osób od 65. roku życia oraz kobiet w ciąży i połogu. Dorośli w wieku 18–64 lata mogą otrzymać te preparaty z 50-procentową refundacją. Dla osób od 60. roku życia dostępna jest również z 50-procentową refundacją wysokodawkowa szczepionka Efluelda. W przypadku szczepienia osoby dorosłej w aptece NFZ finansuje kwalifikację i samo podanie szczepionki. Pacjent płaci więc jedynie za preparat, jeśli nie należy do grupy, której przysługuje bezpłatna szczepionka.

Dlaczego warto się zaszczepić?

Marek Tomków zwraca uwagę, że przy grypie nie chodzi wyłącznie o kilka dni gorączki, bólu mięśni czy osłabienia. Szczególnie groźne mogą być jej następstwa. – Musimy pamiętać, że nie jest ważne tylko to, jak przechodzimy grypę. Ważne jest to, jakie zostawia u nas powikłania – podkreśla. – W przypadku osób w wieku podeszłym albo z wielochorobowością problemem nie jest samo to, że ktoś kilka dni ma gorączkę i bóle mięśni, tylko to, w jaki sposób zostaje obciążony chociażby mięsień sercowy.

Do możliwych powikłań grypy należą m.in. zapalenie mięśnia sercowego i osierdzia, a także powikłania neurologiczne. Szczególnie narażone są osoby starsze, małe dzieci, kobiety w ciąży oraz pacjenci z chorobami przewlekłymi.

Szczepienie nie daje stuprocentowej gwarancji, że człowiek w ogóle nie zachoruje. Jego znaczenie polega przede wszystkim na ograniczeniu ryzyka ciężkiego przebiegu i powikłań.

– Nie jest tak, że jeżeli ktoś się zaszczepi, to na grypę nie zachoruje. Chodzi o to, że po pierwsze powinien przechodzić tę chorobę lżej, a po drugie jest znacznie mniejsze ryzyko powikłań – mówi Marek Tomków.

Na szczepienie nie jest też za późno. Eksperci zalecają wykonywanie go przez cały sezon jesienno-zimowy. W Polsce okres zwiększonej zachorowalności trwa zwykle od października do maja, a szczyt zachorowań najczęściej przypada na miesiące od stycznia do marca. ©℗

POD PATRONATEM NTO

Medycy każdego dnia ryzykują zdrowiem. Podczas konferencji w Opolu omawiano niewidoczne zagrożenia dla pracowników placówek medycznych

Mateusz Majnusz

Promieniowanie, cytostatyki, czynniki biologiczne i chemiczne oraz ryzyko zakłucia igłą - z takimi zagrożeniami każdego dnia mierzyli się pracownicy placówek medycznych. W Opolu odbyła się konferencja „Niewidoczne nie znaczy nieszkodliwe", podczas której rozmawiano o bezpieczeństwie personelu medycznego.



FOT. MATEUSZ MAJNUSZ

Nasza redakcja objęła konferencję patronatem medialnym.

Anna Denys, reprezentująca Opolskie Centrum Onkologii i Krapkowickie Centrum Zdrowia, zwracała uwagę, że specyfika pracy w szpitalu może sprawiać, że zagrożenia są trudniejsze do zauważenia niż w wielu innych zawodach.

- To są wyzwania niewidoczne gołym okiem. Nie chodzi o kaski, kamizelki czy odpowiednie buty, które od razu pokazują, że w danym miejscu występuje zagrożenie. W szpitalu niebezpieczeństwa kryją się za czystymi ubraniami roboczymi. Dotyczą czynników biologicznych i chemicznych, pola elektromagnetycznego czy promieniowania jonizującego - tłumaczyła

Promieniowanie to nie tylko rentgen

Jednym z tematów konferencji było promieniowanie elektromagnetyczne. Helena Harmansa, kierownik Oddziału Higieny Radiacyjnej Wojewódzkiej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Opolu, wskazywała, że pojęcie to obejmuje znacznie więcej zagrożeń, niż może się kojarzyć osobom spoza branży medycznej. - Promieniowanie elektromagnetyczne większości osób kojarzy się ze stacją bazową. Tymczasem jest to całe spektrum promieniowania. Mamy promieniowanie jonizujące, które kojarzymy z rentgenem czy Czarnobylem, ale także niejonizujące, z którym spotykamy się między innymi przy rezonansie magnetycznym – mówiła pani kierownik.

Podczas spotkania poruszano także kwestię leków cytostatycznych, wykorzystywanych przede wszystkim w leczeniu chorób nowotworowych.

- Leki cytostatyczne muszą być przygotowywane w odpowiednich komorach i warunkach, między innymi w aptekach szpitalnych. Również ich podawanie odbywa się obecnie w bezpieczniejszy sposób, bezdotykowo i z ograniczeniem możliwości zachlapania. W zabezpieczeniach związanych z cytostatykami dokonał się bardzo duży postęp – wskazywała Anna Denys.

Wydarzenie zorganizowały Państwowa Inspekcja Pracy w Opolu oraz Ogólnopolskie Stowarzyszenie Pracowników Służby BHP oddział w Opolu. Nowa Trybuna Opolska objęta je patronatem medialnym. ©℗

eprasa.pl 650041bd08

SYSTEM OCHRONY ZDROWIA

Głubczycka neurologia będzie zlikwidowana

Łukasz Biernacki

W szpitalu w Głubczycach zapadła już decyzja o tym, że tamtejszy oddział neurologii połączony zostanie z oddziałem chorób wewnętrznych. Dyrekcja placówki potwierdza, że planuje konsolidację i zapowiada redukcję etatów.



FOT. ARCHIWUM NTO/KOLAŻ ŁB

Dokładna data wprowadzenia zmian w życie nie jest jeszcze znana

O planach połączenia dwóch oddziałów, jako pierwsi poinformowali nas sami pracownicy placówki.

- Zgodnie z tym, co zostało przekazane personelowi szpitala, dyrekcja szpitala przymierza się do jego restrukturyzacji poprzez włączenie go w struktury oddziału wewnętrznego. Nasz oddział przestanie wówczas istnieć, co wpłynie negatywnie na możliwości diagnostyczne i leczenie chorób neurologicznych - przekazała nam pod koniec maja br. osoba związana z oddziałem neurologii prosząc jednocześnie o anonimowość.

Już wtedy skontaktowaliśmy się w tej sprawie z dyrekcją Samodzielnego Publicznego Zespołu Opieki Zdrowotnej w Głubczycach. Wówczas poinformowano nas, że żadna decyzja jeszcze nie zapadła.

Obecnie sytuacja wygląda już jednak zupełnie inaczej. Decyzja o połączeniu oddziałów nie tylko zapadła, ale - jak się dowiadujemy - została też pozytywnie zaopiniowana przez Narodowy Fundusz Zdrowia, wojewodę opolskiego i zarząd powiatu głubczyckiego.

- Dyrektor SP ZOZ w Głubczycach zwrócił się do Opolskiego Oddziału NFZ z prośbą o rozwiązanie umowy w zakresie neurologia – hospitalizacja. Jednocześnie Szpital wskazał, że w ramach oddziału chorób wewnętrznych będą rozliczane procedury dotyczące neurologii - informuje nas Barbara Pawlos, rzecznik prasowy opolskiego oddziału NFZ.

Do domknięcia całej procedury brakuje więc jedynie odpowiednich zmian w zapisach umów pomiędzy szpitalem a NFZ. Jak ustaliliśmy personel obu oddziałów szykuje się już na przemodelowanie swojej pracy.

- Z moich wiadomości wynika, że jeden z lekarzy neurologów będzie składać wypowiedzenie, ponadto panie pielęgniarki już zostały przydzielone do poszczególnych oddziałów szpitala - relacjonuje nasz informator - Szczególnie martwiący jest fakt, że w ramach fuzji i utworzenia pododdziału, nie będzie sal typowo neurologicznych wraz z przypisanym do nich personelem. Mówiąc w dużym uproszczeniu pacjenci będą wymieszani. Pacjenci neurologiczni będą leżeć na jednej sali z pacjentami internistycznymi, a personel będzie zajmował się obiema grupami - dodaje.

„Redukcje etatów przez naturalną fluktuację"

Dyrektor SPZOZ w Głubczycach Violetta Magiera zapytana o przyczyny takiej decyzji i o to jak połączenie oddziałów będzie wyglądać w praktyce odpowiada w następujący sposób:

- Uwzględniając, iż Oddział Neurologiczny nie posiada odcinka udarowego, możliwe jest udzielenie świadczeń z zakresu neurologii jako jednego z profili Oddziału Chorób Wewnętrznych. Konsolidacja pozwoli na zwiększenie efektywności funkcjonowania bez zmiany zakresu udzielanych świadczeń oraz na uwolnienie bazy lokalowo-łóżkowej pod inną działalność medyczną. Co istotne - po połączeniu oddziałów nadal będą realizowane zarówno procedury z zakresu chorób wewnętrznych, jak i procedury neurologiczne - odpisała Violetta Magiera - Konsolidacja Oddziału Chorób Wewnętrznych i Oddziału Neurologii jest również jednym z elementów działań umożliwiających przystąpienie do konkursu Ministerstwa Zdrowia w zakresie dofinansowania zadań polegających na budowie, przebudowie, modernizacji lub doposażeniu infrastruktury w celu wsparcia procesów konsolidacyjnych podmiotów leczniczych - dodaje.

Dyrektor zdradza też, że planowana jest redukcja etatów.

- Działanie wpłynie na poziom etatyzacji, gdyż w ramach konsolidacji zostanie przeprowadzona optymalizacja zatrudnienia dostosowana do jednej bazy lokalowej i jednej struktury organizacyjnej. Redukcje etatów nastąpią poprzez naturalną fluktuację zatrudnienia. Optymalnie zostanie wykorzystany potencjał łóżkowy oddziałów - pisze Violetta Magiera -Dodatkowo zmniejszeniu ulegną koszty bezpośrednie i częściowo pośrednie wynikające z prowadzenia obecnie oddzielnych infrastruktur oddziałowych - informuje. ©℗

BEZPIECZEŃSTWO PRZECIWPOWODZIOWE

Musimy wydać miliardy złotych, żeby nas woda znów nie zalała

dokończenie ze str. 1

Zbiorniki wodne, obwałowania, modernizacja istniejących urządzeń wodnych. Budowa zabezpieczeń dopiero się rozkręca, ale pieniędzy trzeba też szukać poza budżetem państwa.



FOT. KRZYSZTOF STRAUCHMANN

Plany Wód Polskich są imponujące, ale na ich realizację potrzebne będzie wsparcie z budżetu Unii Europejskiej.

Z programów redukcji ryzyka powodziowego już wybrano 15 zadań w województwie dolnośląskim, śląskim i opolskim, które weszły na etap przygotowania dokumentacji.

W województwie opolskim jest podpisana umowa na przygotowanie studium wykonalności dla zbiornika wodnego Mora na rzece Morze (dopływ Białej Głuchołaskiej na granicy gmin Głuchołazy i Nysa), który zabezpieczy wioski w gminie Nysa. Ruszyła też dokumentacja planistyczna dla zbiornika Ścinawa na Ścinawie Niemodlińskiej (na granicy gmin Prudnik i Korfantów).

Od kilku miesięcy jest przygotowywana dokumentacja dla zbiornika Racławice Śląskie na Osobłodze (granica z Republiką Czeską).

6 października ogłoszono przetarg na wykonanie dokumentacji projektowej dla rozbiórki obwałowań polderu Brzeziny, który utrudnia ochronę Brzegu i budowę nowych, szerszych obwałowań.

Na studia wykonalności dla tych 15 zadań Wodom Polskim udało się zdobyć 76 mln złotych z pieniędzy europejskich. Ich szacunkowy koszt końcowy to 1,3 mld złotych.

Szukają kasy w Unii

Wody Polskie w przyszłym roku będą dysponować własnym budżetem wysokości 4 mld złotych. To ponad dwa razy więcej niż w powodziowym roku 2024. Ale na tak szerokie plany to za mało, więc sięgają jednak po pieniądze na inwestycje wszędzie, gdzie się da.

Na Opolszczyźnie dzięki finansowaniu z budżetu państwa modernizowana pod względem bezpieczeństwa jest zapora wodna w Jarnołtówku na Złotym Potoku.

Z Funduszu Solidarności są pieniądze na modernizację wałów w Lewinie Brzeskim. Prace mają niebawem ruszyć.

Przygotowywane jest także podniesienie wałów i bulwaru w Prudniku na odcinku od ul. Nyskiej do Batorego (prawostronnie) i w rejonie mostu na Batorego (lewostronnie). A także rozbudowa i modernizacja obwałowań Odry od Dziergowic do Kędzierzyna - Koźla.

W sumie dla wszystkich 11 zlewni rzek objętych powodzią w 2024 (w tym dla zlewni Nysy Kłodzkiej) wytypowano 148 zadań o wartości 7,9 mln zł. Poza wspomnianą wyżej „piętnastką" wszystkie pozostałe czekają na studium wykonalności i dalsze decyzje Komisji Europejskiej.

Biała Głuchołaska czeka na opracowanie, Prudnik zadowolony

Nadal nie wiadomo, jakie zabezpieczenia będą wykonywane w Głuchołazach i poniżej miasta na Białej Głuchołaskiej. Sytuacja jest trudna, bowiem większa część zlewni rzeki mieści się po drugiej stronie granicy.

- Społeczne propozycje budowy podziemnego kanału ulgi w Głuchołazach zostały przez nas zweryfikowane. Pamiętamy o nich. W dalszej kolejności zlecimy studium wykonalności dla zlewni Białej Głuchołaskiej - mówi dyrektor RZGW we Wrocławiu Jacek Drabiński. - W tym dokumencie propozycje zostaną szczegółowo przeanalizowane. Pod koniec roku będziemy wiedzieć, czy znajdą się środki na zlecenie opracowania.

Nowych wiadomości nie ma dla Nysy. Po spotkaniu z wiceministrem infrastruktury i władzami Wód Polskich zadowolenia nie krył natomiast burmistrz Prudnika Grzegorz Zawiślak.

- Nasze uwagi zostały ujęte. Jest rozważany kanał ulgi - komentuje burmistrz Grzegorz Zawiślak. - Cieszę się, że powstaje zbiornik na Ścinawie Niemodlińskiej, choć nie zabezpiecza Prudnika przed powodzią. To będzie zbiornik wielofunkcyjny, a więc pojawi się możliwość rozbudowy turystyki. Dodatkowo zabezpieczy grunty rolne w wodę, a jesteśmy zagrożeni także niedoborami wody.

Taki kanał miałby omijać miasto od południa, prowadząc wody nadmiarowe ze Złotego Potoku do rzeki Prudnik. Żadnych szczegółów jeszcze nie ma.

- Kanał ulgi dla Prudnika znalazł się w opracowaniu wariantowym w programie redukcji ryzyka powodziowego - precyzuje Łukasz Obrusznik, zastępca dyrektora RZGW w Gliwicach.

Wody Polskie wspierają też inicjatywy powiatu prudnickiego, który z czeskimi partnerami aktywnie sięga po pieniądze z unijnego programu współpracy transgranicznej Interreg. Jeszcze w październiku mają zapaść decyzje, czy z tego źródła będą finansowane opracowania koncepcyjne. ©℗

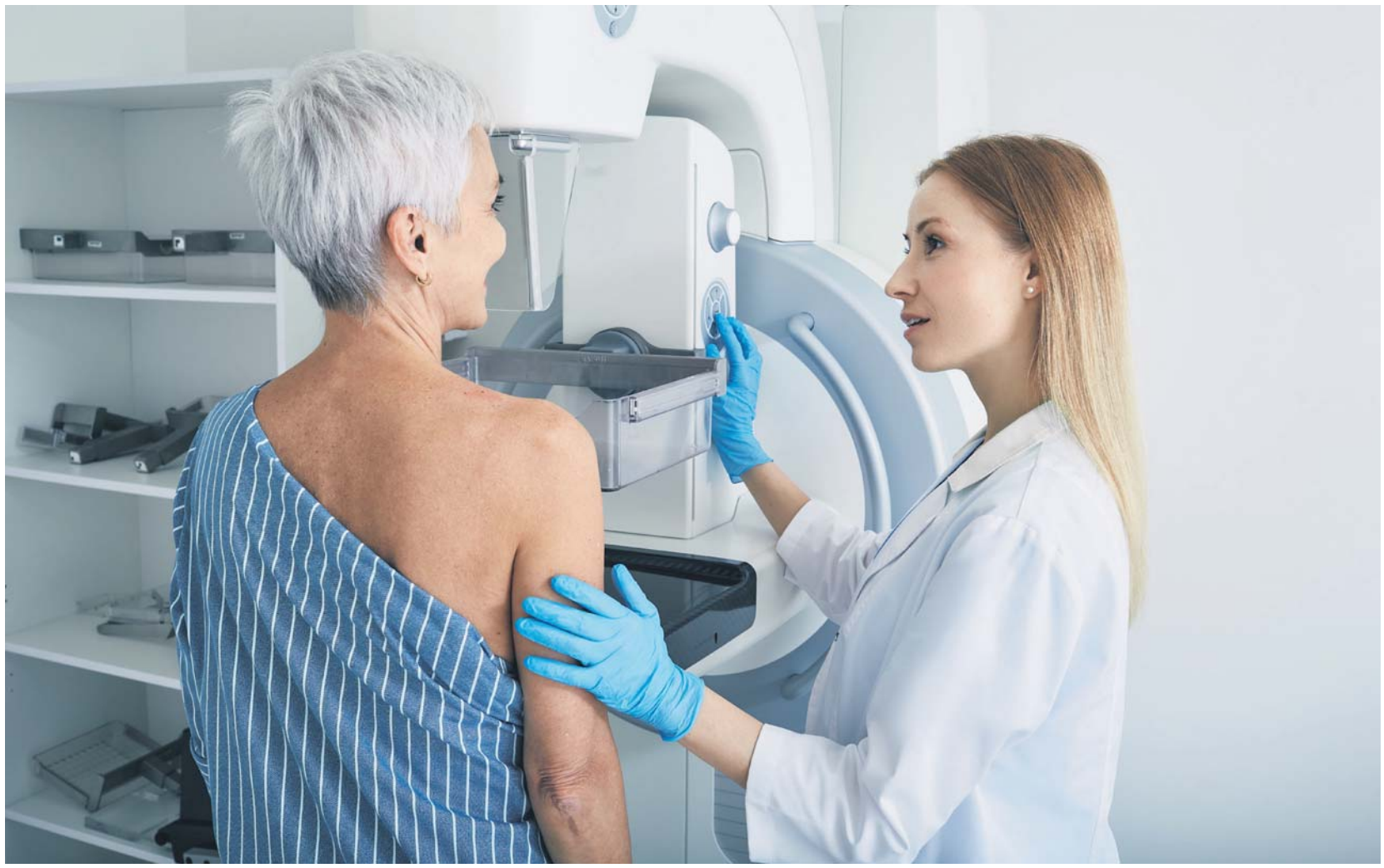
eprasa.pl 650041bd08

MATERIAŁ INFORMACYJNY SIŁA KOBIETY 0011593225

Metody wykrywania raka piersi: **od samobadania do mammografii i rezonansu**

SIŁA KOBIETY

Klucz do walki z rakiem piersi tkwi we wczesnym wykrywaniu, co znacząco zwiększa szanse na skuteczne leczenie. Obecnie dostępne są różne narzędzia przesiewowe, a ich wybór zależy od twojego ryzyka zachorowania. Zobacz, jakie badanie pomoże ci wykryć raka piersi na wczesnym etapie i wyleczyć go, zanim będzie za późno.



Samobadanie jest ważne, ale nie wystarczy

Badania przesiewowe ratują życie. Jednak, aby zmaksymalizować ich skuteczność i mieć szanse na wczesne wykrycie raka, **musisz znać ograniczenia i potencjalne ryzyko poszczególnych metod** diagnostycznych, bo każda z nich jest inna i nie dla każdego.

Wczesne wykrycie raka piersi jest kluczowe dla skuteczności leczenia. Dlatego tak ważne jest stosowanie różnych narzędzi przesiewowych, których wybór jest ściśle uzależniony od indywidualnego ryzyka zachorowania.

Samobadanie piersi to metoda polegająca na comiesięcznej kontroli piersi (wizualnej i dotykowej) przez samą kobietę w celu wykrycia guzków, zniekształceń czy obrzęków. Choć metoda ta **zwiększa świadomość własnych piersi i bywa pomocna w wykryciu zmian**, aktualne zalecenia międzynarodowe nie rekomendują jej jako głównej metody przesiewowej, ponieważ nie udowodniono, że samobadanie zmniejsza ryzyko zgonu z powodu raka.

Palpacyjne badanie piersi to badanie dotykowe wykonywane przez pracownika służby zdrowia. Podobnie jak samobadanie, jego rola jako rutynowego badania przesiewowego u kobiet o średnim ryzyku jest dyskusyjna. Organizacje medyczne sugerują jednak, że badanie palpacyjne pozostaje **zalecanym elementem kompleksowej oceny** kobiet z grupy wysokiego ryzyka oraz pacjentek z objawami raka piersi.

Mammografia czy USG piersi?

Mammografia jest obecnie uznawana za najważniejsze narzędzie w rutynowych badaniach przesiewowych raka piersi. Uważa się ją też za wysoce skuteczną metodę w wykrywaniu wczesnych zmian. Jest to niskodawkowe prześwietlenie piersi, które, jak dowiodły badania, znacząco obniża ryzyko zgonu z powodu raka piersi. Czułość badania wynosi około 87 proc.

Stosowane są dwie główne techniki:

- **tradycyjna mammografia 2D** (cyfrowa), długo uznawana za standard,
- **nowsza mammografia 3D** (tomosynteza cyfrowa piersi), która tworzy trójwymiarowy obraz piersi i bywa szczególnie przydatna u kobiet z gęstą tkanką piersiową, gdzie badanie 2D może dawać mniej zadowalające wyniki.

W przypadku kobiet z **grupy średniego ryzyka** (bez osobistej historii raka, silnej historii rodzinnej czy mutacji genów BRCA), zalecana jest coroczna mammografia od 45. do 54. roku życia, a od 55. roku życia kontynuacja corocznie lub co dwa lata.

USG piersi zalecane jest dla młodszych kobiet przed 40. rokiem życia oraz kobiet z gęstą tkanką – w tym przypadku wykonuje się je również u kobiet po 40. roku życia.

W przypadku kobiet z grupy **wysokiego ryzyka** zaleca się mammografię z rezonansem magnetycznym piersi. Do grup wysokiego ryzyka należą kobiety:

- z potwierdzoną mutacją genów BRCA1/BRCA2,
- silnym wywiadem rodzinnym (rak piersi/jajnika u krewnych I stopnia),
- po przebytej radioterapii klatki piersiowej przed 30. rokiem życia.

Kiedy stosuje się rezonans magnetyczny piersi?

Rezonans magnetyczny piersi (MRI) to wysoce szczegółowa, nieradioaktywna technika obrazowania, która wykorzystuje fale magnetyczne. Choć jest bardzo dokładna, **MRI nie zastępuje mammografii, ponieważ może nie wykryć wszystkich rodzajów nowotworów** i często wiąże się z większym ryzykiem wyników fałszywie dodatnich.

Badanie MRI jest jednak kluczowe w nadzorze nad kobietami z **grupy wysokiego ryzyka** (np. nosicielki mutacji BRCA1/BRCA2 lub pacjentki po radioterapii klatki piersiowej przed 30. r.ż.). U tych kobiet zaleca się coroczne wykonywanie MRI wraz z mammografią, rozpoczynając często już od 30. roku życia.

Rezonans magnetyczny piersi możesz wykonać za darmo w ramach NFZ oraz prywatnie. Jego koszt w prywatnym gabinecie waha się w granicach 800-1300 zł w zależności od cennika danej pracowni oraz stosowania kontrastu (z kontrastem jest droższe).

Mecenasem akcji jest: NFZ Narodowy Fundusz Zdrowia Opolski Oddział Wojewódzki w Opolu

Partnerem akcji jest: ASPIRION

eprasa.pl 650041bd08

FOKUS

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

PROKURATURA

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

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

oprac. Piotr Celej

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

Zarzuty po zatrzymaniach

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

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

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



FOT. ANNA KACZMARZ/ARCHIWUM

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

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

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

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

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

Śledztwo dotyczące polityki cenowej

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

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

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

PAP

WOJSKO

Gen. Kukuła szefem Sztabu Generalnego WP

oprac. Karolina Wrońska

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

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

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

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

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

WARSZAWA

Ponad 100 mld na ochronę ludności

oprac. Karolina Wrońska

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

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

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

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

PAP

KRÓTKO

Nowy Sącz

Zarzut dla sprawcy śmiertelnego potrącenia

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

Piła

Sprawca gwałtu schwytany po 17 latach

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

Przestępczość

Obywatel Litwy odpowie za kradzież aut

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



FOT. SYLWIA DĄBROWA

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

DONALD TUSK,
premier RP

eprasa.pl 650041bd08

NIEMCY

Były szef wywiadu Niemiec został zatrzymany pod zarzutem szpiegostwa

oprac. Anna Nagel

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

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

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

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

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

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

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

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



FOT. IMAGO STOCK&PEOPLE /EAST NEWS

Hanning przez wiele lat zajmował kluczowe stanowiska w systemie bezpieczeństwa Niemiec

USA

Ambasador Tom Rose: To celowe niszczenie prawdy

oprac. Anna Nagel

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



FOT. WOJCIECH MATUSIK / ARCHIWUM

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

BUŁGARIA

Dwa statki trafione przez drony na Morzu Czarnym

Oprac. Anna Nagel

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

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

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

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

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

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

FRANCJA

Nastolatek podniósł granat, urwało mu rękę

Oprac. Tomasz Dereszyński

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

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

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

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

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

eprasa.pl 650041bd08

HIPOKRATES 2026

LIDERZY RANKINGÓW

LEKARZ RODZINNY LUB POZ ROKU
1. **Agata Kulkowska-Gaj,** Centrum Zdrowia, Opole
2. **Elżbieta Markowska-Kardyś,** NZOZ Panaceum, Chrząstowice
3. **Krzysztof Hadzik,** NZOZ Medyk, Kluczbork

PEDIATRA ROKU
1. **Joanna Łopuszańska,** NZOZ Med-Piast, Strzelce Opolskie
2. **Marcin Galica,** Klinika Silesia, Opole
3. **Zdzisław Karczewski,** NZOZ Pro-Familia, Namysłów

PIELĘGNIARKA/PIELĘGNIARZ ROKU
1. **Zdzisława Miśta,** Prudnickie Centrum Medyczne, Prudnik
2. **Małgorzata Przybylska,** Stobrawskie Centrum Medyczne, Kup
3. **Adela Małek,** ZOZ, Olesno

STOMATOLOG/ORTODONTA ROKU
1. **Milena Różewska,** Centrum Zdrowego Uśmiechu, Kluczbork
2. **Beata Karuga,** Beta-Med, Głuchołazy
3. **Jacek Drab,** Mega Dent, Olesno

POŁOŻNA/POŁOŻNY ROKU
1. **Sylwia Hadrian,** Szpital Powiatowy im. Prałata J. Glowatzkiego, Strzelce Opolskie
2. **Ewa Gutkowska,** Kliniczne Centrum Ginekologii, Położnictwa i Neonatologii, Opole
3. **Iwona Cieślińska,** EL-MED, Otmuchów

GINEKOLOG ROKU
1. **Waldemar Ilczyszyn,** Centrum Szybkiej Diagnostyki NZOZ, Grodków
2. **Aleksander Szlachta,** SP ZOZ MSWiA, Opole
3. **Wojciech Niemczyk,** Parens, Opole

CHIRURG ROKU
1. **Nicholas Pickering,** Namysłowskie Centrum Zdrowia, Namysłów
2. **Renata Popiołek,** Centrum Medyczne PZU Zdrowie, Opole
3. **Jacek Wąsik,** Gabinet Chirurgii Dziecęcej, Opole

ORTOPEDA ROKU
1. **Aleksander Mnich,** Uniwersytecki Szpital Kliniczny, Opole
2. **Jakub Gurbierz,** SP ZOZ MSWiA, Opole
3. **Grzegorz Maurer,** SP ZOZ MSWiA, Opole

FIZJOTERAPEUTA/OSTEOPATA ROKU
1. **Magdalena Kożuchowska,** NZOZ Fizjo-Med, Kluczbork
2. **Marcel Ungier,** Fizjoterapia Marcel Ungier, Opole
3. **Michał Jarczok,** FizjoPracownia mgr Michał Jarczok, Opole

KARDIOLOG ROKU
1. **Wojciech Bujak,** Vita Przychodnia Rodzinna, Nysa
2. **Mateusz Koenigsberg,** Brzeskie Centrum Medyczne, Brzeg
3. **Aleksandra Kamińska-Kegel,** Uniwersytecki Szpital Kliniczny, Opole

UROLOG/NEFROLOG ROKU
1. **Sebastian Ciszewski,** PanMedica, Opole
2. **Dominik Dziadkowiak,** ProMedic, Opole
3. **Jacek Jastrzębski,** CM Ars-Med, Brzeg

OKULISTA ROKU
1. **Małgorzata Michali,** MI CLINIC, Strzelce Opolskie

LARYNGOLOG ROKU
1. **Dariusz Domagała,** Prywatna Specjalistyczna Praktyka Lekarska, Komprachcice
2. **Anna Kurzelewska-Sobczak,** Opolskie Centrum Słuchu i Mowy Medincus, Opole
3. **Konrad Domagała,** 116 Szpital Wojskowy z Przychodnią, Opole

ANESTEZJOLOG ROKU
1. **Agata Gbylik,** Brzeskie Centrum Medyczne, Brzeg
2. **Jan Iżykowski,** Medrem Poliklinika, Opole
3. **Rafał Podsiadło,** Brzeskie Centrum Medyczne, Brzeg

NEUROLOG ROKU
1. **Bartłomiej Adamczyk,** MEDSAL Przychodnia Specjalistyczna, Opole
2. **Izabela Czarnopolska-Larisch,** GOZ, Gogolin

RATOWNIK MEDYCZNY/RATOWNIK PRZEDMEDYCZNY ROKU
1. **Łukasz Ulfik,** Krapkowickie Centrum Zdrowia, Krapkowice
2. **Marek Woźniak,** Falck Medycyna, Opole
3. **Dawid Jakóbczak,** Opolskie Centrum Ratownictwa Medycznego, Opole

FARMACEUTA/TECHNIK FARMACEUTYCZNY ROKU
1. **Marcin Morys,** Druga Apteka Zdrowit, Głubczyce
2. **Urszula Pilch,** Apteka Zdrowid, Głubczyce
3. **Mariola Skrzypiec,** Apteka Przyjazna 4, Opole

ONKOLOG ROKU
1. **dr n. med. Beata Smolska-Ciszewska,** PanMedica, Opole
2. **dr n. med. Michał Piątek,** Opolskie Centrum Onkologii, Opole
3. **lek. med. Justyna Czech,** Opolskie Centrum Onkologii, Opole

PSYCHOLOG/PSYCHOTERAPEUTA ROKU
1. **Agnieszka Zielińska,** Rozwojowy Zakątek, Opole
2. **Natalia Sachta,** Pracownia Zdrowego Myslenia, Strzelce Opolskie
3. **Monika Deschka,** Gabinet Psychologiczny Monika Deschka, Kędzierzyn-Koźle

Łączy ich odpowiedzialność za nasze zdrowie

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

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

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

Szczegółów szukajcie na: nto.pl/hipokrates

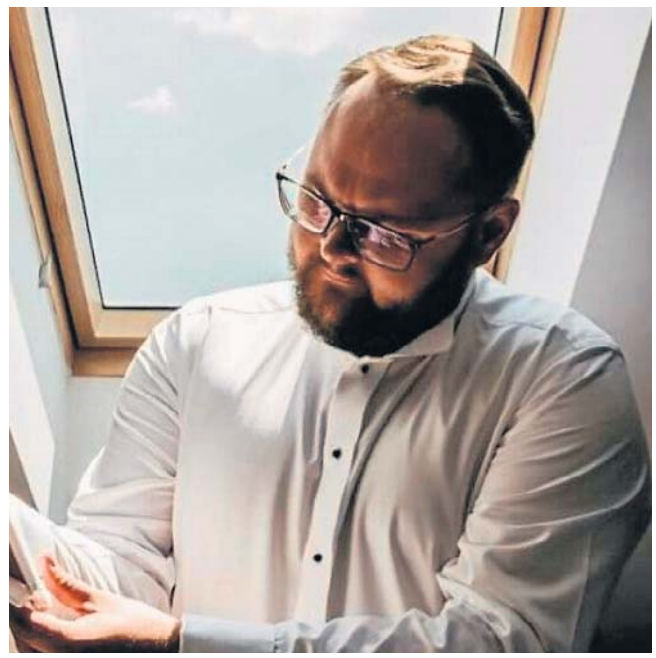
Farmacja nauczyła go pokory i pokazała, że dobro wraca

Marcin Morys, związany z Drugą Apteką Zdrowit w Głubczycach, przyznaje, że wybór farmacji był w jego przypadku przemyślaną i rozsądną decyzją. Myśląc o przyszłości, szukał zawodu, który dawałby mu stabilność, a jednocześnie pozwalał pomagać innym. Z czasem przekonał się, że była to droga, która dała mu znacznie więcej niż tylko pewność zawodową.

Studia farmaceutyczne, a później codzienna praca w aptece wpłynęły na jego sposób patrzenia na drugiego człowieka. - Nauczyłem się zupełnie innego podejścia do pacjenta. Przekonałem się, że dobro wraca i warto pomagać - podkreśla.

Kontakt z pacjentami pozwolił mu zrozumieć, jak ważne w tym zawodzie są odpowiedzialność, otwartość na potrzeby innych i zwykła ludzka życzliwość. Farmacja stała się więc dla niego nie tylko zawodem wybranym z rozsądku, ale także pracą, w której realna pomoc drugiemu człowiekowi ma szczególne znaczenie.

Po godzinach najważniejsza jest dla niego rodzina. - Żona, kochające dzieci oraz domowe pupile to największe skarby, które są dla mnie istotne - przyznaje. Wolny czas chętnie poświęca swoim pasjom, wśród których znajdują się off-road, motocykle, skutery wodne i quady.



Pacjenci dają jej siłę, by każdego dnia nadal pomagać

Urszula Pilch (Apteka Zdrowid, Głubczyce) w centrum swojej pracy zawsze stawia drugiego człowieka. - Pacjenci są dla mnie najważniejszą częścią mojej pracy. Każdego człowieka traktuję z sercem, empatią i szacunkiem, bo wiem, że za każdą chorobą kryje się osoba, która potrzebuje nie tylko pomocy medycznej, ale również dobrego słowa i wsparcia - zaznacza.

Choć mogłaby już zakończyć swoją aktywność zawodową i przejść na emeryturę, na razie nie zamierza rozstawać się z pracą. Największą motywacją pozostają dla niej ludzie, których spotyka każdego dnia. Ich zaufanie i wdzięczność są źródłem ogromnej satysfakcji i sprawiają, że wciąż czuje się potrzebna. - Nie wyobrażam sobie jeszcze rozstania z pacjentami - przyznaje nasza nominowana.

Dla Urszuli Pilch zawód związany z farmacją to znacznie więcej niż codzienne obowiązki. To przede wszystkim możliwość bycia blisko ludzi i pomagania im wtedy, gdy tego potrzebują. Jak sama mówi: - Dopóki mam siłę i mogę być potrzebna, chcę nadal wykonywać swój zawód z takim samym zaangażowaniem i sercem - zaznacza kandydatka do tytułu Farmaceuty/Technika Farmaceutycznego Roku.



PSYCHIATRA ROKU
1. **Anna Wróbel,** Mediana Centrum Zdrowia Psychicznego, Opole
2. **Aleksandra Kozar-Konieczna,** NZOZ Andrzej Proszewski Sp. z o.o., Olesno
3. **Sławomir Dziubacki,** SP ZOZ MSWiA, Opole

MENEDŻER PLACÓWKI MEDYCZNEJ ROKU
1. **Krzysztof Pałka,** Fizjoterapia Artromed, Głogówek
2. **Jarosław Kostyła,** Opolskie Centrum Ratownictwa Medycznego, Opole
3. **Piotr Feusette,** Uniwersytecki Szpital Kliniczny, Opole

PARTNER GŁÓWNY PLEBISCYTU

synoptis® pharma

eprasa.pl 650041bd08

Mistrzowie Urody 2026

7 października 2026 r.

nto
NOWA TRYBUNA OPOLSKA

PARTNER PLEBISCYTU

Beauty Razem



FOT. GETTY

eprasa.pl 650041bd08

FINAŁ PLEBISCYTU

Oto najlepsi specjaliści z całej Polski. Nagrodziliśmy Mistrzów Urody 2026

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

oprac. kk





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

Najlepsi fryzjerzy, barberzy i salony fryzjerskie

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

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

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





Kosmetyczki, kosmetolodzy i studia urody

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

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

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

Makijaż, stylizacja i precyzja

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

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

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

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

Zdrowie, ciało i dobre samopoczucie

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

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

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

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

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

Tatuaż i piercing też mają swoich mistrzów

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

Zobacz, jak było na na gali

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

eprasa.pl 650041bd08

FRYZJER ROKU MIEJSCE I

Anna Jastrzębska



- Największą satysfakcję daje mi zaufanie klientek. To, że wracają do mnie od lat, polecają mnie swoim bliskim, a czasem nawet po wizycie w innym salonie mówią: „Aniu, wróciłam". To największy komplement i dowód, że moja praca ma sens. Fryzjerstwo to dla mnie nie tylko tworzenie fryzur, ale przede wszystkim budowanie relacji z ludźmi - mówi Anna Jastrzębska (Salon Fryzjerski Angels Touch, Nysa). Zdobywczyni tytułu Fryzjer Roku od ponad 20 lat z pasją wykonuje zawód fryzjera, a od 18 lat prowadzi własny salon. Choć po ukończeniu liceum ekonomicznego mogła wybrać zupełnie inną drogę zawodową, postanowiła spełnić swoje marzenie i związać przyszłość z fryzjerstwem. Dziś nie ma wątpliwości, że była to jedna z najlepszych decyzji w jej życiu.

MIEJSCE II

Lena Panasiuk



Lena Panasiuk (En Vogue, Opole) już jako dziecko wykazywała wyjątkowe zdolności manualne, choć wtedy nikt nie przypuszczał, że staną się one początkiem zawodowej pasji. To mama dostrzegła w niej talent do pracy z włosami i zachęciła do wyboru szkoły fryzjerskiej. - Dziś wiem, że nie był to ślepy przypadek, ale najpiękniejszy życiowy drogowskaz. Fryzjerstwo stało się moim świadomym wyborem, bo zrozumiałam, że praca z włosami to nie tylko rzemiosło, ale sztuka dawania ludziom pewności siebie i radości - mówi Lena Panasiuk.

MIEJSCE III

Monika Pacholak



Monika Pacholak (Oliwia - Nails & Beauty, Kluczbork) już jako mała dziewczynka z zapałem czesała lalki i tworzyła oryginalne fryzury swojej mamie. Z czasem dziecięca zabawa przerodziła się w prawdziwą pasję i zawód, który dziś daje jej ogromną satysfakcję. - Największą radość sprawia mi kontakt z ludźmi. Uwielbiam moment, kiedy po wykonanej usłudze klient wychodzi z uśmiechem na twarzy, a klientka mówi: „Monia, dziękuję, ale zrobiłaś mi dzień" - mówi Monika Pacholak.

BARBER ROKU MIEJSCE I

Weronika Mazur



Weronika Mazur (Ślęzak Barber, Opole) od początku wiedziała, że swoją przyszłość chce związać z męskim fryzjerstwem. Choć ukończyła szkołę w zawodzie fryzjera, już po pierwszej klasie odkryła, że to właśnie barbering jest kierunkiem, w którym chce się rozwijać. Dziś z pasją tworzy fryzury dopasowane do oczekiwań swoich klientów, a największą satysfakcję czerpie z ich zadowolenia. - Najbardziej lubię moment, kiedy klient przychodzi z inspiracją, na przykład zdjęciem z Pinteresta, a po zakończonej pracy mówi, że efekt wyszedł dokładnie tak, jak sobie wyobrażał, a czasem nawet lepiej. Wtedy wiem, że to, co robię, ma sens - mówi Weronika Mazur. Tytuł Mistrza Urody jest dla niej nie tylko ogromnym wyróżnieniem, ale także motywacją do dalszego rozwoju.

MIEJSCE II

Natalia Kozielec



Natalia Kozielec (Barber Shop BSN, Lewin Brzeski) swój salon prowadzi od 2024 roku. Specjalizuje się w klasycznych i nowoczesnych strzyżeniach męskich oraz stylizacji brody i wąsów. Barbering to dla niej coś więcej niż zawód – to pasja, którą realizuje każdego dnia. W Barber Shop BSN można liczyć zarówno na perfekcyjny fade, klasyczne cięcie, modne tekstury, jak i profesjonalne opracowanie brody. Jak podkreśla właścicielka, nie ma tu miejsca na przypadkowe cięcia – liczy się dopracowany efekt i styl dopasowany do każdego mężczyzny.

MIEJSCE III

Julia Przesdzienk



KOSMETYCZKA ROKU MIEJSCE I

Karina Wójcik



Karina Wójcik (Simply Beauty Karina Wójcik, Korfantów) przyznaje, że jej droga do branży beauty nie była oczywista. Przez długi czas szukała swojego miejsca, a z kosmetykami początkowo niewiele ją łączyło. Wszystko zmieniło się, gdy zaczęła interesować się pielęgnacją i wizażem. - Zrozumiałam, że dbanie o urodę to nie tylko kwestia wyglądu, ale przede wszystkim budowanie pewności siebie i odkrywanie własnej kobiecości. Ta pasja stała się moim świadomym wyborem i drogą, którą kroczę do dziś - mówi Karina Wójcik. Dziś prowadzi własny gabinet, w którym stawia nie tylko na profesjonalne zabiegi, ale także na atmosferę zaufania i spokoju. Jak podkreśla, chce, aby każda klientka wyszła z gabinetu z większą pewnością siebie.

MIEJSCE II

Kesja Zadrożna (Kasja)



- Moja praca to moja pasja. Bardzo lubię kontakt z drugim człowiekiem i czerpię ogromną satysfakcję z pomagania klientkom w dbaniu o ich urodę oraz dobre samopoczucie - mówi Kesja Zadrożna (Kasja) (Oliwia - Nails & Beauty, Kluczbork). O pracy w zawodzie kosmetyczki marzyła już jako nastolatka. Zanim rozpoczęła naukę w szkole kosmetycznej, z zainteresowaniem czytała książki o tej tematyce i ćwiczyła na koleżankach. Dziś, po 14 latach pracy w zawodzie, nie wyobraża sobie innej drogi.

MIEJSCE III

Emilia Leśnikowska



Emilia Leśnikowska (DermaSkin - Gabinet Kosmetyki Profesjonalnej, Opole) jest dyplomowaną kosmetyczką z ponad 20-letnim międzynarodowym doświadczeniem zawodowym. Stworzyła gabinet DermaSkin z myślą o osobach, które oczekują profesjonalnej pielęgnacji i świadomego, indywidualnego podejścia. Przed rozpoczęciem zabiegu dokładnie wyjaśnia jego przebieg, działanie oraz spodziewane efekty, pomagając dobrać rozwiązania najlepiej odpowiadające potrzebom skóry.

eprasa.pl 650041bd08

MAKE-UP ARTIST ROKU MIEJSCE I

Karolina Jaśnikowska



Karolina Jaśnikowska (Malowanki Studio Makijażu, Opole) swoją zawodową drogę rozpoczęła od pasji do piękna i makijażu. Z czasem zainteresowanie przerodziło się w świadomy wybór, który, jak podkreśla, okazał się jedną z najlepszych decyzji w jej życiu. Dziś z zaangażowaniem dba o to, by każda klientka mogła poczuć się wyjątkowo. Jak podkreśla, w pracy liczy się nie tylko efekt końcowy, ale również dbałość o każdy detal. - Największą satysfakcję daje mi świadomość, że swoją pracą mogę dodać kobietom pewności siebie i sprawić, by poczuły się wyjątkowo. Tytuł Mistrza Urody jest dla mnie ogromnym wyróżnieniem i motywacją do dalszego rozwoju oraz potwierdzeniem, że to, co robię, ma sens i jest doceniane - mówi Karolina Jaśnikowska.

MIEJSCE II

Agnieszka Chudala



Agnieszka Chudala (Studio 38, Opole) od siedmiu lat zajmuje się profesjonalnym makijażem, specjalizując się w makijażach ślubnych, okazjonalnych, pakietach dla panien młodych oraz indywidualnych lekcjach makijażu. W swojej pracy stawia na precyzję, estetykę i podkreślenie naturalnego piękna każdej kobiety. Klientki cenią ją nie tylko za profesjonalizm, ale także za wyjątkowe wyczucie stylu i artystyczne podejście. Potrafi wydobyć z każdej kobiety to, co najpiękniejsze, tworząc makijaże dopasowane do urody, osobowości i charakteru danej okazji.

MIEJSCE II

Alina Narolska-Grabarek



Alina Narolska-Grabarek (Narolsky Make Up, Opole) już jako 14-latka eksperymentowała z kosmetykami, inspirując się muzyką i charakteryzacją. Wszystkiego uczyła się samodzielnie, metodą prób i błędów. Z czasem pasja przerodziła się w zawód, który wykonuje od 15 lat. Doświadczenie zdobywała m.in. jako charakteryzatorka w Operze Wrocławskiej. - Chcę, aby każda kobieta, patrząc w lustro, zobaczyła przede wszystkim siebie – piękną. Nie dlatego, że spełnia czyjeś oczekiwania, ale dlatego, że dobrze czuje się we własnej skórze - mówi.

LINERGISTKA ROKU MIEJSCE I

Alicja Demczuk-Szczęszek



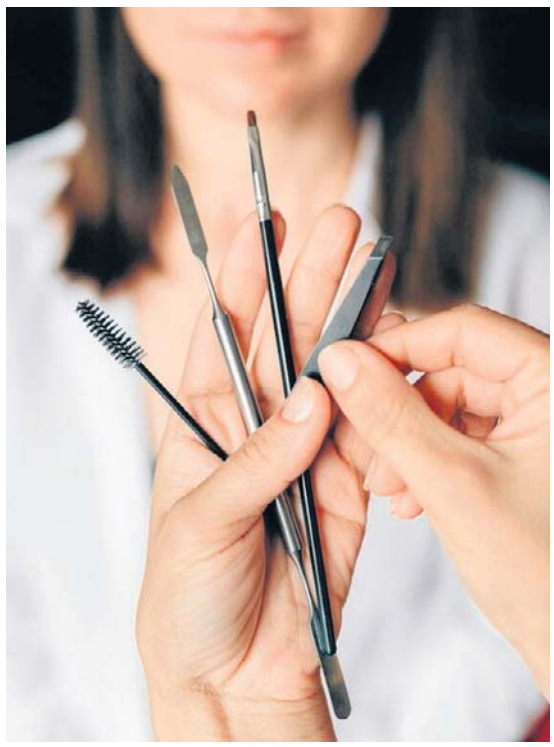
Alicja Demczuk-Szczęszek (Alison Art, Nysa) od 16 lat tworzy miejsce, w którym pielęgnacja urody łączy się z troską o dobre samopoczucie klientek. Salon Alison Art powstał z miłości do kobiet i jest przestrzenią, w której można nie tylko zadbać o wygląd, ale także odpocząć, wyciszyć się i na chwilę zapomnieć o codziennym pośpiechu. W swojej pracy stawia na indywidualne podejście oraz budowanie relacji opartych na zaufaniu. Jej zdaniem, piękno to nie tylko zadbana skóra, ale przede wszystkim pewność siebie, spokój i poczucie, że jest się wysłuchanym. To właśnie dlatego każda klientka może liczyć na pełną uwagę i atmosferę, w której czuje się bezpiecznie oraz wyjątkowo.

MIEJSCE II

Dorota Szolc-Grzeszolska



Dorota Szolc-Grzeszolska (Angel's Touch, Kobylice) od blisko 30 lat związana jest z branżą kosmetyczną, a od ponaniemal 20 lat specjalizuje się w makijażu permanentnym. Doświadczenie zdobywała zarówno w Polsce, jak i za granicą. Przez wiele lat prowadziła własne salony i szkolenia m.in. w Wielkiej Brytanii, Irlandii oraz we Włoszech, a także założyła Akademię Makijażu Permanentnego. Po powrocie do Polski otworzyła gabinet w Kobylicach, gdzie wykonuje zabiegi z zakresu kosmetologii estetycznej i makijażu permanentnego.



STYLISTKA RZĘS I BRWI ROKU MIEJSCE I

Snizhana Lytvynenko



- Przede wszystkim największą satysfakcję daje mi uśmiech moich klientek. To najlepsza nagroda, bo zadowolona kobieta to szczęśliwa kobieta. Wtedy jeszcze bardziej chce się pracować i rozwijać - mówi Snizhana Lytvynenko (Space Look, Opole). Jej przygoda ze stylizacją rzęs zaczęła się od chęci poprawiania tego, co widziała u swoich koleżanek. Uważała, że ich uroda nie była odpowiednio podkreślana, dlatego postanowiła sama spróbować swoich sił w tej dziedzinie. Początkowo traktowała to jako wyzwanie, jednak już po kilku miesiącach wiedziała, że odnalazła swoją zawodową drogę. Dziś nieustannie rozwija swoje umiejętności, studiując i uczestnicząc w szkoleniach.

MIEJSCE II

Małgorzata Kasprzycka

Małgorzata Kasprzycka (Rzęsiarnia, Bobrowa) od lat z pasją pomaga kobietom podkreślać ich naturalne piękno. Specjalizuje się w profesjonalnych stylizacjach – od subtelnych, naturalnych efektów po efektowne objętości, zawsze dopasowane do indywidualnych potrzeb klientek. Poza pracą z klientkami prowadzi również szkolenia dla osób, które chcą rozwijać swoją karierę w branży beauty. Stawia na wysoką jakość usług, bezpieczeństwo oraz nieustanne doskonalenie swoich umiejętności.

MIEJSCE III

Alicja Balicka



Alicja Balicka (Brow.ly Studio Stylizacji Brwi, Opole) przyznaje, że jej zawodowa droga rozpoczęła się od ciekawości i chęci spróbowania czegoś nowego. Pierwszy kurs stylizacji brwi henną okazał się początkiem pasji, która przerodziła się w zawód i codzienną pracę z klientkami. - Największą satysfakcję daje mi ta mała, a czasem wielka zmiana. To mogą być „tylko brwi", ale właśnie one potrafią podkreślić urodę i poprawić samopoczucie klientki. Uwielbiam widzieć uśmiech po zakończonej stylizacji - mówi.

eprasa.pl 650041bd08

STYLISTKA PAZNOKCI ROKU MIEJSCE I

Joanna Teda



Joanna Teda (Studio Stylizacji Paznokci Beauty Nails Joanna Teda, Opole) swoją przygodę ze stylizacją paznokci rozpoczęła jeszcze w szkole średniej. Zainteresowanie szybko przerodziło się w pasję, którą rozwijała poprzez liczne szkolenia i doskonalenie swoich umiejętności. Przez wiele lat łączyła pracę w branży beauty z innymi obowiązkami zawodowymi, aż w ubiegłym roku zdecydowała się w pełni poświęcić realizacji swojego marzenia o prowadzeniu własnego studia. - Cieszę się, że moje studio jest dla wielu z nich miejscem, w którym mogą na chwilę zwolnić i zadbać o siebie. Najbardziej wzruszają mnie kobiety, które wychodzą ode mnie nie tylko z pięknymi paznokciami, ale także z większą pewnością siebie i uśmiechem na twarzy - mówi.

MIEJSCE II

Wiktoria Poguntke



- Początki nie były łatwe – jedna stylizacja potrafiła zająć mi nawet 8–9 godzin, a paznokcie często nie wyglądały tak, jak sobie wyobrażałam. Zdarzało się, że odpadały, a ja po kilku godzinach pracy mówiłam, że już nigdy więcej nie usiądę do paznokci. Mijał jednak tydzień i znowu próbowałam. Nigdy się nie poddałam - opowiada Wiktoria Poguntke (Pink Viktory Studio, Kędzierzyn-Koźle). Dziś nieustannie rozwija swoje umiejętności i z pasją tworzy miejsce, w którym klientki mogą zadbać o swoje dłonie i poczuć się wyjątkowo.

MIEJSCE III

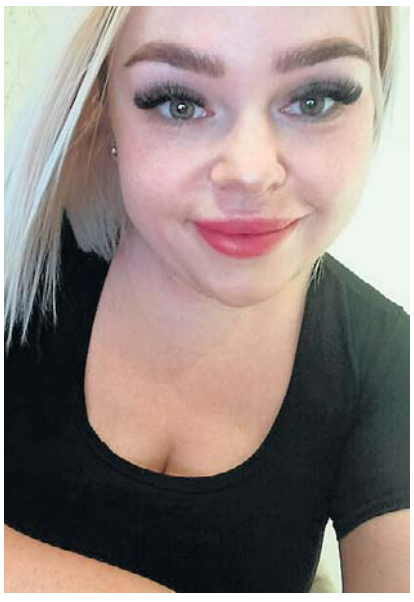
Roksana Magosz



Roksana Magosz (Estetyczny Kącik, Pietna) od siedmiu lat profesjonalnie zajmuje się stylizacją paznokci. Jej przygoda z branżą rozpoczęła się od zakupu pierwszej paczki tipsów w sklepie spożywczo-monopolowym. Choć pierwsze stylizacje wytrzymywały zaledwie jedną noc, nie zniechęciło jej to. Wręcz przeciwnie – zaczęła szukać wiedzy, czytać, oglądać materiały szkoleniowe i nieustannie doskonalić umiejętności. Fakt, że kolejny raz została doceniona w plebiscycie, jest potwierdzeniem jej wysokich umiejętności oraz zaufania, jakim obdarzają ją klientki.

KOSMETOLOG ROKU MIEJSCE I

Lucyna Konefał-Zielińska



Lucyna Konefał-Zielińska (Hello Beauty Studio, Namysłów) przyznaje, że jej droga do kosmetologii rozpoczęła się zupełnie przypadkowo. Po maturze, składając dokumenty na studia w Państwowej Akademii Nauk Stosowanych w Nysie, spontanicznie wybrała kierunek kosmetologia. Dziś nie ma wątpliwości, że był to jeden z najlepszych wyborów w jej życiu. W swojej pracy stawia na indywidualne podejście i kompleksową opiekę. - Zadowolenie klientek i klientów daje mi największą satysfakcję. Holistyczne podejście do klienta owocuje nie tylko zmianą wyglądu, ale również zdrowia. Łącząc oba zawody, mam realny wpływ na profilaktykę zdrowia osób odwiedzających mój salon - mówi Lucyna Konefał-Zielińska.

MIEJSCE II

Marcela Czech



Marcela Czech (Królestwo Piękna Marcela Czech, Opole) od najmłodszych lat wiedziała, że swoją przyszłość chce związać z branżą beauty. Choć początkowo, zgodnie z oczekiwaniami rodziny, ukończyła studia z zakresu zarządzania, nigdy nie zrezygnowała ze swojego marzenia. Od 2019 roku prowadzi własny salon i nieustannie rozwija swoje kompetencje. - Moja historia jest najlepszym dowodem na to, że warto cierpliwie podążać za swoją pasją, nawet jeśli droga do celu nie zawsze jest prosta. Dziś wiem, że była to najlepsza decyzja, jaką mogłam podjąć - mówi.

MIEJSCE III

Agata Tarnowicz



Agata Tarnowicz (Studio Urody Agata Tarnowicz, Pokój) zawodową drogę rozpoczęła od fascynacji chemią. To właśnie zainteresowanie naukami ścisłymi sprawiło, że wybrała studia związane z biotechnologią kosmetyków i farmaceutyków. - W ich trakcie zrozumiałam, że chcę połączyć wiedzę naukową z pracą z ludźmi i praktycznym wykorzystaniem tego, czego się uczę. Rozpoczęłam drugi kierunek – kosmetologię. Dziś wiem, że znalazłam zawód, który idealnie łączy moje zainteresowania, potrzebę ciągłego rozwoju oraz satysfakcję z pomagania innym - mówi.

PODOLOG ROKU MIEJSCE I

Joanna Siedlecka



Joanna Siedlecka (Twoje Zdrowe Stopy Gabinet Podologiczny, Strzelce Opolskie) świadomie wybrała podologię jako swoją zawodową drogę. Jest absolwentką kosmetologii, a tytuł magistra uzyskała ze specjalizacją podologiczną. Od 2017 roku zajmuje się profilaktyką, pielęgnacją i terapią problemów stóp, pomagając osobom zmagającym się z bólem, dyskomfortem oraz trudnościami w codziennym poruszaniu się. Dziś rozwija własny gabinet „Twoje Zdrowe Stopy", stawiając na wiedzę, doświadczenie, empatię i indywidualne podejście do każdego pacjenta. Zdobycie pierwszego miejsca na Opolszczyźnie w plebiscycie Mistrzowie Urody traktuje jako ogromne wyróżnienie oraz wyraz zaufania, który motywuje ją do rozwoju.

MIEJSCE II

Dorota Krzykawska



- Największą satysfakcję daje mi możliwość niesienia realnej pomocy. Najbardziej lubię pracę z seniorami, dlatego z ogromną radością odwiedzam mieszkańców domów pomocy społecznej. To wyjątkowe spotkania. Najważniejsze jest dla mnie to, że po zabiegu mogą znów bez bólu stanąć na własnych nogach - mówi Dorota Krzykawska (Podolog Mobilny, Kędzierzyn-Koźle). Na co dzień świadczy mobilne usługi podologiczne, docierając również do mieszkańców domów pomocy społecznej.

MIEJSCE III

Ewelina Warenicka



Ewelina Warenicka (Gabinet Podologiczny Lekkie Stopy, Głuchołazy) swoją drogę zawodową wybrała świadomie, kierując się zainteresowaniem podologią oraz chęcią nieustannego rozwoju. - Dziś największą satysfakcję daje mi możliwość realnej pomocy pacjentom. Cieszę się, gdy dzięki odpowiednio dobranej terapii mogę zmniejszyć ich ból, poprawić komfort chodzenia i jakość codziennego życia. Dużą radość sprawia mi także obserwowanie efektów leczenia oraz budowanie relacji opartych na zaufaniu - mówi.

eprasa.pl 650041bd08

MISTRZ TATUAŻU I/LUB PIERCINGU MIEJSCE I

Dawid Stochniałek-Bartosiński

Dawid Stochniałek-Bartosiński (Love Hate Piercing, Opole) od najmłodszych lat rozwijał swoją pasję do rysunku i sztuki. Pierwszy tatuaż wykonał w wieku 15 lat, a po ukończeniu liceum spełnił marzenie o własnym studiu tatuażu. Od siedmiu lat zajmuje się również piercingiem, wykonując zarówno podstawowe, jak i zaawansowane przekłucia. W swojej pracy stawia na indywidualne podejście do każdego klienta, dbając o bezpieczeństwo, profesjonalizm i dopracowanie każdego detalu. Nieustannie rozwija swoje umiejętności, a Love Hate Studio z niewielkiego, jednoosobowego miejsca przekształciło się w prężnie działające studio tworzone przez 12-osobowy zespół.

MIEJSCE II

Julia Kolat

Julia Kolat (Noemi Piercing, Opole) od czterech lat zawodowo zajmuje się piercingiem, a w 2024 roku spełniła swoje marzenie, otwierając własny salon w Opolu. Pasja do kolczyków towarzyszyła jej już od 12. roku życia. Choć przez długi czas wydawało jej się, że praca w tym zawodzie jest poza zasięgiem, nie zrezygnowała ze swoich planów. Dziś w Noemi Piercing wykonuje profesjonalne przekłucia, zajmuje się także makijażem permanentnym oraz aplikacją tooth gems. Stawia na bezpieczeństwo, precyzję i indywidualne podejście do każdej osoby.

MIEJSCE III

Łukasz Kotula



Łukasz Kotula (Jawor Art, Opole) swoją artystyczną drogę rozpoczął od rysunku, a później grafiki. Z czasem pasja przerodziła się w tatuowanie, którym zawodowo zajmuje się od 2013 roku. Przez lata wypracował własny styl i zdobył uznanie klientów, a także nagrody na branżowych wydarzeniach. Na co dzień tworzy tatuaże w wielu stylistykach – od realistycznych i black & grey, przez abstrakcję, sketch i neo-tradycję, po watercolor, trash polkę czy projekty inspirowane graffiti i horrorem.

SALON FRYZJERSKI ROKU MIEJSCE I

Salon Fryzjerski Paweł Jagiarz

Salon Fryzjerski Paweł Jagiarz (Nysa, ul. Kaczkowskiego 6C/3) to miejsce stworzone z pasji do fryzjerstwa i nieustannego dążenia do perfekcji. Właściciel salonu, Paweł Jagiarz, specjalizuje się we fryzjerstwie damskim i męskim, a jego umiejętności zostały docenione na arenie międzynarodowej. Jest zdobywcą Oskara Mistrzostw Świata we Fryzjerstwie, mistrzem Europy i Ukrainy, zdobywcą Pucharu Włoch oraz laureatem wielu prestiżowych konkursów w kraju i za granicą. Pełni również funkcję sędziego podczas mistrzostw fryzjerskich. W jego salonie liczą się profesjonalizm, najwyższa jakość usług oraz indywidualne podejście do każdego klienta. Jak zaznacza Jagiarz, dobry fryzjer powinien nieustannie rozwijać swoje umiejętności i wyznaczać sobie kolejne cele.



MIEJSCE II

Watacha Barber

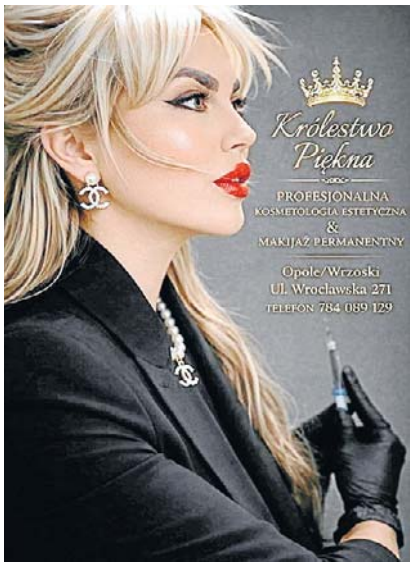
Watacha Barber (Opole, ul. Ozimska 184) to miejsce, w którym profesjonalne usługi barberskie łączą się z luźną, swobodną atmosferą. Salon specjalizuje się w męskich strzyżeniach i pielęgnacji brody, dbając o to, aby każda wizyta była nie tylko okazją do odświeżenia wyglądu, ale także chwilą relaksu. Zespół Watacha Barber stawia na indywidualne podejście do każdego klienta, wysoką jakość usług oraz komfort podczas wizyty. Szeroka oferta zabiegów, doświadczenie barberów i przyjazny klimat sprawiają, że wielu klientów chętnie wraca na kolejne wizyty.



STUDIO URODY ROKU MIEJSCE I

Królestwo Piękna Marcela Czech

Królestwo Piękna (Opole, ul. Wrocławska 271) to miejsce stworzone przez Marcelę Czech z myślą o osobach, które cenią naturalne efekty i indywidualne podejście. W salonie wykonywane są zabiegi z zakresu medycyny estetycznej oraz makijażu permanentnego - każdy dobierany indywidualnie, z uwzględnieniem anatomii i potrzeb. - W Królestwie Piękna zawsze stawiam na naturalne efekty – takie, które subtelnie podkreślają urodę, a nie zmieniają rysów twarzy – podkreśla Marcela Czech. Jak zaznacza, równie ważna jak sam zabieg jest atmosfera panująca w salonie. - Wierzę, że najlepsze efekty rodzą się nie tylko z wiedzy i doświadczenia, ale również z uważności, zaufania i komfortu, jaki odczuwa klient podczas wizyty.



MIEJSCE II

Nowy Look by Ania Szolc

Nowy Look by Ania Szolc (Zawadzkie, ul. Opolska 24A) to studio urody, w którym wykonywane są nowoczesne zabiegi pielęgnacyjne twarzy, dobierane indywidualnie do potrzeb skóry. W ofercie znajdują się m.in. kawitacja, infuzja tlenowa, oczyszczanie wodorowe, zabiegi z wykorzystaniem kwasów oraz mezoterapia mikroigłowa. W studiu najważniejsze jest indywidualne podejście do klientki oraz świadomy dobór zabiegów odpowiadających kondycji i potrzebom skóry.

eprasa.pl 650041bd08

TRENER PERS./FITNESS/INSTRUKTOR JOGI MIEJSCE I

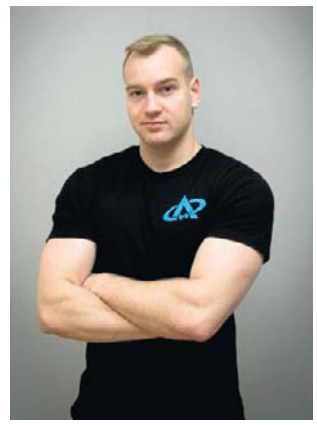
Agnieszka Lasota



- Największą satysfakcję daje mi obserwowanie realnych zmian u osób, z którymi pracuję. To chwile, gdy dziecko staje się bardziej pewne siebie, a dorośli odzyskują spokój, lepiej śpią i odczuwają mniejszy ból. Wtedy wiem, że to, co robię, ma głęboki sens i realny wpływ na życie innych - mówi Agnieszka Lasota (Aga Yoga, Kluczbork). Swoją drogę zawodową wybrała świadomie, kierując się pasją do pracy z ludźmi oraz zainteresowaniem wpływem ruchu, oddechu i uważności na zdrowie fizyczne i psychiczne. Dziś podkreśla, że praca stała się dla niej nie tylko zawodem, ale również misją wspierania dzieci i dorosłych w budowaniu zdrowego oraz świadomego życia. Na zajęciach pomaga uczestnikom rozwijać sprawność i poprawiać samopoczucie.

MIEJSCE II

Marek Mróz



Marek Mróz (Studio Treningowe Atom, Strzelce Opolskie) od lat rozwija swoją pasję do treningu siłowego, a zdobyte doświadczenie wykorzystuje, pomagając innym w osiąganiu ich sportowych celów. Na co dzień wspiera podopiecznych w budowaniu siły, poprawie sylwetki i dbaniu o zdrowie, stawiając na indywidualnie dopasowane plany treningowe. W swojej pracy wyróżnia się sumiennością, cierpliwością i zaangażowaniem. Każdy trening dopasowuje do możliwości oraz potrzeb ćwiczących, dbając o prawidłową technikę i systematyczne postępy.

MIEJSCE III

Natalia Lisek-Brzuska



Choć trudno w to uwierzyć, Natalia Lisek-Brzuska (ZUMBA Natalia Lisek-Brzuska, Opole) jako dziecko nie przepadała za sportem, a na lekcjach wychowania fizycznego często korzystała ze zwolnienia. Wszystko zmieniło się po studiach, gdy praca biurowa skłoniła ją do poszukania aktywności. - Wybrałam zumbę, co okazało się strzałem w dziesiątkę. Po 4 latach sama zostałam instruktorem - opowiada. Dziś prowadzi zajęcia, podczas których dba nie tylko o kondycję swoich podopiecznych, ale również o ich dobre samopoczucie i pewność siebie.

MASAŻYSTA ROKU MIEJSCE I

Martyna Ponikiewska



- Największą satysfakcję daje mi świadomość, że mogę realnie pomóc drugiemu człowiekowi. Najbardziej zapadają w pamięć chwile, gdy pacjenci wracają do zdrowia i okazują wdzięczność. To utwierdza mnie w przekonaniu, że wybrałam właściwą drogę i wykonuję pracę z zaangażowaniem oraz sercem - mówi Martyna Ponikiewska (Progres-Med, Nysa). Swoją drogę zawodową wybrała świadomie, kierując się pasją do medycyny i pracy z ludźmi. Duży wpływ na tę decyzję miała również jej siostra, z którą dzieli zainteresowanie masażem oraz tematyką zdrowia. Dziś każdego dnia wykorzystuje swoją wiedzę i umiejętności, pomagając pacjentom wracać do sprawności i lepszego samopoczucia. W pracy stawia na profesjonalizm, indywidualne podejście i empatię.

MIEJSCE II

Joanna Biała



- Od zawsze fascynowało mnie ludzkie ciało i to, jak można wspierać je w powrocie do równowagi. Decyzja o zostaniu masażystką była spontaniczna, ale z każdym kolejnym szkoleniem i etapem nauki utwierdzałam się w przekonaniu, że to właśnie moja droga - mówi Joanna Biała (Fabryka Relaksu, Opole). Dziś w swojej pracy łączy wiedzę, empatię i indywidualne podejście do każdego klienta. Największą wartością jest dla niej możliwość realnego pomagania ludziom oraz wykonywanie zawodu, który każdego dnia daje jej satysfakcję.

MIEJSCE III

Urszula Burzyk-Wójcik



Urszula Burzyk-Wójcik (Mobilna Sztuka Relaksu, Krapkowice) podkreśla, że masaż od zawsze był jej pasją, która z czasem stała się sposobem na życie i pomaganie innym. Swoją zawodową drogę budowała krok po kroku, bez gotowych rozwiązań, kierując się intuicją, zaangażowaniem i chęcią nieustannego rozwoju. Dziś regularnie uczestniczy w szkoleniach oraz kształci się w zawodzie technika masażysty, aby skuteczniej wspierać swoich klientów. Wierzy, że masaż to nie tylko zabieg, ale także sposób na poprawę samopoczucia i odzyskanie równowagi.

DIETETYK ROKU MIEJSCE I

Wiktoria Janik-Biskup



- Największy wpływ na wybór zawodu dietetyka miała chęć pomagania innym. Dietetyka to dla mnie znacznie więcej niż rozpisywanie jadłospisów – to praca z człowiekiem, jego historią, emocjami i codziennymi wyzwaniami. Każda historia pacjentki i każdy wspólnie osiągnięty cel utwierdzają mnie w przekonaniu, że jestem we właściwym miejscu - mówi Wiktoria Janik-Biskup (Zdrowa Metoda, Opole). Z potrzeby wspierania kobiet w odzyskiwaniu zdrowia i budowaniu dobrej relacji z jedzeniem stworzyła miejsce, w którym każda pacjentka może poczuć się wysłuchana, zrozumiana i otoczona profesjonalną opieką. Stawia na indywidualne podejście, edukację oraz rozwiązania, które można z powodzeniem wdrożyć w życie.

MIEJSCE II

Joanna Jakubiel-Mroczko



- Dietetyka urzekła mnie tym, że łączy wiedzę z wielu dziedzin – od medycyny i biologii po psychologię. Najbardziej cenię jednak spotkanie z drugim człowiekiem i możliwość realnego wpływu na jego zdrowie oraz jakość życia. Po prawie dwóch dekadach pracy wiem, że wybrałam idealną drogę zawodową - mówi Joanna Jakubiel-Mroczko (Nutrimenta, Opole). W pracy nie podąża za chwilowymi trendami, lecz koncentruje się na potrzebach, możliwościach i sytuacji życiowej swoich klientów.

MIEJSCE III

Karolina Orzechowska



Karolina Orzechowska (Ovita Poradnia Dietetyczna, Opole) od ponad 10 lat zawodowo zajmuje się dietetyką, pomagając pacjentom poprawiać zdrowie i jakość życia poprzez indywidualnie dopasowaną terapię żywieniową. Każdego dnia wspiera osoby zmagające się z różnymi problemami zdrowotnymi, stawiając na rozwiązania oparte na wiedzy naukowej i doświadczeniu. Swoją wiedzę przekazuje również studentom Politechniki Opolskiej, przygotowując przyszłych specjalistów do pracy w zawodzie.

eprasa.pl 650041bd08

LAUREACI PLEBISCYTU

FRYZJER ROKU

Opole	**Lena Panasiuk**, En Vogue, Opole
powiat brzeski	**Marta Popławska**, MP Studio Marta Popławska, Lewin Brzeski
powiat kędzierzyńsko-kozielski	**Monika Skraboń**, Studio Fryzur Monika Skraboń, Kędzierzyn-Koźle
powiat kluczborski	**Monika Pacholak**, Oliwia - Nails & Beauty, Kluczbork
powiat krapkowicki	**Patrycja Łapka**, Salon Fryzjerski Patrycja Łapka, Krapkowice
powiat nyski	**Anna Jastrzębska**, Salon fryzjerski Angels Touch, Nysa
powiat opolski	**Angelika Szczepańska**, AngelMobil Usługi Fryzjerskie Angelika Szczepańska, Grabin
powiat prudnicki	**Sonia Sypniewska**, Dreams hair, Głogówek
powiat strzelecki	**Agnieszka Chodkiewicz**, Studio Fryzjerskie Agnieszka Chodkiewicz, Strzelce Opolskie

KOSMETYCZKA ROKU

Opole	**Emilia Leśnikowska**, DermaSkin-Gabinet Kosmetyki Profesjonalnej, Opole
powiat brzeski	**Wioletta Dejnek**, Calypso BeautyMed, Żłobizna
powiat kluczborski	**Kesja Zadrożna (Kasja)**, Oliwia - Nails & Beauty, Kluczbork
powiat krapkowicki	**Jessika Kostka**, JessBeauty, Walce
powiat nyski	**Karina Wójcik**, Simply Beauty Karina Wójcik, Korfantów
powiat oleski	**Jolanta Mann**, PINK Studio Nails and Beauty, Gorzów Śląski
powiat opolski	**Alicja Brysz**, Studio Kosmetyczne ONYX, Ozimek

STYLISTKA PAZNOKCI ROKU

Opole	**Joanna Teda**, Studio Stylizacji Paznokci Beauty Nails Joanna Teda, Opole
powiat brzeski	**Kornela Szmuc**, Kore Beauty, Brzeg
powiat kędzierzyńsko-kozielski	**Wiktoria Poguntke**, Pink Viktory Studio, Kędzierzyn-Koźle
powiat kluczborski	**Anna Wicher**, Salon Kosmetyczny coś pięknego, Bogacica
powiat krapkowicki	**Roksana Magosz**, Estetyczny Kącik, Pietna
powiat namysłowski	**Agata Płazy**, Hello Beauty Studio, Namysłów
powiat opolski	**Marta Warzak**, Salon Stylizacji rzes i Paznokci Blask, Chróścice
powiat prudnicki	**Nikola Bodurka**, Studio Vimadora, Prudnik
powiat strzelecki	**Karina Klencz**, Karina Nails, Strzelce Opolskie

SALON FRYZJERSKI ROKU

Opole	**Watacha Barber**, Opole, Ozimska 184
powiat kędzierzyńsko-kozielski	**Salon Fryzjerski U Sabiny**, Kędzierzyn-Koźle, Chrobrego 10/3
powiat nyski	**Salon Fryzjerski Paweł Jagiarz**, Nysa, Kaczkowskiego 6C/3

STUDIO URODY ROKU

Opole	**Królestwo Piękna Marcela Czech**, Opole, Wrocławska 271
powiat namysłowski	**Hello Beauty Studio**, Namysłów, Wolności 6
powiat opolski	**Studio Kosmetyczne ONYX**, Ozimek, Opolska 3
powiat strzelecki	**Nowy Look by Ania Szolc**, Zawadzkie, Opolska 24A

BARBER ROKU

1. miejsce	**Weronika Mazur**, Ślęzak Barber, Opole
2. miejsce	**Natalia Kozielec**, Barber Shop BSN, Lewin Brzeski
3. miejsce	**Julia Przesdzienk**, Barbershop Matykiewicz Chabrów 7, Opole

MAKE-UP ARTIST ROKU

1. miejsce	**Karolina Jaśnikowska**, Malowanki Studio Makijażu, Opole
2. miejsce	**Agnieszka Chudala**, Studio 38, Opole
2. miejsce	**Alina Narolska-Grabarek**, Narolsky Make up, Opole

STYLISTKA RZĘS I BRWI ROKU

1. miejsce	**Snizhana Lytvynenko**, Space Look, Opole
2. miejsce	**Małgorzata Kasprzycka**, Rzęsiarnia, Bobrowa
3. miejsce	**Alicja Balicka**, Brow.ly Studio Stylizacji brwi, Opole

LINERGISTKA ROKU

1. miejsce	**Alicja Demczuk-Szczęszek**, Alison Art, Nysa
2. miejsce	**Dorota Szolc-Grzeszolska**, Angel's Touch, Kobylice

PODOLOG ROKU

1. miejsce	**Joanna Siedlecka**, Twoje Zdrowe Stopy Gabinet Podologiczny Joanna Siedlecka, Strzelce Opolskie
2. miejsce	**Dorota Krzykawska**, Podolog Mobilny, Kędzierzyn-Koźle
3. miejsce	**Ewelina Warenicka**, Gabinet Podologiczny Lekkie Stopy, Głuchołazy

MISTRZ TATUAŻU I/LUB PIERCINGU ROKU

1. miejsce	**Dawid Stochniałek-Bartosiński**, Love Hate Piercing, Opole
2. miejsce	**Julia Kolat**, Noemi Piercing, Opole
3. miejsce	**Łukasz Kotula**, Jawor Art, Opole

KOSMETOLOG ROKU

1. miejsce	**Lucyna Konefał-Zielińska**, Hello Beauty Studio, Namysłów
2. miejsce	**Marcela Czech**, Królestwo Piękna Marcela Czech, Opole
3. miejsce	**Agata Tarnowicz**, Studio Urody Agata Tarnowicz, Pokój

MASAŻYSTA ROKU

1. miejsce	**Martyna Ponikiewska**, Progres-Med, Nysa
2. miejsce	**Joanna Biała**, Fabryka Relaksu, Opole
3. miejsce	**Urszula Burzyk-Wójcik**, Mobilna Sztuka Relaksu, Krapkowice

TRENER PERSONALNY LUB FITNESS/INSTRUKTOR JOGI ROKU

1. miejsce	**Agnieszka Lasota**, AgaYoga, Kluczbork
2. miejsce	**Marek Mróz**, Studio treningowe Atom, Strzelce Opolskie
3. miejsce	**Natalia Lisek-Brzuska**, ZUMBA Natalia Lisek-Brzuska, Opole

DIETETYK ROKU

1. miejsce	**Wiktoria Janik-Biskup**, Zdrowa metoda, Opole
2. miejsce	**Joanna Jakubiel-Mroczko**, Nutrimenta, Opole
3. miejsce	**Karolina Orzechowska**, Ovita Poradnia Dietetyczna, Opole

AUTOREKLAMA

Polecamy →

sK strona KOBIET

O kobietach i dla kobiet

stronakobiet.pl



eprasa.pl 650041bd08

STRONA ZDROWIA

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

DIETA

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

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

Anna Rokicka-Żuk

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

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

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



FOT. PUHHHA/GETTY IMAGES

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

Alergia na mięso

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

Dna moczanowa

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

Zaawansowana choroba nerek

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

Nowotwory

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

Endometrioza

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

Hemochromatoza

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

Choroby płuc

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

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

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

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

Niezdrowe dodatki

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

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

Mięso pogarsza objawy tych chorób i sprzyja ich rozwojowi:

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

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

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

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

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

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

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

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

eprasa.pl 650041bd08

KOBIETA

Jesienią te przykre objawy mogą się nasilać. Zaskakujący wpływ zimna na kobiety

oprac. Emil Hoff

Ciemne poranki i zimne noce mogą nasilać objawy menopauzy – od obniżonego nastroju i bólu stawów po nocne poty i suche oczy.



FOT. GUIDO MIETH, GETTY IMAGES

Jesienią i zimą u kobiet przechodzących menopauzę mogą się pojawić nieprzyjemne objawy

Pory roku się zmieniają, a sezon chłodniejszej pogody może oznaczać nieprzyjemne zmiany dla osób przechodzących menopauzę.

– Zimna pogoda może sprawić, że okres perimenopauzy i menopauzy będzie dla niektórych kobiet trudniejszy, a ich objawy staną się cięższe do opanowania – mówi dr Nikki Ramskill, lekarka rodzinna specjalizująca się w zdrowiu kobiet, zarejestrowana specjalistka ds. menopauzy w British Menopause Society (BMS) i założycielka brytyjskiej Female Health Doctor Clinic. – Spadający poziom estrogenu wpływa nie tylko na to, jak organizm reguluje temperaturę, ale także na całe mnóstwo objawów wywołanych zmianami hormonalnymi, które nasilają się przez zimno i brak światła słonecznego.

Jeśli sama przechodzisz menopauzę, lepiej sprawdź, czego możesz doświadczać w związku ze zmianą pogody.

Obniżony nastrój

Wstawanie po ciemku jest trudne dla większości osób, ale Ramskill wyjaśnia, dlaczego jest to jeszcze gorsze, gdy poziom estrogenu spada:

– Brak światła słonecznego i krótsze dni sprawiają, że wszyscy czujemy się podle. Mniejsza ilość światła dziennego może zaburzać nasz rytm okołodobowy, a brak witaminy D z promieni słonecznych powoduje zmęczenie oraz bóle mięśni i stawów. Ale jeśli poziom estrogenu jest niski, zmniejsza się również aktywność serotoniny i dopaminy w mózgu, co prowadzi do obniżonego nastroju i lęku. Dodatkowo zmiany hormonalne sprawiają, że kobiety na tym etapie życia są bardziej podatne na sezonowe zaburzenie afektywne (SAD).

Bóle stawów i mięśni

Wiele kobiet w okresie menopauzy mówi, że czuje się bardziej „sztywno" w chłodniejszą pogodę, co – jak wyjaśnia Ramskill – również wynika z niedoboru witaminy D.

– Jeśli masz ciemniejszą karnację lub mocno się zakrywasz latem, nie zbudujesz odpowiednich zasobów witaminy D w ciepłych miesiącach, a kiedy przychodzi zima, wiele osób wpada w niedobór. Więc jeśli już odczuwasz sporo bólów i dolegliwości z powodu niskiego poziomu estrogenu, brak witaminy D dodatkowo potęguje problem, który następnie jeszcze pogarszamy, bo mniej się ruszamy – jest ciemno i zimno na zewnątrz, a my odkładamy wyjście na siłownię.

Ekspertka dodaje też, że w ludowym przekonaniu o „czuciu pogody" w kościach jest sporo prawdy naukowej.

– Niektóre osoby są bardzo wrażliwe na zmiany ciśnienia atmosferycznego i odczuwają bóle w palcach lub kolanach. Dzieje się tak, ponieważ w stawach mamy płyny, które prawdopodobnie reagują na otoczenie, a bez przeciwzapalnego działania estrogenu stan zapalny może być problemem.

Zimno wpływa na samopoczucie

Okres perimenopauzy i menopauzy staje się dla niektórych kobiet trudniejszy, a ich objawy cięższe do opanowania. Objawy wywołane zmianami hormonalnymi nasilają się przez zimno i brak światła słonecznego.

Zaburzony sen

Brak naturalnego budzenia przez światło słoneczne zimą spłaszcza rytm okołodobowy i hamuje poranną produkcję serotoniny, co oznacza, że kobiety w menopauzie dostają zimą podwójny cios – niedobór serotoniny związany z niższym poziomem estrogenu.

Ramskill wyjaśnia:

– Brak serotoniny wpływa na produkcję melatoniny, hormonu kontrolującego cykl snu i czuwania, co prowadzi do fragmentacji snu. Dodatkowo niski poziom estrogenu wpływa na zdolność organizmu do regulowania temperatury, powodując nocne poty, które zimą będą gorsze z powodu cięższej piżamy i pościeli.

I dodaje:

– Sięganie po gorące napoje w chłodne dni może też sprawić, że nieświadomie wypijasz więcej kofeiny, niż potrzebujesz.

Swędząca skóra i suche oczy

Niski poziom estrogenu sprawia, że naturalne „nawilżacze" skóry – oleje i ceramidy – gwałtownie spadają w okresie menopauzy, powodując suchą i swędzącą skórę.

– Dodajmy do tego wysuszający wpływ centralnego ogrzewania albo odwodnienie, bo w chłodniejsze dni nie mamy takiego bodźca, żeby pić, oraz wychodzenie na zimno – wszystkie te rzeczy pogorszą stan skóry – mówi lekarka.

Suche oczy mogą prowadzić do ich łzawienia, ale Ramskill ujawnia, że często ludzie nie rozpoznają, że właśnie to jest problemem.

– To ciągłe łzawienie to próba oczu, by odzyskać to, czego im brakuje. Brak ceramidów i olejów wpływa na skórę wokół oczu oraz na ich nawilżenie, a zimny wiatr jeszcze bardziej nasila ten problem.

Uderzenia gorąca i zimna

Istnieje biologiczny powód, dla którego kobiety z reguły odczuwają zimno bardziej niż mężczyźni.

– Estrogen sprawia, że nasze naczynia krwionośne są naturalnie bardziej rozszerzone, więc szybciej tracimy ciepło i bardziej marzniemy – mówi Ramskill. – Dlatego niektóre kobiety mają problem z klimatyzacją w biurze i znacznie mocniej odczuwają zimno zimą.

Spadający poziom estrogenu powoduje, że wewnętrzny termostat w mózgu błędnie interpretuje sytuację, uznając, że kobiety w menopauzie się przegrzewają, co uruchamia reakcję alarmową i aktywuje gruczoły potowe.

– Bycie opatuloną zimowymi ubraniami i siedzenie w ogrzewanym centralnie pomieszczeniu sprawi, że nagłe uderzenia gorąca będą jeszcze gorsze, kiedy trzeba będzie w pośpiechu zrzucić wszystkie warstwy – mówi Ramskill. – A po nich może nastąpić chłód „po uderzeniu", który sprawia, że kobiety czują się zmarznięte. Zimowy sezon świątecznych imprez także może dać się we znaki, ponieważ – jak mówi Ramskill – alkohol może nasilać uderzenia gorąca i zaburzać sen.

Strategie pomagające kontrolować objawy

Nie wszystkie kobiety mogą przyjmować hormonalną terapię zastępczą (HTZ), dlatego Ramskill proponuje inne strategie.

– Progesteron bioidentyczny może pomóc w śnie, ponieważ wywołuje senność. A melatonina, która według wytycznych NICE jest technicznie przeznaczona dla osób powyżej 55. roku życia, jest przeze mnie przepisywana także młodszym kobietom.

Ekspertka medyczna zaleca też:

– Witaminę D należy suplementować przez cały rok, suplementy przy niedoborze żelaza mogą pomóc przy zespole niespokojnych nóg, a glicynian magnezu może wspierać sen. Radzę również pacjentkom, by stosowały dietę śródziemnomorską bogatą w kwasy Omega-3 oraz produkty o wysokiej zawartości tryptofanu, a także dbały o nawodnienie, utrzymanie aktywności fizycznej, wychodzenie na słońce i dobre nawyki związane ze snem. Trzymaj bolące stawy w cieple i wypróbuj lampę lub okulary do terapii światłem przy SAD, aby poprawić ekspozycję na światło – dodaje.

eprasa.pl 650041bd08

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

Napoje poprawiające odporność

Jak zadbać o swoją odporność jesienią?

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

Zakwas buraczany

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

Oksymel

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

Złote mleko

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

Napój rozgrzewający

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

Napój z propolisem

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



FOT. FREEPIK

Rooibos

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

A TO CIEKAWE

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

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

Ingrid Hintz-Nowosad

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

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

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



FOT. 123RF

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

W 2026 wyłoniono następujących zwycięzców:

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

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

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

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

Wskazówki

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

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

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

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

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

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

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

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

eprasa.pl 650041bd08

PROGRAMOWO

G. 15:55

Gliniarze

Polsat

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

G. 16:50

Szpital św. Anny

TVN

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



G. 20:30

Felicita

TVP 1

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



G. 20:15

NA WSPÓLNEJ

TVN



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



G. 16:40

Dyrektorzy

TVP Kultura

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

eprasa.pl 650041bd08

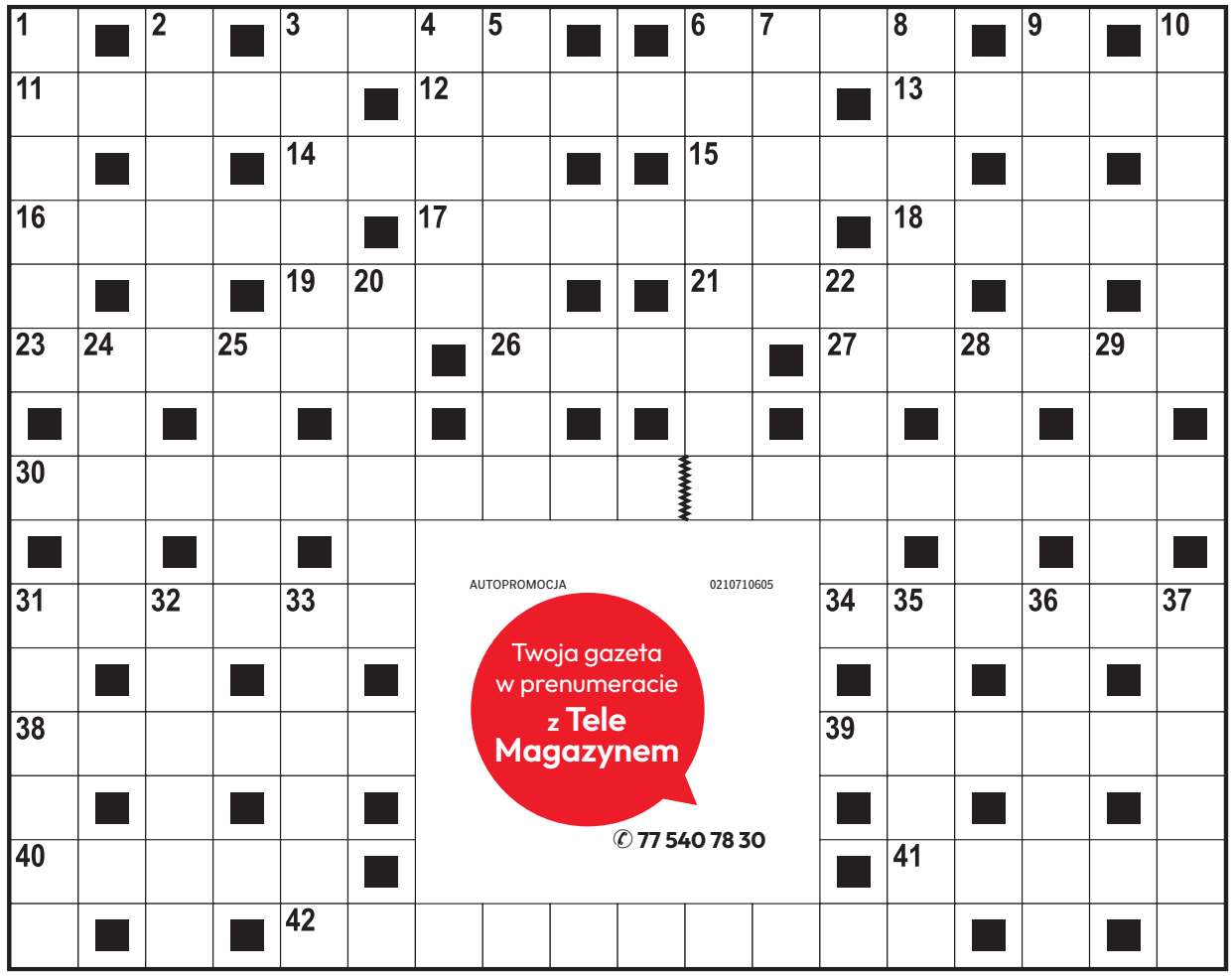
KRZYŻÓWKA NR 155

Poziomo:

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

Pionowo:

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

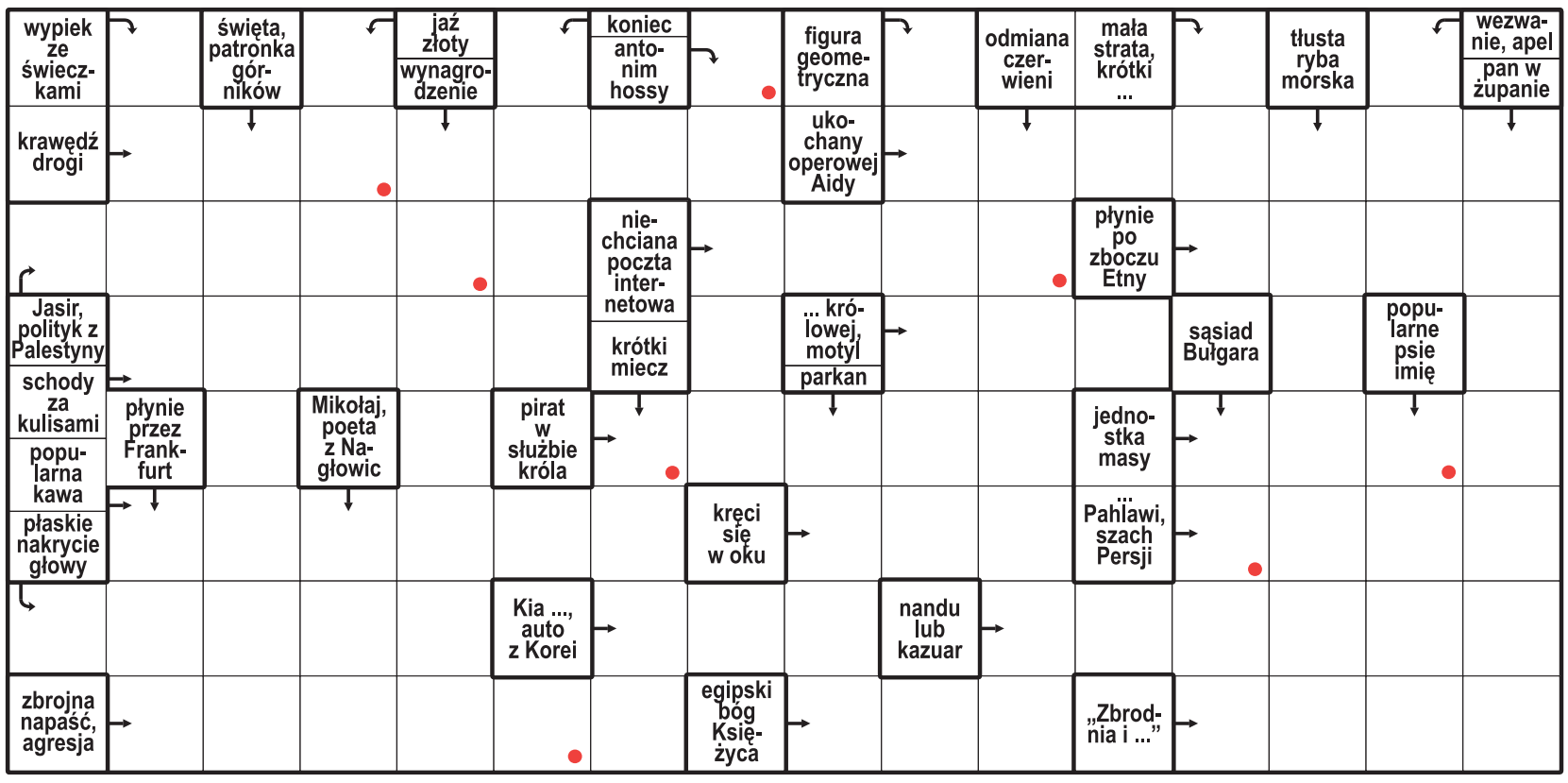


AUTOPROMOCJA 0210710605
Twoja gazeta w prenumeracie z Tele Magazynem
✆ 77 540 78 30

ROZWIĄZANIE NR 154

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

KRZYŻÓWKA PANORAMICZNA



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

ROZWIĄZANIE: BRAMKARZ.

HOROSKOP

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

eprasa.pl 650041bd08

REKLAMA 0010981938



Szukasz pracy? Szukasz pracownika? Szukaj z nto!

Zapraszamy do współpracy!

gratka | nto | nto.pl | naszemiasto.

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

REKLAMA 0011593581

Wójt Gminy Wilków

podaje do publicznej wiadomości, że na tablicy ogłoszeń w Urzędzie Gminy w Wilkowie, wejście B wywieszony został wykaz nieruchomości stanowiącej mienie gminne

przeznaczonej do dzierżawy obejmującej część działki nr **56/3 o pow. 0,5200 ha położonej w Krzykowie.**

REKLAMA 0111562220

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



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

Tel. kontaktowy 603 920 399

AUTOREKLAMA

strefa AGRO



Grunt to biznes.

strefaagro.pl

AUTOPROMOCJA 0011388446



Oddaj social media **w dobre ręce!**

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

Dyrektor Biura Reklamy
Tomasz Jaroch | tjaroch@nto.pl

Dlaczego warto wybrać właśnie nas?

- Efektywność
- Profesjonalizm
- Przejrzystość współpracy
- Zysk
- Indywidualne podejście

Twoi klienci są w social mediach.

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



Tak prowadzimy nasze social media

- ntopl
- nowatrybunaopolska
- @nto.pl
- nowa-trybuna-opolska

AUTOPROMOCJA

nto NOWA TRYBUNA OPOLSKA

Środa jest dla zdrowia

Kup dziennik z dodatkiem Strona Zdrowia

nto.pl

REKLAMA 0010981956

nto NOWA TRYBUNA OPOLSKA

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

Zamówisz: • e-mailem: reklama@nto.pl • SMS-em – tylko ogłoszenia drobne
Wszelkie informacje dostępne pod numerami telefonów: 693 960 978, 534 902 476, 691 582 692
Uwaga! Telefonicznie ogłoszeń nie przyjmujemy. Cennik, regulamin oraz kontakt znajdziesz na www.nto.pl/reklama

AUTOREKLAMA

aktualne z całej Polski **przetargi**

nasze komunikaty.pl

eprasa.pl 650041bd08

PIŁKA NOŻNA

„Biało-Czerwoni” pogrążeni w bośniackim smogu

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

Jaromir Kruk z Zenicy



FOT. PAP/LESZEK SZYMAŃSKI

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

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

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

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

Kurtuazja czy mydlenie oczu

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

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

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

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

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

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

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

Minimum osiągnięte

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

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

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

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

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

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

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

LIGA NARODÓW – DYWIZJA B4
BOŚNIA I HERCEGOWINA – POLSKA 1:0
Bramka: Basić 84 (k)

Bośnia i Hercegowina: Zlomislić - Smajlović (64 Bajrak-tarević), Katić, Muharemović, Kolasinac - Memić, Gigović (89 Radeljić), Basić, Mahmić (64 Tahirović) - Demirović (79 Lukić), Tabaković (79 Bazdar).

Polska: Bułka - Cash (63 Wojtuszek), Bednarek, Kiwior, Frankowski - Szymański, Nowak (89 Urbański), Zieliński - Zalewski, Świderski (63 Reguła) - Żukowski (89 Pietuszewski).

Żółte kartki: Gigović, Demirović, Katić - Zalewski, Bednarek, Wojtuszek.

Sędziował: Pignard (Francja). **Widzów:** 11 700.

PIŁKA NOŻNA

Skutki blamaży w Lidze Narodów. Polacy w coraz gorszej sytuacji

Bartosz Głąb

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



FOT. PAP/LESZEK SZYMAŃSKI

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

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

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

Przykre konsekwencje

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

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

Mikołajkowe losowanie

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

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

LIGA NARODÓW – DYWIZJA B4

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

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

0011593730

Wyrazy głębokiego współczucia Rodzinie
z powodu śmierci
Pana Jacka Placzka
Prokuratora Prokuratury Rejonowej w Prudniku
w stanie spoczynku
składają
koleżanki i koledzy z prokuratur okręgu opolskiego

eprasa.pl 650041bd08

SKOKI NARCIARSKIE

Kamil Stoch: Marzę o tym, żeby pojechać na... narty

Kamil Stoch, wybitny skoczek narciarski, cieszy się nowym etapem w swoim życiu. Właśnie został doradcą zarządu Polskiego Związku Narciarskiego. Nam opowiada m.in. o swoich aktywnościach sportowych, czyli rowerze i siłowni

Artur Bogacki



FOT. WOJCIECH MATUSIK/POLSKA PRESS

Dwie niekwestionowane ikony polskiego narciarstwa klasycznego: Kamil Stoch i Justyna Kowalczyk

Kilka miesięcy temu oficjalnie zakończył pan karierę. Jak wrażenia z tej sportowej emerytury?

Czuję się wspaniale, cenię sobie bardzo ten czas. Oczywiście skoki narciarskie były bardzo piękną przygodą, natomiast teraz tak naprawdę zaczęło się życie.

Ma pan czas chyba już na wszystko.

Nie do końca. Chcę robić wszystko, a później się okazuje, że jednak nie mam tyle czasu, by tak było. Uczę się teraz zarządzać odpowiednio tym czasem, swoim kalendarzem i w jakiś sposób planować tak, abym mógł robić to, na co mam ochotę, ale jednocześnie też robić te rzeczy, które są ważne i które trzeba zrobić.

Przez ponad dwadzieścia lat miał pan ustalony schemat funkcjonowania praktycznie każdego tygodnia, a teraz jest pełna dowolność. Udało się już coś nadrobić? Jakieś marzenie spełnić?

Oczywiście. Kupiłem sobie rower górski i jeżdżę. Może jeszcze nie tyle, ile bym chciał, ale już naprawdę sporo kilometrów zrobiłem tego lata. Marzę o tym, żeby w końcu pojechać na narty. Może jeszcze nie do Val di Fiemme, bo to jest trochę daleko, ale gdzieś bliżej na początek. No i oczywiście wybieramy się z małżonką w naszą podróż życia (Kamil Stoch na zakończenie kariery dostał od Polskiego Związku Narciarskiego bilet na wyprawę dookoła świata - przyp. red). Mam nadzieję, że to będzie piękny czas.

Mówi pan o rowerze, nartach, czyli od tego sportu, któremu poświęcił pan większość życia, nie da się uciec.

Oj, nie. Zresztą ja przecież nigdy nie mówiłem, że po zakończeniu kariery „nic nie będę robił". Myślałem, że jeszcze pójdę na skocznię, ale okazało się po jakimś czasie, że już po prostu w ogóle mnie tam nie ciągnie. Chodzę na siłownię. Staram się ćwiczyć minimum dwa razy w tygodniu, żeby być w dobrej dyspozycji, ale także po to, żeby po prostu dobrze się czuć. Jak widać, nie unikam aktywności fizycznej.

W swojej karierze osiągnął pan wielkie rzeczy, zdobywał medale, Kryształowe Kule. Co było największym sukcesem?

Nie wiem. Nigdy nie dzieliłem swoich zwycięstw czy sukcesów na bardziej i mniej ważne. Natomiast szczerze jestem dumny i bardzo się cieszę z tego, że byłem częścią najlepszej drużyny w historii skoków narciarskich w Polsce i że miałem okazję wspólnie z kolegami odnosić i celebrować te największe sukcesy.

A czy największym sukcesem nie jest to, że przez tyle lat był pan w światowej czołówce, przetrwał te reżimy treningowe?

Uważam, że sukcesy są takim zwieńczeniem, wspaniałą nagrodą za ciężką pracę, za poświęcenie i za czas, który spędzamy poza domem. Te ostatnie lata, które doświadczyły mnie w tak trudny sposób, jeżeli chodzi o sport, pokazały mi, że jednak też liczy się charakter, że zwycięstwa to nie jest to, co najważniejsze w życiu sportowca. Ważne jest, żeby dotrwać do końca, do mety, którą sami sobie wyznaczyliśmy.

PIŁKA NOŻNA

Podsumowanie ostatnich gier w opolskiej klasie okręgowej

Wiktor Gumiński

Prezentujemy wyniki wszystkich spotkań 10. kolejki Football World Klasy Okręgowej oraz strzelców goli w poszczególnych meczach.

Grupa 1

OKS Oras Olesno - Chrząszcz Chrząszczyce 3-0 (1-0)
Bramki: 1-0 Mirowski – 13., 2-0 Olszok – 60., 3-0 Jantos – 83.

Piast Strzelce Opolskie - Motor Praszka 1-2 (1-1)
Bramki: 1-0 Niepala – 36., 1-1 Kałwak – 38., 1-2 Gierak – 60.

Żubry Smarchowice Śląskie - LZS Ligota Turawska 4-1 (1-0)
Bramki: 1-0 Paterkiewicz – 14., 2-0 Gałaszewski – 59., 2-1 Rygiel – 69., 3-1 Wolniewicz – 77., 4-1 Raszewski – 90+4.

Źródło Krośnica - KS Krasiejów 4-3 (2-0)
Bramki: 1-0 Lachowicz – 25., 2-0 Daniel – 36., 3-0 Lachowicz – 48., 4-0 Podborączyński – 72., 4-1 Mroszczyk – 76., 4-2 Gos – 83., 4-3 Dzierżan (samobójcza) – 90+3.

Orzeł Źlinice – LZS Kuniów 3-1 (1-0)
Bramki: 1-0 Mokrzycki – 24., 1-1 Hadryś – 67., 2-1 Mokrzycki – 75., 3-1 Schichta – 87.

TOR Dobrzeń Wielki - Stal II Brzeg 4-3 (3-1)
Bramki: 1-0 Lisoń – 5., 2-0 Wróbel – 15., 2-1 Kędra – 27., 3-1 Marciniak – 29., 3-2 Kędra – 57., 4-2 Marciniak – 66., 4-3 Kuziemski – 90.

Swornica Czarnowąsy Opole - LZS Mechnice 0-2 (0-1)
Bramki: 0-1 Oniala – 1., 0-2 Sadyk – 74.

Stegu Start Jełowa - Skalnik Gracze 0-1 (0-0)
Bramka: 0-1 D. Dulski – 50.

1.TOR Dobrzeń Wielki	10	26	30-6
2.KS Krasiejów	10	22	40-11
3.Orzeł Źlinice	10	22	36-16
4.Skalnik Gracze	10	20	25-12
5.Źródło Krośnica	10	19	41-26
6.Stal II Brzeg	10	18	27-31
7.LZS Ligota Turawska	10	16	22-16
8.LZS Mechnice	10	16	24-20
9.OKS Olesno	10	15	26-16
10.Chrząszcz Chrząszczyce	10	13	14-28
11.Start Jełowa	10	12	13-33
12.Motor Praszka	10	11	10-28
13.Żubry Smarchowice Śl.	10	10	19-22
14.LZS Kuniów	10	8	10-25
15.Swornica Czarnowąsy	10	3	8-24
16.Piast Strzelce Opolskie	10	0	13-44

Grupa 2

GKS Głuchołazy - Unia Krapkowice 1-2 (0-2)
Bramki: 0-1 Martyniuk – 26., 0-2 Martyniuk – 29., 1-2 Bendinger – 90.

Chemik Kędzierzyn-Koźle - Pogoń Prudnik 0-2 (0-2)
Bramki: Reiwer, Bawoł.

Polonia Prószków-Przysiecz - Czarni Otmuchów 1-1 (0-1)

LZS Raszowa - Polonia Głubczyce 0-3 (0-3)
Bramki: 0-1 Mika – 3., 0-2 Jamuła – 20., 0-3 Jamuła – 38.

Union Ujazd - LZS Racławiczki 2-0 (0-0)
Bramki: Marczak, Bussek.

Orzeł Reńska Wieś - GKS Triobud Grodków 1-0 (0-0)
Bramka: Mielnik.

KS Twardawa - Orzeł Branice 1-5 (1-1)
Bramki: 1-0 Remień – 7., 1-1 Lenartowicz – 17., 1-2 Rusinowicz – 50., 1-3 Rusinowicz – 61., 1-4 Leszczyński – 64., 1-5 Wróblewski – 68.

LZS II Starowice Dolne - KS Cisowa Kędzierzyn-Koźle 3-2 (1-1)
Bramki: 0-1 Piechal – 27., 1-1 Władkowski – 38., 2-1 Setla – 61., 3-1 Raś – 65., 3-2 Kudla – 75.

1.GKS Grodków	10	27	44-6
2.Orzeł Branice	10	23	27-11
3.Orzeł Reńska Wieś	10	22	27-16
4.Pogoń Prudnik	10	21	29-16
5.Union Ujazd	10	17	18-11
6.LZS II Starowice Dolne	10	17	31-25
7.Polonia Głubczyce	10	16	22-21
8.Czarni Otmuchów	10	15	23-21
9.KS Twardawa	10	14	17-18
10.LZS Racławiczki	10	13	9-15
11.Polonia Prószków	10	10	17-21
12.Unia Krapkowice	10	10	10-27
13.GKS Głuchołazy	10	8	8-22
14.Chemik K-Koźle	10	7	13-21
15.LZS Raszowa	10	6	8-32
16.KS Cisowa K-Koźle	10	1	10-30

eprasa.pl 650041bd08