

nto

NOWA TRYBUNA OPOLSKA

Środa 29.04.2026

Plany budowy nowych bloków.
Gmina szuka partnera do stworzenia lokali mieszkalnych **str. 2**

Odbudują zrujnowany kościół cmentarny.
Przygotowania trwają od 10 lat **str. 2**

Gmina czeka na inwestorów. Paczków jest na finiszu długotrwałych przygotowań do uruchomienia swojej strefy ekonomicznej **str. 4**



Spacer po tarasie widokowym zakończył się tragedią. Znany projektant skazany na 3 lata więzienia **str. 6**

Odbudują zrujnowany kościół cmentarny

Anna Gryglas
agryglas@nto.pl

Przygotowania do inwestycji trwały blisko 10 lat. Odbudowana świątynia zyska nowe wnętrze i wszystkie niezbędne instalacje

Paczków otrzymał 5 milionów złotych dofinansowania na odbudowę kościoła św. Jana Ewangelisty oraz zagospodarowanie terenu dawnego cmentarza. Prace mają zakończyć się w kwietniu 2027 roku.

Zakres inwestycji obejmuje kompleksową odbudowę ruin dawnego kościoła. Obiekt zostanie dostosowany do nowych funkcji. Ma stać się otwartą przestrzenią dla mieszkańców, miejscem spotkań, wydarzeń kulturalnych i aktywności społecznych. - To bardzo ważny projekt dla Paczkowa. Ratuemy cenny zabytek, ale jednocześnie tworzymy nową, otwartą przestrzeń dla mieszkańców - podkreśla burmistrz Artur Rolka.

W ramach prac przewidziano wykończenie wnętrza oraz montaż niezbędnych in-

stalacji technicznych. Zagospodarowany zostanie także teren dawnego cmentarza. Plan obejmuje odtworzenie kamiennego ogrodzenia, uporządkowanie przestrzeni wokół obiektu oraz wytyczenie ścieżek pieszych.

Na terenie pojawią się oświetlenie, monitoring, nowe nasadzenia zieleni oraz elementy małej architektury, w tym ławki i kosze na odpady. Ma to poprawić estetykę miejsca i nadać mu funkcję rekreacyjną.

Przygotowania do inwestycji trwały od lat. W 2015 roku, z inicjatywy burmistrza, rozpoczęto prace koncepcyjne we współpracy ze studentami Politechniki Opolskiej. Pod kierunkiem prof. Piotra Obracaja powstała koncepcja rewitalizacji ruin, zaakceptowana przez Opolskiego Wojewódzkiego Konserwatora Zabytków.

W 2024 roku gmina uzyskała dotację z Rządowego Programu Odbudowy Zabytków na przygotowanie dokumentacji projektowej. To umożliwiło sięgnięcie po kolejne środki, tym razem z funduszy europejskich.

Kościół św. Jana Ewangelisty to jeden z ważnych zabytków Paczkowa. Renesansowa świątynia powstała na początku XVII wieku w miejscu starszego kościoła, przy którym od wieków funkcjonował cmentarz. Obiekt znajduje się poza murami miasta, na południowy wschód od kościoła parafialnego.

Budowla została wzniesiona z kamienia i cegły. Pod koniec II wojny światowej została niemal całkowicie zniszczona. Do dziś zachowała się głównie wieża bez zwieńczenia oraz fragmenty ścian nawy o wysokości około dwóch metrów.

Wieża ma cztery kondygnacje i charakterystyczne arkadowe wnęki. W jej wnętrzu znajdują się wąskie, podwójne okna. Na jednej ze ścian nadal widoczne są ślady dachu, który dawniej przykrywał kościół.

Zarówno ruiny kościoła, jak i teren dawnego cmentarza leżą w obrębie Pomnika Historii, obejmującego staromiejski zespół Paczkowa z zachowanymi murami obronnymi.

©P

Gmina szuka partnera do budowy mieszkań

Anna Gryglas
agryglas@nto.pl

Chętnych na mieszkania nie brakuje, ale problemem jest zbyt mała liczba lokali. Dlatego gmina chce przystąpić do Społecznej Inicjatywy Mieszkaniowej i rozpocząć budowę nowych mieszkań.

Paczków chce budować nowe mieszkania i dlatego gmina planuje dołączyć do jednej ze Społecznych Inicjatyw Mieszkaniowych.

- Mamy taki zamiar. Otworzyły się kolejne możliwości. Będę prowadził rozmowy, jestem umówiony z przedstawicielami dwóch SIM-ów - mówi Artur Rolka, burmistrz Paczkowa.

Chodzi o SIM Sudety, działający na Dolnym Śląsku, oraz SIM Opolskie Południe. O tym, z którym partnerem Paczków ostatecznie podejmie współpracę, mają zdecydować warunki i tempo wejścia w inwestycję.

- Wybór będzie zależał od warunków i rozmowy na temat tempa realizacji inwestycji oraz jak najszybszego przystąpienia do projektowania - zaznacza Artur Rolka.

Gmina ma do zaferowania grunty, które mogłyby zostać wniesione do spółki. Jak wyjaśnia burmistrz, chodzi zarówno o tereny w centrum miasta, jak i działki położone poza zabudową, ale dobrze skomunikowane z obwodnicą Paczkowa i drogą krajową nr 46.

- Jesteśmy w stanie wprowadzić aportem kilka ciekawych, atrakcyjnych obszarów w samym centrum miasta, ale jednocześnie poza starą zabudową. Mamy też tereny poza obrębem murów miejskich, z dogodnym połączeniem w kierunku obwodnicy pacz-



Przy budowie mieszkań gmina Paczków rozważa współpracę z SIM Sudety lub SIM Opolskie Południe.

kowskiej i drogi krajowej nr 46 - mówi burmistrz.

Tam mogą powstać nowe bloki

Część tych miejsc od lat figuruje w planie zagospodarowania jako tereny pod budownictwo wielorodzinne. Do tej pory nie udało się tam nic wybudować, głównie z powodu braku pieniędzy. Teraz samorząd liczy, że wejście do SIM-u pozwoli przejść od planów do projektowania i budowy.

- Jesteśmy przekonani, że to będzie dobry krok do tego, aby rozpocząć taką inwestycję, bo w Paczkowie jest taka potrzeba - podkreśla Artur Rolka.

Potrzeba jest, bo mieszkań w gminie po prostu brakuje. Burmistrz mówi o długich listach oczekujących na lokale komunalne i socjalne. Zwraca też uwagę, że drogi jest zarówno zakup mieszkań z rynku wtórnego, jak i ich wynajem.

Władze miasta zakładają także, że nowe mieszkania będą potrzebne nie tylko obecnym mieszkańcom. Paczków

chce też przyciągać nowych ludzi, zwłaszcza jeśli w przyszłości ruszy strefa ekonomiczna i pojawią się nowe miejsca pracy.

Strefa przyciągnie nowych mieszkańców

- Łatwiej jest mieszkać tam, gdzie można podjąć pracę, niż dojeżdżać. Jesteśmy też otwarci na powiększenie liczby mieszkańców naszej gminy, ale muszą być po prostu atrakcyjne ceny mieszkań, które będzie można wykupić na własność w przyszłości - zaznacza burmistrz.

SIM, czyli Społeczna Inicjatywa Mieszkaniowa, to forma społecznego budownictwa czynszowego. Takie spółki, tworzone z udziałem samorządów, budują mieszkania na wynajem o umiarkowanych czynszach, korzystając ze wsparcia publicznego. To rozwiązanie kierowane jest przede wszystkim do osób, którym trudno zaspokoić potrzeby mieszkaniowe na warunkach rynkowych. ©P

REKLAMA 0011513094

FOTOLANDIA
To tu dzieci się bawią a dorośli odpoczywają !

Klimatyczna sala imprezowa w altance 24m2
Palenisko z huśtawkami
Kuchnia 16 m2 z wyposażeniem oraz łazienka z pryszniakiem dostosowana do dzieci

Wyjątkowe wycieczki dla grup zorganizowanych!
U nas zorganizujesz każdą imprezę okolicznościową!

Atrakcje:

- Wyjątkowe gry plenerowe takie jak: bilard nożny, grzybobranie XXL, łowienie rybek, szukanie złota i inne
- Altanka z grami zręcznościowymi: cymbergaj, piłkarzyki, ping pong i inne
- Atestowane plenerowe zestawy rekreacyjnej dla dzieci z huśtawkami, drabinkami, zjeżdżalnią oraz małpi gaj z kulkami
- Boisko do piłki nożnej, siatkówki i koszykówki
- Piaskownice, kuchnia błotna i domek dla dzieci
- W roku 2026 rusza niespodzianka dla fanów wojska

Większość atrakcji działa niezależnie od pogody!
Bogaty program animacji dostosowany do wieku dzieci.
Zamknięta, bezpieczna i dopracowana przestrzeń.
Możliwość rezerwacji na wyłączność.

+48 785 323 544
Piotrowice Nyskie
48-385 Otmuchów
patrycjasek@fotolandia.pl
@gmail.com

REKLAMA 0011510906

Firma niemiecka zajmująca się wykończeniem wnętrz w sklepach meblowych

ZATRUDNI:

- ✓ **BRYGADZISTĘ**
- wymagana znajomość języka niemieckiego i doświadczenie,
- ✓ **PRACOWNIKÓW DO PRAC:**
budowanie ścianek, prace podłogowe, malowanie, tapetowanie,
- ✓ **PRACOWNIKA DO WYKŁADANIA PŁYTEK CERAMICZNYCH**

Kontakt:
☎ 0049 170 28 051 55
✉ info@projekt-raeume.de



Partner

ODWIEDŹ NAS I POZNAJ NASZĄ OFERTE



Zapraszamy:
Otmuchów
ul. Sienkiewicza 5
☎ 77 433 07 07

Koszt połączenia jest zgodny z taryfą operatora.



INWESTYCJE CORAZ BLIŻEJ DO URUCHOMIENIA STREFY EKONOMICZNEJ W PACZKOWIE

Gmina buduje i czeka na inwestorów

Anna Gryglas
agryglas@nto.pl

Paczków jest na finiszu wieloletnich przygotowań do uruchomienia swojej strefy ekonomicznej. Gmina pracuje już nad dokumentacją drogową, a teren ma w tym roku zostać wyceniony pod sprzedaż.

Samorząd od lat przygotowuje tereny inwestycyjne pod specjalną strefę ekonomiczną. Jak mówi burmistrz Artur Rolka, większość spraw formalnych została już dopięta.

- W zasadzie wszystko zostało dopięte, podomokane, jeżeli chodzi o te 37 hektarów. Działki są podzielone, droga przejęta przez gminę - mówi burmistrz.

To właśnie infrastruktura jest dziś jednym z najważniejszych zadań gminy. Paczków rozpoczął w tym roku prace nad projektowaniem układu drogowego na terenie strefy. W kolejnym etapie samorząd chce przejść do wykonania inwestycji. - Przygotowujemy się do realizacji inwestycji w następnym roku, jeżeli chodzi o dokumen-



Przyszła strefa obejmuje 37 hektarów terenów położonych przy drodze krajowej nr 46. Obszar został podzielony na mniejsze działki.

tację projektową i rzeczywiste wykonanie infrastruktury drogowej - podkreśla Artur Rolka.

Przyszła strefa obejmuje 37 hektarów terenów położonych przy drodze krajowej nr 46. Obszar został podzielony na mniejsze działki. Jak zaznacza burmistrz, daje to możliwość dopasowania oferty do różnych przedsiębiorców.

- To jest teren, który co prawda podzielony tą drogą na trzy duże działki, pięć mniejszych, może stanowić całość,

może stanowić część pod kilka mniejszych przedsiębiorstw, pod ewentualnie jedną dużą firmę produkcyjną - mówi.

Władze Paczkowa podkreślają, że teren jest przygotowany także od strony planistycznej.

- Wszystko jest wypracowane. Cały proces trwał tak naprawdę dziewięć lat. Myślałem, że uda się to zrobić szybciej. Niestety całe procedowanie zajęło aż tyle czasu. Po dordze był np. Covid, który nam nie pomógł - mówi burmistrz.

Kolejny etap

Krajowy Ośrodek Wsparcia Rolnictwa, który jest właścicielem gruntów, przygotowuje w tym roku ich wycenę pod sprzedaż. Zainteresowanie zakupem deklaruje Wałbrzyska Specjalna Strefa Ekonomiczna „Invest-Park”.

- Wiem, że zainteresowana kupnem jest Wałbrzyska Specjalna Strefa Ekonomiczna Invest Park i to jest dla nas niezwykle ważne, dlatego że jeżeli teren zostanie przygoto-

wany przez gminę, a wcześniej kupiony przez Invest Park, to łatwiej jest rozmawiać o potencjalnych inwestorach - zaznacza Artur Rolka.

Jak przypomina burmistrz, gmina już wcześniej wykonała ważny krok organizacyjny.

- W listopadzie przejeżdżaliśmy drogą od Krajowego Ośrodka Wsparcia Rolnictwa. Droga wewnętrzna już jest drogą gminną, drogą publiczną. Teraz będziemy przygotowywać dokumentację projektową na wykonanie kolektora sanitarnego, wodnego, przyłączy energetycznych oraz budowę drogi asfaltowej z oświetleniem - wyjaśniał w grudniu.

Ważna jest także dostępność podstawowych mediów. Przy granicy działek znajdują się sieci wodociągowe, kanalizacyjne i energetyczne. Gmina deklaruje wykonanie drogi z oświetleniem, zjazdami oraz doprowadzenie niezbędnej infrastruktury technicznej.

- Media mamy po swojej stronie. Dostępność wody, kanalizacji, odbiór ścieków bytowych, energia elektryczna, to wszystko generalnie jest

przy granicy z działką. Gmina Paczków zobowiązuje się, że wykona drogę wraz z oświetleniem, ze zjazdem pod potrzeby, wodociągami i kanalizacją - mówi burmistrz.

Czekają na inwestorów

Atutem terenu ma być także zaplecze energetyczne. W pobliżu znajduje się GPZ, co - według władz gminy - pozwala myśleć o obsłudze zakładów o dużym zapotrzebowaniu na moc. Słabszym punktem pozostaje dziś gaz, choć samorząd liczy na poprawę sytuacji po przebudowie magistrali.

Jeśli sprzedaż terenu dojdzie do skutku jeszcze w tym roku, w Paczkowie liczą, że już w następnym rozpoczną się konkretne działania związane z szukaniem inwestorów.

- Liczymy na to, że Wałbrzyska Specjalna Strefa, jeżeli faktycznie kupi ten teren w tym roku od KOWR-u, już w następnym roku rozpocznie poważne starania o potencjalnych inwestorów na terenie gminy Paczków - zapowiada Artur Rolka. ©

REKLAMA

0011514866

Autoryzowany Zakład Napraw Nadwozi Ford



Nowoczesne
obiekty
i wyposażenie

Specjalistyczna
wiedza
i doświadczenie
pracowników

Oryginalne
części zamienne
używane
do napraw

3-letnia
gwarancja
na wykonanie
naprawy

**W Polsce jest tylko 49 stacji Autoryzowanych Zakładów Napraw Nadwozi Forda
PPUH „BUSTAN” jest jedną z nich**

PPUH BUSTAN S. BUCZKOWSKI

Autoryzowany Dealer Forda

STACJA KONTROLI POJAZDÓW

48-300 NYSA, Ujejskiego 17/19

czynne: pn.-pt. 7.00-17.00, sob. 8.00-14.00

Numery telefonów:

77 409 12 50, 77 433 30 66

e-mail: info@bustan.pl | www.bustan.pl



JEDZ PO *wiecej* Z MG ZS HYBRID+

(KREDYT 50/50)

(OD 88 900 ZŁ)



ULTRAPOJEMNY BAGAŻNIK 443L

Oferta promocyjna obowiązująca na zamówienia złożone od 01.04.2026 r. do 30.06.2026 r. lub do wyczerpania puli pojazdów. Regulamin promocji oraz lista dealerów dostępne są na stronie www.mgmotor.pl. RRSO 0%. Propozycja finansowania „Kredyt 50/50” dostępna do 30.06.2026 r. Rzeczywista Roczna Stopa Oprocentowania (RRSO) dla reprezentatywnego przykładu kredytu 50/50 u Dealerów MG na 23.03.2026 r. wynosi 0%. 50% wpłaty własnej przy zakupie pojazdu, pozostałe 50% płatne jednorazowo w 12 miesięcy. Kredytu udziela BNP Paribas Bank Polska S.A. (Bank) po ocenie zdolności kredytowej. Dealerzy MG współpracują z Bankiem i są umocowani do dokonywania czynności faktycznych i prawnych związanych z zawieraniem umów kredytu. Propozycja dotyczy modelu MG ZS Hybrid+. Materiał nie stanowi oferty.

- Opole, ul. Pużaka 8
- Tel: 77 403 20 80
- www.vipcar.pl



Vip Car

WYPADEK NA MURACH MIASTA ZNANY PROJEKTANT SKAZANY NA 3 LATA WIĘZIENIA

Zamiast podziwu była tragedia

Mirela Mazurkiewicz
mmazurkiewicz@nto.pl

To projektant, zdaniem sądu, ponosi kluczową odpowiedzialność za zawalenie tarasu widokowego w Paczkowie, w wyniku którego zginęła młoda kobieta, a dwie kolejne osoby zostały ciężko ranne.

- Pokrzywdzeni weszli na tę konstrukcję w przekonaniu, że jest ona bezpieczna. Nie była. Oskarżony Andrzej L., czyli projektant, przyjął na siebie zbyt wiele. W odczuciu sądu nie kierowała nim chęć zapewnienia bezpieczeństwa, ale raczej osiągnięcia osobistego sukcesu, kariery, wypromowania się - uzasadniał sędzia Robert Mietelski z Sądu Okręgowego w Opolu, przed którym toczył się proces. - To on rozwiązywał wszystkie problemy, które pojawiały się na budowie, niejako narzucał swoją wolę pozostałym uczestnikom procesu budowlanego oraz wykonawcy. A oni z niezrozumiałych powodów do akceptowali. Podstawowym błędem wykonawcy było to, że w ogóle zajęli się tą budową, choć nie był do tego przygotowany.

Spacer zakończony tragedią

Dramat rozegrał się 2 września 2018 r. Wczesnym popołudniem, na drewnianym tarasie widokowym usytuowanym na murach obronnych Paczkowa, przebywało pięć osób. W pewnym momencie konstrukcja zawaliła się, a trzy osoby runęły w dół z wysokości ponad siedmiu metrów wraz z elementami ścieżki widokowej.

Wskutek odniesionych obrażeń 37-letnia Justyna Sobieszczyk zmarła, a dwie inne osoby doznały ciężkiego uszczerbku na zdrowiu.

Choć od wypadku minęło ponad 7,5 roku, Waldemar Sobieszczyk z Grodkowa często wraca myślami do dnia, w którym stracił żonę, a jego wkraczający w dorosłość syn stracił matkę. On sam został poważnie ranny, a skutki tego odczuwa do dziś.

Tamtej niedzieli w Paczkowie odbywały się dożynki wojewódzkie, połączone z wyborem najpiękniejszej korony żniwnej. Zdecydowali z żoną, że pojadą i przy okazji spotkają się z mieszkającą w miasteczku znajomą. Postanowili, że porozmawiają przy kawie w lokalu nieopodal tarasu. Krótko przed ich przyjściem siąpił deszcz, więc kelner poprosił o kilka minut na wytarcie stolików. Na swoje nieszczęście postanowili wykorzystać ten czas, by sprawdzić, jaki widok rozciąga się z tarasu.

Sledczy ustalili, że zarówno na etapie projektowania ścieżki widokowej, jak i jej wykonania doszło do licznych uchybień, które doprowadziły do fatalnych w skutkach wydarzeń. Biegła z zakresu budownictwa stwierdziła m.in., że zastosowano belki o mniejszym przekroju, a także użyto krótszych oraz cieńszych śrub zespajających zastrzały z elementami nośnymi, co dodatkowo osłabiło wytrzymałość konstrukcji. Dokonano też modyfikacji w zakresie rozwiązań konstrukcyjnych tarasu, a drewno użyte do konstrukcji ścieżki nie było impregnowane.

Nie wszyscy byli winni w równym stopniu

Proces w tej sprawie trwał ponad rok. Wyrok zapadł w środę, 1 kwietnia. Dr hab. Andrzej L., czyli projektant (który realizował również obowiązki w ramach nadzoru autorskiego,



Oprócz dra hab. Andrzeja L. na ławie oskarżonych zasiadło jeszcze trzech mężczyzn. Wszyscy usłyszeli kary bezwzględne więzienia.

choć nie miał do tego uprawnień) został skazany na karę 3 lat bezwzględnego więzienia. Dodatkowo musi zapłacić na rzecz pokrzywdzonych łączną kwotę 175 tysięcy złotych, a także ma 5-letni zakaz zajmowania stanowisk związanych z wykonywaniem samodzielnych funkcji technicznych w budownictwie.

Wraz z cenionym projektantem na ławie oskarżonych zasiadł również wykonawca Władysław K. oraz Jan S. usłyszeli wyroki jednego roku i 6 miesięcy więzienia. Każdy z nich musi też zapłacić na rzecz pokrzywdzonych łączną kwotę 120 tysięcy złotych. Inspektor nadzoru inwestorskiego Jan S. oraz Grzegorz W., który na zlecenie gminy Paczków wykonywał ocenę stanu technicznego budowli na kilka miesięcy przed jej zawaleniem się.

Władysław K. oraz Jan S. usłyszeli wyroki jednego roku i 6 miesięcy więzienia. Każdy z nich musi też zapłacić na rzecz pokrzywdzonych łączną kwotę 120 tysięcy złotych. Inspektor nadzoru inwestorskiego Jan S. oraz Grzegorz W., który na zlecenie gminy Paczków wykonywał ocenę stanu technicznego budowli na kilka miesięcy przed jej zawaleniem się.

Wszyscy oskarżeni zostali skazani, ale w ocenie sądu to Andrzej L. miał największy wpływ na konstrukcję, która doprowadziła do tragedii. Sąd podkreślił w uzasadnieniu, że niemal wszystkie osoby, które odpowiadały za przyczynienie się do tej zdarzenia, nie posiadały właściwego wykształcenia i wiedzy, dlatego nie mogły przeprowadzić tej inwestycji w sposób bezpieczny. Wyjątkiem był Jan S., czyli inspektor, który miał wiedzę, ale mimo wszystko - z nieustalonej przyczyny - godził się z tym, co narzucał projektant.

Szukające ustalenia biegłych

W marcu 2018 roku, a więc na pół roku przed katastrofą budowlaną, gmina zleciła inspekcję stanu technicznego ścieżki widokowej. Grzegorz W. podjął się tego zadania, choć nie miał uprawnień, dlatego posłużył się uprawnieniami innej osoby, która nie miała o tym pojęcia. Oskarżony tłumaczył, że był w trudnej sytuacji życiowej i przy-

mował wszystkie zlecenia, które mu się trafiały. W ocenie sądu zakończony właśnie proces pokazał, jak bardzo ryzykowne jest korzystanie z podobnych obiektów użyteczności publicznej, m.in. ze względu na to, jak są one dogłębnie po zakończeniu budowy.

- W tym przypadku okazało się, że ta ochrona jest żadna - mówił dosadnie sędzia Mietelski. - Dowodem na to jest czwarty oskarżony, czyli Grzegorz W., który - nie mając uprawnień - uzyskał zlecenie (od gminy) na przeprowadzenie przeglądu okresowego budowli i go przeprowadził. Konkluzja biegłych była taka, że gdyby ten przegląd przeprowadziła osoba kompetentna, do tej katastrofy prawdopodobnie by nie doszło, a obiekt zostałby wyłączony z użytkowania.

Grzegorz W. usłyszał najsurowszą karę, ponieważ dodatkowo odpowiadał za podrabianie dokumentów oraz oszustwo. Sąd wymierzył mu łącznie 3 lata i 6 miesięcy pozbawienia wolności oraz nakazał za-

płatę 175 tysięcy złotych na rzecz pokrzywdzonych.

W trakcie procesu pojawiły się szokujące doniesienia, że wcześniejsze przeglądy techniczne były przeprowadzane w podobny sposób, a katastrofa od dawna wisiała w powietrzu. Sąd zwrócił uwagę, że przyczyną takiego stanu rzeczy było m.in. zarezerwowanie na przeglądy zbyt małych kwot.

- To jest sytuacja, która nie powinna mieć miejsca, bo bezpośrednio zagraża życiu i zdrowiu ludzi - punktował sąd. - To był kolejny przegląd, który nie wykazał usterek konstrukcji, przez co nie doszło do zamknięcia obiektu, w efekcie czego doszło do wypadku, w którym ktoś stracił życie, a ktoś inny zdrowie.

Sąd, uzasadniając rozstrzygnięcie, podkreślał, że kary nie są represyjne, ale powinny powstrzymać lekkomyślność i niedbalstwo, które mogą mieć tragiczne skutki, jak ten w Paczkowie.

- Przyjmujemy ten wyrok z zadowoleniem. Obawiałem się, że kara będzie łagodniejsza - mówił tuż po jego ogłoszeniu Waldemar Sobieszczyk, który nie tylko stracił żonę, ale również zdrowie. Mężczyzna ma orzeczony znaczny stopień niepełnosprawności. - Tego dnia runęła nie tylko konstrukcja, ale także nasze życie. Byliśmy młodymi ludźmi z perspektywami i marzeniami na przyszłość. Kolejne lata okazały się wielką udręką, walką z kalectwem i elementami dnia codziennego, które musieliśmy z synem pokonywać sami.

Zaden z oskarżonych nie pojawił się na ogłoszeniu wyroku. Rozstrzygnięcie nie jest prawomocne, a to oznacza, że strony mogą się od niego odwołać. ©

Kamienica zmieni się w nowoczesne centrum kultury

Krzysztof Strauchmann
kstrauchmann@nto.pl

To już pewne: są pieniądze na gruntowną przebudowę starej kamienicy na paczkowskim Rynku, gdzie mieścił się Dom Plastyka. Za kilka lat artyści będą mogli powrócić do tego miejsca.

Minister Kultury i Dziedzictwa Narodowego ogłosiła, w jaki sposób podzieli 633 milionów złotych z unijnego programu Feniks. Wśród 24 dofinansowanych projektów jest wniosek gminy Paczków.

Miasto dostanie 8,8 mln złotych dofinansowania do przygotowywanej od kilku lat przebudowy Domu Pla-

styka. Szacunkowy koszt wszystkich zaplanowanych tam prac to aż 13,5 mln złotych.

Z tego samego funduszu dofinansowanie wysokości 11,2 mln złotych zostanie także Kluczbork na przebudowę siedziby swojego domu kultury.

Dom Plastyka to zabytkowa kamienica położona pod numerem 20 na Rynku

w Paczkowie. Zbudowano ją 200 lat temu. Przez ostatnie lata była siedzibą ogniska plastycznego dla dzieci, prowadzonego przez powiat nyski.

W 2022 roku starostwo przekazało zarówno samą nieruchomość jak i zadanie prowadzenia ogniska plastycznego gminie Paczków, a burmistrz Artur Rolka roz-

począł przygotowania do remontu.

Gmina Paczków sfinansowała projekt, zakładający przebudowę na bardzo nowoczesną siedzibę domu kultury z biblioteką i salami ekspozycyjnymi. Obiekt będzie miał też dobudowaną windę dla osób niepełnosprawnych. Od frontu kamienica zachowa zabytkowy wy-

gląd, natomiast tylna elewacja dobudówki będzie nowoczesna i przeszklona.

- Budynek wymaga generalnej moderacji - nypisał w swoich mediach społecznościowych burmistrz Paczkowa Artur Rolka. - W ramach zadania zostanie dobudowana nowa część w celu poszerzenia działalności kulturalnej. Powstanie nowoczesne centrum czytelnictwa i kultury adresowane do wielopokoleniowej społeczności gminy Paczków. ©



Szkółka roślin

Centrum ogrodnicze

DRZEWA ALEJOWE
DUŻY WYBÓR



Oferujemy:

- ✓ **rośliny ozdobne i owocowe własnej produkcji**
- ✓ hortensje bukietowe 15 odmian
- ✓ drzewa alejowe ✓ kwiaty jednoroczne i rabatowe
- ✓ nasiona roślin i cebulki kwiatów
- ✓ nawozy, środki ochrony roślin i narzędzia
- ✓ doniczki ceramiczne oraz plastikowe

DUŻY WYBÓR



Polub nas na
facebooku



77 415 70 28

Grodków,
ul. Krakowska 23

pon.-pt. 8-18 | sobota 8-15

PKO Bank Polski

– bank, któremu możesz zaufać



**Szukasz
sprawdzonego
partnera finansowego
dla siebie, swojej
rodziny lub firmy?**

Odwiedź placówkę
PKO Banku
Polskiego i skorzystaj
z doświadczenia lidera
polskiej bankowości.

W PKO BP znajdziesz m.in.:

- konta osobiste i firmowe
- kredyty, pożyczki, leasingi
- lokaty oraz oszczędności
- ubezpieczenia i płatności
- wygodne bankowanie online i mobilne
- kredyt hipoteczny

Oferujemy
nowoczesną obsługę,
szeroki wybór produktów
oraz rozwiązania
dopasowane do
codziennych potrzeb
i planów na przyszłość.

Zapraszamy do naszej placówki

- profesjonalna obsługa, bezpieczeństwo i komfort są zawsze na pierwszym miejscu.

PKO Bank Polski – blisko Ciebie, zawsze wtedy, gdy tego potrzebujesz.

Paczków, ul. Armii Krajowej 4

● A w nim prezentujemy zwycięzców we wszystkich kategoriach

nto

NOWA TRYBUNA OPOLSKA

Środa
29.04.2026

Nr 99 (10 041)

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

Pierwszy egzamin estakady. Pomyślnie przeszła próbę wytrzymałościową **str. 2**

Kolejna awaria wodociągów. Tym razem na Zaodrze **str. 2**

Ludzie proponują własne projekty zabezpieczeń przeciw wielkiej wodzie **str. 4**

Nr ISSN 1230-6134

Nr indeksu 348-252



OPOLE

Ratusz zmienił decyzję, na ulice wróciły oznakowania przejść dla pieszych **str. 2**

BEZPIECZEŃSTWO WOJSKOWI UCZĄ SOŁTYSÓW DOWODZENIA

Będą dowódcami w czasie zagrożenia

Krzysztof Strauchmann
kstrauchmann@nto.pl

Ataki terrorystyczne, wojna, klęski żywiołowe - to tematy szkolenia, jakie Ministerstwo Obrony Narodowej przygotowało dla wszystkich sołtysów w Polsce. Liderzy wsi dotkniętych powodzią w 2024 roku mają tam dużo do powiedzenia.

Udział w szkoleniach MON traktują jak obowiązek. Sołtysi opolskich miejscowości zalanych w 2024 roku wielką wodą, biorą w pracy urlop i jadą rozmawiać z wojskowymi.

- W czasie takich spotkań wychodzą na jaw pewne niedociągnięcia, zarówno po stronie rządowej, jak i samorządowej - mówi Paweł Trytko, sołtys Dziewiętlic w gminie Paczków, wioski, która bardzo ucierpiała w 2022 i 2024

roku. - Problemem jest choćby rekrutacja wojskowa strażaków OSP. Jeśli wszyscy kierowcy samochodów Ochotniczych Straży Pożarnych dostaną przydział mobilizacyjny, a wiadomo, że wojsko potrzebuje ludzi z takimi kwalifikacjami, to system lokalnej obrony cywilnej nie zadziała. Samochody OSP nie wyjadą bez kierowców.

Sołtysi z gminy Paczków już przeszli takie szkolenie i mieli okazję, żeby powiedzieć o tym problemie. Podobnie wyłączeni z poboru powinni być pracownicy samorządowi związani z obroną cywilną i ochroną ludności. Znowelizowana wersja ustawy o ochronie ludności częściowo odpowiada na te postulaty. Tworzy ona Ewidencję Obrony Cywilnej, czyli zbiór ludzi, którzy w razie potrzeby mogą być powoływani do Obrony Cywilnej i zwalniani z poboru wojsko-

wego. Typowanie tych osób pozostanie jednak zadaniem resortu spraw wewnętrznych i MON, z udziałem wojewodów. Związek Powiatów Polskich postulował, aby wpływ na Ewidencję Obrony Cywilnej mieli także wójtowie czy burmistrzowie, ale wojsko chce mieć pierwszeństwo w dostępie do kadr. Ustawa czeka jeszcze na podpis Prezydenta RP.

Po pierwsze łączność!

- Szalenie ważną sprawą na wypadek zagrożenia jest zapewnienie łączności - mówi Artur Pieczarka, sołtys Morowa w gminie Nysa, wsi, która jest regularnie podtapiana przez fale powodziowe z gór. - We wrześniu 2024 roku bardzo szybko straciliśmy łączność telefonii komórkowej. Nigdzie nie można było się dodzwonić.

Czytaj str. 3

Śmierć więźnia wyzwoliła wielkie emocje w sieci

Kontrowersyjna postać ze świata polityki oskarża strażników o skatowanie osadzonego. Zakład karny stanowczo temu zaprzecza, a prokuratura wszczyna swoje śledztwo **str. 4**

Kraj: Test trwałości koalicji rządowej. Jutro głosowanie w Sejmie w sprawie odwołania ministrów **str. 6**

Świat: Andrzej Poczobut wyszedł z więzienia. Reżim Łukaszenki uwięził go w 2021 roku **str. 7**



Sołtysi z południa Opolszczyzny zdobyli olbrzymie doświadczenie w czasie powodzi w 2024 roku.

Jutro w naszej gazecie PULS

● Pasjonat z Wołczyna konstruuje niezwykle rowery ● Mieszkaniec zgromadził tysiące eksponatów związanych z wsią. Będzie muzeum

Zamów prenumeratę

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



To jeden z kluczowych momentów inwestycji. Ciężkie TIR-y dokonały próbnego obciążenia nowego obiektu.

Estakada przeszła próbę wytrzymałości

Mateusz Majnusz
mmajnusz@nto.pl

Nowa estakada przy ul. Piłeckiego w Opolu pomyślnie przeszła próbę obciążeniową. Na obiekt wjechały ciężkie samochody ciężarowe, które miały sprawdzić jego wytrzymałość

Tego typu testy są jednym z ostatnich i najważniejszych etapów przed zakończeniem budowy. Mają pokazać, czy konstrukcja zachowuje zakładane parametry nośności i bezpieczeństwa. Obiekt wytrzymał obciążenie.

Od 10 kwietnia kierowcy mogą już korzystać z układu drogowego pod estakadą i nowego ronda, przejeżdżając przez ten rejon w obu kierunkach. Sama estakada nie została jeszcze otwarta dla ruchu.

- Zakończenie inwestycji zaplanowane jest na 22 czerwca.

Nie mamy informacji, by były jakieś opóźnienia - mówi Mariusz Chałupnik, rzecznik Miejskiego Zarządu Dróg w Opolu.

Inwestycja objęła przebudowę ponad 400-metrowego odcinka drogi wojewódzkiej nr 435 i ma znacząco poprawić płynność ruchu w centrum Opola. Budowa estakady to część większego zadania obejmującego rozbudowę układu komunikacyjnego tej części miasta.

Pod estakadą powstało rondo, które ma uporządkować ruch i poprawić skomunikowanie ważnych instytucji. Lepszy dojazd zyskają m.in. Centrum Usług Publicznych, obiekt biurowo-usługowy przy ul. Piłeckiego, przyszła siedziba Urzędu Marszałkowskiego, Wojewódzki Sąd Administracyjny, budynek Uniwersytetu WSB Merito, regionalna stacja krwiodawstwa oraz szpital wojewódzki. ©©

Ratusz zmienia decyzję, „zebry” wróciły na przejścia dla pieszych

Mateusz Majnusz
mmajnusz@nto.pl

W Opolu zlikwidowano sześć przejść dla pieszych. Mieszkańcy alarmowali, że czują się mniej bezpiecznie. Miasto zmieniło decyzję i pasy wróciły.

Na kilku ulicach Opola zniknęły przejścia dla pieszych. Pasy usunięto na Osadniczej, Katedralnej, Kominka i Łangowskiego. Zaskoczyło to mieszkańców, bo zmiana nie była wcześniej zapowiadana. Jak się okazało, to efekt decyzji Komisji Bezpieczeństwa działającej przy prezydencie Opola.

Urzednicy tłumaczyli, że to miejsca, gdzie piesi mogą przechodzić przez jezdnię także bez wyznaczonych pasów.

- Powyższe przejścia znajdują się w Strefach zamieszkania i strefach 30, gdzie pieszy może bezpiecznie przejść przez jezdnię na zasadach ogólnych, ustępując jadącym samochodom (w strefie zamieszkania ma pierwszeństwo). Zgodnie z przepisami odchodzi się też od wyznaczania zbyt dużej liczby przejść, szczególnie poza głównym układem drogowym - argumentował Mariusz Chałupnik, rzecznik Miejskiego Zarządu Dróg w Opolu.

Piesi nie czuli się bezpiecznie

Pomysł jednak nie spotkał się z dobrym odbiorem.



Jednym ze zlikwidowanych przejść dla pieszych było to u zbiegu ulic: Sienkiewicza i Łangowskiego. Jak widać na zdjęciu pasy zostały ponownie namalowane.

- To totalna porażka MZD i traktowanie pieszych jak drugiego sortu. Gdy zmienia się organizację ruchu dla kierowców, zawsze są komunikaty, ostrzeżenia, informacje. A tu przejścia po prostu znikają i nikt mieszkańców o niczym nie uprzedza. Mówimy przecież o bezpieczeństwie, także w rejonie szkół. To gruba przesada. Zwłaszcza że trudno mówić o wielkich kosztach. Ile kosztuje miasto trochę farby, by utrzymać pasy? - mówi miejski aktywista Janusz Piotrowski.

Podobne głosy pojawiały się wśród mieszkańców. Wielu

podkreślało, że nawet jeśli przepisy dopuszczają przecho-dzenie w tych miejscach bez wyznaczonych pasów, to oznakowane przejście jest dla kierowców jasnym sygnałem do zachowania ostrożności, a pieszym daje większe poczucie bezpieczeństwa.

Zebrzy ponownie wróciły na ulice

Po tych sygnałach miasto postanowiło przywrócić zebry.

- Uznano wcześniej, że odnawianie tych przejść nie jest konieczne, ale pierwsze reak-

cje opolan pokazały, że brak oznakowania obniża poczucie bezpieczeństwa. Dlatego zapadła decyzja o przywróceniu wcześniejszego oznakowania - mówi Tomasz Zawadzki, naczelnik Wydziału Komunikacji i Transportu w urzędzie miasta Opola.

Dziś pasy znów są widoczne.

- To niby strefa zamieszkania, ale w praktyce nie każdy jeździ tam wolno. Teraz jest po prostu czytelniej dla wszystkich - podsumowuje opolanka spotkana przy jednym z przejść. ©©

Pogoda w regionie

Dzisiaj		Jutro	
MIN	MAX	MIN	MAX
-1°C	11°C	-3°C	14°C
Barometr 1021 hPa		Piątek	
Wiatr pn.- zach. 21 km/h		MIN	MAX
korzystny		4°C	19°C
		Sobota	
		MIN	MAX
		6°C	23°C

Słonecznie i pogodnie. Noce nadal chłodne

Kolejne awarie wodociągów paraliżują miasto

Mateusz Majnusz
mmajnusz@nto.pl

Przedłużają się utrudnienia po awarii magistrali wodociągowej na ul. Rejtana w Opolu. Tymczasem drogowcy poinformowali o kolejnej awarii w Opolu. Tym razem na Zaodrzu.

Do 5 maja mają potrwać prace związane z odtwarzaniem nawierzchni jezdni i chodników uszkodzonych podczas usuwania awarii sieci wodociągowej na ul. Rejtana. W związku



To już druga, w krótkim odstępie czasu, poważna awaria sieci wodociągowej w Opolu.

z przedłużeniem zajęcia pasa drogowego zamknięty pozostaje odcinek między ul. Kolejową a ul. Drzymały.

Jak podkreśla Miejski Zarząd Dróg w Opolu, ograniczenia będą obowiązywać do czasu zakończenia wszystkich robót

i przywrócenia drogi do pełnej przejezdności.

W poniedziałek pojawiły się informacje o kolejnej awarii sieci wodociągowej, tym razem na skrzyżowaniu ul. Niemodlińskiej i Spychalskiego. W miejscu uszkodzenia wprowadzono ograniczenia dla pieszych i komunikacji miejskiej.

- Przejście dla pieszych oraz prawoskręt dla autobusów zostaną zamknięte do czasu usunięcia awarii - wyjaśnia Mariusz Chałupnik, rzecznik MZD w Opolu. ©©

BEZPIECZEŃSTWO POLSKA ARMIA UCZY LIDERÓW WSI DOWODZENIA W SYTUACJACH KRYZYSOWYCH

W czasie kryzysu sołtys będzie dowódcą

dokończenie ze str. 1
Krzysztof Strauchmann

Ataki terrorystyczne, wojna, klęski żywiołowe - to tematy cyklu szkoleń, jakie Ministerstwo Obrony Narodowej przygotowało dla wszystkich sołtysów w Polsce. Opolscy sołtysi z miejscowości doświadczonych przez powódź mają podczas takich szkoleń dużo do powiedzenia.

Doświadczenie płynące z września 2024 pokazuje, jak ważną sprawą w sytuacjach kryzysowych jest bezproblemowo działająca łączność.

- Na wypadek zagrożenia przydała by się łączność alternatywna - krótkofalówki, ale też system megafonów w miejscowościach, z możliwością nadawania komunikatów. Przypadała by się kamera z transmisją obrazu z najbardziej niebezpiecznego miejsca na rzece. Jako sołtys dobrze wiem, przy jakim poziomie wody trzeba zdecydowanie re-



FOT. ARCHIWUM POLSKA PRESS

MON doskonale zdaje sobie sprawę, że sołtysi jako liderzy lokalnych społeczności, będą doskonałym wsparciem dla działań służb w sytuacjach zagrożenia.

agować - dodaje sołtys Morowa.

Wojskowe systemy czy megafony?

Zapewnienie systemu łączności wzięła na siebie strona rządowa i tu samorządy czekają na ogólnie ustalenia. Nie wszę-

dzie jednak. Władze Paczkowa budują własny system alternatywnej łączności. 50 osób funkcyjnych w gminie, w tym sołtysi czy dyrektorzy szkół, dostaną krótkofalówki. Jak opowiadał na Kongresie Samorządowym w Pokrzywnie burmistrz Paczkowa Artur Rolka, gmina chciała

skorzystać z wojskowego systemu łączności szyfrowanej Jaśmin, ale opłaty abonamentowe przekroczyły możliwości lokalnego budżetu. To kolejny lokalny postulat do władz centralnych: Umożliwić tani, albo bezpłatny dostęp do systemu bezpiecznej łączności.

Samorządowcy podpatrują też rozwiązania czeskie, jak choćby system megafonów w każdej wiosce, które nadają komunikaty albo sygnały alarmowe. Tego też bardzo brakowało w 2024 roku w miejscowościach, które trzeba było ewakuować przed wodą.

- Czeska firma zrobiła nam wycenę takiego systemu alarmowania ludności - mówił w czasie kongresu burmistrz Paczkowa Artur Rolka. - Dla 12 sołectw wyszło 1,1 mln złotych.

W razie „W” sołtys zostanie dowódcą wioski

Ministerstwo Obrony Narodowej chce przeszkolić wszystkich 45 tysięcy sołtysów w Polsce. Takie szkolenia już trwają, dotychczas skorzystało z nich ok. 7 tysięcy ludzi. Zajęcia prowadzi specjalista z Akademii Sztuki Wojennej oraz Wojskowych Centrów Rekrutacji. Zakres szkolenia obejmuje nie tylko zagrożenia klęskami naturalnymi, ale też wojnę i ataki hybrydowe czy terrorystyczne.

- Moim zdaniem to bardzo potrzebne szkolenia, które powinny być cyklicznie powtarzane - komentuje sołtys Dzieńwielic Paweł Trytko. - Oma- wialiśmy między innymi jak zorganizować centrum ewakuacji ludności i jak prowadzić rejestrację przychodzących tam ludzi, żeby było wiadomo, gdzie kto jest. W tej sprawie bardzo by się przydał centralny system informatyczny, do którego tylko ktoś na miejscu by wklepywał nazwiska zgłaszających się ludzi.

MSWiA docenia rolę lokalnych, wiejskich liderów społecznych. Rozważało nawet wpisanie zadań sołtysów wprost do ustawy o ochronie ludności, ale ostatecznie do tego nie doszło.

- Wiemy, jaka jest rola i znaczenie sołtysów. Jak najbardziej mogą stać się personelem obrony cywilnej. Nie bardzo widzimy jednak sołtysów jako podmioty ochrony ludności - mówił 12 marca na spotkaniu sejmowej komisji wiceminister spraw wewnętrznych Wiesław Leśniakiewicz. ©

MATERIAL INFORMACYJNY TOTALIZATORA SPORTOWEGO

0011513737

Jak zachować cyfrową higienę w świecie smartfonów i mediów społecznościowych?

Europejski Kongres Gospodarczy w Katowicach to przestrzeń dyskusji o szeroko rozumianym rozwoju, a także szansach i zagrożeniach, jakie czekają na nas w przyszłości. Wśród tegorocznych dyskusji pojawiła się debata poświęcona higienie cyfrowej.

Coraz więcej osób zmagają się z tym, że ma problem z odłożeniem z ręki telefonu. Dla- czego tak się dzieje? Eksp- erci biorący udział w dyskusji w Katowicach zgodnie pod- kreślali, że za taki stan rzeczy bardziej niż nasza słaba wola, odpowiadają platformy, które są zaprojektowane tak, by być „jak najbardziej uzależnia- jące”. Co gorsza, wciągające mechanizmy działają szcze- gólnie niebezpiecznie na oso- by młode, które nie zawsze mają narzędzia, by poradzić sobie z napływem zindywi- dualizowanych treści i „super strumieniem świadomości”.

Prelegenci jako problem wskazali również to, że dzie- ci dostają swój telefon wraz „z pierwszym dzwonkiem, a w ostatnich latach jeszcze wcześniej”. Gdy dziecko już ma w rękach telefon i wpada w mechanizmy uzależnienia, zachowanie cyfrowej higieny jest znacznie trudniej-

sze. Badania amerykańskich naukowców mówią, że jako dorośli dotykamy telefon średnio 2600 razy w ciągu dnia. Dopiero telefon odło- żony do innego pokoju prze- staje zabierać uwagę i oddaje koncentrację. Z kolei badania polskich organizacji poza- rządowych jasno pokazują, że dzieci i młodzież sięgają po telefony przez stres oraz po to, żeby się lepiej poczuć, czyli by regulować i panować nad emocjami.

- To jest bardzo trudny temat. Mówimy dzieci, ale patrzymy szerzej - nastolat- kowie. Od pandemii minęło pięć lat i to my, dorośli, trochę pod wpływem sytuacji, wto- czyliśmy dzieci w świat cy- frowy, to my im pozwoliliśmy tam być, bo nam zaczęło być wygodnie, że tam są - mówi Marek Orzechowski, prezes Fundacji LOTTO im. Haliny Konopackiej.

Brak komunikacji mię- dzy dziećmi i rodzicami leży u podstaw różnych kryzysów, które wywołuje brak cyfrowej higieny.

- To jest problem, któ- ry zauważyliśmy kilkanaście miesięcy temu. Razem z na- szym partnerem, Fundacją Mentalnie Równi, przygo- towaliśmy pilotażowy program „Mów do mnie. Talk to me”



i chcieliśmy zobaczyć, co się dzieje w młodym społeczeń- stwie - mówi Marek Orze- chowski. - Zaczęliśmy mówić do nastolatków poprzez mło- dych psychologów, by łatwiej do nich dotrzeć - dodaje.

Wyniki badań, które przedstawił prezes Fundacji LOTTO, szokują. Aż 80 proc. uczniów w szkołach średnich deklaruje, że nie rozmawia z rodzicami. Kolejnym zagro- żeniem w cyberprzestrzeni, na które wskazał Marek Orze- chowski, są mikropłatności w grach. Badania na grupie 1800 dzieci pokazały, że wy- dają 380-500 zł rocznie na opłaty w grach, które mają w sobie losowy, hazardowy komponent.

- Zdiagnozowaliśmy prob- lem, że gry wciągają i uzależ-

nają. Są tam skomplikowane mechanizmy i algorytmy, któ- re wciągają. Objęliśmy pro- gramem 10 tys. nastolatków i zapytaliśmy ich o ten temat. Z odpowiedzi wyszło, że roc- nie wydają od 380 do 500 złotych na zakup lootboxów (losowy bonus w grze za nie- wielką płatność, red.) - mówi Marek Orzechowski. - To wszystko są mikropla- tności, które idą z naszych kont, ale nie zwracamy na nie uwagi, bo co to jest złoty pięć- dziesiąt - dodaje.

Według badań przepr- owadzonych na 1800 młodych uczestnikach programu oko- 20% uczniów w wieku 15-16 lat i ok. 25% uczniów w wie- ku 17-18 lat deklaruje uczest- nictwo kiedykolwiek w życiu w grach losowych, w których

stawia się pieniądze. 76,6% uczniów deklaruje kontakt z treściami zachęcają- cymi do zakupu lootboxów. Aż 55,5% młodych ludzi podąża za komunikatami influence- rów-gamerów, zachęcających do korzystania z lootboxów. Dla młodych ludzi są oni istot- niejszym źródłem informacji i rekomendacji niż rodzice.

Eksp- erci w Katowicach wyjaśniali, że sięganie po te- lefon stało się nawykiem - robimy sobie w ten sposób przyjemność, bo dostajemy zastrzyk dopaminy. Bywa i tak, że po telefonie każe sięgać fomo, czyli zjawisko mówiące o lęku przed przegapieniem czegoś. Podczas dyskusji na EKG mocno wybrzmiało to, że problem jest nie w dzie- ciach, a w dorosłych, bo to oni kreują ten świat. Warto rów- nież pamiętać, że problem z higieną cyfrową zaczął się już w latach 80., kiedy to poja- wiły zjawiska takie jak techno- stres czy overloading.

W dbałości o cyfrową hi- gienę często nie pomaga pra- ca - wiele osób, może w niej fizycznie nie być, ale cały czas muszą być w niej online. Czas spędzony w Internecie rów- nież przypadkowy, bowiem wszystkie kanały i platfor- my chcą, byśmy spędzili go u nich jak najwięcej. Eksp- erci

podkreślali, że w Sieci nie jest nic za darmo - to my jeste- śmy walutą i płacimy włas- ną uważnością, a to właśnie przekłada się na przycho- dy z reklam dla cyfrowych gigantów.

Czy zatem jesteśmy w beznadziejnej sytuacji, a media społecznościowe zyskują nowy „rząd dusz”? Eksp- erci w Katowicach prze- konywali, że niekoniecznie, wskazując przy tym, że np. tytoń udało się wyrugować z przestrzeni publicznej. W przywróceniu równowagi między czasem spędzanym w telefonie a tym poświęca- nym realnej rzeczywistości może pomóc wprowadzanie mody, jak udało się to zrobić np. w kwestii zdrowej żywno- ści. Jak można działać sa- modzielnie, tu i teraz? Moż- na np. spokojnie zobaczyć występ dziecka, a nie cały czas nagrywać, poszukując najlepszego kadru. Warto też np. umówić się, że na spacer z psem, nie bierzemy tele- fonów. Najprościej można sobie pomóc wprowadzając ograniczenie czasu użytkowa- nia telefonu. Eksp- erci pod- kreślili też, że warto również pamiętać, że nie na każde połączenie trzeba odpowia- dać od razu i nie ma nic złego w oddzwonieniu później.

Oskarża strażników o skatowanie więźnia

Łukasz Biernacki
lbiernacki@nto.pl

Bogdan Gasiński, znany przed laty współpracownik Andrzeja Leppera, wysunął w sieci bardzo poważne oskarżenia wobec pracowników Zakładu Karnego w Brzegu. Jego twierdzenia o brutalnym skatowaniu więźnia zobaczyły w sieci setki osób.

Sprawa, o której mowa, ujrzała światło dzienne w piątek 24 kwietnia, kiedy Bogdan Gasiński opublikował na Facebooku wideo z informacją o śmierci więźnia z Brzegu. W nagraniu tym jednoznacznie oskarża on pracowników zakładu karnego o skatowanie mężczyzny.

- Więzień umarł w dziwnych okolicznościach. Mamy informacje, że został skatowany przez funkcjonariuszy służby więziennej - twierdzi Gasiński.

Nagranie, w którym rzuca oskarżenia zobaczyły setki osób. Zebrało ono ponad 700 reakcji, niecałe 200 komentarzy i ponad 300 udostępnień. Jednocześnie pod brzeskim zakładem karnym zaczęto ustawać znicze.



Zakład karny potwierdza, że skazany zmarł, ale zdecydowanie dementuje doniesienia Gasińskiego. Prokuratura prowadzi postępowanie w tej sprawie.

Zakład karny stanowczo dementuje.

Do opisanej wyżej sprawy odniósł się Zakład Karny w Brzegu. Pracownicy więzienia potwierdzają, że do śmierci osadzonego rzeczywiście doszło, ale zdecydowanie zaprzeczają, jakoby mieli się do niej przyczynić funkcjonariusze. Zaznaczają jednocześnie, że wyjaśnianie tego zdarzenia odbywa się zgodnie z procedurą.

- Faktem jest, że w jednostce doszło do zgonu osadzonego. Zgodnie z obowiązującymi przepisami została powiadomiona prokuratura. Równolegle Dyrektor Okręgowej Służby Więziennej zlecił przeprowadzenie czynności sprawdzających, które prowadzi zespół specjalistów z Okręgowego Inspektoratu Służby Więziennej w Opolu - przekazuje nam mjr Łukasz Mosoń, rzecznik prasowy Za-

kładu Karnego w Brzegu. Dyrekcja zakładu podkreśla jednocześnie, że twierdzenia Bogdana Gasińskiego to bezpodstawne oskarżenia, które mogą się skończyć konsekwencjami prawnymi. Do Prokuratury Rejonowej w Brzegu wpłynęło już zawiadomienie o podejrzeniu popełnienia przestępstwa znieśławienia w tej sprawie.

- Tego rodzaju bezpodstawne oskarżenia naruszają do-

bra osobiste funkcjonariuszy, godzą w wizerunek Służby Więziennej oraz podważają zaufanie społeczne do instytucji państwowych. Jednostka nie będzie pozostawać bierna wobec działań, które podważają dobre imię jej pracowników i fałszywie przedstawiają rzeczywistość funkcjonowania zakładu karnego - czytamy w oświadczeniu opublikowanym na stronie zakładu karnego.

Prokuratura bada sprawę. Będzie sekcja zwłok

Więcej informacji o śmierci osadzonego udało nam się uzyskać w opolskiej prokuraturze. Jak poinformował nas rzecznik prasowy Prokuratury Okręgowej w Opolu Stanisław Bar do śmierci Michała F. doszło 23 kwietnia. Zmarły to 29-latek, który był świeżo osadzony w brzeskim zakładzie karnym.

Sam zgon nie miał miejsca na terenie więzienia, lecz po przewiezieniu osadzonego do centrum medycznego. Planowane jest przeprowadzenie sekcji zwłok w celu ustalenia przyczyny śmierci, w tym potwierdzenia lub wykluczenia możliwości udziału osób trzecich.

Kim jest Bogdan Gasiński? Zasłynął sprawą w Klewkach

O osobie Bogdana Gasińskiego dzisiaj niewiele już pamięta. Przed laty usłyszała o nim jednak cała Polska. Na początku lat dwutysięcznych wicemarszałek sejmiku Andrzej Lepper obwieścił w sejmie, że talibowie wylądowali w Klewkach na Mazurach, żeby kupić zarazki węgla. Informatorem Leppera miał być wówczas właśnie Bogdan Gasiński. Później prostował on, że wcale nie chodziło o węgla, a o narkotyki i broń.

- Ja nie mówiłem o talibach, tylko o helikopterach z ludźmi z Afganistanu, którzy przylatywali do gospodarstwa w Klewkach i handlowali ze spółką Inter Commerce, do której należało to gospodarstwo. Oficjalnie handlowali szmaragdami, a tak naprawdę bronią i narkotykami - mówił przed laty dla NTO Bogdan Gasiński.

W następnych latach Gasiński przesiedział w więzieniach ponad 20 lat skazany m.in. za kradzieże i oszustwa. Po wyjściu na wolność wrócił do działalności politycznej i publicznej. ©©

To tutaj będzie centrum szkolenia polskiej kadry

Krzysztof Strauchmann
kstrauchmann@nto.pl

Na początku 2028 roku w Prudniku ruszy centrum przygotowań olimpijskich dla polskiej kadry łuczniczej. Jedną z największych hal sportowych w regionie będzie zmodernizowana i powiększona.

Umowę podpisano 24 kwietnia. Wykonawca przejmie obiekt i rusza z pracami. Na początek wejdą tu architekci i konstruktorzy, bowiem wykonawca ma przygotować projekt, uzyskać pozwolenie, a potem wyremontować i rozbudować istniejącą halę sportową Obuwnik przy ul. Łucznicznej. Prace budowlane ruszą najszybciej latem. Na całość prac umowa przewiduje 22 miesiące.

Przetarg, przeprowadzony przez gminę Prudnik, wygrało przedsiębiorstwo POM z Krapkowic za 26,3 mln złotych. Pieniądze pochodzą z dofinansowania, przekazanego przez Ministerstwo Sportu z Funduszu Rozwoju Kultury Fizycznej po powodzi w 2024 roku.

Hala Obuwnika przy ul. Torowej w Prudniku powstała pół wieku temu. Obiekt oraz sąsiednie plenerowe tory łucznic-

ze od początku są wykorzystywane przez łuczników, a Prudnik przez lata słynął z tego sportu. We wrześniu 2024 roku przez halę przepłynęła fala powodziowa, niszcząc kompletnie wnętrze budowli. Woda sięgała 2 metrów. Wizytując to miejsce przedstawiciele Ministerstwa Sportu dostrzegli jednak możliwości obiektu, który oferuje łucznikom tor o długości 100 metrów pod dachem i tory na świeżym powietrzu.

Odbudowa jest związana ze znacznym powiększeniem istniejącej hali. W środku znajdą się trzy równoległe boiska wielofunkcyjne, które można będzie rozdzielić kotarami, aby rozgrywać jednocześnie trzy różne imprezy sportowe. W hali powstanie aż ponad 1,2 tysiąca miejsc siedzących dla kibiców, z czego 750 na stałych trybunach na piętrze i ponad 500 na trybunach mobilnych, rozkładanych na sąsiednich boiskach. Oprócz tego będą pomieszczenia dla zawodników, trenerów, toalety dla publiczności, siłownia i sala do ćwiczenia fitness. Wykonawca ma też zagospodarować cały teren, wybudować nową, szerszą drogę dojazdową i duży parking. ©©

Zaangażowani mieszkańcy chcą lobbować na rzecz zabezpieczeń przeciwpowodziowych

Krzysztof Strauchmann
kstrauchmann@nto.pl

Na terenach objętych powodzią w 2024 roku powstają kolejne społeczne projekty budowy zabezpieczeń przed wielką wodą. Rada powiatu nyskiego poparła ostatnio dwie takie inicjatywy.

Pierwszy powstał społeczny ruch „Tak dla kanału ulgi, tak dla bezpiecznych Głuchołaz”, który dziś ma już swój społeczny komitet naukowy i partnerów w Czechach. Ciągłe dopracowuje też swoją koncepcję zabezpieczenia przeciwpowodziowego Głuchołaz i doliny Białej Głuchołaskiej. Dziś ta koncepcja, to nie tylko pomysł budowy podziemnej sztolni, którą nadmiar wód w rzece omijałby centrum miasta. Sztolni towarzyszyć mają zbiorniki retencyjne - pierwszy na granicy polsko-czeskiej, filtrujący wodę przed wejściem do sztolni i seria suchych zbiorników retencyjnych poniżej miasta. Wody Polskie włączyły ten projekt do swojego programu redukcji ryzyka powodziowego, choć nie jest on traktowany priorytetowo. Komitet z Głuchołaz nie składa jednak bronii.



Zbieranie podpisów poparcia dla budowy kanału ulgi i zbiorników retencyjnych prowadzono na ulicach miast.

24 kwietnia rada powiatu nyskiego oficjalnie poparła i uznała za zasadną koncepcję budowy zintegrowanego i tras granicznego systemu ochrony przeciwpowodziowej. Rada udzieliła poparcia także inicjatywie obywatelskiej z Nysy. Tamtejszy komitet społeczny zabiega o zrealizowanie planowanego od wielu lat kanału ulgi, wyprowadzającego wody powodziowe do rzeki Nysy poniżej miasta, z ominięciem terenów zabudowanych. Wody Polskie też tego projektu nie podrzucają, ale chcą kanał ulgi ponownie prze-

analizować po zakończeniu projektowania zbiornika Kamieniec Żąbkowski. Nowy zbiornik będzie miał duży wpływ na sytuację powodziową w Nysie.

Kolejne, konkretne propozycje zgłosili staroście nyskiemu i burmistrzowi Nysy mieszkańcy wioski Morów w gminie Nysa i tamtejsza rada społeczna. Powyżej Morowa Wody Polskie planują budowę zbiornika retencyjnego na rzece Mora, jednak zdaniem mieszkańców - to rozwiązanie niewystarczające dla ochrony ich wioski. Proszą o budowę kaskady dwóch zbiorników na Morze wre-

jonie wioski Iława oraz Biskupów. Mieszkańców wspiera społecznie kolejny naukowiec, dr Adam Rak z Politechniki Opolskiej, który pochodzi z Morowa.

Wody Polskie formalnie już zakończyły etap swoich społecznych konsultacji dla programu redukcji ryzyka powodzi w zlewni Nysy Kłodzkiej. Tymczasem mieszkańcy tych terenów nadal albo nie zgadzają się z wnioskami państwowej instytucji, albo chcą szukać innych rozwiązań. Ruch „Tak dla bezpiecznych Głuchołaz” od dwóch tygodni prowadzi na ulicach miasta społeczną akcję zbierania podpisów pod wnioskiem, aby w tej sprawie przeprowadzić kolejne konsultacje społeczne i analizy eksperckie. Dotychczas pod apelem podpisało się ok. czterystu osób. Akcja będzie prowadzona nadal.

Po inicjatywach z Głuchołaz i Nysy pojawiły się też głosy z kolejnych gmin w powiecie nyskim, które boją się kolejnej powodzi i apelują o zapewnienie im bezpieczeństwa. Starosta nyski Daniel Palimaka zapowiedział na ostatniej sesji przygotowanie kompleksowego dokumentu, wskazującego na potrzeby powodziowe wszystkich zagrożonych miejscowości w powiecie. ©©

Bezpieczeństwo zaczyna się od samorządu. Wielka konferencja w Centrum Wystawowym Pronar w Siemiatyczach

27 kwietnia w Centrum Wystawowym Pronar w Siemiatyczach odbyła się konferencja „Bezpieczny samorząd – ochrona ludności, strategiczne zarządzanie infrastrukturą i obiektami publicznymi w sytuacjach kryzysowych”. Wydarzenie zorganizowane przez samorząd miasta i powiatu Siemiatycki oraz firmę Pronar zgromadziło przedstawicieli administracji, służb oraz ekspertów zajmujących się zarządzaniem kryzysowym.



Spotkanie miało charakter praktyczny – poprzedziło je zwiedzanie zakładów Pronaru w Siemiatyczach, gdzie produkowane są m.in. maszyny komunalne i recyklingowe wykorzystywane w utrzymaniu infrastruktury oraz w działaniach po klęskach żywiołowych.

„W samorządzie nie ma nic pewnego”

Jednym z głównych tematów była nieprzewidywalność sytuacji kryzysowych, z którymi mierzą się lokalne władze.

– „W samorządzie nie ma nic pewnego. Każdy dzień przynosi nowe niespodzianki” – podkreślał mecenas Maciej Kielbus, ekspert prawa komunalnego. Zwracał on uwagę, że system reagowania kryzysowego w Polsce często opiera się na doraźnych rozwiązaniach legislacyjnych.

– Zamiast systemowych rozwiązań mamy sytuacje „łatane” specustawami – wska-

zywał, przywołując m.in. pandemię COVID-19, kryzys uchodźczy i powódź.

Samorząd jako fundament bezpieczeństwa

Prezes Pronaru Sergiusz Martyniuk przypomniał znaczenie reformy samorządowej i jej wpływ na rozwój Polski lokalnej.

– „Ich reforma nie potrzebuje żadnej reanimacji. Nie byłoby w Polsce demokracji, gdyby nie było samorządów” – mówił, odnosząc się do twórców reformy administracyjnej. Dodał również, że współczesność wymaga gotowości na różne scenariusze:

– „Musimy być na wszystko przygotowani” – podkreślał, wskazując na rosnącą liczbę zjawisk kryzysowych, takich jak wichury czy awarie infrastruktury.

Bezpieczeństwo jak tlen

Starosta siemiatycki Mariusz Cieślak zwrócił uwagę na za-

grożenia wynikające z położenia regionu.

– „Żyjemy w takim miejscu, że cały czas jesteśmy narażeni na ataki ze wschodu, czy to drogowe, czy związane z cyberbezpieczeństwem” – zaznaczył.

Burmistrz Siemiatycz Piotr Siniakowicz podkreślił natomiast, że bezpieczeństwo jest elementem niewidocznym, ale kluczowym.

– „Bezpieczeństwo nie da się dotknąć, zobaczyć, sfotografować. A tak naprawdę jest jak tlen. Jeśli go brakuje, zaczynamy je odczuwać” – mówił.

Dodał również, że samorządy muszą stale doskonalić procedury i wymieniać doświadczenia, aby skutecznie reagować na kryzysy.

Kryzysy wymagają współpracy

Eksperti wskazywali, że samorządy są pierwszą linią reagowania, ale nie mogą działać samodzielnie.

– Potrzebne jest wsparcie administracji rządowej i spójne systemowe rozwiązania – podkreślał mecenas Kielbus.

Przedstawiciel Podlaskiego Urzędu Wojewódzkiego Adam Czuby zwrócił uwagę, że mimo incydentalnych działań kryzysowych istnieją plany reagowania w różnych instytucjach.

Doświadczenia z katastrof

Swoimi doświadczeniami podzielił się Tomasz Nowicki, burmistrz Łądko-Zdroju, który w 2024 roku mierzył się ze skutkami powodzi w Kotlinie Kłodzkiej.

– „Powodzie zdarzają się u nas regularnie. Pytanie brzmi nie czy, ale kiedy” – mówił.

Zwracał uwagę na znaczenie komunikacji i dostępu do informacji w sytuacjach kryzysowych:

– „Ani procedura, ani najlepszy sprzęt nie zadziałają, jeśli nie będziemy

mieli dostępu do informacji” – podkreślił.

Sprzęt i infrastruktura

Jednym z poruszanych tematów była konieczność inwestowania w sprzęt komunalny, który może być wykorzystywany zarówno na co dzień, jak i w sytuacjach kryzysowych.

– Koparki, pompy czy pojazdy techniczne są dziś podstawą sprawnego reagowania – wskazywano podczas debaty. Eksperti zwracali uwagę, że wydatkowanie środków publicznych w obszarze bezpieczeństwa wymaga równowagi między natychmiastową potrzebą a długofalową efektywnością.

Odpady po katastrofach

Druga część konferencji poświęcona była problemowi odpadów powstających po klęskach żywiołowych. Przykład Nysy pokazał skalę wyzwania – w czasie powodzi ilość odpadów wzrosła tam wielokrotnie w stosunku do

standardowych poziomów rocznych.

Podkreślano, że zarządzanie odpadami kłeskowymi staje się jednym z kluczowych elementów systemu bezpieczeństwa lokalnego.

Wnioski z Siemiatycz

Konferencja w Siemiatyczach pokazała, że bezpieczeństwo zaczyna się na poziomie lokalnym, a skuteczne zarządzanie kryzysowe wymaga współpracy, przygotowania i elastyczności systemu. Wydarzenie odbyło się pod patronatem m.in. Ministerstwa Obrony Narodowej, Ministerstwa Infrastruktury, MSWiA, Ministerstwa Klimatu i Środowiska oraz władz wojewódzkich Podlasia i Lubelszczyzny.

Organizatorzy podkreślali, że celem spotkania było nie tylko omówienie zagrożeń, ale przede wszystkim wypracowanie praktycznych rozwiązań wzmacniających odporność samorządów na sytuacje kryzysowe.



KRÓTKO

WIZYTA

Prezydent Nawrocki w Chorwacji

Prezydent Karol Nawrocki wraz z małżonką Martą Nawrocką przebywa w wizytą w Chorwacji. Wczoraj spotkał się m.in. z premierem Chorwacji Andrejem Plenkovićem oraz wziął udział w XI Szczycie Inicjatywy Trójomorza.

Szef prezydenckiego Biura Polityki Międzynarodowej Marcin Przydacz w rozmowie z PAP zapowiedział, że w czasie XI Szczytu Inicjatywy Trójomorza zostanie podpisany szereg umów gospodarczych oraz odbędą się dyskusje dotyczące budowy wspólnej infrastruktury m.in. drogowej, telekomunikacyjnej, a także gazowej.

Dzisiaj prezydent Nawrocki weźmie udział w dyskusji wysokiego szczebla z udziałem prezydentów i premierów państw Inicjatywy Trójomorza podczas Forum Biznesu Inicjatywy Trójomorza. Przydacz podkreślił, że Polska od 11 lat „wiedzie prym”, jeśli chodzi o funkcjonowanie Trójomorza, a podczas zbliżającego się szczytu, jak i w ramach swojego funkcjonowania w grupie G20, będzie także promowała interesy całego regionu.

AKCJA

Ku pamięci Łukasza Litewki



FOT. SYLVIA DĄBROWA

Po śmierci posła Łukasza Litewki w wielu miastach Górnośląsko-Zagłębiowskiej Metropolii mieszkańcy organizują spontaniczne zbiórki karmy i akcesoriów dla zwierząt. Dary trafiają już do pierwszych schronisk. Akcje prowadzone są z inicjatywy mieszkańców, szkół, przedszkoli, firm i grup społecznych.

WĘGRY

Odwiedzili Romanowskiego

Marcin Romanowski, poszukiwany przez polską prokuraturę były wiceminister sprawiedliwości, który przebywa na Węgrzech od 2024 roku, mieszka w Budapeszcie w lokalu należącym do pracownika frakcji parlamentarnej Fideszu Viktora Orbana – ujawnili we wtorek dziennikarze portalu śledczego Direkt36.

Właścicielem mieszkania w Dzielnicy I jest Zsolt David Parkai, pracownik parlamentarnej frakcji Fideszu. Dziennikarze Direkt36 osobiście odwiedzili Romanowskiego w mieszkaniu, co uwiecznili na opublikowanym w sieci nagraniu. Romanowski otworzył im drzwi; poproszony o odpowiedź na kilka pytań, szybko je zamknął.

SONDAŻ

KO może obecnie liczyć na 33 proc. głosów poparcia, PiS na 28 proc., a Konfederacja 12 proc. – wynika z sondażu pracowni Social Changes dla Interii. Do Sejmu weszłyby jeszcze – według badania – Konfederacja Korony Polskiej z wynikiem 9 proc., Nowa Lewica – 7 proc. i Partia Razem – 5 proc. Według sondażu poniżej progu wyborczego znalazłyby się natomiast Polska 2050 oraz PSL.

”

Rynek kryptowalut musi zostać uregulowany – trzeba spodziewać się inicjatywy ustawodawczej w tej sprawie

Włodzimierz Czarzasty, marszałek Sejmu

Jutro Sejm zdecyduje
ws. odwołania ministrów

Oprac. Karolina Wrońska
Warszawa

Wczoraj rozpoczęło się trzydniowe posiedzenie Sejmu. Wśród spraw, którymi będą zajmować się posłowie, jest odwołanie minister klimatu i środowiska Pauliny Hennig-Kloski oraz minister zdrowia Jolanty Sobierańskiej-Grendy, a także uchylenie immunitetu posłowi PiS Antoniemu Macierewiczowi.

Na początku posiedzenia posłowie uczcili minutą ciszy pamięć zmarłego posła Lewicy Łukasza Litewki. - Był człowiekiem o ogromnej wrażliwości na krzywdę ludzi i zwierząt, nigdy nie przechodził obojętnie wobec potrzebujących pomocy. Polska polityka straciła człowieka dialogu, poszukującego porozumienia (...). Zginął dobry człowiek - powiedział marszałek Sejmu Włodzimierz Czarzasty.

Łukasz Litewka, 36-letni poseł Lewicy z Sosnowca, zginął w ubiegły czwartek po południu, potrącony przez samochód, gdy jechał rowerem ul. Kazimierzowską w Dąbrowie Górniczej.

Paulina Hennig-Kloska

Przed posiedzeniem Sejmu emocje budził natomiast wniosek o odwołanie Pauliny Hennig-Kloski, który trafił do Sejmu pod koniec marca. Podpisało się pod nim ok. 100



FOT. ADAM JANKOWSKI

Jolanta Sobierańska-Grenda, min. zdrowia

posłów, głównie z Konfederacji oraz PiS. We wniosku minister zarzucono m.in. brak działań na rzecz ograniczenia negatywnych skutków unijnej polityki klimatycznej dla Polski, szczególnie w zakresie systemu ETS, chaos wokół programu „Czyste Powietrze”, a także zaniedbania w przygotowaniu sektora energetycznego i drzewnego, jeśli chodzi o dostępność pelletu w sezonie grzewczym 2025/26, czy „sabotaż państwa” przez próbę oparcia suwerenności energetycznej na odnawialnych źródłach energii.

Premier Donald Tusk podkreślił, że głosowanie nad wotum nieufności dla ministra klimatu będzie testem



FOT. ADAM JANKOWSKI

Paulina Hennig-Kloska, min. klimatu i środowiska

koalicyjnej lojalności i solidarności.

Jolanta Sobierańska-Grenda

Z kolei za wnioskiem o odwołanie minister zdrowia opowiadają się m.in. posłowie PiS, którzy krytykują działania resortu i wskazują na pogarszającą się sytuację w systemie ochrony zdrowia. We wniosku o wotum nieufności szefowej MZ zarzucono, że nie przedstawiła żadnej spójnej strategii naprawy systemu, „a jedynym namacalnym osiągnięciem jej kadencji pozostaje nieudolnie ukrywana lista drastycznych cięć w budżecie Narodowego Funduszu Zdrowia”. W budżecie NFZ na 2026 wynoszącym

221 mld zł jest luka sięgająca według ostatnich szacunków 18 mld zł. Od 1 kwietnia NFZ ograniczył finansowanie niektórych badań diagnostycznych, co w 2026 r. ma przynieść 625 mln zł oszczędności.

Sejm wyraża ministrowi wotum nieufności większością ustawowej liczby posłów. Czwartkowe głosowania w Sejmie zaplanowane są na wcześnie popołudnie.

Sejm wnioskiem o odwołanie minister Hennig-Kloski i Sobierańskiej-Grendy zajmie się w czwartek.

Antoni Macierewicz

Natomiast dziś wieczorem posłowie zapoznają się ze sprawozdaniem komisji ws. wniosku prokuratury o wyrażenie zgody przez Sejm na pociągnięcie do odpowiedzialności karnej posła PiS Antoniego Macierewicza. Sejmowa komisja regulaminowa rekomenduje wyrażenie zgody na uchylenie immunitetu Macierewiczowi. Z wnioskiem wystąpiła prokuratura; chodzi o sprawę publicznego znieważenia, poprzez nazwanie agentami rosyjskimi, kierownictwa SKW podczas posiedzenia Sejmu we wrześniu 2025 r.

Antoni Macierewicz na posiedzeniu komisji powiedział, że jest zaskoczony działaniem prokuratury. Oceniał, że zarzuty prokuratury są nieodpowiedzialne i mają charakter polityczny. PAP

Europarlament uchylił immunitety Daniela Obajtka, Patryka Jakiego, Grzegorza Brauna i Tomasza Buczka

Oprac. Alina Mazurska
Brusela

Parlament Europejski zagłósował wczoraj za uchyleniem immunitetów czterem europosłom: Danielowi Obajtkowi, Patrykowi Jakiemu, Grzegorzowi Braunowi i Tomaszowi Buczkowi.

Uchylenie immunitetu europoselskiego następuje każdorazowo w odniesieniu do konkretnej sprawy.

W przypadku Obajtka (PiS) chodzi o jego działania jako prezesa Orlenu dotyczące blokowania dystrybucji na stacjach tej spółki tygodnika „NIE” za okładkę z papieżem Janem Pawłem II.

Przeciw Jakiemu (PiS) prywatny akt oskarżenia złożył sędzia Igor Tuleya po tym, gdy polityk zarzucił mu świadome zatwierdzanie inwigilacji Pegasussem. Gdy sędzia nazwał to kłamstwem, Jaki zaczął sugerować, że sędzia nie ma orien-

tacji w podpisywanych dokumentach.

Immunitet Brauna, reprezentującego w PE Konfederację Korony Polskiej, został uchylony po raz czwarty. Tym razem chodzi o blokowanie drogi dojazdowej w Jedwabnem 10 lipca 2025 r. podczas obchodów 84. rocznicy masakry ludności żydowskiej. Do blokady doszło w pobliżu wejścia na cmentarz żydowski, Braun miał stać z grupą osób na środku drogi i nie stosować się do poleceń

wydanych przez policjanta, który wzywał do umożliwienia przejazdu pojazdów.

W sprawie europosła Konfederacji Buczka sprawa dotyczy zajścia w trakcie wieczoru wyborczego, podczas którego miał on brutalnie wyrwać megafon krytykującej go uczestniczce. Postępowanie zostało wszczęte z prywatnego aktu oskarżenia.

Europarlament podejmuje decyzję o uchyleniu immunitetu z wyjątkiem większością głosów. PAP

Andrzej Poczobut jest wreszcie wolny! Był więźniem politycznym od 2021 roku

Adam Kielar
Białoruś/Polska

Polsko-białoruski dziennikarz Andrzej Poczobut, który od 2021 roku był więźniem politycznym reżimu Alaksandra Łukaszenki, został uwolniony. Zdjęcie z nim zamieścił w sieci premier Donald Tusk. We wtorek doszło do wymiany więźniów między Polską a Białorusią.

„Andrzej Poczobut wolny! Witaj w polskim domu, Przyjacielu” – napisał na X premier Donald Tusk.

Szef rządu zamieścił potem drugi wpis, odnosząc się do szczegółów pracy dyplomatycznej. „Wymiana na polsko-białoruskiej granicy to finał trwającej dwa lata skomplikowanej dyplomatycznej gry, pełnej dramatycznych zwrotów akcji. Udało się dzięki świetnej pracy naszych służb, dyplomatów i prokuratury oraz wielkiej

pomocy amerykańskich, rumuńskich i mołdawskich przyjaciół. Dziękuję Wam wszystkim w imieniu Andrzeja Poczobuta i własnym” – napisał.

Białoruskie media państwowe poinformowały we wtorek, 28 kwietnia, o wymianie więźniów pomiędzy Polską a Białorusią, w formule „5 za 5”.

Głos w sprawie uwolnienia zabrał także przebywający w Chorwacji prezydent Karol Nawrocki. „Andrzej Poczobut jest uwolniony przez reżim Łukaszenki, to człowiek, który dowiódł tego, jak mocna jest polskość, przywiązanie do polskich wartości” – napisał. Podkreślił, że dziennikarz zapłacił wysoką cenę w reżimie Łukaszenki. Przypomniawszy też, że Poczobut został kawalerem Orderu Orła Białego. – Zapraszam pana Andrzeja do odbioru Orderu Orła Białego po całym procesie adaptacji – powiedział Nawrocki.



„Andrzej Poczobut wolny! Witaj w polskim domu, Przyjacielu” – napisał na X premier Donald Tusk

Podkreślił też, że o sprawie Poczobuta rozmawiał także z prezydentem USA Donaldem Trumpem.

W tej sprawie wypowiedział się również ambasador Stanów Zjednoczonych w Polsce Tom Rose.

„Pod przywództwem prezydenta USA i dzięki zdeterminowanej dyplomacji specjalnego wysłannika na Białoruś Johna Coale’a, Andrzej Poczobut został uwolniony z więzienia i może znów uścisnąć swoją rodzinę” – napisał.

Podziękował także polskiemu służbom specjalnym oraz Ministerstwu Spraw Zagranicznych.

– Radujmy się, mamy go! Po 1860 dniach w więzieniu o zastraszonym rygorze nasz bohaterski rodak, męczennik sprawy wolności, Andrzej Poczobut jest w Polsce cały i zdrowy – powiedział na konferencji szef dyplomacji Radosław Sikorski.

Jak podkreślił, ten dzień „nie byłby możliwy bez prezy-

denta Donalda Trumpa, jego decyzji, a także bez specjalnego wysłannika USA ds. Białorusi Johna Coale’a i całego Departamentu Stanu”.

Sikorski dodał, że Poczobut nie jest jedynym uwolnionym Polakiem. Podziękował polskiemu służbom specjalnym, władzom Ministerstwa Sprawiedliwości, prokuratury, pracownikom MSZ, którzy we współpracy z instytucjami amerykańskimi i instytucjami kilku innych państw skoordynowały swoje działania, które doprowadziły do wymiany więźniów.

25 marca 2026 roku minęło pięć lat od aresztowania dziennikarza przez białoruski reżim, pod zarzutem „rehabilitacji nazizmu”.

W 2023 roku ruszył błyskawiczny proces, Poczobut został skazany na osiem lat kolumni karnej o zastraszonym rygorze. Trafił do Nowopółcka, uznawanego za jedno z najgorszych takich miejsc na terenie Białorusi. PAP

REKLAMA

0011460943

Katowice w centrum gospodarczej debaty Europy

Ponad 20 tys. uczestników, w tym 15,5 tys. stacjonarnych, ponad 200 debat i 1350 prelegentów – XVIII Europejski Kongres Gospodarczy potwierdził swoją pozycję jednego z najważniejszych wydarzeń biznesowych w Europie Centralnej. Przez trzy dni Międzynarodowe Centrum Kongresowe i Spodek w Katowicach były miejscem rozmów o przyszłości gospodarki w świecie rosnącej niepewności.

Tegoroczna edycja, odbywająca się pod hasłem „The power of dialogue. Siła dialogu”, wyraźnie podkreśliła znaczenie współpracy i wymiany poglądów jako fundamentu budowania odporności gospodarczej. W Katowicach spotkali się przedstawiciele administracji, biznesu, instytucji finansowych i nauki – tworząc przestrzeń, w której ścierają się różne perspektywy i rodzą się konkretne wnioski.

– W pojedynkę nie umiemy dojrzeć przyszłego porządku, wspólnie jednak możemy mierzyć się z wyzwaniami – podkreślał pod-

czas inauguracji Wojciech Kuśpik, prezes Grupy PTWP i inicjator Kongresu.

Świat w turbulencjach, Europa w działaniu

Jednym z głównych tematów tegorocznych debat była zmieniająca się sytuacja geopolityczna i jej wpływ na gospodarkę. Jerzy Buzek, były premier i przewodniczący Rady EEC, mówił wprost o końcu „epoki porządku” i konieczności funkcjonowania w świecie „zarządzanego chaosu”.

W tym kontekście szczególne znaczenie nabiera odporność – zarówno gospodarcza, jak i energetyczna. Uczestnicy debat podkreślali, że bezpieczeństwo energetyczne staje się jednym z kluczowych filarów stabilności państw.

– Jedyną ścieżką rozwoju dla Europy jest budowanie własnej odporności, także energetycznej – wskazywał Ireneusz Fąfara, prezes ORLEN.

Transformacja energetyczna była jednym z najczęściej powracających tematów. Rozmowy dotyczyły m.in. budowy stabilnego miks energetycznego, in-



westycji w OZE i energetykę jądrową oraz roli lokalnych łańcuchów dostaw.

Gospodarka, która musi być bliżej

W obliczu globalnych napięć coraz wyraźniej wybrzmiewa potrzeba wzmocnienia lokalnych gospodarek. Uczestnicy Kongresu wskazywali, że przyszłość Europy zależy od zdolności do budowania własnego przemysłu i skracania łańcuchów dostaw.

– Jeśli chcemy czuć się bezpiecznie, musimy mieć

własne produkty i przemysł – mówił Michał Bolesławski, prezes ING Banku Śląskiego.

Jednocześnie podkreślano znaczenie przedsiębiorców jako fundamentu wzrostu gospodarczego. Michał Sotowicz zwracał uwagę na potrzebę większego docenienia roli biznesu w budowaniu PKB i konkurencyjności kraju.

Technologie, które zmieniają reguły gry

Nie zabrakło również tematów związanych z cyfryzacją i rozwojem sztucznej inteligencji. Ekspertzy zgodnie

wskazywali, że AI staje się jednym z kluczowych czynników wpływających na konkurencyjność gospodarek.

– To technologia, która definiuje przyszłość rynku pracy i przewagę konkurencyjną – mówiła Iwona Szylar z Microsoft Polska.

Podkreślano jednocześnie, że rozwój technologii musi iść w parze z inwestycjami w kompetencje i edukację. Coraz wyraźniej wybrzmiewało także pytanie o to, czy Europa – i Polska – będą jedynie odbiorcą rozwiązań, czy też aktywnym twórcą nowych technologii i modeli biznesowych.

Bezpieczeństwo w nowym wymiarze

Wiele miejsca poświęcono także cyberbezpieczeństwu i ochronie infrastruktury krytycznej. Wicepremier Krzysztof Gawkowski zwracał uwagę na rosnącą skalę zagrożeń i konieczność budowania świadomości społecznej.

– Na cyfrowej wojnie nie ma cywilów – podkreślał.

Katowice jako gospodarcze centrum regionu

Tegoroczna edycja Kongresu po raz kolejny

pokazała, jak ważną rolę Katowice odgrywają na mapie europejskiej debaty gospodarczej. Miasto, będące symbolem udanej transformacji, stało się miejscem spotkania liderów opinii, decydentów i przedsiębiorców z kraju i zagranicy.

– Rekordowa frekwencja pokazuje, jak bardzo potrzebujemy rozmowy – nie tylko tej na scenie, ale także w kulisach – podsumował Wojciech Kuśpik.

Według szacunków uczestnicy odbyli podczas Kongresu około 100 tys. spotkań biznesowych, które mogą przełożyć się na konkretne projekty i inwestycje. To właśnie ten mniej widoczny, „kulisowy” wymiar wydarzenia – rozmowy, negocjacje i nawiązywanie relacji – często okazuje się jego najważniejszym efektem.

Europejski Kongres Gospodarczy po raz kolejny udowodnił, że w świecie pełnym niepewności kluczowe znaczenie ma dialog – jako narzędzie budowania wspólnych rozwiązań i przyszłości gospodarki.

Bo za każdym kadrem stoi człowiek! Historie uczestników Mistrzów Fotografii

Katarzyna Adamczyk
katarzyna.adamczyk@polskapress.pl

W plebiscycie Mistrzowie Fotografii spotykają się różne historie fotografujących, różne drogi i jeden wspólny punkt: chęć zatrzymania chwili w kadrze.

Jesteśmy w trzecim tygodniu głosowania w plebiscycie Mistrzowie Fotografii - akcji, w której spotykają się zarówno ci, którzy fotografują od lat, jak też ci, którzy dopiero niedawno zaczęli. Jedni sięgają po aparat, inni po telefon. Jedni uczą się świadomie,

szukają inspiracji, próbują nowych rzeczy. Inni robią zdjęcia, kiedy coś ich zatrzyma - światło, twarz, sytuacja, szczególnie albo intuicja. Dla jednych fotografia jest odskocznią od codzienności, dla innych metodą opowiadania o świecie, czasem też o sobie.

- Mistrzowie Fotografii to plebiscyt dla wszystkich. Jego siłą jest to, że spotykają się tu bardzo różne spojrzenia, ale także historie uczestników, które dziś po raz pierwszy przedstawiamy naszym czytelnikom - mówi Katarzyna Borek, która opiekuje się akcją od strony redakcyjnej.

W wielu historiach powtórza się podobny początek. Ktoś kiedyś zrobił zdjęcie, które „wyszło inaczej niż zwykle”. Ktoś zatrzymał moment, który okazał się ważniejszy, niż się wydawało. I tak to się zaczęło... - I w tych opowieściach, i w tych zdjęciach najciekawsze jest to, co jest tak prawdziwe i osobiste. Każdy widzi świat trochę inaczej i to widać w kadrach, które do nas trafiają i opowieściach uczestników - mówi redaktorka. W rozmowach z nimi, które w całości będziecie mogli przeczytać niedługo na naszej stronie internetowej, wraca

jedna rzecz - to, że fotografia zmienia sposób patrzenia. Uczy uważności. Sprawia, że zaczyna się dostrzegać piękno w codzienności. - Dlatego to nie są opowieści tylko o idealnych kadrach, ale tych prawdziwych, bez upiększania. O chwilach, które ktoś uznał za warte zapamiętania i ocalenia od zapomnienia - mówi Katarzyna Borek, dodając: - Poniżej oddajemy głos uczestnikom: dwie osoby, dwie historie, dwa różne spojrzenia na fotografię. Ale podobna refleksja - żeby zobaczyć więcej, trzeba na chwilę się zatrzymać...

FOTOGRAF ROKU

1. **Bogumiła Kabat**, powiat głubczycki
2. **Lena Buczkiewicz**, powiat brzeski
3. **Marcin Szustakiewicz**, powiat kędzierzyńsko-kozielski
4. **Daria Budzińska**, powiat nyski
5. **Marcin Brojek**, powiat krapkowicki
6. **Barbara Targosińska**, Opole
7. **Tomasz Sułkowski**, Opole
8. **Angelika Nowakowska**, powiat opolski
9. **Aleksandra Pientka**, powiat kluczborski
10. **Alicja Ścigocka**, powiat strzelecki

CZYTAJ WIĘCEJ
na www.nto.pl/foto

Stała się bardziej uważna na światło, detale i momenty, które wcześniej mogłyby jej umknąć

Są takie chwile, które trwają ułamek sekundy - i właśnie wtedy decyduje się, czy staną się obrazem. Barbara Targosińska szuka ich tam, gdzie światło spaja wszystko w jedną, spójną całość.

- Najbliższe są mi kadry, w których natura spotyka się z architekturą, szczególnie o wschodzie i zachodzie słońca. To wtedy światło buduje nastrój i łączy wszystkie elementy w jedną kompozycję. Lubię szukać tej równowagi i momentów, w których wszystko „gra” razem - mówi Barbara Targosińska.

Najważniejsze zdjęcia często nie powstają z planu, lecz z uważności na to, co dzieje się tu i teraz. - Jedno ze zdjęć, które



szczególnie zapadło mi w pamięć, powstało zupełnie spontanicznie. Nie było planowane - po prostu odpowiedni moment, światło i emocje spotkały się w jednej chwili. Pamiętam, że czułam wtedy ogromną satysfakcję, bo udało się uchwycić coś prawdziwego, czego nie da się powtórzyć - podkreśla uczestniczka naszej akcji.

To właśnie te krótkie momenty są dla niej istotą fotografii - momenty, które najpierw pojawiają się w wyobraźni, a dopiero potem w kadrze. - Najwięcej radości daje mi łapanie tych krótkich, niepowtarzalnych momentów, kiedy światło i otoczenie tworzą coś wyjątkowego. To uczucie, kiedy widzę kadr jeszcze zanim zrobię zdjęcie. Fotografia na co

dzień daje mi spokój i pozwala oderwać się od codzienności - to dla mnie sposób na wyciszenie i skupienie się na chwili - mówi Barbara Targosińska.

Z czasem fotografia zaczęła wpływać nie tylko na to, co fotografuje, ale przede wszystkim na to, jak patrzy na świat. - Fotografia zdecydowanie zmieniła sposób, w jaki patrzę na codzienność. Stałam się bardziej uważna na światło, detale i momenty, które wcześniej mogłyby mi umknąć. Dzięki niej częściej zatrzymuję się i patrzę na rzeczy z innej perspektywy - podkreśla Barbara Targosińska. Bo w jej fotografii najważniejsze nie jest miejsce ani temat. Najważniejsza jest chwila - ta jedna, której nie da się powtórzyć.

Jej zdjęcia są świadectwem emocji i potrzeby zatrzymania się w świecie, który pędzi zbyt szybko

Są obrazy, które nie tylko pokazują świat, ale pozwalają go naprawdę poczuć. Dla Bogumiły Kabat fotografia jest właśnie takim sposobem przeżywania rzeczywistości.

- Najbardziej lubię fotografować krajobrazy, ponieważ to właśnie one pozwalają mi najlepiej wyrażać sposób, w jaki patrzę na świat. Fascynuje mnie zmienność natury - to, jak jedno miejsce może wyglądać zupełnie inaczej w zależności od światła, pogody czy pory roku - mówi Bogumiła Kabat. - Fotografowanie przyrody pozwala mi zwolnić, wyciszyć się i skupić na tym, co dzieje się tu i teraz - dodaje. Szczególnie miejsce w jej twórczości zajmują góry - przestrzeń, która

daje poczucie wolności, ale jednocześnie uczy pokory. To właśnie tam najpełniej odnajduje harmonię i inspirację. Jednak najbardziej poruszające zdjęcia nie zawsze powstają w spektakularnych miejscach. - Szczególną fotografią jest zdjęcie mojego syna zaraz po narodzinach. To coś więcej niż obraz. W jednej chwili pojawiła się ogromna radość i bezwarunkowa miłość. Zniknęło zmęczenie i stres, zostało tylko to małe życie i ja - wspomina. - To zdjęcie przypomina mi o tej ciszy pełnej emocji i o momencie, w którym wszystko się zmieniło.

Dla niej fotografia to nie tylko estetyka, ale przede wszystkim emocje i pamięć. - Największą frajdą jest zatrzymywanie chwil, które na pierw-



szy rzut oka wydają się zwyczajne, a tak naprawdę są wyjątkowe. Każde zdjęcie to fragment mojej wrażliwości i sposób patrzenia na świat - podkreśla.

Z czasem aparat stał się czymś więcej niż narzędziem - zmienił sposób, w jaki doświadcza codzienności. - Fotografowanie nauczyło mnie uważności. Zaczęłam dostrzegać rzeczy, które wcześniej mi umykały. Nawet najprostsze momenty mogą mieć ogromną wartość - trzeba je tylko umieć zobaczyć - mówi. Dziś jej zdjęcia są nie tylko zapisem rzeczywistości, ale też świadectwem emocji, wdzięczności i potrzeby zatrzymania się w świecie, który coraz częściej pędzi zbyt szybko.

MISTRZOWIE HANDLU



FINAL TO ONI WYGRYWAJĄ NIE TYLKO JAKOŚCIĄ OFERTY, ALE PRZED E WSZYSTKIM ZAUFANIEM KLIENTÓW

Poznaliśmy najlepsze sklepy i najlepszych sprzedawców z całej Polski

Ewelina Żuberek
ewelina.zuberek@polskapress.pl

Zwycięzców nagrodziliśmy podczas uroczystej gali, która odbyła się 19 kwietnia warszawskim Teatrze 6. Piętro. Do stolicy przyjechali laureaci z całego kraju - zwycięzcy etapów wojewódzkich i ogólnopolskich.

Mistrzowie Handlu to ogólnopolska akcja organizowana przez Polska Press Grupę pod patronatem serwisu StrefaBiznesu.pl. Jej celem jest promowanie lokalnych sklepów i punktów usługowych oraz ludzi, którzy tworzą ich jakość każdego dnia. O tym, kto trafia do grona laureatów, decydują sami klienci. To oni zgłaszają kandydatów i oddają głosy na swoje ulubione miejsca oraz osoby, które wyróżniają się profesjonalizmem, życzliwością i zaangażowaniem. Dzięki temu plebiscyt od lat pozostaje jednym z najważniejszych rankingów pokazujących prawdziwą siłę lokalnego biznesu.

Zwycięzcy w skali Polski

Sprzedawca Roku Polski 2026: I miejsce: Anna Szymańska - Moda na TOPiE, Piaski (woj. wielkopolskie), II miejsce: Beata Sikora - Butik Beti, Cieszyń (woj. śląskie), III miejsce: Dariusz Muszyński - Delikatesy Centrum, Kudowa-Zdrój (woj. dolnośląskie).

Florysta Roku Polski 2026: I miejsce: Agata Fabisiak-Supińska - Kwiatowy Zakątek, Koszalin (woj. zachodniopomorskie), II miejsce: Patryk Sołdyński - Kwiatownia Kwiatowy Projekt, Chełmsko Śląskie (woj. dolnośląskie), III miejsce: Mariusz Szubryt - Pracownia Florystyczna Kwiat Lotosu, Kraków (woj. małopolskie).

Pośrednik Nieruchomości Roku Polski 2026: I miejsce: Arkadiusz Legan - Legan Nieruchomości, Gorzów Wielkopolski (woj. lubuskie), II miejsce: Jacek Kubicki - Doradca Rynku Nieruchomości Jarosław Kantor, Poznań (woj. wielkopolskie), III miejsce: Natalia Zygmianiak - Klucze i Kąty, Wejherowo (woj. pomorskie).

Doradca Ubezpieczeniowy / Finansowy Roku Polski 2026: I miejsce: Remigiusz Stanisławek - Rodzinne Finanse, Poznań (woj. wielkopolskie), II miejsce: Natalia Kotwica - Aureus Plus S. Króliczek Spółka Komandytowa, Gliwice (woj. śląskie), III miejsce: Anna Wołosz - Warta, Warszawa (woj. mazowieckie), III miejsce: Kamil Krystosiak - RCU Ubezpieczenia, Białystok (woj. podlaskie).

Sklep Roku Polski 2026 - różne branże: I miejsce: Hortensjowy Ogród - Chrzastawa 11A (woj. łódzkie), II miej-

сце: PSB Mrówka - Niepołomice, na Tamie 9 (woj. małopolskie), III miejsce: Hurtownia Ogrodnicza AgroSeed - Sandomierz, Przemysłowa 8 (woj. świętokrzyskie).

Kwiaciarnia Roku Polski 2026: I miejsce: Pracownia Florystyczna Magia Kwiatów - Zapałów 213 (woj. podkarpackie), II miejsce: Kwiaciarnia Płatki i Pnącza - Gorzów Wielkopolski, Wielkiego (woj. lubuskie), III miejsce: Inessa - Studio dekoracyjne - Stalowa Wola, Rynek 26 (woj. podkarpackie).

Butik Roku Polski 2026: I miejsce: Butik Beti - Cieszyń, Głębocka 54 (woj. śląskie), II miejsce: OdAgi Agata Jasinska - Rusocice (woj. małopolskie), III miejsce: Butik Iza - Łódź, Ciołkowskiego 2C (woj. łódzkie).

Sklep z artykułami dla dzieci Roku Polski 2026: I miejsce: SK2MStore - Rusocice (woj. małopolskie), II miejsce: Sklep Moda dziecięca Daria - Lublin, Herberta 14 (woj. lubelskie), III miejsce: Eplecaki.pl - Batorowo, Batorego 49A (woj. wielkopolskie).

Sklep z biżuterią i salon jubilerski Roku Polski 2026: I miejsce: Ostrowski Design Jewellery - Gdańsk, do Studzienki 3/1 (woj. pomorskie), II miejsce: Apart - Elk, Ciepła 7 (woj. warmińsko-mazurskie), III miejsce: DH Jubiler - Pracownia Złotnicza - Opole, Kośnego 4 (woj. opolskie).

EKO Sklep Roku Polski 2026: I miejsce: Kartofelek - Stargard, Kościuszki 11 (woj. zachodniopomorskie), II miejsce: Sklep zielarski - Zielarnia Evital - Poznań, os. Jagiellońskie 121B (woj. wielkopolskie), III miejsce: Sklep OVITO - Tarnów, Kościuszki 35 (woj. małopolskie).

Salon Optyczny Roku Polski 2026: I miejsce: Optyk Zeiss - Łęczna, Jana Pawła II 99 (woj. lubelskie), II miejsce: Punkt Widzenia Salon Optyczny Marta Wierzbicka - Gdynia, Kartuska 10 (woj. pomorskie), III miejsce: Optyk Kasia Kordus - Szczecin, Poczтовая 39/U12 (woj. zachodniopomorskie).

Listę wszystkich zwycięzców w skali województw znajdziecie na stronie strefabiznesu.pl

Handel to wciąż relacje, zaufanie i bliskość

Tegoroczna gala po raz kolejny pokazała, że mimo dynamicznego rozwoju e-commerce tradycyjny handel wciąż ma mocną pozycję. Klienci nadal cenią miejsca, w których mogą liczyć na dobrą obsługę, fachową poradę i zwyczajnie ludzkie podejście.

Ten plebiscyt udowadnia, że w handlu liczy się nie tylko sprzedaż, oferta, lecz także umiejętność budowania relacji, zaufania i lojalności klientów.



SPRZEDAWCA ROKU MIEJSCE I

Przychodzą nie tylko po zakupy, ale także, by zamienić kilka słów

Renata Sacher (Piekarnia Krzys, Głogówek) jako sprzedawczyni pracuje od kilku lat. Zdecydowała się na pracę w sklepie, ponieważ po prostu lubi kontakt z ludźmi i możliwość pomagania klientom w wyborze produktów. Największą satysfakcję w pracy daje zwyczajny kontakt z klientami oraz ich zadowolenie. Ceni sobie te krótkie rozmowy i chwile, gdy ktoś wraca po swoje ulubione pieczywo. Wielu klientów przychodzi nie tylko po zakupy, ale także po to, by zamienić kilka słów, co sprawia, że relacja staje się bardziej osobista. Świadomość, że swoją obecnością może umilić komuś początek dnia świeżym wypiekami i życzliwym słowem, daje pani Renacie ogromną radość.

Jakie cechy charakteru lub podejście do ludzi pomagają Jej wykony-

wać tę pracę najlepiej? - Dobry sprzedawca to przede wszystkim osoba empatyczna, potrafiąca zrozumieć potrzeby klienta. Kluczową rolę odgrywa również umiejętność uważnego słuchania - ocenia zdobywczyni tytułu Sprzedawca Roku. Jej zdaniem w tej pracy niezwykle ważne są także życzliwość, cierpliwość oraz otwartość na drugiego człowieka. Zawsze stara się podchodzić do klientów z uśmiechem i zrozumieniem, pamiętając, że każdy z nich jest inny i ma swoje indywidualne potrzeby.

A co robi po pracy? Gdzie znajduje spokój i odpoczynek? - Poza pracą ceni sobie przede wszystkim spokój i czas spędzony z bliskimi. Wolne chwile lubi wykorzystywać na odpoczynek, spacerować oraz drobne przyjemności. Bardzo lubi także piec torty

i eksperymentować z nowymi przepisami.

Zapytaliśmy panią Renatę także o to, czym jest dla Niej zwycięstwo w tegorocznej edycji plebiscytu Mistrzowie Handlu? Jak zareagowała na wieść o tym sukcesie? - Zdobywanie pierwszego miejsca na podium w plebiscycie to dla mnie ogromne wyróżnienie i miłe zaskoczenie - wyznaje Renata Sacher. To także potwierdzenie, że Jej codzienna praca i zaangażowanie są zauważane i doceniane. To wyróżnienie oznacza dla Niej bardzo dużo - jest potwierdzeniem zaufania klientów oraz docenieniem jakości pracy sprzedawczyni: - Jednocześnie czuję dużą wdzięczność wobec wszystkich, którzy oddali na mnie głosy, bez nich ten sukces nie byłby możliwy.



FLORYSTA ROKU MIEJSCE I

Życie samo poprowadziło ją w stronę kwiatów

- W zawodzie pracuję od kilku lat, lecz zainteresowanie florystyką grało mi w duszy zdecydowanie dłużej. Przełomowym momentem była śmierć bliskiej mi osoby, której pamięć chciałam uczcić w szczególny sposób - mówi Marta Biniak (Kwiaciarnia Mak, Opole). Jej droga do zawodu nie była przypadkowa, lecz wynikała z silnych emocji i potrzeby wyrażenia ich poprzez kwiaty. Pierwsza kompozycja, wykonana intuicyjnie i „z serca”, spotkała się z dużym uznaniem, co - jak przyznaje - stało się impulsem do dalszego rozwoju i świadomego wejścia w świat florystyki. - Zrobiłam moją pierwszą kompozycję kwiatową, która zyskała duże uznanie wśród znajomych. Pomyślałam wtedy, dlaczego by nie zacząć się tym poważniej - opowiada. Od tego momentu zaczęła intensywnie

nie rozwijać swoje umiejętności, uczestnicząc w kursach, warsztatach i zgłębiając fachową wiedzę. Jak podkreśla, była to droga wymagająca, ale jednocześnie naturalna i zgodna z jej wrażliwością. Największą wartością w jej pracy są emocje, które towarzyszą klientom odbierającym przygotowane kompozycje. - Największą satysfakcję odczuwam, widząc zadowolenie, wdzięczność i niejednokrotnie wzruszenie osób, dla których wykonuję kompozycje kwiatowe - mówi. Jak zaznacza, ogromne znaczenie ma dla niej indywidualne podejście do każdej realizacji i próba jak najlepszego zrozumienia oczekiwań klientów. - Jestem osobą bardzo emocjonalną, a wrażliwość i empatia pozwalają mi w pełni zrozumieć potrzeby osób zamawiających kwiaty. Staram



się zebrać jak najwięcej informacji, aby jak najlepiej trafić w gust - podkreśla.

Florystyka w jej przypadku nie kończy się wraz z zamknięciem kwaciarni - to pasja, która wypełnia również czas wolny. - Niemal każdą wolną chwilę poświęcam na zgłębianie wiedzy, szukanie nowych rozwiązań i wymianę doświadczeń. Cenię też kontakt z naturą, który odnajduję podczas spacerów - opowiada. Jak przyznaje, ważnym elementem jej życia jest także aktywność fizyczna, która pozwala zachować równowagę i energię do działania. - Uczęszczam na zajęcia aquarobiku - dodaje.

Wyróżnienie w plebiscycie jest dla niej nie tylko powodem do radości, ale przede wszystkim sygnałem, że jej praca i zaangażowanie są dostrzegane przez innych.

POŚREDNIK NIERUCHOMOŚCI ROKU MIEJSCE I

W centrum jej codziennej pracy znajduje się klient i jego potrzeby

Karolina Karaszewska (Freedom Nieruchomości, Nysa) od ponad trzech lat buduje swoją pozycję w branży nieruchomości, łącząc pracę z ludźmi, kreatywność i analityczne podejście do każdej transakcji. Jak podkreśla, właśnie te elementy sprawiły, że wybrała tę ścieżkę zawodową i konsekwentnie się w niej rozwija.

W centrum jej codziennej pracy znajduje się klient i jego potrzeby, a największą satysfakcję przynoszą momenty, w których może zobaczyć efekty swojej pracy w postaci zadowolenia i zaufania. - Największą nagrodą jest, gdy Klient wraca do mnie z nowym tematem nieruchomości lub poleca mnie swoim znajomym i rodzinie, bo wie, że rzetelnie zadbałam o Jego bezpieczeństwo transakcji - podkreśla.



Jak zaznacza, kluczowe w tej pracy są relacje i umiejętność budowania pozytywnej atmosfery, która sprzyja współpracy. - Pomagają mi otwartość, pozytywne nastawienie do ludzi i dobra energia. Łatwo nawiązuję kontakty, co sprawia, że budowanie relacji przychodzi mi naturalnie - mówi. Jej zaangażowanie i nastawienie na szukanie najlepszych rozwiązań pozwalają jej świadczyć usługi na wysokim poziomie i dopasowywać ofertę do indywidualnych potrzeb klientów.

Poza pracą rozwija swoje zainteresowania, które bezpośrednio przekładają się na jej działalność zawodową. - W wolnym czasie śledzę trendy związane z designem wnętrz, co pozwala mi lepiej doradzać Klientom - opowiada.

Aktywność fizyczna również odgrywa ważną rolę w jej życiu - przez lata trenowała siatkówkę, zdobywając tytuły mistrzowskie, a dziś nadal chętnie spędza czas aktywnie, m.in. jeżdżąc na rowerze. - Przez 16 lat trenowałam wyczynowo siatkówkę, jestem także trenerem piłki siatkowej oraz licencjonowanym sternikiem motorowodnym - mówi.

Sukces w plebiscycie Mistrzowie Handlu w kategorii Pośrednik Nieruchomości Roku 2026 traktuje jako potwierdzenie, że jej podejście do pracy przynosi realne efekty i jest doceniane przez klientów. - To dla mnie potwierdzenie wysokiej jakości obsługi, profesjonalizmu i zaangażowania, jakie mogą dawać swoim Klientom - podkreśla Karolina Karaszewska.

POŚREDNIK NIERUCHOMOŚCI ROKU MIEJSCE II

Na co dzień spełnia marzenia o posiadaniu własnego kąta

Drugie miejsce w województwie opolskim w plebiscycie Mistrzowie Handlu to nie tylko wynik zawodowej skuteczności, ale także potwierdzenie zaufania klientów. Inna Owczarek (Nieruchomości Inwestor, Nysa), związana z rynkiem nieruchomości od ponad siedmiu lat, podkreśla, że Jej praca od początku miała dla niej wymiar znacznie szerszy niż pośrednictwo w transakcjach. - To, co skłoniło mnie do wyboru tej ścieżki zawodowej, to przede wszystkim możliwość pomagania ludziom w spełnianiu marzeń o własnym miejscu na ziemi. Praca ta daje mi ogromną satysfakcję, ponieważ każdy klient i każda transakcja to nowa, wyjątkowa historia - mówi laureatka. W Jej podejściu wyraźnie wybrzmiewa nacisk na relację z klientem. Proces zakupu czy sprzedaży nieru-

chomości traktowany jest jako ważny moment w życiu, wymagający nie tylko wiedzy i doświadczenia, ale również uważności i empatii. Jak sama podkreśla, kluczowe jest indywidualne podejście „z uśmiechem i do przodu”, które pozwala budować atmosferę zaufania i bezpieczeństwa. Na co dzień zajmuje się realizacją marzeń klientów o własnym miejscu do życia. W krótkim podsumowaniu swojej pracy ujmuje to wprost. - Spełnienia marzeń o własny kąt - streszcza. Za tym prostym stwierdzeniem kryje się jednak złożony proces, od analizy potrzeb, przez negocjacje, aż po finalizację transakcji.

Zdobycie miejsca na podium w plebiscycie traktuje przede wszystkim jako sygnał od klientów. - Zdobycie miejsca na podium w Mistrzach Han-

dlu to dla mnie ogromne wyróżnienie, ale też coś znacznie więcej niż sama nagroda. To przede wszystkim dowód zaufania, znak, że ludzie mnie wybierają i doceniają moją pracę. Traktuję to jako motywację do dalszego rozwoju i utrzymywania najwyższych standardów w relacjach z klientami - podkreśla.

Poza pracą ważne miejsce zajmuje dla Niej życie prywatne. Jak przyznaje, to właśnie czas spędzany z najbliższymi pozwala zachować równowagę i odpocząć od zawodowych obowiązków. - Poza pracą cenię przede wszystkim czas spędzany z rodziną - to dla mnie najlepszy sposób na odpoczynek i złapanie równowagi. Moją pasją jest również golf, który pozwala mi się zrelaksować, a jednocześnie daje przestrzeń do aktywności i skupienia.

**POŚREDNIK NIERUCHOMOŚCI ROKU MIEJSCE III**

W pracy stawia przede wszystkim na relacje i zaufanie

Eliza Prus (Freedom Nieruchomości, Namysłów) to pośredniczka, która od ponad dziewięciu lat konsekwentnie buduje swoją pozycję w branży, łącząc doświadczenie z autentycznym zaangażowaniem w pracę z ludźmi. Jej zawodowa droga - od agenta, przez zastępcę dyrektora, aż po dyrektora oddziału - pokazuje nie tylko determinację, ale także umiejętność rozwoju i odnajdywania się w dynamicznym świecie nieruchomości.

Pośrednictwo to dla Niej coś więcej niż zawód - to świadomy wybór i przestrzeń, w której czuje się najlepiej. Decyzja o zmianie branży, podjęta spontanicznie po pracy w sektorze bankowym, okazała się jedną z najważniejszych i - jak sama podkreśla - najlepszych w Jej życiu. Dziś nie wyobraża sobie innej drogi zawodowej.

W swojej pracy stawia przede wszystkim na relacje i zaufanie. Uważa, że dobry pośrednik to przede wszystkim dobry człowiek - ktoś, kto potrafi słuchać, rozumieć i być wsparciem w ważnych momentach. Empatia, cierpliwość, komunikatywność i umiejętność rozwiązywania problemów to cechy, które definiują jej codzienne działania i pozwalają skutecznie prowadzić nawet najbardziej wymagające transakcje.

Eliza Prus wyróżnia się również intuicją i umiejętnością dostrzegania tego, co dla innych bywa niewidoczne. Potrafi nie tylko przewidywać trendy, ale także znajdować rozwiązania w sytuacjach skomplikowanych i wymagających niestandardowego podejścia. Szczególną uwagę zwraca na potrzeby klientów, starając



się dotrzeć do ich prawdziwych oczekiwań i marzeń.

Jej praca to także emocje - momenty wzruszenia, radości i satysfakcji, które towarzyszą finalizacji transakcji. Największą wartością pozostaje dla Niej zadowolenie obu stron - zarówno sprzedających, jak i kupujących - oraz poczucie, że nieruchomość trafia w dobre ręce.

Szczególne miejsce w Jej sercu zajmują również nieruchomości z potencjałem - te niedoceniane, często pomijane, którym można nadać nowe życie. To podejście pokazuje, że patrzy na swoją pracę szerszej - nie tylko przez pryzmat transakcji, ale także możliwości i historii, jakie kryją się za każdym budynkiem.

Prywatnie jest mamą, a wolny czas najchętniej spędza aktywnie - w górach.

DORADCA UBEZPIECZENIOWY/FINANSOWY MIEJSCE I

Łączy fachowość i kompetencje z ludzką życzliwością

Cecylia Dżugała (Biuro ubezpieczeniowe, Opole) zwyciężyła w plebiscycie „Mistrzowie Handlu” w kategorii Doradca ubezpieczeniowy/finansowy Roku - wyróżnieniu, które ma szczególną wartość, ponieważ przyznawane jest głosami klientów. To właśnie ich opinie, doświadczenia i zaufanie decydują o tym, kto staje na podium, co czyni tę nagrodę wyjątkowo prestiżową w branży.

Zawód doradcy ubezpieczeniowego to dziś coś znacznie więcej niż tylko sprzedaż polis. To przede wszystkim odpowiedzialność za bezpieczeństwo finansowe klientów, umiejętność dopasowania rozwiązań do ich indywidualnej sytuacji oraz budowanie relacji opartych na zaufaniu. Dobry doradca to osoba, która potrafi słuchać, tłumaczyć zawichości ofert i być wspar-



ciem nie tylko na etapie podpisywania umowy, ale także wtedy, gdy pojawia się realna potrzeba skorzystania z ubezpieczenia.

Cecylia Dżugała od 2007 roku prowadzi swoje biuro, konsekwentnie rozwijając działalność i zdobywając doświadczenie, które przekłada się na wysoką jakość obsługi. Wieleletnia obecność na rynku to nie tylko praktyka, ale także umiejętność dostosowywania się do zmieniających się potrzeb klientów i realiów rynku ubezpieczeń.

Jej podejście opiera się na kompleksowości - klienci mogą liczyć na wsparcie w zakresie różnych produktów ubezpieczeniowych, co pozwala na dopasowanie rozwiązań do wielu aspektów życia i działalności. Taka forma współpracy buduje poczucie bezpieczeństwa i daje pewność, że wszystkie

kwestie są odpowiednio zaopiekowane w jednym miejscu.

W codziennej pracy wyróżnia ją również podejście do klienta - łączy fachowość i kompetencje z życzliwością oraz spokojem, który buduje komfort podczas podejmowania decyzji. Miła i profesjonalna obsługa sprawia, że klienci czują się zaopiekowani, a skomplikowane kwestie ubezpieczeniowe stają się bardziej zrozumiałe i przejrzyste.

Zwycięstwo w plebiscycie to potwierdzenie, że właśnie takie podejście - oparte na rzetelności, doświadczeniu i relacjach - jest dziś najbardziej cennie. To także dowód, że w zawodzie doradcy ubezpieczeniowego kluczowe znaczenie ma nie tylko wiedza, ale przede wszystkim zaufanie, które buduje się latami.

DORADCA UBEZPIECZENIOWY/FINANSOWY ROKU MIEJSCE II

Jego podejście wykracza poza standardową obsługę

Wiktor Hordyński (Biuro Ubezpieczeń Adara, Luboszyce) zajął III miejsce w województwie w plebiscycie Mistrzowie Handlu w kategorii Doradca ubezpieczeniowy/finansowy Roku. Jako CEO oraz agent ubezpieczeniowy, Wiktor Hordyński łączy kompetencje doradcze z umiejętnością budowania nowoczesnego modelu współpracy w sektorze ubezpieczeń. Jego podejście wykracza poza standardową obsługę - koncentruje się na tworzeniu partnerskich relacji zarówno z klientami, jak i z agentami, którzy współpracują w ramach rozwijanej przez niego sieci.

Biuro Ubezpieczeń Adara to przestrzeń, w której profesjonalizm spotyka się z technologią i realnym wsparciem. Firma oferuje szeroki wybór polis - od ubezpieczeń komunikacyj-

nych, przez majątkowe, aż po produkty na życie i dla firm - zawsze dopasowanych do indywidualnych potrzeb i możliwości klientów. Kluczowe znaczenie ma tu transparentność, uczciwość oraz rzetelne doradztwo, które pozwala podejmować świadome decyzje.

Wiktor Hordyński wyróżnia się podejściem opartym na rozwoju i nowoczesnych rozwiązaniach. Buduje ogólnopolską sieć agentów, zapewniając im dostęp do szerokiego portfolio towarzystw ubezpieczeniowych, konkurencyjnych warunków współpracy oraz kompleksowego zaplecza - od wsparcia produktowego, przez marketing, aż po rozwiązania technologiczne i systemy CRM. Dzięki temu agenci mogą skupić się na tym, co najważniejsze - relacjach i doradztwie.

Istotnym elementem działalności jest także stałe podnoszenie standardów pracy poprzez szkolenia, wymianę doświadczeń oraz wdrażanie nowoczesnych narzędzi. To podejście przekłada się nie tylko na rozwój samej firmy, ale przede wszystkim na jakość obsługi klientów. Na co dzień Wiktor Hordyński stawia na zaangażowanie, dostępność i partnerskie podejście. Jego działania pokazują, że w branży ubezpieczeniowej kluczowe znaczenie ma nie tylko oferta, ale przede wszystkim człowiek - jego potrzeby, bezpieczeństwo i poczucie, że ma po swojej stronie zaufanego doradcę.

III miejsce w województwie to dowód, że połączenie profesjonalizmu, nowoczesnych rozwiązań i relacji opartych na zaufaniu przynosi realne efekty i buduje silną pozycję na rynku.



DORADCA UBEZPIECZENIOWY/FINANSOWY ROKU MIEJSCE III

To nie są tylko finanse. To decyzje, które chronią całe rodziny

Łukasz Oleksów (Nationale Nederlanden Towarzystwo Ubezpieczeniowe, Opole) swoją pracę w branży finansowej opiera na ciągłym rozwoju, relacjach z ludźmi i realnej pomocy w podejmowaniu ważnych decyzji. To właśnie możliwość poznawania historii klientów oraz wspierania ich w momentach, które mają wpływ na bezpieczeństwo finansowe całych rodzin, nadaje jego pracy głębszy sens. W codziennym kontakcie z klientami kluczowe znaczenie ma dla niego rozmowa i budowanie świadomości. Nie chodzi wyłącznie o dobór produktu, ale przede wszystkim o zrozumienie sytuacji i pokazanie konsekwencji różnych scenariuszy finansowych. W jego podejściu ważne jest to, aby klient podejmował decyzje w sposób przemyślany i świadomy, mając pełen obraz swojej sytuacji.

Codziennie spotyka ludzi znajdujących się w bardzo różnych momentach życia - zarówno tych pełnych radości, jak i tych znacznie trudniejszych. Jak podkreśla, jego praca nie ogranicza się do dokumentów czy polis, ale opiera się przede wszystkim na rozmowie, zaufaniu i realnym wsparciu w sytuacjach, które wymagają odpowiedzialnych decyzji. To właśnie ta bezpośrednia pomoc i możliwość bycia obok klienta wtedy, gdy jest to naprawdę potrzebne, stanowi dla niego największą wartość.

Jedno z doświadczeń szczególnie dobrze pokazuje, jak wygląda ta praca „od kuchni”. Podczas spotkania z klientem, który początkowo nie widział potrzeby żadnych zmian w swoich finansach, kluczowe okazało się jedno, proste pytanie dotyczące bez-



pieczeństwa rodziny w przypadku utraty dochodu. Rozmowa nie zakończyła się od razu decyzją - klient wyszedł bez podpisania umowy, jednak wrócił po kilku miesiącach, już z pełną świadomością swojej sytuacji i gotowością do działania. Ta historia pokazuje, że rola doradcy nie polega na natychmiastowym domyślnym sprzedaży, ale na inicjowaniu procesu myślenia i pomaganiu klientowi w dojrzewaniu do decyzji.

Łukasz Oleksów w swojej pracy zwraca również uwagę na profilaktykę finansową - podkreślając, że odpowiedzialne zabezpieczenie powinno pojawić się zanim stanie się konieczne. Jego podejście opiera się na przewidywaniu ryzyk i przygotowaniu się na różne scenariusze, zanim staną się one realnym problemem.

SKLEP ROKU- RÓŻNE BRANŻE MIEJSCE I

Niezależnie od branży najważniejsze pozostają jakość i relacje

Dwa różne miejsca, dwa zupełnie odmienne asortymenty, a jednak jeden wspólny mianownik - zaufanie klientów. Rybex (Opole, ul. Krakowska 10) oraz Warzywniak u Chłopaków (Nysa, ul. Celna 9) zajęły ex aequo I miejsce w plebiscycie Mistrzowie Handlu, potwierdzając swoją silną pozycję i ogromną sympatię lokalnych społeczności. To wyróżnienie ma szczególne znaczenie, ponieważ przyznawane jest głosami klientów - a więc realnym dowodem uznania za codzienną pracę, jakość i podejście do ludzi.

Rybex to prawdziwa legenda na kulinarnej mapie Opolszczyzny. Działający nieprzerwanie od lat 60. XX wieku sklep rybny połączony ze smażalnią od lat przyciąga zarówno mieszkańców, jak i odwiedzających Opole. Położony w samym centrum miasta,



oferuje szeroki wybór ryb - świeżych, wędzonych i mrożonych, zarówno morskich, jak i słodkowodnych. W ofercie znajdują się również różnorodne przetwory rybne, w tym produkty z lokalnych gospodarstw, które zdobywały uznanie w konkursach kulinarnego dziedzictwa. Uzupełnieniem sklepu jest smażalnia, gdzie serwowane są proste, klasyczne dania rybne - od filetów po całe tusze - podawane z dodatkami, które od lat smakują tak samo dobrze. To miejsce z tradycją, które łączy jakość, sprawdzone receptury i niezmienny klimat.

Z kolei Warzywniak u Chłopaków w Nysie to przykład nowoczesnego, lokalnego sklepu, w którym najważniejsze są świeżość, jakość i bezpośredni kontakt z klientem. Każdego dnia na półkach pojawiają się starannie wy-

selekcjonowane owoce i warzywa, a także różnorodne dodatki oraz gotowe boxy prezentowe. To miejsce, w którym zakupy mają prosty, naturalny charakter - oparty na zaufaniu i przekonaniu, że oferowany towar to dokładnie to, co sami właściciele wybraliby dla siebie.

Siłą Warzywniaka jest również atmosfera - dynamiczna, pełna energii i bezpośrednich relacji z klientami. Codzienna praca zespołu opiera się na zaangażowaniu, dobrej organizacji i pozytywnym podejściu, które przekłada się na doświadczenie zakupowe. To przestrzeń, gdzie liczy się nie tylko produkt, ale też rozmowa i autentyczność.

Rybex i Warzywniak u Chłopaków udowadniają, że niezależnie od branży najważniejsze pozostają jakość, konsekwencja i relacje budowane każdego dnia.

KWIACIARNIA ROKU MIEJSCE I

Emocje, estetyka i zaangażowanie łączą się tutaj w spójną całość

Kwiaciarnia Orchidea (Leśnik 26) to miejsce tworzone z prawdziwej pasji, w którym florystyka staje się sztuką, a każda realizacja - wyjątkową opowieścią. To nie tylko kwiaciarnia, ale przestrzeń, w której emocje, estetyka i zaangażowanie łączą się w spójną całość, tworząc niezapomniane kompozycje na najważniejsze momenty w życiu.

Zdobyte wyróżnienie w plebiscycie Mistrzowie Handlu to coś więcej niż sukces - to potwierdzenie ogromnego zaufania klientów oraz docenienie pracy, która wkładana jest w każdy detal. To właśnie głosy osób korzystających z usług Orchidei pokazują, jak bardzo cenione są jakość, serce i autentyczność, które stoją za tym miejscem.

Specjalnością kwiaciarni są kompleksowe dekoracje - od oprawy ślu-

bów i wesel, przez strojenie kościołów, sal i samochodów, aż po bukiety, butonierki i podziękowania. Każda realizacja dopracowana jest w najmniejszych szczegółach, tak aby stworzyć spójną i wyjątkową atmosferę dopasowaną do charakteru wydarzenia.

Orchidea to także szeroka oferta kompozycji na różne okazje - od klasycznych bukietów po stroiki i dekoracje okolicznościowe. Wszystko tworzone jest z wyczuciem stylu i dbałością o estetykę, która przyciąga uwagę i zostaje w pamięci.

To miejsce, w którym widać, że florystyka nie jest obowiązkiem, lecz prawdziwą pasją. Zaangażowanie, kreatywność i miłość do tego, co się robi, przekładają się na efekty, które zachwycają i budują wyjątkowe doświadczenia dla klientów.

Sama właścicielka nie kryje wzruszenia i ogromnej wdzięczności za otrzymane wyróżnienie. Podkreśla, że pierwsze miejsce w województwie było dla niej dużym zaskoczeniem i nie spodziewała się takiego wyniku. Z ogromną szczerością przyznaje, że - jak każdy - nie jest idealna i zdarzają się jej błędy, jednak mimo to tak wiele osób zdecydowało się oddać na nią swój głos. To dla niej najpiękniejszy dowód wsparcia i zaufania, a jednocześnie potwierdzenie, że wokół siebie ma wyjątkowych klientów, którzy doceniają jej pracę i zaangażowanie.

Kwiaciarnia Orchidea to przykład tego, jak pasja może przerodzić się w coś wyjątkowego - miejsce, które nie tylko tworzy piękne dekoracje, ale także buduje emocje i wspomnienia na lata.

**BUTIK ROKU** MIEJSCE I

Starannie dobrane kolekcje łączą estetykę z komfortem

Hollywood Fashion (Paczków, Rynek 55A/1) to butik, który w krótkim czasie zbudował silną pozycję i zdobył ogromne uznanie klientek. Zwieńczeniem tego sukcesu jest zwycięstwo w plebiscycie Mistrzowie Handlu, gdzie sklep zdobył tytuł Butiku Roku, zajmując jednocześnie 1 miejsce w powiecie i 1 miejsce w województwie. To wyjątkowe wyróżnienie, będące efektem głosów klientów, stanowi najlepszy dowód na to, że miejsce to odpowiada na potrzeby współczesnych kobiet i wyróżnia się na tle konkurencji.

Butik działa zarówno stacjonarnie, jak i online, oferując wygodną formę zakupów oraz szybką wysyłkę, często realizowaną nawet w ciągu 24 godzin. Klientki mogą składać zamówienia bezpośrednio w wiadomościach, co

dotatkowo ułatwia kontakt i sprawia, że zakupy są szybkie i komfortowe.

Oferta Hollywood Fashion to szeroki wybór kobiecych ubrań dopasowanych do różnych okazji - od codziennych stylizacji, przez eleganckie zestawy na wyjątkowe wydarzenia, aż po kreacje na komunie czy wesela. Butik wyróżnia się nie tylko asortymentem, ale także sposobem jego prezentacji - właścicielka aktywnie pokazuje gotowe zestawy i inspirowanie do tworzenia spójnych stylizacji, co ułatwia klientkom podejmowanie decyzji i budowanie własnego stylu.

Dużym atutem sklepu jest jakość oferowanych ubrań oraz ich zgodność z aktualnymi trendami. Starannie dobrane kolekcje łączą estetykę z komfortem, a przystępne ceny sprawiają, że moda staje się dostępną dla szerszego



grona odbiorców. Dopełnieniem oferty jest biżuteria, która pozwala stworzyć kompletne, dopracowane stylizacje.

Hollywood Fashion to także miejsce doceniane za atmosferę i obsługę. Zaangażowanie, pomocność i indywidualne podejście sprawiają, że klientki chętnie wracają, traktując zakupy nie tylko jako potrzebę, ale również przyjemność. To przestrzeń, w której liczy się relacja, inspiracja i autentyczność.

Butik, który świętował niedawno swoją pierwszą rocznicę, pokazuje, jak wiele można osiągnąć w krótkim czasie dzięki pasji, konsekwencji i bliskiemu kontaktowi z klientkami. Zdobyć pierwsze miejsce w tak prestiżowym plebiscycie to nie tylko powód do dumy, ale także silna motywacja do dalszego rozwoju i podnoszenia standardów.

SKLEP Z ART. DLA DZIECI ROKU MIEJSCE I

To przestrzeń, w której można znaleźć prawdziwe perełki

Mamma Mia (Grodzów, ul. Warszawska 14) to miejsce, które przynosi najmłodszym i ich rodzicom do prawdziwej, kolorowej krainy dziecięcej wyobraźni. To sklep, w którym zakupy stają się przyjemnością, a każdy produkt ma w sobie odrobinę magii i radości.

Oferta butiku jest niezwykle różnorodna - od zabawek sprowadzanych z Anglii, pełnych historii i gotowych na nowe przygody, po starannie wyselekcjonowaną odzież nową i outletową. To przestrzeń, w której można znaleźć prawdziwe perełki - ubrania idealne na co dzień, do szkoły, na spacer czy wyjątkowe okazje. Wszystko utrzymane w lekkim, dziewczęcym, często bajkowym stylu, który przyciąga uwagę i zachwyca detalami.



Na półkach i wieszakach pojawiają się kolekcje pełne kolorów, miękkich materiałów i uroczych motywów - od zwierzątek po subtelne, stylowe akcenty. To ubrania, które łączą wygodę z modnym wyglądem, dzięki czemu dzieci mogą czuć się swobodnie, a jednocześnie wyglądać wyjątkowo. Dopełnieniem stylizacji są dodatki, które podkreślają charakter każdej dziecięcej garderoby.

Dużym wyróżnikiem sklepu są bajkowe transmisje live, które tworzą niepowtarzalną atmosferę i pozwalają klientom na bieżąco poznawać nowości, promocje i inspiracje. To forma zakupów, która łączy wygodę z bezpośrednim kontaktem i sprawia, że klientki chętnie wracają, czując się częścią tej wyjątkowej społeczności.

Mamma Mia to także miejsce znane z szerokiego asortymentu, częstych wyprzedaży i bardzo atrakcyjnych cen, co sprawia, że każdy może znaleźć coś dla siebie. To butik, który łączy modę, funkcjonalność i dostępność, odpowiadając na potrzeby współczesnych rodzin.

To przestrzeń tworzona z pasją, gdzie liczy się nie tylko produkt, ale również emocje, atmosfera i radość dzieci. Mamma Mia to sklep, do którego wraca się nie tylko po zakupy, ale po inspirację i odrobinę codziennej magii.

Takie podejście, ogromny wybór i wyjątkowa atmosfera sprawiają, że zdobycie tytułu w plebiscycie Mistrzowie Handlu w kategorii Sklep z zabawkami i artykułami dziecięcymi Roku jest naturalnym potwierdzeniem jakości tego miejsca.

SKLEP Z BIŻUTERIĄ I SALON JUBILERSKI ROKU MIEJSCE I

Kreatywność, oryginalność i indywidualne podejście do każdego

DH Jubiler - Pracownia Złotnicza (Opole, ul. Kośnego 4) to miejsce, które od lat zachwyca klientów wyjątkową biżuterią i kunsztem wykonania. Zdobyte tytuły Sklepu z biżuterią i Salonu Jubilerskiego Roku to ogromne wyróżnienie, które potwierdza nie tylko wysoką jakość oferowanych produktów, ale przede wszystkim zaufanie i uznanie klientów - a to w branży jubilerskiej ma szczególne znaczenie.

Od 13 lat pracownia konsekwentnie buduje swoją markę, stawiając na kreatywność, oryginalność i indywidualne podejście do każdego projektu. Tworzona tu biżuteria nie jest przypadkowa - to efekt pasji, doświadczenia i dbałości o detale, które razem składają się na unikalne, niepowtarzalne formy. Każdy element powstaje z myślą o tym, by podkreślać styl i oso-

bowość właściciela, a jednocześnie być trwałą pamiątką na lata.

Specjalnością pracowni są projekty tworzone na zamówienie - od pierścionków zaręczynowych, przez obrączki ślubne, aż po indywidualne realizacje dopasowane do wizji klienta. To miejsce, w którym można nie tylko wybrać gotowy model, ale także stworzyć coś całkowicie od podstaw - zgodnie z własnym pomysłem, emocją czy historią. Szczególną rolę odgrywają obrączki, które traktowane są nie tylko jako biżuteria, ale symbol wspólnej drogi i wyjątkowej relacji.

W ofercie znajdują się również eleganckie łańcuszki, biżuteria klasyczna i nowoczesna, wykonana z wysokiej jakości materiałów - złota, srebra czy platyny. Różnorodność stylów sprawia, że każdy znajdzie coś dla siebie -

zarówno miłośnicy ponadczasowej elegancji, jak i osoby poszukujące bardziej oryginalnych form.

Pracownia oferuje także szeroki zakres usług dodatkowych - od naprawy i renowacji biżuterii, przez polerowanie i czyszczenie, aż po przeróbki i personalizację. Dzięki temu nawet starsze, rodzinne pamiątki mogą odzyskać swój blask i zyskać nowe życie, zachowując jednocześnie swoją wartość sentymentalną.

DH Jubiler to miejsce, w którym rzemiosło spotyka się z pasją, a tradycja z nowoczesnym podejściem do designu. Zdobyty tytuł jest naturalnym potwierdzeniem jakości, kreatywności i zaangażowania, które od lat przyciągają klientów i sprawiają, że chętnie wracają po kolejne wyjątkowe projekty.



EKO SKLEP ROKU MIEJSCE I

Miejsce tworzone z pasją i szacunkiem do przyrody

Pasieka Barć (Głubczyce, ul. Wiejska 6) to miejsce, w którym natura, tradycja i świadome podejście do produkcji tworzą wyjątkową jakość docenioną przez klientów. Zdobyte tytuły Eko Sklep Roku to nie tylko wyróżnienie, ale przede wszystkim potwierdzenie, że praca oparta na autentyczności i szacunku do przyrody ma dziś ogromne znaczenie.

Pasieka działa w kilku lokalizacjach na terenie powiatu głubczyckiego, oferując wyłącznie miód pochodzący z własnych uli. To produkt w pełni naturalny - surowy, nieprzetworzony, rozlewany do słoików w krótkim czasie po odwirowaniu i przechowywany w odpowiednich warunkach, aby zachować wszystkie swoje właściwości. Dzięki temu klienci otrzymują miód dokładnie taki, jakim stworzyły go

pszczoły - bez ingerencji, podgrzewania czy sztucznego przedłużania płynnej konsystencji.

To, co wyróżnia Pasiekę Barć, to nie tylko jakość produktów, ale także podejście do środowiska. W odpowiedzi na zmieniający się krajobraz rolniczy i coraz mniejszą ilość terenów przyjaznych zapyłaczom, przy pasiece powstała łąka kwiatowa. To przestrzeń, która wspiera pszczoły i inne owady, a jednocześnie przywraca naturalną równowagę w otoczeniu. Dodatkowo prowadzone są działania związane z sadzeniem drzew miododajnych i przekształcaniem terenów w bardziej przyjazne naturze.

Pasieka Barć to przykład miejsca, w którym produkcja nie jest masowa, lecz świadoma i odpowiedzialna. Każdy etap - od pracy pszczół, przez pozyski-



wanie miodu, aż po jego przechowywanie - podporządkowany jest jakości i zachowaniu naturalnych właściwości.

Istotnym elementem działalności jest również edukacja i dzielenie się wiedzą. W swoich mediach społecznościowych pasieka pokazuje, jak wygląda codzienne życie pszczół, proces powstawania miodu oraz praca pszczelarza „od kuchni”. Dzięki temu odbiorcy mogą lepiej zrozumieć, jak wiele pracy i zaangażowania stoi za każdym słoikiem oraz jak ważną rolę w ekosystemie odgrywają pszczoły.

Docenienie w plebiscycie pokazuje, że klienci coraz częściej wybierają produkty prawdziwe, tworzone z pasją i szacunkiem do przyrody. Pasieka Barć udowadnia, że powrót do naturalnych metod i autentyczności to kierunek, który ma dziś szczególną wartość.

SALON OPTYCZNY ROKU MIEJSCE I

Tu zaczyna się zupełnie nowe spojrzenie na świat

JI Optyk Optometrysta (Opole, Młodej Polski 2 - Grudzie oraz Wolności 1 - Czarnowasy) to miejsce, które powstało z myślą o kompleksowej opiece nad wzrokiem i realnej poprawie komfortu życia klientów. - W naszych salonach Klienci znajdują kompleksową opiekę nad wzrokiem - od profesjonalnych badań optometrycznych, przez indywidualny dobór okularów i soczewek kontaktowych, aż po szeroki wybór sprawdzonych opraw okularowych - mówi Justyna Iżykowska.

Oferta salonu łączy klasyczne rozwiązania z nowoczesnymi technologiami, a kluczową rolę odgrywa jakość i precyzja wykonania. Jak zaznacza, celem nie jest wyłącznie poprawa widzenia, ale także podkreślenie urody i zapewnienie maksymalnego komfortu użytkowania okularów. - Na-



szym celem jest nie tylko poprawa widzenia, ale także podkreślenie urody i osobowości każdego, kto odwiedza nasz salon - podkreśla. Tym, co wyróżnia to miejsce, jest nie tylko szeroka oferta i specjalistyczna wiedza, ale także podejście do klienta i dostępność usług. - Stawiamy na indywidualne podejście do każdej osoby, wysoką jakość obsługi i szeroką wiedzę specjalistyczną. Dzięki temu jesteśmy w stanie sprostać oczekiwaniom nawet najbardziej wymagających Klientów - mówi Justyna Iżykowska. Codzienna praca przynosi największą satysfakcję w momentach, które bezpośrednio pokazują efekty działania zespołu. - To moment, w którym klient wychodzi od nas z uśmiechem. Szczególnie cenne są chwile, gdy ktoś po raz pierwszy zakłada nowe okulary i odkrywa,

jak wyraźny i komfortowy może być świat - opowiada. Jak dodaje, ogromne znaczenie mają również sytuacje, w których udaje się pomóc osobom, które przez długi czas nie były w pełni zadowolone ze swojego widzenia. - Często słyszymy: „tak już chyba musi być”. Tymczasem po dokładnym badaniu okazuje się, że można widzieć znacznie lepiej. Najbardziej poruszające są chwile, gdy klient zakłada okulary i reaguje uśmiechem lub zaskoczeniem - mówi. Jak zaznacza, dla wielu klientów wizyta w salonie staje się nie tylko usługą, ale również pozytywnym doświadczeniem, do którego chętnie wracają. Zwycięstwo w plebiscycie Mistrzowie Handlu jest dla zespołu szczególnie wyróżnieniem, ponieważ stoi za nim zaufanie klientów.

LAUREACI PLEBISCYTU MISTRZOWIE HANDLU 2026

SPRZEDAWCA ROKU	
Opole	Łukasz Brzeziński , Inter cars, Opole
powiat brzeski	Małgorzata Muzyczuk , Kiosk spożywczy w szpitalu, Brzeg
powiat głubczycki	Maria Krzywińska , Media Expert, Głubczyce
powiat kędzierzyńsko-kozielski	Monika Woszczyk , Piekarnia Kozielski, Kędzierzyn-Koźle
powiat kluczborski	Joanna Miska , Sklep RTV i AGD, Wołczyn
powiat krapkowicki	Żaneta Niedworok , Piekarnia Olejnik, Gogolin
powiat namysłowski	Piotr Kobierski , Sklep Zielona Chata, Namysłów
powiat nyski	Aleksandra Duczkowska , Dino, Nysa
powiat oleski	Agnieszka Panek , Gminna Spółdzielnia Samopomoc Chłopska, Praszka
powiat opolski	Aleksandra Dec , Dino, Wawelno
powiat prudnicki	Renata Sacher , Piekarnia Krzyś, Głogówek
powiat strzelecki	Żaneta Pietraczuk , Sklep Bricomarche, Strzelce Opolskie

FLORYSTA ROKU	
Opole i powiat opolski	Marta Biniak , Kwaciarnia Mak, Opole
Region 1 (powiaty: kluczborski, oleski)	Jolanta Kłosowska , Cuda z wiankami, Gana
Region 2 (powiaty: krapkowicki, strzelecki)	Katarzyna Jagos , Sklep Ogrodniczy Ogród, Izbicko
Region 3 (powiaty: brzeski, nyski, namysłowski)	Agnieszka Kabaj , Kwaciarnia Zielony Kącik, Nysa
Region 4 (powiaty: kędzierzyńsko-kozielski, prudnicki, głubczycki)	Magdalena Dereń , Kwaciarnia Wiła Wianki, Prudnik

SKLEP ROKU - RÓŻNE BRANŻE	
Opole	Rybex , Opole, Krakowska 10
powiat brzeski	POŁO MARKET , Grodków, Sienkiewicza 21
powiat kędzierzyńsko-kozielski	Pasmanteria u Basi , Kędzierzyn-Koźle, Damrota 21
powiat kluczborski	Bricomarche , Kluczbork, Jana Pawła II 9A
powiat krapkowicki	Karolina Kopka Delux , Brożec, Teymonta 47
powiat krapkowicki	Sklep Wędkarski OKOŃ , Krapkowice, Drzymale 5
powiat namysłowski	Sklep Zielona Chata Namysłów , Namysłów, Skłodowskiej-Curie 12A
powiat nyski	Warzywniak u chłopaków , Nysa, Celną 9
powiat oleski	Gminna Spółdzielnia Samopomoc Chłopska , Praszka, Senatorska 1
powiat prudnicki	Świeżyżna , Prudnik, Ratuszowa 1
powiat strzelecki	Sklep Bricomarche , Strzelce Opolskie, Stawowa 1A

KWIACIARNIA ROKU	
Opole i powiat opolski	Kwaciarenka Flowerbox Opolskie , Opole, Katowicka 52/54
Region 1 (powiaty: kluczborski, oleski)	Kwaciarnia Kwiatolina , Kluczbork, Pułaskiego 10
Region 2 (powiaty: krapkowicki, strzelecki)	Kwaciarnia Wik-Dom , Strzelce Opolskie, Bolesława Krzywoustego 1A
Region 3 (powiaty: brzeski, nyski, namysłowski)	Kwaciarnia Zielony Kącik , Nysa, Piastowska 3A

Region 4 (powiaty: kędzierzyńsko-kozielski, prudnicki, głubczycki)	Kwaciarnia Orchidea , Leśnik 26
--	--

BUTIK ROKU	
Opole	Butik NOVE , Opole, Ozimska 17A
powiat brzeski	Soho moda , Grodków, Warszawska 7
powiat głubczycki	Marbelle.pl , Głubczyce, Gdańska 1
powiat kędzierzyńsko-kozielski	Butik u Violi , Kędzierzyn-Koźle, al. Jana Pawła II /4
powiat krapkowicki	Butik Euforia , Krapkowice, Opolska 29
powiat nyski	Hollywood Fashion , Paczków, Rynek 55A/1
powiat opolski	Obuwie Labisz , Ozimek, Wyzwolenia 29
powiat prudnicki	Butikzbielizna.pl , Prudnik, Piastowska 7
powiat strzelecki	LIZAQ , Żędowice, Kopernika 6

POŚREDNIK NIERUCHOMOŚCI ROKU	
1 miejsce	Karolina Karaszewska , Freedom Nieruchomości, Nysa
2 miejsce	Inna Owczarek , Nieruchomości Inwestor, Nysa
3 miejsce	Eliza Prus , Freedom Nieruchomości, Namysłów

DORADCA UBEZPIECZENIOWY/FINANSOWY ROKU	
1 miejsce	Cecylia Dżugała , Biuro ubezpieczeniowe, Opole
2 miejsce	Wiktor Hordyński , Biuro Ubezpieczeń Adara, Luboszyce
3 miejsce	Łukasz Oleksów , Nationale Nederlanden Towarzystwo Ubezpieczeniowe, Opole

EKO SKLEP ROKU	
1 miejsce	Pasieka Barć , Głubczyce, Wiejska 6
2 miejsce	Honey Heaven zdrowy sklep , Kluczbork, Moniuszki 11/1
2 miejsce	Pasieka Piecuch , Dziedzizowice, Filarskiego 1A

SALON OPTYCZNY ROKU	
1 miejsce	Jl Optyk Optometrysta , Opole, Młodej Polski 2 (Grudzie) i Wolności 1 (Czarnowąsy)
2 miejsce	Polooptyk , Opole, Ozimska 9-11
3 miejsce	WK Centrum Optyczne , Głubczyce, pl. 1 Maja 9

SKLEP Z BIŻUTERIĄ I SALON JUBILERSKI ROKU	
1 miejsce	DH Jubiler_Pracownia Złotnicza , Opole, Kośnego 4

SKLEP Z ARTYKUŁAMI DLA DZIECI ROKU	
1 miejsce	Mamma Mia , Grodków, Warszawska 14

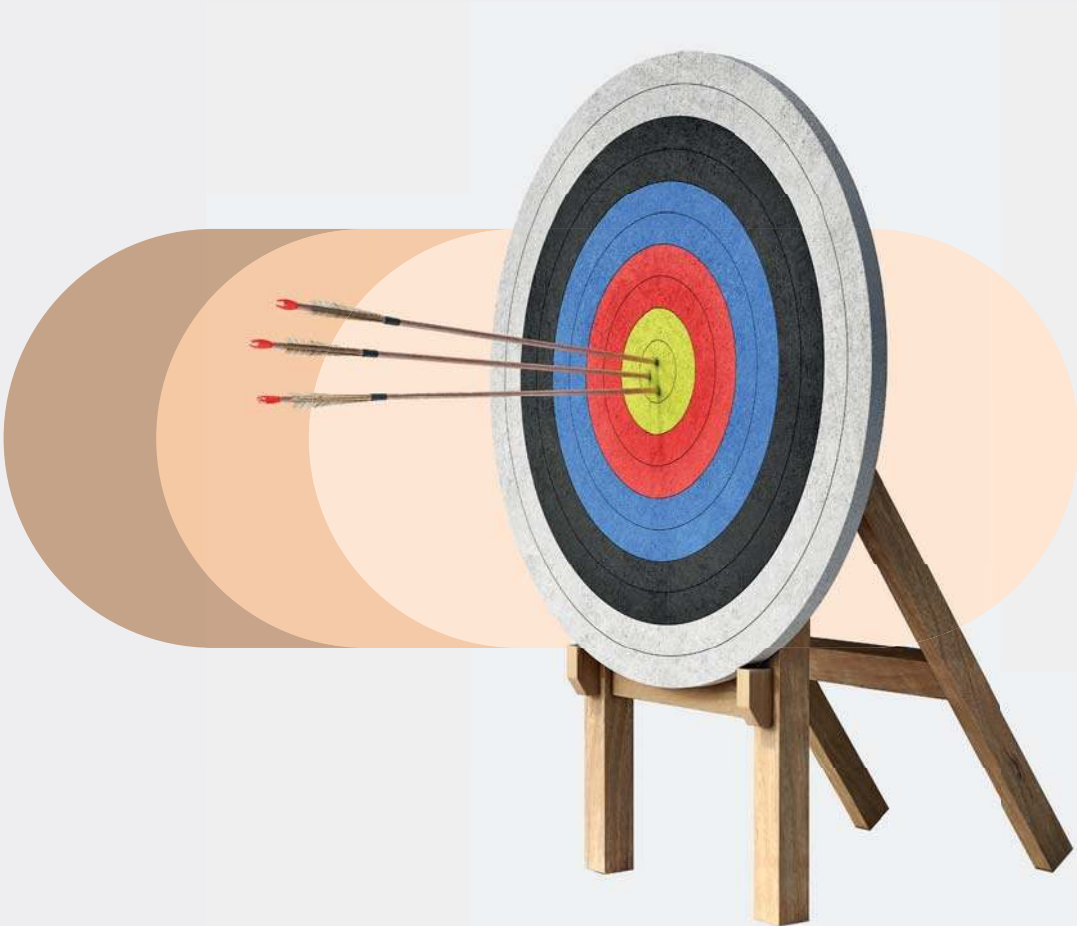
AUTOREKLAMA

Polecamy →

strefa
BIZNESU.pl

Know-how
w dobrym biznesie

strefabiznesu.pl



strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Do sanatorium na Węgry? Można!

Warto wiedzieć, że Narodowy Fundusz Zdrowia refunduje także turnusy w sanatoriach za granicą. Żeby jednak tak się stało, muszą być spełnione

odpowiednie warunki.

Na wiosenny i letni pobyt świetnie nadają się malownicze uzdrowiska Węgier, których jest nad Dunajem ponad 50. Wybraliśmy 7 najważniejszych i sprawdziliśmy, co można w nich leczyć i jakie atrakcje oferują kuracjom.

ZA TYDZIEŃ:

- Rak jajnika - cichy zabójca atakuje coraz młodsze kobiety
- Katastrofalny błąd, który popełnia 70 proc. Polaków w wieku przedemerytalnym. Co trzeba wiedzieć?



FOT. 123RF

Las pełen pułapek. W tych miejscach kleszcze czekają na swoje ofiary

Oprac. Anna Rokicka-Żuk
anna.rokicka-zuk@stronazdrowia.pl

Czy w całym lesie roi się od kleszczy? Niekoniecznie. Okazuje się, że niewielkie pajęczaki mają swoje ulubione miejsca i nie każdy zakątek lasu jest dla nich równie atrakcyjny.

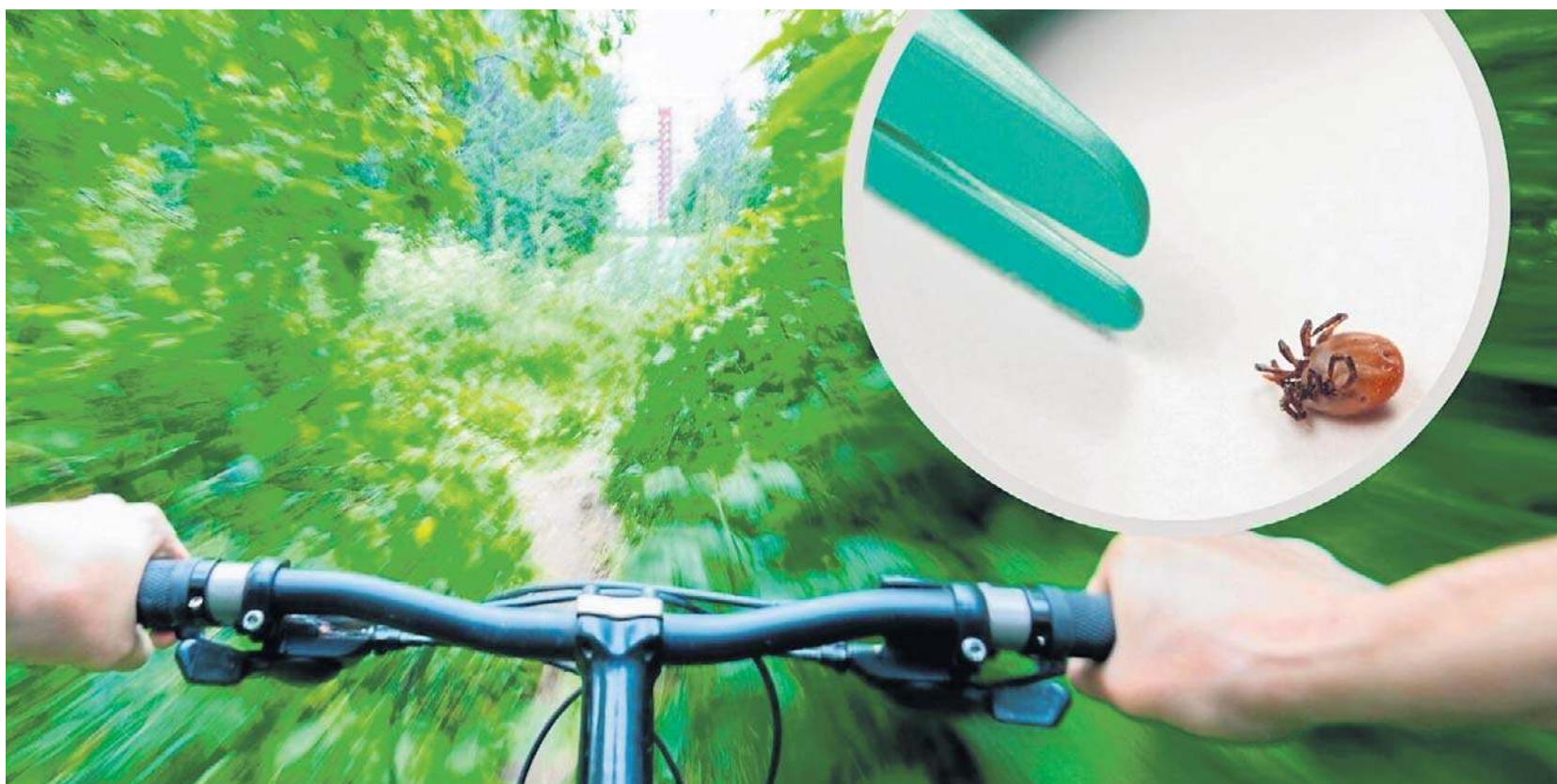
Kleszcze występują najczęściej w tych miejscach lasu, gdzie panuje wilgoć - czyli w otoczeniu drzew liściastych. Nie sprzyja im natomiast susza panująca w lasach iglastych.

- Zdecydowanie lepsze warunki przetrwania zapewniają kleszczom lasy liściaste i mieszczone z bogatym podszyciem, gdzie jest duży opad ściółki, a liście drzew zacieniają dno lasu, zmniejszając parowanie i w efekcie wzrasta wilgotność powietrza - wyjaśnia prof. Jerzy Michalik z Zakładu Morfologii Zwierząt Wydziału Biologii Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu. - Dlatego wypoczynek wakacyjny w lasach liściastych i mieszanych znacząco zwiększa ryzyko kontaktu z kleszczem w porównaniu z drzewostanami iglastymi.

Biolog wskazuje też miejsca, gdzie szczególnie powinniśmy chronić się przed ugryzieniami kleszczy. To okolice, gdzie poszycie leśne zalega dużo rozkładającego się drewna, również w postaci gałęzi.

- W próchniejącym drewnie i pod korą gromadzi się więcej wilgoci, która pozwala kleszczom przetrwać upalne, bezdeszczowe dni - tłumaczy prof. Michalik. - Dlatego poza zbieraniem jagód i grzybów, do najbardziej ryzykownych zachowań nasilających kontakt z kleszczami należą: siadanie na kłodach i pniakach oraz zbieranie gałęzi na ognisko.

Kleszczy najmniej możemy obawiać się wśród iglaków, szczególnie w suchych borach sosnowych. W takich miejscach promienie słoneczne łatwo docierają do dna lasu, powodując wysychanie warstwy ściółki. To właśnie ona jest wykorzystywana przez kleszcze jako strefa buforowa, która magazynuje



FOT. 123RF

Kleszczy najmniej możemy obawiać się wśród iglaków, szczególnie w suchych borach sosnowych

wilgoć i chroni pasożyty przed działaniem wysokiej temperatury.

- Kleszcz pospolity (*Ixodes ricinus*) jest gatunkiem wilgociolubnym, dla którego optymalna wilgotność względna powietrza wynosi 75 procent. Dlatego latem, podczas upalnych miesięcy z niskimi opadami, jego metabolizm ulega zahamowaniu, a aktywność w poszukiwaniu żywicieli spada prawie do zera - uspokaja ekspert, dodając, że warunki takie prowadzą do gwałtownego spadku liczebności kleszczy.

Kleszcze wbijają się gdzie indziej u dorosłych oraz dzieci

Wchodząc do lasu, często obawiamy się, że kleszcze mogą wylądować na naszych głowach. Tymczasem to często powtarzany mit. O ile czapka pomaga chronić skórę głowy przed pajęczakami w przypadku schylania się czy kucania wśród zieleni, kleszcze dostają się na ciało człowieka

z niższych zarośli i traw, czyli z dna lasu.

Jak podkreśla biolog, kleszcze nie chodzą po drzewach ani też nie spadają z gałęzi. To, gdzie dokładnie bytują te pasożyty, zależy od ich postaci, jaką przyjmują w trakcie swojego rozwoju. Z larwy wykluwają się nimfy kleszczy, które bytują w ściółce i niskiej roślinności. Natomiast dorosłe samice kleszczy wspinają się najwyżej do wysokości kolana.

Kleszcze można spotkać także podczas odpoczynku na zacienionych parkingach leśnych, na śródleśnych polanach, jak i w warunkach miejskich. Czyhają nawet na trawach w parkach czy wokół ogródków działkowych.

U osób dorosłych kleszcze wbijają się zazwyczaj w strefie od pasa w dół. U dzieci w rejonie głowy, karku i barków

Chcąc uchronić się przed niebezpiecznymi ugryzieniami kleszczy, powinniśmy zadbać przede wszystkim o zakryte buty i długie skarpety (nigdy sandały czy tzw. stóпки), a także długie spodnie. Bardziej powinniśmy zabezpieczyć natomiast dzieci, które warto wyposażać w górą część garderoby z długimi rękawami oraz nakrycie głowy.

- U osób dorosłych mniej więcej 70 proc. wszystkich kleszczy wbija się w strefie od pasa w dół. Najczęściej są to nasze kostki, łydki, zgięcia kolan, pachwiny, brzuch, pośladki - wylicza specjalista. - W przypadku dzieci ulubionym miejscem kleszczy jest rejon ich głowy, karku i barków.

Właśnie te rejonu warto sprawdzić dokładnie, gdy już opuścimy teren zielony. Dobrze jest mieć wtedy okulary (jeśli ich używamy) i dobre oświetlenie. To dlatego, że najczęściej atakują nas maleńkie nimfy kleszczy, mierzące mniej niż 1,5 milimetra długości. Dorosłe sa-

mice kleszczy atakują nas rzadziej, ponieważ są mniej liczne. Te łatwiej jest zauważyć, bo są dwukrotnie większe, dorastając do 3,5 mm długości.

Jak zrobić samemu preparat na kleszcze?

W ochronie przed kleszczami rekomenduje się zazwyczaj środki chemiczne. Ekspert poleca też jednak samodzielnie przygotowane roztwory odstrasające zarówno te pajęczaki, jak i owady takie, jak komary czy muchy. Można aplikować je tak często, jak potrzeba.

- Bardzo mocno działa pospolita roślina wrotycz oraz bylica piołun. Wystarczy ściąć kilka kwiatostanów, zmiażdżyć je albo pokroić i zalać alkoholem, albo nawet zwykłą wodą, i po przelaniu do atomizera kosmetycznego mamy gotowy własny repelent - podaje profesor Jerzy Michalik.

Jak wyjaśnia biolog, środki chemiczne mają istotne wady. Ochronne działanie powszech-

nie dostępnych repelentów wynosi zwykle kilka godzin. Bezpieczniej jest stosować je na obuwiu i spodnie (lub czapkę i koszulę u dziecka) zamiast bezpośrednio na skórę. U osób z alergiami mogą bowiem wywoływać reakcje skórne. Ekspert ocenia przy tym, że równie skuteczne są środki naturalne w postaci silnie pachnących olejków eterycznych.

Ekspert wskazuje przy tym olejek eukaliptusowy i miętowy, a także olejek lawendowy, które można kupić łatwo w aptece czy sklepie z produktami prozdrowotnymi. Przed użyciem na skórę trzeba je odpowiednio rozcieńczyć według wskazówek producenta. Należy jednak pamiętać, że również wyciągi z ziół oraz olejki mogą uczulać wrażliwe osoby. Przed wyjściem w teren dobrze jest więc wykonać test alergiczny na skórze.

Stosowanie produktów odstrasających kleszcze nie zwalnia nas przy tym z konieczności dokładnego obejrzenia ciała.

Sanatorium na NFZ za granicą? Tak, to jest możliwe. Polecamy 7 uzdrowisk na Węgrzech

Emil Hoff
emil.hoff@polskapress.pl

Warto wiedzieć, że Narodowy Fundusz Zdrowia – pod pewnymi warunkami – refunduje także turnusy w sanatoriach za granicą. Na wiosenny i letni pobyt świetnie nadają się malownicze uzdrowiska Węgier. Sprawdziliśmy, co można w nich leczyć i jakie atrakcje oferują.

NFZ dofinansowuje leczenie sanatoryjne nie tylko w Polsce, ale też za granicą pod warunkiem, że spełnione zostaną następujące warunki:

- schorzeń ze skierowania nie leczy się w żadnym polskim sanatorium
- albo kolejki do zabiegów są wyjątkowo długie

W takich wypadkach lekarz POZ może dopisać na skierowaniu na leczenie sanatoryjne wskazanie do leczenia za granicą (wybrana miejscowość musi znajdować się na terenie UE i mieć oficjalny status uzdrowiska).

Skierowanie takie musi jeszcze uzyskać pozytywną opinię eksperta NFZ (od rehabilitacji, medycyny fizykalnej czy balneologii). Niektóre terapie z listy (np. terapia izotopowa czy hiperbaryczna) wymagają nadto zgody prezesa NFZ.

Co obejmuje refundacja?

NFZ zwraca kuracjuszom koszty wszystkich zabiegów w ramach standardowego leczenia sanatoryjnego, czyli tych, które byłyby refundo-



Aby leczyć się w sanatorium za granicą, trzeba spełnić określone warunki

wane także w Polsce. Łącznie to 54 zabiegi (trzy na dzień).

Nie są natomiast refundowane wszelkie pozostałe koszty turnusu: dojazd, zakwaterowanie, wyżywienie.

Jak uzyskać refundację?

W czasie pobytu w zagranicznym sanatorium kuracjusz musi uzyskać harmonogram zabiegów – to dowód, że pobyt się odbył. Po złożeniu wniosku o refundację (do sześciu miesięcy po powrocie z leczenia), NFZ zwraca pieniądze. O orientacyjną wysokość refundacji dla poszczególnych uzdrowisk można zapytać w swoim wojewódzkim oddziale NFZ.

Dlaczego warto postawić na Węgry?

Świetnym miejscem na turnus wiosną czy latem są Węgry. Kraj leży niedaleko, a dysponuje aż 34 oficjalnymi uzdrowiskami, w których można leczyć przeróżne choroby. Specjalnością węgierskich uzdrowisk są źródła termalne, piękna przyroda, fascynujące zabytki (zamki, klasztory, dawne winnice) i spektakularna architektura z różnych epok.

Dodatkowo, po ostatnich wyborach i zmianie władzy na Węgrzech na pewno będzie zachodziło wiele zmian w różnych dziedzinach życia – to więc szczególnie ciekawy czas na odwiedzin w tym kraju.

W którym węgierskim uzdrowisku najbardziej warto zaplanować turnus i leczenie

sanatoryjne? Oto 7 wartych uwagi propozycji.

1. Heviz

Położone tuż obok słynnego Balatonu Heviz już od 200 lat słynie ze swoich źródeł termalnych, na czele z Jeziołem Heviz, największym w Europie jeziorem termalnym (ponad 4 ha powierzchni), którego wody latem osiągają temperaturę do 36 st. Celsjusza i mają śliczny turkusowy kolor. Sanatoria Heviz nadają się doskonale do wspomagania leczenia chorób układu mięśniowo-szkieletowego.

2. Bad Bük

Bad Bük to kolejny świetny wybór na turnus w sanatorium. Kąpiele w tutejszych wodach przyniosą ulgę osobom cierpiącym na stany zapalne i osteoporozę.

3. Hajdusoboszlo

Miejscowość leży na malowniczej Nizinie Węgierskiej, ale główną atrakcją jest gigantyczne Hungarospa, największy kompleks uzdrowiskowy w Europie Środkowej, o powierzchni ponad 35 ha. Znajdziecie tu wszystko, od gabinetów terapeutycznych po zjeżdżalnię w aquaparkach. Wody jonowo-bromowe sprzyjają leczeniu chorób narządów ruchu i rehabilitacji po urazach sportowych.

4. Sarvar

Miejscowość leży koło granicy z Austrią, a tutejsze lecznicze wody czerpie się z głębokości aż ponad 2 km. Nadają się do-

skonale do leczenia chorób skóry i dolegliwości ginekologicznych.

5. Zalakaros

Zalakaros przy granicy ze Słowenią to doskonała opcja na wycieczkę dla całej rodziny – tutejszy kompleks SPA i basenów mieści dużo atrakcji, które spodobać się także młodszym turystom i kuracjuszom. Woda zawiera dużo siarki i fluoru, używa się jej do leczenia chorób stawów, stanów zapalnych, reumatyzmu tkanek miękkich.

6. Eger

To ojczyzna pysznego wina Egri Bikaver, ale przede wszystkim słynne uzdrowisko. Tutejszy kompleks Egerszalok przypomina trochę tureckie Pamukkale za sprawą wody lejącej się na naturalne skalne tarasy. Woda ma aż 67 st. C, wypełnia 17 basenów i liczne łaźnie w różnych stylach. Nadaje się do leczenia chorób stawów i przy powrocie do sprawności po operacjach.

7. Budapeszt

Nie trzeba nawet jechać daleko w głąb kraju, by cieszyć się węgierskimi wodami leczniczymi. Także w Budapeszcie znajdują się źródła termalne – aż 118! – które zasilają śliczne zabytkowe łaźnie i SPA. Słynne Termi Széchenyiego to największy w Europie kompleks basenów termalnych z wodami bogatymi m.in. w radon. Mieszczą się w pięknych budynkach z XIX w., przypominających pałac obłany zewsząd wodą.



ZUS sypnął pieniędzmi, można brać jednocześnie dwa świadczenia

Emil Hoff
emil.hoff@polskapress.pl

Seniorzy nie muszą już wybierać między własną emeryturą a rentą rodzinną. Świadczenia można połączyć w ramach tzw. renty wdowiej. Jakie warunki trzeba spełnić? Prosta ankieta szybko wyjaśni, czy można liczyć na dodatkowe pieniądze.

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej (MRPPS) zachęca do łatwego sprawdzenia, czy emerytowi przysługuje renta wdowia. Co to takiego? To tzw. zbieg świadczeń: połączenie wypłaty renty rodzinnej (np. po zmarłym małżonku) z innym świadczeniem własnym, np. własną emeryturą.

Nie trzeba wybierać między świadczeniami: otrzymuje się oba, choć tylko jedno w całości, a drugie w części równej 15 proc. (od 1 stycznia 2027 wypłacana część zwiększy się do 25 proc.). Można wybrać, które świadczenie będzie wypłacane w całości, i tym samym zestawieć bardziej korzystny dla siebie wariant.

Jest kilka warunków, które trzeba spełnić, by otrzymać rentę wdowią:

- Przysługuje osobom w wieku emerytalnym
- Przysługuje osobom pozostającym w związku małżeńskim ze zmarłym w dniu jego śmierci (czyli nie rozwodnikom)
- Przysługuje kobietom, które owdowiały po 55. roku życia, i mężczyznom, którzy stracili żony po 60. roku życia
- Przysługuje osobom, które po śmierci małżonka nie zawarły kolejnego małżeństwa

Suma połączonych świadczeń nie może przekroczyć trzykrotności najniższej emerytury, czyli 5935,47 zł brutto. Jeśli ktoś z łączonych świadczeń samo przekracza tę trzykrotność, nie ma możliwości otrzymania renty wdowiej. Jeśli łączne świadczenia przekraczają tę trzykrotność, od wypłacanej kwoty odjęta zostanie kwota przekroczenia.

Szybka ankieta online rozwiewa wątpliwości

Kto nie jest pewny, czy przysługuje mu renta wdowia, ten może łatwo sprawdzić, czy spełnia wszystkie warunki. MRPPS zachęca do skorzystania z ankiety online złożonej z 7 pytań. Wielu seniorów nawet nie wie, że ma prawo do pobierania renty wdowiej, dlatego warto zainteresować ich tym tematem i pomóc w szybkim wypełnieniu internetowej ankiety.

Na stronie ZUS dostępny jest też kalkulator świadczeń, który pozwala obliczyć orientacyjną kwotę łączonej renty wdowiej.

Jak załatwić sobie rentę wdowią?

Należy złożyć wniosek w tym organie emerytalno-rentowym (np. KRUS, ZUS, WBE, ZER-MSWiA czy BESW), w którym masz uprawnienia do jednego ze świadczeń, mających zostać połączonymi w ramach renty wdowiej.

Do wniosku nie trzeba dołączać dodatkowych dokumentów, a jeśli okażą się potrzebne, urząd sam zwróci się z prośbą o nie.

Dokładne instrukcje dotyczące renty wdowiej są dostępne w ulotce ZUS.

Źródła: Gov.pl, ZUS

WARTO WIEDZIEĆ

Sanatorium za granicą trzeba najpierw opłacić z własnej kieszeni

Leczenie za granicą kuracjusz musi najpierw opłacić z własnych środków, by otrzymać później zwrot jego kosztów zgodnie z obowiązującymi zasadami: w kwocie nie wyższej niż kwota, jaką NFZ płaci za to świadczenie w Polsce.

NFZ może pokryć koszty transportu do i z miejsca leczenia za granicą, jeżeli zostanie zaznaczone to we wniosku i zostanie pozytywnie zaopiniowane przez prezesa NFZ.

Wielu alergików nagminnie pociera oczy. Ekspertka: skutki mogą być opłakane

oprac. Katarzyna Wąs-Zaniuk
agata.siemiaszko@polskapress.pl

Masz alergię i w okresie pylenia często odruchowo pocierasz swędzące, zaczerwienione oczy? Ten pozornie niewinny nawyk może negatywnie odbić się na zdrowiu twojego wzroku.

Badania przeprowadzone przez naukowców z Royal Australian and New Zealand College of Ophthalmologists wskazują, że osoby, które regularnie i intensywnie trą oczy, są nawet pięć razy bardziej narażone na rozwój stożka rogówki. To postępująca choroba, w której rogówka, przezroczysta, przednia część oka, stopniowo się ścięca i przybiera stożkowaty kształt. Konsekwencją tych zmian jest pogorszenie jakości widzenia.

Stożek rogówki to choroba, której nie można lekceważyć

- Jej sygnałem ostrzegawczym jest postępujące, często szybkie pogarszanie się ostrości widzenia, za którym korekcja okularowa nie nadąża. Pojawia się wówczas zamglony, rozmyty i wyraźnie zniekształcony obraz, co utrudnia funkcjonowanie. Często towarzyszy temu nadwrażliwość na światło, trudności z widzeniem po zmroku, widzenie mnogie oraz tzw. efekt halo, czyli poświata pojawiająca się wokół źródeł światła. Oczy stają się też podrażnione i swędzą. W miarę rozwoju schorzenia pojawia się też astygmatyzm nieregulamy, który nie poddaje się korekcji okularowej. W praktyce oznacza to, że nawet przy regularnych wizytach i rzetelnym doborze szkieł pacjent odczuwa, że okulary przestają zapewniać wyraźne widzenie, co jest bezpośrednim skutkiem zmian kształtu rogówki. W takich sytuacjach trzeba działać. Wczesna diagnostyka i wdrożenie zabiegów hamujących progresję choroby są jedyną szansą na uniknięcie znacznego upośledzenia widzenia - wyjaśnia dr n. med. Beata Bubala-Stachowicz, okulistka z Centrum Okulistyki i Optometrii Okulus Plus w Katowicach.

Nie tylko geny. Co sprzyja rozwojowi stożka rogówki?

Choć stożek rogówki ma podłoże genetyczne, duże znaczenie mają również czynniki mechaniczne, takie jak częste i intensywne pocieranie oczu. Tęgo typu działanie może osłabiać strukturę rogówki i prowadzić do jej deformacji.

Szczególnie zagrożone są osoby z chorobami alergicznymi oczu, m.in. alergicznym zapale-



Osoby, które regularnie i intensywnie trą oczy, są nawet pięć razy bardziej narażone na rozwój stożka rogówki. To postępująca choroba, która może skutkować pogorszeniem jakości widzenia

niem spojówek, atopowym zapaleniem spojówki lub rogówki czy kontaktowym zapaleniem skóry powiek. Ryzyko wzrasta także u osób z egzemą, atopowym zapaleniem skóry (zwłaszcza obejmującym powieki) oraz astmą.

Choroba często występuje rodzinnie. Istotną rolę odgrywają również zaburzenia w budowie kolagenu, podstawowego składnika rogówki, które obniżają jej wytrzymałość. Do rozwoju stożka mogą przyczyniać się także procesy stresu oksydacyjnego, prowadzące do uszkodzeń komórkowych i degradacji kolagenu. Wyższe ryzyko dotyczy również osób z chorobami genetycznymi, takimi jak zespół Downa, Marfana czy Ehlersa-Danlosa.

Stożek rogówki to schorzenie, które wymaga czujności, bo najczęściej rozwija się w okresie dojrzewania i młodym wieku, między 10. a 20. rokiem życia.

- Dochodzi wówczas do pogorszenia jakości widzenia, narasta też krótkowzroczność i astygmatyzm, co wiąże się z częstą wymianą szkieł na mocniejsze. W tym okresie choroba ma zwykle przebieg niesymetryczny, dlatego zdarza się, że jedno oko ma bardziej zaawansowane zmiany niż drugie, co bywa mylące dla pacjenta, który „lepszym” okiem kompensuje gorsze widzenie - tłumaczy dr Beata Bubala-Stachowicz.

Miedzy 20. a 30. rokiem życia często obserwuje się progresję

- Rogówka, tracąc naturalną wytrzymałość mechaniczną

na skutek nieprawidłowego wiązania włókien kolagenowych, ulega stopniowej deformacji. Tworzy się swoiste błędne koło: zmieniający się kształt rogówki powoduje coraz bardziej zniekształcony obraz, co utrudnia korekcję. Z kolei między 40. a 50. rokiem życia choroba się stabilizuje. Rogówka ulega procesom przypominającym „utwardzanie”, co spowalnia zmiany. Nie oznacza to jednak cofnięcia się choroby, wada wzroku pozostaje, ale zwykle przestaje się pogłębiać - tłumaczy okulista.

Wczesne wykrycie ma znaczenie

Najważniejszym elementem walki z chorobą jest jej wczesne wykrycie. Podstawowym badaniem jest topografia rogówki, która pozwala stworzyć mapę jej krzywizny i wychwycić nawet niewielkie nieprawidłowości.

Uzupełnieniem jest tomografia rogówki, umożliwiająca ocenę jej wewnętrznej struktury i wykrycie tzw. stożka subklinicznego, czyli bardzo wczesnego stadium choroby.

Dodatkowo wykonuje się badanie w lampie szczelinowej, pachymetrię (pomiar grubości rogówki) oraz keratometrię, która pozwala monitorować zmiany krzywizny i rozwój astygmatyzmu.

- Osoby ze stożkiem rogówki, niezależnie od wieku, powinny pozostawać pod stałą opieką okulisty, ponieważ jest to schorzenie o charakterze postępującym i wymagającym regularnej kontroli. Systematyczne

wizyty umożliwiają ocenę, czy dochodzi do dalszego osłabiania i deformacji rogówki, a więc czy choroba się rozwija. Istotne jest też monitorowanie wady wzroku, która często ulega zmianom, co przekłada się na pogarszającą się ostrość widzenia i konieczność częstej zmiany korekcji okularowej lub soczewkowej - mówi ekspertka Okulus Plus.

Metody leczenia. Od soczewek po zabiegi

W początkowej fazie choroby stosuje się okulary, jednak wraz z postępem schorzenia ich skuteczność maleje. Wówczas wprowadza się specjalistyczne soczewki kontaktowe, twarde, hybrydowe lub skleralne, które poprawiają jakość widzenia poprzez wyrównanie powierzchni optycznej oka.

Kluczowe jest jednak zatrzymanie progresji choroby.

- W tym celu stosuje się zabieg cross-linking (CXL). Podczas procedury rogówka jest nasączana ryboflawiną, czyli witaminą B2, a następnie nasświetlana promieniowaniem UV. Prowadzi to do powstawania nowych wiązań między włóknami kolagenowymi, co usztywnia rogówkę i wzmacnia jej strukturę. Zabieg ten jest wykonywany, gdy są widoczne są cechy progresji choroby, zwłaszcza u młodych pacjentów - tłumaczy dr Beata Bubala-Stachowicz.

Coraz częściej stosuje się także leczenie skojarzone, łączące cross-linking z korekcją laserową lub wszczepieniem soczewki fakijnej.

- W takich przypadkach cross-linking wykonuje się z laserową korekcją wzroku. Zabieg stabilizuje rogówkę, a laser wygładza jej powierzchnię i koryguje wadę wzroku, np. krótkowzroczność. Stosuje się także połączenie cross-linkingu z wszczepieniem soczewki fakijnej, czyli sztucznej soczewki umieszczanej w oku bez konieczności usuwania soczewki naturalnej. Zabieg ten zatrzymuje postęp stożka rogówki, a wszczepiona soczewka koryguje wysoką wadę wzroku powstałą w wyniku choroby - dodaje.

W bardziej zaawansowanych przypadkach stosuje się pierścienie śródrogówkowe, które modelują kształt rogówki. Ostatecznym rozwiązaniem jest przeszczep rogówki, szczególnie gdy dochodzi do znacznego jej ścięnięcia lub powstania blizn.

- Stożek rogówki nie jest dziś chorobą bez wyjścia. Współczesna okulistyka radzi sobie z nim coraz skuteczniej, a w większości przypadków pozwala na dobre kontrolowanie jego przebiegu. Najważniejszy jest jednak moment rozpoznania - im wcześniej choroba zostanie wykryta, tym większa szansa na zahamowanie jej postępu. Dlatego nie należy lekceważyć żadnych objawów pogorszenia jakości widzenia, zwłaszcza jeśli należymy do grupy ryzyka. Stożek rogówki jest bowiem chorobą postępującą, która wymaga stałej opieki okulistycznej i regularnych kontroli - przestrzega dr Beata Bubala-Stachowicz z Okulus Plus.

Kobiety zawał serca przebiega inaczej

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

Kobiety zawał serca często przebiega podstępnie i bez charakterystycznego bólu w klatce piersiowej. Objawy mogą być mylące, przez co można je zbagatelizować.

Zawał serca to stan nagłego niedokrwienia mięśnia sercowego, prowadzący do jego martwicy z powodu braku tlenu. Każdego roku dotyka wielu osób, często niespodziewanie, także tych, które wcześniej nie odczuwały poważnych problemów zdrowotnych.

Zawał zwykle wynika z miażdżycy, czyli stopniowego zwężania naczyń krwionośnych przez złogi cholesterolu i innych substancji.

Do wystąpienia zawału mogą przyczynić się także inne czynniki, takie jak: silny stres, nadciśnienie tętnicze, palenie tytoniu, cukrzyca, zaburzenia krzepnięcia krwi, nadużywanie alkoholu i substancji psychoaktywnych.

Wiele osób nie ma świadomości, że objawy zawału serca mogą różnić się w zależności od płci, co w praktyce bywa przyczyną opóźnionego rozpoznania choroby, zwłaszcza u kobiet.

U mężczyzn zawał najczęściej objawia się nagłym, silnym bólem w klatce piersiowej o charakterze gniotącym, uciskającym lub piekącym, zlokalizowanym za mostkiem.

Ból ten zwykle nie ustępuje po odpoczynku i może promieniować do lewego ramienia, barku, żuchwy. Często towarzyszą mu duszność, zimne poty, zawroty głowy, nudności oraz intensywne uczucie lęku.

U kobiet przebieg zawału bywa mniej typowy i trudniejszy do rozpoznania. Zamiast klasycznego bólu w klatce piersiowej może wystąpić ból pleców, szczególnie w okolicy międzyłopatkowej.

Zawał może manifestować się też uczuciem zmęczenia, nudnościami, a nawet objawami przypominającymi niestrawność lub zgagę. U niektórych pacjentek występuje także ból żuchwy. Jednym z najbardziej zbagatelizowanych objawów są też uderzenia gorąca.



Objawy zawału są różne w zależności od płci

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

CZAS NA GRILLA

Wiosna i lato to czas relaksu, długich wieczorów i, oczywiście, grillowania. Sklepy zapelniają się ludźmi szukającymi idealnych mięs, warzyw, dodatków i napojów, które będą towarzyszyć biesiadowaniu na świeżym powietrzu. Choć najczęściej skupiamy się na smaku i wspólnym czasie spędzonym z bliskimi, warto także zastanowić się, które produkty lepiej pozostawić na półce. Okazuje się, że niektóre z nich mogą negatywnie wpłynąć na stan naszego zdrowia.

Te produkty warto zamienić na zdrowsze

● **Przetworzone mięso**
Przetworzone mięsa, takie jak szynka, parówki, salami, indyk czy rostbef, często pochodzą od zwierząt, które są ho-

dowane w niegodnych warunkach i są szprycowane zastrzykami m.in. z antybiotykami, hormonami, chemicznymi środkami aromatyzującymi, barwnikami, azotynem sodu i innymi substancjami. Lepszym wyborem jest mięso dobrej jakości, drób, ryby lub warzywa i grzyby (np. pieczarka Portobello).

● **Salatki z majonezem**

Majonez – nie wchodząc w polemikę, czy Kielecki, czy Winiary – jest jednym z lubionych dodatków do sałatek. Coleslaw, sałatki z makaronem, sałatka Cezar czy sałatka ziemniaczana często są skąpane w majonezie. Zamiast nich warto sięgnąć po grillowane warzywa i zielone sałatki np. z oliwą.

● **Słodzone napoje**

Orzeźwiające lemoniady, mrożone herbaty i inne słodkie napoje często towarzyszą grillowaniu. Nawet jeżeli są

„bez cukru”, to słodziki, które zawierają, pobudzają nasz apetyt, a przez to więcej jemy i tyjemy. Zdrowszym wyborem jest samodzielne zrobienie napojów z listkami mięty czy kawałkami owoców lub ogórka i posłodzenie ich stewią lub miodem, albo całkowite zrezygnowanie z cukru jak w cold brew tea, czyli herbatce parzonej na zimno.

● **Chipsy**

Chipsy są tłuste i chrupiące, czyli oferują to, co lubimy. Jakkolwiek kilka chipsów nie jest wielkim grzechem, to wiem, jak trudno jest poprzestać na tak małej ilości. Chipsy zawierają dużą ilość sodu. Zjedzenie ich w znacznej ilości może nas odwodnić i sprawić, że będziemy jeszcze bardziej

głodni. Jeżeli chcemy coś chrupać na grillu, wybierzmy sałatkę – ale bez majonezu.

● **Ketchup**

Jeżeli sami nie robimy tego pomidorowego sosu, to najprawdopodobniej zawiera on mnóstwo cukru i sztucznych dodatków.

Dobry ketchup powinien zawierać od 230

do 250 g pomidorów na 100 g sosu. Zdrowszą alternatywą dla ketchupu jest passata pomidorowa lub sos przygotowany na bazie jogurtu.

● **Białe pieczywo**

Najlepiej zastąpić je pieczywem pełnoziarnistym lub postawić na warzywa. Białe jest wysokokaloryczne i ma wysoki indeks glikemiczny.

● **Alkohol**

Alkohol to nieodłączny towarzysz spotkań towarzyskich. Piwo, wino, wódka czy drinki to puste kalorie, po których często doskwiera nam kaca. Należy spożywać go z umiarem i pić dużo wody.

Co zrobić, żeby grillowanie było zdrowe?

Coraz więcej Polaków ma świadomość, że im więcej zdrowej, pełnowartościowej żywności kładą codziennie na talerz, tym mniej toksyn spożywają, a dzięki temu są zdrowsi i lepiej się czują.

Grillując pamiętajmy jednak nie tylko o tym, co jemy, ale też jak przyrządzamy potrawy na ruszcie. Ważne są: ● **Czystość** – czysty grill to podstawa zdrowego grillowania. Przed położeniem na ruszt jedzenia należy go

wyczyścić przy pomocy druciaka i wytrzeć ściereczką. ● **Ostrożność** – lepiej grilować dania dłużej, niż doprowadzić do ich spalenia i dostania się do nich rakotwórczych substancji. Pamiętajmy też o separowaniu surowego mięsa, drobiu i owoców morza od warzyw i innych produktów.

● **Marynowanie** – marynowanie potraw przed gotowaniem ogranicza powstawanie potencjalnych czynników rakotwórczych. Istnieje wiele przepisów na zdrowe marynaty, które nadadzą im wyjątkowego smaku.

● **Równowaga między mięsem a warzywami i owocami** – grill to nie tylko kiełbasa i karkówka. Na grillu lądują też warzywa, owoce, grzyby – warto mieszać te produkty i przeplatać ze sobą. Będzie jeszcze smaczniej i zdrowiej.

Błonnik jest ważniejszy, niż myślisz

oprac. Ingrid Hintz-Nowosad
ingrid.hintz-nowosad@polskapress.pl

Wzdęcia, zaparcia, uczucie ciężkości? Te objawy nasilają się wraz z wiekiem. Powód takiego stanu rzeczy tkwi m.in. w nieodpowiednim stylu odżywiania się. W diecie większości dorosłych brakuje błonnika, który poprawia trawienie i samopoczucie.

Wahania trawienia, uczucie pełności, brak lekkości? Po 50. roku życia organizm potrzebuje innego wsparcia niż wcześniej. Błonnik może odegrać kluczową rolę w zdrowiu jelit i samopoczuciu – podpowiadamy, jak bez rewolucji zadbać o niego na co dzień.

Po pięćdziesiątce organizm zaczyna działać inaczej. Spowalnia metabolizm, częściej pojawiają się problemy trawienne, wzdęcia, zaparcia czy podwyższony cholesterol. Właśnie dlatego w 2026 roku coraz częściej mówi się o składniku, który przez lata był niedoceniany – błonniku. Jeszcze niedawno dietetyczne trendy koncentrowały się głównie na białku. Dziś eksperci podkreślają, że bez odpowiedniej ilości błonnika trudno o zdrowe jelita, dobrą odporność i stabilny poziom energii.

Na czym polega siła błonnika?

Błonnik to niestrawny węglowodan, którego organizm



Jeszcze niedawno dietetyczne trendy koncentrowały się głównie na białku. Dziś eksperci podkreślają, że bez odpowiedniej ilości błonnika trudno o zdrowe jelita, dobrą odporność i stabilny poziom energii

nie potrafi rozłożyć, ale który pełni kluczową funkcję w pracy jelit. Jak tłumaczy certyfikowany trener żywienia i zdrowia Hunter Stoler, błonnik „zmusza” układ trawienny do intensywniejszej pracy.

– Dzięki temu jelita pracują sprawniej, szybciej przesu- wają treść pokarmową, a uczucie sytości utrzymuje się dłużej – wyjaśnia ekspert.

To szczególnie ważne po 50. roku życia, kiedy:

- spowalnia perystaltyka jelit,
- częściej pojawiają się zaparcia i wzdęcia,
- wzrasta ryzyko chorób sercowo-naczyniowych,
- łatwiej o przybieranie na wagę mimo podobnej diety.

Pij więcej wody – to kluczowe

Dietetycy przypominają, że zwiększanie ilości błonnika bez odpowiedniego nawodnienia może przynieść efekt odwrotny

do zamierzonego. Zbyt mała ilość płynów może powodować zaparcia, wzdęcia i bóle brzucha. Po 50. roku życia regularne picie wody jest szczególnie ważne.

Zanim zmienisz dietę – skonsultuj się ze specjalistą

Każdy organizm jest inny, a po 50. roku życia częściej pojawiają się choroby współistniejące. Dlatego przed większymi zmianami w diecie – zwłaszcza

przy suplementacji błonnika – warto porozmawiać z lekarzem lub dietetykiem.

Jak łatwo zwiększyć ilość błonnika po 50.?

Nie chodzi o rewolucję w kuchni, lecz o kilka świadomych wyborów. Oto pięć prostych kroków, które ci pomogą:

1. Jedz więcej warzyw i owoców – każdego dnia

Awokado, brokuły, warzywa liściaste, brukselka, jabłka czy jagody to naturalne i łatwo dostępne źródła błonnika. Warto, by warzywa pojawiały się w każdym głównym posiłku.

2. Wzmocnij jelita nasionami i roślinami strączkowymi

Siemień lniany i nasiona chia wspierają trawienie i mogą zapobiegać zaparciom. Orzechy, soczewica czy fasola również dostarczają błonnika i białka, co jest szczególnie korzystne po 50. roku życia.

3. Wybieraj produkty pełnoziarniste

Zamiast białego pieczywa na pełnoziarniste lub z dodatkiem otrąb to jeden z najprostszych sposobów na codzienne zwiększenie ilości błonnika – bez zmiany przyzwyczajeń kulinarnych.

4. Zwracaj uwagę na napoje funkcjonalne

Na rynku pojawiają się napoje probiotyczne i prebiotyczne zawierające od kilku

do kilkunastu gramów błonnika w porcji. Mogą być dobrym uzupełnieniem diety, zwłaszcza przy problemach jelitowych.

5. Rozważ suplementy, ale ostrożnie

Błonnik w proszku można dodać do jogurtu lub koktajlu, jednak suplementację warto skonsultować z lekarzem lub dietetykiem – szczególnie jeśli przyjmujesz leki lub masz choroby przewlekłe.

WAŻNE

Jelita lubią błonnik

– Jelita mają swoje „ulubione jedzenie” i jest nim właśnie błonnik – podkreśla dr Kellyann Petrucci, ekspertka ds. żywienia. To on odżywia dobre bakterie jelitowe, wspiera mikrobiotę i pośrednio wpływa nie tylko na trawienie, ale także na odporność i samopoczucie.

Statystyki są niepokojące. Większość dorosłych nie dostarcza organizmowi wystarczającej ilości błonnika. Tymczasem według zaleceń:

- kobiety po 50. roku życia powinny spożywać ok. 21 g błonnika dziennie,
 - mężczyźni po 50. roku życia – ok. 30 g dziennie.
- W praktyce wiele osób dostarcza jedynie 10–15 g błonnika, czyli nawet o połowę za mało

REKLAMA



Szukasz pracy? Szukasz pracownika? Szukaj z nto!

Zapraszamy do współpracy!

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



REKLAMA

0011513290

Ogłoszenie o naborze

na stanowisko
Prezesa Zarządu
SIM Opolskie sp. z o.o.
z siedzibą w Nysie



Więcej informacji
na stronie
www.simopolskie.pl



REKLAMA

0010986701

Strefa Biznesu nto.pl

nto.pl/strefa-biznesu



Usługi

REKLAMOWE

ZAMÓW ogłoszenie drobne w nto
wyslij e-mail z treścią na adres
reklama@nto.pl; zwrotnie
otrzymasz ofertę. Zapraszamy do
współpracy.

Nieruchomości

DZIAŁKI, GRUNTY SPRZEDAM

SPRZEDAM ziemię w dobrym miejscu.
Tel. 667 732 274

Praca

ZATRUDNIĘ

SERWIS sprząający z gr.
niepełnosprawności Kędzierzyn Koźle
tel. 604 630 556

Komunikaty

Zamów ogłoszenie drobne w nto
wyslij e-mail z treścią na adres
reklama@nto.pl; zwrotnie
otrzymasz ofertę. Zapraszamy do
współpracy.

Rolnicze

ZWIERZĘTA HODOWLANE

MŁODE kurki nioski, Kępa. 791 177 791

REKLAMA

0011514954

SKLEP MEDYCZNY & WYPOŻYCZALNIA

OPOLE, ul. Kościuszki 2
(w budynku Przychodni)

601-716-323
geba-med@wp.pl

REALIZUJEMY
ZLECENIA
NFZ

BEZPŁATNY
DOJAZD
DO KLIENTA



- WÓZKI INWALIDZKIE
- BALKONIKI I CHODZIKI
- MATERACE PRZECIWODŁĘŻYNOWE
- ORTEZY KOŃCZYN GÓRNYCH I DOLNYCH
- PASY ORTOPEDYCZNE I GORSETY
- PIELUCHOMAJTKI I ART. TOALETOWE
- ŁÓŻKA REHABILITACYJNE
- KONCENTRATORY TLENU



REKLAMA

0011193823

PRZESTRZEŃ DLA TWOJEGO BIZNESU

WYNAJMIJ BIURO W OPOLU!



LOKALE przestronne, dobrze doświetlone i klimatyzowane,
o różnym metrażu dowolna ilość i konfiguracja

Możliwość aranżacji pomieszczeń: łączenia i przestawienia
drzwi (na koszt najemcy).

Budynek wyposażony w instalacje elektryczne, wodno-
kanalizacyjne z sieci miejskiej, ogrzewanie własne – kotłownia
gazowa zasilana gazem miejskim, wentylacja grawitacyjna
i mechaniczna, własna przepompownia ścieków.

Budynek chroniony jest przez monitorowaną z grupami
interwencyjnymi instalacją alarmową oraz system wejścia/wyjścia
do budynku oraz poszczególnych pomieszczeń.

Zadzwoń ☎ 695 396 902

REKLAMA

0011516707

Firma niemiecka zajmująca się wykończeniem
wnętrz w sklepach meblowych
ZATRUDNI:

✓ BRYGADZISTĘ

- wymagana znajomość języka niemieckiego i doświadczenie,

✓ PRACOWNIKÓW DO PRAC:

budowanie ścianek, prace podłogowe, malowanie, tapetowanie,

✓ PRACOWNIKA DO WYKŁADANIA PŁYTEK CERAMICZNYCH

Kontakt:

☎ 0049 170 28 051 55

✉ info@projekt-raeume.de

AUTOPROMOCJA

0010991852

AKTUALNE INFORMACJE

Z REGIONU

- ZNAJDŹ NAS
- POLUB
- KOMENTUJ

➔ facebook.com/ntopl

nto
NOWA TRYBUNA OPOLSKA



Porządek w życiu daje szczęście i wolność



Agnieszka Kaczorowska na Instagramie Fot. Sylwia Dąbrowa

Z ŻYCIA GWIAZD

Paulina Gałązka nie mieści się

Popularna aktorka z powodzeniem występuje w obecnej edycji „Tańca z gwiazdami”. To oczywiście tylko przysparza jej popularności. Jest jeszcze inny pożytek. – Przybrałam na wadze, ponieważ zbudowałam masę mięśniową. Widzę po udach, że nie mieszczę się w swoje spodnie. Jestem z tego powodu bardzo szczęśliwa – powiedziała Pudelkowi.

Dua Lipa beztrósko spacerowała

Brytyjska gwiazda popu odwiedziła Warszawę. Zatrzymała się w ulubionym przez zachodnich celebrytów pięciogwiazdkowym hotelu Rafles Europejski Warszawa. W ciągu dnia beztrósko spacerowała ulicami stolicy bez jakichkolwiek ochroniarzy. Rozpoznana przez kilka fanek, zrobiła sobie z nimi selfie.

Roman Polański wyciągnął wykałaczkę

Mimo że słynny reżyser ma utrudnione podróżowanie ze względu na amerykański nakaz aresztowania, w Polsce może czuć się bezpiecznie. Dlatego w minionym tygodniu odwiedził Łódź, by obejrzeć premierowy pokaz zrekonstruowanego cyfrowo „Pianisty”. Spotkał się tam też z publicznością. Kilka dni później paparazzi przyłapali filmowca wychodzącego z jednego z warszawskich sklepów tytoniowych, jak beztrósko wyciąga wykałaczkę z kieszeni i wkłada ją między zęby. (GZL) Fot. Arkadiusz Gola



W TELEWIZJI



Pan Anatol szuka miliona

Kino Polska, 15:50
Dalszy ciąg zabawnych losów pocziwego pana Anatola. Tym razem sprawcą zamieszania jest kupon totalizatora wart... okrągły milion. Jego właścicielka, piękna lwona, pada ofiarą niecných gangsterów, którzy chcą zawłaszczyć jej wygraną. Z pomocą rusza niezawodny pan Anatol.

Filip

TVP Kultura, 20:00
Rok 1941, warszawskie getto. Filip, młody polski żyd, i jego ukochana Sara przygotowują się do występu w kabarecie. Podczas premiery dochodzi do strzelaniny. Sara i siedzący na widowni bliscy Filipa giną. Dwa lata później mężczyzna pracuje jako kelner w restauracji hotelu we Frankfurcie. Podaje się za Francuza i korzysta z uroków życia.

Piłka nożna: Liga Mistrzów UEFA

TVP 1, 20:55
Ostatnia prosta przed finałem rozgrywek. W półfinałowym dwumeczu zmierzą się Atletico Madryt z Arsenalem - ten mecz pokaże TVP 1. Druga para to Bayern - PSG.

Rzeka tajemnic

TV Puls, 23:00
Jimmy, Dave i Sean w dzieciństwie byli przyjaciółmi. Po 25 latach dochodzi do ponownego spotkania, w strasznej sytuacji. 19-letnia córka Jimmy'ego została zamordowana.

KRZYŻÓWKA NR 65

Poziomo:

- 1) w parze z hubką roznieci ogień,
- 5) legislacyjna stolica RPA,
- 9) rzecz nietykalna, świętość,
- 10) „O jeden ... za daleko”, film wojenny,
- 12) ustna reprimenda, polajanka,
- 14) tajne sprzysiężenie, spiszek,
- 15) warszawska hala sportowo-widowiskowa,
- 17) duży instrument perkusyjny,
- 18) żywi się liśćmi eukaliptusa,
- 21) ozdoba zimowej czapki,
- 23) błyskowa lub naftowa,
- 28) kotlina w Tatrach Wysokich,
- 29) oddawane do przechowalni,
- 32) nielot z Nowej Gwinei i Australii,
- 36) imię Bullock, aktorki z filmu „Speed: Niebezpieczna prędkość”,
- 37) żalosne ujadanie burka,
- 38) zdenerwowanie przed publicznym występem,
- 39) „Biała Gwiazda” z Krakowa,
- 40) wielkie posiadłości ziemskie.

Pionowo:

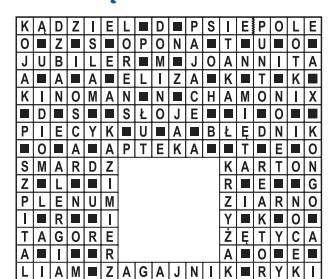
- 1) pojemnik z wikliny,
- 2) coś budzące przerażenie, bojaźń,
- 3) model rosyjskiej Łady,
- 4) ... von Bismarck, zwany Żelaznym Kanclerzem,
- 5) wyspa znana z produkcji cygar,
- 6) drapieżny kuzyn psa,
- 7) instrument perkusyjny z Afryki,
- 8) interwał złożony z oktawy i tercji,



- 11) mieszanina metali,
- 13) planeta Układu Słonecznego,
- 16) łączy łopatkę z barkiem,
- 19) postać w sztuce teatralnej,
- 20) Elza z afrykańskiego buszu,
- 22) konkurent firmy Leroy Merlin,
- 24) słodki, aromatyczny likier kminkowy,
- 25) eksperyment przeprowadzany w laboratorium,
- 26) informacje zawarte na dysku,

- 27) nosorożec lub antylopa,
- 29) okrągły element murów obronnych,
- 30) laufer na szachownicy,
- 31) magazyn poświęcony modzie,
- 33) skrywa małżeńskie sekrety,
- 34) „... z Doliny Młynów”, serial telewizyjny,
- 35) dawniej kierował spławem drewna.

ROZWIĄZANIE NR 64



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Dzień sprzyja odważnym decyzjom, ale horoskop dzienny wyraźnie podpowiada, by zachować spokój w rozmowach i unikać pośpiechu. **Ryby (19.02 - 20.03)** Spokojny dzień na porządkowanie spraw i finansów. Horoskop na dziś radzi zaufać swojej intuicji i nie ulegać presji otoczenia. **Baran (21.03 - 19.04)** Komunikacja będzie kluczem do sukcesu. Horoskop dzienny na środę wróży, że szczerą rozmową pomoże rozwiązać nieporozumienia.

Byk (20.04 - 20.05)

Emocje mogą być silniejsze niż zwykle. Horoskop dzienny sugeruje znaleźć czas na odpoczynek i zadbać o wewnętrzny równowagę. **Bliźnięta (21.05 - 21.06)** Twoja pewność siebie będzie przyciągać ludzi, wykrzystaj to, ale horoskop na dziś radzi pamiętać również o słuchaniu innych. **Rak (22.06 - 22.07)** Detale mają dziś znaczenie. Horoskop dzienny na środę podpowiada, by skupić się na obowiązkach i nie odkładać niczego na później.

Lew (23.07 - 22.08)

Horoskop dzienny zapowiada, że harmonia w relacjach jest możliwa, jeśli wykażesz się cierpliwością oraz otwartością na kompromisy. **Panna (23.08 - 22.09)** Intuicja podpowie właściwe rozwiązania. Horoskop na dziś to wyraźna wskazówka, by nie ignorować jej i unikać zbędnych konfliktów. **Waga (23.09 - 22.10)** Chęć przygód wzrośnie, ale obowiązki wymagają uwagi. Horoskop dzienny na środę to wskazówka, by znaleźć złoty środek między nimi.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Horoskop dzienny wyraźnie wróży, że praca przyniesie efekty, jeśli zachowasz konsekwencję i nie pozwolisz się rozproszyć drobiazgami. **Strzelec (22.11 - 21.12)** Nowe pomysły mogą się pojawić niespodziewanie. Horoskop na dziś stanowczo radzi zapisać je oraz dać sobie czas na ich rozwinięcie. **Koziorożec (22.12 - 19.01)** Wrażliwość pomoże zrozumieć innych, ale horoskop dzienny sugeruje, by nie zapominać też o własnych potrzebach.

Polka wraca do „żywych”. Iga Świątek gotowa na Rzym

Paweł Wiśniewski
redakcja@polskapress.pl

TENIS. Wiemy już, kiedy Iga Świątek wkroczy na kort ziemny rzymskiego kompleksu „Foro Italico”. Nastąpi to szybciej niż przewidywaliśmy po niecodziennym występie na turnieju w Madrycie.

Otóż, jak informują organizatorzy turnieju WTA 1000 – „Internazionali BNL d'Italia” (pula nagród: 8 312 293 dolarów), Raszynianka pojawi się na pierwszym treningu jeszcze dzisiaj, tj. w środę, 29 kwietnia.

Przypomnijmy, że kilkanaście godzin wcześniej, w 1/8 finału turnieju w Madrycie, Coco Gauff przegrała z Czeszką Lindą Noskovą 4:6, 6:1, 6:7(5), a to oznacza, że w najnowszym notowaniu rankingu światowego Polka wyprzedzi amerykańską tenisistkę i awansuje na 3. miejsce.

W hiszpańskiej metropolii Iga Świątek odpadła już w 3. rundzie – skreślona w meczu z Amerykanką Ann Li z powodu problemów zdrowotnych przy stanie 6:7(4), 6:2, 0:3.

Tegoroczna edycja turnieju „Mutua Madrid Open” – i to zarówno w przypadku tenisistek, jak i tenisistów – w ogóle jest nietypowa. Z gry w jednym z najbardziej zielonych miast w Europie zrezygnowało bowiem ponad 20 pań i panów (m.in. Rosjanka Ludmiła Samsonowa, Amerykanka Madison Keys i Chorwat Marin Čilić)...

W minioną niedzielę wspomnianą Coco Gauff – która rok temu pokonała Świątek w półfinale madryckich zmagania – zwymiotowała na korcie podczas pojedynku z Rumunką Soraną Cirstea.

Przyczyną dolegliwości zdrowotnych był najprawdopodobniej



FOT. MANU FERNANDEZ/ASSOCIATED PRESS/EAST NEWS

Iga Świątek wciąż myśli o powrocie na szczyt rankingu tenisistek. Kolejnym krokiem będzie Rzym

podobnie wirus szerzący się drogą pokarmową.

Nasza tenisistka po raz czwarty w karierze poddała mecz.

„Co mogę powiedzieć? – napisała w mediach społecznościowych Iga Świątek. „To był naprawdę ciężki dzień. Boli to, że nie miałam pełnej kontroli nad swoją grą ani nad każdą decyzją. Dziś jest już trochę lepiej i poświęcę najbliższy dzień lub dwa na pełną regenerację. Potem ruszymy dalej z jeszcze cięższą pracą. Jestem naprawdę podekscytowana kolejnym turniejem w Rzymie”.

Jak podał serwis Puntodebreak.com, przyczyną masowego zatrucia mogły być ser-

wowane w trakcie imprezy rozgrywanej w kompleksie „Caja Magica” tacos z krewetkami...

Przed elitą tenisową ostatni duży turniej przed wielkoszlemowym French Open.

Słynne „Foro Italico” to kompleks sportowy usytuowany nad Tybrem, na zboczach wzgórza Monte Mario. Kibice tenisa dobrze znają trzy najważniejsze korty: główny, Stadio Centrale o pojemności 10 400 widzów, Stadio Nicola Pietrangeli (dawniej Stadio Pallacorda) z 3500 miejscami dla kibiców oraz Grand Stand Arena.

W tym roku, nastąpi otwarcie nowego kortu, „SuperTennis”, w okolicach Campo Cen-

trale, w pobliżu dawnego schroniska młodzieżowego przy Viale delle Olimpiadi.

Kort tenisowy zostanie również zainstalowany na Piazza del Popolo, gdzie goście będą mogli bezpłatnie oglądać treningi, mecze pokazowe i niektóre mecze eliminacji.

W Rzymie Iga Świątek triumfowała trzykrotnie: w 2021 roku pokonała w finale Czeszkę Karolinę Pliskovą 6:0, 6:0, rok później wygrała z Tunezyjką Ons Jabeur 6:2, 6:2, a w 2024 roku z Białorusinką Aryną Sabalenką 6:2, 6:3!

Turniej WTA 1000 w Rzymie potrwa od 5 do 16 maja br. Tytułu broni Jasmine Paolini, która w finale pokonała Coco Gauff 6:4, 6:2.

Na liście zgłoszeń są również Magdalena Fręch i Magda Linette.

Piękny gest

Przed wylotem do Rzymu Iga Świątek włączyła się w rekordową akcję charytatywną Łatwoganga i wsparła fundację Cancer Fighters. Nasza tenisistka nie tylko przekazała pokaźną kwotę pieniędzy, ale dołożyła też wyjątkowy prezent dla kibiców.

– Cześć, tu Iga. To, co się wydarzyło w ramach akcji Cancer Fighters, jest naprawdę niebywałe, bo pokazuje prawdziwą solidarność i to, jak ogromny wpływ możemy mieć, gdy robimy rzeczy razem” – powiedziała w nagraniu.

Tenisistka zadeklarowała, że przekaże 100 000 złotych na rzecz fundacji. A to nie wszystko. – Chciałabym wesprzeć akcję, przekazując 100 tysięcy złotych, ale i dwa bilety na mój mecz na Wimbledonie, więc ogromnie zapraszam – przekazała Raszynianka.

©©

Maciej Skorża nie jest już trenerem japońskiego zespołu

Jacek Czaplewski
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Maciej Skorża stracił pracę w odległej Japonii. Umowę z tamtejszą Uravą Red Diamonds rozwiązał za porozumieniem stron po fatalnej serii siedmiu ligowych porażek z rzędu.

Razem ze Skorżą z Urawy odszedł jego wieloletni asystent Rafał Janas. W japońskiej drużynie byli razem od sierpnia 2024 roku. Wcześniej mieli też okazję pracować z tą drużyną od listopada 2022 do końca 2023 roku. Wtedy udało się sięgnąć po azjatycką Ligę Mistrzów. Za sukces uznano też dwukrotnie udział w Klubowych Mistrzostwach Świata, podczas których była okazja zmierzyć się z Manchesterem City (porażka 0:3) czy Interem Mediolan (1:2).

Skorża to jeden z najbardziej utytułowanych polskich trenerów. Cztery razy zdobył mistrzostwo Polski, trzy razy Puchar Polski i raz Superpuchar. Pracował w największych klu-

bach: od Wisły Kraków, przez Legię Warszawa, aż po Lecha Poznań.

Z polskiej piłki odszedł na własnych zasadach. Z pracy w Lechu zrezygnował zaraz po zdobyciu drugiego tytułu, w czerwcu 2022 roku. Wiele razy łączono go z reprezentacją Polski. Mało tego, po zwolnieniu Michała Probiezja dostał propozycję od prezesa PZPN Cezarego Kuleszy. – To byłby zaszczyt, ale w tej chwili są inne cele przede mną – argumentował swoją odmowę Skorża, który postanowił się wtedy skupić na pracy w Urawie.

Na razie jest za wcześnie, by mówić, kiedy i tym bardziej do którego klubu trafi Skorża. Plotki w sprawie Wisły Kraków zdementował już zawczasu jej prezes Jarosław Królewski, gdy pytanego, czy zatrudni 54-latkę w roli menedżera. Nie ma póki co też tematu kolejnego powrotu do Lecha Poznań, choć w nim niejasna pozostaje przyszłość Nielsa Frederiksena pędzącego po drugie mistrzostwo Polski z rzędu. ©©



FOT. GREGORY BULL/ASSOCIATED PRESS/EAST NEWS

Na razie jest za wcześnie, by mówić, kiedy i tym bardziej do którego klubu trafi Maciej Skorża

Bruk-Bet Termalica Nieciecza spadnie? Z czego ją zapamiętamy

Jacek Czaplewski
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Wszystkie znaki na niebie i ziemi wskazują, że to Bruk-Bet Termalica Nieciecza jako pierwsza spadnie z PKO Ekstraklasy. Z czego zapamiętamy ją w elicie?

Jedynie cud mógłby sprawić, że drużyna Słoników pozostanie w elicie. Na cztery kolejki traci bowiem aż dziewięć punktów do ostatniego bezpiecznego miejsca zajmowanego obecnie

przez Legię Warszawa. Mało tego, oprócz domowego rewanżu z nią musi jeszcze pojechać do silnego GKS Katowice i walczącej o byt Arki Gdynia, a także podjąć na koniec nieobliczalną Lechię Gdańsk.

Z czego Termalica ma prawo być dumna? Choćby z wygranego dwumeczu przeciwko Jagiellonii Białystok. Na inaugurację sprawiła gigantyczną niespodziankę. Spuściła wtedy prawdziwy łomot, wygrywając w delegacji aż 4:0. Dwie bramki zdobył Krzysztof Kubica, po jednej dołożyli Morgan

Faßbender z Kamilem Zapolnikiem. Ten ostatni bramkę zdobył decydującą o wygranej 2:1 w grudniowym rewanżu.

Gole z różnych

Gole z karnych to chleb powszedni w ekstraklasie. Gole z wolnych zdarzają się. Ale te z różnych to już prawdziwy unikat. I właśnie w wielkanocną kolejkę Damian Hilbrycht z Termaliki takim nas wszystkich zaskoczył, pokonując Piastę Gliwice w wygranym 3:2 spotkaniu. Pomogły sprzyjający wiatr i oślepiające bramkarza słońce.

Ładniejszego gola w karierze nie strzeliłem – przyznał wtedy bohater przed kamerą Canal+ Sport.

Duma z pięknej murawy

W Niecieczy mogą być dumni też ze swojego dywanu, bo tak w slangu piłkarskim mówi się na piękną murawę. Tamtejsi greenkeeperzy odpowiedzialni za jej stan wykonali tytaniczną pracę, zwłaszcza po srogiej zimie. Po sezonie Polski Związek Piłkarzy przedstawi ranking muraw na podstawie głosów ze środowiska i już dziś

możemy zakładać w ciemno, że Termalica będzie w ścisłej czołówce, jeśli nie na samym szczycie.

Nie zmieniali trenera

Państwo Danuta i Krzysztof Witkowsy, bo to oni są właścicielami klubu, odznaczyli się w lidze wyjątkową cierpliwością. Gdy inni zmieniali trenerów po dwa albo i trzy razy, oni niezmiennie wierzyli w Marcina Broszę, który wywalczył ekstraklasę. Wygląda na to, że 53-latek szansę otrzyma również w przyszłym sezonie, jego kon-

trakt obowiązuje bowiem do czerwca przyszłego roku.

Ograli Legię

Z czego jeszcze zapamiętamy Niecieczan? Otóż nikt nie odbierze im satysfakcji z ogrania Legii Warszawa przy Łazienkowskiej. W listopadzie sprawili sensację, zwyciężając 2:1. Decydująca bramka Andrzeja Trubehy padła rzutem na taśmę – w 94 minucie. – Każdy z nas powinien spojrzeć w lustro – grzmiał wtedy ówczesny trener stołecznej drużyny Inaki Astiz. ©©

Jako wybitny reprezentant Polski masz pewnie sporo do powiedzenia o obecnej sytuacji w Widzewie, choć czasem, patrząc na polską piłkę, nóż się w kieszeni otwiera...

Coś w tym jest. Zazwyczaj, jak zbliża się jakiś wielki mecz, na przykład Polska - Portugalia, to nagle telefony od dziennikarzy urywają się non stop. Co do samego Widzewa... widzimy co się dzieje. Ludzie pytają mnie o ocenę, o potencjał zespołu. Moim zdaniem Widzew musi się utrzymać i grać w przyszłości o coś więcej. Na początku wszystko wyglądało dobrze, był entuzjazm, ale w pewnym momencie ten rytm uciekł.

Kibice nie zawiedli, stadion jest pełny na każdym meczu.

Nie można powiedzieć, że nie ma wsparcia. Stadion pełny, warunki do grania świetne. Może w klubie było za dużo zmian? Nie wiem, czy chodzi o rotację trenerów, czy o ambicje. Nie jestem wewnątrz struktur, nie siedzę w szatni ani w zarządzie, więc oceniam to tylko z góry, jako kibic. A jako kibic widzę, że ci piłkarze mogą grać lepiej. Momentami brakuje tej jakości, którą powinni pokazywać.

W środowisku słychać głosy, że ta drużyna została „kupiona, a nie zrobiona”. Że to zbiór ludzi „z innej parafii”, których ciężko skleić w jeden organizm. Ty grałeś w wielkich klubach czy faktycznie takie zespoły budowane szybko za pieniądze mają trudniej?

Jeśli drużyna jest „kupiona”, to znaczy, że ktoś komuś doradził te transfery, żeby stworzyć konkretny zespół. Problem pojawia się wtedy, gdy brakuje stabilności i progresu. Widziałem to jako kibic: na początku coś drgnęło, a potem nastąpił spadek. Pytanie, czy te transfery były konsultowane z trenerem, który wtedy prowadził zespół? Często bywa tak, że decyzje zapadają w biurach, a trener dostaje gotowy produkt bez pytania o zdanie. Jeśli kogoś kupujesz, to ten nowy musi być lepszy od tego, który już jest w kadrze. W Widzewie miałem wrażenie, że to wszystko działa się za szybko, albo bez odpowiedniej komunikacji na linii biuro-trener.

Ciekawa sytuacja dzieje się na trybunach. Kibice apelują, by pojawiać się na stadionie 40 minut przed meczem, dopingować już na rozgrzewce. Z perspektywy piłkarza to realne wsparcie czy dodatkowa presja, która mówi: „Zobaczcie, przychodzimy wcześniej, bo wiemy, że jest bładziwnie”?

Trzeba na to patrzeć logicznie. Dla piłkarza najgorzej byłoby, gdyby kibice w ogóle przestali przychodzić. Ich obecność pokazuje, że trzymają z klubem w czasach dobrych i złych. Zawodnicy głupi nie są - wiedzą, że dla fanów to nie jest łatwy okres. Wiedzą też, że teraz

EBI SMOLAREK: TRZEBA CHCIEĆ WIĘCEJ NIŻ TYLKO „POGRAĆ”. TRZEBA CHCIEĆ WYGRYWAĆ

Euzebiusz Smolarek rzadko udziela wywiadów, ale dla „Dziennika Łódzkiego” zrobił wyjątek. Były reprezentant Polski w szczerej rozmowie ocenia kryzys Widzewa Łódź, punktuje błędy w budowie łódzkiej drużyny i braki w szkoleniu polskiej młodzieży. Ebi wspomina też grę przeciwko Messiemu oraz swoje relacje z ojcem, Włodzimierzem - legendą polskiej piłki nożnej.

Jakub Mlonka

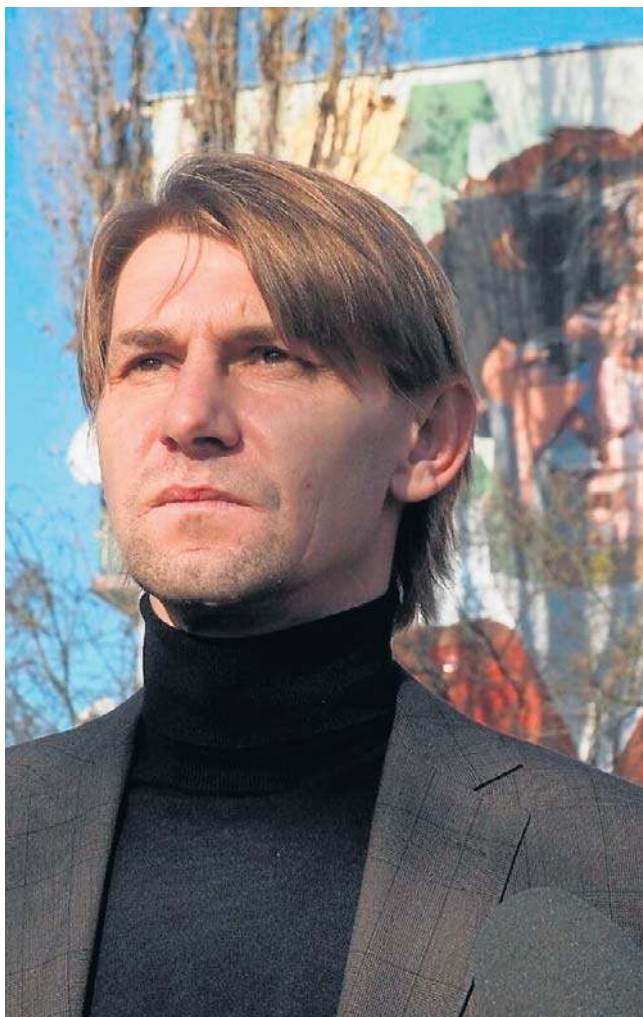
każdy mecz to finał, nie można odpuścić. Trzeba walczyć do końca. Czasami decyduje szczęście, ale ja uważam jedno: jak piłkarz wychodzi na boisko, musi dać z siebie więcej niż 100%. Jako kibic chcę widzieć faceta, który schodzi z murawy tak zmęczony, że ledwo powłóczy nogami. Jeśli widzę takie zaangażowanie, to wiem, że oni naprawdę się starają.

Wróćmy do Twoich korzeni. Borussia Dortmund nawiązała współpracę z Widzewem. Ty byłeś tam gościem, jako ikona BVB. Na czym to ma polegać?

Byłem zaproszony, bo grałem tam i nadal mam dobre relacje z przedstawicielami klubu. Taka współpraca to wielka szansa dla Widzewa. Ludzie ze sztabu mogą pojechać do Dortmundu, zobaczyć jak wygląda absolutny profesjonalizm. To nie jest dobre tylko dla Widzewa, ale dla całej polskiej piłki. Wielkie kluby jak Borussia planują wszystko z ogromnym wyprzedzeniem - 3, 4, 5 miesięcy do przodu. Oni już teraz wiedzą, co będą robić za pół roku. Dlatego teraz budują fundamenty pod współpracę, żeby mieć gotowy plan. Może to będą wypożyczenia juniorów, może wymiana myśli szkoleniowej. To już zależy od zarządów, ale kierunek jest świetny.

Borussia Dortmund to dla Ciebie szczególny adres. Jak wspominasz te czasy?

To był najlepszy czas w mojej karierze. Zanim tam trafiłem, byłem w Feyenoordzie Rotterdam. To też jest wielki klub, jeden z najlepszych w Holandii. Natomiast Dortmund to był szok organizacyjny. To, jak oni szanują piłkarza, jak dbają o każdy detal... niesamowite. Do dziś, kiedy jest mecz z Schalke, media do mnie dzwonią. Pamiętają moją bramkę, która odebrała Schalke mistrzo-



FOT. ARCHIWUM POLSKA PRESS

Ebi Smolarek: Ci piłkarze są w stanie grać lepiej.

stwo. Historia tam nie umiera. Nawet jeśli nie zdobyłem z nimi mistrzostwa, to ten szacunek do ludzi, którzy tworzyli klub w danym momencie, jest ogromny. Cały czas mam z nimi kontakt, mogę tam pojechać w każdej chwili.

Potem była Hiszpania i Racing Santander. To był ten sam poziom profesjonalizmu?

(Śmiech) Absolutnie nie. To był inny świat. W Dortmundzie wszystko było dopięte na ostatni guzik tygodnie wcześniej. W Hiszpanii? Jak trzeba

było coś załatwić, słyszałem: „jutro”. Ja chciałem dzisiaj, a oni: „przyjdź jutro, teraz nie mamy czasu”. Plan treningów na obóz? W Niemczech znałem go miesiąc wcześniej. W Racingu dowiadaliśmy się o zbiórce o dziewięć wieczorem dzień przed. Organizacyjnie to był dla mnie ciężki przeskok. Do tego bariera językowa. Wtedy nie mówili tam po angielsku, tylko po hiszpańsku. Sportowo też było różnie. Racing grał głównie z kontry, co mi nie pasowało, bo ja byłem wychowany w ataku pozycyjnym.

Mimo to, w jednym sezonie strzeliłem 11 bramek, co w tamtych warunkach było sukcesem.

W Hiszpanii spełniłeś dziecięce marzenie i zagrałeś przeciwko Barcelonie. Jakie to uczucie stanąć naprzeciwko Leo Messiego czy Thierry'ego Henry'ego?

Na boisku widziałem światowy top zawodników. Patrzyłem na Henry'ego, czy Leo Messiego i widziałem inną klasę piłkarską. To był fenomen. Graliśmy u siebie, zremisowaliśmy 1:1, co było dla nas wielkim wynikiem. Pamiętam też, że po meczu z Realem Madryt na Santiago Bernabéu wymieniałem się koszulką z Ruud van Nistelrooyem. Znał mnie z Holandii, rozmawialiśmy chwilę przed i po meczu. Mam tę koszulkę do dziś. To są te momenty, dla których warto trenować.

Mówisz o treningu i pracy. Twój tata, śp. Włodzimierz, to legenda. Czy w domu była presja, by „Ebi był jak ojciec”?

Nie, tata zawsze powtarzał: „to zależy od ciebie”. Był jednak jeden warunek: szkoła. To było najważniejsze. W holenderskich akademiach, w których dorastałem, też tak było. Trenerzy sprawdzali oceny. Jeśli szkoła szła źle, nie było grania. Dopiero jak miałem 15-16 lat, dotarło do mnie, że muszę pracować dwa razy ciężiej niż inni. Widziałem chłopaków z większym talentem, ale to ja zostałem po treningach, żeby poprawiać technikę. Talent to tylko początek. Nawet Cristiano Ronaldo czy Neymar muszą harować, żeby utrzymać się na szczycie.

W Polsce mamy teraz wysyp akademii, ale czy to ten sam poziom co w Holandii?

W Polsce często „akademia” to nazwa dla szkoły rekreacyjnej,

gdzie dzieci grają dla zabawy. W Holandii to jest system. Ja jako dziecko grałem w małym klubie w swojej wiosce, a dopiero jako 12-latek przeszedłem testy do profesjonalnej akademii. Tam szkolenie jest oparte na trenerach, którzy sami grali na wysokim poziomie. W Polsce tego brakuje. Mamy akademię Lecha, Legii czy Widzewa, ale problemem jest jakość szkolenia i to, co obiecuje się tym dzieciakom.

Przejdźmy do reprezentacji Polski. Ty grałeś w kadrze, gdy wchodził do niej młody Robert Lewandowski. Czy wtedy, widząc go z numerem 13 na koszulce, spodziewałeś się, że będzie w TOP 3 na świecie?

W tamtym momencie? Na pewno nie. Na treningach widziałem, że ma ogromny potencjał. Największy krok zrobił wyjeżdżając do Niemiec. Tam trafił na profesjonalnego trenera i warunki, które pozwoliły mu ten talent oszlifować. Moje czasy w kadrze to był moment przejściowy - wielu z nas grało w dobrych klubach: Boruc w Szkocji, ja w Niemczech. To napędzało koniunkturę na polskich piłkarzy. Szkoda mi obecnej reprezentacji, że nie pojadą na mundial. Mieli pecha, ale to też koniec pewnej ery. Muszą przyjść nowi, młodzi i pokazać, że zasługują na to miejsce.

Często mówi się o presji w kadrze. Że Piotrowi Zielińskiemu „pętają się nogi”, bo cała Polska na niego patrzy. Ty czułeś się liderem?

Ja nie miałem czasu o tym myśleć. Strzelałem bramki, byłem w reklamach, ale zaraz po meczu leciałem do klubu. Nigdy nie czułem się „wielkim liderem”, po prostu wychodziłem i chciałem wygrać. Co do szatni to grupki są wszędzie, w Holandii też były. Natomiast na boisku to nie ma znaczenia. Jeśli zawodnik by nie podawał drużynie, tylko dlatego, że go nie lubi, trener by go natychmiast wyrzucił z boiska.

Na koniec wróćmy do Widzewa. Czego brakuje tym obecnym zawodnikom, żeby kibice byli z nich dumni?

Brakuje jasno nakreślonego stylu. Jak oglądam mecze, nie widzę schematów. Nie ma planu na to co robimy w obronie, jak przechodzimy do ataku. Piłkarze podają piłkę, ale brakuje w tym konkretnej myśli. Może to wina częstych zmian trenerów? Trener potrzebuje roku, dwóch, żeby wdrożyć swoją wizję. Piłka nożna to nie tylko wyjście na mecz w sobotę. To jest praca, którą wykonujesz w tygodniu. Ja sam zawsze analizowałem: co mogę zrobić, żeby urwać się obrońcy, jak się ustawić? Tego szukania przewagi brakuje mi u dzisiejszych zawodników. Trzeba chcieć więcej niż tylko „pograć”. Trzeba chcieć wygrywać.