

Pomnik Kory dotarł do Opola. Artystka wygląda na nim jakby właśnie śpiewała str. 3



FOT. MATEUSZ MAJNUSZ

Przyjemne ciepło niedługo ma się zmienić w prawdziwą falę upałów. Niestety, wysoka temperatura ma zgubny wpływ na nasze oczy. **str. 11**

**STRONA
ZDROWIA**

nto

NOWA TRYBUNA OPOLSKA

Środa-czwartek
3-4.06.2026

Nr 127 (10 069)

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

**„Nie damy Rosji listy celów”.
Opolskie firmy
w SAFE bez rozgłosu
str. 4**

**Tłumy młodych
wybierały sobie
przyszły zawód
str. 4**

**Powstaną kolejne
placówki dla osób
niepełnosprawnych
i seniorów
str. 5**

Nr ISSN 1230-6134

Nr indeksu 348-252



SPORT

**Odra Opole wybrała nowego trenera.
Ostatnio pracował w ekstraklasie str. 16**

OCHRONA ZDROWIA PLAN ŁĄCZENIA PLACÓWEK MA PRZECIWNIKÓW

Bedą bronić szpitala. Nie wierzą władzy

Krzysztof Strauchmann
kstrauchmann@nto.pl

W Głuchołazach zawiązał się Społeczny Komitet Obrony Szpitala. Władze powiatu nyskiego od roku przygotowują połączenie dwóch swoich placówek szpitalnych w Nysie i w Głuchołazach. Komitet jest temu przeciwny.

Sądząc po składzie, komitet powołało środowisko prawicowe. W jego skład wszedł też szef głuchołaskiej Solidarności i przewodniczący rady seniorów. Przewodniczącym został Przemysław Kanarski, działacz sportowy, w 2024 roku kandydat na burmistrza z własnego komitetu.

- Komitet zawiązali spontanicznie ludzie z różnych środowisk - mówi Przemysław Kanarski. -

Chcemy przekonywać radnych powiatowych, aby sprzeciwili się koncepcji połączenia ZOZ w Nysie i w Głuchołazach, bo to ostatecznie będzie zależało od ich głosów. Przygotowujemy w tej sprawie petycję. Nie widzimy żadnych korzyści, płynących z konsolidacji.

Do komitetu wszedł także poseł PiS z Głuchołaz Kamil Bortniczuk, który od początku, publicznie sprzeciwiał się koncepcji połączenia trzech szpitali w powiecie nyskim. Przed rokiem mówiło się także o konsolidacji ze szpitalem MSWiA w Głuchołazach, ale resort spraw wewnętrznych nie jest tym zainteresowany.

Tymczasem starosta nyski Daniel Palimąka (wybrany z listy Koalicji Obywatelskiej) zapowiada, że przygotowuje radzie projekt uchwały inten-

cyjnej o przystąpieniu do konsolidacji, która rozpocznie całą procedurę.

- Nikt nie straci pracy, żadnych świadczeń dla mieszkańców nie będzie mniej. Nic nie zniknie, nic nie zostanie zabrane. Chcemy tylko dodać Głuchołazom - mówił na ostatniej sesji powiatu starosta Daniel Palimąka. - W ramach jednego podmiotu utworzony zostanie w Głuchołazach całodobowy dostęp do izby przyjęć ze stałą karetką transportową. To jest korzyść dla pacjentów. Wykorzystanie umowy szpitala w Nysie z MON, aby świadczyć dodatkowe usługi i mieć z tego wpływy - to kolejna korzyść. Współdziałanie oddziałów i przekazywanie sobie pacjentów w ramach jednego podmiotu, to też korzyść dla pacjentów.

Ciąg dalszy czytaj na str. 2

Szykuje się gigantyczna inwestycja

Amerykańska firma Ascend Elements podpisała umowę na zakup działki pod nowoczesną fabrykę w Opolu - Wrzosek. Zainwestują tu 7 mld. zł **str. 5**

Polska: Koniec ze smartfonami w szkołach. Nowy przepis wejdzie w życie 1 września str. 6

Świat: Ebola bez kontroli. W Kongo mogło dojść do tysięcy zarażeń śmiertelnym wirusem str. 7



Starosta Daniel Palimąka na razie nie wszystkich przekonał do swojej koncepcji zarządzania szpitalami.

W piątek w naszej gazecie

● Pokolenie X to twardziele. Przetrwali stan wojenny, hiperinflację, transformację, bańki spekulacyjne i rewolucję technologiczną

Zamów prenumeratę

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



Nocna wędrówka po mieście z maczetami i w masce postaci z horroru zaowocowała perspektywą więzienia.

Chodzili po mieście pijani i w maskach

Krzysztof Strauchmann
kstrauchmann@nto.pl

Maczeta to nie żarty. Dwaj podejrzani (19 i 21 lat) już wyrazili skruchę i żal, ale grozi im wieloletnie więzienie. Na proces czekają w tymczasowym areszcie.

Paczkę papierosów i zapalniczkę o łącznej wartości 28 złotych ukradli dwaj młodzi mieszkańcy Głuchołaz - Przemysław D. i Jakub D. W sobotę 23 maja już po północy obaj chodzili po zdrojowej części miasta, wymachiwali maczetami i zaczęli przechodniów. W końcu zaatakowali i przestraszyli samotnego młodego mężczyznę, który wydał im wszystko, co miał: Papierosy i zapalniczkę.

- To rozbój z użyciem niebezpiecznego narzędzia. Machając maczetami i grożąc ich użyciem doprowadzili tego mężczyznę

do stanu bezbronności, przestraszyli go i zażądali od niego wydania wszystkich wartościowych przedmiotów. Portfel miał pusty, więc sprawdzili co posiada i zabrali mu paczkę papierosów i zapalniczkę - mówi prok. Przemysław Powirski z Prokuratury Rejonowej w Prudniku. - Wcześniej młodzi ludzie przesadzili z alkoholem i wpadli na pomysł, że kogoś obrabują. Jeden z nich przebrał się za kowboja. Założył kowbojski kapelusz a na twarz chustę tzw. bandamkę, spod której widać mu było tylko oczy. Drugi założył maskę znaną z głośnego horroru „Krzyk”. Osób zaczepionych przez napastników mogło być więcej, być może zarzutów też będzie więcej.

W sądzie grozi im kara nie mniejsza niż 3 lata pozbawienia wolności, a maksymalnie nawet 20 lat. Jeden z nich działał w warunkach recydywy. ©

Starosta chce łączyć szpitale, ale wszystkich nie przekonał

Ciąg dalszy ze str. 1
Krzysztof Strauchmann

- Nikt nie straci pracy, żadnych świadczeń dla mieszkańców nie będzie mniej. Nic nie zniknie, nic nie zostanie zabrane. Chcemy tylko dodać Głuchołazom - mówił na sesji starosta Daniel Palimąka.

- W ramach jednego podmiotu utworzony zostanie w Głuchołazach całonocowy dostęp do izby przyjęć ze stałą karetką transportową. To jest korzyść dla pacjentów. Wykorzystanie umowy szpitala w Nysie z MON, aby świadczyć dodatkowe usługi i mieć z tego wpływy - to kolejna korzyść. Współdziałanie oddziałów i przekazywanie sobie pacjentów w ramach jednego podmiotu, to też korzyść dla pacjentów - mówił starosta Palimąka.

- Skoro nikt nie straci pracy, a świadczeń będzie więcej, to jakie oszczędności przyniesie konsolidacja? Nie widzę w tym logiki - komentuje szef społecznego komitetu. - Co się stanie po wybudowaniu nowego szpitala w Nysie? Tam przecież będzie miejsce dla wszystkich oddziałów. Wtedy decyzje będzie podejmować dyrekcja dużego szpitala. Boimy się, że w dalszej perspektywie w Głuchołazach nie zostanie nic, a budynki i teren pójną na sprzedaż.

Powiat nyski od trzech miesięcy ubiega się o 450 mln złotych wsparcia rządowego na odbudowę po powodzi. Pieniądze mają być wykorzystane na bu-



Szpital w Głuchołazach od ponad 20 lat jest stopniowo pozbawiany kolejnych, nierentownych oddziałów.

dowę zupełnie nowej siedziby szpitala w Nysie w miejscu bezpiecznym. Koszt budowy będzie jednak znacznie wyższy, może dojść do 700 mln złotych. Powiat będzie więc potrzebował dalszego wsparcia.

- Uchwała intencyjna o konsolidacji daje nam możliwość skorzystania z dwóch mechanizmów wsparcia - mówił na sesji powiatu starosta nyski. - Na inwestycje możemy się starać

do kwoty 70 mln złotych. Od lipca będzie też przyjęty przez rząd mechanizm wsparcia spraw bieżących. Tam się już ustawia kolejka. Kto pierwszy ten lepszy.

Szpital w Głuchołazach od ponad 20 lat jest stopniowo pozbawiany kolejnych, nierentownych oddziałów. Nie ma już ginekologii i położnictwa, pediatrii, interny. Sytuacja finansowa ZOZ w Głuchołazach jest od lat zła. Powiat ratuje go co roku pożycz-

kami, które potem umarza. W tym roku kolejna duża pożyczka pójdzie na zapłatę sądowego odszkodowania za błąd medyczny sprzed 27 lat

- Dziś szpital w Głuchołazach ma blisko 10 mln zobowiązań, z czego kilka milionów, to zobowiązania wymagalne - argumentuje starosta Daniel Palimąka. - Wiele osób twierdzi, że konsolidacja, to jedyna szansa dla Głuchołaz. Dla mnie też łatwiejsze byłoby wycofanie się z tego projektu, skoro jest niski poziom społecznej akceptacji, ale co potem?

- Nasz szpital ma stale pacjentów, a więc jest przez nich doceniany. Faktycznym problemem jest zbyt niska wycena procedur medycznych przez NFZ - uważa Przemysław Kanarski ze Społecznego Komitetu Obrony Szpitala w Głuchołazach. - O likwidacji czy łączeniu szpitala mówiło się już ponad 20 lat temu, a tymczasem ciągle działa. Dla Głuchołaz to ok. 200 miejsc pracy.

Radny powiatowy PiS i także członek komitetu Bogusław Kanarski oficjalnie wystąpił do władz powiatu, aby przeprowadziły w tej sprawie ankietę i zapytały o zdanie pracowników ZOZ w Głuchołazach, którzy na razie publicznie nie zabrali głosu. Nie wypowiedziały się też związki zawodowe. Prawdopodobnie czekają na oficjalne dokumenty, koncepcję organizacyjną, wyliczenia finansowe. Pracują nad tym min. obie dyrekcje ZOZ-ów, z tym, że tej głuchołaskiej starosta zarzucał opieszałość. ©

Pogoda w regionie

Dzisiaj



MIN

13°C

MAX

23°C

Barometr

1006 hPa

Wiatr

poł. 12 km/h

Biomet

korzystny

Jutro



MIN

11°C

MAX

25°C

Pojutrze



MIN

13°C

MAX

23°C

Popołutrze



MIN

10°C

MAX

24°C

Uwaga: na horyzoncie lato

W Nysie zakwitła wyjątkowa róża z IX wieku

Anna Gryglas
agryglas@nto.pl

To ciekawostka dla mieszkańców i turystów, związana z jedną z najbardziej znanych roślin w Europie. Miasto dostało ją w prezencie z okazji Dni Nysy 2025.

Sadzonkę tej niezwykłej róży przekazali przedstawiciele Neisser Kultur und Heimatbund. W obchodach święta miasta uczestniczył przewodniczący Andreas Quaschigroch z członkami zarządu tej organizacji.



Teraz kwiat z niezwykłą historią, sięgającą roku 815, można podziwiać także w Nysie.

Z rośliną z Hildesheim wiąże się znana legenda. Według niej cesarz Ludwik Pobożny miał podczas odprawiania mszy powiesić relikwiarz na dzikiej róży. Gałęzie krzewu oplótł go tak mocno, że nie dało się go zdjąć. Cesarz uznał to za znak i nakazał wzniesić w tym miejscu kaplicę ku czci Matki Bożej.

Róża przetrwała także II wojnę światową. W 1945 roku katedra w Hildesheim została zniszczona podczas bombardowania, ale krzew odrodził się z korzeni. Niepozorna roślina rośnie obok urzędu miejskiego.

63 KFPP JEDNYM Z OKOŁOFESTIWALOWYCH WYDARZEŃ BĘDZIE ODSŁONIĘCIE POMNIKA KOLEJNEGO ARTYSTY

Pomnik Kory stanął już w Opolu

Mateusz Majnusz
mmajnusz@nto.pl

We wtorek rano byliśmy świadkami momentu, gdy ogromna rzeźba legendarnej wokalistki zespołu Maanam została przywieziona pod Dworzec Opole-Główne.

We wtorek pod dworzec w Opolu przyjechał samochód Artystycznej Odlewni ART OD-LEW z Opola, który przewiózł odlany z brązu pomnik Olgi Si-powicz, czyli Kory. To właśnie w tym miejscu, naprzeciw Poczty Polskiej rzeźba zostanie zamontowana.

Transport i wyciągnięcie monumentu nie należały do łatwych. Pomnik jest bardzo ciężki, a pracownicy musieli niezwykle ostrożnie operować rzeźbą, by bezpiecznie ustawić ją na miejscu. Wszystko odbywało się bez wykorzystania zaawansowanych urządzeń, dlatego cała operacja wymagała ogromnej precyzji.

Sylwetka Kory została przedstawiona w charakterystycznej scenicznej pozie. Ar-



Brązowy pomnik Kory dotarł już do centrum Opola. 5 czerwca odbędzie się uroczyste odsłonięcie monumentu. Fani artystki będą zachwyceni.

tystka stoi z mikrofonem w rękę, z głową odchyloną do tyłu i uniesioną dłonią, jak podczas koncertowego występu.

Autorem rzeźby jest profesor Marian Molenda, znany polski rzeźbiarz i wykładowca akademicki kierujący pracownią

rzeźby na Wydziale Sztuki Uniwersytetu Opolskiego.

-Posiłkowałem się zdjęciami z koncertów Kory - wyjaśnia w rozmowie z „Czasem dla Opola” profesor Marian Molenda. -Dynamizm, ekspresja na scenie to były jej cechy charakterystyczne. Starłem się, by

jej rzeźba to odzwierciedlała. Kora z pomnika stoi z mikrofonem w rękę, w swojej pozie z charakterystycznym układem drugiej dłoni i głową odrzuconą do tyłu. Jej sylwetka ma kojarzyć się z rytmem - dodał.

To autor najbardziej znanych pomników w Opolu. Jego



rzeźby znają wszyscy mieszkańcy

Profesor Marian Molenda stworzył już wiele charakterystycznych pomników w Opolu. Spod jego ręki wyszły m.in. pomniki stojące na Wzgórzu Akademickim: Agnieszki Osieckiej, Jerzego Grotowskiego, Czesława

Niemena, Jonusza Kofty, Wojciecha Młynarskiego, Jerzego Wasowskiego i Jeremiego Przybory.

Profesor Marian Molenda jest też autorem pomnika Edmunda Osmańczyka oraz rotmistrza Witolda Pileckiego, który stoi przy Centrum Usług Publicznych w Opolu.

REKLAMA

0311517284

Wiele możliwości na oszczędności!

Tańszy prąd
w wybranych godzinach

Niższe rachunki
dzięki dopasowanej grupie taryfowej

Doradca energetyczny
online

Szczegóły na **tauron.pl/jasne**

TAURON
Jasne,
że tak!



Wybuch gazu w powiecie głubczyckim. Dwie osoby są ranne. Użyto śmigłowca LPR

Łukasz Biernacki
lbiernacki@nto.pl

Do wybuchu doszło na terenie miejscowości Ściborzyc Wielkie w powiecie głubczyckim. Ranni zostali dwaj młodzi mężczyźni.

Z ustaleń policjantów wynika, że w Ściborzycach Wielkich wybuchł tzw. kartridż gazowy, czyli wymienny wkład do kuchenki gazowej.

Poszkodowani to 26-latek, który został przetransportowany śmigłowcem do szpitala w Opolu i 25-latek, który trafił do szpitala w Raciborzu.

Mł. asp. Wioletta Tarasiewicz z Komendy Powiatowej Policji w Głubczycach poinformowała nas, że przesłuchiwanie są świadkowie wy-

padku. Policjanci chcą ustalić w ten sposób, jak doszło do tego zdarzenia.

Jak poinformowała nas oficer dyżurna Komendy Wojewódzkiej Państwowej Straży Pożarnej w Opolu, do wybuchu doszło w prowiźorycznym drewnianym budynku w Ściborzycach Wielkich w gminie Kietrz.

Nie doszło do pożaru. Strażacy na razie nie precyzują, czy doszło do eksplozji gazu czy innej substancji. To dopiero zostanie ustalone po przeprowadzeniu odpowiednich ekspertyz. W wyniku wybuchu dwie osoby doznały oparzenia kończyn.

Na miejscu lądował śmigłowiec Lotniczego Pogotowia Ratunkowego.

©©



Na miejscu pracowało pięć zastępów straży pożarnej. Zdjęcie ilustracyjne.

Na Politechnice tłumy młodych ludzi wybierały sobie zawód

Mateusz Majnusz
mmajnusz@nto.pl

Pierwszy Festiwal Kierunków Politechniki Opolskiej przyciągnęły tłumy uczniów. Mogli sprawdzić, jak wyglądają nowoczesne studia techniczne i poznać kierunki, które mogą dać im pracę.

We wtorek w „Łączniku” przy ulicy Mikołajczyka odbył się pierwszy Festiwal Kierunków Politechniki Opolskiej. W wydarzeniu uczestniczyli uczniowie szkół średnich, którzy mogli poznać ofertę uczelni, zobaczyć laboratoria i specjalistyczny sprzęt, a także porozmawiać z wykładowcami oraz studentami.

Ogromnym zainteresowaniem cieszyło się stoisko z kierunkiem „AI w biznesie”. Nowy kierunek ma dwie specjalności. Jedną skupia się na marketingu i mediach cyfrowych, druga na inteligentnych systemach przemysłowych.

- Pierwsza jest dla osób cechujących się dużą kreatywnością, tworzeniem grafik, reklam, filmów. Druga z kolei jest dla osób, które interesuje bardziej przemysł, bo tutaj mamy specjalność Inteligentne systemy przemysłowe - wyjaśnia Dominika Jagoda-Sobalak z Wydziału Inżynierii Produkcji i Logistyki na PO.

Podczas wydarzenia młodzież mogła nie tylko usłyszeć o sztucznej inteligencji, ale też sprawdzić ją w praktyce. Przygotowano warsztaty i pokazy.



Ogromnym zainteresowaniem cieszyło się stoisko z kierunkiem „AI w biznesie”. Nowy kierunek ma dwie specjalności.

- Dzisiaj uczniowie uczą się pisania promptów, jeżeli chodzi o tworzenie agenta i asystenta cyfrowego. Piszą chatboty dla firm oraz bawią się rozszerzoną rzeczywistością. Nasza uczelnia chce uczyć młodzież świadomego korzystania ze sztucznej inteligencji - mówi Jagoda-Sobalak.

Swoją ofertę prezentował także Wydział Elektrotechniki, Automatyki i Informatyki. Jednym z nowych kierunków jest informatyka stosowana.

- Informatyka stosowana łączy nie tylko ze sobą elementy stricte programistyczne, ele-

menty związane z programowaniem, z samą kwestią komputerową. Natomiast wykorzystuje także projektowanie systemów komputerowych, systemów wbudowanych - tłumaczy Mirosław Chyliński z Wydziału Elektrotechniki, Automatyki i Informatyki Politechniki Opolskiej.

Podczas wydarzenia młodzież mogła nie tylko usłyszeć o sztucznej inteligencji, ale też sprawdzić ją w praktyce

Chodzi o urządzenia realizujące konkretne zadania, wykorzystywane m.in. w biomedycynie i nowoczesnym przemyśle.

- Tonie są typowe komputery, tylko to są urządzenia, które realizują konkretne zadanie, np. wykorzystywane w biomedycynie, jako holter EKG - dodał.

Absolwenci kierunku będą mogli znaleźć zatrudnienie zarówno w branży IT, jak i w firmach projektujących nowoczesne urządzenia oraz systemy przemysłowe. W samym Opolu działa wiele takich przedsiębiorstw, zajmujących się produkcją różnego rodzaju sprzętu.

„Nie damy Rosji listy celów”. Opolskie firmy w SAFE bez rozgłosu

Mateusz Majnusz
mmajnusz@nto.pl

Politycy Koalicji Obywatelskiej przekonują, że program SAFE to miliardy złotych dla polskiego przemysłu zbrojeniowego i ogromna szansa także dla firm z Opolszczyzny.

Podczas konferencji prasowej poseł KO Witold Zembaczyński przekonywał, że program SAFE jest przełomowym projektem dla bezpieczeństwa Polski i całej Europy. Jak mówił, polska prezydencja w Unii Europejskiej wywalczyła gigantyczne środki dla krajowego przemysłu zbrojeniowego.

- Pokonaliśmy gigantyczny opór prezydenta Nawrockiego, jego irracjonalne veto, veto wobec bezpieczeństwa Polski i realizujemy program SAFE pomimo sprzeciwu PiS i Konfe-

deracji - tłumaczył poseł Zembaczyński.

Poseł KO podkreślał, że w ostatnich dniach podpisano 62 umowy o wartości 120 miliardów zł, a zdecydowana większość pieniędzy ma zostać w Polsce.

- 89 proc. środków zostaje tu, w Polsce. Będzie budować naszą polską gospodarkę, będzie naszym nowym silnikiem inwestycyjnym i wpadać do portfeli polskich pracowników w polskich firmach - zaznaczył.

Senator Jarmuziewicz: „Na tym zarobimy”

Senator KO Tadeusz Jarmuziewicz ocenił, że Polska może stać się jednym z największych beneficjentów programu SAFE, a krajowa produkcja uzbrojenia będzie przynosić ogromne zyski.

- My na tym jeszcze zarobimy. Już dzisiaj mamy sytuację, że pierwsze firmy, na przy-



Gdy zapytaliśmy o konkretne przedsiębiorstwa z regionu, politycy zasłonili ich nazwy bezpieczeństwem państwa.

kład kanadyjskie, zgłaszają się w kolejce po promesy, listy intencyjne, że chcą kupić te elementy, które jeszcze nie są produkowane - tłumaczył senator.

Wtórował mu poseł KO Paweł Masełko, który podkreślał, że SAFE ma przełożyć się nie

tylko na bezpieczeństwo, ale również na rozwój rynku pracy i przemysłu.

- Nasi adwersarze mówili o tym, że te pieniądze gdzieś popłyną, nie wiadomo gdzie. Dlatego jeśli ktoś ma jakies wątpliwości, to proponuję poje-

chać do zakładów np. do Huty Stalowej Woli, do zakładów Polskiej Grupy Zbrojeniowej i zapytać tam pracowników, co myślą o programie SAFE. Jaki będzie miał wpływ na to, jak te zakłady będą się rozwijały, jak będzie wyglądał proces zwiększania zatrudnienia, ale również zwiększania potencjału obronnego Polski - argumentował Paweł Masełko.

Opolski Klaster Obronności nadal bez konkretów

W połowie kwietnia Polska Grupa Zbrojeniowa powołała Opolski Klaster Obronności. Wtedy mówiono nawet o około 200 firmach z regionu zainteresowanych współpracą z PGZ. Zapytaliśmy więc polityków o konkretne efekty tamtych rozmów oraz o to, jakie firmy z Opolszczyzny mają skorzystać na programie SAFE. Konkretnych jednak zabrakło.

Witold Zembaczyński tłumaczył, że ujawnianie nazw przedsiębiorstw mogłoby stanowić zagrożenie dla bezpieczeństwa państwa.

- Ostatnią rzeczą, jaką chcemy zrobić, to podać na talerzu listę m.in. opolskich hurtowni, które zajmują się elektroniką. Nie chcemy, żeby - gdyby kiedykolwiek miało tutaj u nas dojść do czegoś złego - ktoś potem odtworzył tę konferencję i miał gotową listę celów. Nie będziemy tego naszym wrogiem wyświetlać. Dlatego możemy posłużyć się tylko tymi danymi, do których jesteśmy upoważnieni z uwagi na tajemnice państwowe - tłumaczył poseł.

Jak zaznaczył, MON i Polska Grupa Zbrojeniowa celowo nie ujawniają szczegółów dotyczących lokalnych podwykonawców. Publicznie dostępne są jedynie informacje o największych firmach, których działalność z racji skali jest powszechnie znana.

STREFA EKONOMICZNA AMERYKANIE KUPILI JEDNAK ZIEMIĘ W OPOLU. POWSTANIE 200 NOWYCH MIEJSC PRACY

Szykuje się gigantyczna inwestycja

Sławomir Draguła
sdragula@nto.pl

Amerykańska firma Ascend Elements podpisała umowę na zakup działki pod gigantyczną inwestycję w Opolu-Wrzoskach. Dla inwestycji było realne zagrożenie..

Chodzi o miejskie tereny w Opolu-Wrzoskach, które włączone są do opolskiej podstrefy Wałbrzyskiej Specjalnej Strefy Ekonomicznej „Invest Park”. Miasto od dłuższego czasu szukało firm, które zainwestowałyby w tym atrakcyjnym miejscu położonym zaledwie 4 kilometry od węzła autostradowego Opole Zachód.

Pod koniec ubiegłego roku poinformowano, że fabrykę postawi tu amerykańska firma Ascend Elements, która specjalizuje się w sektorze produkcji baterii z recyklingu.

Amerykański koncern otrzymał nawet grant z Polskiej Agencji Inwestycji i Handlu oraz WSSE w wysokości 1,22 mld zł na budowę fabryki w Opolu. To jedno z najwyż-



Ascend Elements rozwija technologię odzysku metali z tzw. „czarnej masy”, czyli półsurowca z procesu przetwarzania zużytych baterii i odpadów produkcyjnych.

szych takich wsparć w historii Polski.

Niepokojące informacje

Jak podały w maju tego roku branżowe media, inwestycja w Opolu stała się pod znakiem zapytania. Wszystko przez kłopoty ame-

rykańskiej firmy, która w sędzie w Teksasie złożyła wniosek o Chapter 11, czyli ochronę przed wierzycielami. Jak czytamy na portalu xyz.pl bankrutująca firma zadeklarowała, że jej aktywa wynoszą 1-10 mld dolarów, a wierzycielności 0,5-1 mld dolarów.

Wygląda na to, że kłopoty te nie wpłynęły na przebieg inwestycji w Opolu i w poniedziałek 1 czerwca Amerykanie z Ascend Elements podpisali umowę wartą 60 mln złotych na zakup działki pod gigantyczną inwestycję w Opolu-Wrzoskach. Na terenie o powierzchni 44-hektarów ma po-

wstać nowoczesna inwestycja za około 7 miliardów złotych! Pracę ma w niej znaleźć 200 osób.

- Całość ceny została zapłacona, umowa warunkowa została zawarta i jeżeli podmioty uprawnione nie skorzystają z przysługującego prawa pierwokupu, to umowa przenosząca prawo własności gruntu zostanie zawarta najpóźniej do dnia 30 września 2026 r. - poinformowała WSSE.

Co będzie produkowane w Opolu

W nowej fabryce powstawać będzie materiał aktywny katody. To jeden z najważniejszych elementów ogniw wykorzystywanych w samochodach elektrycznych. Inwestycja realizowana jest pod nazwą Apex EU.

To jednak nie tylko klasyczna produkcja. Ascend Elements rozwija technologię odzysku metali z tzw. „czarnej masy”, czyli półsurowca powstającego w procesie przetwarzania zużytych baterii i odpadów produkcyjnych. To roz-

wiązanie uznawane jest za jedno z najbardziej innowacyjnych na świecie.

Proces technologiczny pozwala ograniczyć emisję CO2 o blisko 50 procent w porównaniu do tradycyjnych metod, a także znacząco redukuje emisję pyłów PM2,5.

Opole przebuduje drogi dla inwestorów

Wcześniej miasto rozpoczęło rozbudowę dróg przebiegających w pobliżu terenów inwestycyjnych. 88 milionów złotych kosztować ma projekt pod hasłem budowa, rozbudowa i przebudowa infrastruktury drogowej na rzecz terenów inwestycyjnych zlokalizowanych w Opolu-Wrzoskach. 38 milionów to wkład własny miasta, zaś 50 milionów złotych to dotacja z Rządowego Funduszu Polski Ład.

Trwa już rozbudowa drogi krajowej nr 46 od ronda Rodłaków do granic Opola, a skrzyżowaniu obwodnicy z ul. opolską i partyzancką powstaje estakada, wyremontowano też ul. Wrocławską we Wrzoskach.

Powstaną placówki dla niepełnosprawnych i seniorów

Milena Zatylna
mzatylna@nto.pl

W tym roku gmina Dobrzeń Wielki wyda na inwestycje ponad 17 mln zł. Samorząd stawia zarówno na rozwój infrastruktury drogowej, sportowej i kulturalnej, jak i na projekty społeczne.

Jak podkreśla wójt gminy Piotr Szlapa, pięć inwestycji ma w tym roku szczególne znaczenie dla rozwoju samorządu.

- Rewitalizacja otoczenia Gminnego Ośrodka Kultury, budowa drogi do terenów inwestycyjnych, boisko przy Zespole Szkół w Dobrzeniu Wielkim, remont budynku klubowego na boisku TOR-u i Środowiskowy Dom Samopomocy w Kup, to nasze najważniejsze przedsięwzięcia - wylicza wójt.

Jednym z najbardziej oczekiwanych inwestycji będzie rewitalizacja terenu wokół Gminnego Ośrodka Kultury w Dobrzeniu Wielkim.

- Sam budynek GOK-u został już wcześniej wyremontowany dzięki połączeniu kilku projektów, jednak przestrzeń wokół obiektu od lat



Placówka powstanie z myślą o seniorach, osobach z niepełnosprawnościami oraz cierpiących na demencję.

wymagała gruntownej modernizacji - mówi wójt.

Projekt zakłada kompleksowe zagospodarowanie całego terenu wokół ośrodka. Powstanie nowy taras zewnętrzny pełniący funkcję mini-amfiteatru do organizacji wydarzeń plenerowych. Przebudowane zostaną ciągi piesze i jezdnie, pojawiają się dodatkowe miejsca parkingowe, nowe oświetlenie oraz odwodnienie.

Zaplanowano także elementy małej architektury -

ławki, stojaki rowerowe i kosze na śmieci, a także nowe nasadzenia zieleni i uporządkowanie istniejącego drzewostanu. Wartość całej inwestycji wynosi ponad 1,3 mln zł, z czego ponad 913 tys. zł stanowi dofinansowanie.

Duże znaczenie dla przyszłego rozwoju gospodarczego gminy ma również budowa drogi do terenów inwestycyjnych w Dobrzeniu Wielkim. Chodzi o nowy odcinek, który połączy drogę wojewódzką nr 454 z ul. Leśną. Samorząd

ogłosił już przetarg i przygotowuje się do wyłonienia wykonawcy zadania.

Nowa trasa ma przede wszystkim usprawnić komunikację i wyprowadzić ruch cięższych pojazdów z osiedlowych ulic. Obecnie ruch związany z obsługą terenów inwestycyjnych odbywa się ulicami Żeromskiego, Jańskiego i Sienkiewicza, które znajdują się w obszarze intensywnej zabudowy mieszkaniowej i nie są przystosowane do dużego natężenia pojazdów.

Najbardziej rozbudowaną i jednocześnie jedną z najważniejszych społecznie inwestycji będzie jednak budowa Środowiskowego Domu Samopomocy w Kup. Placówka powstanie z myślą o osobach z niepełnosprawnościami, seniorach oraz mieszkańców cierpiących na demencję czy chorobę Alzheimera.

- Zadanie jest podzielone na dwa etapy. Do końca tego roku zaplanowaliśmy projektowanie, a realizację do końca 2027 roku. Koszty to 4,4 mln zł. Zakładaliśmy o 400 tysięcy mniej. W przetargu wyszło drożej. Pieniądze zostały zabezpieczone na sesji, łącznie z kwotą dodatkową. Około 8 czerwca planujemy podpisać

umowę z wykonawcą - mówi wicewójt Piotr Jonek.

ŚDS powstanie na terenie byłego przedszkola - placówka w ubiegłym roku została przeniesiona do budynku szkoły przy ul. 1 Maja.

- Budynek przedszkola nie nadawał się ani pod kątem sanitarnym, ani budowlanym, żeby go zmodernizować i żeby dalej przedszkole mogło tu funkcjonować. Obiektu nie wykorzystamy na potrzeby ŚDS-u. Zbudujemy go całkiem od nowa na działce za placówką - podkreśla Piotr Jonek.

Nowa placówka ma znacząco rozszerzyć ofertę wsparcia społecznego w gminie.

- Potrzeby pod tym względem rosną. Jeśli chodzi o inwestycje związane z seniorami, które już zrealizowaliśmy na terenie naszej gminy, to możemy się pochwalić Centrum Opiekuńczo-Mieszkalnym w Chróścicach oraz dwoma klubami Senior Plus - w Dobrzeniu Wielkim i w Kup. One bardzo dobrze funkcjonują i jest duże zainteresowanie ze strony mieszkańców - zaznacza zastępca wójta.

Na ŚDS samorządowi udało się zdobyć środki z zewnątrz.

- Dzięki dobrej współpracy z Regionalnym Ośrodkiem Po-

lityki Społecznej w Opolu i wsparciu zarządu województwa, pojawiła się możliwość pozyskania bardzo dobrego dofinansowania. Postanowiliśmy dlatego zrealizować tę inwestycję - mówi Piotr Jonek.

Placówka będzie przeznaczona dla około 20 uczestników. Zakres jej działalności ma być znacznie szerszy niż obecnie funkcjonującego centrum w Chróścicach.

- ŚDS będzie przeznaczony dla osób z niepełnosprawnościami, ale także dla starszych z demencją czy alzheimerem - podkreśla zastępca wójta.

Rekrutacja uczestników do nowej placówki ma rozpocząć się pod koniec 2027 roku, po zakończeniu wszystkich prac budowlanych i wyposażeniu obiektu.

Co ważne, gmina planuje również dalsze wykorzystanie starego budynku przedszkola.

- Na budynek przedszkola również mamy pomysł. Przystępujemy w tej chwili do opracowywania projektu na mieszkanie wspomagane również dla osób ze specjalnymi potrzebami. Jeszcze do końca nie wiemy, ile tych mieszkań powstanie, ale myślę, że koło sześciu tam się znajdzie - dodaje zastępca wójta.

KRÓTKO

PRAWO

Obowiązkowo w kasku

Dziś wchodzi w życie zmiany w polskim Prawie o ruchu drogowym. Nowelizacja przepisów wprowadza m.in. bezwzględny nakaz jazdy w kasku dla dzieci i młodzieży.

Od 3 czerwca 2026 roku dzieci i młodzież do 16. roku życia mają prawny obowiązek noszenia kasków ochronnych podczas jazdy rowerem, hulajnogą elektryczną oraz innymi urządzeniami transportu osobistego (UTO).

Niedopełnienie nowego obowiązku będzie się wiązało

z konsekwencjami finansowymi. Za brak kasku ochronnego u osoby poniżej 16. roku życia grozić będzie mandat karny w wysokości 100 złotych. Ponieważ dzieci nie posiadają pełnej zdolności prawnej, odpowiedzialnością i mandatem zostaną w praktyce obciążeni ich rodzice lub opiekunowie.

Przepisy podnoszą minimalny wiek samodzielnego korzystania z hulajnóg elektrycznych na drogach publicznych do 13 lat.

Marcin Koziestański

NOMINACJA

Zmiana w dowództwie armii



FOT. MATERIAŁ PRASOWY POLICJI

Prezydent Karol Nawrocki wręczył we wtorek akt mianowania na stanowisko Dowódcy Operacyjnego Rodzajów Sił Zbrojnych gen. dyw. pil. Ireneuszowi Nowakowi. Prezydent powiedział, że gen. Nowak jest „pilotem z krwi i kości”, który „niesie w sobie piękną tradycję polskich Sił Powietrznych i polskich pilotów.

BEZPIECZEŃSTWO

Pracownik Mesko zatrzymany

Polak zatrudniony w jednym z zakładów Polskiej Grupy Zbrojeniowej został zatrzymany pod zarzutem szpiegostwa na rzecz obcego państwa – poinformował wicepremier i szef MON Władysław Kosiniak-Kamysz. Jak nieoficjalnie ustaliło RMF FM, zatrzymany pracował w zakładach Mesko w Skarżysku-Kamiennej, należących do PGZ. Sąd Okręgowy

w Poznaniu zdecydował o tymczasowym aresztowaniu mężczyzny na okres trzech miesięcy. Zatrzymanie dokonano 27 maja. Jak przekazano, sprawa dotyczy artykułu 130 paragraf 2 Kodeksu karnego, odnoszącego się do działalności na rzecz obcego wywiadu i przekazywania informacji mogących wyrządzić szkodę Rzeczypospolitej Polskiej.

PRZEPISY

Prezydent Karol Nawrocki podpisał we wtorek ustawę o Krajowym Rejestrze Oznakowania Psów i Kotów (KRO-PiK). Ustawa wprowadza obowiązek czipowania oraz rejestracji psów i kotów w elektronicznym systemie prowadzonym przez ARMiR. Celem jest ograniczenie bezdomności zwierząt i zmniejszenie „rosnących kosztów ponoszonych przez gminy na utrzymanie schronisk”.

Wniosek o uchylenie immunitetu europosła Jakiego

Dorota Kowalska
Warszawa

Do parlamentu europejskiego wpłynął wniosek o uchylenie immunitetu Patryka Jakiego i jego zatrzymanie. Tym razem nie chodzi o Fundusz Sprawiedliwości, ale o Służbę Więzienną.

„PG Waldemar Żurek przekazał dzisiaj do Przewodniczącej Parlamentu Europejskiego wniosek o wyrażenie przez Parlament Europejski zgody na pociągnięcie europosła Patryka Jakiego do odpowiedzialności karnej oraz jego zatrzymanie i przymusowe doprowadzenie” – czytamy w komunikacie Prokuratury Krajowej.

– Nie jest celem prokuratury, aby wystraszyć europosła lub wysłać sygnał, że po uchyleniu immunitetu takie działania podejmie – zauważyła Anna Adamiak, rzeczniczka Prokuratury Krajowej Anna Adamiak.

Jakie zarzuty dla Patryka Jakiego?

Według śledczych Jaki w czasie, kiedy był wiceministrem sprawiedliwości i sprawował nadzór nad Służbą Więzienną, dopuścił się przekroczenia uprawnień oraz niedopełnienia obowiązków.

O co konkretnie chodzi? Zdaniem śledczych polityk miał z naruszeniem obowiązującej wówczas ustawy o Służbie Więziennej wydać dyrektorowi



FOT. SYLWIA DĄBROWA

Patryk Jaki nie może być pociągnięty do odpowiedzialności karnej bez zgody Parlamentu Europejskiego

generalnemu SW polecenie podjęcia kolejnych „bezpodstawnych i bezprawnych decyzji personalnych dotyczących funkcjonariusza Służby Więziennej”.

Decyzje te, jak tłumaczyła prok. Adamiak, służyły wyłącznie mianowaniu tego funkcjonariusza na utworzone dla niego powtórnie stanowisko zastępcy dyrektora Biura Informatyki i Łączności Centralnego Zarządu SW, a tym samym „zapewnieniu mu wyższego uposażenia oraz gwarancji powrotu na to lub równorzędne stanowisko po ewentualnym zakończeniu od-

”

Nie jestem zwolennikiem propagowania w Polsce koncepcji szariatu. Nie jestem zwolennikiem islamizacji Polski

Krzysztof Bosak, lider Konfederacji

uznał, że był to awans na stanowisko, którego nie było, i zostało specjalnie dla tego funkcjonariusza utworzone. W sytuacji, w której nie zmieniły się okoliczności, w których dyrektor tego biura wnioskował o usunięcie tego stanowiska – zauważyła prok. Adamiak.

Jaki odpowiada

Patryk Jaki odniósł się do wniosku prokuratury.

„To jest ośmieszanie państwa. Zarzut polega na tym, że miałem przekroczyć uprawnienia (słynny art. 231 kk), rzekomo awansując kogoś na zastępcę dyrektora jakiegoś biura (co jest ciągłą praktyką za każdym razem), a zacytuję – nie było to ich zdaniem uzasadnione „ważnymi potrzebami służby”. Kropka. Czy oni są normalni?” – napisał europoseł w serwisie X.

„I z tego powodu chcą robić cyrk na całą Europę z zatrzymaniem. Nie wiem, jakich będą musieli ustawić znów sędziów, aby coś tak absurdałnego przyklepali. Władza, która nie umie rządzić, ośmiesza się takimi wnioskami o prześladowanie swojej konkurencji” – dodał Jaki.

Wiadomo, że ludzie Zbigniewa Ziobry „opanowali” resort sprawiedliwości i właśnie w nim, jak wynika z ustaleń śledczych, łamali prawo. Brzmi to dość paradoksalnie, podobnie jak fakt, że były minister sprawiedliwości ucieka za ocean przed polskim wymiarem sprawiedliwości, któremu do niedawna szefował.

delegowania do Ministerstwa Sprawiedliwości”.

Prok. Adamiak podkreśliła, że „decyzje awansowe dotyczące tego funkcjonariusza podejmowane były w czasie prowadzonego wobec niego postępowania dyscyplinarnego”.

Rzeczniczka nie powiedziała, dlaczego Jaki, jak wynika ze zgromadzonego materiału dowodowego, faworyzował konkretnego pracownika Służby Więziennej.

– Każdy awans w każdej instytucji musi mieć jakieś uzasadnienie faktyczne i prawne. W tym przypadku prokurator

Koniec ze smartfonami w szkołach podstawowych.
Nowe przepisy wejdą w życie od 1 września

Adam Kielar
Warszawa

Rząd przyjął projekt nowelizacji ustawy, który zakazuje uczniom korzystania z telefonów komórkowych w szkołach podstawowych zarówno podczas lekcji, jak i przerw.

Minister edukacji, Barbara Nowacka, poinformowała, że nowelizacja ustawy Prawo oświatowe obejmie zarówno szkoły publiczne, jak i niepubliczne.

Zakaz, oprócz telefonów komórkowych, obejmuje także inne urządzenia, które służą do nagrywania dźwięku i obrazu. Głównym celem wprowadzenia nowych rozwiązań jest zwiększenie koncentracji uczniów podczas lekcji oraz ograniczenie rozpraszaczy. Wprowadzenie tego zakazu jest odpowiedzią na potrzeby wyrażane przez pedagogów.

Mimo ogólnego zakazu w projekcie przewidziano pewne wyjątki.

– Oczywiście wprowadziliśmy pewne wyjątki. Są to wyjątki dotyczące zdrowia, dotyczące bezpieczeństwa oraz w przypadku, kiedy nauczyciel, nauczycielka zdecydują, że do procesu dydaktycznego lub wychowawczo-opiekuńczego potrzebne jest użycie tego telefonu, takie działanie będzie możliwe – powiedziała minister.

Jak zaznaczyła Nowacka, decyzja ta została podjęta „na wyraźny głos nauczycielek i nauczycieli”. Obecnie w ponad 50

procent szkół takie ograniczenie już istnieje i jest dobrze przyjmowane przez społeczność uczniowską oraz nauczycielską.

Dodatkowo, zakaz ten cieszy się dużym poparciem w społeczeństwie. Badania wskazują, że aż 85 procent osób wspiera wprowadzenie takich regulacji.

Planowane zmiany zaczną obowiązywać od 1 września 2026 roku. Szkoły mają więc czas na przygotowanie się do nowych przepisów. PAP

Teheran chce odzyskać miliardy zamrożonych aktywów

Grzegorz Kuczyński
Teheran

Najnowszym punktem spornym w negocjacjach między Iranem a Stanami Zjednoczonymi w sprawie porozumienia pokojowego są miliardy dolarów irańskich środków zamrożonych w zagranicznych bankach.

Agencja informacyjna Tasnim, powiązana z Korpusem Strażników Rewolucji Islamskiej (IRGC), poinformowała w swoim raporcie, że Teheran domaga się uwolnienia około 24 miliardów dolarów zablokowanych środków w ramach 14-punktowego protokołu ustaleń, który jest przedmiotem rozmów z Waszyngtonem.

Iran nalega, aby około połowa tej kwoty – około 12 miliardów dolarów – została udostępniona natychmiast po ogłoszeniu protokołu, a pozostała część została uwolniona w ciągu 60-dniowego okresu negocjacyjnego.

Irańscy urzędnicy przedstawiają to żądanie jako test wiarygodności, a nie ustępstwo. W tym samym raporcie podkreślono, że wcześniejsze doświadczenia – zwłaszcza porozumienia dotyczące zamrożonych irańskich aktywów w Korei Południowej i Katarze – sprawiły, że Teheran obawia się opóźnień lub niepełnych transferów. „Biorąc pod uwagę dotychczasową niewiarygodność



Billboard w Teheranie z napisem „Cieśnina Ormuz na zawsze w rękach Iranu”

Amerykanów jako strony negocjacji”, jak podano w raporcie, Iran postępuje z „ostrożnością i rozważą”.

Skupienie się na kwestiach finansowych odzwierciedla szerszą zmianę w stanowisku negocjacyjnym Iranu. Zamiast koncentrować się w bezpośrednich rozmowach na ograniczeniach jądrowych, Teheran wydaje się priorytetowo traktować narzędzia przetrwania gospodarczego – w szczególności płynność finansową, złagodzenie sankcji i kontrolę nad zamrożonymi rezerwami zagranicznymi.

Struktura proponowanego memorandum – jeśli zostanie potwierdzona – sugeruje, że podejście to zyskuje na popularności. Przewiduje ono

wstępne porozumienie ramowe skupiające się na zakończeniu działań wojennych i odblokowaniu aktywów, a następnie drugą fazę zajmującą się szerszymi kwestiami nuklearnymi i regionalnymi.

Taka sekwencja odzwierciedla próbę Iranu, by wcześniej zapewnić sobie konkretne korzyści, zmniejszając narażenie na polityczne zwroty w Waszyngtonie, a jednocześnie zachowując elastyczność negocjacyjną.

Zamrożone aktywa Iranu obejmują środki zablokowane na zagranicznych rachunkach bankowych, w tym pochodzące ze sprzedaży ropy naftowej, a także z inwestycji w nieruchomości i infrastrukturę. Wiele z tych aktywów jest za-

mrożonych od dziesięcioleci, po tym jak pierwsze restrykcje nałożył prezydent Jimmy Carter w następstwie irańskiej rewolucji z 1979 r. oraz w odpowiedzi na zajęcie przez Iran ambasady USA w Teheranie.

Dokładna wartość zamrożonych aktywów Iranu pozostaje niejasna, ale szacunki rządowe przytoczone przez irańskie media mówią o ponad 100 miliardach dolarów przechowywanych w międzynarodowych instytucjach finansowych i w aktywach zagranicznych, co stanowi około jednej trzeciej PKB tego kraju.

Od czasu rewolucji w 1979 r. Iran wielokrotnie domagał się zwrotu swoich zamrożonych aktywów, ale większość z nich pozostaje zablokowana za granicą. Kraj boryka się z poważnymi trudnościami finansowymi w wyniku trwających od dziesięcioleci sankcji nałożonych po rewolucji. Inflacja wzrosła powyżej 50% w 2026 roku, a rial spadł do rekordowo niskiego poziomu w stosunku do dolara amerykańskiego, zmuszając rząd do zwiększenia wydatków w celu stabilizacji importu podstawowych towarów, takich jak żywność i paliwo.

Iran stara się również uzyskać dostęp do zamrożonych aktywów, aby sfinansować odbudowę i zrehabilitować gospodarcze i infrastrukturalne spowodowane wojną ze Stanami Zjednoczonymi i Izraelem, która rozpoczęła się 28 lutego.

Koniec wojny w Ukrainie jeszcze w tym roku? Prawa ręka Zelenskiego zaskakuje

oprac. Grzegorz Kuczyński
Kijów

- Wołodymyr Zelenski pragnie zakończyć działania wojenne przed zimą. Cel ten jest słuszny i realistyczny - oświadczył w poniedziałek szef biura głowy państwa Kyrył Budanow.

- Potwierdzam, że prezydent rzeczywiście dąży do jak najszybszego zakończenia działań wojennych, najlepiej jeszcze przed zimą. Jako szef Biura Prezydenta z pewnością zrobię wszystko, aby zrealizować cel wyznaczony przez przywódcę Ukrainy. Moim zdaniem jest on całkowicie słuszny, aktualny i realistyczny - powiedział Budanow podczas konferencji Architecture Security Forum

w Kijowie. Zaznaczył również, że „obecnie istnieją realne oznaki wskazujące na to, że są już podstawy do zakończenia działań wojennych”.

Budanow poinformował, że Ukraina spodziewa się w najbliższym czasie wizyty amerykańskiej delegacji w Kijowie. - Strona amerykańska potwierdziła, że planuje w najbliższym czasie przybyć do Kijowa i Moskwy - przekazał. Zaprzeczył doniesieniom, jakoby proces negocjacyjny znalazł się w impasie.

Budanow powiadomił, że w najbliższym czasie może dojść do wymiany jeńców wojennych. Dodał przy tym, że trwają prace nad uwolnieniem wszystkich jeńców, w tym osób cywilnych. PAP



Kyrył Budanow powiedział, że Ukraina spodziewa się niebawem wizyty amerykańskiej delegacji w Kijowie

Ebola rozprzestrzenia się bez kontroli od stycznia, kiedy zidentyfikowano pacjenta zero

Kazimierz Sikorski
DR Konga

Śmiertelny wirus Bundibugyo ebola rozprzestrzenił się bez żadnej kontroli w Demokratycznej Republice Konga od stycznia, a w tym czasie tysiące osób mogły zostać narażone na zakażenie.

Jednak z nieznanых przyczyn władze medyczne ukrywały tę informację przed światem aż do teraz. Lokalni lekarze przyznali, że ognisko choroby miało źródło u pacjenta leczonego w szpitalu w wiosce Rwampara we wschodniej części Demokratycznej Republiki Konga.

Lokalni lekarze twierdzą, że pacjent zero przybył do szpitala pod koniec stycznia i zmarł w lutym. „The Telegraph” donosi, że pacjent zaraził następ-



WHO ogłosiła epidemię w DR Konga i Ugandzie

nie ośmiu pracowników służby zdrowia, zanim zmarł.

Jeśli informacje od lokalnych pracowników służby zdrowia zostaną zweryfikowane, będzie to oznaczać, że wirus krąży bez ograniczeń od miesięcy.

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) początkowo uznała, że przypadek zero dotyczył pracownika służby zdrowia z Bunii w Demokratycznej Republice Konga, u którego 25 kwietnia wystąpiły objawy eboli; mężczyzna zmarł.

Rachel Howard, starsza doradczyni techniczna ds. zdrowia w sytuacjach kryzysowych w IRC (Internet Relay Chat) mówi, że prawdziwa skala epidemii eboli jest prawdopodobnie poważniejsza niż sugerują oficjalne dane. - Kiedy czterech na pięć kontaktów nie udaje się namierzyć, trudno jest powstrzymać epidemię, a nawet zrozumieć jej prawdziwą skalę. Jesteśmy zaniepokojeni rozprzestrzenianiem się wirusa na inne kraje, takie jak Burundi czy Sudan Południowy - dodała.

Gdyby epidemia zaczęła się już w styczniu, oznaczałoby to,

że wiele tysięcy osób mogłoby zostać narażonych na wirusa Bundibugyo ebola, który jest niezwykle trudny do opanowania i na który nie ma żadnych zatwierdzonych szczepionek ani metod leczenia.

Tylko 20 procent osób, o których wiadomo, że miały bliski kontakt z chorymi na ebolę w Demokratycznej Republice Konga od oficjalnej daty wybuchu epidemii w kwietniu, udało się namierzyć.

- Do 30 maja w Demokratycznej Republice Konga i Ugandzie odnotowano 1077 podejrzewanych infekcji oraz 246 prawdopodobnych zgonów - poinformował dr Jean Kaseya, szef Afrykańskich Centrów Kontroli i Zapobiegania Chorobom, w wywiadzie opublikowanym w dzienniku „Financial Times”.

Komisja europejska za umową handlową z USA

oprac. Anna Nagel
Bruksela

Umowa handlowa między Unią Europejską a Stanami Zjednoczonymi coraz bliżej finału. Komisja Handlu Międzynarodowego PE zgłosiła za porozumieniem.

Za przyjęciem dokumentu głosowało 31 eurodeputowanych, przeciw było 6, a trzech wstrzymało się od głosu. Kolejnym etapem procedury będzie głosowanie na sesji plenarnej Parlamentu Europejskiego, zaplanowane na 16 czerwca.

Wcześniej, pod koniec maja, państwa członkowskie UE dały zielone światło dla wejścia w życie porozumienia celnego z USA. W ten sposób Unia Europejska kończy prace nad regulacjami wdrażającymi porozumienie wynegocjowane przez szefową

Komisji Europejskiej Ursulę von der Leyen z prezydentem USA Donaldem Trumpem w lipcu 2025 roku w szkockim Turnberry. W zamian za obietnicę utrzymania cel - m.in. na europejskie samochody na poziomie 15 procent - von der Leyen zapowiedziała obniżenie lub zniesienie taryf na amerykańskie produkty rolne.

20 maja porozumienie w sprawie ostatecznego kształtu regulacji osiągnął Parlament Europejski i cypryjska prezydencja, która reprezentuje w tym półroczu państwa członkowskie w Radzie UE. Następnie stolicę dały zielone światło porozumieniu zawartemu przez PE i reprezentującą państwa UE cypryjską prezydencję. Dokończenie procesu legislacyjnego wymaga jeszcze zatwierdzenia ustaleń przez Parlamentu Europejskiego. PAP

MISTRZOWIE URODY POZNAJ BLIŻEJ UCZESTNIKÓW TEGOROCZNEJ EDYCJI

Trochę makijażu, trochę koloru i dużo dobrej energii

Ewelina Żuberek
ewelina.zuberek@polskapress.pl

Nie bez powodu kobiety mówią, że wizyta u stylistki paznokci czy makijażystki to ich chwila dla siebie. Mogą oderwać się od obowiązków i zadbać nie tylko o wygląd, ale też dobre samopoczucie.

Makijaż i stylizacja paznokci to jedno z tych dziedzin branży beauty, które kojarzą się z kreatywnością, estetyką i wydobywaniem atutów urody. Łączy je precyzja, dbałość o detale oraz umiejętność sprawienia, że ktoś zyskuje większą pewność siebie, bo przecież piękny makijaż potrafi zdziwiać cuda, a zadbane ręce to wizytówka.

Dla nas efekt końcowy to po prostu zachwycające oko i podkreślone kości policzkowe lub starannie wykonane manicure, ale za tymi realizacjami stoją godziny ćwiczeń, nieustannego śledzenia trendów, wielu szkoleń i doskonalenia warsztatu. Zarówno make-up artyści, jak i stylistki paznokci działają w branży, która nieustannie się zmienia i wymaga ciągłego rozwoju. Nowe techniki, produkty, inspiracje i oczekiwania klientek sprawiają, że nauka właściwie nigdy się nie kończy. Dodatkowo są to zawody nie tylko związane z estetyką, ale bardzo często również z pracą opartą na relacjach. Wspólne przygotowanie do ślubu, waż-

nej uroczystości, sesji zdjęciowej czy po prostu spotkania odbywające się regularnie co kilka tygodni sprawiają, że między klientkami a specjalistkami rodzi się więź. Kto chodzą „na paznokcie”, doskonale wie, że z biegiem wizyt rozmowy coraz rzadziej dotyczą wyłącznie koloru lakieru, a pojawiają się historie z życia i prywatne sprawy. Można się pośmiać, oderwać od codzienności. Nie bez powodu wiele kobiet traktuje wizytę u stylistki paznokci czy makijażystki jako chwilę tylko dla siebie. Właśnie dlatego w tej branży tak ważne są nie tylko talent i umiejętności techniczne, ale także otwartość, empatia i umiejętność budo-

wania atmosfery, co również bardzo doceniamy w akcji Mistrzowie Urody. - Za nami miesiąc głosowania i dziś kolejna prezentacja osób, które tworzą nie tylko dzieła z branży beauty, ale także miejsca pełne dobrej energii i wyjątkowych doświadczeń. Jesteśmy ciekawi, jak wyglądają kulisy ich pracy, dlatego tym razem poprosiliśmy uczestników kategorii Make-up Artist Roku oraz Stylistka Paznokci Roku, by opowiedzieli nam więcej o sobie - mówi Katarzyna Borek, która opiekuje się akcją od strony redakcyjnej. Kolory, pędzle i kobiece historie potrafią być fascynujące!

Więcej na nto.pl/urody



Karolina Jaśnikowska
Strefa stylu i Urody Karolina Jaśnikowska, Opole

Kategoria: Make-up Artist Roku

Karolina Jaśnikowska z Strefy Stylu i Urody Karolina Jaśnikowska od lat profesjonalnie związana jest z branżą beauty i światem telewizji. Na co dzień dba o wizerunek opolskich prezenterek, a jej doświadczenie obejmuje również pracę przy realizacji programów emitowanych na głównej antenie TVP, takich jak „Pytanie na Śniadanie” czy „Wiadomości”. Od wielu lat współtworzy także kulisy jednego z najważniejszych wydarzeń muzycznych w Polsce, pracując jako charakterystorka podczas Krajowego Festiwalu Polskiej Piosenki w Opolu.

W swojej pracy łączy doświadczenie, profesjonalizm i wyczucie estetyki, dbając o każdy detal wizerunku osób pojawiających się przed kamerą. Praca przy produkcjach telewizyjnych wymaga nie tylko umiejętności technicznych, ale także doskonałej organizacji, kreatywności i umiejętności działania pod presją czasu.

Przez lata zdobyła zaufanie wielu osób związanych z mediami i branżą beauty, stale rozwijając swoje umiejętności oraz śledząc najnowsze trendy. Jej praca pokazuje, jak ważną rolę w budowaniu profesjonalnego wizerunku odgrywa doświadczenie, precyzja i indywidualne podejście do każdej osoby.



Agnieszka Szafarczyk
Szafir Nails A. S, Kędzierzyn-Koźle

Kategoria: Stylistka Paznokci Roku

- Moja przygoda ze światem beauty zaczęła się już w czasach nastoletnich za sprawą mojej mamy, która poszła na kurs stylizacji paznokci. Z zachwytem obserwowałam jej pracę i marzyłam o własnych pięknych paznokciach. Później kupiłam swój pierwszy zestaw do przedłużania paznokci i zaczęłam ćwiczyć. Przełom nastąpił, gdy postanowiłam zainwestować w szkolenia i profesjonalną naukę. Wtedy zrozumiałam, że właśnie w tym chcę związać swoją przyszłość - mówi Agnieszka Szafarczyk z Szafir Nails A. S. Pasja szybko przerodziła się w zawód, a zaraz po ukończeniu szkoły stylistka otworzyła własny salon. Dziś nie wyobraża sobie innej drogi zawodowej i nieustannie rozwija swoje umiejętności. - Tworzenie stylizacji niesamowicie mnie relaksuje. Mam też ogromne szczęście do klientek, a ich pomysły i oczekiwania sprawiają, że w tej pracy nie ma miejsca na nudę. To właśnie nowe wyzwania motywują mnie do ciągłego rozwoju i poznawania nowych technik - podkreśla. Jak zaznacza, największą wartością w jej pracy są relacje budowane z klientkami przez lata. - Mam klientki, które są ze mną od samego początku mojej drogi, a ich zaufanie i lojalność dają mi poczucie, że to, co robię, ma ogromny sens - podkreśla.



Joanna Teda
Studio Stylizacji Paznokci Beauty Nails Joanna Teda, Opole

Kategoria: Stylistka Paznokci Roku

Joanna Teda ze Studio Stylizacji Paznokci Beauty Nails Joanna Teda od lat rozwija swoją pasję do stylizacji paznokci. Pierwsze stylizacje wykonywała jeszcze w czasach szkolnych, dbając o paznokcie swoje i koleżanek. - Z czasem zaczęłam rozwijać swoje umiejętności na kursach i coraz bardziej wciągał mnie świat stylizacji paznokci. Po prostu bardzo lubię to robić i daje mi ogromną satysfakcję - mówi Joanna Teda, która od września 2025 roku zajmuje się stylizacją paznokci zawodowo. Jak podkreśla, największą radość sprawiają jej zadowolone klientki i świadomość, że dzięki jej pracy czują się piękniejsze oraz bardziej pewne siebie. - Zawsze staram się zrobić wszystko, aby paznokcie wyglądały pięknie i zadbane. Największą satysfakcję daje mi to, że dzięki mojej pracy kobiety czują się pewniejsze siebie i po prostu piękne - podkreśla. Równie ważne jak sama stylizacja są relacje budowane z klientkami. - Stworzyłam miejsce, w którym klientki mogą poczuć się bezpiecznie i komfortowo. Bardzo często nasze spotkania to coś więcej niż tylko stylizacja paznokci. Jestem z nimi zarówno w trudnych momentach, jak i w tych szczęśliwych, dlatego te relacje są dla mnie naprawdę wyjątkowe i bardzo ważne - zaznacza.

Nowa Trybuna Opolska
Środa-czwartek, 3-4.06.2026

AKTUALNI LIDERZY GŁOSOWANIA

FRYZJER ROKU

1. **Anna Jastrzębska**, Salon fryzjerski Angels Touch, Nysa
2. **Angelika Szczepańska**, AngelMobil Usługi Fryzjerskie Angelika Szczepańska, Grabin
3. **Monika Pacholak**, Oliwia - Nails & Beauty, Kluczbork

BARBER ROKU

1. **Natalia Koziellec**, Barber Shop BSN, Lewin Brzeski
2. **Weronika Mazur**, Ślęzak Barber, Opole
3. **Julia Przeszedzienk**, Barbershop Matykievicz Chabrow 7, Opole

KOSMETYCZKA ROKU

1. **Kesja Zadrozna**, Oliwia - Nails & Beauty, Kluczbork
2. **Karina Wójcik**, Simply Beauty Karina Wójcik, Korfantów
3. **Emilia Leśnikowska**, DermaSkin-Gabinet Kosmetyki Profesjonalnej, Opole

MAKE-UP ARTIST ROKU

1. **Karolina Jaśnikowska**, Strefa stylu i Urody Karolina Jaśnikowska, Opole
2. **Agnieszka Chudala**, Studio 38, Opole
3. **Alina Narolska-Grabarek**, Narolsky Make up, Opole

STYLISTKA PAZNOKCI ROKU

1. **Karina Klencz**, Karina Nails, Strzelce Opolskie
2. **Agnieszka Szafarczyk**, Szafir Nails A. S., Kędzierzyn-Koźle
3. **Joanna Teda**, Studio Stylizacji Paznokci Beauty Nails Joanna Teda, Opole

STYLISTKA RZĘSI I BRWI ROKU

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

LINERGISTKA ROKU

1. **Alicja Demczuk-Szczęszek**, Alison Art, Nysa

PODOLOG ROKU

1. **Joanna Siedlecka**, Twoje Zdrowe Stopy Gabinet Podologiczny Joanna Siedlecka, Strzelce Opolskie
2. **Dorota Krzykawska**, Podolog Mobilny, Kędzierzyn-Koźle
3. **Laura Panek**, Estetique podologia i Kosmetologia, Kluczbork

MISTRZ TATUAŻU I/LUB PIERCINGU ROKU

1. **Julia Kolat**, Noemi Piercing, Opole
2. **Dawid Stochnialek-Bartosiniński**, Love Hate Piercing, Opole
3. **Łukasz Kotula**, Jawor Art, Opole

KOSMETOLOG ROKU

1. **Lucyna Konefał-Zielińska**, Hello Beauty Studio, Namysłów
2. **Marcela Czech**, Królestwo Piękna Marcela Czech, Opole
3. **Kornela Szmuc**, Kore Beauty, Brzeg

MASAŻYSTA ROKU

1. **Joanna Biała**, Fabryka Relaksu, Opole
2. **Martyna Ponikiewska**, Progres-Med, Nysa
3. **Adrianna Rajska**, Akademia Piękna, Kędzierzyn-Koźle

TRENER PERSONALNY LUB FITNESS/INSTRUKTOR JOGI ROKU

1. **Marek Mróz**, Studio treningowe Atom, Strzelce Opolskie
2. **Agnieszka Lasota**, AgaYoga, Kluczbork
3. **Elżbieta Gidel**, Infiniti, Kędzierzyn-Koźle

DIETETYK ROKU

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

SALON FRYZJERSKI ROKU

1. **Kolor-Fryz Mobilny Salon Fryzjerski Patrycja Banaszek**, Ulanowice 17/2
2. **Salon Fryzjerski U Sabiny**, Kędzierzyn-Koźle, Chrobrego 10/3
3. **Studio 38**, Opole, Augustyna Kośnego 38/2

STUDIO URODY ROKU

1. **Nowy Look by Ania Szolc**, Zawadzkie, Opolska 24A
2. **Królestwo Piękna Marcela Czech**, Opole, Wrocławska 271
3. **Hello Beauty Studio**, Namysłów, Wolności 6

PARTNER PLEBISCYTU

Beauty  **Razem**

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Interaktywna mapa kleszczy

Kleszcze już dawno przestały być wyłącznie „leśnym” zagrożeniem. Dziś spotkasz je nie tylko w zaroślach czy na łąkach, ale też w parkach miejskich,

ogrodach, a nawet na placach zabaw. Chcesz wiedzieć, czy miejsce, które wybrałeś, jest wolne od kleszczy? Skorzystaj z interaktywnej mapy - to praktyczne narzędzie, które pomoże ci zadbać o bezpieczeństwo podczas letnich aktywności na świeżym powietrzu.

ZA TYDZIEŃ:

- Jak się przygotować do oddania krwi? Co jeść, a czego unikać?
- Najlepsze sanatoria w Polsce na schorzenia kręgosłupa. Wyjedziesz jak nowo narodzony



FOT. GETTY IMAGES

Chcesz żyć dłużej? Zaskakujące korzyści z jazdy na rowerze

Monika Górska
redakcja@stronazdrowia.pl

Jeżdżąc na rowerze, możesz nie tylko wszędzie szybciej dotrzeć, ale też wspomóc odchudzanie, pracę serca i płuc, a nawet przedłużyć swoje życie.

Jazda na rowerze daje wiele korzyści zdrowotnych. To przyjemna forma spędzania wolnego czasu, środek transportu, ale też dobre ćwiczenie angażujące wiele mięśni i narządów.

Korzyści z jazdy na rowerze:

● Pomaga w odchudzaniu - jeśli chcesz schudnąć, musisz zmniejszyć wartość kaloryczną posiłków oraz zużywać tyle samo lub więcej energii przez nie dostarczanej. Redukcja tkanki tłuszczowej następuje przy deficycie kalorycznym. Godzina jazdy na rowerze pozwala spalić ok. 500 kalorii. Przy przeciętnym zapotrzebowaniu kalorycznym dla dorosłej osoby wynoszącym ok. 2-2,5 tys. kcal dziennie już 2 godziny jazdy na rowerze pozwalają spalić połowę kalorii. Regularna jazda na rowerze pozwala zrzucić zbędne kilogramy i zadbać o sylwetkę.

● Dbą o płuca - zwiększony wysiłek fizyczny sprawia, że organizm potrzebuje więcej tlenu. Dlatego zarówno w czasie jazdy na rowerze, jak i każdej innej aktywności oddychamy częściej i głębiej. Dzięki temu zwiększa się wydolność płuc. Wystarczy regularna jazda na rowerze przez ok. 175-250 minut (3-4 godziny) tygodniowo, aby zwiększyć pojemność płuc i wydolność oddechową. Tym samym zwiększa się wydolność całego organizmu, bo dobrze dotlenione komórki to lepsze krążenie krwi, sprawniejsza praca serca i mózgu oraz lepsze samopoczucie.

● Nie obciąża stawów - jazda na rowerze to umiarkowana dawka ruchu, która nie obciąża stawów w tak dużym stopniu jak chociażby bieganie czy fitness. Przejazdówka rowerowa zmniejsza ryzyko urazów mięśniowo-szkieletowych. Dzięki temu rower jest wskazany dla kobiet w ciąży



FOT. 123RF.COM

Jazda na rowerze to przyjemna forma spędzania wolnego czasu, środek transportu, ale też dobre ćwiczenie angażujące wiele mięśni i narządów

i osób w każdym wieku, również seniorów zmagających się z chorobami reumatycznymi, takimi jak reumatoidalne zapalenie stawów (RZS) czy dna mocznicowa.

● Wzmacnia odporność - jeżdżenie rowerem wzmacnia układ immunologiczny i chroni przed infekcjami górnych i dolnych dróg oddechowych, takimi jak przeziębienie, grypa, COVID-19 czy zapalenie oskrzeli. Osoby, które jeździły na rowerze przez 30 minut dziennie 5 dni w tygodniu, brały o połowę mniej dni chorobowych w pracy niż te, które nie ćwiczyły. Inne badanie wykazało, że dorośli rowerzyści w wieku 55-79 lat mieli więcej limfocytów T (komórek odpornościowych) niż osoby w tym samym wieku, które nie ćwiczyły. Wytwarzali je też na poziomie zbliżonym do 20-latków.

● Wysmukła sylwetkę, rzeźbi mięśnie - jazda na rowerze spr-

wia, że silnie pracują mięśnie nóg, pośladków oraz brzucha, a także pleców. Dzięki temu jest to doskonały sposób na budowanie mięśni, a także poprawę siły dolnej części ciała. Przy tym nie dość, że nie obciąża stawów, to także wspomaga ich ruchomość. Dodatkowo jazda rowerem zapobiega bólowi pleców, co obecnie jest powszechne ze względu na siedzący tryb życia. Warto więc codziennie lub chociaż co drugi dzień po pracy wybrać się na godzinną wycieczkę rowerową lub jeździć rowerem do pracy.

Godzina jazdy rowerem z prędkością ok. 20 km/h pozwala spalić ok. 500 kalorii. Oznacza to, że w ciągu godziny możesz spalić jeden posiłek

● Poprawia nastrój, zmniejsza stres - w czasie ćwiczeń takich jak jazda rowerem uwalniane są adrenalina i endorfiny. Adrenalina daje zastrzyk energii, a endorfiny nazywane są hormonami szczęścia, ponieważ działają na ośrodek odczuwania przyjemności w mózgu i dają poczucie radości i satysfakcji. Z badania przeprowadzonego w 2017 r. wynika, że osoby dojeżdżające do pracy rowerem miały niższy poziom stresu niż te, które jeździły samochodem czy komunikacją publiczną. Jazda na rowerze zwiększa również dotlenienie organizmu, w tym mózgu, dzięki czemu łatwiej tworzą się nowe połączenia nerwowe. To pozwala na zachowanie funkcji poznawczych, poprawia pamięć i koncentrację oraz znacznie zmniejsza ryzyko rozwoju demencji.

● Chroni serce, obniża ciśnienie i przedłuża życie - jazda na rowe-

rze poprawia wydolność nie tylko płuc, ale też serca i całego układu krążenia. W czasie jazdy sercowo-naczyniowy otrzymuje więcej tlenu, dzięki czemu skuteczniej wysyła go do pracujących mięśni, a mięśnie te efektywniej go wykorzystują. Badania z 2017 r. wykazały, że jazda na rowerze zmniejsza ryzyko chorób serca nawet o 50 proc.

Inne badanie z tego samego roku wykazało, że jazda na rowerze była związana z 52 proc. niższym ryzykiem śmierci z powodu chorób układu krążenia. Sprawniejszy przepływ krwi sprawia również, że dzięki jeździe na rowerze ciśnienie krwi się normuje, co zapobiega nadciśnieniu, a także zawałowi serca. ● Obniża poziom cholesterolu - jeżdżąc na rowerze obniżasz poziom cholesterolu we krwi, a tym samym zmniejszasz ryzyko

udarów i zawału serca. Badanie z 2019 roku wykazało, że regularna jazda na rowerze podwyższa poziom „dobrego” cholesterolu HDL, który m.in. wspomaga trawienie i produkcję witaminy D, a także obniża poziom „złego” cholesterolu LDL, który jest przyczyną miażdżycy i chorób układu krążenia. Badanie wykazało także, że jazda na rowerze obniża również poziom trójglicerydów.

● Ułatwia zasypianie - jazda na rowerze poprawia jakość snu. Wynika to z kilku czynników. Ćwiczenia powodują zmęczenie, a organizm musi się zregenerować w czasie snu. Jazda na rowerze obniża również poziom kortyzolu, czyli hormonu stresu, dzięki czemu łatwiej jest nam zasnąć. Natomiast witamina D, wytwarzana dzięki ekspozycji na światło słoneczne podczas jazdy na rowerze, jest niezbędna dla dobrego samopoczucia i snu.



Seniorzy są narażeni na tzw. polisensytyzację – uczulenie na wiele różnych alergenów jednocześnie

Pierwsze objawy alergii mogą poczuć także seniorzy

oprac. Katarzyna Zawada
redakcja@stronazdrowia.pl

Choroby alergiczne kojarzyły się głównie z dziećmi i młodymi dorosłymi. Jak wskazują jednak naukowcy ze Śląskiego Uniwersytetu Medycznego, coraz częściej diagnozuje się je u osób po 60. roku życia.

Podczas konferencji poświęconej immunoterapii alergenowej u seniorów zauważono, że osoby starsze nie tylko nie są wolne od alergii, ale mogą doświadczać jej objawów po raz pierwszy.

- Obserwujemy pacjentów, którzy pierwszy raz w życiu w tym wieku doświadczają objawów alergicznego nieżyty nosa czy reakcji na pyłki - przyznał prof. Andrzej Bożek, kierownik Oddziału Klinicznego Chorób Wewnętrznych i Geriatrii.

Przyczyny tej zmiany mogą być związane z rosnącą liczbą czynników środowiskowych oraz urbanizacją, co skutkuje zanieczyszczeniem powietrza. Wysoko rozwinięte kraje oraz środowiska miejskie częściej odnotowują przypadki alergii. Wiąże się to z ilością toksyn i alergenów w powietrzu oraz wpływem zmian klimatycznych. Urbanizacja i długotrwała ekspozycja na alergeny mogą prowadzić do rozwoju alergii w późniejszym wieku. Ryzyko jest nie tylko dzie-

dziczne, ale także zależne od środowiska.

W przypadku leczenia alergii u osób starszych kluczowym elementem pozostaje immunoterapia alergenowa, znana jako odczulanie. Z badań specjalistów wynika, że ta metoda może być równie efektywna u seniorów, jak u młodszych pacjentów. Leczenie łagodzi objawy alergii i ogranicza potrzebę stosowania dodatkowych leków objawowych. Każdy przypadek jednak wymaga indywidualnego podejścia.

Specjaliści wymieniają, że seniorzy są coraz częściej narażeni na tzw. polisensytyzację, co oznacza, że mogą być uczuleni na wiele różnych alergenów jednocześnie. Może to obejmować zarówno pyłki roślin, jak i roztozcza kurzu domowego czy grzyby pleśniowe. W momencie, gdy kilka alergenów wywołuje reakcję jednocześnie, leczenie staje się bardziej skomplikowane. Jednym z najpoważniejszych zagrożeń dla osób z alergiami jest ryzyko anafilaksji, czyli ciężkiej reakcji ogólnoustrojowej. Jest to szczególnie niebezpieczne w przypadku uczuleń na jad owadów, takich jak pszczoły i osy.

Jak podkreślili naukowcy, rozwój alergii może być efektem wieloletniego kontaktu z czynnikami środowiskowymi, które „uruchamiają” reakcję immunologiczną w późniejszym wieku. PAP



W przypadku leczenia alergii u osób starszych kluczowym elementem jest immunoterapia alergenowa (odczulanie)

Interaktywna mapa kleszczy w Polsce 2026. Gdzie jest teraz największe zagrożenie?

Eliza Ciepielewska
redakcja@stronazdrowia.pl

Planujesz wypoczynek w Polsce albo krótki wypad za miasto? Chcesz wiedzieć, czy miejsce, które wybrałeś, jest wolne od kleszczy? Skorzystaj z interaktywnej mapy.

Kleszcze już dawno przestały być wyłącznie „leśnym” zagrożeniem. Dziś spotkasz je nie tylko w zaroślach czy na łąkach, ale też w parkach miejskich, ogrodach, a nawet na placach zabaw. Wraz z coraz cieplejszym klimatem sezon aktywności kleszczy zaczyna się wcześniej i trwa dłużej - nawet od marca do listopada.

Interaktywna mapa kleszczy pomaga zaplanować bezpieczny urlop

Chcesz wiedzieć, gdzie występują kleszcze i jakie miejsca omijać szerokim łukiem? Z pomocą przychodzi interaktywna mapa kleszczy, stworzona na podstawie zgłoszeń użytkowników strony ciemnastronawiosny.pl. Narzędzie to pozwala sprawdzić, w jakich lokalizacjach zgłoszono najwięcej przypadków obecności kleszczy - i gdzie zagrożenie jest największe.

Obecnie największe skupiska kleszczy występują w środkowej i południowej Polsce. Wiele niebezpiecznych obszarów zgłoszono w okolicach dużych miast - Warszawy, Wrocławia, Rzeszowa, na wybrzeżu w Trójmieście, a także wokół Tomaszowa Mazowieckiego.

Ryzyko jest jednak zmienne, dlatego warto regularnie zaglądać na mapę kleszczy 2026 i aktualizować swoją wiedzę.

Projekt na stronie ciemnastronawiosny.pl to mapa zagrożeń tworzona przez użytkowników i ekspertów. Interaktywna mapa kleszczy to narzędzie, które pozwala użytkownikom zgłaszać miejsca, w których zauważyli kleszcze - zarówno na sobie, jak i na zwierzętach. Informacje te trafiają na mapę, a zgłoszenia są widoczne dla wszystkich odwiedzających.

Dzięki systemowi anonimizacji dokładna lokalizacja ukąszenia nie jest ujawniana - kleszcz pojawia się na mapie w promieniu około 100 metrów od faktycznego miejsca. Oprócz pojedynczych zgłoszeń użytkownicy mogą także oznaczać obszary niebezpieczne, czyli miejsca, w których kleszcze występują regularnie.

Co ważne - brak oznaczenia na mapie nie oznacza, że dane



Obecnie największe skupiska kleszczy występują w środkowej i południowej Polsce

miejsce jest w 100 proc. bezpieczne. Kleszcze potrafią pojawić się nagle i w nietypowych lokalizacjach, dlatego warto zachować czujność nawet w pozornie „czystych” rejonach.

Kleszcze najczęściej żerują w miejscach wilgotnych, zacienionych i porośniętych roślinnością - w lasach liściastych, wysokich trawach, na skraju ścieżek czy w miejskich parkach. Gdy tylko temperatura utrzymuje się powyżej 5°C, pasożyty budzą się do życia i rozpoczynają poszukiwania żywiciela.

Szczyt aktywności przypada na wiosnę i wczesne lato, ale w cieplejsze lata mogą być groźne nawet jesienią. W ciągu dnia największe ryzyko ukąszenia występuje rano i późnym popołudniem, gdy wilgotność powietrza jest wyższa.

Gdzie najczęściej są kleszcze?

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 mieszanne z bogatym podszytem, 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 Uniwersytetu Wydziału Biologii 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.

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 bufora.

WARTO WIEDZIEĆ

Jak prawidłowo wyciągnąć kleszcza?

Ważne jest, aby kleszcza wbitego w skórę wyjąć jak najszybciej.

- Użyj plastikowej pęsety lub specjalnego narzędzia do usuwania kleszczy (tak zwane kleszczołapki) czy haczyków do usuwania kleszczy, które możesz kupić w aptece).

- Chwyć kleszcza i stanowczym, ale delikatnym i powolnym ruchem prosto ku górze wyciągnij go ze skóry, nie szarp, bo może to spowodować jego urwanie się.
- Zdezynfekuj miejsce wkłucia oraz dłonie.

rowa, która magazynuje wilgoć i chroni pasożyty przed działaniem wysokiej temperatury.

Jak się chronić przed kleszczami?

Jeśli planujesz spacer, piknik, wycieczkę rowerową czy wyjazd za miasto, warto wcześniej sprawdzić mapę kleszczy i przygotować się odpowiednio. Oto kilka sprawdzonych metod ochrony:

- Stosuj repelenty, które odstraszą kleszcze - dostępne są w formie sprayów, płynów i kremów.
- Ubieraj się odpowiednio - długie rękawy, spodnie i zakryte buty to podstawa. Jasna odzież ułatwia zauważenie pasożyta.
- Unikaj wysokich traw i zarośli, trzymaj się środka ścieżki.
- Po spacerze dokładnie obejrzyj ciało - szczególnie kark, pachy, pachwiny, za uszami, zgięcia kolan i miejsca intymne.
- Jeśli zauważysz kleszcza, usuń go jak najszybciej - najlepiej plastikową pęsetą, nie wykręcając, a delikatnie wyciągając pasożyta ze skóry. Miejsce ukąszenia należy odczekać i obserwować przez kilka dni.

Choć kleszcze mogą być niebezpieczne, nie musisz rezygnować z aktywności na świeżym powietrzu. Wystarczy dobrze się przygotować, odpowiednio ubrać i regularnie sprawdzać interaktywną mapę kleszczy, która pokaże, gdzie jest największe zagrożenie. Dzięki temu możesz cieszyć się wiosennymi i letnimi spacerami bez stresu - wiedząc, jak chronić siebie i swoich bliskich.

W czasie upałów oczom grożą infekcje, obrzęki, wysuszenie. Sprawdź, jak je chronić



FOT. IGITTY IMAGES. FOTO. ILUSTRACYJNA

Obrzęk, infekcja, suchość oczu mogą zrujnować ci urlop. Sprawdź, jak zadbać o oczy w porze upałów. Proste domowe sposoby mogą uratować ci wzrok wiosną i latem

Emil Hoff
emil.hoff@polskapress.pl

Przyjemne ciepło niedługo ma się zmienić w prawdziwą falę upałów. Niestety, wysoka temperatura ma zgubny wpływ na nasze oczy. Okuliści udziela wskazówek, jak je chronić.

Ledwo zrobiło się ciepło, a już wiele osób ma podrażnione oczy. Kiedy temperatura wzrasta, nasze gałki oczne mogą uciepieć, co szczególnie denerwuje w porze urlopów i wakacji, kiedy chcemy korzystać z pogody bez martwienia się o wzrok.

- Pogoda i temperatura mogą znacząco wpływać na stan naszych oczu - mówi dr Marcin Jezierski, okulista enel med. - Silne słońce oraz promieniowanie UV powodują podrażnienia i zmęczenie wzroku, a wiatr, mróz czy suche powietrze powodują podrażnienie powierzchni oczu i nasilają łzawienie.

Pora letnich upałów to czas szczególnie trudny dla naszych gałek ocznych. Wiele osób może mieć wtedy problemy z nawilżeniem oczu:

- Suche powietrze i upał mogą negatywnie wpływać na narząd wzroku, ponieważ przyspieszają parowanie filmu łzowego chroniącego powierzchnię oka - tłumaczy dr Jezierski. - W efekcie pojawia się suchość, pieczenie, zaczerwienienie, uczucie piasku pod powiekami oraz zmęczenie

wzroku. Lekarz dodaje, że problem suchości oczu nasila się w klimatyzowanych pomieszczeniach i w przypadku wielogodzinnej pracy przy komputerze, zwłaszcza jeśli zapomnimy o regularnym nawadnianiu się.

- Szczególnie narażeni są seniorzy oraz osoby cierpiące na zespół suchego oka - mówi okulista.

Temperatura wpływa na zdrowie oczu wszystkich członków rodziny, do niemowląt po seniorów, choć na różne grupy wiekowe działa inaczej. Jak tłumaczy dr Jezierski:

- Małe dzieci są szczególnie wrażliwe na promieniowanie słoneczne i alergeny, ponieważ ich aparat ochronny oczu nie jest jeszcze w pełni rozwinięty.

- U dorosłych częstym problemem jest suchość oczu związana z klimatyzacją, ogrzewaniem i długą pracą przy ekranach (czyli w porze upałów wpływ monitora na oczy będziecie odczuwać jeszcze mocniej)

- Seniorzy częściej odczuwają skutki zmian pogody z powodu naturalnego starzenia się narządu wzroku i mniejszej produkcji łez.

Na szczęście wpływ temperatury na oczy można ograniczyć, stosując się do kilku zdroworozsądkowych zasad. Ogólne zasady dbania o oczy wiosną i latem to:

- W ostrym słońcu używać okularów przeciwsłonecznych z filtrem UV

- Zawsze dbać o nawodnienie organizmu

- Unikać długiego przebywania w skrajnych temperaturach

Dr Jezierski ma też poradę dla miłośników aktywnego wypoczynku:

- O tej porze roku zwykle zwiększa się nasza aktywność na zewnątrz - podczas uprawiania sportów, prac ogrodowych i plenerowych, warto chronić oczy przed urazami za pomocą

WARTO WIEDZIEĆ

Pyłki wrogiem oczu

Pyłki traw, drzew i chwastów mogą wpływać na kondycję oczu, szczególnie u osób ze skłonnościami do odczynów alergicznych. Kontakt z nimi często powoduje zaczerwienienie, łzawienie i obrzęk powiek, a nawet rozwój poważnych stanów zapalnych skutkujących upośledzeniem widzenia. Ochrona oczu przed pyłkami to: ● noszenie okularów przeciwsłonecznych ● unikanie spacerów w porze intensywnego pylenia ● zamykanie okien w porze pylenia ● zamykanie okien w czasie jazdy samochodem ● stosowanie kropli nawilżających do oczu, które wypłuczają alergeny ● unikanie pocierania oczu rękami.

dedykowanych okularów ochronnych.

Jeśli już wystąpią objawy podrażnienia oczu, jest kilka domowych sposobów na ich złagodzenie:

- W przypadku wystąpienia łagodnych podrażnień oczu pomocne będą domowe sposoby, takie jak nawilżanie preparatami sztucznych łez, dostępnymi w aptekach bez recepty czy chłodne okłady na powieki - mówi okulista. Lekarz podkreśla także znaczenie odpowiednio zbilansowanej diety. To, co jemy, ma istotny wpływ na stan naszych oczu niezależnie od pory roku, a latem odpowiednio pożywne mogą być naszą najsłodsza bronią w walce z suchością i podrażnieniami.

- W jadłospisie warto uwzględnić marchew, szpinak, jarmuż, borówki, ryby i orzechy. Dodatkowo w wsparciu mogą być suplementy diety zawierające luteinę, zeaksantynę, cynk oraz witaminę A, C i E, luteinę i kwasy omega-3 - wylicza dr Jezierski.

Słońce, wiatr i suche powietrze mogą mieć szczególnie nieprzyjemny wpływ na osoby noszące soczewki kontaktowe.

- Soczewki kontaktowe mogą nasilać uczucie suchości, pieczenia i podrażnienia, zwłaszcza podczas upałów. Dodatkowym zagrożeniem jest ryzyko infekcji oczu wynikające z niewłaściwego użytkowania i przechowywania soczewek - przestrzega dr Jezierski.

Polacy odstają od Europy długością życia. Winny jest nasz styl życia

oprac. Mateusz Zelek
mateusz.zelek@polskapress.pl

Polscy mężczyźni wciąż żyją wyraźnie krócej niż kobiety i gorzej wypadają na tle europejskich statystyk długości życia. Zdaniem ekspertów główną przyczyną pozostaje nie genetyka, lecz styl życia.

Polscy mężczyźni nadal żyją wyraźnie krócej niż kobiety i pozostają poniżej europejskiej średniej długości życia. Zdaniem specjalistów głównym problemem nie są czynniki genetyczne, lecz styl życia, który wciąż znacząco odbiega od zdrowotnych rekomendacji.

Prof. Bolesław Samoliński zwraca uwagę, że kluczowe znaczenie mają przede wszystkim nieprawidłowa dieta, narastający problem otyłości oraz brak regularnej aktywności fizycznej. Jak podkreśla ekspert, to właśnie te czynniki odpowiadają za dużą część chorób przewlekłych prowadzących do przedwczesnych zgonów.

Według danych zdrowotnych Polacy coraz częściej zmagają się z nadwagą i otyłością, które zwiększają ryzyko cukrzycy, chorób serca, nadciśnienia czy nowotworów. Szczególnie niepokojąca sytuacja dotyczy mężczyzn w średnim wieku, którzy rzadziej korzystają z badań profilaktycznych i później zgłaszają się do lekarza.

Styl życia głównym zagrożeniem dla zdrowia

Ekspert podkreśla, że problemem pozostaje także niska aktywność fizyczna. Wiele Polaków prowadzi siedzący tryb życia, a regularny ruch ogranicza się do minimum. Tymczasem nawet umiarkowana aktywność wykonywana kilka razy w tygodniu może znacząco zmniejszyć ryzyko wielu chorób cywilizacyjnych.

Znaczenie ma również sposób odżywiania. Dieta bogata w wysoko przetworzoną żywność, cukier i tłuszcze nasycone sprzyja rozwojowi chorób metabolicznych. Specjaliści od lat apelują o większe spożycie warzyw, owoców i produktów pełnoziarnistych oraz ograniczenie alkoholu i papierosów.

Prof. Samoliński zaznacza, że poprawa sytuacji wymaga nie tylko indywidualnych zmian nawyków, ale także działań systemowych. Chodzi m.in. o skuteczniejszą edukację zdrowotną, promocję aktywności fizycznej oraz lepszy dostęp do profilaktyki.

Polska nadal poniżej europejskiej średniej

Różnice w długości życia między kobietami a mężczyznami

znami należą w Polsce do najwyższych w Europie. Mężczyźni żyją średnio o kilka lat krócej niż kobiety, a jednocześnie krócej niż przeciętny mieszkaniec Europy Zachodniej.

Ekspert podkreśla, że pandemia COVID-19 dodatkowo pogorszyła sytuację zdrowotną społeczeństwa, zwiększając liczbę chorób przewlekłych i pogłębiając problemy związane z profilaktyką. Wiele osób ograniczyło aktywność fizyczną, a część pacjentów zbyt późno wróciła do regularnych badań.

Zdaniem specjalistów poprawa statystyk długości życia będzie możliwa tylko wtedy, gdy zdrowy styl życia stanie się elementem codzienności, a profilaktyka zostanie potraktowana jako jeden z priorytetów zdrowia publicznego.

Z czym Polacy mają największy problem?

W ostatnich latach szczególnie szybko rośnie problem nadwagi i otyłości. Według danych Narodowego Funduszu Zdrowia oraz Światowej Organizacji Zdrowia ponad połowa dorosłych Polaków ma nadmierną masę ciała. Coraz częściej dotyczy to również dzieci i młodzieży, co oznacza ryzyko dalszego wzrostu liczby chorób cywilizacyjnych w kolejnych dekadach.

Ekspert zwraca uwagę, że polscy mężczyźni znacznie rzadziej niż kobiety korzystają z badań profilaktycznych. Wiele pacjentów zgłasza się do lekarza dopiero wtedy, gdy choroba jest już zaawansowana. Problem dotyczy szczególnie profilaktyki chorób serca, cukrzycy oraz badań onkologicznych.

Istotnym czynnikiem pozostaje także sytuacja psychiczna mężczyzn. Psychologowie i lekarze alarmują, że w Polsce nadal istnieje silny kult „nieokazywania słabości”, przez co część mężczyzn unika konsultacji lekarskich i ignoruje pierwsze objawy problemów zdrowotnych. Dotyczy to również zdrowia psychicznego, co przekłada się m.in. na wysoki wskaźnik samobójstw wśród mężczyzn.

Ministerstwo Zdrowia oraz instytucje publiczne od kilku lat próbują zwiększać znaczenie profilaktyki poprzez programy badań przesiewowych i kampanie edukacyjne. Coraz większy nacisk kładzie się również na promocję aktywności fizycznej i zdrowego żywienia. Ekspert podkreśla jednak, że poprawa wskaźników zdrowotnych wymaga długoterminowych działań i zmiany codziennych nawyków całego społeczeństwa. PAP

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

SURICA

Co to jest surica?

Surica (spotykana także jako surika, surja lub suritsa) to tradycyjny napój fermentowany przygotowywany z dziko rosnących roślin - ziół, kwiatów, liści i owoców - zalanych wodą z dodatkiem miodu. Dawniej był to napój sezonowy - przyrządzany latem z tego, co aktualnie rośnie na łąkach i w lasach. Nazwa bywa łączona z motywem słońca (surja), co nie jest przypadkowe - tradycyjnie słońce z napojem wystawia się właśnie na światło słoneczne, gdzie zachodzi naturalna fermentacja. Współcześnie surica wraca do łask jako „słowiańska lemoniada” lub naturalny odpowiednik kombuchy.

Jakie są właściwości zdrowotne suricy?

Choć wokół suricy narosło sporo mitów, jej realne właści-

wości wynikają głównie ze składu i procesu fermentacji:

- Wsparcie dla jelit - fermentacja sprzyja powstawaniu korzystnych mikroorganizmów (probiotyków).
 - Źródło witamin i minerałów - zależne od użytych roślin (np. pokrzywa, owoce leśne).
 - Działanie kojące i przeciwzapalne - dzięki obecności ziół takich jak melisa, rumianek czy mięta.
 - Nawodnienie i lekkie działanie elektrolitowe - szczególnie w upalne dni.
- Warto jednak podkreślić, że podobnie jak kombucha, nie jest to cudowny eliksir, a raczej zdrowy napój roślinny o potencjalnie korzystnym działaniu wspierającym organizm, a zwłaszcza nasze jelita.

Jakie składniki są potrzebne na suricę?

Podstawa suricy to trzy elementy: ● miód (naturalny,

niepasteryzowany); ● woda; ● mieszanka roślin.

- Można dodać
- liście: maliny, porzeczki, poziomki, pokrzywa;
- kwiaty: bez czarny, lipa, róża, lawenda, rumianek;
- zioła: mięta, melisa, tymianek, szalwia;
- owoce: maliny, jeżyny, truskawki, jabłka.
- Zasady zbioru: zbieraj rośliny z dala od dróg i oprysków; wybieraj młode, zdrowe liście i świeże kwiaty; nie używaj roślin, których nie jesteś pewna; unikaj bardzo gorzkich ziół (np. piołun), które mogą zepsuć smak.

Surica - przepis

Składniki (na ok. 3 litry):

- garść mieszanki roślin (około 1/3 objętości słoja);
- 2-4 łyżki miodu (ok. 100-150 g);
- 2,5-3 l wody.



- Etap 1: przygotowanie surowców - przejrzyj rośliny, usuń zabrudzenia i owady; ewentualnie delikatnie opłucz i osusz.
- Etap 2: maceracja wstępna - włóż rośliny do dużego szklanego słoja (do 1/3 wysokości); lekko je ugnieć dłonią lub łyżką - to uruchamia macerację, czyli uwalnianie soków i aromatów.
- Etap 3: zalanie i aktywacja - dodaj miód; - zalej letnią (nie gorącą!) wodą;

- dokładnie wymieszaj.

- Etap 4: fermentacja słoneczna - przykryj słoje gazą lub lnianą ściereczką;
 - odstaw w ciepłe, jasne miejsce (np. parapet, balkon);
 - pozostaw na ok. 3 dni.
 - Etap 5: kontrola i mieszanie - raz dziennie zamieszaj i docisnij rośliny;
 - obserwuj: mogą pojawić się bąbelki - to znak fermentacji.
 - Etap 6: przecedzenie - po 2-4 dniach przecedź napój przez sitko lub gazę;
 - przelej do butelek i przechowuj w lodówce.
- Pij na bieżąco, suricę można przechowywać w lodówce maksymalnie trzy dni.

Co może pójść nie tak?

Maceracja i fermentacja to nie tylko trudne słowa i nic dziwnego, że przeprowadzenie tych procesów może nieco

odstraszać od zrobienia własnej słowiańskiej lemoniady. Tak naprawdę nie jest to trudne, trzeba tylko wiedzieć, na co zwrócić uwagę:

Dobra do picia surica:

- ma świeży, ziołowo-owocowy zapach;
- jest lekko musująca;
- ma przyjemnie kwaśny smak.

Sygnaly ostrzegawcze:

- ostry, gnijący zapach;
 - pleśń (biała, zielony nalot);
 - śluzowata konsystencja.
- Jeśli zauważysz te objawy, wylej napój i bezwzględnie go nie pij! Następnym razem zwróć uwagę na najczęstsze błędy popełniane w przygotowaniu suricy:

- brak czystości (brudny słoje);
- zbyt wysoka temperatura (napój „przekisi się”);
- za dużo miodu (hamuje fermentację lub daje zbyt intensywny smak);
- użycie niewłaściwych roślin.

Wysyp cenionego grzyba w lasach

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

Łuskiak zmienny coraz śmielej daje o sobie znać w polskich lasach. Grzybiarze z różnych regionów już chwalą się w sieci pierwszymi tegorocznymi okazami.

Mimo że wiele osób wciąż podchodzi do niego z dystansem, bardziej wprawieni zbieracze przekonują, że to prawdziwy rarytas.

Wysyp łuskiaka zmiennego w polskich lasach. Jak wygląda ten grzyb?

W ostatnich dniach media społecznościowe zalewają zdjęcia i wpisy dotyczące łuskiaka zmiennego.

Grzybiarze publikują relacje z pierwszych tegorocznych znalezisk, m.in. z powiatów chrzanowskiego czy krakowskiego.

Łuskiak zmienny występuje przede wszystkim w lasach liściastych i mieszanych, gdzie zasiedla pniaki, opadłe gałęzie oraz podstawy drzew. Szczególnie często pojawia się w sąsiedztwie olszy, grabu, wierzby i dębu. Można go spotkać od maja do listopada.

Jak wygląda? Kapelusz łuskiaka zmiennego dorasta zwykle do około 7 cm średnicy. Jego powierzchnia jest gładka, pozbawiona włókien i sprawia wrażenie lekko śliskiej lub tłustawej.

U młodych grzybów ma on wyraźnie wypukły kształt, ale



Łuskiak zmienny to grzyb, który występuje w maju w polskich lasach. Mimo że wiele osób wciąż podchodzi do niego z dystansem, bardziej wprawieni zbieracze przekonują, że to prawdziwy rarytas

wraz z dojrzewaniem stopniowo się rozkłada, pozostawiając charakterystyczne niewielkie uwypuklenie w centralnej części.

Powierzchnia kapelusza jest gładka i lekko błyszcząca, szczególnie po deszczu, kiedy nabiera ciemnobrązowych, cyrkonowych tonów. W czasie suchej pogody kolor wyraźnie blednie i przechodzi w odcienie miodowe lub żółto-brązowe. Młode egzemplarze często mają przy brzegach drobne brunatne łuski.

Spód kapelusza tworzą liczne, ciasno ułożone blaszki o barwie od jasnego brązu po rdzawo-cynamonową. Mogą delikatnie schodzić na trzon lub być do niego przyrośnięte.

Trzon łuskiaka jest smukły, osiąga zwykle od 5 do 10 cm długości. Wewnątrz pozostaje pusty, ale jednocześnie dość sztywny i włóknisty. Jego górna część jest jaśniejsza i gładka, natomiast dolna staje się ciemniejsza, miejscami niemal czarnobrzowa.

Z tym śmiertelnie niebezpiecznym grzybem możesz go pomylić

Łuskiak zmienny bywa mylony ze śmiertelnie niebezpieczną hełmówką obrzeżoną (Galerina marginata).

To bardzo ryzykowna pomyłka - hełmówka zawiera amatoksyny, czyli te same silne trucizny co muchomor sromotnikowy. Substancje te uszkadzają wątrobę i nerki, a ich spożycie może zakończyć się tragicznie.

Kapelusz hełmówki osiąga zazwyczaj od 1,5 do 5 cm średnicy i wykazuje wyraźną zmianę barwy zależnie od poziomu wilgoci. Po opadach staje się ciemnobrązowy, natomiast podczas suchej pogody przybiera jaśniejszy, żółtawy kolor. Na trzonie widoczny jest cienki, szybko zanikający pierścień, który u starszych owocników często bywa już niewidoczny. Poniżej tej strefy trzon pokrywany podłużnymi włóknami, a nie łuskami. Charakterystyczną cechą grzyba jest także jego zapach. Mączny, niekiedy z delikatną nutą rzodkiewki.

To niejedyny gatunek, z którym można go pomylić podczas zbierania grzybów. Bardzo podobnie wygląda także łyśniczka trująca.

Warto zwrócić uwagę także na blaszki. U młodych owocników mają wyraźny siarkowo-żółty kolor, jednak z czasem ciemnieją i przybierają zielonkawy, brudnooliwkowy odcień. To właśnie ta zmiana barwy często pomaga w prawidłowym rozpoznaniu grzyba i uniknięciu niebezpiecznej pomyłki.

Łuskiak zmienny w kuchni. Jak go przyrządzić?

Łuskiak zmienny to całkiem wszechstronny grzyb, który najlepiej sprawdza się w prostych, klasycznych daniach. Oto, jak można go wykorzystać:

- do smażenia na maśle lub oleju - z czosnkiem, cebulą, ziołami

- do jajecznicy i omletów - jako aromatyczny dodatek
- do makaronów - szczególnie w sosach śmietanowych
- do dań z ziemniakami
- do zup grzybowych - solo lub mieszany z innymi gatunkami
- do sosów - klasyczny sos grzybowy do mięsa lub kaszy
- do kaszy i ryżu - np. w formie prostego „risotta”
- jako farsz - do pierogów, krokietów, pasztecików
- na pizzę lub do zapiekanki - po wcześniejszym podsmażeniu.

WAŻNE

Jak przyrządzić łuskiaka zmiennego?

Łuskiaka oczyścić, pokroić i podsmażyć na maśle z drobno posiekaną cebulką i ząbkami czosnku. Gdy odparuje woda, wlać śmietankę i dusić kilka minut, aż sos zgęstnieje. Doprawić solą i pieprzem, wymieszać z ugotowanym penne i posypać świeżą pietruszką.

Można go również uszyć i wykorzystać później do zup, sosów pasztecików czy zapiekanki. Łuszcak nie nadaje się natomiast do marynowania w occie.

Uwaga! Do jedzenia nadają się wyłącznie kapelusze, ponieważ trzony są najzwyczajniej w świecie tykowane i nie-
zbyt niesmaczne.

REKLAMA

0010981938



Szukasz pracy? Szukasz pracownika? Szukaj z nto!

Zapraszamy do współpracy!

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



AUTOPROMOCJA



Nie przegap piątku

Kup dziennik z dodatkiem TeleMagazyn

nto.pl

REKLAMA

0011533223

KOMUNIKAT BURMISTRZA NYSY

Na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Nysie przy ul. Kolejowej 15 został wywieszony wykaz nieruchomości przeznaczonych do sprzedaży oraz dzierżawy:

1. Nieruchomości gminne przeznaczone do sprzedaży w trybie przetargu ustnego nieograniczonego:
 - Zarządzenie Nr 1274/2026 BN z dnia 5 maja 2026 r.;
 - Zarządzenie Nr 1275/2026 BN z dnia 5 maja 2026 r.
2. Nieruchomości gminne przeznaczone do oddania w dzierżawę w trybie bezprzetargowym:
 - Zarządzenie Nr 1282/2026 BN z dnia 13 maja 2026 r.

REKLAMA

0011534843

OBWIESZCZENIE

Na podstawie § 2 pkt 3 rozporządzenia Ministra Środowiska z dnia 17 lutego 2010 r. w sprawie sporządzania projektu planu zadań ochronnych dla obszaru Natura 2000 (Dz.U. z 2024 r. poz. 99),

REGIONALNY DYREKTOR OCHRONY ŚRODOWISKA W OPOLU INFORMUJE

o zamiarze przystąpienia do sporządzenia projektu planu zadań ochronnych dla obszaru Natura 2000 Stawy Pluderskie PLH160021.
Z założeniami do sporządzenia ww. projektu planu zadań ochronnych można zapoznać się na stronie internetowej RDOŚ w Opolu (adres: <https://www.gov.pl/web/rdos-opole/2026-r>).

Krzysztof Kręciproch
Regionalny Dyrektor Ochrony
Środowiska w Opolu

AUTOPROMOCJA

0011388446

REKLAMA

0011534220

BURMISTRZ KIETRZA

informuje, że na tablicy ogłoszeń przed siedzibą Urzędu Miejskiego w Kietrze oraz na stronie internetowej Urzędu Miejskiego w Kietrze kietrz.pl został zamieszczony wykaz nieruchomości przeznaczonej do sprzedaży w trybie bezprzetargowym:

lokal mieszkalny
ul. Matejki 10/7 w Kietrze.

REKLAMA

0011533239

Gminna Spółdzielnia „Samopomoc Chłopska” w Połajewie

ul. Rynek 18, 64-710 Połajewo

ogłasza przetarg ofertowy nieograniczony na sprzedaż:

nieruchomości położonej w Połajewie, ul. Obornicka 16, działka nr 962, dla której Sąd Rejonowy w Trzciance prowadzi księgę wieczystą KW nr PO2T/00002696/3.

Cena wywoławcza nieruchomości wynosi **3.000.000,00 złotych**.

Przetarg odbędzie się w dniu **22.06.2026 roku, o godzinie 10:00** w siedzibie Spółdzielni, ul. Rynek 18, 64-710 Połajewo.

Warunkiem udziału w przetargu jest złożenie pisemnej oferty na druku dostępnym w siedzibie Spółdzielni i wpłaceniu wadium w wysokości 5% ceny wywoławczej, tj. kwoty 150.000,00 zł. Wadium należy wpłacić na rachunek bankowy Gminnej Spółdzielni „Samopomoc Chłopska” w Połajewie o numerze 42 8951 0009 0019 8000 2000 0010, nie później niż do dnia 19.06.2026 roku. Tytuł wpłaty wadium powinien jednoznacznie wskazywać uczestnika przetargu ze wskazaniem Przetargu. Za datę wpłaty wadium uważa się dzień wpływu środków finansowych na wskazany rachunek bankowy Spółdzielni.

Oferty należy składać osobiście w siedzibie Spółdzielni: 64-710 Połajewo, ul. Rynek 18, pocztą lub kurierem do dnia 19.06.2026 roku do godziny 15:00. Oferta powinna być złożona w zaklejonej kopercie. Na kopercie należy podać nazwisko i imię lub nazwę oferenta oraz nazwę przetargu – PRZETARG.

Za ofertę złożoną w terminie uważa się ofertę, która wpłynęła do siedziby Spółdzielni do dnia 19.06.2026 roku do godziny 15:00.

Rozstrzygnięcie przetargu nastąpi w dniu 22.06.2026 roku, o czym uczestnicy zostaną powiadomieni pisemnie.

Oferent jest uprawniony do dokonania oględzin nieruchomości po uprzednim telefonicznym uzgodnieniu terminu pod numerem tel. 510 097 577 lub 67 256 70 13.

Koszty związane z przeniesieniem prawa własności, w tym: koszty zawarcia umowy notarialnej oraz opłaty sądowe związane z dokonaniem wpisu w księdze wieczystej ponosi w całości nabywca.

Spółdzielnia zastrzega sobie prawo unieważnienia przetargu bez podania przyczyn, z którego to tytułu oferentom nie będą przysługiwały żadne roszczenia.

Wszelkich dodatkowych informacji i wyjaśnień związanych z przetargiem udziela się pod numerem tel. 510 097 577 lub 67 256 70 13.

Szczegóły przetargu, w tym warunki uczestnictwa w przetargu i zasady, na jakich przetarg będzie przeprowadzony, zawarte są w Regulaminie przetargu do wglądu w siedzibie Spółdzielni.

Oddaj social media w dobre ręce!



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

Dyrektor Biura Reklamy
Tomasz Jaroch | tjaroch@nto.pl



Dlaczego warto wybrać właśnie nas?



Efektywność



Profesjonalizm



Przejrzystość
współpracy



Zysk



Indywidualne
podejście

Twój klienci są w social mediach.

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



Tak prowadzimy
nasze social media

ntopl
 nowatrybunaopolska
 @nto.pl
 nowa-trybuna-opolska

REKLAMA

0010981956



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

Zamówisz: • e-mailem: reklama@nto.pl • SMS-em – tylko ogłoszenia drobne

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

Uwaga! Telefonicznie ogłoszeń nie przyjmujemy. Cennik, regulamin oraz kontakt znajdziesz na www.nto.pl/reklama

Panie Sławomirze Mentzenie, chciałbym powiedzieć, iż wniosek jest jeden. Jest pan niekulturalnym osłem

Mateusz Damięcki na Instagramie w odpowiedzi na nazwanie artystów przez lidera Konfederacji „nierobami” Fot. Sylwia Dąbrowa



Z ŻYCIA GWIAZD

Marcela Leszczak ma okrągłą głowę

Celebrytka udzieliła „Faktowi” wywiadu, w którym zdradziła, że jej syn poznał nową wybrankę Michała Koterskiego. Przy okazji wyjawiała, co usłyszała od małego Fryderyka. – On mi powiedział, że taty dziewczyna jest ładniejsza, bo jest miss! Zapytałam, czemu tak mówi, a on odpowiedział, że dlatego, że ja mam okrągłą głowę!

Maja Bohosiewicz wytrenowała pośladki

Influencerka wylewa siódme poty, by osiągnąć wymarzoną sylwetkę. W sobotę pochwaliła się w mediach społecznościowych metamorfozą swoich pośladków. Zamieszcza zestawienie zdjęć „przed” i „po”. „Na początku powoli, a teraz ciężko mi myśleć o dobrym dniu bez treningu. Efekty widać szybko” – napisała.

Sandra Kubicka musiała oglądać mecz

Celebrytka w marcu sfinalizowała rozwód z Baronem, a już pod koniec maja potwierdziła, że jest zakochana i ma nowego partnera. Od tamtej pory zaczyna pokazywać jego „części”. Najpierw wrzuciła do internetu zdjęcie jego ręki splecionej z jej ręką. W sobotni wieczór też zobaczyliśmy rękę nowego obiektu westchnień Kubickiej, która podtrzymuje laptopa, na którym „idzie” transmisja meczu Paris St Germain – Arsenal. „Jak tam wasz wieczór, bo ja muszę oglądać Ligę Mistrzów” – podpisała. (GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa



W TELEWIZJI



Kochaj albo rzuć

ŚRODA, Polsat, 20:35

Ostatnia część komediowej trylogii o rodzinach Pawlaków i Kargulów. Seniorzy obu rodów i ich wnuczka wyruszają do Chicago na zaproszenie Johna Pawlaka. Po przyjeździe okazuje się, że John nie żyje i goście z Polski samotnie muszą stawić czoła Ameryce i obcej kulturze.

Wałęsa. Człowiek z nadziei

ŚRODA, TVP 1, 23:10

Rok 1981. Lech Wałęsa, przywódca strajku w Stoczni Gdańskiej, jest już znanym na całym świecie przywódcą związku zawodowego NSZZ „Solidarność”. W jego mieszkaniu włoska dziennikarka, Oriana Fallaci, przeprowadza wywiad. Wałęsa wspomina swoje życie.

63. KFPP w Opolu

CZWARTEK, TVP 1, 20:00

Pierwszy dzień festiwalu. Koncert Debiutów to jedno z najważniejszych wydarzeń Krajowego Festiwalu Polskiej Piosenki w Opolu. Od lat odkrywa nowe talenty, które w przyszłości stają się gwiazdami polskiej sceny muzycznej.

Plan B

CZWARTEK, TVN, 22:15

Kilka dni przed walentynkami Natalia, Mirek, Klara i Agnieszka muszą się zmierzyć z niespodziewanymi sytuacjami. Przekonają się, że trudne początki często prowadzą do pozytywnych zdarzeń.

KRZYŻÓWKA NR 84

Poziomo:

- 1) „... na podwórzu”, film Alfreda Hitchcocka,
- 6) napój z mleka kłaczy,
- 11) pasza z drobno pociętej słomy,
- 12) najszybszy styl pływakki,
- 13) jednostka częstotliwości o symbolu Hz,
- 14) lokalna w miejscu przestępstwa,
- 15) metalowa zapinka krawiecka,
- 17) Ringo, perkusista grupy The Beatles,
- 18) pałac królewski w Paryżu,
- 19) rzymski bożek pól i lasów,
- 20) wielka flota wojenna,
- 23) długi, wąski pas ziemi uprawnej,
- 25) łączy łopatkę z barkiem,
- 26) perła literatury lub malarstwa,
- 27) wieloczynnościowy pomocnik w kuchni,
- 28) „Signal” do mycia zębów,
- 31) człowiek o konkretnej wiedzy, ekspert,
- 34) łakomczuch wśród smerfów,
- 36) daje początek strumieniowi,
- 37) udziela gwarancji kredytu,
- 38) duże naczynie krwionośne,
- 39) czwarta część całości,
- 40) podpora grochu lub fasoli.

Pionowo:

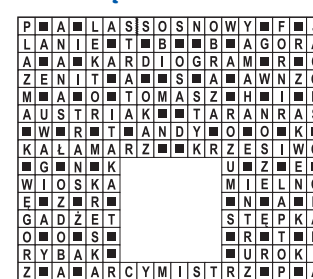
- 2) wypowiedź aktora w sztuce,
- 3) ... Wilde, autor powieści „Portret Doriana Graya”,
- 4) wiecznie zielone drzewo iglaste,
- 5) wklęsła łopata do zboża,
- 6) lubi stroić żarty, dowcipniś,



- 7) Państwowy Zespół Ludowy Pieśni i Tańca,
- 8) popularna na Śląsku gra w karty,
- 9) miasto w archipelagu i regionie Wysp Kanaryjskich,
- 10) trzeci zodiakalny znak powietrzny,
- 16) kolor lub egzotyczny owoc,
- 21) zdolność oddziaływania, wywierania wpływu,

- 22) na końcu zdania,
- 23) potocznie o zmartwieniu,
- 24) Baltazar z serialu animowanego,
- 29) absolwent średniej szkoły,
- 30) przejmujący smutek, rozpacz,
- 32) często trzymane na wodzy,
- 33) spinning lub gruntówka,
- 34) wazowa lub do butów,
- 35) zmiana kierunku jazdy.

ROZWIĄZANIE NR 83



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Wrażliwość okaże się atutem. Horoskop dzienny wyraźnie zapowiada, że ktoś doceni Twoje wsparcie i życzliwość jeszcze dziś.

Ryby (19.02 - 20.03)

Kreatywne pomysły spotkają się z uznaniem. Horoskop na dziś stanowczo podpowiada, by nie bać się wyjść poza utarte schematy. Baran (21.03 - 19.04) Konsekwencja przyniesie oczekiwane efekty. Horoskop dzienny na środę mówi, że drobny sukces zmotywuje Cię do dalszego działania.

Byk (20.04 - 20.05)

Optymizm pomoże pokonać przeszkody. Horoskop dzienny wróży, że przed Tobą dobry dzień na naukę, podróżę i nowe doświadczenia.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)

Intuicja podpowie Ci właściwe rozwiązanie i wskaże dobry kierunek. Horoskop na dziś radzi zaufać sobie i działać bez zbędnych obaw. Rak (22.06 - 22.07) Harmonia będzie kluczem do udanego dnia. Horoskop dzienny na środę radzi szukać kompromisu i unikać niepotrzebnych sporów.

Lew (23.07 - 22.08)

Dobra organizacja pozwoli szybko zamknąć ważne sprawy. Horoskop dzienny stanowczo radzi nie odkładać decyzji na później. Panna (23.08 - 22.09) Twoja pewność siebie przyciągnie uwagę. Horoskop na dziś to stanowcza podpowiedź, by wykorzystać okazję i pokazać swoje atuty. Waga (23.09 - 22.10) Skup się na relacjach. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że szczerą rozmową umocni więzi i przyniesie wewnętrzny spokój.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Czeka Cię ciekawa rozmowa. Horoskop dzienny wróży, że nowe informacje mogą otworzyć drogę do sukcesu już wkrótce. Wykorzystaj to. Strzelec (22.11 - 21.12) Spokój i cierpliwość pomogą rozwiązać drobny problem. Horoskop na dziś zapowiada, że wieczór będzie sprzyjać odpoczynkowi. Koziorożec (22.12 - 19.01) Energia sprzyja działaniu i aktywności na kilku polach. Horoskop dzienny na środę mówi, że odważna decyzja przyniesie korzyści.

PIŁKA NOŻNA DZIŚ BIAŁO-CZERWONI ZAGRAJĄ W WARSZAWIE Z NIGERIA

Kolejny sprawdzian Polski

Jacek Kmieciak
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Dzisiaj o godzinie 20.45 na PGE Narodowym w Warszawie reprezentacja Polski zagra towarzysko z drużyną Nigerii.

Biało-Czerwoni będą mieli okazję do rehabilitacji po niedzielnej porażce w sparingu na Tarczyński Arenie we Wrocławiu z Ukrainą 0:2.

Reprezentacja Polski nie wystąpi na zbliżających się mundialu, dlatego rozgrywane teraz mecze towarzyskie trzeba traktować jako sprawdziany przed jesiennymi spotkaniami w Lidze Narodów. Drużyna Jana Urbana w dywizji B będzie rywalizowała ze Szwecją, Bośnią i Hercegowiną oraz Rumunią.

Selekcjoner Polaków zapowiedział roszady w składzie w porównaniu do meczu z Ukrainą. - Będą na pewno zmiany, w linii defensywnej również. I z tych zawodników będziemy wybierali drużynę na Ligę Narodów. Czy może to być kosztem wyniku? Tak. Winny sposób nie

dowieśmy się, kogo mamy do dyspozycji na kolejne spotkania - oznajmił trener Jan Urban.

Selekcjoner reprezentacji Nigerii Eric Chelle na mecz do Warszawy nie zabrał dwóch największych gwiazd „Super Orłów”: środkowego napastnika Galatasaraya Stribuła Victora Osimhena i skrzydłowego Atletico Madryt Ademola Lookmana.

- Straciliśmy dwóch zawodników. Osimhen prawdopodobnie zmieni klub, więc wołałbym, żeby został w domu, jeśli miałby nie zagrać na 100 procent. Jeśli chodzi o Lookmana, jest bardzo zmęczony i Atletico prosiło nas o jego zwolnienie - wyjaśniał Chelle absencję swoich dwóch najjaśniejszych gwiazd w reprezentacji, z którą w ostatnim Pucharze Narodów Afryki 2025 zajął trzecie miejsce.

Osimhen i Lookman to niejedyni podstawowi zawodnicy drużyny, którzy opuszczają najbliższe towarzyskie mecze z Polską i Portugalią.

Wśród piłkarzy, którzy nie zagrają w najbliższym czasie

z Europejczykami z powodu presji ze strony klubu lub innych przyczyn, znaleźli się także środkowy pomocnik Pisy Ebenezer Akinsanmiro, skrzydłowy AC Milan Samuel Chukwueze oraz prawoskrzydłowy Millwall Femi Azeze.

Akinsanmiro dołączył do reprezentacji Nigerii po wycofaniu pomocnika Dukli Praga Samsona Tijaniego i rozgrywającego Royalu Antwerp Alhasana Yusufa z powodu problemów z wizami. Jednak 21-latek został zmuszony do opuszczenia zgrupowania kadry z powodu choroby.

Nigeria w sobotę zagrała towarzysko w finale Pucharu Jedności w południowym Londynie na stadionie Charltonu, The Valley, gdzie pokonała Jamajkę 3:0 po dwóch golach Yusufa i jednym napastnika FC Porto Terema Moffiego.

- Na razie czekają nas dwa mecze, z Polską i Portugalią, i mam sporo problemów, bo niektórzy zawodnicy nie prezentują odpowiedniej formy. Nadchodzące mecze będą me-

czami towarzyskimi i do każdego z nich podejść poważnie, z uwzględnieniem dostępnych zawodników. Z pewnością będziemy walczyć: jeśli wygramy, to wygramy, jeśli przegramy, to przegramy. Ale jeśli przegramy, to będą musieli nad nami pracować, będą musieli nas pokonać. Polska to dobra drużyna, a Portugalia to chyba najlepsza drużyna na świecie. To dla nas wielkie wyzwanie i na pewno chcę pojechać do nich, żeby ich pokonać - zapowiedział Chelle.

„Super Orły” wylądowały w Warszawie w poniedziałek i w dniu przylotu odbyły trening na stadionie Polonii Warszawa. We wtorek zapoznały się natomiast z murawą PGE Narodowego.

Polska z Nigerią zmierzy się drugi raz. Poprzednio grali w marcu 2018 roku na Stadionie Miejskim we Wrocławiu i Biało-Czerwoni musieli uznać wyższość „Super Orłów” 0:1, po голу Victora Mosesa z rzutu karnego w 61. minucie.

©P

Z głębokim smutkiem i żalem
przyjeliśmy wiadomość o śmierci Naszej Koleżanki

Aleksandry
Krawczyńskiej-
Szumilas



Rodzinie i bliskim

najszersze wyrazy współczucia składają

Współpracownicy

z Opolskiej Spółdzielni Mieszkaniowej „Przyszłość”

PROMOCJA

0011534279

NEKROLOGI KONDOLENCJE w nto zamówisz:

• e-mailem: reklama@nto.pl

Wszelkie informacje
dostępne pod numerami
tel.: 693 960 978,
534 902 476



nto
NOWA TRYBUNA OPOLSKA

Dziewczęta z Opolszczyzny ponownie błysnęły też na arenie ogólnopolskiej



Wiktor Gumiński
wgumiński@nto.pl

PIŁKA NOŻNA. Po wygraniu wojewódzkich zmagani w Pucharze Tymbark, dziewczęca drużyna z Grodkowa błysnęła też w finale ogólnopolskim.

Drużyna OKiR Grodków reprezentowała Opolszczyznę podczas finałowych zmagani w Warszawie w kategorii dziewcząt do lat 12.

W meczu o złoty medal podczas finału wojewódzkiego, Grodkowianki okazały się lepsze od ZPO Dziewkowice, czyli zespołu, który okazał się najlepszy na Opolszczyźnie w kategorii U12 w 2025 roku.

Sama kwalifikacja do finału ogólnopolskiego, który rozgrywany jest na obiektach ośrodka Hutnik Aktywna Warszawa

wa oraz stadionie PGE Narodowym (mecz finałowy), wcale jednak nie zaspokoila ambicji młodych piłkarek z Grodkowa. W stolicy również pokazały one próbki swoich ogromnych możliwości.

W fazie grupowej wygrały dwa z trzech spotkań, pokonując po 5-1 SP Kisielin oraz Tygrysy z Choroszczy. Uległy jedynie 0-3 ekipie Prywatna OMS Opoczno, ale z 2. miejsca awansowały do ćwierćfinału, jako jedyna z drużyn reprezentujących Opolszczyznę w finale ogólnopolskim.

Do strefy medalowej OKiR się już nie dostał, ponieważ w 1/4 finału uległ 0-2 SP 6 Inowrocław. Ostatecznie zespół z Grodkowa zakończył zmagania w Warszawie na 7. pozycji.

Najlepszą strzelczynią OKiR-u była Liliana Sumara, która zdobyła cztery bramki. Ta za-

wodniczka wcześniej została też wybrana najlepszą piłkarką finału wojewódzkiego, który w tym roku był rozgrywany na terenie kompleksu sportowego przy ul. Braterskiej w Namysłowie.

Wśród dziewcząt swoją drużynę, w kategorii U10, miała w finale ogólnopolskim Pucharu Tymbark również UKS SAP 6 Brzeg. Szkoła ta, w której trenerem jest Robert Nowakowski, w 2024 roku sięgnęła w Warszawie po złoty medal, tyle że w kategorii U12.

Dziś zawodniczkami z tamtej ekipy interesuje się kilka większych drużyn, na czele z Medykem Konin, Śląskiem Wrocław oraz Unią Opole. Stanowią one zarazem przykład dla swoich młodszych koleżanek.

- W składzie mam trzy zawodniczki z rocznika 2016, a reszta to młodsze. Cztery są z rocznika 2017, a dwie nawet z 2018. Te najstarsze trenują z nami drugi rok, a reszta czyni to dopiero od września. Liczę, że jesteśmy w stanie powalczyć o najwyższe laury na szczeblu wojewódzkim, ale też mam świadomość, że na powtórzenie ewentualnego sukcesu na arenie ogólnopolskiej trzeba będzie poświęcić trochę czasu - mówił Robert Nowakowski.



Dziewczęca drużyna OKiR Grodków U12 zaprezentowała się z bardzo dobrej strony

W finale ogólnopolskim Brzeżanki walczyły dzielnie i dały z siebie wszystko, ale jeszcze nie wystarczyło to do wyjścia z grupy. Po odniesieniu dwóch zwycięstw drugiego dnia turnieju, ostatecznie zakończyły rywalizację na 10. pozycji.

Jeżeli chodzi o zmagania chłopców, to zarówno w kategorii U10, jak i U12 w finale wojewódzkim nie miały sobie równych szkoły z Opola. W pierwszej z wymienionych

triumfowała PSP 14, a w drugiej PSP 15.

Podczas ogólnopolskiego finału w Warszawie obie te drużyny zbierały przede wszystkim bezcenne doświadczenie. Choć nie dały rady powalczyć o czołowe miejsca, to sam udział w tak dużym wydarzeniu powinien im zapoczątkować w przyszłości.

Do 26. edycji Pucharu Tymbark w całej Polsce zgłosiło się ponad 15 tysięcy zespołów. Zanim doszło do rywalizacji

na szczeblu wojewódzkim i ogólnopolskim, toczyła się ona na szczeblach gminnym i powiatowym.

Sponsorem generalnym rozgrywek jest marka Tymbark. XXVI edycja Pucharu Tymbark jest współfinansowana przez Ministerstwo Sportu i Turystyki. W skład Komitetu Honorowego turnieju wchodzi: Minister Sportu i Turystyki, Minister Edukacji oraz Minister Zdrowia.

©P

PIŁKA NOŻNA OD SEZONU 2026/2027 DRUŻYNĘ 1-LIGOWEJ ODRY OPOLE POPROWADZI ŁUKASZ TOMCZYK

Odra Opole na nowego trenera

Wiktor Gumiński
wgumiński@nto.pl

Łukasz Tomczyk został wybrany nowym trenerem Odry Opole. Związał się z klubem dwuletnim kontraktem, z opcją przedłużenia o kolejny rok.

Ten 37-letni szkoleniowiec ostatnio pracował w ekstraklasowym Rakowie Częstochowa. Przejął go przed rundą wiosenną sezonu 2025/2026, jednak na początku maja, po przegranym 0-2 finale STS Pucharu Polski z Górnikiem Zabrze, został zwolniony.

Do Rakowa trafił z Polonii Bytom, z którą osiągał bardzo dobre wyniki. Samodzielnie prowadził ją od końca września 2023 roku (awansując do roli pierwszego szkoleniowca z funkcji asystenta), po czym w sezonie 2024/2025 awansował z Bytomianami do Betclii 1 Ligi.

Pod jego wodzą Polonia rewelacyjnie spisywała się również w pierwszej części minionego sezonu, ponieważ po rundzie jesiennej zajmowała sensacyjnie

wysokie 2. miejsce na 1-ligowym szczęblu.

Karierę trenerską Łukasz Tomczyk ogólnie rozpoczął od ośmioletniej pracy w Akademii Rakowa. Następnie działał też w akademii Wisły Kraków, a w 2019 roku postanowił spróbować sił jako szkoleniowiec w piłce seniorskiej. Przejął wtedy wówczas A-klasową Victorię Częstochowa, z którą pracował do 2021 roku, wprowadzając ją do klasy okręgowej.

Nim w 2023 roku objął wspomnianą już Polonię Bytom, w międzyczasie był jeszcze asystentem w Resovii oraz GKS-ie Katowice.

Łukasz Tomczyk podpisał z Odrą 2-letni kontrakt, z opcją przedłużenia o kolejny rok.

- Przedłużenie kontraktu będzie uzależnione od tego, czy uda nam się osiągnąć cel, jakim jest powrót, po wielu latach, do PKO Ekstraklasy - skomentował Tomasz Lisiński, prezes Odry.

- Od początku postawiliśmy sobie jasne wymagania i kryteria dotyczącego tego, jakiego tre-



Łukasz Tomczyk podpisał z Odrą Opole kontrakt do końca sezonu 2027/2028. Może on zostać przedłużony, jeśli klub pod jego wodzą awansuje do PKO Ekstraklasy

nera chcemy zakontraktować. Miał on charakteryzować się bardzo dużą estymą i być wymagającym nie tylko wobec siebie, ale i wobec zawodników. Ponadto szukaliśmy szkoleniowca, którego zespoły cechowały się

bardzo dobrą organizacją gry i zawsze walczyły do końca. Trener Łukasz Tomczyk od samego początku wydawał się nam idealnym kandydatem - powiedział Dariusz Sztylka, dyrektor sportowy klubu z Opola.

- Chciałbym, żeby wszyscy kibice i ludzie w mieście identyfikowali się z Odrą. Zależy mi na tym, by miała ona określony styl gry i żebyśmy tworzyli zgraną grupę, która razem będzie podążać do wyznaczonego celu. Pro-

wadzić do niego będzie tylko codzienna konsekwentna praca. W składzie drużyny nastąpi dużo zmian, bo budujemy ją pod kątem idei, którą będę chciał w Odrze zaszczepić. Co do sztabu szkoleniowego, który również aktualnie kompletujemy, częściowo będą go tworzyć ludzie z Opola, a częściowo z zewnątrz. Potrzebujemy bowiem spojrzenia na klub z różnych perspektyw - wyjaśnił z kolei Łukasz Tomczyk.

Na stanowisku trenera Odry Łukasz Tomczyk zastąpił Piotra Plewnię, który otrzymał propozycję pozostania w klubie w innej roli. Na razie jednak nie podjął jeszcze w tym temacie ostatecznej decyzji.

- Wraz z dyrektorem sportowym robimy wszystko, by Piotr Plewnia pozostał w pionie sportowym naszego klubu i wierzymy, że się na to zdecyduje. Już teraz jednak chciałbym mu bardzo podziękować za wykonaną pracę i zaangażowanie, dzięki któremu doprowadził drużynę do bezpiecznego utrzymania w Betclii 1 Lidze - zaznaczył Tomasz Lisiński. ©©

Beniaminkowie mogą dużo dać PKO Ekstraklasie

Jacek Czaplewski
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Nadchodzący sezon PKO Ekstraklasy może okazać się równie spektakularny jak ten miniony - także z powodu beniaminków.

Na najwyższy szczebel wracają dwie uznane marki: Śląsk Wrocław i Wisła Kraków. Nowicjuszem będzie natomiast Wieczysta Kraków z majątnym, ekscentrycznym właścicielem.

Droga po spadku bywa wyboista, o czym na własnej skórze przekonała się Wisła. Do elity wraca dopiero po czterech sezonach spędzonych na zapleczu ekstraklasy. Dzięki wysiłkom prezesa Jarosława Królewskiego zbudowała najmocniejszą kadrę, nie rezygnując jednocześnie z trenera Mariusza Jopą po przegranych w ubiegłym roku barażach. To przyniosło upragniony sukces. Królem strzelców z 21 bramkami został Angel Rodado, który ekstraklasę jeszcze nie zasmakował, podobnie jak 20-letni Maciej Kuziemka, uchodzący za największe objawienie. Wisła wniesie sporo świeżości także dzięki swoim kibicom regularnie wypełniającym stadion przy ul. Reymonta. W Polsce wyższą średnią frekwencję odnotowano jedynie na Lechu Poznań.

Błyskawicznie - bo już po sezonie - do elity wraca Śląsk. To zupełnie inny klub od Wisły, finansowany z miejskich środków. Szumnie zapowiadana od dawna prywatyzacja nie doszła do skutku i nic nie wskazuje na to, by miało się coś w tej sprawie zmienić. Piłkarsko Wrocławianie są gotowi na powrót. Przygotował ich do tego trener Ante Simundza, który został z zespołem mimo atrakcyjniejszych propozycji.

W najwyższej lidze zobaczymy też Wieczystą - drużynę, która sześć lat temu grała w lidze okręgowej. Spektakularny sukces zawdzięcza właścicielowi Wojciechowi Kwietniowi, który



Wisła Kraków powróciła do elity po czterech latach

z własnej kieszeni wyłożył na ten cel wiele milionów złotych, ściągając plejadę gwiazd, zapoczątkowaną transferem Sławomira Peszki - wtedy, czyli w 2020 roku, piłkarza drużyny, następnie trenera, a od niedawna wiceprezesa odpowiedzialnego za kształt kadry.

Z wyników sondy opublikowanej w naszym serwisie GOL24 wynika, że najlepszym beniaminkiem zostanie Wisła Kraków - tak uważa aż 61 procent. W dalszej kolejności wymienienia się Śląsk Wrocław (20 procent), a na końcu Wieczystą Kraków (19 procent).

W minionym sezonie los nie był łaskawy dla beniaminków PKO Ekstraklasy. Arka Gdynia z Bruk-Bet Termalika Nieciecza od razu zostały zawrócone na zaplecze. Najlepiej wypadła drużyna, która wywalczyła awans po dwuetapowych barażach - Wisła Płock. Przewidywała nawet w fotelu lidera, by na koniec zająć dobre ósme miejsce - przed takimi markami, jak Cracovia, Pogoń Szczecin czy Widzew Łódź.

W przyszłym tygodniu poznamy terminarz wszystkich kolejek nadchodzącego sezonu. Inauguracja nastąpi w piątek, 24 lipca. Poprzedzi ją Supercup Polski z udziałem Lecha Poznań i Górnika Zabrze. ©©

Niech sen trwa! Dziś gra o półfinał

Jacek Kmiecik
redakcja@polskapress.pl

TENIS. Dzisiaj o godzinie 11 na korcie centralnym Philippe'a Chatriera Maja Chwalińska zagra z rozstawioną z numerem 22 Rosjanką o półfinał Rolandą Garrosą.

To dopiero trzeci występ Mai Chwalińskiej w zasadniczej części Wielkiego Szlema. W 2022 roku była w 2. rundzie Wimbledonu, a w 2025 r. przegrała pierwszy mecz w Australian Open.

24-latką z Dąbrowy Górniczej, która w rankingu zajmuje 114. miejsce i musiała przebić się przez kwalifikacje, jest już pewna, że po French Open pierwszy raz znajdzie się w najlepszej setce listy WTA. Wirtualnie zajmuje teraz 49. miejsce.

W pierwszej rundzie w Paryżu Polka wygrała z mistrzynią olimpijską Chiną Qinwen Zheng 6:4, 6:0, a następnie w takim samym stosunku z rozstawioną z numerem 23. Belgijką Elise Mertens. W 3. rundzie pokonała Greczynkę Marię Sakkari 1:6, 6:3, 6:2, a w 1/8 finału Francuzkę Diane Parry 6:3, 6:2.

Maja została trzecią polską tenisistką, która awansowała do drugiego tygodnia Rolandą Gar-



Maja Chwalińska po raz pierwszy w karierze zagra w ćwierćfinale turnieju Wielkiego Szlema

rosa. Wcześniej dokonały tego jedynie Agnieszka Radwańska oraz Iga Świątek.

- To dla mnie olbrzymia niespodzianka, więc staram się tym wszystkim cieszyć. Jestem wdzięczna za to, co się wydarzyło, ale chcę więcej. Tenis to sport, gdzie jest się zawsze głodnym - podkreśla Chwalińska.

Trzy lata starsza Kalinska ma za sobą znacznie więcej występów w Wielkim Szlemie, ale

w ćwierćfinale jest dopiero po raz drugi. W 2024 roku na tym etapie pożegnała się z Australian Open. We French Open natomiast pierwszy raz przeszła poza drugą rundę. W czwartej rundzie Kalinska pokonała reprezentującą Austrię Rosjankę Anastasię Potapową 6:4, 2:6, 7:6 (7).

Zwycięczyni w półfinale zagra z liderką rankingu Białorusinką Aryną Sabalenką lub Rosjanką Dianą Sznajder. ©©