

● A w nim prezentujemy zwycięzców we wszystkich kategoriach

nto

NOWA TRYBUNA OPOLSKA

Środa
24.06.2026

Nr 144 (10 086)

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

Debata o reformie zdrowotnej.
W Opolu obradował Konwent Marszałków
str. 2

Remont pałacu w Rozkochowie
nie zakłóci kalendarza zaplanowanych imprez
str. 5

Nr ISSN1230-6134

Nr indeksu 348-252



RANKING PERSPEKTYW

Sukces Uniwersytetu Opolskiego.
Nasza uczelnia wyprzedziła gigantów **str. 5**



FOT. UNIWERSYTET OPOLSKI

REGION SZYKUJĄ SIĘ REFERENDA W DWÓCH OPOLSKICH GMINACH

Będą próbowali odwołać włodarzy

Krzysztof Strauchmann
kstrauchmann@nto.pl

Dwa komitety złożyły zawiadomienia o przeprowadzeniu referendum w sprawie odwołania wójta i burmistrza. Szykuje się głosowanie w Brzegu i w małej gminie Kamiennik koło Nysy. Zainteresowanie referendum jest spore.

O referendum w Brzegu mówi się od kilku tygodni. 15 czerwca grupa inicjatywna zakończyła nieformalne zbieranie podpisów poparcia, swoisty sondaż opinii publicznej w mieście. Chęć referendum w sprawie odwołania burmistrza Violetty Jaskólskiej - Palus poparło 3,3 tysiąca osób.

- We wtorek 23 czerwca zawiadomiliśmy panią burmistrz o zamiarze organizacji referendum lokalnego

i złożyliśmy dokumenty w delegaturze Krajowego Biura Wyborczego w Opolu - powiedział nam Tadeusz Nowosielski, pełnomocnik komitetu. - Uważamy, że wszyscy Brzeżanie, niezależnie od opcji politycznej, mają dość tej pani na urzędzie burmistrza. Zebranie ponad 3 tysięcy podpisów świadczy o tym, że ludzie chcą się wypowiedzieć w referendum.

- Z pełnym szacunkiem podchodzę do inicjatywy referendalnej w Brzegu - komentuje burmistrz Violetta Jaskólska - Palus. - Każdy mieszkaniec ma prawo wyrazić swoje niezadowolenie ze sposobu sprawowania władzy w mieście i podejmowanych przeze mnie decyzji. Głęboko szanuję to prawo, bo na nim opiera się demokracja. Wysłuchuję się w głosy mieszkańców. Wyciągam z nich wnioski. Każdą merytoryczną uwagę traktuję jako sy-

gnał do jeszcze cięższej pracy. Stanowczo nie zgadzam się jednak z narracją, którą próbuje się narzucić mieszkańcom Brzegu. (...) Decyzję o podjęciu inicjatywy referendalnej po dwóch latach od objęcia stanowiska uważam za przedwczesną. Wbrew plotkom nasze miasto nie stoi w miejscu. Ono systematycznie i stabilnie się rozwija.

Dzień wcześniej w opolskiej delegaturze KBW pojawiła się grupa inicjatywna z gminy Kamiennik w powiecie nyskim. Tam chcą w referendum odwołać wójta Kazimierza Cebrata.

- Jesteśmy w trakcie weryfikacji dokumentów - mówi Anna Kwiatkowska - Kazimierska, dyrektor biura KBW w Opolu. - Sprawdzamy między innymi, czy wszystkie osoby z grupy inicjatywnej posiadają prawo wyborcze w tej gminie.

Czytaj str. 3

Szokujące wnioski po kontroli NIK w porodówkach

Lekarze w opolskich oddziałach położniczych pracują nawet ponad dwie doby ciągiem. W innych regionach jest jeszcze gorzej. Rekordzista pracował 96 godzin z rzędu. **str. 3**

Wsi już nie ma, jest tylko masowy grób.
IPN zakończył prace poszukiwawcze w Hucie Pieniackiej
str. 4

Limit uczestników Półmaratonu Opole zwiększony. To efekt bardzo dużej liczby chętnych do startu
str. 15



Od obecnej burmistrz Brzegu dystansują się nawet jej koalicjanci.

FOT. ARCHIWUM NTO/KOLAJ KS

Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

● PRL-owscy przedstawiciele ludu pracującego miast i wsi mieli godny pozazdrośczenia dryg do wystawnego, wręcz pańskiego życia.

Zamów prenumeratę

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



Władze miasta apelują m.in. o zachowanie bezpiecznego dystansu podczas spotkania z dzikiem.

Nieproszeni goście spacerują po Nysie

Anna Gryglas
agryglas@nto.pl

Rodzina dzików jest widziana w różnych częściach miasta. Zdjęcia i nagrania zwierząt zaczęły pojawiać się w sieci, wzbudzając zainteresowanie, ale również niepokój mieszkańców.

Od kilkunastu dni w mediach społecznościowych pojawiają się zdjęcia rodziny dzików, która spaceruje po różnych częściach Nysy. Dzikie były widziane m.in. w rejonie osiedla Podzamcze, ulicy Saparskiej, a także w okolicach Cmentarza Komunalnego przy ul. Mieczysława I. Widok zwierząt tak blisko miejskiej zabudowy wzbudza zainteresowanie, ale również niepokój mieszkańców.

- Z jednej strony to nietypowe i ciekawe zobaczyć dzikie zwierzęta tak blisko miasta, ale

pojawia się też obawa, szczególnie gdy chodzi o lochę z młodymi. W końcu nigdy nie wiadomo jak zareaguje matka podczas przypadkowego kontaktu z ludźmi - wskazują mieszkańcy.

W związku z pojawiającymi się zgłoszeniami Urząd Miejski w Nysie wydał komunikat dotyczący obecności dzikich zwierząt. Magistrat poinformował, że sytuacja jest monitorowana przez pracowników urzędu oraz odpowiednie służby.

Urząd apeluje przede wszystkim o zachowanie ostrożności. Szczególną uwagę zwrócono na fakt, że w mieście pojawiły się lochy prowadzące młode. W takich sytuacjach zwierzęta mogą reagować obronnie, dlatego nie należy się do nich zbliżać, próbować ich przepędzać ani podejmować samodzielnych działań. ©

Łukasz Biernacki
lbiernacki@nto.pl

Marszałkowie województw z całej Polski i przedstawiciele rządu dyskutowali we wtorek (23.06) w Opolu o planowanej w kraju reformie systemu ochrony zdrowia. Wnioski nasze napawają optymizmem.

O zbliżającej się wielkimi krokami reformie zdrowotnej na łamach NTO informowaliśmy już kilkakrotnie. Według naszych nieoficjalnych ustaleń nowy Schemat Zabezpieczenia Opieki Szpitalnej będzie zakładał m.in. likwidację nawet 5 oddziałów ginekologiczno-położniczych w regionie i części oddziałów reumatologicznych. Sporo zmian spodziewanych jest też w kontekście łączenia szpitali. Takich przekształceń podyktowanych przez fundusze konsolidacyjne mogą spodziewać się przykładowo szpital w Strzelcach Opolskich czy też Kliniczne Centrum Ginekologii, Położnictwa i Neonatologii w Opolu.

- Rzeczywiście, myślę, że możemy tu mówić o rozpoczęciu pewnej reformy w systemie opieki zdrowotnej. Zresztą pani minister to obiecywała. Ona jest sama osobą, której się udało połączyć kilka szpitali w jeden zespół szpitali pomorskich i one do dziś funkcjonują. To była bardzo trudna droga, która przeszła kilka lat temu - komentuje Zuzanna Donath-Kasiura, wicemarszałek województwa opolskiego.

„Nie ma szans, żeby tak to przetrwało”. Debata w Opolu o reformie zdrowotnej



Szczegóły planowanych zmian poznamy najpewniej 1 lipca, kiedy opublikowany ma zostać nowy Schemat Zabezpieczenia Opieki Szpitalnej.

Wtorkowe obrady w Opolu zorganizowane zostały w ramach odbywającego się w mieście Konwentu Marszałków Województw RP. Temat ochrony zdrowia był w ich trakcie jednym z najważniejszych wątków. Efekty rozmów w ograniczonym zakresie przekazano dziennikarzom w trakcie zorganizowanej później konferencji prasowej.

- Szpitale marszałkowskie (prowadzone przez samorządy województw - przyp. red.) nie stanowią największego problemu w systemie ochrony zdrowia. Natomiast patrząc

przez pryzmat polityki regionalnej, musimy widzieć te wszystkie szpitale, które ten problem stanowią, czyli o szpitale powiatowe. Struktura demograficzna w ostatnich latach zmieniła się diametralnie a struktura w świecie szpitali nie zmieniła się wcale. Nie ma więc szans, żeby tak to przetrwało - mówił Szymon Ogłaza, marszałek województwa opolskiego.

Ważnym tematem dyskusji była też konsolidacja szpitali.

- Mamy rozproszone podmioty odpowiadające za szpitale i widzimy, że to rozproszenie pomiędzy samorządami i in-

nymi podmiotami, w tym prywatnymi, powoduje tak naprawdę niezdrową konkurencję. Ona sprowadza się do wzajemnego przekupywania kadry. W mojej prywatnej ocenie konsolidacja to jest recepta na mądre, ewolucyjne, a nie rewolucyjne poukładanie całego systemu - tłumaczył Olgierd Geblewicz, marszałek województwa zachodniopomorskiego - Mamy zabetonowany system zresztą często przez lobby lekarskie czy inne. Trzeba przejść nad tym do porządku dziennego, że musimy dokonać pewnych zmian - dodał później. ©

Pogoda w regionie

Dzisiaj		Jutro	
MIN	MAX	MIN	MAX
13°C	29°C	15°C	31°C
Barometr 1020 hPa		Piątek	
Wiatr pn.- zach. 6 km/h			
Biomet korzystny		MIN	MAX
		16°C	32°C
		Sobota	
		MIN	MAX
		16°C	33°C

Nadciąga fala upałów, uwaga na lokalne burze

Marcin Żukowski
mzukowski@nto.pl

Kluczborscy policjanci zatrzymali 29-latkę podejrzaną o uszkodzenie mienia oraz kradzież tablic rejestracyjnych. Mężczyzna miał ostrzelać z wiatrówki okno mieszkania w Kluczborku.

Dzięki skutecznej pracy operacyjnej funkcjonariuszy wydziału kryminalnego z Kluczborka udało się ustalić i zatrzymać mężczyznę podejrzanego o uszkodzenie okna w jednym

z mieszkań na terenie miasta. Do zdarzenia doszło na jednej z ulic Kluczborka, gdzie nieznanego wówczas sprawca oddał strzał w kierunku okna lokalu znajdującego się na parterze budynku, powodując jego uszkodzenie.

Po przyjęciu zawiadomienia policjanci rozpoczęli intensywne działania mające na celu ustalenie osoby odpowiedzialnej za ten czyn. Kluczowe znaczenie miało zabezpieczenie oraz szczegółowa analiza nagrań z monitoringu. Zebrany materiał pozwolił śledczym wytypować

osobę mogącą mieć związek ze zdarzeniem. W efekcie zatrzymano 29-letniego mieszkańca powiatu kluczborskiego.

Zabezpieczono wiatrówkę i zaginione tablice rejestracyjne

W trakcie dalszych czynności funkcjonariusze przeszukali miejsce zamieszkania podejrzanego. Znaleźli tam i zabezpieczyli wiatrówkę, która - według ustaleń śledczych - mogła zostać wykorzystana do uszkodzenia okna. To jednak nie był koniec odkryć. Policjanci natra-

fili również na tablice rejestracyjne pochodzące z kradzieży, do której doszło w ubiegłym roku. Jak ustalono, figurowały one w policyjnych systemach jako utracone.

29-latek usłyszał dwa zarzuty: uszkodzenia mienia oraz kradzieży tablic rejestracyjnych. Podczas przesłuchania przyznał się do popełnienia obu czynów. O jego dalszym losie zdecyduje sąd. Zgodnie z obowiązującymi przepisami za zarzucane przestępstwa grozi mu kara do 5 lat pozbawienia wolności. ©

KONTROWERSJE SZOKUJĄCE WNIOSKI Z OPOLSKICH ODDZIAŁÓW POŁOŻNICZYCH PO KONTROLI NIK

Dyżury po 56 godzin bez przerwy

Łukasz Biernacki
lbiernacki@nto.pl

Lekarze na opolskich porodówkach pracują nawet ponad dwie doby ciągiem. Tak wynika z najnowszego raportu NIK. Władze szpitali twierdzą, że wszystko odbywa się zgodnie z prawem.

W trakcie ostatniej kontroli inspektorzy Najwyższej Izby Kontroli sprawdzali, czy opieka okołoporodowa w Polsce jest realizowana zgodnie z obowiązującymi standardami. Chodziło m.in. o czas pracy lekarzy, poszanowanie praw pacjentek czy też odpowiednio niski odsetek cesarskich cięć. W ramach postępowania sprawdzono 14 oddziałów ginekologiczno-położniczych, w tym 3 z województwa opolskiego. Były to porodówki w Brzegu, Krapkowicach i Oleśnie.

Wśród problemów zdiagnozowanych przez pracowników NIK był jeden, który dotyczył każdego ze sprawdzanych oddziałów. - U lekarzy na etacie ignorowano wymóg zapewne-



Z raportu Najwyższej Izby Kontroli wynika, że przepracowani lekarze to największy problem porodówek, nie tylko na Opolszczyźnie.

nia 11 godzin odpoczynku dobowego oraz 35 godzin odpoczynku tygodniowego. We wszystkich 14 szpitalach lekarze zatrudnieni na umowach cywilnoprawnych pracowali nieprzerwanie ponad 24 godziny - odnotowano 719 takich przypadków. Rekordziści pełnili dyżury trwające nawet 96 godzin, co stwarzało bezpośrednie zagrożenie dla pacjentek i samych lekarzy - tłumaczy Bartłomiej Pograniczny, rzecznik prasowy NIK.

Rekord, o którym mowa nie padł w województwie opolskim, u nas nie jest jednak o wiele lepiej. W szpitalu w Brzegu problem dotyczy czterech lekarzy, a najdłuższy czas nieprzerwanej pracy liczył tam 48 godzin.

- Stwierdzono, że czas nieprzerwanej pracy czterech lekarzy w 22 przypadkach wynosił 24 godziny, co skutkowało brakiem 11 godzinnego odpoczynku po dyżurze medycznym. Powyższe, w ocenie NIK, świadczy o nierzetelnej organizacji pracy-

czytamy w wystąpieniu pokontrolnym.

Na porodówce w Krapkowicach podobny problem dotyczył z kolei trzech (najdłuższy czas nieprzerwanej pracy: 41 godzin), a w szpitalu w Oleśnie dwóch lekarzy. W Zespole Opieki Zdrowotnej w Oleśnie najdłuższy czas nieprzerwanej pracy wyniósł rekordowe dla regionu 56 godzin.

Władze szpitali mogły odnieść się też do zarzutów stawianych im przez NIK. W wielu przy-

padkach prezesi placówek zdecydowali się na linię obrony mówiącą o tym, że wszystko jest zgodne z przepisami. - W przypadku umów cywilnoprawnych, nie stanowi to naruszenia przepisów prawa, a wręcz stanowi wyjątkowość z trudnej sytuacji w momencie, kiedy zorganizowanie natychmiastowego zastępstwa jest niemożliwe. Nadmieniam również, że w przypadku Oddziału Ginekologiczno-Położniczego dyżur jest pełniony jednocześnie przez dwóch lekarzy. W tych konkretnych sytuacjach tylko jeden z lekarzy dyżurujących pozostał na dyżurze dłużej niż 24 godziny - napisał w wyjaśnieniach dla NIK Marcin Misiewicz, prezes Krapkowickiego Centrum Zdrowia - Pozwala to stwierdzić, że personel mógł się podzielić obowiązkami na tyle, by wypocząć i nie narażać na jakiegokolwiek niebezpieczeństwo pacjentów - dodał.

Z taką interpretacją przepisów nie zgadzają się jednak kontrolerzy NIK. - Zdaniem NIK, działaniem nierzetelnym było dopuszczanie do wykonywania przez pracowników kontrakto-

wych czynności zawodowych ponad normy - czytamy w wystąpieniu pokontrolnym - Może sprzyjać to popełnianiu ewentualnych błędów medycznych, a w przypadku wystąpienia niepożądanego zdarzenia medycznego narażać na odpowiedzialność prawną zarówno pracownika, jak i szpital.

Co ciekawe najwięcej nieprawidłowości - wśród opolskich porodówek - kontrolerzy stwierdzili w Brzegu, gdzie w ostatnich latach rodziło się najmniej dzieci. Oprócz pracującego zbyt długo personelu lekarskiego NIK wskazał tam m.in. na braki w obowiązkowych badaniach pacjentek w kierunku HIV oraz nierzetelne dokumentowanie czasu trwania poporodowego kontaktu „skóra do skóry”. Zwrócono też uwagę na niekompletne procedury łagodzenia bólu.

Mimo stwierdzenia tych nieprawidłowości ocena NIK nt. funkcjonowania Brzeskiego Centrum Medycznego w zakresie całokształtu opieki okołoporodowej - podobnie jak oddziałów w Krapkowicach i Oleśnie - jest pozytywna. ©©

Szykują się kolejne referenda w sprawie odwołania włodarzy w opolskich gminach

dokończenie ze str. 1
Krzysztof Strauchmann

Dwa komitety złożyły zawiadomienia o przeprowadzeniu referendów w sprawie odwołania wójta i burmistrza. Szykuje się głosowanie w Brzegu i w małej gminie Kamiennik koło Nysy.

Wójt Kazimierz Ceburat rządzą gminą Kamiennik od 2002 roku. Na razie nie chce komentować powstania inicjatywy referendalnej w swojej gminie. Nieoficjalnie dowiedzieliśmy się, że spośród pięciu osób podpisanych pod wnioskiem, nie ma lokalnych działaczy społecznych, ludzi kandydujących lub pełniących lokalne funkcje społeczne. To grupa stosunkowo nowych mieszkańców gminy.

Jeśli weryfikacja obu wniosków zakończy się pozytywnie, formalnie zarejestrowane komitety referendalne będą miały 60 dni na zbieranie na oficjalnych formularzach poparcia obywateli dla wniosku referendalnego. Wymagany ustawowo limit to 10 procent mieszkańców gminy posiadających czynne prawo do głosowania. W przypadku Brzegu to około 2,6 tysiąca pod-

pisów poparcia. W przypadku małej gminy Kamiennik wystarczy ok. 260 osób.

Po tym, jak 26 maja mieszkańcy Krakowa odwołali swojego prezydenta Aleksandra Miszańskiego, podobnych inicjatyw pojawia się coraz więcej.

- Mamy bardzo dużo pytań o to, jak przygotować wniosek i przeprowadzić procedurę organizacji referendum w sprawie odwołania władz. Część dzwoniących osób nawet nie przedstawia się skąd dzwonią - przyznaje dyrektor opolskiej delegatury KBW Anna Kwiatkowska - Kazimierska.

Burmistrz Brzegu Violetta Jaskólska - Palus wygrała wybory w 2024 roku będąc bezpar-

tyjną kandydatką Towarzystwa Rozwoju Ziemi Brzeskiej. Pokonała pięciu innych kandydatów, także partyjnych. Poparło ją prawie 6,5 tysiąca mieszkańców, czyli 58,5 procent głosujących. W radzie miejskiej współpracuje z największym klubem Platformy Obywatelskiej. Panią burmistrz konsekwentnie krytykuje klub radnych PiS z poprzednim burmistrzem Jerzym Wrębiakiem. Główne zarzuty to nie realizowanie obietnic z własnego programu wyborczego.

- Dwa lata temu zawarliśmy pewnego rodzaju kontrakt z mieszkańcami Brzegu - czytamy w oświadczeniu wydanym przez burmistrz Jaskólską - Palus. - Podjęłam wtedy zobow-

iązania wobec miasta i jego mieszkańców, które wymagają czasu oraz stabilności, by przynieść oczekiwane rezultaty. W związku z tym proszę mieszkańców o możliwość wypełnienia w całości pięcioletniego kontraktu. Żeby zrealizować wszystkie zamierzenia, potrzeba czasu. Poprzedni burmistrz miał na to aż 10 lat.

Polityczna sytuacja w mieście komplikuje się. 18 czerwca rada miejska podniosła wyrażenie burmistrz Violetty Jaskólskiej - Palus. Stało się tak dopiero za trzecim podejściem, po tym jak wojewoda zwróciła radzie uwagę, że burmistrz zarabia poniżej ustawowego minimum na tym stanowisku i jest to sytuacja niezgodna z prawem. PiS był przeciwko. Podwyżkę poparli radni PO. Jednak nawet oni zdystansowali się publicznie od burmistrz Jaskólskiej - Palus.

- Nasz głos nie stanowi w żadnym razie politycznego poparcia ani pozytywnej oceny dotychczasowego sposobu zarządzania miastem - napisało w oświadczeniu 10 radnych. - Jesteśmy świadomi narastającego niezadowolenia części mieszkańców. (...) To nie jest nagroda za sposób sprawowania urzędu. ©©



Od weryfikacji złożonych wniosków zależeć będą kolejne etapy procedury referendalnej.

REKLAMA 0011527243

**WYJEŹDŹASZ?
NIE ZAPOMNIJ KARTY
EKUZ!**

Odwiedź nasz Oddział lub
uzyskaj EKUZ w aplikacji
mojeIKP

- ✓ szybko
- ✓ wygodnie
- ✓ bezpiecznie
- ✓ bez wychodzenia z domu

Ministerstwo
Zdrowia

NFZ
Narodowy Fundusz Zdrowia

www.nfz-opole.pl @NFZ_Opole

RZEŻ WOŁYŃSKA W HUCIE PIENIACKIEJ UKRAIŃSCY NACJONALIŚCI ZAMORDOWALI PRAWIE 1000 OSÓB

Tylko masowy grób ofiar przypomina o istnieniu wsi

Marcin Żukowski
mzukowski@nto.pl

Zakończyły się prace poszukiwawcze prowadzone przez Instytut Pamięci Narodowej w Hucie Pieniackiej na Ukrainie. Badania potwierdziły istnienie masowej mogiły, o której wspominali świadkowie zdarzenia. Krewni ofiar ukraińskiej zbrodni żyją m.in. w gminie Baborów.

Biuro Poszukiwań i Identyfikacji IPN poinformowało o zakończeniu prac poszukiwawczych w Hucie Pieniackiej.

- Instytut Pamięci Narodowej zakończył prace poszukiwawcze na terenie dawnej miejscowości Huta Pieniacka w byłym województwie tarnopolskim (obwód lwowski, Ukraina). Były to pierwsze tego typu specjalistyczne działania prowadzone w tej lokalizacji, w której doszło do jednej z najtragiczniejszych zbrodni popełnionych na ludność polskiej w okresie II wojny światowej - informują badacze z IPN.

W pracach terenowych IPN towarzyszyło ukraińskie wyspecjalizowane przedsiębiorstwo „Wołyńskie Starożytności”. Na miejscu byli również przedstawiciele Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego RP oraz członkowie Stowarzyszenia Huta Pieniacka.

Polska wieś, która przestała istnieć

Huta Pieniacka leżała w obwodzie lwowskim, na historycznym Podolu. Jak przypominają historycy z IPN, do wy-

buchu II wojny światowej była polską wsią, zamieszkiwaną niemal wyłącznie przez Polaków. 28 lutego 1944 roku miejscowość stała się obiektem brutalnego ludobójstwa. Zbrodni dokonali Ukraińcy służący w 4 Galicyjskim Pułku Policji SS, związanym z 14 Dywizją Grenadierów SS „Galizien”, członkowie Ukraińskiej Powstańczej Armii oraz lokalnych ukraińskich bojówek. Wymordowano ponad 850 osób - kobiet, dzieci i mężczyzn. Miejscowość nigdy nie została odbudowana. Dziś o istnieniu Huty Pieniackiej przypomina jedynie pomnik.

Upamiętnienia tamtej zbrodni znajdują się także na terenie współczesnej Polski, również na Opolszczyźnie. Po wojnie krewni ofiar zbrodni w Hucie Pieniackiej osiedlili się m.in. na ziemi głębuczyckiej. Przeszło 20 lat temu we wsi Babice w gminie Baborów przy tamtejszym kościele zawieszono pamiątkową tablicę. Każdego roku, w rocznicę tragedii, odbywają się tam uroczystości, których celem jest przypomnienie o ofiarach mordu.

W Hucie Pieniackiej odkryto szczątki pomordowanych Polaków

Podstawowym zadaniem zespołu działającego w miejscu dawnej polskiej wsi było ustalenie miejsc pochówku Polaków. Lokalizację mogił nie ułatwiał fakt, że dawna zabudowa wsi została niemal całkowicie zniszczona. Wyznaczenie terenu do prac poszukiwawczych bazowało na przybliżonych, ar-



Ofiary pogrzebano w nieładzie, bez trumien, bezpośrednio w jamie grobowej. Kości noszą ślady nadpaleń, co w pełni koresponduje z przekazami o przebiegu zbrodni.

chiwalnych relacjach świadków sprzed wielu dekad.

W wyniku prowadzonych działań terenowych archeolodzy zdołali najpierw odsonić zarys fundamentów dawnej kaplicy parafialnej, w otoczeniu której w 1944 roku doszło do tragicznych wydarzeń. Odkryte pozostałości budynku oraz lokalizacja pokrywały się z zachowanymi dokumentami i relacjami świadków. Był to ważny punkt odniesienia w dokładnej lokalizacji mogił.

W czwartym dniu prac natrafiono na zbiorową mogiłę.

- Szczątki ofiar pogrzebano tam w nieładzie, bez trumien, bezpośrednio w jamie grobowej. Wiele kości nosi wyraźne ślady nadpaleń co w pełni kore-

sponduje z historycznymi przekazami o przebiegu zbrodni - informują badacze z IPN.

Podsumowanie wyników prac terenowych

Podczas dwutygodniowych prac w Hucie Pieniackiej udało się przebrać łącznie ponad 4 tys. metrów kwadratowych terenu dawnej wsi za pomocą metod archeologicznych, w tym sondazy. W 25 lokalizacjach odnaleziono szczątki ludzkie. Znajdowały się na obszarze ponad 200 metrów kwadratowych, co - dla lepszego wyobrażenia - można przyrównać do powierzchni dużego domu. Główna mogiła zajmuje obszar 72 metrów kwadrato-

wych, a liczne szczątki znaleziono także poza nią.

- Wczesny etap badań nie pozwala na precyzyjne oszacowanie dokładnej liczby ofiar spoczywających w odkrytych miejscach, jednak skala i rozległość obszaru potwierdzają masowy charakter mogiły mogącej skrywać nawet kilkaset osób - tłumaczą badacze z IPN.

Jak wskazują badacze, uzyskane wyniki stanowią materialny dowód zbrodni popełnionej na polskiej ludności w Hucie Pieniackiej.

Teraz jest czas na formalne i merytoryczne podsumowanie zebranych informacji. Instytut Pamięci Narodowej zapowiada, że po tym niezwłocznie zostanie złożony do władz ukraiń-

skich wniosek o udzielenie zezwolenia na przeprowadzenie prac ekshumacyjnych.

- Celem kolejnego kroku będzie podjęcie szczątków ofiar, poddanie ich badaniom antropologicznym i genetycznym, a następnie zapewnienie im godnego, chrześcijańskiego pochówku - informują naukowcy.

Ludobójstwo nie tylko na Wołyniu

Zbrodnia w Hucie Pieniackiej to element zakrojonej na szeroką skalę, trwającej kilka lat akcji ukraińskich szowinistów wymierzonej w ludność polską, a także inne mniejszości narodowe zamieszkujące tereny dawnej Polski południowo-wschodniej, województwa: wołyńskie, tarnopolskie, stanisławowskie, lwowskie, ale też ziemię lubelską i Polesie.

Apogeum zbrodni nastąpiło 11 lipca 1943 roku, gdy oddziały UPA zaatakowały mieszkańców stu polskich wsi na Wołyniu. Dzień ten nazywany jest „krwawą niedzielą”, a od kilku lat w Polsce obchodzony jest jako Narodowy Dzień Pamięci Ofiar Ludobójstwa dokonanego przez ukraińskich nacjonalistów na obywatelach II Rzeczypospolitej Polski.

Dokładna liczba ofiar jest trudna do ustalenia bez dokładnych prac terenowych. Na podstawie relacji świadków i badań historyków szacuje się, że na samym Wołyniu zamordowano 60 tysięcy Polaków. Łącznie skala zbrodni może sięgać od przeszło 100 tysięcy do nawet 200 tysięcy ofiar. ©©

Do strefy gospodarczej jak po stole. Przebudowa drogi pod kątem ruchu ciężarowego

Radosław Dimitrow
rdimitrow@nto.pl

Trasa wiodąca z Leśnicy przez strefę gospodarczą tej gminy, aż do Krasowej, była jedną z najbardziej dziurawych dróg w powiecie. Teraz kierowcy mogą odetchnąć z ulgą.

Główną przyczyną fatalnego stanu nawierzchni w tym miejscu był duży ruch ciężarówek dojeżdżających do strefy gospodarczej gminy Leśnica. Ten teren budzi coraz większe zainteresowanie inwestorów. Funk-

cjonuje tam już między innymi producent pap Izobud oraz lokalna betoniarnia, a w pobliżu powstaje także gigantyczna fabryka koncernu Unilin, z której wyjeżdżać będą tysiące metrów kwadratowych płyt izolacyjnych.

Aby nowa trasa przetrwała ciągly napór ciężkich pojazdów, jezdnię znacznie poszerzono, osiągając szerokość 5,5 m i wzmocniono. Dodatkowo, drogowcy wykonali po obu jezdni utwardzone pobocza o szerokości siedemdziesięciu pięciu centymetrów.



Samorządowcy wspólnie otworzyli drogę po remoncie.

Investycja to nie tylko wzmocnienie infrastruktury pod kątem biznesu, ale przede wszystkim ukłon w stronę bezpieczeństwa pieszych. Mieszkańcy skarżyli się, że przed remontem część zmotoryzowanych wjeżdżała do Leśnicy ze zbyt dużą prędkością.

Teraz sytuacja ta ulegnie zmianie. Na wjeździe do miejscowości wybudowano wyspę spowalniającą, która ma wymuszać zdejmowanie nogi z gazu.

Pomyślano również o najmłodszych - na wysokości Szkoły Podstawowej przy ulicy

Kozielskiej wybudowano wyniesione przejście dla pieszych, które także ma wymusić uspokojenie ruchu. Całość dopełniło czytelnne oznakowanie.

Wykonawcą robót była lokalna spółka Transkom, która zaproponowała najkorzystniejszą ofertę (o kontrakt starało się aż 13 firm). Całkowita wartość inwestycji wyniosła blisko 1,2 mln zł. Wykonawca udzielił na swoje prace sześciomiesięcznej gwarancji.

Realizacja tego zadania nie byłaby jednak możliwa, gdyby nie współpraca lokalnych samo-

rządów. Koszty inwestycji został podzielony. Gmina Leśnica wzięła na siebie sfinansowanie dwóch trzecich wydatków, pokrywając koszty z budżetu na 2025 rok. Pozostałą jedną trzecią wartości faktury dołożył Powiat Strzelecki, zabezpieczając pieniądze na rok 2026.

- Ta inwestycja jest przykładem dobrej współpracy Powiatu z Gminą Leśnica. Wyremontowana droga znacząco poprawi komfort i bezpieczeństwo podróżujących oraz mieszkańców - podsumowuje starosta strzelecki, Waldemar Gaida. ©©

Opolska uczelnia wyprzedziła gigantów. Tego wyniku raczej nikt się nie spodziewał

Mateusz Majnusz
mmajnusz@nto.pl

Uniwersytet Opolski został najlepszą uczelnią w Polsce w jednej z najważniejszych kategorii Rankingu Perspektywy 2026. I osiągnął to bez dodatkowych dziesiątek milionów złotych, które od lat trafiają do części największych uczelni w kraju.

Uniwersytet Opolski zajął 28. miejsce wśród wszystkich uczelni akademickich w Polsce i 8. miejsce wśród uniwersytetów. Dla porównania, Politechnika Opolska została sklasyfikowana na 45. pozycji w zestawieniu ogólnym oraz na 13. miejscu wśród uczelni technicznych.

Co jednak najważniejsze, UO został numerem jeden w Polsce w kategorii publikacji naukowych. To wskaźnik pokazujący realny dorobek badawczy, czyli liczbę publikacji naukowych w odniesieniu do liczby pracowników i ich



Studenci w Opolu mają dziś identyczny start jak ich rówieśnicy na największych uczelniach świata.

obecność w międzynarodowym obiegu naukowym.

Rektor Uniwersytetu Opolskiego prof. Jacek Lipok podkreśla, że za takim wynikiem stoi cała wspólnota akademicka.

- To jest pewien obraz jakości funkcjonowania uczelni ocenianej według określonej metodologii. Dlatego tak cieszy nas pierwsze miejsce w publikacjach. To nie jest wskaźnik oparty na deklaracjach. To kon-

kret, czyli liczba badań, ich jakość, obecność w międzynarodowych bazach i realna widoczność naszej pracy w świecie nauki - podkreśla.

Prof. Lipok zaznacza również, że dzięki cyfryzacji stu-

denci w Opolu mają dziś identyczny start jak ich rówieśnicy na największych uczelniach świata.

- Jesteśmy częścią europejskiego sojuszu dziesięciu uniwersytetów. Studiując w Opolu, ma się dostęp do tych samych globalnych zasobów wiedzy i informacji naukowej, co studenci w dużych metropoliach. Kluczem jest umiejętność ich wykorzystania. Naszym atutem jest też kameralność. Przy dwunastu tysiącach osób nikt nie jest u nas bezimienny, a sprawy studentów nie giną w tłumie. Opole to przyjazne, kompaktowe miasto akademickie, a nasze uczelnie, mówiąc potocznie, po prostu dowożą temat - podkreśla rektor.

W rozmowach o rankingach rzadko pojawia się temat pieniędzy. Tymczasem - jak wskazuje rektor - to właśnie finansowanie jest jednym z elementów, który najmocniej wpływa na możliwości rozwoju uczelni.

- W Polsce funkcjonuje szczególnie model wsparcia

części szkół wyższych. Istnieje grupa uczelni objętych programem Inicjatywa Doskonałości - Uczelnia Badawcza. To są ośrodki, które przygotowały wieloletnie strategie rozwoju badań i uzyskały dodatkowe środki na ich realizację. Mówimy o pieniądzach liczonych w dziesiątkach milionów złotych rocznie - tłumaczy prof. Lipok.

Rektor przyznaje, że Uniwersytet Opolski nigdy nie znajdował się w tej grupie.

- Nie jesteśmy uczelnią, która korzysta z dodatkowego subsydiowania na takim poziomie. To wynika zarówno z wielkości uczelni, jak i z historii rozwoju naukowego, bo takie rzeczy buduje się przez dziesiątki, setki lat. Dlatego uważam, że warto spojrzeć na nasze miejsce w rankingu właśnie z tej perspektywy. Osiągamy bardzo mocne wyniki bez dodatkowego finansowego wsparcia, którym dysponuje część największych polskich uczelni - podkreśla rektor UO. ©

Budują ścieżkę, droga będzie zamknięta

Sławomir Draguła
sdragula@nto.pl

Rusza budowa następnego odcinka ścieżki pieszo-rowerowej z Suchego Boru do Łędzin. Koszt tej inwestycji to nieco ponad 2 mln złotych. To bynajmniej nie koniec realizowanych zadań.

Prace mają ruszyć w tym tygodniu. W związku z tym mieszkańcy Suchego Boru muszą się przygotować na niedogodności. Od środy 24 czerwca droga powiatowa Suchy Bór - Łędziny zostanie zamknięta.

- Przepraszamy za utrudnienia, prosimy o wyrozumiałość oraz kierowanie się alternatywnymi drogami. Planowany termin zakończenia prac to listopad 2026 roku - dodaje wójt Ciecior

Koszt tej inwestycji to nieco ponad 2 mln złotych. Prace zostaną zrealizowane za pieniądze z unijnego programu „Bezpieczny transport w Aglomeracji Opolskiej”. W jego ramach gmina Chrzastowice zrealizowała bądź jeszcze zrealizuje kilka innych zadań.

Zakończyła się już przebudowa pętli autobusowej przy działkach w Łędzinach. To

właśnie tam swoje kursy kończy autobus nr 17 opolskiego MZK i zatrzymują się autobusy komunikacji gminnej. Jeszcze niedawno było tam wielkie klepisko. Teraz to się zmieniło. Powstała nowa zatoka autobusowa z wiatami przystankowymi i pętla oraz utwardzony parking oświetlony lampami LED z bateriami solarnymi.

W ramach tego samego projektu przeprowadzono również wielką wymianę wszystkich wiat przystankowych na nowe.

- Te w centrach wsi są oświetlone i dodatkowo z miejscami na świetlne reklamy - wyjaśnia Florian Ciecior.

Kolejne centrum przesiadkowe powstanie przy stacji PKP w Chrzastowicach, na terenie obok popularnej wielkiej piśnki. Umowa w tej sprawie jest już podpisana. Oprócz nowej nawierzchni i wiat zamontowane zostaną stojaki na rowery oraz oświetlenie.

- Zbudujemy też drogę dojazdową do tamtejszych firm - mówi wójt Ciecior.

Ta inwestycja ma być gotowa do końca 2027 roku. Właśnie trwa jej projektowanie. Koszt prac to 642 tys. złotych.

©

Rozpoczął się długo wyczekiwany remont jednego z najpiękniejszych opolskich pałaców

Krzysztof Strauchmann
kstrauchmann@nto.pl

Ruszył remont pałacu w Rozkochowie. Prace budowlane nie przeszkadzają jednak w zwiedzaniu zabytku, a chętnych do zobaczenia przepięknej rezydencji na własne oczy z każdym rokiem przybywa.

Fundacja Pałacu Rozkochoń - Pomiędzy, od pięciu lat gospodaruje zabytkową rezydencją w Rozkochowie, w gminie Walce. W tym czasie udowodniła, że wystarczy mieć wizję i wyobraźnię, żeby zrujnowanym murem przywrócić tajemniczość, historię i artystyczny klimat. Nie czekając na stiuki i plafony na sufitach włożyli do pomieszczeń trochę starych mebli i uruchomili kawiarenkę artystyczną, a także scenę plenerową w parku. W nieco odrapanych wnętrzach urządzili salę wystawową, a młodzi artyści sami przywieźli do nich swoje prace - zdjęcia, grafiki. I tak powstał jeden z najbardziej nietypowych domów kultury w regionie.

- Artyści zgłaszają się do nas sami, że chcą coś przygotować, wystawić, bo wiedzieli w mediach społecznościowych zdję-

cia z pałacu i spodobała się im nietypowa, wyjątkowa atmosfera tego miejsca - mówi Andrzej Dereń z Fundacji Pałacu Rozkochoń - Pomiędzy.

W tym miejscu dużo się dzieje

Pałac w Rozkochowie można zwiedzać i odwiedzać w każdy weekend sezonu letniego. W każdą trzecią niedzielę miesiąca organizowany jest tu też targ staroci. Na 17 i 18 lipca właściciele przygotowują kolejną edycję festiwalu muzyki alternatywnej Rock am Pałast. Ostatnią tegoroczną imprezą będzie prawdopodobnie dopiero święto kartofla w październiku.

Zabytek długo czekał na poważny remont

Budynek pałacowy wymaga remontu i prace remontowe nareszcie się rozpoczęły. Właściciel obiektu, krakowski przedsiębiorca Grzegorz Wnęk, który sam zakończył w tym miejscu, otrzymał 4,7 mln złotych dofinansowania i rozpoczął remont południowo - zachodniego skrzydła budynku. Razem z wkładem własnym - 2 mln zł, to wystarczy na zabezpieczenie ok. 30 procent zabytkowej bu-



Wystarczy mieć wizję i wyobraźnię, żeby starym murem przywrócić tajemniczość, historię i artystyczny klimat.

dowli, wstawienie stolarki, wymianę pokrycia na dachu. Cały parter jednego skrzydła ma być gotowy do użytkowania, co zwiększy możliwości pałacu. Koszt remontu całej historycznej siedziby rodu Seherr-Thoss, to dziesiątki milionów złotych, ale właściciel jest zmotywowany do dalszego działania i będzie nadal szukał wsparcia.

Remontowane skrzydło zamknięto, odgrodzono pozostałą część pałacu, ale 16 hektarowy park i reszta budynku nadal są otwarte dla gości, których w pogodne dni przyjeżdżają tu dziesiątki. Zanim pałac całkiem zmieni swoje oblicze warto zobaczyć i poczuć jego dzisiejszą specyfikę. ©

KRÓTKO

URLOPY

Wakacyjne wyjazdy Polaków

W tym roku co najmniej raz latem chce wyjechać 74 procent badanych Polaków, a kolejne 5 proc. planuje jednodniowe wycieczki. Urlopu nie przewiduje 12 proc. osób, a 9 proc. jeszcze nie zdecydowało. Ponad połowa (58 proc.) wyjeżdżających pozostanie w Polsce, natomiast za granicę wyjedzie 34 proc. - wynika z badania Polskiej Organizacji Turystycznej i Travelist.

Pytani o cel swoich podróży uczestnicy badania najczęściej wymieniali wypoczynek i relaks (58 proc.) oraz zwiedzanie

atrakcji (22 proc.). Aktywny wyjazd połączony ze sportem planuje 8 proc. osób, a kolejne 7 proc. odwiedzi krewnych i znajomych. Wśród kierunków wyjazdu najczęściej wskazywano na morze (33 proc.), góry (20 proc.) i jeziora (13 proc.).

Pytani o wakacyjne wydatki Polacy najczęściej deklarowali, że chcą zmieścić się w przedziale od 1001 do 2000 zł (29 proc.) na osobę. Od 2001 do 3000 zł planuje przeznaczyć 16 proc. i taki sam odsetek myśli o kwotach powyżej 4000 zł. PAP

POŻEGNANIE

Nie żyje Krzysztof Dowgiałło



Zmarł Krzysztof Dowgiałło - architekt, działacz opozycji demokratycznej w PRL, uczestnik strajków w Stoczni Gdańskiej, poseł na Sejm X kadencji i autor słów „Ballady o Janku Wiśniewskim”, który był jednym z najbardziej znanych utworów upamiętniających Grudzień '70. Miał 87 lat.

PRZESTĘPCZOŚĆ

Wyłudziła pomoc covidową

13 osób zostało zatrzymanych przez małopolskich policjantów w śledztwie dotyczącym wyłudzenia co najmniej 2,3 mln zł. Pieniądze pochodziły z programu Tarcza Finansowa, czyli środków przeznaczonych na wsparcie przedsiębiorców w czasie pandemii COVID-19. Dwóch podejrzanych aresztowano. Jak ustalili policjanci, zatrzymani składali wnioski

dla spółek, które jedynie figurowały w KRS, jednak w rzeczywistości nie prowadziły działalności gospodarczej - poinformowali śledczy. Kluczową rolę w tym procedurze odgrywały tzw. słupy, czyli osoby, które zgadzały się pełnić funkcje prezesów zarządu w zamian za dostęp do rachunków bankowych. PAP

EDUKACJA

Uniwersytet Warszawski oraz Uniwersytet Jagielloński w Krakowie zdobyły ex aequo pierwsze miejsce w rankingu uczelni akademickich Perspektywy 2026. Podium zamknęła Politechnika Warszawska. Z kolei wśród uczelni zawodowych zwyciężyła Państwowa Akademia Nauk Stosowanych w Koszalinie. Drugie miejsce ex aequo zajęły: Wyższa Szkoła Gospodarki w Bydgoszczy oraz Uczelnia Państwowa im. Jana Grodka w Sanoku.



„Nie ma mowy o tym, że Polska będzie budowała za własne pieniądze drogi w Ukrainie”

Dariusz Klimczak, minister infrastruktury

Prezydent Zelenski nie przyjedzie do Gdańska

Karolina Wrońska
Warszawa

Wołodimir Zelenski nie przyjedzie do Gdańska na Konferencję Odbudowy Ukrainy, która odbędzie się 25 i 26 czerwca. Na czele ukraińskiej delegacji stanie premier Julija Swyrydenko.

Premier Ukrainy Julija Swyrydenko ogłosiła we wtorek, że stanie na czele delegacji, która weźmie w tym tygodniu udział w Konferencji na rzecz Odbudowy Ukrainy (URC 2026) w Gdańsku. Wcześniej oczekiwano, że Kijów będzie reprezentowany przez prezydenta Wołodymira Zelenskiego.

„Przewodniczącą ukraińskiej delegacji, ogólnie, naszym pracem podczas URC 2026 w Gdańsku. W skład ukraińskiego zespołu na konferencję wejdą przedstawiciele ukraińskiego biznesu, kierownictwo przedsiębiorstw państwowych, reprezentanci naszych wspólnot lokalnych z całego kraju, a także, oczywiście, przedstawiciele rządu i parlamentu” - napisała Swyrydenko na platformach społecznościowych.

Swyrydenko oświadczyła, że zadaniem delegacji ukraińskiej w Gdańsku będzie osiągnięcie konkretnych porozumień, które „przyczynią się do zwiększenia zdolności obronnych i odporności Ukrainy oraz rozszerzą współpracę gospodarczą z partnerami”.



Prezydent Ukrainy Wołodimir Zelenski nie weźmie udziału w konferencji ds. odbudowy Ukrainy w Gdańsku

Napisała także, że Ukraina oczekuje na podpisanie wielu ważnych umów z partnerami międzynarodowymi, w szczególności dotyczących wzmocnienia sektora energetycznego.

„Ukraina jest nastawiona na konstruktywne i wzajemnie korzystne partnerstwo w interesie wspólnego bezpieczeństwa europejskiego, rozwoju gospodarczego i długofalowego dobrobytu” - podkreśliła szefowa ukraińskiego rządu.

Szef MON Władysław Kosiniak-Kamysz, poproszony o komentarz do tej sytuacji, podkreślił, że „wszystko zaczyna się

od błędnej decyzji prezydenta Zelenskiego i trudno to pominąć przy każdej wypowiedzi”.

- Gdyby nie jego decyzja o nadaniu jednostce imienia bohaterów UPA, nie mielibyśmy takiej sytuacji dzisiaj - mówił Kosiniak-Kamysz. - Moglibyśmy budować na gruncie przyjaźni, współpracy, gospodarki, obronności, bardzo silne relacje. Dalej chcemy je budować, bo to jest strategiczny, ważny interes dla Polski. Polska z Ukrainą przeciwko naszym wrogom, a nie wrogiem nastawienie Ukrainy do Polski czy emocje wrogości z Polski do Ukrainy - dodał.

Kosiniak-Kamysz podkreślił, że „dialog wciąż jest możliwy” oraz że „potrzebna jest refleksja po stronie ukraińskiej”. W kontekście konferencji w Gdańsku dodał, że „tam będą też ministrowie”, m.in. minister energetyki Ukrainy Denys Szmyhal.

Premier Donald Tusk podkreślił we wtorek, że na planowaną w Gdańsku Konferencję na rzecz Odbudowy Ukrainy Polska przygotowała i pomogła przygotować 200 porozumień i umów, w tym wiele „bezpośrednio polsko-ukraińskich”. - W interesie Polski i Ukrainy jest, żeby ta współpraca była kontynuowana - ocenił Tusk.

- Na konferencję pomogliśmy przygotować 200 porozumień i umów, w tym wiele bezpośrednio polsko-ukraińskich, jeśli chodzi o wspólne przedsięwzięcia i wspólny biznes po zakończeniu wojny - podkreślił premier przed posiedzeniem rządu. - Mówimy o setkach miliardów dolarów, i to nie są polskie pieniądze, tylko to będą pieniądze do wydania także przez polskie firmy w Ukrainie po zakończeniu wojny - dodał Tusk. Zaznaczył, iż w interesie obu krajów jest to, aby kontynuowana była współpraca, która zaczęła się przez te umowy i porozumienia, jakie zostaną podpisane w Gdańsku.

Obecność na konferencji potwierdziła m.in. szefowa Komisji Europejskiej Ursula von der Leyen. PAP

Dwa śledztwa w sprawie Szpitala Południowego. Prokuratura przesłucha nawet 50 świadków

Greta Sulik
Warszawa

Śledczy ruszają z postępowaniem dotyczącym nieprawidłowości w Warszawskim Szpitalu Południowym. Przesłuchanych ma zostać nawet ponad 50 osób, w tym członkowie rady nadzorczej i urzędnicy ratusza.

Prokuratura Okręgowa w Warszawie wszczęła dwa śledztwa dotyczące funkcjonowa-

nia Szpitalnego Oddziału Ratunkowego Warszawskiego Szpitala Południowego. Jak poinformował rzecznik Prokuratury Okręgowej w Warszawie prokurator Piotr Antoni Skiba, pierwsze postępowanie dotyczy doprowadzenia szpitala do niekorzystnego rozporządzenia mieniem na kwotę co najmniej 558,5 tys. zł przez wystawianie faktur opartych na nierzetelnych danych dotyczących czasu pracy lekarza.

Drugie śledztwo obejmuje możliwą niegospodarność i brak nadzoru nad funkcjonowaniem SOR-u, a także niedopełnienie obowiązków przez urzędników miasta stołecznego Warszawy odpowiedzialnych za nadzór nad placówką. Jak zapowiada prokuratura, śledztwo będzie miało szeroki zakres.

- Jest bardzo dużo świadków do przesłuchania, nie jestem w stanie powiedzieć, kiedy będą zapraszani na przesłuchanie.

Na pewno będziemy rozmawiać z radą nadzorczą, wszystkimi pracownikami z SOR-u. Bardzo dużo świadków do przesłuchania będzie - mówi prokurator Piotr Antoni Skiba.

Według rzecznika prokuratury liczba świadków może przekroczyć 50 osób. Wśród nich mają znaleźć się lekarze, personel medyczny, pracownicy recepcji, zarząd szpitala, dyrekcja, rada nadzorcza i urzędnicy warszawskiego ratusza. PAP

Brytyjczycy żalują wyjścia z Unii Europejskiej

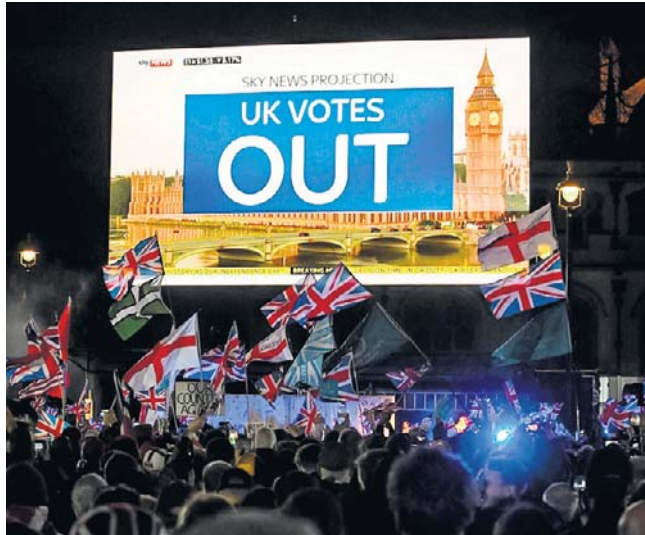
Adam Kielar
Londyn

Mija 10 lat od referendum, w którym Brytyjczycy opowiedzieli się za opuszczeniem Unii Europejskiej. Dziś 60 procent młodych Brytyjczyków zagłosowałoby za ponownym członkostwem w UE.

23 czerwca 2016 roku w Wielkiej Brytanii miało miejsce referendum w sprawie członkostwa w Unii Europejskiej. Większość uczestników referendum (51,89 procent) opowiedziało się za opuszczeniem Unii. Frekwencja wyniosła 72 procent. Wynik głosowania spowodował, że Wielka Brytania wyszła z UE, choć finalnie nastąpiło to dopiero w 2020 roku.

Co ważne, niecałe Zjednoczone Królestwo popierało wyjście z Unii Europejskiej. Za pozostaniem w strukturach unijnych w większości głosowały Szkocja i Irlandia Północna, a także Gibraltar. Po ogłoszeniu wyników świat obiegały obrazki pokazujące płaczących Szkotów. Potencjalny powrót do Unii był także jednym z postulatów zwolenników niepodległości tego regionu Wielkiej Brytanii.

Polityczne skutki referendum ws. brexitu
Referendum brexitowe spowodowało także polityczne trzęsienie ziemi na Wyspach Brytyjskich. Do dymisji podał



23 czerwca 2016 roku w Wielkiej Brytanii odbyło się referendum w sprawie członkostwa w Unii Europejskiej

się ówczesny premier David Cameron, który z jednej strony zorganizował plebiscyt, ale jednocześnie wzywał do głosowania za pozostaniem w UE.

Kłopoty miał także ówczesny lider Partii Pracy (Labour) Jeremy Corbyn, który jednak zachował stanowisko.

Z kolei jedna z twarzy kampanii za wyjściem z Unii, Nigel Farage (dziś lider partii Reform UK), ustąpił z funkcji szefa Partii Niepodległości Zjednoczonego Królestwa (UKIP).

Sondaż: Brytyjczycy z pokolenia Z chcą powrotu do UE
Dziennik „Guardian” opublikował wyniki sondażu, który

przeprowadził think tank More in Common. Wynika z niego, że 60 procent młodych Brytyjczyków dziś zagłosowałoby za ponownym członkostwem Zjednoczonego Królestwa w Unii Europejskiej.

Badanie wskazuje, że młodzi Brytyjczycy z pokolenia Z mają wyraźne zdanie na temat brexitu. Aż 50 procent z nich uważa, że był on porażką

Badanie wskazuje, że młodzi Brytyjczycy mają wyraźne zdanie na temat brexitu. Aż 50 procent z nich uważa, że był on porażką

rażką, podczas gdy tylko 16 procent postrzega go jako sukces.

- Chociaż młodzi Brytyjczycy w większości popierają powrót do UE, rozmowy w grupach fokusowych z wyborcami z pokolenia Z sugerują, że waha się oni przed powrotem do niekończących się debat na temat brexitu, które pamiętają z młodości. Grozi to odwróceniem uwagi od kwestii, na których im najbardziej zależy: kosztów utrzymania, niedrogich mieszkań, miejsc pracy i zmian klimatu - mówi Luke Tryl, dyrektor wykonawczy More In Common.

Zmiana pokoleniowa w Wielkiej Brytanii

Od czasu referendum w 2016 roku nastąpiły istotne zmiany demograficzne w brytyjskim elektoracie. Starsze pokolenia, które w dużej mierze popierały brexit, stopniowo znikają z elektoratu. Od referendum zmarło ponad 6 milionów Brytyjczyków, w tym 15 procent głosujących za wyjściem z UE i 10 procent za pozostaniem.

Jednocześnie około 6 milionów młodych ludzi uzyskało prawa wyborcze od 2016 roku, co znacząco zmieniło demografię elektoratu.

Badanie More in Common pokazuje, że 62 procent młodszych Brytyjczyków uważa, iż referendum o ponownym przystąpieniu do UE powinno odbyć się w ciągu pięciu lat.

Przedstawiciel Ukrainy: nasza cierpliwość jest ograniczona

Anna Nagel
Nowy Jork

Kijów jest cały czas gotowy do bezpośrednich negocjacji z Rosją. - Nasza cierpliwość jest jednak ograniczona - ostrzegł podczas posiedzenia Rady Bezpieczeństwa ONZ stały przedstawiciel Ukrainy Andrij Melnyk.

Melnyk podkreślił, że Ukraina jest gotowa do rozmów z Rosją o rozejmie na linii frontu i ostrzegł, że jeśli Rada Bezpieczeństwa nadal będzie trwać w postawie wyczekującej i nie przyjmie rezolucji w sprawie całkowitego i bezwarunkowego zawieszenia broni, Kijów może zrewidować swoją propozycję.

- Nasza cierpliwość jest ograniczona. Nie mogę wykluczyć, że Ukraina zrewiduje i zmieni swoje stanowisko. Zawieszenie broni na linii frontu to już i tak duży kompromis - mówił ukraiński dyplomata.

Przypomniał, że w ciągu ostatnich 15 miesięcy Kijów wielokrotnie apelował do RB ONZ o przyjęcie rezolucji w sprawie zawieszenia broni, ale „wyciągnięta ręka Ukrainy pozostaje zawieszona w powietrzu”.

- Bumerang wojny rozpętanej przez Putina powrócił na terytorium Rosji i po raz pierwszy Rosjanie odczuwają jej ciężki oddech - podkreślił Melnyk. Dodał, że prawie 40 procent rosyjskich rafinerii ropy naftowej zostało już uszkodzonych i nie wspierają one już rosyjskiej maszyny wojennej.

Melnyk zwrócił się też do przedstawicieli Rosji i wezwał Moskwę do wycofania swoich wojsk z okupowanych terytoriów Ukrainy. - Nigdy nie uda się wam utrzymać okupowanych ziem. Dlatego wynoście się z Ukrainy jak najszybciej, z nim będzie za późno - mówił ukraiński przedstawiciel przy ONZ.

PAP



Melnyk wziął udział w posiedzeniu RB ONZ, które zostało zwołane po ostatnich atakach Rosji na Ukrainę

Kryzys paliwowy w Rosji po ukraińskich atakach. Rząd walczy ze spekulantami

Grzegorz Kuczyński
Moskwa

W Rosji wprowadzono zakaz sprzedaży benzyny na platformach handlowych w celu „zapobiegania spekulacyjnej odsprzedaży” paliwa - poinformowała Federalna Służba Antymonopolowa.

Jak podała Federalna Służba Antymonopolowa, na platformach Ozon i Wildberries ogłoszenia będą blokowane na etapie moderacji, a serwis Avito już ukrył podobne ogłoszenia „do czasu dopracowania zasad w tej kategorii”. FAS ogłosiła również kontrole dużych podmiotów zajmujących się handlem ropą naftową i zleciła wzmocnienie kontroli dostaw paliwa do producentów rolnych.

W Rosji, w wyniku ukraińskich ataków na rafinerie i in-



Kolejka na stacji benzynowej w Kazaniu

frastruktury paliwowej, pojawiły się problemy z benzyną. Na stacjach benzynowych w całym kraju rosną ceny paliwa. W dziesiątkach regionów wprowadzono ograniczenia w sprzedaży paliwa dla samochodów prywatnych. Władze

regionalne mówią o gwałtownym wzroście popytu i wzywają obywateli do oszczędzania oraz ograniczenia podróży.

Ataki ukraińskich dronów doprowadziły do zatrzymania pracy dużych rafinerii ropy naftowej w centralnej części Rosji, w wyniku czego w połowie czerwca kraj ten stracił około 25% produkcji benzyny w porównaniu do średniej dziennej z czerwca 2025 roku, oraz o 20-25% w porównaniu do poziomu z marca bieżącego roku - przed rozpoczęciem intensywnych ataków na rosyjskie rafinerie.

Źródła Reutera podają, że spadek produkcji benzyny grozi powstaniem deficytu paliwa w Rosji. Krajowe zużycie benzyny w szczycie sezonu letniego szacuje się na co najmniej 110 000 ton dziennie. Obecnie,

według wspomnianych źródeł, wielkość produkcji spadła do około 90 000 ton dziennie. Produkcja systematycznie spadała z około 120 000 ton dziennie w marcu do 110 000 ton w kwietniu i 100 000 ton w maju, a następnie osiągnęła poziom 90 000 ton dziennie w czerwcu.

Wstrzymanie produkcji przez dwóch dużych producentów - rafinerię moskiewską i rafinerię TANECO w Tatarstanie - w zeszłym tygodniu spowodowało utratę dodatkowych 15 000 ton ropy dziennie, co doprowadziło do spadku wydobycia do najniższego poziomu od kilku miesięcy.

Jak wynika z obliczeń agencji Reuters, powoduje to deficyt paliwa na rynku krajowym wynoszący około 20% w porównaniu do typowego popytu krajowego.

Rząd podał się do dymisji po zmianach w koalicji

Anna Nagel
Wilno

Litewski rząd kierowany przez premier Ingę Ruginienę podał się we wtorek do dymisji po zmianach w koalicji rządzącej.

- Mimo wszystkich trudności mamy powody do dumy, a każdy z was wniósł znaczący wkład w dobrobyt naszego państwa i poprawę życia ludzi - powiedziała premier Ruginiene podczas ostatniego posiedzenia rządu.

Uchwała o dymisji, którą zatwierdzono jednogłośnie, zostanie przekazana prezydentowi Gitanasowi Nausiedzie. Następnie szef państwa powierzy dotychczasowemu gabinetowi dalsze pełnienie obowiązków do czasu powołania nowego rządu.

W ciągu 15 dni prezydent przedstawi parlamentowi kandydata na nowego premiera. Na mocy porozumienia nowej większości stanowisko to ma objąć lider socjaldemokratów Mindaugas Sinkevicius.

Nowa większość parlamentarna powstała po zerwaniu przez socjaldemokratów współpracy z ugrupowaniem Świt Niemna. W skład nowej koalicji weszły Litewska Partia Socjaldemokratyczna, Związek Demokratów „W imię Litwy”, a także sejmowa frakcja Litewskiego Związku Chłopów i Zielonych oraz Związku Chrześcijańskich Rodzin, stworzona m.in. przez trzech posłów Akcji Wyborczej Polaków na Litwie - Związku Chrześcijańskich Rodzin. Nowa większość posiada 75 mandatów w 141-osobowym parlamencie.

PAP

Przed nami finał wojewódzki Mistrzów Urody. Oni walczą o zaszczytne tytuły, a zwycięzców poznamy już 2 lipca!

Dziś prezentujemy liderów kategorii powiatowych w Mistrzach Urody 2026, którzy obecnie zajmują miejsca I-III w finale wojewódzkim. Rozpoczął się w poniedziałek, a kończy się 2 lipca.

Poprawiają nam zdrowie, wygląd i samopoczucie, a my odwdzięczamy się im, nominując ulubionych specjalistów do akcji Mistrzowie Urody. W jej ramach, jak co roku, wspólnie przyznajemy nagrody między innymi fryzjerom, kosmetyczkom, stylistkom paznokci, ma-

kijażytkom czy linergistkom. O uczestnikach akcji pisaliśmy w gazecie i internecie, abyście mogli poznać ich bliżej. Ponieważ jednak plebiscyt wszedł w gorącą fazę finiszowania, dziś prezentujemy liderów kategorii powiatowych w Mistrzach Urody 2026, którzy obecnie zajmują miejsca I-III w finale wojewódzkim. Rozpoczął się on w poniedziałek, a kończy się 2 lipca. Rankingi zmieniają się jednak dynamicznie, bo pamiętajmy, że na zwycięzców czekają nie tylko zaszczytne tytuły, ale także wspaniałe nagrody. Tradycyjnie to

właśnie głosy zadowolonych klientów zadecydują o tym, kto będzie mógł nazywać się Mistrzem Urody i postawić w swoim salonie statuetkę czy wywieścić potwierdzający to dyplom. - Laureaci poprzednich edycji opowiadają nam, że sukces w Mistrzach Urody niesamowicie napędza do działania. Mówią, że zwycięstwo jest jak wiatr w żagle, a każdy otrzymany głos to rynkowa rekomendacja i jasny sygnał dla obecnych oraz przyszłych klientów, że warto skorzystać z usług. Zdobyć tytułu najlepszego specjalisty w branży be-

auty z pewnością zwiększa zaufanie klientów i wzmacnia pozycję na rynku - opowiada Katarzyna Borek, która rozmawia z uczestnikami Mistrzów Urody i dba o ich promocję w naszych wydawnictwach. Jak dodaje dziennikarka, która opiekuje się Mistrzami - po zakończeniu głosowania do gazety zostanie dołączony specjalny dodatek, w którym zaprezentujemy wszystkich laureatów w każdej kategorii i salony, które zdobędą najwięcej głosów: - Z pewnością stanie się on przewodnikiem po branży beauty w naszym województwie.



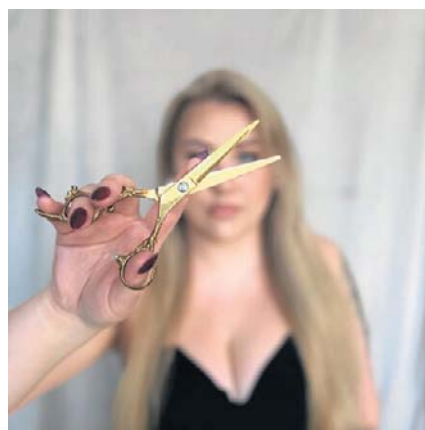
Fryzjer Roku 1. miejsce
Anna Jastrzębska, Salon fryzjerski Angels Touch, Nysa



Fryzjer Roku 4. miejsce
Monika Pacholak, Oliwia - Nails & Beauty, Kluczbork



Studio Urody Roku 2. miejsce
Królestwo Piękna Marcela Czech, Opole, Wrocławska 271



Fryzjer Roku 2. miejsce
Marta Popławska, MP Studio Marta Popławska, Lewin Brzeski



Kosmetyczka Roku 3. miejsce
Emilia Leśnikowska, DermaSkin-Gabinet Kosmetyki Profesjonalnej, Opole



Stylistka Paznokci Roku 1. miejsce
Roksana Magosz, Estetyczny Kącik, Pietna



Fryzjer Roku 3. miejsce
Angelika Szczepańska, AngelMobil Usługi Fryzjerskie Angelika Szczepańska, Grabin



Salon Fryzjerski Roku 1. miejsce
Watacha Barber, Opole, Ozimska 184



Stylistka Paznokci Roku 2. miejsce
Wiktoria Poguntke, Pink Viktory Studio, Kędzierzyn-Koźle

POZNAJ LIDERÓW

Oto liderzy w pozostałych kategoriach plebiscytu

BARBER ROKU

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

MAKE-UP ARTIST ROKU

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

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

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

TRENER PERSONALNY LUB FITNESS/INSTRUKTOR JOGI ROKU

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

DIETETYK ROKU

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

Sprawdź aktualne wyniki i głosuj na stronie:

www.nto.pl/uroda

PARTNER PLEBISCYTU

Beauty  **Razem**

MISTRZOWIE BUDOWNICTWA



UROCZYSTE WRĘCZENIE NAGRÓD 21 CZERWCA UHONOROWALIŚMY MISTRZÓW BUDOWNICTWA 2026

Gala w Teatrze 6. Piętro w Pałacu Kultury i Nauki





OGÓLNOPOLSKI FINAŁ AKCJI NAGRODZILIŚMY LAUREATÓW MISTRZÓW BUDOWNICTWA 2026

Poznaliśmy najlepszych fachowców i firmy remontowo-budowlane w Polsce



oprac. kk

W niedzielę, 21 czerwca, w Teatrze 6. Piętro w warszawskim Pałacu Kultury i Nauki nagrodziliśmy laureatów ogólnopolskiego finału plebiscytu Mistrzowie Budownictwa 2026.

W tegorocznej edycji nagrody przyznano w ośmiu kategoriach: Hydraulik Roku, Elektryk Roku, Budowlaniec Roku, Projektant/Architekt Roku, Geodeta Roku, Stolarz Roku, Szef Firmy Remontowo-Budowlanej Roku, Firma Remontowo-Budowlana Roku.

Najlepsi hydraulicy, elektrycy i budowlancy w Polsce

Tytuł Hydraulika Roku 2026 zdobył Adrian Drab z firmy Instal4U Adrian Drab w Janinie w województwie świętokrzyskim. Drugie miejsce zajął Tomasz Kopczyński z Pogotowia Technicznego 24 w Poznaniu, a trzecie Przemysław Haruko-

wicz z firmy Instal-Heat w Żaganii.

W kategorii Elektryk Roku 2026 zwyciężył Ireneusz Bal z EL-BAL System w Stobiernej w województwie podkarpackim. Na drugim miejscu znalazł się Jakub Bendowski z Grodziska Wielkopolskiego, a trzecie miejsce zdobył Andrzej Kurnyta ze Szczereża w Małopolsce.

Najlepszym budowlanцем w Polsce został Paweł Ostaszewski z firmy Usługi Remontowo-Budowlane Paweł Ostaszewski w Szprotawie. Drugie miejsce w kategorii Budowlaniec Roku 2026 przypadło Robertowi Świerczowi z RM SYSTEM w Malborku, a trzecie Rafałowi Miziołkowi z firmy Cegielka Usługi Budowlane w Boninie.

Architekci, geodeci i stolarze też mają swoich mistrzów

W kategorii Projektant/Architekt Roku 2026 zwyciężył Daniel Drzazga z ArchStudio Biuro Projektowe w Mińsku Mazowieckim. Drugie miejsce zajęła Katarzyna Baworowska-Wolf

z KBW Architektura & Design we Wrocławiu, a trzecie Joanna Maciejewska ze Space Concept - Projektowanie Wnętrz w Sierpcu.

Tytuł Geodety Roku 2026 trafił do Kamila Milnera z Wojewódzkiego Biura Geodezji i Terenów Rolnych w Gdańsku. Drugie miejsce zdobył Roman Węgliński z Geopartner Inżynieria sp. z o.o. w Gdańsku, a trzecie Norbert Rakowiecki ze Szczecina.

W kategorii Stolarz Roku 2026 najlepszy okazał się Tomasz Friedrich z AT-Meble w Słotwinach w województwie łódzkim. Drugie miejsce zajął Bartłomiej Łucki z Bartimex Meble i Wnętrza w Praszce, a trzecie Artur Pawlak ze Stolarni Strug-ART w Poznaniu.

Najlepsi szefowie i firmy remontowo-budowlane

W plebiscycie wyróżniono także osoby zarządzające firmami remontowo-budowlanymi oraz same przedsiębiorstwa. To kategorie, w których li-

czy się nie tylko kunszt wykonawczy, ale również organizacja pracy, odpowiedzialność za zespół i umiejętność prowadzenia inwestycji od pierwszych ustaleń po finalny efekt.

Tytuł Szefa Firmy Remontowo-Budowlanej Roku 2026 zdobył Adam Stefański z ASPARKINWESTYCJE w Katowicach. Drugie miejsce zajął Rafał Piera z RPIB w Trzebnicy, a trzecie Rafał Tański z Ravnolit w Nidzicy.

W kategorii Firma Remontowo-Budowlana Roku 2026 zwyciężyła firma Kompleksowo z Wołomina. Drugie miejsce przypadło firmie Build Fast Usługi Remontowo-Budowlane z Dąbrowy Górniczej, a trzecie Rajkowski Budownictwo z Lutyni.

Nagrody wręczyliśmy na gali

Plebiscyt Mistrzowie Budownictwa zwraca uwagę na ludzi, których praca często pozostaje w cieniu gotowych inwestycji. Są to hydraulicy, elektrycy, budowlancy, stolarze, geodeci, ar-

chitekci i przedsiębiorcy remontowo-budowlani. Odpowiadają za to, by domy, mieszkania i lokale użytkowe były funkcjonalne, bezpieczne i wykonane zgodnie z oczekiwaniami klientów.

To właśnie nasi Mistrzowie Budownictwa budują, projektują, remontują, instalują i wykańczają domy, mieszkania oraz inwestycje, od których zależy codzienny komfort tysięcy klientów.

W niedzielę, 21 czerwca, w Teatrze 6. Piętro w Pałacu Kultury i Nauki uroczystie uhonorowaliśmy tych laureatów ogólnopolskiego finału plebiscytu Mistrzowie Budownictwa 2026, którzy przybyli na nasze zaproszenie do Warszawy.

W plebiscycie wyróżniliśmy zarówno indywidualnych fachowców, jak i firmy, które zdobyły największe zaufanie klientów. O tytuły rywalizowali laureaci etapów wojewódzkich, wyłonieni wcześniej w głosowaniu Czytelników regionalnych dzienników i serwisów Polska Press Grupy.

To właśnie nasi Czytelnicy, głosujący w plebiscycie, wybrali najlepszych hydraulików, elektryków, budowlanów, architektów, geodetów, stolarzy oraz firmy remontowo-budowlane w Polsce.

Rekomendacja ma znaczenie

Tegoroczny finał pokazał, że w budownictwie wciąż najważniejsze są jakość, terminowość, rzetelność i dobra opinia klientów, bo to między innymi głosy zadowolonych klientów zdecydowały o tym, kto może posługiwać się tytułem jednego z najlepszych fachowców w Polsce. W branży budowlanej rekomendacja ma ogromne znaczenie. Dobrego fachowca bardzo często poleca się dalej - rodzinie, sąsiadom, znajomym, dlatego już sama nominacja w plebiscycie Mistrzowie Budownictwa i głosy klientów były dla laureatów szczególnym wyróżnieniem. To dowód, że ich codzienna praca została zauważona i doceniona.

HYDRAULIK ROKU MIEJSCE I

Paweł Barczak

Co zdecydowało, że dziś robi właśnie to? - Zamiłowanie do hydrauliki oraz poznawanie nowinek w tym temacie. Lubię poszerzać swoją wiedzę, rozwiązywać trudne tematy związane z tą branżą oraz doradzać klientom - odpowiada Paweł Barczak (OLIMP-System Usługi Hydrauliczno-Instalacyjne, Kluczbork). Jaka jedna sytuacja z pracy wraca do Niego najczęściej? - Mój pierwszy telefon od klienta po założeniu działalności oraz jego pierwsze zlecenie. Klient był zadowolony, a ja, tym bardziej że firma wystartowała - zdradza zwycięzca. Jednym z ciekawszych tematów w Jego pracy jest prawidłowe rozplanowanie instalacji hydraulicznych, sporządzając własne notatki i rysunki, które widoczne są tylko dla Niego. Zwycięstwo w plebiscybie jest dla pana Pawła wielką satysfakcją z tego, że Jego praca została doceniona.



MIEJSCE II

Rafał Niklewicz

Rafał Niklewicz, właściciel firmy Nikiel Instalacje Sanitarne (Skrzypiec), zdobył drugie miejsce w kategorii Hydraulik Roku w plebiscybie Mistrzowie Budownictwa. Laureat specjalizuje się w kompleksowym wykonywaniu instalacji wodno-kanalizacyjnych, centralnego ogrzewania oraz instalacji gazowych. W swojej ofercie realizuje również nowoczesne systemy oparte o pompy ciepła, odpowiadając na rosnące potrzeby klientów w zakresie energooszczędnych rozwiązań. Cechuje Go profesjonalizm, rzetelność oraz dbałość o wysoką jakość wykonania każdej realizacji.



MIEJSCE III

Artur Kupka

Zdobywcą trzeciego miejsca w kategorii Hydraulik Roku w naszym województwie, decyzją Czytelników został Artur Kupka (Kupka Artur Usługi Ogólnobudowlane, Biadacz), który do swojego zawodu p o d c h o d z i z ogromnym zaangażowaniem i w każde zlecenie wkłada mnóstwo pracy, wiedzy i serca. Jak wspomina nasz laureat, wybrał ten zawód z ciekawości. Interesowało Go to, jak w tej branży można stosować różne technologie i jakie efekty one dają, od nowoczesnych rozwiązań, aż po tradycyjne sposoby.



ELEKTRYK ROKU MIEJSCE I

Sebastian Glomb

Sebastian Glomb z firmy Elmax (Olesno) na co dzień zajmuje m.in. się kompleksowym wykonaniem instalacji elektrycznych, teletechnicznych, alarmowych, domofonów. Elektryk Roku w naszym województwie słynie z fachowości, profesjonalizmu i staranności. Klienci cenią Go oraz firmę za rzetelność, terminowość oraz indywidualne podejście do każdego zlecenia. Nieustannie rozwija swoje umiejętności i śledzi nowoczesne rozwiązania stosowane w branży elektrycznej. Zdobyte wyróżnienie w plebiscybie Mistrzowie Budownictwa potwierdza Jego doświadczenie, bardzo wysoką jakość świadczonych usług oraz sympatię, jaką zyskał w gronie lokalnej społeczności.



MIEJSCE II

Marcin Krawczyk

Marcin Krawczyk z firmy BAUMAR (Brzeg) zdobył drugie miejsce w kategorii Elektryk Roku w plebiscybie Mistrzowie Budownictwa. W swojej pracy stawia na profesjonalizm, dokładność oraz nowoczesne rozwiązania techniczne. Klienci cenią Go nie tylko za fachową wiedzę i doświadczenie, ale także za empatię oraz indywidualne podejście do każdego zlecenia. Dzięki zaangażowaniu i rzetelności zdobył zaufanie wielu klientów oraz uznanie w branży elektrycznej.



MIEJSCE III

Łukasz Golik

Co zdecydowało, że dziś robi właśnie to? - Tato podjął decyzję, że mam iść do szkoły na kierunku elektryk i tak mi spodobał się ten zawód, że działam do dnia dzisiejszego - dowiadujemy się. Łukasz Golik (Energo-Inwest Łukasz Golik, Kietrz) wspomina, że ma w pamięci wiele sytuacji, które zostały z Nim na długo, jest ich na tyle dużo, że trudno Mu wybrać tylko jedną. Wspomina, że najtrudniejsza jest praca z niezdecydowanymi, a najlepszy jest efekt i pojawiająca się duma z dobrze wykonanej pracy oraz zadowolenie klientów i polecenia.



BUDOWLANIEC ROKU MIEJSCE I

Mariusz Kukuła

- Duży wpływ na mój wybór drogi zawodowej miał mój ojciec, który prowadził firmę remontowo-wykończeniową. To od niego zaraziłem się pasją i zdobywałem pierwsze doświadczenie przy jego boku. Wspólna praca nauczyła mnie fachu, dokładności i podejścia do klienta. Z czasem utwierdziłem się w przekonaniu, że to właściwa ścieżka, dlatego postanowiłem działać samodzielnie i rozwijać się w tej branży - mówi Mariusz Kukuła (Mariusz Kukuła Usługi Remontowo-Wykończeniowe, Olesno). Najbardziej pamięta sytuację z początku pracy, kiedy podczas jednego z pierwszych zleceń popełnił błąd, który wydłużył cały proces. Klient mimo to zachował spokój i wyrozumiałość: - To wydarzenie nauczyło mnie dokładności i odpowiedzialności, dlatego do dziś o nim pamiętam.



MIEJSCE II

Szymon Kuszaj

Szymon Kuszaj (Szympro, Otmice) na co dzień zajmuje się usługami ogólnobudowlanymi, wykończeniami wnętrz oraz naprawami bieżącymi. W opiniach o pracy laureata pojawiają się głosy, że współpraca z Nim jest czystą przyjemnością, m.in. dzięki szybkiej wycenie, realizacji bez zastrzeżeń ze strony inwestorów, wszystkim wykonanym szybko i bez kłopotów, a do tego dzięki bardzo dobremu kontaktowi z fachowcem. Klienci doceniają Go także za pełny profesjonalizm i doradztwo w pełnym tego słowa znaczeniu - to sprawia, że pan Szymon cieszy się sympatią i uznaniem wśród lokalnej społeczności.



MIEJSCE III

Marceli Kynel

Marceli Kynel (MK Consulting Marceli Kynel, Dobra) wspomina, że wybór tego zawodu w Jego przypadku był świadomą decyzją. Temat balkonów oraz tarasów jest dziedziną bardzo niszową i sporo osób ma z tym problemy, dlatego stara się pomagać najlepiej, jak potrafi. Najbardziej utkwiła Mu w pamięci realizacja, którą miał przyjemność wykonywać w Chorwacji. Uważa, że najważniejsze to bazować na wykonawcy, który pracuje na pełnym systemie, jak również ciągle inwestuje w szkolenia oraz rozwijanie swojej wiedzy.



PROJEKTANT/ARCHITEKT ROKU MIEJSCE I**Marlena
Pertek**

W przypadku Marleny Pertek (M.ARCHI Studio Marlena Pertek, Opole) duży wpływ na wybór zawodu miała Jej mama, która od wczesnych lat dzieciństwa obserwowała predyspozycje oraz to, co nasza zwyciężczyni lubi robić. Swoją przygodę zaczęła od ukończenia szkoły sztuk pięknych w Opolu, to tam poczułam, że architektura to ten kierunek, potem udało Jej się skończyć studia architektoniczne we Wrocławiu i dzięki temu może spełniać się w zawodzie, jednocześnie spełniając marzenia innych o ich przestrzeni. - Każdy projekt niesie za sobą niesamowity ładunek emocji. Często jest to wielomiesięczny wysiłek całego zespołu projektowego na czele z inwestorem - mówi, dodając, że te wszystkie projekty są trochę jak dzieci, które powstają z pasji do tworzenia.

**MIEJSCE II****Mariola
Warmons**

Mariola Warmons (mariolavmarie.design, Opole) od przeszło siedmiu lat zajmuje się projektowaniem wnętrz. Już jako dziewczynka marzyła o tym, aby zostać projektantem. Całą przygodę z tym zawodem rozpoczęła w szkole średniej. Po zakończeniu szkoły z bardzo dobrymi wynikami - postanowiła pójść o kolejny krok do przodu i założyła swoją działalność. Od tego czasu spełnia swoje marzenia. Każdy projekt jest dla Niej wyjątkowy, każdy klient otrzymuje projekt dopasowany na miarę swoich potrzeb, uwzględniając - funkcjonalność, ergonomię, budżet oraz styl życia i ich marzenia.

**MIEJSCE III****Magdalena
Olejnik**

Podium w kategorii projektant/Architekt Roku zamyka Magdalena Olejnik (by Madeline, Opole). W swojej pracy stawia na kompleksowe wykonywanie projektów wnętrz - również online. Projekt wnętrza spod Jej ręki zawiera fotorealistyczne wizualizacje wnętrz wraz z dokumentacją techniczną oraz pełnym zestawieniem materiałów użytych w projekcie. Klienci doceniają Ją za kreatywność, dbałość o detale oraz umiejętność tworzenia funkcjonalnych i estetycznych przestrzeni. Wyróżnienie w plebiscybie potwierdza Jej profesjonalizm oraz rosnącą renomę w branży.

**GEODETA ROKU MIEJSCE I****Dariusz
Szczepański**

Geodetą był Jego tato, obecnie emeryt. - To był mój pierwszy kontakt z zawodem, w którym najbardziej podoba mi się zdrowy balans pomiędzy pracą fizyczną w terenie a pracą umysłową za biurkiem - mówi Dariusz Szczepański (Geos-Geodezja i Nieruchomości, Nysa). Zapytany o sytuację z pracy, która zapadła Mu w pamięć, przywołuje pomiar przekrojów rzeki Białej Głuchotańskiej na jej początkowym, górskim odcinku. Bateria w instrumencie ustawionym na brzegu rzeki skończyła się, kiedy stał po kolana w nurcie, mając nad głową wielką skałę. - Zapasową baterią zastawił w aucie i wymiana trwała 20 min. Przepiękne miejsce, warto, żeby tam poprowadzić szlak turystyczny, a dzięki przymusowej przerwie w pomiarze mogłem by sobie spokojnie poogląda - wspomina.

**MIEJSCE II****Kamil
Czumałowski**

Kamil Czumałowski (Geodezja Kamil Czumałowski, Opole) zajmuje się realizacją usług geodezyjnych obejmujących między innymi mapy do projektów, wytyczenia, inwentaryzacje, mapy prawne, podziały oraz rozgraniczenia nieruchomości. W swojej pracy stawia na sprawną realizację zleceń, dobry kontakt z klientami oraz rzetelne podejście do powierzonych prac. Klienci doceniają przede wszystkim profesjonalną obsługę, dokładność wykonania oraz umiejętność jasnego wyjaśniania poszczególnych etapów realizacji usług.

**MIEJSCE III****Piotr
Kotula**

Piotr Kotula (Geoprojekt, Opole) związany jest z branżą, która wymaga dużej dokładności oraz wiedzy technicznej. Za swoje zaangażowanie i codzienną pracę został doceniony w plebiscybie Mistrzowie Budownictwa, zdobywając 3. miejsce w województwie. W akcji wyróżniliśmy specjalistów, którzy cieszą się zaufaniem klientów oraz uznaniem za swoją codzienną pracę. Zajęcie miejsca na podium w plebiscybie jest potwierdzeniem zaangażowania oraz profesjonalnego podejścia do realizowanych usług geodezyjnych.

**STOLARZ ROKU MIEJSCE I****Marcin
Chrzanowski**

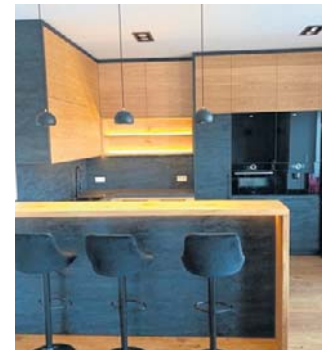
Marcin Chrzanowski z firmy Allmep (Opole) zdobył pierwsze miejsce w kategorii Stolarz Roku w plebiscybie Mistrzowie Budownictwa. Specjalizuje się w produkcji mebli na wymiar, oferując szeroką gamę kolorystyczną i bogate wzornictwo dopasowane do indywidualnych potrzeb. Każdy projekt realizowany jest kompleksowo, od pomiaru, przez projekt i wizualizację 3D, aż po wykonanie i montaż. Firma współpracuje z renomowanymi dostawcami materiałów i akcesoriów, co przekłada się na wysoką jakość i trwałość mebli. Dzięki dbałości o detale i profesjonalnemu podejściu zdobył zaufanie szerokiego grona klientów. Jego realizacje łączą funkcjonalność z nowoczesnym designem, tworząc komfortowe i dopracowane przestrzenie dopasowane do codziennych potrzeb użytkowników.

**MIEJSCE II****Bartłomiej
Łucki**

- Zawód stolarza był dla mnie naturalnym wyborem, ponieważ moim pierwszym nauczycielem był mój ojciec. Od najmłodszych lat obserwowałem go przy pracy, z podziwem przyglądając się, jak tworzy meble. Jego pasja i precyzja w tym, co robił, były dla mnie inspirujące - wspomina Bartłomiej Łucki (Bartimex Meble i Wnętrza, Praszka). Każdy projekt, nad którym pracował przez 20 lat, jest dla Niego wyjątkowy i na swój sposób niezapomniany. Pamięta szczegóły związane z każdym zleceniem, od pierwszych rysunków po finalny montaż.

**MIEJSCE III****Adam
Hatala**

Adam Hatala (FPHU Advis, Niemodlin) podkreśla, że stolarstwem zajmuje się od 12 roku życia. - Całe moje życie to stolarka meblowa i budowlana! - wyznaje laureat. Jaka jedna sytuacja z pracy wraca do Niego najczęściej, taka, którą pamięta się po latach? - Szacunek do maszyn! Ułamki sekund decydują, czy masz dłonie, czy nie! - odpowiada pan Adam. Co w Jego pracy jest najtrudniejsze albo najciekawsze, ale zupełnie niewidoczne dla osób z zewnątrz? - Najciekawsze są nietypowe zlecenia! Najtrudniejsze? Uciążliwi klienci! - zaznacza.



SZEF FIRMY REM.-BUD. ROKU MIEJSCE I

Adrian Nizioł

- Od zawsze pasjonowało mnie budownictwo i tworzenie czegoś trwałego dla ludzi. Największą satysfakcją daje mi to, że możemy spełniać marzenia klientów i budować miejsca, w których będą tworzyć swoje życie. Właśnie dlatego powstał Dom Na Miarę, firma, która kompleksowo realizuje domy od A do Z - tłumaczy Adrian Nizioł (Dom na Miarę, Namysłów). Ma wiele sytuacji, które zostały Mu w pamięci, ale najczęściej wracają momenty odbioru gotowego domu przez klientów. Widok radości, emocji i satysfakcji osób, które właśnie spełniły swoje marzenie o własnym domu, daje ogromną motywację. Uważa, że najtrudniejsze w tym zawodzie są odpowiedzialność, presja czasu i nieprzewidywalność branży budowlanej: - Z drugiej strony właśnie to sprawia, że ta praca jest tak ciekawa.



MIEJSCE II

Mateusz Styrnol

Firma, którą zarządza Mateusz Styrnol zajmuje się budowlanką i usługami wykończeniowymi. W zarządzaniu pomaga Mu solidne przygotowanie merytoryczne, doświadczenie oraz podejście oparte na trosce o zadowolenie klienta. Kolejnym czynnikiem, który wpływa na to, że Renova, (Prószków) jest odbierana jako rzetelny partner w realizacji projektów, jest konsekwentne dbanie o wysoką jakość wykonania oraz terminowość prac. Firma stawia na indywidualne podejście do każdego zlecenia i sprawną komunikację na każdym etapie realizacji inwestycji.



MIEJSCE III

Dawid Doliński

O jakości pracy szefa najlepiej świadczy sukces firmy, a Doliński Budownictwo w naszym plebiscycie zajął zaszczytne drugie miejsce! To nie pierwsze wyróżnienie przyznane firmie, klienci doceniają jakość oraz podejście do wykonywania usług. Dawid Doliński zarządza przedsiębiorstwem, które specjalizuje się w budowie domów oraz usługach ogólnobudowlanych, dostosowanych do potrzeb klientów. Stawia na jakość, terminowość oraz zadowolenie klientów, co czyni firmę idealnym partnerem w realizacji przedsięwzięć budowlanych.



FIRMA REMONTOWO-BUDOWLANA MIEJSCE I

Dom na Miarę

- Zanim zaczęliśmy budować domy od podstaw, przez lata pracowaliśmy przy wykończeniach i elewacjach. Byliśmy więc blisko tych etapów, na których najlepiej widać, czy cała budowa została dobrze przemyślana. To doświadczenie zostało z nami do dziś. Prowadząc inwestycje kompleksowo, patrzymy na dom szerzej i zwracamy uwagę na rzeczy, które będą miały znaczenie nie tylko teraz, ale też przy kolejnych pracach - mówi Adrian Nizioł. Już sama nazwa Dom na Miarę (Namysłów) dobrze pokazuje Ich podejście. Każdy projekt, dom i wiele detali omawiają indywidualnie, nie działają według jednego schematu. Dziś firmę tworzy 21 osób razem z szefem, które stawiają na jasną komunikację, rzetelność i uczciwe doradztwo.



MIEJSCE II

Doliński Budownictwo

Doliński Budownictwo (Pogorzela, Liłowa 4) to firma oferująca kompleksowe usługi budowlane. Specjalizują się w budowie domów oraz usługach ogólnobudowlanych, dostosowanych do potrzeb klientów. - Nasze doświadczenie pozwala nam realizować projekty dla klientów prywatnych i komercyjnych. Oferujemy również usługi remontowe, w tym remonty domów, które przywracają blask i funkcjonalność wnętrz. Stawiamy na jakość, terminowość oraz zadowolenie klientów - mówi Dawid Doliński.



MIEJSCE III

MALconcept Grzegorz Dziuk

MALconcept Grzegorz Dziuk (Tarnów Opolski, 1 Maja 16A) oferuje kompleksowe usługi w zakresie malowania elewacji oraz wnętrz, suchej zabudowy, lakierowania, tapetowania oraz szpachlowania. Firma powstała z pasji do tworzenia pięknych przestrzeni, które spełniają najwyższe standardy estetyki i jakości. Dzięki pasji i wiedzy specjalistycznej przekształcają pomysły w rzeczywistość. Łączą wieloletnie doświadczenie z dbałością o szczegóły. Każdy projekt, nowoczesny czy historyczny, jest dla Niej szansą na stworzenie przestrzeni o trwałej wartości.



PROMOCJA

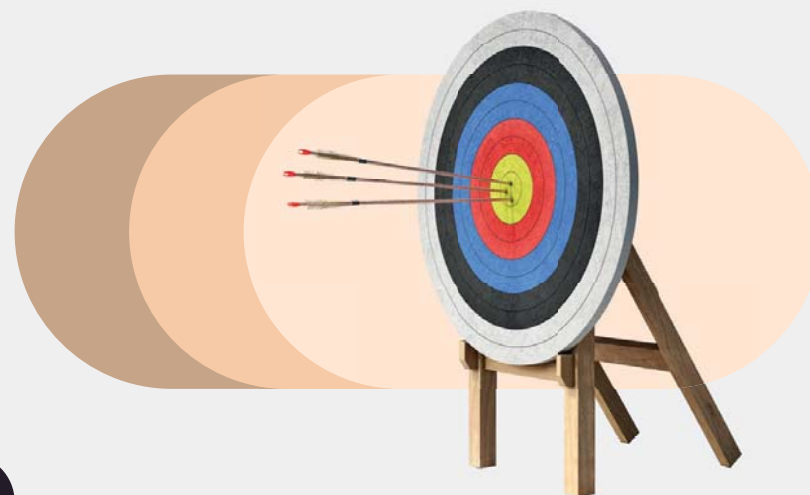
Q604966364A

Polecamy →

strefa BIZNESU.pl

Know-how
w dobrym biznesie

strefabiznesu.pl



LAUREACI PLEBISCYTU MISTRZOWIE BUDOWNICTWA 2026

HYDRAULIK ROKU

Opole	Mateusz Jankowski , Opolskie Centrum Naprawczo Serwisowe Mateusz Jankowski, Opole
powiat głubczycki	Mariusz Domański , Mario-Term Mariusz Domański, Włodzienin
powiat kędzierzyński-kozielski	Wojciech Pożywio , Hydroterma Wojciech Pożywio, Kędzierzyn-Koźle
powiat kluczborski	Paweł Barczak , OLIMP-System Usługi Hydrauliczno-Instalacyjne, Kluczbork
powiat krapkowicki	Damian Cebula , Cebula Instal, Rogów Opolski
powiat nyski	Bogusław Tutinas , PUH Tutinas Bogusław Tutinas, Bielice
powiat oleski	Tomasz Bryś , Insant, Olesno
powiat opolski	Artur Kupka , Kupka Artur Usługi Ogólnobudowlane, Bładacz
powiat prudnicki	Rafał Niklewicz , Nikiel Instalacje Sanitarne, C.O., Gaz, Skrzypiec
powiat strzelecki	Martin Kalisz , Primasort Usługi Hydrauliczne Martin Kalisz, Rozmierka

BUDOWLANIEC ROKU

Opole	Adam Rymaszewicz , Kafel - ART, Opole
powiat brzeski	Sławomir Cisek , Budkop Sławomir Cisek, Przylesie Dolne
powiat głubczycki	Kamil Żukowiecki , Marlo Marcin Ciemny, Branice
powiat kędzierzyński-kozielski	Mateusz Nammert , Nammert Bau Mateusz Nammert - Usługi Budowlane, Reriska Wieś
powiat kluczborski	Krzysztof Bodzioch , Usługi Remontowo-Budowlane Krzysztof Bodzioch, Kluczbork
powiat krapkowicki	Marceli Kynel , MK Consulting Marceli Kynel, Dobra
powiat namysłowski	Dominik Fabian , UniDom Usługi Ogólnobudowlane Dominik Fabian, Wilków
powiat nyski	Kevin Dyner , Szwagry Wykończenia Wnętrz, Nysa
powiat oleski	Mariusz Kukuła , Mariusz Kukuła Usługi Remontowo-Wykończeniowe, Olesno
powiat opolski	Grzegorz Dziuk , MALconcept, Tamów Opolski
powiat prudnicki	Marcin Koj , MKoj Firma budowlana Marcin Koj, Głogówek
powiat strzelecki	Szymon Kuszał , Szympro, Otmice

ELEKTRYK ROKU

Opole	Adam Szczepanowski , W Kontaktach Elektryk - Usługi elektryczne - Instalacje elektryczne, Opole
powiat brzeski	Marcin Krawczyk , BAUMAR, Brzeg
powiat głubczycki	Łukasz Golik , Energo-Inwest Łukasz Golik, Kietrz
powiat kędzierzyński-kozielski	Adam Kowalczyk , Elektropartner, Dziegówce
powiat kluczborski	Andrzej Kowol , Instalacje Elektryczne Andrzej Kowol, Chocianowice
powiat namysłowski	Sebastian Maryszczak , Voltmar, Namysłów
powiat nyski	Jakub Głowacz , Elektro Głowacz, Koperniki

powiat oleski	Sebastian Glomb , Elmax, Olesno
powiat opolski	Łukasz Kula , Kulka Elektro, Polska Nowa Wieś
powiat prudnicki	Bogusław Gościej , PHU Gostrans Gościej Bogusław, Prudnik
powiat strzelecki	Piotr Grajcki , PowerVolt Piotr Grajcki, Strzelce Opolskie

FIRMA REMONTOWO-BUDOWLANA ROKU

Opole	Opolskie Centrum Naprawczo Serwisowe Mateusz Jankowski , Opole, Sobieskiego 10
powiat brzeski	Doliński Budownictwo , Pogorzela, Liliowa 4
powiat kędzierzyński-kozielski	Makat , Kędzierzyn-Koźle, Energetyków 6A
powiat krapkowicki	Pasternak Dream-House , Gogolin
powiat namysłowski	Dom na Miare , Namysłów
powiat nyski	Szwagry Wykończenia Wnętrz , Nysa
powiat oleski	Betal-budownictwo Mateusz Urbaniak , Olesno, Dworcowa 21 lok. 4
powiat opolski	MALconcept Grzegorz Dziuk , Tamów Opolski, 1 Maja 16A
powiat prudnicki	Mieczysław Lenart Zakład Tapetowo-Malarski , Prudnik, Korfantego 16
powiat strzelecki	Fachman24 , Kadłub, Dworcowa 57

SZEFE FIRMY REMONTOWO-BUDOWLANEJ ROKU

1. miejsce	Adrian Nizioł , Dom na Miare, Namysłów
2. miejsce	Mateusz Styrnoł , Renova, Prószków
3. miejsce	Dawid Doliński , Doliński Budownictwo, Pogorzela

PROJEKTANT/ARCHITEKT ROKU

1. miejsce	Marlena Pertek , M.ARCHI Studio Marlena Pertek, Opole
2. miejsce	Mariola Warmons , mariolavmarie.design, Opole
3. miejsce	Magdalena Olejnik , byMadeline, Opole

GEODETA ROKU

1. miejsce	Dariusz Szczepański , Geos-Geodezja i Nieruchomości, Nysa
2. miejsce	Kamil Czumałowski , Geodezja Kamil Czumałowski, Opole
3. miejsce	Piotr Kotula , Geoprojekt, Opole

STOLARZ ROKU

1. miejsce	Marcin Chrzanowski , Allmeb, Opole
2. miejsce	Bartłomiej Łucki , Bartimex Meble i Wnętrza, Praszka
3. miejsce	Adam Hatala , FPHU Advis, Niemodlin

AUTOREKLAMA

Q604965542B

**Cała
budowlanka
w jednym
miejscu**

e-Budownictwo.pl

serwis dla profesjonalistów



strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Ranking 11 najlepszych sanatoriów dla reumatyków

Pogoda wreszcie sprzyja tur-
nusom w sanatoriach. Jeśli
zmagasz się z chorobą reuma-
tyczną i odczuwasz stały dys-
komfort, wybranie odpo-
wiedniego sanatorium jest
kluczowe, by wreszcie zaznać
ulgi. Dlatego przygotowali-
śmy ranking 11 najlepszych
sanatoriów w całej Polsce dla
osób chorujących na reuma-
tyzm.

ZA TYDZIEŃ:

- Najlepsze polskie owoce dla cukrzyka. Czego po-
winny unikać osoby z cu-
krzycą?
- Jak wygląda zdrowie
w wersji 2.0? Wizyta u leka-
rza się zmienia...



FOT. LISA FOTIOS / PEXELS

Osteoporoza rozwija się latami. Pierwsze objawy mogą zaskoczyć

Anna Rokicka-Żuk
redakcja@stronazdrowia.pl

Osteoporoza to choroba, która osłabia kości i zwiększa ryzyko ich złamań, często prowadząc do poważnych powikłań. Przez długi czas może przebiegać bezobjawowo.

Osteoporoza jest chorobą kości, w której dochodzi do stopniowego ubytku ich masy. Nazywane też zrzeczotnieniem kości, schorzenie prowadzi do osłabienia ich struktury. Konsekwencją jest zwiększenie podatności na patologiczne złamania, które najczęściej dotyczą trzonów kręgowych, kości udowej i ramiennej, a także dystalnej (końcowej) części przedramienia. Dochodzi do nich pod wpływem mikro-urazów np. przy upadku.

Ponieważ proces odwapniania kości zachodzi w całym organizmie, osłabieniu ulega cały układ szkieletowy. Prowadzi to m.in. do zmniejszenia siły uścisku dłoni, co zaobserwowano w badaniach kobiet po menopauzie. To grupa szczególnie narażona na szybki rozwój osteoporozy, gdyż niekorzystnym procesom sprzyjają zmiany hormonalne. Na potencjalny ubytek masy kostnej w szczęce może z kolei wskazywać recesja dziąseł. U pacjentów, którzy mają ten problem, widoczna staje się coraz większa część zębów, a ich odsłonięte szyjki stanowią przyczynę nadwrażliwości zębów. Jeżeli osłabione i kruche stają się paznokcie, które nie są malowane ani narażane na działanie czynników niszczących ich płytkę, stanowi to ważny sygnał do zbadania gęstości kości.

Przy postępującej osteoporozie dochodzi do kurczenia się ciała, tj. zmniejszenia się wzrostu. Choć zjawisko to zachodzi naturalnie z wiekiem, znaczne zmiany mogą wskazywać na złamania kompresyjne kręgow. Zwykle towarzyszy im ból w miejscu urazu, choć nie zawsze tak jest, a dolegliwości bólowe często zmniejszają się z czasem. Zaawansowana osteoporoza prowadzi do złamań kompresyjnych nawet kilku kręgow naraz,



Osteoporozę można wykryć na wczesnym etapie rozwoju, co umożliwi jej skuteczniejsze leczenie i profilaktykę groźnych złamań

naraz, a także kości również w obrębie klatki piersiowej, co prowadzi do jej zapadnięcia i często powoduje problemy oddechowe. Widoczne jest zaokrąglenie się pleców i powstanie garba, który sam w sobie wywołuje bóle górnych i dolnych odcinków kręgosłupa.

Złamania osteoporotyczne dotyczą aż 30 proc. kobiet oraz 8 proc. mężczyzn po 50. roku życia. W przypadku osób starszych upadki należą do najpoważniejszych przyczyn utraty sprawności. Znacznie przyspieszają proces starzenia się i zwiększają prawdopodobieństwo śmierci.

– Upadki seniorów, w których dochodzi do urazów, są jedną z głównych przyczyn niepełnosprawności i piątą co do częstotliwości przyczyną zgonów u osób po 75 r.ż. – podkreśla dr hab. prof. nadzw. Marek Żak, specjalista fizjoterapii i autor ra-

portu „Upadki osób starszych – przyczyny i następstwa” Fundacji NEUCA dla Zdrowia.

Ta najczęstsza choroba kości dotyka ok. 2,5 miliona Polaków, a rozwija się bezobjawowo – często do czasu, aż zanik masy kostnej osłabi je na tyle, by doszło do złamania. Są jednak pewne symptomy, które mogą zwiastować przyszłe problemy.

Objawy osteoporozy mogą nie być odczuwane, jednak istnieją pewne dolegliwości i zmiany, które mogą wskazywać na postępujący proces zrzeczotnienia kości.

Densytometria jest zalecana osobom po 40. r.ż., u których osteoporoza występowała w rodzinie, kobietom po 50. r.ż. i mężczyznom po 55. r.ż.

Pierwsze symptomy osteoporozy

● Cofające się dziąsła

Recesja dziąseł może wskazywać na potencjalny ubytek masy kostnej w szczęce. Widoczna staje się wtedy coraz większa część zębów, a ich odsłonięte szyjki stanowią przyczynę nadwrażliwości zębów.

● Zmniejszenie siły chwytu dłoni

Ponieważ proces odwapniania kości zachodzi w całym organizmie, osłabieniu ulega cały układ szkieletowy. Prowadzi to m.in. do zmniejszenia siły uścisku dłoni, co zaobserwowano w badaniach kobiet po menopauzie.

● Osłabienie i kruchość paznokci

Kondycja paznokci wskazuje na stan kości, ponieważ ich ważnym składnikiem jest tak samo wapń.

● Zmniejszenie wzrostu

Przy postępującej osteoporozie dochodzi do kurczenia się ciała, tj. zmniejszenia się wzrostu. Choć zjawisko to zachodzi naturalnie z wiekiem, znaczne zmiany mogą wskazywać na złamania kompresyjne kręgow. Zwykle towarzyszy im ból w miejscu urazu, choć nie zawsze tak jest, a dolegliwości bólowe często zmniejszają się z czasem.

● Ból pleców lub szyi

Przy rozwiniętej osteoporozie złamania kompresyjne kręgow stają się przyczyną chronicznych dolegliwości u co czwartego pacjenta. Najczęściej to ból pleców lub szyi, który promieniuje od kręgosłupa i może mieć bardzo duże natężenie.

● Zgarbienie sylwetki

Zaawansowana osteoporoza prowadzi do złamań kompresyjnych nawet kilku kręgow naraz,

a także kości również w obrębie klatki piersiowej, co prowadzi do jej zapadnięcia i często powoduje problemy oddechowe. Widoczne jest zaokrąglenie się pleców i powstanie garba, który sam w sobie wywołuje bóle górnych i dolnych odcinków kręgosłupa.

● Złamanie kości

Patologiczne złamanie kości w wyniku upadku to najbardziej oczywisty objaw zaawansowanej osteoporozy. Może do niego dojść także podczas nieznacznych ruchów, np. zejścia z krawężnika, a nawet w wyniku silnego kichnięcia albo kaszlu.

Osteoporozę można wykryć na wczesnym etapie rozwoju, co umożliwi jej skuteczniejsze leczenie i profilaktykę groźnych złamań. Służy temu analiza ich gęstości, nazywana densytometrią.

Ranking najlepszych polskich sanatoriów dla chorych na reumatyzm

Emil Hoff
emil.hoff@polskapress.pl

Pogoda wreszcie sprzyja turnusom w sanatoriach. Jeśli zmagasz się z chorobą reumatyczną i odczuwasz stały dyskomfort, wybranie odpowiedniego sanatorium jest kluczowe.

Wiele Polek i Polaków zmagają się ze schorzeniami reumatycznymi, takimi jak reumatoidalne zapalenie stawów (czyli tzw. gościec przewlekłe postępujący), choroba zwyrodnieniowa, tocznia rumieniowata, reaktywne i łuszczykowe zapalenie stawów, osteoporoza, ale też dna moczianowa czy zespół cieśni kanału nadgarstka.

Schorzenia reumatyczne cechują się tym, że są wyjątkowo nieprzyjemne: pacjentom doskwierają ból, obrzęki, zwyrodnienia. Co więcej, choroby reumatyczne postępują i w końcu mogą doprowadzić do niepełnosprawności.

Nic więc dziwnego, że pacjenci starają się jak mogą, żeby uzyskać odpowiednią pomoc medyczną. Ważną częścią leczenia chorób reumatycznych może być korzystanie z oferty uzdrowskiej.

W Polsce jest z czego wybierać, jeśli chodzi o sanatoria z profilem reumatologicznym, zajmujące się leczeniem chorób reumatycznych. NFZ podaje łącznie aż 41 miejscowości w górach, nad morzem i na nizinach, w których można leczyć bóle reumatyczne i zwyrodnienia.

By wybrać najlepsze polskie sanatoria dla reumatyków, zebrałem listę do tych, które rze-



Jeśli zmagasz się z chorobą reumatyczną, odpowiednie sanatorium jest kluczowe

czywiście specjalizują się w reumatologii i oferują turnusy na Narodowy Fundusz Zdrowia.

Ale skąd wiadomo, które sanatoria są faktycznie najlepsze? Świetnym sposobem ustalenia, gdzie turnusy są najbardziej wartościowe, jest zapoznanie się z opiniami samych kuracjuszy na temat danego ośrodka. Przewertowaliśmy napisane przez Polki i Polaków recenzje sanatoriów dla reumatyków, opublikowane w Opiniach Google, i na ich podstawie stworzyliśmy ranking TOP 11 najlepszych ośrodków leczniczych.

Kuracjusze oceniają w swoich recenzjach wszystko: jakość i różnorodność zabiegów, komfort pokoi, jedzenie, poziom obsługi i podejście do pacjenta. Ich opinie to więc genialne źródło rzetelnej wiedzy o tym, jak faktycznie działa i traktuje swoich gości dany ośrodek.

Nasz ranking opiera się na punktacji. Im więcej punktów, tym wyższa pozycja w rankingu.

Liczba punktów zależna jest od średniej ocen danego sanatorium dla reumatyków w Google i liczby recenzji napisanych przez kuracjuszy (im więcej recenzji, tym rzetelniejsza średnia ocen).

Punkty liczymy mnożąc średnią ocen przez liczbę recenzji.

Sanatoria ze średnią ocen 4,5 lub wyższą otrzymują bonus +500 punktów, a te ze średnią 4,0 lub niższą dostają karę -500 punktów.

Ranking najlepszych sanatoriów w Polsce dla osób cierpiących na reumatyzm

● Miejsce 11: Balnea Medical SPA w Inowrocławiu

Średnia ocen: 4,9
Liczba recenzji: 85
Punktacja: 416,5 + 500 = 916,5 pkt

● Miejsce 10: Sanatorium Gracja w Ciechocinku

Średnia ocen: 3,8
Liczba recenzji: 389
Punktacja: 1478,2 - 500 = 978,2 pkt

● Miejsce 9: Centrum Rehabilitacji Rolników Kasy Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego „Kresowiak” w Horyńcu-Zdroju

Średnia ocen: 4,5
Liczba recenzji: 158
Punktacja: 711 + 500 = 1211 pkt

● Miejsce 8: Świerkowy Źródło Medical SPA Iwonice-Źródło

Średnia ocen: 4,0
Liczba recenzji: 435
Punktacja: 1740 - 500 = 1240 pkt

● Miejsce 7: Sanatorium Uzdrowskie Dedal w Polańcu

Średnia ocen: 4,3
Liczba recenzji: 291
Punktacja: 1251,3 pkt

● Miejsce 6: Centrum Medyczne Karpacz

Średnia ocen: 4,1
Liczba recenzji: 357
Punktacja: 1463,7 pkt

● Miejsce 5: Świerkowy Źródło Medical SPA Rymanów-Źródło

Średnia ocen: 4,4
Liczba recenzji: 460

● Miejsce 4: Sanatorium Uzdrowskie Krystynka w Ciechocinku

Średnia ocen: 4,6
Liczba recenzji: 513
Punktacja: 2359,8 + 500 = 2859,8 pkt

● Miejsce 3: Uzdrowskie Ustroń, sanatorium Równica

Średnia ocen: 4,1
Liczba recenzji: 811
Punktacja: 3325,1 pkt

Równica ma ogólnie dobre opinie wśród kuracjuszy, co w połączeniu z bardzo dużą liczbą recenzji czyni z niej doskonały wybór na turnus.

● Miejsce 2: Sanatorium Uzdrowskie Augustów Medical SPA

Średnia ocen: 4,6
Liczba recenzji: 693
Punktacja: 3187,8 + 500 = 3687,8 pkt

Sanatorium Spółki Bia Vita w Augustowie ma bardzo wysoką średnią ocen przy dużej liczbie recenzji w Google. Kuracjusze chętnie dzielą się w recenzjach swoimi wrażeniami i zaletami tego miejsca.

● Miejsce 1: Sanatorium Włókniarz w Busku-Zdroju

Średnia ocen: 4,2
Liczba recenzji: 942
Punktacja: 3956,4 pkt

Sanatorium Włókniarz jest niezwykle popularne (niemal 1000 recenzji w Google!) i cieszy się dobrymi opiniami kuracjuszy.

Według naszych wyliczeń to najlepsze w Polsce sanatorium dla osób zmagających się z chorobami reumatycznymi.

Nowa Trybuna Opolska
Środa, 24.06.2026



Drżenie rąk to objaw m.in. choroby Minora. Nie ma na nią lekarstwa, ale można sobie pomóc

Niewinny objaw oznaką tajemniczej choroby

Emil Hoff
emil.hoff@polskapress.pl

Coraz trudniej ci utrzymać długopis albo widelec, bo ręce drżą ci nawet wtedy, gdy nie jesteś zdenerwowana albo zmęczona? To może być objaw choroby.

Każdemu czasem drżą ręce. To naturalny objaw zdenerwowania i silnego stresu, albo wyjątkowego zmęczenia. Czasem jednak drżenie rąk staje się tak intensywne, że zaczyna przeszkadzać nam w wykonywaniu codziennych czynności. Coraz trudniej nam pisać (na klawiaturze komputera, telefonu lub długopisem na papierze), wiązać sznurówki i krawaty, robić makijaż, a nawet jeść sztucami.

W takim przypadku konieczne należy skonsultować się z lekarzem, najpierw POZ, a potem neurologiem. Drżenie rąk może być bowiem objawem kilku bardzo poważnych chorób, takich jak:

- choroba Parkinsona - występuje drżenie spoczynkowe (przy rozluźnionych mięśniach),
- choroba Wilsona - gromadzenie miedzi w obszarach mózgu odpowiedzialnych m.in. za ruch powoduje drżenie spoczynkowe,
- stwardnienie rozsiane - cechuje je drżenie zamiarowe, czyli pojawiające się przy wykonywaniu celowych ruchów.

Drżenie rąk pojawia się także przy:

- nadczynności tarczycy,
- hipoglikemii,
- niedoborze magnezu, potasu, wapnia lub witamin z grupy B.

Tajemnicza choroba Minora

Drżenie rąk może też być chorobą samą w sobie. To tzw. choroba Minora, czyli drżenie samoistne obejmujące najczęściej ręce, ale też twarz, wargi, język, całą głowę (ruchy jak przy potakiwaniu lub przeczeniu), a w zaawansowanym stadium także nogi.

Drżenie samoistne to dość tajemnicze schorzenie, nie dlatego, że jest rzadkie (występuje ok. 10 razy częściej niż choroba Parkinsona, w Polsce zdiagnozowano je u ok. 30 tys. pacjentów), lecz dlatego, że medycyna słabo rozumie jego przyczyny.

Wiadomo, że choroba Minora ma podłoże neurologiczne, często jest dziedziczna, choć nie wiemy, który gen za nią odpowiada, i postępuje. Najczęściej dotyka osób po 40. roku życia.

Na drżenie samoistne nie ma w tej chwili lekarstwa ani nie da się prowadzić skutecznej profilaktyki tej choroby. Są jednak sposoby na złagodzenie jej objawów i ułatwienie życia choremu.

Jeśli podejrzewasz u siebie drżenie samoistne, musisz skonsultować się z neurologiem, by wykluczyć inne możliwe choroby, którym towarzyszy drżenie rąk. Następnie lekarz wskaże ci najlepszy sposób na złagodzenie objawów:

- Zmiana stylu życia: to chyba najprostszym sposobem na złagodzenie drżenia rąk. Choroba Minora nasila się u osób przesadzających z kawą i alkoholem, więc najlepiej usunąć je ze swojej diety. Drżenie wzmacnia też silny stres i nieleczona anemia, więc warto nauczyć się technik relaksacji i radzenia sobie z napięciem, jak medytacja czy automasaż.
- Farmakologia: w łagodzeniu drżenia rąk używa się leków zawierających substancje takie jak propranolol i prymidon.
- Neurochirurgia.
- Ultradźwięki.
- Przystosowania: można także zastosować kilka sprytnych sposobów, które ułatwiają wykonywanie codziennych czynności nawet przy silnym drżeniu rąk. Specjaliści polecają np. stosowanie obciążników na nadgarstki, a także korzystanie z większych, cięższych naczyń, sztuczków i przyborów do pisania. Pomaga też technologia: zamiast męczyć się z wystukiwaniem SMS-a, możesz po prostu użyć funkcji dyktafonu w telefonie.

WARTO WIEDZIEĆ

Leczenie sanatoryjne chorób reumatycznych może mieć różne formy:

- Hydroterapia i balneoterapia w postaci kąpieli w wodach mineralnych i solankowych, okładów z borowiny, masażu wodnych
- Fizykoterapia: krioterapia, elektroterapia, magnetoterapia, laseroterapia i leczenie ultradźwiękami
- Kinezyterapia: leczenie ruchem w ramach specjalnych treningów, gimnastyki i ćwiczeń w wodzie.

Cel leczenia jest ten sam: redukcja bólu, zmniejszenie stanów zapalnych i poprawa ruchomości stawów.

To już plaga. Powoduje zawał serca i zbiera żniwo wśród pięćdziesięciolatków



Jedną z głównych przyczyn wzrostu liczby zawałów serca jest choroba otyłościowa, z którą zmagają się coraz większa część społeczeństwa – w Polsce i na świecie

oprac. Ola Głowacka
redakcja@stronazdrowia.pl

Choroby sercowo-naczyniowe coraz częściej dotyczą osób w średnim wieku. Eksperci zauważają niepokojący wzrost zgonów w grupie wiekowej 50-54 lata.

Otyłość coraz bardziej wpływa na światowe trendy chorób serca, prowadząc do przedwczesnych zgonów wśród ludzi w średnim wieku oraz mieszkańców krajów rozwijających się. To zjawisko, które wcześniej było kojarzone głównie z bogatszymi regionami świata, teraz staje się problemem globalnym.

Podczas konferencji ENDO 2026, która odbyła się w dniach 13-16 czerwca w Chicago, naukowcy przedstawili wyniki badań dotyczących wpływu otyłości na choroby sercowo-naczyniowe. Analiza obejmowała dane z 204 krajów i terytoriów zebrane w latach 1990-2023. Wyniki wskazują, że choroby sercowo-naczyniowe związane z otyłością coraz częściej dotyczą ludzi w średnim wieku, a największy wzrost liczby zgonów obserwowany jest w grupie wiekowej 50-54 lata.

Jeśli obecny trend się utrzyma, do 2050 roku otyłość będzie odpowiadać za ponad 1,37 miliona przedwczesnych zgonów rocznie z przyczyn kar-

diologicznych. To alarmujące dane, które pokazują, jak poważnym problemem staje się otyłość na całym świecie.

Największy wzrost problemu otyłości i związanych z nią chorób serca odnotowano w Azji Południowej oraz krajach o niskich dochodach, takich jak Afryka Subsaharyjska. Liczba przedwczesnych zgonów związanych z otyłością rosła tam ponad trzykrotnie szybciej niż średnia światowa. To pokazuje, że problem ten nie ogranicza się już tylko do krajów bogatych.

Hardik Dineshbhai Desai, współautor badania, podkreślił: „Nasze wyniki to sygnał ostrzegawczy dla świata. Choroby układu krążenia związane z otyłością nie są już problemem bogatych krajów i nie ograniczają się do jednego regionu. (...) Jest to wspólne wyzwanie dla nas wszystkich, wymagające wspólnej reakcji. Jego przyczyny są wieloczynnikowe, a zapobieganie jest o wiele tańsze niż leczenie”.

Otyłość to nie tylko problem zdrowotny, ale również gospodarczy. Według szacunków Światowej Federacji ds. Otyłości, globalne koszty związane z tą chorobą mogą do 2035 roku sięgnąć 4,32 biliona dolarów rocznie. Najbardziej dotknięte będą kraje o niskich i średnich dochodach, które już teraz zmagają się z rosnącą liczbą zachorowań i zgonów.

Otyłość to poważna choroba metaboliczna, która wpływa na przetwarzanie cukrów i tłuszczów oraz regulację stanów zapalnych w organizmie. Zmiany te kumulują się przez lata, stopniowo zwiększając ryzyko chorób układu krążenia. Dlatego tak ważne jest, aby podejmować działania zapobiegawcze.

WARTO WIEDZIEĆ

Coraz młodszy Polacy umierają na zawał serca

Jedną z konsekwencji otyłości jest zawał serca. W Polsce co roku dochodzi do ok. 70-80 tys. zawałów, a śmiercią kończy się 12-15 tys. z nich. Lekarze alarmują, że granica wieku systematycznie się obniża – coraz częściej incydenty sercowe występują już po 50. roku życia, a nawet wcześniej. Specjaliści podkreślają, że nawet 90 proc. ryzyka zawału jest związane ze stylem życia – w tym dietą, aktywnością fizyczną i masą ciała. Otyłość znacząco zwiększa prawdopodobieństwo wystąpienia incydentów sercowo-naczyniowych, a jej rosnąca skala może w najbliższych latach przełożyć się na dalszy wzrost liczby zachorowań.

W zapobieganiu otyłości kluczowe znaczenie mają zdrowa dieta, odpowiednia ilość ruchu, dobry sen oraz stworzenie środowiska sprzyjającego zdrowym wyborom żywieniowym i aktywności fizycznej. To działania, które każdy z nas może podjąć, aby zmniejszyć ryzyko związane z otyłością i chorobami serca.

Otyłość staje się jednym z najważniejszych czynników ryzyka chorób układu krążenia – głównej przyczyny zgonów Polaków. Eksperti podkreślają, że nadmierna masa ciała sprzyja rozwojowi miażdżycy, nadciśnienia i cukrzycy, a w konsekwencji zwiększa ryzyko zawału serca.

Z danych epidemiologicznych wynika, że z otyłością zmagają się już ok. 9 mln Polaków, a ponad połowa dorosłych ma nadwagę lub otyłość.

To problem o skali populacyjnej, który bezpośrednio przekłada się na zdrowie serca – aż 74 proc. badanych łączy otyłość z niewydolnością serca, a jeszcze więcej wskazuje jej związek z nadciśnieniem i cukrzycą.

Choroby sercowo-naczyniowe pozostają najczęstszą przyczyną zgonów w Polsce. Odpowiadają za ok. 37 proc. wszystkich śmierci, co oznacza setki tysięcy przypadków rocznie. Szacuje się, że w 2021 roku z ich powodu zmarło ponad 168 tys. osób.

Tyle zarabiają lekarze. Niektóre kwoty mogą przyprawić o zawrót głowy

oprac. Agnieszka Kamińska
agnieszka.kaminska@polskapress.pl

Mediana miesięcznych wynagrodzeń lekarzy w przypadku kontraktów to 25 595 zł brutto, a ponad 1 proc. wypłat na podstawie tych umów przekroczyło 100 tys. zł.

Rząd przyjął i skierował do Sejmu projekt ustawy, która umożliwi zbieranie danych o zarobkach medyków w powiązaniu z numerem PESEL lub numerem prawa wykonywania zawodu. Marszałek Sejmu Włodzimierz Czarzasty chce, aby głosowanie nad rządowym projektem odbyło się jeszcze podczas bieżącego posiedzenia izby. Obecnie Agencja Oceny Technologii Medycznych i Taryfikacji nie ma możliwości przypisania zarobków wynikających z różnych umów do jednej osoby.

73 proc. lekarzy specjalistów jest na kontraktach

Na majowym posiedzeniu Zespołu Trójstronnego do spraw ochrony zdrowia działającego przy Ministerstwie Zdrowia przedstawiono materiał roboczy AOTMiT z lutego 2026 r. o zarobkach kadr medycznych. Z danych Agencji wynika, że 73 proc. lekarzy specjalistów wykonuje świadczenia na podstawie kontraktów.

Lekarz „na kontrakcie” jest niezależnym wykonawcą prowadzącym własną działalność gospodarczą, a nie pracownikiem. Jako firma wystawia szpitalowi faktury za wykonane usługi. Szpitale rozliczają się z lekarzami kontraktowymi w różny sposób, w zależności od wynegocjowanych warunków. Z danych AOTMiT wynika, że 51 proc. lekarzy ze specjalizacją na kontrakcie rozlicza się z pracodawcą w godzinach, a 34 proc. z wykonanych procedur, co oznacza, że otrzymują oni procent kwoty, którą za świadczenie płaci Narodowy Fundusz Zdrowia (NFZ).

Kwoty powyżej 100 tys. zł miesięcznie

Mediana miesięcznych wynagrodzeń brutto wypłacanych na podstawie kontraktu to 25 595 zł brutto. Ponad 20 proc. kontraktów lekarzy ze specjalizacją przekłada się na wynagrodzenie w wysokości od 10 do 15 tys. zł. Natomiast 1,2 proc. kontraktów, czyli 625, opiewało na kwoty powyżej 100 tys. zł miesięcznie – wynika z danych AOTMiT.

Najwyższe wynagrodzenia mogą negocjować specjaliści najwyższej wycenianych przez NFZ procedur, o których szpitale konkurują. Ponadto lekarz

może mieć kilka kontraktów podpisanych z różnymi szpitalami. Obecnie AOTMiT nie wie, jak wartość kontraktu wyglądałaby w przeliczeniu na etat. Agencja zaznacza, że nie ma obowiązku i praktyki ewidencjonowania czasu pracy w ramach umów kontraktowych.

Od 10 do 20 tys. zł brutto miesięcznie

Mediana wynagrodzenia lekarza specjalisty na umowie o pracę to 23 666 zł brutto miesięcznie. Blisko 37 proc. lekarzy zarabia od 10 do 20 tys. zł brutto miesięcznie, a zarobki jedynie 0,2 proc. sięgają miesięcznie ponad 100 tys. zł brutto – wynika z danych AOTMiT.

Kształcenie lekarza specjalisty to minimum 12 lat. Na ten okres składają się sześcioladne studia, 13-miesięczny staż i kilkuletnie szkolenie specjalizacyjne. Najmniej zarabiają lekarze na początku drogi zawodowej. Od lipca minimalne wynagrodzenie lekarza bez specjalizacji wyniesie 10 595 zł brutto, a lekarza stażysty 8458 zł brutto. Do wynagrodzenia zasadniczego należy doliczyć dodatki, m.in. za dyżury w nocy, w niedziele i święta, a także wynagrodzenie za nadgodziny.

Media w ostatnich dniach nagłośniły sprawę lekarza w trakcie specjalizacji Dawida Kacprzyka, który w 2025 roku zarobił 1,6 mln zł. Lekarz, który był jednocześnie radnym Koalicji Obywatelskiej w dzielnicy Ursus, był zatrudniony m.in. w Warszawskim Szpitalu Południowym. Po nagłośnieniu sprawy Kacprzyk złożył rezygnację z członkostwa w KO.

Ministerstwo Zdrowia już od kilku miesięcy procuje nad projektem przepisów, które umożliwiłyby zbieranie danych o wynagrodzeniach medyków w powiązaniu z PESEL-em lub prawem wykonywania zawodu. W ramach Zespołu Trójstronnego do spraw ochrony zdrowia przy Ministerstwie Zdrowia dyskutowane były rozwiązania zakładające m.in., aby szpital nie mógł zawierać kontraktów określających zarobki jako procent od procedury. Proponowano także, aby lekarz na kontrakcie pracował w jednym podstawowym szpitalu, a główny pracodawca udzielałby mu zgody na pracę w innym. W kwietniowym wywiadzie dla PAP minister zdrowia Jolanta Sobieirańska-Grenda powiedziała z kolei, że dyskutowane jest wprowadzenie limitu w budżecie szpitala, który może być przeznaczony na wynagrodzenia. Resort zdrowia proponuje, by to było 60-70 procent.

ŹRÓDŁO: PAP

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

WAŻNA WITAMINA B12

Czym jest witamina B12 i dlaczego jest tak ważna?

Witamina B12, znana naukowo jako kobalamina, jest rozpuszczalną w wodzie witaminą z grupy B. Jest wyjątkowa z kilku powodów:

- Jest witaminą o najbardziej złożonej strukturze chemicznej spośród wszystkich znanych witamin.
- Zawiera w swojej strukturze kobalt (stąd nazwa „kobalamina”) – pierwiastek rzadko występujący w żywności.
- W przeciwieństwie do innych witamin z grupy B jest gromadzona w wątrobie przez miesiące, a nawet lata, co oznacza, że niedobór może rozwijać się powoli i po cichu, bez natychmiastowych, wyraźnych objawów.

B12 bierze udział w kluczowych procesach dla naszego codzien-

nego samopoczucia. Oto, co konkretnie robi:

- Przyczynia się do prawidłowego metabolizmu energetycznego w komórkach: witamina B12 uczestniczy w procesach metabolicznych zachodzących w mitochondriach – strukturach komórkowych odpowiedzialnych za wytwarzanie energii, czyli „silnikach” naszych komórek. Jej niedobór może zmniejszyć wydajność metabolizmu energetycznego i wiązać się z uczuciem zmęczenia i znużenia.
- Chroni układ nerwowy: jest niezbędna do tworzenia mieliny, „otuliny izolacyjnej” otaczającej nerwy. Bez mieliny przewodzenie impulsów nerwowych zwalnia – jak w przypadku przewodu elektrycznego bez izolacji.
- Tworzy krwinki czerwone: współdziała z kwasem foliowym w produkcji zdrowych erytrocytów. Niedobór prowa-

dzi do niedokrwistości megaloblastycznej, z krwinkami czerwonymi zbyt dużymi i mało funkcjonalnymi.

- Reguluje homocysteinę: w synergii z folianami i witaminą B6 przyczynia się do prawidłowego metabolizmu homocysteiny. Wysokie poziomy homocysteiny wiązane ze zwiększonym ryzykiem sercowo-naczyniowym.
- Wspiera układ odpornościowy: przyczynia się do prawidłowego funkcjonowania mechanizmów obronnych organizmu.
- Sprzyja podziałom komórkowym: jest niezbędna do syntezy DNA.
- Pomaga osobom przeżywającym okresy stresu: stres może zaburzać funkcjonowanie

układu trawiennego i barierę jelitową, czyli czynniki zaangażowane w procesy wchłaniania składników odżywczych.

Gdzie występuje witamina B12?

Witamina B12 ma cechę, która odróżnia ją od niemal wszystkich innych witamin: w naturze nie występuje w roślinach. Jest

wytwarzana wyłącznie przez bakterie i archeony (mikroorganizmy), a do nas trafia poprzez łańcuch pokarmowy pochodzenia zwierzęcego:

- Wątroba i podroby: wątroba wołowa: 60-70 g na 100 g – kilkadziesiąt razy więcej niż dzienne zapotrzebowanie.
- Małże i mięczaki: małże zajmują absolutnie pierwsze miej-

sce, zawierając około 98 g na 100 g. Ostrygi są również doskonałym naturalnym źródłem B12.

- Ryby: sardynki, makrela, łosoś, tuńczyk i pstrąg to świetne źródła. Porcja 150 g sardynek dostarcza około 8-10 g.
- Czerwone mięso: wołowina, cielęcina i jagnięcina zawierają średnio 2-3 g na 100 g.
- Jaja: żółtko jest najbogatszą częścią. Dwa jaja dostarczają około 1-1,5 g.
- Nabiał: sery dojrzewające są bardziej skoncentrowane niż świeże.
- Kurczak i indyk: zawierają mniej niż czerwone mięso, ale nadal są wartościowymi źródłami.

Jakie jest zapotrzebowanie na witaminę B12?

Unia Europejska ustaliła Referencyjną Wartość Spożycia (RWS) dla witaminy B12 na po-

ziomnie 2,5 mikrograma (g) dziennie dla zdrowej osoby dorosłej.

Witamina B12 a diety bezmięsne

Fizjologia jest tu prosta: jeśli nie je się produktów pochodzenia zwierzęcego, nie dostarcza się z dietą witaminy B12.

Jako alternatywne źródła roślinne często wymieniane są: algi, temphe, miso, drożdże nieaktywne, spirulinę – jednak większość dostępnych badań sugeruje, że B12 zawarta w tych produktach występuje głównie w postaci nieaktywnych analogów, częściej strukturalnie podobnych do prawdziwej kobalaminy, ale pozbawionych jej biologicznych funkcji. W niektórych przypadkach mogą one wręcz konkurować z prawdziwą B12 o receptory jelitowe.

Tak wpadasz w błędne koło lęku

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

Palpitacje serca, zimne poty, strach przed utratą kontroli. Napad paniki, znany też jako atak paniki, może mieć wiele twarzy. Często zaskakuje nas w najmniej spodziewanym momencie.

Skąd się bierze ten problem i jak wyrwać się z błędnego koła lęku? O tym rozmawialiśmy z ekspertem, Sebastianem Sitowskim, psychoterapeutą TSR w procesie kształcenia, coachem, nauczycielem, trenerem i facylitatorem. Członkiem Polskiego Stowarzyszenia Terapeutów Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach. Autorem książki „Jak radzić sobie z lękiem”.

Katarzyna Waś-Zaniuk, Strona Zdrowia: Jakże objawy najczęściej towarzyszą napadom paniki?

Sebastian Sitowski: Przede wszystkim na początku warto wspomnieć o tym, że napad paniki może pojawić się w dowolnym momencie i czasie, niezależnie od pory dnia, sytuacji czy okoliczności zewnętrznych. Często pojawia się w chwilach, kiedy jesteśmy wypoczęci i zrelaksowani, bo to są te momenty, kiedy puszcza kontrolę i nasz układ nerwowy ma szansę dojść do głosu i dać nam znać, że się przeciążamy, że coś jest nie tak. Mówię o tym, dlatego że to często ludzi zaskakuje. Wydaje się to niezrozumiałe, że w stresie i napięciu nie mamy napadów paniki, a przy-



chodzą one wtedy, gdy mamy chwilę na luz i odpoczynek i powinniśmy być spokojni. Napadom paniki towarzyszą objawy psychiczne i somatyczne. Najczęściej są to odczucia niepokoju, oszołomienia, odrealnienia, lęku przed utratą kontroli czy myśl, że właśnie umieramy, co pociąga za sobą bardzo silne reakcje fizjologiczne. Palpitacje serca, zimne poty lub uderzenia gorąca i palący żar zalewający nas błyskawicznie od środka, mdłości lub uczucie omdlenia, dreszcze, drżenie całego ciała lub tylko kończyn, drętwienie lub mrowienie, duszności, ból w klatce piersiowej, ucisk w gardle, bóle i za-

wroty głowy. Nie da się wymienić wszystkich, bo one mogą zależeć też od chorób współistniejących, ale tych objawów jest naprawdę wiele i każdy może ten stan przechodzić i odczuwać na swój sposób.

Czy istnieją grupy osób szczególnie narażonych na ten problem?

Na pojawienie się zaburzeń lękowych wpływa kilka czynników, w tym oczywiście te genetyczno-środowiskowe, nasze życiowe doświadczenia, ale też neurobiologia, choroby przewlekłe czy uwarunkowania psychologiczne. Szczególnie narażone są te osoby, które do-

świadczają na co dzień chronicznego stresu, przekraczającego ich okno tolerancji, osoby, które nie miały bezpiecznego środowiska domowego, co przełożyło się na rozwój ich mózgu, ci, którzy mają tendencję do zamartwiania się, negatywnego myślenia i wyszukiwania zagrożeń, a także perfekjoniści czy osoby z zaniżoną samooceną.

Osoby zmagające się z lękiem często podejmują różne działania, które mają dać im poczucie bezpieczeństwa i chwilową ulgę. Paradoksalnie jednak wiele z tych zachowań może z czasem wzmacniać sam lęk.

Dlaczego tak się dzieje i jakie zachowania najczęściej wpędzają ludzi w takie błędne koło?

Niestety tak jest, ponieważ jedną z najczęstszych strategii radzenia sobie z lękiem jest unikanie lub wspieranie się innymi osobami. Mówiąc o wspieraniu, mam na myśli taką sytuację, kiedy ktoś mówi, np. „mogę pójść do galerii handlowej, ale z przyjaciółką, bo czuję się bezpieczniej”. To asekuracja, która staje się przymusem, a więc jest szkodliwa. Natomiast unikanie staje się bardzo szerokie. To unikanie wszelkich działań, sytuacji czy miejsc, które mogłyby znów wywołać te wszystkie nieprzyjemne odczucia z ciała. Finalnie jedynie umacnia lęk, bo tracimy szansę weryfikacji swojego „lęku przed lękiem”, boimy się robić coraz więcej zwyczajnych rzeczy i tracimy wiarę w naszą siłę, sprawczość i możliwości. A kiedy się temu mimochodem poddamy i zważymy zrezygnować z różnych rzeczy, to ten lęk, który i tak wciąż z nami jest, będzie musiał przejąć kontrolę nad kolejnymi działaniami, miejscami czy sytuacjami. Czy chcemy, czy nie, on musi się uzewnętrznić. I będzie szukać na to swoich sposobów. I tak właśnie powstaje błędne koło lęku, które się szybko zamyka. Ogarnia nas „lęk przed lękiem”. W skrajnych przypadkach ludzie przestają zupełnie wychodzić z domu, gdyż dom staje się jedynym bezpiecznym miejscem, w którym czują się jako

tako, choć napady paniki w domu też występują. Tutaj jednak jest je trochę łatwiej znosić.

Jakie metody pracy z lękiem przynoszą najlepsze efekty?

Te, które są stosowane regularnie i konsekwentnie, a nie tylko doraźnie, w momencie napadu lęku. Najlepiej na początek wybrać takie, którymi idziemy od ciała do umysłu, a nie odwrotnie, co może też zaskakiwać. Będą to zatem oddech, uważność, medytacja, wizualizacja, ruch, sport, stymulacja nerwu błędnego, wyrażanie emocji i inne. Nie mamy tu miejsca, bym o nich opowiedział więcej, ale te i wiele innych dokładnie opisuję w swojej książce. W przypadku pracy z lękiem kluczowa jest bowiem profilaktyka i uspokajanie swojego nadaktywnego ciała migdałowatego w mózgu, a więc codzienne dbanie o swój dobrostan psychofizyczny oraz o to, by po dniu pełnym stresu umieć wrócić do spokoju. I mamy na to naprawdę ogrom metod, prostych, bezpłatnych i do tego szalenie przyjemnych, trzeba tylko po nie sięgnąć i spróbować. Najtrudniej jednak nam uwierzyć w ich skuteczność i po prostu zacząć, bo wydają nam się zbyt proste, by mogły coś zdziałać. A mogą! I to o wiele więcej niż myślimy. 10 minut kojąco-rytmicznego oddechu ukoji ciało tak, że po kilku dniach takiego rytuału na lęk nie będzie już tyle miejsca, bo więcej go zaczniesz zajmować spokojem.

REKLAMA

0010981938



Szukasz pracy? Szukasz pracownika? Szukaj z nto!

Zapraszamy do współpracy!

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



AUTOPROMOCJA

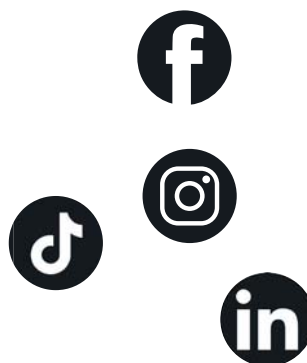
0011361391

REKLAMA

0011541412



Oddaj social media w dobre ręce!



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

Dyrektor Biura Reklamy
Tomasz Jaroch | tjaroch@nto.pl

Dlaczego warto wybrać właśnie nas?



Efektywność



Profesjonalizm



Przejrzystość
współpracy



Zysk



Indywidualne
podejście

Twoi klienci są w social mediach.

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



Tak prowadzimy
nasze social media

ntopl
 nowatrybunaopolska
 @nto.pl
 nowa-trybuna-opolska

PROMOCJA

0010986736

nto.pl

Strefa Biznesu

nto.pl/strefa-biznesu



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

Mój mąż to mój najlepszy przyjaciel. Partnerstwo jest dla nas ważne



Magdalena Lamparska na Instagramie Fot. Szymon Starnawski

Z ŻYCIA GWIAZD

W TELEWIZJI

KRZYŻÓWKA NR 95

Sandra Kubicka usiadła za kierownicą

Celebrytka i Adam Zaorski wybrali się w romantyczną podróż do Włoch, co sumiennie relacjonują na Instagramie. Na jednym ze zdjęć widać, jak ukochany trzyma Kubicką za udo, prowadząc sportowy kabriolet. Przy okazji modelka pochwaliła się, że Adam „chyba ją kocha”, bo pozwolił jej usiąść za kierownicą.



Siatkówka: Liga Narodów mężczyzn FIVB

Polsat, 20:00

Rozgrywki Ligi Narodów FIVB mężczyzn 2026 przenoszą się do Gliwic, gdzie mecze będą rozgrywane od 24 do 28 czerwca. W środę Polacy, zesłoroczni triumfatorzy ligi, zagrają z Bułgarią, dzień później z Turcją, a w weekend kolejno z Niemcami i Argentyną.

Ostatni bastion

Stopklatka, 20:00

Weteran wojny w Wietnamie, generał Eugene Irwin (Robert Redford), trafia do więzienia o zaostrzonym rygorze. Przypomina innym osadzonym, że są żołnierzami i powinni domagać się swoich praw. Niebawem wybucha bunt.

Wspomnienie lata

TVP Kultura, 21:05

Dwunastoletni Piotrek spędza lato z mamą. Piękny czas pełen nowych wrażeń i silnych uczuć kończy się odejściem zdradzonego przez żonę ojca. Chłopiec ma poczucie, że również zawiódł jego zaufanie.

Ania

TVP 2, 23:00

Film dokumentalny o historii życia aktorki Anny Przybylskiej. Film oparty na nieopublikowanych do tej pory prywatnych materiałach zdjęciowych. Oprócz rodziny i przyjaciół zmarłej artystki, opowiadają o niej również znani twórcy filmowi. Aktorka odeszła po ciężkiej chorobie w 2014 r.



Poziomo:

- 1) Jean, fiński kompozytor,
- 5) ułańska pomysłowość,
- 9) drapieżny kot, lew górski,
- 10) stolica i największe miasto Łotwy,
- 12) młody, bardzo tłusty śledź,
- 14) anielskie na choince,
- 15) Isabelle, aktorka z filmu „Królowa Margot”,
- 17) gromada żyraf lub antylop,
- 18) budynek gospodarczy,
- 21) między ustami a przełykiem,
- 23) „... w Srebrnym Jeziorze”, powieść Karola Maya,
- 28) dzielnica administracyjna Gdańska,
- 29) srebrozostaszary, miękki metal o symbolu Sr,
- 32) barwny ptak łowny,
- 36) gładka powierzchnia wody,
- 37) daje początek strumieniowi,
- 38) ryba z rodziny karpowatych,
- 39) dawna gra rekreacyjna,
- 40) rozciągliwy plaster z opatrunkiem.

Pionowo:

- 1) komplet naczyń stołowych,
- 2) ssak naczelny, szympanś kartowaty,
- 3) jeden z rodzajów literackich,
- 4) owoc pod jabłonią,
- 5) rzymskie bóstwo lasów, opiekun pasterzy,
- 6) duży stan w USA z Austin,
- 7) pierwsza, druga i trzecia w fabryce,
- 8) dawniej nieskrępowanie, tupet,
- 11) „... Olsena jedzie do Jutlandii”,



AUTOPROMOCJA
nto
Nowa Trybuna Opolska
w prenumeracie
z Tele Magazynem
77 540 78 30



- 13) piaszczysty wał tworzący zatokę,
- 16) popularny kabaret z Zielonej Góry,
- 19) pomoc z powietrza dla partyzantów,
- 20) wieczne w plecaku ucznia,
- 22) broń Robin Hooda,
- 24) Zamek ..., na Pogórze Wałbrzyskim,
- 25) pewność siebie, śmiałość,

- 26) lina do ustawiania żagla,
- 27) znak szlacheckiego rodu,
- 29) lampa emitująca promienie podczerwone,
- 30) kierowany przez ministra,
- 31) zgrubienie na powierzchni ciała,
- 33) kolczasty krzew owocowy,
- 34) mały kraj w Pirenejach,
- 35) znawca dogmatów religijnych.

ROZWIĄZANIE NR 94

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

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Dzień sprzyja odważnym decyzjom. Horoskop dzienny radzi zaufać intuicji – dzięki temu pojawi się cenna okazja do działania.

Ryby (19.02 - 20.03)

Spokój i konsekwencja przyniosą efekty. Horoskop na dziś to wskazówka, by w relacjach postawić na szczerłość i cierpliwość.

Baran (21.03 - 19.04)

Czeka Cię inspirująca rozmowa. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że nowe pomysły mogą otworzyć drogę do ciekawych zmian.

Byk (20.04 - 20.05)

Skup się na domowych sprawach. Horoskop dzienny wyraźnie wróży, że drobny gest życzliwości poprawi nastrój Tobie oraz Twoim bliskim.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)

Twoja energia będzie przyciągać uwagę. Horoskop na dziś radzi wykorzystać ją mądrze – dzięki temu uda Ci się osiągnąć ważny cel. Rak (22.06 - 22.07) Dobra organizacja pomoże uniknąć stresu. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że wieczór sprzyja odpoczynkowi oraz refleksji.

Lew (23.07 - 22.08)

Harmonia w relacjach będzie dziś kluczowa. Horoskop dzienny to wskazówka, by unikać pośpiechu przy ważnych decyzjach. Panna (23.08 - 22.09) Możesz odkryć coś istotnego. Horoskop na dziś stanowczo podpowiada, by zachować czujność i nie ignorować subtelnych sygnałów. Waga (23.09 - 22.10) Dzień sprzyja planowaniu podróży oraz nowych projektów. Horoskop dzienny na środę wróży, że optymizm będzie Twoim atutem.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Wytrwałość przyniesie rezultaty. Horoskop dzienny podpowiada, by nie zrażać się przeszkodami – sukces oraz satysfakcja są blisko. Strzelec (22.11 - 21.12) Kreatywność pomoże rozwiązać problem. Horoskop na dziś to wyraźna wskazówka, by podzielić się pomysłem z innymi osobami. Koziorożec (22.12 - 19.01) Emocje będą silniejsze niż zwykle. Horoskop dzienny na środę podpowiada, by znaleźć chwilę dla siebie i zadbować o wewnętrzny spokój.

Wielkie zainteresowanie tymi zawodami nie przeszło bez echa

Marcin Żukowski
mzukowski@nto.pl

27 września odbędzie się 3. edycja Półmaratonu Opole. To największy półmaraton w województwie opolskim i jedna z największych imprez biegowych w regionie.

Bieganie zyskuje coraz większe grono miłośników. Widać to choćby po zainteresowaniu, jakie wzbudzą imprezy biegowe w regionie. Jednym z największych wydarzeń tego typu jest Półmaraton Opole. Choć do chwili startu pozostało sporo czasu, pierwotna lista zgłoszeń, licząca 1000 miejsc, już się wypełniła.

Na taki obrót spraw nie pozostali obojętni organizatorzy Półmaratonu Opole. Widząc co się dzieje, postanowili zwiększyć limit osób do 1300.

- Chcemy umożliwić udział większej liczbie zawodników, jednocześnie zachowując wy-



W 2025 roku Półmaraton Opole również cieszył się dużym zainteresowaniem

soki standard organizacyjny wydarzenia. Skala zainteresowania pokazuje, że Opole po-

trzebuję dużego półmaratonu i ma potencjał, aby stać się ważnym punktem na biegowej ma-

pie Polski” - mówi Jacek Makowski, dyrektor Półmaratonu Opole.

Biegacze znów opną centrum stolicy regionu. Start wydarzenia zaplanowano przy Stegu Arenie, na skrzyżowaniu ulic Okulickiego i Chabrów, o godzinie 10.

Uczestnicy pobiegą ulicami: Okulickiego, Chabrów, Luboszycka, Lipowa, Wiejska, Wygonowa, Witosa, Tysiąclecia, Wschodnia, Rejtana, Ozimska, Pileckiego, Plebiscytowa, Ozimska, Plac Wolności, Krakowska, Rynek, Książąt Opolskich, Budowlanych, Harcerska, Luboszycka, Narcyzów, Kusocińskiego, parking przy stadionie, Oleska, Okulickiego.

Trasa ponownie przejdzie atest. Na pokonanie dystansu liczącego nieco ponad 21 km uczestnicy będą mieli 3 godziny.

W czasie biegu odbędą się również III Mistrzostwa Polski Energetyków w Półmaratonie, organizowane we współpracy ze Stowarzyszeniem Sportowym „FENIKS” przy PGE Elektrowni Opole.

- Kategoria ta ma na celu integrację środowiska energetyków oraz promocję zdrowego stylu życia w tej ważnej dla gospodarki branży - tłumaczy organizatorzy.

Pakiet startowy dla osób, które dokonają opłaty do 21 sierpnia 2026 r., będzie zawierał plecak z logo wydarzenia. Do tego samego terminu będzie można również zamówić dodatkowo płatną koszulkę okolicznościową w wersji full print w cenie 60 zł.

W tym roku, poza półmaratonem, będzie również bieg rodzinny Family Run Opole na dystansie około 2 kilometrów. W tegorocznej edycji nie obowiązuje limit wieku ani rywalizacja o miejsca - jego celem jest wspólna zabawa, integracja i zachęta do aktywności fizycznej. Każdy uczestnik otrzyma na mecie pamiątkowy medal.

- Chodzi o to, żeby zachęcić najmłodszych do aktywności fizycznej - wyjaśniają organizatorzy. ©

Tajner wrócił do Polskiego Związku Narciarskiego. Co dalej z Adamem Małym?

Zbigniew Czyż
zbigniew.czyz@polskapress.pl

Apoloniusz Tajner został ponownie prezesem Polskiego Związku Narciarskiego. Jaki ma plan na zarządzanie? Rozmawiamy z Rafałem Kotem, członkiem zarządu PZN.

Apoloniusz Tajner był jedynym kandydatem, za jego wyborem optowało 75 spośród 81 delegatów, jedna osoba nie oddała głosu. Uzyskał zatem zdecydowaną większość. Obyło się bez niespodzianek, wszystko przebiegło tak jak się spodziewaliśmy.

Co tuż po wyborze zadeklarował nowy - stary prezes?
Stwierdził, że zrobi wszystko, aby kluby, zawodnicy i okręgowe związki narciarskie miały większe wsparcie od Polskiego Związku Narciarskiego. I nie chodzi tutaj tylko o finanse, ale w ogóle o wsparcie, żebyśmy razem nasze zimowe dyscypliny dźwignęli do góry. Chcemy wrócić do lepszych czasów, zarówno jeśli chodzi o skoki narciarskie, ale też narciarstwo alpejskie. Prezes zapowiedział, że będzie chciał do środowiska alpejszczyków skonsolidować,

aby szkolenie, a co za tym idzie także wyniki były lepsze.

A co ze Szkołami Mistrzostwa Sportowego?
Prezes powiedział, że postara się, aby one były wylegarnią naszych przyszłych mistrzów, obojętnie w jakiej dyscyplinie, a nie tylko przechowalnią dla uczniów.

Apoloniusz Tajner zadeklarował, że poprawią się także wyniki skoczków?
Absolutnie takie słowa nie padły. O wynikach nie rozmawialiśmy.

Zapowiedział też, że w 2027 roku nie będzie już kandydował w wyborach do Sejmu.
Tak, zamierza się skupić potem tylko na związku. W tym roku musi pogodzić obowiązki, ale zapowiedział również, że praca posła na Sejm nie będzie kolidowała z jego nowymi obowiązkami, bo wszystkie związane z parlamentem są zaplanowane do przodu już na cały rok.

Wybrano także nowy zarząd. W jego skład weszli: Mirosław Graf (przedstawiciel Dolnośląskiego Związku Narciarskiego), Wojciech Gumny (przedstawiciel Tatrz-



Apoloniusz Tajner pracę prezesa Polskiego Związku Narciarskiego będzie łączył z obowiązkami posła

skiego Związku Narciarskiego), Jarosław Komior (przedstawiciel Śląsko-Beskidzkiego Związku Narciarskiego), Rafał Kot, Marek Pach, Zbigniew Wuwer. W większości znamy się bardzo dobrze i będziemy chcieli realizować wspólnie pomysły, które będziemy przedstawiać prezesowi. Nie spodziewam się w zarządzie jakichś zgrzytów.

Jakie zmiany zapowiedział Tajner?

Prezes poinformował dotychczasowego sekretarza generalnego Tomasza Grzywacza, że nie będzie dalszej współpracy. Chyba tego się spodziewał, ale absolutnie nie rozstaliśmy się na ścieżce wojennej.

Kto zajmie jego miejsce?

Ogłoszony zostanie konkurs, ale jesteśmy za tym, aby no-

wym sekretarzem został Kuba Michalczuk. Od dłuższego już czasu pracuje w naszym związku. Zajmował się sprawami licencyjnymi, potem był szefem od spraw szkoleniowych. Będą też pewne zmiany w biurze i chcę powiedzieć, że ze związku odchodzi jeszcze jedna osoba. Na emeryturę odeszła Wanda Wojtas, nasz wieloletni zasłużony i wspaniały pracownik, która zajmowała się między innymi sekretariatem. Bardzo tego żałuję. To była najważniejsza osoba w Polskim Związku Narciarskim. Można z nią było wszystko załatwić, życzyć jej na emeryturze wszystkiego najlepszego.

Adam Małyś wróci do PZN w jakiej roli w najbliższym czasie?

Z całą mocą chcę podkreślić, że Adam robił, co mógł, ale to była dla niego ciężka praca i jakby z innej planety. Zderzył się z biurokracją i administracją. Deklaracji jednak żadnych nie składał. Powiedział, że chce w najbliższym czasie od tego wszystkiego odpocząć, zadbać o swoje zdrowie, bo sporo go dla związku w ostatnim czasie zostawił i jest trochę nadwyżone. Zamierza spędzić też czas z ro-

dziną, a później się zastanowi, czy w jakimś wymiarze mógłby się angażować, jeśli chodzi o polskie skoki.

Na początku maja pracę w Polsce rozpoczął Stefan Horngacher, który pełni funkcję koordynatora systemu szkolenia, ściśle współpracując z trenerami kadr narodowych. Jak układa się współpraca w pierwszym etapie?

Bardzo dobrze. Jest obecny na wszystkich zgrupowaniach, jak chociażby w Zakopanem, Szczyrku, czy w Hinterzarten. Między nim a trenerami kadry A i B, Maciejem Maciusiakiem i Wojciechem Toporem, jest bardzo dobra współpraca. Będziemy chcieli, aby się poświęcił takiej konsolidacji, doradztwu, aby przekazywał swoje eksperckie uwagi dotyczące treningu, techniki. Myślę, że wykorzystamy go do maksimum. Start tej współpracy wyszedł bardzo obiecująco, zadowoleni są trenerzy i skoczkowie.

Gdzie w najbliższym czasie będzie trenować pierwsza reprezentacja?

Ostatni tydzień spędzili w kraju, w poniedziałek wyjeżdżają do Planicy. ©

Lionel Messi przejął koronę króla strzelców mundialu

Jacek Kmieciak
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Dwa gole przeciwko Austrii w drugiej rundzie fazy grupowej mistrzostw świata uczyniły 38-letniego Lionela Messiego najlepszym strzelcem w historii mundialu.

Kapitan reprezentacji Argentyny strzelił dwa gole, zapewniając swojej drużynie zwycięstwo nad Austrią 2:0.

Te dwa gole były 17. i 18. trafieniami Leo Messiego na mistrzostwach świata, co zapewniło „Mesjaszowi” pierwsze miejsce na liście najskuteczniejszych strzelców mundialu. Przed tym meczem rekord należał do Mirosława Klose, niemieckiego napastnika polskiego pochodzenia, który przez wiele lat dzierżył ten rekord z 16 golami.

Sam „Miro” odniósł się do wyczynu Messiego, gratulując mu osiągnięcia tego kamienia milowego. „Zawsze mówiłem, że Messi nie jest taki zły! Lionel Messi to dla mnie najlepszy piłkarz wszech czasów! Gratulacje, mistrzu!” - zacytował Klosego „Süddeutsche Zeitung”.

A Leo, w swoim typowym stylu, przemawiał skromnie i podkreślał wagę zwycięstwa swojej drużyny, choć przyznał, że dla niego ważne było zdobycie bramki po nieudanej akcji na początku meczu. - Cieszę się tą chwilą i nie mogę się doczekać, aż zobaczę, jak daleko zajdziemy



Messi pobił rekord zdobytych bramek w historii mundialu, a przed nim kolejne kamienie milowe mistrzostw świata

jako drużyna w tym turnieju. Może gdybym wykorzystał rzut karny, nie strzeliłbym reszty goli. Szczerze mówiąc, jestem bardzo zadowolony z tego zwycięstwa, zwłaszcza że to tak ważne zwycięstwo, ciężko wywalczone i w pełni zasłużone. Daje nam pewność siebie przed tym, co nas czeka. To mistrzostwa

świata. To był bardzo wyrównany, bardzo napięty mecz i cieszymy się, że zdobyliśmy sześć punktów i awansowaliśmy z grupy - wyznał Messi.

18 bramek to tylko jedno z wielu osiągnięć Leo. Messi jest też mistrzem świata wszech czasów pod kilkoma kluczowymi względami.

Po pierwsze, dzieli z Cristiano Ronaldo pierwsze miejsce pod względem liczby rozegranych turniejów: obaj mają ich na koncie sześć (2006, 2010, 2014, 2018, 2022 i 2026).

Jednak Leo prowadzi w turnieju z ogromną przewagą pod względem rozegranych meczów - spotkanie z Austrią było jego 28. meczem. Legendarny niemiecki pomocnik Lothar Matthäus (25) jest drugi, a Klose (24) trzeci. Spośród aktywnych zawodników największe szanse na dogonienie Messiego mają Cristiano Ronaldo (23), niemiecki bramkarz Manuel Neuer (21) i chorwacki pomocnik Luka Modrić (20).

Argentyńczyk jest również rekordzistą pod względem liczby rozegranych minut (2400+), meczów w roli kapitana (21) i czasu między pierwszym a ostatnim golem na mistrzostwach świata - wynosi on ponad 20 lat.

Messi może też pobić inne rekordy. Po pierwsze, najlepszego asystującego: na koncie ma obecnie 8 asyst, dorównując dorobkowi Diego Maradony. Po drugie, może zostać królem strzelców w jednym turnieju. Obecny rekord należy do Francuza Justa Fontaine'a, który strzelił 13 goli na mistrzostwach świata w 1958 roku. Leo ma po dwóch meczach 5 goli. Po trzecie, może minąć Kyliana Mbappe w ilości bramek w play-offach (8) lub Olega Salenka pod względem liczby bramek strzelonych w jednym meczu (5). ©

Polacy przed własną publicznością o miejsce w finałach Ligi Narodów

Jacek Kmieciak
redakcja@polskapress.pl

SIATKÓWKA. Polscy siatkarze przed własną publicznością rozegrają drugi turniej Ligi Narodów. Ich celem podczas rozgrywek w Gliwicach jest zapewnienie sobie awansu do turnieju finałowego.

Pierwszy turniej w chińskim Linyi Polacy zakończyli z bilansem dwóch zwycięstw - 3:0 nad Kubą i 3:2 nad Ukrainą oraz dwóch porażek - po 2:3 z Japonią i Słowenią.

Selekcjoner Biało-Czerwonych Nikola Grbić przed rozpoczęciem rozgrywek zapowiadał, że po zawodach w Gliwicach chciałby, żeby jego podopieczni mieli już za-

pewniony awans do turnieju finałowego, który zostanie rozegrany w Ningbo (29 lipca - 2 sierpnia). Miejsce w fazie pucharowej będzie miało siedem najwyższoklasyfikowanych zespołów po fazie grupowej, a także gospodarz.

Po czterech meczach Polacy zajmują siódme miejsce - ostatnie premiowane grą w Ningbo. Plan serbskiego szkoleniowca nieco się więc skomplikował. Grbić planuje zmiany w kadrze meczowej. Do gry wracają lider zespołu, przyjujący Wilfredo Leon, atakujący Bartłomiej Boładź, libero Jakub Popiwczak i środkowy Mateusz Poręba.

Dzisiaj o 20 Polska zagra z Belgią. Transmisja w Polsacie Sport 1 i Polsacie Sport Extra 2. ©



Selekcjoner Biało-Czerwonych Nikola Grbić planuje zmiany w kadrze meczowej na Ligę Narodów w Gliwicach

Piłkarskie mistrzostwa świata w statystykach. Tabele, punkty, gole

Zbigniew Czyż
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Mistrzostwa świata w USA, Meksyku i Kanadzie wkraczają w 3. kolejkę. Znamy już pierwsze zespoły, które awansowały do 1/16 finału, oraz ekipy, które po fazie grupowej pojadą do domu.

GRUPA A

Wyniki: Meksyk - RPA 2:0 (Quinones 9, Jimenez 67), **Korea Płd. - Czechy 2:1** (Hwang In-Beom 67, Oh Hyeon-Gyu 80 - Krejci 59), **Czechy - RPA 1:1** (Sadilek 6 - Mokoena 83), **Meksyk - Korea Płd. 1:0** (Romo 50).

1. Meksyk	2	6	3-0
2. Korea Południowa	2	3	2-2
3. Czechy	2	1	2-3
4. RPA	2	1	1-3

GRUPA B

Wyniki: Katar - Szwajcaria 1:1 (Muheim 90+4 - Embolo 17), **Kanada - Bośnia i Hercegowina 1:1** (Larin 78 - Lukić 21), **Szwajcaria - Bośnia i Hercegowina 4:1** (Manzambi 74, 90, Vargas 84, Xhaka 90+7 - Mahmić 90+3), **Kanada - Ka-**

tar 6:0 (Larin 16, David 29, 45+3, 90+2, Saliba 64, Al Mannai 75 samobójcza).

1. Kanada	2	4	7-1
2. Szwajcaria	2	4	5-2
3. Bośnia i Hercegowina	2	1	2-5
4. Katar	2	1	1-7

GRUPA C

Wyniki: Brazylia - Maroko 1:1 (Vincius Junior 32 - Saibari 21), **Haiti - Szkocja 0:1** (McGinn 28), **Szkocja - Maroko 0:1** (Saibari 2), **Brazylia - Haiti 3:0** (Cunha 23, 36, Vincius Junior 45+3).

1. Brazylia	2	4	4-1
2. Maroko	2	4	2-1
3. Szkocja	2	3	1-1
4. Haiti	2	0	0-4

GRUPA D

Wyniki: USA - Paragwaj 4:1 (Bobadilla 7, Balogun 31, 45+3, Reyna 90+8 - Mauricio 73), **Australia - Turcja 2:0** (Irankunda 27, Matcalfe 75), **USA - Australia 2:0** (Burgess 11 sam., Freeman 43), **Turcja - Paragwaj 0:1** (Galarza 2).

1. USA	2	6	6-1
2. Australia	2	3	2-2
3. Paragwaj	2	3	2-4
4. Turcja	2	0	0-3

GRUPA E

Wyniki: Niemcy - Curaçao 7:1 (Nmecha 6, Schlotterbeck 38, Havertz 45+5, 88, Musiala 47, Brown 68, Undav 83 - Comenencia 21), **Wybrzeże Kości Słoniowej - Ekwador 1:0** (Diallo 90), **Niemcy - Wybrzeże Kości Słoniowej 2:1** (Undav 68, 90+4 - Kessie 30), **Ekwador - Curaçao 0:0**.

1. Niemcy	2	6	9-2
2. WKS	2	3	2-2
3. Ekwador	2	1	0-1
4. Curaçao	1	1	1-7

GRUPA F

Wyniki: Holandia - Japonia 2:2 (van Dijk 51, Summerville 64 - Nakamura 57, Kamada 89), **Szwecja - Tunezja 5:1** (Ayari 7, 90+6, Isak 30, Gyokers 59, Svanberg 84 - Rekkik 43), **Holandia - Szwecja 5:1** (Brobbey 5, 17, Gakpo 47, 54, Summerville 89 - Elanga 59), **Tunezja - Japonia 0:4** (Kamada 4, Ueda 31, 83, Ito 69).

1. Holandia	2	4	7-3
2. Japonia	2	4	6-2
3. Szwecja	2	3	6-6
4. Tunezja	2	0	1-9

GRUPA G

Wyniki: Belgia - Egipt 1:1 (Ashour - Hany 66 samobój), **Iran - Nowa Zelandia 2:2** (Just 7, 54 - Rezaeian 32, Mohebbi 64), **Belgia - Iran 0:0**, **Nowa Zelandia - Egipt 1:3** (Surman 15 - Ziko 58, Salah 67, Trezeguet 82).

1. Egipt	2	4	4-2
2. Iran	2	2	2-2
3. Belgia	2	2	1-1
4. Nowa Zelandia	2	1	3-5

GRUPA H

Wyniki: Hiszpania - Republika Zielonego Przylądka 0:0, **Arabia Saudyjska - Urugwaj 1:1** (Al-Amri 41 - Araujo 80), **Hiszpania - Arabia Saudyjska 4:0** (Yamal 10, Oyarzabal 21, 24, Al-Tambakti 49 samobój), **Urugwaj - Republika Zielonego Przylądka 2:2** (Araujo 44, Canobbio 45+6 - Lenini 21, Varela 61).

1. Hiszpania	2	4	4-0
2. Urugwaj	2	2	3-3
3. Zielony Przylądek	2	2	2-2
4. Arabia Saudyjska	2	1	1-5

GRUPA I

Wyniki: Francja - Senegal 3:1 (Mbappe 66, 96, Barcola 82 - Mbaye 95), **Irak - Norwegia 1:4** (Hussein 38 - Haaland 28, 42, Ostigard 75, Hussein 98 samobój), **Francja - Irak 3:0**

(Mbappe 14, 54, Dembele 66), **Norwegia - Senegal 3:2** (Pedersen 43, Haaland 48, 58 - Sarr 53, 90+3).

1. Francja	2	6	6-1
2. Norwegia	2	6	7-3
3. Senegal	2	0	3-6
4. Irak	2	0	1-7

GRUPA J

Wyniki: Argentyna - Algieria 3:0 (Messi 16, 60, 75), **Austria - Jordania 3:1** (Schmid 21, Al Arab 74 samobój, Amautović 100 z karnego, Olwan 49), **Argentyna - Austria 2:0** (Messi 38, 90+5), **Jordania - Algieria 1:2** (Al Rashdan 36 - Benbouali 69, Gouiri 82).

1. Argentyna	2	6	5-0
2. Austria	2	3	3-3
3. Algieria	2	3	2-4
4. Jordania	2	0	2-5

GRUPA K

Wyniki: Portugalia - DR Konga 1:1 (Neves 6 - Wissa 45+5), **Uzbekistan - Kolumbia 1:3** (Fayzullae 60 - Munoz 40, Diaz 65, Campaz 90+9).

1. Kolumbia	1	3	3-1
2. DR Konga	1	1	1-1
3. Portugalia	1	1	1-1
4. Uzbekistan	1	0	1-3

GRUPA L

Wyniki: Ghana - Panama 1:0 (Yirenkyi 90+5), **Anglia - Chorwacja 4:2** (Kane 12 z karnego, 42, Bellingham 47, Rashford 85 - Baturina 36, Musa 45+5).

1. Anglia	1	3	4-2
2. Ghana	1	3	1-0
3. Panama	1	0	0-1
4. Chorwacja	1	0	2-4

CZOŁÓWKA STRZELCÓW

5 goli: Leo Messi (Argentyna); **4 gole:** Erling Haaland (Norwegia) Kylian Mbappe (Francja); **3 gole:** Jonathan David (Kanada), Deniz Undav (Niemcy).

NAJBLIŻSZE TRANSMISJE Z MŚ

Bośnia i Hercegowina - Katar (godz. 21.00, TVP Sport); **Szwajcaria - Kanada** (godz. 21.00, TVP 1); **Maroko - Haiti** (godz. 00.00, TVP Sport); **Szkocja - Brazylia** (godz. 00.00, TVP 1); **Czechy - Meksyk** (godz. 3.00, TVP 2); **Republika Południowej Afryki - Korea Południowa** (godz. 3.00, TVP Sport). ©