DZIŚ SPECJALNY DODATEK
MISTRZOWIE SMAKU
A W NIM PREZENTUJEMY LAUREATÓW AKCJI

Nr ISSN 1230-6134
Nr indeksu 348-252

www.nto.pl

Nr 268 (10 210) | Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

nto
74 lata
NOWA TRYBUNA OPOLSKA

Środa, 18.11.2026

POLSKA
Pat w sporze o Trybunał Konstytucyjny. Kryzys wokół tej instytucji narasta, a Narodowy Bank Polski zablokował konta TK

ŚWIAT
Ukraińskie wojsko zaatakowało Most Krymski. Przeprawa łącząca Rosję z Krymem została zamknięta

Relaks
Krzyżówki do kawy. Nowości w programie TV

Kontrowersje

Czy sędzia Anna Korwin Piotrowska cenzurowała krytykę rządu?

Takie zarzuty formułuje wobec niej Mariusz Ulman, sędzia Sądu Rejonowego w Nysie. Sama zainteresowana się z tym nie zgadza.
– Str. 5

Inwestycje

Stadion żużlowy w Opolu wreszcie doczeka się modernizacji

Po długo wyczekiwanej przebudowie stadion przy ul. Wschodniej w Opolu ma mieć około 5,5 tys. miejsc siedzących.
– Str. 2

Nieleczona cukrzyca pustoszy organizm. Ludzie często nawet nie wiedzą, że chorują
– Str. 9

Stal Nysa udanie zaczęła sezon w Tauron 1 Lidze i Pucharze Polski. Drużyny nie omijają jednak również problemy zdrowotne
– Str. 16


FOT. MATERIAŁY STALI NYSA

Idą święta

To będzie największy jarmark w historii. Atrakcje od rynku aż do Placu Wolności

Łukasz Biernacki

Tegoroczny opolski jarmark bożonarodzeniowy będzie rekordowo duży, wręcz największy w historii tej miejskiej imprezy. Jarmarczne stragany oraz atrakcje rozstawione zostaną nie tylko w rynku wokół ratusza, ale też na Placu Wolności i wzdłuż ulicy Krakowskiej. W ofercie pojawi się sporo nowości, wiemy już dokładnie, co przygotowano.


FOT. UM OPOLE

Bożonarodzeniowy jarmark w Opolu od lat cieszy się wielką popularnością wśród mieszkańców całego regionu.

Jarmark bożonarodzeniowy w Opolu oficjalnie rozpocznie się w tym roku w sobotę 28 listopada. Wtedy rozbłysną światełka na choince ustawionej przy ratuszu. Jak zapowiadają organizatorzy, tegoroczna edycja będzie największa od początku organizacji tego wydarzenia.

Jedną z najistotniejszych zmian w tegorocznej edycji imprezy będzie rozszerzenie jarmarku o dodatkową przestrzeń.

- Na Placu Wolności, obok strefy food trucków, pojawią się dwie zupełnie nowe atrakcje. Pierwszą będzie pełnowymiarowy autodrom, drugą kolejka górska. Dzięki temu jarmark bożonarodzeniowy nie ograniczy się tylko do powierzchni rynku, ale po raz pierwszy obejmie także ulicę Krakowską i Plac Wolności - zapowiada Przemysław Pytlik, wiceprezes Zakładu Komunalnego w Opolu.

Na rynku na odwiedzających czekać będą natomiast dobrze znane atrakcje, czyli m.in. 24-metrowe koło widokowe, karuzela wenecka oraz wiatrak adwentowy. Co ważne, organizatorzy obiecują, że wraz z rozbudową jarmarku nie wzrosną ceny najważniejszych atrakcji. Przejazd kolejką górską i pozostałymi atrakcjami kosztować będzie 15 zł, natomiast przejażdżka dwuosobowym samochodzikiem na autodromie 25 zł.

Rozbudowana zostanie również strefa gastronomiczna. W tym roku na jarmarku pojawi się 38 wystawców prowadzących 48 punktów handlowych i gastronomicznych.

– Kto obserwował jarmark, ten wie, jaką furorę zrobiły opolskie langosze. W tym roku będą one nie w jednym, a w dwóch punktach. Pojawią się także zapiekanki, które wielu mieszkańców zna z imprez plenerowych. Będą też jednak nowe propozycje gastronomiczne – mówi Katarzyna Oborska-Marciniak wiceprezes Zakładu Komunalnego w Opolu.

W tym roku wyraźnie większy nacisk położono także na ofertę bezalkoholową.

– Widzimy, że szczególnie młodsze pokolenie coraz częściej rezygnuje z alkoholu. Dlatego przygotowaliśmy kilka punktów z grzańcami bezalkoholowymi przygotowywanymi m.in. na bazie własnych soków i lemoniad – dodaje.
– Str. 2

Koszty życia

W nowy rok z nowymi cenami. Szoku raczej nie będzie

Krzysztof Strauchmann

Lokalne opłaty wzrosną o skalę inflacji w połowie roku, nawet śmieci nie muszą być droższe. Podróżeć może gaz z powodu wojny, ale rząd planuje zamrożenie jego ceny.

W nowy rok z reguły wchodzimy z nowymi cenami. Nie inaczej będzie i w roku 2027. Najwięcej obaw budzi od dłuższego już czasu kwestia możliwych podwyżek cen energii, a szczególnie gazu, którego rynkowe ceny osiągają kolejne pułapy z powodu wojny na Bliskim Wschodzie.

Cena gazu dla gospodarstw domowych jest regulowana. Taryfę zatwierdza Urząd Regulacji Energetyki, który dokładnie analizuje przedstawione kosztorysy. Obecna cena, zatwierdzona do końca grudnia 2026 to 197,24 złotego za megawatogodzinę. Dla klientów indywidualnych jest to trochę mylące, bowiem z dostawcą gazu rozlicza się za zużyte metry sześcienne. Zróżnicowanie cenowe wynika z tego, że w różnych regionach kraju w sieci są nieco inne rodzaje gazu, różniące się trochę kalorycznością.

Detaliczny dostawca gazu firma myOrlen z grupy Orlen (dawniej PGiGN Obrót Detaliczny) kupuje gaz na Towarowej Giełdzie Energii. Z powodu wojny w Zatoce Perskiej od stycznia do października tego roku cena gazy na TGE wzrosła o 85 procent, podobnie jak na innych giełdach Europy Zachodniej, jest to bowiem rynek powiązany ze sobą.
– Str. 4

eprasa.pl b8c96c2ed1

POLECAMY

JUTRO: Opłaty dodatkowe w sanatoriach PIĄTEK: Dlaczego młodzi ludzie się radykalizują?

18.11.2026
Środa

Dziś imieniny obchodzą: Karolina, Roman, Tomasz
Telefon alarmowy: 112

nto.pl

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

www.nto.pl

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

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

PRO MEDIA SPÓŁKA Z O.O.

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

PBC

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

IDĄ ŚWIĘTA

To będzie największy jarmark bożonarodzeniowy w historii

dokończenie ze str. 1

Tegoroczny opolski jarmark bożonarodzeniowy będzie rekordowo duży, wręcz największy w historii tej miejskiej imprezy. Jarmarczne stragany oraz atrakcje rozstawione zostaną nie tylko w rynku wokół ratusza, ale też na Placu Wolności i wzdłuż ulicy Krakowskiej. W iemy już dokładnie, co przygotowano.

Napoje zakupić będzie można w kultowych już kubeczkach w kształcie bucików. Dobra wiadomość jest taka, że kubeczków nie powinno zabraknąć. Tym razem, organizatorzy nauczeni doświadczeniem z lat poprzednich, zaopatrzyli się w ich znacznie większą liczbę. Przygotowano też zupełnie nowy wzór kubeczków w kolorze srebrnym.

Ważnym wydarzeniem będzie też zaplanowany na 5 grudnia Marsz Mikołajów. Ten rozpocznie się w tym roku na Placu Kopernika i ulicami miasta przejdzie na rynek. Towarzyszyć mu będą konkursy m.in. na najdłuższą naturalną brodę i warkocz. Zorganizowana zostanie też zbiórka charytatywna. Tym razem środki zostaną przeznaczone na wyposażenie Zakładu Opiekuńczo-Leczniczego przy ul. Prószkowskiej. ©℗



FOT. ŁUKASZ BIERNACKI

Jest nadzieja, że w tym roku „bucików" nie zabraknie.

AUTOPROMOCJA

Prenumeruj „Nową Trybunę Opolską"

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

POGODA

dziś
10°C/7°C

jutro
11°C/8°C

INWESTYCJE W SPORT

Szykuje się remont stadionu żużlowego w Opolu. Kibice będą zadowoleni

Sławomir Draguła

Stadion żużlowy im. Mariana Spychały przy ul. Wschodniej w Opolu woła o pomstę do nieba. Obiekt jest jednym z najgorszych i najbrzydszych w Polsce, przestarzały, w kiepskim stanie technicznym, nieprzystający do współczesnych realiów czarnego sportu. Wreszcie doczeka się gruntownej modernizacji.



FOT. ARCHIWUM NTO

Stadion po modernizacji ma mieć około 5,5 tys. miejsc siedzących.

Dyskusja o tej inwestycji trwa od lat. Choć Kolejarz Opole jeździ w drugiej lidze, która jest trzecim i ostatnim poziomem rozgrywkowym w Polsce, to ma sporą rzeszę kibiców. Na mecze przy ul. Wschodniej przychodzi po kilaka tysięcy kibiców, a na coroczną imprezę z cyklu Złoty Kask nawet komplet 6000 tysięcy, a stadion nie ma nawet tylu krzesełek, więc kibice stoją i siedzą na wale ziemnym.

- W projekt budżetu Opola na 2027 rok wpisałem 5 mln złotych na modernizację stadionu Kolejarza Opole przy ul. Wschodniej - poinformował Arkadiusz Wiśniewski, prezydent Opola. - Łącznie na przebudowę stadionu żużlowego w prognozie finansowej założyliśmy 45 mln złotych w ciągu najbliższych trzech lat.

Aby remont mógł ruszyć, potrzebna jest wymiana gruntów z pobliską firmą Remtrak, która specjalizuje się w modernizacji wagonów.

- Ten etap powinien zakończyć się do końca roku - informuje Arkadiusz Wiśniewski. - To zaś pozwoli w okolicach pierwszego kwartału przyszłego roku ogłosić przetarg na modernizację kultowego obiektu. Prawdopodobnie w formule zaprojektuj i wybuduj, w oparciu o przedstawione wcześniej wizualizacje.

Modernizacja będzie sporym wyzwaniem, ze względu na ograniczone miejsce i na pewno będzie się wiązała z trudnościami w rozgrywaniu ligowych meczów.

Realizatorem modernizacji stadionu żużlowego ma być Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Opolu. Podstawą do opracowania dokumentacji jest koncepcja, która zakłada, że stadion po modernizacji ma mieć około 5,5 tys. miejsc siedzących. Projekt zakłada również miejsce na mini-tor żużlowy. Inwestycja zostanie zrealizowana etapami, by nie zakłócać codziennej działalności klubu. ©℗

Z POLICJI

Dwóch mężczyzn zaatakowało i okradło 13-latka w autobusie MZK

Łukasz Biernacki

W jednym z autobusów komunikacji miejskiej w Opolu doszło do awantury z udziałem dwóch mężczyzn i 13-letniego dziecka. Mieli oni wspólnie okraść i uderzyć chłopca. Jeden jest już w rękach policji, drugi wciąż jest poszukiwany.

Do zdarzenia doszło na początku listopada. Jak wynikało z pierwszych ustaleń dwóch mężczyzn miało ukraść telefon komórkowy o wartości 3000 złotych, należący do 13-latka. Następnie, gdy ten próbował odzyskać komórkę, jeden z nich miał uderzyć chłopca.

- Informację o przestępstwie policjanci otrzymali od rodziców pokrzywdzonego nastolatka. 13-latek nie wymagał pomocy medycznej. Funkcjonariusze od razu po otrzymania informacji o zdarzeniu przystąpili do czynności, mających na celu ustalenie tożsamości przestępców z autobusu - informuje st. asp. Przemysław Kędzior z Komendy Miejskiej Policji w Opolu.

Już godzinę po zajściu policjanci zatrzymali 35-latka, biorącego udział w zdarzeniu. Funkcjonariusze odzyskali również skradziony telefon, który wrócił już do właściciela.

Śledczy z Opola przedstawili 35-latkowi zarzut kradzieży rozbójniczej. Na wniosek policjantów i prokuratury sąd zastosował wobec niego tymczasowy areszt na okres trzech miesięcy. Za popełnione przestępstwo grozi mu kara do 10 lat pozbawienia wolności.

Opolscy policjanci cały czas prowadzą czynności w sprawie ustalenia tożsamości drugiego z mężczyzn. ©℗

eprasa.pl b8c96c2ed1

MATERIAŁ INFORMACYJNY TAK DLA JAJ 0011607512

To rzadki, ale groźny nowotwór. Rak prącia atakuje coraz młodszych

Choć mówi się o nim znacznie rzadziej niż o raku prostaty czy jądra, stanowi duże zagrożenie dla zdrowia i życia. Nowotwór prącia to trzeci najrzadszy nowotwór złośliwy okolic krocza i układu moczowo-płciowego u mężczyzn. Jego wczesne wykrycie zmian pozwala na całkowite wyleczenie i uniknięcie dramatycznej w skutkach amputacji.



Rak prącia to złośliwy nowotwór, który w naszej szerokości geograficznej wciąż jest diagnozowany stosunkowo rzadko. W Europie oraz Ameryce Północnej odpowiada za od 0,3 do 0,6 proc. wszystkich nowotworów złośliwych u mężczyzn, podczas gdy w niektórych państwach Azji, Afryki i Ameryki Południowej odsetek ten sięga nawet 10 proc. W Polsce zachorowalność kształtuje się na poziomie 0,8 przypadku na 100 tys. mężczyzn.

Trendy z ostatnich dekad budzą jednak poważny niepokój onkologów i urologów. W ciągu minionych 30 lat liczba zachorowań na raka prącia wzrosła o 20 proc. Główną przyczyną tego zjawiska jest zmiana zachowań seksualnych mężczyzn, która zwiększa ryzyko zakażenia wirusem HPV, a także spadek liczby zabiegów obrzezania wykonywanych w dzieciństwie. Co więcej, choroba, która historycznie dotyczyła głównie seniorów, przesuwa swoją granicę. Dziś do gabinetów lekarskich z tym rozpoznaniem trafiają coraz młodsi mężczyźni, nawet 45-latkowie, co również ma bezpośredni związek z infekcjami HPV.

Czym jest nowotwór prącia i jak atakuje organizm?

Prącie, będące częścią męskiego układu moczowo-płciowego, zbudowane jest z wielu różnych struktur: skóry, mięśni, nerwów oraz naczyń krwionośnych. Proces nowotworowy może rozwinąć się z komórek każdej z tych tkanek, choć w praktyce klinicznej niemal wszystkie nowotwory złośliwe tego narządu biorą swój początek z tkanki nabłonkowej.

– Nowotwór prącia jest to nieprawidłowy i nieustający rozrost komórek nowotworowych wywodzących się z prawidłowych tkanek prącia, powodujący zajęcie początkowo tkanek tworzących członek, a następnie okolicznych węzłów chłonnych i struktur – czytamy w Krajowym Rejestrze Nowotworów.

Wirus HPV, stulejka i papierosy. To główne czynniki ryzyka

Jednym z najważniejszych winowajców jest wirus brodawczaka ludzkiego. Obecność wirusa HPV stwierdza się u około połowy wszystkich pacjentów zmagających się z rakiem prącia. Do zakażenia dochodzi poprzez bezpośredni kontakt skóry ze skórą zainfekowanej okolicy ciała, najczęściej podczas stosunku, choć pełne zbliżenie seksualne nie jest niezbędne do przeniesienia patogenu. Ten sam wirus odpowiada również za rozwój raka szyjki macicy, pochwy i sromu u kobiet oraz nowotworów odbytu i gardła u przedstawicieli obu płci.

Istotną rolę w rozwoju choroby odgrywają ponadto kwestie anatomiczne i higieniczne.

U mężczyzn poddanych obrzezaniu w wieku niemowlęcym lub dziecięcym ryzyko zachorowania jest mniejsze, ponieważ zabieg uniemożliwia rozwój stulejki oraz gromadzenie się pod napletkiem złuszczonego naskórka i wydzielin, czyli tzw. mastki. Z kolei obrzezanie wykonane dopiero w wieku dorosłym nie wykazuje już takiego samego efektu ochronnego.

Na raka prącia narażeni są też palacze, znacznie bardziej niż osoby niepalące, a ryzyko to rośnie jeszcze bardziej przy współistniejącym zakażeniu HPV.

Od drobnej plamki po guz. Te objawy powinny zaalarmować

W zdecydowanej większości przypadków choroba zaczyna się od zmian skórnych, które łatwo zauważyć podczas codziennej higieny, o ile nie są ukryte pod zwężonym, nieodprowadzalnym napletkiem. Najczęściej lokalizują się one na żołędzi lub napletku, rzadziej na samym trzonie prącia.

– W większości przypadków pierwszym objawem raka jest zmiana skóry na prąciu: może zmienić kolor, stać się cieńsza lub może dojść do uwypuklenia tkanek okolicy. Niektórzy mężczyźni zauważą owrzodzenie lub guzek na prąciu. Owrzodzenie czy guzek są najczęściej niebolesne, choć w niektórych sytuacjach mogą dawać wyraźne dolegliwości bólowe – czytamy w Krajowym Rejestrze Nowotworów.

Rozpoznanie choroby opiera się na wywiadzie i dokładnym badaniu lekarskim, ale ostateczne potwierdzenie wymaga wykonania biopsji, czyli pobrania wycinka tkanki do analizy.

Współczesna medycyna dysponuje metodami, które we wczesnych stadiach pozwalają usunąć nowotwór przy jednoczesnym zachowaniu wyglądu i funkcji narządu.

Jeżeli jednak pacjent trafi do specjalisty w zaawansowanym stadium, konieczne staje się leczenie radykalne, częściowa lub całkowita amputacja prącia.

Higiena i przełamanie wstydu ratują zdrowie

Profilaktyka raka prącia opiera się na kilku filarach. Kluczowe znaczenie ma unikanie zakażeń wirusem HPV, całkowite rzucenie palenia tytoniu oraz codzienna higiena intymna polegająca na odprowadzaniu napletka i myciu całego narządu. W przypadku stulejki utrudniającej tę czynność należy skonsultować się z lekarzem, który może przepisać odpowiednie maści lub wykonać zabieg cięcia grzbietowego napletka.

Największą barierą w skutecznej walce z tym nowotworem pozostaje jednak męski wstyd.

– Niestety, niektórzy mężczyźni unikają wizyty u lekarza w związku z pojawieniem się zmian na prąciu i opóźniają rozpoczęcie leczenia przez rok lub dłużej od momentu zaobserwowania zmian. Gdy rak zostanie wykryty wcześnie, może zostać usunięty z niewielkim tylko uszkodzeniem prącia. Im później rak zostanie zdiagnozowany, tym bardziej prawdopodobna jest konieczność usunięcia części lub nawet całego narządu – przestrzegają eksperci z Krajowego Rejestru Nowotworów.

Każda niepokojąca narośl, nadżerka, owrzodzenie, biała plamka czy opuchlizna w okolicach intymnych, nawet jeśli nie powoduje żadnego bólu, wymaga pilnej konsultacji z urologiem lub dermatologiem. Szybka reakcja to szansa na mało inwazyjne leczenie i zachowanie pełnej sprawności.

MECENAS AKCJI NFZ Narodowy Fundusz Zdrowia Opolski Oddział Wojewódzki w Opolu

eprasa.pl b8c96c2ed1

PODWYŻKI CEN

Dużych wzrostów cen raczej nie będzie. Rząd szykuje finansowe poduszki dla ludzi

dokończenie ze str. 1

Lokalne opłaty wzrosną o skalę inflacji w połowie roku. Nawet śmieci nie muszą być wcale droższe. Najbardziej może zdrożeć gaz z powodu wojny w Zatoce Perskiej, ale rząd planuje zamrożenie jego ceny.

Na początku grudnia myOrlen będzie musiał wystąpić o zatwierdzenie taryfy gazu na rok 2027 i wtedy poznamy przyszłe ceny. Na razie koncern nie informuje o swoich kalkulacjach.

Rząd przygotował projekt nowelizacji ustawy o szczególnej ochronie niektórych odbiorców paliw gazowych, który zakłada zamrożenie ceny gazy dla gospodarstw domowych na obecnym poziomie. Dostawcy gazu dostaną rekompensatę, pokrywającą różnicę pomiędzy wysokimi kosztami zakupu surowca, a regulowaną ceną zbytu. Rekompensata będzie natomiast finansowana ze specjalnej daniny, pobieranej od firm importujących do Polski gaz z zagranicy. To głównie koncern Orlen, który ma podpisane wieloletnie umowy na dostawy gazu przede wszystkim ze Stanów Zjednoczonych. Ceny importu w tych umowach są średnio dużo niższe od cen na giełdach towarowych, bowiem są bardziej niezależne od wahań rynkowych.

Dobra wiadomością dla 7 milionów właścicieli domów i mieszkań w Polsce, które korzystają z gazu sieciowego, jest też to, że surowca nie powinno zabraknąć. Mamy prawie w 100 procentach zapełnione magazyny, a w przyszłym roku kończy się budowa kolejnych magazynów. Będziemy mogli gromadzić 4,1 mld metrów sześciennych gazu. To wystarczy na 40 dni z silnym mrozem. W poprzednim sezonie w najzimniejszym dniu zimy (2 lutego) Polska zużyła w sumie 103 miliony metrów sześciennych gazu.

Energia też jest regulowana cenowo

Podobnie jak w przypadku gazu, ceny energii elektrycznej na Towarowej Giełdzie Energii rosną w 2026 roku, ale taryfy dla gospodarstw domowych są zatwierdzane przez Urząd regulacji Energetyki. Już obecnie ceny energii w Polsce należą do najwyższych w Europie, co pogarsza konkurencyjność naszej gospodarki i zmusza rząd do wprowadzania działań osłonowych dla przemysłu energochłonnego. Dotowanie nawet 50 - 70 procent zużywanej energii w firmach energochłonnych dopuszcza także Unia Europejska. Przy czym cena energii nie może spaść poniżej 50 euro (220 złotych) za megawatogodzinę. Do lat 2029 - 2030, kiedy wyłączana będzie w kraju kolejna grupa elektrowni węglowych w kraju, przy stabilnej ostatnio cenie węgla nie powinno być większych wahań cen energii elektrycznej.



FOT. 123RF.COM

Najwięcej obaw budzi od dłuższego już czasu kwestia możliwych podwyżek cen energii, ale tutaj możemy liczyć na rządowe regulacje.

Podatki lokalne w górę. O niecałe 3 procent

W listopadzie większość gmin uchwala nowe stawki podatków lokalnych na przyszły rok. Decyduje o tym rada gminy, ale minister finansów nakłada ograniczenie. Ustala stawki maksymalne, które w 2027 roku rosną o 2,7 procent, czyli o skalę inflacji w połowie roku. Tak więc podatek od nieruchomości, leśny, rolny czy od budynków, w których jest prowadzona działalność gospodarcza zapewne wrośnie, ale w umiarkowanym stopniu.

Przykładowo w gminie Prudnik mieszkańcy zapłacą w 2027 roku podatek od nieruchomości wysokości 1,06 złotego za każdy metr kwadratowy powierzchni użytkowej mieszkania. W przypadku budynków wykorzystanych na działalność gospodarczą podatek wyniesie 31,05 zł od metra powierzchni w mieście i 29,63 na wsiach. W Strzelcach Opolskich podatek za mieszkania wyniesie 1,24 zł, a za budynki gospodarcze - 34,73 zł. W Głogówku właściciele mieszkań zapłacą 1,18 zł, a właściciele firm - 35,05. Jak wiec widać lokalne podatki mogą być znacznie zróżnicowane.

Śmieci to około 40 złotych od osoby

Opłata na odpady jest także ustalana na poziomie gminy. Urzędy w przetargach wybierają wykonawców tych usług, a potem przeliczają koszt odbioru i utylizacji śmieci na jednego mieszkańca. Niektóre gminy mają zawarte umowy wieloletnie i tam od nowego roku nic się w nich nie zmieni.

Ostatnio powszechne są obawy, że odbiór odpadów podrożeje, bowiem z powodu systemu kaucyjnego mniej jest w śmieciach plastikowych butelek, które odbiorca może odsprzedać. To jednak nie wszędzie skutkuje wyższą ceną dla mieszkańców. Przykładem może być gmina Głuchołazy, która właśnie rozstrzygnęła przetarg na odbiór odpadów w latach 2027 - 2028. Wygrała zewnętrzna firma Komunalnik z Wrocławia, która robiła to już wcześniej. Za dwuletni kontrakt zaproponowała cenę 17,4 mln złotych, niewiele większą od obecnej. Drugi oferent - Remondis z Opola, był droższy o 4 mln złotych. Nowej stawki dla mieszkańców jeszcze nie ustalono, ale z wstępnych wyliczeń urzędu wynika, że powinna wynosić 39 zł i 58 groszy od osoby. To nieco więcej od stawki w 2026 roku, która wynosi 38 złotych. Podobne stawki przyjęła niedawno gmina Komprachcice, tam śmieci będą kosztować od 39 do 41 złotych za osobę, w zależności od liczebności rodziny. ©℗

SĄD NIE MIAŁ WĄTPLIWOŚCI

Surowe kary za brutalny napad

Krzysztof Strauchmann

Sąd Okręgowy w Opolu skazał dwóch młodych mieszkańców Głuchołaz na wysokie kary bezwzględnego więzienia za napad w maskach i z maczetami na przypadkowego przechodnia. Tuż przed wyrokiem jeden z nich wziął udział w zuchwałej kradzieży.

W sobotę 23 maja tego roku już po północy Przemysław D. i Jakub D. chodzili po zdrojowej części Głuchołaz, wymachiwali półmetrowymi maczetami i zaczepiając przechodniów. W końcu zaatakowali samotnego młodego mężczyznę.

Machając maczetami i grożąc ich użyciem zastraszyli poszkodowanego, doprowadzili go do stanu bezbronności. Mając przewagę zażądali od niego wydania wszystkich wartościowych przedmiotów. Portfel miał pusty, więc sprawdzili, co posiada i zabrali mu paczkę papierosów i zapalniczkę o wartości 23 złotych.

Wcześniej tego wieczoru obaj młodzi ludzie pili alkohol i w czasie libacji wpadli na pomysł obrabowania przypadkowych ofiar. Jeden z nich przebrał się za kowboja. Założył kowbojski kapelusz, a na twarz chustę tzw. bandamkę, spod której widać mu było tylko oczy. Drugi założył maskę znaną z głośnego horroru „Krzyk".

W takich przebraniach nagrały ich kamery miejskiego monitoringu. Policjanci z komisariatu w Głuchołazach nie mieli dużych problemów z ustaleniem sprawców. Już w trakcie śledztwa obaj przyznali się do zarzutu, tłumacząc się stanem upojenia alkoholowego. Na rozprawie przepraszali za swoje zachowanie.

- Sąd uznał ich winnymi popełnienia zbrodni rozboju z udziałem niebezpiecznego narzędziami i wymierzył obu mężczyznom karę 3 lat i jednego miesiąca pobawienia wolności - mówi prokurator Przemysław Powirski z Prokuratury Rejonowej w Prudniku. - Sąd podzielił zdanie prokuratury, że oskarżeni nie zasługiwali na danie im szansy w postaci nadzwyczajnego złagodzenia kary i na przykład skierowanie ich na odbywanie jej w systemie dozoru elektronicznego. Orzeczone kary są surowe, ale sprawiedliwe. Każą się innym zastanowić czy robić coś, co miało być według oskarżonych tylko „głupim żartem", ale mogło się skończyć dużo gorzej.

Wyrok Sądu Okręgowego nie jest prawomocny. Dwa dni przed ogłoszeniem wyroku, co miało miejsce 10 listopada, jeden z oskarżonych Przemysław D. wziął udział w obrabowaniu sklepu Żabka w Głuchołazach. Dwóch sprawców weszło wtedy do sklepu w kominiarkach, zabrali kasetkę z utargiem wysokości ok. 2,5 tys. zł, dwie butelki alkoholu i uciekli. Policja ustaliła dwóch podejrzanych w tej sprawie. Przemysław D. usłyszał już zarzuty zuchwałej kradzieży i ponownie stanie za to przed sądem. Drugi sprawca na razie ukrywa się przed wymiarem sprawiedliwości. ©℗



FOT. POLICJA OPOLSKA

Ubrani w maski i uzbrojeni w maczety sterroryzowali przypadkową osobę. Ukradli papierosy i zapalniczkę.

eprasa.pl b8c96c2ed1

KONTROWERSJE

Cenzurowała krytykę rządu? Sędzia z Nysy stawia poważne zarzuty Annie Korwin-Piotrowskiej

Tomasz Kapica

Była prezes Sądu Okręgowego w Opolu, a obecnie sędzia Trybunału Konstytucyjnego, jest oskarżana o blokowanie i ingerowanie w treść opinii do projektów ustaw przygotowywanych przez Ministerstwo Sprawiedliwości. Takie zarzuty formułuje wobec niej Mariusz Ulman, sędzia Sądu Rejonowego w Nysie. Sama zainteresowana się z tym nie zgadza.

Sprawa dotyczy konsultacji dwóch projektów ustaw związanych z wymiarem sprawiedliwości: tzw. ustawy praworządnościowej oraz zmian w przepisach o delegacjach sędziowskich. Sprawę badał sędzia Mariusz Ulman z Nysy, który miał sporo uwag do rządowych projektów. Przesłał je, zgodnie z procedurą, do Sądu Apelacyjnego we Wrocławiu.

Według jego relacji miał usłyszeć, że ówczesna prezes Sądu Okręgowego w Opolu, Anna Korwin-Piotrowska, nie zgadza się z przedstawionymi zastrzeżeniami i nie chce przekazywać ich dalej. Ostatecznie opinie trafiły do Rządowego Centrum Legislacji. Jednak - jak twierdzi Ulman - po zmianach dokonanych bez jego wiedzy i zgody. Sprawę szczegółowo opisała Rzeczpospolita.

Sędzia z Nysy utrzymuje, że z dokumentów usunięto fragmenty krytyczne wobec działań obecnego rządu i sposobu prowadzenia prac legislacyjnych. Według informacji przedstawionych przez „Rzeczpospolitą", z jednej z opinii miało zniknąć około 20 proc. treści.

Zarzut „cenzury" i politycznej lojalności

Mariusz Ulman ocenia działania byłej prezes opolskiego sądu jako „klasyczną cenzurę" i ograniczanie prawa sędziego do swobodnego wyrażania opinii w procesie konsultacji publicznych.



FOT. RADOSŁAW DIMITROW

Sędzia Anna Korwin Piotrowska nie zgadza się z formułowanymi pod jej adresem zarzutami.

W rozmowie z „Rzeczpospolitą" zasugerował również, że decyzje Korwin-Piotrowskiej mogły wynikać z jej bliskich relacji zawodowych z wiceministrem sprawiedliwości Waldemarem Żurkiem. Zdaniem Ulmana krytyczne uwagi wobec projektów resortu oraz samego Żurka miały stać się powodem ingerencji w treść opinii.

Korwin-Piotrowska: nie było blokowania ani cenzury

Anna Korwin-Piotrowska stanowczo odrzuca wszystkie zarzuty. W rozmowie z dziennikiem podkreśliła, że nie blokowała opinii sędziego Ulmana i nie ingerowała w nie w sposób, jaki przedstawia jej oponent.

Jak tłumaczyła, praktyką było przygotowywanie zbiorczych stanowisk zawierających najważniejsze uwagi napływające od sędziów. W jej ocenie przesyłane dokumenty miały charakter swoistego podsumowania, a nie publikacji pełnych tekstów wszystkich zgłoszonych opinii.

Korwin-Piotrowska zaznaczyła również, że sama nie podzielała części zastrzeżeń zgłaszanych przez Ulmana, szczególnie dotyczących kwestii delegacji sędziów do Ministerstwa Sprawiedliwości, co odnotowała w przekazanym stanowisku.

Eksperci: jeśli doszło do zmian, sprawa jest poważna

Komentujący sprawę eksperci zwracają uwagę, że indywidualne opinie sędziów w konsultacjach legislacyjnych powinny trafiać do projektodawców w niezmienionej formie.

Bartosz Pilitowski z Fundacji Court Watch Polska stwierdził, że opisane działania - jeśli miały miejsce - mogą świadczyć o braku niezależności od władzy wykonawczej i stanowić nadużycie funkcji prezesa sądu.

W podobnym tonie wypowiedzieli się przedstawiciele organizacji zajmujących się praworządnością i transparentnością procesu legislacyjnego. Według nich osoba pośrednicząca w przekazywaniu uwag nie powinna samodzielnie usuwać fragmentów stanowiska autora ani zmieniać jego treści. Jednocześnie podkreślają, że wszystkie okoliczności sprawy wymagają dokładnego wyjaśnienia. ©℗

MATERIAŁ INFORMACYJNY ORANGE

0011610592

Szukasz pomysłu na prezent dla swojej rodziny? Podpowiadamy, jak skorzystać ze świątecznej oferty Orange

Szukasz nowego smartfona dla siebie, a może praktycznego prezentu dla bliskiej osoby? Podpowiadamy, jakie parametry telefonu warto wziąć pod uwagę, aby dopasować go do potrzeb przyszłego użytkownika oraz jak przy okazji skorzystać z atrakcyjnej oferty na dodatkowe urządzenie.



Dobrym pomysłem może być smartfon, a nawet dwa, szczególnie kiedy ten drugi kosztuje tylko 1 zł. Jeśli szukasz telefonu dla wymagającego użytkownika, zwróć uwagę na pamięć i możliwości urządzenia. W świątecznej ofercie Orange znajdziesz Samsung Galaxy S26 5G z pamięcią 12/256 GB, który oferuje najbardziej zaawansowaną wydajność i moc oraz wytrzymałą konstrukcję. Z kolei osobie, która potrzebuje telefonu do codziennej komunikacji, przeglądania internetu i podstawowych aplikacji, może odpowiadać jeden z modeli z serii motorola moto g. W świątecznych zestawach Orange znajdziemy m.in. moto g77 5G oraz moto g06 power.

Telefon dla siebie, a drugi dla bliskiej osoby

Świąteczna oferta abonamentowa Orange to propozycja dla tych, którzy planują zakup nowego smartfona, a jednocześnie chcieliby sprawić prezent komuś bliskiemu. W wybranych zestawach do abonamentu drugi smartfon można otrzymać za symboliczną złotówkę. Wśród dostępnych zestawów znalazły się m.in.:

- motorola moto g77 5G 8/128 GB i moto g06 power 4/64 GB;
- Xiaomi REDMI Note 17 Pro 5G 256 GB i Xiaomi REDMI 17 LTE 128 GB;
- Samsung Galaxy S26 5G 12/256 GB i Samsung Galaxy A18 4/128 GB;
- motorola moto g37 power 5G 4/64 GB i moto g06 power 4/64 GB.

W ofercie pojawia się również zestaw motorola edge 70 fusion power 5G z moto buds2 i motorola moto watch za 1 zł.

Zestawy urządzeń, w którym drugie jest za 1 zł, można otrzymać, podpisując nową umowę na wybrany abonament komórkowy (na 24 miesiące) oraz umowę ratalną na pierwsze urządzenie z zestawu. Świąteczne zestawy z drugim smartfonem za 1 zł do wybranych planów są dostępne także dla klientów przedłużających umowę. To idealna okazja, by już teraz pomyśleć o prezentach. Szczegóły oferty, w tym kwoty abonamentów i ceny urządzeń, na: https://www.orange.pl/lp/promocje-abonament-komorkowy.

Dodatkową korzyścią może być drugi tańszy abonament, właśnie do tego smartfonu za złotówkę. Klienci, którzy mają już Plan M lub L i wybiorą kolejny numer z tym samym planem (na 24 mies.), zapłacą za niego 50% taniej niż za pierwszy numer. Oferta dla klientów, którzy udzielili zgód marketingowych i na e-fakturę. Szczegóły rodzinnych numerów: https://www.orange.pl/abonament/rodzinne-numery

Internet i telewizja jako uzupełnienie domowej oferty

Świąteczne propozycje Orange obejmują nie tylko smartfony. Można również połączyć abonament komórkowy z internetem światłowodowym i telewizją, robiąc prezent wszystkim domownikom. W ramach oferty Orange Światłowód Pro nowi klienci wybierający internet o prędkości do 1 Gb/s lub wyższej mogą korzystać z niego bez opłaty abonamentowej przez rok. Osoby łączące światłowód z abonamentem komórkowym otrzymują dodatkowo rabat w wysokości 20 zł miesięcznie. Jeśli jest to pierwszy abonament komórkowy klienta w Orange, przysługuje mu kolejny rabat – również 20 zł miesięcznie przez 24 miesiące.

Dostępna jest także super oferta telewizyjna. Klienci mogą otrzymać łącznie ponad 220 kanałów TV w pakiecie ze światłowodem do 300 Mb/s za 69,99 zł miesięcznie z rabatami przez pierwszy rok. Do zakupionej telewizji Extra TV Orange dodaje Amazon Prime na dwa lata w prezencie.

Rozwiązania przygotowane z myślą o przedsiębiorcach

Świąteczne promocje Orange obejmują również firmy. Przedsiębiorcy mogą wybrać zestawy smartfonów z drugim urządzeniem za 1 zł + VAT. Dostępne są także dodatkowe rabaty – przy zakupie dwóch takich samych Planów Firmowych (M, L lub XL) zniżka na drugą kartę SIM może wynieść nawet 70%.

Warto ponadto zwrócić uwagę na ofertę Internetu Firmowego ze światłowodem o prędkości do 1 Gb/s, 2 Gb/s lub 8 Gb/s. W ramach promocji usługa z dodatkowymi rozwiązaniami, takimi jak wsparcie IT, stały adres IP czy backup danych, jest dostępna przez 12 miesięcy za 0 zł.

Przedsiębiorcy mogą też poznać Cyfrową Firmę – platformę z narzędziami opartymi na AI, które wspierają codzienne zadania związane z prowadzeniem działalności. Do końca 2026 roku można bezpłatnie przetestować podstawową wersję Asystenta AI, korzystając z kodu rabatowego udostępnionego w Mój Orange.

Świąteczna oferta Orange daje wiele możliwości: od wyboru smartfona dla siebie i bliskich, przez połączenie usług mobilnych z domowym internetem i telewizją, aż po rozwiązania dla firm. Szczegóły promocji i dostępność zestawów warto sprawdzić przed zakupem na www.orange.pl.

eprasa.pl b8c96c2ed1

FOKUS

• **Ceny paliw w dół.** Dziś litr benzyny 95 ma kosztować nie więcej niż 5,99 zł, benzyny 98 – 6,64 zł, a diesla – 7,57 zł

POLITYKA

Pat wokół Trybunału Konstytucyjnego narasta. Kto wygra tę połajankę?

Kryzys wokół Trybunału Konstytucyjnego narasta. NBP wstrzymał finansowanie, a sędziowie TK rozpatrują wnioski o uchylenie immunitetów jego prezesa i wiceprezesa w sądzie

Katarzyna Kapusta-Gruchlik

Spór o obsadę Trybunału Konstytucyjnego trwa w najlepsze. Narodowy Bank Polski podjął decyzję o niefinansowaniu i nieprzekazywaniu środków dla TK, co marszałek Sejmu Włodzimierz Czarzasty określił jako działanie, które „ma znamiona" zamachu stanu. Kancelaria Prezydenta chce przedstawić swoją propozycję projektu w sprawie Trybunału Konstytucyjnego po rozmowach w Belwederze, a wczorajsze Zgromadzenie Ogólne Sędziów Trybunału Konstytucyjnego musiało się przenieść do budynku warszawskiego Sądu Okręgowego, choć planowo zaczęło się o godzinie 9 w budynku Trybunału.

Wtorkowe Zgromadzenie Ogólne Sędziów Trybunału Konstytucyjnego, zwołane przez sędzię Annę Korwin-Piotrowską, zajmowało się wnioskami o uchylenie immunitetu prezesa TK Bogdana Święczkowskiego oraz Bartłomieja Sochańskiego.

Ten pierwszy pojawił się przed budynkiem Trybunału i zażądał wpuszczenia do środka siedziby, a także, by – jak mówił – „osoby uzurpujące sobie prawo do bycia w Trybunale Konstytucyjnym" opuściły budynek TK.

– Zaprzestańcie przestępczych spotkań, które mają na celu pozbawienie mnie wolności oraz wyrażenie zgody na uchylenie mojego immunitetu – powiedział Święczkowski.



FOT. PAP/PIOTR NOWAK

We wtorek rano Bogdan Święczkowski pojawił się przed siedzibą Trybunału, gdzie zażądał wpuszczenia do siedziby

Sprawa o uchylenie immunitetów została skierowana przez prokuratora generalnego Waldemara Żurka.

Przed wejściem na salę sądową mec. Bartosz Lewandowski pytany przez dziennikarzy, co znajduje się we wnioskach w sprawie immunitetów, odparł, że nie wie, gdyż pełnomocnicy „nie mogli nawet złożyć pisma w budynku Trybunału Konstytucyjnego". – Biuro podawcze jest zamknięte, nas nie wpuszczono zarówno od strony głównej, jak i przez Kancelarię Prezesa Rady Ministrów – mówił mec. Lewandowski. Podkreślił, że w ich ocenie cała ta sytuacja „to nie jest posiedzenie, tylko spotkanie".

Jak informowała rzeczniczka prasowa Prokuratury Generalnej prok. Anna Adamiak, wnioski o uchylenie immunitetu prezesowi TK odnoszą się między innymi do nieuprawnionego wykorzystania materiałów z kontroli operacyjnej i ujawnienia informacji niejawnych w ramach śledztwa dotyczącego systemu Pegasus. Chodzi o czas, gdy Święczkowski był prokuratorem krajowym, czyli lata 2016-2022.

Prokuratura wnioskuje również o zgodę na pociągnięcie Święczkowskiego do odpowiedzialności karnej ws. przekroczenia uprawnień, niedopełnienia obowiązków przez uniemożliwianie sędziom TK wykonywania funkcji i naruszania ich praw pracowniczych oraz delegowania prokuratorów wbrew przepisom w czasie, gdy Święczkowski pełnił funkcję prokuratora krajowego.

Wnioski te zostały skierowane do Trybunału Konstytucyjnego 30 października – po tym jak przedstawiciele grupy wybranej w tej kadencji Sejmu na sędziów TK przekazali informację, że Anna Korwin-Piotrowska, jako najstarszy stażem sędzia, została kierującą Trybunałem Konstytucyjnym i wydała zarządzenie o przerwie w czynnościach prezesa Święczkowskiego i wiceprezesa Sochańskiego. **PAP**

WARSZAWA

Rząd zdecydował o zamrożeniu cen gazu

Katarzyna Kapusta-Gruchlik

Rząd zdecydował o zamrożeniu cen gazu. Jak zapowiedział premier, rząd ma pracować również nad poziomem cen prądu.

– Zdecydowaliśmy o zamrożeniu cen gazu, jeśli chodzi o odbiorców indywidualnych, gospodarstwa domowe i utrzymamy cenę 197,29 zł za megawatogodzinę. Utrzymujemy program Ceny Paliwa Niżej – powiedział premier Donald Tusk przed posiedzeniem Rady Ministrów.

Ustawa zakłada, że w okresie od 1 stycznia do 31 grudnia 2027 r. obowiązywać będzie maksymalna cena gazu dla odbiorców chronionych, w tym gospodarstw domowych. Dotyczyć to będzie również wspólnot i spółdzielni mieszkaniowych, a także podmiotów realizujących ważne zadania z zakresu użyteczności publicznej, takie jak np. szkoły, szpitale, domy opieki, kościoły i noclegownie. **PAP**

BRUKSELA

Szef MON: zielone światło dla stałej bazy USA w Polsce

oprac. Karolina Wrońska

W Pentagonie jest zielone światło dla stałej amerykańskiej bazy w Polsce – powiedział wicepremier Władysław Kosiniak-Kamysz po spotkaniu w Brukseli z podsekretarzem obrony USA Elbridge'em Colbym.

– Dzisiaj zostało przez sekretarza Colby'ego potwierdzone, że wszystko idzie w dobrym kierunku, wszystko jest na jak najlepszej drodze. Jest zielone światło z Pentagonu i wierzę, że to zielone światło też zaświeci bardzo mocno w Białym Domu – powiedział szef resortu obrony.

Jak przekazał Kosiniak-Kamysz, Colby powiedział, że na ukończeniu już jest przegląd obecności wojsk amerykańskich w Europie. – W pierwszych dniach grudnia będzie przekazana do Białego Domu informacja o zakończeniu przeglądu (...). My tu jesteśmy optymistami: dla Polski w tym przeglądzie mogą być tylko dobre i bardzo dobre decyzje – podkreślił Kosiniak-Kamysz. **PAP**

KRÓTKO

Warszawa

Sejmowa komisja etyki ukarała posłów

Sejmowa komisja etyki ukarała naganą posła Konfederacji Konrada Berkowicza za obraźliwą wypowiedź wobec dziennikarki TVP Justyny Dobrosz-Oracz. Sławomir Mentzen otrzymał upomnienie za słowa dotyczące kobiet służących w policji. Obaj politycy nie stawili się na posiedzeniu komisji i nie usprawiedliwili nieobecności. Sprawę posłanki PiS Dominiki Chorosińskiej, która podczas obrad Sejmu wydawała odgłosy szczekania, odroczono ze względu na jej zapowiedzianą absencję. Berkowicz został ukarany za nazwanie Dobrosz-Oracz „kurtyzaną", gdy pytała go, czy służył w wojsku. Dziennikarka zapowiedziała pozew.

Warszawa

Minister rolnictwa przyjął dymisję współpracownika

Szef gabinetu politycznego ministra rolnictwa Michał Zarzecki złożył rezygnację, którą Stefan Krajewski przyjął. Decyzja zapadła po poniedziałkowej publikacji Wirtualnej Polski. Portal podał, że Krajowy Ośrodek Wsparcia Rolnictwa przejął 2,24 mln zł zobowiązań zadłużonego gospodarstwa Zarzeckiego, a osiem tygodni później został on powołany na stanowisko w resorcie. Ministerstwo zapewnia, że restrukturyzacja przebiegła prawidłowo i nie doszło do naruszenia prawa.

Literatura

Wyróżnienie dla Hanny Krall

Hanna Krall, pisarka i reportażystka, autorka m.in. uznawanej za jedną z najważniejszych książek XX wieku „Zdążyć przed Panem Bogiem", została laureatką tegorocznej Nagrody Polskiego PEN Clubu im. Jana Parandowskiego.



FOT. ADAM JANKOWSKI

Polski nie stać na spór konstytucyjny, dlatego PSL wyszło z inicjatywą resetu konstytucyjnego – dokładnie dlatego, żeby nie tracić szans rozwojowych.

WŁADYSŁAW KOSINIAK-KAMYSZ
wicepremier, lider PSL

eprasa.pl b8c96c2ed1

WOJNA W UKRAINIE

Ukraińcy zaatakowali Most Krymski. Przeprawa zamknięta

Kazimierz Sikorski

W nocy z poniedziałku na wtorek wojska ukraińskie zaatakowały m.in. Moskwę oraz most prowadzący na okupowany przez Rosję Krym. Wojsko użyło pocisku manewrującego FP-5 „Flamingo".

Jeden z łuków konstrukcji oraz odcinek jezdni między dwoma filarami całkowicie zniknęły.

„Most krymski. Objęty sankcjami" – napisał na X Władysław Własiuk, pełnomocnik prezydenta Ukrainy ds. sankcji.

Liczący 19 kilometrów długości most łączy rosyjski Kraj Krasnodarski z okupowanym Półwyspem Krymskim, przebiegając nad Cieśniną Kerczeńską. Powstał po zajęciu Krymu przez Rosję w 2014 roku. Część drogową otwarto w 2018 r., a ruch pasażerskich pociągów ruszył w 2019 roku.

Od początku rosyjskiej inwazji most ten był wielokrotnie celem ukraińskich ataków.



AFP PHOTO / SŁUŻBA BEZPIECZEŃSTWA UKRAINY

Most jest obecnie zamknięty dla ruchu samochodowego i kolejowego, a żegluga przez Cieśninę Kerczeńską została wstrzymana

Kamera na pocisku zarejestrowała atak

Na nagraniu widać obraz z kamery umieszczonej na pokładzie ukraińskiego pocisku manewrującego „Flamingo" w trakcie lotu w stronę mostu.

Denys Sztilierman, współwłaściciel i główny inżynier Fire Point – producenta pocisku – potwierdził jego użycie na X.

Udostępniając nagranie, napisał: „Dedykujemy to pamięci naszych przyjaciół i kolegów, Andrija i Jurija, bez których nie byłoby to możliwe. Spoczywajcie w pokoju".

Siergiej Aksionow, mianowany przez Moskwę szef władz okupowanego Krymu, przekazał, że siły ukraińskie zaatakowały most, w związku z czym ruch przez przeprawę wstrzymano.

Rosyjski resort transportu też potwierdził zawieszenie ruchu drogowego i kolejowego. Most Krymski stanowi kluczowy szlak zaopatrzeniowy i transportowy dla rosyjskich sił na okupowanych terytoriach Ukrainy. Ma także ogromne znaczenie symboliczne – inwestycja warta 4 miliardy dolarów była manifestem politycznym mającym utrwalić to, co Putin uważał za jedno ze swoich największych osiągnięć: aneksję Krymu.

Efekt wielu tygodni przygotowań

„Uderzenie w Most Kerczeński było rezultatem siódmego etapu wielotygodniowej operacji opracowanej i koordynowanej przez Służbę Bezpieczeństwa Ukrainy i Sztab Generalny Sił Zbrojnych" – poinformował we wtorek prezydent Ukrainy Wołodymyr Zełenski.

„Dziś każdy może zobaczyć skutki uderzenia w główną wojskową przeprawę łączącą terytorium Rosji z naszym ukraińskim Krymem. Jest to rezultat siódmego etapu operacji, która była realizowana przez kilka tygodni, a została opracowana i koordynowana przez Służbę Bezpieczeństwa Ukrainy wspólnie ze Sztabem Generalnym Sił Zbrojnych Ukrainy" – napisał Zełenski w komunikatorze Telegram.

Szef państwa przypomniał, że Rosja codziennie atakuje ukraińską infrastrukturę, w tym mosty w Zaporożu, Dnieprze, Kijowie i obwodzie odeskim. Prezydent podkreślił, że Ukraina wielokrotnie proponowała Rosji podjęcie kroków na rzecz deeskalacji, „lecz po wszystkich tych propozycjach słyszała jedynie stanowcze odmowy".

MATERIAŁ INFORMACYJNY PFR 0011613908

TEAM POLAND FORUM BIZNESU

„Budujemy ogólnopolski ruch na rzecz globalnej ekspansji polskiego biznesu"

Ponad 300 uczestników reprezentujących przeszło 200 przedsiębiorstw wzięło udział w pierwszym Team Poland Forum Biznesu w Łodzi. Wydarzenie zainaugurowało cykl spotkań poświęconych zagranicznej ekspansji polskich firm. Inicjatywa Team Poland łączy sześć polskich instytucji rozwoju, które wspólnie oferują przedsiębiorcom finansowanie, ubezpieczenia, doradztwo i pomoc w nawiązywaniu kontaktów na zagranicznych rynkach.

„Widzimy rosnące ambicje polskich firm, które coraz odważniej wychodzą na światowe rynki. Team Poland łączy te ambicje z kapitałem, doświadczeniem i możliwościami instytucji finansowych oraz administracji. Tak budujemy ogólnopolski ruch na rzecz globalnej ekspansji polskiego biznesu" – mówi Mikołaj Raczyński, prezes zarządu Polskiego Funduszu Rozwoju. PFR zapowiada wsparcie globalnych ambicji polskich przedsiębiorstw nawet miliardem złotych kapitału.

Team Poland tworzą: PFR, BGK, PAIH, KUKE, PARP oraz ARP. Celem inicjatywy jest zapewnienie firmom dostępu do narzędzi wspierających ekspansję oraz działalność międzynarodową.

One-stop shop dla polskich firm

Oferta Team Poland obejmuje finansowanie inwestycji, ubezpieczenia i gwarancje, doradztwo oraz wsparcie w nawiązywaniu kontaktów biznesowych. Z rozwiązań mogą korzystać zarówno firmy rozpoczynające eksport, jak i przedsiębiorstwa planujące zagraniczne inwestycje czy przejęcia.

– Team Poland to nasze narzędzie ekspansji zagranicznej. To one-stop shop, w którym przedsiębiorcy mogą otrzymać wiedzę, finansowanie i narzędzia do ubezpieczenia ryzyk eksportowych – mówił Andrzej Domański, minister finansów i gospodarki.

Inicjatywa ma nie tylko zwiększać obecność polskich firm na światowych rynkach, lecz także wzmacniać krajową gospodarkę. Ważne jest, by przedsiębiorstwa rozwijały działalność międzynarodową, zachowując w Polsce centra decyzyjne i kluczowe kompetencje. Team Poland pomaga identyfikować firmy gotowe do ekspansji i kieruje je do instytucji oferujących odpowiednie wsparcie.



Team Poland rozszerza grono partnerów

Podczas forum Mikołaj Raczyński, prezes Polskiego Funduszu Rozwoju, ogłosił dołączenie do inicjatywy trzech partnerów: PKO Banku Polskiego, PZU oraz Giełdy Papierów Wartościowych. Ich udział poszerzy możliwości wsparcia przedsiębiorców w finansowaniu inwestycji, zarządzaniu ryzykiem i pozyskiwaniu kapitału.

PKO Bank Polski obsługuje około 700 tys. przedsiębiorstw, a wartość finansowania udzielonego firmom przekracza 130 mld zł. Bank rozwija również działalność w Europie Środkowo-Wschodniej.

– Już dzisiaj obsługujemy prawie trzy tysiące polskich firm za granicą – podkreślił Szymon Midera, prezes PKO Banku Polskiego.

PZU pomoże ograniczać ryzyko zagranicznej działalności

Ekspansja na nowe rynki wiąże się z koniecznością uwzględnienia odmiennych regulacji, warunków gospodarczych i zagrożeń. W tym obszarze przedsiębiorców wspierać będzie PZU, uzupełniając ofertę Team Poland o kompetencje ubezpieczeniowe.

– Chcemy, żeby polskie firmy miały odwagę wychodzić za granicę, ale nie musiały robić tego same. Łącząc kompetencje polskich instytucji, możemy skuteczniej wspierać ich międzynarodowe ambicje – zaznaczył Bogdan Benczak, prezes PZU.

Giełda jako źródło kapitału na rozwój

Kolejnym partnerem Team Poland została Giełda Papierów Wartościowych w Warszawie. Ma przybliżać przedsiębiorcom możliwości pozyskiwania kapitału z rynku publicznego, który może finansować rozwój działalności, ekspansję zagraniczną i przejęcia.

– W Team Poland chcemy pokazywać przedsiębiorcom, jak przygotować firmę do pozyskania inwestorów i wykorzystać możliwości warszawskiej Giełdy do zwiększania skali działalności – powiedział Tomasz Bardziłowski, prezes GPW.

Obecność na rynku kapitałowym może również wzmacniać rozpoznawalność i wiarygodność firmy w relacjach z zagranicznymi kontrahentami.

Od rozmów do konkretnych projektów

Łódzkie forum było okazją do spotkań przedsiębiorców z ekspertami i wymiany doświadczeń. W programie znalazły się debaty, warsztaty i konsultacje dotyczące m.in. wyboru zagranicznych rynków, finansowania inwestycji, zarządzania ryzykiem oraz przejmowania zagranicznych firm. Doświadczeniami dzielili się przedstawiciele przedsiębiorstw rozwijających działalność poza Polską, w tym Oshee i Sanok Rubber Company.

Pierwsza edycja zgromadziła ponad 300 uczestników, pokazując zainteresowanie przedsiębiorców możliwościami międzynarodowego rozwoju i współpracą z instytucjami wspierającymi ekspansję.

eprasa.pl b8c96c2ed1

ŚWIĄTECZNE GWIAZDECZKI

Patrzcie na te buzialki! Tak się zaczyna magia świąt

Po raz kolejny tworzymy wyjątkową galerię zdjęć dzieci. Zawsze jest pełna ciepła, uśmiechów i dobrej energii. Zresztą, sami zobaczcie!

Boże Narodzenie to czas wyjątkowy. Pachnie piernikami, rozbrzmiewa kolędami i przynosi mnóstwo radości. A najpiękniejszy jest wtedy, gdy patrzymy na niego oczami dzieci, które potrafią cieszyć się z najdrobniejszych rzeczy, z niecierpliwością wypatrywać pierwszej gwiazdki i sprawiać, że nawet zwyczajny dzień staje się magiczny. Choć do świąt zostało jeszcze trochę czasu, w naszej redakcji już nie możemy się ich doczekać. - Dlatego rozpoczęliśmy zbieranie zgłoszeń do akcji Świąteczne Gwiazdeczki. Dziś prezentujemy Wam pierwsze zdjęcia, które już do nas dotarły - wyjaśnia Katarzyna Adamczyk, opiekująca się plebiscytem Świąteczne Gwiazdeczki. To akcja, na którą co roku czekają rodzice i dziadkowie z całego naszego województwa. - Przesyłają zdjęcia pełne uśmiechów, radości i magicznej energii. Do akcji wciąż można dołączyć, dlatego zapraszamy do przesyłania fotografii najmłodszych mieszkańców regionu - zachęca dziennikarka. To właśnie te wybrane zdjęcia już po raz kolejny rozświetlą świąteczne wydanie naszej gazety. A to nie koniec niespodzianek, bo na laureatów akcji, jak zwykle, czeka mnóstwo atrakcyjnych nagród. Są to: zabawki, książki, sesje zdjęciowe, vouchery prezentowe, a nawet wyjazdy krajowe i zagraniczne. A w wielkim finale nagrodą główną będzie aż 40 tysięcy złotych na spełnienie dziecięcych marzeń!

Więcej o naszej akcji na: nto.pl/gwiazdeczki

MALUSZKI do lat 2



Joshua Maziarz, powiat oleski



Zofia Zawada, powiat prudnicki



Adam Oryszczyn, powiat brzeski



Oliwia Jacków, powiat nyski



Tymon Brockel, powiat krapkowicki



Cezary Mazur, Opole



Antoni Pastuch, powiat opolski



Zofia Piwowarczyk, powiat kędzierzyńsko-kozielski



Dawid Skóra, powiat strzelecki



Hubert Kudelski, powiat namysłowski

DZIEWCZYNKI i CHŁOPCY od lat 2



Wojciech Oryszczyn, powiat brzeski



Hanna Zgubisz, powiat strzelecki



Jagoda Tarnawska, powiat krapkowicki



Amelia Geisler, powiat prudnicki



Cezary Witek, powiat nyski



Emilia Hirchytsia, Opole



Sebastian Idaczyk, powiat oleski



Patryk Kulik, powiat namysłowski



Nikodem Gawędzki, powiat kluczborski



Victoria Kandziora, powiat kędzierzyńsko-kozielski

eprasa.pl b8c96c2ed1

MISTRZOWIE SMAKU 2026



FOT. GETTY

PARTNERZY PLEBISCYTU

Stowarzyszenie Polskich Kucharzy

Stowarzyszenie Kelnerów Polskich SKP

Polish Bartenders Association IBA member

POLAGRA food • horeca • foodtech

eprasa.pl b8c96c2ed1

FINAŁ PLEBISCYTU

Oto Mistrzowie Smaku 2026. Nagrodziliśmy ich na gali w Poznaniu

Zwycięzców plebiscytu Mistrzowie Smaku 2026 uhonorowaliśmy w trakcie Targów POLAGRA, które odbywają się na Międzynarodowych Targach Poznańskich. 23 września swoje nagrody odebrali laureaci z całego kraju.

oprac. kk









Plebiscyt Mistrzowie Smaku to jedno z najważniejszych i najbardziej uznawanych wydarzeń w polskim świecie gastronomii. Organizator, Polska Press Grupa, wyłania i honoruje czołowych przedstawicieli tej branży.

Mistrzowie Smaku byli wybierani w kilku etapach. Najpierw Czytelnicy dzienników regionalnych należących do Polska Press Grupy oraz serwisów internetowych głosowali na swoje ulubione lokale i profesjonalistów z branży gastronomicznej w poszczególnych województwach. W kolejnym etapie uczestniczyli zwycięzcy, którzy uzyskali najwyższą liczbę głosów w swoich województwach. Wyłoniono triumfatorów w różnych kategoriach na poziomie ogólnokrajowym. I to właśnie oni otrzymali wyróżnienia podczas uroczystej gali rozdania nagród, która odbyła się w trakcie wydarzenia o najdłuższej tradycji biznesowej w Polsce i jednego z kluczowych wydarzeń branży spożywczej i sektora HoReCa – Targów POLAGRA na Międzynarodowych Targach Poznańskich.

Oto laureaci rankingu ogólnopolskiego

Kucharz Roku: I miejsce: Wojciech Mika - Villa Róż, Zakrzów (woj. małopolskie), II miejsce: Magdalena Tymeczko - Atelier Pychotka, Chełmsko (woj. lubuskie), III miejsce: Artur Obiedziński - Restauracja Chatka Obiadka, Skawina (woj. małopolskie).

Kelner Roku: I miejsce: Błażej Gębski - Restauracja Neo, Międzyrzecz (woj. lubuskie), II miejsce: Gabriela Kawęcka - Da Grasso, Międzyrzec Podlaski (woj. lubelskie), III miejsce: Maciej Imalski - Zajazd Staropolski Restauracja hotelu Gromada, Toruń (woj. kujawsko-pomorskie).

Barman/Barista Roku: I miejsce: Samuel Miśkowiec - X-DRINK, Myślenice (woj. małopolskie), II miejsce: Natalia Poniewska - AVA 3.0, Bydgoszcz (woj. kujawsko-pomorskie), III miejsce: Olaf Stubba - Matko i Córko, Gdańsk (woj. pomorskie).

Mistrz Słodkości Roku: I miejsce: Edyta Pałka - Szajnowe szkolenia tortowe, Rybnik (woj. śląskie), II miejsce: Konrad Ruczyński - Słodki Stół Pracownia cukiernicza, Lubawa (woj. warmińsko-mazurskie), III miejsce: Klaudia Rak - Słodkie Cudeńka, Żytno (woj. łódzkie).

Menedżer Gastronomii Roku: I miejsce: Jakub Balcerzak - Surowiec, Wrocław (woj. dolnośląskie), II miejsce: Lakhvir Singh - Restauracja Kwiat Peonii, Poznań (woj. wielkopolskie), III miejsce: Wioleta Pietrzak - Hotel Korona Spa & Wellness, Zemborzyce Tereszyńskie (woj. lubelskie).

Restauracja Roku: I miejsce: Miłość Na Talerzu - Kościan, 3 Maja 1A (woj. wielkopolskie), II miejsce: BEEF and Pepper - Warszawa, Nowogrodzka 47A (woj. mazowieckie), III miejsce: ArtFolwark - Wojnowo, Wojnowo 2 (woj. wielkopolskie).

Bar/Bistro/Jadłodajnia Roku: I miejsce: Bar na Rojnej - Łódź, Rojna 52/B (woj. łódzkie), II miejsce: Bistro u Zośki - Żmigród, Kolejowa 9A (woj. dolnośląskie), III miejsce: Bistro Gadka Szmatka - Wolbrom, Leśna 2 (woj. małopolskie).

Kawiarnia/Cukiernia Roku: I miejsce: R&S Kawiarnia Rozkoszne Smaki - Ustka, Wczasowa 27 (woj. pomorskie), II miejsce: Ani-Babki - Wrocław, Horbaczewskiego 4-6 (woj. dolnośląskie), III miejsce: Filiżanka - Sosnowiec, Małachowskiego 7/1 (woj. śląskie).

Pizza Roku: I miejsce: Da Grasso - Brodnica, Kościelna 4 (woj. kujawsko-pomorskie), II miejsce: Pizzeria Kociak - Rogoźno, os. Przemysława II 3A (woj. wielkopolskie), III miejsce: Pizzeria Pilizza - Nowe Miasto nad Pilicą, Warszawska 51 (woj. mazowieckie).

Lody Roku: I miejsce: Lodziarnia Gelatopiu - Rybnik, Rynek 12 (woj. śląskie), II miejsce: Marinero Caffe - Mrzeżyno, Portowa 14 (woj. zachodniopomorskie), III miejsce: Smak Dzieciństwa Lody Domowe - Strzelin, Sienkiewicza 46 (woj. dolnośląskie).

Burger Roku: I miejsce: Sigma Burger - Piaseczno, Nadarzyńska 60 (woj. mazowieckie), II miejsce: Burgerownia PasiBrzuch - Słubice, Mickiewicza 1A (woj. lubuskie), III miejsce: Chaps - Włocławek, Chopina 10/12 (woj. kujawsko-pomorskie).

Kebab Roku: I miejsce: Kapitan Burger - Police, Bankowa 11Ab/6 (woj. zachodniopomorskie), II miejsce: INDIA KEBAB - Łódź, Rojna 41 Lokal 20 , 91-134 Łódź (woj. łódzkie), III miejsce: Kraft Kebap - Morawin, Morawin 2A (woj. wielkopolskie).

Były podziękowania

- Chciałbym przede wszystkim podziękować wszystkim, którzy na mnie głosowali, moim przyjaciołom. Naprawdę nie spodziewałem się, że wygram - powiedział Wojciech Mika, laureat I miejsca w kategorii Kucharz Roku rankingu ogólnopolskiego. - Jest to moja pierwsza wygrana, a w zawodzie jestem 18 lat i bardzo się z tego cieszę. W zawodzie kucharza najważniejszy jest spokój, opanowanie nerwów i stresu.

Relację z gali przeczytasz i zobaczysz mnóstwo zdjęć z tego wydarzenia na stronie stronakuchni.pl/gala

eprasa.pl b8c96c2ed1

KUCHARZ ROKU MIEJSCE I

Karolina Mazur



- Moja przygoda z gastronomią rozpoczęła się w 2015 roku w Hotelu Jakubus, gdzie trafiłam na praktyki. Początkowo miała to być po prostu nauka zawodu, ale bardzo szybko okazało się, że kuchnia to miejsce, w którym chcę zostać na dłużej. Po zakończeniu praktyk zostałam w hotelu i jestem tutaj do dziś - mówi Karolina Mazur. Przez te lata miała okazję zdobywać doświadczenie, uczyć się od innych i rozwijać własne umiejętności. Dziś pełni funkcję zastępcy szefa kuchni, co jest dla niej ogromnym wyróżnieniem, ale przede wszystkim efektem wielu lat ciężkiej pracy, zaangażowania i pasji. - Gastronomia nauczyła mnie, że w kuchni nie ma miejsca na rutynę. Każdego dnia można stworzyć coś nowego. To właśnie możliwość ciągłego rozwoju i satysfakcja z tego, że poprzez jedzenie można sprawiać ludziom przyjemność, sprawiają, że nadal kocham to, co robię - podkreśla laureatka tytułu Kucharz Roku.

MIEJSCE II

Katarzyna Podlesinska



Katarzyna Podlesinska (Tenis club, Kędzierzyn-Koźle) w gastronomii pracuje od 20 lat. - Gotowanie od początku było dla mnie czymś więcej niż tylko pracą – stało się moją prawdziwą pasją. Przez te wszystkie lata miałam okazję zdobywać doświadczenie w różnych miejscach, poznawać nowe smaki, techniki i przede wszystkim ludzi, którzy tak jak ja kochają kuchnię. Każdy dzień w kuchni czegoś mnie nauczył i sprawił, że dziś mogę powiedzieć, że wybrałam zawód, który naprawdę daje mi ogromną satysfakcję - podkreśla. Poza pracą lubi spędzać czas z najbliższymi, odpoczywać przy dobrej muzyce i czerpać radość z małych rzeczy.

MIEJSCE III

Alexandr Cuznetov



Alexandr Cuznetov (Zajazd u Dziadka, Opole) z gastronomią związany jest od 23 lat, a wieloletnie doświadczenie pozwoliło mu dobrze poznać zarówno wymagania, jak i uroki pracy w kuchni. Mimo upływu lat wciąż ceni to, co w tej pracy najważniejsze, czyli dobrą atmosferę, współpracę z ludźmi i satysfakcję z wykonywanego zawodu. Po intensywnych godzinach w kuchni najlepiej odpoczywa podczas jazdy na rowerze. Wynik w plebiscycie Mistrzowie Smaku przyjął z dużą radością. To dla niego miłe wyróżnienie i docenienie wielu lat pracy oraz zaangażowania w zawód kucharza.

KELNER ROKU MIEJSCE I

Aleksandra Guca



Aleksandra Guca z Kawiarni Mała Czarna w Kędzierzynie-Koźlu zdobyła pierwsze miejsce w województwie w kategorii Kelner Roku. To wyróżnienie jest dowodem uznania dla jej profesjonalizmu, zaangażowania oraz umiejętności budowania wyjątkowych relacji z gośćmi.

Praca kelnera to znacznie więcej niż przyjmowanie zamówień i serwowanie dań. To codzienny kontakt z ludźmi, troska o ich komfort oraz dbanie o to, by każda wizyta pozostawiła po sobie jak najlepsze wspomnienia. Nasza laureatka na co dzień dba o to, by każdy odwiedzający klimatyczną kawiarnię czuł się mile widziany. Życzliwość, uśmiech i umiejętność tworzenia przyjaznej atmosfery sprawiają, że goście chętnie wracają do tego miejsca. Zdobyty tytuł pokazuje, jak ważną rolę w gastronomii odgrywają ludzie, którzy swoją pracą i nastawieniem budują sukces lokalu.

MIEJSCE II

Agnieszka Curyl



- Jestem absolwentką szkoły gastronomicznej, a od 12 lat pracuję jako kelnerka w restauracji Mario w Brzegu - mówi Agnieszka Curyl. Przez ten czas nasza laureatka zdobyła duże doświadczenie w obsłudze gości i dobrze poznałam specyfikę pracy w gastronomii. - Najbardziej cenię w swojej pracy kontakt z ludźmi. Największą satysfakcję daje mi uśmiech na twarzach gości oraz to, że chętnie do nas wracają. To dla mnie najlepszy dowód na to, że dobrze wykonuję swoją pracę - podkreśla. A po pracy? Wolny czas Agnieszka Curyl chętnie spędza na zwiedzaniu i odkrywaniu nowych miejsc.

MIEJSCE III

Michał Komander



„Dobra obsługa to dobry klimat lokalu i większa połowa sukcesu” - uważa nasz wielokrotnie wyróżniony w plebiscycie Mistrzowie Smaku laureat. Michał Komander (Michał Restauracja Daniels, Steblów) obsługuje gości tak, jak sam chciałby być obsługiwany. Od pierwszych chwil stara się budować relacje z odwiedzającymi lokal. Już przy wręczaniu karty dań nawiązuje kontakt, aby goście od progu mogli poczuć się jak w domu. Jego zdaniem dobre kelnerstwo to także umiejętność obserwowania reakcji i emocji oraz odczytywania potrzeb klientów. Takie podejście ma jeden cel - sprawić, by każdy gość czuł się w lokalu po prostu dobrze.

BARMAN/BARISTA ROKU MIEJSCE I

Sergiej Kuz



- Na stałe wykonuje zawód barmana trzy lata, zaczynałem pracę w małym barze, gdzie sprowadził mnie jeden z moich przyjaciół i przyszłych mentorów - opowiada Sergiej Kuz (Toropol Music & Pub, Opole). Największą wartością są dla niego stali goście, którzy chętnie wracają, z ciekawością czekają na nowe propozycje i doceniają zarówno jego zaangażowanie, jak i pracę całego zespołu. To właśnie ich zaufanie i pozytywne reakcje dają mu największą satysfakcję oraz motywację do dalszego rozwoju. Zwycięstwo w plebiscycie Mistrzowie Smaku traktuje jako wyjątkowe docenienie pracy, którą każdego dnia wkłada w rozwój lokalu, budowanie zgranego zespołu, tworzenie autorskich kart drinków oraz nieustanne doskonalenie swoich umiejętności barmańskich. Po pracy studiuje, a w wolnym czasie - podróżuje.

MIEJSCE II

Michał Komander



Jego zdaniem w tym fachu równie ważne jak inwencja twórcza są odpowiednia technika i wiedza. Przydają się także odrobina wyobraźni oraz szczypta kreatywności. Wszystko po to, aby gość wyszedł z lokalu zadowolony i w lepszym humorze, niż do niego przyszedł. Michał Komander (Restauracja Daniels, Steblów) doskonale o tym wie. W pracy nie boi się nietypowych wyzwań i chętnie wychodzi poza utarte schematy. Jednym z bardziej oryginalnych zamówień, z jakimi przyszło mu się zmierzyć, było przygotowanie koktajlu podanego... w bucie.

MIEJSCE III

Katarzyna Stachańczyk



Chciałaby, aby goście mogli oderwać się od pędu życia i choć na chwilę zapomnieć o codziennych obowiązkach przy filiżance pysznej kawy. A aromatyczna kawa wypita na tarasie nad jeziorem to doskonały sposób na taki moment wytchnienia. Właśnie dlatego klienci tak bardzo doceniają pracę i zaangażowanie pani Katarzyny. To dzięki ich głosom kolejny rok z rzędu znalazła się w ścisłej czołówce plebiscytu Mistrzowie Smaku 2026. Dla Katarzyny Stachańczyk (Kawiarnia Mała Czarna, Kędzierzyn-Koźle) kawa idealna to taka, która wywołuje uśmiech na twarzy osoby, której ją podaje.

eprasa.pl b8c96c2ed1

MISTRZ SŁODKOŚCI ROKU MIEJSCE I

Agnieszka Nykiel



- W maju 2025 roku otworzyłam swoją słodką pracownię, ale moja przygoda z cukiernictwem zaczęła się nieco wcześniej. Wszystko za sprawą tortu, który przygotowałam na urodziny mojej córki. To właśnie wtedy odkryłam, jak dużą radość daje mi pieczenie i tworzenie słodkości. Z czasem przerodziło się to w prawdziwą pasję. Później pojawiła się myśl, że chciałabym połączyć ją z pracą zawodową. Tak właśnie powstało LA TARTE - opowiada Agnieszka Nykiel (Opole). Najbardziej ceni w tej pracy możliwość tworzenia czegoś wyjątkowego dla innych. Każdy tort i każde zamówienie są inne, dzięki czemu ma przestrzeń do kreatywności. Największą satysfakcję sprawia jej moment, kiedy widzi zadowolenie klientów i wie, że jej wypieki stały się częścią ich ważnych chwil. O wygranej mówi: - To wyróżnienie jest dla mnie przede wszystkim ogromną radością i potwierdzeniem, że moja praca oraz serce, które wkładam w każdą realizację, są doceniane.

MIEJSCE II

Małgorzata Doszczak

Pieczenie tortów to dla niej coś więcej niż praca. To przede wszystkim pasja i możliwość rozwijania swojej kreatywności. Małgorzata Doszcza (Własna przydomowa Pracownia, Kietrz) z przyjemnością tworzy słodkie wypieki, doskonali swoje umiejętności i przygotowuje desery, które mają sprawiać radość innym.

Każdy tort to okazja do stworzenia czegoś wyjątkowego. Jej wypieki zachwycają zarówno wyglądem, jak i smakiem. W swojej pracy łączy zamiłowanie do cukiernictwa z chęcią ciągłego rozwoju, a największą satysfakcję daje jej możliwość dzielenia się swoją pasją z innymi.

MIEJSCE III

Aleksandra Buczak

Aleksandra Buczak od lat robi to, co naprawdę kocha. Piecze, tworzy, dekoruje i zapewnia swoim klientom mnóstwo wspaniałych emocji, a wszystko za sprawą wypieków, które powstają w pracowni Mów mi Słodko (Namysłów). To miejsce zrodziło się z pasji do pieczenia i z miłości do pięknych rzeczy. Jej słodkości zachwycają nie tylko wyjątkowym smakiem. Pani Aleksandra dba o to, żeby było i pysznie, i pięknie. Dzięki temu jej słodkości robią wrażenie i na długo zapisują się w pamięci. Klienci chętnie wracają po kolejne smakołyki oraz wspomnienia, które wraz z nimi tworzą.

MENEDŻER GASTRONOMII ROKU MIEJSCE I

Julia Przybyła



- W gastronomii pracuję od około 10 lat. Moja przygoda z tą branżą zaczęła się od zainteresowania zarówno samą gastronomią, jak i jej stroną organizacyjną oraz biznesową. Z tego względu zdecydowałam się również na studia z zakresu zarządzania gastronomią. Z biegiem lat zdobywałam doświadczenie praktyczne, które w połączeniu z wiedzą zdobytą podczas studiów pozwoliło mi lepiej poznać specyfikę tej branży i nieustannie rozwijać się zawodowo - opowiada Julia Przybyła (Moment, Strzelce Opolskie). Najbardziej ceni w swojej pracy różnorodność. Nie ma dwóch takich samych dni, a każdy przynosi nowe sytuacje, wyzwania i spotkania z ludźmi. Największą satysfakcję daje jej jednak to, że goście dobrze się czują, lubią spędzać czas w lokalu i chętnie do niego wracają. To dla niej najlepsze potwierdzenie, że codzienna praca i zaangażowanie mają sens.

MIEJSCE II

Michał Komander



Michał Komander (Michał Restauracja Daniels, Steblów) od lat zdobywa uznanie głosujących w plebiscycie Mistrzowie Smaku. Każde kolejne wyróżnienie daje mu dużo radości i motywacji do dalszej pracy. Jego doświadczenie w branży gastronomicznej jest bardzo duże - robi to, co lubi, już ponad ćwierć wieku! I chociaż zaczęło się nieco nieoczekiwanie, to w tym, co robi teraz, nie ma mowy o żadnym przypadku. To wynik wiedzy, doświadczenia i pasji. Branża nie ma przed nim żadnych tajemnic - spełnia się jako doskonały menedżer, kelner, barman. Na każdym z tych stanowisk, zdaniem głosujących, zasługuje na docenienie.

MIEJSCE III

Marcin Banaszkiewicz



Marcin Banaszkiewicz z gastronomią związany jest od 30 lat. Swoją zawodową drogę rozpoczął już jako 17-latek, dorabiając podczas nauki w szkole średniej na zmywaku. Z czasem zdobywał doświadczenie na kolejnych stanowiskach, poznając branżę od podstaw, aż doszedł do funkcji kierownika i menadżera. – Od 20 lat prowadzę własną firmę w tej branży z kultowym i popularnym wśród młodzieży lokalem Gastrofaza BAR przy ul. Krakowskiej w Opolu - mówi. Największą satysfakcję daje mu zadowolenie gości, które traktuje jako najlepsze potwierdzenie swojej wieloletniej pracy i zaangażowania.

BAR/BISTRO/JADŁODAJNIA ROKU MIEJSCE I

Fabryka Jedzenia

Wizytówką Fabryki Jedzenia (Brzeg, Rynek 13) jest doświadczenie połączone z tradycją, co czuć w każdym daniu.

Wśród opinii o naszym wyróżnionym lokalu pojawiają się komentarze zadowolonych klientów, którzy zwracają uwagę na to, że Fabryka Jedzenia jest miejscem, w którym smak łączy się ze wspaniałą obsługą i przemiłą atmosferą. Klienci podkreślają profesjonalizm załogi połączony z życzliwością i miłym podejściem do odwiedzających lokal. Najważniejsze jest jednak ich zdaniem jedzenie - opisują je jako pyszne, domowe, zupełnie jak u mamy. Takie podejście do serwowania posiłków zapewniło Fabryce Jedzenia sympatię i uznanie wśród klientów, czego najlepszym dowodem są wspomniane wcześniej pozytywne opinie oraz zwycięstwo w kategorii Bar/Bistro/Jadłodajnia Roku w tegorocznej edycji plebiscytu Mistrzowie Smaku 2026.



eprasa.pl b8c96c2ed1

PIZZA ROKU MIEJSCE I

Poszło z dymem

W sercu Opola, przy ulicy Katowickiej 48, znajduje się lokal, do którego wszyscy miłośnicy prawdziwie włoskiej kuchni idą jak w dym! Poszło z Dymem to królestwo smaku. Znajdziemy tam wszystko to, z czego słynie kuchnia śródziemnomorska - pyszną pizzę z bogactwem najróżniejszych dodatków, klasyczne makarony, sałatki oraz wiele, wiele więcej.

Co ich wyróżnia? Szybka dostawa, która jest gwarancją pysznej, świeżej pizzy. Najlepsza jakość - składniki pochodzące prosto z Włoch decydują o wysokiej jakości potraw. Receptura - wszystkie tamtejsze dania przygotowywane są według prawdziwych, oryginalnych włoskich przepisów. To wszystko sprawia, że Poszło z Dymem stało się ulubioną restauracją wielu opolan. Wyróżnienie w plebiscycie Mistrzowie Smaku 2026 tylko potwierdza tę sympatię.

MIEJSCE II

Pizzeria al Castello

Pizzeria al Castello (Ujazd, pl. 1 Maja 7) to miejsce, w którym włoskie smaki spotykają się z lokalnym klimatem. Podstawą pizzy jest ciasto, które dojrzewa przez wiele godzin, starannie dobrane składniki oraz rzemieślnicze podejście do jej przygotowania. Twórcy lokalu chcieli przenieść do Ujazdu odrobinę włoskiej atmosfery, tworząc miejsce inspirowane małym włoskim miasteczkiem. Każda pizza powstaje tu z pasją i dbałością o jakość. Duże znaczenie ma dla nich również wsparcie gości, które daje motywację do dalszego rozwoju i doskonalenia tego, co lubią robić najbardziej, czyli tworzenia wyjątkowej pizzy.

MIEJSCE III

Biała Akacja



Biała Akacja Restauracja & Catering & Pizza (Łąka Prudnicka, Jana Pawła II 83) to klimatyczne miejsce, które łączy dobrą kuchnię z pięknym otoczeniem Gór Opawskich. Lokal słynie przede wszystkim z pizzy wypiekanej na rzemieślniczym cieście, wzbogaconej autorskimi kompozycjami i regionalnymi dodatkami. W menu nie brakuje również klasycznych dań kuchni polskiej, domowych pierogów, burgerów, makaronów, ryb czy propozycji dla najmłodszych. Dużym atutem restauracji jest przestronny ogródek z widokiem na góry, który sprzyja odpoczynkowi na świeżym powietrzu.

KAWIARNIA/CUKIERNIA ROKU MIEJSCE I

Mów mi Słodko

Choć Mów mi słodko (Namysłów, Grunwaldzka 35) działa dopiero od lipca 2025 roku, kawiarnia ma już na swoim koncie zwycięstwo w naszym plebiscycie. Jak sama nazwa podpowiada, jest tu sporo miejsca na słodkie przyjemności. Jednym z głównych punktów menu są gofry. Obok nich czekają desery lodowe, które dopełniają słodką stronę oferty. Do tego kawa dla tych, którzy nie wyobrażają sobie dnia bez filiżanki aromatycznego napoju, oraz matcha dla osób szukających alternatywy dla klasycznej kawy. Oferta nie kończy się jednak na klasycznym kawowo-deserowym duecie. W Mów mi słodko można napić się również matchy, a kiedy ma się ochotę na coś bardziej orzeźwiającego, sięgnąć po drinka.

Dzięki temu lokal sprawdzi się zarówno podczas krótkiej przerwy na kawę, jak i wtedy, gdy jest czas, żeby usiąść, zamówić coś dobrego i zostać trochę dłużej.

MIEJSCE II

Kawiarnia Mała Czarna



Kawiarnia Mała Czarna (Kędzierzyn-Koźle, Pawła II 64/1) to miejsce dla tych, którzy lubią dobrą kawę i coś słodkiego. W ofercie znajdziemy domowe ciasta, desery oraz rzemieślnicze lody, a całości dopełniają przytulna atmosfera i widok na jeziorko. To dobre miejsce, by na chwilę zwolnić i odpocząć od codzienności.

Szczególną dumą lokalu są ręcznie przygotowywane słodkości oraz baristka Katarzyna Stachańczyk, zwyciężczyni zeszłorocznego wojewódzkiego etapu konkursu Mistrzowie Smaku. To właśnie dbałość o smak i jakość tworzy charakter Małej Czarnej.

MIEJSCE III

Kawiarenka słodko-słono

Kawiarenka Słodko-Słono (Branice, Szpitalna 18) istnieje dokładnie rok. Znajduje się na terenie Specjalistycznego Szpitala w Branicach, w pięknym, zabytkowym pomieszczeniu. Lokal słynie z pysznych, swojskich wypieków i słonych przekąsek robionych na miejscu, w szpitalnej kuchni, z naturalnych składników. Jest idealnym miejscem na odpoczynek z pyszną kawą i dobrym ciastem. Serwuje również śniadania, tj. kanapki, sałatki, desery, omlety, tosty, zapiekanki. Raz w tygodniu dostępne są swojskie pierogi. A najbardziej charakterystycznym daniem jest „burger branicki".

RESTAURACJA ROKU MIEJSCE I

Restauracja Po Królewsku



Restauracja Po Królewsku (Nysa, Piastowska), zwycięzca plebiscytu Mistrzowie Smaku, stawia na polską tradycję, regionalne receptury i naturalne składniki wysokiej jakości. Szczególne miejsce w karcie zajmuje kuchnia myśliwska, w tym autorskie dania z dzika, jelenia i sarny. W menu nie brakuje również klasycznych polskich specjałów, podawanych w nowoczesnym wydaniu, ale z poszanowaniem ich tradycyjnego charakteru. Każda potrawa przygotowywana jest z dbałością o detale, tak aby na pierwszym planie pozostały naturalny smak i aromat składników. Dopełnieniem kuchni jest ciepła i elegancka atmosfera, która sprawia, że Po Królewsku jest miejscem zarówno na rodzinne spotkanie, jak i celebrowanie ważnych chwil. Zwycięstwo w naszej akcji to docenienie ich jakości i autentyczności.

MIEJSCE II

Restauracja O Matko i Córko



O Matko i Córko (Łowkowice, Wiatrakowa 14) to stosunkowo nowe miejsce na gastronomicznej mapie regionu, które wyróżnia się już samą lokalizacją. Restauracja mieści się bowiem w zabytkowym wiatraku. Za restauracją stoi Julia Kozany, dla której prowadzenie własnego lokalu było marzeniem. Dziś realizuje je wspólnie z zespołem, każdego dnia dbając zarówno o przygotowywane potrawy, jak i o to, by goście dobrze czuli się podczas wizyty. W menu O Matko i Córko można znaleźć m.in. autorskie burgery, makarony i sałatki.

MIEJSCE III

Restauracja Namysłowianka

Restauracja Namysłowianka (Namysłów, ul. 1 Maja 3) to miejsce, w którym każdego dnia można liczyć na smaczny, domowy posiłek. Lokal działa w oparciu o trzy ważne filary - ma być pysznie, domowo i z sercem. To właśnie takie podejście sprawia, że restauracja cieszy się dużym uznaniem wśród mieszkańców i gości. Specjalnością lokalu są tradycyjne obiady przygotowywane z dbałością o smak i jakość składników. Można skosztować ich zarówno na miejscu, jak i zamówić z dostawą do domu. Dzięki temu mieszkańcy Namysłowa mają łatwy dostęp do ulubionych dań.

eprasa.pl b8c96c2ed1

KEBAB ROKU MIEJSCE I

Fifra Kraft Kebab



- Fifra Kraft Kebab to dla nas coś więcej niż miejsce, w którym można po prostu zjeść kebaba. To nasza pasja, codzienna praca i chęć pokazania, że popularne danie może mieć zupełnie nowe, wyjątkowe oblicze - mówi Weronika Żeligowska. W Fifra Kraft Kebab(Niemodlin, Opolska 5) od początku stawiają na własny styl i smak. Nie idą na skróty – sami przygotowują sosy, a każdy z nich powstaje według własnych receptur i jest ważną częścią tego, co trafia na talerze gości. - Lubimy różnorodność, dlatego w naszej kuchni nie ma monotonii. Każdego dnia staramy się zaskakiwać wyborem mięsa. W naszej ofercie pojawiają się różne rodzaje karkówki, wołowina, wołowo-baranie, dzik, kaczka oraz różne warianty kurczaka - wymienia właścicielka. Mięso i dodatki serwują w lawaszu, bułkach z sezamem i czarnuszką, a dla miłośników klasycznych dodatków przygotowują chrupiące frytki belgijskie.

MIEJSCE II

Kebab u Zbyszka



Kebab u Zbyszka (Opole, Nyska 25D) to miejsce, które od lat kojarzy się z konkretnym smakiem, dużymi porcjami i uczciwą kuchnią. Serwują kebaby przygotowywane ze starannie dobranego mięsa, świeżych warzyw i aromatycznych sosów. Stawiają na klasyczne rozwiązania, bo wiedzą, że dobry kebab nie potrzebuje kompromisów. „U nas liczy się jakość, szybkość obsługi i smak, do którego chce się wracać. Kebab u Zbyszka w Opolu to idealny wybór zarówno na szybki posiłek w ciągu dnia, jak i sycącą kolację" - przekazują.

MIEJSCE III

U Ewelki Kebab&Grill



Podium kategorii Kebab Roku zamyka U Ewelki Kebab&Grill (Skorogoszcz, Opolska 10). Choć lokal działa dopiero od stycznia tego roku, już cieszy się dużym zainteresowaniem klientów. Jego podstawą są świeże składniki i kraftowe mięso. W menu królują m.in. miodowa karkówka i egzotyczny kurczak, a warzywa przygotowywane są na świeżo każdego dnia. Do tego dochodzą bułki dostarczane przez lokalną piekarnię. Miejsce zdobyte w plebiscycie jest dla nich szczególnym wyróżnieniem i motywacją do dalszego działania.

BURGER ROKU MIEJSCE I

Zesmashowani

Zesmashowani (Nysa, Wyzwolenia 7) to kawałek oryginalnego amerykańskiego smaku w każdym kęsie. Zwycięzca w kategorii Burger Roku to miejsce, w którym amerykański street food spotyka się z pasją do dobrego smaku. Królują tutaj soczyste, intensywne i przygotowywane od podstaw, zgodnie ze sztuką burgery. Starają się, by każdy burger był dopracowany w najdrobniejszym szczególe: od świeżych składników, przez idealnie wysmażone mięso z charakterystyczną chrupiącą skórką, aż po miękką, maślaną bułkę. Dbają także o spokojną, miejską atmosferę, w której można po prostu wpaść, dobrze zjeść i poczuć klimat prawdziwego amerykańskiego street foodu. „Zesmashowani to nie tylko burgery - to doświadczenie, do którego chce się wracać" - czytamy na ich stronie internetowej. Wyniki głosowania w Mistrzach Smaku 2026 to potwierdzają!

MIEJSCE II

MexiTaco

W MexiTaco (Kędzierzyn-Koźle, Targowa 4) znajdziemy dania inspirowane kuchnią meksykańską. Jak podkreśla załoga, nie zamykają się jedynie w jej tradycyjnym wydaniu. Łączą smaki, eksperymentują i tworzą dania w swoim własnym stylu. W menu znajdziemy aromatyczne przyprawy, soczyste mięso, świeże warzywa i autorskie receptury, dzięki którym dobrze znane smaki nabierają zupełnie nowego charakteru. „A Meksyk to nie wszystko! Szczególne miejsce w naszym menu zajmują także przepyszne smash burgery, które zdążyły już zdobyć sporą grupę wiernych fanów" - dowiadujemy się ze strony internetowej wyróżnionego lokalu.

MIEJSCE III

Na Dziko

Na Dziko (Tarnów Opolski, Krótka 1) to miejsce stworzone dla miłośników burgerów, którzy szukają niebanalnych smaków i chcą spróbować czegoś innego niż klasyczne propozycje. Lokal specjalizuje się w burgerach przygotowywanych z wysokiej jakości mięsa, w tym z dziczyzny i mięs egzotycznych. Całość uzupełniają świeże bułki, chrupiące dodatki oraz własne, starannie dopracowane kompozycje smakowe. – W naszym menu znajdziecie m.in. burgery z dzika, jelenia, sarny, wołowiny oraz kangura, a także sezonowe propozycje, dzięki którym za każdym razem można odkryć coś nowego - zapewnia Beata Jagiełło.

LODY ROKU MIEJSCE I

Lodowa Przystań

Z pewnych źródeł wiemy, że na jednej wizycie w naszej wyróżnionej lodziarni się nie kończy. Goście, którzy raz spróbują tamtejszych słodkości, wracają po więcej smaku, kremowej konsystencji i ciekawych połączeń. Zdaniem głosujących w plebiscycie Mistrzowie Smaku 2026 to najlepsza lodziarnia w województwie. Klienci szczególnie cenią sobie tamtejsze świderki, desery, słodkie napoje i wiele więcej. Lodowa Przystań (Dobrzeń Wielki, ul. Namysłowska 36) wiadomość o samej nominacji do akcji Mistrzowie Smaku przyjęła z dużym entuzjazmem, traktując to zgłoszenie jako ogromne wyróżnienie i wielkie osiągnięcie. „Każdego dnia wkładamy całe serce w tworzenie naszych lodów, dlatego ta nominacja jest dla nas niezwykle cenna" - przekazywali w trakcie trwania głosowania. Ogromna sympatia, jaką zdążyli zyska, sprawiła, że nominacja była wstępem do pasma sukcesów, w tym do zdobycia tytułu Lodów Roku w całym województwie!

MIEJSCE II

H&L Lody z Tradycją



„Lody z tradycją" H&L to rodzinna lodziarnia, której historia nierozerwalnie związana jest z Henrykiem Leszczyńskim. To właśnie od jego imienia i nazwiska pochodzą litery H&L. Przez ponad 40 lat prowadził lodziarnię, przygotowując lody według własnej receptury i dbając o to, aby ich smak niezmiennie cieszył kolejne pokolenia klientów. Po jego odejściu w 2025 roku rodzinne dziedzictwo przejęły dzieci i wnuki. To im pozostawił wyjątkową recepturę oraz możliwość kontynuowania działalności. - Dzięki Wam, drodzy Klienci, Waszej obecności, ciepłym słowom i radości z kontynuowania naszej wspólnej tradycji trwamy - podkreślają właściciele.



eprasa.pl b8c96c2ed1

LAUREACI PLEBISCYTU MISTRZOWIE SMAKU 2026

KUCHARZ ROKU	
Opole	**Alexandr Cuznetov**, Zajazd u Dziadka, Opole
powiat brzeski i powiat namysłowski	**Karolina Mazur**, Hotel & Restauracja Jakubus, Jakubowice
powiat głubczycki i powiat prudnicki	**Katarzyna Markiewicz**, Pub Atmosfera, Głubczyce
powiat kędzierzyńsko-kozielski	**Katarzyna Podlesinska**, Tenis club, Kędzierzyn-Koźle
powiat krapkowicki	**Julia Kozany**, Restauracja O Matko I Córko, Łowkowice
powiat nyski	**Patryk Rączy**, Ziemowit, Jarnołtówek
powiat opolski	**Daniel Lazinka**, Stołówka, Dobrzeń Wielki
powiat strzelecki	**Adrian Wilk**, Moment, Strzelce Opolskie

KELNER ROKU	
Opole	**Koralia Chudecka**, Apero Bistro & Bar, Opole
powiat brzeski i powiat namysłowski	**Agnieszka Curyl**, Restauracja Mario, Brzeg
powiat głubczycki i powiat prudnicki	**Nikola Ziembla**, Biała Akacja Resort & Business, Łąka Prudnicka
powiat kędzierzyńsko-kozielski	**Aleksandra Guca**, Kawiarnia Mała Czarna, Kędzierzyn-Koźle
powiat kluczborski i powiat oleski	**Wiktoria Konwant**, Restauracja Alexandra, Olesno
powiat krapkowicki	**Michał Komander**, Michał Restauracja Daniels, Steblów
powiat nyski	**Jennifer Domagalska**, Amore, Głuchołazy
powiat opolski	**Joanna Zator**, Restauracja Na Wyspie, Niemodlin
powiat strzelecki	**Piotr Salamon**, Moment, Strzelce Opolskie

RESTAURACJA ROKU	
Opole	**Wegeneracja**, Opole, Młyńska 1
Opole	**Zajazd u Dziadka**, Opole, Strzelecka 55
powiat brzeski	**Restauracja Mario**, Brzeg, Elektryczna 8
powiat głubczycki	**Restauracja Arkady**, Kietrz, Wojska Polskiego 1
powiat kędzierzyńsko-kozielski	**Karczma U Freda**, Kędzierzyn-Koźle, Kłodnicka 76
powiat krapkowicki	**Restauracja O Matko I Córko**, Łowkowice, Wiatrakowa 14
powiat namysłowski	**Restauracja Namysłowianka**, Namysłów, 1-go Maja 3
powiat nyski	**Restauracja Po Królewsku**, Nysa, Piastowska
powiat oleski	**Podróż Smaku**, Olesno, Armii Krajowej 3
powiat opolski	**Restauracja Na Wyspie**, Niemodlin, Wojska Polskiego 2a
powiat prudnicki	**Biała Akacja Restauracja & Catering & Pizza**, Łąka Prudnicka, Pawła II 83
powiat strzelecki	**Moment**, Strzelce Opolskie, pl. Targowy 3D

BAR/BISTRO/JADŁODAJNIA ROKU	
Opole	**Gastrofaza BAR**, Opole, Krakowska 5
powiat brzeski	**Fabryka Jedzenia**, Brzeg, Rynek 13
powiat kędzierzyńsko-kozielski	**Bistro Haps**, Kędzierzyn-Koźle, Skłodowskiej-Curie 10
powiat kluczborski	**Stara Małpa**, Kluczbork, Piłsudskiego 1
powiat strzelecki	**Pierożek**, Zawadzkie, Powstańców Śląskich 3

KAWIARNIA/CUKIERNIA ROKU	
Opole	**Cukiernia Jaglo**, Opole, Ozimska 53 lok. 1
powiat brzeski	**Ambrozja Cafe Bistro Bar Grzegorz Pisaniak**, Brzeg, Długa 9
powiat głubczycki	**Kawiarenka słodko-słono**, Branice, Szpitalna 18
powiat kędzierzyńsko-kozielski	**Kawiarnia Mała Czarna**, Kędzierzyn-Koźle, Pawła II 64/1
powiat kluczborski	**Niebieskie migdały**, Kluczbork, Wolności 7/ 4
powiat namysłowski	**Mów mi Słodko**, Namysłów, Grunwaldzka 35
powiat nyski	**Słodka Manufaktura**, Nysa, Korczaka 10A
powiat opolski	**Nocciolla**, Pruszków, Rynek 29
powiat prudnicki	**Cukiernia Grabina**, Grabina 54

LODY ROKU	
Opole i powiat opolski	**Lodowa Przystań**, Dobrzeń Wielki, Namysłowska 36
Region 2	**Lody u Anioła**, Zawadzkie, Miarki 8
Region 3	**Lody pingwinek**, Miodary, Główna 2
Region 4	**H&L Lody z Tradycją**, Prudnik, Sobieskiego 26

PIZZA ROKU	
Opole i powiat opolski	**Poszło z dymem**, Opole, Katowicka 48
Opole i powiat opolski	**Pizzeria Primavera**, Niemodlin, Rynek 49
Region 2	**Pizzeria al Castello**, Ujazd, pl. 1 Maja 7
Region 3	**Pizza Pub&Marcel**, Namysłów, Bohaterów Warszawy 17A
Region 4	**Biała Akacja Restauracja & Catering & Pizza**, Łąka Prudnicka, Pawła II 83

BARMAN/BARISTA ROKU	
1. miejsce	**Sergiej Kuz**, Toropol Music & Pub, Opole
2. miejsce	**Michał Komander**, Michał Restauracja Daniels, Steblów
3. miejsce	**Katarzyna Stachańczyk**, Kawiarnia Mała Czarna, Kędzierzyn-Koźle

MISTRZ SŁODKOŚCI ROKU	
1. miejsce	**Agnieszka Nykiel**, La Tarte, Opole
2. miejsce	**Małgorzata Doszczak**, Własna przydomowa Pracownia, Kietrz
3. miejsce	**Aleksandra Buczak**, Mów mi Słodko, Namysłów

MENEDŻER GASTRONOMII ROKU	
1. miejsce	**Julia Przybyła**, Moment, Strzelce Opolskie
2. miejsce	**Michał Komander**, Michał Restauracja Daniels, Steblów
3. miejsce	**Marcin Banaszkiewicz**, Bar obiadowy GASTROFAZA, Opole

BURGER ROKU	
1. miejsce	**Zesmashowani**, Nysa, Wyzwolenia 7
2. miejsce	**MexiTaco**, Kędzierzyn-Koźle, Targowa 4
3. miejsce	**Na Dziko**, Tarnów Opolski, Krótka 1

KEBAB ROKU	
1. miejsce	**Fifra Kraft Kebab**, Niemodlin, Opolska 5
2. miejsce	**Kebab u Zbyszka**, Opole, Nyska 25D
3. miejsce	**U Ewelki Kebab&Grill**, Skorogoszcz, Opolska 10

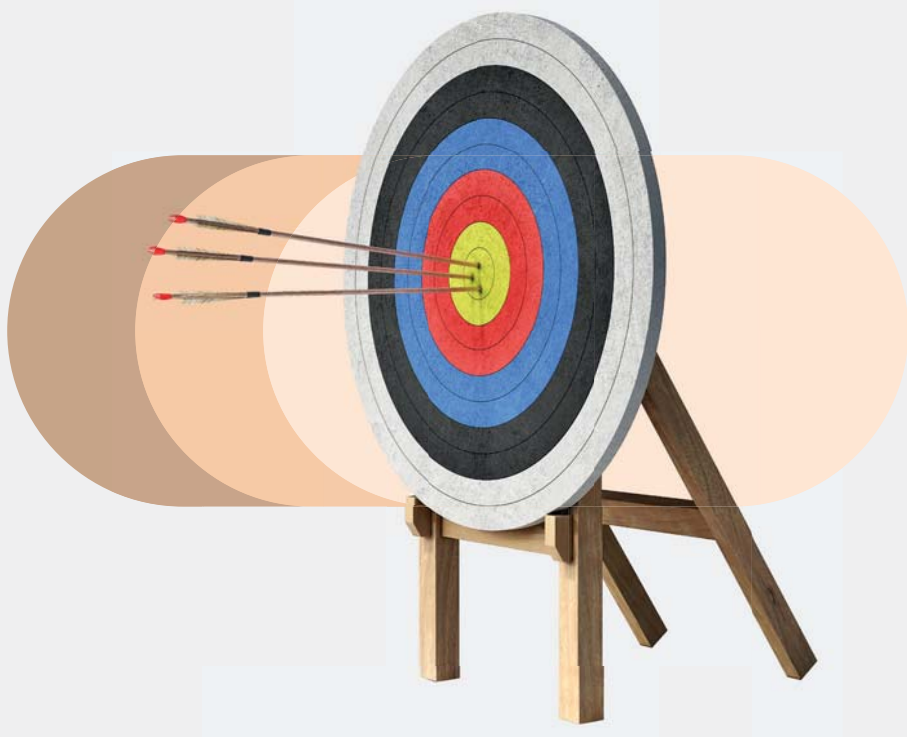
AUTOREKLAMA

Polecamy →

strefa BIZNESU.pl

Know-how
w dobrym biznesie

strefabiznesu.pl



eprasa.pl b8c96c2ed1

AUTOREKLAMA

Wszystkie smaki kuchni

stronakuchni.pl



Strona Kuchni

eprasa.pl b8c96c2ed1

STRONA ZDROWIA

• **Za tydzień:** Grypa czy przeziębienie?Rozpoznasz je bez trudu po objawach; Uzdrowiskowa perełka niedaleko Nałęczowa

PROFILAKTYKA

Nieleczona cukrzyca sieje spustoszenie w całym organizmie. Ludzie często nie wiedzą, że chorują

Cukrzycę uznaje się za chorobę cywilizacyjną, czyli rozwijającą się pod wpływem współczesnego stylu życia. W Polsce choruje na nią około 3 milionów osób, choć aż jedna trzecia z nich nie zdaje sobie z tego sprawy

Monika Żurawska

Cukrzyca jest chorobą metaboliczną, której przyczyną jest zaburzenie wydzielania lub działania insuliny, tj. hormonu produkowanego przez trzustkę. Najczęstsze objawy cukrzycy to zbyt wysoki poziom glukozy we krwi, wzmożone pragnienie, nadwaga i trudno gojące się rany. Jednak pierwsze objawy cukrzycy nie są charakterystyczne. Dlatego wiele osób dowiaduje się o chorobie dopiero wtedy, kiedy poważnie zaczyna szwankować zdrowie.



FOT. 123RF

Cukrzyca dotyka w sumie około 6 procent populacji, a według informacji Narodowego Centrum Edukacji Żywieniowej do 2030 roku ten wskaźnik może wzrosnąć do 10 procent

Mechanizm działania choroby

Cukrzyca to choroba wyniszczająca – jeśli nie kontroluje się poziomu glukozy we krwi, cukier ten sieje spustoszenie w organizmie. Mechanizm uszkodzeń polega na reakcjach glikacji, czyli przyłączania się glukozy do budujących białka aminokwasów albo kwasów tłuszczowych w lipidach. Powstające wtedy struktury powodują degenerację w obrębie komórek i tkanek, a powstałe szkody są nieodwracalne. Cukier niszczy białka podtrzymujące strukturę skóry (takie jak kolagen i elastyna), co powoduje szybsze starzenie się i wiotczenie skóry.

Wymienione procesy leżą u podstaw rozwoju wielu współczesnych chorób, m.in. neurodegeneracyjnych, układu sercowo-naczyniowego czy raka. Cukrzycy towarzyszy zwiększone ryzyko rozwoju schorzeń układu krążenia, degeneracji narządu wzroku, infekcji skóry i dziąseł, neuropatii, problemów ze słuchem, zaburzeń psychicznych, męskiej impotencji, a w skrajnych przypadkach mogą pojawić się komplikacje w obrębie stóp, zakończone zakażeniem i koniecznością amputacji.

Cukrzyca może być przyczyną uszkodzenia nerek, naczyń krwionośnych, a nawet serca. Powodem zapadania na tę chorobę jest odporność na działanie insuliny.

Najważniejsze dwa rodzaje choroby to cukrzyca typu 1, zwana również dziecięcą 1, i cukrzyca typu 2, która dotyka osoby starsze i jest ściśle związana z niewłaściwie prowadzonym stylem życia.

Cukrzyca typu 1

Ten rodzaj cukrzycy dotyka głównie ludzi przed 35. rokiem życia, w tym także dzieci. Potocznie określany jest mianem „cukrzycy młodego wieku". Przyczyna tej choroby to upośledzone działanie układu immunologicznego (odpornościowego), który wytwarza przeciwciała względem prawidłowych komórek beta trzustki. Te regulują odpowiedni poziom insuliny w organizmie.

Niestety, człowiek nie jest w stanie zapobiec wystąpieniu tego typu cukrzycy. Może jednak walczyć z chorobą, stosując, np. dietę niskowęglowodanową, prowadząc aktywny tryb życia, angażujący do wysiłku partie ciała, w które w danym czasie nie otrzymuje zastrzyków z insuliną, zewnętrzne przyjmowanie insuliny i innych leków wspomagających.

Cukrzyca typu 2

Dla odmiany ten typ cukrzycy nazywany jest potocznie „cukrzycą starczą", ponieważ najczęściej występuje u osób między 45. a 60. rokiem życia, a także w podeszłym wieku. Jednak obecnie ze względu na siedzący tryb życia oraz nieprawidłową dietę diagnozowana jest coraz częściej u młodych osób, a nawet dzieci. Na cukrzycę typu 2 może składać się jeden z dwóch czynników.

Pierwszym, zależnym od nas samych, jest otyłość (zwłaszcza otyłość brzuszna), która wpływa na insulinooporność. Ta zapasowa tkanka w jamie brzusznej, nazywana tłuszczem trzewnym, jest najbardziej niebezpieczna dla naszego metabolizmu, ponieważ stale wytwarza związki o działaniu prozapalnym.

Dodatkowo takie „zapasy" w organizmie oznaczają, że trzustka u osób z nadwagą lub otyłych jest przeciążona. Musi produkować często przez wiele lat ponadprzeciętne ilości insuliny, aby zachować odpowiednie stężenie glukozy we krwi. Po długim czasie takiego stanu rzeczy komórki beta trzustki odpowiedzialne za ten proces ulegają wyczerpaniu i osobie chorej pozostaje jedynie sztuczne ingerowanie w poziom glukozy w organizmie.

Drugi czynnik, niezależny od stylu życia konkretnej osoby, to genetyczne uwarunkowanie zaburzenia produkcji lub wydzielania insuliny. W tym przypadku dziedziczy się skłonność do zachorowania na cukrzycę i wszelkie zewnętrzne ingerencję nie pomogą całkowicie temu zapobiec.

Na czym polega leczenie cukrzycy?

● Osoby chore na cukrzycę typu 1 muszą przyjmować insulinę do końca życia. W typie 2. częściej podaje się leki doustne, możliwe (i zalecane) jest przy tym uzyskanie lepszej kontroli nad chorobą dzięki utracie nadmiaru tkanki tłuszczowej (ok. 90 proc. chorych ma nadwagę lub cierpi na otyłość) oraz zmianie stylu życia.

● Koniecznym warunkiem skutecznego leczenia jest zmiana jadłospisu i zwiększenie poziomu aktywności fizycznej. Zaleca się regularny ruch oraz dietę niskoglikemiczną, czyli opartą na żywności o niskim indeksie glikemicznym. Wskaźnik ten jest miarą szybkości, z jaką rośnie poziom cukru we krwi po spożyciu danego produktu. Najniższe wartości charakteryzują naturalne, nieprzetworzone pokarmy roślinne, zwłaszcza warzywa.

● Chorym zaleca się wybieranie nieoczyszczonych ziaren zbóż, a więc pełnoziarnistego pieczywa, kasz, naturalnych płatków, a także nasion roślin strączkowych, orzechów i pestek. Ponieważ jednak to węglowodany w największej mierze wpływają na poziom cukru we krwi, ich spożycie z przetworów skrobiowych i owoców (a zwłaszcza ze słodyczy, które są niezalecane) powinno podlegać ścisłej kontroli.

● Aby obniżyć indeks glikemiczny posiłków, produkty zawierające węglowodany łączy się z chudymi źródłami białka i zdrowymi tłuszczami roślinnymi. Korzystne jest ograniczenie produktów zwierzęcych, ruch po posiłku i spożywanie superproduktów bogatych w antyoksydanty, takich jak przyprawy korzenne czy naturalna kawa.

Te badania wykonuje się przy podejrzeniu cukrzycy:

● stężenie cukru we krwi na czczo – jest to laboratoryjny pomiar poziomu glukozy w krwi żylnej po min. 8 godzinach od ostatniego posiłku,

● tolerancję glukozy – test tolerancji glukozy (inaczej doustnego obciążenia glukozą) to dwukrotny pomiar stężenia glukozy we krwi żylnej, pobranej na czczo oraz 2 godziny po spożyciu roztworu zawierającego 75 g glukozy,

● poziom glukozy i acetonu w moczu – to orientacyjne badanie obecności w moczu glukozy i ciał ketonowych za pomocą testów paskowych, stosowane najczęściej u kobiet w ciąży i osób z cukrzycą typu 1. Pozwala ocenić ryzyko powikłań spowodowanych bardzo wysokim stężeniem glukozy we krwi,

● stężenie peptydu C we krwi – badanie na czczo dla osób niestosujących leczenia cukrzycy, określające zdolność trzustki do produkcji insuliny,

● stężenie określonych przeciwciał uznawanych za czynniki rozwoju cukrzycy – oznaczenie antyciał takich jak ICA, anty-GAD, IAA, IA2beta i Zn8.

eprasa.pl b8c96c2ed1

SANATORIA

Jesienny turnus w uzdrowisku? Świetny pomysł

Nie trzeba nawet mieć skierowania na turnus od NFZ. Każdy może korzystać z leczniczego mikroklimatu uzdrowisk, pić tamtejsze wody mineralne, spacerować po okolicy. Oto 13 uzdrowisk, które polecamy jesienią

Poleca Emil Hoff



FOT. KARINA TROJOK

Większość polskich uzdrowisk to miejsca otoczone lasami, jeziorami czy górami. Jesienią wyglądają jak malowane; można w nich też wypoczywać bez tłumu i zgiełku

1. Kudowa-Zdrój: brama do Gór Stołowych

Kudowa-Zdrój to świetne miejsce na rodzinną wycieczkę z dziećmi, a to za sprawą dodatkowych atrakcji, które mogą spodobać się młodszym turystom i kuracjuszom. Silne wrażenie robi słynna Kaplica Czaszek, warto też wybrać się na spacer po Parku Zdrojowym na Górze Parkowej i do najciekawszych zakamarków okolicy Szlakiem Ginących Zawodów. Kudowa to też dobra baza do wycieczek w Góry Stołowe. Jesienią Błędne Skały czy Szczeliniec Wielki z tzw. Skalnym Miastem wyglądają obłędnie i rozciągają się z nich naprawdę magiczne widoki.

2. Gołdap: relaks w polskiej tajdze

Gołdap otaczają gęste lasy, w tym piękna Puszcza Romincka, nazywana „polską tajgą". Większość drzew jest wprawdzie iglasta, ale puszcza ma też dużą domieszkę dębów, klonów, lip i brzóz, które jesienią mienią się kolorami. Gołdap to świetna baza wypadowa do rowerowych wycieczek, np. Szlakiem Rominckich Jeleni, a poszukiwacze niesamowitych wrażeń mogą odwiedzić zagubione wśród lasów opuszczone wiadukty w Stańczykach.

W samej Gołdapi można skorzystać z nowoczesnych tężni solankowych. Tutejsze Sanatorium Uzdrowiskowe „Wital" znalazło się w moim rankingu najlepszych sanatoriów nad jeziorami.

3. Dąbki: tam nasycisz się jodem

Jesienne sztormy sprawiają, że właśnie o tej porze roku w powietrzu nad morzem jest wyjątkowo dużo jodu (nie wspominając o bursztynie osadzanym przez fale na plażach). Dobrym miejscem, by nasycić się tym jesiennym jodem, są Dąbki, urocza i spokojna wieś uzdrowiskowa, położona jednocześnie nad Bałtykiem i Jeziorem Bukowo, z szeroką plażą ciągnącą się na północ do Darłowa i na południe do Mielna, z punktem widokowym nad Kanałem Szczuczym po drodze.

Tutejszy zakład Bursztyn Medical SPA & Wellness zajął wysokie 3. miejsce w moim rankingu najlepszych sanatoriów nad morzem.

4. Duszniki-Zdrój: idealne na wakacje smogowe

W sezonie grzewczym nadal w wielu miejscach Polski odczuwa się pogorszenie jakości powietrza. Na popularności zyskują tzw. wakacje smogowe, czyli wycieczki z takich właśnie miejsc na tereny słynące z czystego powietrza. Wyjątkowo dobre powietrze mają Duszniki-Zdrój, co czyni je świetnym kierunkiem na jesienne wakacje smogowe – lub choćby tylko „weekend smogowy". W Dusznikach można podziwiać ruiny zamku, renesansowy rynek, piękny park zdrojowy z amfiteatrem. Czystym powietrzem nacieszycie się do woli na szlakach turystycznych, wiodących w Góry Stołowe, Orlickie i Bystrzyckie. Przez Duszniki przebiega Główny Szlak Sudecki, turyści bardzo też cenią trasę do schroniska PTTK „Jagodna".

5. Polańczyk: relaks u bram Bieszczadów

Polańczyk jest malowniczo położony nad Jeziorem Solińskim. Jest tu więc właściwie wszystko: jezioro z zaporą, na której koronę można wejść, piękne, gęste lasy, a nawet nowoczesna kolejka gondolowa, która zabierze was na szczyt Góry Jawor, z którego rozciągają się zapierające dech w piersiach widoki (z wagonika kolejki zresztą też). W okolicy nie brakuje tras pieszych i rowerowych. By cieszyć oczy jesiennymi pejzażami, szczególnie warto wybrać się na punkty widokowe, np. na Horbie i Kubajce. Poza tym Polańczyk to też dobra baza do wypadu w Bieszczady, na tamtejsze połoniny, które właśnie jesienią są najpiękniejsze.

A jeśli wolicie się zrelaksować i podleczyć, w Polańczyku macie wyjątkowo duży wybór sanatoriów cieszących się uznaniem kuracjuszy. „Plon", „Solinka", „ Dedal" i „AMER-POL" znalazły się w moim rankingu najlepszych sanatoriów na NFZ nad jeziorami.

6. Nałęczów: jesienią wzmocnisz tu swoje serce

Nałęczów to przeurocze miasto-ogród i uzdrowisko z długimi tradycjami, którego mikroklimat i wody mineralne wykorzystuje się w leczeniu różnego rodzaju schorzeń kardiologicznych. Tutejszy park zdrojowy słynie z urody i historii – przechadzali się tu znamienici goście Nałęczowa z minionych epok, w tym Bolesław Prus i Stefan Żeromski (obaj mają w uzdrowisku dedykowane sobie muzea). Atrakcje czekają też poza centrum miasta – Nałęczów otaczają unikalne wąwozy lessowe, które jesienią prezentują się naprawdę wyjątkowo.

Kolejowy Szpital Uzdrowiskowy w Nałęczowie oraz tutejsze Sanatorium Uzdrowiskowe Rolnik znalazły się w moim rankingu najlepszych sanatoriów w lasach i puszczach.

7. Goczałkowice-Zdrój: weekend na kolorowo

Goczałkowice-Zdrój to wyjątkowo malownicza miejscowość, niezależnie od pory roku. Zachwyca zabytkowa zabudowa uzdrowiskowa z XIX w. z elementami muru pruskiego i neobaroku, otoczona rozległym parkiem zdrojowym. Jesienią jest tu szczególnie kolorowo, zwłaszcza w rozległych Ogrodach Kapias. To też dobre miejsce dla osób, które najlepiej wypoczywają nad wodą – Goczałkowice leżą nad Zbiornikiem Goczałkowickim, a także jeziorem Łąka i licznymi stawami rybnymi.

Infrastruktura uzdrowiskowa nie pozostawia wiele do życzenia. Zespół Sanatoryjno-Szpitalny Rehabilitacji Narządu Ruchu „Gwarek" zajął 1. miejsce w moim rankingu najlepszych sanatoriów na NFZ nad jeziorami.

8. Szczawnica: jesienne wczasy dla aktywnych

Szczawnica jest nie tylko piękna – dobrze zachowała się tu dawna zabudowa uzdrowiskowa – ale też wyjątkowo dobrze nadaje się na bazę wypadową do wycieczek w Pieniny i Beskid Sądecki. Jeśli lubicie wypoczywać aktywnie w górach, Szczawnica to uzdrowisko w sam raz dla was. Względnie łatwe szlaki wiodą do przepięknych zakątków, w tym np. na Szafranówkę, Bryjkarkę i Bereśnik.

9. Muszyna: niezwykłe ogrody w jesiennej szacie

Muszyna słynie ze swoich ogrodów: sensorycznego, który działa na wszystkie zmysły, i tematycznych, w których podziwiać można niezwykłe aranżacje nawiązujące do obcych kultur, np. greckiej czy chińskiej. Ogrody Muszyny warto zobaczyć o każdej porze roku, również jesienią, zwłaszcza że cała Dolina Popradu wygląda o tej porze roku spektakularnie za sprawą kolorowych liści.

Działające w Muszynie Sanatorium Rehabilitacji Uzdrowiskowej REVITA i Sanatorium Korona trafiły do mojego rankingu najlepszych sanatoriów na NFZ w lasach i puszczach.

10. Supraśl: miejsce pachnące żywicą

Supraśl to wyjątkowo nastrojowa miejscowość, na co niemały wpływ ma zapewne fakt, że punktem centralnym jest tu warowny Monastyr Zwiastowania Przenajświętszej Bogurodzicy z unikatowym muzeum ikon. Jesienią wyjątkowo pięknie jest w zadbanym Parku Saskim, atrakcją są też gęste żywiczne lasy Puszczy Knyszyńskiej – pozyskiwaną z nich żywicę wykorzystuje się do produkcji olejków eterycznych. Zdecydowanie warto wybrać się tam na wycieczkę.

11. Rabka-Zdrój: tu zadbasz o zdrowie dzieci

Mikroklimat Rabki-Zdroju oraz tutejsze wody lecznicze służą każdemu, ale szczególnie dzieciom. Mają pozytywny wpływ na układ oddechowy i krążenia, co ma szczególne znaczenie w sezonie przeziębień i infekcji. Dlatego Rabka-Zdrój wyjątkowo dobrze nadaje się na jesienną wycieczkę z dziećmi. Możecie tu wzmocnić zdrowie i poprawić kondycję w czasie spacerów lub rowerowych wycieczek po okolicznych pasmach górskich: Gorcach, Paśmie Babiogórskim czy Beskidzie Wyspowym.

Sanatorium Holmed w Supraślu znalazło się w moim rankingu najlepszych sanatoriów w lasach i puszczach.

12. Świeradów-Zdrój: ścieżka w koronach drzew

Świeradów w jesiennej szacie możesz podziwiać w unikalny sposób: z trasy Sky Walk, czyli niesamowitej ścieżki w koronach drzew, prowadzącej spiralą na szczyt wieży widokowej, jednej z najwyższych w Polsce. Już ta atrakcja wystarcza, by warto było zaplanować weekend w tej miejscowości: takiego jesiennego spaceru nie odbędziecie w żadnym z wielkich miast.

Do tego w okolicy nie brakuje malowniczych szlaków spacerowych i tras rowerowych, można też wjechać kolejką gondolową na Stóg Izerski i znowu cieszyć się pięknymi widokami.

13. Augustów: jesień pośród jezior

Uroczy Augustów otacza aż 9 jezior, jeśli więc lubicie podziwiać mieniące się kolorami drzewa, odbijające się w tafli wody, w Augustowie nacieszycie oczy i zrobicie prześliczne zdjęcia. Warto wybrać się na spacer np. na molo nad jeziorem Necko. Jest gigantyczne, pod względem powierzchni drugie w Polsce, wliczając mola nad Bałtykiem.

Augustów otacza Puszcza Augustowska z jej licznymi szlakami turystycznymi i słynną Doliną Rospudy. W samym mieście nie brakuje uznanych zakładów leczniczych. Dwa z nich znalazły się w moim rankingu najlepszych polskich sanatoriów nad jeziorami: Pałac na Wodzie Falkowski Medical & SPA oraz Sanatorium Uzdrowiskowe Augustów Medical SPA BiaVita, które zajęło pierwsze miejsce na tej liście.

eprasa.pl b8c96c2ed1

CHOROBY WIRUSOWE



FOT. GETTY IMAGES

Zakażenie RSV może mieć poważne konsekwencje, szczególnie u osób starszych

Wirus RSV w natarciu. Seniorzy powinni mieć się na baczności

Katar, kaszel i osłabienie często sprawiają, że infekcję RSV można pomylić z przeziębieniem. U osób starszych to się może źle skończyć.

oprac. Katarzyna Wąś-Zaniuk

RSV to jeden z najczęściej występujących patogenów atakujących układ oddechowy. Choć jego nazwa może niewiele mówić przeciętnemu pacjentowi, z wirusem tym większość z nas zetknęła się już niejednokrotnie. Zakażenie najczęściej pojawia się w sezonie jesienno-zimowym i rozprzestrzenia się przede wszystkim drogą kropelkową, czyli podczas kaszlu, kichania czy nawet rozmowy z osobą zakażoną.

Do infekcji może dojść również przez dotykanie zanieczyszczonych powierzchni, a następnie przeniesienie wirusa w okolice nosa, ust lub oczu. Pierwsze objawy przypominają typowe przeziębienie: pojawiają się katar, kaszel, ból gardła, gorączka i ogólne osłabienie. To właśnie dlatego RSV bywa bagatelizowany, szczególnie przez osoby dorosłe. Warto jednak pamiętać, że przechorowanie nie zapewnia trwałej odporności, a ponowne zakażenie jest możliwe.

– W przypadku większości zdrowych dorosłych infekcja kończy się bez poważniejszych konsekwencji. Sytuacja wygląda jednak inaczej, gdy wirus dociera do dolnych dróg oddechowych i zaczyna atakować oskrzela oraz płuca. Może wówczas doprowadzić do zapalenia płuc, a u osób z chorobami przewlekłymi również do zaostrzenia dotychczasowych dolegliwości – tłumaczy prof. Adam Antczak, przewodniczący Rady Naukowej Ogólnopolskiego Programu Zwalczania Chorób Infekcyjnych.

Ryzyko rośnie z wiekiem

To, co dla młodszej, zdrowej osoby może oznaczać kilka dni gorszego samopoczucia, dla seniora może stać się początkiem poważnych problemów zdrowotnych. Wraz z wiekiem układ odpornościowy stopniowo traci swoją sprawność, przez co organizm ma większe trudności z odpowiedzią na infekcję.

Dodatkowym obciążeniem są często choroby współistniejące, takie jak nadciśnienie, niewydolność serca, cukrzyca, astma czy przewlekła obturacyjna choroba płuc (POChP). W takich przypadkach RSV może nie tylko wywołać zapalenie płuc, ale również doprowadzić do zaostrzenia istniejących schorzeń, niewydolności oddechowej, a nawet konieczności hospitalizacji. Według Europejskiej Agencji Leków każdego roku w Europie zakażenie RSV dotyka około jednej na dwadzieścia osób starszych.

Darmowa szczepionka dla seniorów

Aktualnie w Polsce osoby, które ukończyły 65 lat, mogą otrzymać szczepionkę przeciw RSV bezpłatnie. Z kolei seniorzy w wieku 60-64 lat mogą skorzystać z 50-procentowej refundacji.

Co ważne, szczepienie nie musi być powtarzane co roku – jak przy grypie.

– U pacjentów po ciężkim zakażeniu RSV może utrzymywać się zwiększone ryzyko poważnych incydentów sercowo-naczyniowych, takich jak zawał serca czy udar mózgu. Szczególnie istotny jest pierwszy miesiąc po infekcji, choć podwyższone ryzyko może utrzymywać się dłużej. W przypadku seniorów profilaktyka RSV nie dotyczy wyłącznie ochrony przed kaszlem czy zapaleniem płuc. Chodzi również o ograniczenie ryzyka poważnych następstw, które mogą wpłynąć na dalsze zdrowie, sprawność i samodzielność – podkreśla prof. Aneta Nitsch-Osuch, kierownik Zakładu Medycyny Społecznej Zdrowia Publicznego i Wydziału Lekarskiego Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego.

Warto się zaszczepić

Skoro zakażenie RSV może mieć tak poważne konsekwencje, szczególnie u osób starszych, warto zastanowić się, jak skutecznie ograniczyć ryzyko ciężkiego przebiegu choroby. Jednym z najważniejszych narzędzi profilaktycznych są dostępne już szczepienia ochronne. Szczególnie zaleca się je osobom po 60. roku życia, a także pacjentom z chorobami przewlekłymi i obniżoną odpornością.

Co ważne, szczepienie nie musi być powtarzane co roku, tak jak w przypadku grypy. Istotną zachętą dla pacjentów jest również możliwość skorzystania z refundacji. Aktualnie w Polsce osoby, które ukończyły 65 lat, mogą otrzymać szczepionkę przeciw RSV bezpłatnie. Z kolei seniorzy w wieku 60-64 lat mogą skorzystać z 50-procentowej refundacji. Szczepienie można zrealizować po uzyskaniu recepty i kwalifikacji medycznej, między innymi w przychodni lub aptecznym punkcie szczepień.

PROFILAKTYKA

Ten lek seniorzy mogą dostać w aptece za darmo. Zapobiega niedoborom witaminy D

oprac. Katarzyna Wąś-Zaniuk

Witamina D3 to składnik diety niezbędny do prawidłowego funkcjonowania całego organizmu. Jesienią i zimą szczególnego znaczenia nabiera jej suplementacja.

Witamina D odgrywa ważną rolę w prawidłowym funkcjonowaniu układu immunologicznego, reguluje gospodarkę wapniowo-fosforanową, wspiera pracę serca i układu krwionośnego, a także przyczynia się do utrzymania prawidłowego ciśnienia tętniczego. Ale na tym nie koniec. Sugeruje się jej wpływ na stan psychiczny oraz zapobieganie licznym chorobom cywilizacyjnym.

Witamina D to nietypowa witamina, ponieważ nie ma możliwości, aby zapotrzebowanie na nią pokryć wraz z pokarmem. Nawet 90 procent potrzeb organizmu powinno pochodzić z tzw. syntezy endogennej, czyli z procesów pozwalających na wytworzenie tego związku w skórze pod wpływem promieniowania słonecznego.

A ponieważ w chłodniejszych miesiącach ekspozycja na promienie słoneczne jest ograniczona, niedobory witaminy D są w naszym kraju niezwykle powszechne.

Juvit D3 jest refundowany dla seniorów

Warto wiedzieć, że seniorzy mogą skorzystać z refundowanego preparatu, który ma w składzie witaminę D3. Na liście leków dla osób po 65. roku życia znajdują się doustne krople Juvit D3, zawierające cholekalcyferol. Osoby starsze mogą otrzymać go za darmo.

Mogą otrzymać go pacjenci z przewlekłą chorobą nerek oraz osoby wymagające profilaktyki osteoporozy posterydowej. Lek refundowany z witaminą D stosuje się również wtedy, gdy istnieje ryzyko niedoboru witaminy D.

O jakiej porze przyjmować suplementy z witaminą D?

Wielu pacjentów ma wątpliwości nie tylko co do dawki witaminy D, ale także pory jej przyjmowania. Jedni są przekonani, że preparaty zawierające ten składnik powinno się stosować rano, inni twierdzą, że lepiej robić to wieczorem.

– Nie trzeba przyjmować jej rano ani wychodzić na słońce po połknięciu kapsułki. Pora dnia nie decyduje o działaniu przyjętej doustnie witaminy D3. Najlepiej wybrać moment, o którym łatwo pamiętać. Warto też sprawdzić skład innych przyjmowanych preparatów, na przykład multiwitamin, żeby nie sumować dawek nieświadomie – mówi lek. Katarzyna Bukol-Krawczyk, internista Grupy LUX MED.

Na niedobór witaminy D3 w okresie jesienno-zimowym narażony jest każdy. Ryzyko jest wyższe również w innych miesiącach dla osób z chorobami skóry oraz amatorów niewychodzenia z domu w słoneczne dni. Rozpoczęcie suplementacji witaminy D każdorazowo powinno być poprzedzone badaniem stężenia witaminy D we krwi.

Poziom witaminy D w organizmie jest określany podczas badania krwi na podstawie stężenia kalcydiolu, który nazywany jest także w skrócie metabolitem 25(OH)D. Warto, by każdy zrobił sobie od czasu do czasu takie badanie.



FOT. GETTY IMAGES

W przypadku seniorów niedobór witaminy D3 może przekładać się na większe ryzyko osteoporozy i na osłabienie odporności

eprasa.pl b8c96c2ed1

PROGRAMOWO



G. 16:50

Szpital św. Anny

TVN

W bazie pogotowia lotniczego spotykają się Marta, Gośka i Sokół. Otrzymują wezwanie do dwóch mężczyzn, których burza zastała na szlaku w Ojcowie.

Łukasz Wroński mierzy się z widmem cięcia kosztów w szpitalu. Na to wszystko pojawia się Daniel z sądowym nakazem przywrócenia do pracy. Podczas wywiadu prasowego wyjaśnia, jak to się stało, że został posądzony o udział w handlu opioidami oraz oskarża szpital i dyrekcję. Na SOR trafia 70-latka z podejrzeniem zawału, która zasłabła w domu. Kobietę przejmuje dr Rogowski.

G. 18:00

Pierwsza miłość

Polsat

Biały jest załamany kłótnią z Angeliką i faktem, że dziewczyna się od niego wyprowadziła. Próbuje się do niej dodzwonić, ale zapiekła w swojej złości Angelika co chwilę go zrzuca. Nie chce też słuchać argumentów matki ani Melki, które próbują wyjaśnić postępowanie Kamila.

Marta dziękuje Ilonie, że powiedziała jej o problemach Emilki. Jest przygnębiona tym, że nie wie, jak pomóc przyjaciółce. Szymon ma pomysł.



G. 20:15

NA WSPÓLNEJ

TVN



Warska ma asystować Nalepie przy operacji – w planie zabiegu zauważa poważny błąd Lwa! Nalepa wyznaje Orianie, że sobie nie radzi – patrząc na Weronikę w śpiączce czuje się, jak wtedy, kiedy umierała jego żona... Warska jest bardzo poruszona. Niespodziewanie zjawia się jej mąż – jest zaskoczony serdeczną relacją Oriany z Lwem. Pyta żonę, czy wybaczyła mężczyźnie, który... zniszczył jej życie?!

Cieślikowie boją się zostawiać sąsiadkę samą – Żaneta podsyła do nich Andżelę. Pani Janina szybko ma dość jej gadaniny i... idzie sobie! Damian spotyka się z synem Janiny – uzmysławia Mirkowi, że jego matkę wyrzucono na bruk! Cieślik dowiaduje się przykrej prawdy o sąsiadce... Tymczasem Kajetan dopada Dianę Zylm, wnuczkę Janiny – wyjaśnia, że jej babcia żyje i mówi, co jej zrobił ojciec dziewczyny! Zięba zostanie opiekunem syna Eleny?! Włodek chce pomóc Elenie – przejmuje opiekę nad synem, żeby ona mogła w tym czasie pojechać pod Warszawę i wykonać zamówienie na ciasta. Kobieta jedzie i... nie wraca! Wieczorem Zięba zastanawia się, czy nie zgłosić zaginięcia Eleny... Tymczasem Roman zadręcza Dorotę pewny tego, że kobieta zabiła swojego męża!

G. 20:05

Barwy szczęścia

TVP 2

Radomir wytyka Weronice braki finansowe i kadrowe jej redakcji, a w biurze Ciesielskiej wybucha kolejna awantura, gdy Kornel wypowiada jej wojnę. Tymczasem wściekły Błażej robi Weronice wyrzuty za zatrudnienie Radomira. Z kolei Kasia spędza romantyczny poranek z Mariuszem, ale niepokoi ją pomoc Janki ukochanemu w sprzedaży jego gruntów. Podczas gdy Ksawery miło spędza czas z Celiną i zaprzyjaźnia się z nią. Co dalej wyniknie z tej sytuacji?

G. 20:30

Słoneczna. Poza ciszą

TVP 1

Lena Majewska i Dawid Sokołowski starają się rozpocząć nowe życie w Pułtusku, gdzie ich plan otwarcia kliniki psychoterapii spotyka się z chłodnym przyjęciem części mieszkańców. Mimo nieprzychylnych opinii przygotowują się do inauguracji placówki. Wydarzeniem interesuje się również Antoni Zawistowski, który liczy, że pojawienie się nowych mieszkańców przyciągnie uwagę mediów.

Serial opowiada o mieście, gdzie istnieją tematy tabu.

G. 20:50

Na dobre i na złe

TVP 2

Mała Nina dochodzi powoli do zdrowia, a Blanka tym razem nie opuszcza córki ani na krok. Mario postanawia załatwić rodzinie ochronę, korzystając z dawnych znajomości w środowisku mafijnym.

Uwagę policjantów prowadzących śledztwo przykuwa w końcu Zuza, która nie poddaje się i uparcie wraca do szpitala, udając pacjentkę, żeby jednak porwać malutką Ninę.

Tymczasem Wiktoria pracuje już z powrotem w Leśnej Górze. Stale pomaga córce przy małej Ninie. Ma też dla młodych pewną propozycję, czyli wyjazd na stałe do Hiszpanii. Tam mogliby zacząć pracę w szpitalu w Walencji. Wiktoria musi też pomóc starszemu mężczyźnie z silnym bólem brzucha. A gdy chory przechodzi badania, nagle znika w szpitalu jego niesforny wnuczek, który był pod opieką pielęgniarki... Agata czeka natomiast na kontrolną wizytę.



eprasa.pl b8c96c2ed1

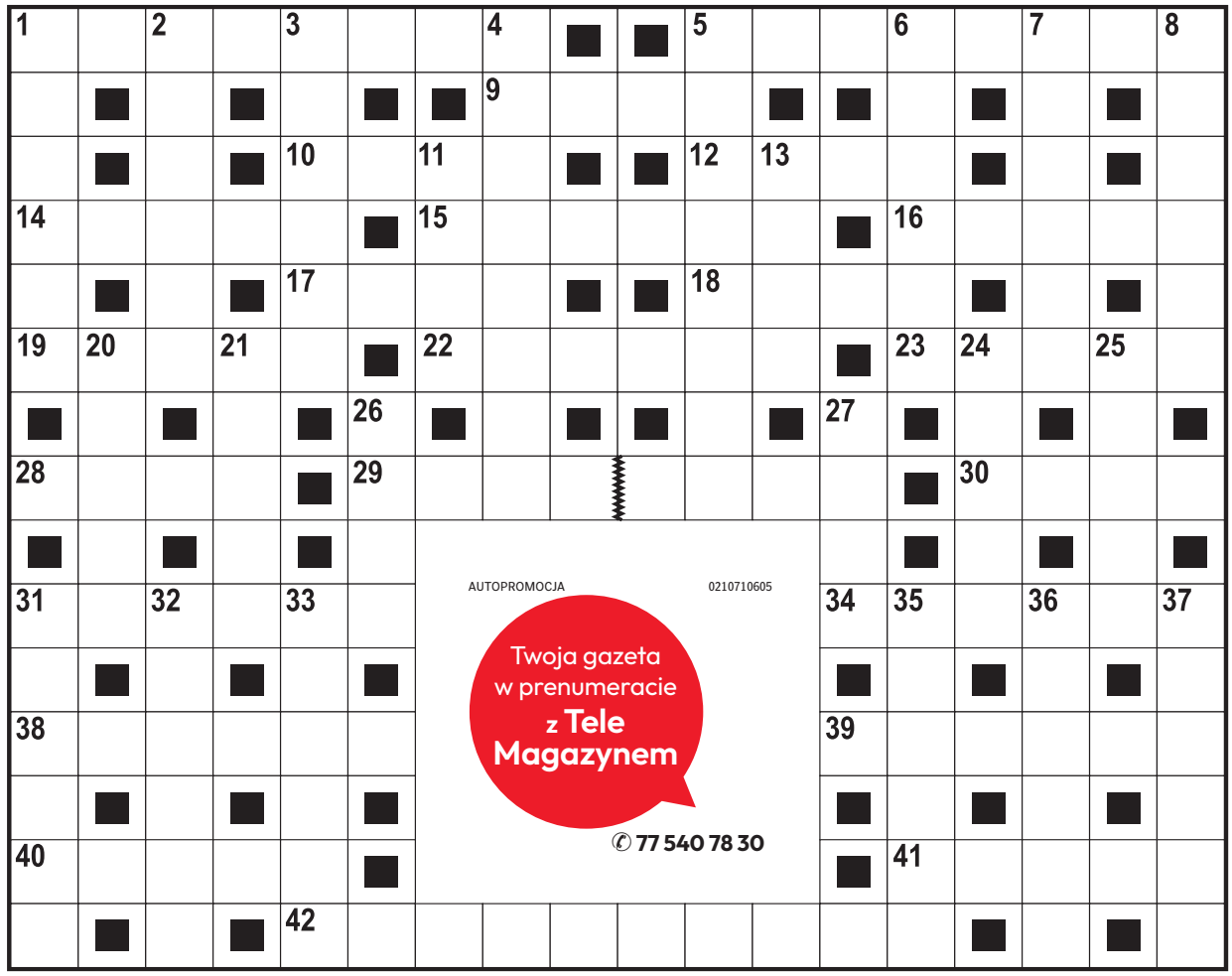
KRZYŻÓWKA NR 178

Poziomo:

1) francuski napój alkoholowy,
5) Piotr, aktor filmowy („Karol. Człowiek, który został papieżem"),
9) krótka charakterystyka postaci,
10) drzewo iglaste w herbie Libanu,
12) zespół trzech muzyków,
14) na nosie Ani z Zielonego Wzgórza,
15) starogreckie naczynie na wino,
16) popularna gra podwórkowa,
17) japoński sport narodowy,
18) fryzura z drobnych loczków,
19) dawna gra w karty z siedmioma królami,
22) palma cukrowa z Azji, preambuła,
23) początek wyścigu kolarskiego,
28) krzykliwy ptak nadmorski,
29) szwedzka aktorka filmowa („Dziewiąte wrota"),
30) jedno z najważniejszych zbóż chlebowych,
31) mały z dużej chmury,
34) człowiek o wielkiej sile fizycznej,
38) … Stone, aktorka z filmu „Nagi instynkt",
39) osesek w stadninie koni,
40) Nick, zagrał w filmie „Książę przypływów",
41) ryba z rodziny karpiowatych,
42) Jan, polski poeta („Księga ubogich").

Pionowo:

1) nowy fragment tekstu,
2) roszada na szachownicy,
3) wywierany przez lobby,
4) rybożerny ptak mazurski,
5) półwypukły ornament architektoniczny,
6) ma jeszcze mleko pod nosem,
7) przejście na stronę wroga,
8) portowe miasto w Grecji,
11) kobieta w talii kart,
13) podwodna skała koralowa,
20) Jerozolimskie w naszej stolicy,
21) na polu przed siewcą,
24) ostra choroba, zakaźna,
25) doskonały mówca, orator,
26) słodkowodna ryba denna,
27) karzeł, opiekun kopalni,
31) zrzut wojska na tyły wroga,
32) broń Andrzeja Kmicica,
33) roczny samiec jelenia lub daniela,
35) metalowe koło na beczce,
36) imię autora powieści „Dżuma",
37) zaczyn do produkcji chleba.

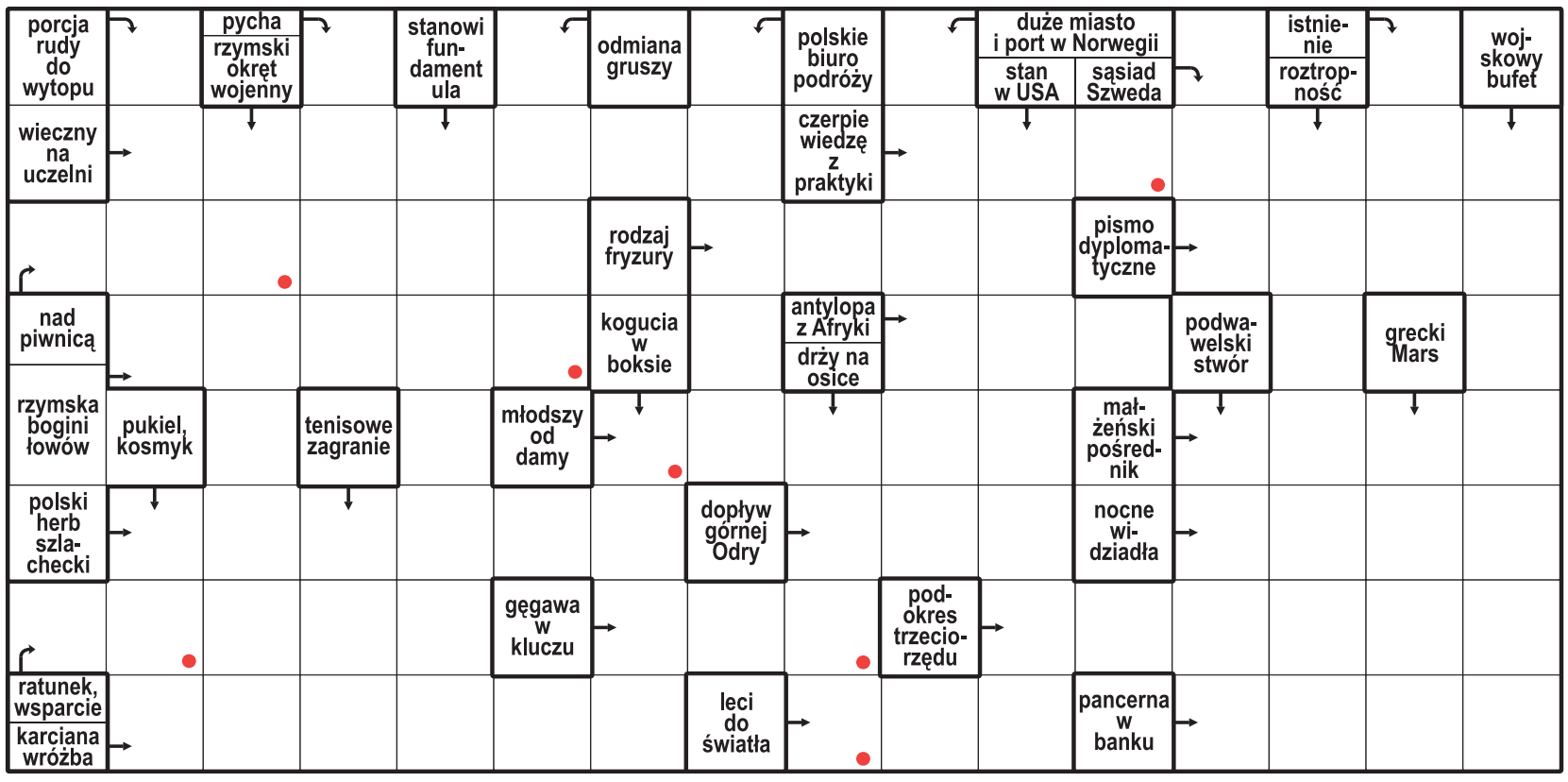


AUTOPROMOCJA 0210710605
Twoja gazeta w prenumeracie z Tele Magazynem
✆ 77 540 78 30

ROZWIĄZANIE NR 177

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

KRZYŻÓWKA PANORAMICZNA



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

ROZWIĄZANIE: PRAWOŚĆ.

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Wrażliwość stanie się Twoim atutem. Horoskop dzienny radzi zaufać sercu, lecz pamiętać też o faktach.

Ryby (19.02 - 20.03)
Kreatywne podejście pomoże rozwiązać problem. Horoskop na dziś sugeruje nie bać się eksperymentów.

Baran (21.03 - 19.04)
Konsekwencja da efekty. Horoskop dzienny na środę radzi nie rezygnować tuż przed ważnym przełomem.

Byk (20.04 - 20.05)
Horoskop dzienny zapowiada, że krótka podróż lub nowa znajomość wniesie świeżą energię do planów.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Silne emocje wskażą kierunek zmian, horoskop na dziś sugeruje zachować jednak chłodny osąd.

Rak (22.06 - 22.07)
Harmonia wróci tam, gdzie była niepewność. Horoskop dzienny na środę podpowiada, by postawić na dialog.

Lew (23.07 - 22.08)
Porządek w planach ułatwi decyzje. Horoskop dzienny mówi, że jeden szczegół okaże się kluczowy.

Panna (23.08 - 22.09)
Twoja charyzma przyciągnie uwagę. Horoskop na dziś radzi działać śmiało, ale słuchać też innych.

Waga (23.09 - 22.10)
Domowe sprawy znajdą dobre rozwiązanie. Horoskop dzienny na środę wróży, że ciepły gest poprawi relacje.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Niespodziewana wiadomość pobudzi pomysły. Horoskop dzienny radzi wykorzystać szansę bez zwłoki.

Strzelec (22.11 - 21.12)
Spokojne tempo przyniesie korzyści. Horoskop na dziś mówi, że rozmowa rozwieje ważne wątpliwości.

Koziorożec (22.12 - 19.01)
Dziś odważny krok otworzy nowe drzwi. Horoskop dzienny na środę to wskazówka, by zaufać intuicji.

eprasa.pl b8c96c2ed1

REKLAMA 0010981938



Szukasz pracy? Szukasz pracownika? Szukaj z nto!

Zapraszamy do współpracy!

gratka nto nto.pl naszemiasto.

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

DROBNE

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

POGOTOWIE dekarsko-blacharskie! Naprawa i remont dachów. Likwidacja przecieków. Szybko i solidnie. Atrakcyjne ceny, darmowa wycena. Zadzwoń! Tel. 880-821-746

REKLAMOWE

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

Komunikaty

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

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

KUPIĘ URSUS, MTZ, MASSEY FERGUSON, BIZON, Cyklop, rozrzutnik. Tel. 728-512-518

REKLAMA 0011613686

OGŁOSZENIE BURMISTRZA PRASZKI
o przystąpieniu do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla terenów przemysłowo-usługowych położonych w obrębie Zawisna w gminie Praszka

Na podstawie art. 17 pkt 1 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. *o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym* (t.j. Dz. U. z 2026 r., poz. 538 ze zm.) zawiadamiam o podjęciu przez Radę Miejską w Praszce uchwały nr 205/XXXIII/2026 z dnia 29 września 2026 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla terenów przemysłowo-usługowych położonych w obrębie Zawisna w gminie Praszka.

Zainteresowani mogą składać wnioski do ww. projektu planu miejscowego. Zgodnie z art. 8g ust. 1 ustawy *o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym*, wnioski należy składać w Urzędzie Miejskim w Praszce, ul. Plac Grunwaldzki 13, 46-320 Praszka, w postaci papierowej lub elektronicznej na adres e-Doręczeń AE:PL-79244-14067-BFSAR-29 na formularzu w postaci papierowej lub w formie dokumentu elektronicznego, w terminie do dnia **11 grudnia 2026 r.**

Wzór formularza stanowiący załącznik do rozporządzenia Ministra Rozwoju i Technologii z dnia 13 listopada 2023 r. *w sprawie wzoru formularza pisma dotyczącego aktu planowania przestrzennego* (Dz. U. z 2023 r. poz. 2509), udostępniony jest w siedzibie Urzędu Miejskiego Praszce oraz na stronie internetowej www.praszka.pl w zakładce Urząd Miejski -> Co, gdzie, jak załatwić -> Geodezja, zagospodarowanie przestrzenne i budownictwo -> Sprawy dot. zagospodarowani przestrzennego i budownictwa -> "Pismo dotyczące aktu planowania przestrzennego", a także w Biuletynie Informacji Publicznej Ministra właściwego do spraw budownictwa, planowania i zagospodarowania przestrzennego oraz mieszkalnictwa pod linkiem: **https://www.gov.pl/web/rozwoj-technologia/formularz-pisma-dotyczacego-aktu-planowania przestrzennego.**

Zgodnie z art. 8g ust. 2 ww. ustawy *o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym*, wniosek powinien zawierać imię i nazwisko albo nazwę składającego wniosek oraz adres zamieszkania albo siedziby, adres poczty elektronicznej o ile taki posiada, a także informację, czy składający wniosek jest właścicielem lub użytkownikiem wieczystym nieruchomości objętej wnioskiem. Składający wniosek może podać dodatkowo dane do kontaktu: adres do korespondencji lub numer telefonu.

Na podstawie art. 39 ust. 1 pkt 1 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (t.j. Dz. U. z 2026 r., poz. 670 ze zm.), podaję do publicznej wiadomości informację o przystąpieniu do opracowania ww. projektu dokumentu wymagającego udziału społeczeństwa. Z dokumentacją sprawy można zapoznać się w siedzibie Urzędu Miejskiego w Praszce, ul. Plac Grunwaldzki 13, 46-320 Praszka, w godzinach pracy urzędu. Do opracowywanego projektu dokumentu mogą być składane wnioski. Wnioski należy składać do Burmistrza Praszki w terminie do dnia **11 grudnia 2026 r.** Zgodnie z art. 40 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko - zainteresowani mogą składać wnioski z zakresu ochrony środowiska w formie pisemnej, ustnie do protokołu oraz **na adres e-Doręczeń** AE:PL-79244-14067-BFSAR-29. Wniosek powinien zawierać nazwisko, imię, nazwę i adres wnioskodawcy oraz przedmiot wniosku. Organem właściwym do rozpatrzenia wniosków jest Burmistrz Praszki.

Burmistrz Praszki

REKLAMA 0011613446

Burmistrz Kietrza

informuje, że na tablicy ogłoszeń w Urzędzie Miejskim w Kietrzu, ul. 3 Maja 1, oraz na stronie internetowej kietrz.pl zostały zamieszczone wykazy nieruchomości przeznaczone do oddania w dzierżawę w trybie bezprzetargowym: działki nr 2520 o pow. 189 m² i część dz. 1855 o pow. 24 m² położonych w Kietrzu oraz część dz. 337 o pow. 400 m² położonej w Wojnowicach.

REKLAMA 0011613965

Burmistrz Tułowic

informuje, że na tablicy ogłoszeń oraz na stronie BIP Urzędu Miejskiego w Tułowicach (bip.tulowice.pl), 18.11.2026 r. zamieszczone zostało:

Ogłoszenie o przetargu pisemnym ograniczonym na dzierżawę pomieszczeń budynku Ośrodka Zdrowia położonego w Tułowicach przy ul. Porcelanowej 17, o powierzchni użytkowej 366,14 m². Zgłoszenie uczestnictwa w przetargu i wpłatę wadium należy dokonać do dnia 17 grudnia 2026 r. Termin składania ofert mija 23.12.2026 r. o godz. 15:30. Część jawna przetargu odbędzie się 29.12.2026 r. o godz. 10:00 w sali posiedzeń Urzędu Miejskiego w Tułowicach, ul. Szkolna 1.

Informacji udziela się w pokoju nr 20 tut. Urzędu, tel. 77/4600 143 wew. 20

REKLAMA 0011613002

AGENCJA MIENIA WOJSKOWEGO

Dyrektor Oddziału Regionalnego Agencji Mienia Wojskowego we Wrocławiu

działając zgodnie z art. 35 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami, informuje, że w siedzibie przy ul. Sztabowej 32 we Wrocławiu został wywieszony na okres 21 dni (od dnia 18.11.2026 roku do dnia 9.12.2026 roku) wykaz nr 83/2026 obejmujący najem lokalu użytkowego o pow. 12,31 m² położonego w Brzegu przy ul. Piastowskiej 20, woj. opolskie, działka nr 587, AM-8, obręb Centrum.

Dodatkowe informacje na temat nieruchomości można uzyskać w Agencji Mienia Wojskowego we Wrocławiu przy ul. Zwycięskiej 39, pok. nr 28 lub pod nr tel. 71 710 72 79.

ODDZIAŁ REGIONALNY AMW WE WROCŁAWIU
ul. Sztabowa 32 • 50-984 Wrocław
tel. 71 710 72 00 • fax 71 710 72 01
e-mail: wroclaw@amw.com.pl • www.amw.com.pl

WYKAZ WYKAZ WYKAZ WYKAZ WYKAZ

PROMOCJA 0010986703



REKLAMA 0011256729

PRZESTRZEŃ DLA TWOJEGO BIZNESU

WYNAJMIJ BIURO W OPOLU!



- LOKALE przestronne, dobrze doświetlone i klimatyzowane, o różnym metrażu dowolna ilość i konfiguracja
- Możliwość aranżacji pomieszczeń: łączenia i przestawienia drzwi (na koszt najemcy).
- Budynek wyposażony w instalacje elektryczne, wodno-kanalizacyjne z sieci miejskiej, ogrzewanie własne – kotłownia gazowa zasilana gazem miejskim, wentylacja grawitacyjna i mechaniczna, własna przepompownia ścieków.
- Budynek chroniony jest przez monitorowaną z grupami interwencyjnymi instalacją alarmową oraz system wejścia/wyjścia do budynku oraz poszczególnych pomieszczeń.

Zadzwoń ✆ 695 396 902

REKLAMA 0010981956

nto NOWA TRYBUNA OPOLSKA

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

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

eprasa.pl b8c96c2ed1

SKOKI NARCIARSKIE

Rusza sezon w skokach. Celem jest miejsce w Top 10

Zbigniew Czyż

Rozmawiamy z Rafałem Kotem, członkiem zarządu Polskiego Związku Narciarskiego, wiceprezesem Tatrzańskiego Związku Narciarskiego, byłym fizjoterapeutą m.in. Adama Małysza, Kamila Stocha i reprezentacji Polski.



FOT. HUANG WEI/XINHUA NEWS/EAST NEWS

Na ten moment liderem reprezentacji Polski jest Kacper Tomasiak

W piątek rusza Puchar Świata w skokach narciarskich. Jaki to będzie sezon dla Biało-Czerwonych?

Oczekujemy, że lepszy od poprzednich, bo mamy szerszą grupę zawodników, którzy mogą coś osiągnąć, ale balonika nie pompujemy. Pierwsze zawody Pucharu Świata są pewną niewiadomą, tym bardziej że w letniej Grand Prix nasi skoczkowie nie mieli okazji zmierzyć się z wieloma zawodnikami z czołówki, którzy w tych zawodach nie startowali, byli w różnych cyklach przygotowań lub testowali sprzęt. W Norwegii karty zostaną odkryte.

W jakiej formie są nasi skoczkowie?

Bardzo dobrze skaczą Kacper Tomasiak, Paweł Wąsek czy Maciej Kot. Kadra na pierwsze zawody została wybrana na podstawie obecnej dyspozycji zawodników, a więc to, co nie zawsze funkcjonowało, teraz ma miejsce. Najlepsi w danej chwili dostają szanse startu w Pucharze Świata. Do kadry dołączył Klemens Joniak – jestem bardzo ciekawy, jak będzie sobie radził w zimie, bo na naszym krajowym podwórku błysnął.

Na pierwsze zawody w reprezentacji Polski znaleźli się – oprócz Tomasiaka, Wąska, Kota i Joniaka – także Dawid Kubacki i Jakub Wolny. Pierwszy z wymienionych będzie liderem kadry?

Dawno temu liderem kadry był Adam Małysz, potem nastała era Kamila Stocha, natomiast dziś liderem będzie ten, który będzie osiągał najlepsze wyniki. Na ten moment najbliższy tego jest faktycznie Kacper.

Ze słów trenera Maciusiaka wynika, że nie było żadnych wątpliwości, jeśli chodzi o udział w pierwszych konkursach pana syna Macieja. O dwa ostatnie miejsca na konkursy w Norwegii i fińskiej Ruce w następny weekend rywalizowali Kubacki i Wolny. W tym sezonie Maciej będzie ważnym ogniwem kadry?

Maciej bardzo chciałby wrócić do dobrego skakania i dobrych wyników. Jestem dobrej myśli, on sam jedzie na pierwsze konkursy, żeby udowodnić, że zasłużenie znalazł się w pierwszej reprezentacji. Treningi i okres przygotowawczy pokazały, że jego skoki są teraz powtarzalne. Skończyły się też pewne eksperymenty ze sprzętem.

Jakie cele zarząd związku stawia przed skoczkami na nowy sezon, w którym najważniejszą imprezą będą mistrzostwa świata w Falun na przełomie lutego i marca?

Właśnie pod mistrzostwa świata niemal wszystko jest przygotowywane. Bardzo ważny będzie też start w Turnieju Czterech Skoczni. Do tego dochodzą zawody już niedługo – w grudniu – w Wiśle oraz w styczniu w Zakopanem.

Polskiej kadrze może być trudno walczyć o miejsce w pierwszej piątce Pucharu Narodów. Jeden skoczek na koniec Pucharu Świata w czołowej dziesiątce to realny cel?

Liczymy na dobrą pozycję w tej pierwszej klasyfikacji, a także co najmniej na jednego skoczka w Top 10 na koniec sezonu. Chcemy, aby polscy kibice mieli powody do zadowolenia w najbliższym sezonie.

PIŁKA NOŻNA

Niemcy zbili Holandię w Lidze Narodów. Oranje przeszli z nieba do piekła

Jakub Jabłoński

Reprezentacja Niemiec rozniosła Holandię 5:0 w ostatniej kolejce Ligi Narodów i był to pierwszy aż tak przekonujący mecz za kadencji Jürgena Kloppa, który objął kadrę naszych zachodnich sąsiadów zaraz po mistrzostwach świata, gdy odpadli w 1/16 finału z Paragwajem.

Die Mannschaft tym samym po dość niemrawym początku wygrała grupę dzięki lepszemu bilansowi bramek. Na Stadionie Olimpijskim w Berlinie dwa gole dla podopiecznych Kloppa zdobył Florian Wirtz – w 60. i 71. minucie, a po jednej Derry Scherhant (41.), Nico Schlotterbeck (65.) i świetnie spisujący się ostatnio Brajan Gruda z RB Lipsk (78.), który zaliczył także dwie asysty.

– Mamy dobre przeczucia, ale pewności nigdy nie ma. W idealnym scenariuszu strzelimy pięć goli – powiedział Klopp z uśmiechem krótko przed pierwszym gwizdkiem poniedziałkowego spotkania w wywiadzie dla ARD, który szybko zyskał wielką popularność. Zaraz potem, już na poważnie, doceniając klasę rywala, dodał, iż „już zdobycie jednej bramki będzie trudne". Po meczu zapytano Kloppa o jego śmiałą prognozę i czy przeczuwał właśnie taki wynik, a trener odparł krótko: „No tak, tak".

Dla Holandii to najwyższa porażka od października 1959 roku, gdy w meczu towarzyskim przegrała z RFN 0:7. Przypomnijmy, że podopieczni Xaviego Hernandeza przed kilkoma dniami wysoko pokonali Grecję (7:0) i byli o krok od wygrania grupy.

– Jestem bardzo rozczarowany. Jest mi przykro, ponieważ wcześniej byłem bardzo dumny z tych zawodników. To, co dziś się wydarzyło, było niewiarygodne. Jako trener przeżyłem szok. To było żenujące. W 99 proc. za ten wynik odpowiada brak odpowiednich wartości, których zawodnicy dzisiaj nie pokazali. Powiedziałem im, że musimy zmienić mentalność. Nie byliśmy w stanie rywalizować, ponieważ nie pozostaliśmy wierni naszym zasadom. Rozmawiałem z zawodnikami, bo próbuję zrozumieć, co się wydarzyło – mówił po meczu selekcjoner Oranje Xavi Hernandez.

W drugim spotkaniu tej grupy Grecja, dzięki bramce w 69. minucie wprowadzonego krótko wcześniej z ławki Giorgosa Masourasa, pokonała u siebie pozostającą bez żadnego punktu Serbię 1:0.

Do 1/4 finału LN wchodzą po dwie najlepsze ekipy z czterech grup najwyższej dywizji (A).

Niemcy, Holandia i Grecja zakończyły rywalizację z taką samą liczbą punktów (po 11) oraz identycznym bilansem w bezpośrednich starciach – każda z drużyn zdobyła w nich po 5 pkt.

Dzięki okazałemu zwycięstwu zespół Kloppa zajął pierwsze miejsce w grupie A2, wyprzedzając Holendrów, którzy również awansowali do ćwierćfinałów, lepszym bilansem bramkowym. Grecja zakończyła zmagania z ujemną różnicą goli, na co znaczący wpływ miała porażka 0:7 w Amsterdamie, poniesiona w miniony piątek.

W rezultacie Niemcy będą rozstawieni w piątkowym losowaniu ćwierćfinałów, a także zyskają przywilej rozegrania rewanżowego spotkania na własnym boisku pod koniec marca.

AMP FUTBOL

Biało-Czerwoni zagrają dziś o ćwierćfinał MŚ w Amp futbolu

Zbigniew Czyż

Reprezentacja Polski w Amp futbolu zagra dziś w 1/8 finału mistrzostw świata, które odbywają się w Meksyku. Rywalem będzie Angola.

Polacy w pierwszym meczu turnieju pokonali Kostarykę 2:1, w drugim naszej kadrze przyznano walkower (3:0) za spotkanie z Iranem, gdyż reprezentacja tego kraju nie dotarła na turniej. W trzecim Biało-Czerwoni przegrali z Anglią 0:1. W spotkaniu o awans do najlepszej ósemki turnieju zespół trenera Mariusza Miecznikowskiego zmierzy się z trzykrotnym finalistą mundialu Angolą (2014, 2018 oraz 2022). Zespół z Afryki zajął pierwsze miejsce w grupie D po wygranych po 2:0 z Ghaną i Kolumbią oraz remisie z Irakiem (0:0).

Polacy przystąpili do mundialu z dużymi ambicjami. W 2025 roku wygrali Ligę Narodów. Mają na koncie trzy brązowe medale mistrzostw Europy (2017, 2021, 2024 – wygrana z Anglią). Ich największym dotychczasowym sukcesem w mistrzostwach świata jest czwarte miejsce. Początek spotkania Polska – Angola o godz. 22. Transmisja w TVP Sport. Turniej z udziałem 24 drużyn potrwa do 22 listopada.



FOT. RADOSŁAW JÓŹWIAK/CYFRASPORT

Strzela Kamil Grygiel, z lewej Bartosz Lastowski w meczu mistrzostw świata 2026 w amp futbolu Polska – Anglia (0:1) w Meksyku

eprasa.pl b8c96c2ed1

SIATKÓWKA

Dobrze weszli w sezon, mimo że nie są wolni od problemów

Wiktor Gumiński

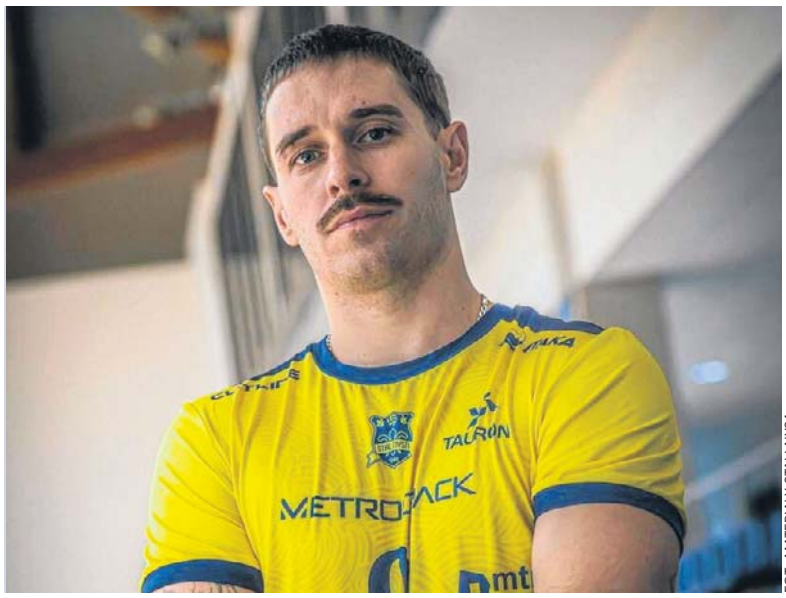
Siatkarze Stali Nysa jak dotąd osiągają bardzo dobre wyniki w sezonie 2026/2027. Na jej drodze pojawiają się pewne przeszkody, ale klub stara się na nie szybko reagować.

W tabeli Tauron 1 Ligi Stal zajmuje aktualnie 5. miejsce, ale w największym stopniu wynika to faktu, że rozegrała do tej pory siedem spotkań. Czyli o dwa lub nawet o trzy mniej niż każda z wyprzedzających ją drużyn.

Nysanie zgromadzili dotychczas 17 punktów. Potknęli się tylko raz, przegrywając 1:3 wyjazdową derbową potyczkę z Mickiewiczem Kluczbork. Pięć meczów wygrali za trzy punkty, a dwa „oczka" zainkasowali dzięki triumfowi w Świdniku z tamtejszą Avią - aktualnym wiceliderem tabeli.

Ekipa z Nysy pewnie też pokonuje kolejne rundy Pucharu Polski (stąd jak dotąd mniejsza liczba rozegranych przez nią spotkań ligowych). W tych rozgrywkach ograła do tej pory po 3:0 kolejno SPS Walce, Astrę II Nowa Sól oraz Volley Jelcz-Laskowice. Już dziś czeka ją z kolei mecz 4. rundy. Zmierzy się w nim na wyjeździe z Volley Team Żychlin i znów będzie zdecydowanym faworytem do awansu.

Zarówno do tego, jak i wielu kolejnych meczów Nysanie przystąpią jednak bez rozgrywającego Dawida Pawluna. Jego uraz kolana jest na tyle poważny, że zawodnik, który na początku sezonu był podstawowym reżyserem poczynań Stali, musi przejść operację. Jak dodaje klub, na ten moment nie jest możliwe precyzyjne określenie czasu przerwy Pawluna od gry.



FOT. MATERIAŁY STALI NYSA

Jakub Nowosielski został nowym rozgrywającym Stali Nysa. Klub pozyskał go z powodu kontuzji kolana Dawida Pawluna

W ostatnim ligowym meczu z KPS-em Siedlce, wygranym przez Stal 3:0, bardzo dobrze na rozegraniu spisał się 22-letni Marcel Bakaj (wybrany zawodnikiem spotkania), który ma już za sobą występy w reprezentacji Polski w rozgrywkach Ligi Narodów. Klub z Nysy nie może sobie jednak pozwolić, by zostać na dłuższy czas tylko z jednym rozgrywającym, więc już zakontraktował nowego gracza na tę pozycję.

Mianowicie, do Stali dołączył Jakub Nowosielski, związując się z nią do końca bieżącego sezonu. Ten 33-letni siatkarz w ostatnich latach reprezentował barwy takich klubów jak Aluron CMC Warta Zawiercie, Bogdanka LUK Lublin czy GKS Katowice. Mimo że nie odgrywał w nich czołowych ról, to swoim doświadczeniem powinien mocno pomóc zespołowi z Nysy w dalszej części rozgrywek.

Kontuzji w ostatnim czasie doznał też serbski atakujący nyskiej drużyny Bozidar Vucicevic, który wcześniej przez chwilę nie był dostępny z powodu spraw proceduralnych (związanych z wizą). Aktualnie przechodzi diagnostykę, która pozwoli bliżej określić czas jego absencji.

Tabela Tauron 1 Ligi

1.Anioły Toruń	9	22	25:11
2.Avia Świdnik	10	21	27:16
3.MKS Będzin	10	21	23:13
4.Fort Poznań	9	19	24:16
5.Stal Nysa	7	17	19:5
6.Mickiewicz Kluczbork	10	16	20:18
7.Lechia Tomaszów Maz.	10	14	21:22
8.Avia Sędziszów Małop.	10	14	19:20
9.Czarni Radom	9	14	19:19
10.BKS Bydgoszcz	9	13	18:19
11.MCKiS Jaworzno	10	11	16:24
12.BBTS Bielsko-Biała	8	11	14:15
13.KPS Siedlce	8	8	10:17
14.Sparta Grodzisk Maz.	9	7	12:22
15.SMS PZPS Spała	7	4	8:19
16.KPS Płock	9	4	7:26

PIŁKA NOŻNA

Śląsk Łubniany zamyka tabelę piłkarskiej 4 ligi. Podnieść ma go nowy szkoleniowiec

Wiktor Gumiński

Trener Łukasz Kabaszyn poprowadzi w rundzie wiosennej 4-ligowych piłkarzy Śląska Łubniany. Na stanowisku zastąpi Filipe Felixa.

Tym samym Łukasz Kabaszyn wraca do pracy w seniorskiej piłce po około półrocznej przerwie. Ostatnio prowadził LZS Walce w sezonie 2025/2026, zajmując z nim 8. miejsce w BS Leśnica 4 Lidze Opolskiej (potem zespół wycofał się z rozgrywek i obecnie występuje w A klasie).

Po rundzie jesiennej bieżącego sezonu pracę w roli szkoleniowca Śląska Łubniany zakończył Felipe Felix. Funkcję trenera pierwszej drużyny sprawował on od lutego 2023 roku. Z klubem ogólnie jednak związany był od początku swojej trenerskiej kariery, czyli od 2016 roku. Pokonywał w nim kolejne szczeble, zaczynając od pracy z dziećmi i młodzieżą, przez juniorów, kończąc na seniorach. Formalnie będzie działać w Śląsku do 30 listopada.

Na półmetku 4-ligowych rozgrywek zespół z Łubnian zajmuje ostatnie, 14. miejsce w tabeli. Jesienią zdobył jedynie 7 punktów, legitymując się bilansem 2 zwycięstw, 1 remisu i 10 porażek. Wciąż jednak może realnie wierzyć w utrzymanie, ponieważ kilka drużyn ma nad nim niewielką przewagę.

Tabela BS Leśnica 4 Ligi Opolskiej

1.Odra II Opole	13	39	48-11
2.LZS Starowice Dolne	13	36	48-12
3.LZS Staroścn	13	24	38-28
4.Ruch Zdzieszowice	13	22	34-21
5.Start Namysłów	13	22	29-28
6.Adamietz Kadłub	13	20	43-34
7.LZS Domaszkowice	13	20	22-14
8.Małapanew Ozimek	13	19	25-27
9.Stal Zawadzkie	13	13	16-31
10.Po-Ra-Wie Większyce	13	11	19-33
11.MKS Gogolin	13	11	19-39
12.Victoria Żyrowa	13	9	16-43
13.Fortuna Głogówek	13	8	21-36
14.Śląsk Łubniany	13	7	22-43



FOT. BARBARA CYGANIUK/MATERIAŁY KLUBOWE

Śląsk Łubniany (biało-zielone stroje) jesienią punktował rzadko, ale utrzymanie w 4 lidze wciąż jest zdecydowanie w jego zasięgu

PIŁKA NOŻNA

Ile zarabia selekcjoner? Rozstanie będzie słono kosztować PZPN

Rafał Musioł

Jan Urban ma kontrakt do końca eliminacji Euro 2028. Sportowy komentator Mateusz Borek ujawnił, ile zarabia selekcjoner i jaką kwotę musiałby zapłacić PZPN za potencjalne wcześniejsze rozwiązanie umowy z obecnym trenerem reprezentacji Polski.

We wtorek reprezentacja Polski zakończyła, meczem we Wrocławiu, udział w Lidze Narodów meczem domowym ze Szwecją (ostatni gwizdek wybrzmiał w nim po zamknięciu wydania).

Sporo wskazuje na to, że spotkanie we Wrocławiu okaże się ostatnim w selekcjonerskiej karierze Jana Urbana. Selekcjonera może jednak obronić sytuacja ekonomiczna PZPN, który w ostatnim czasie stracił potężnych sponsorów. Tymczasem kontrakt szkoleniowca kadry obowiązuje jeszcze przez niemal rok i według Mateusza Borka nie ma w nim opcji rozwiązania.

- Po raz kolejny PZPN podpisał, mówiąc, że inaczej się nie dało, kontrakt z trenerem do końca eliminacji. Nikomu nie zaglądam do kieszeni, bo ja chcę, by ktoś za dobrą pracę dostawał kupę szmalu, zwłaszcza w piłce. Natomiast słuchajcie: trener ma ważny kontrakt do końca eliminacji EURO 2028, czyli do późnej jesieni następnego roku. I nie ma żadnej klauzuli odejścia - oświadczył Borek w Kanale Sportowym. - Jeżeli PZPN dzisiaj zdecydowałby się na rozstanie z Janem Urbanem, a mamy listopad, to musi skalkulować, że to jest 12 razy 250 tysięcy. Czyli około miliona dolarów, chyba, że trener usiądzie i zrzeknie się części pieniędzy, albo ustalą, że w momencie, gdy znajdzie klub, to wtedy się rozstajemy i dopłacacie różnicę, ale takich kwot w piłce klubowej właściwie nie ma - dodał Mateusz Borek.

Jan Urban pośrednio potwierdził brak zapisu kontraktowego o rozstaniu zaraz po meczu z Rumunią w wywiadzie dla Telewizji Polskiej.

- Jeśli naszym celem był awans do Dywizji A, a nie został on osiągnięty, to decyzje będą, jakie będą. Natomiast takiego celu nie było - podkreślił selekcjoner. - Dzięki Lidze Narodów będziemy mieli materiał do analizy w postaci zawodników do oceny, którzy mają szansę zostać na dłużej w reprezentacji - dodał szkoleniowiec Biało-Czerwonych.

eprasa.pl b8c96c2ed1