

Odnowiono nagrobki zasłużonych.
Oni kiedyś tworzyli historię Opola **str. 4**



FOT. ZK OPOLE

Przychodzi pacjent do apteki i pyta. Z jakimi problemami przychodzimy do farmaceutów? **str. 9-12**

STRONA
ZDROWIA

nto

NOWA TRYBUNA OPOLSKA

Środa
13.05.2026

Nr 109 (10 051)

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

Powstaną nowe mieszkania.
SIM Kluczbork wybuduje ich 150 **str. 3**

Będzie nowa droga rowerowa z Ujazdu do specjalnej strefy **str. 4**

Rusza remont symbolu - pasaż na Dambonia otrzyma nowe życie **str. 4**

Nr ISSN1230-6134

Nr indeksu 348-252



REWITALIZACJA

Będzie znacznie więcej zieleni. Tak ma wyglądać Rynek w Krapkowicach **str. 5**



FOT. ARCHIWUM GMINY KRAPKOWICE

Mieszkańcy gminy podzieleni jak nigdy wcześniej

Komitet referendalny na rzecz odwołania wójta gminy Cisek zebrał 476 podpisów mieszkańców, które teraz zweryfikuje Krajowe Biuro Wyborcze w Opolu. **str. 3**

Polska: Sejm omawia kryptoaktywa. Rozpatrywane są dwa projekty ustaw: rządowy i prezydencki **str. 6**

Świat: Trump leci do Chin na spotkanie z Xi Jinpingiem. Omówią aktualne problemy Świata **str. 7**

NIERUCHOMOŚCI OPOLANIE SĄ OSTROŻNI WOBEC TEJ OPCJI

Rośnie popularność umowy dożywocia

Łukasz Biernacki
lbiernacki@nto.pl

Coraz więcej seniorów rezygnuje z prawa własności do swojego mieszkania w zamian za obietnicę finansowego bezpieczeństwa. Tak wynika z ministerialnych danych.

Zgodnie z informacjami podanymi przez Ministerstwo Sprawiedliwości w całej Polsce w 2025 roku zawarto rekordowe 19 876 umów dożywocia. Oznacza to, że w tym czasie blisko 20 tysięcy osób zrzekło się swojej nieruchomości na rzecz innej osoby lub podmiotu w zamian za gwarancję utrzymania i opieki do końca życia. Takie rozwiązanie nie jest niczym nowym w polskim prawodawstwie, jednak - jak podkreślają eksperci - w związku z rosnącą

liczbą seniorów staje się coraz popularniejsza.

- Umowa dożywocia funkcjonuje w Polsce od dawien dawna i rzeczywistość co jakiś czas natrafiamy na nieruchomości, gdzie taka umowa została spisana. Co ważne, ona wygasa z chwilą śmierci dożywotnika, czyli nie przechodzi na inne osoby. - mówi Andrzej Jakiel, wiceprezes Opolskiego Stowarzyszenia Rynku Nieruchomości i Prezydent Federacji Porozumienie Polskiego Rynku Nieruchomości w Warszawie.

Rozwiązanie to, choć dla wielu kuszące, może nieść jednak za sobą spore ryzyko. Wszystko zależy od tego w czyje ręce zdecydujemy się przekazać swoją nieruchomość.

- Jeżeli to się dzieje w ramach rodziny to jest to najczęściej zupełnie bezpieczne, natomiast jeżeli wybierane są jakieś prywatne twory to już można

mieć pewne wątpliwości. Słyszymy co jakiś czas o tym, że emeryci są w ten sposób oszukiwani i lądują w bardzo złych warunkach - tłumaczy Andrzej Jakiel.

Ekspert przypomina jednocześnie, że głośne afery związane z takimi praktykami omijały do tej pory nasz region.

- W tej kwestii odróżniamy się przykładowo od Warszawy, gdzie dominuje takie nazwijmy to cwaniactwo. W województwie opolskim zawsze było spokojniej - mówi Andrzej Jakiel.

Jak się dowiadujemy praktyka umowy dożywocia nie jest też szczególnie popularna na Opolszczyźnie. Prezes Jakiel wyjaśnia, że tego typu rozwiązania prawne zdarzają się, ale nie zostały do tej pory zaobserwowane na masową skalę. Nie ma też dostępnych dokładnych statystyk mówiących o liczbie tego typu umów w naszym regionie.



FOT. PEKELS/KOLAZ NTO

W naszym regionie trend wzrostowy w liczbie zawieranych umów dożywocia nie jest jeszcze widoczny.

Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

● Owiani sekretami lubelscy masoni spotykali się w pałacu, który później stał się siedzibą biskupów. Tam odprawiano tajemne rytuały i obrzędy.

Zamów prenumeratę

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



Funkcjonariusze zabezpieczyli skradzione przedmioty, które zatrzymany ukrywał w swoim mieszkaniu.

Bezczcił groby i wyrywał krzyże

Łukasz Biernacki
lbiernacki@nto.pl

Brzescy policjanci zatrzymali 19-latkę podejrzaną o dewastację nekropolii w Lubczy i Szydłowicach. Młody mieszkaniec powiatu brzeskiego usłyszał już zarzuty. Grozi mu nawet 8 lat więzienia.

Sprawa wyszła na jaw 4 maja, kiedy do Komendy Powiatowej Policji w Brzegu zgłosiła się mieszkanka gminy Lubcza. Kobieta poinformowała, że ktoś zniszczył nagrobek jej rodziców. Z tablicy został zerwany krzyż, zniknęły także lampiony. Jak relacjonowała, podobnych zniszczeń na cmentarzu było więcej.

Brzescy kryminalni ustalili, że do podobnych kradzieży i dewastacji doszło również na cmentarzu w pobliskich Szydłowicach.

- Funkcjonariusze wykonali szereg czynności, by ustalić podejrzanego o to przestępstwo. Na podstawie operacyjnych ustaleń wytypowali mężczyznę, który dopuścił się dewastacji nagrobków. Już kilka dni po przyjęciu zawiadomienia, śledczy zatrzymali 19-letniego mieszkańca powiatu brzeskiego. Zabezpieczyli również skradzione przedmioty, które ukrywał w swoim pokoju - tłumaczy funkcjonariusze z KPP w Brzegu.

Jak ustalili śledczy, 19-latek miał zniszczyć łącznie 10 grobów. Jego łupem padały głównie krzyże montowane do tablic nagrobkowych. Zabierał także lampiony i znicze pozostawiane przez bliskich zmarłych.

Łączne straty oszacowano na około 2,5 tysiąca złotych. Mężczyzna usłyszał już zarzut grabienia grobów i przyznał się do winy. Grozi mu do 8 lat więzienia. ©©

Powstaje nowa ścieżka rowerowa przy granicy

Krzysztof Strauchmann
kstrauchmann@nto.pl

Już w lipcu pojedziemy nową trasą rowerową przez Las Prudnicki do granicy państwa. Tam otwiera się przed turystami mało znany, ale bardzo ciekawy region.

Jak nas poinformował starosta prudnicki Radosław Roszkowski, wykonawca robót deklaruje, że lipca tego roku gotowa będzie asfaltowa, wygodna trasa rowerowa z Dębowca do granicy państwa. Będzie już otwarta dla turystów, choć prace na innych odcinkach potrwać dłużej.

- Budujemy nowoczesną i bezpieczną trasę, która połączy Dębowiec z granicą państwa - mówi starosta prudnicki Radosław Roszkowski. - Będzie to idealne miejsce rekreacji i wypoczynku nie tylko dla rowerzystów, ale także dla rolkarzy, osób na hulajnogach czy miłośników nordic walking. Bezpieczna oaza dla rodzin i turystów, wolna od spalin i hałasu. Ścieżka będzie całkowicie wyłączona z ruchu prywatnych aut czy motocykli. Jedynymi pojazdami mechanicznymi, jakie mogą pojawić się na trasie, będą pojazdy Nadleśnictwa Prudnik.

Powiat prudnicki buduje nowe rowerowe połączenie z Czechami we współpracy partnerskiej z sąsiednią gminą Jindřichov. Partnerzy napisali projekt „Ścieżka rowerowa Prudnik - Jindřichov łączy pogranicze”



Będzie to idealne miejsce rekreacji i wypoczynku nie tylko dla rowerzystów, ale także dla rolkarzy, osób na hulajnogach czy miłośników nordic walking.

o dostali na ten cel dofinansowanie z unijnego programu współpracy transgranicznej Interreg Polska - Czechy. Projekt obejmuje także budowę Miejsc Obsługi Rowerzystów (MOR) z wiatami rekreacyjnymi, punktami napraw i ładowania rowerów elektrycznych.

Całkowita wartość robót po obu stronach granicy to ponad 11 mln złotych. Czeski partner nie jest jednak tak zaawansowany. Dopiero przygotowuje się do rozpoczęcia prac na odcinku bliżej miejscowości Jindřichov. Tam też docelowo ma być położona asfaltowa nawierzchnia,

z tym, że już obecnie jest to trasa dostępna dla turystów.

Do wakacji nie będzie też raczej gotowy polski odcinek nowej drogi od Prudnika do Dębowca, wzdłuż drogi powiatowej. Rowerzyści z Prudnika będą musieli więc korzystać z szosy albo ze ścieżek przez Las Prudnicki.

Rejon Osobłogi, to zakątek mało znany turystom

Nowa trasa otworzy polskim turystom drogę w mniej znaną wschodnią część Gór Opawskich, a także na Cypel Osobła-

ski, wchodzący klinem w tereny Polski. Już w pierwszej wiosce Jindřichov znajduje się XIX wieczny pałac z pięknym i rozległym parkiem. W sąsiedniej wiosce Tremesna można się przesiąść na historyczną, turystyczną kolejkę wąskotorową do Osobłahy. W drodze powrotnej można też skorzystać z „podwózki” czeskim pociągiem do stacji w Głuchołazach. Bez problemu do pociągu zabierzemy też rower. Bardziej wytrwałym rowerzystom polecamy trasę do Slezkich Rudolci i odwiedzenie tamtejszego, barokowego pałacu. ©©

Pogoda w regionie

Dzisiaj		Jutro	
		MIN 7°C	MAX 17°C
MIN 4°C	MAX 14°C	Pojutrze	
Barometr 1007 hPa	Wiatr zach. 16 km/h	MIN 8°C	MAX 14°C
Biomet korzystny		Popołudnie	
		MIN 8°C	MAX 15°C

Uwaga: od soboty stopniowo będzie coraz cieplej

Zmarł Andrzej Misz, był wójt Łambinowic

Krzysztof Strauchmann
kstrauchmann@nto.pl

10 maja zmarł w wieku 78 lat Andrzej Misz, były wójt Łambinowic w latach 2002-2006.

Andrzej Misz był z wykształcenia lekarzem weterynarii. Pochodził z Tarnowskich Gór. Studia medyczno-weterynaryjne ukończył na Wyższej Szkole Rolniczej we Wrocławiu.

Po studiach związał się z Opolszczyzną. W 1970 roku rozpoczął pracę w Wojewódzkim Zakładzie Weterynaryjnym w Opolu.



Pogrzeb odbędzie się w środę (13 maja) o godz. 12:00 na cmentarzu parafialnym w Łambinowicach.

W 1976 roku został kierownikiem Państwowego Zakładu Leczenia Zwierząt w Łambinowicach, a po 1990 roku prowadził tam prywatny zakład weterynaryjny. Był jednym z założycieli Opolskiej Izby Lekarsko Weterynaryjnej, odznaczony medalem Zasłużony dla Opolszczyzny.

- Odszedł od nas człowiek, któremu bliskie były sprawy samorządu, a prywatnie człowiek o dobrym sercu - napisali w kondolencjach dla rodziny wójt Łambinowic Tomasz Karpiński i przewodniczący rady gminy Jarosław Gawlik.

W Cisku zbliża się referendum. Mieszkańcy podzieleni jak nigdy

TK
tkapica@nto.pl

Komitet referendalny zebrał 476 podpisów mieszkańców, które teraz zweryfikuje Krajowe Biuro Wyborcze w Opolu.

Wrze w gminie Cisek. Trwa procedura związana z referendum dotyczącym odwołania wójta Rajmunda Frischko oraz rady gminy przed końcem kadencji. Komitet referendalny poinformował już o zebraniu wymaganej liczby podpisów mieszkańców.

Będzie referendum w gminie Cisek

Inicjatywa została formalnie zgłoszona do Komisarza Wyborczego w Opolu przez komitet „RAZEM w Cisku”. Referendum ma być efektem narastającego konfliktu wokół sposobu zarządzania gminą i decyzji podejmowanych przez samorząd. Chodzi przede wszystkim o kwestie związane z elektrowniami wiatrowymi a także kopalniami kruszywu.

Dużo emocji wzbudza przede wszystkim temat planowanych turbin wiatrowych. To właśnie wokół tej sprawy od miesiąca trwa gorąca dyskusja. Już wcześniej mieszkańcy zbierali podpisy przeciwko budowie farm wiatrowych, a samorząd próbował przeprowadzić referendum dotyczące wiatraków. Ostatecznie woje-



Dużo emocji wzbudza przede wszystkim temat planowanej budowy turbin wiatrowych. To właśnie wokół tej sprawy od miesiąca trwa gorąca dyskusja.

woda unieważniła jednak uchwałę rady gminy dotyczącą głosowania.

Jak poinformowali organizatorzy, pod protestem przeciwko budowie turbin podpisało się około 580 mieszkańców. Wójt Rajmund Frischko przyznał, że temat wywołał wśród mieszkańców dużo większe emocje niż początkowo zakładano.

Napięcia w Cisku. Efektem referendum

Po zablokowaniu referendum przez wojewodę gmina rozpoczęła konsultacje spo-

łeczne i ankiety dotyczące inwestycji wiatrowych. Ostatecznie we wrześniu 2025 roku radni zdecydowali o uchyleniu miejscowych planów zagospodarowania związanych z farmami wiatrowymi.

Mimo to atmosfera w gminie nie uspokoiła się. Zwol-

Jeżeli 424 osoby z listy podpisów są w rejestrze wyborców, komisarz wyborczy zarządzi referendum w terminie do 50 dni

nicy referendum przekonują, że mieszkańcy chcą większego wpływu na decyzje dotyczące przyszłości gminy i inwestycji. Dyskusje przeniosły się także do internetu i mediów społecznościowych.

Komitet referendalny zebrał 476 podpisów mieszkańców, które teraz zweryfikuje Krajowe Biuro Wyborcze w Opolu. Jeżeli 424 mieszkańców z listy znajduje się w rejestrze wyborców, to komisarz wyborczy wyda postanowienie o przeprowadzeniu referendum w terminie do 50 dni.

„Profilaktyka na szpilkach”. W regionie ruszyła ważna kampania prozdrowotna

Łukasz Biernacki
lbiernacki@nto.pl

W Opolu zainaugurowano kampanię „Profilaktyka na szpilkach”. Inicjatywa ma na celu budowanie świadomości zdrowotnej oraz zachęcanie kobiet z regionu do regularnych badań.

Profilaktyka to nasza odpowiedzialność za zdrowie i bezpieczeństwo rodzin. Niestety, statystyki na Opolszczyźnie są alarmujące. Wykonujemy absolutnie za mało badań, mimo ich dużej dostępności - podkreśliła wojewoda opolska Monika Jurek, jedna z ambasaderek akcji „Profilaktyka na szpilkach”.

Beata Cyganiuk, dyrektor opolskiego NFZ, przypomniała z kolei, że cytologia i mammo-

grafia są w pełni bezpłatne i nie-limitowane. W maju zaplanowano aż 26 wizyt mammobusów w całym województwie. Działać będzie też 5 aparatów stacjonarnych i 70 punktów realizujących badania raka szyjki macicy.

Te badania są nielimitowane i bezpłatne. Wszystkie kobiety, które tylko będą chciały będą mogły wziąć w nich udział - powiedziała Beata Cyganiuk - W tym miesiącu do każdej mieszkanki naszego województwa zostanie też wysłany SMS, który poinformuje je o możliwości wykonania takiego badania.

Informacje o dostępnych badaniach profilaktycznych oraz harmonogramy mammobusów można znaleźć na stronie Narodowego Funduszu Zdrowia.



Z danych opolskiego NFZ wynika, że wiele kobiet w naszym regionie wciąż odkłada troskę o zdrowie na później.

W Kluczborku miało powstać 150 tanich mieszkań. Będą później

Milena Zatylna
mzatylna@nto.pl

W tym roku miała się rozpocząć w Kluczborku budowa 150 mieszkań w ramach Społecznej Inicjatywy Mieszkaniowej. Na wbiecie pierwszej łopaty trzeba będzie jeszcze poczekać.

Budowa miała ruszyć w trzecim kwartale tego roku - informuje wiceburmistrz Dariusz Mazurczak. Niedawno dostaliśmy wiadomość, że została przesunięta o co najmniej pół roku. Ale w stosunku do pierwszych deklaracji, sprzed czterech lat, kiedy spółka SIM Opolskie powstawała, będzie to opóźnienie aż 1,5 roczne. Na początku była bowiem mowa, że zaczniemy budować w 2025 roku, a skończymy w 2027. Teraz realny termin zakończenia inwestycji to 2029 rok.

Wina nie leży ani po stronie gminy, ani po stronie SIM Opolskie.

Wspólnie dopełniliśmy wszystkich formalności. Mamy projekt i pozwolenie budowlane - tłumaczy Dariusz Mazurczak. - Pozyskaliśmy ponad 30 milionów złotych na tę inwestycję z Funduszu Dopląt Banku Gospodarstwa Krajowego. Ale to nie wystarczy na sfinansowanie całości prac, gdyż koszt zadania to około 70 mln. Natomiast BGK nie uruchamia kolejnych naborów na dofinansowanie, choć były zapowiedziane na koniec kwietnia, dzięki którym można by spiąć inwestycję. Stąd te opóźnienia.

Jeśli nabór nie zostanie ogłoszony, SIM Opolskie zamierza pozyskać niskoprocentowany kredyt komercyjny na to przedsięwzięcie.

W sumie w Kluczborku ma powstać 150 mieszkań w ra-



W Kluczborku ma powstać 150 mieszkań w ramach Społecznej Inicjatywy Mieszkaniowej.

mach SIM-u, czyli siedem bloków. Będą one zlokalizowane na północy miasta - w okolicach sklepu Intermarche. Planowana powierzchnia mieszkań to od 27 do 72 m².

Pracujemy nad uchwałą, która będzie regulowała zasady

pierwszeństwa i przyznawania lokali mieszkańcom - mówi wiceburmistrz. - Jeszcze w maju trafi ona pod obrady rady miejskiej.

Część zasad naboru regulują przepisy krajowe, ale część gmina może ustalać sama, do-

stosując je do lokalnych potrzeb.

Musimy się zastanowić, jakie instrumenty będziemy chcieli zastosować, żeby zapewnić miastu rozwój - czy demograficznie, czy promujące rodziny wielodzienne, a może ta-

kie, które przyciągną do Kluczborka pracowników określonych branż - tłumaczy Dariusz Mazurczak.

Ala już gmina zdecydowała o obniżeniu kwoty partycypacji, którą musi wnieść najemca po podpisaniu umowy najmu. Ma ona wynieść nie 30 procent wartości mieszkania, jak przyjmuje większość samorządów, ale 15 procent (przy założeniu, że koszt budowy 1 metra kwadratowego wyniesie 7,5 tys. zł).

Mamy nadzieję, że dzięki temu szybko znajdziemy chętnych na te lokale - mówi zastępca burmistrza. - Natomiast czynsz zamierzamy ustalić na poziomie 27-28 zł za m².

O mieszkania wybudowane w ramach społecznej inicjatywy mieszkaniowej mogą się starać osoby, które mają za wysokie dochody, by otrzymać lokal komunalny, ale za niskie, by się ubiegać o kredyt hipoteczny w banku.

Na to czekali mieszkańcy Dambonia w Opolu. Ruszył remont pasażu

Mateusz Majnusz
mmajnusz@nto.pl

Ruszyła modernizacja pasażu handlowego Dambonia w Opolu. W planach są m.in. nowa elewacja, przebudowa schodów oraz montaż windy dla osób z niepełnościami.

Mieszkańcy osiedla Dambonia od lat zwracali uwagę na pogarszający się stan pasażu handlowego i jego infrastruktury. Największe obawy budziły betonowe schody prowadzące do obiektu od strony pętli autobusowej. Z konstrukcji opadał beton, odsłaniając skorodowane stalowe elementy nośne, widoczne były także ślady rdzy.

Mieszkańcy podkreślali jednak, że modernizacji wymaga nie

tylko samo wejście, ale cały wysłużony już pasaż, który od dawna nie przechodził większego remontu.

Prace budowlane rozpoczęły się w kwietniu 2026 roku. W ramach inwestycji wykonany zostanie remont elewacji frontowej oraz przebudowa elementów zewnętrznych. Pojawią się nowe schody i nowa winda zewnętrzna, która znacząco poprawi dostępność obiektu.

To jest bardzo ważna kwestia dla osób z niepełnosprawnościami, bo one będą mogły korzystać z części usługowej oraz gastronomicznej na wyższej kondygnacji. Koszt pierwszego etapu inwestycji wynosi około 1,3 mln zł netto. Całość finansowana jest ze środków własnych Opolskiej Spółdzielni Mieszkaniowej „Przyszłość”.



Pasaż Dambonia przejdzie dużą metamorfozę. Inwestycja ma zakończyć się pod koniec tego roku.

Wokół autostrady powstaje sieć ścieżek rowerowych

Radosław Dimitrow
rdimitrow@nto.pl

Dojazd do pracy na rowerze lub hulajnodze elektrycznej w gminie Ujazd stanie się jeszcze prostszy. Samorząd ogłosił plany budowy kolejnej ścieżki rowerowej.

Formalnie inwestycja będzie figurować w dokumentach jako droga transportu rolnego, ale cały szlak zostanie wylany gładkim asfaltem i odpowiednio oznakowany z myślą o miłośnikach jednośladów. Ponadto nowy odcinek połączy się z istniejącą już siecią ścieżek wokół strefy.

To kontynuacja dotychczasowej strategii samorządu. W poprzednich latach gmina Ujazd, przy współpracy ze Strzelcami Opolskimi, wybudowała już podobną trasę od strony miasta. Dzięki temu wielu pracowników mogło zrezygnować z dojazdów samochodami na rzecz rowerów, całkowicie omijając bardzo ruchliwą i niebezpieczną drogę wojewódzką nr 426.

Teraz na podobne udogodnienie mogą liczyć mieszkańcy kolejnych miejscowości

- Udało nam się pozyskać 466 tysięcy złotych na budowę kolejnej trasy rowerowej, która połączy Zimną Wódkę z ulicą Polską na Strefie Aktywności Gospodarczej - mówi Hubert Ibrom, burmistrz Ujazdu. - W budżecie gminy mamy za-



Nowa ścieżka rowerowa poprowadzi mieszkańców Ujazdu prosto do lokalnych fabryk w Strefie Aktywności Gospodarczej.

planowany w sumie milion złotych na ten cel. Do miesiąca powinniśmy skutecznie rozstrzygnąć przetarg i ruszyć z pracami. To kolejna z dróg rolnych, którą utwardzamy w asfalcie, dzięki czemu służy również rowerzystom, rolkarzom oraz wszystkim pozostałym.

Budowa ścieżki rowerowej w gminie Ujazd. Zakres inwestycji

Inwestycja rozpocznie się od remontu nawierzchni drogi wewnętrznej tuż od skrzyżowania z ulicą Strze-

lecką (drogą powiatową) w Zimnej Wódkę, a następnie przejdzie w gruntowną przebudowę ponad kilometrowego odcinka drogi rolnej. Łącznie to niemal 1,3 kilometra nowej trasy.

W ramach zadania wykonawca wyleje nawierzchnię

W poprzednich latach gmina Ujazd, przy współpracy ze Strzelcami Opolskimi, wybudowała już podobną trasę od strony miasta.

asfaltową. Projekt obejmuje również wykonanie dojazdów do prywatnych posesji, zjazdów na pola oraz ustawienie kompletnego oznakowania. Wybrana w przetargu firma będzie musiała zająć się inwestycją od przysłowio-wego „A do Z”.

Pomysł utwardzenia tego łącznika już teraz spotyka się z pozytywnym odbiorem wśród okolicznych mieszkańców: - Świetnie! Często tam jeżdżę, aż się prosiło o utwardzenie - napisał Marek, komentując nadchodzącą inwestycję.

Odnowili nagrobki zasłużonych mieszkańców na Wrocławskiej

Mateusz Majnusz
mmajnusz@nto.pl

Zabytkowy cmentarz przy ul. Wrocławskiej w Opolu przechodzi metamorfozę. Odnowiono kolejne historyczne nagrobki, trwa także przebudowa alejek i muru.

Na zabytkowym cmentarzu przy ul. Wrocławskiej odnowiono kolejne nagrobki osób, które przez lata tworzyły historię Opola.

Renowację przeszły m.in. groby: ks. Karola Knosali, Józefa Obuchowskiego, Caspara Wrzodka.

Ks. Karol Knosal był proboszczem prokatedry św. Krzyża i to właśnie on po wojnie sprowadził do świątyni nowe dzwony, które mieszkańcy słyszą do dziś. Z kolei Józef Obuchowski był nauczycielem geografii i dyrektorem



Już wkrótce nekropolia ponownie zostanie w pełni otwarta dla mieszkańców.

dawnego Muzeum Miejskiego, obecnego Muzeum Śląska

Opolskiego. Odnowiono także nagrobek Caspara Wrzodka,

który odegrał ważną rolę w roz-

woju życia społecznego i religijnego miasta.

- Od blisko roku trwa renowacja zabytkowego cmentarza przy ul. Wrocławskiej w Opolu. Na co dzień nekropolią opiekuje się Zakład Komunalny, natomiast za realizację inwestycji odpowiada Urząd Miasta Opola, który pozyskał na ten cel ponad 2 mln zł z programu Polski Ład - tłumaczy Zakład Komunalny.

Trwa przebudowa murów, alejek i wejścia

Zakres prac obejmuje: od stworzenie historycznego muru, rewitalizację alejek, budowę nowego wejścia od strony ul. Niemodlińskiej, na terenie nekropolii pojawią się również nowe ławki i oświetlenie.

Część cmentarza wciąż pozostaje zamknięta ze względu na prowadzone roboty, jednak wszystko wskazuje na to, że już

za kilka tygodni mieszkańcy ponownie będą mogli w pełni korzystać z nekropolii.

Pieniądze z kwest i od darczyńców

- Niedługo cmentarz znów będzie otwarty i będzie można z powrotem oddać cześć zasłużonym mieszkańcom Opola, którzy tworzyli historię miasta. Mieszkańcy zobaczą m.in. odrestaurowane nagrobki Sióstr Franciszkanek Szpitalnych oraz krzyża oznaczającego kwatery Zgromadzenia. Gruntowna renowacja była możliwa dzięki kwestom i wsparciu Opolan, którzy od ponad dwóch lat, każdego roku okazują swoje wsparcie, nie tylko pieniężne w odnawianiu cmentarza. Zbiórkom zawsze przyświeca jedna misja, aby pamięć o osobach, które tworzyły historię naszego miasta nie zginęła - dodaje Zakład Komunalny w Opolu.

REWITALIZACJA TAK MA WYGLĄDAĆ RYNEK W KRAPKOWICACH. WŁAŚNIE OGŁOSZONO PRZETARG NA ROBOTY

Będzie dużo więcej zieleni

Radosław Dimitrow
rdimitrow@nto.pl

Gmina Krapkowice ogłosiła przetarg na kompleksową przebudowę miejskiego rynku. Dzięki temu zniknie wszechobecny beton. W sercu miasta zapanuje zieleni, woda i nowoczesna architektura.

Prace budowlane na rynku w Krapkowicach rozpoczną się od zdemontowania starej nawierzchni z kostki betonowej. Z krajobrazu znikną również dotychczasowe murowane donice oraz murki z cegły klinkowej. W ich miejsce ułożone będzie ponad 1200 metrów kwadratowych płyt kamiennych, które zostaną uzupełnione ścieżkami mineralno-żywicznymi. Co ważne, wysokość całej płyty będzie ujednolicona - znikną uciążliwe schodki, które utrudniały poruszanie się osobom z niepełnosprawnościami.

Najważniejsza ma być jednak zieleni. Istniejące rośliny zostaną poddane pielęgnacji i dołączają do nich zupełnie



Tak wg wizualizacji będzie się prezentował rynek w Krapkowicach po planowanym remoncie i nasadzeniach nowych roślin.

nowe. Zgodnie z dokumentacją przetargową, na rynku posadzonych zostanie 60 nowych drzew o wysokości od 4 do 5 metrów, w tym klony czerwone, lipy holenderskie, platany klonolistne oraz wiśnie piłkowane. Dopełnieniem będzie potężna dawka kolorów: prawie 1900 krzewów róż (od-

miany „Roland Garros” i „Stadt Rom”), blisko 3000 ozdobnych czosnków oraz ponad 5 tysięcy bylin i traw ozdobnych. Rośliność ma być na bieżąco podlewana deszczówką, która spłynie do nowo wybudowanego, podziemnego zbiornika retencyjnego o pojemności 3000 litrów.

Zrewitalizowany rynek ma nie tylko cieszyć oko, ale przede wszystkim zachęcać mieszkańców do spędzania na nim wolnego czasu. Prawdziwym hitem przestrzeni wypoczynkowej mają być miejskie leżaki oraz sześć specjalnych, rozkładanych membran, które dadzą cień w upalne dni.

Na miejscu ustawione będą też 33 ławki parkowe oraz 40 siedzisk (częściowo z oparciami) - zamontowane bezpośrednio na nowych murkach. Elementy te będą wykonane z drewna i stali. Zadbano również o rowerzystów, dla których zaplanowano stojaki.

Prawdziwą atrakcją krapkowskiego centrum będą nowe instalacje wodne. Projekt zakłada budowę fontanny z podwodnym oświetleniem LED. Po zmroku klimat na rynku stworzą oprawy zamontowane w samej płycie rynku, latarnie stojące oraz zewnętrzny projektor multimedialny.

Rynek musi być odbudowany w zgodzie z dziedzictwem historycznym.

Cała koncepcja przebudowy powstawała w ścisłej współpracy z konserwatorem zabytków. Wytyczona zostanie nowa ścieżka komunikacyjna, obsadzona szpalerem drzew, prowadząca między ulicą Krawiecką a kamienicą Rynek 16, inspirowana dawną zabudową.

Do rozpoczęcia prac entuzjastycznie podchodzi Arnold

Joszeko, wiceburmistrz Krapkowic: - Słyszmy wasze opinie i tak jak państwo chcemy, żeby było to miejsce jeszcze piękniejsze i bardziej otwarte dla was, mieszkańców. Na pewno będzie dużo więcej zieleni i na pewno pozostanie Meluzyna. Tu nie będzie betonozy - zapewnia Arnold Joszeko. Wiceburmistrz dodaje również, że projektowane ławki i trybuny będą pełnić podwójną rolę - posłużą nie tylko do odpoczynku, ale sprawdzą się doskonale jako widownia podczas seansów letniego kina czy niedzielnych koncertów plenerowych.

Cała metamorfoza to potężne przedsięwzięcie finansowe. Gmina Krapkowice pozyskała na ten cel blisko 5 milionów złotych dofinansowania z programu Fundusze Europejskie dla Opolskiego 2021-2027.

Jeśli trwający właśnie przetarg uda się rozstrzygnąć bez formalnych przeszkód, pierwsze ciężkie maszyny wjadą na rynek jeszcze tego lata. Finał całej inwestycji i oficjalne otwarcie odmienionego serca miasta zaplanowano na 15 maja 2027 roku.

REKLAMA

0010709371

Najważniejsze informacje z regionu

nto.pl



WIADOMOŚCI | BIZNES | ZDROWIE | ROLNICTWO | SPORT

KRÓTKO

SĄD

Kierowca nie trafi do aresztu

57-letni kierowca, podejrzany o spowodowanie wypadku, w którym zginął poseł Łukasz Litewka nie trafi do aresztu. Wczoraj Sąd Okręgowy w Sosnowcu nie uwzględnił zażaleń prokuratury w tej sprawie, zgodnie z zażaleniem obrońcy uchylili natomiast inne stosowane wobec podejrzanego środki zapobiegawcze.

Informację o treści postanowienia przekazali dziennikarzom po posiedzeniu obrońca podejzanego mec. Dariusz Kawalec i rzecznik Prokuratury Okręgowej w So-

snowcu Bartosz Kilian. - Jest to postanowienie ostateczne, nie przysługuje od niego środek odwoławczy. Pozostaje zatem prokuraturze działać dalej, kontynuować postępowanie przygotowawcze, dynamicznie zbierać materiał dowodowy, jak to miało miejsce dotychczas - dodał prok. Kilian.

Znany z działalności charytatywnej Łukasz Litewka, 36-letni poseł Lewicy z Sosnowca, zginął 23 kwietnia potrącony przez samochód gdy jechał rowerem.

OBCHODY

100. rocznica zamachu majowego



Wicepremier Władysław Kosiniak-Kamysz oraz m.in. przedstawiciele Sejmu i Senatu wzięli udział w obchodach 100. rocznicy zamachu majowego. Podczas uroczystości szef MON odsłonił tablicę upamiętniającą ofiary tego wydarzenia umieszczoną na gmachu Dowództwa Garnizonu Warszawa.

PODKARPACIE

Misie z obrożami telemetrycznymi

Osiemnaście niedźwiedzi brunatnych z południa Podkarpacia zostanie odłowionych i objętych monitoringiem GPS z inicjatywy Regionalnej Dyrekcji Ochrony Środowiska w Rzeszowie. To reakcja po śmiertelnym ataku niedźwiedzia w Płonnej i coraz częstsze pojawianie się tych zwierząt w pobliżu domów. Rzecznik RDOŚ Łukasz Lis tłumaczy,

że wytypowane do odłowu problematyczne osobniki to zwierzęta, które „straciły naturalny dystans” i coraz częściej wchodzą w kontakt z ludźmi. - Takich niedźwiedzi szacujemy, że jest około 20-30. Są rozproszone po południowej części województwa, bo problem dotyczy właśnie tego obszaru - powiedział rzecznik RDOŚ.

SZCZYT B9

Wczoraj prezydent Karol Nawrocki udał się do Bukaresztu, gdzie weźmie udział w szczycie Bukareszteńskiej Dziewiątki (B9) zrzeszającej państwa wschodniej flanki NATO. Na tegorocznym szczycie pojawią się również przedstawiciele państw nordyckich - Danii, Norwegii, Szwecji, Finlandii i Islandii, a także Stanów Zjednoczonych. Ma być też sekretarz generalny NATO Mark Rutte, oraz prezydent Ukrainy Wołodymyr Zełenski.

”

Temat Zbigniewa Ziobry nie pojawił się ani razu w rozmowach prezydentów Karola Nawrockiego i Donalda Trumpa

Marcin Przydacz, szef prezydenckiego Biura Polityki Międzynarodowej

Sejm rozpoczął wczoraj prace nad projektami ws. kryptoaktywów

Oprac. Karolina Wrońska
Warszawa

Sejm rozpoczął wczoraj posiedzenie. Posłowie zajęli się m.in. projektami o kryptoaktywach, w tym rządowym i prezydenckim.

Będzie to trzecia próba uregulowania tego rynku, dwie poprzednie ustawy rządu zawetował prezydent Karol Nawrocki.

O tym, że rząd ponownie wnieśli projekt ustawy ws. kryptoaktywów, poinformował w ub. wtorek premier Donald Tusk. Jak przekazał, od dwukrotnie zawetowanej przez prezydenta Karola Nawrockiego ustawy projekt będzie różnił się jedynie tym, że zaostrzone będą kary dla tych, którzy oszukują i „narażają państwo polskie”. Projekt przygotowany przez Ministerstwo Finansów został w środę opublikowany na stronie Rządowego Centrum Legislacji. Tego samego dnia prezydent Nawrocki skierował do Sejmu własną propozycję przepisów dotyczących kryptoaktywów.

Projekty ws. kryptoaktywów - rządowy i prezydencki - są do siebie zbliżone. Różnice dotyczą przede wszystkim kwestii blokowania rachunków kryptoaktywów na żądanie Komisji Nadzoru Finansowego, a także wysokości kar za łamanie przepisów. Projekt rządowy jest krótszy - ma 168 artykułów i 106 stron, a prezydencki - 170



Drugie czytanie projektów ws. kryptoaktywów zaplanowane jest na czwartek

artykułów i 108 stron. Ponadto w projekcie prezydenta wskazano inną wysokość kar dla osób, które popełnią oszustwa na rynku kryptoaktywów. W projekcie resortu finansów podniesiono karę (z 20 mln zł do 25 mln zł), którą KNF będzie mogła nałożyć za utrudnianie lub uniemożliwianie kontroli. W prezydenckim projekcie określono jej wysokość na poziomie 20 mln zł.

Posłowie rozpatrzą też poselskie projekty. Początkowo miały to być trzy projekty, chodzi o propozycje złożone w ub. roku przez posłów Polski 2050

oraz o projekt autorstwa posłów PiS oraz projekt Konfederacji. W poniedziałek wycofany został projekt posłów PiS, ponieważ swoje poparcie dla niego wycofało czworo posłów ugrupowania: Barbara Bartuś, Jacek Sasin, Maciej Małecki oraz Zbigniew Kuźmiuk. Ponadto przedstawicielem wnioskodawców przy tym projekcie był Janusz Kowalski - w momencie złożenia projektu poseł PiS, który niedawno zrezygnował z członkostwa w tym klubie. Jednocześnie posłowie PiS złożyli w Sejmie projekt przewidujący zakaz prowadzenia działań

ności w zakresie kryptoaktywów w Polsce. Ten projekt - jak zapowiedział marszałek Sejmu - będzie procedowany po zakończeniu prac nad czterema projektami, które we wtorek miały pierwsze czytanie.

Drugie czytanie projektów ws. kryptoaktywów zaplanowane jest na czwartek.

Na konferencji prasowej przed rozpoczęciem posiedzenia marszałek Sejmu ocenił, że polityka klubu PiS „jest zadziwiająca”, ponieważ - jak podkreślił - w ramach tych czterech projektów ustaw ws. kryptoaktywów, które będą procedowane, jest również projekt zgłoszony przez prezydenta Karola Nawrockiego.

- Więc pierwsza decyzja jest następująca, najpierw będziemy procedowali cztery (projekty) ustaw, które dzisiaj wchodzi do Sejmu, w momencie, kiedy zakończy się bieg procedowania tych ustaw, będziemy procedowali ustawę klubu parlamentarnego PiS, jeżeli klub parlamentarny tego nie wycofa - powiedział Czarzasty.

Ocenił, że „to jest jakiś chocholi taniec” i nadal pozostają bez odpowiedzi pytania m.in. „kogo finansowała firma Zondacrypto, jakie imprezy, których partii były finansowane z tych pieniędzy, którzy posłowie pobierali pieniądze z firmy Zondacrypto, za co to robili, jaka jest rola w tym wszystkim kapitału mafii rosyjskiej”. PAP

Senator Tomasz Lenz wykluczony z Koalicji Obywatelskiej. Wniósł o to Donald Tusk

Marek Nienartowicz
Kujawsko-Pomorskie

Decyzją prezydium Koalicji Obywatelskiej senator Tomasz Lenz został wykluczony z tej partii i jej klubu parlamentarnego. To efekt kontrowersji wokół zabiegu wykonanego u syna polityka.

Podczas posiedzenia w poniedziałek 11 maja prezydium KO zajęło się sprawą senatora Tomasza Lenza. O wykluczenie go z partii

i klubu parlamentarnego wniosował jej przewodniczący Donald Tusk. Potwierdził to w rozmowie z Polsat News Zbigniew Konwiński, szef klubu parlamentarnego KO. Sprawa ma początek w artykule Wirtualnej Polski z początku kwietnia. Opisana w nim została wizyta osoby bliskiej senatorowi w szpitalu w Aleksandrowie Kujawskim. Wykonany został u niej zabieg poza obowiązującymi w szpitalu procedurami. Senator Lenz ujawnił, że chodziło o jego syna.

Przed kilkoma dniami w szpitalu w Aleksandrowie Kujawskim zakończyła się kontrola Narodowego Funduszu Zdrowia. Za naruszenie procedur na placówkę została nałożona kara w wysokości 134 tysięcy złotych.

Senator Lenz potwierdził, że został wykluczony z KO i klubu parlamentarnego KO. Poprosiliśmy go o odniesienie się do decyzji prezydium partii. Odmówił komentarza.

- Nie może być tak, że ktoś pomija procedury. Nie może być

tak, że ktoś, kto powinien być wzorem, pokazuje, że reguły go nie obowiązują. Szczególnie w sytuacji, kiedy w ochronie zdrowia borykamy się z rozmaitymi wyzwaniem - mówiła rzeczniczka klubu KO Dorota Łoboda, w rozmowie z RMF FM.

Decyzja prezydium KO nie oznacza, że Tomasz Lenz przestaje być parlamentarzystą. Pozostaje on senatorem z okręgu obejmującego Toruń oraz powiaty toruński i chełmiński. ©©

Donald Trump leci do Chin na spotkanie z Xi Jinpingiem

Oprac. Alina Mazurska
USA/Chiny

Podczas wizyty w Chinach prezydent USA Donald Trump zamierza poruszyć m.in. kwestie wsparcia Pekinu dla Iranu i Rosji, a także rosnącego chińskiego arsenału jądrowego.

Biały Dom przedstawił plany i cele wizyty Trumpa w Pekinie. Głównym konkretnym efektem spotkania przywódców mocarstw ma być powołanie dwóch wspólnych instytucji: Chińsko-Amerykańskiej Rady Handlu i Chińsko-Amerykańskiej Rady Inwestycji, które mają stworzyć stały mechanizm szczegółowych konsultacji na temat tych dwóch dziedzin.

Jak zapowiedziała wiceprezniczka Białego Domu Anna Kelly, porozumienia mają na celu zrównoważenie handlu USA z Chinami. Przedstawiciele Białego Domu nie zdradzili wielu szczegółów na temat tych planów. Zaprzeczyli jednak informacjom, by Chiny miały złożyć propozycję „potężnych” inwestycji w USA. Zaznaczyli też, że zawarty w ub.r. układ z Chinami, dotyczący zawieszenia przez Pekin restrykcji eksportowych na metale ziem rzadkich, nadal jest w mocy. Porozumienie ma trwać do października, lecz urzędnicy Białego Domu odmówili deklaracji, czy zostanie przedłużone.



Przywódcy USA i Chin podczas ostatniego spotkania w październiku 2025 roku w Korei Południowej

Jeden z uczestniczących w briefingu urzędników, który zastrzegł sobie anonimowość, zapowiedział, że Trump zamierza poruszyć kwestię wsparcia Chin dla Iranu i Rosji. Ma to dotyczyć zarówno wsparcia finansowego w postaci dochodów ze sprzedaży węgla i ropy, jak i dostarczania przez Chiny materiałów zasilających przemysł zbrojeniowy obu reżimów.

Trump ma również poruszyć temat szybko rozrastającego się arsenału jądrowego Chin. Jak przyznał jednak jeden z urzędników, mimo wielokrotnych zapowiedzi prezydenta,

że włączy on Chiny do rozmów o kontroli zbrojeń, Pekin dotąd nie zmienił swojej postawy i nadal konsekwentnie odmawia podjęcia takich negocjacji.

Prezydent USA ma przybyć do Chin dzisiaj wieczorem czasu lokalnego. W czwartek rano weźmie udział w ceremo-

Biały Dom zapowiedział, że Xi zamierza złożyć rewizytę w Stanach Zjednoczonych w drugiej połowie roku

nii powitalnej i spotkaniu dwustronnym z Xi Jinpingiem, po południu zwiedzi z nim Świątynię Nieba, a wieczorem weźmie udział w bankiecie państwowym. W piątek rano Trump weźmie udział w dwustronnym kameralnym przyjęciu przy herbacie i lunchu roboczym z prezydentem Xi, po czym wyruszy w podróż powrotną. Plan nie przewiduje obecnie konferencji prasowej.

Biały Dom zapowiedział, że Xi zamierza złożyć rewizytę w Stanach Zjednoczonych w drugiej połowie roku.
PAP

Rodriguez odrzuciła słowa Trumpa o „51. stanie” USA. „Wenezuela to wolny kraj”

Oprac. Anna Nagel
Wenezuela

Pełniąca obowiązki prezydenta Wenezueli Delcy Rodriguez odrzuciła w poniedziałek słowa amerykańskiego przywódcy Donalda Trumpa o „51. stanie” USA. Podkreśliła, że Wenezuela „nie jest kolonią, lecz wolnym krajem”.

– Będziemy dalej bronić naszej integralności, suwerenności, niepodległości i naszej historii – oświadczyła Rodriguez, która przejęła obowiązki prezydenta w styczniu, po obaleniu dotychczasowego przywódcy Wenezueli Nicolasa Maduro przez siły zbrojne USA.

Donald Trump powiedział wcześniej w poniedziałek w rozmowie telefonicznej ze stacją

Fox News, że „poważnie rozważa uczynienie Wenezueli 51. stanem” USA. Utrzymywał przy tym, że „Wenezuela kocha Trumpa”.

Telewizja nie podała szerszego kontekstu tych słów, jednak prezydent USA po odsunięciu od władzy Maduro wielokrotnie czynił aluzję i żarty o możliwej aneksji Wenezueli. Wcześniej w podobny sposób wypowiadał się też o Kanadzie.

Rodriguez przemawiała w Międzynarodowym Trybunale Sprawiedliwości (MTS) w Hadze, gdzie toczy się postępowanie w sprawie sporu granicznego pomiędzy Wenezuelą a Gujaną o region Esequibo. U wybrzeży tego regionu, kontrolowanego przez Gujanę, odkryto w ostatnich latach bogate złoża ropy naftowej, a Wenezuela rości sobie do niego pretensje. PAP



– Wenezuela nie jest kolonią, lecz wolnym krajem – powiedziała p.o. prezydenta Delcy Rodriguez

Koniec kilkudniowej ciszy na froncie. Rosja wystrzeliła ponad 200 dronów uderzeniowych

Anna Nagel
Ukraina

Rosja zdecydowała o zakończeniu kilkudniowej, częściowej ciszy na froncie i zaatakowała Ukrainę dronami i bombami lotniczymi; Kijów podejmie w związku z tym działania symetryczne – oświadczył we wtorek prezydent Ukrainy Wołodymyr Zelenski.

„Rosja sama zdecydowała o zakończeniu częściowej ciszy, która utrzymywała się przez kilka dni. Tej nocy wystrzeliła przeciwko Ukrainie ponad 200 dronów uderzeniowych. Na froncie ponownie użyto bomb lotniczych – ponad 80, odnotowano także ponad 30 uderzeń lotniczych” – napisał Zelenski w serwisach społecznościowych.



„Rosja zdecydowała o zakończeniu ciszy”

W nocy z 11 na 12 maja wygłoszono zawieszenie broni ogłoszone przez Moskwę w związku z rosyjskim obchodem Dnia Zwycięstwa ZSRR w II wojnie światowej, świętowanego 9 maja. Ukraińskie władze lokalne poinformo-

wały, że 11 maja rosyjska armia zabiła troje i raniła sześcioro mieszkańców obwodu donieckiego na wschodzie kraju. W obwodzie chersońskim, na południu Ukrainy, w wyniku rosyjskich ataków ucierpiało 12 osób, w tym dziecko.

„Drony uderzeniowe były zestrzeliwane (w nocy z poniedziałku na wtorek – PAP) w obwodach dniepropietrowskim, żytomierskim, mikołajowskim, sumskim, charkowskim, czernihowskim oraz w Kijowie i obwodzie kijowskim. Doszło do uszkodzeń obiektów energetycznych, budynków wielorodzinnych, przedszkola, a także zwykłej cywilnej lokomotywy kolejowej... Wiadomo, że są ranni w wyniku tych ataków. Niestety, są również ofiary śmiertelne. Moje kondolencje dla rodzin i bliskich” – podkreślił Zelenski.

Prezydent Ukrainy przypomniał, że Ukraina deklarowała wcześniej, że w odpowiedzi na rosyjskie działania może podjąć symetryczne kroki.

„Mówiliśmy o tym, że będziemy działać symetrycznie w odpowiedzi na wszystkie rosyjskie kroki. Rosja musi zakończyć tę wojnę i to właśnie ona powinna wykonać krok w stronę realnego, trwałego zawieszenia broni. Dopóki to nie nastąpi, sankcje wobec Moskwy są potrzebne i powinny nadal obowiązywać oraz być wzmacniane” – oświadczył.

„Ważne, by nie dochodziło do ich łagodzenia i aby partnerzy nie pozostawali z boku, lecz kontynuowali wspólną pracę na rzecz bezpieczeństwa, sprawiedliwości i trwałego pokoju” – zaznaczył Zelenski.
PAP

Zbezpieścili figurę Maryi. Zostali ukarani aresztem

Alina Mazurska
Liban

Żołnierz izraelski, który został sfotografowany, gdy wkładał papierosa do ust figury Matki Boskiej w chrześcijańskiej wiosce na południu Libanu został ukarany 21 dniami aresztu. Wojskowy, który filmował zdarzenie, otrzymał karę 14 dni aresztu.

„Izraelska armia traktuje ten incydent z wielką powagą, ponieważ szanuje wolność religii i kultu, jak również miejsca święte i symbole wszystkich religii i wspólnot” – przekazano w komunikacie biura prasowego wojska.

Zdjęcia z incydentu pojawiły się w mediach w ubiegłym tygodniu. Według mediów wykonano je jednak jeszcze kilka tygodni wcześniej w miejscowości Debl, kilka kilometrów od granicy Libanu z Izraelem.

W tej samej zamieszkaną przez chrześcijan maronitów wiosce pod koniec kwietnia inny izraelski żołnierz zniszczył figurę Jezusa. Premier Izraela Benjamin Netanjahu potępił później ten incydent, a szef dyplomacji Gideon Saar nazwał go haniebnym i przeprosił za niego wszystkich, zwłaszcza chrześcijan.

Żołnierz, który zniszczył figurę, został skazany na 30 dni aresztu. Taką samą karę otrzymał wojskowy, który sfotografował zdarzenie.

Po fali międzynarodowego oburzenia i krytyki ze strony środowisk chrześcijańskich Izrael ogłosił 23 kwietnia powołanie specjalnego wysłannika ds. relacji ze światem chrześcijańskim.
PAP

Nie trzeba studia, profesjonalnego sprzętu. Wystarczy zobaczyć coś „po swojemu”

Katarzyna Adamczyk
katarzyna.adamczyk@polskapress.pl

Fotografują stale lub na urlopie. Jedni nie wyobrażają sobie życia bez aparatu, dla innych to miły dodatek. Ale wszyscy w swoich kadrach pokazują też własne emocje i sposób widzenia świata.

- W plebiscycie Mistrzowie Fotografii 2026 spotykają się bardzo różne historie, doświadczenia, spojrzenia na świat. I to jest w tej akcji tak ciekawe - że obok osób, które rozwijają swoją pasję profesjonalnie, są też uczest-

nicy, którzy fotografują po prostu dla siebie. Telefonem albo aparatem kupionym na próbę. Wieczorami, po pracy, między obowiązkami, na urlopie. Mówią, że nie zawsze chodzi o idealne światło czy perfekcyjną technikę. Czasem ważniejsze jest zobaczyć coś „po swojemu” - mówi Katarzyna Borek, która opiekuje się akcją od strony redakcyjnej i zna opowieści jej uczestników. Wielu z nich opowiada, że fotografia zaczęła zmieniać ich codzienność. W ich oczach staje się ona mniej prozaiczna, a bardziej magiczna. Zaczynają zwracać

uwagę na światło wpadające przez okno, kolory nieba przed burzą, uśmiech dziecka, pustą ulicę o świcie albo detale, obok których wcześniej przechodzili obojętnie... - Zaczynają patrzeć uważniej. Swoimi oczami. Niektórzy wprost mówią, że fotografia nauczyła ich zatrzymywać się na chwilę w świecie, który cały czas gdzieś pędzi - wyjaśnia redaktorka, dodając: - I właśnie dlatego, zajmując się tym plebiscytem, trudno mówić tylko o zdjęciach, bo za każdym zdjęciem stoi przecież człowiek. Jego historia, emocje, wspomnienia i sposób patrzenia

na świat - wyjątkowy, indywidualny. Właśnie taki: nie po cudzemu, a po swojemu. Jedni szukają w fotografii nostalgii, inni technologii. Spokoju albo adrenaliny. Dla kogoś robienie zdjęć to sposób na odpoczynek, a dla kogoś innego na zachowanie wspomnień albo pokazanie innym tego, co sam uważa za piękne i ważne. Za nami miesiąc głosowania w akcji i ostatni raz prezentujemy w gazecie historie jej uczestników. Dwie różne osoby, dwa różne spojrzenia i dwa różne fotograficzne światy. Łączy je jedno - zatrzymywanie chwil, które znaczą coś więcej dla nich.

AKTUALNI LIDERZY GŁOSOWANIA

1. **Bogumiła Kabat**, powiat głubczycki
2. **Lena Buczkiewicz**, powiat brzeski
3. **Franciszek Okrzynski**, powiat opolski
4. **Dawid Tomala**, powiat krapkowicki
5. **Marcin Szustakiewicz**, powiat kędzierzyńsko-kozielski
6. **Tomasz Sułkowski**, Opole
7. **Daria Budzińska**, powiat nyski
8. **Alicja Ścigocka**, powiat strzelecki
9. **Aleksandra Pientka**, powiat kluczborski
10. **Waldemar Kita**, powiat namysłowski

CZYTAJ WIĘCEJ
na www.nto.pl/foto

Największą frajdę daje samo łapanie momentu. Tej jednej, niepowtarzalnej chwili, która za sekundę znika

Dzięki codziennemu robieniu zdjęć częściej się zatrzymuje, patrzy inaczej na otoczenie. To też forma wyrażania siebie i swoich emocji, czasem jedno zdjęcie potrafi powiedzieć więcej niż słowa.

- Najbardziej lubię fotografować momenty i ulotne chwile z życia, które często umykają w codziennym pośpiechu. Szczególnie bliskie są mi krajobrazy ich spokój, zmienność światła i atmosfera pozwalają mi uchwycić coś wyjątkowego i ponadczasowego. Jednak nie ograniczam się tylko do nich. Równie dużą radość daje mi fotografia eventowa oraz uliczna, gdzie mogę obserwować ludzi, emocje i spontaniczne sytuacje, które tworzą niepowtarzalne historie - mówi Marcin



Szustakiewicz. Zdjęcie, które szczególnie zapadło Mu w pamięć, to kadr przedstawiający boisko do koszykówki, zrobiony zimową nocą. Powstał w ramach Jego projektu 365, w którym przez cały rok codziennie wykonywał jedno zdjęcie i publikował je na Instagramie. - Pamiętam, że tamtego dnia długo szukałem czegoś, co mnie zatrzyma na dłużej, aż trafiłem na to miejsce. W tym ujęciu najbardziej urzekł mnie klimat. Chłodna, zimowa cisza i światło latarni, które miękko padało na tablicę kosza, ogrodzenie i otagowany słup za ogrodzeniem. To właśnie ten moment, to połączenie przestrzeni i światła sprawiło, że zdjęcie zostało ze mną na dłużej. Zdjęcie to może cie obejrzeć również w mojej ga-

lerii tego konkursu - opisuje. Największą frajdę w fotografowaniu daje Mu samo łapanie momentu tej jednej, niepowtarzalnej chwili, która za sekundę już znika. Lubi ten proces obserwowania, szukania światła, kadrów, detali, które na pierwszy rzut oka mogą wydawać się zwyczajne, a w obiektywie nabierają zupełnie innego znaczenia.

Fotografia nauczyła Go uważności: - Dziś częściej się zatrzymuję, zwracam uwagę na światło i detale. Rzeczy, które kiedyś wydawały się zwyczajne, teraz potrafią mnie zainspirować. Można powiedzieć, że fotografia nie tyle pojawiła się w moim życiu nagle, co dojrzewała razem ze mną i stopniowo wpływała na to, jak odbieram otaczający mnie świat.

Wszystkie zdjęcia są dla Niego wyjątkowe, niepowtarzalne i ważne, chociaż każde jest inne

W swojej fotografii łączy pasję do krajobrazu z dokumentowaniem spotkań z ludźmi kultury i mediów. Jak podkreśla, zdjęcia są dla niego sposobem na zatrzymanie wspomnień.

Janusz Smolarz jest uczestnikiem plebiscytu Mistrzowie Fotografii 2026, walczy w nim o tytuł Fotografa Roku. W swojej pracy fotograficznej skupia się przede wszystkim na otaczającym go świecie. Jak mówi, fotografuje. - Swoją okolicę, małe i duże fragmenty krajobrazu, niebo i ziemię. Bo sam świat jest tak piękny że trzeba go uwiecznić - wyjaśnia nominowany. To właśnie natura i codzienne otoczenie stanowią

dla niego najważniejsze źródło inspiracji.

Drugim ważnym obszarem jego zainteresowań są spotkania z ludźmi znanymi ze świata kultury i mediów. - Lubię sobie robić zdjęcia z gwiazdami muzyki, aktorkami i aktorami, osobami związanymi z filmem i telewizją, politykami. Wszystkie zdjęcia są dla mnie wyjątkowe i każde jest inne - dodaje pan Janusz. Każde takie spotkanie traktuje jako niepowtarzalne doświadczenie, które warto zatrzymać w kadrze.

Dla Janusza Smolarza fotografia ma przede wszystkim wartość sentymentalną. - To ze zdjęciami mogę wracać do wydarzeń, wspomnień, ciekawych sytuacji i podkre-



śla. Aparat staje się więc dla Niego narzędziem do budowania własnej kroniki życia, w której każdy kadr ma swoje znaczenie i historię.

Jak dodaje, jego pasja fotograficzna wiąże się również z nietypowym hobby. - Na przykład to, że przy robieniu zdjęć zbieram również autografy, mam ich grubo ponad 1000 podpisów - mówi. To sprawia, że jego działalność fotograficzna łączy się z kolekcjonowaniem wyjątkowych pamiątek i spotkań.

Dzięki temu fotografia dla Janusza Smolarza nie jest tylko sposobem na robienie zdjęć, ale także na utrwalanie emocji, relacji i wspomnień, do których może wracać przez lata.

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

Z tymi chorobami nie pojedziesz do sanatorium

Emil Hoff
emil.hoff@polskapress.pl

Nawet jeśli cierpisz na chorobę, która może i powinna być leczona w sanatorium na NFZ, lekarz może odmówić ci wystawienia skierowania.

Lista powodów, które dyskwalifikują, jest pokaźna. Lepiej sprawdź, czy przypadkiem nie planujesz turnusu na próżno.

Stany dyskwalifikujące do leczenia sanatoryjnego:

- Cięża i połóg
- Niesamodzielność, niezdolność do samodzielnego wykonywania codziennych czynności z dowolnego powodu
- Aktywne uzależnienie od środków odurzających
- Znaczna otyłość, uniemożliwiająca korzystanie z zabiegów sanatoryjnych. Zwłaszcza otyłość z cukrzycą powikłaną zmianami naczyniowymi, z pełnoobjawową niewydolnością krążenia, a także otyłość u osób ze „znacznym ograniczeniem umysłowym”

Choroby i urazy, przez które możesz pożegnać się z turnusem w sanatorium:

- Choroba nowotworowa w trakcie leczenia
- Okres do 5 lat od zakończenia leczenia czerniaka, chłoniaka lub białaczki
- Okres do 12 miesięcy od zakończenia leczenia innych nowotworów złośliwych
- Choroby zakaźne, także skóry
- Ostre stany zapalne, np. zapalenie wątroby, reumatoidalne zapalenie stawów w IV stopniu

sprawności czynnościowej, ostre zapalenie tarczycy, zapalenie kości lub szpiku kostnego

- Groźne zaburzenia rytmu serca
- Poważna niewydolność krążenia
- Niestabilna choroba wieńcowa
- Przewlekła choroba niedokrwienna
- Napadowe migotanie lub trzepotanie przedsionków
- Tętniak serca, tętniak rozwarstwiający aorty
- Miażdżycza naczyń nóg
- Niedawno przebyty zawał serca
- Trudne do opanowania nadciśnienie tętnicze, zwł. III stopnia
- Rozległe żylaki podudzia
- Ciężka niewydolność oddechu z konieczną tlenoterapią
- Gruźlica płuc
- Niedawny udar mózgu
- Ciężka postać padaczki
- Ostra faza choroby psychicznej

Urazy skóry: niewygojone rany pooperacyjne, odleżyny, owrzodzenia

- Ostre alergiczne choroby skóry
- Kolagenozy i fotodermatozy
- Rozległe stany ropne
- Świeże złamania kości
- Stan po urazie kręgosłupa z objawami tetraplegii (paraliżu kończyn)
- Ciężka niewydolność nerek albo wątroby
- Pełnoobjawowa marskość wątroby
- Cukrzyca w okresie kwasicy albo z nefropatią w okresie mocznicy, albo z makroangiopatią nóg
- Zespół stopy cukrzycowej ze zgorzelą.



Lepiej sprawdź, czy masz jedną z chorób, które dyskwalifikują kandydatów do sanatorium na NFZ

W NUMERZE: Tak odróżnisz alergię od przeziębienia

Wiele osób myli objawy alergii z objawami przeziębienia, co może prowadzić do opóźnionej diagnozy i nieprawidłowego leczenia. Choć obie

te dolegliwości mają podobne symptomy, takie jak katar, kaszel czy ból gardła, ich przyczyny i sposób leczenia różnią się znacząco. Jak odróżnić katar alergiczny od „zwykłego”? Na jakie charakterystyczne objawy zwrócić szczególną uwagę?

ZA TYDZIEŃ:

- Herbata cesarska to sekret młodości
- Starzenie się nie przebiega tak stopniowo i powoli, jak sądzono. Dwa momenty w życiu, gdy starzejemy się najszybciej



FOT. GETTY IMAGES.COM

Przychodzi pacjent do apteki i pyta...



FOT. FREEPIK

Farmaceuci wspominają sytuacje, które bawią, wprawiają w zakłopotanie, a czasem pokazują, jak kreatywni potrafią być pacjenci

oprac. Gabriela Fedyk
redakcja@stronazdrowia.pl

Apteka to nie tylko miejsce, gdzie kupuje się leki - niektórzy pacjenci potrafią zaskoczyć pytaniami, które nie mają nic wspólnego z farmacją. Z czym przychodzą pacjenci do aptekarzy?

Choć apteka to miejsce, w którym można kupić przede wszystkim leki, suplementy czy kosmetyki, to niektórzy pacjenci traktują ją jak... sklep wielobranżowy, punkt usługowy, a nawet biuro matrymonialne. Farmaceuci przyznają, że czasem muszą mierzyć się z naprawdę niecodziennymi pytaniami.

Aptekarze, którzy podzielili się swoimi historiami z portalem Aptekarski, zgodnie twierdzą: w aptece można usłyszeć wszystko. Były już pytania o parówki, chleb, lep na muchy, żwirek dla kota czy bilety komunikacji miejskiej. Niektórzy pacjenci idą jeszcze dalej - chcą

drukować dokumenty, wymienić żarówki w samochodzie, a nawet... znaleźć przyszłą synową.

10 najdziwniejszych pytań, jakie usłyszeli aptekarze

Na facebookowym profilu Aptekarski pojawiło się pytanie do farmaceutów: Najdziwniejsze pytanie, jakie zadał mi pacjent, to...?”. Co znalazło się w odpowiedziach? Niektóre historie bawią do łez, inne wprawiają w konsternację. Oto TOP 10 najdziwniejszych pytań zadanych w aptece przez pacjentów:

- Czy mogę u pani na chwilę zostawić psa, bo idę do Biedronki, a mnie z nim nie wpuszczają?

Farmaceuci przyznają, że czasami muszą mierzyć się z naprawdę niecodziennymi pytaniami

- Pacjent wyciągnął z reklamówki butelkę octu i zapytał: „Czy mogę sobie »susiaka« tym przemywać?”
- Czy może pani na chwilę wyjść i odkręcić żarówkę w samochodzie, bo ma pani małe dłonie?
- Czy może pan pożyczyć mi swoje okulary?
- Czy dostanę bilety MPK, bo kiosk jest zamknięty?
- Może mi pani wydrukować wyniki Dużego Lotka?
- Czy ma pani test na ojcostwo?
- Myśli pani, że tam w aptece obok mają taniej?
- Czy są „balony” dla mężczyzn?
- Czy tabletki dojelitowe wkłada się do pochwy czy do odbytu?

Między śmiechem a konsternacją

Farmaceuci podkreślają, że choć niektóre pytania mogą wywoływać salwy śmiechu, inne bywają sygnałem, że pacjenci naprawdę potrzebują po-

mocy i nie wiedzą, do kogo się zwrócić.

- Sama data urodzenia nie wystarczy? - pytają czasem, chcąc zrealizować receptę bez pełnego PESEL-u.

Zdarzają się też sytuacje, gdy pacjenci dopytują: „Gdzie włożyć czopek?”. W takich przypadkach farmaceuci wołają, żeby pytanie padło w aptece, niż gdyby pacjent miał popełnić błąd.

- W tym przypadku wobec pacjentów nie byłibyśmy aż tak surowi - lepiej, żeby zapytali, niż włożyli w złe miejsce. Podobnie z tabletkami dopochwowymi - czytamy na portalu Aptekarski.

Jak widać, praca farmaceuty to nie tylko realizacja recept i wydawanie leków. To także codzienne spotkania z pacjentami, których pomysłowość potrafi zaskoczyć bardziej niż najbardziej skomplikowana recepta. Jedno jest pewne - w aptece nigdy nie ma nudy, a farmaceuta musi być gotowy na absolutnie wszystko.



Hanna Bieluszko zmagająca się z rakiem jelita grubego. – Nie chcę trzymać mojego raka w tajemnicy – mówi

Znana aktorka opowiada o swojej walce z rakiem

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

Hanna Bieluszko walczy z nowotworem jelita grubego i nie boi się mówić o swojej chorobie wprost.

Hanna Bieluszko jest polską aktorką teatralną i telewizyjną. Zawodowo związana z krakowskim Teatrem im. Juliusza Słowackiego, występowała m.in. w „Dziadach” oraz w monodramie „Bóg, ja i pieniądze” autorstwa Macieja Wojtyłki. W swoim dorobku ma także role serialowe: pojawiała się m.in. w „M jak miłość”, w „Na dobre i na złe” oraz w „Barwach szczęścia”.

W najnowszym wywiadzie dla Onetu Kultury aktorka otwarcie opowiedziała o swojej walce z nowotworem. Bieluszko ujawniła, że w 2023 roku zdiagnozowano u niej raka jelita grubego.

– Każdy ma prawo mówić, co chce, albo milczeć na temat swojej choroby. Ale ja nie chcę trzymać mojego raka w tajemnicy, zamkniętego w czterech ścianach szpitalnej sali – powiedziała artystka.

Nowotwory wciąż budzą w Polsce lęk, ale są też choroby, o których mówi się szczególnie trudno. Rak jelita grubego, mimo że należy do najczęściej diagnozowanych nowotworów, nadal pozostaje tematem wstydliwym, spychanym do sfery milczenia i niezręczności.

O tym, jak wygląda zderzenie choroby z oczekiwaniami „kulturalnego” świata, opowiedziała aktorka, która postanowiła mówić o swoim doświadczeniu bez upiększeń i fałszywego tabu.

– Kiedy w eleganckim towarzystwie zaczynałam mówić o moim raku, czułam, jakbym zrobiła coś niestosownego. Taki

błąd puszczonej między kulturalnymi ludźmi, którzy zupełnie nie wiedzą, jak się zachować: skomentować czy lepiej udawać, że się nie usłyszało. Rak to jedno, ale rak jelita grubego... Bo ja mam raka jelita grubego, proszę państwa. A przecież „damy” nie tylko nie puszczały bąków, ale nawet nie mają jelita, zwłaszcza grubego. (...) Niektórzy reżyserzy, wykształceni, obcy, świetli ludzie, słyszeli, co mi jest i zachowywali się, jakbym zrobiła kupę na środku pokoju. A tłumaczyłam za każdym razem wyraźnie: mam raka, konieczne będą zastępstwa, ponieważ muszę się leczyć. Tak naprawdę coraz częściej mówiłam o chorobie ze względów praktycznych – przyznała Hanna Bieluszko.

Rak jelita grubego przez długi czas może rozwijać się bez wyraźnych sygnałów ostrzegawczych, dlatego wiele osób ignoruje pierwsze symptomy lub przypisuje je mniej poważnym dolegliwościom.

Do objawów, które powinny wzbudzić czujność, należą m.in. utrzymujące się zmiany rytmu wypróżnień – przewlekłe zaparcia, biegunki lub ich naprzemienne występowanie. Niepokojące mogą być także krew w stolcu, zmiana jego konsystencji lub kształtu oraz uczucie niepełnego wypróżnienia.

Na chorobę mogą wskazywać również ogólne dolegliwości, takie jak przewlekłe zmęczenie, osłabienie, anemia czy niezamierzona utrata masy ciała. U części chorych pojawiają się bóle brzucha, wzdęcia lub dyskomfort w okolicy podbrzusza. W przypadku utrzymywania się takich objawów przez dłuższy czas konieczna jest konsultacja lekarska, ponieważ wczesne wykrycie nowotworu znacząco zwiększa szanse na skuteczne leczenie.

Tak odróżnisz alergię od przeziębienia. Zwróć uwagę, czy występują u Ciebie te objawy

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

Wiele osób myli objawy alergii z objawami przeziębienia, co może prowadzić do opóźnionej diagnozy i nieprawidłowego leczenia.

Choć obie te dolegliwości mają podobne symptomy, takie jak katar, kaszel czy ból gardła, ich przyczyny i sposób leczenia różnią się znacząco. Jak odróżnić katar alergiczny od „zwykłego”? Na jakie charakterystyczne objawy zwrócić szczególną uwagę?

Jak odróżnić alergię od przeziębienia?

Czy przeziębienie można pomylić z alergią? Oczywiście, że tak. Chociaż objawy alergii i przeziębienia mogą wydawać się podobne, to istnieją pewne różnice, które pozwalają na rozróżnienie tych dwóch schorzeń.

Przeziębienie jest chorobą zakaźną wywołaną przez wirusy, natomiast alergia wynika z nadreaktywności układu immunologicznego, który reaguje na substancje, które w normalnych warunkach nie stanowią zagrożenia.

Przeziębienie zazwyczaj rozwija się stopniowo i trwa od kilku dni do dwóch tygodni. Objawy pojawiają się powoli, a osoba chora zaczyna czuć się osłabiona. Dolegliwości takie jak ból gardła czy katar z biegiem czasu ulegają nasileniu. U chorych zaobserwować można stan podgorączkowy lub gorączkę (często do 38 stopni Celsjusza).

Alergia z kolei może wystąpić nagle, szczególnie w odpowiedzi na kontakt z alergenem, np. zarodnikami pleśni, sierścią psa lub kota, roztocami kurzu domowego czy jedzeniem. Najpopularniejsze alergeny pokarmowe to np.:

- skorupiaki;
- jajka;
- ryby;
- orzeszki ziemne;
- mleko.

Na skutek alergii mogą pojawić się następujące objawy:

- wodnisty katar;
- zacerwienie i łzawienie oczu;
- częste kichanie;
- świąd oczu, nosa oraz gardła.

Alergia nie wiąże się z gorączką ani bólami mięśniowymi, a jej objawy mogą powtarzać się sezonowo. Warto zaznaczyć, że nie można się



Jak odróżnić alergię od przeziębienia?

nią zarazić, a przeziębieniem tak.

Jak odróżnić katar alergiczny od „zwykłego”?

Katar alergiczny rozpoznąć można po tym, że u osoby uczulonej pojawia się wodnista, przezroczysta wydzielina z nosa. Ten rodzaj kataru stanowi wynik reakcji układu immunologicznego na alergeny. Sezonowy katar alergiczny zazwyczaj spowodowany jest pyłkami drzew, zbóż, traw oraz chwastów, które kwitną sezonowo. Całoroczny katar alergiczny może być odpowiedzią na regularny kontakt z sierścią zwierząt lub roztocami. Roz-

tocza żyją w kurzu domowym, głównie w materacach, poscieli, dywanach czy tapicerowanych meblach.

Katar towarzyszący przeziębieniu wygląda inaczej. W początkowej fazie choroby jest zwykle wodnisty i przezroczysty, ale z czasem staje się gęstszy i może zmieniać kolor na żółty lub zielony. To oznacza, że organizm walczy z infekcją. Pierwsze objawy „zwykłego” kataru narastają w ciągu kilku godzin. Nieżyt nosa, będący objawem choroby infekcyjnej, trwa zazwyczaj 7-10 dni, choć u najmłodszych może przedłużyć się do dwóch tygodni.

Jak leczyć katar alergiczny, a jak „zwykły” katar?

Leczenie kataru alergicznego jest uzależnione od nasilenia objawów oraz od tego, czy występują inne typowe reakcje alergiczne.

Jeśli pacjent zmagający się głównie z alergicznym nieżytem nosa, skuteczne będą preparaty, które działają miejscowo, takie jak krople do nosa o właściwościach przeciwhistaminowych lub przeciwzapalnych. Takie leczenie szybko łagodzi objawy, zmniejszając obrzęk błony śluzowej i ułatwiając oddychanie.

W przypadku dzieci, które często mają trudności z aplikowaniem kropli do nosa, bardziej odpowiednie będą leki w formie aerozolu do inhalacji, które łatwiej stosować.

Jeśli katar alergiczny towarzyszy innym objawom alergii, takim jak swędzenie oczu, kichanie czy zacerwienie, leki przeciwhistaminowe przyjmowane doustnie będą bardziej skuteczne, gdyż działają na cały organizm, blokując histaminę – substancję odpowiedzialną za większość objawów alergicznych.

Na „zwykły” katar pomogą leki zawierające substancje obkurczające naczynia krwionośne, takie jak oksymetazolina czy ksylometazolina.

W aptece dostępne są krople do nosa, które zawierają te substancje czynne.

Jeśli jesteś alergikiem

Jeśli zastanawiasz się, czy masz alergię i odczuwasz objawy kataru siennego, to udaj się do alergologa, który zdiagnozuje chorobę.

Aby bezpłatnie zapisać się do specjalisty, potrzebujesz skierowania od swojego lekarza podstawowej opieki zdrowotnej.

Już teraz możesz jednak wypróbować siedem rzeczy, które pomogą także wszystkim alergikom przygotować się do sezonu pylenia i znacznie zmniejszą objawy alergii:

- bierz leki antyhistaminowe;
- wypróbuj balsamy barierowe;
- ogranicz kontakt z pyłkami;
- stosuj krople do oczu;
- używaj sprayu do nosa;
- chroń oczy – noś okulary przeciwsłoneczne z osłonami bocznymi;
- zmywaj pyłki z ciała.

Określona grupa osób po 65. roku życia może liczyć na rządowe wsparcie



Kluczowym elementem pakietu jest wprowadzenie tzw. bonu senioralnego – nowej formy wsparcia dla seniorów wymagających pomocy w codziennym funkcjonowaniu

Aleksandra Głowacka
redakcja@stronazdrowia.pl

5 maja 2026 roku Rada Ministrów przyjęła projekt przepisów, które mają zmienić system opieki nad osobami starszymi w Polsce.

Decyzja rządu wpisuje się w szerszą reformę obejmującą koordynację opieki długoterminowej oraz zmiany w pomocy społecznej. Jak podkreślono w komunikacie rządowym, celem jest „ułatwienie seniorom funkcjonowania w ich własnym środowisku, poprawa jakości opieki oraz lepsza koordynacja usług zdrowotnych i społecznych”.

Czym jest bon senioralny?

Bon senioralny to świadczenie niepieniężne, które ma zapewnić osobom starszym dostęp do konkretnych usług opiekuńczych i wsparcia w życiu codziennym.

Oznacza to, że senior nie otrzymuje pieniędzy „do ręki”, ale pakiet usług dopasowanych do swoich potrzeb. W praktyce bon będzie realizowany na podstawie umowy zawartej między gminą a beneficjentem, która określi zakres przysługującej pomocy.

W katalogu usług, które mogą być finansowane z bonu, znajdują się m.in.:

- pomoc w przygotowaniu posiłków;

- wsparcie w poruszaniu się i codziennych czynnościach;
- utrzymanie porządku w domu;
- pomoc w kontakcie z systemem ochrony zdrowia;
- opieka higieniczno-pielęgniarska;
- działania aktywizujące - społeczne, intelektualne czy ruchowe.

Takie rozwiązanie ma zwiększyć samodzielność seniorów i jednocześnie odciążać ich bliskich, którzy dziś często pełnią rolę nieformalnych opiekunów.

Dla kogo bon? Kryteria są dwa

Projekt przewiduje dwa podstawowe warunki uzyskania świadczenia: wiek - co najmniej 65 lat, dochód - średni miesięczny dochód z ostatnich trzech miesięcy nie wyższy niż 3410 zł.

Limit dochodowy ma być corocznie waloryzowany, co oznacza, że będzie dostosowywany do zmieniającej się sytuacji ekonomicznej. Z bonu skorzystają więc przede wszystkim seniorzy o niższych dochodach, którzy wymagają wsparcia w codziennym życiu, ale nie zawsze mają dostęp do usług opiekuńczych w swojej gminie.

Ile wyniesie bon i co to oznacza w praktyce

Rządowy projekt nie przewiduje klasycznej „kwoty do wypłaty”. Bon nie jest świadczeniem pieniężnym, dlatego jego wartość należy rozumieć jako za-

kres i liczbę usług, które zostaną zapewnione seniorowi.

W praktyce oznacza to, że senior nie musi sam finansować pomocy opiekuńczej; wsparcie będzie organizowane lokalnie - przez gminę, zakres usług zostanie dostosowany indywidualnie, a pomoc będzie mogła obejmować zarówno opiekę, jak i aktywizację.

WARTO WIEDZIEĆ

Co bon senioralny oznacza dla zainteresowanych?

Dla seniorów i ich rodzin wprowadzenie bonu oznacza przede wszystkim:

- łatwiejszy dostęp do pomocy w miejscu zamieszkania;
- ograniczenie konieczności korzystania z opieki instytucjonalnej;
- większe wsparcie dla opiekunów nieformalnych;
- bardziej przejrzysty system informacji i koordynacji usług.

Nowe rozwiązania mogą okazać się szczególnie istotne w kontekście starzenia się społeczeństwa i rosnącego zapotrzebowania na opiekę długoterminową. Projekt musi jeszcze przejść dalszą ścieżkę legislacyjną.

To odejście od tradycyjnego modelu świadczeń pieniężnych na rzecz usług, które mają realnie odpowiadać na potrzeby osób starszych.

Gdzie wsparcie trafi najpierw?

Zgodnie z założeniami projektu bon senioralny ma być w pierwszej kolejności kierowany do gmin, które nie oferują publicznych usług opiekuńczych lub w których takich usług jest wyraźnie za mało.

Dopiero w dalszej kolejności wsparcie będzie trafiać do samorządów, gdzie najszybciej rośnie liczba seniorów.

Według szacunków rządu z programu skorzysta początkowo około 20 tysięcy osób.

Bon senioralny to tylko jeden z elementów zmian. Projekt zakłada również powołanie koordynatora opieki senioralnej na poziomie powiatu, którego zadaniem będzie informowanie mieszkańców o dostępnych formach wsparcia i pomoc w ich wyborze.

Jak wskazywał rzecznik rządu, chodzi o to, „żeby każdy, kto chce skorzystać z opieki, na przykład wychodzi ze szpitala, był informowany, z jakich możliwości może skorzystać”.

Zmiany mają uporządkować system, który dziś jest rozproszony między ochroną zdrowia a pomocą społeczną, często utrudniając seniorom dostęp do potrzebnych usług.

Jak wygląda życie seksualne po operacji prostaty. Urolog ujawnia całą prawdę

oprac. Katarzyna Wąs-Zaniuk
redakcja@stronazdrowia.pl

Zabieg na prostatę może wpływać na wytrysk nasienia oraz zdolność do erekcji. Kluczowe znaczenie ma przy tym rodzaj zabiegu, co dobrze pokazuje pewne nietypowe porównanie.

Niezależnie od tego, czy chodzi o łagodne powiększenie, które powoduje na przykład problemy z oddawaniem moczu, czy o nowotwór: operacja prostaty to poważna ingerencja. I może ona wpływać na życie seksualne - od „suchego” wytrysku aż po zaburzenia erekcji.

Mężczyzna, którego czeka taki zabieg, zadaje sobie pytanie: Na co muszę się przygotować?

To, jakie konkretnie konsekwencje może mieć operacja, zależy od tego, w jakim miejscu prostaty jest ona przeprowadzana. Axel Merseburger z Niemieckiego Towarzystwa Urologicznego wyjaśnia to na przykładzie porównania.

Gdy zostają wyłęczekowane części prostaty

Prostatę trzeba sobie wyobrazić jak pomarańczę: w przypadku łagodnego powiększenia często usuwa się tylko miąższ ze środka. Wtedy z seksualnością nic się nie dzieje, ponieważ nerwy przebiegają na zewnątrz.

„Przy tego typu operacjach z reguły nie dochodzi również do nietrzymania moczu ani do problemów z erekcją” - mówi urolog.

Może się jednak zdarzyć, że gdy części prostaty zostaną „wyfrezowane”, po zabiegu nie dochodzi już do wytrysku. Wówczas mamy jedynie „suchy wytrysk” - wyjaśnia Merseburger. Bo orgazm nadal jest możliwy.

„To, co pozostaje bez zmian, to libido. Jeśli wcześniej go nie było, nie zrobi się większe. Ale też nie stanie się mniejsze z powodu tego rodzaju operacji” - mówi.

Gdy prostata zostaje całkowicie usunięta

Natomiast w przypadku raka prostaty często usuwa się operacyjnie cały gruczoł.

Kontynuując porównanie obrazowe: znika cała pomarańcza razem ze skórką - a wraz z nią czasem również połączenia nerwowe, które są ważne dla erekcji.

„Tu kluczowe jest to, czy operacja została przeprowadzona z oszczędzeniem nerwów i w jakiej ogólnej kondycji jest mężczyzna” - mówi Axel Merseburger.

W zależności od tego zdolność do erekcji może być czasem ograniczona albo zupełnie zaniknąć.

Co może wtedy pomóc? Lek, takie jak tzw. inhibitory PDE5, do których należy także Viagra, ale również protezy prącia.

To implanty wszczepiane do penisa, które często za pomocą mechanizmu pompującego umożliwiają uzyskanie erekcji.

Wytrysk, w przeciwieństwie do wyłęczekowania, gdzie nie musi do tego dojść - po całkowitym usunięciu prostaty jest zawsze „suchy”, a płodność zostaje utracona.

Orgazm może czasami odczuwalnie się zmienić: być krótszy lub mniej intensywny, ale jest to bardzo indywidualne.

Libido samo w sobie zazwyczaj nie jest przez operację bezpośrednio osłabione - mówi urolog. Jednak czasem cała sytuacja może się do tego przyczyniać, że ono zanika.

„Mężczyzna otrzymuje diagnozę raka, ma działania niepożądane, lęk. I to może zmienić jego pożądanie seksualne”.



Operacja prostaty to poważna ingerencja. I może ona wpływać na życie seksualne

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

BEZ W KUCHNI

Na co pomaga syrop z bzu?

Produkty z bzu czarnego od lat wykorzystywane są w medycynie ludowej, a dziś wracają jako element stylu „wellbeing”.

Wsparcie odporności - bez czarny zawiera naturalne antyoksydanty, w tym flawonoidy i antocyjany. Syrop z bzu ma działanie napotne i rozgrzewające, dlatego bywa stosowany w okresach przeziębień. Wspomaganie trawienia - szczególnie napary i soki w niewielkich ilościach. Daje wsparcie w walce z wolnymi rodnikami - dzięki obecności związków polifenolowych.

Trzeba pamiętać, że syropy dostępne w sklepach mogą zawierać sporo cukru, dlatego najlepiej traktować je jako do-

datek smakowy, a nie napój bazowy.

Coraz popularniejsze są też wersje rzemieślnicze i domowe, z krótkim składem.

Jakie napoje i potrawy pasują do soku z bzu?

● Lemoniady i woda z bzem. Najprostsze, a zarazem niezwykle efektowne połączenie to syrop z bzu, woda (gazowana lub nie), cytryna i mięta. Taki napój doskonale gasi pragnienie i z powodzeniem zastępuje słodkie napoje. Coraz częściej można spotkać go w menu kawiarni jako „lemoniade z kwiatów czarnego bzu”.

● Herbaty i napary. Syrop z bzu świetnie sprawdza się jako dodatek do herbaty - zarówno czarnej, jak i ziołowej. W sezonie jesienno-zimowym bywa naturalną alternatywą dla miodu,

a przy tym wnosi delikatnie kwiatowy aromat.

● Mocktaile i drinki. Bez jest ulubieńcem barmanów. Dodawany do prosecco, ginu czy toniku tworzy lekkie, aromatyczne koktajle. W wersji bezalkoholowej pojawia się w mocktailach z ogórkiem, limonką lub imbirem.

● Kawa. Świat kawy coraz śmielej eksperymentuje z nietypowymi dodatkami. Kilka kropel syropu z bzu w cold brew, espresso tonic czy latte na mleku roślinnym nadaje napojowi kwiatowej nuty i subtelnej słodyczy. Syrop z bzu można jednak stosować nie tylko do napojów. Dodaje się go do takich dań, jak:

● Desery. Syrop z bzu to naturalny aromat do serników na zimno, panna cotty, lodów czy galaretek. Świetnie komponuje się z jogurtem naturalnym i owocami sezonowymi, zwłaszcza truskawkami i malinami.

● Wypieki. Dodany do biszkoptu lub lukru przelamuje słodycz i nadaje wypiekowi eleganckiego charakteru. W kuchni skandy-nawskiej bez często łączy się z migdałami i cytrusami.

● Kuchnia wytrawna. Choć brzmi zaskakująco, syrop lub zredukowany sok z bzu bywa składnikiem sosów do pieczonych warzyw czy drobiu. W niewielkiej ilo-



ści sprawdza się jako kontrpunkt dla słonych i kwaśnych smaków.

Jak zrobić sok z czarnego bzu?

● Składniki soku z owoców czarnego bzu: 2,5 szklanki dojrzałych owoców, 6 szklanek wody, 4 łyżki imbiru świeżego lub w proszku, 2 łyżeczki cynamonu, 2-3 goździki, 3-5 łyżek miodu do smaku.

● Przygotowanie. Owoce przebiez i umyj, przelóż do garnka. Gotuj na wolnym ogniu z wodą i przyprawami przez ok. 30-45 minut. Po wystudzeniu odcedź sok przez sito. Do cieczy dodaj miód i wymieszaj do rozpuszczenia miodu. Przelej do wyparzonych słoików i pasteryzuj przez 15 minut.

Przechowuj w ciemnym i chłodnym miejscu.

Czy są jakieś przeciwwskazania do picia soku z czarnego bzu?

Uznaje się, że przetwory z czarnego bzu nadają się dla kobiet w ciąży, karmiących i dzieci, choć ich stosowanie zawsze dobrze skonsultować z lekarzem, a także sprawdzić informacje zawarte na opakowaniu produktu.

Należy jednak pamiętać, że przetwory z *Sambucus nigra* mogą nie być odpowiednie dla każdego. W jego kwiatkach wykryto białko zdolne do wywołania reakcji alergicznych, natomiast w owocach niedojrzałych i niepoddanych obróbce termicznej (a także ogonkach owocowych, lodygach i liściach) znajdują się lekcyjne oraz toksyczne glikozydy cyjanogenne (np. sambunigrina).

Pomoże zwalczyć ból głowy i niestrawność

Agata Siemiaszko
redakcja@stronazdrowia.pl

Jasnota purpurowa to babciny środek o wielu właściwościach, wykorzystywany m.in. przy bólach głowy i brzośca. Ten popularny chwast rosnący w całej Polsce wspomaga też pracę wątroby.

Jasnota purpurowa (*Lamium purpureum*) to jednoroczna lub dwuletnia roślina z rodziny jasnotowatych, która rośnie głównie w lasach i zaroślach. Jeszcze do niedawna wykorzystywana była jako roślina odstraszająca mole.

Kwitnie od marca do końca października, jednak najlepsze zbiory osiąga się w maju oraz czerwcu. Surowcem zielarskim są jej liście oraz drobne fioletowe kwiaty. Z zieleń jasnoty purpurowej można przygotować napar, nalewkę, a także ocet o zdrowotnych właściwościach.

Dla większości osób jasnota purpurowa to ciężki do wypełnienia chwast. Jednak warto wiedzieć, że stanowi ona również cenny surowiec zielarski, który wspomaga leczenie wielu dolegliwości. Kwiaty jasnoty purpurowej to znakomite źródło kwasów fenolowych, w tym kwasu cynamonowego, rozmarynowego i kumarynowego. Dodatkowo znajdziemy w nich olejki eteryczne, saponiny, śluzę, garbniki, cholinę oraz flawonoidy - rutynę i kwercetynę. Ziele jasnoty stanowi również bogactwo witaminy C i beta-karotenu.



Jasnota purpurowa to cenny surowiec zielarski. Herbatka z jasnoty łagodzi objawy przeziębienia, wzmacnia organizm, ma też m.in. działanie moczopędne, antybakteryjne czy przeciwbólowe. Ten leczniczy chwast rośnie właśnie na potęgę

Rutyna to silny przeciwutleniacz, który chroni komórki i tkanki przed szkodliwym działaniem wolnych rodników tlenowych. Dodatkowo w połączeniu z witaminą C doskonale uszczelnia i wzmacnia ściany naczyń krwionośnych.

To właśnie dzięki tym właściwościom może zmniejszać widoczność siniaków oraz zapobiegać pękaniu naczynek. Składnik ten zapobiega również rozpadowi płytek krwi, dzięki czemu zmniejsza ryzyko rozwoju chorób układu krąże-

nia, w tym miażdżycy i zawału serca.

Natomiast saponiny to substancje o właściwościach moczopędnych, dzięki czemu skutecznie zmniejszają obrzęki i regulują ciśnienie tętnicze krwi.

Warto także wspomnieć, że zawarta w ziele jasnoty purpurowej witamina C korzystnie wpływa na układ odpornościowy oraz wspomaga gojenie się ran i opóźnia proces starzenia się skóry. Natomiast beta-karoten z zieleń jasnoty odgrywa kluczową rolę w procesie wi-

dzenia, ponieważ wykazuje działanie ochronne przed promieniami UV.

Doktor Henryk Różański, ceniony fitoterapeuta, w licznych publikacjach podaje, że picie naparów z zieleń jasnoty wykazuje następujące działania:

- moczopędne,
- ściągające,
- przeciwkrwotoczne,
- przeciwzapalne,
- przeciwgrzybicze,
- antybakteryjne,
- żółciopędne,

- rozkurczowe,
- przeciwbólowe.

Ekspert podkreśla również, że roślina ta charakteryzuje się działaniem napotnym, dzięki czemu może wspomagać leczenie objawów przeziębienia i grypy.

Napary z zieleń jasnoty purpurowej sprawdzą się przy wielu dolegliwościach, a szczególnie w przypadku osłabienia organizmu. Według zwolenników medycyny naturalnej roślina ta może wspomagać leczenie tych schorzeń:

- nadciśnienia tętniczego krwi,
- obrzęków,
- niestrawności,
- bolesnego miesiączkowania,
- zaburzeń miesiączkowania,
- przewlekłych chorób skóry,
- hemoroidów,
- pękających naczynek,
- zaburzeń pracy wątroby,
- migrenowego bólu głowy,
- reumatyzmu,
- reumatoidalnego zapalenia stawów.

Fitoterapeuta zaznacza, że ziele jasnoty purpurowej wykazuje również działanie uspokajające, dlatego polecane jest dla osób zmagających się z przewlekłym stresem oraz bezsennością.

Napary można zastosować również jako nasączenie do okładów, które zmniejszają stan zapalny skóry oraz łagodzą dolegliwości związane z zapaleniem spojówek.

Przepis na napar z jasnoty purpurowej

Herbatkę z jasnoty purpurowej można pić profilaktycznie oraz jako środek wspomagający

leczenie dolegliwości. Napar możesz przygotować ze świeżego lub suszonego zieleń.

Składniki:

2 łyżki zieleń jasnoty purpurowej, 250 ml wrzącej wody.

Przygotowanie:

Ziele jasnoty należy zalać wrzątkiem i parzyć 20 minut pod przykryciem, a następnie przecedzić. W przypadku problemów wątrobowych można pić nawet 4 porcje tej mikstury, a podczas przeziębienia zaleca się 3 porcje dziennie.

WARTO WIEDZIEĆ

Jasnota biała

Obok jasnoty purpurowej cennym ziołem jest także jasnota biała. To niepozorna roślina wieloletnia z rodziny jasnotowatych. W Polsce jest bardzo pospolita i rośnie w ogrodach, lasach, na rowach, pobocząch ulic i polach. Często mylona jest z pokrzywą zwyczajną, ponieważ jest do niej bardzo podobna. Jednak w przeciwieństwie do pokrzywy nie parzy. Surowcem zielarskim jest ziele i kwiat jasnoty białej. Ma działanie: przeciwzapalne, przeciwkrwotoczne, uszczelniające naczyń krwionośne, regenerujące, oczyszczające, antybakteryjne, wykrztuśne, moczopędne, żółciopędne, rozkurczowe, lekko ściągające.

REKLAMA

0010981938



Szukasz pracy? Szukasz pracownika? Szukaj z nto!

Zapraszamy do współpracy!

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



AUTOPROMOCJA

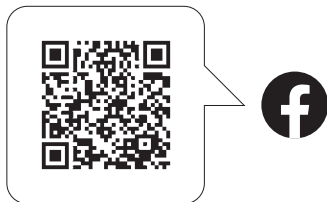
0011474582 AUTOPROMOCJA

Najważniejsze informacje z regionu

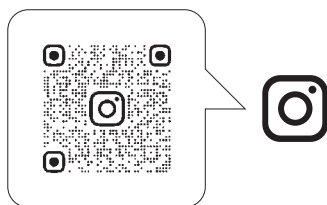
wydarzenia | sport | biznes | nauka | rozrywka



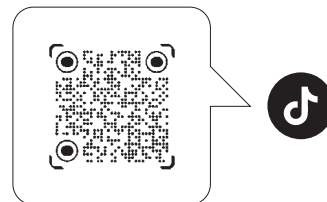
codzienne
wydania gazety



największy portal
regionalny
na Opolszczyźnie



OBSERWUJ NAS



Nowa Trybuna Opolska – **Codziennie z Tobą**

REKLAMA



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



Czwartek
z dreszczykiem

nto.pl

REKLAMA

0011522532

Spółdzielnia Handlowo-Usługowa „STW” w Opolu zatrudni pracownika
na stanowisko

ZASTĘPCA GŁÓWNEGO KSIĘGOWEGO w wymiarze 3/4 etatu

WYMAGANIA:

- wykształcenie kierunkowe (finanse, rachunkowość, ekonomia),
- doświadczenie w pracy w księgowości co najmniej 3-letnie,
- znajomość przepisów podatkowych i ustawy o rachunkowości,
- dobra organizacja pracy i samodzielność,
- znajomość programu Symfonia,
- mobilność

ZAKRES OBOWIĄZKÓW:

- prowadzenie ksiąg rachunkowych,
- sporządzanie zestawień i raportów finansowych,
- dekretowanie i księgowanie dokumentów,
- udział w przygotowywaniu sprawozdań finansowych,
- przygotowywanie przelewów,
- inwentaryzacja rzeczywistego stanu aktywów i pasywów,
- obsługa KSeF (wystawianie, pobieranie faktur).

Oferujemy zatrudnienie na podstawie umowy o pracę.

Osoby zainteresowane prosimy o przesyłanie CV e-mailem z podpisaną klauzulą „Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych dla potrzeb niezbędnych do realizacji procesu rekrutacji” na adres e-mail stwop@op.pl lub osobiście na adres Spółdzielnia Handlowo-Usługowa „STW” w Opolu, ul. 1 Maja 61 lok. 110, 45-069 Opole.

REKLAMA

0011521571



Prezydent Miasta Jeleniej Góry

ogłasza,



że na tablicach ogłoszeń oraz na stronie internetowej BIP Urzędu Miasta Jelenia Góra oraz Urzędu Gminy Świerczów na okres 30 dni zostało podane do publicznej wiadomości ogłoszenie nr KS/1/2026 przeznaczonej do sprzedaży nieruchomości gruntowej **działka nr 172/1 AM-1 obręb 0033 Miodary, gmina Świerczów, o urządzonej KW OP1U/00053173/9**, powierzchni 1,4900 ha. Nieruchomość jest niezabudowana, nieużytkowana, porośnięta dziką roślinnością trawiastą. Nieruchomość przeznaczona jest do sprzedaży w drodze przetargu **ograniczonego do osób będących rolnikami indywidualnymi. Cena wywoławcza nieruchomości 150 639,00 zł** (sto pięćdziesiąt tysięcy sześćset trzydzieści dziewięć złotych). Podatek VAT zostanie doliczony do ceny zakupu. Wadium 15 000,00 zł (piętnaście tysięcy złotych). Oferty należy składać (osobiście lub listownie) w Urzędzie Miasta Jelenia Góra, Wydział Ochrony Środowiska, ul. S. Okrzei 10, 58-500 Jelenia Góra, do dnia 11.06.2026 r. Otwarcie ofert nastąpi 15.06.2026 r. o godz. 11.00. Szczegółowe informacje tel. 75 75 46 223 lub ifudali@jeleniagora.pl

Urząd Miasta Jelenia Góra

www.jeleniagora.pl

PROMOCJA

0010986739



Strefa Biznesu

nto.pl/strefa-biznesu



REKLAMA

0010981956

Jestem niezależna finansowo od mniej więcej trzeciego roku studiów



Joanna Przetakiewicz w Plejadzie Fot. Sylwia Dąbrowa

Z ŻYCIA GWIAZD W TELEWIZJI

Jakub Gierszał wymieniał czułość

Młody aktor znalazł się na celowniku stołecznych paparazzich. Na zdjęciach opublikowanych przez Pudelka widać, jak przysiadł na ławce przy placu Zbawiciela z tajemniczą blondynką. Wspólnie raczyli się napojem, palili papierosy i wymieniali czułości. Czyżby wreszcie znalazł miłość?



Afera Thomasa Crowna

TVP 1, 21:20
Złodzieje próbują dokonać kradzieży w muzeum, ale zostają schwytani przez pracowników ochrony. W zamieszaniu znika bezcenny obraz Claude'a Moneta. Na miejsce zdarzenia przybywają policja oraz Catherine Banning, która na zlecenie firmy ubezpieczeniowej ma odnaleźć płótno. Okazuje się, że złodzieje, którzy włamali się do muzeum, nie znają nazwiska zleceniodawcy. Catherine podejrzewa, że kradzież zlecił ekscentryczny milioner i kolekcjoner dzieł sztuki, Thomas Crown.

Lęk pierwotny

AMC, 22:00
Thriller prawniczy z Richardem Gere'em w roli głównej. Zamordowano wpływowego arcybiskupa. Obrońcą jego zabójcy zostaje Martin Vail, najlepszy prawnik w Chicago.

Azyl

Stopklatka, 22:05
Podczas II wojny światowej Antonina Żabińska, żona dyrektora warszawskiego zoo, wspólnie z mężem, Janem, ukrywają dziesiątki żydów. Osobiście wydostają ich z getta i pomagają przetrwać.

Pamięć absolutna

TV 4, 22:40
Wiek XXI. Ofiara prania mózgu walczy o odzyskanie osobowości i przewodzi buntowi w koloniach karnych na Marsie.

KRZYŻÓWKA NR 72

Poziomo:

- 1) powolny chód wierzchowca,
- 6) napój z mleka klaczy,
- 11) „... Soprano”, amerykański serial telewizyjny,
- 12) „Takie ...”, przebój Budki Suflera,
- 13) papuga popielata z Afryki,
- 14) narzut w cenie towaru,
- 15) schronisko na szlaku wodnym,
- 17) siła witalna, animusz,
- 18) „wodny” znak zodiaku,
- 19) nabój do broni myśliwskiej,
- 20) stare roczniki, latopisy,
- 23) słup do zawieszania flagi,
- 25) płaskodenny statek rzeczny,
- 26) dramat w reżyserii Rogera Vadima,
- 27) szklane naczynie laboratoryjne używane do destylacji,
- 28) amerykański film z rolą Leonardo DiCaprio,
- 31) myśliwy z lasów Kanady,
- 34) „... absolutna”, film science fiction,
- 36) pole po skoszeniu pszenicy,
- 37) wskrzeszony przez Chrystusa,
- 38) ptak z rodziny wydrzyków,
- 39) ściga się na rowerze na welodromie,
- 40) ryba z rodziny karpowatych, ceniona w wędkarstwie.

Pionowo:

- 2) sklep z wyrobami tytoniowymi,
- 3) zboże na kaszę jaglaną,
- 4) myśl przewodnia, koncepcja,
- 5) największy lewy dopływ Wisły,



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



- 6) dworska klika, koteria,
- 7) marka amerykańskich papierosów,
- 8) praktyka w zakładzie pracy,
- 9) dawna umowa przedślubna,
- 10) wypowiedź zawierająca dużo słów, ale mało treści,
- 16) konstrukcja do spławu drewna,
- 21) „...: wybrany przez Boga”, film USA,
- 22) czyni złodzieja (w powieści),
- 23) gra mieszana w tenisie,
- 24) strzały armatnie na wiwat,
- 29) życie duchowe człowieka,
- 30) drzewo liściaste, wiąz górski,
- 32) ... angielski, instrument dęty,
- 33) dobry lub zły okres życia,
- 34) ... na Wodzie w Łazienkach Królewskich w Warszawie,
- 35) flamaster w piórniku ucznia.

ROZWIĄZANIE NR 71

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

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Nowe wyzwanie doda Ci energii, lecz unikaj pośpiechu. Horoskop wróży, że wieczór będzie sprzyjał spokojnym rozmowom.

Ryby (19.02 - 20.03)
Drobny sukces poprawi Ci humor i zachęci do działania. Horoskop na dziś radzi uważać jednak na niepotrzebne wydatki.

Baran (21.03 - 19.04)

Spotkanie z kimś życzliwym przyniesie inspirację. Horoskop na środę zapowiada, że po południu znajdziesz czas na odpoczynek.

Byk (20.04 - 20.05)

Dzień sprzyja porządkom oraz ważnym decyzjom. Horoskop dzienny mówi, że ktoś bliski okaże Ci dużo wsparcia. Wszystko się uda.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)

Twoja pewność siebie przyciągnie ciekawe osoby. Horoskop na dziś radzi wieczorem zadbać o regenerację i sen. Szczęście nadchodzi.
Rak (22.06 - 22.07)
Skupienie pomoże Ci szybko zakończyć trudne zadanie. Horoskop na środę to wyrażona wskazówka, byś unikała dziś zbędnych dyskusji.

Lew (23.07 - 22.08)

Dobry moment na rozmowę o planach i marzeniach. Los może Cię mile zaskoczyć. Horoskop dzienny podpowiada, by działać bez obaw.
Panna (23.08 - 22.09)
Intuicja podpowie Ci właściwe rozwiązanie problemu. Horoskop na dziś stanowczo radzi zachować spokój mimo drobnych zmian.
Waga (23.09 - 22.10)
Energia dnia sprzyja nowym pomysłom. Horoskop na środę sugeruje, by wieczorem odpocząć w dobrym towarzystwie.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Twoja cierpliwość zostanie doceniona przez ważną osobę. Unikaj nadmiernego stresu. Horoskop dzienny mówi, że wszystko będzie dobrze.
Strzelec (22.11 - 21.12)
Kreatywność pomoże Ci wyróżnić się w pracy lub szkole. Horoskop na dziś zapowiada, że wieczór przyniesie Ci dobre wiadomości.
Koziorożec (22.12 - 19.01)
Spokojne podejście ułatwi Ci dzisiaj rozwiązanie rodzinnych spraw. Horoskop na środę podpowiada, by zaufać własnej intuicji.



Dla kogo nagrody Ekstraklasy? Znamy listę nominowanych

Jacek Czaplowski
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Piłkarze i trenerzy z dwunastu klubów PKO Ekstraklasy powalczą o nagrody za mijający właśnie sezon. Na liście nominowanych nie brakuje kontrowersji. Wielkim nieobecnym jest Leszek Ojrzyński z Zagłębia Lubin.

Kapituła złożona z ponad czterdziestu dziennikarzy debatowała w poniedziałek nad kandydaturami w pięciu głównych kategoriach. Nominowanych ogłoszono jeszcze tego samego dnia. Laureatów poznamy w poniedziałek 25 maja, w Warszawie, podczas tradycyjnej Gali Ekstraklasy.

O miano Bramkarza Sezonu powalczą Chorwat, Bośniak z polskim paszportem i trzech Polaków. To kolejno Ivan Brkić z Motoru Lublin, Jasmin Burić z Zagłębia Lubin, Xavier Dziekoński z Korony Kielce, Bartosz Mrozek z Lecha Poznań oraz Rafał Strączek z GKS Katowice. - Brakuje mi Sławomira Abramowicza - stwierdził Marek Józwiak, który komentował na gorąco w Canal+ Sport, gdzie ujawniono wszystkie nominacje. Kto ma największe szanse? Wydaje się, że Burić lub Mrozek.

Samych Polaków mamy wśród zgłoszonych w kategorii Obrońca Sezonu. Wybór jest niezwykle trudny, ponieważ młodzi rzucili wyzwanie weteranom. Na liście są Rafał Janicki z Górnika Zabrze, Arkadiusz Jędrzych z GKS Katowice, Marcin Kamiński z Wisły Płock, Wojciech Mońka z Lecha Poznań i Oskar Wójcik z Cracovii. Kogo nie ma? Na przykład Konstantinos Sotiriou z Korony Kielce.

Piłkarza Sezonu wybiorą sami piłkarze. Kto wie, czy lau-



FOT. ADAM JASTRZEBOWSKI

O miano Bramkarza Sezonu powalczą m.in. Bartosz Mrozek z Lecha Poznań

reatem nie zostanie jeden z grających w środku pola. Wśród nominowanych do nagrody Pomocnik Sezonu znajdujemy Irańczyka Aliego Gholizadeha z Lecha Poznań, Czecha Patrika Hellebranda z Górnika Zabrze, Hiszpana Jesusa Imaza z Jagiellonii Białystok oraz rodaków Antoniego Kozubala z Lecha Poznań i Bartosza Nowaka z GKS Katowice. Ten ostatni jest liderem klasyfikacji asyst. Wypracował aż jedenaście bramek. Osiem zdobył sam. Dziwić może, że wśród zgłoszonych pomocników nie znalazł się np. Iwan Żelizko, który wykręcił prawie tak samo imponujące

statystyki, strzelając aż siedem goli po uderzeniach z dystansu.

Jego Lechia Gdańsk może jednak wygrać w kategorii Napastnik Sezonu. Wśród nominowanych znalazł się bowiem Tomasz Bobcek, czyli autor siedemnastu trafień. Tyle samo ma Karol Czubak z Motoru Lublin, który także powalczy o statuetkę. Grono uzupełniają Norweg Jonatan Braut Brunnes z Rakowa Częstochowa, Szwed Mikael Ishak z Lecha Poznań i Afimico Pululu z Jagiellonii Białystok łączony po raz kolejny medialnie z transferem do Widzewa Łódź. Z tego klubu ku zdziwieniu jego kibiców wy-

rózniony nie został Sebastian Bergier.

Interesująco zapowiada się też walka o miano Trenera Sezonu. Wśród nominowanych widzimy bowiem takich fachowców z zagranicy jak Duńczyk Niels Frederiksen z Lecha Poznań czy Słowak Michal Gasparik z Górnika Zabrze. Walczą z nimi trzej Polacy - Rafał Górak z GKS Katowice, Marek Papszun prowadzący najpierw Raków Częstochowa, a potem Legię Warszawa i Adrian Siemieniec, który niedawno przedłużył kontrakt z Jagiellonią Białystok. Dziwne, że w tak szacowanym gronie nominacji nie został wyróżniony Ojrzyński za znakomitą pracę jaką wykonał z młodzieżą Zagłębia Lubin.

Podczas gali poznamy również laureata w kategorii Młodzieżowiec Sezonu. Tego wybierze jeden ze sponsorów PKO Ekstraklasy. Z informacji Canal+ wynika, że największe szanse na zwycięstwo mają Michał Gurgul i Wojciech Mońka z Lecha Poznań, Oskar Pietuszewski sprzedany zimą przez Jagiellonię Białystok do FC Porto, jego były kolega z drużyny Bartosz Mazurek, a także Marcel Reguła z Zagłębia Lubin.

W ubiegłej edycji Piłkarzem i Napastnikiem Sezonu został Efthymis Koulouris z Pogoni Szczecin. Statuetka dla szkoleniowca powędrowała do Nielsa Frederikseny z Lecha Poznań. Najlepszym bramkarzem okazał się Bartosz Mrozek z jego zespołu, najlepszym obrońcą Mateusz Skrzypczak wtedy jeszcze z Jagiellonii Białystok, zaś pomocnikiem Afonso Sousa - także z mistrzowskiego Kolejorza. Za najlepszego młodzieżowca uznano Kacpra Trelowskiego z Rakowa Częstochowa. ©

Kto z polskiej ligi zostanie powołany na tegoroczny mundial w Ameryce?

Jakub Jabłoński
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Choć reprezentacji Polski zabraknie na najważniejszym piłkarskim turnieju globu, mundial i tak nie będzie pozbawiony ekstraklasowych akcentów.

Jednym z piłkarzy grających na co dzień w PKO Ekstraklasie, którzy już są pewni wyjazdu na mundial 2026, jest napastnik Jagiellonii Białystok Samed Baždar, który otrzymał powołanie do kadry Bośni i Hercegowiny. Ekipa z Bałkanów, która w finale baraży wygrała z Włochami po rzutach karnych, jako pierwsza - w poniedziałek 11 maja - ogłosiła kadrę wraz z listą rezerwową na wypadek ewentualnych kontuzji. Na turnieju zagra w grupie B z Kanadą, Szwajcarią i Katarzem.

Na wyjazd za wielką wodę liczy także pomocnik Cracovii Amir Al-Ammari, którego Irak wywalczył historyczny awans na mundial po 40 latach przerwy i zmierzy się z Norwegią, Senegalem oraz Francją. Szansę na powołanie ma też jego rodak Hussein Ali z Pogoni Szczecin. W kadrze Nowej Zelandii niemal pewny miejsca jest bramkarz Le-

chii Gdańsk Alex Paulsen, podobnie jak zresztą napastnik Wisły Płock Deni Jurić w reprezentacji Australii.

Niewykluczone, że na tegoroczny mundial pojadą także piłkarze Górnika Zabrze. Pomocnicy Patrik Hellebrand i Lukas Ambros oraz Lukas Sadilek znaleźli się w szerokiej kadrze Czech.

Na ostatniej prostej szansę na mundial stracił natomiast reprezentant Iranu i lider Lecha Poznań Ali Gholizadeh. Skrzydłowy może mówić o niewyobrażalnym pechu. W meczu z Motorem zerwał więzadła w kolanie i czeka go wielomiesięczna przerwa w grze, a to oznacza, że jego przyszłość w Kolejorzu stała pod znakiem zapytania. Jego kontrakt z Lechem wygasa po zakończeniu sezonu.

Kandydaci z PKO Ekstraklasy do gry na mundialu: Samed Baždar (powołany do kadry Bośni i Hercegowiny), Amir Al-Ammari (czeka na powołanie do Iraku), Hussein Ali (czeka na powołanie do Iraku), Deni Jurić (czeka na powołanie do Australii), Alex Paulsen (czeka na powołanie do Nowej Zelandii), Patrik Hellebrand, Lukas Ambros, Lukas Sadilek (szeroka lista do Czech). ©



FOT. ANDRZEJ BANAS

Na wyjazd za wielką wodę liczy także pomocnik Cracovii Amir Al-Ammari

Iga Świątek gra o półfinał turnieju w Rzymie. Rywalką jest Jessica Pegula

Zbigniew Czyż
redakcja@polskapress.pl

TENIS. Iga Świątek zagra dziś w ćwierćfinale tenisowego turnieju na kortach ziemnych WTA 1000 w Rzymie. Rywalką Polki będzie Amerykanka Jessica Pegula.

W pojedynku o ćwierćfinał była liderka rankingu straciła zaledwie trzy gemy z Naomi Osaką. Klasyfikowana na szesnastym miejscu w światowym zestawieniu Japonka trenowana jest aktualnie przez by-

łego szkoleniowca Świątek, Tomasza Wiktorowskiego, który współpracował z Igą w latach 2021-2024.

Przeciwnko Azjatce Świątek zagrała nareszcie naprawdę dobry mecz. Nie pozwoliła rywalce złapać właściwego rytmu gry ani poczuć się komfortowo. Była agresywna w returnach i stwarzała okazje na przełamanie w każdym z ośmiu gemów serwisowych Osaki. Raszynianka wygrała ostatecznie bez najmniejszych problemów w zaledwie godzinę i 22 minuty 6:2, 6:1.

- Myślę, że to był mój najlepszy mecz na kortach ziemnych w tym sezonie, choć nie zagrałam ich jeszcze zbyt dużo. Odłąd zaczęłam pracować z trenerem Roigiem, chciałam wrócić do mojej dobrej gry. Wzrosła moja pewność siebie, także procent udanych serwisów - powiedziała tuż po meczu na antenie Canal+ Sport Świątek.

Polka staje teraz przed szansą awansu do półfinału, aż trudno w to uwierzyć, pierwszego dla siebie w bieżącym sezonie. Udany występ przeciwko Osace może zwiasto-

wać lepszy okres gry Świątek, która od dłuższego czasu zmaga się z dużą presją. Powoli widoczne zaczynają być też efekty współpracy z Hiszpanem Roigiem, z którym związała się pod koniec marca. Polka coraz częściej rusza do siatki, na kor-

Do tej pory Świątek i Pegula zmierzyły się aż jedenaście razy, z czego sześć meczów zakończyło się wygraną Igi

cie sprawia wrażenie nieco bardziej wyluzowanej. Jej rywalką w walce o awans do najlepszej szóstki turnieju będzie Jessica Pegula (nr 5 WTA). Amerykanka w 1/8 finału pokonała reprezentantkę Austrii Anastazję Potapową 7:6 (8-6), 6:2.

- Pegula to na pewno doświadczona, wymagająca i grająca z zimną krwią zawodniczka. Przeciwno niej muszę być solidna, na pewno przygotuję się taktycznie, jutro będę mieć wolny dzień i myślę, że będę gotowa - powiedziała Świątek. ©

Historia spotkań pomiędzy Świątek a Pegulą jest długa. Do tej pory tenisistki zmierzyły się aż jedenaście razy, z czego sześć meczów zakończyło się wygraną Igi. Mecz o półfinał odbędzie się w środę, początek spotkania najprawdopodobniej o godzinie 13. Raszynianka turnieju w Rzymie wygrała trzy razy - w 2021, 2022 i 2024 roku. Jest jedyną Polką, która pozostała w singlowej rywalizacji. Spotkania pierwszej rundy przegrały Magdalena Fręch i Magda Linette. ©

Piorunująca końcówka zapewniła im zwycięstwo. Grają już tylko o honor

Wiktor Gumiński
wguminski@nto.pl

Piłkarze Odry Opole wygrali u siebie 3-1 z Pogonią Grodzisk Mazowiecki w meczu 32. kolejki Betclit 1 Ligi.

Dla drużyny z Opola to spotkanie nie miało wielkiego ciężaru gatunkowego. Już po 31 seriach gier definitywnie było wiadomo, że nie ma ona choćby matematycznych szans na załapanie się do strefy gwarantującej udział w barażach o awans do PKO Ekstraklasy. Od dłuższego czasu nie groził jej również spadek.

Spotkanie miało różne momenty, ale generalnie zwycięstwo Odry było zasłużone. Była ona lepszą drużyną w pierwszej połowie, co potwierdziła jednym golem. Jego autorem był Damian Tront, który w 19. minucie posłał piłkę do siatki dośrodkowaniem z rzutu różnego. Po drodze piłka musnęła jeszcze jednego z zawodników, lecz oficjalnie bramka ta została zapisana Trontowi.

Drugą połowę lepiej rozpoczęli jednak piłkarze z Grodziska Mazowieckiego. Swoją przewagę udokumentowali w 63. minucie, kiedy to w polu karnym Opolan świetnie zachował się Stanisław Gieroba i uderzeniem z półobrotu zaskoczył bramkarza gospodarzy Artura Halucha.

Od tego momentu raz lepsze fragmenty notowali jedni, raz drudzy, lecz ostatnie słowo w tym starciu należało do Odry. Dwa decydujące ciosy wyprowadziła ona w 90. minucie. Prowadzenie 2-1 zapewnił miejscowym pięknym uderzeniem z dystansu brazylijski pomocnik Lucas Ramos, który w rundzie wiosennej nie otrzymywał wielu szans do pokazania swoich możliwości.

O triumfie Odry definitywnie przesądziło samobójcze trafienie Aleksandra Gajgiera, który skierował piłkę do własnej bramki po dośrodkowaniu Mateusza Spychały.

Do końca sezonu Opolanie, zajmujący aktualnie 13. miejsce w tabeli z dorobkiem 41 punktów, rozegrają jeszcze dwa mecze. Najpierw w sobotę 16 maja o godz. 19.30 zmierzą się na wyjeździe z Górnikiem Łęczna. Rozgrywki zakończą natomiast w niedzielę 24 maja, domową konfrontacją z Polonią Warszawa (godz. 16.30).

ODRA OPOLE - POGOŃ GRODZISK MAZOWIECKI 3-1 (1-0)

Bramki: 1-0 Tront - 19., 1-1 Gieroba - 63., 2-1 Ramos - 90., 3-1 Gajgier (samobójcza) - 90.

Odra: Haluch - Spychała, Milos, Piroch, Białowas (71. Chrzanowski), Palacz, Kobusiński, Pochciół (64. Perez), Tront (77. Ramos), Sukienicki (71. Mida), Feliks (78. Przybyłko).

Pogoń: Kieszek - Łoś, Gajgier, Farbiszewski, Konstantyn (58. Barnowski), Olewiński (80. Niewiadomski), Jaroń (46. Adamczyk), Noiszewski, Jędrasik (58. Korczakowski), Gieroba, Lis (74. Głogowski).

Żółte kartki: Pochciół - Łoś, Noiszewski, Niewiadomski.

Tabela

1. Wisła Kraków	32	65	69-32
2. Śląsk Wrocław	32	58	66-46
3. Wiczyzna Kraków	32	53	64-45
4. Chrobry Głogów	32	51	44-33
5. ŁKS Łódź	32	51	53-46
6. Polonia Warszawa	32	50	50-47
7. Ruch Chorzów	32	50	50-42
8. Miedź Legnica	32	49	49-50
9. Polonia Bytom	32	47	54-43
10. Puszcza Niepolomice	32	46	43-38
11. Pogoń Grodzisk Maz.	32	43	51-54
12. Stal Rzeszów	32	42	45-52
13. Odra Opole	32	41	31-38
14. Pogoń Siedlce	32	36	32-38
15. Stal Mielec	32	30	44-60
16. Górnik Łęczna	32	27	38-57
17. Znicz Pruszków	32	25	35-63
18. GKS Tychy	32	21	37-71

©©



Kiedy już zanosilo się na remis, Odra była w stanie zdobyć dwie bramki i sięgnąć po pełną pulę

Stefan Horngacher powraca do polskich skoków

Zbigniew Czyż
redakcja@polskapress.pl

Rozmawiamy z Andrzejem Wąsowiczem, prezesem Śląsko-Beskidzkiego Związku Narciarskiego.

W niedawnej rozmowie Andrzej Kozak, prezes Tatrzaskiego Związku Narciarskiego, przekazał nam, że to wasz związek ma niebawem zgłosić kandydaturę Apoloniusza Tajnera na prezesa PZN. Potwierdza pan?

Tak. Pan Tajner jest mieszkańcem Wisły, która znajduje się w granicach działalności naszego okręgu, i będziemy go zgłaszać.

Termin zgłaszania kandydatów mija 13 maja.

Wszystkie dokumenty zostaną dostarczone do PZN najpóźniej do wtorku, 12 maja.

Dlaczego zdecydowaliście się wystawić w wyborach na szefa związku byłego wieloletniego prezesa?

Taka decyzja zapadła po osobistej rozmowie w moim biurze związku z Adamem Małyszem, który przekazał, że rezygnuje i nie będzie kandydował w kolejnych wyborach z różnych względów. Cieszę się, że przyszedł do mnie jako pierwszego, aby o tym poinformować. Trzeba było podjąć działania i poszukać człowieka, który będzie spełniał wszystkie wymogi, aby nasz związek funkcjonował jak należy. Miałem przyjemność przez szesnaście lat współpracować z panem Apoloniuszem i to osoba, która gwarantuje nam rozwój narciarstwa w Polsce.

Czego będziecie oczekiwać od Apoloniusza Tajnera?

Musi się dokładnie przyjrzeć sytuacji organizacyjno-finansowej



Stefan Horngacher zamierza ponownie wprowadzić polskich skoczków na szczyt

związku. Zarządzi zapewne badanie poszczególnych umów. Kadry i sztaby szkoleniowe są już powołane i tego procesu nie można przerwać. Liczymy, że jako były wieloletni trener przyrządzi się systemowi szkolenia, gdyż ma w tym doświadczenie i osobiście jestem przekonany, że to będzie dobry wybór.

Co dalej z Adamem Małyszem?

On musi odpocząć od tego wszystkiego, spadł na niego olbrzymi hejt. To jest moja deklaracja, że będę robił wszystko, aby Adam z nami znowu kiedyś współpracował. To jest postać, która budowała to, co dzisiaj mamy w związku. Na ten moment wyniki może nie są do końca zadowalające, ale myślę, że Adam kiedyś wróci ze zdwojoną energią.

Do polskich skoków wraca Stefan Horngacher, który będzie koordynatorem systemu szkolenia kadr narodowych.

Jakie zadania stawiacie przed Austriakami?

Podoba mi się w tej umowie jeden zapis, że będzie na bieżąco blisko współpracował z naszymi wszystkimi trenerami. Ja jestem zwolennikiem, aby drogi trenerów z granicy nie zatrudniać, a ukształtować nowych polskich szkoleniowców i myślę, że to jest możliwe. Cieszę się, że warunkiem podstawowym jest to, że Horngacher będzie właściwie cały czas na miejscu. Nasze złe doświadczenia z pracy z Aleksandrem Stoecklem na stanowisku dyrektora sportowego pracującego zdalej sporo nas nauczyły. I to nie

może się powtórzyć. Jestem zwolennikiem tego, że jeśli mamy płacić duże pieniądze, to musi być tutaj, z nami.

Maciej Macusiak ogłosił kadrę skoczków na nowy sezon.

W pierwszej reprezentacji znaleźli się: Kacper Tomasiak, Paweł Wąsek, Klemens Joniak, Piotr Żyła, Dawid Kubacki i Maciej Kot.

Rozmawiałem na ten temat z trenerem. Moje pierwsze pytanie było, dlaczego nie budujemy kadry na cztery lata do następnych igrzysk w oparciu o młodych skoczków? Ale przekonał mnie, że to ma swój sens, trzech młodszych i trzech starszych. Zapewnił też, że na zawody Pucharu Świata jeździć będą najlepsi, czyli także wyróżniający się w kadrze B. ©©

„Polski Collina” pogwizdze na mundialu

Paweł Wiśniewski
redakcja@polskapress.pl

Do rozpoczęcia mundialu pozostał niespełna miesiąc. Szymon Marciniak będzie jednym z 52 sędziów głównych piłkarskich mistrzostwa świata, które zorganizują USA, Kanada i Meksyk.

W gronie nominowanych asystentów są również nasi rodacy, dobrze znan Tomasz Listkiewicz i Adam Kupsik, a w gronie arbitrowi VAR Tomasz Kwiatkowski.

Będzie to już trzeci turniej tej rangi w karierze Szymona Marciniaka, który sędziował także podczas mundialu w Rosji w 2018 roku i w Katarze w 2022 roku.

Cztery lata temu prowadził finał, w którym Argentyna pokonała Francję w rzutach karnych 4:2 (po 120 minutach był wynik 3:3). Łącznie był rozjemcą w pięciu spotkaniach MŚ.

Lista arbitrowi głównych MŚ

Strefa europejska: Michael Oliver i Anthony Taylor (obaj Anglia), Francois Letexier i Clement Turpin (obaj Francja), Felix Zwayer (Niemcy),

Maurizio Mariani (Włochy), Danny Makkelie (Holandia), Espen Eskas (Norwegia), Szymon Marciniak (Polska), Joao Pinheiro (Portugalia), Istvan Kovacs (Rumunia), Slavko Vincic (Słowenia), Alejandro Hernandez Hernandez (Hiszpania), Glenn Nyberg (Szwecja), Sandro Schaerer (Szwajcaria).

Strefa południowoamerykańska: Yael Falcon Perez, Dario Herrera i Facundo Tello (wszyscy Argentyna), Ramon Abatti, Raphael Claus i Wilton Sampaio (wszyscy Brazylia), Cristian Garay (Chile), Andres Rojas (Kolumbia), Juan Gabriel Benitez (Paragwaj), Kevin Ortega (Peru), Gustavo Tejera (Urugwaj), Jesus Valenzuela (Wenezuela).

Strefa azjatycka: Adham Makhadmeh (Jordania), Ning Ma (Chiny), Alireza Faghani (Austra-

lia), Yusuke Araki (Japonia), Abdulrahman Al Jassim (Katar), Khalid Al Turais (Arabia Saudyjska), Omar Al Ali (Zjednoczone Emiraty Arabskie), Ilgiz Tantaszew (Uzbekistan).

Strefa afrykańska: Mustapha Ghorbal (Algieria), Pierre Atcho (Gabon), Amin Mohamed (Egipt), Jalal Jayed (Maroko), Dahane Beida (Mauretania), Omar Abdulkadir Artan (Somalia), Abongile Tom (RPA).

Strefa północnoamerykańska: Drew Fischer (Kanada), Juan Calderon (Kostaryka), Hector Said Martinez (Honduras), Oshane Nation (Jamajka), Cesar Ramos i Katia Garcia (oboje Meksyk), Ivan Barton (Salwador), Ismail Elfath i Tori Penso (oboje USA).

Strefa Oceanii: Campbell - Kirk Kawana-Waugh (Nowa Zelandia). ©©