



DZIŚ SPECJALNY DODATEK

MISTRZOWIE FOTOGRAFII

A W NIM PREZENTUJEMY WSZYSTKICH LAUREATÓW

Nr ISSN 1230-6134

Nr indeksu 348-252



www.nton.pl

Nr 174 (10 116) | Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

nto

74
lata

NOWA TRYBUNA OPOLSKA

Środa, 29.07.2026

Relaks

Krzyżówki
do kawy.
Nowości
w programie TV

**Place**

Lekarze w Opolu wywalczyli gigantyczne podwyżki pensji

Lekarze ze Szpitala Wojewódzkiego w Opolu otrzymali podwyżki sięgające średnio 7 tys. zł miesięcznie. Oczekiwali jeszcze wyższych stawek – Str. 3

Transport publiczny

Województwo kupuje nowoczesne pociągi. Na ogromny kredyt

Województwo opolskie zaciągnie pożyczkę w wysokości 267 mln zł, aby sfinansować zakup kolejnych ośmiu nowoczesnych pociągów – Str. 2

Ubywa Opolan. Za 25 lat zniknie połowa mieszkańców niektórych gmin. Będzie też mniej pracujących – Str. 4

Marcin Ociepa Wicemarszałkiem Sejmu? Prawo i Sprawiedliwość chce obsadzić należne sobie miejsce w Prezydium Sejmu – Str. 5



FOT. NTO

Tragedia

Śmierć czterolatki. Już wiadomo, że matka nie przyczyniła się do zgonu córki

Mirela Mazurkiewicz

Dramatyczne sceny rozegrały się w niedzielny (26 lipca) poranek. Dziecko miało na ciele obrażenia, dlatego zachodziło podejrzenie, że mogło dojść do przestępstwa. Dziś już wiadomo, że urazy nie miały związku z rodzinną tragedią

- Sekcja zwłok pozwoliła wykluczyć przyczynę urazową zgonu. Nie dała też żadnych podstaw do bezpośredniego powiązania działań matki ze śmiercią dziewczynki – mówi prokurator Piotr Krzemionka-Kowalski, pełniący funkcję Prokuratora Rejonowego w Strzelcach Opolskich. - Z tego powodu matce został przedstawiony zarzut narażenia dziecka na utratę życia poprzez sprawowanie opieki nad nim w stanie nietrzeźwości. Podejrzana przyznała się do zarzucanego czynu i złożyła obszernie wyjaśnienia, w których opisała przebieg feralnej nocy i poranka.

Co wydarzyło się feralnej nocy?

Jak ustaliliśmy, 27-letnia matka mieszkała sama z córką. W sobotę w mieszkaniu odbywało się spotkanie towarzyskie, w tym matka, spożywali alkohol. Z relacji tych osób wynika, że dziewczynka zachowywała się normalnie i nic nie zapowiadało dramatu. Rano kobieta zorientowała się, że 4-latka nie oddycha. Wówczas wezwała pomoc.

Do zdarzenia zadysponowano załogę Lotniczego Pogotowia Ratunkowego. Gdy ratownicy dotarli na miejsce, u dziecka nie było funkcji życiowych. 4-latka trafiła do szpitala w Opolu, ale jej stan zaczął gwałtownie się pogarszać.



FOT. FB POLICJA

Matka zmarłej dziewczynki początkowo została zatrzymana, ale w toku śledztwa wykluczono użycie przez nią przemocy.

Po godzinie 17.00 dziewczynka zmarła.

Co było przyczyną śmierci 4-latki?

- Zostały zlecone badania dodatkowe, które zostaną wykonane w oparciu o pobrane podczas sekcji materiały. Będą to zarówno badania histopatologiczne, jak i mikrobiologiczne – wyjaśnia prokurator Krzemionka-Kowalski. - Jedną z hipotez jest, że doszło do ogólnoustrojowego zakażenia organizmu. To, jaka ewentualnie była tego przyczyna, będzie weryfikowane badaniami.

Jak informowaliśmy wczoraj, dziewczynka miała na ciele obrażenia, a śledczy brali pod uwagę, że mogły one być wynikiem przestępstwa. Krótko przed zdarzeniem 4-

KRAJ

Decydował Komitet Polityczny Komitet Polityczny Prawa i Sprawiedliwości ma zdecydować o usunięciu z partii osób, które nie podpisały oświadczeń o lojalności wobec PiS

ŚWIAT

Trzęsienie ziemi w Japonii Dziesiątki rannych i uszkodzenia infrastruktury

pod wpływem alkoholu. Miała w organizmie 1,5 promila alkoholu.

Jak ustaliliśmy, wcześniej sytuację w rodzinie monitorował sąd rodzinny. Prowadzone postępowanie dotyczyło niewydolności wychowawczej, ale nigdy nie pojawiło się podejrzenie stosowania przemocy wobec dziewczynki ani opieki nad nią pod wpływem alkoholu.

27-latka wyszła na wolność, a prokurator zastosował wobec niej wolnościowy środek zapobiegawczy, w tym przypadku dozór policji. Za to, że mając obowiązek opieki nad dzieckiem, narażała je na bezpośrednie niebezpieczeństwo utraty życia, grozi jej od 3 miesięcy do 5 lat więzienia.

Okiem eksperta

Dr n. medycznych Jarosław Mijas, specjalista pediatrii, alergologii, chorób płuc i medycyny ratunkowej, a także kierownik I Klinicznego Oddziału Pediatrii Szpitala Powiatowego w Strzelcach Opolskich mówi, że ogólnoustrojowe zakażenie organizmu, czyli sepsa, jest podstępne i może zabić w ciągu kilku godzin.

- Nie odnoś się do tego konkretnego przypadku, ponieważ nie znam szczegółów, ale pamiętam ze swojej praktyki historię kilkuletniej dziewczynki, z którą mama trafiła na nocną i świąteczną opiekę zdrowotną. Dziewczynka w południe miała stan podgorączkowy i lekki ból brzucha, a lekarka dla pewności zrobiła jej rentgen klatki piersiowej, by wykluczyć zapalenie płuc. Płuca były czyste, wdrożono leczenie objawowe i dziecko wróciło do domu. 12 godzin później zostało przywiezione karetką reanimacyjną na mój dyżur w szpitalu. Miało już na skórze wybroczyny, a posocznica rozwinęła się piorunująco.

- **Ciąg dalszy czytaj na str. 3**

Matka pod lupą śledczych

27-letnia matka dziecka została zatrzymana tuż po zdarzeniu, ponieważ opiekowała się dzieckiem

POLECAMY

JUTRO Seniorze, nie daj się oszukać PIĄTEK Z czego dumni są Polacy, a czego się wstydzą

29.07.2026

Środa

Dzisiaj imieniny: Marta, Olaf, Feliks, Eugeniusz, Teodor
Telefon alarmowy: 112

nto.pl

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

www.nto.pl

Redakcja
ul. Powstańców Śląskich 9,
45-086 Opole
tel. 77 44 32 500
w godz. od 8.00 do 16.00
nto@nto.pl oraz online@nto.pl
Dyrektor biura reklamy
Tomasz Jaroch
Dyrektor marketingu
Justyna DuchnowskaDruk
Polska Press Oddział Poligrafia,
41-203 Sosnowiec Miłowice,
ul. Baczyńskiego 25aPRO
MEDIA
SPÓŁKA Z O.O.Wydawca Pro Media Sp. z o.o.
ul. Powstańców Śląskich 9,
45-086 Opole
Prezes zarządu
Robert Glinkowski
Projekt graficzny
Tomasz BocheńskiPBC
POLSKIE BUREAU CERTYFIKOWANE© - umieszczenie takich dwóch
znaków przy Artykule,
w szczególności przy
Aktualnym Artykule, oznacza
możliwość jego dalszego
rozpowszechniania tylko
i wyłącznie po uiszczeniu opłaty
zgodnie z cennikiem
zamieszczonym na stronie
www.nto.pl/tresci i w zgodzie
z postanowieniami niniejszego
regulaminu.

ZWIERZĘTA OBOK NAS

Daniel z siatką na głowie
zapadł się pod ziemię

Mateusz Majnusz

Od kilku dni Opole żyje historią dzikiego daniela, który zaplątał się w plastikową siatkę. Zwierzę miało szansę na ratunek, ale mieszkańcy spłoszyli je, próbując nagrać filmik na telefon. Dzisiaj po danielu nie ma już śladu.

Samiec daniela od dłuższego czasu błąkał się po obrzeżach miasta z głową i porożem uwiecznionymi w plastikowej siatce, która utrudnia mu poruszanie się, widzenie i przede wszystkim żerowanie.

Spłoszyli go amatorzy selfie

Gdy weterynarz był już o krok od bezpiecznego odłowienia i uśpienia zwierzęcia, na drodze stanęli nieodpowiedzialni mieszkańcy.

Zamiast dać weterynarzowi robić swoje, grupa gapiów postanowiła na własną rękę „uratować” daniela, przy okazji nagrywając całe zajście smartfonami. Zwierzę spłoszyło się i uciekło. Od tamtej pory nikt go nie widział.

Nie pomógł nawet dron z termowizją

Od piątku do Urzędu Miasta oraz do straży miejskiej nie wpłynęło ani jedno nowe zgłoszenie wskazujące dokładną lokalizację daniela.

W teren kilkukrotnie wyjeżdżał weterynarz ze specjalistycznym sprzętem. Do akcji poszukiwawczej zaangażowano nawet drona wyposażonego w kamerę termowizyjną. Niestety, zwierzę po prostu zapadło się pod ziemię.

- Ostatni raz zwierzę widziane było w ubiegłym tygodniu w okolicach Bierkowic. Nasz weterynarz był na tym terenie trzykrotnie w trakcie weekendu, ale niestety nie dostrzegł ani daniela ani jakichkolwiek śladów. Na ten moment po prostu nie wiemy, gdzie zwierzę się ukrywa - mówi Sebastian Smoliński, naczelnik Wydziału Ochrony Środowiska i Rolnictwa Urzędu Miasta w Opolu.

Urzednicy apelują do mieszkańców, że jeśli ktoś zauważy daniela, najlepiej natychmiast zadzwonić na straż miejską pod numerem 986 i podać dokładną lokalizację. ©

TRANSPORT PUBLICZNY

Województwo kupuje kolejne nowoczesne pociągi. Na ogromny kredyt - 267 mln zł

Mateusz Majnusz

Województwo opolskie zaciągnie pożyczkę w wysokości 267 mln zł, aby sfinansować zakup kolejnych ośmiu nowoczesnych pociągów elektrycznych. Decyzję podjęli radni sejmiku.

Jeszcze rok temu województwo opolskie mogło pochwalić się całkowitą spłatą swojego zadłużenia. Teraz samorząd ponownie sięgnie po kredyt, jednak - jak przekonują władze regionu - wyłącznie po to, by sfinansować ogromną inwestycję w regionalny transport kolejowy.

Nowe składki zobaczymy w przyszłym roku

Pożyczka zostanie przeznaczona przede wszystkim na uruchomienie opcji zapisanej w umowie z PESA, dzięki czemu na Opolszczyznę trafi kolejnych osiem elektrycznych zespołów trakcyjnych.

- To oznacza dalszą rozbudowę nowoczesnego taboru, który w najbliższych latach ma stopniowo zastępować starsze jednostki kursujące obecnie na regionalnych trasach. Najpierw było pięć pociągów, potem osiem kolejnych. Nadal pozostanie możliwość zamówienia następnych składów - mówi Robert Węgrzyn, członek zarządu województwa.

Jak podkreślają przedstawiciele samorządu, pierwsze nowe pociągi pojawią się nawet wcześniej, niż pierwotnie zakładano, bo już pod koniec 2027 roku.

- To będzie absolutny skok cywilizacyjny pod względem jakości podróżowania opolskich pasażerów kolejowych przewozów regionalnych. Jestem entuzjastą zakupu nowego sprzętu, nie tylko jeśli chodzi o pociągi. Statystyki pokazują, że coraz więcej mieszkańców Opolszczyzny przesiada się do komunikacji zbiorowej i korzy-



FOT. UMWO

To będzie skok cywilizacyjny pod względem jakości podróżowania opolskich pasażerów kolejowymi przewozami regionalnymi.

sta z pociągów. Zarówno na trasach regionalnych, jak i dalekobieżnych - podkreśla Robert Węgrzyn.

Nowoczesne pociągi mają zachęcić do rezygnacji z samochodów

Nowe elektryczne zespoły trakcyjne mają być wyposażone w klimatyzację, monitoring, nowoczesny system informacji pasażerskiej, miejsca dla osób z niepełnosprawnościami, przestrzeń dla rowerów oraz udogodnienia dla rodzin z dziećmi.

Samorząd liczy, że wymiana taboru przełoży się nie tylko na większy komfort podróżowania, ale także na wzrost liczby pasażerów korzystających z regionalnych połączeń kolejowych.

Przewodniczący sejmiku Rafał Bartek również uważa, że inwestycja jest konieczna.

- Trzy dni temu podróżowałem Kolejami Dolnośląskimi. To były nowoczesne pociągi, w których komfort podróży jest bardzo wysoki. To skok cywilizacyjny w po-

równaniu ze starymi spalinowymi składami. Nie możemy się zastanawiać, czy mieszkańcy naszego regionu chcą takich pociągów. Musimy unowocześniać nasz tabor - tłumaczy Rafał Bartek.

Radni PiS ostrzegają przed zadłużaniem województwa

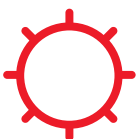
Decyzja o zaciągnięciu pożyczki nie była jednogłośnie. Przeciwno byli radni Prawa i Sprawiedliwości, którzy podkreślali, że w obecnej sytuacji gospodarczej tak duże zobowiązanie finansowe może okazać się ryzykowne.

- To kiepski pomysł, żeby zaciągać pożyczkę na ćwierć miliarda złotych. Czasy są niepewne, a tylko nierozsądni ludzie biorą takie zobowiązania. Potrzeb województwa jest wiele. Mieliśmy inne możliwości finansowania zakupu tego taboru, który oczywiście jest potrzebny. Nie wiem, czy te pieniądze będą właściwie wykorzystane. Więcej jest pytań niż odpowiedzi - argumentuje radny PiS Sławomir Kłosowski. ©

AUTOPROMOCJA

Prenumeruj
„Nową
Trybunę
Opolską”tel. 77 540 78 30
bok.prenumerata@polskapress.pl
prenumerata.nto.pl

POGODA

dzisiaj
16°C/29°Cjutro
19°C/36°C

SEPSA

Śmierć czterolatki. Już wiadomo, że matka nie przyczyniła się do zgonu córki

dokończenie ze str. 1

Dr n. medycznych Jarosław Mijas, specjalista pediatrii, alergologii, chorób płuc i medycyny ratunkowej wyjaśnia naturę choroby - sepsy.

Mimo długiej reanimacji dziewczynka zmarła – wspomina lekarz. – Wykonana później sekcja zwłok wykazała, że u pacjentki rozwinęło się zapalenie płuc, choć 12 godzin wcześniej płuca były czyste. Posocznica może utorować sobie drogę m.in. infekcją wirusową, a nawet stresem spowodowanym ciężkimi przeżyciami. Najgroźniejsze są inwazyjne odmiany: pneumokokowa i meningokokowa. Jedynym skutecznym sposobem zapobiegania takim dramatycznym są szczepienia, które za sprawą ruchów antyszczepionkowych mają w niektórych środowiskach tak zły PR. Rodzice, którzy im wierzą, nie zdają sobie sprawy, że mogą w ten sposób odebrać swoim dzieciom szansę w walce z ciężką chorobą. Poza profilaktyką szalenie istotne jest szybkie reago-

wanie na gwałtownie narastające objawy. Niepokój opiekunów powinny wzbudzić: wybroczyny – drobne, czerwono-sine plamki na skórze, które nie bledną pod uciskiem, zaburzenia świadomości, znaczne osłabienie i apatia, wysoka gorączka lub – przeciwnie – obniżona temperatura ciała, przyspieszony oddech i tętno, zimne dłonie i stopy, biała lub marmurkowata skóra, wymioty, a u niemowląt także nadmierna senność, niechęć do jedzenia i przeraźliwy, nieutulony płacz. Każdy z tych objawów wymaga natychmiastowej interwencji medycznej – wezwania pogotowia lub pilnego przewiezienia dziecka do szpitala, bo posocznica potrafi rozwinąć się w ciągu kilku, kilkunastu godzin. Niestety, gdy objawy narastają podstępnie w nocy, kiedy dziecko śpi, gdy opiekunowie są nieobecni albo ich zdolność oceny sytuacji zaburza alkohol czy substancje odurzające, szanse dziecka dramatycznie maleją. Dlatego szczepienia to szansa – często jedyna, jaką możemy dać dziecku z wyprzedzeniem. ©



Ekspertzy wykluczyli hipotezę, że do śmierci dziecka przyczyniły się obrażenia doznane podczas nauki jazdy na rowerze.

PLACE W SZPITALU

Lekarze w Opolu wywalczyli gigantyczne podwyżki

Mateusz Majnusz

Lekarze ze Szpitala Wojewódzkiego w Opolu otrzymali podwyżki sięgające średnio 7 tys. zł miesięcznie. Medycy oczekiwali jeszcze wyższych stawek, ale na to nie zgodziła się dyrekcja.

Wysokość podwyżek wynegocjowanych przez część lekarzy robi wrażenie. W ubiegłym roku otrzymali oni wzrost wynagrodzenia sięgający ok. 30 proc. Był to finał długich rozmów, podczas których – jak podkreśla dyrekcja – lekarze przedstawiali również oczekiwania znacznie wyższe od tych, na które szpital mógł sobie pozwolić.

Przy zawieraniu umów każdorazowo przeprowadza się konkurs

Jak wyjaśnia Marek Staszewski, prezes Szpitala Wojewódzkiego w Opolu największy wpływ na wzrost wynagrodzeń miała sytuacja na rynku medycznym. Placówki w całym kraju konkurują o specjalistów, dlatego utrzymanie doświadczonych lekarzy wymaga dostosowywania stawek do aktualnych realiów.

- Szpital przy zawieraniu umów cywilnoprawnych każdorazowo przeprowadza postępowania konkursowe zgodnie z obowiązującymi przepisami oraz prowadzi negocjacje warunków udzielania świadczeń zdrowotnych z oferentami. Składane oferty podlegają analizie zarówno pod względem organizacyjnym, jak i ekonomicznym. W wielu przypadkach proponowane przez oferentów stawki przekraczały możliwości finansowe szpitala, w związku z czym były przedmio-



W szpitalu wojewódzkim lekarze zarobią więcej.

tem negocjacji, a część ofert nie była akceptowana – podkreśla prezes Staszewski.

Dlaczego szpital zdecydował się na podwyżki?

Prezes Szpitala Wojewódzkiego w Opolu podkreśla, że celem nie było samo podnoszenie wynagrodzeń, lecz zabezpieczenie funkcjonowania szpitala. Gdyby dyrekcja nie zgodziła się na podwyżki, mogłoby to skutkować ograniczeniem działalności oddziałów lub czasowym wstrzymaniem leczenia mieszkańców naszego regionu.

Jednocześnie Marek Staszewski stanowczo zaznacza, że nie ma mowy o uleganiu presji pod groźbą paraliżu placówki ani o dyktowaniu warunków przez medyków.

- Dyrekcja nie była do niczego zmuszana, a rozmowy z lekarzami dotyczące negocjacji warunków współpracy, a także zmiany jej formy są normalnymi działaniami

wynikającymi z codziennej współpracy. Szpital nie „balansuje nad przepaścią”, wskaźniki finansowo-ekonomiczne potwierdzają stabilną sytuację finansową. Szpital zakończył rok 2025 dodatnim wynikiem finansowym na poziomie blisko 200 tys. zł. - podkreśla prezes.

Prawie co druga złotówka idzie na wynagrodzenia

Koszty pracy pozostają jednym z największych obciążeń dla budżetu Szpitala Wojewódzkiego. Wydatki na wynagrodzenia wszystkich grup zawodowych przekroczyły w ubiegłym roku 152 mln zł, co oznacza, że niemal co druga złotówka wydawana przez placówkę trafia do pracowników. Same wynagrodzenia lekarzy pochłonęły około 45 mln zł, czyli niespełna 15 proc. całego budżetu szpitala. To poziom porównywalny z innymi publicznymi placówkami w regionie. ©

AKCJA CHARYTATYWNA

0111544889



DEMOGRAFIA

Za 25 lat w niektórych gminach zniknie połowa ludzi

Krzysztof Strauchmann

Wyludnianie Opolszczyzny przyspiesza. W 2060 roku w województwie będzie mieszkać 690 tysięcy ludzi. 220 tysięcy ludzi mniej niż obecnie. Kilka gmin straci ponad połowę mieszkańców.

Główny Urząd Statystyczny ujawnił aktualne prognozy liczby ludności na Opolszczyźnie. Nie jest dobrze. W ciągu 35 lat z regionu zniknie 25 procent ludzi.

Śląskie Bullerbyn powoli wygasa

W 2014 roku nto opublikowała reportaż o „opolskim Bullerbyn”, niewielkiej wiosce Wilków w gminie Biała. W połowie XIX wieku mieszkało w niej 400 osób. Jeszcze po II wojnie światowej działała mleczarznia zatrudniająca 30 ludzi, cegielnia, poczta, szkoła, kilkanaście zakładów rzemieślniczych. W 2014 roku zostało już tylko 87 domów i 110 mieszkańców. Część starych budynków wyburzono lub porzucano. Po 12 latach, w 2026 roku w Wilkowie zostało 82 ludzi w 45 domach.

- Byłoby całkiem źle, ale jeden pusty dom kupiła duża, wielopokoleniowa rodzina spoza gminy i sprowadziła się do nas. To u nich rodzą się dzieci - opowiada Klaus Bremer, były sołtys Wilkowa. - Od 3 lat mamy połączenie autobusowe do miasta, bo wcześniej przez lata jeździł tylko szkolny autobus. Ale teraz w każdym domu więcej samochodów niż ludzi, bo każdy musi dojeżdżać do pracy. Większość pracuje w Niemczech i w Austrii. Przyjeżdżają do domu w piątek i przeliczają pensję z euro razy 4,5 na złotówki.

W ciągu ostatnich 12 lat zlikwidowano Rolniczą Spółdzielnię Pro-

dukcyjna, która miała część gruntów rolnych w Wilkowie. Areal członkowie spółdzielni podzielili pomiędzy siebie. Z kilku rolników zostało trzech. Oni też jeżdżą do pracy w Austrii. Przyjeżdżają w piątek i do późnej nocy obrabiają swoje pola w Wilkowie, siedząc w potężnych, nowoczesnych maszynach.

Ludzi mniej, za to gmina za pieniądze z projektu zrobiła w wiosce nowy asfalt, chodniki, kanalizację deszczową.

- Jesteśmy teraz jedną z najpiękniejszych wiosek w okolicy! - komentuje były sołtys Klaus Bremer.

Władze czują się bezsilne wobec demografii

Rekordowe spadki zaludnienia GUS prognozuje w 6 małych gminach Opolszczyzny. Pomiędzy 50 a 60 procent ludności ubędzie w gminach: Świerczów, Pakosławice, Kolonowskie, Baborów, Kamiennik i Polska Cerekiew.

- Za te 30 lat może co trzeci dom będzie miał mieszkańców - zastanawia się wójt Pakosławic Adam Raczyński. W jego gminie liczba ludności spadnie poniżej 1,5 tysiąca. Prawdopodobnie to wymusi likwidację samodzielności i przyłączenie Pakosławic do któregoś z sąsiadów. - Zamiast trzech szkół podstawowych zostanie jedna. Zamiast trzech bibliotek, też jedna. Z czterech jednostek OSP może jedna się zachować. I to nie tylko dlatego, że ludzi będzie mniej. Mniejszy samorząd będzie miał dużo mniejsze możliwości finansowe, żeby coś utrzymać. Już teraz, jak przygotowaliśmy plan ogólny dla gminy, urbanista wyliczył ze wskaźników, że mamy za dużo terenów pod zabudowę. Musieliśmy bardzo ograniczyć wyznaczanie nowych obszarów pod budownictwo mieszkaniowe. Za kilka lat to może być problem dla ludzi.



W ciągu 25 lat liczba ludzi w wieku produkcyjnym spadnie o 211 tys.

- Od lat próbujemy ograniczyć skalę wyludniania, bo obecnie na jedno urodzone dziecko przypadają u nas trzy osoby zmarłe - komentuje wójt Świerczowa Barbara Bednarz. - Sprzedaliśmy 9 działki pod budownictwo jednorodzinne z 50 procentową bonifikatą dla młodych. Kupiły w większości rodziny spoza naszej gminy, ale to kropla w skali problemu. Jesteśmy gminą typowo rolniczą, brakuje u nas miejsc pracy. Może w przyszłości niektóre miejscowości rozwiną się jako miejsca wypoczynkowe, bo mają potencjał.

Depopulacja dotknie także miast

Obecnie najszybciej wyludniającym się miastem Opolszczyzny jest Kędzierzyn-Koźle. Opole do 2060 roku straci 14 procent, czyli będzie liczyć 107 tysięcy mieszkańców. Demografowie widzą, jak ludzie wynoszą się z dużego miasta do sąsiednich gmin - Dąbrowy, Chrzastowic,

Niemodlina czy Turawy. Prognoza pokazuje, że tylko w 2 gminach na Opolszczyźnie, ludzi przybędzie. To rozwijający się od lat gospodarczo Skarbimierz i Bierawa koło Kędzierzyna Koźla.

Najwolniej wyludniać się będą powiaty: namysłowski (o 17,4 procent) i opolski (o 18,8 proc). W powiecie kędzierzyńsko-kozielskim do 2060 roku ubędzie procentowo najwięcej ludzi, aż o 34,2 procent. W głubczyckim populacja ludności zmniejszy się o 31,9 procent, a w nyskim o 30,7.

Indeks starości wystrzeli w niebo

W 2060 roku liczba dzieci (od 0 do 14 lat) spadnie o 33 procent. To oznacza, że potrzeba będzie o 1/3 mniej szkół, przedszkoli, żłobków, nauczycieli, lekarzy pediatrów. Zmaleje zapotrzebowanie na wyższe uczelnie, bo liczba ludzi w wieku „studentckim” spadnie o 26 procent. Za to ludzi starszych (powyżej 65 lat)

będzie trzy razy więcej niż dzieci i 20 procent więcej niż obecnie. To oznacza 20 procentowy wzrost zapotrzebowania na domy seniorów i inne rodzaje opieki senioralnej.

W niektórych gminach indeks starości w 2060 roku będzie przytłaczający. W gminie Branice na 100 wnuków (dzieci w wieku 0 - 14), będzie przypadać 249 dziadków, czyli osób powyżej 65 lat. W Kędzierzynie - Koźlu - 222 dziadków na 100 wnuków, w Głucholazach - 217. Tylko w Skarbimierzu dzieci będzie więcej niż seniorów.

Zabraknie rąk do pracy, przybędzie pustostanów

W ciągu 25 lat liczba ludzi w wieku produkcyjnym, czyli zdolnych do pracy, zmniejszy się na Opolszczyźnie o 211 tysięcy (do 328 tysięcy). To może oznaczać spadek liczby miejsc pracy o 40 procent. Chyba, że uzupełnimy braki emigrantami, albo produkcję przejmą roboty i sztuczna inteligencja.

Za to budynków będziemy mieli w nadmiarze. Zwłaszcza tych w najgorszym stanie. W 2021 roku 940 tysięcy mieszkańców Opolszczyzny zajmowało łącznie 346 tysięcy mieszkań. Jedno mieszkanie przypadało na 2,7 człowieka. Teraz liczba mieszkań urosła do ok. 360 tysięcy dla 924 tysięcy ludzi. W jednym mieszkaniu średnio przebywają 2,5 osoby. Nawet jeśli w następnych latach ruch budowlany spadnie o połowę, to za 35 lat dojdziemy do poziomu 400 tysięcy mieszkań. Na 690 tysięcy ludzi w całym województwie. Jeden lokal przypadnie średnio na 1,7 osoby. Prawdopodobnie w efekcie nastąpi duży, trudny do oszacowania wzrost liczby kłopotliwych pustostanów, zamieniających się stopniowo w straszące ruiny. Zwłaszcza tam, gdzie wyludnianie się będzie najszybsze.

©©

TRASY EKSPRESOWE

Nysa walczy o drogę S46. Przyjęli apel do premiera, ale nie obyło się bez kłótni

Anna Gryglas

Radni z Nysy przyjęli oficjalny apel o wpisanie budowy drogi ekspresowej S46 do rządowego programu budowy dróg.

Podczas poniedziałkowej sesji nyscy radni przegłosowali apel, który może zaważyć na przyszłości infrastrukturalnej całego regionu. Radni zwrócili się bezpośrednio do Prezesa Rady Ministrów

o wpisanie budowy drogi ekspresowej S46 do Rządowego Programu Budowy Dróg Krajowych do 2030 r. (z perspektywą do 2033 r.).

W dokumencie precyzyjnie wskazano najlepszy dla regionu przebieg nowej trasy. Miałaby ona prowadzić od Kudowy-Zdroju, przez Kłodzko, Bardo, Paczków, Otmuchów, Nysę i Opole. Następnie łączyłaby się z drogami szybkiego ruchu w głębi kraju, w tym m.in. z trasą S11 w rejonie Klu-

czborka i Olesna, A1 w Częstochowie oraz S7 w Kielcach, prowadząc ostatecznie do wschodniej granicy państwa.

Samorządowcy w swoim piśmie zwrócili uwagę m.in.: na gigantyczne natężenie ruchu i uciążliwy hałas. Obecnie pojazdy jadące z Kudowy-Zdroju, w tym ciężki tranzyt międzynarodowy, przetaczają się przez obszary zabudowane małych, gęsto rozmieszczonych miejscowości. Nowa

droga S46 pozwoliłaby wyprowadzić ten ruch, tworząc naturalne obwodnice, co z kolei ograniczyłoby hałas i emisję spalin.

Sytuacja jest napięta, ponieważ na szczeblu centralnym analizowane są obecnie różne koncepcje przebiegu „ekspresówki”.

- Rozważane są dwa przebiegi. Jeden, który nas dotyczy, prowadzi przez Nysę, Otmuchów, Paczków, Złoty Stok i Bardo, a drugi to alternatywny przebieg przez Ziębice - tłumaczył Marek Rymarz, wiceburmistrz Nysy.

Jak argumentował, to „nyski” wariant południowy powinien stać się priorytetem rządu, ponieważ docelowo obsłuży zdecydowanie większą

liczbę mieszkańców. Włodarz przypomniał, że region od dekady przygotowywał się na ten moment, o czym świadczą m.in. lobbowanie już w 2015 roku za rozbudową jezdni w kierunku Pakosławic.

Choć lokalni politycy zgadzają się co do tego, że nowa droga jest regionowi niezbędna do życia, przyjęcie apelu wywołało na sali dyskusję. Radny opozycji Piotr Smoter wytknął koalicji rządzącej hipokryzję. Przypomniał zgromadzonemu, że jakiś czas temu z ludzako podobnym projektem apelu w sprawie lobbowania za S46 wystąpił radny Sławomir Siwy. Wtedy jednak większość w radzie szybko odrzuciła jego propozycję.

PARLAMENT

Marcin Ociepa kandydatem PiS na wicemarszałka Sejmu. Będzie to pierwszy Opolanin na tej funkcji

Tomasz Kapica

Prawo i Sprawiedliwość po blisko trzech latach zmieniło strategię i zgłosiło nowego kandydata na stanowisko wicemarszałka Sejmu. Został nim opolski poseł Marcin Ociepa, były wiceminister obrony narodowej.

To jedna z ważniejszych politycznych wiadomości dla Opolszczyzny w ostatnich miesiącach. Marcin Ociepa, poseł klubu Prawa i Sprawiedliwości, został oficjalnie wskazany przez swój klub jako kandydat na wicemarszałka Sejmu. O decyzji poinformował w poniedziałek szef klubu parlamentarnego PiS Mariusz Błaszczak.

– Poinformowałem marszałka Sejmu, że klub parlamentarny PiS złoży wniosek o uzupełnienie Prezydium Sejmu o naszego kandydata – przekazał Błaszczak. Dodał, że wybór padł na Marcina Ociepę, którego określił jako „twarz prorozwo-

jowego, umiarkowanego konserwatyzmu”.

Marcin Ociepa ma zostać wicemarszałkiem Sejmu

To oznacza zmianę dotychczasowej strategii Prawa i Sprawiedliwości. Od początku obecnej kadencji Sejmu partia konsekwentnie forsowała kandydaturę Elżbiety Witek. Gdy w listopadzie 2023 roku większość sejmowa odrzuciła jej kandydaturę, kierownictwo PiS zapowiedziało, że nie zgłosi nikogo innego. Teraz jednak partia wycofała się z tego stanowiska.

Błaszczak tłumaczył, że Ociepa jest dobrze przygotowany do pełnienia nowej funkcji.

– Współpracowałem z panem ministrem Ociepą przez wiele lat w Ministerstwie Obrony Narodowej. Uważam, że jest kompetentnym i dobrze przygotowanym politykiem do pełnienia roli wicemarszałka Sejmu – powiedział.

Szef klubu PiS poinformował również, że marszałek Sejmu Włod-



Marcin Ociepa, poseł z Opola, ma zostać wicemarszałkiem Sejmu. W powojennej historii nie było jeszcze Opolanina w Prezydium Sejmu.

zimierz Czarzasty przyjął informację o kandydaturze do wiadomości. Teraz decyzja należy do Sejmu, który będzie głosował nad wyborem nowego członka Prezydium.

Marcin Ociepa: Liczę na głosy wszystkich klubów

Sam Marcin Ociepa podziękował za zaufanie władzom swojego ugrupowania.

– To wielki zaszczyt, ale pamiętajmy, że celem polityki jest służba, a więc ciężka praca dla Polski. Liczę na głosy posłów wszystkich klubów i wspólną pracę na rzecz Polek i Polaków – napisał w mediach społecznościowych.

Dla 41-letniego polityka byłby to kolejny etap kariery na szczeblu ogólnopolskim.

Urodzony w Opolu Ociepa od 2019 roku zasiada w Sejmie. W rządach Mateusza Morawieckiego pełnił funkcję wiceministra przedsiębiorczości i technologii, wiceministra rozwoju, a następnie wiceministra obrony narodowej, gdzie odpowiadał m.in. za współpracę międzynarodową i kwestie bezpieczeństwa.

Jest także liderem stowarzyszenia OdNowa RP, które powstało po rozpadzie Porozumienia Jarosława Gowina i od 2021 roku współtworzyło zjednoczoną prawicę.

©

REKLAMA

0011556230

GROTRANS

Łany, ul. Szkolna 24, 47-253 Cisek
www.grotrans.pl, tel. 77 487 50 38

**Paliwa - olej opałowy i napędowy
Hurt olei mineralnych**

Zapraszamy na nasze stacje

NOVA STACJA 24H
PIETNA
ul. Krapkowska 2
tel. 774 749 568

OPOLE
ul. Oleska 133
tel. 504 245 378

STRZELCE OPOLSKIE
ul. Pl. Targowy 4
tel. 504 245 512

WODZISŁAW ŚLĄSKI
ul. Pszowska 307
tel. 504 245 334

SZONOWICE
ul. Słowackiego 32
tel. 32 410 65 93

TOSZEK
ul. Gliwicka 1B
tel. 32 233 44 50

KORZONEK
ul. Gliwicka 31
tel. 504 245 299

ŁĘDZINY
ul. Pokoju 1
tel. 32 216 40 35

ZĘBOWICE
ul. Opolska 38
tel. 77 421 61 02

ROSZOWICKI LAS
ul. Kochanowskiego 79
tel. 77 4871 191

Dobry Dostawca - Najlepsze Paliwa

REKLAMA

0011555704

Lider Hederów do słonecznika w Europie

Opigep OptiSun NAS

- Minimalna utrata ziarna 0,3%/-0,4%
- Taca wibracyjna
- Nisko położony punkt mocowania umożliwia zbiór pochylonych, a nawet przewróconych roślin
- Przedłużenia boczne i siatka ochronna zapobiegają wypadaniu górnych części roślin
- Aktywny nóż odcinający łodygi słonecznika
- Asymetryczne rzędy pozwalają na płynny przepływ masy nawet w ciężkich warunkach zbioru
- Możliwość zaadaptowania do każdego kombajnu
- Optymalna praca 8-10 km/h
- W ofercie znajdują się hedery sztywne jak i składane

Firma Daw Rol
Dawid Przywara
Tel. 735 968 338
Piechocice 26, 48-317 Korfantów

FOKUS

• **40 proc. Polaków** sprzeciwia się członkostwu Ukrainy w UE, co jest najwyższym wynikiem w historii badań CBOS

POLITYKA

O usunięciu członków Rozwoju Plus zdecydował Komitet Polityczny PiS

Komitet Polityczny PiS miał zatwierdzić decyzję o usunięciu z szeregow partii tych członków, którzy nie podpisali oświadczeń o lojalności wobec PiS. Kto należy do Komitetu Politycznego?

Alina Mazurska

Decyzję o tym, że politycy PiS, którzy nie podpisali oświadczeń o wystąpieniu ze stowarzyszeń, zostają usunięci z partii, ogłosił w piątek, 24 lipca, prezes partii Jarosław Kaczyński. Chodzi o osoby związane ze stowarzyszeniem Rozwój Plus Mateusza Morawieckiego.

Jak powiedział lider partii, brak podpisania dokumentu oznacza, że „działacze ci sami zrezygnowali z członkostwa”.

– Około 30 posłów naszej partii zrezygnowało z członkostwa. We wtorek Komitet Polityczny zatwierdzi tę decyzję – mówił Kaczyński.

W międzyczasie jeden z tych polityków, poseł Grzegorz Lorek, podpisał oświadczenie i odszedł ze stowarzyszenia, o czym poinformował rzecznik PiS Rafał Bochenek.

Z kolei portal Wirtualna Polska napisał o tym, że oświadczeń nie złożyli dwaj europosłowie partii, Mariusz Kamiński i Maciej Wąsik, co po-



Mateusz Morawiecki zapowiadał już wcześniej, że w przypadku usunięcia członków stowarzyszenia z PiS założą klub parlamentarny

twierdziły władze PiS. Sprawa nie ma jednak mieć związku z działalnością Rozwoju Plus. – Oni się wkurzyli, że ktoś każe im jakieś lojalności podpisy-

wać. Wedle mojej wiedzy to nie chodzi o to, że chcą do nas dołączać – mówił cytowany przez WP polityk związany z ruchem Morawieckiego.

Politycy związani z Morawieckim podkreślają, że nie zrezygnowali z członkostwa w PiS, a oświadczenie nie dotyczyło przynależności do partii. Morawiecki i jego stronnicy twierdzą, że to „intryganci” chcą „wypchnąć” ich z PiS.

Komitet Polityczny PiS zatwierdzi usunięcie

Statut PiS mówi, że członkostwo w partii może ustać między innymi z powodu „członkostwa w organizacji, której cele są sprzeczne z celami, zasadami ideowymi, programem lub interesem PiS albo czynnego wspierania takiej partii lub organizacji” (art. 6 ust. 3).

Usunięcie z szeregow PiS czy, jak powiedział Kaczyński, „rezygnację” członków stowarzyszenia Rozwój Plus, na czele z byłym premierem Mateuszem Morawieckim, ma zatwierdzić jedno z ciał statutowych partii – Komitet Polityczny.

Art. 19 ust. 3 statutu partii wskazuje, że „Prezes PiS może podjąć de-

cyzję w sprawach niecierpiących zwłoki, przypisanych do kompetencji Komitetu Politycznego. Dla jej dalszej ważności wymagane jest jej zatwierdzenie przez Komitet Polityczny na najbliższym jego posiedzeniu”. Miało to nastąpić właśnie we wtorek, 28 lipca, około godziny 17.

Kto należy do Komitetu Politycznego PiS?

Prawo i Sprawiedliwość opublikowało skład Komitetu Politycznego na swojej stronie internetowej oraz w Biuletynie Informacji Publicznej. Jednak oba te źródła różnią się liczbą jego członków: na stronie PiS podana jest liczba 55 osób, a w BIP – 53.

Wśród członków są także osoby, które są związane z ruchem Mateusza Morawieckiego, jak i sam byłby premier, są jednak w zdecydowanej mniejszości. Co ciekawe, na obu listach wciąż znajduje się Janusz Kowalski, który odszedł z Prawa i Sprawiedliwości.

Założą własny klub parlamentarny

Mateusz Morawiecki zapowiedział, że po posiedzeniu Komitetu Politycznego PiS odbędzie się spotkanie stowarzyszenia Rozwój Plus. Dodał też, że – w przypadku usunięcia członków stowarzyszenia z PiS – założą oni klub parlamentarny.

Klub w Sejmie może utworzyć co najmniej 15 posłów. Obecnie klub sejmowy Prawa i Sprawiedliwości liczy 186 posłów. PAP

REKLAMA

0011550896

NIEZWYKŁA POLSKA!

Interaktywny Przewodnik Turystyczny Lato 2026

Odkryj wyjątkowe zakątki w letniej odsłonie

- 📍 lokalne atrakcje
- 📍 turystyka przygodowa
- 📍 podróż tematyczna
- 📍 wypoczynek na łonie natury
- 📍 eko-turystyka

CZYTAJ na:
stronapodrozy.pl/przewodnik

GŁÓWNY PARTNER STRATEGICZNY

WOJEWÓDZTWO ŚWIĘTOKRZYSKIE

JAPONIA

Silne trzęsienie ziemi w Japonii. Dziesiątki rannych i uszkodzenia infrastruktury

Grzegorz Kuczyński

Silne trzęsienie ziemi o magnitudzie 7,1 nawiedziło we wtorek prefekturę Kumamoto na południowym zachodzie Japonii.

Główne wstrząsy wystąpiły tuż przed godziną 16.30 czasu lokalnego (godz. 9.30 w Polsce). Epicentrum zlokalizowano na głębokości 10 km.

Według danych Japońskiej Agencji Meteorologicznej (JMA) w regionie Kumamoto, około 900 km na południowy zachód od Tokio, odnotowano najwyższy, siódmy stopień w japońskiej skali intensywności sejsmicznej.

JMA odwołała alert przed tsunami dla rejonów cieśnin Ariake i Yatsushiro nad Morzem Wschodniochińskim niespełna dwie godziny po jego ogłoszeniu. Wcześniej ostrzegano przed falami sięgającymi wysokości jednego metra. – Wciąż oceniamy skalę obrażeń i strat materialnych; poinformowano mnie, że jest już wielu rannych. W niektórych rejonach występują przerwy w dostawie prądu i pożary, uszkodzone zostały drogi i mosty, a budynki uległy zawaleniu – oświadczyła premier Japonii Sanae Takaichi podczas konferencji prasowej.

Do szpitala w mieście Hikawa w prefekturze Kumamoto przetransportowano co najmniej 50 osób poszkodowanych w wyniku kataklizmu, nie sprecyzowano jednak, w jakim są

stanie. W mieście Kashima w tej samej prefekturze doszło do „eksplozji” w centrum handlowym, w wyniku której zawaleniu uległa część budynku. Według lokalnej straży pożarnej pod gruzami może znajdować się wiele osób. Służby wydały nakaz ewakuacji dla ponad 61 tysięcy mieszkańców w prefekturach Kumamoto, Fukuoka i Nagasaki.

Lokalne media informują o poważnych uszkodzeniach w infrastrukturze. W wielu miejscach doszło do wybrzuszeń jezdni i uszkodzeń, w tym zawalenia wiaduktów. Na stacji Yatsushiro wykoleił się i przewrócił pociąg towarowy; jego maszynista nie odniósł obrażeń. Częściowo zawałił się kamienny mur historycznego zamku Kumamoto. PAP



Informacje o trzęsieniu ziemi są wiadomością numer 1 w japońskich mediach

NIEMCY

Policja wzmocni ochronę Parady Równości w Hamburgu

Karolina Wrońska

Po ataku na Paradę Równości w Berlinie policja w Hamburgu wzmocnia ochronę uczestników parady w tym mieście, która odbędzie się 1 sierpnia – przekazał rzecznik hamburskiej policji. Organizatorzy spodziewają się 250 tys. osób.

– Przed demonstracją, w jej trakcie czy po niej będziemy bardzo widoczni i dostępni dla uczestniczek i uczestników – powiedział cytowany przez agencję DPA rzecznik policji w Hamburgu. Nie podał jednak konkretnej liczby funkcjonariuszy, którzy zabezpieczą paradę.

Jak podkreślił, policja stoi murem po stronie społeczności queer i wnosi swój wkład w to, by Parada Równości i wszystkie wydarzenia Tygodnia

Dumy (Pride Week) mogły odbyć się bezpiecznie.

Według policji nie ma konkretnych przesłanek o zagrożeniu dla uczestników sobotniego wydarzenia w Hamburgu. – Policja korzysta ze swojej sprawdzonej koncepcji działania. Ważnymi jej elementami są ochrona trasy oraz techniczne bariery zabezpieczające przed wjechaniem pojazdu – zaznaczył rzecznik policji.

Po ataku na Paradę Równości w Berlinie, w którym zginęła jedna osoba, a 29 zostało rannych, w wielu miejscach publicznych w całych Niemczech wywieszono tęcze flagi, będące symbolem społeczności LGBT+, w geście solidarności z nią.

Tęcze flagi na polecenie burmistrza Monachium Dominika Krausego zawisły przed ratuszem w tym mieście na południu Niemiec.

PAP

USA

Zelenski z wizytą w USA. Zapadną decyzje ws. wojny?

Grzegorz Kuczyński

Prezydent Ukrainy Wołodymyr Zelenski oświadczył po przybyciu do Stanów Zjednoczonych, że priorytetem w jego rozmowach z prezydentem Trumpem będzie obrona przeciwraкетowa i strategiczna współpraca. Wizyta ma trwać jeden dzień.

– Jesteśmy już w Stanach Zjednoczonych. W planie są spotkania z prezydentem Trumpem, jego zespołem oraz z osobami, które mogą wesprzeć naszą obronę. Priorytetem numer jeden jest obrona przeciwraкетowa przed pociskami balistycznymi oraz strategiczna współpraca ze Stanami Zjednoczonymi. Pokój musi być bliżej – napisał Zelenski w serwisach społecznościowych.

W trakcie wizyty ukraiński prezydent weźmie udział w ceremonii pogrzebowej republikańskiego senatora Lindsey'ego Grahama, jednego z najbardziej konsekwentnych zwolenników Ukrainy na Kapitolu.

Pierwszym punktem programu wizyty będzie spotkanie Zelenskiego z Trumpem w Gabinetcie Ovalnym. Rozmowy odbędą się za zamkniętymi drzwiami – bez udziału prasy. Spotkanie potrwa nie dłużej niż dwie godziny, ponieważ zaraz po wyjściu prezydenta Ukrainy, w Białym Domu oczekiwany jest premier Izraela Benjamin Netanjahu.

Wśród głównych tematów rozmów przywódców USA i Ukrainy znajdzie się współpraca w dziedzinie obronności. W szczególności chodzi o możliwość produkcji rakiet do systemów Patriot na Ukrainie, a także o projekt ustawy Grahama-Blumenthala dotyczący wzmocnienia sankcji wobec Rosji i krajów, które nadal



Prezydent Zelenski opublikował w mediach społecznościowych zdjęcia z lądowania w Waszyngtonie

kupując rosyjskie surowce energetyczne.

Wizyta Zelenskiego zakończy się w Kongresie spotkaniem z ustawodawcami pracującymi nad projektem ustawy sankcyjnej. Na to spotkanie zaproszono wszystkich senatorów – donosi portal The Hill.

Co z sankcjami na Rosję?

Na początku kwietnia 2025 roku do Senatu USA wniesiono projekt ustawy o nowych sankcjach wobec Rosji, przewidujący wprowadzenie 500-procentowego cła na import towarów z krajów, które nadal kupują rosyjską ropę i inne surowce. Później współautor projektu ustawy, Lindsey Graham, oświadczył, że Senat planuje wkrótce przyjąć tę ustawę.

W czerwcu 2025 roku „The Wall Street Journal” pisał, że administracja Trumpa próbuje przekonać Grahama do złagodzenia projektu ustawy.

14 lipca Trump oświadczył, że do projektu ustawy mogą zostać dodane sankcje wobec Iranu i Hezbolahu, jednak senator Blumenthal nalegał: „Musimy kontynuować prace nad tym projektem ustawy, a nie otwierać go na inne potencjalne cele”. 17 lipca dokument uzyskał niezbędne poparcie w Senacie.

Ukraina punktuje w obozie rządzącym USA

Zelenski ma obecnie niezłą pozycję, zauważa „The Wall Street Journal”. Przynajmniej Trump nie uważa już, że Ukraina przegrywa wojnę, a wręcz przeciwnie – jest pod wrażeniem jej wytrwałości i dalekosieżnych ataków na obiekty w rosyjskim tyłku.

Amerykański prezydent szczególnie ceni ukraińską produkcję dronów oraz organizację obrony przeciwlotniczej przeciwko dronom, podobnym do tych, z którymi walczą Stany Zjednoczone w wojnie z Iranem.

UKRAINA

Ekshumacja na Wołyniu. Wydobyto szczątki 49 ofiar

Alina Mazurska

– Podczas prac ekshumacyjnych w Woli Ostrowieckiej i Ostrówkach na Wołyniu wydobyto szczątki 49 ofiar rzezi wołyńskiej – poinformował zastępca prezesa IPN Karol Polejowski. Na 30 sierpnia na pobliskim cmentarzu zaplanowano uroczystość pogrzebową.

– Po dwóch tygodniach prac ekipy Instytutu Pamięci Narodowej wydobyliśmy szczątki 49 osób – poinformował

karol Polejowski podczas konferencji prasowej w miejscu trwających prac. – Ogólna liczba odnalezionych szczątków w trakcie trwających obecnie prac przekroczyła już 50 – w kolejnej jamie grobowej odnaleziono co najmniej cztery ofiary. – W dalszym ciągu tutaj brakuje nam prawie 300 ofiar i ich będziemy oczywiście szukać – zadeklarował Polejowski.

Poinformował też, że strona polska podjęła starania, by 30 sierpnia – w rocznicę ludobójstwa w Woli Ostrowieckiej i Ostrówkach z 1943 r.

– na pobliskim Cmentarzu Ofiar UPA przeprowadzić uroczystości pogrzebowe. Strona ukraińska musi wydać na to odpowiednie pozwolenie.

Jak zaznaczył Polejowski, obecnie trwają oględziny wydobytych szczątków. Dodał, że na bieżąco pobierany jest z nich też materiał genetyczny. Zaaapelował do krewnych ofiar z Ostrówek i Woli Ostrowieckiej, by zwracali się do IPN, aby oddać swój materiał genetyczny, co może ułatwić ustalenie tożsamości ofiar. Prace w Woli Ostrowieckiej i Ostrówkach potrwają do 7 sierpnia. PAP

PUPIL ROKU 2026

Wyjątkowe historie na czterech łapach - i nie tylko. Czyli radość, która mieszka z nami

(kb)

Każdy pupil ma swój charakter, a czasami nawet... charakterek... Ma własne przyzwyczajenia i rytuały, które sprawiają, że codzienność staje się piękniejsza - jego, ale i nasza. Bo prawda jest taka: gdy masz w domu zwierzątko, masz też milion szczekających, miauczących, skaczących lub brykających powodów do wielkiej radości!

Psy, koty i inne zwierzęta domowe bardzo często stają się pełnoprawnymi członkami naszych rodzin. To pod ich potrzeby planujemy

wakacyjne wyjazdy i weekendy, dla nich wybieramy najlepsze przysmaki, dbamy o ich zdrowie. Chuchamy i dmuchamy na te nasze małe i większe przytulaki: przyjaciół, wiernych towarzyszy codzienności, czasem także domowych strażników. Każdego dnia dają nam radość, ciepło i mnóstwo powodów do uśmiechu. Są obok nas w ważnych i zwyczajnych chwilach, poprawiają humor po trudnym dniu i przypominają, ile szczęścia może przynieść sama ich obecność - W plebiscycie Pupil Roku chcemy zaprezentować, ale

i bliżej poznać wyjątkowych bohaterów tej akcji - zwierzęta, które skradły serca swoich opiekunów. Chcemy dowiedzieć się, jakie mają zwyczaje, co wyróżnia je spośród innych i za co są tak bardzo kochane - mówi Katarzyna Adamczyk, która opiekuje się akcją od strony redakcyjnej. Tworzymy wielką galerię zdjęć zwierzątek naszych Czytelników. Zgłoszenia można przysyłać jeszcze do wtorku! A dziś zapraszamy do poznania pierwszych wyjątkowych historii pupili, które już biorą udział w naszej akcji.

Czytaj więcej o akcji na nto.pl/pupil

KATEGORIA - PIES

Pod choinką musi czekać także prezent dla Milo. Inaczej święta nie są kompletne

- Milo ma w zwyczaju zabawać gości. Gdy przyjeżdżają członkowie rodziny, od razu przynosi piłeczkę i cierpliwie czeka, aż ktoś zacznie mu ją rzucać - opowiada Sylwia Ogińska. Psy bardzo szybko stają się pełnoprawnymi członkami rodziny, a Milo doskonale pokazuje, że chce uczestniczyć we wszystkich ważnych chwilach. Zdarza się, że potrafi także wyraźnie pokazać, kiedy czuje się pominięty. - Kiedy spędzał z nami pierwsze święta, nie pomyśleliśmy, że pies też chciałby poczuć radość z odpakowywania prezentów. Gdy zobaczyliśmy, jaki był smutny, że nie było dla niego nic pod choinką, od tamtego momentu zawsze czekają na niego prezenty. Jest taki cwany, że wie, które są dla niego i próbuje się do nich dostać jeszcze przed kolacją. Kiedy był jeszcze szczeniakiem, podczas spaceru znalazł kwiat mniszka leśnego i przyniósł mi go



pod nogi - wspomina właścicielka. Dla pani Sylwii Milo jest kimś znacznie więcej niż pupilem. - Kocham go za tę radość w jego oczach i za to, że po prostu jesteśmy razem. Widać, jak bardzo jest

wdzięczny za każdą wspólną zabawę. Ma też niezwykłą empatię - gdy ktoś z domowników ma gorszy dzień, nie odstępował tej osoby ani na krok - dodaje Sylwia Ogińska.

KATEGORIA - KOT

Dyzio udowadnia, że nawet po trudnych doświadczeniach można ufać całym sercem

Dyzio jest dowodem na to, że choroba nie musi odbierać radości życia. Choć przeszedł wiele i wymaga szczególnej opieki, każdego dnia zachwyca spokojem oraz zaufaniem do ludzi. - Wyjątkowość mojego pupila polega na tym, że pomimo cierpienia jest pogodnym i szczęśliwym kotem. Ma plazmocytarne zapalenie dziąseł i musiał mieć usunięte ząbki, a mimo to każdego dnia pokazuje swój cudowny charakter i łagodność, nie tylko w stosunku do mnie - opowiada Joanna Stanisława Makles.

Dyzio nie traci pogody ducha, a jego łagodne usposobienie sprawia, że doskonale dogaduje się także z innymi kotami. Kociak potrafi urozmaicić dzień swojej właścicielce. Nie brakuje zabawnych historii, z Dyziem w roli głównej, które na długo zostają w pamięci opiekunki. - Szukałam kiedyś Dyzia pół dnia po domu. Wołałam go, przewracałam wszystkie



otwierałam szafki. Byłam już przekonana, że jakimś cudem wyszedł z domu, a on przeciągał się za lampą solną stojącą na ciemnym meblu i patrzył na mnie zdziwiony, o co tyle zamieszania - śmieje się właścicielka.

Najpiękniejsze są jednak codzienne chwile. - Kocham go za to, że mimo doznanych krzywd potrafi bezgranicznie ufać. Każdego ranka budzi mnie mokry nosek mojego kota - dodaje Joanna Stanisława Makles.

KATEGORIA - INNE ZWIERZĄTKO

Nina łamie stereotypy o gadach. Jest spokojna, towarzyska i bardzo ciekawska

- ina to gekon lamparci. Ma dwa lata, a ze mną jest od półtora roku - opowiada Mikołaj Kamiński. Choć gady często uchodzą za zwierzęta zdystansowane i mało kontaktowe, Nina każdego dnia udowadnia, że potrafią zaskoczyć swoim zachowaniem. Gekon lamparci słyną z łagodnego charakteru, spokojnego usposobienia i ciekawości świata. Są aktywne głównie po zmroku, jednak potrafią doskonale przyzwyczaić się do codziennego rytmu swoich opiekunów i rozpoznawać osoby, z którymi spędzają najwięcej czasu. Nina szybko stała się pełnoprawnym członkiem rodziny. Choć większość dnia przesypia, wieczorami z zainteresowaniem obserwuje wszystko, co dzieje się wokół niej. Nie ogranicza się jednak wyłącznie do terrarium. Chętnie uczestniczy w codziennym życiu domowników, pokazując, że nawet niewielki gad potrafi budować wyjątkową więź z człowiekiem. - Jest spokojna, towarzyska i bardzo ciekawska. Mimo



nocnego trybu życia zawsze żegna nas, gdy wychodzimy do pracy, i wita po powrocie. Często towarzyszy nam, siedząc na ramieniu podczas oglądania telewizji czy nawet grania - mówi właściciel. Historia Niny pokazuje, że zwie-

rzęta egzotyczne również mogą okazać się przywiązane na swój własny, wyjątkowy sposób. Wystarczy poświęcić im czas i poznać ich naturę, by odkryć, jak wiele mają do zaoferowania swoim opiekunom.

MISTRZOWIE FOTOGRAFII 2026



Akcja Mistrzowie Fotografii 2026 dobiegła końca. Przez wiele tygodni miłośnicy fotografii z całej Polski prezentowali wybrane przez siebie kadry, walcząc o uznanie naszych Czytelników i Internautów, a także o tytuły oraz nagrody. W ogólnopolskim finale wyłoniliśmy laureatów w skali całego kraju, a na zdobywcę nagrody głównej czekała wyjątkowa fotograficzna wyprawa do Andaluzji w Hiszpanii! Plebiscyt był doskonałą okazją do zaprezentowania swojego talentu szerokiemu gronu odbiorców i znalezienia się w gronie najpopularniejszych w Polsce osób robiących zdjęcia. I tak Fotografką Roku Polski została Sylwia Zelek, drugie miejsce w kraju zajęła Kamila Osńska, a trzecie - Ewelina Redlicka.

Jeszcze przed ogólnopolskim finałem poznaliśmy laureatów z naszego województwa - i to właśnie ich przedstawiamy dziś bliżej w dodatku, który trzymają Państwo w dłoniach.

Mistrzowie Fotografii po raz kolejny pokazali, że aparat to tylko narzędzie, bo w fotografii najważniejsze jest spojrzenie człowieka. Liczą się jego wrażliwość, ciekawość świata i umiejętność dostrzegania tego, co dla innych bywa niewidoczne. Każde zgłoszone zdjęcie było osobną historią, a każda z tych historii przypominała nam - i wciąż przypomina - że fotografia ma niezwykłą moc. Potrafi zatrzymać czas i pozwala do niego wracać. To właśnie dlatego robimy zdjęcia - by ocalić wspomnienia, emocje i miejsca, które są dla nas ważne. Tegoroczna edycja Mistrzów Fotografii przypominała nam również, że za każdym kadrem stoi człowiek - ze swoją własną historią, wrażliwością i sposobem patrzenia na świat. Historie uczestników akcji, które opisywaliśmy na łamach naszych gazet i serwisów internetowych, były równie ważne jak same fotografie. To one nadały zdjęciom dodatkowy wymiar i pozwalały lepiej poznać ludzi, którzy stanęli po drugiej stronie obiektywu.

Dziękujemy wszystkim uczestnikom za podzielenie się swoim spojrzeniem na świat - i gratulujemy laureatom wygranej.

1. miejsce w województwie: **Marcin Szustakiewicz**, powiat kędzierzyńsko-kozielski

FOTOGRAF ROKU I MIEJSCE W WOJEWÓDZTWIE

Rzeczy, które kiedyś wydawały się zwyczajne, dziś inspirują

Ewelina Żuberek
ewelina.zuberek@polskapress.pl

Fotografia towarzyszy mu od młodości, choć początkowo była jedynie intuicyjnym sposobem patrzenia na świat. Oto Marcin Szustakiewicz!

- 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.

Jedno z jego ulubionych powstało podczas realizacji autorskiego projektu 365. Przez cały rok każdego dnia publikował na Instagramie jedno wykonane przez siebie zdjęcie. To właśnie wtedy,



ARCHIWUM: MARCIN SZUSTAKIEWICZ

podczas zimowego wieczoru, stworzył kadr, który do dziś wspomina z dużym sentymentem. - 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 otaczający słup za ogrodzeniem. To właśnie ten moment, to połączenie przestrzeni i światła sprawiło, że zdjęcie zostało ze mną na dłużej - opowiada.

Największą satysfakcję daje mu sam proces fotografowania. Obserwowanie otoczenia, szukanie odpowiedniego światła i dostrzeganie detali sprawiają, że nawet zwyczajne miejsca nabierają zupełnie nowego znaczenia. - Codzienne robienie zdjęć daje mi przede wszystkim uważność. Dzięki temu częściej się zatrzymuję, patrzę inaczej na otoczenie. To też forma wyrażania siebie i swoich emocji, czasem jedno zdjęcie potrafi powiedzieć więcej niż słowa. No i daje mi to po pro-

stu dużo radości i satysfakcji, zwłaszcza kiedy uda się uchwycić coś, co naprawdę oddaje klimat danej chwili - podkreśla.

Jak przyznaje, fotografia nie zmieniła jego życia z dnia na dzień. Był to proces, który dojrzewał razem z nim i stopniowo wpływał na sposób postrzegania świata. - Zdjęcia robiłem już w młodości, wtedy bardziej intuicyjnie, bez większej świadomości tego. Dziś częściej się zatrzymuję, zwracam uwagę na światło i detale. Rzeczy, które kiedyś wydawały się zwyczajne, teraz potrafią mnie zainspirować. Fotografia dojrzewała razem ze mną i wpłynęła na to, jak odbieram otaczający mnie świat - wyjaśnia.

Zdobycie pierwszego miejsca w plebiscycie Mistrzowie Fotografii jest potwierdzeniem, że warto rozwijać swoją pasję i konsekwentnie podążać własną drogą. Kadry, które tworzy z uważnością i cierpliwością, trafiły do szerokiego grona odbiorców, a zwycięstwo stało się zwińczeniem jego fotograficznej pracy.

FOTOGRAF ROKU II MIEJSCE W WOJEWÓDZTWIE

Fotografia pozwala jej dostrzegać więcej

Ewelina Żuberek
ewelina.zuberek@polskapress.pl

Fotografia jest dla Leny Buczkiewicz nie tylko pasją, ale także sposobem na odkrywanie świata. Dzięki aparatowi uważniej obserwuje otoczenie i pokazuje to, co na co dzień łatwo przeoczyć.

- Lubie fotografować przyrodę, ponieważ mogę obserwować wiele zwierząt oraz dzięki temu poznawać świat - mówi Lena Buczkiewicz. Jednak jej ulubionym kadrem jest fotografia zgłoszona do plebiscytu. Przedstawia sylwetkę młodszego brata stojącego na ulicy tuż obok wody, w której odbija się jego postać oraz otaczający krajobraz. To zdjęcie pokazuje, że niezwykle kadr można znaleźć nawet podczas zwyczajnego spaceru. - Zawsze dobrze się bawimy podczas robienia wspólnych fotografii - opowiada nasza laureatka. Jak podkreśla, największą satysfakcję daje jej możliwość pokazywania świata w nieco inny sposób. Aparat pomaga zwrócić uwagę na rzeczy, które często pozostają niezauważone. - Dzięki fotografii dostrzegam więcej detali i zupełnie inaczej patrzę na świat - podsumowuje.



FOT. LENA BUCZKIEWICZ

FOTOGRAF ROKU III MIEJSCE W WOJEWÓDZTWIE

Sposób na zachowanie wspomnień

Ewelina Żuberek
ewelina.zuberek@polskapress.pl

Najcenniejsze fotografie często powstają wtedy, gdy nikt ich nie planuje. Dla Dawida Tomali aparat jest przede wszystkim sposobem na zatrzymanie chwil, do których po latach można wrócić.

Najczęściej fotografuje rodzinę i momenty, które szybko odnajduje kadry, które pokazują, że nawet pozornie zwyczajne sceny potrafią zachwycić. Jednym z takich zdjęć jest fotografia trzmiela zbierającego pyłek, którą przysłał na nasz konkurs. Choć na pierwszy rzut oka przedstawia dobrze znany widok, zatrzymany w odpowiednim momencie ukazuje niezwykle precyzyjną naturę. Zbliżenie pozwala dostrzec detale,

których na co dzień często nie zauważamy. - Niby zwykła rzecz, a jednak coś nadzwyczajnego i bardzo ulotnego - opowiada Dawid Tomala. Największą radość sprawia mu właśnie możliwość zatrzymywania takich momentów. - Najbardziej lubię uchwycić coś, co nie zdarza się codziennie. To właśnie takie chwile są dla mnie najcenniejsze - podkreśla nasz laureat.



ARCHIWUM: DAWID TOMALA

których na co dzień często nie zauważamy. - Niby zwykła rzecz, a jednak coś nadzwyczajnego i bardzo ulotnego - opowiada Dawid Tomala. Największą radość sprawia mu właśnie możliwość zatrzymywania takich momentów. - Najbardziej lubię uchwycić coś, co nie zdarza się codziennie. To właśnie takie chwile są dla mnie najcenniejsze - podkreśla nasz laureat.

Jak przyznaje, udział w plebiscycie i zdobyte wyróżnienie sprawiły mu dużą radość. To dla niego motywacja, by nadal sięgać po aparat i pokazywać świat takim, jaki jest - pełnym pięknych, krótkich i niepowtarzalnych chwil. Każde kolejne zdjęcie to bowiem szansa na zachowanie wspomnień, do których będzie można wracać przez lata.

MISTRZOWIE FOTOGRAFII 2026 - LAUREACI ETAPU POWIATOWEGO



Barbara Fojtar
powiat kluczborski



Bogumiła Kabat
powiat głubczycki

MISTRZOWIE FOTOGRAFII 2026 - LAUREACI ETAPU POWIATOWEGO

Daria Kościańska
Opole



Izabela Gorzkowska
powiat nyski

MISTRZOWIE FOTOGRAFII 2026 - LAUREACI ETAPU POWIATOWEGO



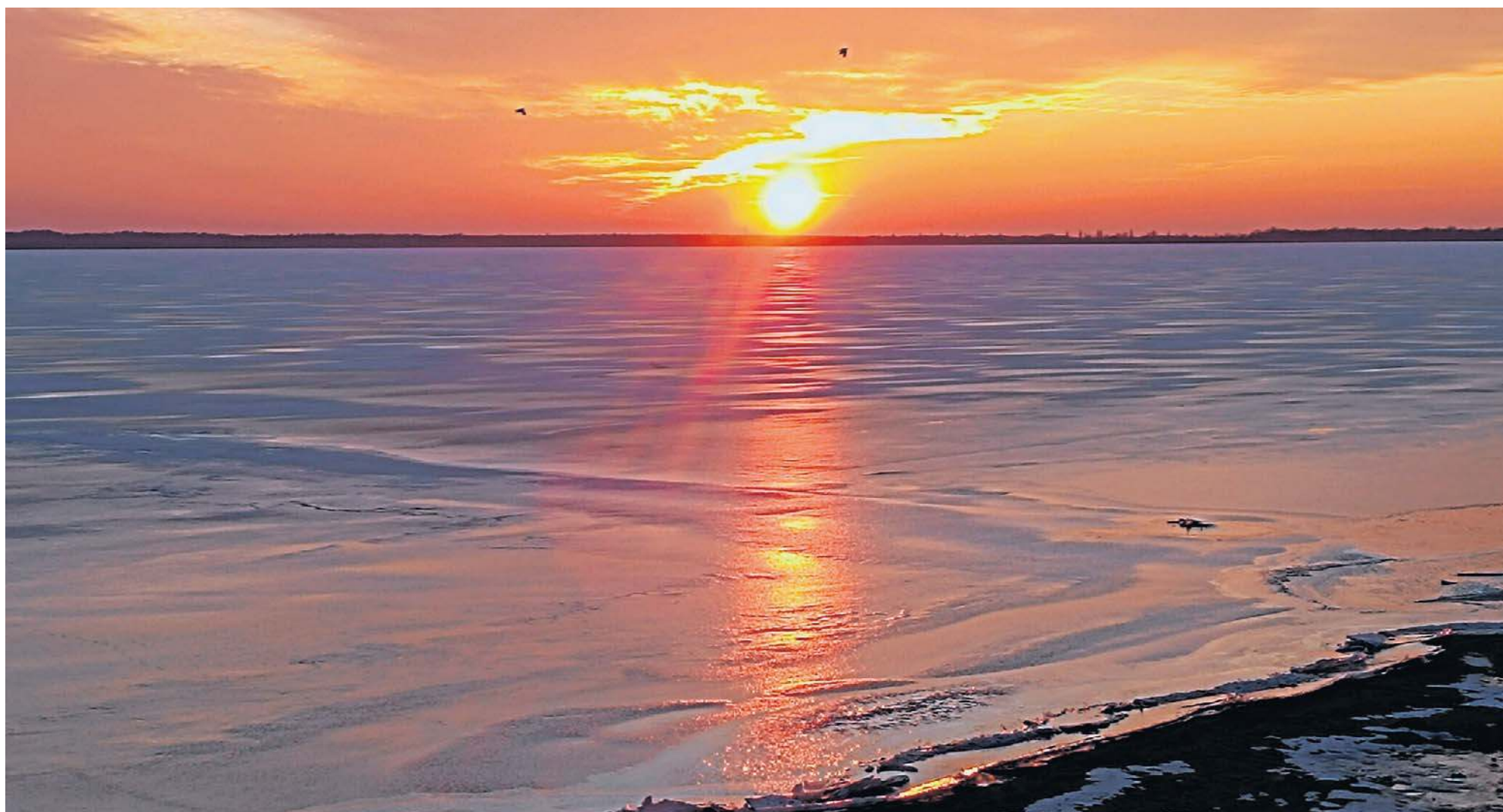
Marcin Szustakiewicz
powiat kędzierzyńsko-kozielski



Jakub Broda
powiat prudnicki

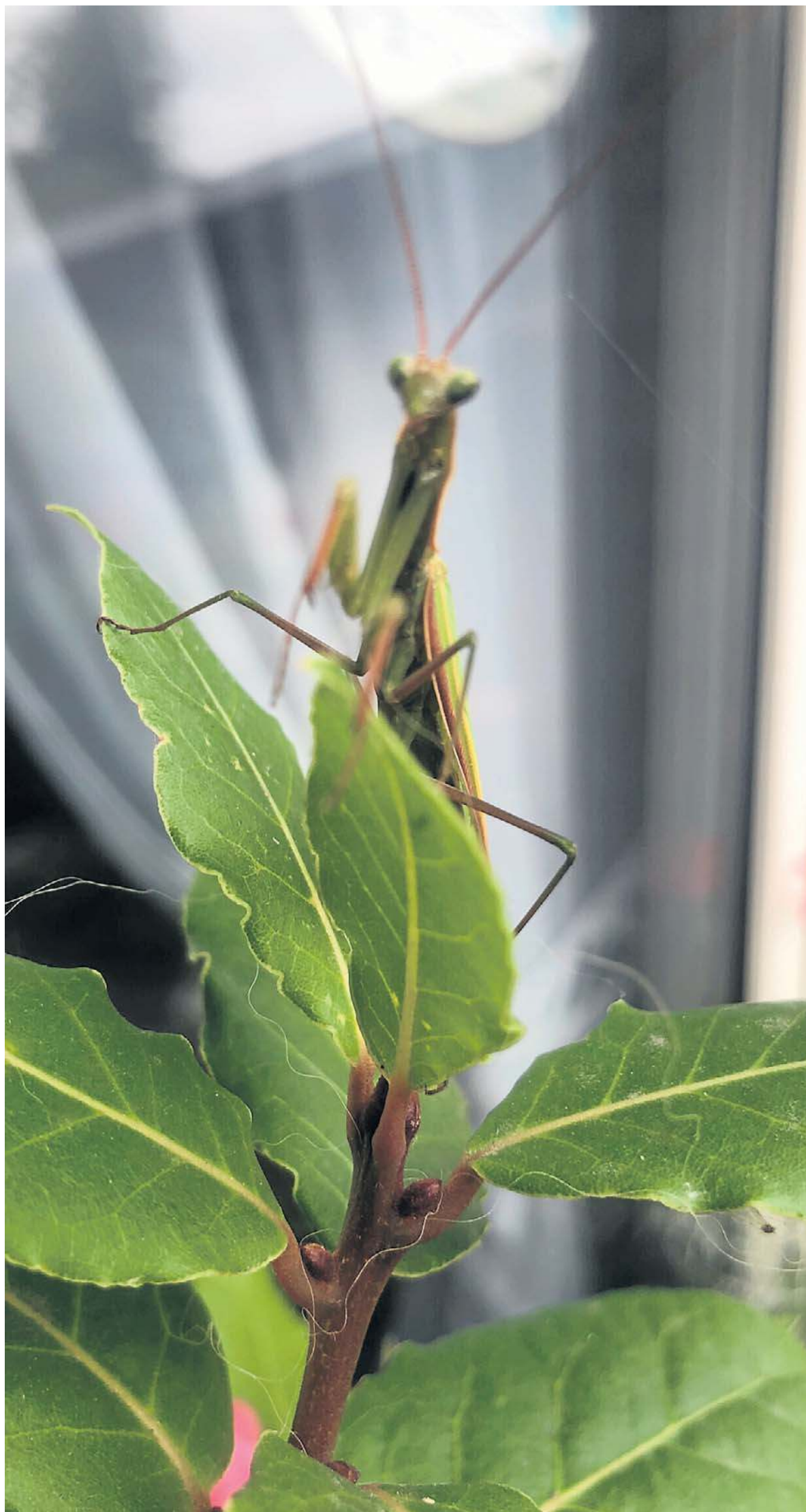
MISTRZOWIE FOTOGRAFII 2026 - LAUREACI ETAPU POWIATOWEGO

Kamila Lachmann
powiat strzelecki



Paulina Korczyńska
powiat oleski

MISTRZOWIE FOTOGRAFII 2026 - LAUREACI ETAPU POWIATOWEGO



Małgorzata Machura-Larwa
powiat namysłowski



Dawid Tomala
powiat krapkowicki

MISTRZOWIE FOTOGRAFII 2026 - LAUREACI ETAPU POWIATOWEGO

Katarzyna Pastuch
powiat opolski



Lena Buczkiewicz
powiat brzeski

STRONA ZDROWIA

• **W numerze** Trzy polskie uzdrowiska od ponad stu lat specjalizują się w leczeniu płuc, oskrzeli i zatok

ROZMOWA

Porównujemy się do innych i to nas niszczy

Trener mentalny Damian Abramowicz tłumaczy, jakie proste zmiany możesz wprowadzić w swojej rutynie, żeby polepszyć cały swój dzień, nastawienie do życia, a także relacje z ludźmi w domu i pracy.

Emil Hoff

„Słoneczna strona życia” to tytuł książki, w której dzieli się Pan poradami nt: jak osiągnąć szczęście i dobrostan mentalny, jak pokonać traumę. Pan nauczył się tego z życia. Czyba nie było łatwo dzielić się tą historią z czytelnikami?

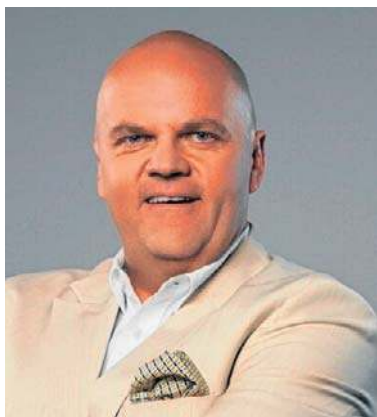
Opowiedziałem swoją historię w książce po to, by mieć mandat do mówienia o wychodzeniu z traumy i sięgania po szczęście. Ale chciałem też pokazać, że osiągnięcie szczęścia jest możliwe, nawet jak się nie pochodzi z dobrego domu i nie ma worków pieniędzy, mieszkania i fajnego auta, podarowanych przez tatusia. Wtedy jest łatwo mówić o pozytywnych stronach świata. Chciałem pokazać, że warto o nich mówić także wtedy, gdy jest trudno.

Na czym polegały trudności?

U mnie w domu nie było kolarstwa. Wychowywał mnie bardzo przemocowy ojciec, który prawie codziennie katował mnie emocjonalnie, często też „rozmawiał” ze mną za pomocą paska czy kabla. Wychowywałem się w biedzie, w szarej rzeczywistości lat 80. i 90. w Polsce. Tak było przez pierwszych 18-19 lat mojego życia. Potem problemy wcale się nie skończyły. Zdarzyły mi się dwa bankructwa, jedno na starcie, a drugie po 10 latach. Właśnie o tym jest pierwsza połowa książki, o wychodzeniu z traumy i niepoddawaniu się. Spisałem swoje doświadczenia, żeby pokazać, że można wyjść z dołka, można pokonać przeciwności, i każdy czytelnik, niezależnie od tego, w jakim kryzysie się teraz znajduje, też może to zrobić. Kluczem jest praca nad własną głową, a nie dobry start, nie te wspomniane pieniądze od tatusia. Myślę, że dzięki swoim doświadczeniom bardzo dobrze rozumiem ludzi w kryzysie i właśnie dlatego kieruję do nich swoje rady, staram się do nich dotrzeć.

Czy to się udaje?

Z reakcji czytelników wiem, że to działa, że moja historia pokazuje im, że da się wyjść z bagna na prostą. Wyczuwają autentyczność. Pewne procesy łatwiej jest przepracować



FOT. DAMIAN ABRAMOWICZ, MAT. PRAS.

wspólnie, gdy się wzajemnie rozumiemy. Moja historia pokazuje czytelnikom, że rozumiem ludzi, których spotkało nieszczęście, którzy są nieszczęśliwi, i mogę im pomóc, bo sam sobie pomogłem. Teraz mogę się zmierzyć z historią każdego człowieka i powiedzieć mu: rozumiem cię, ale to już przeszłość, teraz skupmy się na tym, co jest i będzie. Chciałbym napisać więcej książek, poradników tego, jak chodzić po słonecznej stronie życia. Ale w tej pierwszej musiałem powiedzieć prawdę o tym, skąd się wywodzę i co przeszedłem, bez ozdóbek i bajerowania, jak to jest modne u influencerów.

Jakiego rodzaju sposoby czy techniki wykorzystał pan, by przejść przez trudne lata?

W dzieciństwie uciekałem do świata fantazji, np. pisałem wiersze, a potem darłem kartki i wyrzucałem. Potem nauczyłem się zawsze patrzeć na jaśniejszą stronę życia. Muszę powiedzieć, że w moim życiu, na mojej drodze, nigdy nie było jakiegoś jednego, przełomowego momentu, po którym postanowiłem: od tej pory wszystko zmieniam. Ale w głębi serca i głowy zawsze miałem właśnie to mocne przeświadczenie, że musi istnieć lepsza, jaśniejsza strona życia. Szukałem tej jaśniejszej strony i czekałem na nią. To mi pomagało przetrwać nawet najgorszy horror. Kiedy ojciec okładał mnie pasem po tyłku aż do krwi, ja zawsze wiedziałem, że to się zaraz skończy, że cierpienie jest tylko chwilowe – i już byłem myślami gdzie indziej, w przyszłości, po końcu cierpienia. To mi zostało do dzisiaj. Zawsze pamiętałem, że stres i cierpienie kiedyś się skończy, i trzeba patrzeć

przed siebie, gdzie już ich nie ma. Często powtarzam: na końcu sprawy zawsze układają się dobrze. Jeśli jeszcze nie jest dobrze, to znaczy, że nadal się układają. Takie podejście pomaga mi zarówno przy najdrobniejszych, jak i najpoważniejszych wyzwaniach życiowych. Mówię sobie: no dobrze, teraz wszystko jest w totalnej rozsypance, ale to dlatego, że trwa proces układania się spraw. Być może czasem wszystko musi się najpierw zawalić, żeby mogło ułożyć się na nowo.

Ludziom raczej trudno przychodzi pogodzenie się z sytuacją, kiedy życie im się wali.

Tak, to prawda. Często na siłę próbujemy coś zbudować na zgłiszczach, niby coś nowego, ale według starych wzorców. Nie zauważamy tego, że o wiele mniej czasu, energii i też kosztowałoby nas odpuszczenie tych ruin, pogodzenie się z końcem i rozpoczęcie czegoś nowego, na lepszym fundamencie. Kiedy ktoś jest właśnie w środku kryzysu, to moje słowa mogą brzmieć dla niego jak mrzonki, ale gdy przeanalizuje się wszystko na spokojnie, po fakcie, to rzeczywiście tak jest. Układanie swojego życia można rozpocząć na nowo dowolną ilość razy. Nikt tego przecież nie sprawdza. Odpuszczanie daje poczucie wolności. Mogę dać przykład z dwóch swoich związków, które skończyły się rozstaniem. Ostatniego dnia zawsze oddawałem partnerce wszystkie rzeczy, które nagromadziliśmy w czasie wspólnego życia. Dzięki temu odpuszczeniu, przecięciu, czułem się naprawdę wolny. Owszem, raz musiałem spać na dywanie, bo oddałem też łóżko, ale miałem poczucie pełnej wolności i mogłem budować na nowo, jak to mówią: czerpać z wanny, ale małą łyczeczką. Ten system u mnie zawsze się sprawdzał i może jeszcze się sprawdzi. Dziś jestem w zupełnie innej sytuacji życiowej, ale ta moja sytuacja też nie jest dana raz na zawsze, też może się zmienić. Dzisiaj mogę podróżować, odwiedzać kilkadziesiąt krajów w ciągu roku, ale jutro może mi nawalić zdrowie i kolejny rok spędzę, biegając po lekarzach. Więc muszę być gotowy na to, by odpuścić, pogodzić się ze zmianą. Po prostu trzeba pamiętać o tym, że wszystko się zmienia. Nazywam to

uziemieniem. Trzeba zawsze chodzić po ziemi, nie dać się ponieść nawet sukcesom. Chodzi o to, żeby doceniać dobre okresy, przeżywać je świadomie i uczyć się z nich, żeby mieć gotowe narzędzia, gdy przyjdzie zmiana.

Jak można to robić?

Na przykład przedsiębiorcom odnoszącym sukcesy polecam prowadzić dziennik pozytywnych rzeczy: niech piszą, co im się udaje i dlaczego. To będą dla nich wskazówki, co robić, gdy przyjdzie odmiana losu. Działa to trochę jak punkt odzyskiwania systemu w komputerze. Gdy pójdziesz gdzieś za daleko, gdy zaatakuje wirus, zawsze możesz cofnąć się do miejsca, w którym wszystko było dobrze, i wznowić pracę. Stracisz może 5 czy 10 proc. postępu, ale 90 proc. odzyskasz. Większość osób tak nie robi, tylko idzie przez życie i gdy tylko stanie się coś złego, fiksuje się na tym. Myślę i mówię tylko o nieszczęściach. Jak ich pytam: co słychać? To słyszę „stara bieda”, „zależy, gdzie ucho przyłożysz”, „raz lepiej, raz gorzej”. Ja odpowiadam w stylu „u mnie raz lepiej, raz lepiej” albo „raz na wodzie, raz na wozie”, albo „nieustające pasmo sukcesów”. Kto mnie zna, nie dziwi się, ale ci, którzy mnie nie znają, i słyszą takie teksty, myślą, że jestem jakimś wariatem.

Czyba niewiele osób może uczciwie powiedzieć, że odnosi sukces za sukcesem.

Bo tu nie chodzi o obiektywne fakty, tylko o podejście, o mindset. a sam mówię o tym pasmie sukcesów często właśnie wtedy, gdy trwa u mnie jakaś wojna, czy to w firmie, czy w relacjach. Ale chodzi o takie właśnie podejście: szukanie dobrego. Kto szuka dobrego, ten je znajduje i nie trzeba wcale pasma wielkich zwycięstw. Nasz mózg łatwo oszukać. Mózg nie wie, czemu się uśmiechasz, to znaczy, że masz powód do zadowolenia. I kiedy tak uśmiechasz się do wyzwań i problemów, to prawdopodobieństwo tego, że sobie z nimi poradzisz, wzrasta. A jeśli dajesz się przytłoczyć, opuszczasz ramiona, widzisz wszystko w ciemnych barwach – to wyjście z kłopotów będzie trudniejsze.

W Polsce chyba trudno o taki mindset.

My niestety uwielbiamy babrać się w nieszczęściach, skupiać na porażkach. To nam bardzo zaburza perspektywę. Wystarczy, że mamy złe 15 minut dnia, i już to za nami chodzi do wieczora, i gdy kładziemy się do łóżka, to nam się wydaje, że cały dzień był zły. A wystarczy spojrzeć na to z boku i widzieć, że ten nieprzyjemny epizod to był moment. Dlatego często radzę ludziom: spróbuj raz wyolbrzymić szczęście, zamiast tylko nieszczęścia. Spróbuj się skupić na tym, co ci się udało, co było dobre, pochodź wokół tego, nacieszyć się tym. Jeśli sądzisz, że nic takiego się nie zdarzyło, to jesteś w błędzie, bo chodzisz i oddychasz, a Bóg wie, ilu ludzi nie miało dziś takiego szczęścia, nie wstało już z łóżka, nie zaczerpnęło już tchu. Uważam, że warto skupiać się właśnie na takich codziennych rzeczach, na tym, że możemy rano otworzyć oczy, zaczerpnąć tchu, zobaczyć żonę, męża, dzieci, ponarzekać na bałagan. To uczy dostrzegania i doceniania tego, co w życiu dobre. Zamiast skupiać się na brakach, powinniśmy dostrzec i docenić to, ile świetnych rzeczy jest w naszym życiu.

Coraz więcej mówi się o zdrowiu psychicznym i o tym, że pod tym względem Polacy wcale nie wypadają dobrze. Jakie są palące problemy mentalne toczą nasze społeczeństwo?

Myślę, że głównym problemem jest to, że zastąpiliśmy proste przyjemności, jak spacer na łonie natury, scrollowaniem telefonu. I w tym telefonie, w mediach społecznościowych widzimy cudze życie, wyreżyserowane i pełne fałszu, ale jednak imponujące nam. Porównujemy nasze życie z tym przedstawieniem na Instagramie i od razu czujemy się źle. Porównywanie się to nasz naturalny odruch, który dawniej napędzał postęp, kiedy np. ktoś porównywał się do sąsiada, albo jedna wioska do drugiej wioski. Ale dziś media społecznościowe każą nam się porównywać do miliardów ludzi na całym świecie i to nas niszczy. **Więcej: stronaздrowia.pl**

UZDROWISKA

Te uzdrowiska od ponad stu lat specjalizują się w leczeniu płuc, oskrzeli i zatok

O skuteczności leczenia uzdrowiskowego decydują nie tylko zabiegi, ale także klimat, jakość powietrza i naturalne surowce lecznicze.

Ola Głowacka

W Polsce kilka uzdrowisk specjalizuje się właśnie w leczeniu chorób płuc, oskrzeli i alergii.

Rabka-Zdrój – polska stolica leczenia chorób układu oddechowego

Jeśli wskazać jedno uzdrowisko najbardziej kojarzone z leczeniem schorzeń oddechowych, byłaby to Rabka-Zdrój. Miejsowość od końca XIX wieku rozwijała się jako uzdrowisko dziecięce, a jej renomę budowało leczenie gruźlicy oraz chorób płuc. Do dziś podstawowy profil leczniczy obejmuje choroby układu oddechowego, alergię, astmę oskrzelową i przewlekłe infekcje dróg oddechowych. O wyjątkowości Rabki decyduje połączenie górskiego mikroklimatu i silnych solanek jodkowo-bromowych wykorzystywanych do inhalacji, kąpieli oraz kuracji pitnych. Uzdrowisko podkreśla, że inhalacje rabczańską solanką wspomagają drogi oddechowe i odporność organizmu. Dodatkowym atutem jest obecność Instytutu Gruźlicy i Chorób Płuc oraz wyspecjalizowanych sanatoriów dla dzieci i dorosłych.



Rabka wyspecjalizowała się w leczeniu chorób układu oddechowego ze względu na mikroklimat i unikalne wody

Szczawnica – idealna dla alergików i osób z astmą

Drugim uzdrowiskiem, które od lat znajduje się w czołówce ośrodków leczących choroby układu oddechowego, jest Szczawnica. Uzdrowisko wykorzystuje również lecznicze wody mineralne, tzw. szczawy. Część z nich jest tradycyjnie stosowana w profilaktyce i leczeniu schorzeń dróg oddechowych oraz astmy. Placówki uzdrowiskowe w Szczawnicy prowadzą leczenie przewlekłych nieżytów nosa, gardła i zatok, alergicznych chorób dróg oddechowych oraz astmy oskrzelowej. Na miejscu wykonywane są inhalacje, nebulizacje i zabiegi wykorzystujące miejscowe wody lecznicze.

Ustka – lecznicza moc morskiego klimatu

Wśród uzdrowisk nadmorskich szczególnie wyróżnia się Ustka. Status uzdrowiska zawdzięcza m.in. wyjątkowemu klimatowi morskemu, bogatemu w aerozol zawierający jod oraz inne minerały. Specjaliści wskazują, że przebywanie nad morzem może wspierać oczyszczanie dróg oddechowych, nawilżanie śluzówek oraz poprawę wydol-

ności oddechowej. Dlatego do Ustki często kierowani są pacjenci z astmą, przewlekłym zapaleniem oskrzeli, alergiami i POChP.

Leczenie uzupełniają inhalacje, zabiegi fizjoterapeutyczne, balneoterapia oraz wykorzystanie lokalnych borowin i solanek.

Jakie zabiegi warto wybrać przy chorobach układu oddechowego?

Skuteczność leczenia uzdrowiskowego zależy nie tylko od klimatu, ale również od odpowiednio dobranych zabiegów.

W Rabce-Zdroju szczególne znaczenie mają inhalacje i wzięwania z wykorzystaniem miejscowych solanek jodkowo-bromowych. Stosuje się je m.in. u osób z astmą oskrzelową, nawracającymi infekcjami dróg oddechowych, przewlekłym zapaleniem oskrzeli i alergiami. Uzupełnieniem kuracji są zabiegi klimatoterapii.

W Szczawnicy podstawę leczenia stanowią inhalacje, nebulizacje oraz zabiegi wykorzystujące miejscowe wody mineralne. Są one stosowane m.in. w przewlekłych nieżytach nosa i gardła, zapaleniach zatok, schorzeniach aparatu głosowego, alergicznym nieżycie nosa oraz astmie oskrzelowej. Uzdrowisko prowadzi również rehabilitację oddechową, a jego górski mikroklimat wspomaga regenerację górnych dróg oddechowych.

Osoby wybierające Ustkę mogą skorzystać przede wszystkim z naturalnej klimatoterapii wykorzystującej bogaty w jod aerozol morski. Regularne spacery brzegiem morza działają jak naturalna inhalacja, wspierając oczyszczanie i nawilżanie dróg oddechowych. W sanatoriach dostępne są ponadto inhalacje lecznicze, zabiegi fizjoterapeutyczne oraz balneoterapia stanowiące wsparcie dla osób z astmą, POChP, przewlekłym zapaleniem oskrzeli czy alergiami wziewnymi.

Lekarze uzdrowiskowi podkreślają, że rodzaj zabiegów powinien być zawsze dobierany indywidualnie. Inhalacje i nebulizacje najczęściej zalecane są przy astmie, przewlekłych zapaleniach zatok i oskrzeli, natomiast klimatoterapia przynosi korzyści osobom z alergiami, POChP oraz nawracającymi infekcjami układu oddechowego.



Wirusowe zapalenie wątroby prowadzi do powiększenia tego narządu. Pojawiają się objawy, takie jak tkliwość, ból, wzdęcia

CHOROBY

Wirusowe zapalenie wątroby nie zawsze daje objawy. Jak je rozpoznać?

Anna Rokicka-Żuk

Wirusowe zapalenie wątroby to choroba, która może doprowadzić do niewydolności wątroby i śmierci, jeśli nie uda się przeszczepić tego narządu. Choć ma wiele typów oznaczanych pierwszymi literami alfabetu, większość objawów jest wspólnych.

Wirusowe zapalenie wątroby (WZW) to stan zapalny tego narządu, który jest efektem zakażenia jednym z pięciu typów wirusa WZW, oznaczanych literami od A do E. Zapalenie wątroby mogą wywoływać także inne wirusy, m.in. Epstein-Barra (EBV), który jest też przyczyną rozwoju mononukleozy.

W Polsce najczęściej chorobę wywołuje typ wirusa WZW A, B i C, rzadziej D. To odpowiednio wirusy: HAV, HBV, HCV, HDV. Najpowszechniej występuje WZW B. Warto wiedzieć, że przed wersjami wirusa A i B można chronić się za pomocą szczepionek. WZW może mieć postać ostrą i przewlekłą. Ostra postać WZW zwykle rozpoczyna się nagle i trwa przez kilka tygodni. Większość infekcji przechodzi sama, jednak nawet w przypadku braku objawów mogą one prowadzić do choroby przewlekłej. Przebieg WZW może być bezobjawowy, bywa, że pojawiają się dolegliwości grypopodobne, jednak symptomy mogą być także dotkliwe i prowadzić do uszkodzenia wątroby, niewydolności, marskości wątroby czy raka tego narządu, oraz śmierci.

Najbardziej odczuwalne objawy mogą dotyczyć ostrej postaci WZW. Jej przebieg zależy zarówno od typu wirusa, jak i indywidualnej reakcji na infekcję.

Możliwe objawy WZW: ● brak apetytu, ● nudności i wymioty,

- wstręt do tytoniu u osób palących,
- niska gorączka, ● wzdęcia, ● ból w górnej prawej części brzucha,
- zmęczenie, ● świąd skóry, ● żółtaczka – żółtolenie skóry i białek oczu,
- bóle mięśni, stawów, pokrzywka skórna (zwłaszcza przy WZW B),
- ciemny kolor moczu i białe stolce,
- pogorszenie funkcji psychicznych.

Jak różnią się infekcje zależnie od typu wirusa?

- Postać ostrą najczęściej wywołuje wirus WZW A, rzadziej WZW B.
- W przypadku WZW B lub WZW C mogą nie wystąpić objawy, wciąż jednak zarażenie się grozi powikłaniami.
- Łagodne objawy najczęściej występują przy zakażeniu WZW A i WZW C.
- Ciężkie symptomy towarzyszą częściej infekcji WZW B i WZW E.
- Dotkliwe skutki mogą mieć koinfekcje – jednoczesne zakażenie typem B i D, przy czym WZW D zagraża jedynie osobom z WZW B.

Na wirusowe zapalenie wątroby mogą wskazywać opisane objawy, lecz potwierdzeniem są badania krwi – serologiczne i molekularne. Oznacza się różne markery w postaci antygenów i przeciwciał. Badanie na obecność HCV jest refundowane przez NFZ. Leczenie stosuje się w przewlekłej postaci choroby, przy czym istnieje lek na WZW B, ale zakażenia nie da się całkowicie wyleczyć. Dostępne jest ponadto leczenie przeciwko WZW C (terapia bezinterferonowa w ramach programu lekowego B.71).

Zakażeniom sprzyja brak należytej higieny. WZW A najczęściej rozprzestrzenia się drogą pokarmową. Do zarażenia dochodzi poprzez kontakt z krwią i kontakty seksualne. Zagrożenie stwarza m.in. przerwanie ciągłości tkanek, m.in. zabiegi medyczne, poród, ale także zabiegi u dentysty, kosmetyczki itp.

DPS



Ceny za pobyt w DPS mogą zaskoczyć wiele rodzin. W 2026 roku miesięczny koszt pobytu w Domu Pomocy Społecznej wynosi od około 6 tys. zł do nawet ponad 30 tys. zł

Nawet 30 tys. zł miesięcznie za pobyt w DPS. Rodzina nie zawsze musi pokrywać całość

Ile kosztuje pobyt w Domu Pomocy Społecznej w 2026 roku? W niektórych placówkach kwoty mogą zaskoczyć, tak samo jak zasady finansowania.

Ola Głowacka

W 2026 roku miesięczny koszt pobytu w Domu Pomocy Społecznej wynosi od około 6 tys. zł do nawet ponad 30 tys. zł, w zależności od lokalizacji placówki, standardu oraz zakresu świadczonej opieki.

Przykładowe stawki miesięczne:
 • 5,9–6,7 tys. zł – najtańsze DPS-y (m.in. Toruń, Suwałki, Wrocław),
 • 8–10 tys. zł – placówki w średnich miastach,
 • 12–13 tys. zł – część warszawskich DPS-ów,
 • ponad 30 tys. zł – specjalistyczne, nowoczesne placówki zapewniające indywidualną opiekę (np. Centrum Wsparcia Społecznego „Na Targówku” w Warszawie).

Na koszt utrzymania mieszkańca składają się m.in. całodobowa opieka, wyżywienie, opieka medyczna, wynagrodzenia personelu, koszty energii i utrzymania budynków, zajęcia terapeutyczne i rehabilitacja.

Zasady pokrywania kosztów pobytu w DPS reguluje ustawa o pomocy społecznej. Obowiązuje jasno określona kolejność płatników:

1. Mieszkaniec DPS

W pierwszej kolejności płaci sam mieszkaniec placówki – maksymalnie do 70 proc. swojego dochodu, np. emerytury lub renty. Nie może to być więcej, nawet jeśli koszt pobytu jest wyższy.

2. Rodzina

Jeśli dochód mieszkańca nie wystarcza na pokrycie pełnych kosztów, dopłatę wnoszą małżonkowie, następnie dzieci i wnuki, na końcu – rodzice.

Rodzina nie zawsze musi płacić. Obowiązek zależy od dochodów – jeśli po wniesieniu opłaty dochód na osobę w rodzinie nie przekracza 300 proc. kryterium dochodowego, członkowie rodziny mogą zostać całkowicie lub częściowo zwolnieni z opłat.

W 2026 r. kryterium to wynosi ok. 3030 zł – dla osoby samotnej, ok. 2469 zł – na osobę w rodzinie.

3. Gmina

Jeżeli ani mieszkaniec, ani rodzina nie są w stanie pokryć kosztów, brakującą

część dopłaca gmina, z której dana osoba została skierowana do DPS.

Z DPS mogą skorzystać osoby, które: • wymagają całodobowej opieki z powodu wieku, choroby lub niepełnosprawności, • nie są w stanie samodzielnie funkcjonować, • nie mogą uzyskać wystarczającej pomocy w miejscu zamieszkania, np. w formie usług opiekuńczych.

Domy Pomocy Społecznej są przeznaczone m.in. dla: • osób w podeszłym wieku, • osób przewlekle somatycznie chorych, • osób przewlekle psychicznie chorych, • osób z niepełnosprawnością fizyczną lub intelektualną, • dorosłych oraz dzieci i młodzieży z niepełnosprawnościami.

Jak wygląda procedura przyjęcia do DPS?

Wniosek składa się w lokalnym ośrodku pomocy społecznej (MOPS/GOPS lub Centrum Usług Społecznych) właściwym dla miejsca zamieszkania osoby wymagającej opieki. Pracownik socjalny przeprowadza wywiad środowiskowy oraz analizuje sytuację zdrowotną, rodzinną i finansową.

To gmina wydaje decyzję o skierowaniu do DPS oraz ustala wysokość odpłatności. Jeśli czas oczekiwania w najbliższym DPS-ie przekracza 3 miesiące, na wniosek zainteresowanego możliwe jest skierowanie do innej placówki tego samego typu, gdzie kolejka jest krótsza. Co do zasady wymagana jest zgoda osoby zainteresowanej lub jej przedstawiciela ustawowego. W wyjątkowych sytuacjach sprawa może trafić do sądu.

DIETA

Biegunka, uszkodzenie nerek. Zła ryba ze smażalni to murowany kłopot

Emil Hoff

Które ryby rzeczywiście warto jeść, a których lepiej unikać? Zanim zamówisz coś ze smażalni w czasie urlopu nad Bałtykiem, sprawdź, czy przypadkiem na talerzu nie dostaniesz także pestycydów, rtęci i metali ciężkich.

Jak wiadomo, ryby są bardzo zdrowe. Zawierają m.in. kwasy omega-3, jod, selen i wiele witamin. Mają dobry wpływ na kondycję naszego mózgu i układu nerwowego, na pracę serca. Niestety, niektóre ryby mogą szkodzić – zwłaszcza małym dzieciom, seniorom, kobietom w ciąży i osobom o wrażliwych żołądkach.

Bałtyk niestety nie należy do najczystszych mórz. Trafiają do niego śmieci, chemikalia i nawozy z rzek, a nawet przesączają się powoli różnego rodzaju bronie chemiczne z czasów II wojny światowej, do tej pory znajdujące się na pokładach zatopionych statków. Wody Bałtyku zawierają też tzw. PFAS, czyli syntetyczne związki chemiczne, które nie rozkładają się w środowisku. Morski Instytut Rybacki – Państwowy Instytut Badawczy wymienia np.: pestycydy chloroorganiczne, polichlorowane bifenyle – PCB, metale toksyczne – Cd, Pb, Hg, dioksyny i dioksynopodobne polichlorowane bifenyle – dl-PCB, histaminę i wielopierścieniowe węglowodory aromatyczne (WWA). Do tego dochodzą jeszcze rtęć, metale ciężkie i mikroplastiki.

Wszystkie te substancje kumulują się w tłuszczu i mięsie niektórych gatunków ryb i mogą prowadzić do zatrucia.

Jako potencjalne skutki oddziaływania wyżej wymienionych chemikaliów na organizm człowieka wymienia się m.in.:

- rak nerek, wątroby, jąder;
- uszkodzenia nerek, wątroby, tarczycy;
- zaburzenia hormonalne.

Szczególnie narażone są kobiety w ciąży, młodsze dzieci i seniorzy.

Jak uniknąć zatrucia toksynami? Trzeba pamiętać, że kumulują się one przede wszystkim w rybach dużych i długo żyjących, drapieżnych, przydennych i tłustych. W Bałtyku to śledź, łosoś, węgorz i dorsz. Gatunki spoza Bałtyku to np. męcznik i tuńczyk wielkooki (oba gatunki zawierają dużo metylortęci).

Na ryby kupowane na wakacjach trzeba też uważać z innego powodu:

niezadko zamiast świeżej ryby dostajemy na talerzu tak naprawdę odgrzewane mrożonki. Dają one mniejsze korzyści dla zdrowia niż świeże ryby, a u niektórych osób mogą wywołać niestrawność.

Jakie gatunki ryb to u nas najczęściej mrożonki? Oczywiście te, które muszą być importowane, jak np. dorsz (ten bałtycki jest objęty ochroną), mintaj, panga, halibut, tilapia i morskczuk.

Jak rozpoznać, że podano ci mrożoną rybę? Takie ryby mają tendencję do rozpadania się na kawałki, często też bywają zasłonięte dużą ilością panierki. By upewnić się, że ryba jest świeża, zamawiaj gatunki występujące w Bałtyku, najlepiej podawane z pieca albo z grilla.

Jeśli chodzi o ryby importowane, niektóre mogą ci zaszkodzić nie tylko dlatego, że są odmrażane. Szczególnie musisz uważać na dania z tzw. ryby maślanej. To nie nazwa gatunkowa, lecz handlowa, pod którą mogą kryć się bardzo różne gatunki ryb. Dwa z nich – kostropak i eskolar – to ryby zawierające w swoim tłuszczu estry woskowe, których ludzkie żołądki nie trawia. Zjedzenie zbyt dużej ilości tych ryb może wywołać niestrawność, ból brzucha, wymioty i biegunkę.

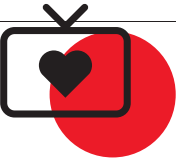
Zaleca się, by w przypadku zatrucia estrami woskowymi przede wszystkim dbać o uzupełnianie płynów. Jeśli objawy nie ustąpią po dwóch dniach, musisz udać się do lekarza.

Nie dajmy się jednak zwariować. Europejska Rada Informacji o Żywności (EUFIC) zapewnia, że w rybach dopuszczonych do spożycia po spełnieniu norm stężenie substancji chemicznych nie zagraża życiu człowieka, a korzyści płynące z jedzenia ryb znacznie przeważają potencjalne szkody dla naszego zdrowia.

Trzeba jednak zachować umiar w jedzeniu ryb. Dietetycy sugerują, że można bezpiecznie jeść około dwóch porcji ryb w tygodniu po ok. 100–150 g.



SERIALOWO



G. 16:00

Dziedzictwo

TVP 1

Poyraz ratuje Nanę oświadczając, że strzeliła przypadkiem, będąc pod wpływem podanego jej narkotyku. Po powtórzeniu badań krwi prokurator oddala akt oskarżenia. Nana opiekuje się mężem w szpitalu ku wielkiemu niezadowoleniu Cennet. W tym samym czasie Isil kontuuje swoje intrygi przeciwko Aynur i sprowadza do domu byłą dziewczynę Sinana, Ezgi. Sinan pozostaje jednak zdystansowany i daje jej do zrozumienia, że przeszłość została już zamknięta. Szantażowany Semih postanawia zastawić na pułapkę na swojego oprawcę.

G. 17:20

Panna młoda

TVP 2

Cihan otrzyma radosne wieści w najmniej oczekiwanym momencie. Będąc w szpitalu, lekarz wyjawia mu, że Hancer nosi dziecko pod sercem! To dopiero mu da do myślenia... Kłopot w tym, że Hancer chce wyjechać ze Stambułu. W realizacji tego planu pomóc deklaruje Melih. Cihan zabiera Beyzę i jej dziecko do rezydencji. W międzyczasie Yonca, wycieńczona trudnym porodem, ale uratowana przez Deryę i Tayyara, odzyskuje przytomność.



G. 18:25

Akacyjowa 38

TVP 1

Flora uratuje El Peñę z rąk Hindusa w typowym dla siebie stylu i z wrodzoną subtelnością. Słowem: zdzieli go patelnią w głowę! Zrobi to tak mocno, że mężczyzna półżywy trafi do szpitala... To zaś oznacza, że Flora musi pozostać w mieście do wyjaśnienia sprawy. Kłopoty ma także Ramon. Opanowanie napisanej przez Trini i Lolitę w języku Cabrahigo mowy herolda przychodzi mu z dużym trudem. Antonio z kolei rozmyśla nad produkcją domowego ekspresu do kawy i kamizelki kuloodpornej. Czy z tych szalonych pomysłów tym razem coś wyniknie? Samuel przypomina sobie, że już po zniknięciu ojca przycisk do papieru został uwieczniony na fotografii, zatem nie mógł być narzędziem zbrodni. Liberto kradnie to zdjęcie z domu Ursuli. Ktoś podrzuca pod drzwi pułkownika list pożegnalny od Silvii. Wszyscy domyślają się, że został napisany pod przymusem.



G. 20:15

Na Wspólnej

TVN



Basię dopada Gwiazda w sprawie romansu Marceliny i Krzysztofa. Doprowadza do konfrontacji i Smolny mówi prawdę o handlu dyplomami i udziale jej byłego męża. Igor umawia córkę do psychologa, a ona wyciąga kolejne pieniądze na używki. Bergową odwiedza kuratorka. Jarek jest na randce z Wrońską, która widzi jego roztarzenie, bo czeka na wiadomość od Elizy. Czy to zniechęci Martynę?

G. 22:25

RANCZO

TVP Seriale

Fani „Rancza” mają powody do radości. Trwają intensywne prace nad 11. sezonem uwielbianej produkcji. Do premiery jednak trochę czasu i warto wykorzystać go m.n. na przypomnienie sobie poprzednich sezonów. W tym odcinku zobaczymy, jak Kazia Solejukowa sobie tylko znanym sposobem osiąga wymarzony cel i zostaje nauczycielką filozofii w wilkowyjskim gimnazjum. Solejuk nie jest zachwycony karierą żony, ale koledzy z ławeczki wskazują mu jasne strony tej sytuacji. Klaudia porzuca terapię Kusego i rzuca się w wir działalności społecznej. W dworku niespodziewanie pojawia się matka Kingi. Jej córka, która zna swoją matkę na wylot, jest pełna podejrzeń.



G. 14:00

Splątane losy

TVP 1

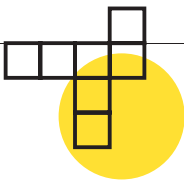
Po wyczerpującym dyżurze Burak odwozi Yasemin do domu i zaprasza ją na kawę. To nie umyka uwadze Kerem, który widzi ich razem i aż się gotuje z zazdrości. Tymczasem Halil odkrywa, że Pakize była dwukrotnie zamężna, a Yasemin jest córką z jej pierwszego małżeństwa. Ayfer przypadkiem zdradza rodzinny sekret, ujawniając, że Mine jest wnuczką Münevver. Po incydencie ze złodziejem Şengül przypomina Yasemin o zasadach obowiązujących personel szpitala.

G. 15:05

La Promesa – pałac tajemnic

TVP 2

Kolacja z okazji urodzin Manuela, na której tak bardzo zależy Cruz, niestety kończy się fiaskiem. Petra, którą awansowano, wciąż wyżywa się na służbie. W szczególności znęca się nad Pią, której nigdy nie darzyła sympatią. Ricardo prosi ją, żeby zmieniła swoje postępowanie. Szanse, że go posłucha, są jednak znikome... Lope ma niespodziewaną i przykrą jednocześnie wizytę. Jana szuka pocieszenia i pisze listy do Manuela. Do Lorenza przychodzi ważna wiadomość z frontu.



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Mamy rok 2024. Samochód stał się narzędziem pracy. W Polsce zarejestrował się narzędziem pracy. rowanych

Ryby (19.02 - 20.03)
Mamy rok 2024. Samochód stał się narzędziem pracy. W Polsce zarejestrował się narzędziem pracy. rowanych

Baran (21.03 - 19.04)
Mamy rok 2024. Samochód stał się narzędziem pracy. W Polsce zarejestrował się narzędziem pracy. rowanych

Byk (20.04 - 20.05)
Mamy rok 2024. Samochód stał się narzędziem pracy. W Polsce zarejestrował się narzędziem pracy. rowanych

Bliznięta (21.05 - 21.06)
Mamy rok 2024. Samochód stał się narzędziem pracy. W Polsce zarejestrował się narzędziem pracy. rowanych

Rak (22.06 - 22.07)
Mamy rok 2024. Samochód stał się narzędziem pracy. W Polsce zarejestrował się narzędziem pracy. rowanych

Lew (23.07 - 22.08)
Mamy rok 2024. Samochód stał się narzędziem pracy. W Polsce zarejestrował się narzędziem pracy. rowanych

Panna (23.08 - 22.09)
Mamy rok 2024. Samochód stał się narzędziem pracy. W Polsce zarejestrował się narzędziem pracy. rowanych

Waga (23.09 - 22.10)
Mamy rok 2024. Samochód stał się narzędziem pracy. W Polsce zarejestrował się narzędziem pracy. rowanych

Skorpion (23.10 - 21.11)
Mamy rok 2024. Samochód stał się narzędziem pracy. W Polsce zarejestrował się narzędziem pracy. rowanych

Strzelec (22.11 - 21.12)
Mamy rok 2024. Samochód stał się narzędziem pracy. W Polsce zarejestrował się narzędziem pracy. rowanych

Koziorożec (22.12 - 19.01)
Mamy rok 2024. Samochód stał się narzędziem pracy. W Polsce zarejestrował się narzędziem pracy. rowanych

KRZYŻÓWKA NR 115

Poziomo:

- 3) w bajce spełniała trzy życzenia,
- 10) alkaloid w liściach herbaty,
- 11) wpisana do dzienniczka ucznia,
- 12) alpejska kraina we Francji,
- 14) z kołowrotkiem i haczykiem,
- 15) ... lekarski, nazywany dmuchawcem,
- 16) ryba gotowa do rozrodu, ikrzak,
- 19) pożywka z krasnorostów,
- 23) roślina na kompot, rzewień,
- 27) rzymskie bóstwo górskich lasów,
- 28) w parze ze zmiotką,
- 29) na serdecznym palcu małżonki,
- 30) polowanie z nagonką,
- 33) należy do bliskiej rodziny,
- 37) dział klubu sportowego,
- 38) zachęta do działania, bodziec,
- 39) narzędzie służące do trasowania,
- 40) praca zarobkowa za granicą,
- 41) testuje nowe samoloty.

Pionowo:

- 1) „... większa niż życie”, serial wojenny,
- 2) praktyczna lub teoretyczna,
- 3) barwi lakmus na niebiesko,
- 4) droga ciała niebieskiego,
- 5) uprzywilejowany kolor w kartach,
- 6) broniona przez Wojciecha Szczęsnego,
- 7) kierował kwadrygą,
- 8) mieszkaniec Pomorza Gdańskiego,
- 9) gruby flamaster w piórniku

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

32

33

34

35

36

37

38

39

40

41

Twoja gazeta
w prenumeracie
z Tele
Magazynem

© 77 540 78 30

- ucznia,
- 13) ... Sowizdrzał, złośliwy błazen-psotnik,
- 17) narzędzie do przesiewania ziarna,
- 18) włoska rzeka uchodząca do Morza Liguryjskiego,
- 20) kozłarż czerwony lub borowik,
- 21) włókno z liści palmy,
- 22) metalowa łuska naboju,
- 24) cwiłkowy lub cukrowy,
- 25) argumenty dowodzące słuszności poglądu,
- 26) pętla do chwytania koni,
- 30) futerał na pistolet przy siodle,
- 31) święty patron lekarzy, malarzy i notariuszy,
- 32) ćwiczy na poligonie,
- 34) skalne rumowisko przykrywające górotwór,
- 35) rodzaj spinki do włosów,
- 36) dawna rosyjska miara długości.

ROZWIĄZANIE NR 114

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

KRZYŻÓWKA PANORAMICZNA

uderza z jasnego nieba	rzeka w Wenezueli	część uprząży alkaloid w opium	przychylność para dla męża	zbiór, komplet	wierszowana zagadka	bohater filmu „Matrix”	sejsmiczna fala	odmiana utworu muzycznego
konwersacja				ekspert od sztuki				
			chrust na podpałkę			pasza jak choroba		
policyjny szpaler			strój mecenasa	himalajski ssak znój		odgłos rozmów		kamień ozdobny
przyrząd do mierzenia	pokład statku	legenda, podanie	mieszkaniec Kazania			gruba kość		
gra towarzyska z mydłem				... kul-szowa		ciężar ciała		
			antylopa z Afryki		„Noc listopadowa”			
morski drapieżnik stora				skaza moczowa		imię Hayworth, aktorki		

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

ROZWIĄZANIE: MEDIATOR

REKLAMA

0010981938



Szukasz pracy? Szukasz pracownika? Szukaj z nto!

Zapraszamy do współpracy!

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



DROBNE

Usługi

BIUROWO - PROJEKTOWE

KIEROWNIK budowy, kosztorysy, odbiory i świadectwa charakterystyki energetycznej. Kierownik Piotr Gawel - 601 811 913

REKLAMOWE

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

Komunikaty

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

REKLAMA

0011554901

AUTOPROMOCJA

Firma niemiecka zajmująca się wykończeniem wnętrz w sklepach meblowych

ZATRUDNI:

✓ BRYGADZISTĘ

mile widziane doświadczenie

✓ PRACOWNIKÓW DO PRAC:

budowanie ścianek, prace podłogowe, malowanie i tapetowanie

✓ PRACOWNIKÓW DO WYKŁADANIA PŁYTEK CERAMICZNYCH

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

AUTOPROMOCJA

0010991891

AKTUALNE INFORMACJE



Z REGIONU

• ZNAJDŹ NAS • POLUB • KOMENTUJ

➡ facebook.com/ntop



REKLAMA

0011559924

PROMOCJA

0010986736

OGŁOSZENIE WÓJTA DOBRZEŃ WIELKI

o rozpoczęciu konsultacji społecznych dotyczących projektu planu ogólnego Gminy Dobrzeń Wielki

Na podstawie art. 13i ust. 3 pkt 8 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz. U. z 2026 poz. 538 z późn. zm.), art. 39 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (Dz. U. z 2024 r., poz. 1112 z późn. zm.) oraz uchwały Nr III/22/2024 Rady Gminy Dobrzeń Wielki z dnia 27 czerwca 2024 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia planu ogólnego Gminy Dobrzeń Wielki, **zawiadamiam o rozpoczęciu konsultacji społecznych dotyczących projektu Planu ogólnego Gminy Dobrzeń Wielki** w dniach **od 30 lipca 2026 r. do 26 sierpnia 2026 r.**

Zainteresowani mogą zapoznać się z niezbędną dokumentacją:

- osobiście w siedzibie Urzędu Gminy Dobrzeń Wielki, ul. Namysłowska 44, 46-081 Dobrzeń Wielki (pokój nr 6) od poniedziałku do piątku w godzinach pracy urzędu,
 - na stronie internetowej Biuletynu Informacji Publicznej Urzędu Gminy Dobrzeń Wielki pod adresem www.bip.dobrzeńwielki.pl w zakładce Gospodarka przestrzenna.
- Konsultacje społeczne prowadzone będą w następujących formach:**
- zbierania uwag na formularzu pisma dotyczącego aktu planowania przestrzennego w dniach od 30 lipca 2026 r. do 26 sierpnia 2026 r.,
 - spotkania otwartego, które odbędzie się w dniu 17 sierpnia 2026 r. o godz. 15:40, w Sali Narad (pokój nr 4) w siedzibie Urzędu Gminy Dobrzeń Wielki, ul. Namysłowska 44, 46-081 Dobrzeń Wielki;
 - dyżuru projektanta, który odbędzie się w dniu 17 sierpnia 2026 r., w godzinach od 16:10 do 18:00, w Sali Narad (pokój nr 4) w siedzibie Urzędu Gminy Dobrzeń Wielki, ul. Namysłowska 44, 46-081 Dobrzeń Wielki.

Projekt planu ogólnego można przeglądać przy użyciu dedykowanego oprogramowania QGIS lub przy wykorzystaniu przeglądarki danych planistycznych, udostępnionej przez Ministerstwo Rozwoju i Technologii pod https://aplikacje.gov.pl/app/gov_xml_validator/.

Uwagi składa się na piśmie utrwalonym w postaci papierowej lub elektronicznej, w tym za pomocą środków komunikacji elektronicznej, w szczególności poczty elektronicznej, na formularzu w postaci papierowej lub w formie dokumentu elektronicznego. Składający uwagę podaje swoje imię i nazwisko albo nazwę oraz adres zamieszkania albo siedziby oraz adres poczty elektronicznej, o ile taki posiada, a także wskazuje, czy jest właścicielem lub użytkownikiem wieczystym nieruchomości objętej uwagą, oraz może podać dodatkowe dane do kontaktu takie jak adres do korespondencji lub numer telefonu.

Uwagi należy składać wyłącznie na formularzu, którego wzór wynika z Rozporządzenia Ministra Rozwoju i Technologii z dnia 13 listopada 2023 r. (Dz. U. z 2023 r., poz. 2509), zamieszczonym w pod adresem: <https://www.gov.pl/web/rozwoj-technologia/formularz-pisma-dotyczacego-aktu-planowania-przestrzennego>. Formularz pisma dotyczącego aktu planowania przestrzennego udostępniono również w Biuletynie Informacji Publicznej. Formularz pisma znajduje się również w Urzędzie Gminy Dobrzeń Wielki ul. Namysłowska 44, 46-081 Dobrzeń Wielki (pokój nr 6).

W przypadku poczty elektronicznej - uwagi należy kierować na adres e-mail: ug@dobrzeńwielki.pl

W przypadku doręczeń elektronicznych - uwagi należy kierować na adres:

AE:PL-51975-47981-ASFGR-36.

Uwagi w formie papierowej należy wnieść:

- osobiście w Urzędzie Gminy Dobrzeń Wielki, ul. Namysłowska 44, 46-081 Dobrzeń Wielki (Dziennik Podawczy),
- drogą pocztową na adres: Urząd Gminy Dobrzeń Wielki, ul. Namysłowska 44, 46-081 Dobrzeń Wielki.

UWAGA: Liczy się data wpływu uwagi do tut. Urzędu, a uwagi niespełniające powyżej wskazanych warunków pozostawi się bez rozpatrzenia.

Wójt Gminy Dobrzeń Wielki

INFORMACJE O PRZETWARZANIU DANYCH OSOBOWYCH

- Administratorem Pani / Pana danych osobowych jest Urząd Gminy w Dobrzeń Wielkim ul. Namysłowska 44, 46 - 081 Dobrzeń Wielki tel.77 4695524 reprezentowany przez Wójta Gminy.
- Administrator wyznaczył Inspektora Ochrony Danych, z którym kontakt w sprawach dotyczących danych osobowych jest możliwy pod adresem mailowym: iod@dobrzeńwielki.pl lub pocztą tradycyjną na adres Urzędu Gminy Dobrzeń Wielki ul. Namysłowska 44, 46-081 Dobrzeń Wielki
- Pani / Pana* dane osobowe przetwarzane są w celu planowania i zagospodarowania przestrzennego oraz budownictwa.
Podstawa prawna przetwarzania Pani / Pana* danych osobowych:
a) zgoda na przetwarzanie danych osobowych osoby, której dane dotyczą,
b) przetwarzanie jest niezbędne do wypełnienia obowiązku prawnego ciążącego na administratorze, zgodnie z przepisami prawa:
• ustawą z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym,
• ustawą z dnia 7 lipca 1994 r. Prawo budowlane oraz innymi, właściwymi ze względu na ww. cel przetwarzania, przepisami prawa i / lub regulacjami wewnętrznymi administratora,
Ponadto, dla zapewnienia rzetelności i przejrzystości przetwarzania informuję, że:
- Pani / Pana* dane osobowe przechowywane będą przez okres niezbędny do realizacji ww. celu przetwarzania i w okresie późniejszym, zgodnie z instrukcją kancelaryjną, jednolitym rzeczowym wykazem akt oraz instrukcją w sprawie organizacji i zakresu działania archiwów zakładowych.
- Ma Pani / Pan* prawo do żądania od administratora dostępu do swoich danych osobowych, prawo do ich sprostowania, usunięcia lub ograniczenia przetwarzania, prawo do wniesienia sprzeciwu wobec ich przetwarzania, a także prawo do przenoszenia swoich danych, w zakresie i na warunkach określonych w przepisach o ochronie danych osobowych.
- Ma Pani / Pan* prawo, w dowolnym momencie, do cofnięcia zgody na przetwarzanie swoich danych osobowych, bez wpływu na zgodność z prawem przetwarzania, którego dokonano na podstawie zgody przed jej cofnięciem.
- Ma Pani / Pan* prawo do wniesienia skargi do organu nadzorczego, tj. do Urzędu Ochrony Danych Osobowych.
- Podanie Pani / Pana* danych osobowych:
a) jest wymogiem ustawowym, w odniesieniu do danych, których przetwarzanie jest niezbędne do wypełnienia obowiązku prawnego ciążącego na administratorze,
b) nie jest wymogiem umownym ani warunkiem zawarcia umowy.
Podanie danych osobowych będących wymogiem ustawowym jest obowiązkowe, natomiast podanie danych przetwarzanych na podstawie zgody, jest dobrowolne.
Konsekwencją niepodania danych osobowych, których podanie jest obowiązkowe, jest brak możliwości realizacji ww. celu przetwarzania.
Niepodanie danych osobowych, których podanie nie jest obowiązkowe, może co najwyżej powodować wydłużenie czasu realizacji ww. celu przetwarzania.
- Decyzje dotyczące Pani / Pana* nie są podejmowane w sposób zautomatyzowany.
- Pani / Pana* dane osobowe nie są profilowane.



Nie przegap piątku



Kup dziennik z dodatkiem TeleMagazyn
nto.pl

nto.pl

Strefa Biznesu

nto.pl/strefa-biznesu



PIŁKA NOŻNA

Walka o Ligę Mistrzów. Lech za ciosem, Górnik o marzenia

Jacek Czaplewski

Wieczorem dowiemy się, czy oba polskie zespoły awansują do kolejnej, czyli 3. rundy eliminacji Ligi Mistrzów. Jedni i drudzy grają u siebie.

Najpierw na boisko wybiegną piłkarze Lecha. Drugie spotkanie z Aarhus wydaje się formalnością. W ubiegły wtorek mistrzowie Polski wygrali bowiem w Randers aż 4:1, grając większość czasu w przewadze liczebnej po czerwonej kartce dla bramkarza. Ten fakt wcale nie umniejsza jednak sukcesu. Kolejoraz grał dobrze i potwierdził już na starcie, że jest w wysokiej formie.

W sobotę na inaugurację PKO Ekstraklasy trener Niels Frederiksen wcale nie oszczędzał czołowych piłkarzy. Przeciw Cracovii (0:0) w wyjściowym składzie powtórzyło się osiem nazwisk. Z ławki weszli trzej pozostali. Bramki wprawdzie nie padły, ale duński szkoleniowiec apelował, by samego występu nie oceniać katastroficznie. – Trochę zabrakło nam szczęścia – stwierdził skrzydłowy Leo Bengtsson.

Wśród kibiców Lecha wiara w awans do Ligi Mistrzów nie ustaje. Świadczy o tym liczba sprzedanych biletów. Choć rewanż z Aarhus jest formalnością, to i tak sprzedała się już większość z 39 tys. biletów. Lech wystąpi w optymalnym składzie. We wtorek do treningów wrócił Pablo Rodriguez. Hiszpan musiał na chwilę wybyć do Hiszpanii, by załatwić kwestie paszportowe.

Rewanż przy Bułgarskiej obejrzymy od godz. 19.00 w TVP Sport. Widowisko skomentują Mateusz Borecki Grzegorz Mielcarski. Ciekawe, piłkarze Aarhus podobnie jak Lech przystąpią do niego poligowym remi-



FOT. ADAM JASTRZĘBOWSKI

Lech Poznań wystąpi w optymalnym składzie. Nie zabraknie na murawie szwedzkiego napastnika - Patrika Wålemara

sie. Przed domową porażką z Broendby, któremu prowadzenie dał reprezentant Polski Bartosz Slisz, uratował ich w końcówce gol Kristiana Arnstada z rzutu karnego. Norweg tydzień temu trafił także Poznaniaków. Nie można wykluczyć, że po tym dwumeczu skrzydłowy wyceniany na 6 mln euro opuści zespół. W czerwcu media informowały bowiem o zainteresowaniu ze strony portugalskiego Sportingu Lizbona. W Lechu bliski odejścia jest z kolei rezerwowo ostatnio bramkarz Bartosz Mrozek – do amerykańskiej MLS lub ligi tureckiej.

Zanim to jednak wszystko nastąpi, to emocje sięgną zenitu na wypełnionym stadionie przy Roosevelta w Zabrzu. Ponad 25 tys. kibiców chce ponieść Górnik do sensacyjnego wyeliminowania tureckiego Fenerbahce. Pierwszy gwizdek wybrzmi o godz. 20.00. Transmisję w paśmie otwartym przeprowadzi kanał Super Polsat,

w którym usłyszymy głosy Bożydara Iwanowa i Macieja Żurawskiego.

Górnik w Stambule schował się za podwójną gardą. Celowo, żeby mieć realne szanse w rewanżu. Przegrał minimalnie, po голу strzelonym bezpośrednio z rzutu wolnego. – Nie jesteśmy przed szansą – zapewnia przed sądną środą właściciel klubu, Lukas Podolski.

W Górniku nastroje są bojowe. Zespół dokonał już jednej remontady, czyli odwrócenia wyniku. W sobotę u siebie na inaugurację ligi pokonał Śląsk Wrocław (2:1). – Jesteśmy świadomi, że będzie ciężko, ale mamy swój plan – zapewnił kapitan Erik Janža. – Czuję wiarę w zespole. Musimy zagrać odważnie. Kluczem będzie nie stracić bramki jako pierwsi. Nie mamy nic do stracenia. Przeczuję jednak, że ten mecz okaże się jeszcze trudniejszy. Wszyscy muszą zagrać najlepiej jak potrafią – wyznał trener Michał Gasparik.

LEKKOATLETYKA

Rodzina Bukowieckich z medalami i czekami. Odliczamy czas do ME

Paweł Wiśniewski

Przed nami najważniejsza impreza lekkoatletyczna sezonu 2026 – mistrzostwa Europy. Tym razem gospodarzem zawodów, które odbędą się w dniach 10-16 sierpnia, będzie „Alexander Stadium” w angielskim Birmingham.

W miniony weekend na białostockim stadionie im. Wojciecha Nowickiego na Zwierzyńcu ponad 600 zawodników i zawodniczek rywalizowało o medale 102. mistrzostw Polski.

Co ciekawe, według punktacji World Athletics tegoroczny czempionat Polski stał na najwyższym poziomie w historii, jeśli chodzi o lata nieolimpijskie: wyżej wyceniono jedynie zawody z lat 2024, 2012 i 2021...

Punktacja World Athletics uwzględnia wyniki czołowej „piątki” z 24 najlepszych konkurencji oraz 24 inne rezultaty.

Nasi zawodnicy uzyskali lepsze wyniki niż na przykład lekkoatleci z Indii, Kanady, RPA, Szwecji, Szwajcarii, Finlandii, Holandii, Jamajki, Czech, Etiopii, Grecji, Belgii, Norwegii, Turcji, Węgier, Portugalii, Korei Płd., Ukrainy, Irlandii, Meksyku, Nigerii, Słowenii, Chorwacji, Maroka czy Austrii.

Lepiej niż mistrzostwa Polski wypadły natomiast imprezy w USA, Francji, W. Brytanii, Niemczech, Japonii, Rosji, Australii, Włoszech, Hiszpanii, Brazylii i Kenii.

Nagrody finansowe za najlepsze wyniki MP otrzymali:

Kobiety

– 1205 pkt.: Natalia Bukowiecka (400 m – 50,02 s) i 10 000 złotych;

– 1194 pkt.: Pia Skrzyszowska (100 m pł. – 12,70 s) i 8000 złotych;
– 1191 pkt.: Ewa Swoboda (100 m – 11,05 s) i 6000 złotych;
– 1181 pkt.: Klaudia Kazimierska (800 m – 1:58,97) i 4000 złotych;
– 1165 pkt.: Kinga Królik (3000 m z przeszkod. – 9:31,51) i 1000 złotych;
– 1165 pkt.: Anna Gryc (400 m pł. – 55,24 s) i 1000 złotych.

Mężczyźni

– 1188 pkt.: Paweł Fajdek (młot – 79,03 m) i 10 000 złotych;
– 1186 pkt.: Jakub Szymański (110 m pł. – 13,43 s) i 8000 złotych;
– 1174 pkt.: Bartosz Kitliński (800 m – 1:44,97) i 6000 złotych;
– 1169 pkt.: Filip Ostrowski (800 m – 1:45,16) i 4000 złotych;
– 1162 pkt.: Konrad Bukowiecki (kula – 20,68 m) i 2000 złotych.

Waższeściu konkurencjach ustanowiono nowe rekordy mistrzostw Polski:

– Bartosz Kitliński (800 m) 1:44,97;
– Natalia Bukowiecka (400 m) 50,02 s;
– Klaudia Kazimierska (800 m) 1:58,97;
– Klaudia Kazimierska (1500 m) 4:06,88;
– Katarzyna Zdziebło (chód 10 000 metrów) 42:56,69;
– sztafeta 4 x 100 metrów kobiet (AZS UMCS Lublin: Joanna Fus, Wiktoria Gajosz, Emilia Wójtowicz i Małgorzata Pojęta) 44,08 s.

Paweł Fajdek zdobył 18. medal mistrzostw Polski (w tym 9. złoty) i goni swojego trenera Szymona Ziółkowskiego, który ma w dorobku 20 medali, w tym 14 złotych.

TENIS

Znamy plany Igi Świątek. Milion dolarów czeka na parę polsko-norweską

Paweł Wiśniewski

Ubiegłoroczni finaliści – Iga Świątek i Norweg Casper Ruud – zgłosili się także do tegorocznej edycji miksta w wielkoszlemowym turnieju tenisowym US Open.

Rywalizacja na kortach twardej „USTA Billie Jean King National Tennis Center” we Flushing Meadows Corona Park w nowojorskiej dzielnicy Queens odbędzie się w dniach 25-26 sierpnia, jeszcze przed rozpoczęciem zmagania w singlu.

Wstępną listę zainteresowanych grą 16 par otwierają liderka kobiecego rankingu

Białorusinka Aryna Sabalenka i 24-krotny triumfator turniejów Wielkiego Szlema Serb Novak Djoković.

W ubiegłorocznym finale Sara Errani i Andrea Vavasori pokonali Igę Świątek i Caspera Ruuda 6:3, 6:7, 10-6. Włosi, najlepsi także w 2024 roku, grali przed rokiem dzięki „dzikiej karcie”

i tak będzie również w nadchodzącej edycji US Open.

Od ubiegłego roku turniej mikstów odbywa się według zmienionych zasad w dwa dni, z nagrodą główną 1 000 000 dolarów.

Świątek zgłosiła się do turnieju WTA 1000 w Toronto, który rozpocznie się 2 sierpnia.

0011559954

Z głębokim żalem przyjęliśmy wiadomość o śmierci



dr. hab. inż.

Krzysztofa Tomczewskiego

profesora PO, naszego Przyjaciela, wieloletniego członka SEP oraz cenionego naukowca i dydaktyka Politechniki Opolskiej.

Rodzinie i Bliskim

wyrazy szczerzego współczucia składają
Zarząd i Członkowie Koła Stowarzyszenia Elektryków
Polskich nr 17 przy Politechnice Opolskiej

REKLAMA

0011554913

