



DZIŚ SPECJALNY DODATEK

MISTRZOWIE MOTORYZACJI

A W NIM PREZENTUJEMY ZWYCIĘZCÓW WE WSZYSTKICH KATEGORIACH

Nr ISSN 1230-6134

Nr indeksu 348-252



www.nton.pl

Nr 162 (10 104) | Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

nto

74
lata

NOWA TRYBUNA OPOLSKA

Środa, 15.07.2026

Relaks

Krzyżówki
do kawy.
Nowości
w programie TV

Z naszych stron

Struktury Koalicji
Obywatelskiej
w Brzegu zostały
rozwiązaneMa to związek z tym, że burmistrz
miasta nie otrzymała od radnych
wotum zaufania oraz z szykowanym
referendum za jej odwołaniem
- Str. 3

Z naszych stron

Archeolodzy
szukają grobów
polskich jeńców
z września 1939Na terenie dawnego obozu jenieckiego
Lamsdorf w Łambinowicach
trwają badania terenowe. Specjaliści
szukają śladów polskich grobów
- Str. 2**Zdrowie. Masz opuchnięte dłonie
i nogi?** To może być przyczyną
tych dolegliwości i wcale nie cho-
dzi o upał - Str. 8**Polski sędzia Szymon Marciniak
nie wrócił jeszcze z Mundialu.**
Czeka na decyzję FIFA. Być może
to on poprowadzi wielki finał
- Str. 15

FOT. SYLVIA DĄBROWA

Ochrona zdrowia

Cztery opolskie szpitale mają połączyć
się w jeden kompleks. W środowisku
medycznym wrze. Zanoszą się na protest

Mirela Mazurkiewicz

**O tym, że Opolskie Centrum
Onkologii, porodówka
przy Reymonta w Opolu
i szpital na Wodociągowej ma-
ją zostać połączone z Uniwer-
syteckim Szpitalem Klinicz-
nym, pracownicy tych jedno-
stek dowiedzieli się kilka dni
temu. - Zdziwiło nas, że za na-
szymi plecami szykuje się re-
wolucja - mówią rozżaleni.**Zarząd województwa, który jest
właścicielem trzech szpitali, oce-
nia, że na takim rozwiązaniu sko-
rzystają zarówno pacjenci, jak i re-
gion. Jeden ze związków zawodo-
wych szykuje już protest.We wtorek (14 lipca) rano za-
rząd województwa i rektor Uni-
wersytetu Opolskiego podpisali
list intencyjny, inicjujący rozmowy
na temat konsolidacji trzech szpi-
tali samorządowych z Uniwersy-
teckim Szpitalem Klinicznym,
który działa pod auspicjami
uczelnia.Skonsolidowane pod skrzy-
dłami USK miałyby zostać szpital
ginekologiczny przy ul. Reymonta
w Opolu, Opolskie Centrum On-
kologii oraz Wojewódzki Szpital
Specjalistyczny przy ul. Wodocią-
gowej.Kilkadziesiąt minut wcześniej
szefowie tych jednostek spotkali
się z władzami regionu, czyli de
facto swoimi szefami. Na podpisa-
niu listu intencyjnego jednak nie
pojawili się. Niektórzy z nich przy-
znali wcześniej w kuluarowych
rozmowach z reporterką nto, że
pomysłem konsolidacji byli zasko-

Skonsolidowane pod skrzydłami USK miałyby zostać trzy inne opolskie szpitale.

czeni, a na tym etapie o szczegó-
łach niewiele wiadomo.- Podstawowe pytanie jest ta-
kie, kto będzie czerpał korzyści
z tego rozwiązania? - mówi szef
jednego z przewidzianych do ko-
nsolidacji szpitali. - Jeśli wszyscy
nie ma powodów, by się opierać.
Ale ja nie znam szczegółów, więc
tego nie wiem. Nie mam również
pojęcia, jaki będzie zakres samo-
dzielności szpitali łączonych
z USK.- Właścicielem szpitali, które
mają być konsolidowane z USK,
jest zarząd województwa. My je-
steśmy jedynie pracownikami wy-
najętymi do realizacji strategii wła-
ściciela - słyszymy w innym szpi-talu i pobrzmiwa w tym nuta roz-
czarowania, że już na starcie po-
mysłu nie wszyscy są w tych dys-
kusjach równoprawnymi partne-
rami.**Konsultacje,
które się zmateriaływały**O sprawę konsolidacji szpitali
jeszcze w czerwcu nto pytała szefa
USK. Podkreślał on wówczas, że
dyskusje na ten temat są prowa-
dzone w całej Polsce.- Zachęca do tego Ministerstwo
Zdrowia, które ogłosiło program
na dofinansowanie inwestycji
związanych z procesami konsoli-
dacji. Na obecnym etapie nie
mamy informacji o żadnychuzgodnieniach, które dotyczyłyby
Uniwersyteckiego Szpitala Kli-
nicznego w Opolu - mówił wów-
czas Dariusz Madera, dyrektor ge-
neralny Uniwersyteckiego Szpitala
Klinicznego.- W czerwcu to było prawdą.
Uzgodnienia ja rozumiem poprzez
podpisanie listu intencyjnego.
Wcześniej prowadziliśmy konsul-
tacje, ale one nie były zmateria-
lizowane w żadnym dokumencie -
ripostował we wtorek na pytanie
o tę nieścisłość dyrektor Madera.
- List intencyjny otwiera nam
drogę do szerokiej dyskusji na te-
mat tego, co może być w przyszło-
ści.

Czytaj str. 5

POLECAMY

JUTRO: Emerytura minimalna ZUS PIĄTEK: Polska prowincja pustoszeje. Uciekają młodzi

15.07.2026

Środa

Dziś imieniny: Henryk, Włodzimierz, Dawid
Telefon alarmowy: 112

SENIORZY

Emeryci dostaną bezpieczniejszy i nowocześniejszy dokument

Sławomir Draguła

Legitymacje emeryta-rencisty mają nowe wzory. Zmiany dotyczą zarówno tradycyjnej, plastikowej karty, jak i elektronicznej, mLegitymacji dostępnej w aplikacji mObywatel.

Modyfikacje legitymacji emeryta-rencisty wynikają z nowych przepisów, które obowiązują od lipca tego roku. Wprowadzane zmiany to krok w stronę jeszcze większego bezpieczeństwa danych świadczeniobiorców ZUS.

Tradycyjna, plastikowa karta ma teraz nowoczesne zabezpieczenia, które skutecznie chronią dokument przed sfalszowaniem. - Równolegle odświeżamy też wygląd mLegitymacji w aplikacji mObywatel. Na przykład nie będzie już na niej informacji o oddziale ZUS - wyjaśnia Sebastian Szczurek, rzecznik prasowy Zakładu Ubezpieczeń Społecznych w Opolu.

Stare legitymacje zachowują ważność - przez okres na nich wskazany, więc nie ma potrzeby składania żadnych wniosków.

Nowy dokument jest wydawany w formie karty wykonanej z tworzywa PCV jednostronnie laminowanej na awersie. Zawiera elementy zabezpieczające przed sfalszowaniem, np. gilosz, czyli skomplikowane, cienkie linie tworzące tło, czy też mikro-druk, czyli bardzo mały tekst, niemożliwy do odczytania gołym okiem.

Elektroniczna mLegitymacja emeryta-rencisty obowiązuje od stycznia 2023 r. Jest dostępna do pobrania z bezpłatnej aplikacji mObywatel. Tak więc każdy emeryt i rencista ma zapewniony dostęp do dokumentu na własnym urządzeniu mobilnym np. na smartfonie.

- Co ważne ZUS wystawia mLegitymację w sposób automatyczny wszystkim klientom, którzy nabędą prawo do emerytury lub renty, bez żadnego wniosku ani wizyty w ZUS - informuje Sebastian Szczurek. - Działa tak samo jak tradycyjny dokument. Po jego okazaniu emeryt lub rencista potwierdza, że jest uprawniony do przysługujących mu ulg. Natomiast plastikową legitymację wydajemy na wniosek świadczeniobiorcy. ©©

AUTOPROMOCJA

Prenumeruj
 „Nową
 Trybunę
 Opolską”

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

POGODA



dziś
 16°C/22°C



jutro
 16°C/28°C

nton.pl

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

www.nton.pl

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

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

PRO MEDIA

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

PBC

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

ŁAMBINOWICE

Szukają grobów polskich jeńców z września 1939 roku. „Wiemy, że muszą gdzieś tu być”

Marcin Żukowski

Na terenie dawnego obozu jeńckiego Lamsdorf w Łambinowicach trwają kolejne badania terenowe. Archeolodzy sprawdzają miejsca wskazane przez archiwalne dokumenty i relacje świadków. Ich celem jest odnalezienie grobów polskich jeńców, których do dziś nie udało się zlokalizować.

To już czwarty sezon badań zespołu kierowanego przez dr. Dawida Kobiątkę z Instytutu Archeologii Uniwersytetu Łódzkiego w Miejsu Pamięci w Łambinowicach. Prace prowadzone od 2022 roku mają charakter interdyscyplinarny i łączą archeologię, historię oraz etnografię. Każdy sezon przynosi nowe odkrycia, ale także kolejne pytania dotyczące jednego z najważniejszych kompleksów jeńckich funkcjonujących w Europie.

W poprzednich latach badaczom udało się odnaleźć i przebadać nieznane dotąd miejsca pochówków. W 2023 roku ujawniono pierwsze szczątki ludzkie, rok później przeprowadzono ekshumację kwatery 60 włoskich żołnierzy internowanych pod koniec II wojny światowej. W ubiegłym roku archeolodzy odkryli natomiast nieoznaczoną kwaterę niemieckich lotników, którzy w różnych okolicznościach zginęli podczas ćwiczeń lotniczych w pobliżu dawnego lotniska w Wierzbju.

Odnaleźli nowe groby

Tegoroczne badania przyniosły kolejne ważne ustalenia. Zespół precyzyjnie wyznaczył przebieg masowych mogił znajdujących się na zachód od starego cmentarza jeńckiego. To długie rowy grzebalne, w których spoczywają przede wszystkim żołnierze Armii Czerwonej zmarli w Stalagu 318/VIII F. Potwierdzają to odnalezione przy szczątkach przełamane znaki tożsamości z oznaczeniem obozu.



FOT. MARCIN ŻUKOWSKI

Badania potrwają do 24 lipca.

Archeolodzy natrafili również na nieznaną wcześniej kwaterę z pojedynczymi grobami z okresu I wojny światowej. Zmarli byli chorwaci według określonego porządku, jednak niemal bez żadnych przedmiotów osobistych. W części grobów odnaleziono jedynie guziki bieliźniane lub elementy pasa. Odkryto także zagadkowy obiekt zawierający przemieszane ludzkie kości. Jak i kiedy się tam znalazły - na te pytania próbują odpowiedzieć badacze.

Zapełnić lukę historyczną

Największym wyzwaniem pozostają jednak poszukiwania polskich żołnierzy wziętych do niewoli po wojnie obronnej 1939 roku. Według historyków przez kompleks obozowy Lamsdorf przeszło około siedemdziesiąt tysięcy Polaków. Wielu z nich było rannych, wycieńczonych i niedożywionych. Mieszkali w namiotach, stajniach, a nawet wykopanych przez siebie ziemiankach. Wszystko wskazuje na to, że część z nich zmarła już w pierwszych miesiącach niewoli.

Mimo to na liczącym ponad cztery hektary cmentarzu jeńckim nie ma dziś ani jednego oznaczonego grobu polskiego jeńca z 1939 roku. To właśnie tę historyczną lukę próbują wypełnić badacze. Obecnie analizują rzędy kamieni odsłonięte w wykopach archeologicznych. Mogą one wyznaczać granice jam grobowych. Archiwalne dokumenty i relacje byłych jeńców sugerują, że polskie mogiły mogły znajdować się zarówno na terenie cmentarza, jak i poza jego ogrodzeniem.

- Nie dyskutujemy już o tym, czy te groby istnieją. Wiemy, że muszą gdzieś być. Pytanie brzmi, jakie metody zastosować, by je odnaleźć - podkreśla dr Dawid Kobiątko.

Badania potrwają do 24 lipca. Jest nadzieja, że do tego czasu uda się jednoznacznie stwierdzić, czy pierwsze groby polskich żołnierzy zostały odnalezione. Niezależnie od wyniku, każde kolejne odkrycie przybliży historyków do odtworzenia dramatycznych losów tysięcy ludzi, których wojna pozbawiła nie tylko życia, ale często także imienia i miejsca pamięci. ©©

POLICJA

Opolska policja świętowała. Były awanse i uroczyste nadanie sztandaru

Radosław Dimitrow

Wojewódzkie Obchody Święta Policji zorganizowano wczoraj w Krapkowicach. Wydarzenie to połączono z historycznym momentem dla lokalnej jednostki - uroczystym nadaniem sztandaru.

Główna część obchodów zorganizowana została na placu za Zespołem Szkół im. Piastów Opolskich w Krapkowicach. To właśnie tam przekazano sztandar krapkowickiej jednostce. - To wielki honor i wielka duma. Sztandar będzie nam towarzyszył podczas wszystkich uroczystości - mówi mł. insp. Krzysztof Kociuga, komendant policji w Krapkowicach.

Święto Policji to tradycyjnie czas wręczania awansów i odznaczeń za wzorową służbę. W całym opolskim garnizonie uhonorowano w tym roku około 300 funkcjonariuszy. Tytuł Najlepszego Dzielnicy Garnizonu Opolskiego otrzymał mł. asp. Przemysław Mielczarek z KPP w Oleśnie - policjant z ponad 25-letnim stażem, który dodatkowo służy jako druh

OSP i jest honorowym dawcą krwi. Z kolei tytuł Najlepszego Sportowca Garnizonu Opolskiego powędrował do asp. sztab. Krzysztofa Babisza z KPP w Prudniku - wielokrotnego medalisty w jiu-jitsu.

Zastępca Komendanta Głównego Policji nadinsp. Tomasz Michulka w swoim przemówieniu przytoczył również akty odwagi opolskich mundurowych, przypominając interwencję policjantów z Namysłowa, którzy uratowali 94-letnią kobietę z płonącej kuchni, oraz akcję funkcjonariuszy z Wierzbicy Górnjej ratujących 19-latkę w kryzysie emocjonalnym.

Po zakończeniu oficjalnego apelu, obchody przeniosły się na teren przy krapkowickiej marinie, gdzie policjanci przygotowali dla mieszkańców mnóstwo atrakcji.

- Policjanci zorganizowali piknik. W całym garnizonie odznaczonych lub awansowanych było około trzystu funkcjonariuszy, a to doskonały argument do tego, by wspólnie z mieszkańcami świętować te sukcesy - podsumowuje komendant wojewódzka nadinsp. Magdalena Nguyen-Fudala. ©©



Podczas uroczystości przekazano sztandar krapkowickiej jednostce.

POLITYKA

Trzęsienie ziemi w brzeskiej Koalicji Obywatelskiej

Sławomir Draguła, KS

Zarząd Regionu Opolskiego Koalicji Obywatelskiej podjął decyzję o rozwiązaniu swoich struktur w powiecie brzeskim. Decyzja ta jest bezpośrednią konsekwencją ostatnich wydarzeń w Brzegu, w tym nieudzielenia burmistrzowi - Wioletcie Jaskólskiej-Palus - wotum zaufania.

Decyzję o rozwiązaniu struktur podjęto w miniony poniedziałek.

- Do czasu wyłonienia nowych władz powiatowych wszelkie kompetencje statutowe w powiecie brzeskim przejmie Zarząd Regionu Opolskiego - informuje Przemysław Pospieszynski, rzecznik struktur opolskich Koalicji Obywatelskiej.

Przypomnijmy. Głosowanie nad udzieleniem absolutorium odbyło się pod koniec czerwca i było politycznym policzkiem dla burmistrz Brzegu. Podczas sesji rady miejskiej Wioletta Jaskólska-Palus nie otrzymała wotum zaufania. Przeciw zagłosowało aż 17 radnych, w tym... cały klub Koalicji Obywatelskiej, którego sama jest członkiem.

Czarne chmury nad panią burmistrz

Na tym nie koniec kłopotów burmistrz Brzegu. W gminie szykowane jest referendum w sprawie jej odwołania. 15 czerwca grupa inicjatywna zakończyła nieformalne zbieranie podpisów poparcia, swoisty sondaż opinii publicznej w mieście. Chęć referendum w sprawie odwołania burmistrz Wioletty Jaskólskiej-Palus poparło 3,3 tysiąca osób.

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



W gminie szykowane jest referendum za odwołaniem burmistrz.

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

Burmistrz Brzegu Wioletta Jaskólska-Palus wygrała wybory w 2024 roku będąc bezpartyjną kandydatką Towarzystwa Rozwoju Ziemi Brzeskiej. Pokonała pięciu innych kandydatów, także partyjnych. Poparło ją prawie 6,5 tysiąca mieszkańców, czyli 58,5 procent głosujących. W radzie miejskiej współpracuje z największym klubem Platformy Obywatelskiej. Panią burmistrz konsekwentnie krytykuje klub radnych PiS z poprzednim burmistrzem Jerzym Wrębiakiem. Główne zarzuty to nie realizowanie obietnic z własnego programu wyborczego.

- Dwa lata temu zawarliśmy pewnego rodzaju kontrakt z mieszkańcami Brzegu - czytamy w oświadczeniu wydanym w czerwcu przez

burmistrz Jaskólską-Palus. - Podjęłam wtedy zobowiązania wobec miasta i jego mieszkańców, które wymagają czasu oraz stabilności, by przynieść oczekiwane rezultaty. W związku z tym proszę mieszkańców o możliwość wypełnienia w całości pięcioletniego kontraktu. Żeby zrealizować wszystkie zamierzenia, potrzeba czasu.

Sytuacja w mieście jest skomplikowana

18 czerwca rada miejska podniosła wynagrodzenie burmistrz Wioletty Jaskólskiej-Palus. Stało się tak dopiero za trzecim podejściem, po tym jak wojewoda zwróciła radzie uwagę, że burmistrz zarabia poniżej ustawowego minimum na tym stanowisku i jest to sytuacja niezgodna z prawem. PiS był przeciwko. Podwyżkę poparli radni PO. Jednak nawet oni zdystansowali się publicznie od burmistrz Jaskólskiej-Palus. - Nasz głos nie stanowi wyrazu politycznego poparcia ani pozytywnej oceny dotychczasowego sposobu zarządzania miastem - napisało w oświadczeniu 10 radnych. ©©

AKCJA CHARYTATYWNA

0011544889



POWIAT STRZELECKI

Amfiteatr musi żyć, żeby doczekał się remontu

Zabytkowy amfiteatr na Górze św. Anny od lat świeci pustkami, a ostatnie wielkie koncerty odbyły się tu dekadę temu. MON, który zarządza obiektem deklaruje jego remont, żąda jednak twardego planu na jego ożywienie.

Mateusz Majnusz

Podczas wizyty na Górze św. Anny wicepremier i minister MON Władysław Kosiniak-Kamysz ogłosił przekazanie 16 milionów złotych na remont Pomnika Czynu Powstańczego. Towarzyszyła temu jednak zapowiedź, że losy niszczonego amfiteatru zależą od przedstawienia konkretnego planu na jego ożywienie.

Marcin Oszańca, prezes opolskiego PSL, uważa, że warunek postawiony przez MON jest „przejawem odpowiedzialności za środki publiczne”.

Jego zdaniem samorządowcy powinni wykazać się większą inicjatywą i zamiast szukać przeszkód, przygotować realny plan wydarzeń dla amfiteatru.

Oszańca podkreśla, że MON postawił tylko jeden warunek. - Inwestycja będzie miała głęboki sens, jeśli przez cały sezon będą się w tej przestrzeni odbywały regularne wydarzenia. Sezon - nie „cały rok” i nie „co tydzień”. Tymczasem Łukasz Jastrzembski, burmistrz Leśnicy najpierw przerabia ten warunek na „program imprez na cały rok”, a potem polemizuje z własną przeróbką, wskazując, że nawet amfite-



Ostatnie wielkie imprezy muzyczne organizowane były na Górze św. Anny przed 10 laty.

atr w Opolu nie jest używany co tydzień. Tak się nie dyskutuje. Nikt nie oczekuje cotygodniowych koncertów na kamiennej widowni. Oczekuje się odpowiedzi na proste pytanie: po co remontujemy i kto będzie z tego korzystał? - mówi Marcin Oszańca.

Samorząd: To MON jest właścicielem obiektu

Burmistrz Łukasz Jastrzembski ze Śląskich Samorządowców, patrzy na sprawę z innej perspektywy. Przypomina, że amfiteatr i pomnik to własność Skarbu Państwa zarzą-

dzana przez MON. W związku z tym to na właścicielu spoczywa obowiązek utrzymania technicznego to ministerstwo powinno zaprosić samorządy do współtworzenia programu imprez kulturalnych.

- Przede wszystkim bardzo doceniam fakt, że na Górę Świętej Anny przyjechał wicepremier Władysław Kosiniak-Kamysz i ogłosił zabezpieczenie 16 mln zł na remont Pomnika Czynu Powstańczego. To bardzo ważna i długo wyczekiwana decyzja. Warto jednak przypomnieć, że zarówno pomnik, jak i amfiteatr

znajdują się na terenie Skarbu Państwa, którym od kilku lat zarządza Ministerstwo Obrony Narodowej. To właśnie w MON od kilku lat przygotowywana jest dokumentacja projektowa remontu, oparta na wcześniejszej dokumentacji opracowanej przez powiat strzelecki i gminę Leśnica - wylicza Jastrzembski.

Jak zaznacza burmistrz, jeszcze w ubiegłym roku plan zakładał jednoczesny remont pomnika i amfiteatru. Dopiero kilka miesięcy temu inwestycję podzielono na dwa etapy.

Najpierw ma zostać wyremontowany pomnik, natomiast prace przy amfiteatrze mają ruszyć dopiero po wypracowaniu koncepcji jego przyszłego wykorzystania. Zdaniem Łukasza Jastrzembskiego to właściciel obiektu odpowiada zarówno za przygotowanie dokumentacji, jak i określenie jego przyszłej funkcji.

- Za obecny stan obiektu odpowiada właściciel, czyli Skarb Państwa. To właściciel przygotowuje dokumentację techniczną i powinien równolegle określić docelową funkcję obiektu. Jeżeli uznałby, że w tym procesie potrzebna jest współpraca z lokalnymi samorządami, powinien zaprosić je do rozmów. Takiej propozycji nigdy nie otrzymaliśmy. Można więc równie dobrze powiedzieć, że przez dwa lata przygotowywania dokumentacji nie wypracowano ostatecznej wizji funkcjonowania amfiteatru i nie zwrócono się do samorządów o wspólne poszukiwanie najlepszego rozwiązania - podsumowuje.

Jedną z ostatnich dużych imprez w Amfiteatrze na Górze Św. Anny były Igrzyska Rockowe. Odbyły się dwie edycje tego wydarzenia. Było to 10 lat temu. Na blisko 10 tys. fanów czekało wtedy 10 godzin muzyki granej przez takie zespoły jak m.in. Cree, Rebelianci, Dżem, Oberschlesien czy TSA.

Z PROKURATORY

Dźgnął przypadkowego przechodnia nożem i zabrał mu 90 złotych

Mateusz Majnusz

Do brutalnego rozboju doszło 4 lipca w pobliżu Galerii Solaris w Opolu. Napastnik wybrał przypadkowego przechodnia.

Ofiara została ugodzona w brzuch. W tym czasie 21-latek zerwał przewieszoną przez ramię torbę typu

nerka i uciekł. W zabranej torbie znajdowało się 90 zł oraz drobne przedmioty należące do pokrzywdzonego.

Rzecznik Prokuratury Okręgowej w Opolu przekazał, że obrażenia odniesione przez pokrzywdzonego były bardzo poważne.

- Zadany cios był na tyle silny, że ostrze noża przebiło się przez

powłoki skórne sięgając otrzewnej i uszkadzając trzustkę - tłumaczy prokurator Stanisław Bar, rzecznik Prokuratury Okręgowej w Opolu.

Przeprowadzone czynności dowodowe, w tym zabezpieczenie nagrań z monitoringu, pozwoliły wytypować na sprawcę 21-letniego mieszkańca Opola.

Jakub R. 11 lipca został zatrzymany na terenie Opola.

- W Prokuraturze Rejonowej w Opolu podejrzanemu ogłoszono zarzut rozbój z użyciem noża i spowodowanie średniego uszczerbku na zdrowiu (ostateczna karnoprawna ocena odniesionych przez pokrzywdzonego obrażeń będzie możliwa po zakończeniu jego leczenia).

Jakkolwiek podejrzany nie przyznał się do popełnienia zarzuczonego przestępstwa, to jednak potwierdził niektóre okoliczności z nim związane m. in. wskazując

miejsce, w którym porzucił narzędzie przestępstwa. W toku posiedzenia w przedmiocie tymczasowego aresztowania Jakub R. zmienił stanowisko i przyznał się do popełnienia zarzucanego mu czynu - podsumowuje prokurator Stanisław Bar.

Na wniosek prokuratora Sąd Rejonowy w Opolu zdecydował o zastosowaniu wobec 21-latek trzymiesięcznego tymczasowego aresztu.

Podejrzanemu grozi kara nawet do 20 lat więzienia.

©P

AKCJA CHARYTATYWNA

0011544895



ŁĄCZENIE SZPITALI

Związkowcy: Jesteśmy zaniepokojeni. Obawiamy się utraty pracy

Mirela Mazurkiewicz

W ocenie władz regionu oraz dyrektora USK połączenie ma zwiększyć szanse na pieniądze dla ochrony zdrowia, bo rozproszone podmioty mają mniejszą siłę w walce o wsparcie zewnętrzne. Jako przykład straconych możliwości finansowania pada około 100 mln złotych z Funduszu Medycznego dla pediatrii oraz tyle samo z KPO dla onkologii.

- Marszałkowskie szpitale są w bardzo dobrej kondycji finansowej i w bardzo dobrym momencie rozwoju, ale aby mogły dalej się rozwijać, konieczne są inwestycje. My, jako samorząd, nie jesteśmy w stanie zapewnić takich inwestycji, do jakich mają dostęp szpitale uniwersyteckie. Chodzi tu zarówno o sprzęt, budynki, jaki i kształcenie kadr - mówi Zuzanna Donath-Kasiura, wicemarszałek województwa opolskiego, odpowiedzialna m.in. za służbę zdrowia. - Jestem przekonana, że te podmioty, działając pod parasolem Uniwersyteckiego Szpitala Klinicznego, będą mogły jeszcze lepiej się rozwijać, a skorzysta na tym pacjent.

Wicemarszałek dodała, że ma zapewnienie z ministerstwa zdrowia, iż pozytywne zakończenie konsolidacji otworzy dostęp do pieniędzy na inwestycje strategiczne, a efektem dodatkowym ma być wybudowanie Centrum Pediatrii.

- Ministerstwo stawia na duże i silne ośrodki. Jeśli nie połączymy swojego potencjału, wygrywać będą ościenne województwa - argumentuje Zuzanna Donath-Kasiura.

Na czym ma polegać konsolidacja?

Wizję tego, jakie skutki przyniesie konsolidacja, przedstawił podczas podpisania listu intencyjnego Dariusz Madera.

- Dziś mamy wysokospecjalistyczne jednostki medyczne, które realizują swoje usługi bardzo dobrze i nie ma co do tego żadnego zastrze-



Zarząd województwa i rektor Uniwersytetu Opolskiego podpisali list intencyjny, inicjujący rozmowy na temat konsolidacji trzech szpitali samorządowych z Uniwersyteckim Szpitalem Klinicznym. Wśród załóg szpitali zawrzało. Na zdjęciu od prawej: Dariusz Madera, dyrektor generalny USK, Jacek Lipok, rektor UO, marszałek województwa Szymon Ogłaza i Zuzanna Donath-Kasiura, wicemarszałek odpowiedzialna m.in. za służbę zdrowia.

żenia. Ale pacjent bywa zagubiony, na przykład w sytuacjach, gdy jedna jednostka wypisuje go, ale on musi z powrotem trafić do kolejki, by kontynuować leczenie w drugim szpitalu - mówi dyrektor USK. - Walczymy niekiedy o tego samego pacjenta, niekiedy o ten sam personel. To wszystko wprowadza pewien zamęt, który nie jest dobry dla naszych pacjentów i nie jest dobry dla nas.

Proponowane rozwiązanie sprowadza się do stworzenia zintegrowanego systemu, opartego na centrach medycznych: Uniwersyteckim Centrum Pediatrii, Uniwersyteckim Centrum Zdrowia Kobiety, Uniwersyteckim Centrum Zdrowia Psychicznego, Uniwersyteckim Centrum Neurologii i Neurorhabilitacji, Uniwersyteckim Centrum Onkologii, Uniwersyteckim Centrum Sercowo-Naczyniowym

Korzyścią dla pacjentów ma być m.in. łatwiejszy dostęp do specjalistów i świadczeń, krótsza droga od rozpoznania do terapii, a także diagnostyka, leczenie i rehabilitacja w jednym systemie.

1 lipca ruszył nabór do konkursu Ministerstwa Zdrowia, w ramach

którego z Funduszu Medycznego przeznaczono ponad miliard złotych na wsparcie konsolidacji szpitali. W przypadku konsolidacji międzypodmiotowej, a z taką moglibyśmy mieć do czynienia w Opolu, do wzięcia jest 70 milionów złotych.

O pieniądze mogą ubiegać się podmioty lecznicze, które udokumentują podjęcie decyzji o połączeniu nie później niż do 31 marca 2027 roku.

Łączenie tak, ale nie za wszelką cenę

- Celem nadrzędnym jest osiągnięcie optymalnego rozwiązania dla systemu ochrony zdrowia w województwie opolskim oraz konsekwentne wzmocnianie Uniwersytetu Opolskiego z Wydziałem Lekarskim i Wydziałem Nauk o Zdrowiu. Ministerialne wsparcie jest chętną, ale - gdyby sytuacja tego wymagała - jestem gotów zrezygnować z tego bonusu, choć byłoby szkoda, bo każdy pieniądz z zewnątrz jest cenny - mówi marszałek Szymon Ogłaza.

Dzisiaj Zuzanna Donath-Kasiura ma rozpocząć spotkanie z załogami

szpitali, by opowiedzieć o założeniach projektu. Wicemarszałek ocenia, że pracownicy nie mają powodów do obaw, bo nowe rozwiązanie da im lepszą organizację pracy, dostęp do nowych technologii, na przykład w obszarze sprzętu czy procedur klinicznych, rozwój zawodowy oraz stabilność zatrudnienia.

Związek zapowiada protest

Te zapewnienia nie uspokajają jednak sytuacji w zaplanowanych do konsolidacji jednostkach.

- Plotki krążące wśród pracowników USK i Opolskiego Centrum Onkologii stały się faktem. Podpisano list intencyjny, ale do tej pory ani pracodawcy, ani właściciele placówek medycznych nie przekazali nam żadnych informacji o zamiarach konsolidacji, która przecież ma dotyczyć nas wszystkich. Jako przedstawiciele związku zawodowego uważamy to za żenujące - ocenia Marcin Laskowski, przewodniczący Organizacji Międzyzakładowej NSZZ „Solidarność” przy USK, który reprezentuje również pracowników Opolskiego Centrum Onkologii. - Efektem tej sytuacji jest po-

ruszenie i stres, zwłaszcza wśród kadr administracyjnych, księgowych oraz obsługi technicznej i logistycznej, gdzie po połączeniu struktur zapewne dojdzie do redukcji tzw. „stanowisk bliźniaczych”. Konsolidacje najszybciej uderzają w te grupy zawodowe. Każdy szpital ma inną organizację pracy, oddzielny system premiowania pracowników. Nie wiemy, jak miałyby się to zmienić po konsolidacji.

Środowisko medyczne nie kryje zaskoczenia

Podobne nastroje panują w Klinicznym Centrum Ginekologii, Położnictwa i Neonatologii w Opolu.

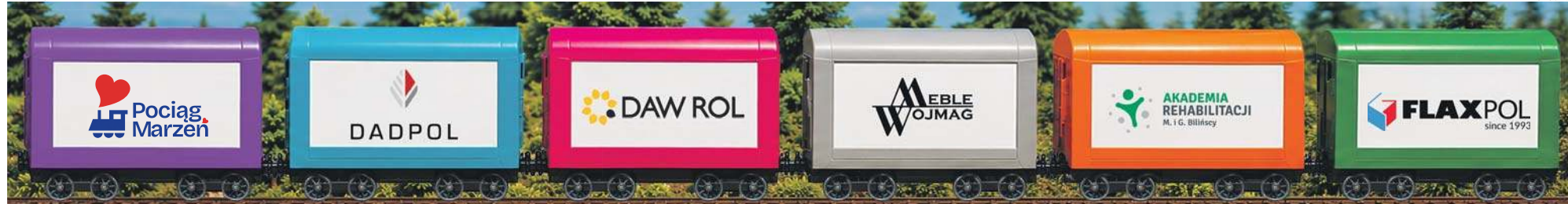
- Jesteśmy zaskoczeni i zaniepokojeni. Obawiamy się utraty pracy - mówi Ewa Fortuna-Ptasiewicz, przewodnicząca Związku Zawodowego Administracji w szpitalu przy ul. Reymonta. - Jesteśmy po spotkaniu z prawnikiem, który wytłumaczył nam, na czym polega konsolidacja. Jednym z kluczowych punktów, by sięgnąć po pieniądze z KPO, jest restrukturyzacja i likwidacja tzw. kosztów osobowych. Dlatego to nie jest prawda, że nie będzie zmian. Powstanie jeden zarządca, który będzie miał władzę nad wszystkimi centrami medycznymi. W mojej ocenie ta sytuacja to nieporozumienie. Zamierzamy protestować przeciwko tym zmianom, starając się je zablokować.

Prace nad planem konsolidacji trwają. Wypracowane rozwiązanie, nim wejdzie w życie, musi dostać zielone światło zarządu województwa. Później pochyli się nad nim Sejmik.

Argumentem, że zmiana wprowadzi nową jakość dla służby zdrowia w regionie, jest sytuacja sprzed 9 lat. Wówczas samorząd województwa, będąc właścicielem Wojewódzkiego Centrum Medycznego przy ul. Witosza (czyli obecnego USK), przekazał szpital Uniwersytetowi Opolskiemu. W ocenie władz regionu był to krok milowy, bo pozwolił na uruchomienie Wydziału Lekarskiego, a szpital stał się liczącą się jednostką badawczą. ©

AKCJA CHARYTATYWNA

0111545628



FOKUS

• „Człowiek na granicy” to hasło 15. edycji Festiwalu Filmowego Hommage a Kieślowski, który odbędzie się w dniach 27-30.08

SEJM

Kandydaci na Rzecznika Praw Obywatelskich przedstawili swoje plany

Wczoraj w Sejmie odbyło się publiczne przesłuchanie kandydatów na stanowisko Rzecznika Praw Obywatelskich. O wybór ubiega się mec. Sylwia Gregorczyk-Abram i Adam Borowski

Anna Nagel

Ta sama osoba nie może być rzecznikiem więcej niż przez dwie kadencje – jedna trwa pięć lat. Kadencja obecnego RPO prof. Marcina Wiącka, który objął urząd w 2021 roku, kończy się 23 lipca. Termin zgłaszania kandydatur na następcę upłynął 23 czerwca. O objęcie stanowiska ubiega się dwoje kandydatów.

Sylwia Gregorczyk-Abram

Grupa posłów z Klubu Parlamentarnego Koalicja Obywatelska i Koalicyjnego Klubu Parlamentarnego Lewicy zgłosiła mec. Sylwię Gregorczyk-Abram.

Urodzona w 1982 r. absolwentka prawa na Uniwersytecie Warszawskim, adwokatka i obrończyni praw człowieka jest współzałożycielką inicjatywy Wolne Sady, Komitetu Obrony Sprawiedliwości oraz członkinią zarządu Stowarzyszenia im. Prof. Zbigniewa Hołdy. W maju 2025 r. została przewodniczącą komisji do spraw wyjaśnienia mechanizmów represji wobec organizacji społeczeństwa obywatelskiego oraz działaczy społecznych w latach 2015–2023, działającej przy Ministerstwie Sprawiedliwości.

Jak zwrócili uwagę zgłaszający jej kandydaturę, mec. Gregorczyk-Abram ma doświadczenie w prowadzeniu strategicznych postępowań



Sylwia Gregorczyk-Abram z poparciem KO i Lewicy.

przed Europejskim Trybunałem Praw Człowieka oraz Trybunałem Sprawiedliwości Unii Europejskiej.

Adam Borowski

Zgłoszony przez PiS Adam Borowski (ur. w 1955 r.) to działacz opozycji demokratycznej, represjonowany przez aparat bezpieczeństwa PRL. Studiował historię na Uniwersytecie Warszawskim, po wprowadzeniu stanu wojennego 13 grudnia 1981 r. został relegowany.

Za działalność na rzecz przemian demokratycznych w Polsce odznaczony w 2006 roku przez prezy-



Adam Borowski kandydatem Prawa i Sprawiedliwości.

denta Lecha Kaczyńskiego Krzyżem Komandorskim Orderu Odrodzenia Polski. W III RP związany ze środowiskiem PiS, szef warszawskiego klubu „Gazety Polskiej”.

Kandydat był w 1995 r. założycielem, a w latach 2000–2006 przewodniczącym Komitetu Polska-Czeczenia. W latach 2008–2010 pełnił funkcję społecznego doradcy RPO ds. uchodźców czeczeńskich. W 2014 r. zasiadł w Komitecie Honorowym Fundacji „Łączka”, sprawującej opiekę i działalność wobec Kwatery na Łączce – miejsca pochówku ofiar terroru komunistycz-

nego na Cmentarzu Wojskowym na Powązkach w Warszawie.

Wnioskodawcy zwrócili uwagę w uzasadnieniu kandydatury również na obecność Borowskiego na protestach po 13 grudnia 2023 r. (data zaprzysiężenia rządu Donalda Tuska przez prezydenta Andrzeja Dudę).

Powołanie rzecznika

Zgodnie z ustawą o RPO rzecznikiem może być obywatel polski wyróżniający się wiedzą prawniczą, doświadczeniem zawodowym oraz wysokim autorytetem ze względu na swe walory moralne i wrażliwość społeczną. RPO powołuje Sejm za zgodą Senatu na wniosek marszałka Sejmu albo grupy 35 posłów. Kandydatura przyjmowana jest bezwzględnie większością głosów przy obecności co najmniej połowy ustawowej liczby posłów.

Senat nie dokonuje samodzielnego wyboru Rzecznika Praw Obywatelskich, lecz wyraża zgodę (bądź jej odmawia) na kandydata wybranego wcześniej przez Sejm. Senatorowie głosują nad kandydaturą większością głosów w obecności co najmniej połowy ustawowej liczby senatorów.

Powołanie RPO znalazło się w porządku obrad obecnego posiedzenia Sejmu – w bloku głosowań przewidzianych na piątek. PAP

KRÓTKO

Sejm

Wsparcie potrzebne, by nie umarło dziedzictwo

We wtorek odbyło się wysłuchanie publiczne dotyczące rządowego projektu ustawy o zabezpieczeniu socjalnym artystów. – Dla nas to bardzo istotna ustawa, ponieważ pomoże przede wszystkim młodym twórcom. To osoby, które dziedziczą twórczą tradycję ludową od pokoleń. Są spadkobiercami naszego dziedzictwa narodowego. Dzięki tej ustawie będą mieli pomoc od państwa, m.in. w postaci dopłat do ZUS-u – powiedział Piotr Mentel, wiceprzewodniczący Stowarzyszenia Twórców Ludowych. PAP

Wyrok

Spowodował wypadek. Zginęły dwie osoby

Sąd Rejonowy w Wejherowie skazał na 5 lat więzienia 18-letniego Michała G., który odpowiadał za spowodowanie wypadku drogowego ze skutkiem śmiertelnym niedaleko Kurowa w woj. pomorskim. W wypadku zginęły dwie pasażerki. Nastolatek otrzymał też, jako środek karny, 10-letni zakaz prowadzenia pojazdów. W chwili wypadku nastolatek miał 17 lat i był po użyciu alkoholu. PAP

Projekt

Obowiązkowe apteczki w autach osobowych

Ministerstwo Infrastruktury proponuje wprowadzenie wymogu wyposażenia samochodów osobowych w apteczkę doraźnej pomocy. Przepis ten ma dotyczyć pojazdów zarejestrowanych po raz pierwszy po 31 marca 2027 roku – wynika z projektu nowelizacji rozporządzenia. PAP

OBRONNOŚĆ

Polska weźmie udział w koalicji obrony

Adam Kielar

Premier Donald Tusk ogłosił, że Polska jest gotowa do przystąpienia do koalicji obrony antybalistycznej z Ukrainą, pod warunkiem że polskie firmy przedstawią gotową ofertę przemysłową.

Pierwsze ćwiczenia koalicji obrony antybalistycznej odbędą się w Polsce

jesienią tego roku. Premier Donald Tusk podkreślił, że Polska będzie pełniła rolę gospodarza tych manewrów. Ćwiczenia będą miały charakter wspólny i wielonarodowy, z udziałem wojsk francuskich i brytyjskich.

Tusk zapowiedział, że Polska przystąpi do koalicji obrony antybalistycznej z Ukrainą, pod warunkiem że polskie firmy przedstawią gotową ofertę przemysłową.

Tusk został też zapytany, czy Polska przekaże Ukrainie pociski do systemu Patriot. Szef rządu w odpowiedzi wskazał, że Polska w tej chwili nie przewiduje tego typu donacji. Podkreślił jednak, że on sam „nie akceptuje antyukraińskiej licytacji w Polsce”.

GIS

Dzieci mogą sprzedawać soki, lemoniadę i owoce

Alina Mazurska

Okazjonalna lub jednorazowa sprzedaż lemoniady, soków, owoców i wypieków nie podlega przepisom żywnościowym i kontroli Państwowej Inspekcji Sanitarnej – poinformował Główny Inspektorat Sanitarny.

Wskazania opublikowane przez GIS dotyczą dzieci, które pod opieką ro-

dziców przygotowują i sprzedają np. lemoniadę czy owoce.

Instrukcje dotyczą żywności oferowanej przez dzieci podczas pikników czy festynów lub w ramach wakacyjnego zarobku. Inspektorat zaznaczył, że taka okazjonalna działalność nie wymaga rejestracji i zezwoleń, ale powinna się odbywać w określonych warunkach.

Do wymogów bezpieczeństwa zaliczono m.in. dbanie o czystość rąk, odzieży i naczyń, ochronę wyrobów przed kurzem i owadami, korzystanie ze świeżych i czystych produktów, używanie wyłącznie wody pitnej czy unikanie bezpośredniego dotyknięcia żywności dłońmi. PAP



FOT. ADAM JANKOWSKI

W tej chwili wydaje się nieprawdopodobne, aby w najbliższym czasie doszło do zawieszenia broni albo zawarcia pokoju ze względu na absolutnie sztywne stanowisko Rosji i Putina

DONALD TUSK
premier

TAJLANDIA

Pożar w barze muzycznym w Bangkoku. 30 osób zginęło. Wiele jest poparzonych

Alina Mazurska

30 osób zginęło w wyniku pożaru w barze muzycznym w stolicy Tajlandii, Bangkoku. Większość ofiar odnaleziono w toaletach bez okien. Wstępne ustalenia wskazują na to, że do tragedii przyczyniły się zablokowane drogi ewakuacyjne i brak materiałów ognioodpornych.

Jak przekazały władze metropolii, rannych zostało łącznie ponad 70 osób, z czego 24 wciąż znajdują się w stanie krytycznym.

Pożar wybuchł w popularnym lokalu Rong Beer Na Ladprao w niedzielę w nocy podczas koncertu na żywo. Na nagraniach publikowanych w mediach widać ogień, intensywnie wydobywający się przez okna i drzwi budynku. Strażacy opanowali sytuację po misji ratunkowej trwającej blisko pół godziny.

Trwa dochodzenie w celu dokładnego wyjaśnienia przyczyn tragedii. Według władz do zaproszenia ognia mogło dojść w wyniku spięcia w klimatyzatorze sufitowym. Śledczy weryfikują też informacje, według których pracownicy lokalu celowo zamknęli wyjścia z baru, aby uniemożliwić gościom jego opuszczenie bez uregulowania rachunku. Jak przekazano, ostatnią kontrolę bezpieczeństwa

w Na Ladprao przeprowadzono w kwietniu.

– Jedno z wyjść było zastawione stoiskiem ze słodczykami, a kolejne nie miało klamki i dodatkowo blokowały je regały. Uciekającym osobom pozostało zaledwie wąskie przejście – przekazał szef miejscowej policji Kittharath Punpetch.

Jak podała AP, lokal mógł pomieścić około 600 osób, jednak nie wiadomo, ilu gości znajdowało się w nim w niedzielę wieczorem.

W ubiegłych latach w Tajlandii wielokrotnie dochodziło do podobnych wypadków. W 2022 r. w pożarze we wschodniej części państwa zginęło 14 osób. W 2009 r. w klubie Santika w Bangkoku śmierć poniosło 66 osób. PAP



W tym miejscu doszło do tragicznego w skutkach pożaru.

UNIA EUROPEJSKA

UE otworzyła drugi klaster w rozmowach akcesyjnych z Ukrainą

Anna Nagel

Unia Europejska otworzyła we wtorek kolejny, drugi klaster w rozmowach akcesyjnych z Ukrainą; dotyczy on polityki zagranicznej i obronnej UE.

Zaledwie miesiąc wcześniej otwarty został pierwszy, kluczowy klaster w obszarze spraw fundamentalnych. Kijów liczył na otwarcie w lipcu wszystkich

sześciu obszarów negocjacyjnych, zwanych klastrami. Kraje UE zgodziły się jednak na otwarcie tylko klastra szóstego, dotyczącego polityki zagranicznej i obronnej. Wicepremier ds. integracji Ukrainy z UE i NATO Taras Kaczka powiedział dziennikarzom, że proces akcesji Ukrainy do UE przebiega bez zakłóceń. – To naprawdę dobra wiadomość. Cieszymy się, że wszystkie państwa członkowskie są zaangażowane w ten proces – dodał. PAP

AKCJA CHARYTATYWNA



FRANCJA

Defilada z okazji narodowego święta. Były polskie akcenty



Prezydent Francji Emmanuel Macron był obecny na defiladzie jako szef państwa po raz dziesiąty i zarazem ostatni.

Anna Nagel

W Paryżu odbyła się wczoraj defilada z okazji święta narodowego Francji 14 lipca z udziałem ok. 500 żołnierzy z krajów koalicji chętnych, w tym Polski. Obserwowali ją szefowie państw i rządów krajów koalicji. W defiladzie uczestniczyło 6,7 tys. żołnierzy, 98 samolotów, 31 śmigłowców i 315 pojazdów.

Pałac Elizejski akcentował, że wydarzenie będzie „symbolem silnej Europy, która zdaje sobie sprawę z zagrożeń na świecie”.

Defilada odbyła się dzień po spotkaniu w Paryżu koalicji chętnych i obecni byli przywódcy państw tego formatu. Polskę reprezentował premier Donald Tusk. Obecni byli też m.in.: premierka Danii Mette Frederiksen, kanclerz Niemiec Friedrich Merz, premier Wielkiej Brytanii Keir Starmer, szef NATO Mark Rutte i przewodnicząca Komisji Europejskiej Ursula von der Leyen. Na Pola Elizejskie przybył też prezydent Ukrainy Wołodymyr Zełenski, który został powitany oklaskami z trybuny publiczności.

Około 500 żołnierzy z krajów koalicji chętnych to wojskowi m.in. z Australii, Kanady, Niemiec, Rumunii i Wielkiej Brytanii. Z Polski przybyła reprezentacja Wojska Polskiego wystawiona przez Pułk Reprezentacyjny Dowództwa Garnizonu Warszawa, a w części lotniczej defilady wzięły udział dwa polskie samoloty F-16. W części pieszej w ślad za żołnierzami z koalicji chętnych na Polach Elizejskich pojawiło się 25 żołnierzy z Ukrainy.

Najpierw jednak odbyła się część lotnicza, którą otworzyła grupa akrobacyjna francuskiego lotnictwa wojskowego Patrouille de France. Jej dziewięć samolotów Alphajet przeleciało nad Polami Elizejskimi, pozostawiając w niebie kolorowe smugi w barwach francuskiej flagi państwowej: niebieskim, białym i czerwonym. Wcześniej zapowiedziano, że na pokładzie towarzyszących tej grupie dwóch francuskich samolotów Mirage 2000 znajdą się – jako drudzy piloci – ukraińscy piloci szkoleni we Francji.

Następnie rozpoczęła się część piesza. Polami Elizejskimi przemarszerowali żołnierze koalicji chętnych, w tym Polacy. Za 500-osobową grupą koalicji pojawiło się

25 żołnierzy ukraińskich. W trakcie tej najdłuższej części defilady zaprezentowały się rozmaite jednostki sił zbrojnych Francji i inne formacje, jak również szkoły wojskowe i oddziały żandarmerii. Oklaskami przyjęto przemarsz straży pożarnej Paryża. Przez Pola Elizejskie przejechały następnie konwoje zmotoryzowane, w tym najcięższy sprzęt francuskich sił zbrojnych, jak czołgi Leclerc, a także baterie obrony powietrznej SAMP/T. Defiladę zamknęli kawalerzyści z Gwardii Republikańskiej w kawalkadzie 193 koni. Uroczystość zakończyła się animacją poświęconą francuskiej marynarce wojennej.

Prezydent Francji Emmanuel Macron obecny był na defiladzie jako szef państwa po raz dziesiąty i zarazem ostatni. Jego druga kadencja dobiega końca wiosną 2027 roku. Wybory prezydenckie we Francji odbędą się na przełomie kwietnia i maja 2027 roku.

Najważniejsze święto narodowe Francji obchodzone jest 14 lipca w rocznicę zburzenia Bastylii, które zapoczątkowało rewolucję francuską. Dzień ten jest oficjalnym świętem we Francji od 1880 roku. PAP

0111547910

STRONA ZDROWIA

• **W numerze:** Domowy sposób na pozbycie się pestycydów • Zmiany w DPS-ach i płatnościach za pobyt

UWAGA NA OBRZĘKI

Masz opuchnięte nogi i dłonie? To nie zawsze wynik upałów. Przyczyną mogą być te choroby

Obrzęki nie zawsze są jedynie skutkiem upału. Czasem to sygnał, że w organizmie dzieje się coś poważniejszego. Puchnięcie nóg i dłoni może wskazywać na obecność poważniejszych problemów zdrowotnych.

Redakcja Strony Zdrowia

Latem łatwo zauważyć, że organizm zaczyna zatrzymywać więcej wody, co objawia się właśnie opuchlizną kończyn. Duży wpływ na ten proces ma nie tylko pogoda, ale także to, co jemy. Produkty bogate w cukry proste, takie jak ciasta z kremem, gofry z bitą śmietaną i posypkami, słodzone napoje czy lody, mogą sprzyjać gromadzeniu się płynów w organizmie.

Zatrzymywanie wody w organizmie

Latem, kiedy chętniej sięgamy po takie przekąski, ryzyko opuchlizny może wzrosnąć, zwłaszcza u osób z zaburzeniami hormonalnymi. W efekcie organizm może potrzebować więcej wody, aby zachować równowagę. W cieplejszych miesiącach warto kontrolować także spożycie słonych produktów. One również sprzyjają zatrzymywaniu się wody w organizmie. Chipsy, paluszki, słone frytki czy hamburgery z barów szybkiej obsługi to tylko niektóre przykłady żywności, która zawiera dużo soli i może nasilać obrzęki.

Objawy i przyczyny zatrzymywania wody w organizmie

Zatrzymywanie pewnych ilości wody w organizmie jest zjawiskiem normalnym, umożliwiającym regulację gospodarki wodno-elektrolitowej w organizmie. Gdy się nasila i powoduje dolegliwości, warto sprawdzić przyczyny problemu, które mogą mieć poważniejszy charakter medyczny, wymagający odpowiedniego leczenia. Nadmierna retencja wody w ciele wywołuje objawy takie jak m.in. opuchnięcie stóp, kostek, nóg czy dłoni, powiększenie obwodu brzucha, obrzęk twarzy, zwiększenie masy ciała nawet o 2-3 kg, uczucie ociężałości, pofałdowanie skóry jak po kąpieli, zesztywnienie stawów w kończynach objętych opuchlizną, zwłaszcza rano, bóle głowy po wstaniu z łóżka, pogorszenie stanu w zespole cieśni nadgarstka.

W przypadku większej opuchlizny uciśnięcie kciukiem objętego nią obszaru, np. okolicy kostek nóg, powoduje powstanie zagłębienia, które znika w powolnym tempie.



Twoje nogi i dłonie puchną latem? Uważaj! Choć winą często obarczamy wysokie temperatury, obrzęki nie zawsze są jedynie skutkiem upału

Zatrzymywanie wody w organizmie to sytuacja, w której w ustroju gromadzi się nadmiar płynów. Dotyczy to zwłaszcza układu krążenia oraz jam i tkanek ciała.

Najczęstszym powodem powstawania opuchlizny i obrzęków są zaburzenia gospodarki wodno-elektrolitowej, której równowaga jest szczególnie ważna dla prawidłowej pracy układu nerwowego, krążenia czy mięśni. Zatrzymywanie nadmiaru wody w ciele może wynikać z nieprawidłowości funkcjonowania narządów w obrębie tych układów.

Przyczyną zbyt dużej retencji wody mogą też być poważniejsze problemy z wątrobą, nerkami czy sercem. Jeżeli nadmierne zatrzymywanie wody w organizmie pojawia się nagle i utrzymuje dłużej niż przez tydzień, należy zasięgnąć porady lekarskiej.

Zatrzymywanie wody w organizmie może wynikać ze skłonności genetycznych, ale zwykle ma bezpośredni związek z dietą, stylem życia,

masą ciała i stanem zdrowia, a zwłaszcza z kondycją układu krążenia. Często przyczyną jest nadmierny wzrost ciśnienia w żyłach i naczyniach włosowatych, prowadzący do przenikania wody do przestrzeni międzykomórkowych.

Czy przy zakrzepicy się puchnie?

Utrzymujący się obrzęk, szczególnie jeśli dotyczy tylko jednej kończyny i pojawia się latem, powinien wzbudzić naszą czujność. Objaw ten może być powiązany z zakrze-

Latem łatwo zauważyć, że organizm zaczyna zatrzymywać więcej wody, co objawia się właśnie opuchlizną kończyn. Utrzymujący się obrzęk, szczególnie jeśli dotyczy jednej kończyny, powinien wzbudzić naszą czujność

picą żył głębokich. Jest to stan, w którym w żyłach głębokich nóg lub innych kończyn tworzy się skrzepina — czyli skrzep krwi, który blokuje prawidłowy przepływ krwi. To powoduje zaleganie krwi w naczyniach, prowadząc do obrzęku, bólu, zaczerwienienia i uczucia ciężkości w zajętej kończynie. Często skóra nad obrzękiem może być cieplejsza.

Stan ten jest poważny, ponieważ istnieje ryzyko, że skrzepina oderwie się od ściany naczynia i przedostanie się do płuc, wywołując zator płucny, nagle i zagrażające życiu powikłanie. Dlatego rozpoznanie i leczenie zakrzepicy musi być szybkie i odpowiednio przeprowadzone.

Zakrzepica żył głębokich, nazywana też żylną chorobą zakrzepowatoremową (ŻChZZ), to trzecia najczęstsza w Polsce choroba układu krążenia, która każdego roku dotyka ok. 100 tysięcy osób.

Zakrzepica żył głębokich jest rozpoznawana u ok. 60 tys. Polaków

rocznie, natomiast jej częstą konsekwencją — zator tętnicy płucnej — diagnozuje się u 35 tys. osób na rok i u około co trzeciej osoby prowadzi do nagłego zgonu.

Najpowszechniejsze objawy zakrzepicy nóg to: tępy ból o stałym umiarkowanym natężeniu, który nasila się przy poruszaniu się, obrzęk, którego lokalizacja wskazuje na umiejscowienie zmiany chorobowej, podwyższony poziom ocieplenia skóry, który stanowi konsekwencję stanu zapalnego, zasinienie skóry w obrębie zmian zakrzepowych, które następuje na skutek zastojów krwi żyłnej i niedotlenienia tkanek.

Objaw ten ustępuje po uniesieniu nóg, zwiększony stopień napięcia skóry, ból przy ucisku miejsca dotkniętego zmianami chorobowymi, powiększenie żył powierzchownych, które stanowi konsekwencję zablokowania odpływu krwi przez żyły głębokie. Objaw ten najłatwiej można zaobserwować w pozycji pionowej, zwiększona temperatura ciała, która stanowi konsekwencję procesów zapalnych toczących się w organizmie.

Hipoglobulinemia a obrzęki. Co łączy niski poziom białek z opuchlizną kończyn?

W kontekście zatrzymywania wody i powstawania obrzęków często mówi się o czynnikach takich jak upały, dieta czy problemy z krążeniem, jednak ważnym aspektem, który może powodować opuchliznę, jest również hipoglobulinemia, czyli zbyt niskie stężenie białek w surowicy krwi, przede wszystkim albumin.

Albuminy pełnią kluczową rolę w utrzymaniu prawidłowego ciśnienia onkotycznego — siły, która zatrzymuje wodę wewnątrz naczyń krwionośnych. Kiedy ich poziom jest obniżony, np. w wyniku niedożywienia, zespołu nerczycowego, niewydolności wątroby czy przewlekłych chorób jelit prowadzących do utraty białka, dochodzi do zaburzenia równowagi płynów między naczyniami a tkankami.

W efekcie woda zaczyna gromadzić się w przestrzeni międzykomórkowej, co objawia się jako obrzęki, często widoczne na nogach, stopach czy rękach.

///

MISTRZOWIE
MOTORYZACJI



Nissan Micra, 2000, Wojciech Rzeźniczek, Kup



Triumph Rocket 3GT Storm, 2025, Agnieszka Pałczyńska, Opole

 **Targi Kielce**
exhibition & congress centre

DUBIŁ

MOTO SALON

motofakty.pl

PLEBISCYT ZA NAMI GALA OGÓLNOPOLSKA PODCZAS WIELKIEJ IMPREZY - ROTINGER DUB IT FESTIVAL

Nagrodziliśmy Mistrzów Motoryzacji 2026



ZDJĘCIA: MIKOŁAJ OPATOWSKI

11 lipca w Targach Kielce nagrodziliśmy laureatów plebiscytu Mistrzowie Motoryzacji 2026, organizowanego przez Polska Press Grupę.

Ogólnopolska gala finałowa odbyła się podczas wielkiej imprezy w Targach Kielce - Rotinger Dub It Festival, która przyciągnęła tysiące pasjonatów luksusowych, stuningowanych samochodów, klasyków i motocykli.

Wśród nich znaleźli się laureaci plebiscytu Mistrzowie Motoryzacji 2026, którzy odebrali swoje nagrody i tytuły na scenie.

- To pasja, która wymaga dużo pracy i środków finansowych, ale przynosi dużo satysfakcji - mówił podczas wydarzenia Przemysław Milczarek, właściciel Porsche 911 z 1985 roku, które wygrał w kategorii Fura Roku.

Oto laureaci ogólnopolskiej akcji Mistrzowie Motoryzacji 2026

Mistrz Motoryzacji: I miejsce: Kacper Kozicki - Chery G&G Auto, Lublin (woj. lubelskie), II miejsce: Łukasz Szyjka - Nauka Jazdy Moto Szkoła, Oświęcim (woj. małopolskie), III miejsce: Paweł Bondar - Uniwersytecki Szpital Kliniczny, Białystok (woj. podlaskie), IV miejsce: Bernadeta Ohs - PKM, Gdynia (woj. pomorskie), V miejsce: Mariusz Piechowski - M - AUTO

Service, Opole (woj. opolskie), VI miejsce: Wojciech Jarnot - KIA Patecki, Kraków (woj. małopolskie), VII miejsce: Przemysław Koziorzowski - Auto Mechanik Koziorzowski, Pawłówek (woj. kujawsko-pomorskie), VIII miejsce: Adrian Żemojcin - Volkswagen Chylińscy, Warszawa (woj. mazowieckie), IX miejsce: Albert Tarnawski - OSK Magic Ride, Jarosław (woj. podkarpackie), X miejsce: Robert Koźlakowski - Auto Serwis Bartodzieje, Bydgoszcz (woj. kujawsko-pomorskie).

Mistrz Motoryzacji Roku otrzymał nagrodę finansową w wysokości 40 tysięcy złotych, natomiast laureaci, którzy zajęli miejsca od 10. do 2., oprócz pamiątkowego dyplomu, otrzymali voucher na wakacje o wartości 5 tysięcy złotych do wykorzystania w biurze podróży Itaka.

Warsztat Samochodowy Roku: I miejsce: F.U. Auto-Kolor - Nowy Sącz (woj. małopolskie), II miejsce: T.W Garage Naprawa Aut BMW Tomasz Wypych - Gorzów Wielkopolski (woj. lubuskie), III miejsce: Auto Mechanik Koziorzowski - Pawłówek (woj. kujawsko-pomorskie).

Szkoła Jazdy Roku: I miejsce: Nauka Jazdy Moto Szkoła - Oświęcim (woj. małopolskie), II miejsce: Safe Driving Kowalczyk & Tajsiak - Wro-

claw (woj. dolnośląskie), III miejsce: OSK Artur - Dąbrowa Górnicza (woj. śląskie).

Firma Transportowa Roku: I miejsce: CTaxi - Gdańsk (woj. pomorskie), II miejsce: KOSPI PRZEMYSŁAW KOTLIŃSKI - Tuszyn (woj. łódzkie), III miejsce: InMotion Daria Jabłońska - Mysłowice, ks. kard. (woj. śląskie).

Auto Detailing Roku: I miejsce: AutoZadbanie.pl - Nasiegniewo (woj. kujawsko-pomorskie), II miejsce: Deja Vu Auto Detailing - Cisek (woj. opolskie), III miejsce: Pinkstar Detailing - Działdowo (woj. warmińsko-mazurskie)

ALE FURA!: I miejsce: Porsche 911, 1985 - Przemysław Milczarek (woj. łódzkie), II

miejsce: Nissan Micra, 2000 - Wojciech Rzeźniczek (woj. opolskie), III miejsce: Ford Ranchero, 1978 - Mariusz Trawiński (woj. podlaskie).

ALE MOTOR!: I miejsce: Yamaha XV1600, 1999 - Jacek Orwat (woj. kujawsko-pomorskie), II miejsce: Iron horse, 2006 - Stanisław Kolnierowicz (woj. podlaskie), III miejsce:

Triumph Rocket 3GT Storm, 2025 - Agnieszka Pałczyńska, Opole (woj. opolskie).

Na stronie motofakty.pl znajdziesz wykaz zwycięzców plebiscytu Mistrzowie Motoryzacji 2026 w poszczególnych kategoriach we wszystkich województwach, a także bardzo obszerną fotorelację z tej wielkiej ogólnopolskiej gali.

Rotinger Dub It Festival to wydarzenie, które na stałe wpisało się w kalendarz miłośników motoryzacji. Targi Kielce, gospodarz tego festiwalu, przyciągnęły tłumy pasjonatów, którzy zjechali z różnych zakątków kraju. Można było podziwiać ponad 800 wyjątkowych samochodów, światowe legendy tuningu, drift, tysiące koni mechanicznych i projekty sprowadzone z różnych stron Europy, Stanów Zjednoczonych oraz Japonii.

Podczas festiwalu można było zobaczyć zarówno klasyczne modele samochodów, jak i nowoczesne maszyny, które zachwycaly swoimi unikalnymi modyfikacjami. Wśród ponad 800 prezentowanych aut były spektakularne projekty tuningowe, supersamochody, klasyki, auta wyścigowe, driftowe oraz terenowe. Wiele z nich powstało przez lata i było budowanych od podstaw przez właścicieli, dla których motoryzacja jest sposobem na życie.



GALA OGÓLNOPOLSKA WSZYSTKIE ZDJĘCIA Z WYDARZENIA ZNAJDZIECIE NA STRONIE MOTOFAKTY.PL

Oto najlepsi z najlepszych w Polsce!





W byciu doradcą najbardziej lubi to, że każdy klient jest inny

Jędrzej Kłuskiewicz (Volkswagen Lellek, Opole) podkreśla, że praca z klientami nauczyła Go przede wszystkim pokory i cierpliwości.

W zawodzie pracuję od 2018 roku, od zawsze interesowałem się motoryzacją, a po studiach w Krakowie wróciłem w rodzinne strony, ponieważ pochodzę z Opolszczyzny. Do firmy LELLEK trafiłem od razu

na stanowisko doradcy, co bardzo rzadko się zdarza u osób bez doświadczenia, ale jestem za to bardzo wdzięczny. W byciu doradcą najbardziej lubię fakt, że każdy klient i każda transakcja jest inna, a więc tak naprawdę każdy dzień w pracy to nowe doświadczenie - mówi Doradca ds. sprzedaży samochodów Roku.

Oprócz wspomnianych pokory i cierpliwości praca z klientami nauczyła Go również, że do każdego

klienta należy podchodzić indywidualnie, i nie można niczego z góry zakładać.

W podejściu do ludzi najważniejsze jest dla Niego zbadanie ich potrzeb, czego tak naprawdę oczekują od doradcy. Niektórzy klienci przychodzą do salonu już zdecydowani na konkretny model czy finansowanie, czasami jednak z rozmowy z klientem wynika, że tak naprawdę potrzebuje on zupełnie in-

nego rozwiązania, niż pierwotnie zakładał. - W rozmowie z klientem staram się przede wszystkim więcej słuchać, a dopiero później przekonywać. Uważam, że żeby zakończyć transakcję zadowoleniem obu stron, należy odkryć, czego naprawdę potrzebuje klient. Jeden cieszy się bardziej z dodatkowego rabatu, inny z przedłużonej gwarancji lub rabatu na pierwszy przegląd - dodaje zwyczajca, Jędrzej Kłuskiewicz.



Pan Nikodem uwierzył w kursantkę, gdy inni już dawno zwątpili

Nikodem Bik z Dakar Szkoły Nauki Jazdy w Opolu uważa, że dobry instruktor powinien nie tylko uczyć techniki jazdy, ale także wspierać, motywować i budować pewność siebie kursantów.

Nikodem Bik został instruktorem nauki jazdy, ponieważ dostrzegł, że jego cechy charakteru doskonale pasują do tego zawodu. Empatia, cierpliwość, otwartość i łatwość nawiązy-

wania kontaktów sprawiły, że postanowił połączyć pracę z pasją do motoryzacji. - Sam kocham poruszać się różnymi pojazdami w ruchu drogowym, więc pomyślałem, że jeśli byłby tylko jakikolwiek sposób, który mógłby mi pozwolić zarazić kogoś tym samym uczuciem, to dołożę wszelkich starań, by do tego dojść - mówi. Od czterech lat pomaga przyszłym kierowcom zdobywać umiejętności i pewność siebie za kierow-

nicą. Jak podkreśla, największą nagrodą są emocje towarzyszące sukcesom kursantów. Szczególnie zapadła mu w pamięć historia kursantki, którą nazywa „Wojowniczką”. Początkowo kobieta miała ogromne problemy z nauką jazdy i coraz częściej słyszała od bliskich, że powinna zrezygnować z marzeń o prawie jazdy. Z czasem okazało się jednak, że największą przeszkodą nie były umiejętności, lecz brak wiary we wła-

sne możliwości. Instruktor postanowił wspierać ją na każdym etapie nauki, dodając jej odwagi i motywacji. Wysiłek przyniósł efekty. Kursantka zdała egzamin państwowy za pierwszym podejściem, bez żadnego błędu. Chwila, gdy po egzaminie wybiegła z samochodu ze łzami szczęścia, na zawsze zapisała się w pamięci instruktora. - Właśnie dla tych sytuacji ten zawód ma sens - podkreśla nasz Instruktor Nauki Jazdy Roku.



Z wojska trafił do transportu materiałów niebezpiecznych

Kierowcą Roku został Michał Twaróg z firmy Petrol Sp. z o.o. w Opolu. Od lat związany jest z zawodowym transportem. Doświadczenie zdobywał zarówno w wojsku, jak i w transporcie materiałów niebezpiecznych.

Przygoda Michała Twaroga z zawodowym prowadzeniem pojazdów rozpoczęła się tuż po zdobyciu prawa jazdy. Po odbyciu zasadniczej

służby wojskowej został zawodowym żołnierzem i objął stanowisko kierowcy. - Przy okazji pełnienia służby poza granicami kraju miałem okazję sprawdzić swoje umiejętności za kierownicą specjalistycznych pojazdów, jak np. Rosomak - wspomina. Obecnie od dziesięciu lat pracuje jako kierowca cysterny ADR, przewożąc paliwa i inne materiały niebezpieczne. W swojej pracy najbardziej ceni kontakt

z ludźmi oraz różnorodność. Każdy dzień wygląda inaczej, a żadnej trasy nie da się przewidzieć w stu procentach. Jak podkreśla, zawód kierowcy uczy przede wszystkim cierpliwości, dyscypliny i odpowiedzialności. - Jako kierowca jestem odpowiedzialny nie tylko za siebie, ale także za innych uczestników ruchu - zaznacza. Choć przez lata przeżył wiele sytuacji na drodze, jedna z najbardziej wyjątkowych hi-

storii związanych z jego pracą wydarzyła się poza kabiną pojazdu. Podczas jednej z dostaw do stałego klienta dowiedział się, że dobrze znany mu owczarek niemiecki niedawno się oszczenił. Gdy usłyszał, że jeden ze szczeniaków wciąż szuka domu, bez wahania postanowił go przyszykować. Tak do jego rodziny trafił Muttley, owczarek niemiecki, który od blisko sześciu lat jest jego wiernym towarzyszem.



Przyjemność sprawia, gdy klienci doceniają efekty Jego pracy

Mechanik Roku w naszym województwie, Mariusz Piechowski (M - AUTO Service, Opole) wspomina, że w Jego przypadku pasja do motoryzacji pojawiła się gdy był nastolatkiem.

Zaczął się lata temu, a pasja pojawiła się wcześniej niż zawód. Należy wspomnieć, że fascynacją światem czterech kółek zaraził Go starszy brat, który miał podobne

zainteresowania. Dlatego zdecydował się kształcić w tym kierunku. Wybrał jedyną właściwą wówczas drogę - technikum mechaniczne na profilu technik pojazdów samochodowych. Praktyczne doświadczenie zdobywał zaś w tym samym warsztacie, w którym pan Mariusz pracuje do dziś.

- W mojej codziennej pracy największą przyjemność sprawia mi

moment, kiedy klienci potrafią docenić efekty mojej pracy, zaangażowanie oraz pasję, z jaką wykonuję swoją pracę - mówi z przekonaniem Mechanik Roku.

Zapytaliśmy naszego zwycięzcę, czy jest sytuacja z pracy, której nigdy nie zapomni. Odpowiedział, że w każdej pracy, w której ma się bezpośredni kontakt z klientem, zdarzają się sytuacje trudne czy zabawne, ale najbar-

dziej satysfakcjonują Go tzw. naprawy nie do naprawy. - To historie aut, które pomimo prób diagnozowania przez innych mechaników, trafiają do nas i to my znajdujemy oraz usuwamy daną usterkę. Takie naprawy sprawiają mi największa satysfakcji i motywują do dalszego zgłębiania wiedzy w tej dziedzinie motoryzacji - podkreśla doceniony specjalista, Mariusz Piechowski.



Z pasji do perfekcyjnych samochodów stworzył studio detailingu

Deja Vu Auto Detailing w Cisku pomaga właścicielom samochodów przywracać pojazdom dawny blask, udowadniając, jak wiele może zmienić profesjonalny detailing. Oto nasz Auto Detailing Roku!

Deja Vu Auto Detailing to miejsce stworzone przez człowieka, dla którego motoryzacja od zawsze była czymś więcej niż tylko zainteresowa-

niem. Łukasz Matuszek już od najmłodszych lat zwracał uwagę na wygląd samochodów, stan lakieru i detale, które dla wielu osób pozostają niezauważalne. - Z czasem zwykłe hobby przerodziło się w chęć ciągłego rozwijania umiejętności, testowania nowych technik i produktów - podkreśla właściciel Deja Vu Auto Detailing w Cisku, miejsca, w którym liczą się jakość, precyzja i indywidualne podejście do każdego samochodu.

Największą satysfakcję Łukaszowi Matuszkowi daje efekt końcowy wielogodzinnej pracy. Szczególnie ceni realizacje związane z korektą lakieru, podczas których nawet mocno wyeksploatowane powierzchnie odzyskują głębię koloru i idealny połysk. W pamięci szczególnie pozostają projekty wymagające wieloetapowych korekt lakieru, aplikacji powłok ceramicznych czy zabezpieczeń folią PPF.

- To rzeczy wymagające wielu godzin pracy, dużej precyzji i pełnego skupienia. Takie realizacje pokazują, jak wielką różnicę potrafi zrobić profesjonalny detailing i właśnie dlatego zostają w pamięci na długo - mówi Łukasz Matuszek. Bardzo ważna jest też reakcja klientów przy odbiorze auta. - Często to właśnie ich zaskoczenie i zadowolenie pokazują, że ta praca naprawdę ma sens - podsumowuje.



To nie tylko biznes, lecz także odpowiedzialność społeczna

Tytuł Firmy Transportowej Roku trafia do NICH nieprzypadkowo. To efekt jakości i uznania wśród lokalnej społeczności budowanej konsekwentnie przez długie lata.

Skrzypczyk-Trans (Szczepanów, Liżonia 13) działa nieprzerwanie od 1989 roku, budując swoją pozycję na solidności, zaangażowaniu i zaufaniu klientów. Przez lata roz-

winieli swoją flotę do ponad 100 pojazdów, obsługując różne dziedziny transportu i stale dostosowując się do potrzeb rynku.

Lata działalności przełożyły się na ogromne doświadczenie, dzięki któremu mogą sprawnie realizować wszystkie zlecenia, zarówno na terenie kraju, jak i poza jego granicami. Stawiając przy tym na bezpieczeństwo oraz szybką realizację zleceń. Indywidualne podejście, wiele

lat doświadczenia, profesjonalny sprzęt i flota oraz wyszkolona kadra to Ich znaki rozpoznawcze.

Ich działalność to nie tylko biznes, to także odpowiedzialność społeczna. Aktywnie angażują się w pomoc potrzebującym, wspierali powodzian oraz działania pomocowe związane z wojną. Za swoją pracę i wkład w rozwój regionu zostali uhonorowani Laurami Ziemi Strzeleckiej, co jest dla zespołu Skrzyp-

czyk-Trans ogromnym wyróżnieniem i motywacją do dalszego działania.

Każdego dnia stawiają na jakość, terminowość i uczciwe podejście do współpracy. To dzięki zaufaniu klientów mogą się rozwijać i realizować kolejne cele. U podstaw filozofii całej firmy stoją wartości, takie jak rzetelność, uczciwość, profesjonalizm, transparentność oraz tradycja.



Udowadniają, że nauka jazdy może być prawdziwą przyjemnością

Nauka Jazdy Balicki (Brzeg, Włoszczyńska 2) to miejsce, w którym nauka prowadzenia samochodu staje się przyjemnością, a nie obowiązkiem.

Od ponad 10 lat z pasją i zaangażowaniem przygotowują przyszłych kierowców do egzaminu na prawo jazdy kategorii B. W Szkole Jazdy Roku liczą się przede wszystkim ludzie, zarówno kursanci, jak i ci,

którzy wprowadzają ich w tajniki prowadzenia pojazdów. W swoim gronie mają bowiem prawdziwych profesjonalistów i pasjonatów.

Tutaj stawia się na fachowość, indywidualne podejście i komfort nauki. Zespół tworzą doświadczeni i cierpliwi instruktorzy, którzy skutecznie łączą teorię z praktyką. Uczą na nowoczesnych, zadbanych samochodach, identycznych jak te, które używane są pod-

czas praktycznych egzaminów państwowych.

Wyróżnia Ich wysoka zdawalność za pierwszym razem, elastyczne godziny jazd, przyjazna atmosfera oraz indywidualne podejście do każdego kursanta. Zaufało Im już mnóstwo osób, a to najlepszy dowód jakości, wielu świeżo upieczonych kierowców, poleca to miejsce swoim bliskim, bo wiedzą, że tutaj nauka jazdy

może być ciekawą przygodą, a nie, jak to często bywa, smutnym i stresującym obowiązkiem.

Bo współpraca z Nauką Jazdy Balicki to nie tylko solidne przygotowanie do egzaminu, ale także pełne wsparcie na każdym etapie nauki i budowanie pewności siebie za kółkiem. Tutaj dostosowują kursy do potrzeb, uczniów, aby mogli uczyć się w swoim tempie i czuć się dobrze za kierownicą.



Rzetelnie, uczciwie oraz z troską o każdego klienta i jego auto

DN Serwis zlokalizowane w Opolu przy ulicy Rejtana 7C to miejsce, które klienci cenią za profesjonalizm, terminowość i indywidualne podejście do każdego zlecenia.

Ich głównym celem jest nie tylko naprawa auta, ale robienie tego z sercem, solidnie i przejrzysto. Zależy Im na wysokiej jakości współpracy z klientami oraz zaufaniu

do każdego szczegółu. Świadczą cały zakres usług. Jak piszą w mediach społecznościowych, mogą zarówno wymienić żarówkę, jak i naprawić silnik. I robią to fachowo, rzetelnie i w ustalonym wcześniej terminie.

W trakcie trwania plebiscytu Miistrzowie Motoryzacji 2026 pod swoją kandydaturą pisali: „Jest coś wyjątkowego w brzmieniu sprawnego silnika i idealnie zestro-

jonego zawieszenia. Wierzmy, że kultura dbania o auto zaczyna się od drobiazgów: czystych narzędzi, dokładnego przeglądu i bezkompromisowej jakości. W DN Serwis stworzyliśmy takie miejsce, gdzie każdy detal dostaje maksimum uwagi”.

Tytuł Warsztatu Roku w naszym województwie jest potwierdzeniem, że konsekwencja, profesjonalizm i uczciwe podejście do klienta

przynoszą efekty. DN Serwis udowadnia, że nowoczesny warsztat to nie tylko naprawy, ale również budowanie długotrwałych relacji opartych na zaufaniu. To miejsce, w którym pasja do motoryzacji idzie w parze z najwyższymi standardami obsługi. Zdobywanie tego prestiżowego wyróżnienia pokazuje, że jakość, rzetelność i zaangażowanie zespołu są doceniane przez klientów w całym regionie.

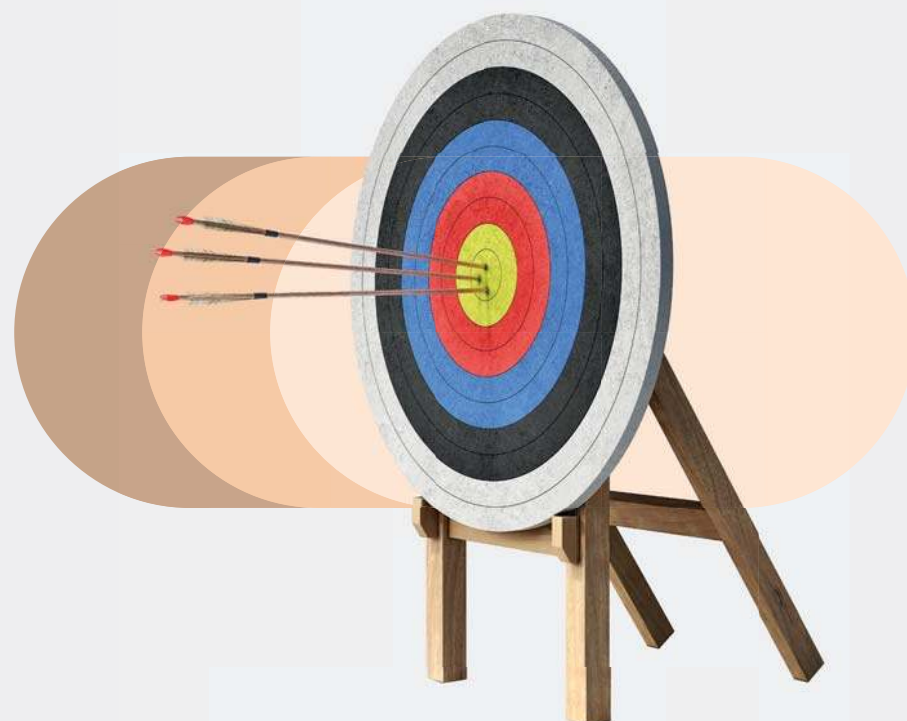
AUTOREKLAMA

Polecamy →

strefa
BIZNESU.pl

Know-how
w dobrym biznesie

strefabiznesu.pl



Daj się wkręcić w motoryzację!



- Czym będą jeździć Polacy za kilka, kilkanaście lat?
- Do kogo należą marki samochodowe?
- Ferrari. Emocje, styl, dźwięk i szybkość
- Porsche 911. Samochód ma zachwycać tym jak jedzie, a nie jak jest skonstruowany

A także testy, wrażenia z jazdy, porównania, porady, fascynacje i historia motoryzacji.

Zapraszamy do lektury!

MOTO SALON

Magazyn do nabycia w salonach prasowych

LAUREACI AKCJI ALE FURA I ALE MOTOR

MIEJSCE I



Nissan Micra, 2000. Wojciech Rzeźniczek, Kup



Triumph Rocket 3GT Storm, 2025. Agnieszka Pałczyńska, Opole

MIEJSCE II



Rover 75, 1999. Piotr Ogrodniczak, Komprachcice



Kawasaki Ninja ZX9R, 2003. Michał Jeziorski, Zieleniec

MIEJSCE III



Ford Focus, 2001. Dominik Koloch, Sucha



BMW S1000RR, 2025. Martyna Michalik, Kędzierzyn-Koźle

LAUREACI PLEBISCYTU

MECHANIK ROKU	
Opole	Mariusz Piechowski, M - AUTO Service, Opole
powiat brzeski	Kamil Tuński, CamCarSerwis Kamil Tuński, Brzeg
powiat głubczycki	Kamil Mekitów, Bomba Garage Kamil Mekitów, Sułków
powiat kędzierzyńsko-kozielski	Mariusz Wieczorek, Mobil-Gum Mariusz Wieczorek, Kędzierzyn-Koźle
powiat kluczborski	Zbigniew Bojczuk, Z.B.Motors, Wołczyn
powiat krapkowicki	Grzegorz Wczesny, GRM Garage Grzegorz Wczesny, Malnia
powiat nyski	Michał Burzec, Autoserwis Burza W Garażu, Nysa
powiat opolski	Dawid Mazur, VAG-autoserwis, Przywory
powiat prudnicki	Patryk Janoszek, Auto Serwis Patryk Janoszek, Stare Kotkowice
powiat strzelecki	Łukasz Grabelus, Autostarter Łukasz Grabelus, Olszowa

INSTRUKTOR JAZDY ROKU	
Opole i powiat opolski	Nikodem Bilk, Dakar Szkoła Nauki Jazdy, Opole
Region 2	Wojciech Nawrotek, Szkoła Jazdy WIRAŻ, Strzelce Opolskie
Region 3	Łukasz Balicki, Nauka Jazdy Balicki, Brzeg
Region 4	Paweł Jamroży, OSK Paściak, Prudnik

KIEROWCA ZAWODOWY ROKU	
Opole i powiat opolski	Michał Twaróg, Petrol Sp. z o.o., Opole
Region 1	Jacek Nowakowski, Toma Express, Wierzbica Górna
Region 2	Dariusz Lepich, PKS, Strzelce Opolskie
Region 3	Paweł Lenkiewicz, Vini-Bus Usługi transportowe Witold Niemkiewicz, Brzeg
Region 4	Roksana Hołyńska, GTV BUS - Oddział, Kędzierzyn-Koźle

WARSZTAT SAMOCHODOWY ROKU	
Opole	DN Serwis, Opole, Rejtana 7?
powiat brzeski	CamCarSerwis Kamil Tuński, Brzeg, Starobrzeska 27

powiat głubczycki	Bomba Garage Kamil Mekitów, Sułków, Sułków 56A
powiat kędzierzyńsko-kozielski	Mobil-Gum Mariusz Wieczorek, Kędzierzyn-Koźle, Bema 22
powiat krapkowicki	GRM Garage Grzegorz Wczesny, Malnia, Leśna 11
powiat nyski	Autoserwis Burza W Garażu, Nysa, Otmuchowska 46A
powiat opolski	VAG-autoserwis, Przywory, Spokojna 3
powiat prudnicki	Auto Serwis Patryk Janoszek, Stare Kotkowice, Sudecka 10
powiat strzelecki	Dawid Koźlik Electro-Car, Łaziska, Leśna 24

SZKOŁA JAZDY ROKU	
Opole i powiat opolski	OSK Cieśla - Szkoła Nauki Jazdy, Opole
Region 1	OSK Klucz, Kluczbork, Armii Krajowej 9
Region 2	Szkoła Jazdy MORYS, Zawadzkie, ks. Wajdy 1A
Region 3	Nauka Jazdy Balicki, Brzeg, Włociańska 2
Region 4	Auto-Szkoła Krzysztof Chajec, Kędzierzyn-Koźle, Głowackiego 16

DORADCA DS. SPRZEDAŻY SAMOCHODÓW ROKU	
1. miejsce	Jędrzej Kluskiewicz, Volkswagen Lellek, Opole
2. miejsce	Mateusz Trybuła, Prime Cars - sprawdzone samochody, Prudnik
3. miejsce	Paweł Janik, BMW Sikora, Opole

FIRMA TRANSPORTOWA ROKU	
1. miejsce	Skrzypczyk-Trans, Szymiszów, Ligonia 13
2. miejsce	Transport i Spedycja Grzegorz Kożuchowski, Wierzbica Dolna, Wierzbica Dolna 84
3. miejsce	F.U TAS, Kędzierzyn-Koźle

AUTO DETAILING ROKU	
1. miejsce	Deja Vu Auto Detailing, Cisek, Bełk 19
2. miejsce	MAST detailing, Bąków, Wolności 39
3. miejsce	JODZIS-Autotodetailing, Strzelce Opolskie, Opolska 15A

AUTOREKLAMA

Polecamy →



Motoryzacja
na wysokich obrotach





ZDROWA ŻYWNOSĆ

Czy dobrze myjesz owoce i warzywa? Jak skutecznie pozbyć się pestycydów?

Zanim sięgniesz po truskawki, zastanów się, czy samo płukanie pod bieżącą wodą wystarczy, by pozbyć się niewidzialnego zagrożenia

Redakcja Strony Zdrowia

Pestycydy to substancje chemiczne stosowane w rolnictwie w celu ochrony roślin przed szkodnikami i drobnoustrojami. Występują w praktycznie wszystkich produktach spożywczych. Przeciętne warzywo lub owoc w handlu zawiera pozostałości kilkunastu do dwudziestu kilku różnych pestycydów. Ich obecność stwierdza się również w żywności ekologicznej m.in. jako pozostałość z glebi i wód gruntowych. Choć organiczne jedzenie to ustawowo „czysta” produkcja, tu również stosuje się pewne rodzaje dopuszczonych pestycydów, choć nie tak groźnych jak niektóre z tych klasycznych. Spożywanie produktów zanieczyszczonych pozostałościami pestycydów to poważne ryzyko dla zdrowia. Nawet ich bezpieczny poziom w poszczególnych produktach sprawia, że gromadzą się w organizmie, szkodząc zdrowiu. Niektóre mogą nawet powodować raka.

Dlaczego pestycydy są szkodliwe i jak działają na organizm?

Liczne badania wskazują, że ich obecność może prowadzić do sze-

regu negatywnych konsekwencji, takich jak:

- zaburzenia hormonalne – niektóre pestycydy zaburzają gospodarkę hormonalną, imitując lub blokując naturalne hormony, co może wpływać na płodność, rozwój płodu w czasie ciąży i funkcjonowanie tarczycy,
- uszkodzenia neurologiczne – narażenie na pestycydy wiąże się z problemami z uczeniem się, pamięcią i koncentracją, szczególnie u dzieci,
- nowotwory – Międzynarodowa Agencja Badań nad Rakiem (IARC) sklasyfikowała niektóre pestycydy jako substancje rakotwórcze,
- problemy z oddychaniem – wdychanie pestycydów może powodować podrażnienia płuc, astmę i inne dolegliwości układu oddechowego.

Choć całkowite wyeliminowanie narażenia na działanie pestycydów jest trudne, możemy znacząco zmniejszyć ryzyko, dbając o dokładne mycie spożywanych produktów i nie chodząc tu o płukanie pod bieżącą wodą czy moczenie w sodzie oczyszczonej. I tu pojawia się nasz niezawodny, domowy sposób!

Pozbędziesz się pestycydów z owoców i warzyw – bez chemii i sody oczyszczonej

Na rynku znajdziesz wiele specjalistycznych środków do mycia warzyw, ale istnieje naturalny, powszechnie dostępny produkt, który działa równie skutecznie, a jest bezpieczny i jadalny, a jest nim ocet jabłkowy.

Ocet jabłkowy powstaje w wyniku fermentacji jabłek. Najpierw do rozgniecionych jabłek dodaje się drożdże, które zmieniają zawarty w owocach cukier w alkohol (powstaje tzw. cydr). Następnie dodawane są bakterie, które alkohol przekształcają w kwas octowy, a także kwas cytrynowy i mlekowy.

Oprócz głównego aktywnego składnika, jakim jest kwas octowy, ocet jabłkowy zawiera także niewielkie ilości witaminy C i z grupy B oraz: potas, żelazo, magnez, fosfor, sód i wapń. Bogaty jest w: pektyny, aminokwasy, enzymy, polifenole (kwas galusowy, katechiny i epikatechiny), a także inne antyoksydanty, m.in. kwas chlorogenowy, taninę, kwas propionowy, beta-karoten. To właśnie tym składnikom ocet jabłkowy zawdzięcza swoje cenne dla zdrowia właściwości.

Ocet jabłkowy ma silne właściwości antybakteryjne i przeciwdrobnoustrojowe, więc idealnie usunie zanieczyszczenia z warzyw i owoców.

Oto, jak go użyć:

1. Napełnij czysty zlew świeżą wodą i dodaj ocet jabłkowy w proporcji jedna część octu na trzy części wody.
2. Włóż wszystkie warzywa do roztworu. Za pomocą szczoteczki do warzyw delikatnie wyszoruj każdy z nich, a następnie pozostaw do namoczenia na 15 minut.
3. Uwaga na delikatne owoce! W przypadku owoców jagodowych (np. borówek, jeżyn, truskawek) skróć czas namaczania do 5 minut, aby nie stały się papkowate.
4. Po namoczeniu dokładnie opłucz warzywa i owoce pod bieżącą wodą. Przełóż świeżo umyte produkty do szklanych pojemników (unikaj plastiku!) i przechowuj w lodówce.

Dzięki tej prostej metodzie możesz cieszyć się smakiem i dobroczynnymi właściwościami owoców i warzyw, minimalizując ryzyko związane z pestycydami.



Mycie owoców i warzyw pod bieżącą wodą nie wystarczy. Zastosuj naturalny produkt, który masz w swojej szafce kuchennej



Dom Pomocy Społecznej ma stać się ostatecznością, a nie pierwszym wyborem

SENIORZY

Zmiany w DPS-ach i płatnościach za pobyt. Wiele rodzin się zdziwi

Ola Głowacka

Rząd przygotowuje jedną z największych od ponad dwóch dekad reform systemu pomocy społecznej. Zmiany mają objąć m.in. zasady kierowania do domów pomocy społecznej (DPS), odpłatność za pobyt, rozwój nowych form wsparcia oraz organizację opieki nad osobami starszymi i z niepełnosprawnościami.

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej wskazuje, że obecne przepisy w wielu obszarach nie odpowiadają już współczesnym wyzwaniom związanym ze starzeniem się społeczeństwa, rosnącą liczbą osób wymagających długoterminowej opieki oraz niedoborami kadrowymi w systemie pomocy społecznej. Nowelizacja ma zwiększyć bezpieczeństwo osób korzystających ze wsparcia, poprawić dostępność usług społecznych oraz rozwinąć opiekę środowiskową.

Jedną z najważniejszych zmian dotyczy zasad kierowania do domów pomocy społecznej. Rząd chce, aby pobyt w DPS był stosowany dopiero wtedy, gdy wyczerpane zostaną inne dostępne formy wsparcia. Oznacza to odejście od modelu, w którym całodobowa opieka instytucjonalna jest podstawowym rozwiązaniem dla osoby niesamodzielnej. W praktyce przed skierowaniem do DPS oceniane mają być możliwości skorzystania z usług opiekuńczych świadczonych w miejscu zamieszkania, specjalistycznych usług opiekuńczych, mieszkań wspomaganych czy mieszkań treningowych. Dopiero gdy takie wsparcie okaże się niewystarczające lub niemożliwe do zapewnienia, możliwe będzie skierowanie do domu pomocy społecznej. Resort zaznacza jednocześnie, że wyjątek mają stanowić sytu-

acje nagłe, gdy zagrożone jest zdrowie lub życie osoby wymagającej opieki. W takich przypadkach skierowanie do DPS będzie mogło nastąpić szybko.

Projekt reformy zakłada znaczące wzmocnienie usług środowiskowych. Chodzi o takie rozwiązania, które umożliwiają osobie starszej lub z niepełnosprawnością pozostanie jak najdłużej we własnym domu lub lokalnej społeczności. Wśród rozwijanych form wsparcia znajdują się: usługi opiekuńcze świadczone w miejscu zamieszkania, specjalistyczne usługi opiekuńcze, mieszkania wspomagane, mieszkania treningowe.

Duże emocje budzą projektowane zmiany dotyczące odpłatności za pobyt w domu pomocy społecznej. Obecnie koszty ponosi przede wszystkim mieszkaniec DPS, następnie małżonek, dzieci i wnuki, rodzice, a w dalszej kolejności gmina.

Po zmianach do katalogu osób zobowiązanych do ponoszenia kosztów mają zostać włączeni pełnoletni beneficjenci majątku przekazanego wcześniej przez mieszkańca DPS. Chodzi przede wszystkim o osoby, które otrzymały nieruchomości w drodze darowizny lub nabyły ją na podstawie umowy dożywocia.

Nowe regulacje mają obejmować przekazanie majątku dokonane do 10 lat przed umieszczeniem osoby w domu pomocy społecznej. W praktyce oznaczałoby to, że osoba, która przejęła mieszkanie lub dom od seniora, mogłaby zostać zobowiązana do uczestniczenia w kosztach jego pobytu w DPS jeszcze przed dalszymi członkami rodziny. Projekt przewiduje również doprecyzowanie, że obowiązek ponoszenia opłat ma dotyczyć wyłącznie osób pełnoletnich. Reforma nadal znajduje się na etapie prac legislacyjnych. Ostateczny kształt przepisów może się jeszcze zmienić.

LEKI



Kluczowa jest konkurencja, która powoduje, że apteki rywalizują o klienta. W aptekach sieciowych ceny leków są średnio niższe o 20-30 proc. niż w indywidualnych aptekach mających lokalny monopol

Ubożsi pacjenci płacą dwa razy drożej za ten sam lek. Raport ujawnia nierówności

W Polsce nadal niemal połowa gmin albo nie ma apteki, albo ma jedną. Brak konkurencji oznacza gigantyczne różnice w cenach i dostępności leków.

Emil Hoff

Najnowszy raport Fundacji Forum Konsumentów o rynku aptecznym obnaża, jak wielkie są w Polsce nierówności pod względem dostępności dolekwów i ich cen. Duża część naszego społeczeństwa jest skazana na korzystanie z jedynej apteki w gminie, co oznacza znacząco większe koszty i mniejszy asortyment leków.

Im biedniejsza gmina, tym leki są droższe i trudniej dostępne.

Czy naprawdę jest aż tak źle w trzeciej dekadzie XXI w.? Trudno coś zarzucić metodologii badania. Fundacja Forum Konsumentów przygotowała je bardzo solidnie.

Badanie rynkowe zostało przeprowadzone przez CBM Indicator objęło 40 placówek aptecznych: apteki sieciowe, apteki indywidualne w miastach, apteki będące jedynymi aptekami w gminie oraz punkty apteczne (...). Badanie uzupełniono ankietą CATI na próbie 400 respondentów z czterech typów lokalizacji: miejsc z pełną konkurencją aptek, gmin bez apteki, gmin z jedną apteką oraz miejscowości bez apteki, ale z punktem ap-

tecznym – czytamy w opisie badania. Analizowano ceny i dostępność popularnych produktów OTC, jakość obsługi i dostęp do dodatkowych usług, takich jak wykonanie leku recepturowego, szczepienie ochronne i realizacja wniosku na środki pomocnicze. Oto najważniejsze wnioski z raportu:

• 20 proc. gmin w Polsce nie ma ani jednej apteki

Pierwszym analizowanym czynnikiem była dostępność aptek na terenie Polski. Oficjalnie w naszym kraju działa 11 066 aptek ogólnodostępnych, ale niemal połowa gmin nie ma ani jednej apteki (546 gmin) lub ma tylko jedną (687 gmin). Mieszkańcy 200 gmin z jedną apteką muszą pokonać ponad 10 km, by skorzystać z innej najbliższej placówki.

Niska dostępność aptek to zarzewie wszystkich innych problemów. Tam, gdzie nie ma aptek lub jest tylko jedna, nie istnieje konkurencja, wymuszająca zabieganie o atrakcyjne ceny

leków czy świadczenie dodatkowych usług.

Przekłada się to bezpośrednio na ceny leków oraz ich dostępność.

• Najwięcej płacą najubożsi

W badaniu przeprowadzonym dla Fundacji Forum Konsumentów porównano średnie ceny koszyka tych samych 5 popularnych leków bez recepty w trzech rodzajach aptek i punktach aptecznych. Oto wyniki:

- Apteka sieciowa: 149 zł za koszyk
- Apteka indywidualna w mieście: 175 zł za koszyk
- Jedyna apteka w gminie: 180 zł za koszyk
- Punkt apteczny (lokalny monopol): 183 zł za koszyk.

Ten sam koszyk 5 leków jest średnio o 31 zł droższy w aptekach bez konkurencji, a różnica między najtańszą a najdroższą placówką sięga 52,48 proc., czyli ponad 65 zł.

Jeszcze większe są różnice między najwyższą a najniższą ceną tego samego leku. Przykłady: Gripex: różnica 74 proc., Ibuprom: różnica 94 proc., Allegra: różnica 109 proc., Otrivin: różnica 113 proc. Okazuje się, że osoby zmuszone korzystać z jedynej apteki w gminie lub punktu aptecznego mogą być zmuszone zapłacić nawet 113 proc. więcej za ten sam lek niż pacjenci korzystający z aptek sieciowych.

Badanie pokazuje więc, jak wielka krzywda dzieje się mieszkańcom uboższych gmin, gdzie jest tylko jedna apteka. Takie gminy mają z reguły niższy dochód podatkowy per capita od miejsc, gdzie aptek jest dużo, a jednak płacić się tam za leki więcej nawet o 55 proc.

JAMA USTNA

Niepozorna afta może być rakiem. Sprawdź, jak odróżnić zwykłą aftę od nowotworu

Emil Hoff

Afty są bardzo dokuczliwe – to każdy wie. Ale nie wszyscy zdają sobie sprawę z tego, że mogą też być objawami raka. Koniecznie sprawdź, jak odróżnić zwykłą aftę od zmian nowotworowych.

Chyba każdy z nas miał kiedyś ten problem: bolesna afta pojawia się na wardze, dąśle, języku czy policzku, i przeszkadza w jedzeniu. Wredny guzek potrafi utrzymać się przez kilka dni, a potem znika, pozostawiając tylko nieprzyjemne wspomnienie.

Niestety, okazuje się, że afty mogą być symptomem o wiele poważniejszej choroby: raka jamy ustnej, głowy lub szyi. Sprawdź, kiedy należy się zaniepokoić i udać do lekarza, i jak odróżnić zmiany rakowe od zwykłej afty.

Tak naprawdę nikt nie wie na pewno, dlaczego pojawiają się afty, i czemu u niektórych osób częściej niż u innych. Problem ma podłoże immunologiczne, może też ma coś wspólnego z predyspozycjami genetycznymi.

Za powstawanie aft mogą też odpowiadać niedobory niektórych składników odżywczych (głównie żelaza, cynku, witamin z grupy B), przewlekły stres, uczulenia, ale też urazy mechaniczne.

Wiadomo, że dużą część populacji prędzej czy później zaatakują afty, najczęściej jedna naraz, ale zdarzają się też zmasowane ataki. Afty bywają bolesne i dokuczliwe, ale najczęściej nie są groźne.

Afty powinny zniknąć same w ciągu kilku dni. Leczenie polega najczęściej po prostu na wprowadze-

niu drobnych zmian w diecie, tak by nie pogarszać stanu jamy ustnej i nie powodować bólu.

Jedz miękkie potrawy, najlepiej zupy zamiast stałych pokarmów, które mogą drażnić afty. Dania chłodne i zimne podrażniają afty o wiele mniej niż gorące. Unikaj potraw słonych, pikantnych i kwaśnych, które mogą zaostrzyć ból aft. Unikaj napojów gazowanych i płynów do płukania ust na bazie alkoholu.

W przypadku silnego bólu afty możesz skorzystać z dostępnych bez recepty środków znieczulających lub płukanek odkażających. Lekarz może przepisać specjalne maści łagodzące stany zapalne, są też dostępne pasty do zębów i płyny do płukania ust, które mogą przynieść ulgę, ale ich skuteczność bywa bardzo różna.

W badaniach nad aftami często pojawia się niepokojący wątek: w niektórych przypadkach mogą one być symptomem rozwijającego się nowotworu złośliwego jamy ustnej, a także głowy lub szyi.

Jaka afta może być objawem raka? Taka, która: nie boli, ma w środku wyczuwalny twardy guzek, ma twarde brzegi, krwawi bez wyraźnej przyczyny. Co najważniejsze, niepokój powinny wzbudzić afty, które nie znikają nawet po upływie 21 dni. Jeśli afta, która naturalnie znika po kilku dniach, utrzymuje się tak długo, należy zgłosić się do lekarza.

Na raka jamy ustnej narażeni są szczególnie mężczyźni, po 45. roku życia, zwłaszcza palacze i nadużywający alkoholu. Czynnikiem zmniejszającym ryzyko wystąpienia nowotworu są m.in. dobra i regularna higiena jamy ustnej, ograniczenie alkoholu i palenia oraz regularne kontrole dentystyczne.



Sprawdź, jak odróżnić niewinną aftę od zmian nowotworowych. Afty mogą być symptomem o wiele poważniejszej choroby

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

Nie lekceważ ugryzienia przez kleszcza

Jakie objawy powinny zaniepokoić?

Miejsce ugryzienia przez kleszcza swędzi i jest zaczerwienione, a w jego centrum widoczny jest wypukły punkt. Kleszczowi nie zawsze udaje się wbić w skórę na dłużej i w takim przypadku zostawia po sobie jedynie niewielki ślad. Jednak jeżeli kleszcz pasyżytuje w skórze nie dłużej niż 12 godzin, ryzyko zainfekowania przenoszonym przez niego krętkiem boreliozy jest niewielkie. Nawet w sytuacji, gdy kleszcz pozostanie w skórze, może być trudno odróżnić go od innego pasożyta, zwłaszcza jeśli ma pusty przewód pokarmowy. Charakterystyczne obrzmienie odwłoka pojawia się dopiero wtedy, gdy kleszcz wysysie odpowiednią ilość krwi. Ponieważ

kleszcz należy do gromady pajęczaków, cechami ułatwiającymi jego rozpoznanie są cztery pary odnóży i szczękoczułki. Długość dorosłych osobników sięga 4 mm, a ich ciało ma owalny kształt z grzbieto-brzusznym spłaszczeniem.

Jak wyciągnąć kleszcza?

Kleszcz wbity w skórę powinien być z niej jak najszybciej usunięty, co pomoże zminimalizować ryzyko zarażenia obecnymi w jego ciele drobnoustrojami, m.in. krętkami boreliozy, które wywołują tzw. rumień wędrujący. Skórę należy obserwować właśnie pod kątem występowania zaczerwienienia zwanego rumieniem. Należy chwycić go jak najbliżej skóry przy użyciu pęsety, szczyptec lub specjalnej pęteli, a następnie wyrwać ruchem prostopadłym do powierzchni skóry.

Kleszcz w ciele nie może być polewany alkoholem ani tłuszczem. Nie wolno go również podpalać ani ścisnąć, gdyż uszkodzenie odwłoka doprowadzi do zwrócenia treści pokarmowej, a wraz z nią krętków *Borrelia* bytujących w jelitach pajęczaka. Ranę po kleszczu należy zdezynfekować, a jej okolice obserwować przez kilka tygodni, sprawdzając, czy nie wystąpił rumień. Ślad po kleszczu zniknie w ciągu kilkunastu dni, nawet jeśli w skórze został fragment pajęczaka – organizm wywali go w postaci niewielkiej krostki.

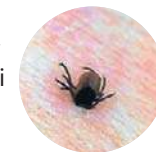
Rumień wędrujący nie zawsze oznacza zakażenie boreliozą

Rumień wędrujący to odczyn zwiastujący boreliozę, który pojawia się na skórze najczęściej po 14 dniach od ukąszenia kleszcza. Można go rozpoznać po owalnym kształcie i wyglądzie

przypominającym tarczę strzelniczą – wokół lub w pobliżu miejsca ukąszenia pojawia się jeden lub więcej czerwonych pierścieni. Rumień wędrujący po ugryzieniu kleszcza osiąga średnicę powyżej 5 cm, stopniowo się rozrasta i wolno znika. Czasami towarzyszy mu swędzenie i pieczenie skóry. Niekiedy miejsce ugryzienia przez kleszcza pokrywają pęcherze i wybroczyny. Należy jednak pamiętać, że rumień wędrujący występuje u 80 proc. zarażonych boreliozą, a w rzadkich przypadkach pojawia się zamiast niego niewielki czerwony guzek, czyli naciek limfocytarny. Najczęściej zlokalizowany jest na małżowinach usznych lub sutkach. Występowaniu rumienia wędrującego mogą towarzyszyć inne objawy świadczące o zakażeniu krętkiem *Borrelia burgdorferi*, takie jak: gorączka,

bóle mięśniowo-stawowe, znaczny spadek wydolności organizmu, problemy z koncentracją, dolegliwości neurologiczne, zaburzenia rytmu serca. Pojawienie się rumienia wędrującego po ukąszeniu przez kleszcza wymaga wykonania odpowiednich badań i podjęcia leczenia, zwłaszcza jeśli występują objawy towarzyszące. Należy jednak pamiętać, że rumień nie zawsze oznacza zakażenie bakteriami boreliozy. Zaczerwienienie po kleszczu jest najczęściej skutkiem niegroźnej reakcji alergicznej na ślinę pasożyta i mija samoistnie po kilku dniach. Jeśli jednak odczyn po kleszczu jest silny, warto skontaktować się ze specjalistą i zastosować leki antyhistaminowe.

Marzena Herka, Gabriela Fedyk



FOT. GETTY IMAGES

WAKACYJNA DIETA

Urlop? Uważaj na zatrucia pokarmowe

Wiadomo, że jak w Egipcie napijemy się wody z kranu, dopadnie nas tzw. zemsta faraona. Efekt jest prawie natychmiastowy. Ale czemu wielu turystów dostaje mdłości i biegunek dopiero po upływie kilku tygodni od powrotu z urlopu? Warto wiedzieć, jakich błędów nie popełniać na wyjeździe, by potem nie spędzić kilku dni w toalecie

Emil Hoff

Polacy wracający z urlopów – czy to w Polsce, czy za granicą – doznają czasem nieprzyjemnych dolegliwości żołądkowych. Boli nas brzuch, dostajemy gorączki, nudności, biegunki. Taki stan może utrzymywać się przez kilka dni, ale kobiety w ciąży, dzieci i seniorzy są narażeni na cięższy i dłuższy przebieg choroby, zwłaszcza gdy odwodnią się przez panujące upały.

Co to właściwie za choroba? Przecież tzw. zemsta faraona to zmora urlopowiczów w egzotycznych krajach, a my już wróciliśmy z wakacji do domu. Czemu choroba atakuje już po powrocie z wakacji?

Otóż to nic innego, jak zatrucie pokarmowe. Atakuje po powrocie z urlopów, bo łapiemy je na wyjeździe, ale objawy odczuwamy z opóźnieniem. Przyczyną zatrucia pokarmowego są najczęściej bakterie z rodzaju *Campylobacter*, *Salmonella* i gronkowce oraz wirusy, m.in. norowirusy oraz wirus zapalenia wątroby typu A. Mogą one wywołać chorobę nawet 7 dni od zakażenia, a wirus zapalenia wątroby typu A może dać o sobie znać dopiero po kilku tygodniach.

Zatrzymujemy się przez kontakt z zanieczyszczoną żywnością, wodą, powierzchniami i osobami



FOT. MAGNIFIC.COM

Zatrucia wywołują najczęściej bakterie z rodzaju *Campylobacter*, *Salmonella*, a także gronkowce oraz wirusy, m.in. norowirusy

chorymi. Na wyjeździe szczególnie łatwo paść ofiarą bakterii i wirusów, bo próbujemy wielu nowych potraw, czasem jemy za dużo, a do tego nasz organizm jest osłabiony i dopiero się regeneruje po stresie codziennej pracy.

Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności (EFSA) właśnie prowadzi kolejną edycję kampanii Safe2Eat, której celem jest uświadamianie Europejczyków o zasadach obchodzenia się z żywnością, tak by uniknąć zatrucia. Sprawdź, co radzą eksperci EFSA, i nie narażaj się na urlopie na zatrucie pokarmowe,

które może cię zaatakować nawet wiele dni po powrocie do pracy.

Poniżej 5 praktycznych porad, które pomagają uniknąć nieprzyjemności żołądkowych na wyjeździe i po powrocie do domu.

● Rób zakupy uważnie

Jeśli sama gotujesz w czasie urlopu albo szukasz dla rodziny smacznych i ciekawych przekąsek na mieście – czy to w Polsce, czy na drugim końcu świata – musisz zwracać uwagę na parę rzeczy.

● Po pierwsze: nie kupuj produktów przechowywanych w niepewnych, niehigienicznych warunkach.

● Po drugie: wybierając produkty, sprawdzaj ich datę ważności i to, czy opakowanie przypadkiem nie jest uszkodzone.

● Po trzecie: nie kupuj zbyt dużo jedzenia, bo jego prawidłowe przechowywanie na wyjeździe może być utrudnione. Nieprawidłowo zabezpieczona żywność to wylęgarnia bakterii, które potem mogą dać o sobie znać objawami zatrucia pokarmowego.

● Dokładnie myj ręce i przybory kuchenne

Przygotowując posiłek, pamiętaj o dokładnym umyciu nie tylko rąk, ale też blatów, naczyń i sztućców, których używasz.

Warto też mieć osobne pojemniki na przygotowane już potrawy i surowe produkty. Zwłaszcza mięso, jajka i owoce morza mogą być domem dla wielu potencjalnie szkodliwych mikroorganizmów, więc warto je trzymać oddzielnie, by w razie czego nie skażyły całej żywności.

Uważaj też na zwierzęta domowe czy gospodarskie (jeśli wypożyczasz np. w gospodarstwie agroturystycznym czy jakimś mieście, gdzie bezpańskie koty lub psy chodzą swobodnie po ulicach). Przygotowywanie jedzenia często budzi ich natrączywe zainteresowanie, ale w interesie wszystkich jest nie dopu-

ścić, by zwierzęta miały kontakt z żywnością.

● Myj owoce i warzywa, nawet jeśli planujesz je obrać

Należy dokładnie myć wszystkie warzywa i owoce – czy to kupione na targowisku, czy w sklepie, czy zebrane w lesie. Szczególną uwagę należy zwrócić właśnie na owoce leśne, które mogą być zanieczyszczone jajami pasożytów wywołujących bąblowicę.

● Temperatura najlepiej niszczy bakterie i wirusy

Obróbka termiczna to świetny sposób na zniszczenie bakterii i wirusów mogących wywołać zatrucie pokarmowe. Aby osiągnąć ten efekt, temperatura wewnątrz przygotowywanych potraw powinna osiągnąć co najmniej 70 stopni Celsjusza. Gorące dania należy utrzymać w temperaturze co najmniej 60 stopni C do momentu podania.

Sosy i zupy najlepiej podgrzewaj aż do wrzenia. Z kolei mięso smaż lub piecz do momentu, gdy jego sok straci różowawy kolor.

● Nie trzymaj jedzenia poza lodówką

Ugotowane potrawy nie powinny znajdować się w temperaturze pokojowej (do 25 st. C) dłużej niż 2 godziny. Należy albo je od razu zjeść, albo schować do lodówki na później.

PROGRAMOWO



G. 20:15

Na Wspólnej

TVN

Krzysztof wraca do domu z Poznania. Nie chcąc mówić Basi o jej byłym mężu oszuście, szybko zmyka do pracy. Basia zauważa w jego walizce kobiecą spinkę do włosów – podejrzewa męża o romans! Żąda wyjaśnień, ale Smolny może powiedzieć Basi tylko tyle, że jej nie zdradza... Gwiazda też myśli, że jego żona ma romans – z Krzysztofem! Dopada Marcelinę.

Cieślikowie martwią się o Fionę po tym, jak jej mama zniknęła. Dziewczyna mówi, że to nie pierwszy raz i wyznaje, że matka ma chorobę dwubiegunową. Monika ma wyrzuty.

G. 20:00

Najlepsi z najlepszych II

Stopklatka

Travis, były członek amerykańskiej reprezentacji taekwondo, bierze udział w nielegalnych walkach organizowanych przez bogacza Weldon. Podczas starcia z bezwzględnym Brakusem ginie. Wstrząśnięci śmiercią przyjaciela Aleks i Tommy Lee postanawiają go pomścić. Chcą doprowadzić do zamknięcia nielegalnego klubu, w którym odbywały się walki, a także zmierzyć się z niepokonanym dotąd zabójcą Travisa. Wkrótce zostają zaatakowani.



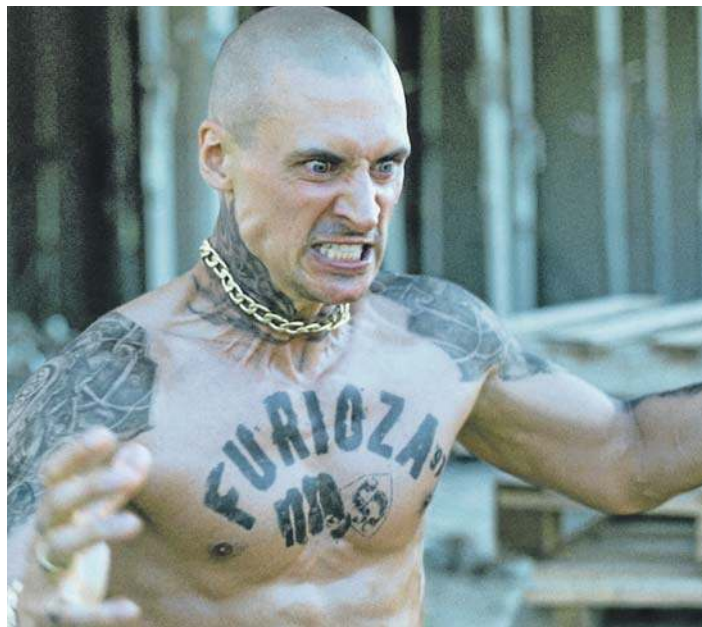
G. 20:00

Furioza

TV Puls

Wydarzenie z przeszłości rozdziela losy trójki przyjaciół. Niespodziewanie w życiu Dawida (Mateusz Banasiuk), dzisiaj już lekarza, znowu pojawia się ona. Dzika (Weronika Książkiewicz) – kiedyś miłość jego życia, teraz doświadczona policjantka, składa mu propozycję nie do odrzucenia. Albo ten zostanie policyjnym informatorem i wtyczką, albo jego brat (Wojciech Zieliński) trafi do więzienia z wieloletnim wyrokiem.

Przyciśnięty do muru Dawid w końcu ulega, a jego głównym celem staje się infiltracja rosnącej w siłę zorganizowanej grupy przestępczej. Trafiając w sam środek wojny o wpływy i pieniądze, będzie musiał mierzyć się z ciągłą podejrzliwością ze strony dawnego przyjaciela Golden (Mateusz Damięcki). Wkrótce odkryje też, że świat, od którego próbował się uwolnić, wciąga go ze zdwojoną siłą.



G. 20:50

Tarzan: Legenda

TVN



Londyn, XIX w. Mijają lata, od kiedy Tarzan (Alexander Skarsgard) opuścił afrykańską dżunglę na rzecz cywilizowanego życia. Jako John Clayton III, Lord Greystoke decyduje się wrócić do Konga, gdzie ma pełnić funkcję emisariusza rządu z misją handlową. Nie zdaje sobie jednak sprawy z tego, że jest pionkiem w śmiertelnie niebezpiecznej grze targanego wolą zemsty, chciwego kapitana Leona Roma.

G. 14:00

SPLĄTANE LOSY

TVP 1

Nowa turecka telenowela, która z pewnością przypadnie do gustu fanom tego gatunku. Münevver, pochodząca z zamożnej i szanowanej rodziny, wiecie spokojne życie w starej rezydencji wraz z wierną pokojówką, Suzan. Pewnego wieczoru pod drzwiami domu zostaje porzucona mała Mine, która okazuje się jej wnuczką. Widok naszyjnika dziewczynki zmusza Münevver do poszukiwań córki, z którą od lat nie miała kontaktu.

Kto zostawił Mine pod drzwiami? Jaką tajemnicę skrywa naszyjnik na jej szyi? Gdzie się podziewa córka pani Münevver, która odeszła lata temu, mówiąc, że jej nienawidzi? Co się z nią działo przez te wszystkie lata? Gdy pani Münevver próbuje znaleźć odpowiedzi na te pytania, sprawy i sekrety, których strzegła ze wszystkich sił wychodzą na jaw jeden po drugim...



G. 15:05

La Promesa – pałac tajemnic

TVP 2

Manuel spędza upojny poranek z Janą. Romulo informuje markiza o dziwnych znaleziskach w pokoju Curro. Don Alonso dowiaduje się, że jego siostrzeniec chce jechać na wojnę i walczyć po stronie Francji. Salvador obawia się rozłąki z Marią, która ma podjąć pracę w innym pałacu. Sądzi, że ich miłość nie przetrwa tej próby. Vera próbuje zniechęcić nachalnego Santosa, który uparcie ją zaczepia. Nowy lokaj donosi pokojówce marki-zy, że gospodyni, przywiozła do Promesy swoje chore dziecko.

G. 16:00

Dziedzictwo

TVP 1

Ku radości rodziny, Poyraz i Nana wracają do domu. Sinan i Aynur dochodzą do wniosku, że powinni zakończyć udawany związek. Ibrahim oświadcza Czarnej, że zmieni się, żeby odzyskać jej miłość i zaufanie. Cansel jest wściekła na wieść, że Semih zatrudnił Nanę. Podczas kłótni brat wyznaje, że zakochał się w Nanie. Poyraz martwi się o to, czy będzie w stanie zadbać o przyszłość Yusufa i Nany. Los się do niego uśmiecha. Poyraz otrzymuje duże zlecenie.

KRZYŻÓWKA NR 107

Poziomo:

- 1) wżwyż lub o tycdze,
6) uderzenie piłki pod kątem w tenisie,
11) trele-morele, banialuki,
12) Krzysztof, prezenter „Tańca z gwiazdami”,
13) ptactwo domowe,
14) twórca nastrojowych wierszy,
15) sprzymierzeńcy z układu NATO,
17) ... Alighieri, autor poematu „Boska komedia”,
18) największy ssak w Puszczy Białowieskiej,
19) instrument perkusyjny,
20) Jan, reżyser filmu „Miasto 44”,
23) płaszcz podbity futrem,
25) nietlotny ptak z Ameryki Południowej,
26) nadrzędny interes państwa,
27) formacja lecących gęsi,
28) przegrody dla wierzchowców,
31) cichy, tłumiony płacz,
34) rozdział „Pana Tadeusza”,
36) sąsiad Kazacha i Tadżyka,
37) niewielki przedmiot reklamowy,
38) dekoracyjny układ otworów,
39) wyróżnienie stanowiące powód do dumy,
40) wiklinowy wyrób.

Pionowo:

- 2) bicz z krótką rękojeścią,
3) dawne wierzchnie okrycie,
4) Dorota, polska pięcioboistka nowoczesna,
5) ... i Hercegowina, kraj na Bałkanach,
6) pojazd konny z westernu,

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	
31	32		33										34	35			
36													37				
38						39								40			

AUTOPROMOCJA 0210710605

Twoja gazeta w prenumeracie z Tele Magazynem

77 540 78 30

- 7) artysta cyrkowy,
8) w parze z opierunkiem,
9) średniowieczny pokutnik,
10) odpowiada za pracę zespołu,
16) ortopeda lub chirurg,
21) Bogusław, wykonawca piosenki „Jaj portret”,
22) bóstwo starożytnego Egiptu z głową szakala,
23) „... maltański”, powieść detektywistyczna,
24) pustynna fatamorgana, przywidzenie,
29) Anna, autorka powieści „Siódmy krzyż”,
30) „Czarny ...”, film w reżyserii Ridleya Scotta,
32) dzielnica Wałbrzycha z zamkiem,
33) kraj w Afryce na Saharze,
34) ptak domowy z grzebieniem,
35) duży ptak grzebiący.

ROZWIĄZANIE NR 106

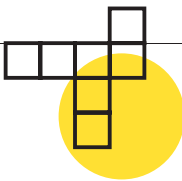
S	K	P	R	Z	E	P	I	S	B	O	G
P	R	O	S	B	A	I	R	T	U	L	I
I	Z	K	O	M	N	A	T	A	O	T	I
S	T	A	T	U	T	N	Ż	T	O	K	S
E	K	S	D	Y	N	A	S	Y	A	A	D
K	W	I	N	T	A	S	N	K	O	N	K
I	E	D	O	L	I	N	A	W	A		
S	Z	K	A	P	A	S	N	G	R	A	N
J	F	L						Z		L	
T	A	N	I	E	C			Z	E	S	K
R	S	A						K	L	A	
Z	A	C	Z	E	P			Ż	A	G	I
A	Z							Y		S	M
S	Z	O	G	U	N			L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

KRZYŻÓWKA PANORAMICZNA

wżwyż lub w dal	furia muzyk w orkiestrze	tematyka miłosna	mąż Penelopy	rygiel nie-wielka ilość	prezent, upominek	naj-cieńszy metal	wy-tworna suknia balowa	piłka w bramce mały rydel
np. „Rozmowy kontrolowane”				uczeń Jezusa				
				kubański złoty		atrakcja Sopotu		
pensja, zapłata owoc palmy				skrzynia na ryby	część nogi syropowe drzewo	pan z kara-belą	krótki nóż szewski	
dawniej powa-zanie, szacunek	mityczny władca wiatrów	egipskie bóstwo Księżyca	woreczek na dukaty			ptak zimnych wód		
strumień, ruczaj				gibon biało-ręki		1/100 dolara		
			spód naczynia		głaz narzu-towy			
żagiel przedni				koniec bomu		rodzaj zapięcia		

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

ROZWIĄZANIE: MEDYKAMENT.



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Działaj odważnie, ale słuchaj innych. Horoskop dzienny mówi, że drobny gest otworzy nowe możliwości.

Ryby (19.02 - 20.03)
Ciepłota przyniesie efekty. Horoskop na dziś zapowiada, że wieczór zaskoczy Cię miłą wiadomością.

Baran (21.03 - 19.04)
Rozmowy będą dziś kluczem do sukcesu. Horoskop dzienny na środę radzi nie odkładać ważnych decyzji.

Byk (20.04 - 20.05)
Poczujesz energię. Horoskop dzienny mówi, że znajdziesz rozwiązanie sprawy, która od dawna Cię nurtowała.

Bliznięta (21.05 - 21.06)
Twoja pewność siebie przyciągnie ludzi. Horoskop na dziś to wskazówka, by pokazać swoje talenty.

Rak (22.06 - 22.07)
Dobra organizacja pozwoli uniknąć stresu. Horoskop dzienny na środę radzi znaleźć czas na swoje pasje.

Lew (23.07 - 22.08)
Harmonia wróci do relacji. Horoskop dzienny wróży, że szczerza rozmowa otworzy drogę do porozumienia.

Panna (23.08 - 22.09)
Intuicja wskaże właściwy kierunek. Nie bój się zmian – horoskop na dziś wróży, że przyniosą nowe perspektywy.

Waga (23.09 - 22.10)
Energia sprzyja działaniu. Horoskop dzienny na środę mówi, że nowe spotkanie okaże się inspirujące...

Skorpion (23.10 - 21.11)
Konsekwencja da efekty. Horoskop dzienny radzi zadbać o równowagę między obowiązkami a odpoczynkiem.

Strzelec (22.11 - 21.12)
Kreatywność będzie Twoim atutem. Horoskop na dziś radzi nie odrzucać nietypowych pomysłów.

Koziorożec (22.12 - 19.01)
Wykażesz się wrażliwością. Horoskop dzienny na środę mówi, że mały krok stanie się początkiem czegoś pięknego.

REKLAMA

0010981956



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

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

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

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

REKLAMA

011193823

REKLAMA

0011554270

PRZESTRZEŃ DLA TWOJEGO BIZNESU

**WYNAJMIJ BIURO
W OPOLU!**



LOKALE przestronne, dobrze doświetlone i klimatyzowane,
o różnym metrażu dowolna ilość i konfiguracja

Możliwość aranżacji pomieszczeń: łączenia i przestawienia
drzwi (na koszt najemcy).

Budynek wyposażony w instalacje elektryczne, wodno-
kanalizacyjne z sieci miejskiej, ogrzewanie własne – kotłownia
gazowa zasilana gazem miejskim, wentylacja grawitacyjna
i mechaniczna, własna przepompownia ścieków.

Budynek chroniony jest przez monitorowaną z grupami
interwencyjnymi instalacją alarmową oraz system wejścia/wyjścia
do budynku oraz poszczególnych pomieszczeń.

Zadzwoń ☎ 695 396 902

AUTOPROMOCJA



OGŁOSZENIE WÓJTA GMINY DOMASZOWICE o konsultacjach społecznych dotyczących projektu planu ogólnego gminy Domaszowice

Na podstawie art. 13i ust. 3 pkt 8 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz.U. z 2026 r. poz. 538), art. 39 oraz art. 54 ust. 2 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 ze zm.), w związku z Uchwałą Nr IV.19.2024 Rady Gminy Domaszowice z dnia 25 czerwca 2024 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia planu ogólnego Gminy Domaszowice, zawiadamiam o rozpoczęciu konsultacji społecznych dotyczących projektu planu ogólnego Gminy Domaszowice wraz z prognozą oddziaływania na środowisko.

Konsultacje społeczne będą prowadzone **od 15 lipca 2026 r. do 12 sierpnia 2026 r.**

Projekt planu ogólnego wraz z prognozą oddziaływania na środowisko jest dostępny do wglądu w Urzędzie Gminy Domaszowice, ul. Główna 26, pokój nr 5, w godzinach pracy Urzędu, a także w Biuletynie Informacji Publicznej Gminy Domaszowice. Projekt planu ogólnego został sporządzony w postaci danych przestrzennych (plik .gml). Plik ten można przeglądać za pomocą dedykowanej przeglądarki dostępnej pod adresem: https://aplikacje.gov.pl/app/gov_xml_validator/. Wszystkie materiały dotyczące projektu planu ogólnego są dostępne w Biuletynie Informacji Publicznej Gminy Domaszowice.

Konsultacje społeczne obejmują:

1. Zbieranie uwag w terminie od 15 lipca do 12 sierpnia 2026 r.;
2. Dyżur projektanta – Wojciecha Zabawy
 - zdalnie: od 15.07.2026 r. do 12.08.2026 r. w godz. 17:00–20:00, tel. 600 349 457, e-mail: wojciech_zabawa@o2.pl;
 - stacjonarnie: 3 sierpnia 2026 r., godz. 16:00–17:00, Gminne Centrum Kultury w Domaszowicach, ul. Główna 24a, 46-146 Domaszowice.
3. Spotkanie otwarte z prezentacją projektu planu ogólnego: 3 sierpnia 2026 r. o godz. 17:10, Gminne Centrum Kultury w Domaszowicach, ul. Główna 24a, 46-146 Domaszowice.

Uwagi do projektu planu ogólnego należy składać na formularzu określonym w rozporządzeniu Ministra Rozwoju i Technologii z dnia 13 listopada 2023 r. w sprawie wzoru formularza pisma dotyczącego aktu planowania przestrzennego (Dz.U. z 2023 r. poz. 2509). Formularz dostępny jest w Biuletynie Informacji Publicznej Gminy Domaszowice <https://bip.domaszowice.pl/download/attachment/11244/wzor-pisma-dot-aktu-planowania-przestrzennego.pdf?v=1705563552>. Uwagi można składać: osobiście w Urzędzie Gminy Domaszowice; pocztą na adres: Urząd Gminy Domaszowice, ul. Główna 26, 46-146 Domaszowice; elektronicznie na adres e-mail: ug@domaszowice.pl oraz za pośrednictwem platformy eDoręczenia AE: PL-48893-99992-UBUTF-31. Zgodnie z art. 8g ust. 2 ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym osoba składająca uwagę podaje wymagane przepisami dane: nazwisko, imię, nazwę i adres wnioskodawcy, przedmiot wniosku oraz oznaczenie nieruchomości, której dotyczy.

W ramach prowadzonego postępowania w sprawie strategicznej oceny oddziaływania na środowisko zainteresowani mogą składać uwagi do prognozy oddziaływania na środowisko w terminie trwania konsultacji: pisemnie, ustnie do protokołu, elektronicznie na adres: ug@domaszowice.pl oraz za pośrednictwem platformy eDoręczenia AE: PL-48893-99992-UBUTF-31. Organem właściwym do rozpatrzenia uwag jest Wójt Gminy Domaszowice.

Obowiązek informacyjny: Administratorem danych osobowych jest Wójt Gminy Domaszowice. Więcej informacji na temat przetwarzania danych osobowych w Urzędzie Gminy Domaszowice znajduje się na stronie internetowej pod adresem: bip.domaszowice.pl.

Wójt Gminy Domaszowice
Urszula Medyk

0011352379

Najważniejsze informacje z regionu
wydarzenia | sport | biznes | nauka | rozrywka

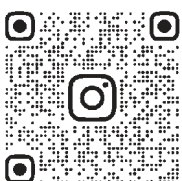


codzienne
wydania
gazety

↓ OBSERWUJ NAS



największy portal
regionalny na Opolszczyźnie



Nowa Trybuna Opolska – **Codziennie z Tobą**

PIŁKA NOŻNA

Anglia czy Argentyna. Kto drugim finalistą mundialu?

Jacek Czaplewski

W nocy poznamy drugiego finalistę mistrzostw świata. Mecz zaplanowany na godz. 21.00 odbędzie się na stadionie w Atlancie. Transmisja w TVP 1 i TVP Sport. Komentuje duet Mateusz Borek - Grzegorz Mielcarski.

Według bukmacherów nieznanym faworytem tego półfinału są Anglicy. To pierwszy bezpośredni mecz od dwudziestu jeden lat. Wtedy zagrano towarzysko i górką okazali się Synowie Albionu. Do ostatniego mundialowego spotkania doszło natomiast w 2002 roku w Japonii, jeszcze w fazie grupowej. Zwycięską bramkę zdobył David Beckham, którego dzisiaj zobaczymy w roli kibica drużyny. W tamtym meczu zagwizdał słynny Pierluigi Collina. Włoch odpowiadający teraz za obsadę sędziowską do środowego hitu wybrał Amerykanina Ismaila Elfatha. Dla 44-letniego imigranta z Maroka to największe wyzwanie w karierze. Do Stanów Zjednoczonych przybył jako nastolatek dzięki wygranej w loterii wizowej. Skończył inżynierię mechaniczną na Uniwersytecie Teksańskim, ale przyszłość postanowił związać z piłką nożną. Cztery lata temu w Katarze poprowadził trzy mecze, w tym 1/8 finału między Japonią a Chorwacją zakończony dopiero po konkursie rzutów karnych. Na co dzień Elfath gwizdza w amerykańskiej Major Soccer League, często w meczach z udziałem Interu Miami, w którym występuje Leo Messi.

Dzisiaj konkursu jedenastek wykluczyć również nie można, bo wystąpią drużyny prezentujące zbliżony



– Grałem przeciwko prawie wszystkim, z wyjątkiem Anglii. To świetna drużyna, jest potęgą – nie ukrywa Leo Messi

poziom. Anglia w ćwierćfinale potrzebowała dogrywki do wyeliminowania Norwegii. Błysnął Jude Bellingham, autor obu bramek, który dość nieoczekiwanie stał się – obok Harry'ego Kane'a – jednym z kandydatów do korony króla strzelców. Trafił już w sumie sześć razy, choć jest ustawiany w pomocy. Angielskich fanów bardzo zmartwił fakt, że po ostatnim gwizdku 23-latek trzymał się za wcześniej operowany już bark. Wszystko wskazuje na to jednak, że o finał zagra, tak jak i Declan Rice zmagający się ostatnio z infekcją wirusową. Lider środka pola według wyspiarskich mediów poprosił wręcz Thomasa Tuchela o to, by wystawił go w składzie. Anglia ostatni raz w półfinale mierzyła się na Mundialu w Rosji. Po dogrywce przegrała z Chorwacją, a grę o brąz z Belgią.

Anglia trafia na Argentynę, która nie robi już aż tak piorunującego wrażenia jak cztery lata temu w Katarze. Drogę do półfinału wydawało się, że

ma usłaną różami. Bogiem a prawdą męczyła się jednak w każdym z meczów fazy pucharowej. Dopiero po dogrywce pokonała Republikę Zielonego Przylądka i Szwajcarię, a w międzyczasie cudem odwróciła wynik z Egiptem. Z tego właśnie powodu skreślać jej nie wolno, skoro potrafi wygrać się nawet z największych tarapatów, a na takie niewątpliwie natrafiła w 1/8 finału, kiedy Egipcjanie mieli szansę na gola na 3:0.

Selekcjoner Lionel Scaloni potwierdził już, że 39-letni Messi jest gotowy do gry. Nie przeszkadza mu, że po boisku głównie chodzi lub truchta, pokonując średnio dystans zaledwie 5 kilometrów. – Kiedy wyczuwa, że może stworzyć zagrożenie, staje się maszyną – przypomniawszy o ograniu Szwajcarii.

Sam Messi nie ukrywa podekscytowania z powodu nadchodzącego meczu. – Grałem przeciwko prawie wszystkim, z wyjątkiem Anglii. To świetna drużyna, jest potęgą.

PIŁKA NOŻNA

FIFA zatrzymała jeszcze 12 sędziów. Wśród nich jest Marciniak. Poprowadzi finał?

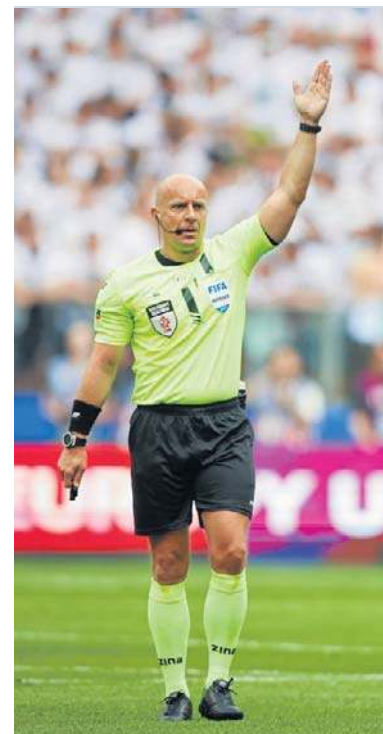
Jacek Czaplewski

Szymon Marciniak jeszcze nie wrócił ze Stanów Zjednoczonych. Czekaj. FIFA nie wyklucza, że zostanie pierwszym sędzią w historii prowadzącym dwa finały mistrzostw świata, i to z rzędu.

Decydujący o obsadach sędziowskich Pierluigi Collina nie sięgnął w ogóle po Szymona Marciniaka w fazie pucharowej, co mogłoby oznaczać, że oszczędza go na decydujące mecze. Te półfinałowe Włoch obsadził jednak arbitrami spoza Europy. Wtorkowy między Francją a Hiszpanią poprowadził Ivan Barton z Salwadoru. W środowym z udziałem Anglii i Argentyny zobaczymy Ismaila Elfatha z USA, co w środowisku odebrano jako ukłon w stronę gospodarzy turnieju. Pochodzący z Maroka rozjemca nie dostał bowiem zbyt wysokich not za występ w 1/8 finału w meczu Brazylii z Norwegią.

FIFA zatrzymała na mundialu jeszcze dwunastu sędziów. Spośród nich wybierze obsadę do dwóch pozostałych spotkań: sobotniego o brązowy medal i niedzielnego o złoto. W grze o najważniejszy mecz oprócz Marciniaka pozostali tak naprawdę Glenn Nyberg (Szwecja), Espen Eskas (Norwegia), Maurizio Mariani (Włochy), Slavko Vincić (Słowenia), Alireza Faghani (Iran), Adham Makhadmeh (Jordania), Jalal Jayed (Maroko), Wilton Sampaio (Brazylia), Jesus Valenzuela (Wenezuela) oraz Joao Pinheiro (Portugalia).

Zbigniew Boniek był wręcz przekonany, że Marciniak dostanie półfinał Francja - Hiszpania, ale tak się nie stało. Sam arbiter jeszcze



Wśród sędziów, którzy pozostali w tegorocznych mistrzostwach świata, jest Szymon Marciniak

przed wylotem mówił dla Łączy nas Piłka: - Długo już jestem w piłkarskim biznesie. Mam za sobą finał mistrzostw świata w 2022 roku i wiem, że osiągnięcie kolejnego finału będzie niemal niemożliwe. Jadę na mundial jako doświadczony, spełniony arbiter. Wiem, że jeśli będę sędziował dobrze, to jestem w gronie osób mających szansę na bardzo fajny wynik.

FIFA zwykła obsadzać mecze o trzecie miejsce sędziami na dorobku. Jeżeli zatem nie zmieni swojej polityki, to Marciniak albo poprowadzi finał, albo poprzestanie na występach w grupie, co byłoby równie sensacyjnym scenariuszem. Decyzję poznamy w piątek.

SIATKÓWKA

Biało-Czerwoni rozpoczynają bój o finał Ligi Narodów. W Chicago lekko nie będzie

Paweł Wiśniewski

Po dwóch tygodniach przerwy polscy siatkarze rozegrają w Chicago ostatni turniej fazy zasadniczej Ligi Narodów.

Podopiecznych trenera Nikoli Grbicia czeka najtrudniejsze zadanie w tej edycji rozgrywek, bowiem zmierzają się kolejno z Bułgarią (środa, godz. 19.00), Brazylią (sobota, godz. 3.00),

Francją (sobota, godz. 23.00) i USA (poniedziałek, godz. 3.00).

Po turniejach w chińskim Linyi i Gliwicach, Biało-Czerwoni zajmują 3. miejsce w tabeli „2026 FIVB Men's Volleyball Nations League” z bilansem sześciu zwycięstw i dwóch porażek, są więc blisko awansu do finałów rozgrywek, które zostaną rozegrane w Ningbo (29 lipca – 2 sierpnia).

Występ w fazie pucharowej zapewni sobie siedem najwyższej klasy-

fikowanych zespołów po fazie grupowej, a także gospodarz.

Stawką turnieju w USA jest dla Polaków nie tylko awans do fazy pucharowej, ale także obrona pozycji liderów światowego rankingu. Każda porażka będzie ich kosztować wiele punktów, natomiast za zwycięstwa bonifikata punktowa będzie znikoma.

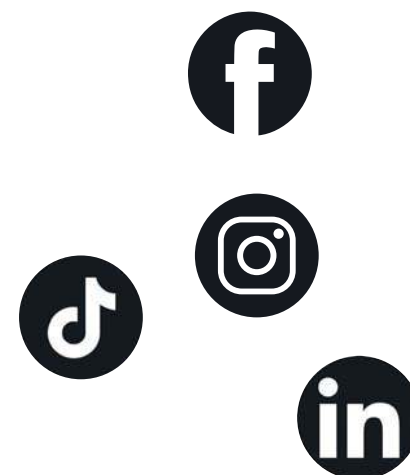
Obecnie, naszych siatkarzy wyprzedzić mogą nie tylko drużyny z zestawieniu Włochy, ale także... Rosjanie.



Nasi siatkarze sześć razy stawali na podium Ligi Narodów, dwukrotnie wygrywając (2023, 2025). I w tym roku jest to całkiem realne...



Oddaj social media w dobre ręce!



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

Dyrektor Biura Reklamy
Tomasz Jaroch | ✉ tjaroch@nto.pl



Dlaczego warto wybrać właśnie nas?



Efektywność



Profesjonalizm



**Przejrzystość
współpracy**



Zysk



**Indywidualne
podejście**

Twoi klienci są w social mediach.

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



Tak prowadzimy
nasze social media

f [ntopl](#)
@ [nowatrybunaopolska](#)
d [@nto.pl](#)
in [nowa-trybuna-opolska](#)