



DZIŚ STRONA ZDROWIA

GROŹNY SYNDROM SMS-OWEJ

GROZI OSTRY BÓL, ZWYRODNIENIE I DYSKOPATIA

Nr ISSN 1230-6134

Nr indeksu 348-252



www.nto.pl

Nr 191 (10 133) | Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)



Środa, 19.08.2026

Relaks

Krzyżówki
do kawy.
Nowości
w programie TV



Problemy z wodą

Lej krasowy jest winny zniknięciu rzeki i wyschnięciu stawu

Zaskakujące odkrycie to efekt interwencji działaczy Polskiego Związku Wędkarskiego w Opolu oraz śledztwa mieszkańca Jemielnicy

- Str. 4

Niebezpieczne znalezisko

Kilkanaście pocisków na placu zabaw w opolskim przedszkolu

Niewybuchy zostały znalezione podczas wymiany urządzeń do zabawy dla dzieci. W czasie remontu przedszkole było zamknięte.

- Str. 3

Najpierw opanowały opolskie miasta, teraz wchodzą do wsi. Na Opolszczyźnie przybywa sklepów sieci Żabka - Str. 3

Wójt ma poważny problem. Mieszkańcy chcą go odwołać ze stanowiska. Wczoraj złożyli w Delegaturze Krajowego Biura Wyborczego wniosek o referendum - Str. 5



FOT. MATEUSZ MAINUSZ

Gospodarka

Huta Małapanew wraca do zbrojeniówki. Będzie produkować części do amunicji

Sławomir Draguła

Jest umowa w sprawie włączenia Huty Małapanew w Ozimku do grupy kapitałowej Polskiej Grupy Hutniczej oraz rozwoju zdolności produkcyjnych, zwłaszcza w zakresie odlewów staliwnych i żeliwnych przeznaczonych dla przemysłu obronnego. Huta z Ozimka tym samym wraca do produkcji zbrojeniowej.

Niewiadów Polska Grupa Militarna S.A. zawarła wielostronną umowę, której realizacja umożliwi dostęp do krajowych zdolności w zakresie produkcji odlewów, komponentów i podzespołów dla sektora obronnego. Umowa tworzy podstawy do rozwoju zdolności produkcyjnych, wzmocnienia bezpieczeństwa dostaw oraz zwiększenia udziału polskich firm i komponentów w łańcuchu wartości sektora obronnego. Mówiąc wprost - grupa polskich kontrahentów będzie produkować broń. Konkretnie amunicję, w tym także raketową.



FOT. ARCHIWUM NTO/KOLAZ SD

To może być także całkiem nowe otwarcie dla rynku pracy, bo wraz z nowymi zamówieniami huta będzie zwiększała zatrudnienie.

Umowa, o której mowa, została zawarta w poniedziałek, 17 sierpnia, z Polską Grupą Hutniczą S.A., Grupą Virtus S.A., Andorią sp. z o.o., Huta Małapanew Ozimek oraz dotychczasowymi właścicielami hut. Jej osią jest planowane włączenie

Andorii i Huty Małapanew do grupy kapitałowej PGH oraz rozwój ich zdolności produkcyjnych, zwłaszcza w zakresie odlewów staliwnych i żeliwnych przeznaczonych dla przemysłu obronnego. To wyraźnie określa charakter roli produkcyjnej

ozimskiej huty w tym projekcie: nie będą w niej produkowane gotowe pociski artyleryjskie czy raketowe. W Ozimku mają powstawać korpusy bomb lotniczych o wadze 250 kg, komponenty pocisków artyleryjskich kalibru 155 mm oraz elementy obudowy artylerii raketowej.

Huta Małapanew, działająca od 1754 roku, jest najstarszą hutą w Polsce. Oba zakłady wnoszą wieloletnie doświadczenie w metalurgii, odlewnictwie i obróbce mechanicznej. Ich historia obejmuje także produkcję związaną z zastosowaniami wojskowymi. Huta w Ozimku, zbudowana na rozkaz Fryderyka I, króla Prus, od początku swojego istnienia produkowała na potrzeby wojska. Pruską armię zaopatrywała w amunicję artyleryjską, ale także w elementy wyposażenia wojskowych taborów. W okresach międzywojennych produkcję przestawiano na cele cywilne, ale zarówno w czasie pierwszej, jak i drugiej wojny światowej, huta pełną parą pracowała przede wszystkim a rzecz wojska.

- Str. 2

Kontrowersje

Głuchołazy zalało w 15 minut, mieszkańcy miasta są wściekli

Mateusz Majnusz

Poniedziałkowa ulewa zalała całe miasto. Mieszkańcy pytają, co stało się z setkami milionów złotych na odbudowę i zabezpieczenie Głuchołaz?

Po kilkunastu minutach intensywnej ulewy ulice Głuchołaz zamieniły się w potoki. Woda pojawiła się

m.in. na drodze krajowej, zalała szpital, skwery i prywatne posesje.

Dla mieszkańców szczególnie bulwersujące jest to, że do podtopień doszło w mieście, które niespełna dwa lata temu zostało ciężko doświadczone przez katastrofalną powódź. Po tamtej katastrofie do Głuchołaz skierowano ogromne środki na odbudowę i poprawę bezpieczeństwa.

- Już rok temu alarmowaliśmy w mediach, że od 2024 r. władze nic nie zrobiły. Może myślały, że potok w Bodzanowie sam się udrożni. Wystarczyła krótka ulewa, żeby nas zalało. Byliśmy pozostawieni sobie radzić. Ani Wody Polskie ani rząd nie potrafią wziąć odpowiedzialności za bezpieczeństwo ludzi - mówiła jedna z mieszkanki Głuchołaz.

Zdaniem ludzi wciąż nie rozwiązano problemów z kanalizacją oraz rowami melioracyjnymi, i te zaniebdania sprawiają, że nawet krótka, ale ulewa powoduje problemy.

- Od dwóch lat zwracamy uwagę Wodom Polskim na stan potoku, jednak wciąż brakuje kompleksowych i trwałych działań - relacjonuje Darek Kozdraś, mieszkaniec Rudawy.

- Str. 2

POLECAMY

JUTRO: Świadczenie honorowe z ZUS i KRUS PIĄTEK: Wakacje podwyższonego ryzyka

19.08.2026

Środa

Dziś imieniny: Emilia, Bolesław, Jan
Telefon alarmowy: 112

GOSPODARKA

Huta wraca do zbrojeniówki. To wielka szansa dla Ozimka

dokończenie ze str. 1

Jest umowa w sprawie włączenia Huty Małapanew w Ozimku do grupy kapitałowej Polskiej Grupy Hutniczej oraz rozwoju zdolności produkcyjnych, zwłaszcza w zakresie odlewów staliwnych i żeliwnych przeznaczonych dla przemysłu obronnego. Huta z Ozimka tym samym wraca do produkcji zbrojeniowej.

Teraz będzie podobnie, a olbrzymie doświadczenie huty Małapanew, szczególnie w zakresie precyzyjnych odlewów zostanie wykorzystane do wzmocnienia rodzimej produkcji zbrojeniowej. Mirosław Wieszołek, burmistrz Ozimka jest pewny, że Huta Małapanew może być wartościowym elementem polskiego przemysłu obronnego.

- Jej potencjał, a także wielowiekowa tradycja hutnicza sprawiają, że ewentualny rozwój i modernizacja zakładu mogłyby mieć dla Ozimka bardzo duże znaczenie - mówi burmistrz.

Rozwijająca się huta to szansa na utrzymanie i stworzenie no-

wych miejsc pracy dla mieszkańców, ale również na szerszy rozwój gospodarczy całego obszaru. Nowoczesny i rozwijający się zakład mógłby przyciągnąć kolejnych inwestorów oraz stworzyć nowe możliwości dla lokalnych przedsiębiorców.

- Dla Ozimka jest to szansa, którą trzeba rozpatrywać przede wszystkim w perspektywie długoterminowej. Miasto przez stulecia rozwijało się wokół huty, a tradycje hutnicze są bardzo ważną częścią naszej lokalnej tożsamości. Dlatego szczególnie istotną byłaby możliwość wejścia zakładu o tak bogatej historii w nowoczesny i strategiczny sektor polskiej gospodarki. Modernizacja huty mogłaby oznaczać również dostęp do nowych technologii, nawiązanie nowych kontaktów biznesowych oraz stworzenie perspektyw zatrudnienia na kolejne lata. Mogłoby się także zwiększyć zapotrzebowanie na wykwalifikowanych specjalistów, co z kolei może zachęcać młodych ludzi do kształcenia się w zawodach technicznych i w przyszłości wiązania swojej kariery zawodowej z Ozimkiem oraz hutą. - mówi burmistrz Ozimka. ©©

AUTOPROMOCJA



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

POGODA



dziś
23°C/14°C



jutro
28°C/15°C



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

www.nto.pl

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

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



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



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

KONTROWERSJE

Ponad 360 mln zł na odbudowę Głucholaz. - Gdzie są efekty? - pytają ludzie po ulewie



To nie są kadry z powodzi 2024 roku. To zdjęcia centrum Głucholaz w miniony poniedziałek, 17 sierpnia.

dokończenie ze str. 1

Głucholazy po kataklizmie z 2024 roku miały być dużo lepiej zabezpieczone przed żywiołem. Tymczasem po zaledwie kilkunastu minutach intensywnego deszczu znów doszło do podtopień ulic, posesji, skwerów i szpitala. Mieszkańcy pytają, co stało się z setkami milionów złotych przeznaczonymi na odbudowę i zabezpieczenie miasta?

Temat pieniędzy na odbudowę miasta stał się jednym z głównych punktów politycznej awantury po ulewie. Politycy opozycji nie szczędzą rządzącym zarzutów, tym bardziej, że Głucholazy miały stać się symbolem odbudowy zniszczeń po powodzi z września 2024 roku. Szczególnie odbudowana w tym mieście przeprawa.

Pod koniec lipca w Głucholazach uroczystie otwierano nowy most. W wydarzeniu uczestniczyli m.in. premier Donald Tusk oraz minister MSWiA Marcin Kierwiński.

ski, wcześniej pełnomocnik rządu ds. odbudowy po powodzi.

- Ponad 360 milionów złotych miało popłynąć do Głucholaz na odbudowę po powodzi. Donald Tusk i Marcin Kierwiński ogłaszali sukces i przekonywali, że miasto będzie lepiej zabezpieczone. Tymczasem po jednej gwałtownej ulewie mieszkańcy znów walczą z wodą, a ulice i posesje zostają zalane. To nie jest powód do świętowania, tylko do rozliczenia - uważa poseł PiS Katarzyna Czochara.

- Wzywam rząd do natychmiastowej pomocy mieszkańcom. Pობudka - zaapelował poseł PiS Marcin Ociepa.

Kierwiński odpowiada: „Nie ma dzisiaj miejsca w stu procentach bezpiecznego”

Do zarzutów polityków opozycji odniósł się w TVN24 Marcin Kierwiński. Minister w rozmowie na antenie tej stacji podkreślał, że po powodzi z 2024 roku do Głucholaz trafiły ogromne pieniądze na odbudowę oraz zabezpieczenie miasta przed kolejnymi katastrofami.

- Głucholazy są dzisiaj dużo lepiej przygotowane na tego typu problemy. Czy są w stu procentach bezpieczne? Nie, bo nie ma dzisiaj miejsca w stu procentach bezpiecznego - podkreślił minister Kierwiński.

Podobne stanowisko przedstawił rzecznik rządu Adam Szłapka. Odpierał zarzuty, że po powodzi władze nie wyciągnęły odpowiednich wniosków i nie przygotowały miasta na gwałtowne zjawiska pogodowe. Szłapka przywołał przykład... Japonii i jej zabezpieczeń przed trzęsieniami ziemi.

- Trudno zarzucać np. rządowi Japonii, że nie zabezpieczył wszystkiego przed trzęsieniem ziemi - powiedział.

Na te słowa szybko odpowiedział prowadzący rozmowę dziennikarz Polsatu News.

- Panie ministrze, trochę nie wierzę, że porównał pan trzęsienie ziemi do 15-minutowej ulewy w Głucholazach. To jest zupełnie inna skala wydarzeń - podkreślił dziennikarz Polsatu Paweł Baliński. ©©

SAPERZY W AKCJI

Kilkanaście niewybuchów znaleziono na placu zabaw przy przedszkolu w Opolu

Mirosław Dragon

Podczas prac ziemnych na placu zabaw Przedszkola nr 46 przy ul. Niemodlińskiej w Opolu robotnicy odkopali ładunki wybuchowe z czasów II wojny światowej. Na miejsce wezwano saperów i ewakuowano mieszkańców dwóch sąsiadujących budynków.

Niewybuch odkopano wczoraj (poniedziałek, 17 sierpnia) podczas prac ziemnych na placu zabaw Przedszkola nr 46 przy ulicy Niemodlińskiej w Opolu.

W trakcie wykonywania wykopu jeden z pracowników natrafił na metalowy przedmiot. Okazało się, że jest to niewybuch. Był to granat moździerzowy kalibru 82 mm pochodzący z czasów II wojny światowej.

Po odkryciu niewybuchu na miejsce wezwano saperów. Plac zabaw został zabezpieczony i ogrodzony. Ze względów bezpieczeństwa zarządzono również ewakuację mieszkańców dwóch pobliskich budynków. Służby zabezpie-

czyły teren wokół przedszkola oraz fragment ul. Niemodlińskiej.

Nie było żadnego zagrożenia w samym przedszkolu, ponieważ w sierpniu jest ono zamknięte z powodu przerwy wakacyjnej.

- Odnaleziono aż 15 sztuk pocisków. - informuje prezydent Opola Arkadiusz Wiśniewski. - Wszystkie zostały zabezpieczone, będą przewiezione na poligon, gdzie zostaną zniszczone.

Usuwanie niewybuchów z II wojny światowej, znalezionych na placu zabaw w Opolu przy Przedszkolu nr 46 w Opolu, saperzy zakończyli o godzinie 18:00.

Zaczął się od tego, że na placu zabaw przy Przedszkolu nr 46 w Opolu w południe odnaleziono granat (pocisk moździerzowy) kaliber 82 mm z czasów II wojny światowej. Potem okazało się, że jest ich aż piętnaście.

- Niewybuchy zostały znalezione podczas wymiany urządzeń do zabawy dla dzieci. Przedszkole przez cały sierpień z powodu wakacji jest zamknięte - wyjaśnia Arkadiusz Wiśniewski. ©



W trakcie kilkugodzinnej akcji saperzy z Brzegu wydobyli z ziemi w sumie 15 sztuk amunicji.

TRENDY

Żabki opanowały opolskie miasta. Teraz wchodzą do wsi

Radosław Dimitrow

Sieć sklepów pod szyldem Żabki, która dotychczas kojarzyła się głównie z gęstą zabudową Opola i miast powiatowych, prowadzi teraz ofensywę na prowincji. Z ponad 250 placówek rozsianych obecnie po naszym regionie, coraz więcej powstaje w małych, wiejskich miejscowościach. I wypierają z rynku tradycyjne, rodzinne biznesy.

Statystyki są bezlitosne dla małych kupców. Tylko w ciągu ostatniego miesiąca w całej Polsce otwarto 110 nowych Żabek, z czego część zlokalizowano na Opolszczyźnie, m.in. w Starym Grodkowie oraz w Strzelcach Opolskich. W Kędzierzynie-Koźlu funkcjonują już 23 takie punkty, w Kluczborku jest ich 15, a w samych Strzelcach Opolskich działa 8 placówek.

Ekspansja Żabek na opolskich wsiach

Sieć nie zwalnia tempa – już wkrótce zielony logotyp może gościć w byłym lokalu po POLO-Markecie w Leśnicy (u zbiegu ulic Polnej i Zdieszowickiej), a także w Sucheju przy ulicy Opolskiej, gdzie trwa właśnie adaptacja dawnej restauracji na potrzeby nowego sklepu.

Przedstawiciele Żabki w swoich materiałach promocyjnych zachwalają ekspansję na wieś jako strzał w dziesiątkę, kładąc nacisk na brak lokalnej konkurencji. Jak czytamy w jednym z artykułów promujących wiejską franczyzę, to właśnie tam jeden dobrze zaopatrzony punkt „staje się natu-



Sklepy z szyldem Żabki wchodzą do coraz mniejszych miejscowości.

ralnym centrum życia lokalnej społeczności”, zapewniając właścicielowi stały przepływ klientów.

Sklepy wiejskie i osiedlowe mają problem

Żabka nie jest jedynym gigantem, który rozpycha się na opolskich wsiach. Od kilku lat robi to także Dino. Pojawienie się tych sklepów często jest jak „wyrok śmierci” dla wieloletnich, wiejskich sklepików. Lokalni kupcy, którzy od lat zaopatrywali mieszkańców, nie są w stanie konkurować z potężnym zapleczem logistycznym, szerokim asortymentem i agresywną polityką cenową sieciówek.

- Ludzie przyjeżdżają do mnie zazwyczaj po bułki, chleb i ewentualnie jak czegoś zapomną. A większe zakupy robią w marketach, z którymi ja nie jestem w stanie konkurować. Jak wejdzie Żabka, to prowadzenie sklepu w ogóle przestanie się opłacać – przyznaje z rezygnacją właścicielka jednego z wiejskich skle-

pów z naszego regionu, prosząc o zachowanie anonimowości.

Reprezentanci Żabki: my również budujemy lokalny biznes

Przedstawiciele koncernu widzą jednak sprawę inaczej. W komunikatach prasowych zachwalają, że ich model biznesowy przyczynia się do rozwoju biznesu. Adam Manikowski, CEO Żabka Polska, przekonywał w maju tego roku, że model franczyzowy to wręcz ratunek dla lokalnej przedsiębiorczości.

- Franczyza Żabki łączy samodzielność przedsiębiorcy z siłą rozpoznawalnej marki, technologią i kompleksowym zapleczem operacyjnym. Dla całej gospodarki oznacza to również rozwój lokalnej przedsiębiorczości, nowe miejsca pracy i wzmocnienie dynamiki regionów – zachwalał Manikowski.

W połowie tego roku, sklepy Żabki prowadziło już ponad 11 tysięcy franczyzobiorców. ©

AKCJA CHARYTATYWNA

0011544889



PROBLEMY Z WODĄ

Śledztwo wędkarzy: rzekę i staw pokonał lej krasowy

Radosław Dimitrow

Tajemnicze wysychanie rzeki Jemielniczanki w gminie Jemielnica zostało najprawdopodobniej wyjaśnione. Okazało się, że woda nie wyparowała, lecz dosłownie zapadła się pod ziemię. Zaskakujące odkrycie to efekt interwencji działaczy Polskiego Związku Wędkarskiego w Opolu oraz czujności jednego z mieszkańców, który przeprowadził prywatne śledztwo z powietrza.

O problemach z wodą w gminie Jemielnica pisaliśmy na łamach ntos jeszcze w kwietniu br. Najpierw pojawiły się alarmujące sygnały o tym, że Jemielniczanka wysycha. Potem zaczęło ubywać wody w stawie w Jemielnicy, co w konsekwencji doprowadziło do jego całkowitego osuszenia i śmierci ryb.

Jeden z mieszkańców postanowił przeprowadzić prywatne śledztwo w tej sprawie. Przy użyciu drona zaczął inwentaryzować okoliczne stawy. - Przeleciałem dronem wzdłuż koryta rzeki i zlokalizowałem przybliżone miejsce, w którym zanika woda - tłumaczy mężczyzna, który natychmiast przekazał swoje ustalenia opolskiemu PZW.

Na prośbę wędkarza, na miejsce udali się pracownicy okręgu PZW w Opolu. Odkryli oni na terenie prywatnej posesji lej krasowy z otworem wielkości studni. Znajdował się on przy samej rzece i było widać, jak woda wpływa do środka.

Z naturą trudno wygrać

Takie zjawiska powstają naturalnie, ale zdaniem działaczy PZW sytuację pogorszyła ludzka ingerencja. Na terenie gospodarstwa była prowizoryczna zaporą z desek, która miała powstrzymać naturalny przepływ i skierować wodę do pobliskiego stawu:

- Ten lej krasowy powstał już jakiś czas temu, a właściciel posesji doskonale o nim wiedział. Próbował nawet zasypać tę dziurę i ubić warstwę ziemi, żeby zatrzymać wodę. Niestety, walka z tym zjawiskiem nie jest taka prosta. Łatwiej jest zmienić bieg



Staw w Jemielnicy nadal jest pozbawiony wody, ale deszczowe prognozy na najbliższe dni mogą tę sytuację zmienić.

rzeki przez wykopanie koryta w innym miejscu, niż skutecznie zasypać lej krasowy - relacjonuje Łukasz Olbrich, specjalista do spraw ochrony wód z PZW w Opolu.

Jak dodaje ekspert, spiętrzenie rzeki zaporą z desek sprawiło, że jeszcze więcej wody z Jemielniczanki zaczęło płynąć wprost do leja. To z kolei silnie wypłukało otwór, czyniąc go jeszcze bardziej chłonnym. Choć z zewnątrz lej przypominał niepozorną studnię, pod ziemią kryje się najprawdopodobniej gęsta sieć długich korytarzy, do których trafiała woda, zasilać od razu wody podziemne.

- Takie zjawiska należy natychmiast zgłaszać geologom. Ciągłe zasilanie leja krasowego prowadzi do jego powiększania, co w konsekwencji może grozić powstaniem ogromnych, niebezpiecznych zapadlisk - ostrzega Łukasz Olbrich.

Po wezwaniu na miejsce odpowiednich służb, prowizoryczna tama została rozebrana, a poziom spiętrzenia opadł. Rzeka w dużej mierze wróciła do swojego naturalnego koryta, omijając nieszczęsny lej.

O zaistniałej sytuacji powiadomiono Wojewódzki Inspektorat Ochrony Środowiska, Wody Polskie, policję oraz wójta gminy Jemielnica.

- Dziękujemy wędkarzowi za zgłoszenie i czujność. Takie interwencje pokazują, jak ważne jest reagowanie na sytuacje mogące zagrażać naszym rzekom, rybnemu i całemu środowisku wodnemu - napisał Jakub Roszok, dyrektor Biura PZW w Opolu.

Znikająca w Jemielnicy woda obnażyła jednak znacznie szerszy problem. Wzdłuż rzeki Jemielniczanki znajduje się wiele historycznych jazów i zastawek, które w przeszłości napędzały lokalne młyny i służyły do piętrzenia wody do pojenia zwierząt. W dobie postępującej suszy hydrologicznej instalacje te dodatkowo hamują i tak już słaby przepływ, a wiele z nich funkcjonuje najprawdopodobniej bez aktualnych pozwoleń wodnoprawnych. Władze gminy liczą, że nagłośnienie sprawy przez PZW zmobilizuje Wody Polskie do kompleksowego zajęcia się problemem.

- Staw w Jemielnicy nie jest jedynym, który opustoszał. Podobny problem od lat mamy na przykład w Gąsiorowicach - zauważa Marcin Wycisło, wójt Jemielnicy, który uważa, że na to ma także ciągle wypompowywanie wody przez działające w regionie kopalnie kamienia wapiennego.

Kiedy woda wróci do stawu?

Odblokowanie przepływu wody w Jemielniczance zbiegło się w czasie z poniedziałkowymi opadami deszczu, 17 sierpnia spadło około 18 litrów wody na 1 metr kwadratowy.

- Po tak długiej przerwie w przepływie wody potrzeba teraz kilku, może kilkunastu deszczowych dni by sytuacja się unormowała - dodaje Łukasz Olbrich. - Woda jest już widoczna w korycie Jemielniczanki na wysokości budynku poczty, czyli około 200 metrów od stawu. To bardzo dobry znak. ©©

BEZPIECZEŃSTWO

Emocje po ulewie. Poszkodowani pytają, czy mogą liczyć na zasiłki

Anna Gryglas

We wtorek (18 sierpnia) służby i urzędnicy podsumowali skutki nawałnicy na wspólnej konferencji. Nie zabrakło na niej ostrej wymiany słów, ale również deklaracji o wymiernej pomocy.

W trakcie poniedziałkowej ulewy na Głuchołazach i Bodzanów spadło średnio 38 litrów wody na metr kwadratowy. Woda wlała się m.in. do piwnic szpitala i niektórych posesji.

Zalane zostały dwa mieszkania - jedno w Głuchołazach, drugie w Bodzanowie. Pracownicy Ośrodka Pomocy Społecznej już odwiedzili poszkodowanych. Jeśli wywiad wykaże potrzebę, dostaną zasiłek.

- Od wczorajszego wieczora, jak tylko opadła woda, przystąpiliśmy do sprzątania i udrażniania szlaków komunikacyjnych - mówi Paweł Szymkowicz, burmistrz Głuchołaz.

- Mechanizm wsparcia dla mieszkańców w tego typu zdarzeniach jest absolutnie obowiązujący w całym kraju. Burmistrz dokonuje oceny stanu u poszczególnych mieszkańców, a wojewoda zabezpiecza środki na te zasiłki - wyjaśnia Piotr Pośpiech, wicewojewoda opolski.

Spokojny ton konferencji nie utrzymał się do końca. Głos zabrała posłanka Katarzyna Czochara,

która zarzuciła władzom, że po powodzi z 2024 roku dwa lata zostały zmarnowane.

- Nie mówicie po prostu prawdy - zaatakowała wicewojewodę, po czym dodała: - Zapomnieliście. Dwa lata stracone i dzisiaj mieszkańcy Bodzanowa borykają się ponownie z tym samym problemem.

Chodzi o Potok Bodzanowski, który tak jak dwa lata temu, wylał i zalał Bodzanów. Problem w tym, że jego koryto jest zbyt małe na ilość wody, która może do niego spływać.

Jacek Drabiński, zastępca dyrektora RZGW we Wrocławiu, przypomniał, co już zrobiono.

- Za około 40 milionów złotych odbudowano wały i przywrócono przekrój Białej Głuchołaskiej. Za 11,5 miliona złotych naprawiono pięć jej głównych dopływów. Sam potok Bodzanowski zaprojektowano jeszcze przed wojną, dzisiejsza hydrologia i zmiany klimatu pokazują, że jego przepływ jest niewystarczający.

Jego zdaniem są też kładki, mostki i betonowe zejścia do wody, które mieszkańcy budowali sobie sami, bez pozwoleń wodnoprawnych. Drabiński zapowiedział, że Wody Polskie prowadzą kontrole takich obiektów od ponad miesiąca i nielegalne konstrukcje mają być przebudowane albo rozebrane. Planowane są także kolejne prace związane z małżowiną przebudową cieku. ©©



W Bodzanowie mieszkańcy pytają przede wszystkim: co będzie, jeśli następnym razem spadnie dwa razy więcej wody?

AKCJA CHARYTATYWNA

0011544895



REFERENDUM

Wójt ma poważny problem: mieszkańcy chcą go odwołać

Mateusz Majnusz

Mieszkańcy Pakosławic chcą odwołania wójta Adama Raczynskiego oraz całej Rady Gminy. Komitet zebrał ponad dwa razy więcej podpisów, niż wymaga prawo. Teraz dokumenty trafiły do Komisarza Wyborczego. Jeśli podpisy zostaną pozytywnie zweryfikowane, referendum może odbyć się już w październiku.

We wtorek, 18 sierpnia, przedstawiciele Komitetu Referendalnego z Pakosławic złożyli w Delegaturze Krajowego Biura Wyborczego w Opolu wniosek o przeprowadzenie referendum w sprawie odwołania wójta Adama Raczynskiego oraz Rady Gminy przed upływem kadencji.

Podpisów jest wymagana liczba, a nawet więcej. Wniosek o rozpoczęcie referendum składaliśmy w czerwcu. Mieliliśmy dwa miesiące na zbieranie podpisów, ale mimo tego, że jest sezon wakacyjny, urlopowy i wyjazdowy, nasi wolontariusze w zaledwie kilka dni zebrali ponad dwa razy więcej podpisów niż wymagana liczba, czyli ok. 700 – mówi Magdalena Darak, pełnomocniczka Komitetu Referendalnego.

Inicjatorzy referendum wskazują przede wszystkim na konflikt dotyczący planowanych inwestycji związanych z odnawialnymi źródłami energii, w tym turbinami wiatrowymi. Ale – jak podkreślają – lista zarzutów wobec sposobu zarządzania gminą jest znacznie dłuższa.

Głównym powodem jest niesłuchanie głosów mieszkańców w sprawie lokalizacji turbin wiatrowych. Natomiast niezadowolone mieszkańców naszej gminy jest szersze i wynika z różnych powodów związanych z zarządzaniem gminą, sposobem prowadzenia dialogu z mieszkańcami, a właściwie praktycznie bez dialogu to wszystko się odbywa. Nie chcemy, aby charakter naszej gminy został zmieniony. Nie chcemy, żeby decyzje były podejmowane za plecami mieszkańców – mówi Magdalena Darak.

Do inicjatywy przyłączył się m.in. Przemysław Hasiak, radny gminy



O ciągu dalszym procedury referendalnej w Pakosławicach zadecyduje Krajowe Biuro Wyborcze po sprawdzeniu złożonego wniosku.

Pakosławice. Jak mówi, problem dotyczy nie tylko samego wójta, ale również sposobu funkcjonowania całej rady.

Chcemy odwołać zarówno pana wójta, jak i radę, ponieważ widzimy ignorancję i brak chęci rozmowy z mieszkańcami. To jest główny powód, dlaczego zdecydowaliśmy się na taki krok – mówi radny.

Hasiak wskazuje, że bezpośrednim impulsem do rozpoczęcia procedury referendalnej były inwestycje związane z OZE.

To przelało czarę goryczy. Dlatego zdecydowaliśmy się na taki drastyczny krok i chcemy, aby referendum odbyło się w naszej gminie. Wchodząc do tej rady, jestem przerażony tym, co się dzieje. Wszystko dzieje się za plecami mieszkańców. Nie ma tutaj kontaktu z mieszkańcami, nie ma próby rozmowy. Dlatego zaprotekowałem. Powiedziałem: nie może tak być prowadzona polityka samorządowa. Dlatego przyłączyłem się do tych ludzi. Popieram ich i będę ich wspierał do końca, bo naprawdę nie ma rozmów, a mieszkańcy mają prawo decydować o tym, co dzieje się w ich gminie – dodaje.

Referendum może odbyć się w październiku

Samo złożenie wniosku nie oznacza jeszcze, że referendum na pewno się odbędzie. Teraz rozpoczyna się formalna weryfikacja podpisów. Anna Kwiatkowska-Kazimierska, dyrektor Delegatury Kra-

jowego Biura Wyborczego w Opolu, podkreśla, że każdy podpis musi zostać sprawdzony.

Staramy się trochę mniej optymistycznie podchodzić do każdego wniosku. Przyjmujemy każdy wniosek wraz z załącznikiem, czyli podpisami, które grupa inicjatorów zbierała. Natomiast musimy zweryfikować podpisy, żeby sprawdzić, czy zostały prawidłowo złożone i czy referendum może się odbyć – tłumaczy pani dyrektor.

Na weryfikację podpisów komisarz wyborczy ma 30 dni. Następnie wydaje postanowienie o odrzuceniu wniosku albo o przeprowadzeniu referendum. Jeśli dokumenty zostaną zaakceptowane, głosowanie może odbyć się już jesienią.

W ciągu tych trzydziestu dni Komisarz Wyborczy w Opolu II musi wydać postanowienie w sprawie odrzucenia wniosku bądź wyznaczenia terminu referendum. Następnie w tym postanowieniu będzie wyznaczona data referendum, która może być określona na do 50 dni od dnia opublikowania postanowienia komisarza wyborczego – wyjaśnia Anna Kwiatkowska-Kazimierska.

Jeśli podpisy przejdą pozytywną weryfikację, mieszkańcy Pakosławic mogą głosować już w październiku.

Pakosławice są kolejną, ósmą już gminą na Opolszczyźnie, w której w tej kadencji pojawiła się inicjatywa odwołania lokalnych władz. Podobne próby podejmowano już m.in. w Brzegu czy Kamienniku. ©

POLITYKA

Za pieniądze na prowadzenie biura wynajmuje luksusowe auto od bliskiej osoby

Mateusz Majnusz

Posel Adam Gomoła wynajmuje luksusowego Mercedesa od warszawskiej agencji reklamowej. Jej współniczką jest Barbara Łabędzka, której nazwisko pojawia się na taśmach posła ujawnionych przez Nową Trybunę Opolską w 2024 roku.

Wiemy już, od kogo Adam Gomoła wynajmował samochód, na który z pieniędzy przeznaczonych na prowadzenie biura poselskiego wydał w ubiegłym roku blisko 40 tys. zł.

Z dokumentów uzupełnionych w Kancelarii Sejmu wynika, że od czerwca 2025 roku auto było wynajmowane od firmy QMP sp. z o.o.

Chodzi o Mercedesa klasy C. Sam Gomoła wcześniej nie chciał ujawnić, jakim samochodem jeździ.

Jednym ze współników QMP sp. z o.o. jest Barbara Łabędzka, właścicielka firmy Carrington Media&Event. Jej nazwisko pojawia się w otoczeniu Adama Gomoły nie po raz pierwszy.

W marcu 2024 roku Nowa Trybuna Opolska ujawniła nagrania rozmów posła, odsłaniające kulisy finansowania kampanii Polski 2050 na Opolszczyźnie oraz negocjowania pieniędzy i miejsc na listach wyborczych. W stenogramach pojawiała się również nazwisko Łabędzkiej.

Sprawą samochodu zainteresował się Aleksander Twardowski, były działacz Polski 2050 na Dolnym Śląsku, przedsiębiorca i dziennikarz, który opuścił partię w 2024 roku. Zwrócił się do Kancelarii Sejmu o sprawdzenie dokumentacji dotyczącej auta.

Twardowski twierdzi, że Barbara Łabędzka prywatnie jest narzeczoną Adama Gomoły.

Czyli mamy uwierzyć, że Gomoła jeździ samochodem narzeczonej i ona każe mu za to płacić? Możliwe, ale moim zdaniem nieprawdopodobne. Uwierzę, jeśli zobaczę faktury wystawione za wynajem i potwierdzenia przelewów – napisał na X.

Zapytaliśmy posła Gomołę, czy wynajmuje samochód na potrzeby biura poselskiego od firmy związanej z jego narzeczoną. Poseł nie odpowiedział wprost na pytanie o relację z Barbarą Łabędzką. Przesłał nam natomiast skan faktury oraz odesłał do swojego wpisu na X.

Tak, współpracuję ze współpracownikami. Tak, potrzebuję samochodu do wykonywania mandatu posła, bo nie mam żadnego innego. Tak, wszystkie przelewy były wykonywane, faktury za każdy miesiąc użytkowania mam ja i KSeF, więc ich właściwość jest nie do podważenia. Tak, wszystkie wydatki zostały zweryfikowane pozytywnie pod kątem zgodności przez Kancelarię Sejmu – napisał Adam Gomoła. ©



Sprawa wynajmu samochodu przez posła od firmy jego bliskiej osoby nadal budzi spore kontrowersje.

AKCJA CHARYTATYWNA

0111545628



FOKUS

• **Dzisiaj benzyna 95 będzie kosztować nie więcej niż 6,46 zł za litr, benzyna 98 – 7,26 zł/l, a olej napędowy – 7,47 zł/l**

WARSZAWA

Decyzja ws. kandydatury Berka do Trybunału zależy od Sejmu

Los Macieja Berka jako kandydata do TK zależy od Sejmu; to w żadnej mierze nie jest decyzja rządu – mówił we wtorek rzecznik rządu Adam Szłapka

oprac. Karolina Wrońska

We wtorek w Polsat News rzecznik rządu został zapytany o krytyczne głosy wśród koalicjantów po ogłoszeniu, że Berek, który do niedawna był ministrem ds. nadzoru nad wdrażaniem polityki rządu, będzie kandydował na sędziego Trybunału Konstytucyjnego.

Przewodnicząca klubu Lewicy Maria Żukowska mówiła w poniedziałek w Polsat News, że „mieliśmy być inni niż PiS, mieliśmy robić to inaczej, a nie dokładnie tak samo”. Poseł Tomasz Trela stwierdził natomiast w Radiu Zet, iż na tym etapie „doradzałby”, aby koalicjanci „swojego zdania nie zmieniali i byli w tym zakresie konsekwentni, żeby głosować przeciw” kandydaturze Berka.

Szłapka powiedział w Polsat News, że ws. kandydatury Berka kluby parlamentarne będą zapewne rozmawiać, a decyzja w tej kwestii – zaznaczył – zostanie podjęta przez



Adam Szłapka przekonuje, że Maciej Berek w rządzie był postrzegany przede wszystkim jako ekspert i urzędnik, a nie polityk

Sejm. „To w żadnej mierze nie jest decyzja rządu” – dodał.

Zaznaczył, że jego zdaniem Berek jest wybitnym prawnikiem i dobrym kandydatem do TK. Pytany,

czy według niego Berek „jest politykiem”, Szłapka powiedział, że „w rządzie, i także w koalicji, mało kto go traktował jako polityka”. – Był oczywiście ministrem, natomiast

doskonale pamiętamy, że wszyscy członkowie rządu, przedstawiciele klubów, traktowali go jako takiego eksperta, bardzo ważnego urzędnika wynajętego do tego, żeby przyspieszać pewne procesy przygotowane przez rząd – powiedział.

Przywołując postaci sędziów TK Stanisława Piotrowicza i b. sędzi TK Krystyny Pawłowicz, którzy oboje w przeszłości byli parlamentarzystami PiS, Szłapka dodał, że „trudno porównywać najbardziej upolitycznionych, w sensie walki partyjnej Piotrowicza i Pawłowicz” do „człowieka, który nigdy nie był członkiem partii politycznej, nie brał udziału w kampaniach wyborczych, nie startował”.

– Wiem doskonale, że się pan minister Berek wielokrotnie potrafił spierać z panem premierem, także o kwestie związane z konstytucyjnością – powiedział rzecznik rządu. – Teraz jego dalszy los, po zgłoszeniu przez grupę posłów jako kandydata do Trybunału Konstytucyjnego, zależy od większości parlamentarnej –

dodał Szłapka. Powiedział też, że on będzie na Berka głosował.

O negatywne komentarze przedstawicieli Lewicy ws. kandydatury Berka do TK zapytany został też we wtorek Włodzimierz Czarzasty – przewodniczący Nowej Lewicy i marszałek Sejmu. Odnosząc się do wypowiedzi posłanki Żukowskiej, Czarzasty powiedział w Wirtualnej Polsce, że „każdy ma prawo do swojego zdania”.

– Do momentu, kiedy nie jest zwołany klub i nie ma stanowiska klubu w tej sprawie, każdy prezentuje swoje przemyślenia i mówi to, co uważa – dodał. Czarzasty podkreślił, że stanowisko w kwestii kandydatury Berka Lewica ustali na posiedzeniu klubu parlamentarnego, który zbiera się na dzień lub dwa przed posiedzeniem Sejmu.

Wybór nowego sędziego Trybunału jest związany z upływającą 18 września kadencją sędziego Justyna Piskorskiego.

Premier Tusk pytany w ubiegłym tygodniu, czy decyzja o kandydaturze Berka na sędziego TK była ustalana z koalicjantami powiedział, że Berek nie jest jego czy też partyjnym kandydatem. Dodał, że sam udzielił tylko zgody na wycofanie się Berka z rządu. Tusk powiedział też, że Berek uczynił ze „swojej apolityczności i niepartyjności” znak rozpoznawczy i że nie zna osoby lepiej przygotowanej do tego, żeby pomóc naprawić „tę sytuację, jaką mamy w związku z wadliwym Trybunałem Konstytucyjnym”.

WARSZAWA

Premier o miejscu pobytu Marcina Romanowskiego

oprac. Karolina Wrońska

Donald Tusk przekazał, powołując się na zagraniczne służby, że poseł PiS Marcin Romanowski znajduje się na 99 proc. w Naddniestrzu.

Premier Tusk powiedział przed wtorkowym posiedzeniem rządu, że służby innych państw z regionu, z którymi Polska współpracuje, potwierdziły informacje, że poseł PiS Marcin

Romanowski znajduje się „na 99 proc.” w Tyraspolu w Naddniestrzu. – Chyba nie trzeba tu komentarzy. Sam ten fakt wystarczy za cały komentarz na temat nie tylko pana Romanowskiego, ale całej formacji politycznej, która korzystała z takich ludzi, kryła i do dziś ich kryje – stwierdził szef rządu.

Rzeczniczka Sądu Okręgowego w Warszawie ds. karnych sędzia Anna Ptaszek poinformowała w ub. tygodniu, że do sądu wpłynął wniosek byłego wiceministra sprawiedliwości i posła PiS Marcina Romanowskiego o wydanie listu żelaznego. PAP

RZESZÓW

Dzwonią do bliskich ofiar. „To obrzydliwe”

oprac. Karolina Wrońska

Jedna z osób poszkodowanych w wypadku na Węgrzech opuściła już rzeszowski szpital.

Wojewoda podkarpacka Teresa Kubas-Hul przypomniała, że w poniedziałek wieczorem na lotnisko w Jasionce rządowy samolot przetransportował 21 osób. Spośród nich 16 trafiło bezpośrednio pod opiekę rodzin, a pięć skierowano do hospitalizacji.

Po wypisaniu jednego z pacjentów w szpitalach w Rzeszowie pozostają cztery osoby. – Ich stan jest dobry – dodała. Wojewoda dodała, że dotychczas potwierdzono tożsamość siedmiu z 12 ofiar; identyfikacja pozostałych pięciu osób trwa. Kubas-Hul ostrzegła również przed oszustami, którzy dzwonią do bliskich ofiar wypadku polskiego autokaru na Węgrzech. – Osoba dzwoniąca przekazywała informację, że dana osoba nie żyje, co było nieprawdą, bo osoba ta żyła i żyje. Oferowała też różne formy ubezpieczenia. To obrzydliwe, żeby wykorzystywać tę tragedię – powiedziała.

KRÓTKO

Krosno Śledztwo ws. pożaru skansenu w Sanoku

Prokuratura wszczęła śledztwo ws. pożaru, do którego doszło w nocy z soboty na niedzielę na terenie Muzeum Budownictwa Ludowego w Sanoku. Całkowicie spłonął drewniany kościół z XVII w. wraz z wyposażeniem, uszkodzone zostały też dwa budynki znajdujące się w pobliżu. Śledztwo prowadzone jest w sprawie sprowadzenia zdarzenia zagrażającego życiu lub zdrowiu wielu osób albo mieniu w wielkich rozmiarach.

AKCJA CHARYTATYWNA

0111547910



ROSJA

Potężny atak ukraińskich dronów na Moskwę. W ogniu stanął magazyn Wildberries

Grzegorz Kuczyński

Bezzałogowce ukraińskiej armii zaatakowały magazyn firmy Wildberries w pobliżu Moskwy. Na skutek ataku wybuchł pożar, który został już ugaszony – poinformował we wtorek rano gubernator obwodu moskiewskiego, Andriej Worobiow, cytowany przez agencję Reutersa.

„Dziś w nocy siły obrony przeciwlotniczej odparły duży atak bezzałogowców na obwód moskiewski – nad terytorium regionu zestrzelono ponad 150 dronów” – napisał Worobiow na Telegramie. Przekazał również, że doszło do uszkodzeń budynków i elektrowni; co najmniej trzy osoby zostały ranne.

Z kolei mer Moskwy Siergiej Sobianin, cytowany przez agencję AFP, napisał w komunikatorze Telegram, że w kierunku rosyjskiej stolicy wyrzucano 620 dronów; 180 z nich miało zostać zestrzelonych nad miastem.

„Rosyjski Amazon” na celowniku

Magazyny sieci Wildberries są w ostatnich tygodniach celami ataków ukraińskich bezzałogowców. Ukraińskie siły zbrojne unieruchomiły siedem z 10 największych

centrów logistycznych tej rosyjskiej platformy handlowej – poinformowało w niedzielę ministerstwo obrony w Kijowie.

Najnowszy atak był wymierzony w obiekt Wildberries o powierzchni około 250 tys. mkw. w parku przemysłowym Koliedino pod Moskwą.

Obiekty Wildberries są atakowane przez ukraińskie drony od 18 lipca. W ocenie władz w Kijowie są one uzasadnionymi celami wojсковymi, ponieważ służą do zaopatrywania rosyjskiej armii na froncie. Na platformie Wildberries można kupić m.in. wyposażenie dla rosyjskich żołnierzy, w tym kamizelki kuloodporne i hełmy.

PAP



Obiekty Wildberries są atakowane przez ukraińskie drony od 18 lipca

WŁOCHY

Burmistrz Como wprowadza zakaz poruszania się rowerami po centrum

Anna Nagel

Burmistrz Como postanowił zabronić ruchu rowerów w centrum miasta. Alessandro Rapinese został ostatnio potrącony przez rower elektryczny.

Mieszkańcy podzielili się w sprawie zakazu, a jego przeciwnicy zarzucili burmistrzowi, że wykorzystał swoje osobiste problemy, opracowując nowe przepisy.

Jak zauważają włoskie media, mimo krytyki burmistrz Como nie zmienia zdania.

– Zarzucano mi, że podjąłem tę decyzję, ponieważ zostałem potrącony przez rower elektryczny: oczywiście, że tak. Ludzie zachowują się na podstawie własnych doświadczeń, a ja przekonałem się na własnej skórze, co to znaczy zostać po-

trąconym przez tę bestię – powiedział agencji Ansa.

Alessandro Rapinese dodał, że wcześniej władze miasta postanowiły uregulować kwestię wjazdu kurierów do strefy ograniczonego ruchu.

– W połowie lipca, właśnie wtedy, gdy zarząd miejski omawiał uchwałę w tej sprawie, wyszedłem z ratuśza i zostałem potrącony przez rower elektryczny. Wtedy zrozumiałem, że ze względu na bezpieczeństwo pieszych powinniśmy uregulować również wjazd rowerów elektrycznych, ale włoski kodeks drogowy nie wprowadza rozróżnienia między rowerami zwykłymi i elektrycznymi – zaznaczył.

Nowe przepisy w sprawie zakazu ruchu rowerów w centrum Como wejdą w życie we wrześniu.

PAP

ROSJA

Rosyjska fregata widziana w pobliżu niemieckiej wyspy

Grzegorz Kuczyński

Rosja wysłała w kierunku wybrzeży Niemiec na Morzu Bałtyckim fregatę Admirał Kasatonow, donosi „The Telegraph”. Okręt, wyposażony w pociski manewrujące Kalibr oraz hipersoniczne Cyrkon, zdolne do przenoszenia ładunku jądrowego, został w zeszłym tygodniu zauważony u wybrzeży popularnej wśród turystów wyspy Fehmarn.

Zbudowany w 2020 roku Admirał Kasatonow jest uważany za jedną z najnowocześniejszych fregat rosyjskiej marynarki wojennej. Może nie tylko przeprowadzać ataki na duże odległości, ale także prowadzić walkę przeciw okrętom podwodnym.

Okręty wojenne straszą na Bałtyku

Według informacji podanych przez brytyjską gazetę, fregata, wykorzystywana wcześniej do eskortowania rosyjskich statków towarowych na Morzu Śródziemnym i w Kanale La Manche, płynęła z wyłączonym nadajnikiem lokalizacyjnym.

Jest to już drugi rosyjski okręt wojenny, który w ciągu ostatnich tygodni trafił na Morze Bałtyckie. Pod koniec lipca wysłano tam niszczyciela Admirał Lewczenko. Podobnie jak Admirał Kasatonow, okręt ten wchodzi w skład Floty Północnej.

Admirał Kasatonow pojawił się u wybrzeży Niemiec po groźbach prezydenta Władimira Putina dotyczących rozpoczęcia przejmowania zachodnich statków w odpowiedzi na zatrzymanie rosyjskich tankowców z floty cieni. 13 sierpnia oświadczył, że polecił Ministerstwu Obrony odpowiadać w ten sam sposób



Fregata Admirał Kasatonow wchodzi w skład Floty Północnej. To kolejny okręt wysłany przez Rosję na Morze Bałtyckie

na „piractwo i rozbój” ze strony krajów europejskich.

– I niekiedy w tych akwenach, gdzie planowane są najazdy na nasze okręty i statki. Ale tam, gdzie sami uznajemy to za konieczne i celowe. W dowolnym miejscu – podkreślił Putin.

Wiceprzewodniczący Rady Bezpieczeństwa Dmitrij Miedwiediew oświadczył również, że Rosja ma prawo atakować statki handlowe „nieprzyjaznych” krajów na swoich lub neutralnych wodach, jeśli podejrzewa je o przewóz ładunków „w interesie wroga”.

Walka z flotą cieni

Od początku roku władze UE i Wielkiej Brytanii zatrzymały pięć tankowców należących do rosyjskiej floty cieni, wykorzystywanej do transportu ropy omijającego sankcje. 20 lipca zatrzymano statek MV South Star. Francja przechwyciła tankowce

Grinch, Deyna i Tagor, ale następnie je wypuściła. Wielka Brytania od 14 czerwca przetrzymuje statek Smyrtos ze 100 tys. ton ropy na pokładzie. Ponadto w marcu Szwecja zatrzymała na Morzu Bałtyckim statek towarowy Caffa, który według danych Kijowa wywoził zboże z okupowanych terytoriów. W sierpniu Sąd Najwyższy królestwa postanowił przekazać statek Ukrainie.

Według danych władz Wielkiej Brytanii na flotę cieni, składającą się z ponad 700 statków, przypada 75% transportów rosyjskiej ropy objętej sankcjami. Stanowi ona kluczowe źródło finansowania dla Kremla, pomagając Putinowi w kontynuowaniu wojny przeciwko Ukrainie. W lipcu Unia Europejska w ramach 21. pakietu sankcji zatwierdziła mechanizm umożliwiający państwom członkowskim konfiskatę i sprzedaż rosyjskiej ropy naftowej oraz zboża ze statków floty cieniowej.

FILIPINY

Dwie osoby zginęły w strzelaninie w szkole

oprac. Anna Nagel

Dwie osoby zginęły w strzelaninie, do której doszło we wtorek rano w jezuickim liceum w mieście Zamboanga na południu Filipin – podały lokalne media.

Władze szkoły działającej przy uniwersytecie Ateneo de Zamboanga oraz policja potwierdziły opanowanie sytuacji.

– Obecnie potwierdzamy, że są dwie ofiary śmiertelne – oświadczył

rektor uniwersytetu Ernald Andal, cytowany przez agencję Reutersa. – Nie ma już aktywnych strzelców – zapewnił.

Burmistrz miasta Khymer Adan Olaso potwierdził na antenie radia DZMM, że napastnik i ofiara uczęszczali do tej samej placówki. Samorządowiec dodał, że sprawca użył m.in. broni o dużej sile rażenia. Ze wstępnych doniesień wynika, że nastolatek strzelał początkowo do nauczyciela, jednak dotychczas nie potwierdzono oficjalnie, czy pedagog został ranny. Napastnik praw-

dopodobnie miał przy sobie kamerę nasobną, by transmitować atak na żywo.

To druga strzelanina w filipińskich szkołach w ostatnich miesiącach. W czerwcu w placówce w mieście Tacloban zginęło troje uczniów, a około dwudziestu odniosło obrażenia w ataku przeprowadzonym przez ich rówieśników. Wtorkowy incydent w Zamboanga wydarzył się zaledwie dziesięć dni po podobnej tragedii na przedmieściach Bangkoku w Tajlandii.

PAP

PUPIL ROKU 2026

Dzięki nim pupile są zdrowe, zadbane i szczęśliwe!

(ka)

Każdy opiekun słodkiego czworonoga, przyjaznego gada, małego płaża czy kolorowego ptaka wie, że troska o pupila nie kończy się na codziennym karmieniu, spacerze czy sprzątaniu klatki. Czasem potrzebna jest pomoc specjalisty - gdy zwierzę choruje, gdy sierść zakrywa mu oczy albo zaczyna być niesforny. W takich sytuacjach z pomocą przychodzą ludzie, którzy na co dzień pracują ze zwierzętami -

ludzie, którzy rozumieją ich potrzeby. Pies nagle zaczyna szczekać bez powodu. Kot drapie meble i nie daje się dotknąć. Papuga przestaje śpiewać, a długowłosy pupil nie pozwala rozczesać swojej sierści. W takich sytuacjach sama miłość do zwierzęcia czasem nie wystarcza. Potrzebny jest ktoś, kto potrafi zrozumieć problem i wie, jak pomóc.

Weterynarz dba o zdrowie, behawiorysta pomaga zrozumieć zachowanie, trener uczy zwierzę i jego opiekuna lepszej

kommunikacji, a groomer troszczy się o komfort i wygląd pupila. Choć każdy z tych zawodów wymaga innych umiejętności, łączy je jedno - praca z żywymi, czującymi stworzeniami, które nie potrafią powiedzieć, co im dolega. Weterynarz niejednokrotnie musi działać szybko, by uratować zdrowie, a nawet życie zwierzęcia. Behawiorysta pomaga wtedy, gdy za trudnym zachowaniem kryje się lęk, stres albo niezaspokojone potrzeby. Dobry trener nie tylko uczy psa ko-

mend, ale przede wszystkim pomaga opiekunowi lepiej się z nim porozumieć. Groomer z kolei wie, że pielęgnacja to coś więcej niż lśniąca sierść czy krótkie pazury. To także wygodą, bezpieczeństwo i spokój podczas każdego zabiegu.

W poprzednich publikacjach poznawaliśmy historie wyjątkowej więzi między zwierzętami a ich opiekunami. Tym razem chcemy spojrzeć na tę relację z drugiej strony. - Bo za chwilę, w której pies znów spokojnie wychodzi

na spacer, kot przychodzi się łączyć, papuga zaczyna śpiewać, a pupil bez lęku pozwala się pielęgnować, często stoi ktoś, kto wiedział, jak mu pomóc. Czasem wystarczy właściwa diagnoza. Innym razem potrzebna jest praca nad zachowaniem, cierpliwość podczas treningu albo odpowiednia pielęgnacja. Niezależnie od tego, z jakim problemem przychodzi opiekun, najważniejsze jest jedno - żeby jego zwierzę czuło się dobrze i bezpiecznie - mówi Katarzyna

Adamczyk, która od strony redakcyjnej opiekuje się akcją Pupil Roku. Dlatego dziś chcemy przedstawić ludzi, którzy każdego dnia robią coś ważnego dla naszych zwierząt.

Poznajmy więc specjalistów, których wiedza i doświadczenie mają realny wpływ na zdrowie, zachowanie i komfort pupila. To opowieści o ludziach, którzy troską pomagają zwierzętom wracać do zdrowia, odzyskiwać spokój i znów cieszyć się tym, co najprostsze.

BEHAVIORYSTA/TRENER ZWIERZĄT



Agnieszka Gzyl
Stajnia Jaekel, Jasienica Dolna

Agnieszka Gzyl, technik hodowcy koni i aktywna instruktorka jazdy konnej, od ponad 40 lat pracuje z końmi. Prowadzi treningi dosiadowe na symulatorze jeździeckim, jest doświadczoną hipoterapeutką i specjalistką w dziedzinie natural horsemanship. Posiada również certyfikat Monty Roberts Introductory Course of Horsemanship. W Stajni Jaekel w Jasienicy Dolnej regularnie organizuje szkolenia z natural horsemanship, które przyciągają uczestników z całej Polski. Jej dzia-

łalność to jednak nie tylko praca z końmi, ale także pomoc ludziom. Nasza nominowana ma bogate doświadczenie w pracy z osobami z niepełnosprawnościami. Organizuje rehabilitacyjne turnusy hipoterapeutyczne dla dzieci, współpracując z psychologami, dietetykami i fizjoterapeutami. Prowadzi również zajęcia dla dorosłych, podczas których kontakt z końmi pomaga budować pewność siebie, poczucie własnej wartości i pokonywać życiowe trudności.

BEHAVIORYSTA/TRENER ZWIERZĄT



Agnieszka Sabała
Bunny Insights, Opole

Agnieszka Sabała, prowadząca Bunny Insights w Opolu, pomaga opiekunom lepiej rozumieć potrzeby królików i budować z nimi relacje oparte na zaufaniu. Jej zawodowa pasja zaczęła się od prostego marzenia - chciała, aby jej własne króliki były jak najszczęśliwsze. Z czasem zainteresowanie ich światem przerosło w sposób na życie.

W swojej pracy stawia na pozytywne metody i dogłębną znajomość specyfiki gatunku. Łączy wiedzę z za-

kresu behawioru, treningu zwierząt, terapii manualnej, integracji sensorycznej, żywienia i farmakoterapii, dzięki czemu do problemów swoich podopiecznych podchodzi kompleksowo.

Jednym z najczęstszych wyzwań, z jakimi zgłaszają się do niej opiekunowie, jest łączenie królików. To właśnie w tej dziedzinie ma szczególne doświadczenie, pomagając zwierzętom zbudować bezpieczną relację i stworzyć zgodnie funkcjonującą parę.

BEHAVIORYSTA/TRENER ZWIERZĄT



Małgorzata Chochulska
Uniwersytet Szczęśliwego Psa, Opole

Małgorzata Chochulska prowadzi w Opolu Uniwersytet Szczęśliwego Psa - miejsce stworzone z miłości do psów i chęci pomagania ich opiekunom. Uczy, jak właściwie pracować z psem, odpowiadać na jego potrzeby i budować z nim dobrą relację.

Posiada państwowe uprawnienia w zawodzie trenera psów, a jej własne psy zdały międzynarodowy egzamin BH-VT, obejmujący posłuszeństwo i socjalizację. Małgorzata nie-

ustannie rozwija swoje kompetencje, uczestnicząc w warsztatach, seminariach i konferencjach branżowych.

Jej wielką pasją jest również hodowla psów. Dziś jest opiekunką dwóch owczarków australijskich - Lupina i Lilly, które, jak sama przyznaje, dostarczają jej na co dzień niemało radości i psot. Dla Małgorzaty Chochulskiej praca z psami to połączenie wiedzy, doświadczenia i przede wszystkim miłości do czworonogów.

Groomer Roku

1. **Karolina Mazur**, Czysty Futrzak, Lubsza
2. **Ewelina Tomczyszyn**, Groomerka - Salon Strzyżenia i Pielęgnacji Psów, Nysa
3. **Aneta Szweda**, CoZaPies, Zawada

Sklep Zoologiczny Roku

1. **Sierściuch - Artykuły dla zwierząt**, Opole, Nyska 11
2. **Najlepszy Towar w Mieście**, Opole, Niemodlińska 23

Weterynarz Roku

1. **Michał Sorgowick**, Gabinet Weterynaryjny Vetsor, Opole
2. **Paweł Kurzok**, Przychodnia weterynaryjna ARA, Kędzierzyn-Koźle
3. **Irena Drożdż-Myrna**, Przychodnia Weterynaryjna Alaska, Brzeg

Behawiorysta/Trener Zwierząt Roku

1. **Agnieszka Gzyl**, Stajnia Jaekel, Jasienica Dolna
2. **Grażyna Wilińska**, Szkoła dla Psów LIM Grażyna Wilińska, Opole
3. **Agnieszka Sabała**, Bunny Insights, Opole

Czytaj więcej o akcji na nto.pl/pupil

STRONA ZDROWIA

● **Za tydzień:** Twarz ferrytynowa podbija się. Czy po wyglądzie naprawdę można rozpoznać niedobór żelaza?

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Grozi ostry ból, zwyrodnienie i dyskopatia. Jak zapobiec syndromowi SMS-owej szyi?

Syndrom szyi SMS-owej dotyka zarówno dorosłych, jak i dzieci. Konsekwencją są dolegliwości bólowe, a nawet trwałe zwyrodnienia i dyskopatia. Co fizjoterapeuta radzi osobom korzystającym ze smartfonów i tabletów?

Emil Hoff

Coraz częściej odczuwasz ból w okolicach szyi i karku? Mrowią cię ramiona? To może wcale nie być kwestia niewygodnego fotela do pracy przy biurku. Tzw. syndrom szyi SMS-owej staje się powoli kolejną chorobą cywilizacyjną i może dopaść praktycznie każdego.

Czym jest syndrom SMS-owej szyi?

- Jest to przeciążenie w obrębie kręgosłupa szyjnego. Najczęściej pojawia się w wyniku długotrwałego, statycznego korzystania z urządzeń mobilnych lub utrzymywania głowy przez dłuższy czas w pochylonej pozycji – tłumaczy Damian Wiśniewski, fizjoterapeuta Szpitala Carolina Grupy Lux Med.

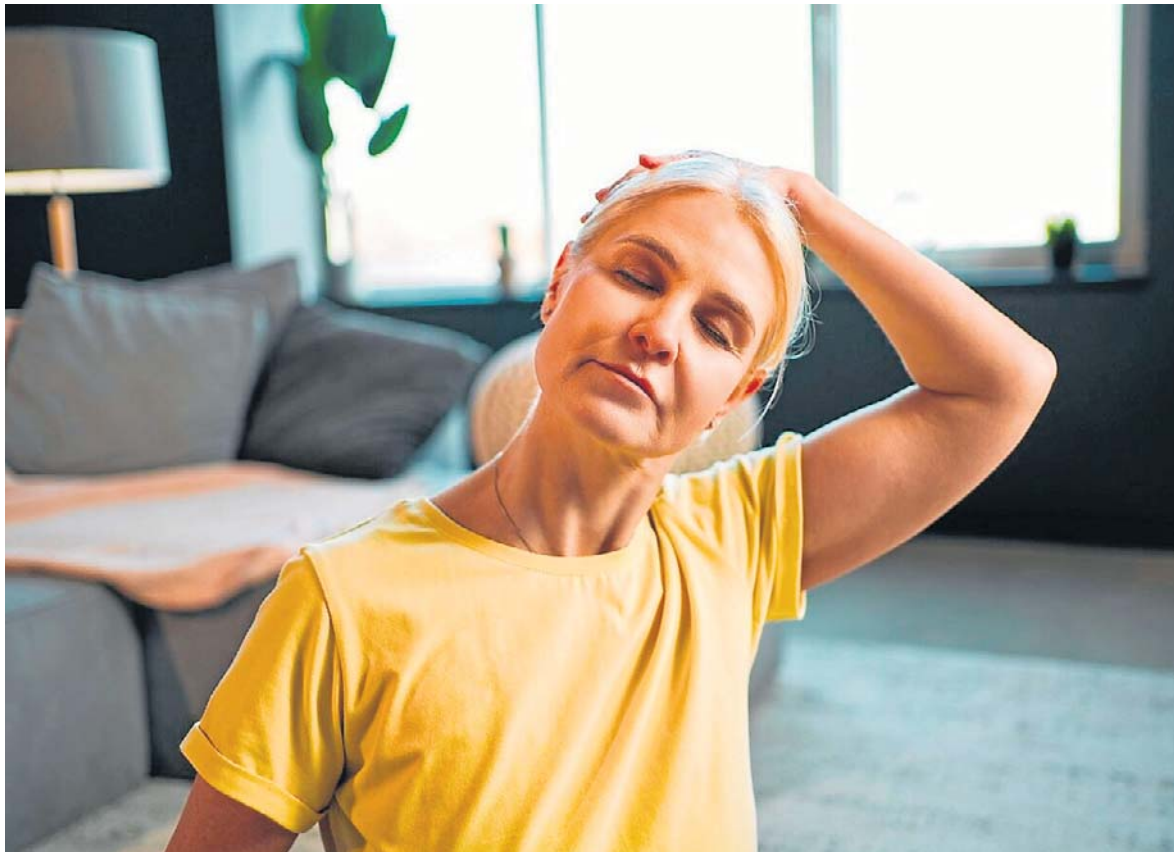
Syndrom szyi SMS-owej lub smartfonowej (ang. Text Neck Syndrome lub Head Down Syndrome) dotyka więc nie tylko osób pracujących zza biurka, ale wszystkich korzystających ze smartfonów czy tabletów, także – coraz częściej – dzieci.

Skutki długotrwałego przeciążenia szyi mogą być poważne. Osoby cierpiące na syndrom SMS-owej szyi odczuwają zdrętwienie lub nawet ostry ból w okolicach szyi, karku i głowy, bóle napięciowe mięśni, a nawet bóle głowy i gałek ocznych. Dolegliwości mogą rozlewać się na ramiona, powodując mrowienie i drętwienie rąk.

Syndrom szyi SMS-owej może też powodować trwałe zmiany w ciele, co jest szczególnie groźne w przypadku dzieci.

- Długotrwałe przeciążenie może nasilać istniejące zmiany zwyrodnieniowe lub stanowić jeden z czynników sprzyjających rozwojowi dyskopatii odcinka szyjnego kręgosłupa – ostrzega Damian Wiśniewski.

Osoby, które silnie odczuwają dolegliwości związane z przeciążeniem szyi, karku i głowy, powinny zgłosić się do fizjoterapeuty, który przyniesie im doraźną ulgę



Jeśli często korzystasz ze smartfona, koniecznie sprawdź, jak zapobiec powstaniu bolesnej dolegliwości, tzw. szyi SMS-owej

za pomocą technik rozluźniających i zaplanuje rehabilitację, która pomoże trwale pozbyć się problemów związanych z szyją SMS-ową.

Zamiast leczyć ból i odrętwienie, lepiej zapobiegać powstawaniu syndromu SMS-owej szyi. Jest na to kilka sposobów.

- Aby zapobiegać dolegliwościom, warto trzymać telefon na wysokości wzroku oraz robić regularne przerwy podczas korzystania z urządzeń mobilnych – mówi Damian Wiśniewski.

- Pomocne jest również wykonywanie odpowiednio dobranych ćwiczeń.

Ćwiczenia zapobiegające syndromowi SMS-owej szyi są proste i możesz wykonać je w czasie przerwy w korzystaniu z telefonu czy tabletu.

Polegają na cofaniu brody, łączeniu łopatek, robieniu skłonów bocznych szyi czy prostowaniu górnej części pleców.

Ból szyi najczęściej oznacza nadmierne napięcie mięśni w obrębie szyjnego i piersiowego odcinka kręgosłupa.

Dolegliwości mogą dotyczyć większego obszaru, a więc także karku oraz głowy. Wywołujący je stan zapalny może wystąpić także z tyłu czaszki czy przerodzić się w napięciowe bóle głowy.

Bolesne napięcie mięśni szyi może wynikać z działania stresu, a także ich przeciążenia, np. w związku z nieodpowiednią pozycją podczas spania czy pracy.

Przyczyną bólu jest przeciążenie mięśni i kości, wywołane długotrwałym pochylaniem głowy podczas korzystania z telefonu albo tabletu lub też korzystaniem z tych urządzeń bez zmiany pozycji ciała.

W takiej sytuacji szczególnie zalecane są odpowiednie ćwiczenia, które pomogą rozluźnić problematyczne miejsca i zmniejszyć nacisk na kręgi szyjne.

Jeżeli jednak pomimo ćwiczeń ból szyi nie przechodzi, należy udać się do lekarza ortopedy. Przyczyną dolegliwości może być bowiem dyskopatia albo inne zwyrodnienie, a także wady postawy wymagające korekcji, osteoporoza czy choroby zapalne tkanki łącznej.

Jak rozluźnić mięśnie szyi?

Ćwiczenia na szyjny odcinek kręgosłupa najlepiej wykonywać codziennie lub co drugi dzień.

Ważne, by robić to delikatnie, jednocześnie wsłuchując się w sygnały płynące z ciała, ponieważ przy zbyt mocnym, gwałtownym, a także nieprawidłowym rozciąganiu może dojść do urazów.

Ćwiczenia na szyję nie powinny być przy tym szczególnie bolesne.

Jeśli tak się zdarzy, trzeba je natychmiast przerwać.

Czas wykonywania ćwiczeń jest zmienny – każde należy robić do momentu, aż pojawi się pierwsze uczucie rozciągnięcia.

Rozciągające ćwiczenia na kręgosłup szyjny

- Usiądź prosto na krześle, ławeczce, ew. stań. Jeśli dopiero zaczynasz, możesz pominąć udział ręki i jedynie przechylać głowę w bok.
- Unieś rękę i połóż dłoń wnętrzem na głowie w okolicy przeciwnego ucha.
- Odchyl ręką głowę w kierunku barku do chwili pojawienia się pierwszego uczucia rozciągania po jego przeciwną stronę, przez kilka do 30 sekund. Podczas fazy rozciągania pochylaj głowę w bok, ale pilnuj, by tułów i bark po stronie rozciąganej były nieruchome.
- Przełóż rękę na stronę głowy, w którą jest ona pochylona, po czym powoli odepchnij ją do pozycji wyjściowej.
- W ten sam sposób rozciągnij drugą stronę szyi.

Rozciąganie bocznych mięśni szyi

- Stań prosto albo usiądź okrajką na ławeczce, dłonie oparte między udami.
- Utrzymując nieruchomy tułów i barki przekręć głowę w bok i utrzymaj pozycję.
- Oddychaj regularnie przez 30 sekund, po czym wróć do pozycji wyjściowej.
- Powtórz rozciąganie z drugiej strony szyi.

Fizjoterapeuci sugerują, by wolne, kontrolowane aktywności, które można również wykonywać w pozycji siedzącej. Szyja lubi płynne ruchy, a nie szarpnięcia.

Podążanie za ruchem wraz z oddechem pomaga rozluźnić nie tylko mięśnie, ale także ten element stresu, który często gromadzi się tuż między ramionami.

Regularna aktywność fizyczna sprawia, że szyja jest silniejsza i lepiej reaguje.

STOMATOLOG RADZI

Luźna proteza zębowa. Co robić, gdy proteza się rusza lub wypada?

Ruszająca się proteza to problem, z którym zmagają się wielu seniorów. Skutki nie ograniczają się wyłącznie do dyskomfortu.

oprac. Ola Głowacka

Problemy z uzębieniem, brak zębów lub źle dopasowana proteza często przekładają się na codzienne wybory żywieniowe. To z kolei może mieć wpływ na rozwój wielu schorzeń, takich jak niedożywienie, nadwaga, otyłość, miażdżycza czy cukrzyca.

Luźna proteza. Jakie mogą być konsekwencje?

– W obu przypadkach scenariusz jest podobny: senior zaczyna unikać twardszych produktów, znacząco zawężając swoje codzienne menu. Zamiast wartościowych posiłków, na talerzu częściej pojawiają się miękkie produkty przeładowane węglowodanami prostymi, a ubogie w najważniejsze składniki odżywcze.

Rezygnują ze świeżych owoców i warzyw na rzecz łatwiejszych do pogryzienia, wysoko przetworzonych produktów. Brak funkcjonalnego uzębienia może też mieć odwrotne konsekwencje, czyli prowadzić do niedożywienia, bo osoba starsza ma obolałe dziąsła i rezygnuje z posiłku w ogóle – opisuje lek. dent. Eduard Vlasenko z Medicover Stomatologia.



Proteza narażona jest na działanie sił mechanicznych, zmiennych temperatur i obciążeń związanych z gryzieniem

Specjaliści przypominają, że proces starzenia dotyczy także zębów. Z czasem dochodzi do ścierania ich powierzchni, zmian w strukturze szkliwa, a także do ukruszeń, przemieszczeń czy chorób jamy ustnej. Dodatkowo niekorzystne nawyki, w tym palenie papierosów, mogą przyspieszać utratę uzębienia. W efekcie wraz z wiekiem liczba braków zębowych zwykle rośnie.

Dlaczego proteza traci stabilność?

Najczęściej stosowanym rozwiązaniem w przypadku rozległych braków zębowych lub całkowitego bezzębia pozostaje ruchoma proteza akrylowa. Utrzymuje się ona na tkankach miękkich jamy ustnej, czyli dziąsłach, dlatego nie zapewnia siły gryzienia porównywalnej z naturalnym uzębieniem. Z biegiem czasu jej stabilność może się dodatkowo pogarszać.

– Problemy ze stabilnością protezy akrylowej wynikają z kilku czynników. Przede wszystkim z czasem dochodzi do zaniku kości wyrostka zębodołowego, czyli kości, w której ułożone były zęby, ale także po prostu do zużycia materiału protezy. Do-

raznie pacjenci wspomagają się preparatami mocującymi w postaci pasty lub proszku lub też wykorzystują podściółki i podkładki poprawiające stabilność. Gdy zauważamy, że musimy tego używać codziennie, warto zgłosić się do protetyka na ponowne dopasowanie. Może on wykonać relining, czyli podścielenie, które poprawi komfort użytkowania – wyjaśnia stomatolog.

Jeśli w łuku zostały pojedyncze zęby, można wykonać pracę protezytyczną szkieletową mocowaną klamrami, to takie metalowe haczyki, lub bezklamrową, która utrzymuje się dzięki zatrząskom zamocowanym w koronach zębów.

Co zrobić, gdy proteza się rusza?

Eksperci podkreślają, że akrylowa proteza nie jest rozwiązaniem na całe życie. Jej maksymalny okres użytkowania szacuje się na około pięć lat. Po tym czasie materiał stopniowo się zużywa i może przestać prawidłowo spełniać swoją funkcję.

Każdego dnia proteza narażona jest na działanie sił mechanicznych, zmiennych temperatur i obciążeń związanych z gryzieniem. To sprawia, że czasem konieczna jest wcześniejsza kontrola protetyczna lub korekta dopasowania. Duże znaczenie ma także odpowiednia higiena jamy ustnej.

Nawet osoby całkowicie pozbawione zębów nie powinny zaniedbywać codziennej higieny jamy ustnej. Stan dziąseł i błon śluzowych ma bezpośredni wpływ na komfort użytkowania protezy.

– Wbrew pozorom należyte dbanie o higienę jamy ustnej ma zasadniczy wpływ na stabilność protezy. Choć w przypadku bezzębia nie próchnica jest zagrożeniem, to pojawiać się będą wszelkiego typu dolegliwości związane z tkankami miękkimi, poczynając od prozaicznych otarć czy aft, przez oprzodzenia, stany zapalne, na grzybicy kończąc, a w sytuacjach utrzymujących się wiele lat: także nowotwory. Nawracające stany zapalne nie tylko powodują przejściowy obrzęk dziąseł, ale z czasem mogą też przyspieszać zanik tkanek pod protezą. W obu przypadkach zmienia się kształt podłoża, przez co proteza przestaje być dopasowana – przestrzega ekspert Medicover Stomatologia.



Zatkany nos, który przez długi czas nie ustępuje? To może być poważny sygnał alarmowy

U LARYNGOLOGA

Ten pozornie błahy objaw może oznaczać nowotwór. Lekarz apeluje o czujność

Katarzyna Wąs-Zaniuk

Jak ostrzega prof. Wojciech Golusiński, jednostronnie zatkany nos, który nie ustępuje mimo leczenia, może być sygnałem poważnej choroby i wymaga pilnej konsultacji lekarskiej.

W okresie wakacyjnym zatkany nos to dla wielu z nas coś normalnego. Winą zwykle obarczamy klimatyzację, pyłki roślin lub letnie infekcje. Lekarze ostrzegają jednak, że przewlekła, jednostronna niedrożność nosa nie powinna być lekceważona.

Lekarz: to może być sygnał nowotworu

– Jest jeden objaw, którego nie możemy nigdy bagatelizować. Jeżeli zatkany nos dotyczy tylko jednej strony, jeżeli nie przechodzi mimo leczenia przeciwwzapalnego, mimo stosowania kropli, należy się bezwzględnie zgłosić do lekarza – prof. dr hab. n. med. Wojciech Golusiński z Polskiego Towarzystwa Nowotworów Głowy i Szyi.

Jak wyjaśnił ekspert, ten pozornie błahy objaw może świadczyć o rozwijającym się w naszym organizmie nowotworze.

– Objawy nowotworów nosa i zatok przynosowych są niecharakterystyczne, często podobne do przewlekłej alergii lub przewlekłego zapalenia zatok przynosowych, dlatego bądźmy czujni – zaapelował specjalista.

Oprócz utrzymującego się, jednostronnego zatkania nosa taki no-

wotwór może objawiać się także nawracającymi krwawieniami z nosa, przewlekłą wydzieliną z nosa, zaburzeniami węchu oraz bólami głowy.

U pacjentów, u których występuje zaawansowane stadium choroby, mogą pojawić się również ból i obrzęk twarzy, rozchwianie zębów, deformacja policzka, szczękoscisk czy wytrzeszcz gałki ocznej. Charakterystyczne jest to, że dolegliwości często dotyczą tylko jednej strony nosa lub twarzy, co powinno skłonić do pilnej konsultacji ze specjalistą.

Do jakiego specjalisty się udać?

Jeśli obserwujesz u siebie podobne objawy, koniecznie zgłoś się do lekarza otorynolaryngologa (laryngologa).

Otolaryngolog to skrócone i uproszczone określenie lekarza posiadającego specjalizację w dziedzinie otorynolaryngologii. Termin ten jest połączeniem łacińskich nazw narządów będących w obszarze zainteresowań tej specjalizacji: otis (ucho), larynx (krtań) i rhinos (nos). Stąd też lekarze, potocznie nazywani laryngologami, to specjaliści przeszkoleni w diagnostyce medycznej i chirurgicznej oraz leczeniu pacjentów z chorobami i zaburzeniami ucha, nosa, gardła i powiązanych z nimi narządów głowy i szyi.

Specjalista w pierwszej kolejności przeprowadzi wstępne badanie endoskopowe. W przypadku potwierdzenia zmiany niezbędna będzie dalsza diagnostyka i leczenie pod opieką poradni onkologicznej albo kliniki chirurgii głowy i szyi.

ZDROWE NOGI



Żylaki nóg najczęściej tworzą się w obrębie łydek, gdzie ciśnienie krwi w naczyniach żylnych jest największe

Owrzodzenia, skrzepiny, otwarte rany. Jak pozbyć się żylaków?

Wystające żyły na nogach są często nieszkodliwe. Mimo to żylaki mogą przeszkadzać, ponieważ powodują uczucie ciężkości nóg.

oprac. Emil Hoff

Delikatne czerwone, niebieskawe lub fioletowe naczynka prześwitują przez skórę na nogach. To typowe objawy dla pajęczków naczyniowych. Często występują one razem z grubszyimi żyłami, które uwypuklają się i tworzą zgrubienia. W języku potocznym nazywa się je żylakami.

Badania wskazują, że od 20 do 30 procent dorosłych w Niemczech ma żylaki, które powinny być leczone. Takie dane podaje Niemieckie Towarzystwo Flebologii i Limfologii (DGFL).

Poznaj odpowiedzi na pięć palących pytań na temat żylaków i pajęczków.

Czym różnią się pajęczki naczyniowe od żylaków?

Pajęczki to najdrobniejsze, powierzchownie położone żyłki skórne o średnicy poniżej jednego milimetra.

Żylaki natomiast to większe żyły o średnicy około trzech milimetrów. Wyraźnie uwypuklają się na nodze.

Pajęczki mogą być pierwszą wskazówką, że rozwija się choroba żylakowa.

Najczęściej jednak są nieszkodliwe. Żylaki również często są niegroźne. Mogą jednak wiązać się z dolegliwościami takimi jak uczucie ciężkości nóg, napięcia czy obrzęki. Jeśli tak jest, warto zgłosić się do lekarza lub lekarki, aby podać żylaki leczeniu.

Jakie są czynniki ryzyka wystąpienia żylaków?

Żylaki często są uwarunkowane genetycznie. Nierzadko do powstania żylaków prowadzi także wrodzona wiotkość tkanki łącznej.

Dalsze czynniki ryzyka to oprócz wahań hormonalnych, na przykład w przebiegu ciąży, także nadwaga, brak ruchu i przebyte w przeszłości zakrzepice. Wraz z wiekiem rośnie prawdopodobieństwo rozwoju żyła-

ków. Kobiety są dotknięte nieco częściej niż mężczyźni.

Jak dochodzi do powstania żylaków?

Upodłoża leży osłabienie żył. Zadaniem żył jest transport krwi z nóg do serca, wbrew sile ciężenia. - Tak zwane zastawki żyłne zapobiegają cofaniu się krwi w dół. Jeśli nie zamykają się już prawidłowo, dochodzi do zastojów krwi w nogach. Z czasem krew rozszerza wtedy żyły - stają się one widocznie uwypuklone.

Zaburzony odpływ krwi prowadzi ponadto do obrzęków. Poza tym, wskutek podwyższonego ciśnienia, krew przedostaje się do tkanek. Tam organizm rozkłada krew. Jednak często część hemoglobiny, czyli czerwonego barwnika krwi, pozostaje w tkance. Skóra może stopniowo przybierać brunatny odcień i stać się twardsza.

Jakie zagrożenia zdrowotne mogą wiązać się z żylakami?

W ciężkich przypadkach powstają tak zwane otwarte rany na nogach, czyli owrzodzenie podudzia.

Nawet przy drobnych urazach rany wtedy nie goją się w ogóle albo goją się bardzo powoli. Lekarze określają to jako owrzodzenie żyłne podudzi (*ulcus cruris venosum*). Jeśli takie rany ulegną zapaleniu, na przykład wskutek działania bakterii, możliwe są zagrażające życiu infekcje, takie jak sepsa.

Żylaki niosą ryzyko nie tylko otwartych ran, lecz także zapalen żył czy zakrzepicy.

TRYCHOLOGIA

Nadmierne wypadanie włosów i choroby skóry głowy mogą znacząco obniżać komfort życia

Katarzyna Wąs-Zaniuk

Kosmetolog i trycholog Paulina Sobkowiak w rozmowie ze Stroną Zdrowia ujawniła, że niektóre pozornie niewinne nawyki, takie jak chodzenie spać z mokrymi włosami czy regularne noszenie ciasnych upięć, mogą bardzo negatywnie odbić się na kondycji włosów i skóry głowy.

Z jakimi problemami trafiają do trychologa Polacy?

- Najczęściej spotykam się z problemem wypadania włosów. Coraz więcej pacjentek zgłasza się również z chorobami skóry głowy, takimi jak łuszczyca, łojotokowe zapalenie skóry, uporczywe swędzenie czy łupież. Często są one związane z naszymi codziennymi nawykami pielęgnacyjnymi i błędami, z których wcześniej nie zdawałyśmy sobie sprawy - mówi Paulina Sobkowiak, kosmetolog i dyplomowany trycholog.

Jak wskazuje ekspertka, wilgotne włosy przez wiele godzin utrzymują na skórze głowy ciepło i wilgotne środowisko, które sprzyja namnażaniu się grzybów oraz bakterii. W efekcie może dochodzić do zaburzenia naturalnej równowagi mikrobiomu skóry głowy i pojawienia się różnych dolegliwości.

Specjalistka zwraca uwagę, że niekontrolowany rozwój drobnoustrojów może przyczyniać się do występowania problemów takich jak łupież, uporczywy świąd czy stany zapalne skóry głowy.

Za każdym problemem z włosami stoi człowiek i jego emocje. Niektóre sytuacje są dla specjalistów szczególnie trudne, zwłaszcza

gdy dotyczą dzieci lub chorób prowadzących do trwałej utraty włosów.

Różne rodzaje łysienia

- Najtrudniejsze są zwykle przypadki dzieci z łysieniem plackowatym. To schorzenie, które dla najmłodszych pacjentów jest nie tylko problemem zdrowotnym, ale także źródłem dużego stresu i wielu trudnych emocji - mówi ekspertka.

Przypadki łysienia bliznowaciejącego mogą prowadzić do nieodwracalnej utraty włosów. Jak wyjaśnia trycholog, część takich przypadków ma podłoże mechaniczne i wynika z wieloletnich nawyków.

- Zdarza się, że przyczyną są bardzo ciasne upięcia noszone regularnie przez długi czas. Wówczas linia włosów zaczyna się cofać i rozwija się tzw. łysienie trakcyjne. Jeśli problem jest ignorowany i taki sposób noszenia włosów utrzymuje się przez lata, może dojść do łysienia bliznowaciejącego. W mieszkaniu włosowym powstaje wtedy blizna, a w miejscu jej wystąpienia włosy niestety nie odrosną - tłumaczy.

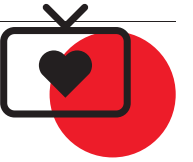
Coraz częściej pacjentki zgłaszają się także z łysieniem androgenowym. Wbrew powszechnej opinii za ten rodzaj łysienia nie odpowiada przede wszystkim stres. Ten częściej przyczynia się do łysienia telogenowego, czyli okresowego wypadania włosów, które zwykle trwa około trzech lub czterech miesięcy i często ustępuje samoistnie. Łysienie androgenowe jest natomiast silnie związane z gospodarką hormonalną.

Współczesna trychologia dysponuje dziś wieloma metodami, które pozwalają spowolnić postęp choroby.



Leczenie łysienia plackowatego obejmuje metody podawania substancji czynnych wprost do skóry głowy

PROGRAMOWO



G. 14:00

Splątane losy

TVP 1

Mine obraża się na babcię za zabranie zdjęcia rodziny, lecz po przeprosinach godzi się z nią i pozwala jej zatrzymać fotografię. Ayfer pociesza Meltem, przekonując ją, by nie rezygnowała z Buraka, natomiast Burak wyjaśnia Meltem, że zawsze traktował ją wyłącznie jak przyjaciółkę. Halil bezskutecznie ponagla Remziego w poszukiwaniach Tahsina i Pakize. Munevver zgadza się, by Mine zaczęła wychodzić z Suzan na spacer, a Halil przyznaje Burakowi, że coraz trudniej znosi ukrywanie prawdy przed szefową.

G. 15:05

La Promesa – pałac tajemnic

TVP 2

Salvador i Vera podejrzewają, że Lope wpadł w poważne tarapaty. Choć sam nie chce nic mówić, wszystko wskazuje właśnie na to. Lorenzo wypytuje natomiast Alonsa o Marię Antonię. Hrabia de Ayala zdobywa się na hojny gest i daje Martinię w prezencie diamentowy naszyjnik. Konflikt Virtudes z Simoną i Candelą ponownie się zaostrza. Służba postanawia urządzić w La Promesie dyskretnie czuwanie ku czci donii Pfi.



G. 20:15

NA WSPÓLNEJ

TVN



Julka nie wraca do domu na noc, a roztrzęsiony Igor bezskutecznie wydzwaniania do niej. Nowak dopada Leona i zmusza go, by ściągnął do siebie Julię. Gdy to się udaje, ojciec siłą zaciąga dziewczynę do domu. Widzi, że jest naćpana i znajduje w jej torbie narkotyki. Ostrowski radzi Igorowi szukać ośrodka odwykowego. Słyszając to Julka krzyczy, że się zabije. Nowak jest przerażony... Agnieszka chce pomóc Tomkowi i innym chłopakom. W tym celu próbuje załatwić trenera koszykówki dla ośrodka poprawczego, ale żadna z fundacji nie dysponuje takimi środkami. Olszewska nie chce się poddać i proponuje mężowi, żeby sami założyli fundację i pomogli chłopcom. Ryszard jednak uważa, że to strata czasu i pieniędzy. Agnieszka obraża się na męża! W międzyczasie Juliusz podejmuje decyzję: zamierza powiedzieć profesor Agier prawdę – że jest jej... Januszem z internetu. Rezygnuje jednak, gdy słyszy od ukochanej, że dziś umówiona jest na randkę z mężczyzną, którego poznała podczas konferencji medycznej. Juliusz skutecznie ukrywa rozczarowanie. Jako były szpieg od razu obmyśla plan zlikwidowania nowego absztyfikanta Krystyny.

G. 18:25

Akacyjowa 38

TVP 1

Blanca i Diego nie mają szczęścia... Gdy planują odebrać Moisesa ze szpitala, stan chłopca ponownie się pogarsza. Malca znów zaczyna nękać wysoka gorączka. W międzyczasie Lolita zdobywa się na owagę i przyznaje się Antonito, że uszkodziła jego wynalazek. Samozwańczy wynalazca ani myśli poddawać się z powodu tak trywialnych przeszkód. Zamiast zrezygnować z pomysłu i załamać ręce, Antonito rozpoczyna prace nad udoskonaleniem wycieraczek samochodowych. Poświęca im całą swoją uwagę i dostępny czas. Z kolei El Pena postanawia samodzielnie spłacić dług wobec don Felipe. Łatwo nie będzie, ale jest zdeterminowany, by wyrównać rachunki do ostatniego grosza. Lucia dowiaduje się, że niejaki markiz Valmez uwzględnił ją w testamentie zapisując jej comiesięczną rentę w wysokości tysiąca peset.



G. 16:00

Dziedzictwo

TVP 1

Poyraz jest przekonany, że Nana odwzajemnia jego uczucia i postanawia dokończyć przerwana rozmowę. Aynur otrzymuje kwiaty i zaproszenie na kolację od Kvanca, lecz mimo nacisków Adalet nie potrafi zapomnieć o Sinanie. Sinan również wybiera się na romantyczną kolację z Ezgi, choć myśli tylko o Aynur. Mert wyznaje Nanie, że od dawna kocha Nazli. Yusuf po chorobie wraca do szkoły. Poyraz ponownie próbuje porozmawiać z Naną, lecz ta znów ucieka przed konfrontacją.

G. 17:20

Panna młoda

TVP 2

Derya nie jest w stanie być obojętna na los Yoncy. Namawia Cemila, by przyjąć pod dach młodą kobietę wraz z jej dzieckiem. Ten pomysł niespecjalnie się Cemilowi podoba, ale jeszcze mniej podoba mu się perspektywa życia z obrażoną i rozczarowaną Deryą... Sinem wygarnia Melihowi, co o nim myśli. Tymczasem Engin zaprasza rodzinę Devegliolu na odczytanie listu zmarłej Yasemin. Beyza boi się, że Yasemin z za grobu zdradzi jej tajemnicę i zrujnuje wszystko.

KRZYŻÓWKA NR 127

Poziomo:

- 1) kartka wrzucona do urny,
- 6) przywódca sekty chasydów,
- 11) istota, która przynosi zło, kusi człowieka,
- 12) zawiadomienie o wystaniu paczki,
- 13) krzywa płaska, kształtem zbliżona do elipsy,
- 14) kolejny szczebel w karierze,
- 15) skład broni, zbrojownia,
- 17) pszenica o kłującym kłosie,
- 18) niezbędny do oddychania,
- 19) palestyńskie miasto nad Morzem Śródziemnym,
- 20) japoński producent samochodów osobowych,
- 23) ptak drapieżny z rodziny sokolowatych,
- 25) cesarz rzymski podejrzewany o podpalenie Rzymu,
- 26) podróż z przyczepą kempingową,
- 27) obszerne okrycie wierzchnie z peleryną,
- 28) leczniczy wyciąg wodny z ziół,
- 31) zarys przedmiotu, szkic,
- 34) wyrósł z brzydkiego kaczątka,
- 36) na czele spółdzielni,
- 37) odgłos pracy silnika,
- 38) rzymski bóg wojny,
- 39) „... braci”, amerykański serial wojenny,
- 40) drobny skorupiak arktyczny.

Pionowo:

- 2) miejsce odwiedzane przez rybaków,
- 3) ... Orlich Gniazd, biegnie z Krakowa do Częstochowy,
- 4) laska – atrybut Dionizosa,
- 5) miejsce pracy boga Hefajstosa,
- 2) miejsce odwiedzane przez rybaków,
- 3) ... Orlich Gniazd, biegnie z Krakowa do Częstochowy,
- 4) laska – atrybut Dionizosa,
- 5) miejsce pracy boga Hefajstosa,

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

32

33

34

35

36

37

38

39

40

Twoja gazeta
w prenumeracie
z Tele
Magazynem

77 540 78 30

AUTOPROMOCJA

0210710605

- 6) dodatkowa praca, ale mało ambitna,
- 7) małe, okrągłe cukierki,
- 8) nakrycie głowy budowlanka,
- 9) panowanie nad sobą, samokontrola,
- 10) pracuje na polu podczas żniw,
- 16) ptak inaczej nazywany rudziem,
- 21) gęsty, wiekowy las iglasty,
- 22) wełna królików lub kóz,
- 23) naczynie na herbatę,
- 24) tytuł niższy od hrabiego,
- 29) trele-morele, banialuki,
- 30) centralny punkt tarczy strzeleckiej,
- 32) Barack, 44. prezydent Stanów Zjednoczonych,
- 33) woreczek na miedziaki, kabza,
- 34) mebel dla rezerwowych,
- 35) popularna zabawa dziecięca.

ROZWIĄZANIE NR 126

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

KRZYŻÓWKA PANORAMICZNA

doskonały ukipera

ojciec Bolesława Chrobrego

powóz magnata

roślina przyprawowa z tropiku

nalot na miedzi ziomek

film Romana Polańskiego

główna rzeka Mjanmy

gatunek muzyki

himalajski pustorożec

ryba słodkowodna, boleń

postać z „Chaty za wsią”

auto terenowe dział mechanicznej

wdzięk myśl przewodnia

konkurencja w strzelectwie

miasto i port we Włoszech

czczony przez pogan

powyżej kolana

związek chemiczny

odmiana jabłoni

w parze z Benzem

12 miesięcy kopalnia soli

zaniek głosek na końcu wyrazu

nocny motyl

chodź w śnie

gouda lub brie unikat

klimatek, atmosfera

Czerwona Planeta

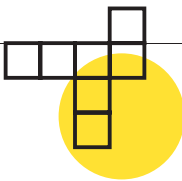
nocne zwidy

argument w dyskusji

nie pion i nie poziom

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

ROZWIĄZANIE: CZAROWNIK



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Działaj odważnie, lecz bez pośpiechu. Horoskop dzienny to wskazówka, by zaufać intuicji.

Ryby (19.02 - 20.03)
Spokojna rozmowa pomoże Ci rozwiązać ważną sprawę. Horoskop na dziś radzi znaleźć czas na odpoczynek.

Baran (21.03 - 19.04)
Czeka Cię ciekawe spotkanie. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że otworzysz nowe drzwi.

Byk (20.04 - 20.05)
Intuicja podpowie Ci właściwe rozwiązanie. Horoskop dzienny to wskazówka, by nie ignorować przeczuć.

Bliznięta (21.05 - 21.06)
Twoja pewność siebie przyciągnie uwagę. Horoskop na dziś mówi, że to dobry dzień, by pokazać swój talent.

Rak (22.06 - 22.07)
Cierpliwość pomoże Ci nadrobić zaległości. Horoskop dzienny na środę radzi wieczorem odłożyć obowiązki.

Lew (23.07 - 22.08)
Dzień sprzyja spotkaniom. Horoskop dzienny wróży, że szczerość pomoże Ci odzyskać harmonię w relacjach.

Panna (23.08 - 22.09)
Zaufaj przecuciom, szczególnie przy decyzjach. Horoskop na dziś mówi, że czeka Cię niespodzianka.

Waga (23.09 - 22.10)
Nowa propozycja może zmienić Twoje plany. Horoskop na dziś podpowiada, by nie bać się ryzyka.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Konsekwencja przyniesie efekty. Horoskop dzienny sugeruje nie przejmować się drobnymi przeszkodami.

Strzelec (22.11 - 21.12)
Kreatywny pomysł może przynieść Ci korzyści. Horoskop na dziś radzi zaufać własnemu zdaniu.

Koziorożec (22.12 - 19.01)
Potrzebujesz spokoju i przestrzeni. Horoskop dzienny na środę mówi, że szczera rozmowa przyniesie ulgę.

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

DROBNE

Nieruchomości

DOMY - SPRZEDAM

DOBRA k. Krapkowic, dom jednorodzinny 175 m², działka 9,3 ar, do częściowego remontu, 530.000 zł, tel. 507-685-489.

Usługi

BIUROWO - PROJEKTOWE

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

REKLAMOWE

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

Komunikaty

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

REKLAMA

0111562220

FIRMA SPRZEDA budynek przemysłowy w Poznaniu przy ul. Malwowej 158.



Powierzchnia użytkowa budynku – 3202,80 m²,
powierzchnia gruntu – 0,8701 ha.

Tel. kontaktowy 603 920 399

PROMOCJA

0010986703

nto.pl

Strefa Biznesu

nto.pl/strefa-biznesu



REKLAMA

0011193823

PRZESTRZEŃ DLA TWOJEGO BIZNESU

WYNAJMIJ BIURO W OPOLU!



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

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

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

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

Zadzwoń ☎ 695 396 902

REKLAMA

0011550896



NIEZWYKŁA POLSKA!

**Interaktywny Przewodnik Turystyczny
Lato 2026**

Odkryj wyjątkowe zakątki w letniej odsłonie

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



CZYTAJ na:
stronapodrozy.pl/przewodnik



GŁÓWNY PARTNER
STRATEGICZNY



WOJEWÓDZTWO
ŚWIĘTOKRZYSKIE

PIŁKA NOŻNA

Polski obrońca u bram Ligi Mistrzów. Gra o marzenia

Jakub Jabłoński

Tymoteusz Puchacz zagra w pierwszym meczu o awans do fazy ligowej Ligi Mistrzów. Rywalem azerskiego Sabah Baku w Bukareszcie będzie Hapoel Beer Szewa. Początek dzisiaj o godz. 21.00.

Tymoteusz Puchacz i o rok młodszą Oliwia Nincević poznali się na zwykłej imprezie w jednym z warszawskich klubów. Szybko dały o sobie znać strzały Amora. Partnerka piłkarza – prywatnie influencerka – przyznała, że początkowo nie wiedziała, iż spotyka się ze znanym zawodnikiem. Z każdym miesiącem nie było już jednak jej trudno się domyślić. Towarzyszyła mu także przy przeprowadzce do Azerbejdżanu. W maju tego roku para zakochanych wzięła ślub. Lewy obrońca nie zwlekał z decyzją długo, po której zaczął... regularnie grać. Kibice szybko to zauważyli i domagają się jego powrotu do reprezentacji, w której brakuje piłkarzy na jego pozycję.

– Wyczuwam konotację tutaj. Kiedyś nie myślałem o tym, że może tak to wpłynąć na mnie, ale małżeństwo i to, że spotkałem swoją drugą połówkę, ukształtowało mnie jako osobę i pomaga mi w rozwoju jako człowiek, ale też jako piłkarz – mówił ostatnio w Kanale Sportowym. – Dlatego myślę, że jest to duże połączenie i ta dobra forma, to, co się teraz dzieje, ma duży wpływ. Oliwka ma duży wpływ na mnie – mówił zakochany piłkarz w rozmowie z Mateuszem Borkiem.

Do pięknych obrazków z udziałem pary doszło po końcowym



Dwumecz z izraelskim Hapoel Beer Szewa dzieli Tymoteusza Puchacza od awansu do elitarniej Ligi Mistrzów

gwizdku meczu z Aarhus GF (4:0), w którym Puchacz pomógł Lecha Poznań (którego jest wychowankiem) za wstydliwe odpadnięcie już na etapie II rundy eliminacji do Ligi Mistrzów. W pewnym momencie podszedł pod trybunę, na której czekała jego partnerka, a następnie ją ucałował.

Polak jest podstawowym wyborem trenera Sabah Baku, z którym sięgnął po mistrzostwo Azerbejdżanu. W tegorocznych eliminacjach do elitarniej Ligi Mistrzów notował kapitalne liczby. Zagrał we wszystkich sześciu meczach. Bramki jeszcze nie zdobył, ale już na koncie ma trzy asysty. Teraz znalazł się u bram elitarnych rozgrywek. Ostatnią przeszkodą będzie izraelski Hapoel Beer Szewa – zdecydowany faworyt starcia z Sabah Baku. Puchacz zagra o spełnienie marzenia. Jeszcze nigdy nie wystąpił w Lidze Mistrzów.

Dotąd szczytem była Liga Europy i Konferencji.

Gdzie obejrzeć mecz Hapoel Beer Szewa – Sabah Baku?

Początek pierwszego meczu na wyjeździe w Bukareszcie Hapoel Beer Szewa – Sabah Baku zaplanowano na dziś, 19 sierpnia, o godz. 21.00. Transmisja będzie dostępna wyłącznie na płatnym kanale Canal+Extra 2. Spotkanie skomentują Gabriel Rogaczewski oraz Dawid Szymczak. Stream za opłatą – na stronie i aplikacji Canal+Online. Rewanż tydzień później w Baku.

Również dzisiaj NK Celje, którego piłkarzem jest kontuzjowany Łukasz Bejger, zagra na wyjeździe ze Slovanem Bratysława. Natomiast norweskie Bodo/Glimt zmierzy się z holenderskim NEC Nijmegen.

TENIS

Iga Świątek wciąż bez porażki na amerykańskiej ziemi. Do wzięcia ponad pół miliona

Paweł Wiśniewski

Iga Świątek jest już w 4. rundzie prestiżowego turnieju tenisowego WTA 1000 „Cincinnati Open” (pula nagród: 7 433 076 dolarów). O ćwierćfinał zmierzy się dzisiaj z Francuzką Diane Parry. To oznacza również premię w wysokości 154 210 dolarów, czyli ok. 575 000 złotych.

Do imprezy rozgrywanej na kortach twardych kompleksu „Lindner Family Tennis Center” w Mason – około 35 km na północ od centrum Cincinnati w stanie Ohio – przystąpiły w sumie aż cztery nasze tenisistki.

Pierwsza odpadła – już w 1. rundzie – Magda Linette (po porażce z Rumunką Eleną-Gabriellą Ruse 0:6, 3:6).

Nieco dłużej pogrążyła Maja Chwalińska i Magdalena Fręch. Pierwsza przekonująco wygrała z Hiszpanką Cristiną Bucșa 6:2, 6:2, ale w 3. rundzie musiała uznać wyższość rosyjską tenisistkę Dianę Szajder 2:6, 6:7(3).

Z kolei 28-letnia Łódzianka najpierw odprawiła Antonię Ruzić z Chorwacji 6:2, 7:5, potem Łotyszkę Jelenę Ostapenko (z którą od niedawna współpracuje były trener Igi Świątek Piotr Sierzputowski) 6:1, 6:3, aby następnie przegrać z wiceliderką rankingu światowego tenisistek, Rosjanką z paszportem kazachskim Jeleną Rybakina 4:6, 6:7(2).

W Mason na przedmiesciach Cincinnati Iga Świątek broni tytułu wywalzonego przed rokiem – wówczas wygrała w finale z Włoszką Jasmine Paolini 7:5, 6:4.

Raszyńnianka przyjechała do Stanów Zjednoczonych opromieniona zwycięstwem w turnieju rangi WTA 1000 w Toronto (6:2, 6:3 z... Rybakina). Tym samym Polka wywalczyła 26. tytuł w karierze, a 12. w tur-

niejach rangi WTA 1000, które randoze ustępują tylko Wielkim Szlemom (Australian Open, French Open, Wimbledon i US Open).

W „Cincinnati Open” Iga Świątek przystąpiła do rywalizacji – z racji rozstawienia – od drugiej rundy.

Mecze z Kolumbijką Emilianą Arango (6:3, 6:0) i Greczynką Marią Sakkari (4:6, 6:1, 6:1) były praktycznie bez historii.

Kolejną rywalką Igi będzie praworęczna Diane Parry, z którą zmierzy się po raz drugi w karierze. Dwa lata temu, na paryskich Igrzyskach XXXIII Olimpiady, nasza tenisistka pokonała Francuzkę 6:1, 6:1.

W Mason grali również nasi panowie. Niestety, nie za długo... Już w pierwszej rundzie Kamil Majchrzak przegrał z australijskim kwalifikantem Christopherem O’Connell 4:6, 6:7(5).

Hubert Hurkacz wygrał z Japończykiem Sho Shimabukuro 6:2, 6:4, ale kilkanaście godzin później uległ Amerykaninowi Tommy Paulowi 4:6, 7:6(3), 3:6. To było ich szóste spotkanie i czwarta wygrana Jankesa.

Paul zrewanżował się „Hubiemu” za lipcową porażkę w 3. rundzie Wimbledonu.

„Cincinnati Open” jest praktycznie ostatnim sprawdzianem światowej czołówki przed wielkoszlemowym US Open w Nowym Jorku, który rozpocznie się 30 sierpnia.

WTA 1000 „Cincinnati Open”. Kasa wypłaci:

1. runda = 16 260 dolarów;
2. runda = 26 255 dolarów;
3. runda = 47 375 dolarów;
4. runda = 81 752 dolarów;
- ćwierćfinał = 154 210 dolarów;
- półfinał = 297 315 dolarów;
- finalistka = 564 920 dolarów;
- zwycięzcy = 1 085 220 dolarów.

LEKKOATLETYKA

Ewa Swoboda kontra reszta świata. Kosmiczne Amerykanki i Jamajki

Paweł Wiśniewski

Galaktycznie zapowiada się najszybsza żeńska konkurencja zbliżającego się mitingu lekkoatletycznego Diamentowej Ligi – „Silesia Memoriał Kamili Skolimowskiej” – którego gospodarzem będzie Chorzów.

Już w najbliższą niedzielę, 23 sierpnia, najszybsza Polka w XXI wieku,

Ewa Swoboda, po raz ósmy w karierze wystartuje w tych zawodach.

Na liście zgłoszeń biegu na 100 metrów w wykonaniu pań, kończącego rywalizację na Stadionie Śląskim (planowany start o godz. 17.53), aż roi się od największych gwiazd światowego sprintu.

Zatem kogo zobaczymy w „Kotle Czarownic”?

– Melissa Jefferson-Wooden (USA – rekord życiowy: 10,61 s);

- Shericka Jackson (Jamajka – 10,65);
- Sha’Carri Richardson (USA – 10,65);
- Julien Alfred (Saint Lucia – 10,72);
- Tina Clayton (Jamajka – 10,76);
- Tia Clayton (Jamajka – 10,82);
- Zoe Hobbs (N. Zelandia – 10,93);
- Brianna Lyston (Jamajka – 10,91).

„Życiówka” Ewy Swobody to 10,94 s, ustanowiona 16 lipca 2023 roku – oczywiście z Chorzowie.



Julien Alfred i Melissa Jefferson-Wooden. Najszybciej na polskiej ziemi biegały Amerykanka i Shelly-Ann Fraser-Pryce z Jamajki – 10.66 s!

PIŁKA NOŻNA

Dwucyfrowka i siedem goli snajpera

W 2. kolejce Football World Klasy Okręgowej nie brakowało popisów strzeleckich, zarówno drużynowych, jak i indywidualnych. Brylowały w niej takie drużyny jak KS Krasiejów, Skalnik Gracze czy Źródło Krośnica.

Wiktor Gumiński

Z niezwykle rzecami mieliśmy do czynienia przede wszystkim w kilku meczach grupy 1. Najbardziej efektowne zwycięstwo odniósł KS Krasiejów, który zdobył aż 11 goli, nie tracąc żadnego. W tak widowiskowy sposób rozprawił się z występującymi w bardzo młodym składzie rezerwami Stali Brzeg.

Indywidualnym królem polowania na bramki w 2. serii gier był bezapelacyjnie Dawid Dulski. Napastnik Skalnika Gracze zanotował bowiem aż siedem trafień w konfrontacji z Motorem Praszka, a jego zespół zwyciężył na wyjeździe 9-2.

Również w niezwykle efektownym stylu swoje spotkanie wygrała ekipa Źródła Krośnica. Ograła bowiem u siebie 8-3 LZS Kuniów. Co ciekawe, po raz drugi z rzędu potyczka z udziałem zespołu z Krośnicy zakończyła się takim samym rezultatem. Tyle że na inaugurację sezonu uległa ona OKS-owi Olesno, w związku z czym po dwóch kolejkach legitymuje się dość niezwykłym bilansem bramkowym 11-11.

W rozgrywkach grupy 2 spektakularne wyjazdowe zwycięstwa odniosły między innymi GKS Grodków oraz LZS II Starowice Dolne. Obie te drużyny strzeliły po siedem goli, wygrywając odpowiednio 7-2 z Polonią Głubczyce i 7-1 z Unią Krapkowice.

Hat-trick Bartosza Remienia dał natomiast KS-owi Twardawa zwycięstwo 3-2 z Chemikiem Kędzierzyn-Koźle w jednym z najciekawszych starć 2. kolejki Football World Klasy Okręgowej.



Dawid Dulski ze Skalnika Gracze (przy piłce) nie miał litości dla przeciwnika, którym był Motor Praszka

GRUPA 1

OKS Olesno - Orzeł Żłinice 0-2 (0-1)

Bramki: 0-1 Malyk - 2., 0-2 Błazy - 55.

KS Krasiejów - Stal II Brzeg 11-0 (5-0)

Bramki: 1-0 Garbas - 18., 2-0 Gos - 26., 3-0 Gos - 28., 4-0 Gos - 39., 5-0 Machnik - 43., 6-0 Pudlik - 57., 7-0 Gos - 60., 8-0 Machnik - 76., 9-0 Skorzybót - 79., 10-0 Ptak - 82., 11-0 Machnik - 84.

LZS Ligota Turawska - LZS Mechnice 4-2 (1-1)

Bramki: 1-0 Klimkovskiy - 20., 1-1 Oniela - 30., 1-2 Borowicz - 47., 2-2 Rychlik - 70., 3-2 Klimkovskiy - 82., 4-2 Mioduszewski - 90+5.

Motor Praszka - Skalnik Gracze 2-9 (1-2)

Bramki: 0-1 D. Dulski - 3., 0-2 D. Dulski - 37., 1-2 Drygała - 44., 1-3 D. Dulski - 51., 1-4 Dec - 55., 1-5 D. Dulski - 67., 1-6 D. Dulski - 69., 1-7 Terlecki - 72., 2-7 Drygała - 76., 2-8 D. Dulski - 81., 2-9 D. Dulski - 89.

Chrząszcz Chrząszczyce - Stegu Start Jelowa 0-3 (0-1)

Bramki: 0-1 Karpenko - 25., 0-2 Padamczyk - 57., 0-3 Kowalski - 85.

Piast Strzelce Opolskie - Swornica Czarnowasy Opole 1-3 (0-0)

Bramki: 0-1 Michalski - 48., 0-2 Duliniac - 71., 0-3 Koczwański - 82., 1-3 Habor - 87.

Żubry Smarchowice Śląskie - TOR Dobrzeń Wielki 0-1 (0-0)

Bramka: 0-1 Zalewski - 85.

Źródło Krośnica - LZS Kuniów 8-3 (4-1)

Bramki: 1-0 Daniel - 10., 2-0 Dzierżan - 18., 3-0 Dudek - 23., 3-1 Hadryś - 30., 4-1 Kiklaisz - 42., 5-1 Kapica - 53., 5-2 Mamzer - 56., 6-2 Kiklaisz - 60., 6-3 Fresel - 62., 7-3 Mendel (samobójcza) - 71., 8-3 Daniel - 75.

1. TOR Dobrzeń Wielki	2	6	6-0
2. Start Jelowa	2	6	5-1
3. Skalnik Gracze	2	4	9-2
4. LZS Ligota Turawska	2	4	4-2
5. KS Krasiejów	2	4	12-1
6. OKS Olesno	2	3	8-5
7. Stal II Brzeg	2	3	4-12
8. Chrząszcz Chrząszczyce	2	3	1-3
9. Orzeł Żłinice	2	3	3-4
10. Swornica Czarnowasy	2	3	3-2
11. Źródło Krośnica	2	3	11-11
12. Żubry Smarchowice Śl.	2	1	0-1
13. LZS Kuniów	2	1	3-8
14. LZS Mechnice	2	1	3-5
15. Piast Strzelce Opolskie	2	0	1-8
16. Motor Praszka	2	0	3-11

GRUPA 2

GKS Głucholazy - LZS Raclawiczki 0-1 (0-0)

Bramka: 0-1 Żurek - 77.

Polonia Głubczyce - GKS Grodków 2-7 (0-4)

Bramki: 0-1 Gryl - 4., 0-2 Boczański - 30., 0-3 Gryl - 40., 0-4 Rabanda - 42., 1-4 Myk - 48., 1-5 Dykus - 55., 1-6 Smok - 58., 1-7 Czeropski - 80., 2-7 Jamuła - 83.

Czarni Otmuchów - Orzeł Branice 4-3 (3-0)

Bramki: 1-0 Jakubów - 24., 2-0 Osuchowski - 34., 3-0 Szela - 41., 3-1 Łapuniak - 80., 4-1 Szczotka - 90+1., 4-2 Łapuniak - 90+5., 4-3 Łapuniak - 90+6.

Pogoń Prudnik - KS Cisowa Kędzierzyn-Koźle 4-0 (2-0)

Bramki: 1-0 Drescher - 33., 2-0 Bawół - 45., 3-0 Bawół - 82., 4-0 Choirski - 87.

Unia Krapkowice - LZS II Starowice Dolne 1-7 (0-3)

Bramki: 0-1 Zawada - 6., 0-2 Skowron - 39., 0-3 Prus - 45., 0-4 Kozłowski - 50., 0-5 Sługa - 53., 0-6 Zawada - 55., 1-6 Wójcik - 67., 1-7 Wróbel - 70.

Chemik Kędzierzyn-Koźle - KS Twardawa 2-3 (2-2)

Bramki: 1-0 Drobnik - 2., 1-1 Remień - 4., 1-2 Remień - 34., 2-2 Paczulla - 45+2., 2-3 Remień - 70.

Polonia Prószków-Przysiecz - Orzeł Reńska Wieś 2-2 (1-1)

Bramki: 0-1 Płoskonka - 6., 1-1 Atroszko - 11., 1-2 Pileczek - 56., 2-2 Werner - 90+2.

LZS Raszowa - Union Ujazd 0-5 (0-1)

Bramki: 0-1 Szady - 30., 0-2 Schreiber - 50., 0-3 Schreiber - 73., 0-4 Chwastek - 75., 0-5 Wanke - 82.

1. Pogoń Prudnik	2	6	10-1
2. GKS Grodków	2	6	10-2
3. Czarni Otmuchów	2	6	10-5
4. KS Twardawa	2	6	7-2
5. Union Ujazd	2	4	6-1
6. Orzeł Reńska Wieś	2	4	7-4
7. LZS II Starowice Dolne	2	3	8-7
8. LZS Raclawiczki	2	3	1-3
9. Polonia Prószków	2	2	3-3
10. Orzeł Branice	2	1	4-5
11. GKS Głucholazy	2	1	2-3
12. Polonia Głubczyce	2	1	3-8
13. LZS Raszowa	2	1	2-7
14. Chemik K-Koźle	2	0	4-8
15. KS Cisowa K-Koźle	2	0	2-10
16. Unia Krapkowice	2	0	1-11

KOLARSTWO TOROWE

Znakomite występy młodej kolarki z Brzegu w mistrzostwach Polski

Wiktor Gumiński

Wiktor Madejska z klubu LMGKK Ziemia Brzeska zdobyła aż trzy medale podczas Ogólnopolskiej Olimpiady Młodzieży w Pruszkowie.

Te zawody równie dobrze można nazywać zamiennie mistrzostwami Polski juniorów młodszych. Tym samym brzeska kolarka udowodniła, że w swojej kategorii wiekowej należy do najlepszych w kraju.

Wiktor Madejska bowiem w dwóch konkurencjach nie miała sobie równych, kończąc rywalizację ze złotym medalem. Tak było w sprincie indywidualnym oraz omnium (wielobój, składający się z czterech części, którymi są: scratch, wyścig tempowy, wyścig eliminacyjny oraz wyścig punktowy).

Trzeci krążek wywalczony przez Wiktorię Madejską był koloru srebrnego. Sięgnęła po niego w konkurencji Keirin (rodzaj sprintu, w któ-

rym najpierw podąża się za pilotem prowadzącym na motocyklu lub skuterze, a po jego zjeździe rozpoczyna kilkusetmetrowy wyścig do mety).

Wiktor Madejska nie tylko wybornie reprezentowała w mistrzostwach Polski juniorów młodszych klub LMGKK Ziemia Brzeska, ale i całe województwo opolskie. Bywa bowiem jedyną zawodniczką z Opolszczyzny, która rywalizowała we wspomnianych zawodach.

Mimo tego, za sprawą tak znakomych występów Wiktorii Madejskiej, brzeski klub uplasował się na wysokim, 6. miejscu w klasyfikacji drużynowej.



Wiktor Madejska (z lewej) doskonale spisała się w mistrzostwach Polski juniorów młodszych. W dwóch konkurencjach była najlepsza