

Piotr Plewnia zostaje w Odrze Opole. Będzie pełnić w klubie inną rolę niż w poprzednim sezonie str. 16



FOT. WIKTOR GUMINSKI

Czy cukrzyk może jeść owoce? Choć cukrzyca wymaga uważnego planowania posiłków, lista owoców, które można jeść, jest całkiem pokaźna - str. 9

STRONA
ZDROWIA

nto

NOWA TRYBUNA OPOLSKA

Środa
1.07.2026

Nr 150 (10 092)

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

Marszałek Sejmiku Włodzimierz Czarzasty z wizytą w Opolu. Mówił wprost o koalicji str. 4

Ruszyła zbiórka dla 15-letniego Marcela. Potrzebne jest leczenie za granicą str. 5

Śledztwo w sprawie tzw. afery dwóch wież zostało umorzono str. 7

Nr ISSN1230-6134

Nr indeksu 348-252



FOT. KRZYSZTOF STRAUCHMANN

MEDYCYNĄ HISTORYCZNE POBRANIE NARZĄDÓW W OPOLSKIM USK

Zmarła młodo, ale uratowała sześć osób

Łukasz Biernacki
lbiernacki@nto.pl

Niezwykle przejmująca historia miała miejsce w ostatnich dniach w Uniwersyteckim Szpitalu Klinicznym w Opolu. Na tamtejszym SOR-ze w wyniku ciężkiego uszkodzenia mózgu zmarła 18-letnia dziewczyna. Jej tragedia była jednak równocześnie światłem w tunelu dla sześciu innych osób, którym możliwość przeszczepu uratowała życie.

Uratowanie tak dużej liczby pacjentów za pośrednictwem przeszczepów pochodzących od jednej osoby, możliwe było właśnie ze względu na bardzo młody wiek zmarłej.

- Była to młoda pacjentka, u której doszło do ciężkiego uszkodzenia mó-

zgu, a późniejsza diagnostyka wykazała śmierć mózgu, czyli zgon pacjentki - mówi dr hab. Tomasz Czarnik, kierownik Oddziału Anestezjologii i Intensywnej Terapii - Z uwagi na młody wiek, kondycja narządów kobiety była doskonała. Miała ogromny potencjał donacyjny i te narządy były praktycznie wszystkie zdrowe - dodaje.

Z ciała kobiety udało się pobrać serce, płuca, nerki, wątrobę oraz bardzo rzadko przeszczepianą ze względu na jej delikatność trzustkę. Do tego skorzystano z licznych tkanek takich jak rogówka oka, kości i skóra. Cała operacja pobierania narządów trwała około 10 godzin i zaangażowanych w nią było osiem zespołów transplantacyjnych z całej Polski. Co ciekawe, jeszcze zanim w Opolu skończyła się operacja to w innym szpitalu kończyły się już pierwsze przeszczepy.

- Udało się przeszczepić organy dla sześciu osób, dlatego że nerkę i trzustka zostały przeszczepione jednej młodej osobie - tłumaczy pielęgniarka Marzena Brożek, szpitalny koordynator ds. transplantacji USK w Opolu. - Jeszcze w momencie trwania pobrania dostałam informację, że pacjent, który miał przeszczepione serce jest już po zabiegu czy też, że rozpoczyna się zabieg przeszczepienia płuc - wyjaśnia.

Co ciekawe, osoby, które udało się uratować dzięki organom 18-latki nigdy nie będą mogły poznać jej tożsamości. Podobnie rodzice zmarłej nie dowiedzą się, kogo udało się uratować dzięki ich córce. Jak przekazują nam medycy, ujawnienie tożsamości mogłoby wywołać na biorcy presję emocjonalną i poczucie zobowiązania wobec dawcy i jego rodziny.

Czytaj str. 2



FOT. USK OPOLE

Cała operacja pobierania narządów trwała około 10 godzin i zaangażowanych w nią było osiem zespołów transplantacyjnych z całej Polski.

„Pancernik” wytrzymał tony obciążenia

Po nowym moście w Głucholazach przejechały wczoraj ciężarówki z ładunkiem 272 ton. Poprzedni most, jeszcze w trakcie budowy, zabrała powódź z 2024 roku str. 2

W wypadku podczas Rajdu Nyskiego stracił obie dłonie. Maciej Krzysik zaczyna nowe życie str. 4

Jeszcze niedawno oklaskiwano ją na festiwalu. Teraz prokuratura stawia jej poważne zarzuty str. 6

Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

● Hans Kloss istniał co najmniej w trzech wcieleniach. Najwięcej wspólnego z serialowym herosem miał Mikołaj Beljung – bohater śląskiego podziemia.

Zamów prenumeratę

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



Taki grad spadł w Roszowickim Lesie koło Kędzierzyna-Koźla. Zdjęcie otrzymaliśmy od czytelnika.

Burze z gradem przeszły nad regionem

Łukasz Biernacki
lbiernacki@nto.pl

Nad Opolszyzną przeszedł niebezpieczny front burzowy. Porywisty wiatr oraz intensywne opady deszczu powodowały liczne zniszczenia, głównie w drzewostanie.

Jak podsumowała Państwowa Straż Pożarna, do godziny 7:30 we wtorek (30 czerwca) w całym województwie opolskim odnotowano łącznie 70 zdarzeń związanych z trudnymi warunkami atmosferycznymi.

Żywiol najmocniej uderzył w powiat kędzierzyńsko-kozielski (25 wyjazdów), głubczycki (14) oraz miasto Opole i powiat opolski (10). Mundurowi głównie usuwali powalone drzewa i połamane konary tarasujące drogi, chodniki i prywatne posesje.

Choć większość zgłoszeń dotyczyła połamanych gałęzi, w kilku miejscach żywiol wywrządził poważniejsze szkody materialne.

W miejscowości Balcerzowice silny wiatr zerwał plan-deki z dachu budynku jednorodzinne-go. Obiekt ten został uszkodzony już podczas ostatniej wichury, a na miejscu znajdowała się nowa więźba dachowa, która była tymczasowo zabezpieczona.

Z kolei w Michałowicach (powiat głubczycki) przewracające się pod naporem wiatru drzewo pociągnęło za sobą aż cztery słupy telefoniczne, które runęły na drogę, całkowicie blokując przejazd.

Trudna sytuacja była również na drogach w gminie Głogówek. Porywisty wiatr z deszczem połamał tam sporo gałęzi i konarów, które spadły bezpośrednio na jezdnie. ©©

Most wytrzymał obciążenie 272 ton. W lipcu pojedą tu auta

Krzysztof Strauchmann
kstrauchmann@nto.pl

Miał być zbudowany w rok i tak się stało. Wczoraj ciężarówki wjechały na most w Głucholazach. Jego poprzednik padł w czasie powodzi. Ten nowy nazywany jest „betonowym pancernikiem”.

Konstrukcja mostu jest już gotowa. Do zrobienia zostały jeszcze prace kosmetyczne, ostatnia warstwa asfaltu, malowanie pasów, uzupełnienie najazdów.

Zanim Generalna Dyrekcja Dróg Krajowych w Opolu wystąpi o pozwolenie na użytkowanie obiektu, budowla musiała przejść próby obciążeniowe, sprawdzające w ekstremalnie trudnych warunkach wytrzymałość betonowej konstrukcji. Najpierw na most wjechało i zaparkowało osiem ciężarówek wypełnionych piaskiem, w sumie o wadze 272 ton. Potem jedna z ciężarówek o wadze 34 ton wielokrotnie przejechała przez most z szybkością 30 kilometrów na godzinę. Przez cały czas aparatura pomiarowa ustawiona pod mostem, analizowała odkształcenia elementów konstrukcyjnych, drgania itp. Wyniki analiz mają być znane w przyszłym tygodniu.

- Testujemy, czy konstrukcja zachowuje się zgodnie z tym, co projektant przewidział w obliczeniach projektowych. To maksymalne obciążenia, jakie



Nowy most wytrzyma uderzenie ośmiu tonowych kłód drewna, niesionych przez szybki nurt, albo przejazd czterech czołgów Abrams na raz.

może tu kiedyś wystąpić w czasie eksploatacji - mówi Rafał Pydych, dyrektor GDDKiA w Opolu.

Nowy most jest wyższy i mocniejszy

15 września 2024 roku fala powodziowa na Białej Głucholaskiej zniszczyła w tym miejscu most w trakcie budowy. Po powodzi zapadła decyzja, że nowy obiekt trzeba przeprojektować na wyższy i mocniejszy. Zespół naukowców wyjątkowe rekomendacje. Minister Infrastruktury zgodził się na dodatkowe koszty.

Most waży ok. 2 tysięcy ton. Został posadowiony około metra wyżej niż dawny most Andrzeja. Ma specjalnie wzmocnione przyczółki. Wytrzyma uderzenie 8 tonowych kłód drewna, niesionych przez szybki nurt, albo przejazd czterech czołgów Abrams M1 na raz.

- Ten most powinien wytrzymać taką powódź jak w 2024 - zapowiada dyr. Rafał Pydych. - Dziękuję mieszkańcom za wyrozumiałość. Budowa to spore przedsięwzięcie i dołożyliśmy dużych starań, aby zdążyć do połowy tego roku.

Zgodnie z umową wykonawca całej przebudowy drogi krajowej nr 40 w Głucholazach ma czas do końca roku. Jednak po nowym moście pojedziemy prawdopodobnie już w lipcu. Na razie wahadłowo i po jednym pasem. Trzeba puścić tędy ruch, żeby firma wykonawcza mogła zacząć budowę ronda na zbiegu ulic Kraszewskiego, Andersa i Konopnickiej. Trzeba też dokończyć prace budowlane na ul. Andersa. Tam na drugiej połowie powstanie mur oporowy, droga dla pieszych i rowerzystów. ©©

Pogoda w regionie

Dzisiaj		Czwartek	
MAX 24°C	MIN 20°C	MAX 26°C	MIN 14°C
Barometr 1016 hPa		Piątek	
Wiatr zach. 10 km/h			
Biomet korzystny		MAX 25°C	MIN 15°C
		Sobota	
		MAX 25°C	MIN 11°C

Uwaga: Od czwartku piękna pogoda

Na pobranie organów jest niewiele czasu

Dokończenie ze str. 1
Łukasz Biernacki

Cała operacja była największym pobraniem narządów i tkanek od jednego zmarłego dawcy w historii Uniwersyteckiego Szpitala Klinicznego w Opolu.

Corocznie z tej placówki zgłaszanych jest około 20 dawców, nie wszyscy są jednak kwalifikowani. W 2025 r. w szpitalu przy Witosa pobrano ok. 100 narządów i tkanek. W całej Polsce w tym samym czasie zgłoszono

1021 potencjalnych zmarłych dawców, a od 781 z nich przeszczepiono 2298 narządów.

Zaangażowani w koordynację donacji medycy z USK w Opolu podkreślają, że najtrudniejszym momentem są rozmowy z rodziną. Cała procedura zgodnie z polskimi przepisami oparta jest na domniemanej zgodzie na pobranie narządów. To znaczy, że personel szpitala ma obowiązek sprawdzić jedynie czy zmarły nie zarejestrował się przed śmiercią w tzw. rejestrze sprzeciwu i zapytać rodzinę, czy w rozmowach nie mówił wcze-

śniej o braku zgody na donację. Niestety temat ten ze względu na krótką żywotność organów poruszany jest z rodziną zmarłego bardzo krótko po ogłoszeniu im tragicznych wieści.

- Ubolewam nad tym, że nie możemy dać bliskim czasu na „oswojenie się” z trudnym problemem utraty ukochanej osoby. Zwykle pacjenci, którzy są dawcami narządów, dzień wcześniej byli pełni życia, którą przerwało tragiczne zdarzenie. To jest dla rodziny szok, ale my musimy działać szybko, bo im dłużej narządy pozostaną w ciele

zmarłego, tym mniejsze szanse, że posłużą biorcy - mówi Marzena Brożek.

Personel zachęca jednocześnie do rozmawiania ze swoimi rodzinami o tej kwestii, zanim będzie za późno.

- Donacje to nadal temat tabu w naszym społeczeństwie. Nie chcemy myśleć o nagłej śmierci, a co dopiero o niej mówić. Pocięciem dla zmarłych i ich bliskich bywa fakt, że przekazane narządy dają możliwość kontynuowania życia innym ludziom - dodaje prof. Tomasz Czarnik. ©©

ORLEN wspiera młode lokalne talenty.

318 organizacji z dofinansowaniem w 2. edycji programów Sportowy ORLEN i Kulturalny ORLEN

Blisko 150 tysięcy dzieci i młodzieży w całej Polsce skorzysta ze wsparcia w ramach drugiej edycji programów Sportowy ORLEN i Kulturalny ORLEN. Dzięki nowej formule działania obejmą niemal dwa razy więcej osób niż przed rokiem. Dofinansowanie do 100 tysięcy złotych trafi do 318 lokalnych organizacji, które rozwijają sportowe i artystyczne pasje młodych ludzi. ORLEN przeznaczy na ten cel 24 mln zł. Tegorocznemu ogłoszeniu wyników towarzyszyły wyjątkowe spotkania z udziałem reprezentantów Polski w siatkówce oraz JIMEK.

Rekordowe zainteresowanie i skala wsparcia

318 klubów sportowych oraz organizacji i instytucji kultury z całej Polski otrzyma wsparcie w ramach drugiej edycji programów Sportowy ORLEN i Kulturalny ORLEN. Tegoroczny nabór potwierdził duże zaangażowanie społeczności lokalnych – wpłynęło niemal 5 tysięcy wniosków, co pokazuje, jak duże jest zapotrzebowanie na inicjatywy aktywizujące dzieci i młodzież. Spośród nich wyłoniono beneficjentów reprezentujących zarówno środowiska sportowe, jak i kulturalne, które na co dzień tworzą przestrzeń do rozwijania pasji i talentów.

Na realizację lokalnych projektów w ramach obu programów, ORLEN przeznaczy łącznie 24 miliony złotych. Każda z organizacji może otrzymać do 100 tysięcy złotych, co daje realne możliwości rozwoju infrastruktury, organizacji zajęć czy poszerzenia oferty dla uczestników. W efekcie wsparciem zostanie objętych blisko 150 tysięcy osób – prawie dwukrotnie więcej niż w ubiegłym roku. W ramach Sportowego ORLEN, współtworzonego z Fundacją ORLEN, dofinansowanie trafi do 141 klubów szkolących dzieci i młodzież, natomiast Kulturalny ORLEN, współorganizowany z Fundacją ORLEN im. I. Łukasiewicza, wesprze 177 instytucji i organizacji – od domów kultury, przez fundacje, aż po biblioteki.

– Tegoroczne nabory do programów Sportowy ORLEN i Kulturalny ORLEN potwier-



Reprezentanci Polski Kamil Semeniuk i Aleks Nasewicz na wspólnym treningu z siatkarkami Klubu MUKS Krótka w Mysiadle

dzają, jak wiele wartościowych inicjatyw powstaje w lokalnych społecznościach w całej Polsce. Cieszymy się, że możemy wesprzeć organizacje, które pomagają dzieciom i młodzieży rozwijać pasje, talenty oraz wiarę we własne możliwości. Dzięki nowej formule tej edycji z programów skorzysta znacznie więcej młodych uczestników, a projekty rozpoczną się wraz z początkiem roku szkolnego - w naturalnym momencie startu nowego sezonu zajęć sportowych i kulturalnych – mówi Sylwia Snopkiewicz, Dyrektor Wykonawcza ds. Sponsoringu ORLEN.

Spotkania, które budują motywację

Ogłoszenie wyników nie ograniczyło się do publikacji list beneficjentów. Organizatorzy zadbali o to, aby towarzyszyły mu wydarzenia, które w bezpośredni sposób pokażą sens i znaczenie programu. W wybranych miejscach w Polsce młodzi uczestnicy zostali zaskoczeni wizytami znanych postaci ze świata sportu i kultury. W Mysiadle jeden z treni- gów młodych siatkarek Klubu MUKS Krótka rozpoczął się jak każdy inny, ale szybko przybrał nieoczekiwany obrót. W hali pojawili się reprezentanci Polski – Kamil Semeniuk i Aleks Nasewicz. Ich obecność była pozytywnym

zaskoczeniem dla zawodniczek, które chwilę później usłyszały od nich wiadomość o zakwalifikowaniu się klubu do drugiej edycji programu Sportowy ORLEN. Spotkanie przerodziło się we wspólny trening, podczas którego reprezentanci włączyli się do zajęć z młodymi siatkarkami. Pod ich okiem zawodniczki szlifowały technikę, doskonaliły elementy gry i mogły zobaczyć, jak wygląda profesjonalne podejście do sportu na najwyższym poziomie. Dodatkowo był czas na wspólne zdjęcia, autografy i krótkie inspirujące rozmowy, które często okazują się równie ważne jak sam trening.

Sztuka jako przestrzeń spotkań i współtworzenia

Podobne emocje towarzyszyły wydarzeniu w Kętrzynie, gdzie młodzież ze Stowarzyszenia Inicjatyw Społecznych „Sztama” została zaskoczona wizytą Radzimir Dębskiego, znanego jako JIMEK. Artysta pojawił się niespodziewanie podczas próby, wnosząc do niej swoją energię i muzyczne doświadczenia.

To właśnie on przekazał uczestnikom informację o zakwalifikowaniu się do programu Kulturalny ORLEN. Jednak, podobnie jak w Mysiadle, na samym ogłoszeniu się nie skończyło. JIMEK aktywnie włączył się w zajęcia – usiadł przy fortepianie i wspólnie z młodymi ludźmi tworzył materiał. Jego obecność pokazała, że sztuka może być przestrzenią dialogu i współpracy, niezależnie od wieku czy doświadczenia. Dla młodych uczestników była to okazja do zadawania pytań o rozwój warsztatu artystycznego i szlifowania pomysłów razem z doświadczonym twórcą.

Stowarzyszenie „Sztama”, działające przy Liceum Ogólnokształcącym w Kętrzynie, prowadzi regularne zajęcia wokalne, teatralne, taneczne i chóralskie, tworząc przestrzeń, w której młodzież może eksperymentować, wyrażać siebie i rozwijać swoje umiejętności.



JIMEK z młodzieżą ze Stowarzyszenia Inicjatyw Społecznych „Sztama” na próbie artystycznej w Kętrzynie

Realne wsparcie dla lokalnych społeczności

Programy Sportowy ORLEN i Kulturalny ORLEN to przede wszystkim inwestycja w rozwój lokalnych środowisk. W wielu mniejszych miejscowościach to właśnie takie inicjatywy stanowią podstawę aktywności dzieci i młodzieży, często decydując o ich dalszej ścieżce edukacyjnej i zawodowej. Wsparcie umożliwia kontynuację działań i ich urozmaicenie – wprowadzenie nowych form zajęć, zakup sprzętu czy organizację wydarzeń, które przyciągają kolejnych uczestników. Dzięki temu lokalne organizacje mogą działać stabilnie i długofalowo, budując trwałe relacje z uczestnikami projektu.

Silne zaplecze i długofalowa strategia

Oba programy objęte są honorowymi patronatami ministerialnymi. Sportowy ORLEN realizowany jest pod patronatem Ministerstwa Sportu i Turystyki oraz Ministra Edukacji, natomiast Kulturalny ORLEN uzyskał patronaty Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego oraz Ministra Edukacji.

ORLEN jako multienergetyczny koncern działa na szeroką skalę, ale jednocześnie konsekwentnie angażuje się w projekty społeczne. Jako mecenas sportu, kultury i nauki wspiera zarówno profesjonalnych sportowców, instytucje, jak i inicjatywy oddolne, które mają realny wpływ na codzienne życie lokalnych społeczności.

Strategia ORLEN 2035 zakłada rozwój niskoemisyjnych w rozumieniu Taksonomii UE źródeł energii. Kluczowe projekty z tego obszaru obejmują m.in. zwiększenie krajowego wydobycia gazu, budowę czterech morskich farm wiatrowych na Bałtyku, rozwój wielkoskalowych magazynów energii oraz uruchomienie co najmniej dwóch małych elektrowni jądrowych. Do 2035 roku koncern planuje przeznaczyć na realizację celów strategicznych 350–380 mld zł. Więcej o strategii ORLEN do 2035 roku dowiesz się na stronie orlen.pl.

Skutki upału widać też nad wodą. Jezioro Duże w Turawie zakwitło

Łukasz Biernacki
lbiernacki@nto.pl

Sporą warstwą glonów pokryła się powierzchnia Jeziora Dużego w Turawie w wyniku upałów, które opanowały nasz region w ostatnich dniach.

Wody Polskie, które zarządzają zbiornikiem uspokajają, że to naturalna reakcja na warunki atmosferyczne. Zdjęcia i film obrazujące skalę tego zjawiska do naszej redakcji przesłał jeden z czytelników.

Jak zauważa glony zebrały się w zatoce na głębokości około pół metra, co potencjalnie mogłoby umożliwić ich łatwe usunięcie. Konkretnie chodzi o północny brzeg jeziora biegnący równoległe do ulicy Strażackiej.



Zdjęcia i film obrazujące skalę tego zjawiska do naszej redakcji przesłał jeden z czytelników.

FOT. MATERIAŁ CZYTELNIKA

O sprawę zapytaliśmy Wody Polskie, zarządców zbiornika.

- Obecnie Wody Polskie w Gliwicach nie widzą zasadności dla podejmowania interwencji. Powstałe na wodach Jeziora Turawskiego glony są naturalną reakcją na aktualne warunki atmosferyczne i nie stanowią zagrożenia dla zwierząt i ludzi. Parametry wody powinny poprawić się samoczynnie w przypadku pojawienia się opadów deszczu, które przyczynią się do lepszego napowietrzenia wody - informuje Tomasz Biela z zespołu komunikacji Regionalnego Zarządu Gospodarki Wodnej w Gliwicach

Co ważne, do tej pory podobnego zjawiska nie zaobserwowano na pobliskim Jeziorze Średnim, gdzie funkcjonuje oficjalne kąpielisko. ©©

Mateusz Majnusz
mmajnusz@nto.pl

Nowa Lewica otworzyła swoje nowe biuro w Opolu. W wydarzeniu uczestniczyli marszałek sejmiku Włodzimirz Czarzasty, europosł Krzysztof Śmiszek i wicewojewoda Sławomir Gradzik.

Nowa siedziba Lewicy przy ul. Kościuszki 15 w Opolu ma być - jak zapowiadają działacze - miejscem codziennej pracy politycznej, spotkań z mieszkańcami i prowadzenia interwencji poselskich.

- Cieszę się z tej siedziby. Mam nadzieję, że stanie się ważnym adresem na politycznej mapie Opola, ale to nie dzieje się samo. Na to trzeba zapracować - mówił marszałek Sejmiku Włodzimirz Czarzasty.

Stwierdził też, że Lewica po okresie kryzysu i „głupich decyzji”, teraz współodpowiada na państwo. Nie szczędził jednak gorzkich słów wobec swoich koalicjantów.

- Ten rząd popełnia błędy, ale robi też wiele rzeczy, które uważamy za dobre i dlatego w nim jesteśmy - dodał.

Wizyta w Opolu zbiegła się z obchodami 35-lecia traktatu polsko-niemieckiego. Czarzasty dużą część wystąpienia poświęcił właśnie relacjom międzynarodowym i roli Polski w Unii Europejskiej. Marszałek przekonywał, że Polska powinna utrzymywać bliską



FOT. MATEUSZ MAJNUSZ

- Ten rząd popełnia błędy, ale robi też wiele rzeczy, które uważamy za dobre i dlatego w nim jesteśmy - mówił w Opolu marszałek Sejmiku Włodzimirz Czarzasty.

współpracę z europejskimi partnerami i nie może pozwolić sobie na kolejne konflikty w regionie.

- Niemcy są dla Polski najważniejszym partnerem gospodarczym i politycznym. Uważamy, że w czasie napięć i niepewności trzeba budować relacje, a nie je osłabiać. Polska jest silna własnym potencjałem, ale też dlatego, że jest częścią Unii Europejskiej - podkreślał Włodzimirz Czarzasty.

Europoseł Krzysztof Śmiszek, który startował do Parlamentu Europejskiego z okręgu obejmującego m.in. Opolszczy-

znę, mówił z kolei przede wszystkim o przyszłości unijnych funduszy.

- Dziś w Europie rozstrzyga się, jak będą wyglądały kolejne lata finansowania regionów takich jak Opolszczyzna. Sprzeciwiamy się pomysłom ograniczania funduszy spójności

Włodzimirz Czarzasty: Cieszę się z tej siedziby. Mam nadzieję, że stanie się ważnym adresem na politycznej mapie Opola

i osłabiania wspólnej polityki rolnej. Region potrzebuje dalszego wsparcia i nie może zostać pominięty przy podziale środków - tłumaczył europoseł.

Według polityków Lewicy nowa siedziba w Opolu ma pomóc w rozbudowie struktur i zwiększeniu aktywności ugrupowania w regionie. Wicewojewoda Sławomir Gradzik zaznaczył, że nowe biuro to świetny przykład rozwoju Lewicy na Opolszczyźnie, która już teraz przygotowuje się do wyborów parlamentarnych w 2027 roku. ©©

Przesadził z prędkością i uderzył w ścianę remizy

Mirosław Dragon
mdragon@nto.pl

Kierowca Kii Sportage stracił panowanie nad kierownicą, wypadł z drogi, a następnie uderzył w zaparkowaną przy drodze Mazdę. Auto wyśliznęło na ścianie remizy strażackiej.

Do tego groźnego wypadku doszło w poniedziałek o godzinie 15:10 na ulicy Wiejskiej w Opolu. - Ze wstępnych ustaleń wynika, że mężczyzna kierujący samochodem osobowym marki Kia stracił panowanie nad pojazdem, zjechał z drogi, a następnie uderzył w zaparkowany na parking przy remizie strażackiej samochód. Siła uderzenia sprawiła, że pojazd wjechał również w budynek.

Ze wstępnych ustaleń policjantów wynika, że 62-letni kie-

rowca samochodu osobowego marki Kia Sportage nie dostosował prędkości do warunków panujących na drodze. W wyniku tego stracił panowanie nad kierownicą i uderzył w zaparkowaną przy drodze Mazdę CX-5.

Siła zderzenia była na tyle duża, że zaparkowana Mazda uderzyła w elewację budynku remizy strażackiej. Na szczęście nikomu nic się nie stało, ale Mazda została mocno rozbita. Za spowodowanie kolizji 62-letni kierowca Kii Sportage został ukarany mandatem karnym w wysokości 1500 złotych. Na jego konto trafiło również 10 punktów karnych.

W akcji ratowniczej wzięły udział zastępy straży pożarnej z JRG 1 Opole oraz OSP Gosławice. Interweniowali również policjanci i zespół ratownictwa medycznego. ©©

Maciej Krzysik odebrał bioniczne protezy i walczy o powrót do normalności

Anna Gryglas
agryglas@nto.pl

Dzięki zbiorce internetowej Maciek właśnie odebrał swoje pierwsze bioniczne protezy. To dla niego prawdziwy „game changer” i początek morderczej walki o powrót do samodzielności.

Minęło osiem miesięcy od tragicznego wypadku na trasie Rajdu Nyskiego, w którym życie stracił kierowca Artur Sękowski, a pilot i członek zarządu powiatu Maciej Krzysik odniósł niezwykle ciężkie obrażenia i stracił dłoń.

Przejście przez te ostatnie miesiące wymagało od niego wielkiej siły charakteru. Wyjście ze szpitala było dopiero początkiem długiego marszu, w którym wsparcie dali mu nie tylko bliscy, ale i tysiące obcych ludzi.



FOT. POWIAT NYSKI

Maciej Krzysik dziękuje za pomoc w zakupie protez.

- Minęło już ponad osiem miesięcy od dnia, który tak naprawdę zamienił moje życie na „przed” i „po” - mówi Maciej Krzysik. - Na szczęście po wyjściu ze szpitala odebrałem ogromne wsparcie, które motywowało mnie do powrotu do,

można powiedzieć, normalności - dodał.

Jak mówi Krzysik wsparcie nie tylko dawało siłę do walki z przeciwnościami, ale pozwoliło na protezowanie. Tuż po wypadku w internecie ruszyła zbiórka na leczenie i kosztowne protezy, która przyniosła ponad 800 tysięcy złotych.

- Dwa tygodnie temu odebrałem swoją pierwszą protezę Hero RGD z Open Bionics. Dzięki niej możliwy będzie powrót do w miarę normalnego życia. Urządzenie jest już ze mną, chociaż przed nami jeszcze sporo pracy, bo potrzebne jest jeszcze większe, precyzyjne dopasowanie - opowiada Maciej.

Dla człowieka, który w ułamku sekundy stracił dotychczasowe życie, nowe, bioniczne dłonie to technologia, która zmienia absolutnie

wszystko. To powrót do spraw, które dla zdrowego człowieka są niezauważalną codziennością.

Sam odbiór zaawansowanego sprzętu to jednak dopiero początek drogi. Protezy bioniczne wymagają od użytkownika gigantycznego wysiłku, cierpliwości i dosłownego nauki ciała na nowo. - Przedemną teraz długie dni i godziny nauki posługiwania się tą protezą, ale już teraz widzę, że to „game changer”. Ta proteza pozwala mi samodzielnie łąpać kubek czy zjeść posiłek, wyjść z domu z dużą dozą pewności, że sobie poradzę w terenie. Nie byłoby to możliwe bez Was, dlatego ogromne słowa podziękowania - zapowiada Krzysik, który zamierza na bieżąco informować w mediach społecznościowych o swoich postępach, pokazując codzienną, zmusną rehabilitację. ©©

POMOC RUSZYŁA ZBIÓRKA PIENIĘDZY NA ZAGRANICZNE LECZENIE 15-LETNIEGO MARCELA PIONTKA Z SZYMISZOWA

W Polsce nie ma dla niego ratunku

Radosław Dimitrow
rdimitrow@nto.pl

Marcel Piontek z Szymiszowa musi stoczyć najtrudniejszą walkę w swoim życiu. Przeciwnikiem jest śmiertelnie niebezpieczny nowotwór złośliwy mózgu, a stawką przyszłość i marzenia uśmiechniętego nastolatka.

Marcel trafił po raz pierwszy do szpitala, gdy miał zaledwie rok. Zaniepokojeni rodzice szukali przyczyn, dla których chłopiec wciąż nie stawiał swoich pierwszych kroków. Konsultacje medyczne i przeprowadzone badania przyniosły diagnozę, na którą nikt nie był przygotowany: w głowie małego pacjenta wykryto sześciocentymetrowego guza. Był to wyściółczak anaplastyczny trzeciego stopnia.

Dziecko natychmiast przeszło operację, jednak po zaledwie półtora roku nowotwór odrósł. Konieczny był kolejny zabieg chirurgiczny oraz wycieńczające leczenie onkologiczne



Zegar tyka nieubłaganie, a każdy dzień zwłoki oddala chłopca od szansy na zdrowie.

obejmujące chemioterapię, radioterapię i innowacyjną protonoterapię (to zaawansowana forma radioterapii wykorzystująca wiązki protonów zamiast tradycyjnych promieni rentgenowskich).

Wydawało się, że koszmars wreszcie dobiegł końca. Przez

długich siedem lat choroba pozostawała w uśpieniu, a Marcel mógł cieszyć się beztrudnym życiem, rosnąć i nabierać sił, podczas gdy wszystkie badania kontrolne dawały wzorowe wyniki.

Niestety, w maju 2023 roku nadeszła najgorsza z możliwych wiadomości o wznowie.

Od tego czasu nastolatek znajdował się pod opieką specjalistów z Gómośląskiego Centrum Zdrowia Dziecka w Katowicach, przyjmując kolejne ciosy zadawane przez bezlitosną chorobę, która doprowadziła również do wtórnego niedosłuchu i niedoczynności tarczycy.

W Polsce wyczerpano już możliwości

Mimo heroicznego wysiłków lekarzy i ogromnej woli życia samego chłopca, możliwości konwencjonalnej medycyny w naszym kraju zostały całkowicie wyczerpane. Lekarze przekazali rodzinie tragiczną informację: nie mają już do zaoferowania żadnego nowego schematu leczenia, ani kolejnego oddziału, do którego można by się udać z nadzieją na poprawę zdrowia.

W obliczu braku perspektyw terapeutycznych, jedyną polską opcją na tym etapie pozostała opieka hospicyjna. Rodzina nie daje jednak za wygraną:

- Kiedy rodzi się dziecko, człowiek myśli o tysiącu rzeczy. Nigdy o tym, że pewnego dnia okaże się śmiertelnie chore i nie ma dla niego już leczenia - napisali rodzice Marcela.

Światło w mroku pojawiło się poza granicami Polski. Rodzice odnaleźli zagraniczną klinikę oraz lekarzy, którzy są gotowi podjąć trudną próbę leczenia. Ta nadzieja wiąże się

jednak z gigantycznymi kosztami, których rodzina z Szymiszowa nie jest w stanie pokryć z własnej kieszeni. Wstępnie koszt terapii szacuje się na ponad 500 tys. złotych.

Oficjalna zbiórka rozpoczęła się 25 czerwca i potrwa dokładnie trzy miesiące, z planowanym zakończeniem 25 września 2026 roku. Czasu na zabezpieczenie niezbędnych środków jest bardzo mało, dlatego najbliżsi nastolatka apelują do ludzi dobrej woli o jakiegokolwiek wsparcie finansowe lub udostępnienie zbiórki dalej:

- Nigdy nie przypuszczaliśmy, że będziemy prosić obcych ludzi o pomoc dla naszego dziecka. Ale dziś nie ma już miejsca na dumę. Jest tylko Marcel i czas, który nie chce na nas czekać. Każda, nawet najmniejsza wpłata, daje nam nadzieję i siłę, by dalej walczyć. Dzięki Wam nasz syn ma szansę żyć - napisali rodzice Marcela.

Chłopcu można pomóc wpłacając datki na stronie www.siepomaga.pl/marcel-piontek. ©©

Będzie sygnalizacja świetlna dla pieszych przy Solarisie w Opolu

Mateusz Majnusz
mmajnusz@nto.pl

Miasto ogłosiło właśnie przetarg na inwestycję. To kolejna zmiana w organizacji ruchu w rejonie Galerii Solaris.

Przypomnijmy, w ubiegłym roku miasto zlikwidowało część przejść dla pieszych w tym miejscu.

Tłumaczyło to potrzebą poprawy płynności przejazdu przez centrum.

Kierowcy od dawna bowiem zwracali uwagę, że przejazd w tym miejscu, szczególnie w godzinach szczytu, oznacza długie stanie w korku. Zmiana nie przyniosła oczekiwanej poprawy, a kierowcy jak stali w gigantycznych korkach, tak stoją w nich do dziś.

Miejski Zarząd Dróg w Opolu rozpoczął postępowanie, które ma wyłonić wykonawcę budowy sygnalizacji świetlnej na przejściu dla pieszych na ulicy Oleskiej. Chodzi o przejście znajdujące się na-

przeciwko głównego wejścia do Galerii Solaris.

- Rozpoczęliśmy procedurę przetargową na wybór wykonawcy inwestycji. W pierwszym etapie przygotowana zostanie dokumentacja projektowa, a następnie wykonawca będzie odpowiadał również za nadzór nad realizacją całego przedsięwzięcia - informuje Mariusz Chałupnik, rzecznik Miejskiego Zarządu Dróg w Opolu.

Nowa sygnalizacja ma być wzbudzana przez pieszych



W tym miejscu powstanie sygnalizacja świetlna.

za pomocą przycisków i działających w systemie akomodacyjnym. Oznacza to, że jej praca będzie dostosowywana do aktualnego natężenia ruchu.

W praktyce system ma analizować sytuację na drodze i odpowiednio zarządzać cyklami świateł, aby ograniczać niepotrzebne zatrzymywanie samochodów.

- Sygnalizacja zostanie wyposażona w rozwiązania pozwalające dostosowywać jej działanie do bieżących warunków ruchu. Pomogą w tym ka-

mery monitoringu CCTV, które zostaną włączone do systemu ITS Opole - wyjaśnia rzecznik MZD.

W ramach inwestycji przewidziano również wymianę nawierzchni jezdni od strony ulicy Sienkiewicza, wykonanie dodatkowego doświetlenia przejścia oraz - jeśli zajdzie taka potrzeba - przebudowę wyspy rozdzielającej.

Firmy zainteresowane realizacją inwestycji mogą składać oferty do 10 lipca. ©©

AKCJA CHARYTATYWNA

0011544889

PRAWO CIĄG DALSZY ROZPRAWY KARNEJ O NAPIS REFERENDALNY W NYSIE

Burmistrz zeznawał przed sądem

Krzysztof Strauchmann
kstrauchmann@nto.pl

Rok po referendum gminnym w Nysie jego organizatorzy ciągle tłumaczą się w sądzie z napisu referendalnego, namalowanego na jednym z wiejskich placów. Z pozoru błaha sprawa angażuje już trzeci skład sędziowski i licznych świadków

Burmistrz Nysy Kordian Kolbiarz chyba szczerze pożałował w poniedziałek 29 czerwca, że zawiadomił prokuraturę o tej sprawie.

W efekcie sam stanął przed sądem jako świadek. Trafił na wyjątkowe upały. Przez godzinę stał przed obliczem sądu, odpowiadając na pytania obrońców i oskarżonych w temperaturze blisko 30 stopni Celsjusza.

W nyskim sądzie nie ma klimatyzacji. Burmistrz ratował się niewielkim wiatraczkiem. Gorąc był taki, że sędzia prowadząca rozprawę pozwoliła prawnikom ściągnąć togi, a do publiczności zaapelowała, aby szybko reagowali, jak się poczują słabo. Zaraz po zakończeniu przesłuchania burmistrza w sądzie przerwano pracę ze względu na panującą w budynku temperaturę.

Napis usunięto. Koszt to 1,1 tys. złotych

27 kwietnia ubiegłego roku w gminie Nysa przeprowa-



Zaraz po zakończeniu przesłuchania burmistrza w sądzie przerwano pracę ze względu na panującą w budynku temperaturę.

dzono referendum w sprawie odwołania burmistrza Kordiana Kolbiarza i całej rady miejskiej. Nie doszło ono do skutku, bo na głosowanie przyszła zbyt mała liczba mieszkańców. W sądzie burmistrz Kordian Kolbiarz potwierdził, że w przed referendum namawiał, aby w nim nie brać udziału.

Niedługo przed terminem głosowania w wiosce Domaszkowice na asfaltowym placu przed remizą OSP pojawił się napis: „Referendum 27.04”.

Wykonali go osobiście dwaj członkowie komitetu referendalnego - Patryk Cichy i Robert Adamczyk, którzy wcale tego nie negują. To oni siedzą teraz na ławie oskarżonych.

Napis na zlecenie gminy usunęli pracownicy dwóch gminnych spółek, wystawiając za to urzędowi fakturę wysokości 1,1 tysiąca złotych.

Przy takiej wartości szkody zniszczenie mienia jest przestępstwem. Po zawiadomieniu złożonym przez burmistrza dwaj oskarżeni szybko stanęli

przed sądem. Nyski sąd umożliwił postępowanie na pierwszej rozprawie, ale sąd apelacyjny nakazał przeprowadzenie procesu.

- Dowiedziałem się o napisie od radnego Mariana Butora z Domaszkowic - zeznawał burmistrz. - Zadzwonił do mnie i zapytał, co zrobić. Powiedziałem, żeby to zgłosił na policję. To był akt wandalizmu, trwałe zniszczenie mienia gminnego na ogromnej pości. Mienia gminnego, na które pracują uczeni mieszkańcy Nysy.

Chcieli szybko usunąć szkodę

Obaj oskarżeni utrzymują, że napis wykonali z kredy i można go było bardzo łatwo i tanio usunąć. Tymczasem specjalnie zawyżono koszty, aby zrobić z tego sprawę karną. Obrońcy i sami oskarżeni pytali dokładnie burmistrza, jaki był jego udział w podejmowaniu decyzji o sposobie sprzątnięcia napisu i czy traktował tę sprawę tak samo, jak wszystkie inne akty wandalizmu.

- Nie wpływałem na to, jak należy usunąć ten napis. Nie wiem, kto o tym decydował - zeznawał burmistrz Kordian Kolbiarz. - Od prezesa MZK dowiedziałem się, że próbowali usunąć go szczotkami, ale to nie dało efektu. Dwukrotnie spadł deszcz, ale też nie zmył napisu. W końcu został zamalowany, ale ciągle jest jeszcze widoczny w tym miejscu.

Napis usunęły spółki komunalne, bo to one likwidują akty wandalizmu, co jest finansowane z bieżących wydatków urzędu. Nikt nie robi w takiej sprawie zapytań wśród wykonawców, bo - jak stwierdził burmistrz - liczy się szybkie usunięcie szkody.

Burmistrz zeznał, że kilkanaście dni po pomalowaniu asfaltu dowiedział się, kto to zrobił. Przyznał też, że pierwszy raz zeznaje w sądzie w sprawie wandalizmu, bo zazwyczaj ustalenie sprawców jest niemożliwe.

Obrońcy pytali go czy w sytuacji, gdy dzieci pomalują kredą alejki w parku, też kieruje spółki komunalne do ich usunięcia.

- Dzieci nie biegają ze sprejem. Nie można tego porównywać - argumentował Kordian Kolbiarz. - Wystarczyło nie niszczyć tego placu, a nie mieć potem do mnie pretensji o przywrócenie jego wyglądu.

Sołtys: Mogli to umyć strażacy

Przed sądem zeznawała również sołtys Domaszkowic Edyta Wąs.

Ona powiedziała, że w 2024 roku mieszkańcy miejscowości sprzeciwili się planom budowy w ich sąsiedztwie biogazowni. Od tego czasu współpraca z władzami gminy układa się źle, burmistrz nie przyjeżdża na zebrania wiejskie. Pani sołtys „ma wrażenie” że inwestycje w jej wiosce są celowo odwlekane przez urząd.

Przykładem jest choćby przystanek autobusowy, który od dwóch lat ma rozbitą szybę.

- Jako sołtys odpowiadam za mienie gminne we wsi. Powinam być poinformowana o tym napisie i sposobie jego usuwania, a nie byłam - zeznawała Edyta Wąs. - Napis nikomu nie przeszkadzał. Jak dzieci grają w podchody, też robią znaki. Mogli to umyć pod ciśnieniem nasi strażacy.

©P

Niedawno śpiewała na festiwalu. Teraz prokuratura stawia jej zarzuty

Mateusz Majnusz
mmajnusz@nto.pl

Jeszcze niedawno publiczność oklaskiwała ją na scenie opolskiego amfiteatru. Dzisiaj Dorota R. usłyszała prokuratorskie zarzuty. Sprawa dotyczy zawrotnej kwoty ponad 12 mln złotych.

Głównym oskarżonym w tej sprawie jest były mąż piosenkarki, Emil S. Mężczyzna prowadził firmę producencką Ent One Investments, obiecując

inwestorom wysokie zyski z produkcji filmowych. Pieniądze, które wpłacili ludzie, bez śladu zniknęły jednak z kont spółki.

Gdy poszkodowani zaczęli domagać się zwrotu swoich funduszy, Emil S. założył nową firmę - Ent One Studios Limited - tym razem na Malcie. Wspólniczką w tym biznesie została jego ówczesna żona.

Według ustaleń Prokuratury Okręgowej w Warszawie, to właśnie tam trafiały środki wyprowadzane z Polski. Dorota R.

miała bezpośrednio pomagać w rejestracji zagranicznej spółki i tym samym w ukrywaniu majątku przed wierzycielami.

- W przedmiotowej sprawie wydano szereg postanowień o zabezpieczeniu majątkowym na gotówce, roszczeniach cywilnych, nieruchomościach, samochodach, zegarkach na łączną kwotę ponad 12 mln zł i prawie 60 tys. euro - wyjaśnia w komunikacie prok. Piotr Antoni Skiba, rzecznik pasowy Prokuratury Okręgowej w Warszawie



Według prokuratury Dorota R. miała pomagać w rejestracji zagranicznej spółki i tym samym w ukrywaniu majątku przed wierzycielami.

Sprawa znajdzie swój finał na sali sądowej, gdzie Dorota R. zasiądzie na ławie oskarżonych obok swojego byłego męża oraz innych zamieszanych w proceder osób (Anny S. i Agnieszki C.-D.).

Konsekwencje prawne mogą być bardzo surowe. Emilowi S. za oszustwa i wyprowadzanie pieniędzy grozi do 10 lat pozbawienia wolności. Z kolei Dorocie R., za pomocnictwo w udaremnieniu zaspokojenia roszczeń wierzycieli, grozi kara do 5 lat więzienia. ©P

AKCJA CHARYTATYWNA

0011544895



POLSKA i ŚWIAT

KRÓTKO

EDUKACJA

Dyplomy w mObywatelu

Od 30 czerwca uczelnie mogą wydawać cyfrowe dyplomy, które absolwenci dodadzą do aplikacji mObywatel. Dokumenty będą miały taką samą moc prawną jak ich papierowe odpowiedniki, a od 1 stycznia 2027 r. staną się domyślną formą wydawania dyplomów ukończenia studiów.

- Dziś rozpoczynamy proces wprowadzania dyplomów do mObywatela - bezpiecznych i łatwych do pokazania w każdej sytuacji. To także realna korzyść dla pracodawców, którzy zyskują proste narzędzie do weryfikacji autentyczności dyplomu - mówi Dariusz Standerski, wiceminister cyfryzacji.

Cyfrowy dyplom to pełnoprawny dokument źródłowy, zabezpieczony podpisem i pieczęcią elektroniczną - nie jest skanem papierowego dyplomu. Dzięki niemu absolwenci będą mogli w każdej chwili potwierdzić swoje wykształcenie za pomocą telefonu, a uczelnie i pracodawcy zyskają wygodne oraz bezpieczne narzędzia do wydawania i weryfikacji dokumentów.

WARSZAWA

Nie żyje Irena Paśnik „Irka”

Warszawa żegna jedną ze swoich bohatererek. W wieku 100 lat zmarła Irena Paśnik „Irka”, która podczas Powstania Warszawskiego była sanitariuszką i łączniczką pułku „Baszta”. O jej śmierci poinformował prezydent Warszawy Rafał Trzaskowski. - Pani Ireno, stolica zawsze będzie pani wdzięczna” - napisał na X.



FOT. UM WARSZAWA

LEGNICA

13-latek ranił rówieśnika nożem

13-letni chłopak ranił nożem swojego rówieśnika. Do zdarzenia doszło w Legnicy na ul. Bielańskiej. Jak podała mł. asp. Anna Tersa z Komendy Miejskiej Policji w Legnicy, jeden z chłopców ranił nożem drugiego, po czym uciekł. - 13-latek z obrażeniami został zabrany do szpitala. Na szczęście jego życiu nie zagrażało niebezpieczeństwo - przekazała poli-

cjantka. Policjanci ustalili tożsamość drugiego 13-latkę i go zatrzymali. - Ze względu na jego stan psychofizyczny został on przekazany pod opiekę zespołu ratownictwa medycznego i przewieziony do szpitala na diagnostykę - poinformowała. Sprawą zajmuje się policja, a sąd rodzinny zdecyduje o dalszych krokach wobec uczestnika zajścia.

POLITYKA

Wiceprezes PIS Mateusz Morawiecki wezwał premiera Donalda Tuska do „odmrożenia” projektów ustaw autorstwa PiS oraz prezydenta Karola Nawrockiego, które przewidują zakaz propagowania banderyzmu. Polityk dodał, że nie wyraża zgody na gloryfikację Ukraińskiej Powstańczej Armii w Polsce. Dodał, że odda order otrzymany od prezydenta Ukrainy Wołodymyra Zelenskigo do Muzeum Pamięci Ofiar Rzezi Wołyńskiej.

”

Jeśli ktoś oddał pieniądze po tym, jak je zabrał ze szpitala, to znaczy, że sam się przyznał, że jest złodziejem

Janusz Cieszyński, były wiceminister zdrowia

Śledztwo w sprawie tzw. afery dwóch wież zostało umorzone

Adam Kielar
Warszawa

Rzecznik Prokuratury Okręgowej w Warszawie, prok. Piotr Antoni Skiba, poinformował, że śledztwo w sprawie tak zwanej afery dwóch wież zostało umorzone.

Śledztwo w sprawie tzw. dwóch wież zostało wszczęte przez Prokuraturę Okręgową w Warszawie 10 lutego 2025 roku. Sprawa związana była z niedoszłymi planami wybudowania dwóch wieżowców na należącej do powiązanej z PiS spółki Srebrna działce w Warszawie.

O tym, że Prokuratura Okręgowa w Warszawie 25 czerwca br. umorzyła śledztwo w sprawie tzw. dwóch wież, rzecznik prokuratury poinformował we wtorkowym komunikacie. Podkreślono w nim, że trzy opisane kwestie śledztwa umorzone zostały „wobec stwierdzenia, iż czyn nie zawiera znamion czynu zabronionego”.

Prok. Skiba przypomniał, że śledztwo dotyczyło doprowadzenia austriackiego biznesmena Geralda Birgfellnera, w okre-



FOT. ADAM JANKOWSKI

Prokuratura Okręgowa w Warszawie umorzyła śledztwo w sprawie tak zwanych dwóch wież

się od maja 2017 roku do lipca 2018 roku, do niekorzystnego rozporządzenia mieniem wielkiej wartości, w kwocie „nie mniejszej niż 1 300 000 euro”, przez osoby działające w imieniu spółki Srebrna.

Jak zaznaczył Skiba, chodziło o wprowadzenie pokrzywdzonego w błąd co do posiadania uprawnień do podejmowania decyzji w imieniu tej spółki, zamiaru realizacji inwestycji w postaci budynku wysokościowego na nieruchomości usytuowanej w Warszawie przy ul. Srebrnej oraz zamiaru wywiązania się wobec pokrzywdzonego z zapłaty wynagrodzenia za wykonanie zlecenia w imieniu spółki, polegającego na podjęciu się działaniami związanymi z przygotowaniem

teju inwestycji. Jak czytamy, śledztwo umorzono „wobec stwierdzenia, iż czyn nie zawiera znamion czynu zabronionego”.

Obejmowało ono również kwestię domniemanego przyjęcia korzyści majątkowej w kwocie 50 tys. zł przez członka Rady Fundacji Instytut im. Lecha Kaczyńskiego. Dodatkowo badano przypadek nakłaniania Geralda Birgfellnera do udzielenia korzyści majątkowej w kwocie 100 tys. zł. Prokuratura uznała, że te działania nie miały znamion czynu zabronionego.

Prokuratura Okręgowa w Warszawie nie podała szczegółowych podstaw umorzenia śledztwa. Jak zaznaczono, do czasu uzyskania tłumaczenia postanowienia na język niemiecki szczegóły te pozostaną nieujawnione.

Głos w sprawie zabrał mecenas i poseł KO Roman Giertych, który jest pełnomocnikiem Geralda Birgfellnera. Skrytykował on decyzję prokurator Małgorzaty Szeroczyńskiej, która umorzyła śledztwo, i zapowiedział złożenie zażalenia na tę decyzję.

„Sytuacja w prokuraturze dojrzała do rozstrzygnięcia Trybunału

Konstytucyjnego (po przywróceniu we wrześniu jego normalnego funkcjonowania). Pisowskie zabetonowanie istniejących tam układów musi się skończyć. Bez tego pisowcy złodzieje, oszuści i bandyci będą nam się śmiały w twarz” - napisał Giertych na X.

Jak ocenił, „znamienne jest też to, że Prokuratura Okręgowa w Warszawie odsunęła od prowadzenia tej sprawy prokurator Ewę Wrzosek tylko dlatego, że PiS wykorzystowało śmierć Barbary Skrzypek do oskarżeń wobec prokuratora i pełnomocników pokrzywdzonego”.

Na początku czerwca br. w sprawie tzw. dwóch wież jako świadek przesłuchany został prezes Prawa i Sprawiedliwości Jarosław Kaczyński. Przesłuchanie trwało kilka godzin. Po jego zakończeniu prok. Skiba zaznaczył, że świadek udzielił odpowiedzi na wszystkie pytania.

Śledztwo ws. „dwóch wież” zostało wszczęte w lutym 2025 r. Było to podjęcie sprawy z 2019 r. w której wówczas, po zawiadomieniu Birgfellnera, odmówiono wszczęcia śledztwa. PAP

Zamach stanu? Umorzono kolejne wątki

Adam Kielar
Warszawa

Śledztwo dotyczące tzw. zamachu stanu zostało umorzone z powodu braku znamion przestępstwa.

Śledztwo w sprawie wygaszenia mandatów Mariusza Kamińskiego i Macieja Wąsika zostało wszczęte po zawiadomieniu prezesa Trybunału Konstytucyjnego. Sąd Okręgowy w Warszawie skazał obu polityków na dwa lata pozbawienia wolności za przekroczenie uprawnień w afere gruntowej z 2007 roku. Prezy-

dent Andrzej Duda ułaskawił ich w 2015 roku, a ponownie w styczniu 2024 r. po prawomocnym wyroku z grudnia 2023 r.

Wówczas marszałek Sejmu Szymon Hołownia wydał postanowienie o wygaśnięciu mandatów poselskich Kamińskiego i Wąsika. Obaj złożyli odwołania, które zostały wniesione do Izby Pracy i Ubezpieczeń Społecznych Sądu Najwyższego.

„Prokurator wskazała, że nie leżało w kompetencjach marszałka Sejmu ocenianie, czy Sąd Okręgowy w Warszawie miał prawo wydać 20 grudnia 2023 r. wyrok skazujący tych dwóch po-

słów, pomimo zastosowania wobec nich w 2015 roku - jeszcze przed prawomocnym zakończeniem postępowania karnego - prawa łaski przez prezydenta” - poinformowała prokuratura.

Podkreślono, że „marszałek Sejmu jako organ władzy wykonawczej nie posiada żadnych uprawnień do kontroli ani weryfikowania wyroków sądowych”.

Drugi umorzony wątek dotyczył podżegania marszałka Sejmu do niezaprzyiężenia Karola Nawrockiego na prezydenta. Prokurator ustalił, że nikt nie składał Szymonowi Hołowni propozycji ani sugestii dotyczą-

cych zamachu stanu, a jego słowa z wywiadu telewizyjnego „odnosiły się wyłącznie do medialnych wypowiedzi innych osób, sugerujących różne scenariusze polityczne”.

„W szczególności Szymon Hołownia podkreślił w swoich zeznaniach, że takie sugestie nie były zgłaszane przez polityków koalicji 15 października. Wręcz przeciwnie, zeznał, że wszyscy, łącznie z premierem, byli przeciwni zastosowaniu propozycji, które funkcjonowały w mediach, uznając je za niekonstytucyjne” - poinformowała prokuratura. PAP

AKCJA CHARYTATYWNA

0111545628



Donald Trump: Stacje paliw mają natychmiast obniżyć ceny. Są za wysokie

Anna Nagel
Waszyngton

Prezydent USA Donald Trump wezwał w poniedziałek stacje paliw, by natychmiast obniżyły ceny.

„Sprzedawcy detaliczni paliw muszą NATYCHMIAST obniżyć swoje ceny! Są zbyt wysokie, biorąc pod uwagę, że ropa kosztuje teraz 68 dolarów za baryłkę i (cena) spada. Sprzedawcy detaliczni muszą szybko zareagować na tę sytuację i zrobić to, co słuszne - OBNIŻCIE CENY DLA NASZYCH WSPANIAŁYCH AMERYKAŃSKICH OBYWATELI!” - napisał Trump w serwisie Truth Social.

„Nie będzie żadnego zawyżania cen; to całkowicie nielegalne. Jeśli sprzedawcy tego nie zrobią, przed nimi poważne problemy!” - dodał.

Trump wezwał, by stacje sprzedawały paliwo po około 2,50 dolara za galon (3,79 l). Z danych Amerykańskiego Stowarzyszenia Samochodowego (AAA) wynika, że w poniedziałek średnia cena 1 galonu zwy-

klej benzyny wynosiła w USA 3,86 dol. Ceny różnią się w zależności od stanu, ale najwyższe są na Zachodnim Wybrzeżu USA. AAA podkreśliło, że drugi tydzień z rzędu średnia krajowa cena benzyny utrzymuje się na poziomie poniżej 4 dolarów za galon.

Przed rozpoczęciem przez USA i Izrael wojny z Iranem, pod koniec lutego br., za benzynę płacono w Stanach Zjednoczonych średnio mniej niż 3 dolary za jeden galon. PAP



Prezydent Trump wzywa do obniżki cen paliw w USA do około 2,50 dolara za galon.

Ratownicy i wolontariusze nie ustają w poszukiwaniach

Anna Nagel
Caracas

W Wenezueli trwa przeszukiwanie gruzów po trzęsieniach ziemi. Oficjalny bilans zabitych przekroczył w poniedziałek 1,7 tysiąca, ale nie sprawdzono jeszcze wielu zawalonych budynków.

Naukowcy z NASA ocenili w poniedziałek, na podstawie obrazów satelitarnych, że w wyniku trzęsienia ziemi z 24 czerwca zniszczonych lub całkowicie zawalonych jest prawie 59 tys. budynków, głównie w nadmorskim stanie La Guaira. Władze w Caracas informowały natomiast tylko o 855 uszkodzonych budynkach, z których 189 zawaliło się.

Choć od kataklizmu minęło już pięć dni, ekipy wenezuelskich i zagranicznych ratowników oraz rzesze lokalnych ochotników wciąż pracują na obszarach dotkniętych kataklizmem w poszukiwaniu ocalałych. W poniedziałek pełniąc obowiązki prezydenta Wenezueli Delcy Rodríguez poinformowała o uratowaniu spod gruzów 21-latka.



Krajowe i międzynarodowe zespoły ratownicze kontynuują swoje działania wśród ruin budynków w nadmorskim stanie La Guaira, na północ od Caracas.

Prezydent Salvadora Nayib Bukele ogłosił w nocy z poniedziałku na wtorek, że ratownicy z jego kraju zlokalizowali uwięzionego w zawalonym budynku 44-latkę, nawiązali z nim kontakt i podali mu wodę. Dodał, że ratownicy starają się wy dostać go na powierzchnię.

Eksperci przyznają jednak, że szanse na przeżycie w zawalonych budynkach spadają z każdą godziną, a bilans ofiar śmiertelnych prawdopodobnie znacznie wzrośnie. Koor-

dynator ONZ w Wenezueli Gianluca Rampolla powiedział dziennikarzom, że organizacja uzgodniła z władzami kraju dostawę 10 tysięcy worków na zwłoki.

Szanse na przeżycie w zawalonych budynkach spadają z każdą godziną, a bilans ofiar śmiertelnych znacznie wzrośnie

- Takie jest założenie. To bardzo smutne - przyznał Rampolla. Dodał, że nie określono dokładnie liczby zaginionych. Wcześniej ONZ informowała, że liczba ta szacowana jest na ponad 50 tysięcy.

Niezależnie wenezuelski portal Efecto Cocuyo podał, powołując się na świadków, że setki ciał ofiar kataklizmu składowane są w chłodniach w porcie w mieście La Guaira, ponieważ kostnica miejscowego szpitala jest „całkowicie przepełniona”. Według portalu sytuacja w porcie również jest krytyczna i ponad 100 ciał leżało w poniedziałek na ziemi.

W Wenezueli narasta niezadowolony z odpowiedzi władz na kataklizm i opieszałości państwowych służb. Mieszkańcy dotkniętych trzęsieniami obszarów skarżyli się na brak pomocy ze strony państwa i brak ciężkiego sprzętu. Media opisywały przypadki osób odgarniających gruzy gołymi rękami. Pojawiły się doniesienia o utrudnieniu przez władze akcji pomocowych i pracy dziennikarzy. PAP

Eksplozja w Monako. Ranny ukraiński oligarcha

Adam Kielar
Monaco

W Monako doszło do eksplozji pozostawionego na ulicy plecaka. Jednym z poszkodowanych ma być ukraiński oligarcha Wadim Jermolajew - poinformowała AFP.

Eksplozja, która miała miejsce na ulicy Reverend-Pere-Louis-Folla w Monako, dotknęła troje ludzi. Wśród nich jest ukraiński oligarcha Wadim Jermolajew, znany z działalności w branży rolno-spożywczej.

W grudniu 2023 roku ukraińskie władze objęły go sankcjami w reakcji na to, że kontynuował działalność handlową na okupowanym przez Rosję Krymie.

Kobieta i mężczyzna są w stanie krytycznym, a 13-letni chłopiec odniósł lżejsze obra-

żenia. Wszystkie osoby, które ucierpiały, to obywatele Ukrainy. Dodatkowo cztery inne osoby trafiły do szpitala.

Minister stanu Monako, Christophe Mirmand, zasugerował, że eksplozja mogła być atakiem terrorystycznym.

Francuska i monakijska policja intensywnie poszukują osoby podejrzanej o pozostawienie plecaka z ładunkiem wybuchowym. Nagrania z monitoringu pokazują mężczyznę, który zostawił pakunek przed eksplozją.

Monako, znane z atrakcyjnego systemu podatkowego, jest popularnym miejscem zamieszkania dla zamożnych obywateli, w tym z Rosji i Ukrainy. Władze księstwa oraz Francji współpracują w celu ustalenia tożsamości sprawcy i motywów jego działania. PAP

Gigantyczne odszkodowania dla dziecięcych ofiar wykorzystania seksualnego

Anna Nagel
San Francisco

Archidiecezja San Francisco zapłaci 395 mln dolarów osobom, które w dzieciństwie zostały wykorzystane seksualnie przez księży. Arcybiskup ma też napisać list z przeprosinami do każdej z 530 ofiar.

Ugoda, zawarta trzy lata po ogłoszeniu przez archidiecezję San Francisco upadłości, obejmuje 530 osób, które w dzieciństwie zostały wykorzystane seksualnie przez duchownych. To najnowsze porozumienie zawarte w sprawie roszczeń wysuwanych przez ofiary wobec Kościoła katolickiego - przekazał we wtorek dziennik „Guardian”. W 2024 roku archidiecezja Los Angeles zgodziła się na rekordową ugode w wysokości 880 mln dolarów.



Archidiecezja San Francisco ogłosiła ugode.

Kilka diecezji w Kalifornii ogłosiło upadłość w rezultacie pozwów, których wniesienie umożliwiło prawo stanowe z 2019 roku zezwalające na wysuwanie roszczeń dotyczących przestępstw popełnionych dekady wcześniej.

Arcybiskup Salvatore Cordileone w cytowanym przez „Guardiana” oświadczeniu wyraził

wiarę, że ugoda wyznaczy „drogę do godziwego odszkodowania dla ofiar, które przez całe życie nosiły ciężar (dokonanych wobec nich - PAP) nadużyć”.

„Mamy nadzieję, że ta propozycja pozwoli nam wspólnie pójść naprzód” - dodał. „Przyjmujemy pełną odpowiedzialność za to, co się stało, i szcze-

rze przepraszam wszystkich, którzy zostali skrzywdzeni” - podkreślił.

Oprócz wypłacenia odszkodowań archidiecezja będzie zobowiązana do spełnienia 14 wymogów dotyczących ochrony dzieci, w tym do prowadzenia i upublicznienia kompleksowej, aktualnej listy wszystkich oskarżonych duchownych, zawierającej szczegółowe informacje o zarzutach i wynikach śledztw. Archidiecezja będzie również miała zakaz narzucania ofiarom umów o poufności, wykorzystywanych do wymuszania milczenia.

- Od wielu lat pracuję z osobami, które przeżyły wykorzystanie seksualne i nigdy dotąd nie zetknąłem się z czymś tak znaczącym, rygorystycznym i solidnym jak wymogi postawione archidiecezji San Francisco - powiedział Anderson. PAP

AKCJA CHARYTATYWNA

0011547910



strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE: Zdrowie w wersji 2.0

Kiedyś do lekarza chodziliśmy z bólem. Dziś coraz częściej przychodzimy z wykresem ze smartwatcha lub wynikami z aplikacji monitorujących zdrowie. Język opowiadający

o naszym organizmie przeszedł rewolucję: przed słowem „zdrowie” na stałe zagościł przedrostek „e-”, a medycyna zaczęła funkcjonować w cyfrowym ekosystemie codzienności. Gabinet lekarski w dużej mierze przeniósł się do naszej kieszeni.

ZA TYDZIEŃ:

- Ta roślina właśnie zaczyna kwitnąć. Parzy, truje i może nawet zabić! Nie dotykaj, a nawet nie podchodź, kiedy ją zobaczysz.
- Najlepsze polskie uzdrowiska według kuracjuszy.



FOT. PIXABAY.COM

Najlepsze owoce dla cukrzyka. Czego powinny unikać osoby z cukrzycą?

Marta Siesicka-Osiak
redakcja@stronazdrowia.pl

Czy cukrzyk może jeść owoce? Choć cukrzyca wymaga uważnego planowania posiłków, lista owoców, które można bezpiecznie jeść, jest całkiem pokaźna!

Panuje błędne przekonanie, że osoby chore na cukrzycę nie powinny jeść owoców. Nic bardziej mylnego - są one podstawą zrównoważonej i zdrowej diety.

Badania pokazują, że jedzenie dużych ilości świeżych owoców wiąże się z niższym ryzykiem zachorowania na cukrzycę, a także może zmniejszyć liczbę powikłań u osób, u których choroba się już rozwinęła. Ze względu na dużą zawartość błonnika wiele owoców pomaga w naturalny sposób w regulowaniu poziomu cukru we krwi.

Niski indeks glikemiczny produktu albo dania oznacza, że w niewielkim stopniu podnosi poziom glukozy we krwi, czyli glikemię. Jest to najbardziej korzystne dla prawidłowego metabolizmu i masy ciała.

Osoby chore na cukrzycę, wybierając owoce, muszą wziąć pod uwagę nie tylko zawartość węglowodanów w owocach, ale również ich indeks glikemiczny (IG) oraz ładunek glikemiczny. Oto lista polskich sezonowych owoców o najniższym IG:

- agrest (15);
- wiśnie (22);
- śliwki (24);
- maliny i jeżyny (25);
- porzeczki (25);
- brzoskwinie (30);
- jabłka (34);
- truskawki (40).

Cukrzycy mogą sięgać także po importowane owoce, takie jak grejpfrut (25), mandarynki (30) czy pomarańcze (40) oraz coraz popularniejsze w Polsce awokado (40). Dobrym wyborem jest także kiwi, które mimo IG=50 ma niski ładunek glikemiczny, co oznacza, że nie powoduje gwałtownego wzrostu poziomu cukru we krwi.



FOT. LISA FOTOS/PEXELS

Czy cukrzyk może jeść owoce? Tak, ale nie wszystkie - najlepsze są świeże, sezonowe i nieprzetworzone, o niskim indeksie glikemicznym (IG)

Jak diabelek powinien spożywać owoce? Co wpływa na ich indeks glikemiczny?

Wybierając owoce dla siebie, cukrzycy powinni zwrócić szczególną uwagę na stan ich dojrzałości - im bardziej są dojrzałe, tym wyższy indeks glikemiczny mają. Także poddając owoce obróbce termicznej (przez gotowanie, pieczenie czy smażenie) oraz przez ich rozdrabnianie - np. w koktajlu - podnosimy ich IG.

Dlatego najlepszym wyborem dla cukrzyka jest sięganie po owoce świeże, sezonowe i nieprzetworzone. Warto dodawać do owoców odrobinę cynamonu, który jest pomocny w regulowaniu poziomu cukru we krwi, oraz bogate w błonnik siemię lniane.

Ile owoców może zjeść dziennie chory na cukrzycę?

Ogólne zalecenia dotyczące spożywania owoców mówią o dwóch do trzech porcji owoców dziennie. Obejmują one również osoby z cukrzycą. Zgodnie z zaleceniami WHO powinniśmy jeść minimum 400 g owoców i warzyw dziennie w porcjach ¼ warzyw do ¼ owoców.

Tych owoców powinny unikać osoby z cukrzycą

Osoby chorujące na cukrzycę powinny unikać owoców, które zawierają duże ilości

Niższy indeks glikemiczny ma jedzenie nie-rozdrobione i krótko ogrzewane lub surowe. Wszelka obróbka podwyższa IG produktów

naturalnych cukrów i mają wysoki indeks glikemiczny. Na liście owoców, których spożycie powinno zostać ograniczone przez cukrzyków, znajdują się przede wszystkim arbuzy (72) i melon (65).

Także banan (52) i mango (51) to owoce, które powinny być jedzone w rozsądnych ilościach. Co ważne, osoby z cukrzycą powinny unikać owoców z puszek oraz większości owoców suszonych, ponieważ mają one dużą zawartość cukrów prostych.

Inne produkty o niskim IG

Niski indeks glikemiczny to wartość IG do 55, natomiast średni to 56-69, a wysoki to wszystko ponad. Wskaźnik spełniający warunki diety niskoglikemicznej ma wiele produktów i dań, głównie tych naj-

zdrowszych i najmniej przetworzonych. Można z nich ułożyć smaczny, urozmaicony i zbilansowany jadłospis.

Produkty o niskim indeksie glikemicznym są powoli trawione i wchłaniane, przez co wywołują mniejsze skoki poziomu glukozy we krwi.

To przede wszystkim żywność naturalna, czyli nieprzetworzona.

Szczególnie ostrożnie należy wybierać produkty zbożowe, które są głównym źródłem węglowodanów w diecie. Polecane opcje o niskim indeksie glikemicznym to:

- pieczywo pełnoziarniste, żytnie, na zakwasie;
- kasza bulgur;
- kasza gryczana biała;
- kasza jęczmienna pęczak;
- pęczak pszenny i orkiszowy;
- ryż brązowy;
- komosa ryżowa;

- makaron włoski z mąki durum;
- kasza owsiana lub płatki owsiane górskie.

Inne niskoglikemiczne pokarmy to:

- warzywa: wszystkie z ograniczeniem gotowanych buraków (IG 64 - lepiej pić sok tych kiszonych, które są surowe), dyni i marchewki, poza ziemniakami i batatami;
- nasiona roślin strączkowych: wszystkie, nawet z puszek, ale najlepiej gotowane w domu, a także makaron z nasion strączkowych;
- orzechy i nasiona: wszystkie;
- produkty mleczne: mleko, jogurty naturalne, napój sojowy bezcukrowy, domowe mleczko migdałowe;
- produkty mięsne: najlepiej głównie chude;
- ryby i owoce morza: wszystkie rodzaje, w tym bardzo tłuste (łosoś, makrela).

Detoks dopaminowy i sen pod kontrolą – tak wygląda zdrowie w wersji 2.0

oprac. Ingrid Hintz-Nowosad
ingrid.hintz@polskapress.pl

Kiedyś do lekarza chodziliśmy z bólem. Teraz coraz częściej przychodzimy z wykresami ze smartwatcha lub wynikami z aplikacji monitorujących zdrowie.

Dzisiaj dbanie o swój dobrostan wiąże się z nieustającym korzystaniem z aplikacji, smartwatchy, smartfonów oraz AI. A wraz z tym zjawiskiem zmienił się język, którym opisujemy nasze zdrowie.

Smartfon zamiast stetoskopu

Kiedyś do lekarza chodziliśmy z bólem. Dziś coraz częściej przychodzimy z wykresami ze smartwatcha lub wynikami z aplikacji monitorujących zdrowie. Język opowiadający o naszym organizmie przeszedł rewolucję - przed słowem „zdrowie” na stałe zagościł przedrostek „e-”, a medycyna zaczęła funkcjonować w cyfrowym ekosystemie codzienności.

Gabinet lekarski w dużej mierze przeniósł się do naszej kieszeni. Wiedza medyczna i usługi zdrowotne są dostępne na wyciągnięcie ręki, a pandemia COVID-19 znacząco przyspieszyła proces cyfryzacji, w którym e-recepty i e-skierowania stały się już w Polsce standardem. W ciągu ostatnich 12 miesięcy wystawiono setki milionów e-recept, a teleporady i teletriaż (będące jednym z finałowych słów w plebiscybie na Medyczne Słowo Roku) stały się coraz popularniejsze. Wstępna ocena pacjenta na odległość pozwala szybciej kierować osoby wymagające pilnej pomocy tam, gdzie rzeczywiście jest ona potrzebna, co pomaga ograniczyć przeciążenia systemu.

Do cyfryzacji dołącza dynamiczny rozwój sztucznej inteligencji, która coraz wyraźniej zaznacza swoją obecność w medycynie. Narzędzia oparte na AI wspierają lekarzy w analizie wyników badań, procesach diagnostycznych, optymalizacji leczenia czy zarządzaniu dokumentacją.

Z drugiej strony, wraz z dynamicznym rozwojem nowych technologii, a zwłaszcza AI, pojawiają się też nowe wyzwania i ryzyka związane z tym, jak dbamy o zdrowie. Pokazało to kolejne finałowe słowo plebiscytu - diagnozAI. To słowo dobrze oddaje nową codzienność - coraz częściej zamiast od razu iść do lekarza, najpierw „konsultujemy się” z czatem. Dla wielu to kusząca droga na skróty, bo jest szybka, wygodna, dostępna od ręki, ale

która jednocześnie może prowadzić do błędnych wniosków, samodiagnozy czy odkładania wizyty u specjalisty. W efekcie technologia bywa źródłem złudnego poczucia kontroli nad własnym zdrowiem - komentuje Dariusz Kondas, członek Zarządu ubezpieczyciela INTER Polska, organizatora plebiscytu.

Obserwujemy prawdziwy boom na urządzenia i aplikacje, które na bieżąco monitorują nasze zdrowie. Smartwatche, opaski oraz aplikacje nie tylko liczą kroki czy mierzą tętno, ale też analizują sen i potrafią wychwycić pierwsze sygnały, że z organizmem dzieje się coś nie tak. To już nie tylko gadżety dla fanów technologii, ale codzienność coraz większej grupy osób. Za tym trendem stoi coś więcej niż wygodą. Coraz częściej chcemy mieć realny wpływ na własne zdrowie - sprawdzamy wyniki, szukamy informacji i aktywnie uczestniczymy w procesie leczenia. W efekcie zdrowie staje się projektem, którym zarządzamy na co dzień, łącząc profilaktykę, monitoring i terapię w jednym, spójnym podejściu. Cyfrowa medycyna nie jest już wizją przyszłości, lecz rzeczywistością, która zmienia relacje między pacjentem, personelem medycznym i technologią.

Wszystko, o czym mówiliśmy powyżej, prowadzi nas do kolejnego słowa pojawiającego się w Medycznym Słowie Roku, a jest nim metazdrowie, czyli model oparty na połączeniu telemedycyny, sztucznej inteligencji oraz danych zbieranych w czasie rzeczywistym. To kierunek, w którym zdrowie przestaje być jedynie reakcją na chorobę, a staje się ciągłym, wspieranym technologicznie procesem zarządzania swoim dobrostanem.

Longevity, sen i dopamine detox

Jeszcze doniedawna zdrowie kojarzyło się głównie z czymś, co posiadamy lub nie. Dziś coraz częściej mówimy o jego świadomym projektowaniu, a język, którym posługuje się młoda kadra medyczna, wyraźnie to odzwierciedla.

Zegarek nie tylko mierzy tętno czy inne parametry życiowe, ale także analizuje jakość snu i podpowiada, jak ją poprawić. Technologia wchodzi w najbardziej intymne obszary naszego funkcjonowania, a wraz z nią rośnie znaczenie regeneracji. Szybsze tempo życia sprawia, że sen przestaje być luksusem, a staje się fundamentem zdrowia. To właśnie stąd bierze się rosnąca popularność pojęcia, jakim jest snomedycyna - określającego podejście, w którym coraz więcej terapii za-



Obserwujemy prawdziwy boom na urządzenia i aplikacje, które na bieżąco monitorują nasze zdrowie

czynna się od poprawy jakości snu jako kluczowego elementu profilaktyki i leczenia.

Równoległe zmienia się nasze myślenie o zdrowiu. Rośnie popularność określeń, takich jak longevity, odzwierciedlających dążenie do długiego życia w dobrej kondycji. Na popularności zyskują także praktyki pokroju dopamine detox, polegające na ograniczeniu bodźców, np. poprzez odcięcie się od telefonu czy mediów społecznościowych, co pokazuje, że coraz świadomiej szukamy równowagi w przebodźcowanym świecie.

Trendy te wzmacniają popkultura - Ci, którzy widzieli dokument Don't Die: The Man Who Wants to Live Forever (2025) wiedzą, czym jest biohacking - to nie tylko niszowy język, ale również coraz powszechniejszy sposób mówienia o zdrowiu i kontroli nad procesem starzenia.

- Dostrzegam problem nadmiernie rosnącej ilości zadań, które wymagają użycia technologii - zarówno w kontekście zawodowym, rodzicielskim, relacyjnym czy osobistym. To napędza błędne koło bycia stale w kontakcie, w gotowości, w oczekiwaniu, w ciągłym niedoczasie i pośpiechu. Bodźców jest bardzo dużo, a presja, żeby odpowiedzieć na każdą wiadomość, ogromna. I chodzi nie tylko o intymne obszary naszego funkcjonowania, a wraz z nią rośnie znaczenie regeneracji. Szybsze tempo życia sprawia, że sen przestaje być luksusem, a staje się fundamentem zdrowia. To właśnie stąd bierze się rosnąca popularność pojęcia, jakim jest snomedycyna - określającego podejście, w którym coraz więcej terapii za-

powalczyc, a jestem przekonana, że warto pracować nad zdrowymi nawykami - komentuje dr hab. Maria Świątkiewicz-Mośny, prof. UJ.

W efekcie język nie tylko opisuje rzeczywistość, ale ją współtworzy. Pokazuje, że profilaktyka przestaje być dodatkiem, a staje się centralnym elementem dbania o siebie - rozumianym jako ciągły, świadomy proces zarządzania zdrowiem.

Pierwsza edycja plebiscytu pokazała, że język młodych medyków jest znakomitym zwierciadłem zmian zachodzących w ochronie zdrowia. W zgłoszonych hasłach wybrzmiewają technologia, dobrostan, cyfrowa codzienność oraz nowe spojrzenie na relację między lekarzem a pacjentem. To nie tylko ciekawostka językowa, ale ważna wskazówka, jak młode pokolenie rozumie współczesną medycynę. Dla nas jako organizatorów to również cenna perspektywa i dowód na to, że warto wsłuchiwać się w język młodego pokolenia medyków - mówi Justyna Kowalczyk, Dyrektorka Biura Marketingu i Sprzedaży Bezpośredniej ubezpieczyciela INTER Polska.

Ten nowy słownik, uchwycony w słowach zgłoszonych i wyróżnionych w plebiscybie na Medyczne Słowo Roku, pokazuje wyraźnie, że odpowiedzialność za zdrowie przenieśliśmy z gabinetu na „własne podwórko”. Zdrowie staje się projektem, który monitorujemy, analizujemy i optymalizujemy na co dzień. Stajemy się społeczeństwem, które nie tylko leczy, ale zarządza swoim dobrostanem.

Sam plebiscyt pozwala zajrzeć w język młodych adeptów nauk medycznych i pacjentów, a to właśnie w nim najlepiej widać, co naprawdę się zmienia. Bo te słowa nie tylko opisują rzeczywistość, ale też pokazują kierunek: jak dziś myślimy o zdrowiu, profilaktyce i roli technologii w codziennym życiu. To barometr zmian, który wychwytuje trendy, zanim na dobre zdomowią się w systemie.

O Plebiscybie na Medyczne Słowo Roku 2026

Tegoroczna edycja plebiscytu pokazała, że język medycyny się zmienia - jest on bardziej młodziemowity i viralowy. Nie słyszymy już tylko w gabinetach i salach wykładowych, ale też w mediach społecznościowych.

W głosowaniu na Medyczne Słowo Roku 2026 wzięło udział prawie 500 osób. Zgłoszenia napłynęły z ponad 11 uczelni medycznych w Polsce. Wśród uczestników byli studenci kierunku lekarskiego, ale także osoby związane z innymi kierunkami medycznymi, takich jak pielęgniarstwo, ratownictwo medyczne czy kierunek lekarsko-dentystyczny.

Słowa, które znalazły się w topowej 20. najczęściej wskazywanych haseł można podzielić na kilka wyraźnych grup tematycznych. Pierwsza to technologia i przyszłość medycyny: diagnozAI, teletriaż, metazdrowie. Druga to zdrowie jako styl życia: Ozempic face, jedzenie skincare, dopamine detox, longevity. W trzeciej kategorii są słowa związane z systemem opieki zdrowotnej: medstudent, katakumby, sorodówka, nursygirl czy scrubsy.

● Biohacking - oddaje trend brania zdrowia we „własne ręce”. To już nie tylko medycyna naprawcza, ale optymalizacja organizmu (dieta, światło, sen) przy użyciu danych, co zmienia pacjenta w świadomego partnera lekarza. ● Snomedycyna - neologizm pokazuje rosnące znaczenie snu w procesie leczenia. Sen przestał być „luksusem” - dziś uznawany jest za fundament odporności, metabolizmu i zdrowia psychicznego, a coraz więcej terapii zaczyna się właśnie od jego poprawy. ● Teletriage - odnosi się do wstępnej oceny pacjenta na odległość. Dzięki temu osoby z pilnymi problemami szybciej trafiają do odpowiednich specjalistów, a system ochrony zdrowia działa sprawniej i bardziej efektywnie.

● Zdrowie cyfrowe - podkreśla, że medycyna coraz częściej „dzieje się” w smartfonie: od re-

jestracji, przez dostęp do wyników, po przypomnienia o lekach i konsultacje. To zmienia zarówno zachowania pacjentów, jak i funkcjonowanie całego systemu ochrony zdrowia.

● Ozempic face - popularność terapii GLP-1 zmienia nie tylko podejście do leczenia otyłości, ale też język mediów i pacjentów. „Ozempic face” stało się symbolem ubocznych efektów szybkiej utraty masy ciała i rosnącego wpływu trendów na medycynę.

● Longevity - wyraża rosnące przekonanie, że celem medycyny nie jest już tylko leczenie chorób, ale wydłużanie życia w zdrowiu i dobrej jakości. To podejście łączy styl życia, profilaktykę, suplementację i nowoczesne terapie, zmieniając zarówno rolę lekarza, jak i pacjenta - z reaktywnej na długofalową i świadomą.

● SORodówka - neologizm powstała z połączenia słów „SOR” i „porodówka”, który w ironiczny sposób komentuje zmiany organizacyjne w ochronie zdrowia. ● Nursygirl - określenie, które podkreśla rosnącą widoczność i znaczenie pielęgniarek w systemie ochrony zdrowia. To już nie tylko wsparcie dla lekarzy, ale często kluczowa rola w procesie leczenia - łącząca kompetencje medyczne z empatią i codziennym kontaktem z pacjentem.

● DiagnozAI - pojęcie łączące diagnozę i sztuczną inteligencję, które odzwierciedla kierunek rozwoju nowoczesnej medycyny. Algorytmy wspierają analizę badań, przyspieszają wykrywanie chorób i pomagają w podejmowaniu decyzji klinicznych, zmieniając sposób pracy lekarzy i zwiększając precyzję leczenia.

● Mikrobiom - zyskujące na popularności pojęcie współczesnej medycyny i profilaktyki zdrowotnej. Coraz częściej postrzegany jest jako fundament odporności, metabolizmu i samopoczucia, a jego równowaga - szczególnie w kontekście „gut health” - wpływa na podejście do diety, suplementacji i stylu życia.

W plebiscybie wygrało słowo „medstudent” określające społeczność studentów kierunków medycznych. Na podium znalazły się również takie słowa, jak SORodówka i farmakogenetyka.

Wśród zgłoszonych haseł widać coś więcej niż tylko ranking popularnych słów. Uczestnicy plebiscytu wybierali słowa, które pomagają im nazwać emocje oraz doświadczenia: dumę, stres, ambicję, zmęczenie, humor, dystans i potrzebę wspólnoty. Widać w tym język pokolenia, które chce mówić o medycynie po swojemu - mniej oficjalnie, bardziej bezpośrednio i często z przymiśleniem oka.

Tabletki z rogów, totemy i oszukiwanie chorych na raka. Historie pacjentów szokują



„Cudowne” terapie i ogromne pieniądze – tak wygląda biznes na chorych. Jak wynika z relacji naszych rozmówców, pseudomedycyna wciąż ma się dobrze. Teraz jej działalność ma ukrócić tzw. Lex szarlatan, nad którym pracują posłowie

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

Obietnice wyleczenia, „naturalne” preparaty i pseudoterapie za ogromne pieniądze – tak wygląda rzeczywistość, z którą mierzą się pacjenci onkologiczni.

Oferują terapię przedstawiane jako przełomowe, ukrywane przez tzw. big pharmę, budując wokół nich narrację spisku i wyjątkowości.

Przekonują, że mają dostęp do wiedzy, której „system” nie chce ujawnić, a pacjentom sprzedają iluzję ostatniej szansy – często za ogromne pieniądze i kosztem rezygnacji ze sprawdzonych metod leczenia.

Za tymi narracjami bardzo często idą konkretne usługi i produkty np. „cudowne” tabletki, seanse energetyczne, mieszanki ziół czy egzotyczne preparaty o rzekomym działaniu przeciwnowotworowym. Sprzedawcy odwołują się do „naturalnego pochodzenia”, by wzbudzić zaufanie i uwiarygodnić swoją ofertę.

– W czasie mojego leczenia onkologiczno-hematologicznego kontaktowałem się z mną wielu szarlatanów. Nie wiem, skąd mieli mój numer telefonu, ale regularnie przez 3 lata otrzymywałem telefony z propozycjami seansu energetycznego na odległość, nawet bezpłatnie. Pojawiały się też oferty zakupu

wątpliwego pochodzenia suplementów z grzybów czy totemów wstrzymujących żyły wodne w pokoju szpitalnym. Nieśmiertelna lewoskrętna witamina C w kroplówkach także pojawiała się w rozmowach. Grzecznie odmawiałem i na tym się kończyło, bo wówczas koncentrowałem się na pokonaniu choroby i wyczajnie nie miałem siły z tym walczyć. Uważam jednak za obrzydliwy fakt, że żeruje się w ten sposób na ludziach, którzy chwycą się każdej możliwości, by poprawić swój stan zdrowia. Jedyny plus zastosowania czegoś takiego widzę w tym, że umysłowe nastawienie pacjenta wierzącego w te metody się poprawi. Głęboko wierzę, że pozytywne nastawienie psychiczne jest niesamowicie potrzebne do pokonania choroby nowotworowej, ale można to osiągnąć inaczej niż przez metody i produkty od szarlatanów – ujawnia w rozmowie ze Stroną Zdrowia Kacper Derwisz, który w przeszłości leczył się z powodu chłoniaka Hodgkina.

Przypominamy, że posłowie pracują nad tak zwanym Lex szarlatan, czyli rozwiązaniami, które mają skuteczniej przeciwdziałać pseudomedycyjnemu praktykom i wzmocnić kompetencje rzecznika praw pacjenta.

Projekt nowelizacji ustawy o prawach pacjenta oraz RPP był przedmiotem obrad podko-

misji nadzwyczajnej 17 czerwca, po tym jak 9 czerwca sejmowa Komisja Zdrowia przeprowadziła jego pierwsze czytanie.

Anna Małek, koordynatorka Klubu Pacjenta Fundacji OnkoCafe, opowiedziała nam o pacjentce, która podczas dużego wydarzenia, przypominającego konferencję lub targi, natknęła się na ofertę rzekomo

WARTO WIEDZIEĆ

„Lex szarlatan”

Określeniem tym nazywana jest ustawa o prawach pacjenta i rzecznika praw pacjenta. Ma przeciwdziałać pseudomedycyjnemu praktykom. Obecnie trwają prace nad jej nowelizacją. Sejmowa podkomisja specjalna pozytywnie zaopiniowała projekt zmian w ustawie, w trakcie posiedzenia zgłoszono jednak liczne poprawki. Wśród tych ważniejszych znalazły się propozycje doprecyzowania, czym właściwie jest praktyka pseudomedycyńska, a także wskazania, kogo szczególnie mają chronić nowe regulacje. Chodzi m.in. o osoby niepełnoletnie, pacjentów onkologicznych, osoby ciężko i nieuleczalnie chore oraz osoby zmagające się z zaburzeniami psychicznymi.

„lecniczych” preparatów. Wśród proponowanych środków znalazły się m.in. tabletki wytwarzane z rogów zwierząt kopytnych. Potencjalnych klientów przekonywano, że produkt leczy raka.

Jak podkreśla Małek, skuteczność szarlatanów często nie wynika z wiedzy, lecz z czegoś znacznie prostszego – z tego, ile czasu poświęcają pacjentowi.

Podczas gdy lekarze działają w realiach przeciążonego systemu, alternatywni „terapeuci” oferują wielogodzinne spotkania i pełne skupienie na chorym. To właśnie te rozmowy, poczucie bycia wysłuchanym i zauważonym budują zaufanie.

– Pacjent idzie, płaci kilkaset złotych, ale dostaje czas, którego często brakuje w systemowej opiece zdrowotnej – przyznaje nasza rozmówczyni.

Jej zdaniem o podatności pacjentów decydują przede wszystkim strach, potrzeba nadziei i presja otoczenia.

W takich warunkach chorzy są gotowi sięgać po niemal każde rozwiązanie, które daje choćby cień szansy na poprawę.

– Zdrowie i życie to wartości najcenniejsze, dlatego tak łatwo skierować kogoś na określoną ścieżkę leczenia, nawet jeśli nie ma ona żadnego potwierdzenia naukowego – dodaje Anna Małek.

Fala upałów zagraża życiu seniorów. Lekarz radzi, jak rozpoznać objawy przegrzania

Monika Górska
redakcja@stronazdrowia.pl

Bardzo wysokie temperatury nie wpływają korzystnie na zdrowie zwłaszcza osób starszych. Upał może być groźny dla seniorów, ich zdrowia, a nawet życia.

Gdy nadchodzą upały, większość z nas automatycznie szuka ochłody. Jednak dla osób starszych to nie tylko dyskomfort, ale też zagrożenie życia. Rosnące temperatury, przekraczające 30 stopni Celsjusza, prowadzą do znaczącego wzrostu liczby pacjentów z objawami odwodnienia, trafiających na Szpitalny Oddział Ratunkowy.

– Upały sprzyjają różnorodnym zaburzeniom, które pojawiają się głównie u starszych ludzi. Nasze zaniepokojenie powinny wzbudzić zaburzenia świadomości i równowagi czy omdlenia – powiedziała PAP dr Izabela Chanek, lekarka kierująca SOR-em Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego im. św. Barbary w Sosnowcu.

Dr Chanek zwraca uwagę, że choć najczęstszą przyczyną tych groźnych objawów jest po prostu niedobór płynów, to dla osób starszych wypicie zalecanych 1,5-2 litrów wody dziennie może być prawdziwym wyzwaniem.

– Proponuję proste metody, które mogą pomóc w regularnym nawadnianiu organizmu, np. ustawianie kilku szklanek wody w widocznych miejscach w domu, co przypomina o konieczności picia – radzi lekarka.

Przestrzega również, że kawa czy herbata, mimo że są płynne, nie zastąpią wody i nie zniwelują ryzyka odwodnienia. – To woda jest kluczowa – dodaje.

Ekspertka apeluje o przestrzeganie podstawowych zasad bezpieczeństwa podczas upałów, zwłaszcza dla osób starszych i przewlekle chorych: ● przebywaj w chłodnych pomieszczeniach, korzystaj z wentylatorów lub klimatyzacji; ● unikaj wysiłku fizycznego w najgorętszych godzinach; ● zrezygnuj z wychodzenia z domu w godzinach największego nasłonecznienia.

Upały zagrażają szczególnie seniorom chorującym na demencję, w tym chorobę Alzheimera. Jak alarmuje dr Jane Pritchard, pielęgniarka w The Good Care Group, blisko milion osób w Wielkiej Brytanii (czyli co jedenasta osoba powyżej 65. roku życia) żyjących z demencją może nie odczuwać gorąca w typowy sposób. To sprawia, że są szczególnie narażeni na udar cieplny i odwodnienie.

– Osoba chorująca na demencję może nie zdawać sobie sprawy, że się przegrzewa lub odczuwa pragnienie. Może nadal nosić grube ubrania, opierać się picciu wody lub przebywać w bezpośrednim świetle słonecznym, wszystko to bez zrozumienia zagrożenia – powiedziała specjalistka z ponad 20-letnim doświadczeniem.

Demencja to postępujące schorzenie mózgu, które stopniowo upośledza jego funkcje. Chociaż medycyna nie znalazła jeszcze na nią lekarstwa, istnieją terapie łagodzące objawy. Niestety, w czasie upałów te objawy mogą się nasilać, a zdolność do regulacji temperatury ciała i odczuwania pragnienia jest często zaburzona.

– Osoby z demencją mogą nie powiedzieć „Jest mi gorąco”, ale ich mowa ciała często zdradzi ten dyskomfort. To kluczowa informacja dla opiekunów i bliskich, którzy muszą być szczególnie czujni – podkreśla dr Pritchard.

Rozpoznanie przegrzania u osoby z demencją wymaga uwagi na subtelne sygnały. Dr Pritchard wymienia następujące objawy, na które należy zwrócić uwagę: ● zaczerwieniona skóra; ● pobudzenie lub nadmierna senność; ● niechęć do jedzenia; ● wilgotna skóra (potliwość).

Nawet jeśli osoba zapewnia, że wszystko jest w porządku, działaj prewencyjnie. Włącz wentylatory lub klimatyzację, zmniejsz bezpośrednie światło słoneczne za pomocą zasłon lub rolet. Pamiętaj, aby kontrolować termostaty – osoby z demencją mogą przypadkowo wyłączyć urządzenia chłodzące.

Osoby z demencją często zapominają o picciu wody, co w upały jest niezwykle niebezpieczne. – Nie czekaj, aż zgłosisz pragnienie, bo często tego nie zrobią – radzi dr Pritchard.

Zachęcaj do picia regularnie, podawaj głównie chłodną wodę, rozcieńczone soki, napoje z elektrolitami, lody i owoce.

Działaj z wyprzedzeniem i używaj łagodnego języka. Zamiast pytać: „Czy jesteś spragniony?”, spróbuj: „Wypijmy coś chłodnego” lub „Czas trochę odpocząć w chłodnym pomieszczeniu”.

Stosuj też proste sposoby na schłodzenie organizmu, takie jak zimne kompresy na szyję lub nadgarstki czy prze-mywanie chłodną, lekko zwilżoną gąbką. Mogą one przynieść ulgę, nawet gdy osoba nie jest w stanie poprosić o pomoc.

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

ALERGIA NA CZEREŚNIE

Czy można nagle dostać alergii na owoce?

O swoich doświadczeniach w tej kwestii opowiada dziennikarka Anna Rokicka-Żuk: - Jestem alergikiem, ale zawsze reagowałam nadwrażliwie tylko na truskawki - rozumiem, to w końcu najbardziej uczulający owoc sezonowy. Nie miałam pojęcia o marszu alergicznym, ani tym bardziej o powiązaniu między niektórymi pokarmami i pyłkami. W ciągu następnych lat przekonałam się, że jeśli nie mijają wiekiem, zmienia postać i się rozszerza. To właśnie marsz alergiczny, gdy po alergii pokarmowej może ujawnić się ta wżewna, na pyłki roślin. Tak właśnie było u mnie. Choć „wyrosłam” ze skazy białkowej, w moim przypadku uczulenia na mleko i jaja, z biegiem czasu zaczęłam mieć dziwne reakcje

na owoce. Dopiero później dowiedziałam się, że mam uczulenie na pyłki, a reakcję wywołuje podobna budowa chemiczna alergenów, a dokładniej - ich związków białkowych. Ten rodzaj uczulenia jest znany jako alergia krzyżowa. W przypadku czereśni występowanie objawów alergii najczęściej wiąże się z nadwrażliwością na pyłki brzozy, traw oraz ambrozji. Gdy układ odpornościowy nie odróżnia alergenów, uznaje je za równie niebezpieczne i zwalcza za pomocą reakcji zapalnej. To wywołuje szereg objawów, najczęściej tzw. zespół miejscowej anafilaksji jamy ustnej (ang. oral allergy syndrome, OAS), zwany także zespołem Amlot-Lessofa. Objawy tego zespołu nie tworzą zwykle szczególnie dramatycznej listy, ale słowa nie są w stanie oddać tego, co można czuć przy napadzie. Ja się dowiedziałam. Od tej pory

wystrzegam się czereśni i sytuacja nigdy więcej się nie powtórzyła. Jeżeli też masz niepokojące objawy po zjedzeniu jednej do kilku czereśni, odstaw je na dobre.

Jakie są objawy uczulenia?

Objawy uczulenia na czereśnie są zwykle łagodne i dotyczą jamy ustnej i twarzy. Pojawiają się po zjedzeniu surowego produktu, ale nie w przypadku owoców poddanych obróbce termicznej, a często nawet tylko obranych. W Północnej i Środkowej Europie nadwrażliwość na czereśnie dotyczy 3 procent osób. Wśród dolegliwości odczuwanych przy zespole alergii jamy ustnej, wymienia się następujące objawy:

- swędzenie i mrowienie języka i podniebienia,
- opuchlizna i odrętwienie ust,
- drapanie w gardle i przełyku,

- kichanie i zatłkany nos, obrzęk krtani. A jak to było w moim przypadku? Niestety, nie zatrzymałam się po pierwszej ani po trzeciej czereśni, gdy czułam już lekkie mrowienie ust i języka. Zjadłam garść albo dwie, gdy oprócz obrzęku w ustach i gardle pojawił się potworny ból przełyku. Miał takie nasilenie, że wręcz mnie zatkało. Nie byłam w stanie napić się nawet łyka wody. Tak siedziałam przez pół godziny, dopóki ból nie zaczął przechodzić. Miałam też usta jak balony i swędzące, podrażnione



dziąsła, a na języku powstały czerwone, jakby wyżarte plamy. Miałam szczęście, że nie wystąpiły inne dolegliwości, jak np. utrudniające oddychanie obrzęk krtani. Jak wynika ze statystyk, u ok. 9 proc. osób z zespołem alergii jamy ustnej może dojść do rozwoju dotkliwych objawów, które wymagają pomocy medycznej. Jest ona konieczna w sytuacji, gdy reakcja alergiczna rozszerza się poza rejon ust i gardła. W rzadkich przypadkach po zjedzeniu czereśni może wystąpić reakcja anafilaktyczna, gdy konieczna jest szybka reakcja w celu ratowania życia alergika. Wiem też, że nie był to inny, niekrzyżowy rodzaj alergii na czereśnie, bo nie miałam objawów gastrycznych. W przeciwnym razie pojawiłyby się ból żołądka, skurcze i wymioty.

Jakie owoce są alergenami przy uczuleniu na czereśnie?

Czereśnie nie są jedynymi owocami, które mogą wchodzić w reakcje krzyżowe z pyłkami. Co więcej, alergia na czereśnie wywołana nadwrażliwością na dany rodzaj pyłków może wiązać się z uczuleniem na inne owoce i produkty spożywcze. Najczęściej występują uczulenie na czereśnie oraz na:

- jabłka, ● gruszki, ● morele i inne owoce pestkowe, ● migdały, ● orzechy laskowe, ● orzechy włoskie, ● marchew, ● seler, ● kiwi.

Należy pamiętać, że można być też uczulonym bezpośrednio na związki zawarte w czereśniach, a także reagować nadwrażliwością na pestycydy i inne środki stosowane w uprawie owoców.

Czy izotoniki są zdrowe? Te tak

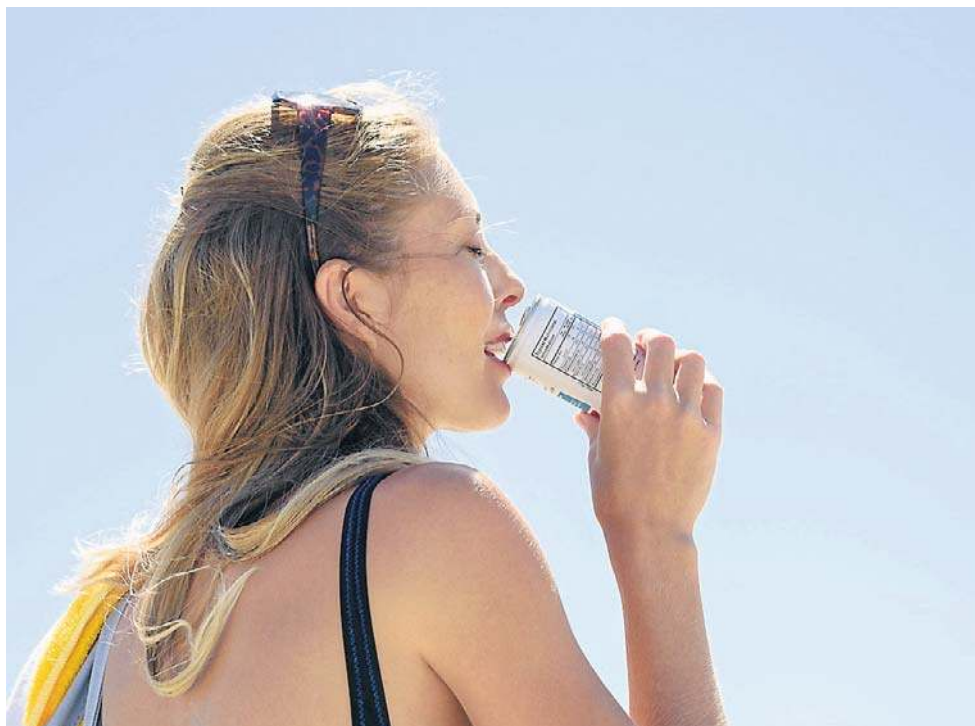
Ingrid Hintz-Nowosad
ingrid.hintz@polskapress.pl

Gdy żar leje się z nieba, a z Ciebie płyną siódme poty, nie dopuść do odwodnienia. Pomogą w tym napoje izotoniczne, lecz niekoniecznie kolorowe mieszanki dla sportowców.

Według badania przeprowadzonego na szkockim Uniwersytecie St. Andrews, woda nie jest najbardziej nawadniającym napojem. W badaniu wzięto udział prawie 90 dorosłych zdrowych i odpowiednio nawodnionych osób.

Napój izotoniczny ma za zadania wspierać zdrowie, uzupełniając stracone płyny i sole mineralne zaliczane do elektrolitów. Działa tak dzięki ich odpowiedniemu stężeniu oraz poziomowi cukrów, które przyspieszają wchłanianie pozostałych elementów w jelicie. W sklepach nie brak takich gotowych produktów. Wiele osób odstrasza jednak ich nienaturalne kolory i długa lista składników - a tych nie można zaliczyć do zdrowych.

Aby uniknąć sztucznych barwników, słodzików, aromatów, substancji zagęszczających i dodanych cukrów, warto postawić na opcje naturalne. Tych jednak jest na lekarstwo. Można też przygotować napój izotoniczny w domu - co jednak, gdy nie mamy na to czasu i warunków? Wtedy można sięgnąć po zdrowe napoje owocowe, które naturalnie mają odpowiednie związki.



W czasie upałów czy intensywnych ćwiczeń warto sięgnąć po izotoniki, ale niekoniecznie gotowe produkty dla sportowców. Izotoniki znajdziesz wśród naturalnych napojów bez sztucznych dodatków. Izotonik możesz też zrobić samodzielnie w domu

Izotonik powinien mieć taki skład, który pod względem właściwości (tzw. osmolalności) ma być podobny do tego we krwi. Wtedy nawadnia najszybciej i najlepiej, a przecież o to chodzi nam podczas i po aktywności fizycznej czy przebywania w upale.

Podstawowy skład izotoniku jest zdefiniowany następująco:

- cukry proste - zawartość powinna wynosić 4-6 g na 100 ml napoju, a maksymalnym pułapem jest 8 g,

- sód - pierwiastka pochodzącego głównie z soli powinno być powyżej 45 mg, a najlepiej 100-120 mg na 100 ml, choć w napojach komercyjnych to nawet 200 mg.

Właściwe proporcje są niezwykle ważne, bo nadmierny poziom sodu utrudnia nawodnienie organizmu - powoduje bowiem zatrzymywanie wody w organizmie, zmniejsza ilość płynów filtrowanych przez nerki, podnosi ciśnienie krwi, może zaburzać pracę mózgu. Z kolei zbyt duża zawartość cukrów spowalnia przyswajanie wody i elektro-

litów, może powodować dyskomfort jelitowy i spadki energii, bardziej sprzyja też przybieraniu na wadze.

Najzdrowszy izotonik to ten złożony z naturalnych składników, czyli pochodzących z produktów roślinnych. Powinny być jak najmniej przetworzone, bo wtedy oprócz cukrów zapewniają całą gamę nie tylko związków mineralnych, ale też witamin i przeciwutleniaczy.

Wymagane ilości składników mają dość szeroki zakres, dzięki czemu odpowiednie opcje

można znaleźć wśród wielu napojów. Wiele z nich zapewnia też potas, który po sodzie i chlorze (składniki soli) jest kolejnym najważniejszym elektrolitem.

Należą do nich między innymi:

- woda kokosowa - zawiera zwykle 2,5-6,5 g cukrów, 105 mg sodu i 250 mg potasu w 100 ml,
- napój aloesowy - warto wybrać rodzaj zawierający ok. 4,5 g cukrów, jednak poziom 20 mg sodu może być nieco za niski;
- mleko chude i tłuste - w mleku 0,5-2 proc. tłuszczu jest ok. 5 g cukrów i 100 mg sodu;

- sok pomidorowy - tu sprawdzi się tylko ten bez soli, zawierający naturalnie ok. 10 mg sodu, ale przy tym ok. 200 g potasu i 3,6 g cukrów. Choć to nie idealne proporcje, na wchłanianie wody wpływają też inne składniki z pomidora;
- gotowa lemoniada - napój zawierający ok. 8 g cukrów w 100 ml wciąż mieści się w normie, jednak zawartość sodu na poziomie 2 g to nieco za mało. Aby uzyskać lepszy izotonik, warto dodać jak najmniejszą szczyptę soli (zapewnia ok. 40 mg sodu);
- sok pomarańczowy - 8 g cukrów, aleytko 1 mg sodu i 200 mg potasu, tu też warto dodać szczyptę soli.

Choć szczypta soli definiowana jest jako 1/8 łyżeczki, chodzi tak naprawdę o minimalną ilość, którą można nabrać zwykłym trzema palcami. Na rynku jest także wiele innych soków i napojów z naturalnych składników, a zawartość cukrów i sodu jest obowiązkowo podawana na etykietach. Warto przy-

rzeć się w sklepie różnym produktom i znaleźć więcej rodzajów.

Naturalny izotonik można przyrządzić też samodzielnie z niskosodowej wody mineralnej, źródlanej albo filtrowanej, dodając do niej sok z cytryny do smaku. Na 100 ml wody potrzebujesz szczypty soli (40 mg sodu) i ok. 1 łyżeczki cukru (5 g cukrów) albo miodu (4 g cukrów).

Natomiast na 1 litr wody dodaj 1/2 łyżeczki soli i 2-3 łyżki cukru lub miodu.

WARTO WIEDZIEĆ

Mleko lepsze od wody

Według badania przeprowadzonego na szkockim Uniwersytecie St. Andrews, woda nie jest najbardziej nawadniającym napojem. Wykazało ono, że elektrolity - takie jak sód i potas - przyczyniają się do lepszego nawodnienia. Wynik badania wskazuje, ponieważ okazało się, że bardziej niż woda organizm nawadnia mleko. Dotyczyło to zarówno mleka odtłuszczonego, jak i pełnego. Jest to spowodowane tym, że zawiera cukier (laktoza), białko i tłuszcz, co pomaga spowolnić usuwanie płynów z żołądka i utrzymać nawodnienie przez dłuższy czas. Dodatkowo zawarty w nim sód zatrzymuje wodę w organizmie.



Oddaj social media w dobre ręce!



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

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



Dlaczego warto wybrać właśnie nas?



Efektywność



Profesjonalizm



Przejrzystość
współpracy



Zysk



Indywidualne
podejście

Twoi klienci są w social mediach.

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



Tak prowadzimy
nasze social media

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

Przez ostatnie lata tyle przeszłam, że starczyłoby do siedemdziesiątki

Magda Mołek w „Elle” Fot. Sylwia Dąbrowa



Z ŻYCIA GWIAZD

W TELEWIZJI

KRZYŻÓWKA NR 99

Monika Brodka ma zaokrąglony brzusek
Piosenkarka pochwaliła się na Instagramie efektami nowej sesji zdjęciowej dla serwisu Newonce. Na kadrach widać, że ma zaokrąglony brzusek. Sama zainteresowana nie zdecydowała się wprost odnieść do sprawy w opisie. „Drugie dziecko w drodze. Gratulacje i dużo zdrowia” – fani pospieszyli jednak z życzeniami.



Pole rażenia

TV Puls, 20:00
Pittsburgh, 1991 r. Mieszkańców miasta paraliżuje strach przed mordercą atakującym młode kobiety. Tom Hardy jest jednym z policjantów zajmujących się tą sprawą. Razem z ojcem Vincentem, kuzynem Detillo i wujem pracującym w wydziale zabójstw. Vincent ginie.

Święty

Stopklatka, 20:00
Simon Templar (Val Kilmer), błyskotliwy włamywacz, podejmuje się zlecenia od rosyjskiego miliardera Iwana Tretiaka, który marzy o zdobyciu władzy w Rosji. Zadaniem Simona jest kradzież wyników badań.

Grawitacja

TVN Fabuła, 20:00
Ryan Stone (Sandra Bullock) i Matt Kowalski (George Clooney) wyruszają z misją naprawy teleskopu Hubble'a. Gdy prom kosmiczny zostaje zniszczony przez szczątki starego rosyjskiego satelity, prawie wszyscy członkowie załogi giną.

Seks chrześzczący chityną

Planete+ HD, 23:10
Seks grupowy, kanibalizm po stosunku i zbliżenia trwające kilkadziesiąt godzin. Z ludzkiego punktu widzenia zachowania seksualne owadów są sprzeczne z logiką. A jednak są efektem ewolucji i przystosowania tych zwierząt do życia na Ziemi.



Anna Lewandowska odpoczywa w luksusach

W najnowszych wpisach w mediach społecznościowych celebrytka obwieściła, że wybrała się wraz z mężem i dziećmi na turecką riviérę. Rodzina Lewandowskich zatrzymała się w pięciogwiazdkowym centrum wypoczynkowym Regnum Carya. Goście hotelowi mogą tam korzystać z dostępnego na terenie obiektu pola golfowego. W ofercie dostępnych jest też osiem basenów, korty tenisowe i boiska. Koszt pobytu czteroosobowej rodziny to 12 tys. zł za jeden nocleg. (GZL) Fot. Adam Jankowski

Poziomo:

- 1) pieśń pochwalna, rodzaj ody,
- 5) budynek zgromadzenia zakonnego,
- 9) rosyjska zupa rybna,
- 10) Max, jeden z bohaterów „Ziemi obiecanej”,
- 12) odkryty wagon kolejowy,
- 14) głośne odgłosy, zamęt lub poruszenie,
- 15) obsługuje gości w restauracji,
- 16) złośliwe szyderstwa, drwiny,
- 17) kształt podobny do elipsy,
- 18) rudy nalot na blasze,
- 19) skrzynia służąca do prowadzenia prac pod wodą,
- 22) czterech pancerni w „Rudym”,
- 23) węgierska potrawa, rodzaj raguút warzywnego,
- 28) opowiadka z dowcipną puentą,
- 29) serial telewizyjny emitowany w TVN,
- 30) wyspa-więzienie Napoleona,
- 31) z milionami na koncie,
- 34) czwarta część całości,
- 38) marynarz od mycia pokładu,
- 39) Piechniczek lub Słonimski,
- 40) ptak średniej wielkości z rodziny krukowatych,
- 41) ... przedni, zys,
- 42) książkowe określenie sklepienia nieba.

Pionowo:

- 1) pałacyk polskiego szlachcica,
- 2) naczynie przydatne w podróżach,
- 3) balowa suknia dworska,
- 4) nie przykłada się do pracy, obibok,
- 5) Maria, XIX-wieczna pianistka i mecenaska sztuki,
- 6) film sensacyjny z rolą Bruce'a Willisa,
- 7) popularna gra w karty,
- 8) podejmowane przez śmiałka,
- 11) akt prawny w carskiej Rosji,
- 13) wojskowy obóz tatarski,
- 20) grecka muza poezji miłosnej,
- 21) pszenica o klującym kłosie,
- 24) wykonuje piosenkę „Miłość jak wino”,
- 25) zagarnięcie części ościenego państwa,
- 26) gęste zarośla w Afryce,
- 27) barwa sierści konia,
- 31) ozdoba świątecznego drzewka,
- 32) pracownik nadleśnictwa,
- 33) laska w ekwipunku taternika,
- 35) rodzaj sieci rybackiej,
- 36) przeciwieństwo altruizmu,
- 37) ostry dodatek do mięsa.

1		2		3		4	■	■	5		6		7		8	
	■		■		■	9				■	■		■		■	
	■		■	10		11		■	■	12	13		■		■	
14					■	15					■	16				
	■		■	17			■	■	18			■		■		
19	20		21		■	22				■	23	24		25		
■	■		■	26	■	■	■		■	27	■		■		■	
28			■	29			■				■	30				
■		■		■							■		■		■	
31		32		33								34	35		36	37
	■		■		■							■		■		■
38												39				
	■		■		■							■		■		■
40												■	41			
	■		■	42									■		■	

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



ROZWIĄZANIE NR 98

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

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Odważny krok przyniesie korzyść. Horoskop dzienny to wskazówka, by zaufać intuicji i nie odkładać ważnych decyzji na później.

Ryby (19.02 - 20.03)

Spokój i cierpliwość pozwolą rozwiązać trudną sprawę. Horoskop na dziś mówi, że wieczór będzie sprzyjać odpoczynkowi i rozmowom.
Baran (21.03 - 19.04)
Nowe wiadomości otworzą ciekawe możliwości. Horoskop dzienny na środę radzi zachować otwarty umysł i działać z rozważą.

Byk (20.04 - 20.05)

Bliska osoba okaże wsparcie, którego potrzebujesz. Horoskop dzienny sugeruje również zadbać o własny komfort oraz równowagę.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)

Twoja pewność siebie przyciągnie uwagę. Horoskop na dziś podpowiada, by wykorzystać okazję i pokazać swoje mocne strony.
Rak (22.06 - 22.07)
Dobra organizacja ułatwi wykonanie obowiązków. Horoskop dzienny na środę wróży, że mały sukces poprawi Ci humor na cały dzień.

Lew (23.07 - 22.08)

Harmonia w relacjach przyniesie spokój. Horoskop dzienny mówi, że przed Tobą dobry moment na szczere rozmowy i porozumienia.

Panna (23.08 - 22.09)

Intuicja wskaże właściwy kierunek. Horoskop na dziś stanowczo podpowiada, by nie ignorować drobnych sygnałów i zachować cierpliwość.
Waga (23.09 - 22.10)
Energia zachęci Cię do działania. Horoskop dzienny na środę wróży, że warto spróbować czegoś nowego i wyjść poza rutynę dnia.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Wytrwałość przyniesie oczekiwane efekty. Horoskop dzienny podpowiada, by nie zniechęcać się chwilowymi przeszkodami po drodze.

Strzelec (22.11 - 21.12)

Kreatywność pomoże znaleźć nietypowe rozwiązanie. Horoskop na dziś podpowiada, by podzielić się pomysłem z zaufaną osobą.
Koziorożec (22.12 - 19.01)
Emocje staną się Twoją siłą. Horoskop dzienny na środę radzi znaleźć chwilę na refleksję – dzięki temu łatwiej podejmiesz dobrą decyzję.

Sensacje na mundialu, Niemcy i Holendrzy wracają do domu

Jakub Jabłoński
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Reprezentacje Niemiec i Holandii w nocy z poniedziałku na wtorek przegrały swoje mecze - odpowiednio z Paragwajem i Marokiem - po rzutach karnych.

To była iście sensacyjna noc. O mały włos również Brazylijczycy zakończyli swój udział w mistrzostwach świata już na etapie 1/16 finału. Po pierwszej połowie przegrywali z Japonią 0:1, a prowadzenie dzielnym Samurajem dał w 29. minucie Kaishu Sano. Na drugą połowę Canarinhos wyszli jednak odmienieni.

Pomogły w tym znakomite korekty doświadczonych szkoleniowca Carlo Ancelottiego, który trafił ze zmianami i dały one potrzebny impuls drużynie. Hegemon z Ameryki Południowej skruszył japoński mur w 56. minucie za sprawą Casemiro. Były pomocnik Realu Madryt, a obecnie piłkarz Manchesteru United, najwyżej wyskoczył w polu karnym i potężnym strzałem głową doprowadził do wyrównania.

Gdy wydawało się, że podstawowy czas gry nie wyłoni zwycięzcy, kosztowne błędy popełniła japońska defensywa. Wykorzystali je Brazylijczycy, a akcję pięciokrotnych mistrzów świata na 2:1 sfinalizował pomocnik tegorocznego finalisty Ligi Mistrzów - Arsenalu FC Gabriel Martinelli.

- Plan A się nie powiódł, więc wdrożyliśmy plan B, z większą obecnością w polu karnym i większą liczbą dośrodkowań ze skrzydeł - tłumaczył selekcjoner Carlo Ancelotti. Duże znaczenie miało wejście Endricka.

Równie sensacyjnie zaczęło się też kolejne spotkanie widnie-



Bramkarz reprezentacji Paragwaju Orlando Gill świętuje po zwycięskim голу w serii rzutów karnych

jące w mundialowym kalendarzu, faworyzowani Niemcy dali się zaskoczyć tuż przed przerwą, gdy jedną z nielicznych kontr sfinalizował 22-letni pomocnik francuskiego Strasbourga Julio Enciso. Po zmianie stron wyrównał co prawda Kai Havertz, ale tylko na tyle stać było zespół Juliana Nagelsmanna; dogrywka także nie przyniosła rozstrzygnięcia, po 120 minutach było 1:1. A w serii rzutów karnych (zakończonych 3:4) Niemcy pomylili się aż trzy razy - dwukrotnie bronił mierzący niemal

2 metry golkeeper Paragwaju Orlando Gill, a raz przestrelał Jonathan Tah.

Dla Niemiec to kolejne mistrzostwa świata do zapomnienia. Nasi zachodni sąsiedzi w 2014 roku wywalczyli tytuł mistrza świata, a później zanotowali dramatyczny zjazd. W Rosji i Katarze nie wyszli nawet z grupy, a w USA, Kanadzie i Meksyku odpadli z turnieju już na etapie 1/16 finału. W niemieckich mediach pojawiła się lawina krytyki wobec podopiecznych zaledwie 38-letniego selek-

cjonera Juliana Nagelsmanna. Zdecydowana większość domaga się jego natychmiastowego zwolnienia po ostatniej kompromitacji.

„Selekcjoner, który dwa lata temu ogłosił, że do Ameryki Północnej poleci na tytuł mistrza świata, poniósł sromotną porażkę i mimo kontraktu obowiązującego do 2028 roku powinien natychmiast odejść” - napisał „Bild”. Tabloid wskazał następcę - Juergena Kloppa.

Zupełnie inne nastroje - co zrozumiałe - panują w Paragwaju. „Dziś świętuje cały kraj” - napisał prezydent tego kraju, ogłaszając wtorek świętem narodowym po historycznym zwycięstwie.

Co ciekawe, przegrany selekcjoner Niemców wcale nie zamierza podawać się do dymisji: - Chciałbym przygotować się do mistrzostw Europy oraz do Ligi Narodów. Mielismy kontrolę nad przebiegiem meczu, ale brakowało skuteczności. Jestem bardzo rozczarowany, bo uważam, że mamy bardzo zgrany zespół, a wrażenia z treningów były zawsze dobre - oświadczył Nagelsmann.

We wtorek nad ranem odpadł kolejny faworyt. Holandia, choć zaczęła od prowadzenia po голу w drugiej połowie Cody'ego Gakpo, który kilka dni wcześniej przeżył rodzinną tragedię, nie utrzymała przewagi - na początku doliczonego czasu Maroko wyrównało na 1:1. W rzutach karnych aż trzykrotnie pomylili się piłkarze Ronald Koemana (ostatecznie wynik serii jedenastek to 2:3) i jego posada także zawisła w włosku.

Maroko chce powtórzyć swój historyczny sukces sprzed czterech lat, kiedy dotarło aż do półfinału na mundialu w Katarze. W 1/8 finału zagra ze współgospodarzem - Kanadą. ©©

Anglia i USA pewniakami, a Belgię czekać będą męki z „rosnącym” Senegalem

Jacek Kmieciak
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. O awans do 1/8 finału zagra jeden z faworytów mistrzostw świata - Anglia i jeden gospodarz turnieju - USA oraz Belgia z będącym na fali wznoszącej Senegalem.

Anglia, pod obiecującym dowództwem Niemca Thomasa Tuchela, zmierzy się z Demokratyczną Republiką Konga, która na amerykańskiej ziemi stworzy własną bajkę.

Anglia weszła w fazę pucharową z wielką pewnością siebie, zajmując pierwsze miejsce w grupie L. Odkąd niemiecki strateg objął stery, „Trzy Lwy” stały się regularną siłą, wygrywając 11 meczów z rzędu. Ich styl gry, który opiera się na kontrolowaniu przestrzeni i szybkim obiegu piłki, został wyraźnie zademonstrowany w pewnym zwycięstwie 2:0 nad Panamą w ostatnim meczu fazy grupowej. DK Konga zrobiła furorę, po raz pierwszy awansu-

jąc do fazy pucharowej. Zwycięstwo nad Uzbekistanem, odniesione z przewagą, było dowodem ducha walki i doskonałej kondycji afrykańskiej drużyny.

Belgia wyszła z grupy na pierwszym miejscu, ale nie zachwycała. Miała problemy z awansem i dopiero w trzecim meczu znalazła właściwy rytm, pokonując słabą Nową Zelandię. Senegal dokonał cudu, awansując do play-offów z trzeciego miejsca z zaledwie 3 pkt.

USA po świetnej grze w pierwszych dwóch spotkaniach w grupie jest zdecydowanym faworytem meczu z Bośnią i Hercegowiną, z kursem 1,40 na zwycięstwo w regulaminowym czasie gry. Zwycięstwo BiH bukmacherzy wyceniają na 8,00. ©©

DZISIEJSZE MECZE I TRANSMISJE

Anglia - Demokratyczna Republika Konga (Atlanta, godzina 18.00, TVP 2, TVP Sport);

Belgia - Senegal (Seattle, godzina 22.00, TVP 1, TVP Sport);

USA - Bośnia i Hercegowina (San Francisco, godzina 2.00, TVP 2, TVP Sport).



Kibice „Trzech Lwów” wierzą, że reprezentacja Anglii w końcu powtórzy sukces sprzed 60 lat

Świątek po meczarniach pokonała Townsend na początek Wimbledonu

Jacek Kmieciak
redakcja@polskapress.pl

TENIS. Rozstawiona z numerem trzecim Iga Świątek awansowała do drugiej rundy wielkoszlemowego Wimbledonu, pokonując specjalistkę od debla Taylor Townsend 6:1, 2:6, 6:3.

Aktualna mistrzyni Wimbledonu Iga Świątek płakała po tym, jak przeżyła ogromny strach w meczu pierwszej rundy. Polska gwiazda nie straciła nawet seta w meczu otwarcia turnieju wielkoszlemo-

wego od sześciu lat, a teraz znalazła się na skraju porażki w starciu z Amerykanką Taylor Townsend na korcie centralnym.

To był zupełnie inny mecz niż poprzedni mecz Świątek na korcie centralnym, kiedy to pokonała Amandę Anisimową 6:0, 6:0 w finale zeszłego roku - był to pierwszy „podwójny bajgiel” w finale kobiecych turniejów Wimbledonu od 1911 roku.

Zgodnie z tradycją All England Club, jako obrończyni tytułu mistrzyni kobiet, Świątek rozpoczęła grę na korcie centralnym w pierwszy wtorek mistrzostw.

Początek przebiegał gładko, a Polka wyglądała na bliską kolejnego bezlitosnego zwycięstwa.

Świątek wygrała sześć gemów z rzędu, wygrywając pierwszego seta 6:1 w około pół godziny, popełniając zaledwie cztery niewymuszone błędy, a Townsend 11. Jednak w drugim secie sytuacja się odwróciła, gdy Amerykanka objęła prowadzenie 4:0, a obrończyni tytułu nagle poczuła się zagubiona.

Trzecia w rankingu zawodniczka poczwórnice zwiększyła liczbę niewymuszonych błędów z pierwszego seta, popełniającich

aż 16 w drugim, podczas gdy Townsend popełniła ich tylko 7.

Iga tradycyjnie po przegranej secie opuściła kort na chwilę wytchnienia przed rozpoczęciem decydującego seta i jako pierwsza przełamała akcję.

Przy stanie 4:2 30-30 Świątek popełniła podwójny błąd serwisowy, a następnie kolejny, dając się przełamać. Sześciokrotna mistrzyni Wielkiego Szlema walczyła jednak z całych sił i wygrała kolejnego gema, natychmiast przełamując Amerykankę i zamknęła mecz swoim serwisem po dwóch godzinach gry.

Trudny, trzysetowy test dał się we znaki obrończyni tytułu, która natychmiast schowała głowę w ręczniku, siadając na ławce, pozwalając emocjom płynąć. Po odsunięciu ręcznika było jasne, że Świątek płakała, bo lzy pozostały na jej twarzy.

Kolejną rywalką Igi Świątek będzie w czwartek Karolina Pliskova. Czeska tenisistka wygrała z rodaczką Terezą Valentovą 6:3, 6:4.

34-letnia Pliskova jest finalistką Wimbledonu z 2021 roku. Przegrała w nim z Australijką Ashleigh Barty.

Trzy pozostałe polskie singlistki odpadły w pierwszej rundzie. W poniedziałek z turniejem pożegnały się Maja Chwalińska (nr 20.), która przegrała z Mananchayą Sawangkaew z Tajlandii 6:2, 5:7, 2:6, Magdalena Fręch po porażce z Rosjanką Anną Kalinską (nr 19.) 6:7 (5-7), 4:6, a także Magda Linette, która uległa Rosjance Mirze Andriejewej (nr 5.) 5:7, 4:6.

Kamil Majchrzak pokonał chilijskiego tenisistę Alejandro Tabilo 6:3, 7:5, 7:5 w pierwszej rundzie singla męzczyzn. ©©

Trener Piotr Plewnia pozostaje w Odrze Opole. Czeka go nowe wyzwanie

Wiktor Gumiński
wguminski@nto.pl

PIĘKA NOŻNA. Odra II Opole ma nowego szkoleniowca. W kolejnym sezonie BS Leśnica 4 Ligi Opolskiej poprowadzi ją Piotr Plewnia.

Ten 49-letni trener przez większość rundy wiosennej ostatniego sezonu, dokładnie od początku marca 2026 roku, prowadził pierwszą drużynę Odry jako tymczasowy szkoleniowiec po zwolnieniu Jarosława Skrobacza (wcześniej przez kilka miesięcy był jego asystentem).

Pod jego wodzą zespół dość szybko wypracował sobie bezpieczną przewagę nad strefą spadkową i ostatecznie, z dorobkiem 44 punktów, zakończył rozgrywki Betclit 1 Ligi na 12. pozycji.

Spore grono kibiców opolskiej ekipy chciało, by Plewnia pozostał na stanowisku, ale zarząd Odry postanowił inaczej i parę tygodni temu powierzył funkcję pierwszego szkole-

niowca Łukaszowi Tomczykowi.

Plewnia otrzymał natomiast propozycję kontynuowania pracy w opolskim klubie i już oficjalnie wiadomo, że z niej skorzystał. Drużyna rezerw Odry, w której przejął stery po Adamie Berbelickim, poprzedni sezon w BS Leśnica 4 Lidze Opolskiej zakończyła na 4. pozycji.

W środowisku słychać jednak głosy, że w klubie z Opola coraz poważniej myślą o tym, by drugi zespół realnie włączył się w walkę o awans do Betclit 3 Ligi.

Przeciwnikami Odry II w najbliższych 4-ligowych rozgrywkach, które rozpoczną się 8 sierpnia, będą: Polonia Nysa, LZS Starowice Dolne, Ruch Zdieszowice, Corotop Małapanew Ozimek, LZS Domaszkowice, Start Namysłów, Fortuna Głogówek, LZS Starościan, Śląsk Łubniany, Polonia Karłowice, Po-Ra-Wie Większyce, Adamietz Kadłub, Stal Zawadzkie, MKS Gogolin oraz Victoria Żyrowa. ©©



Piotr Plewnia dalej będzie pracować w Odrze Opole, ale będzie pełnić inną rolę niż w poprzednim sezonie

W Nysie można pooglądać dobrą siatkówkę plażową

Anna Gryglas
agryglas@nto.pl

Nad Jeziorem Nyskim ruszyła właśnie oficjalna rywalizacja w ramach cyklu Opolskie Summer Cup.

O rekordowej frekwencji, ekspresowych zapisach i kulisach turnieju opowiada Wojciech Kondracki, prezes Klubu Siatkarskiego Beach Volley Nysa.

Do Nysy zjechała właśnie absolutna krajowa czołówka siatkówki plażowej. To prawda czy tylko reklama turnieju Opolskie Summer Cup?

Jak najbardziej prawda. Opolskie Summer Cup zainaugurowaliśmy pierwszym turniejem eliminacyjnym i zgłosiły się aż 24 pary męskie. Mogę śmiało powiedzieć, że połowa z nich to typowo „orlenowskie” duety, które na co dzień regularnie jeżdżą na Mistrzostwa Polski. Poziom tych zawodów jest po prostu potężny.

W zeszłym roku na piasku walczyło około setki zawodników. W tym sezonie Opolskie Summer Cup pobije kolejny rekord?

Bardzo na to liczymy. Właściwie pierwszy rekord padł już teraz, na samym starcie. Zapisy dla mężczyzn do tej edycji Opolskie Summer Cup zamknęliśmy w zaledwie... 50 minut. Wolne miejsca rozeszły się w ekspresowym tempie. Jeśli chodzi o kobiety, mamy na ten moment zgłoszonych 13 par. Chcemy zbliżyć się do magicznej setki uczestników w całym cyklu, choć mamy świadomość, że konkurencja w Polsce jest spora i siatkarze mają ogromny wybór turniejów.

Nysa od lat reklamuje się siatkówką, tą halową znamy do-



Upał nie pokrzyżował szyków uczestnikom pierwszego turnieju Opolskie Summer Cup

skonale, ale plażowa dzięki Waszej pracy też rośnie w siłę. Jak długo już rozkręcacie ten projekt?

Sam projekt powstał pięć lat temu, a prężnie jako klub działamy od 2021 roku. To nasz piąty sezon z rzędu na nyskim piasku. Nysa bez dwóch zdań stoi siatkówką. Ogromnie nas cieszy, że marka Opolskie Summer Cup staje się w powiecie nyskim i na całym Opolszczyźnie coraz bardziej popularna i prestiżowa.

Przed nami kolejne turnieje i wielki finał.

Tak jest. Za tydzień gramy drugą eliminację Opolskie Summer Cup, potem robimy weekend przerwy i ruszamy z trzecim turniejem eliminacyjnym, który planujemy na 18-19 lipca. Najlepsza ósemka kobiet i mężczyzn z całego cyklu wy-

walczy awans do wielkiego finału, który odbędzie się 1 i 2 sierpnia. A tam, w puli nagród czeka na nich aż 20 tysięcy złotych. Jest się o co bić.

Warunki do gry mieliście wręcz afrykańskie. Jak dbaliście o zawodników w tym pełnym słońcu?

W tak ekstremalnych warunkach jeszcze nie graliśmy. O godzinie 10:31 nasz termometr w głębokim cieniu pokazywał 34 stopnie, a potem słupek rżęci podskoczył jeszcze wyżej. Byliśmy jednak przygotowani na każdą ewentualność. Mieliśmy rozłożone węże strażackie, pompę włożoną bezpośrednio w jezioro i po każdym zakończonym pojedynku rzetelnie zraszaliśmy boiska wodą, żeby piasek nie parzył zawodników w stopy. Do tego zabezpieczyli-

śmy ponad 100 litrów wody, żeby cały czas się nawadniali. Pilnowaliśmy, żeby wszyscy skończyli turniej w zdrowiu.

Na koniec ważna informacja dla kibiców, ile kosztuje bilet na mecze Opolskie Summer Cup?

Żeby wejść na turniej i pokibicować z trybun, nie trzeba kupować żadnych dodatkowych biletów. Obowiązuje jedynie standardowa, pojedyncza opłata za wejście na teren ośrodka i plaży miejskiej. Nasze miasteczko siatkarskie stoi na samym środku plaży, więc po przejściu głównej bramy każdy może wejść na trybunę Opolskie Summer Cup zupełnie za darmo. Serdecznie wszystkich zapraszamy, warto przyjść i zobaczyć kawał światowej siatkówki na najwyższym krajowym poziomie. ©©

Młodzi piłkarze z Namysłowa odnieśli sukcesy w dużych zawodach

Wiktor Gumiński
wguminski@nto.pl

Drużyny Akademii Piłkarskiej Namysłów pokazały duży potencjał w dwóch mocno obsadzonych turniejach.

Przedstawiciele Akademii Piłkarskiej Namysłów w kategorii Orlik znakomicie poradzi sobie w UEFA Golden City Cup, czyli w jednym z najbardziej prestiżowych turniejów w Europie Wschodniej dla tej kategorii wiekowej. Łącznie uczestniczy w nim zespoły z 14 państw.



W zawodnikach Akademii Piłkarskiej Namysłów tkwi duży potencjał. Każdy rywal musi się z nimi liczyć

Podczas zawodów, które rozgrywane były w stolicy Czech - Pradze, drużyna z Namysłowa, rywalizująca w kategorii U11, zajęła 2. miejsce.

Drogę po srebrny medal zaczęła od trzech zwycięstw i jednej porażki w fazie grupowej. Bilans ten pozwolił awansować jej do półfinału z 2. pozycji. Tam Akademia Piłkarska Namysłów sprawiła sporą niespodziankę, pokonując 3-1 faworyzowaną Duklę Praga. Była również bliska sięgnięcia po złoto, ale w finale po rzutach karnych nieznacznie lepsza okazała się od niej Admira

Praga (3-2, w podstawowym czasie gry był remis 0-0).

Reprezentanci Akademii Piłkarskiej Namysłów w kategorii młodzików bardzo dobrze spisali się z kolei w Wielkim Finale Ligi Młodych Talentów, z udziałem 40 zespołów, który odbył się w Gdańsku. Dostali się tam dzięki wygraniu ligi makroregionalnej we Wrocławiu i poszli za ciosem, plasując się ostatecznie tuż poza podium, na 4. lokacie.

Próbkę swoich możliwości pokazali już w fazie grupowej, kończąc ją z bilansem 6 zwycięstw, 1 remisu i 1 porażki. To

pozwoili im wyjść dalej z 1. miejsca.

W czołowej ósemce Namysłowianie wygrali między innymi 3-1 z Lechią Gdańsk, 1-0 z SMS-em Łódź oraz zremisowali 1-1 z Legią Warszawa. To właśnie z tym ostatnim rywalem o włos przegrali miejsce na podium, legitymując się od niego jedynie gorszym bilansem bramkowym. Zajęcia 4. miejsca i tak było jednak najlepszym wynikiem w historii, jaki w finale ogólnopolskim rozgrywek Ligi Młodych Talentów osiągnął przedstawiciel Opolszczyzny. ©©