



DZIŚ STRONA ZDROWIA

ZATRZYMYWANIE WODY W ORGANIZMIE

WARTO SPRAWDZIĆ PRZYCZYNY PROBLEMU

Nr ISSN 1230-6134

Nr indeksu 348-252



www.nton.pl

Nr 168 (10 110) | Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)



74 lata

CO DALEJ Z ODBUDOWĄ ZAMKU W STRZELCACH OPOLSKICH? Właściciel przedstawił plan przekształcenia zabytkowych ruin w luksusowy obiekt z mieszkaniami i garażami w podziemiach. Konserwator zabytków nie zgadza się na taki plan

JUTRO
Ultimatum dla zarządu ZAK. Jeśli nie będzie rozmów z reprezentacją załogi, ruszy procedura strajkowa

Środa, 22.07.2026

Relaks

Krzyżówki
do kawy.
Nowości
w programie TV



Śledztwo

Podmienili wyniki
w wyborach
prezydenckich.
Usłyszeli zarzuty

Oskarżonym postawiono zarzuty m.in. nadużycia przy obliczaniu głosów oraz niedopełnienia obowiązków przez funkcjonariusza publicznego.
- Str. 2

Polityka

Ultimatum
prezesa PiS nie
dotyczy naszego
stowarzyszenia

Marcin Ociepa, założyciel i szef stowarzyszenia OdNowa mówi o przyszłości swojego ugrupowania i dobrych relacjach z politykami prawicy.
- Str. 3

We wrześniu zagra w Opolu

Didżej w koloratce podbija świat. Dla niego muzyka jest formą ewangelizacji

Mateusz Majnusz

Padre Guilherme nie jest zwykłym didżejem, ani zwykłym księdzem. Dla jednych to muzyczny fenomen, dla innych twarz nowoczesnego Kościoła. Wejściówki na jego wrześniowy koncert w Opolu wyprzedziły się... w dwie minuty.

Jeszcze kilka lat temu niewiele osób poza Portugalią słyszało o księdzu Guilherme Peixoto. Dziś jego występy śledzą miliony ludzi na całym świecie, a filmy z koncertów osiągają zawrotne zasięgi w mediach społecznościowych. Nie chodzi jednak o kolejną gwiazdę muzyki elektronicznej. Padre Guilherme od początku powtarza, że konsola nie jest dla niego sceną, ale amboną. Muzyka ma być drogą do rozmowy o wierze, a koncert zaproszeniem do spotkania z Bogiem. I właśnie to sprawia, że wokół portugalskiego duchownego narodził się fenomen,



FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

Bilety na koncert pod katedrą w Opolu sprzedały się w dwie minuty

którego dziś nie sposób ignorować, a przede wszystkim podziwiać.

Przełomowym momentem były Światowe Dni Młodzieży w Lizbonie w 2023 roku. Organizatorzy poprosili Padre Guilherme, aby oświecił obudził pielgrzymów oczekujących na Msze św. z papieżem Franciszkiem. Przed około 1,5 miliona młodych ludzi

stał się ksiądz w koloratce i słuchawkach didżejskich. Elektroniczne brzmienia przeplatał słowami św. Jana Pawła II, fragmentami papieskich przemówień i chrześcijańskim przesłaniem. Nagrania z tego występu błyskawicznie obiegły internet. Od tego momentu zaczął otrzymywać zaproszenia z całego świata. Dziś jego kalen-

darz wypełniają kolejne wydarzenia religijne i koncerty ewangelizacyjne.

Na pierwszy rzut oka wygląda to jak typowy koncert muzyki elektronicznej. Efekty świetlne, dynamiczne sety i tłumy młodych ludzi. Między kolejnymi utworami słychać jednak fragmenty Ewangelii, słowa papieża czy modlitwy. Zamiast promować siebie, Padre Guilherme nieustannie podkreśla, że najważniejszy nie jest on, lecz przesłanie, które niesie. Dlatego wielu duchownych i świeckich mówi dziś o nim nie jako o celebrycie, ale o ewangelizatorze, który wykorzystuje język współczesnej kultury.

Pod filmami z jego występów regularnie pojawiają się tysiące komentarzy. Wielu internautów przyznaje, że dzięki jego muzyce zaczęli inaczej patrzeć na Kościół. W sieci często powtarzają się wpisy w stylu: „Gdyby każdy ksiądz miał w sobie tyle pasji, kościoły byłyby pełne” albo „Z takim człowiekiem aż chce się znów chodzić na msze”.

Czytaj - Str. 4

AKCJA CHARYTATYWNA

0111544889



POLECAMY

JUTRO: Sanatorium z NFZ czy ZUS? PIĄTEK: Uczelnie wyższe w kłopotach

22.07.2026

Środa

Dziś imieniny: Magdaleny, Mileny, Benona i Albina
Telefon alarmowy: 112

Z POLICJI

Ciężkie pobicie w Gogolinie. Sprawcy grozi 20 lat więzienia

Łukasz Biernacki

35-latek brutalnie pobił 46-letniego mężczyznę. Ofiara straciła przytomność, stan pobitego zagrażał życiu. Sprawca jest już w rękach policji, wszystko wskazuje na to, że spędzi wiele lat w więzieniu.

O okolicznościach pobicia poinformowała krapkowska policja.

- Do zdarzenia doszło kilka dni temu na terenie Gogolina. Ze zgromadzonego przez policjantów materiału wynika, że interakcja pomiędzy dwoma mężczyznami zakończyła się wyjątkowo brutalnym atakiem jednego z nich. Podejrzany 35-latek zadał

46-letniemu mężczyźnie ciosy, powodując u niego ciężki uszczerbek na zdrowiu. Siła zadanych uderzeń była tak duża, że pokrzywdzony stracił przytomność - mówi mł. asp. Dominik Wilczek z KPP w Krapkowicach.

Ofiara wymagała natychmiastowej pomocy medycznej oraz specjalistycznego leczenia.

Kilka dni po zdarzeniu sprawca pobicia jest już w rękach policji.

- Podejrzany o ciężkie pobicie 35-letni mieszkaniec gminy Gogolin, został zatrzymany i osadzony w policyjnym areszcie, a następnie doprowadzony do prokuratury. W trakcie wykonywanych czynności policjanci ujawnili przy nim środki odurzające - tłumaczy asp. Wilczek. ©©



FOT. POLICJA

Zatrzymanemu mężczyźnie grozi nawet 20 lat odsiadki

AUTOPROMOCJA

Prenumeruj
 „Nową
 Trybunę
 Opolską”

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

POGODA



dziś
 24°C/11°C



jutro
 19°C/14°C

nton.pl

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

www.nton.pl

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

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

PRO MEDIA

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

PBC

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

ŚLEDZTWO PROKURATURY

Odpowiedzą przed sądem za nieprawidłowości podczas drugiej tury wyborów prezydenckich

Mateusz Majnusz

Cztery osoby usłyszały zarzuty w związku z nieprawidłowościami przy liczeniu głosów w II turze wyborów prezydenckich. Sprawa dotyczy komisji w Oleśnie, Strzelcach Opolskich i Kamiennie Górze.

Śledztwo rozpoczęło się po ujawnieniu, że protokoły sporządzone przez komisje w Oleśnie i Strzelcach Opolskich nie odzwierciedlały rzeczywistych wyników głosowania. W obu przypadkach głosy zostały przypisane odwrotnie niż wynikało z przeliczenia kart.

W komisji nr 9 w Strzelcach Opolskich do Karola Nawrockiego wpisano 416 głosów, a do Rafała Trzaskowskiego 223. Faktycznie było odwrotnie. To Rafał Trzaskowski uzyskał 416 głosów, a Karol Nawrocki 223.

Podobna sytuacja miała miejsce w komisji nr 3 w Oleśnie. W protokole zapisano, że Karol Nawrocki otrzymał 637 głosów, a Rafał Trzaskowski 378. Rzeczywisty wynik głosowania był jednak odwrotny.

Prokuratura sprawdziła również inne komisje z Opolszczyzny i Dolnego Śląska. Analiza zawiadomień opartych na opracowaniach naukowców wskazujących na tzw. anomalie wyborcze doprowadziła do wykrycia kolejnej nieprawidłowości. W komisji nr 6 w Kamiennie Górze. Tam 90 głosów oddanych na Rafała Trzaskowskiego przypisano jego kontrkandydatowi.

Warto jednak zaznaczyć, że tego typu pojedyncze błędy w komisjach w żaden sposób nie mogły wpłynąć na ostateczny, ogólnokrajowy wynik wyborów prezydenckich.

Jak poinformował prok. Stanisław Bar, rzecznik prasowy Prokuratury Okręgowej w Opolu zarzuty usłyszeć przewodniczący Obwodowej Komisji Wyborczej nr 3 w Oleśnie oraz zastępca przewodniczącego Obwodowej Komisji Wyborczej nr 9 w Strzelcach Opolskich.



FOT. ARCHIWUM PPG/ZDJĘCIE ILUSTRACYJNE

Zarzuty usłyszeć przewodniczący i zastępcy przewodniczącego komisji wyborczych, w których doszło do błędnego policzenia głosów

- Stwierdzono bowiem, że to te osoby wypełniły protokół, a następnie przekazały zamienione wyniki operatorowi informatycznej obsługi Systemu Wsparcia Organów Wyborczych. Nadto osobie pełniącej funkcję przewodniczącego Obwodowej Komisji Wyborczej nr 9 w Strzelcach Opolskich przedstawiono zarzut zaniechania weryfikacji wyników głosowania zamieszczonych w protokole głosowania sporządzonym przez zastępcę przewodniczącego. Z kolei stwierdzone nieprawidłowości w zakresie sporządzenia protokołu głosowania w Obwodowej Komisji Wyborczej nr 6 w Kamiennie Górze skutkowały przedstawieniem zarzutu przewodniczącemu tej komisji. Dla karnoprawnej oceny ustalonych

nieprawidłowości istotne znaczenie ma okoliczność, że członkowie komisji wyborczych podlegają odpowiedzialności karnej jak funkcjonariusze publiczni - tłumaczy prok. Stanisław Bar.

Podejrzani nie przyznają, by działali celowo. W swoich wyjaśnieniach twierdzili, że błędy były niezamierzone. Prokuratura nie uwierzyła jednak w te tłumaczenia.

Oskarżonym postawiono zarzuty nadużycia przy obliczaniu głosów oraz przekroczenia uprawnień i niedopełnienia obowiązków przez funkcjonariusza publicznego. Za każde z tych przestępstw grozi kara do trzech lat pozbawienia wolności.

Sprawę rozpozna Sąd Rejonowy w Oleśnie. ©©

PRZYRODA

Ten daniel nie nosi zielonej peruki. To plastikowa siatka, którą ktoś wyrzucił w lesie

Milena Zatylna

Samiec daniela od dłuższego czasu błąka się po zachodnich dzielnicach Opola z plastikową siatką zaplątaną w porożu. Choć podejmowane są kolejne próby pomocy, zwierzę wciąż pozostaje nieuchwytnie.

O sprawie jako pierwsza poinformowała leśniczka z Leśnictwa Narok jedna z mieszkanek. Leśniczka potwierdziła zgłoszenie, ale okazało się, że zwierzę przebywa na terenie Opola - widziany był w Bierkowicach i Półwsi. Sprawa trafiła więc do urzędu miasta.

Po otrzymaniu zgłoszenia miasto zleciło interwencję lekarzowi weterynarii, który dysponuje specjalnym urządzeniem do wystrzeliwania pocisków usypiających. Problem w tym, że aby interwencja była skuteczna, trzeba podejść do zwierzęcia na około 20 metrów. A to okazuje się niezwykle trudne.

- Ten daniel, mimo że niewiele widzi, bo siatka zasłania mu oczy, ma bardzo dobry słuch i węch.

Do tej pory weterynarzowi się nie udało. Co jakiś czas robi podchody. Te próby będą podejmowane do skutku - mówi nadleśniczy Marek Cholewa z Nadleśnictwa Opole. - Albo do czasu, kiedy zadziała natura. Zimą daniela zrzucą poroże i istnieje szansa, że wraz z nim odpadnie również zaplątana w nie siatka.

Leśnicy przypuszczają, że zielona siatka to pozostałość po worku typu big bag lub innym odpadowym materiale wykorzystywanym w rolnictwie. Daniel najprawdopodobniej zaplątał się w nią podczas wycierania scypułu, czyli obumierającej skóry pokrywającej poroże.

- Jelenie, daniela czy samy wycierają scypuły o krzewy i młode drzewa. Temu danielowi być może też się wydawało, że „to zielone” to roślina i zaplątał się w plastik - tłumaczy Marek Cholewa.

Historia daniela z Opola nie jest odosobnionym przypadkiem. Leśnicy podkreślają, że porzucone w lasach odpady każdego roku stają się śmiertelną pułapką dla dzikich zwierząt. ©



Wygląda efektownie, jakby nosił zieloną perukę, ale ta nietypowa „ozdoba” może okazać się dla daniela śmiertelnie niebezpieczna.

POLITYKA

Marcin Ociepa: Ultimatum prezesa PiS nas nie dotyczy

Mateusz Majnusz

Do 23 lipca posłowie PiS muszą zdecydować, czy zostają wyłącznie w partii, czy angażują się także w polityczne stowarzyszenia. W tym zamieszaniu pojawiły się pytania o przyszłość OdNowy Marcina Ociepy. Lider ugrupowania przekonuje jednak, że jego środowiska decyzja prezesa PiS nie dotyczy.

W Prawie i Sprawiedliwości trwa porządkowanie wewnętrznych struktur. Parlamentarzyści związani z partią otrzymali czas do 23 lipca na podjęcie decyzji, czy chcą pozostać wyłącznie w PiS, czy też działać równolegle w politycznych stowarzyszeniach, takich jak Rozwój+ Mateusza Morawieckiego.

To wywołało pytania o przyszłość OdNowy RP, stowarzyszenia założonego przez posła z Opolszczyzny Marcina Ociepę. Jak zapewnia jego lider, sytuacja OdNowy jest jednak zupełnie inna.

- Prezes Jarosław Kaczyński przy okazji każdej wypowiedzi dotyczącej stowarzyszeń podkreśla, że nie dotyczy to OdNowy. To wyraz uznania i szacunku do naszej pracy. Przede wszystkim dlatego, że jesteśmy think-tankiem politycznym, czyli zapleczem programowym, a nie uczestnikiem gier frakcyjnych. Posłowie OdNowy nie należą do partii PiS, a dzisiejsze napięcia wewnętrzne dotyczą posłów PiS. To zasadnicza różnica i właśnie dlatego nasze stowarzyszenie nie jest objęte tymi decyzjami organizacyjnymi. OdNowa od początku funkcjonowała jako niezależne środowisko polityczne współpracujące z obozem Zjednoczonej Prawicy, a nie



Marcin Ociepa podkreśla, że relacje stowarzyszenia OdNowa z najważniejszymi politykami obozu prawicy pozostają bardzo dobre.

frakcją wewnątrz PiS - mówi Marcin Ociepa, prezes i założyciel OdNowy RP.

Obecnie w Sejmie zasiada sześć posłów związanych z OdNową. Oprócz Marcina Ociepy są to Anna Dąbrowska-Banaszek, Krzysztof Cieciora, Andrzej Gut-Mostowy, Grzegorz Piechowiak oraz Agnieszka Ścigaj. Wszyscy zdobyli mandaty z list Prawa i Sprawiedliwości w wyborach parlamentarnych w 2023 roku, jednak nigdy nie byli członkami tej partii.

Ociepa przekonuje, że źródłem obecnych napięć są przede wszystkim inicjatywy tworzone przez samych działaczy PiS. Jego zdaniem sytuacja OdNowy wygląda zupełnie inaczej.

- Wewnętrzne napięcia rodzą się właśnie stąd, że stowarzyszenia wewnątrz partii zakładają posłowie PiS. Generuje to zarówno szanse na poszerzenie elektoratu, jak i zagrożenia związane z dekompozycją. I tym musimy zarządzić w taki sposób, by

pierwsze uzyskać, drugiego uniknąć. OdNowa powstała z mojej inicjatywy pięć lat temu i od samego początku działa jako odrębne środowisko. Staramy się prowadzić politykę opartą na merytorycznej rozmowie o rozwoju Polski, a nie na emocjach. Pokazujemy, że inna polityka jest możliwa. Dziś chcemy ten projekt dalej rozwijać i wzmacniać jego zaplecze eksperckie i obecność w kolejnych regionach, bo wierzymy, że w polskiej polityce jest miejsce dla środowiska stawiającego na konkretne rozwiązania i odpowiedzialność - podkreśla lider stowarzyszenia OdNowa.

- Pozostajemy w dobrych relacjach zarówno z prezesem Jarosławem Kaczyńskim, jak i z premierem Mateuszem Morawieckim. Naszym celem jest współpraca na rzecz silnej Polski, łagodzenie, a nie tworzenie dodatkowych pól konfliktu. Na samym końcu i tak musimy utrzymać jedność - dodaje Marcin Ociepa. ©

REKLAMA

0011554692



KRĘCIMY Z TAURONEM!

- Zawody Rowerkowe – 26 lipca | Krapkowice
- Dla dzieci z roczników 2019-2023
- Park Miejski (Otmęt) 13:00-16:00
- Medal i dyplom dla każdego uczestnika
- Miasteczko Bezpieczeństwa i rodzinne atrakcje



Zabierz rower, kask i dobry humor!



ZAPISZ SVOJE
DZIECKO



FENOMEN PADRE GUILHERME

Głosi Ewangelię stojąc za konsoletą. DJ w koloratce wkrótce zagra w Opolu

dokończenie ze str. 1

Padre Guilherme nie jest zwykłym DJ-em ani zwykłym księdzem. Dla jednych to muzyczny fenomen, dla innych twarz nowoczesnego Kościoła. Wejściówki na jego wrześniowy występ w Opolu wyprzedają się... w dwie minuty.

Padre Guilherme ma dziś 52 lata. Jest katolickim księdzem i kapłanem wojskowym. Posługiwał między innymi podczas misji w Kosowie i Afganistanie. To właśnie po powrocie z Afganistanu odkrył pasję do DJ-ingu. Najpierw organizował muzyczne spotkania dla żołnierzy, później ukończył kurs DJ-ski w Portugalii i zaczął grać koncerty, z których dochód przeznaczal na potrzeby swojej parafii.

Nigdy nie ukrywał, że muzyka jest dla niego jedynie narzędziem.

- Polska kultura i tradycja są wspaniałym materiałem, bo to kraj, który bardzo szanuje swoje tradycje. Kiedy łączymy tradycję z czymś współczesnym, jak muzyka elektroniczna, to zawsze jest piękne. Nie możemy zapominać, kim jesteśmy, ale też musimy żyć współcześnie. To połączenie tradycji i nowoczesności tworzy piękną fuzję - mówił w rozmowie z Radiem Doga.



Koncerty DJ-a w koloratce zapełniają stadiony na całym świecie. W Opolu Padre Guilherme zagra w klimatycznym otoczeniu katedry

O ogromnej popularności Padre Guilherme najlepiej świadczą liczby. Podczas czerwcowego występu w Chorzowie nagranie, na którym wykonuje utwór „Pan jest Pasterzem”, obejrzało w mediach społecznościowych ponad 10 milionów osób.

Co ważne, filmy udostępniali nie tylko wierzący. Trafiały również do osób, które na co dzień nie interesują się Kościołem ani muzyką religijną. To właśnie media społecznościowe sprawiły, że nazwisko portu-

galskiego duchownego stało się rozpoznawalne na całym świecie.

Mógł być stadion, będzie katedra

Początkowo rozważano, aby koncert Padre Guilherme odbył się na Itaka Arenie. Taką propozycję złożył prezydent Opola Arkadiusz Wiśniewski. Byłby to pierwszy koncert zorganizowany na nowym stadionie, który od początku projektowano również z myślą o dużych wydarzeniach muzycznych.

Ostatecznie organizatorzy zdecydowali jednak, że portugalski ksiądz-DJ wystąpi w miejscu, które najlepiej oddaje charakter jego misji, czyli na placu przed opolską katedrą. Nie chodziło wyłącznie o koncert, ale o wydarzenie, które łączy muzykę, modlitwę i wsparcie renowacji najważniejszej świątyni w regionie.

Zainteresowanie przerosło jednak oczekiwania organizatorów. Mimo że wydarzenie nie było promowane przez wielkie kampanie reklamowe, wszystkie 5 tysięcy cegiełek-wejściówek rozeszły się... w dwie minuty. Jak podkreśla Kuria Diecezji Opolskiej, liczba uczestników została ograniczona przede wszystkim ze względów bezpieczeństwa i możliwości placu przed katedrą.

Biskup opolski Andrzej Czaja zaznacza, że koncert ma przede wszystkim wymiar ewangelizacyjny.

- Padre Guilherme traktuje muzykę jako narzędzie głoszenia Ewangelii. Skoro chce mówić o Jezusie poprzez muzykę elektroniczną, jako biskup mogę się z tego tylko cieszyć. To będzie koncert przy katedrze i na rzecz katedry, ale jednocześnie wydarzenie, które ma przygotować nas do odpustu Podwyższenia Krzyża Świętego oraz po-

móc ludziom na nowo odkryć wiarę - podkreśla ordynariusz.

Podobnie o idei wydarzenia mówi ks. Jerzy Kistorz, dyrektor Wydziału Katechetycznego Kurii Diecezji Opolskiej, który jest pomysłodawcą koncertu. Jak zaznacza, to właśnie katedra ma pozostać najważniejszym miejscem tego wieczoru.

- Dla mnie najważniejsza jest katedra. To ona będzie w centrum tego wydarzenia. Chcemy, by ludzie przyszli nie tylko na koncert, ale także zajrzedli do świątyni i choć przez chwilę się pomodlili. Dlatego podczas koncertu katedra będzie otwarta, a w kaplicy będzie wystawiony Najświętszy Sakrament dla tych, którzy będą chcieli przeżyć ten wieczór w ciszy i na modlitwie. Oczywiście nie zabraknie również nowoczesnej oprawy. Przygotowujemy świecące opaski dla uczestników, a jeśli pozwolą warunki, także pokaz laserowy na elewacji katedry. Będzie to wyjątkowe wydarzenie, ale jego najważniejszym punktem pozostanie spotkanie z Bogiem - mówi ks. Jerzy Kistorz.

4 września na scenie obok Padre Guilherme wystąpią również Arka Noego i DJ Skytech. Dochód z koncertu zostanie przeznaczony na kolejne etapy renowacji opolskiej katedry, w tym prace przy zabytkowych organach i udostępnianie nowych przestrzeni dla zwiedzających. ©©

CIEKAWOSTKA PRZYRODNICZA

Łoś zadomowił się pod Górą Świętej Anny. Uwielbia owoce z przydomowych sadów

Radosław Dimitrow

Mieszkańcy Góry Świętej Anny mają nowego gościa, a raczej współlokatora. W tutejszych lasach i na polach zadomowił się łoś. O obecności tego potężnego ssaka poinformował jeden z okolicznych mieszkańców, który miał okazję obserwować zwierzę z bliska.

Zwierzę, najprawdopodobniej młody osobnik, zachowywał się niezwykle spokojnie, co pozwoliło na dłuższą obserwację jego wędrowki.

- Łoś wyszedł z lasu w rejonie radiostacji, a następnie przedzierał się nieco niezdarne przez pole. Co ciekawe, nie był zbyt strachliwy - relacjonuje Andrzej Skowronek, my-

śliwy Koła Łowieckiego „Słonka” nr 3 w Strzelcach Opolskich.

Obecność łośa w tym miejscu jest tym bardziej intrygująca, że zwierzę musiało doskonale opanować topografię terenu. Góra św. Anny jest brutalnie przedzielona nitką autostrady A4. Choć znajdują się tam specjalne przejścia dla dzikich zwierząt, obecnie pozostają one zamknięte z powodu zagrożenia roznoszeniem wirusa afrykańskiego pomoru świń (ASF), o co podejrzewane są dziki. Mimo tych barier, łoś jest widywany zarówno po jednej, jak i po drugiej stronie trasy szybkiego ruchu. Jak udaje mu się bezpiecznie pokonać tę przeszkodę?

- Podejrzewam, że zwierzę znalazło otwarte przejście lub sprytnie korzysta z wiaduktów drogowych. Widziałem już wcześniej między innymi

jelenie, które dokładnie w taki sam sposób radziły sobie z pokonaniem autostrady - tłumaczy Andrzej Skowronek.

Łosie to urodzeni wędrowcy, którzy potrafią przemieszczać się na ogromne odległości w nieustannym poszukiwaniu pożywienia. Z relacji mieszkańców wynika, że ten konkretny osobnik wyjątkowo zasmakował w owocach m.in. przydomowych sadów.

Warto przypomnieć, że łośie to największe ssaki z rodziny jeleniowatych żyjące w naszym kraju. Dorosły samiec, czyli byk, może ważyć nawet kilkaset kilogramów i pochłaniać każdego dnia od kilkunastu do nawet kilkudziesięciu kilogramów pokarmu roślinnego - od pędów drzew, przez liście, aż po roślinność bagiennej.



To nie pierwszy przypadek zaobserwowania łośa w lasach wokół Góry Św. Anny, chociaż nie leży ona na szlakach migracyjnych tego gatunku

Coniezwyczajnie istotne, zwierzęta te objęte są w Polsce całorocznym moratorium, co oznacza, że znajdują się pod ścisłą ochroną i obowiązuje bezwzględny zakaz polowania na nie. Ich powrót na tereny, z których wcześniej zniknęły, to doskonała wiadomość dla lokalnych ekosystemów.

Obecność łośa to kolejny dowód na to, jak niezwykle bogate w dziką

zwierzyzną są lasy w powiecie strzeleckim. Tutejsze tereny przyciągają z powodzeniem znacznie groźniejsze drapieżniki. Na dobre zadomowiły się tu wilki, które znalazły w regionie doskonałe warunki do życia i polowania. Przy odrobinie szcścia i zachowaniu odpowiedniej cizy, można natknąć się także na rzadkie, białe danielce. ©©

OPOLSKIE ZABYTKI

Podziemny parking pod zamkiem, a w zabytku apartamenty. Konserwator nie wyraża zgody

Radosław Dimitrow

Przyszłość zamku w Strzelcach Opolskich budzi ogromne emocje. Inwestor Aleksander Materla przedstawił plan przekształcenia zabytkowych ruin w luksusowy obiekt z 60 mieszkaniami. Ale ten projekt napotkał na poważną przeszkodę. Opolski Wojewódzki Konserwator Zabytków oficjalnie odmówił uzgodnienia wniosku w obecnej formie.

Obecny właściciel ruin strzeleckiego zamku - Aleksander Materla - złożył wniosek o odbudowę zabytku w oparciu o specustawę mieszkaniową, potocznie zwaną „Lex Deweloper”. Wybrał tę ścieżkę, ponieważ miejscowy plan zagospodarowania przestrzennego dla tej części Strzelca Opolskich nie przewiduje budowy nowych mieszkań.

Konserwator odrzuca wizję

Przed złożeniem oficjalnego wniosku inwestor nie skonsultował swojej wizji architektonicznej z urzędem ochrony zabytków (nie ma takiego obowiązku). Kiedy dokumentacja trafiła na biurko urzędników, spotkała się z chłodnym przyjęciem. Zbigniew Bomersbach, Opolski Wojewódzki Konserwator Zabytków przedstawił swoje zastrzeżenia do wniosku.

Głównym zarzutem jest zbyt duża ingerencja współczesnych rozwiązań w historyczną tkankę. Jak tłumaczy urząd, dla obiektu o tak ogromnym znaczeniu, wszelkie prace projektowe muszą być absolutnie podporządkowane ochronie autentyczności.

– Zaproponowana koncepcja nie daje wystarczających gwarancji zachowania wartości zabytkowych, historycznych, krajobrazowych i kulturowych ruin zamku oraz historycznego założenia parkowego – mówi Zbigniew Bomersbach, Opolski Wojewódzki Konserwator Zabytków.

Szczególne kontrowersje wzbudził pomysł wybudowania dwukondygnacyjnego parkingu podziemnego na 66 samochodów, który miałby znaleźć się bezpośrednio pod zabytkowym obiektem lub w jego ścisłym sąsiedztwie. Inwestor starał się, by obiekt był jak najbardziej funkcjonalny tzn. by służył przyszłym mieszkańcom apartamentów. Według urzędu, realizacja tak głębokich wykopów to igranie z losem całego otoczenia.

– Tego rodzaju ingerencja może oddziaływać na relikty archeologiczne, historyczną topografię terenu, stosunki wodne, zachowaną substancję murów oraz starodrzew historycznego założenia parkowego – wylicza Zbigniew Bomersbach, odnosząc się do planów budowy podziemnych garaży.



FOT. KOLAZ RD

Czas pokaże, czy obie strony trwającego sporu, znajdą rozwiązanie dla dobra niszczących od lat ruin strzeleckiego pałacu.

Konserwator stawia swoje warunki

Konserwator zaznacza, że zanim powstaną jakiegokolwiek ostateczne plany budowlane, cały teren musi przejść rygorystyczne badania archeologiczne, architektoniczne i historyczne. Dotyczy to nie tylko miejsca planowanego parkingu, ale przede wszystkim wnętrza samych ruin, aby bezpiecznie odsłonić i rozpoznać zachowane do dziś piwnice. Dopiero wyniki tych prac mogą stanowić fundament do ewentualnego przeprojektowania wizji dewelopera. Urząd wymaga również wy-

rażnego oddzielenia współczesnych elementów od historycznych, aby „nie zacierać granic autentyczności budowli”.

Nie oznacza to jednak, że zamek w Strzelcach Opolskich jest skazany na wieczną ruinę. Opolski Wojewódzki Konserwator Zabytków wprost przyznaje, że zabezpieczenie i zagospodarowanie tego miejsca jest bardzo pożądane, a przywrócenie mu jakiegokolwiek funkcji użytkowej to zdecydowanie najlepsza droga do jego uratowania. Problem polega jednak na znalezieniu odpowiedniego balansu.

– Każda forma adaptacji obiektu wpisanego do rejestru zabytków musi respektować jego autentyczność oraz wartości historyczne, krajobrazowe i społeczne – podkreśla Zbigniew Bomersbach. – Z tego względu ewentualna odbudowa wymaga szczególnie starannego wyważenia pomiędzy potrzebami współczesnego użytkownika a zachowaniem autentycznej substancji zabytkowej oraz czytelności historycznych przekształceń – dodaje konserwator.

Koncepcja odbudowy zamku może przepaść

Sytuacja inwestora jest obecnie niezwykle skomplikowana. Złożenie dokumentacji w ramach „Lex Deweloper” było wyścigiem z czasem, ponieważ przepisy te wygasły 1 lipca 2026 roku. Choć ostateczna decyzja o ustaleniu lokalizacji inwestycji należy do rady miejskiej, a opinia konserwatora na tym etapie ma dla radnych jedynie charakter doradczy, to bez zgody służb konserwatorskich deweloper nie uzyska w przyszłości niezbędnego pozwolenia na budowę. Aby zamek mógł odzyskać dawny blask i zyskać nowych lokatorów, projekt będzie musiał przejść gruntowną metamorfozę.

– Jestem otwarty na sugestie zmian ze strony konserwatora zabytków. Z pokorą czekam też na decyzję rady miejskiej w sprawie tej inwestycji – powiedział Aleksander Materla na początku lipca. ©

REKLAMA

0011550896

NIEZWYKŁA POLSKA!

Interaktywny Przewodnik Turystyczny Lato 2026

Odkryj wyjątkowe zakątki w letniej odsłonie

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

CZYTAJ na:
stronapodrozy.pl/przewodnik

GŁÓWNY PARTNER STRATEGICZNY
WOJEWÓDZTWO ŚWIĘTOKRZYSKIE

FOKUS

WARSZAWA

1200 łamiących prawo w miesiąc. Nowe przepisy o hulajnogach nie działają?

Liczba wypadków z udziałem hulajnóg elektrycznych rośnie w zatrważającym tempie – wynika z najnowszych, wstępnych danych Komendy Głównej Policji za pierwsze półrocze 2026 roku

Marcin Koziestański

Wraz z początkiem czerwca bieżącego roku weszła w życie nowelizacja Prawa o ruchu drogowym, która miała uszczelnić dotychczasowe luki prawne i powstrzymać rosnącą falę urazów wśród nieletnich.

Kask obowiązkowy i mandaty dla rodziców

Od 3 czerwca 2026 roku przepisy nakładają bezwzględny obowiązek jazdy w atestowanym kasku ochronnym na wszystkie osoby do 16. roku życia poruszające się hulajnogami elektrycznymi, rowerami oraz UTO (urządzeniami transportu osobistego, np. segwaye czy longboardy). Obowiązek ten dotyczy każdej przestrzeni publicznej: dróg, ścieżek rowerowych, chodników, a także alejek w parkach czy osiedlowych stref zamieszkania.

Ponieważ nieletni do 16. roku życia nie odpowiadają finansowo za popełnione wykroczenia, ustawodawca przeniósł odpowiedzialność bezpośrednio na ich prawnych opiekunów – za brak kasku u dziecka rodzicowi grozi mandat karny w wysokości do 100 złotych. Wprowadzono również kategoryczny zakaz poruszania się hulajnogami elektrycznymi po drogach publicznych przez dzieci poniżej 13. roku życia (wyjątkiem jest jazda



Od 3 czerwca obowiązuje obowiązek używania kasków przez młodych rowerzystów i kierujących e-hulajnogami

pod opieką dorosłego w strefie zamieszkania).

Ponad 1200 wykroczeń w miesiąc

O tym, jak powszechny jest problem ignorowania podstawowych zasad bezpieczeństwa, dobitnie świadczą wyniki ostatnich działań policyjnych. Tylko w okresie od 3 czerwca do 7 lipca 2026 roku funkcjonariusze ujawnili aż 1234 naruszenia dotyczące nieużywania kasku ochronnego przez osoby poni-

żej 16. roku życia. Co istotne, blisko połowa z tych przypadków – aż 591 – dotyczyła właśnie kierujących hulajnogami elektrycznymi (631 naruszeń odnotowano wśród rowerzystów, a 12 na innych urządzeniach transportu osobistego). Statystyki te pokazują, że mimo groźby mandatów i ryzyka utraty zdrowia, młodzież wciąż nagminnie wsiada na e-hulajnogi bez jakiegokolwiek ochrony głowy.

Nie wiadomo jednak, ile naruszeń dotyczyło jazdy po drogach

publicznych przez dzieci poniżej 13 roku życia. – Sposób gromadzenia danych nie umożliwia wskazania liczby ujawnionych przypadków kierowania hulajnogą elektryczną na drodze publicznej przez osoby do 13. roku życia – mówi w rozmowie z portalem i.pl podkomisarz Iwona Kijowska z Komendy Głównej Policji.

Czarny bilans półrocza: 9 ofiar śmiertelnych

Najbardziej zatrważający obraz wyłania się jednak z porównania danych za pierwsze półrocza lat 2024-2026. Liczba wszystkich wypadków z udziałem e-hulajnóg wzrosła z 297 w pierwszej połowie 2024 roku do 539 w roku 2025, osiągając w pierwszym półroczu 2026 roku poziom aż 644 zdarzeń – to skok o ponad 100 procent.

Prawdziwy dramat kryje się jednak w statystykach śmiertelnych: w analizowanym okresie liczba zabitych użytkowników hulajnóg potroiła się, rosnąc z 3 osób w 2024 roku do 9 w bieżącym. W tym samym czasie wzrosła również liczba rannych – z 257 do 581, a liczba kolizji zwiększyła się z 691 do niemal 1633. Dane te pokazują jednoznacznie, że e-hulajnogi stały się jednym z najgroźniejszych elementów miejskiego krajobrazu.

KRÓTKO

Łódzkie

Uciekał traktorem przed radiowozem

57-latek zignorował sygnały do zatrzymania i postanowił uciekać przed policyjnym radiowozem... ciągnikiem rolniczym. Po zatrzymaniu szybko okazało się, że powodów do unikania kontroli miał wiele. Funkcjonariusze wyczuli od mężczyzny silną woń alkoholu. Badanie urządzeniem do sprawdzania stanu trzeźwości wykazało jednak wynik poza zakresem pomiarowym. Okazało się również, że 57-latek nigdy nie posiadał uprawnień do kierowania pojazdami. Ciągnik rolniczy, którym się poruszał, nigdy nie był zarejestrowany.

Lubelskie

Rolnicy poszkodowani przez przymrozki

Około 13 tys. sadowników i rolników zgłosiło straty w uprawach wskutek wiosennych przymrozków na Lubelszczyźnie – podał we wtorek Lubelski Urząd Wojewódzki. Wiceminister rolnictwa Małgorzata Gromadzka zapewniła o wsparciu finansowym resortu dla poszkodowanych. – Na pogodę nie mamy wpływu, ale nie pozostawiamy rolników samym sobie – zapowiedziała. Skala pomocy ma zależeć od wielkości strat.

Gorzów Wielkopolski

Śmierć 31-latki w policyjnym areszcie

Przyczyną śmierci 31-latki, która zmarła 14 lipca w gorzowskiej komendzie, była niewydolność krążeniowo-oddechowa. Przeprowadzana we wtorek sekcja nie wykazała, by miała obrażenia mogące doprowadzić do jej zgonu – poinformowała PAP rzecznik Prokuratury Okręgowej w Gorzowie Wlkp. Mariola Wojciechowska-Grześkowiak.



FOT. ADAM JANKOWSKI

Jeśli się macie rozejść, to się rozejdźcie. Jeszcze parę tygodni Waszych polemik i „prawica” w Polsce będzie synonimem bandy jałowych, skłóconych i zgorzkniałych zgredów

KRZYSZTOF BOSAK
lider Konfederacji

POLITYKA

Tusk: Biedy nie ma. Lekarze zarobią do 76 800 złotych

Karolina Wrońska

– Lekarze zarobią do 76 800 złotych brutto po przyjęciu maksymalnej stawki godzinowej proponowanej przez Ministerstwo Zdrowia – poinformował premier Donald Tusk.

Szef rządu powiedział, że kwota 76 800 złotych brutto to maksymalny pułap, jaki będą mogli osią-

gnąć lekarze, gdy zostanie wprowadzony limit 240 złotych brutto za godzinę pracy.

– Górny limit wynagrodzenia to będzie szesnastokrotność płacy minimalnej. Biedy nie ma – powiedział premier. Przypomniał, że są lekarze, którzy teraz zarabiają więcej.

– Nielicznym będzie wydawało się, że to jest mało, bo w tym niekontrolowanym systemie wynagrodzeń zarabiali dużo, dużo więcej. Nam ten pułap wydaje się przyzwoity i na pewno nie skazuje nikogo na niskie zarobki. 76 800 złotych to naprawdę jest chyba godna kwota – wskazał Tusk.

POLITYKA

Bochenek: Posłowie mają czas do czwartku

Karolina Wrońska

W przyszłym tygodniu odbędzie się komitet polityczny PiS, który podejmie decyzje statutowe zatwierdzające decyzje parlamentarzystów co do członkostwa w partii.

Oposiedzeniu komitetu rzecznik PiS Rafał Bochenek poinformował we wpisie na X. „W przyszłym tygodniu

odbędzie się Komitet Polityczny PiS, który podejmie decyzje statutowe zatwierdzające decyzje parlamentarzystów co do członkostwa w PiS. Złożenie oświadczenia jest warunkiem koniecznym członkostwa w naszej formacji politycznej. Czas jest do czwartku, do końca dnia. Stowarzyszenie albo partia. Tylko w jedności możemy walczyć o dobrą przyszłość naszej Ojczyzny” – czytamy.

Jak mówił Bochenek w TVP Info, wielu parlamentarzystów złożyło już deklaracje, choć „jest wąska grupa osób, która ma rzeczywiście wątpliwości”. – Te osoby są naciskane niestety przez wąskie grono skupione wokół inicjatorów stowarzyszenia – dodał.

ROSJA

Spada poparcie dla Putina. Rosjanie zmęczeni wojną, cenzurą internetu i kryzysem

Grzegorz Kuczyński

Poziom poparcia dla działań rosyjskiego dyktatora Władimira Putina spadł do najniższego poziomu od 2021 roku.

Zgodnie z najnowszymi danymi kontrolowanego przez państwo Ogólnorosyjskiego Centrum Badań Opinii Publicznej, na dzień 12 lipca działania Putina popierało 65,1% ankietowanych. Jednocześnie 23,4% respondentów otwarcie stwierdziło, że nie popiera jego pracy na stanowisku prezydenta.

Podobne tendencje, jak zauważa magazyn „Newsweek”, odnotowują dwa inne duże ośrodki sondażowe: Centrum Lewady i Fundacja Opinia Publiczna (FOM).

Po rozpoczęciu pełnoskalowej inwazji Federacji Rosyjskiej na Ukrainę poparcie dla Putina utrzymywało się głównie w przedziale od około 78% do 85%. Jeszcze we wrześniu 2025 roku jego działania popierało 77,8% Rosjan.

Ostatni raz wskaźniki spadły do obecnego poziomu w 2021 roku – w kontekście pandemii COVID-19, stagnacji gospodarczej oraz protestów popierających rosyjskiego opozycjonistę Aleksieja Nawalnego.

Magazyn „Newsweek” pisze, że po prawie czterech i pół roku wielkiej wojny zaczyna się rozpaść nieformalna „umowa społeczna” między

dzy Kreml a społeczeństwem rosyjskim.

Jednym z czynników niezadowolenia stało się dalsze zaostrzenie kontroli nad internetem. Kreml rozszerzył uprawnienia Roskomnadzoru i ograniczył działanie zagranicznych platform oraz komunikatorów, próbując przekierować użytkowników na wspieraną przez państwo aplikację MAX.

Kolejnym źródłem napięć stały się problemy z paliwem, które pojawiły się po ukraińskich atakach na rosyjską infrastrukturę energetyczną. Ataki na rafinerie i terminale paliwowe doprowadziły do niedoborów, kolejek na stacjach benzynowych oraz wzrostu niepokoju wśród ludności.



Poparcie dla Władimira Putina wciąż spada, ale i tak pozostaje bardzo wysokie

BLISKI WSCHÓD

Huti ogłosili blokadę morską Arabii Saudyjskiej

Grzegorz Kuczyński

Sojusznicy Iranu, jemeńscy rebelianci Huti, ogłosili, że wprowadzają „embargo morskie” wobec Arabii Saudyjskiej. Ugrupowanie zamierza zamknąć Cieśninę Bab al-Mandab „dla wrogich saudyjskich statków”.

Oficjalny rzecznik sił zbrojnych Huti, Jahja Sare, oświadczył, że embargo to jest wprowadzane w odpowiedzi na trwającą od 12 lat blokadę portów i lotnisk w kontrolowanej przez Huti północno-zachodniej części Jemenu ze strony Arabii Saudyjskiej.

Zastępca szefa biura prasowego Huti, Nasruddin Amer, wyjaśnił, że ugrupowanie zamierza zamknąć Cieśninę Bab al-Mandab „dla wrogich saudyjskich statków”. Arabia Saudyjska nie skomentowała jeszcze tych oświadczeń.

Konflikt Huti z Arabią Saudyjską

Konflikt zbrojny między Arabią Saudyjską a Huti w ostatnim czasie w dużej mierze ucichł, ale tydzień temu doszło do jego eskalacji: Huti oskarżyli Arabię Saudyjską o atak na lotnisko w ich stolicy, Sanie, i wystrzelili rakiety w kierunku lotniska w mieście Abha.

Jednocześnie rząd pozostałej części Jemenu, zależny od Arabii Saudyjskiej, oświadczył, że to jego siły uderzyły na lotnisko w Sanie, ponieważ chciały zapobiec lądowaniu tam irańskiego samolotu bez jego zgody.

Kluczowa cieśnina w regionie

Cieśnina Bab al-Mandab (Brama Łez) to wąskie, o szerokości 32 kilo-



Jemeńscy Huti są sojusznikami Iranu. Ich decyzja o blokadzie cieśniny Bab al-Mandab może pogłębić kryzys z eksportem ropy z Zatoki

metrów, wejście do Morza Czerwonego od południa, od strony Oceanu Indyjskiego. Tędy przebiega najważniejszy morski szlak handlowy łączący Europę z Azją (z Morza Czerwonego przez Kanał Sueski na Morze Śródziemne).

Po wybuchu wojny w Strefie Gazy w październiku 2023 roku Huti jako sojusznicy Iranu i Hamasu, zaczęli ostrzeliwać statki handlowe w tej cieśninie, a także na Morzu Czerwonym i w Zatoce Adeńskiej, używając rakiet i dronów oraz atakując je z łodzi motorowych.

Cztery statki zostały zatopione, zginęło dziewięciu marynarzy, a ruch przez cieśninę Bab al-Mandab spadł do rekordowo niskiego poziomu, ponieważ firmy żeglugowe zaczęły kierować statki na trasy omijające Afrykę.

Obecnie, w czasie blokady Cieśniny Ormuz przez Iran, znaczenie Cieśniny Bab al-Mandab dla Arabii Saudyjskiej gwałtownie wzrosło, ponieważ kraj ten przekierował 70%

eksportu swojej ropy do portu Janbu nad Morzem Czerwonym.

Według danych firm Kpler i Signal Ocean w ostatnich tygodniach przez ten port przepływało około czterech milionów baryłek dziennie, podczas gdy rok temu w Janbu przeładowywano mniej niż milion baryłek dziennie.

Łączna ilość ropy przepływającej przez cieśninę Bab al-Mandab osiągnęła w czerwcu 7,4 mln baryłek dziennie, co stanowi około 7% światowej produkcji.

Deklaracja Huti sprawiła, że w poniedziałek wieczorem cena ropy Brent natychmiast poszła w górę, do blisko 90 dolarów za baryłkę. Mohammed Albasha z amerykańskiej firmy konsultingowej Basha Report zajmującej się kwestiami ryzyka zauważył, że nawet jeśli na razie nie jest jasne, czy Huti rzeczywiście zaczną atakować statki płynące do Arabii Saudyjskiej i z niej, to już samo ich oświadczenie wywoła negatywne skutki.

IRAN

Rozejm tylko na papierze. Dziesiąta z rządu noc ataków USA na Iran

oprac. Grzegorz Kuczyński

Amerykańskie siły zakończyły dziesiątą z rządu noc ataków na Iran – poinformowało Dowództwo Centralne USA (CENTCOM).

Kolejną serię ataków zakończono we wtorek o 3 nad ranem. Uderzenia prowadzono przez pięć godzin. Siły USA zaatakowały m.in. irańskie centra dowodzenia wojskowego, bazy rakietowe oraz systemy obrony powietrznej – poinformował CENTCOM, któremu podlegają amerykańskie wojska na Bliskim Wschodzie.

We wtorek rano Irański Korpus Strażników Rewolucji Islamskiej podał, że dwa tankowce stanęły w ogniu po eksplozjach, do których doszło, gdy próbowały przepłynąć przez Ormuz. Dodano, że cieśnina pozosta-

nie zamknięta tak długo, jak długo będą trwały działania Stanów Zjednoczonych w regionie.

W poniedziałek wieczorem Departament Stanu wydał ostrzeżenie do Amerykanów na całym świecie. „Ze względu na podwyższone napięcia na Bliskim Wschodzie sytuacja bezpieczeństwa pozostaje złożona i istnieje możliwość nieprzewidzianej eskalacji” – głosi oświadczenie.

Amerykanie przebywający na Bliskim Wschodzie powinni zachować ostrożność i zwiększoną czujność oraz być gotowi na odwołania lotów, okresowego zamykania przestrzeni powietrznej i potencjalnych zakłóceń w podróży – ostrzegł resort.

W poniedziałek prezydent USA Donald Trump zagroził, że za każdym razem, gdy Iran zabije amerykańskiego żołnierza, „poniesie wielokrotnie gorsze konsekwencje”.

NIEMCY

Koniec z piciem alkoholu na dworcach kolejowych

oprac. Anna Nagel

Od połowy października spożywanie alkoholu ma zostać zakazane na wszystkich dworcach kolejowych w RFN – poinformowały we wtorek niemieckie media.

Deutsche Bahn od 15 października planuje wprowadzić zakaz spożywania alkoholu na wszystkich dworcach kolejowych w Niemczech. Wyjątkiem mają być lokale gastronomiczne działające na terenie dworców.

Dziennik „Bild” pisze, że zakaz dotyczyć ma każdego rodzaju alkoholu, w tym piwa.

Deutsche Bahn oczekuje, że zakaz spożywania alkoholu poprawi bezpieczeństwo i ograniczy liczbę konfliktów wywołanych pod wpływem alkoholu. Zakaz ma być egzekwowany przez służby ochrony kolei oraz policję federalną.

Osoby przyłapane na spożywaniu alkoholu będą musiały liczyć się z natychmiastowym nakazem opuszczenia dworca. W przypadku powtarzających się naruszeń może

zostać nałożony stały zakaz wstępu na teren dworca.

Duże poruszenie w całych Niemczech wywołał piątkowy poważny wypadek w pociągu regionalnym w Badenii-Wirtembergii. Pracownik ochrony kolei wypadł z pociągu po konfrontacji z nietrzeźwym pasażerem.

Zakaz spożywania alkoholu obowiązuje już teraz na niektórych dużych niemieckich dworcach, między innymi we Frankfurcie nad Menem, Hamburgu i Kolonii.

PAP

STRONA ZDROWIA

● **W numerze:** Mózg można wyćwiczyć i skutecznie podnieść swój poziom inteligencji

OBRZĘKI

Objawy i przyczyny zatrzymywania wody w organizmie. Jak ograniczyć obrzęki?

Gdy organizm gromadzi nadmiar płynów, widoczny jako opuchlizna kończyn, brzucha czy twarzy, warto poszukać przyczyn problemu i podjąć odpowiednie działania, by ograniczyć jego następstwa.

Anna Rokicka-Żuk

Zatrzymywanie pewnych ilości wody w organizmie jest zjawiskiem normalnym, umożliwiającym regulację gospodarki wodno-elektrolitowej w organizmie. Gdy się nasila i powoduje dolegliwości, warto sprawdzić przyczyny problemu, które mogą mieć poważniejszy charakter medyczny, wymagający odpowiedniego leczenia.

Nadmierna retencja wody w ciele wywołuje objawy takie jak m.in. opuchnięcie stóp, kostek, nóg czy dłoni, powiększenie obwodu brzucha, obrzęk twarzy, zwiększenie masy ciała nawet o 2-3 kg, uczucie ociężałości, pośladowanie skóry jak po kąpiel, zeszywnienie stawów w kończynach objętych opuchlizną, zwłaszcza rano, bóle głowy po wstaniu z łóżka, pogorszenie stanu w zespole cieśni nadgarstka. W przypadku większej opuchlizny uciśnięcie kciukiem objętego nia obszaru, np. okolicy kostek nóg, powoduje powstanie zagłębienia, które znika w powolnym tempie.

Najczęstszym powodem powstawania opuchlizny i obrzęków są zaburzenia gospodarki wodno-elektrolitowej, której równowaga jest szczególnie ważna dla prawidłowej pracy układu nerwowego, krążenia czy mięśni. Zatrzymywanie nadmiaru wody w ciele może wynikać z nieprawidłowości funkcjonowania narządów w obrębie tych układów. Przyczyną zbyt dużej retencji wody mogą też być poważniejsze problemy z wątrobą, nerkami czy sercem. Jeżeli nadmierne zatrzymywanie wody w organizmie pojawia się nagle i utrzymuje dłużej niż przez tydzień, należy zasięgnąć porady lekarskiej.

Zatrzymywanie wody w organizmie może wynikać ze skłonności genetycznych, ale zwykle ma bezpośredni związek z dietą, stylem życia, masą ciała i stanem zdrowia, a zwłaszcza z kondycją układu krążenia. Często przyczyną jest nadmierny wzrost ciśnienia w żyłach i naczyniach włosowatych, prowadzący do przenikania wody do przestrzeni międzykomórkowych.

Większe niż zazwyczaj gromadzenie zapasów wody jest procesem normalnym w sytuacji, gdy organizm chce zapobiec jej niedoborom, jak np.



Zatrzymywanie wody w organizmie najczęściej dotyczy kończyn dolnych i górnych, a także okolic brzucha i twarzy. Powodów do powstawania opuchlizny w tych rejonach może być wiele

przed miesiączką u kobiet czy w stanie umiarkowanego odwodnienia. Może też jednak sygnalizować mniej lub bardziej poważne problemy zdrowotne, dlatego nie należy tej dolegliwości bagatelizować.

Do najpowszechniejszych przyczyn nadmiernego zatrzymywania wody w organizmie, często działających jednocześnie, należą m.in.: ● nadmierne spożycie sodu i/lub soli, ● niedostateczne spożycie elektrolitów, takich jak potas, magnez i wapń, ● wysokie spożycie oczyszczonych węglowodanów, np. cukru czy białej mąki, ● odwodnienie lub regularne niedostateczne spożycie wody i innych płynów, ● nadmiar kofeiny (choć mniejsze ilości mają działanie odwadniające), ● siedzący tryb życia z niedoborem ruchu, ● długotrwałe unieruchomienie, np. na skutek urazu, ● zbyt długie stanie, ● długa podróż, zwłaszcza przy zmianach ciśnienia i niskiej wilgotności powietrza, jak to ma miejsce w samolocie, ● długotrwała aktywność, np. wielogodzinny marsz

albo bieg, ● zbyt gorące kąpiele, ● wahania hormonalne, również przed miesiączką, w ciąży, okresie premenopauzalnym i menopauzy, ● zaburzenia krążenia krwi w nogach, ● osłabienie naczyń krwionośnych, ● ciąża, gdy wahania hormonalne występują obok zaburzeń krążenia, ● niedobór białka w diecie, np. przy restrykcyjnych, niebilansowanych kuracjach odchudzających, ● anemia, ● niedobory związków mineralnych i witamin, ● zakrzepica żylna, ● niewydolność lub niedrożność żylna, np. pozakrzepowa, ● zaburzenia pracy serca, ● reumatoidalne zapalenie stawów,

Podstawą leczenia zaburzeń związanych z nadmiernym zatrzymywaniem wody w organizmie jest wyeliminowanie możliwych przyczyn problemu. W wielu przypadkach wystarczy jednak zmiana diety i stylu życia

● zaburzenia odpływu limfy i tzw. obrzęk limfatyczny, któremu towarzyszy również poważna opuchlizna kończyn, zmiana koloru skóry i silne uczucie zmęczenia, ● przyjmowanie niektórych leków, m.in. dostępnych bez recepty niesterydowych leków przeciwzapalnych, regulujących ciśnienie krwi, sterydów, antydepresantów czy leków stosowanych w chemioterapii.

Podstawą leczenia zaburzeń związanych z nadmiernym zatrzymywaniem wody w organizmie jest wyeliminowanie możliwych przyczyn problemu. W wielu przypadkach wystarczy jednak zmiana diety i stylu życia, by nie tylko ograniczyć dyskomfort i problem estetyczny związany z następstwami nasilonego zatrzymywania wody w organizmie, ale też zmniejszyć ryzyko rozwoju i objawy chorób krążeniowych, związanych z pracą nerek czy zapalnymi.

Gdy źródło problemu leży w sferze medycznej, należy zasięgnąć porady lekarza. W określonych przypadkach

może on przepisać leki, np. o działaniu diuretycznym, jednak ich bezpieczne stosowanie wymaga ściśle określonego postępowania, które może ustalić jedynie specjalista.

Przy dolegliwościach ze strony kończyn dolnych pomocne mogą być zabiegi usprawniające krążenie krwi w tym rejonie, m.in. częste unoszenie nóg w górę (ponad poziom serca), stosowanie żelów z heparyną i innymi składnikami wspomagającymi krążenie żyłne, np. wyciągiem z kasztanowca zwyczajnego (*Aesculus hippocastanum*) czy arniki górskiej (*Arnica montana*). Ulgę przynosi także noszenie specjalnych kompresyjnych podkolanówek, pończoch czy rajstop o zmiennym ucisku, tzw. przeciwżyłakowych.

Przy poważnych problemach żylnych podkolanówki o odpowiednim, leczniczym stopniu ucisku przepisuje lekarz. W innych sytuacjach można wybrać opcję profilaktyczną, np. podkolanówki czy getry w wersji sportowej, dostępne w sklepach z odzieżą dla aktywnych.

Przy lekkich obrzękach łydek, pojawiających się w wyniku nadmiernego zatrzymywania wody w tkankach nóg, ulgę przynosi delikatny masaż prowadzony od kostki w górę do kolana. Bardziej zdecydowany masaż lepiej jednak pozostawić wykwalifikowanemu specjalście.

W profilaktyce i postępowaniu ograniczającym retencję wody w organizmie w pierwszej kolejności zalecana jest zmiana diety na taką, która zawiera ograniczone ilości sodu, najczęściej występującego w postaci soli. Większość tego dodatku spożywamy razem z przetworzoną żywnością – spore ilości pochodzą z podstawowych produktów, takich jak pieczywo, sery czy wędliny.

Znacznie więcej sodu od powszechnie spożywanych zawierają przetwory solone i kiszone warzywa, a także produkty wysokoprzetworzone, które zawierają niewiele innych niezbędnych składników mineralnych czy witamin, a obfitują w oczyszczone węglowodany, które nasilając wydzielanie insuliny, powodują reabsorpcję sodu w nerkach, zmniejszając jego ilości wydalanę z moczem.

Więcej na: stronazdrowia.pl

DOBRE ŻYCIE

Sprawdzone sposoby na podniesienie inteligencji. Jak zostać bystrzakiem?

Chciałbyś być bardziej inteligentny? To możliwe. Mózg można wyćwiczyć i skutecznie podnieść swój poziom inteligencji.

Emil Hoff

Nauka już dawno potwierdziła, że inteligencja nie jest dana raz na zawsze w zestawie genów, lecz może być świadomie polepszana w ciągu życia.

Na to, co nazywamy inteligencją, składa się wiele czynników, w tym np. pamięć, umiejętność logicznego myślenia i uczenia się, kreatywność, zdolność do adaptacji. We wszystkich tych obszarach można wyćwiczyć swój mózg, tym samym podnosząc swój poziom inteligencji.

Mózg jest plastyczny, więc im więcej go używamy, tym sprawniejszy się staje. By podnieść swój poziom inteligencji, musisz zadbać o stymulację mózgu, a także ogólne zdrowie i samopoczucie.

Nawyki, które podnoszą inteligencję

Warto wyrobić sobie poniższe nawyki, by trenować swoją inteligencję każdego dnia:

- **Medytacja:** wspomaga pamięć i koncentrację, zdolność skupienia i uczenia się, poprawia nastrój, uspokaja. Możesz zapisać się na zajęcia w grupie lub całkiem za darmo po-

śluchać prowadzonych medytacji na YouTube.

- **Czytanie:** stymuluje wszystkie partie mózgu i połączenia między nimi. Podnosi umiejętności skupiania się, rozumienia, przewidywania, myślenia abstrakcyjnego, usprawnia pamięć krótko- i długotrwałą.

- **Socjalizacja:** kontakt z innymi ludźmi to zawsze wyzwanie i świetny ogólny trening dla naszego mózgu. Jeśli nie masz pod ręką paczki znajomych, poszukaj nowych w mediach społecznościowych, zapisz się do klubu zainteresowań lub weź udział w wolontariacie.

Wyzwania dla mózgu

Mózg lubi wyzwania, a rozwiązując problemy, staje się sprawniejszy.

By podnieść swoją inteligencję, stawiając wyzwania mózgowi, możesz np.:

- **Uczyć się nowych umiejętności:** bardzo korzystna jest np. nauka gry na instrumencie, która ćwiczy pamięć, koordynację, percepcję słuchową, rozpoznawanie wzorów, zdolności matematyczne. Instrumenty bywają drogie, ale możesz kupić używane w internecie.

- **Zrezygnować z pomocy technologii:** wyłącz GPS, by ćwiczyć mózg w orientacji w terenie i zapamiętywać nowe miejsca i sposoby dotarcia do nich.

- **Wyłączyć autokorektę tekstu,** by bardziej skupiać się na formułowaniu i zapisywaniu swoich myśli.

- **Rozwiązywać łamigłówki:** niektóre gry i zabawy są wprost zaprojektowane po to, by ćwiczyć nasz mózg. Sprawdzają się do tego np. puzzle, krzyżówki czy sudoku.

Styl życia, który uczyni cię bystrzejszym

Dla poziomu inteligencji kluczowe jest zdrowie mózgu, ale dla zdrowia mózgu – ogólny stan naszego organizmu i samopoczucie.

Dlatego pewne zmiany w stylu życia mogą istotnie wspomóc trening mózgu i podnieść twój poziom inteligencji.

Trzy czynniki są tu kluczowe:

- **Dobry sen:** od niego zależy codzienna regeneracja mózgu, sen warunkuje też konsolidowanie wspomnień i nowych informacji, uczenie się. Niedobór snu bardzo źle wpływa na pamięć.

- **Aktywność fizyczna:** powoduje wzrost hipokampu, daje lepsze dotlenienie mózgu, zwiększa neuroplastyczność i zdolność uczenia się. Trening wcale nie musi być intensywny, wystarczy spacer, sesja jogi, czy prosty trening domowy. Kluczowa jest regularność, nie intensywność.

- **Dobra dieta:** posiłki powinny być regularne i odpowiednio zbalansowane.

Dla mózgu nie jest bez znaczenia, co jesz. By zapewnić sprawne funkcjonowanie tego organu, dieta powinna być bogata m.in. w kwasy omega-3, flawonoidy i witaminę K. By ich dostarczyć, uwzględnij w swojej diecie tłuste ryby morskie, wodorosty, siemię lniane, orzechy, awokado, owoce jagodowe, produkty pełnoziarniste, szpinak i jarmuż.

Na pracę mózgu i poziom inteligencji korzystnie wpływa też picie kawy i zielonej herbaty, bo zawarta w nich kofeina neutralizuje adenylinę, blokującą substancje stymulujące mózg.

Zielona herbata dodatkowo wspomaga rozwijanie sieci neurologicznej w mózgu.



Opuchnięta łydka nie zawsze oznacza przemęczenie. Masaż może zaszkodzić

CHOROBY

Ten objaw łatwo zlekceważyć. Masaż może tylko pogorszyć sytuację

Katarzyna Wąs-Zaniuk, Ewa Zwolak

Ból i obrzęk łydki łatwo zbagatelizować, zwłaszcza gdy przypominają skutki przemęczenia lub drobnego urazu. Tymczasem za pozornie niegroźnymi dolegliwościami może kryć się zakrzepica żył głębokich.

Gdy łydka zaczyna boleć, a noga puchnie, wiele osób zakłada, że to efekt przemęczenia, intensywnego treningu lub drobnego urazu. Naturalnym odruchem bywa wtedy masaż bolącego miejsca, który zwykle przynosi chwilową ulgę.

Masaż a zakrzepica żył głębokich. Niebezpieczne połączenie

Lekarze zwracają jednak uwagę, że nie zawsze jest to bezpieczne. Jeśli przyczyną dolegliwości jest zakrzepica żył głębokich, masowanie chorej nogi może mieć tragiczne skutki.

Szczególnie groźny może być w takiej sytuacji masaż tkanek głębokich. Tego typu techniki opierają się na silnym ucisku mięśni i tkanek położonych głębiej pod skórą.

Niebezpieczeństwo pojawia się wtedy, gdy zakrzep oderwie się od ściany żyły i wraz z krwią zacznie przemieszczać się po organizmie. Przez prawą część serca może dotrzeć do naczyń krwionośnych w płucach i zablokować przepływ krwi. W takiej sytuacji dochodzi do zatorowości płucnej. Jest to stan stanowiący bezpośrednie zagrożenie życia.

Nie zwlekaj. Udaj się do lekarza i zrób badania

Jeśli ból, obrzęk lub uczucie napięcia w nodze budzą podejrzenie za-

krzepicy, nie warto zwlekać z wizytą u lekarza ani próbować leczyć się na własną rękę. Podstawą diagnostyki są badania laboratoryjne i obrazowe.

Jednym z pierwszych wykonywanych testów jest oznaczenie poziomu D-dimerów, czyli produktów rozpadu skrzepu. Duże znaczenie ma również USG Dopplera, które pozwala ocenić przepływ krwi w żyłach i wykryć ewentualne zmiany zakrzepowe. Po potwierdzeniu rozpoznania lekarz wdraża odpowiednie leczenie przeciwzakrzepowe.

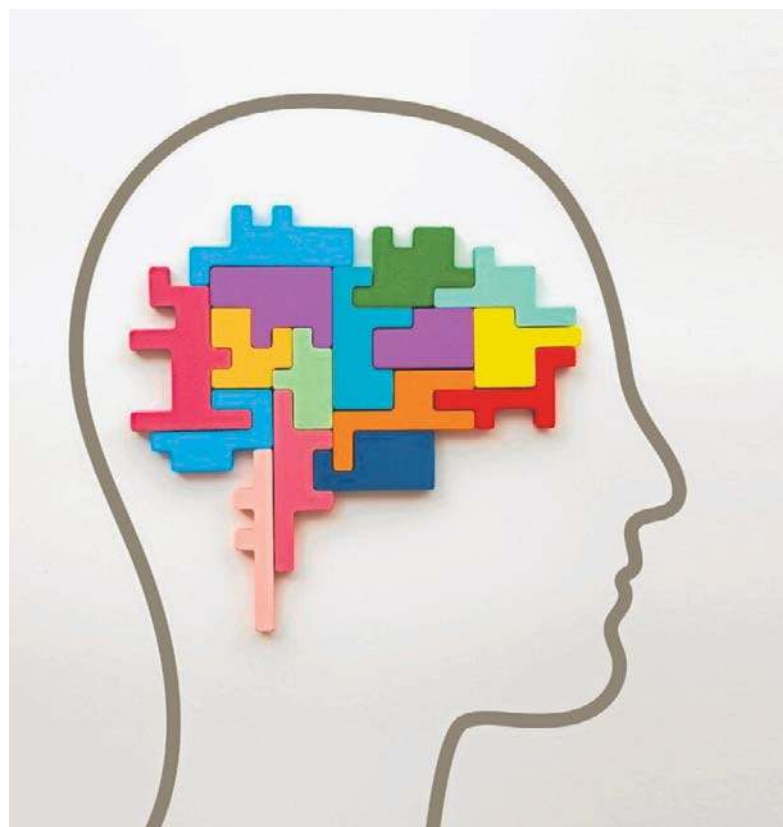
Czym jest zakrzepica?

Zakrzepica żył głębokich, nazywana też żylną chorobą zakrzepowo-zatorową (ZChZZ), to trzecia najczęstsza w Polsce choroba układu krążenia, która każdego roku dotyka ok. 100 tysięcy osób. W wielu przypadkach nie powoduje żadnych objawów.

Zakrzepica żył głębokich jest rozpoznawana u ok. 60 tys. Polaków rocznie, natomiast jej częstą konsekwencją – zator tętnicy płucnej diagnozuje się u 35 tys. osób na rok i u około co trzeciej osoby prowadzi do nagłego zgonu.

Większość przypadków zakrzepicy, bo ok. 70 proc., dotyczy osób powyżej 60. roku życia, jednak do jej rozwoju może dojść z różnych powodów w każdym wieku, nie tylko wśród dorosłych.

Istnieje jeszcze zakrzepica żył powierzchniowych, nazywana też powierzchownym zapaleniem żył lub powierzchownym zakrzepowym zapaleniem żył, to stan zapalny spowodowany powstaniem skrzepu w układzie żył powierzchniowych i otaczających je tkanek. Objawem są wyczuwalne palcami czerwone zgrubienia wzdłuż segmentów żył, które są wrażliwe na dotyk, pojawia się także ból nogi.



Mózg jest plastyczny, więc im więcej go używamy, tym sprawniejszy się staje

ORTODONCJA



Leczenie ortodontyczne nadal bywa kojarzone głównie z nastolatkami, ale wiek sam w sobie nie wyklucza założenia aparatu stałego lub leczenia z wykorzystaniem niewidocznych nakładek

Aparat ortodontyczny po 50. To nie wiek jest przeszkodą w leczeniu zgryzu

Ortodoncja nie jest wyłącznie kwestią urody. To procedura, która pomaga w wielu innych przypadkach, np. przygotowuje do leczenia.

oprac. Ola Głowacka

Szybkie spojrzenie w lustro nie zawsze wystarczy, by rozpoznać wadę zgryzu. To pobieżna ocena ustawienia tylko przednich zębów oraz występowania szpar albo stłoczeń. Tymczasem problem może dotyczyć także relacji szczęki i żuchwy, kontaktu zębów bocznych, sposobu nagryzania, ścierania szkliwa czy przeciążeń w obrębie stawów skroniowo-żuchwowych.

– W stomatologii mówimy o okluzji, czyli sposobie, w jaki kontaktują się ze sobą zęby górnego i dolnego łuku. Mało kto wie, że przy prawidłowym zgryzie zęby przeciwstawne powinny spotykać się w ściśle określonych punktach. Jeśli ta relacja jest zaburzona, mogą pojawiać się sygnały, takie jak nadmierne starcie zębów, klikanie w stawach skroniowo-żuchwowych, ból tej okolicy albo uczucie napięcia podczas żucia – mówi lek. dent. Katarzyna Lis z Medicover Stomatologia.

Leczenie ortodontyczne nadal bywa kojarzone głównie z nastolat-

kami, ale wiek sam w sobie nie wyklucza założenia aparatu. U dorosłych zęby również można przesuwac, choć leczenie przebiega nieco inaczej. Znaczenie ma stan dziąseł, przyzębia, kości, braki zębowe, obecność koron, mostów, implantów czy wcześniejszych odbudów.

– Na aparat nie jest za późno tylko dlatego, że pacjent ma 30, 40 czy 50 lat. U dorosłych najpierw musimy jednak sprawdzić, w jakich warunkach będziemy prowadzić leczenie. Czasem ortodoncja nie jest celem samym w sobie, lecz etapem przygotowania do dalszego leczenia, np. protetycznego, implantologicznego albo estetycznej odbudowy zębów. Jeśli ząb jest przechylony, brakuje miejsca pod implant albo zgryz mógłby przeciążyć odbudowy protetyczne, wtedy zawczasu trzeba rozwiązać te problemy za pomocą ortodoncji, by dalsze leczenie nie

było z góry skazane na porażkę – mówi lekarz dentysta.

Przeciwwskazaniem do leczenia nie jest więc metryka, ale np. nieleczona próchnica, aktywny stan zapalny dziąseł albo zła higiena.

Ortodoncja ma za zadanie przywrócić prawidłową funkcję zgryzu, a przez to uchronić przed konsekwencjami dla zdrowia.

– Estetyka jest ważna, bo uśmiech wpływa na komfort i pewność siebie, ale ortodoncja nie jest zabiegiem kosmetycznym. Celem leczenia jest nie tylko ustawienie zębów w równym łuku, lecz także uzyskanie możliwie prawidłowej relacji zwarciowej między szczęką i żuchwą. Chodzi o to, aby siły powstające podczas gryzienia, żucia i zaciśnięcia zębów rozkładały się jak najbardziej fizjologicznie. Jeśli kontakty między zębami są zaburzone, część z nich może być przeciążana, szybciej się ścierać, pękać albo tracić stabilność – wyjaśnia ekspertka.

A lista możliwych konsekwencji jest długa. Stłoczenia i nieprawidłowe ustawienie zębów utrudniają codzienną higienę, sprzyjając próchnicy i stanom zapalnym dziąseł. Zaburzone kontakty między zębami mogą powodować przeciążenia, ścieranie szkliwa, recesję, ubytki przyszyjkowe, rozchwianie zębów, a w skrajnych przypadkach ich przedwczesną utratę. Przyczyniają się także do pęknięcia szkliwa, wykruszania wypełnień, trudności z żuciem i wymową oraz powodują dolegliwości ze strony stawów skroniowo-żuchwowych.

• Aparat ortodontyczny nie tylko dla urody

Równe zęby i ładniejszy uśmiech dla wielu osób są główną motywacją i celem leczenia.

Jednak zadanie ortodoncji to przede wszystkim przywrócenie prawidłowej funkcji zgryzu, a przez to uchronienie zdrowia – nie tylko zębów

ZDROWIE I URODA

Truskawkowe nogi dopadają niemal każdą kobietę. Jak się pozbyć tej przypadłości?

Emil Hoff

Latem mnóstwo kobiet dostrzeże u siebie przypadłość skórną o zabawnej nazwie: truskawkowe nogi. Sytuacja jest jednak poważna: truskawkowe nogi mogą być objawem poważnych chorób.

Truskawkowe nogi to zabawna nazwa kondycji skóry, którą wiele pań być może miało już okazję zobaczyć lub zobaczy w przyszłości, ponieważ to problem często występujący po goleniu nóg, zwłaszcza latem.

Truskawkowe nogi przejawiają się tym, że skóra na nogach wygląda niczym powierzchnia truskawki: jest lekko zaczerwieniona lub różowawa i widać na niej ciemne lub czerwone grudki, przypominające nasiona owocu.

Dobra wiadomość jest taka, że truskawkowe nogi najczęściej nie są groźne. Psują jednak estetykę skóry, która jest istotna zwłaszcza latem, gdy nogi często są odsłonięte. Dlatego warto wiedzieć, jak pozbyć się tego problemu i zapobiec jego powstawaniu w przyszłości.

Ciemne kropki na skórze to nic innego, jak mieszki włosowe i pory skóry, zatkane złuszcającym się martwym naskórkiem, sebum i namnażającymi się bakteriami. Tego rodzaju „czopki” ciemnieją pod dłuższym kontakcie z powietrzem i stają się bardziej widoczne.

Niektóre osoby mają naturalną tendencję do zatykania mieszków i porów, bo ich skóra łuszczy się bardziej niż u innych. Problem nasila się latem, gdy potu i łoju wytwarza się więcej, a skóra bez odpowiedniej pielęgnacji jest wysuszona i bardziej podatna na mikrourazy.

Truskawkowa skóra często pojawia się po goleniu nóg. Z jednej strony zatkane pory i mieszki włosowe stają się wtedy bardziej widoczne, z drugiej nieumiejętne golenie i używanie zbyt ostrego lub tępego ostrza na podrażnionej skórze mogą potęgować „truskawkowy efekt”.

By pozbyć się truskawkowych nóg, należy po prostu usunąć przyczynę ich powstawania. Odpowiednia pielęgnacja skóry i zmieniona rutyna golenia nóg powinny załatwić sprawę.

Jak pielęgnować skórę nóg? Przede wszystkim nawilżaj ją, najlepiej codziennie po prysznicu lub kąpieli. Używaj do tego kosmetyków z gliceryną, lanoliną i olejem jojoba.

Trzeba też odpowiednio golić nogi:

- Na dzień przed goleniem zastosować peeling, najlepiej z formułą bogatą w kwasy AHA.
- Przed samym goleniem wziąć prysznic lub kąpiel.
- Nałożyć żel go golenia nóg.
- Użyć dobrej maszynki. Ostrze nie powinno być bardzo zużyte, choć też nie musi być całkiem nowe.
- Golić włosy zgodnie z kierunkiem ich rośnięcia, nie pod włos.
- Przemywać skórę ciepłą, nie gorącą wodą. Nie używaj gąbki, bo możesz spowodować podrażnienia.
- Po goleniu delikatnie osusz skórę.
- Nałożyć na skórę balsam łagodzący.

Na noc po goleniu nóg należy zastosować kosmetyk z kwasem glikolowym.

Chociaż truskawkowe nogi same w sobie nie są groźne dla zdrowia, to jednak mogą być objawem poważniejszych chorób. Dlatego trzeba zgłosić się do dermatologa, jeśli truskawkowe nogi nie znikają mimo prawidłowej pielęgnacji, a krostki i zatorty wokół mieszków i porów bolą i swędzą.



Dopadły cię truskawkowe nogi? Podpowiadamy, jak się pozbyć tej przypadłości

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

Klimatyzacja to dla wielu osób kosztmar

Ból gardła po klimatyzacji. Dlaczego się pojawia?

Klimatyzacja nie wywołuje bezpośrednio infekcji, ale może sprzyjać podrażnieniu błon śluzowych. Urządzenia chłodzące obniżają nie tylko temperaturę, lecz także wilgotność powietrza. W efekcie śluzówka nosa i gardła może wysychać, co prowadzi do uczucia drapania, pieczenia i bólu. Badania wskazują, że zbyt suche powietrze sprzyja występowaniu podrażnienia i suchości gardła. Wiele osób skarży się na „anginę klimatyzacyjną”, podczas gdy lekarz obala ten mit: – Klimatyzacja sama w sobie nie wywołuje anginy. To ważne rozróżnienie, ponieważ pacjentom często wydaje się, że chorobę spowodowało zimne powietrze, przeciąg albo przebywanie w klimatyzowanym pomieszczeniu. Tymczasem angina jest chorobą zakaźną, najczęściej bakteryjną, wywołowaną przez paciorkow-

ca. Zimne powietrze nie jest więc bezpośrednim patogenem – mówi lek. Claude Mawa, specjalista medycyny rodzinnej Grupy LUX MED. Specjalista wyjaśnia jednak, że zmiany temperatury rzeczywiście sprzyjają dolegliwościom ze strony gardła. Niska temperatura może powodować obkurczenie naczyń i wysuszenie śluzówki, a to daje uczucie podrażnienia, drapania w gardle. Nie oznacza to jednak, że każda osoba, która wejdzie do klimatyzowanego pomieszczenia, zachoruje na anginę. Jeśli jesteśmy zdrowi i nie mieliśmy kontaktu z patogenem, nie można bezpośrednio łączyć anginy z klimatyzacją.

Jak odróżnić zwykły ból gardła od anginy?

Nie każdy ból gardła oznacza anginę. Większość przypadków bólu gardła jest związana z infekcjami wirusowymi lub podrażnieniem śluzówki, a nie zakażeniem bakteryjnym wymagają-

cym antybiotyku. Jeżeli przy bólu gardła występuje katar, kaszel, chrypka lub zapalenie spojówek, bardziej prawdopodobna jest infekcja wirusowa albo podrażnienie niż angina paciorkowcowa. O anginie mogą natomiast świadczyć nagły, silny ból gardła, wysoka gorączka, trudności w przełykaniu, powiększone i bolesne węzły chłonne szyi oraz zaczerwienione migdałki z białawym nalotem lub ropnymi czopami. Niepokojącym sygnałem jest sytuacja, gdy ból gardła nie ustępuje, szybko się nasila lub towarzyszą mu problemy z połykaniem i oddychaniem. W takich przypadkach warto skonsultować się z lekarzem, który w razie potrzeby zleci badania w kierunku zakażenia bakteryjnego.

Jak chronić gardło w klimatyzowanym pomieszczeniu?

Najprostszym sposobem jest regularne nawadnianie organizmu. Picie wo-

dy pomaga utrzymać odpowiednie nawilżenie śluzówek, które stanowią naturalną barierę ochronną dla dróg oddechowych. Warto także unikać bezpośredniego nawiewu zimnego powietrza na twarz i szyję. Długotrwałe przebywanie w strumieniu chłodnego powietrza może zwiększać podrażnienie gardła i nosa. Przede wszystkim warto unikać gwałtownych różnic temperatur. W samochodzie czy pomieszczeniu nie należy od razu ustawiać klimatyzacji na bardzo niską temperaturę, szczególnie po wejściu z upału. Lepiej obniżyć temperaturę stopniowo tak, aby różnica była jak najmniejsza i aby organizm mógł się do niej zaadaptować. Ważne są też ogólne zasady profilaktyki chorób zakaźnych: unikanie kontaktu z osobami chorymi, mycie rąk i zachowanie izolacji, jeśli ktoś ma objawy infekcji. Znaczenie ma również właściwa wilgotność powietrza. Według ekspertów optymalne warunki dla zdrowia i komfortu zwykle mieszczą się w zakresie około 40-

60 proc. wilgotności względnej. Zbyt suche powietrze zwiększa ryzyko występowania podrażnień dróg oddechowych. Jeśli po przebywaniu w klimatyzowanym pomieszczeniu pojawia się podrażnienie gardła, podstawą jest nawilżanie: przede wszystkim picie ciepłych lub letnich płynów. W przypadku infekcji wirusowej leczenie jest zwykle objawowe: ciepłe płyny, mniejsza ilość mówienia i nieprzeciążanie głosu. Nie należy też zapominać o regularnym serwisowaniu klimatyzacji i wymianie filtrów. Czyste urządzenia ograniczają rozprzestrzenianie kurzu, pleśni i innych drażniących cząstek obecnych w powietrzu. Jeżeli mimo tych działań ból gardła utrzymuje się dłużej niż tydzień, pojawia się gorączka lub trudności z przełykaniem, konieczna jest konsultacja lekarska. Wówczas przyczyną dolegliwości może być infekcja wymagająca diagnostyki i leczenia.

Ola Głowacka



FOT. GETTY IMAGES

NFZ

Ważna zmiana w wyszukiwaniu terminów leczenia

W wyszukiwarce terminów leczenia NFZ zrezygnował z prezentowania „pierwszego wolnego terminu” na rzecz wskaźnika PCUŚ.

Katarzyna Wąs-Zaniuk

NFZ zrezygnował z prezentowania „pierwszego wolnego terminu”, zastępując go nowym wskaźnikiem. Od 1 lipca 2026 roku w Informatorze o Terminach Leczenia NFZ widnieje nowy wskaźnik – prognozowany czas oczekiwania na udzielenie świadczenia opieki zdrowotnej (PCUŚ).

Aby go wyliczyć, system e-zdrowia analizuje ogromną liczbę danych. Sprawdza, ile pacjentów już czeka na dane świadczenie, jakie terminy są dostępne w danej placówce, jak wygląda sytuacja u innych świadczeniodawców oraz jakie uprawnienia i preferencje mają pacjenci zapisani do kolejki. Na tej podstawie tworzona jest symulacja, która odtwarza proces przydzielania terminów kolejnym osobom oczekującym. System bierze pod uwagę nie tylko kolejność zgłoszeń, ale także czynniki medyczne oraz prawa przysługujące niektórym pacjentom. Dzięki temu może oszacować, kiedy przeciętny pacjent ma szansę rzeczywiście otrzymać pomoc.

NFZ przekonuje, że taki wskaźnik daje bardziej wiarygodny obraz sytuacji niż dotychczas prezentowany „pierwszy wolny termin”, który nie zawsze odzwierciedlał faktyczny czas oczekiwania pacjenta.

Nowy wskaźnik nie opiera się już wyłącznie na najbliższym wolnym ter-



FOT. GETTY IMAGES

W Informatorze o Terminach Leczenia NFZ widnieje prognozowany czas oczekiwania na udzielenie świadczenia opieki zdrowotnej (PCUŚ)

minie w kalendarzu placówki. Zamiast tego system e-zdrowia raz dziennie analizuje dane dotyczące kolejek i dostępności świadczeń w całym kraju, a następnie wylicza przewidywany czas oczekiwania na wizytę lub zabieg.

Przy tworzeniu prognozy uwzględniane są m.in.:

- liczba osób oczekujących na dane świadczenie,
- dostępne terminy w wybranej placówce medycznej,
- dostępność świadczeń u innych podmiotów realizujących ten sam

zakres usług,
- stopień pilności przypadku oraz inne kryteria medyczne,
- szczególne uprawnienia pacjentów wpływające na kolejność przyjęć.

W praktyce oznacza to, że osoba sprawdzająca terminy w Internetowym Koncie Pacjenta lub wyszukiwarce NFZ otrzyma informację o przewidywanym czasie oczekiwania na świadczenie, a nie tylko o najbliższym dostępnym miejscu w harmonogramie.

ZDROWIE

E-papierosy mogą powodować zmiany w naczyniach i spadek wydolności

oprac. Katarzyna Wąs-Zaniuk

Brytyjscy naukowcy opublikowali wyniki badań, z których wynika, że korzystanie z e-papierosów szkodzi kondycji młodych ludzi tak samo, jak palenie tradycyjnych papierosów.

Badania przeprowadzone przez naukowców z Manchester Metropolitan University wskazują, że u osób w wieku 18–30 lat zarówno wapowanie, jak i palenie tradycyjnych papierosów wiąże się z podobnymi konsekwencjami zdrowotnymi, takimi jak krótszy oddech, szybsze zmęczenie, słabiej funkcjonujące naczynia krwionośne.

– Nasze badanie wskazuje, że – podobnie jak w przypadku palenia – używanie e-papierosów może prowadzić do szkodliwych zmian w naczyniach krwionośnych, obniżenia sprawności płuc podczas wysiłku oraz około 15-procentowego spadku kondycji w porównaniu z osobami, które nigdy nie paliły ani nie używały e-papierosów – podkreślił główny autor badania, dr Azmy Faisal.

Badania pokazały też, że u palaczy i użytkowników e-papierosów następowało szybsze odkładanie się kwasu mlekowego niż u tych, którzy

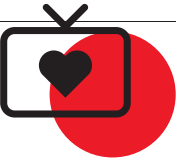
nie sięgali po używkę, co prowadziło do dyskomfortu nóg i duszności. Co więcej, w przypadku obu wyrobów badania krwi i USG wykazały oznaki stanu zapalnego w naczyniach krwionośnych.

Na potrzeby eksperymentu uczestników podzielono na trzy grupy: palaczy tradycyjnych papierosów, użytkowników e-papierosów oraz osoby niekorzystające z żadnej z tych używek. Badani wykonywali ćwiczenia na nowotwory intensywności, podczas których monitorowano m.in. pracę serca, parametry oddechowe i poziom kwasu mlekowego. Analiza wyników pokazała, że zarówno palacze, jak i e-palacze cechowali się niższą wydolnością fizyczną niż osoby z grupy kontrolnej.

Tradycyjne papierosy wiążą się ze znacznie wyższym ryzykiem zachorowania na nowotwory niż e-papierosy, jednak długofalowy wpływ wapowania na organizm wciąż nie został w pełni poznany.

Brytyjska Narodowa Służba Zdrowia (NHS) oraz amerykańskie Centrum Kontroli i Prewencji Chorób (CDC) wskazują, że do potencjalnych negatywnych skutków używania e-papierosów mogą należeć m.in. próchnica, bóle głowy, zaburzenia rozwoju mózgu, uszkodzenie serca.

SERIALOWO



G. 14:00

Splątane losy

TVP 1

Burak ponownie przygotowuje próbki, żeby zrobić badanie DNA, które ma wyjaśnić, czy Mine jest wnuczką Munevver. Yasemin natomiast chce zadzwonić do Munevver i aktywnie poszukuje jej numeru telefonu. Munevver natomiast obawia się, że jej dom obserwują oszuści a ich cel jest jeden: włamać się i dokonać kradzieży. Mine martwi się o babcię, ale gdy podsłuchuje rozmowę starszej pani z Suzaną, dziewczynka obraża się i ucieka z domu. Wszyscy jej szukają. Halil i Suzana chodzą po okolicy i pytają sąsiadów o Mine.

G. 16:00

Dziedzictwo

TVP 1

Nana i Poyraz zostają przypadkowo uwięzieni w magazynku. Czarna wyznaje matce, że jest w ciąży, ale w żadnym stopniu nie czuje się gotowa na macierzyństwo. Ibrahim przypadkiem podsłuchuje rozmowę i, niestety, błędnie interpretuje jej słowa. Isil dowiaduje się, że na skutek odniesionych obrażeń najprawdopodobniej już nigdy nie odzyska pełnej sprawności. Semih postanawia wejść w świat handlarzy narkotyków, licząc na szybki zarobek.



G. 20:15

NA WSPÓLNEJ

TVN



Remek budzi Brygidę pocałunkami – wręcza jej... zaręczynowy pierścionek! Czekają ich wspaniałe dni... Tymczasem Klusowie i matka Brygidy nic nie wiedzą o ich ślubie – zostali zaproszeni na występy przedszkolne Oliwki. W sali na scenie zamiast dzieci pojawiają się Brygida i Remek oraz urzędnik, który udziela im ślubu! Rodzice młodych są w szoku a Lucy uspokaja Michała, który bardzo przeżywa wyjście Brygidy za mąż... Młoda para nie może doczekać się nocy poślubnej – po niej... łądują na SOR-ze! Z kolei Julka pograża się w nałogu. Dziewczyna rozpaczliwie szuka pieniędzy na narkotyki – prosi nawet o pożyczkę Leona. Chłopak – pamiętając jej ostatnie akcje z używkami – odmawia. Dziewczyna jest obrażona. Zdesperowana Julia postanawia sprzedać w lombardzie swój tablet. Mając gotówkę, umawia się z dilerem. W domu – zadowolona – rozstawia książki, pozorując naukę. Kiedy próbuje zażyć narkotyków, w domu nagle pojawia się Ania. To zrukuje plany dziewczyny, by zamiast się uczuć, odurzać się?

G. 20:30

07 zgłoś się

TVP 1

W Warszawie nasila się fala kradzieży samochodów. Służby podejrzewają, że dokonuje ich zorganizowana banda. Na trop naprowadza ich wypadek samochodowy, w którym ginie dziewczyna Jolanta Helsztyńska. Porucznicy Borewicz oraz Zubek otrzymują zgłoszenie tego wypadku, spowodowanego przez docenta Weredę. W zeznaniach mężczyzny nic się jednak nie zgadza. Idąc tropem Jolki, Borewicz odkrywa, że zmarła jest powiązana z gangiem złodziei samochodów. Okazuje się, że kryminalista Dudziak, posługujący się dowodem na nazwisko Wolniak, ma warsztat, w którym przerabia skradzione pojazdy. Jego współpracownikiem jest dziadek Jolki, a jego wnuczka nie zginęła w wypadku, tylko została zamordowana, gdyż odkryła ów proceder. Jej zwłoki podrzucono, by upozorować wypadek, a Wereda płał się w zeznaniach z innych przyczyn.



G. 17:20

Panna młoda

TVP 2

Hancer potrzebuje pieniędzy. Sądzi, że los się do niej uśmiecha, gdy dostaje pracę od tajemniczego zleceniodawcy. Z kolei w rezydencji wybucha wielka awantura między Deryą, a Beyzą. Bratowa Hancer da aktualnej żonie Cihana niezłą szkołę życia! Sprawi, że Beyza naje się strachu i pojmie, że nie na wszystkich na jej groźby czy groźne spojrzenia robią wrażenie... Yonca na chwilę przed porodem poprosi Deryę o pomoc. Ta ze zdumieniem odkryje, że Yonca zna Nusreta i Mukadder.

G. 22:55

Ku'damm 56

TVP 2

Niemiecki miniserial „Ku'damm 56” to osadzona w Berlinie lat 50. ubiegłego wieku opowieść o konserwatywnej Catherine Schöllack (Claudia Michelsen) i jej trzech córkach – Monice (Sonja Gerhardt), Evie (Emilia Schüle) i Heldze (Maria Ehrich) – które z całych sił chcą dobrze wydać za mąż. W 6. odcinku siostry spotykają się w Berlinie Wschodnim z ojcem, który został antyfaszystą. Jedną z nich jest w ciąży. Matka daje jej zaskakującą radę – wmówienie innemu, że jest ojcem.

KRZYŻÓWKA NR 111

- Poziomo:**
- 1) śniadanie, obiad lub kolacja,
 - 6) bada języki i kulturę narodów słowiańskich,
 - 10) płynny tłuszcz roślinny,
 - 11) jednostka taktyczna armii rzymskiej,
 - 12) Gustaw, autor powieści „Łysek z pokładu Idy”,
 - 13) pionowy zasięg lotu,
 - 16) Julio, twórca „Gry w klasy”,
 - 19) pieczętka odtwarzająca podpis,
 - 24) ... Jędrusik, polska aktorka,
 - 25) odpadki metalowe, żelastwo,
 - 27) Carlos, gitarzysta rockowy i jazzowy,
 - 28) naklejony na kopercie,
 - 29) narzędzie do porywania się na słońce,
 - 31) amerykański krewniak świni,
 - 33) gruby papier na pudełka,
 - 34) blizna po operacji,
 - 36) organ samorządu terytorialnego,
 - 37) wyrób cukierniczy ze Wschodu,
 - 38) interwał muzyczny złożony z oktawy i sekundy,
 - 39) płytki na podłodze,
 - 40) zawijana potrawa mięsna.

- Pionowo:**
- 1) ... drogowa, holuje uszkodzone auta,
 - 2) przewód przy żelazku,
 - 3) broń na muchy, packa,
 - 4) okrywa piastę koła samochodowego,
 - 5) bardzo drobny węgiel,
 - 6) mała, płaskodenna łódź chińska,
 - 7) „Msza za miasto ...”, powieść

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

AUTOPROMOCJA

0210710605

Tvoja gazeta
w prenumeracie
z Tele
Magazynem

© 77 540 78 30

- Andrzeja Szczypiorskiego,
- 8) zwrot właściwy tylko danemu językowi,
- 9) karciany kolor z koniczynką,
- 14) zadawniony żal, pretensja,
- 15) plakat reklamowy lub teatralny,
- 17) w pierścionku lub ogrodzie,
- 18) cykl utworów Jana Kochanowskiego,
- 20) chroni głowę budowlańca,
- 21) lewy dopływ Sekwany,
- 22) wyspa-królestwo Odyseusza,
- 23) lekka, przezroczysta tkanina,
- 26) omen pecha i magii, często kojarzony z czarownicami,
- 29) ... błotny, jadowity wąż,
- 30) woźny w dawnej szkole, pedel,
- 31) Kampinoska lub Białowieska,
- 32) pocisk artyleryjski z siekającymi,
- 35) ironicznie o krótkim przemówieniu.

ROZWIĄZANIE NR 110

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

KRZYŻÓWKA PANORAMICZNA

planeta
jak
baton

uczule
nie
na
pyłki

odmiana
kapusty

nie
zdobi
czło-
wieka

ekspert
piłkarze
z
Ostrawy

burza
mózgów
w
firmie

antał
miasto
na Le-
manem

wyżyna
w
Nigrze

Tomasz,
polski
poeta

talon
na
zakupy

roślina
jaskro-
wata

dobiega
z
ulicy

siała
... mak

mebel
z
trun-
kami

rzeka
Koś-
ciusz-
kowców

znako-
mitość,
mistrz

kuglar-
stwo
w parze
z nitką

małe
stwo-
rzenie

pora
gwiazd
dawny
patrol

laska
alpinisty

ślubny
lub
mirtowy

rasa
królików
lub
ptak

napój
w
kartonie

miara
gruntu
stra-
tegia

klęcząca
postać
w
sztuce

krwisty
kotlet

lud z
Zachod-
niej
Afryki

oszu-
stwo
lub
krawędź

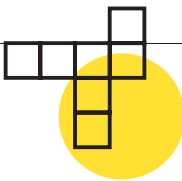
włoskie
wa-
rzywo

polska
cięża-
rówka

podpora
grochu

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

ROZWIĄZANIE: GWARDIAN



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Wyróżniać Cię będzie duża wiara we własne możliwości. Nie będzie dla Ciebie rzeczy niemożliwych.

Ryby (19.02 - 20.03)
Horoskop dzienny wróży, że jedni ludzie popatrzą na Ciebie z uznaniem, inni z zazdrością.

Baran (21.03 - 19.04)
Nie interesuj się zbytnio życiem innych ludzi. Niektóre osoby mogą uznać to za wścibstwo...

Byk (20.04 - 20.05)
Rozwaga będzie Ci potrzebna jak mało kiedy. Decyzje podejmuj po głębokim zastanowieniu.

Bliznięta (21.05 - 21.06)
Ktoś zwróci się do Ciebie z prośbą o pomoc. Postępuj w związku z tym wyjątkowo delikatnie.

Rak (22.06 - 22.07)
Wyróżniać Cię będzie dzisiaj wyjątkowe przywiązanie wagi do szczegółów. Otrzesz się o pedanterię.

Lew (23.07 - 22.08)
Na próbę zostanie wystawiona Twoja odporność na czyjeś zrządzenie i narzekanie.

Panna (23.08 - 22.09)
Perfekcyjnie poradzisz sobie z wszystkim zaplanowanymi na dzisiaj zadaniami. Postanowisz to jakoś uczcić...

Waga (23.09 - 22.10)
Podejmiesz się dzisiaj dużego wyzwania. Będzie ciężko, ale jakoś sobie z wszystkim poradzisz.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Nie odwracaj wzroku od problemów. Horoskop na dziś ostrzega przed zamiętaniem ich pod dywan.

Strzelec (22.11 - 21.12)
Zdanie innych osób nie będzie dzisiaj miało dla Ciebie żadnego znaczenia. Liczyć się będzie tylko Twoje...

Koziorożec (22.12 - 19.01)
Będziesz stronić od ludzi. Uważaj, by z tym nie przesadzać, bo może to spowodować przykre konsekwencje.

REKLAMA

0010981956



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

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

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

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

REKLAMA

0011554901

Firma niemiecka zajmująca się wykończeniem wnętrz w sklepach meblowych

ZATRUDNI:

- ✓ **BRYGADZISTĘ**
mile widziane doświadczenie
- ✓ **PRACOWNIKÓW DO PRAC:**
budowanie ścianek, prace podłogowe,
malowanie i tapetowanie
- ✓ **PRACOWNIKÓW DO WYKŁADANIA**
PŁYTEK CERAMICZNYCH

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

AUTOPROMOCJA

0011388446

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

REKLAMA

0011557432

OGŁOSZENIE O PRZYSTĄPIENIU DO SPORZĄDZENIA MIEJSCOWYCH PLANÓW ZAGOSPODAROWANIA PRZESTRZENNEGO W GMINIE GRODKÓW

Na podstawie art. 17 pkt 1 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz. U. z 2026 r. poz. 538 ze zm.) zawiadamiam o podjęciu przez Radę Miejską w Grodkowie Uchwał:

- 1) Uchwały nr XXVII/196/26 Rady Miejskiej w Grodkowie z dnia 22 kwietnia 2026 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla części wsi Bąków;
- 2) Uchwały nr XXVII/197/26 Rady Miejskiej w Grodkowie z dnia 22 kwietnia 2026 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla części wsi Starowice Dolne.

Jednocześnie na podstawie art. 39 ust. 1, w związku z art. 46 pkt 1 i art. 51 ust. 1 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (Dz. U. z 2026 r. poz. 670) zawiadamiam o przystąpieniu do sporządzenia prognozy oddziaływania na środowisko ustaleń projektów ww. planów miejscowych.

Zainteresowani mogą składać wnioski do ww. planów miejscowych oraz do prognozy w terminie **od 24 lipca 2026 r. do 14 sierpnia 2026 r. (włącznie)**.

Wnioski do projektu projektów ww. planów miejscowych należy składać **wyłącznie na formularzu Pisma dotyczącego aktu planowania przestrzennego** zgodnym z rozporządzeniem Ministra Rozwoju i Technologii z dnia 13 listopada 2023 r. w sprawie wzoru formularza pisma dotyczącego aktu planowania przestrzennego (Dz. U. z 2023 r. poz. 2509). Wzór formularza dostępny jest w Biuletynie Informacji Publicznej Gminy Grodków pod adresem:
https://view.officeapps.live.com/op/view.aspx?src=https%3A%2F%2Fgrodkow.pl%2Fstatic%2Fimg%2Fk01%2Fgosp_przest%2F2025%2FPismo_dot_aktu_planow_przest.docx&wdOrigin=BROWSELINK.

Sposób składania wniosków (do wyboru):

- w formie papierowej przekazanej osobiście lub pocztą na adres Urzędu Miejskiego w Grodkowie: ul. Warszawska 29, 49-200 Grodków,
- w formie elektronicznej na adres e-mail: um@grodkow.pl lub poprzez: Elektroniczną Platformę Usług Administracji Publicznej (ePUAP): /n2289fghqy/SkrytkaESP, e-Doręczenia: AE:PL-71488-52757-UJWDC-24 z dopiskiem „Plan miejscowy Gminy Grodków”.

Składający wniosek zobowiązany jest podać swoje imię i nazwisko lub nazwę, adres zamieszkania lub siedziby, przedmiot wniosku oraz oznaczenie nieruchomości, której wniosek dotyczy, a także wskazać, czy jest właścicielem lub użytkownikiem wieczystym nieruchomości objętej wnioskiem, oraz może podać dodatkowe dane do kontaktu, jak adres do korespondencji lub numer telefonu. Organem właściwym do rozpatrzenia wniosków jest Burmistrz Grodkowa. Burmistrz Grodkowa informuje, że przetwarzanie Państwa danych osobowych odbywa się zgodnie z przepisami Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE. Klauzula informacyjna dotycząca przetwarzania danych osobowych dostępna jest na stronie internetowej Gminy Grodków <https://grodkow.pl> w zakładce „Ochrona Danych Osobowych”.

Burmistrz Grodkowa
Miłosz Krok

REKLAMA

0011220474

PRZESTRZEŃ DLA TWOJEGO BIZNESU

WYNAJMIJ BIURO W OPOLU!

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

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

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

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

Zadzwoń ☎ 695 396 902

PIŁKA NOŻNA

Nasza jedenastka marzeń amerykańskiego mundialu

Jakub Jabłoński

Po rekordowych 104 meczach zakończyły się mistrzostwa świata 2026 w USA, Kanadzie i Meksyku. Mundial, który szczególnie dał się we znaki europejskim kibicom. Kto najbardziej rozbudzał kibiców i nie pozwalał im zasnąć? Wyłoniliśmy naszą najlepszą jedenastkę!

Naturalnie najliczniejszą nacją w naszej jedenastce mundialu po zakończonym finale między Hiszpanią a Argentyną byli reprezentanci La Furia Roja. Selekcjoner Luis de la Fuente znakomicie pokładał wszystkie elementy układanki! Hiszpańska defensywa była niczym monolit, a najlepiej świadczy o tym fakt, że przez cały turniej straciła zaledwie jedną bramkę.

Dlaczego więc nie wybraliśmy Simóna do naszej jedenastki? Otóż postawiliśmy na najlepszego bramkarza poprzedniego mundialu w Katarze, doceniając przede wszystkim liczbę fenomenalnych interwencji w finale tegorocznego turnieju. Emiliano Martínez dwoił się i troił w bramce, jednocześnie utrzymując Argentynę przy życiu przez cały mecz z Hiszpanią.

Kto najbardziej wyróżnił się z czerkosobowego bloku defensywnego? Mało kto spodziewał się przede wszystkim takiej postawy po prawym obrońcy Tottenhamu Hotspur. Pedro Porro – to prawdziwy nieoczekiwany



bohater. Na mundialu zaimponował nie tylko czujną postawą na boku obrony, ale częstym podłączaniem się do dynamicznych akcji piłkarzy z Półwyspu Iberyjskiego. W efekcie 26-latek zdobył dwie bramki, w tym jedną arcyważną w półfinale przeciwko Francji.

Mózgiem Hiszpanii we wszystkich meczach w środku pola był bez dwóch zdań Rodri. Pomocnik Manchesteru City został wybrany przez FIFA MVP całego turnieju, zabierając statuetkę sprzed nosa Lionelowi Messiemu. Warto odnotować, że laureat Złotej Piłki 2024 nie miał ła-

twego początku sezonu, ponieważ zmagał się z poważną kontuzją.

Zacięta walka o koronę króla strzelców

W naszej jedenastce marzeń mundialu nie mogło zabraknąć Boga futbolu Leo Messiego, którego licznik za-

trzymał się na ośmiu trafieniach. 39-latek udowodnił, że wciąż potrafi w tym wieku przenosić góry. Argentyńczyk rozpoczął turniej z wysokiego C. Zdobył hat-tricka przeciwko Algierii, a następnie trafił w kolejnych dwóch meczach: z Austrią i Jordanią. Gdyby nie zmarnowane dwa rzuty karne, walka o koronę króla strzelców tegorocznego turnieju byłaby jeszcze ciekawsza. Rekord Mirosława Klosego (16 goli) i tak został szybko pobity, a Messi został najlepszym strzelcem w historii mistrzostw świata.

Niestety (a może właśnie na szczęście dla kibiców futbolu), Messi trafił na wybitną formę innych skutecznych goleadorów. Kylian Mbappé i Erling Haaland nie odstawali od weterana ani na krok. Francuz osłodził sobie porażkę w meczu o trzecie miejsce dubletem, którym przypieczętował drugą z rzędu koronę króla strzelców mundialu oraz przejęcie fotela lidera klasyfikacji najlepszych strzelców w historii mistrzostw świata. Z kolei Haalandowi musiał wystarczyć dublet, który przyczynił się do sensacyjnego wyeliminowania wielkiej Brazylii przez Norwegię. Napastnik Manchesteru City zakończył mundial z siedmioma trafieniami – o zaledwie trzy mniej od najsukuteczniejszego strzelca turnieju.

Najlepsza jedenastka według Polska Press: Emiliano Martínez (Argentyna) – Pedro Porro (Hiszpania), Pau Cubarsí (Hiszpania), Lisandro Martínez (Argentyna), Marc Cucurella (Hiszpania) – Jude Bellingham (Anglia), Rodri (Hiszpania), Michael Olise (Francja) – Lionel Messi (Argentyna), Erling Haaland (Norwegia), Kylian Mbappe (Francja).

© P

PIŁKA NOŻNA

Lewandowski czeka na debiut w MLS w meczu Chicago Fire

Jacek Kmiecik

Oczekiwany pojedynek Roberta Lewandowskiego z Lionelem Messim w Major League Soccer nie dojdzie do skutku. Przynajmniej na razie. Nadchodzący mecz wyjazdowy Chicago Fire z Interem Miami w MLS (ze środy na czwartek, 22-23 lipca o godzinie 1.30 czasu polskiego) odbędzie się bez udziału argentyńskiego gwiazdora.

Kapitan reprezentacji Polski Robert Lewandowski nie miał jeszcze okazji debiutu w swoim nowym zespole Chicago Fire. Miał zagrać w meczu Major League Soccer Chicago Fire z Vancouver White-



Robert Lewandowski rozpoczął treningi z amerykańską drużyną Chicago Fire 14 lipca. Teraz ma szansę na debiut

caps, ale ubiegłotygodniowe spotkanie nie doszło do skutku z powodu zanie-

czyszczenia powietrza dymem napływającym nad północne stany USA z pożarów lasów w Kanadzie.

„Lewy” szykował się więc na kolejny pojedynek, tym razem z samym Lionelem Messim w meczu Inter Miami – Chicago Fire na Florydzie, który zaplanowano na 22 lipca. Tymczasem okazało się, że polski gwiazdor na rendez-vous z Messim w MLS będzie musiał jeszcze poczekać.

39-letni Leo, podobnie jak jego rodak Rodrigo de Paul, nie weźmie bowiem udziału w nadchodzących meczach MLS. Obu, jako uczestnikom mistrzostw świata, przysługuje bowiem pomundialowy urlop.

FIFA i Międzynarodowa Federacja Stowarzyszeń Piłkarzy Zawodowych (FIFPRO) zgodziły się zapewnić

piłkarzom okres odpoczynku. W 2025 roku strony osiągnęły konsensus, że piłkarze uczestniczący w mundialu powinni otrzymać 21-dniowy urlop.

Inter Miami więc rozegra najbliższe kolejne mecze bez swojego gwiazdora. „Czaple” zmierzą się 22 lipca z Chicago Fire, a 25 lipca z Montrealem. Później Inter czeka mecz u siebie z Columbus 1 sierpnia i Puchar Ligi, który potrwa od 5 do 12 sierpnia. Do gry w MLS wróci 15 sierpnia.

Miami powiadomiło też MLS, że Messi i de Paul nie będą mogli wziąć udziału w Mecz Gwiazd MLS 29 lipca, ponieważ również przypada on w ich 21-dniowym pomundialowym urlopie. Obaj Argentyńczycy zostali wybrani na mecz z Liga MX All-Stars. Jeśli Messi wykorzysta 21-

dniowy okres odpoczynku, może wrócić na boisko już 12 sierpnia w meczu Interu Miami z meksykańskim Leon

w Pucharze Mistrzów. W 2026 roku Leo rozegrał 14 meczów w Inter Miami, strzelając 12 goli i notując 8 asyst. © P

0011557403

Dnia 20 lipca 2026 r. odszedł w wieku 86 lat



Henryk Zdera

Msza św. żałobna odprawiona zostanie

dnia 23 lipca 2026 r. o godzinie 10.00

w kościele św. Michała w Opolu-Półwsi,

po czym nastąpi odprowadzenie Zmarłego do grobu.

Rodzina

REKLAMA

0011554913

