



DZIŚ STRONA ZDROWIA

UDAR ATAKUJE CORAZ MŁODSZYCH!

NIE CZEKAJ, MASZ TE OBJAWY, TO WEZWIJ SZYBKO POGOTOWIE

Nr ISSN 1230-6134

Nr indeksu 348-252



www.nton.pl

Nr 156 (10 098) | Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)



Środa, 8.07.2026

Relaks

Krzyżówki
do kawy.
Nowości
w programie TV

**Z naszych stron**

Ze strachu przed drogówką próbowała ukryć się w bagażniku

Namysłowscy policjanci chyba nie prowadzili jeszcze takiej kontroli. Zachowanie 42-letniej kierującej było bardziej niż dziwne
– Str. 4

Z naszych stron

Ludzie są już zmęczeni ciągłymi objazdami. Hałas i dziury w drodze

Kłopoty mieszkańców kilku wsi wreszcie się skończą. Jeszcze w tym miesiącu rozpocznie się budowa mostu na Białej Głucholaskiej
– Str. 3

**50-letni basen w Bąkowie pod Klu-
czborkiem** zostanie przebudowany. To będzie jeden z najlepszych obiektów w regionie – Str. 5

**Victoria Żyrowa skorzystała
na rezygnacji z awansu innego
klubu.** Sama podjęła rękawicę i w przyszłym sezonie będzie grać w piłkarskiej 4 lidze – Str. 15



FOT. WIKTOR GUMIŃSKI

Strzelce Opolskie

Tu tworzą się najgorsze korki w regionie. Obwodnica przyniesie ulgę kierowcom

Radosław Dimitrow

W Ministerstwie Infrastruktury podpisano umowę na przygotowanie Programu Inwestycji oraz opracowanie Studium Techniczno-Ekonomiczno-Środowiskowego (STES) dla obwodnicy Strzelce Opolskie. To dokumenty niezbędne, żeby w ogóle można było wytyczyć taką drogę.

Opracowanie Programu Inwestycji to absolutny fundament niezbędny do wybudowania nowej trasy. Dokument ten określa m.in. przebieg drogi, jej nośność, liczbę pasów, skrzyżowań oraz wiaduktów, a także główne założenia techniczne. Umowę na opracowanie Programu Inwestycji podpisał wczoraj wiceminister infrastruktury, Stanisław Bukowiec w obecności opolskich posłów i samorządowców.

– Podpisanie Programu Inwestycji to bardzo ważny etap, który przybliży nas do budowy obwodnicy – podkreśla Jan Wróblewski, burmistrz Strzelce Opolskie.

– Dzięki temu możemy dziś wreszcie mówić o tym, kiedy obwodnica Strzelce Opolskie powstanie, a nie czy w ogóle to nastąpi – mówi Marcin Oszańca, szef opolskiego PSL.

Koszt opracowania dokumentów szacowany jest na 2,5 miliona złotych. Co ważne, ten etap sfinansują wspólnie gmina Strzelce Opolskie oraz samorząd województwa opolskiego. – Strona rządowa widzi zaangażowanie samorządów w sprawie budowy obwodnicy. To ważne, bo dzięki temu jesteśmy wiarygodnym partnerem tego przedsięwzięcia – tłumaczy Robert Węgrzyn, członek zarządu województwa opolskiego.



FOT. RADOSŁAW DIMITROW

Kiedy A4 jest zamknięta, w mieście tworzą się gigantyczne korki.

Obwodnica po południowej stronie miasta

Teraz Generalna Dyrekcja Dróg Krajowych i Autostrad rozpocznie poszukiwania firmy inżynierskiej, która przystąpi do nakreślenia wariantów przebiegu obwodnicy. Co istotne, brane będą pod uwagę istniejące dokumenty miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego. Te wskazują natomiast, że obwodnica powinna omijać Strzelce Opolskie południową stroną – od DK94 (na wysokości ulicy Cementowej), a następnie za Osiedlem Piastów Śląskich oraz sołectwami Suche Łany i Mokre Łany, aż do drogi krajowej nr 88.

NTO W NOWEJ SZACIE GRAFICZNEJ. ALE NIE TYLKO. Zapytaliśmy opolskich seniorów, jak oceniają zmiany w naszej gazecie. – Widać, że wszystko jest przemyślane – chwalili nasi czytelnicy strona 2

JUTRO W NTO
**Wkrótce nad Opolem zobaczymy
wiele dronów.** W mieście powstanie Dronowe Centrum Kompetencji Górnej Odry

towy, a sytuacja staje się wręcz krytyczna, gdy na pobliskiej autostradzie A4 dochodzi do wypadków, co zmusza tysiące kierowców do szukania dróg alternatywnych.

Potrzeba 300 milionów złotych

Obwodnica Strzelce Opolskie docelowo liczyć ma 8,5 km. Jak zaznaczają samorządowcy, prace nad samą dokumentacją oraz uzyskanie ostatecznej decyzji środowiskowej zajmą około trzech lat. Dopiero po tym GDDKiA będzie mogła ogłosić właściwy przetarg na projekt budowlany i wprowadzenie na plac ciężkiego sprzętu w systemie „zaprojektuj i wybuduj”.

– Sama budowa drogi będzie w całości finansowana przez Generalną Dyрекcję Dróg Krajowych i Autostrad, a jej koszt szacujemy dziś na około 300 milionów złotych – dodaje Marcin Oszańca

Projekt budowy obwodnicy Strzelce Opolskie wciąż znajduje się na liście rezerwowej programu budowy 100 obwodnic. Jednak w Ministerstwie Infrastruktury trwają właśnie prace nad aktualizacją programu i przesunięciem strzeleckiej inwestycji na listę podstawową. Jeśli wszystko pójdzie zgodnie z planem, wbicie pierwszej łopaty nastąpi w 2030 roku, a całą inwestycja zakończy się około 2035 roku.

Sami mieszkańcy miasta podchodzą ostrożnie do deklaracji płynących z resortu – starania o budowę obwodnicy trwają bowiem od ponad 30 lat. Samo miasto ma jednak bardzo dobre warunki wyjściowe do takiej inwestycji. Na trasie planowanej obwodnicy nie ma budynków, które trzeba będzie burzyć, a po stronie samorządu wiele dokumentów jest gotowych. ©

TYDZIEŃ Z NTO

Czwartek – Po Stronie Seniora Kiedy najlepiej przejść na emeryturę? Ważny jest nie tylko miesiąc, ale też dzień złożenia wniosku **Czwartek – Pod Paragrafem** Jak komuniści walczyli z pisarzami i niewygodnymi książkami **Piątek – Puls** Najciekawsze teksty publicystyczne **Sobota – Gwiazdy, kuchnia, moda i porady**

8.07.2026
Środa

BRZEG

23-latek wpadł na radar. To nie był jedyny jego problem

Mirela Mazurkiewicz

Młody mężczyzna przekroczył prędkość, ale policjanci zorientowali się, że od trzech miesięcy, ze względu na sądowy zakaz, w ogóle nie powinien wsiadać za kierownicę.

Policjanci z brzeskiej drogówki ustawili się w Grodkowie, by sprawdzić, czy kierowcy jadą przepisowo.

Na ulicy Wrocławskiej zatrzymali do kontroli Renaulta. W miejscu, gdzie obowiązywało ograniczenie do pięćdziesiątki, kierowca jechał z prędkością 70 km/h.

Szybko wyszło na jaw, że 23-latek ma dwuletni sądowy zakaz prowadzenia pojazdów, który został wydany zaledwie trzy miesiące wcześniej. Mężczyzna przekonywał, że nic o tym nie wiedział. Teraz nad jego sprawą będzie musiał pochylić się sąd, który może wydłużyć zakaz nawet do 15 lat. Kierowcy grozi też do 5 lat więzienia.

W niedzielę wieczorem doniecodziennej sytuacji doszło natomiast na jednym z brze-



FOT. POLICJA

Spotkanie z brzeską drogówką dla dwóch kierowców skończyło się przykrymi konsekwencjami.

skich osiedli. Uwagę świadków zwrócił kierowca, który wjechał na parking. Mężczyzna nie pannał nad Toyotą i miał wyraźny problem z zaparkowaniem. Kilka razy próbował równo ustawić samochód, ale sprawiło mu to problem.

Szybko okazało się, co było powodem niedyspozycji. Badanie wykazało, że 39-latek miał w organizmie blisko 2 promile alkoholu.

Mężczyźnie grozi teraz do 3 lat więzienia, sądowy zakaz prowadzenia pojazdów i wysoka grzywna. ©©

nto.pl

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

www.nto.pl

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

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

PRO
MEDIA
SPÓŁKA Z O.O.

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

PBC
POLSKIE BUREAU CEN
POLSKIE BUREAU CEN

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

OPINIE

Od wczoraj NTO w nowym wydaniu. „Widać, że to wszystko jest przemyślane”

Łukasz Biernacki

Od wtorku Nowa Trybuna Opolska ukazuje się w zupełnie nowej szacie graficznej. O pierwsze wrażenia dotyczące zmian zapytaliśmy tych, którzy po naszą gazetę sięgają najczęściej - seniorów z Opola i regionu.

W ramach nowego wyglądu NTO na łamy nasze gazety wprowadziliśmy kilka kluczowych zmian.

Wszystkie artykuły otrzymały powiększoną czcionkę oraz nową oprawę graficzną. Każde wydanie będzie też szczególnie skupione na konkretnej problematyce. Poniedziałek to sport i emocje rywalizacji, wtorek - gospodarka i decyzje, które mają realne skutki. Środa to zdrowie i sprawy, które dotyczą każdego bez wyjątku.

Czwartek staje się przestrzenią spraw społecznych i codziennych finansów seniorów. Piątek otwiera miejsce na dłuższe historie, reportaże i rozmowy, które nie mieszczą się w krótkich newsach. Sobota zostawia więcej przestrzeni na spokojniejsze czytanie, bez presji czasu.



FOT. ŁUKASZ BIERNACKI

Z nto odwiedziliśmy m.in. seniorów z Domu Dziennego Pobytu Magda-Maria w Opolu.

Zgodnie z oczekiwaniami naszych czytelników rozszerzyliśmy też rozrywkową część gazety. W każdym wydaniu pojawi się więcej rozwijających umysł krzyżówek, zagadek i łamigłówek.

Obok nich dodaliśmy również poszerzoną o dłuższe opisy, wywiady i recenzje strefę seriali i produkcji te-

lewizyjnych. Opolscy seniorzy, których zapytaliśmy o te zmiany podkreślają, że jest to krok w dobrą stronę.

- Podoba mi się decyzja, o tym, że będzie więcej krzyżówek. To jest to po co zawsze chętnie sięgam - mówi nam pani Teresa, mieszkanka Opola.

Inni cieszą się z pomysłu zwiększenia rozmiaru czcionki.

- I tak najczęściej potrzebuję okularów do czytania, ale teraz będzie łatwiej - dodaje pani Maria.

Warto jednocześnie podkreślić, że wprowadzone przez naszą redakcję zmiany nie wpłyną w żaden sposób na rzetelność, aktualność i lokalność naszych treści. Bo to tego nasi czytelnicy oczekują przede wszystkim.

- Najchętniej czytamy aktualne i wartościowe artykuły z Opola. Nas niekoniecznie już interesuje to, co się dzieje w wielkim świecie czy w Warszawie. Bardzo chętnie sięgamy jednak po lokalne treści - mówią nam emeryci z Domu Dziennego Pobytu Magda-Maria w Opolu - Widać, że to nowe wydanie też takie jest, że jest to wszystko przemyślane. Przygotowano tutaj rzetelnie sporo ciekawych artykułów - dodaje jedna z seniorek. ©©

NA RATUNEK

Wielki pożar gospodarstwa. W ogniu stodoła, maszyny i siano

Mirosław Dragon

Kilkanaście zastępów straży pożarnej walczyło w nocy z poniedziałku na wtorek (7 lipca) z rozległym pożarem gospodarstwa rolnego w miejscowości Jamy.

Ogień objął stodołę, w której znajdowały się maszyny rolnicze oraz zapasy siana. Zgłoszenie o pożarze wpłynęło do straży pożarnej

we wtorek (7 lipca) o godzinie 3:50. Na miejscu okazało się, że pali się stodołę na terenie gospodarstwa rolnego w Jamach (w gminie Gorzów Śląski).

- Na miejsce skierowano cztery jednostki Państwowej Straży Pożarnej oraz piętnaście zastępów Ochotniczych Straży Pożarnych - informuje mł. bryg. Mariusz Kozłowski z Państwowej Straży Pożarnej w Oleśnie. - Strażacy zabezpieczyli teren akcji, a następnie

rozpoczęli działania gaśnicze, prowadząc natarcie na objęty ogniem budynek - dodaje.

Pożar spowodował duże straty materialne. Ogień całkowicie zniszczył stodołę, znajdujące się w niej maszyny rolnicze oraz zapasy siana.

Na szczęście w zdarzeniu nie było osób poszkodowanych i nie było konieczności udzielania pomocy medycznej.

Przyczyny wybuchu pożaru będą ustalane przez policjantów z Komendy Powiatowej Policji w Oleśnie i przez biegłych z zakresu pożarnictwa.

©©

AUTOPROMOCJA

Prenumeruj
„Nową
Trybunę
Opolską”

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

POGODA



dzisiaj
13°C/25°C



jutro
12°C/22°C

POWIAT NYSKI

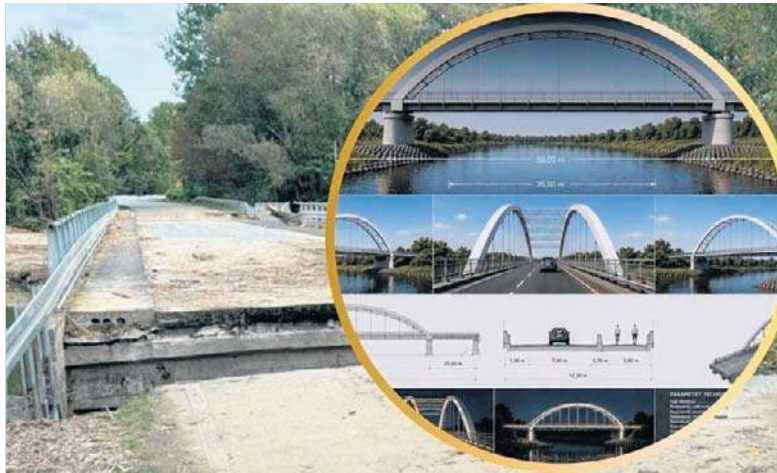
Na ten most mieszkańcy czekają od powodzi. Jego budowa ma rozpocząć się jeszcze w lipcu

Anna Gryglas

Powstanie nowy most na Białej Głucholańskiej, który został zniszczony podczas powodzi we wrześniu 2024 roku. Jak zapowiada starosta nyski, prace mają ruszyć jeszcze w tym miesiącu.

Mieszkańcy podnyskich miejscowości wreszcie doczekali się konkretów. Starostwo Powiatowe w Nysie potwierdziło, że jeszcze w tym miesiącu ruszy budowa nowego, mostu na odcinku drogi powiatowej Biała Nyska - Siestrzechowice. Inwestycja rozpoczyna się po przejściu długiej biurokratycznej drogi: od szacowania strat, przez pozyskiwanie dotacji, aż po kilkumiesięczną batalię w Krajowej Izbie Odwoławczej.

Nowy obiekt będzie nowoczesnym mostem łukowym. Został zaprojektowany według współczesnych standardów: będzie większy, bardziej odporny na intensywne



FOT. ARCHIWUM

Brak tego mostu dokucza mieszkańcom wielu wsi.

wezbrania wód i lepiej przygotowany na potencjalne zagrożenia niż stary most. W ramach zadania przebudowana zostanie również droga oraz powstanie ciąg pieszo-rowerowy.

- Mimo wielu trudności i przeszkód idziemy do przodu z tym ważnym dla powiatu nyskiego zadaniem. Najpierw szacowanie strat

i kosztorysowania, potem proces pozyskania dotacji, w końcu cały proces zamówień publicznych z kilkumiesięczną batalią w KIO. Dziś mamy od wykonawcy pełen projekt, a w ciągu dwóch tygodni będzie pozwolenie na budowę i wtedy ruszą wyczekiwane przez wszystkich prace budowlane - podkreśla Daniel Palimąka, Starosta Nyski.

Ulga dla zmęczonych objazdami mieszkańców

Na odbudowę przeprawy z utęsknieniem czekają mieszkańcy Siestrzechowic, Kałkowa, Zwanowic, Bukowa, Kwiatkówki czy Wierzbna, którzy po zniszczeniu starego obiektu stracili prosty i szybki dojazd do Nysy. Z trasy tej regularnie korzystało także wielu kierowców z Czech.

- Informacja o rozpoczęciu prac to świetna wiadomość, choć nie da się ukryć, że mijają już prawie dwa lata odkąd mostu nie ma, a zniecierpliwieni ludzie musieli radzić sobie z ogromnymi utrudnieniami - mówi mieszkanka Kałkowa.

Dziś mamy od wykonawcy pełen projekt, a w ciągu dwóch tygodni będzie pozwolenie na budowę i wtedy ruszą wyczekiwane prace budowlane

DANIEL PALIMĄKA
starosta nyski

Długie oczekiwanie dało się we znaki również sąsiadnym wsiom, przez które wyznaczono oficjalne objazdy. Przez ostatnie dwadzieścia miesięcy codzienne życie w Morowie czy Kopernikach zmieniło się w komunikacyjny koszmar z powodu olbrzymiego natężenia ruchu.

- Od kiedy nie ma mostu, jeździ tędy masa samochodów osobowych i ciężarówek. Wszyscy czekamy, aż ten objazd się skończy - komentuje pan Jan, mieszkaniec Morowa.

W ramach inwestycji planuje się wykonanie obiektu trzyprzęsłowego. Most wyposażony będzie w oświetlenie oraz urządzenia bezpieczeństwa ruchu i związane z monitoringiem przeciwpowodziowym. Na moście wykonana zostanie część przeznaczona dla ruchu pieszo-rowerowego. Na odbudowę mostu Starostwo Powiatowe w Nysie otrzymało rządową promesę w wysokości ponad 21 milionów złotych, co zapewnia pełne finansowanie inwestycji. ©©

REKLAMA

0011546639

Umowa śmieciowa?

Nie musisz się na to godzić.

8 lipca w życie wchodzi nowe przepisy o Państwowej Inspekcji Pracy. Jeśli pracujesz jak na etacie, ale nie masz umowy o pracę, możesz zgłosić się do Państwowej Inspekcji Pracy.

Teraz PIP będzie mogła przekształcić Twoją umowę śmieciową w umowę o pracę, gwarantując Ci należne prawa pracownicze:

- ✓ płatny urlop
- ✓ płatne zwolnienie chorobowe
- ✓ ochronę przed zwolnieniem z dnia na dzień
- ✓ płatny urlop macierzyński, ojcowski i rodzicielski
- ✓ inne uprawnienia z Kodeksu pracy zwiększające pewność i bezpieczeństwo pracy

Dowiedz się więcej:



Ministerstwo Rodziny,
Pracy i Polityki Społecznej

**NOWY PORZĄDEK
NA RYNKU PRACY**



NAMYSŁÓW

Wskoczyła do bagażnika ze strachu przed policjantami

Kiedy policjanci zatrzymali poruszającego się dziwnie Forda, kierująca nim kobieta zamknęła się w środku i wskoczyła do bagażnika.

Łukasz Biernacki

Do zdarzenia doszło w sobotę (4 lipca) w Namysławie. Dyżurny policji otrzymał wówczas zgłoszenie dotyczące osoby, która miała kierować samochodem osobowym pod wpływem alkoholu. Na miejsce skierowani zostali funkcjonariusze wydziału ruchu drogowego.

- Po przybyciu pod wskazany adres policjanci zauważyli opisanego w zgłoszeniu Forda. Za kierownicą siedziała kobieta, która na widok mundurowych szybko przesiadła się na tylne siedzenie samochodu. Funkcjonariusze podjęli próbę otwarcia pojazdu, jednak drzwi były zamknięte, a znajdująca się w środku kobieta odmawiała ich otwarcia - mówi podkom. Łukasz Wróblewski, oficer prasowy Komendy Powiatowej Policji w Namysławie.

Chwilę później kobieta schowała się do bagażnika. Na miejscu pojawili się też współlokatorzy kobiety, którzy poinformowali policjantów, że dysponują zapasowym kluczykiem do pojazdu.

- W czasie, gdy jeden z mieszkańców poszedł po kluczyk, kobieta przemieściła się z tylnej kanapy do przestrzeni bagażowej samochodu. Nawet wówczas próbowała utrudnić funkcjonariuszom przeprowadzenie interwencji, ponownie zamykając otwarty drugim kluczykiem pojazd przy użyciu posiadanego przez siebie klucza. Pomimo działania kobiety, policjanci otworzyli samochód i wylegitymowali ją. Okazała się nią 42-letnia mieszkanka powiatu namysław-



Policjantom ostatecznie udało się otworzyć bagażnik i wyprowadzić z niego 42-letnią kobietę.

skiego. Badanie stanu trzeźwości wykazało obecność alkoholu w jej organizmie - tłumaczy Łukasz Wróblewski.

Chciała obciążyć winą pasażera. Też nietrzeźwego
Wówczas kobieta stwierdziła, że ona wcale nie kierowała samochodem, w którym siedziała. Stwierdziła, że samochód prowadził 44-letni mieszkaniec gminy Wilków, który schował się w stodole.

- Policjanci sprawdzili przekazaną informację i rzeczywiście odnaleźli wskazanego mężczyznę leżającego pod beczkowozem. Badanie alkomatem wykazało, że również on znajdował się pod działaniem alkoholu - kontynuuje Łukasz Wróblewski.

Rozpytany na miejscu mężczyzna wyjaśnił jednak, że ukrył się, ponieważ spodziewał się, iż kobieta bę-

dzie próbowała obciążyć go odpowiedzialnością za kierowanie pojazdem.

Monitoring pomógł wyjaśnić zagadkę
W toku dalszych czynności funkcjonariusze ustalili, że miejsce interwencji objęte jest monitoringiem. Analiza zabezpieczonego nagrania jednoznacznie wykazała, że za kierownicą Forda siedziała i pojazdem kierowała 42-letnia kobieta.

Kobieta w chwili interwencji miała we krwi ponad 2,5 promila alkoholu.

Za popełnione przestępstwo grozi jej kara do 3 lat pozbawienia wolności, zakaz prowadzenia pojazdów mechanicznych, wysoka grzywna oraz przepadek pojazdu lub jego równowartości. 42-latką nie miała też prawa jazdy, za co grożą jej kolejne konsekwencje. ©

OPOLE

Blisko 20 milionów złotych na nową kotłownię w Opolu. Ma obniżyć koszty ogrzewania w mieście

Mateusz Majnusz

W Opolu powstaje innowacyjna kotłownia elektryczna za blisko 20 mln zł. Ma produkować ciepło z energii elektrycznej, a w przyszłości pomóc ograniczyć koszty ogrzewania. Na plac budowy dotarły już najważniejsze urządzenia i to kilka miesięcy przed terminem.

Przy ulicy Harcerskiej, na terenie Energetyki Ciepłej Opolszczyzny, trwa budowa jednej z najbardziej nowoczesnych kotłowni elektrycznych w Polsce.

Inwestycja ma wykorzystywać nadwyżki energii elektrycznej do produkcji ciepła dla mieszkańców Opola. Na plac budowy dotarły już dwa kotły elektrodowe, które będą sercem całej instalacji.

Co istotne, zostały dostarczone kilka miesięcy wcześniej, niż przewidywał harmonogram. - To dobry znak dla tempa realizacji całej inwestycji - podkreśla ECO.

Nowa instalacja będzie produkować bezemisyjne ciepło, wykorzystując wyłącznie energię elektryczną. Jak podkreśla spółka, rozwiązanie pozwoli ograniczyć zużycie paliw kopalnych, zwiększyć bezpieczeństwo dostaw ciepła, zmniejszyć emisję dwutlenku węgla i poprawić jakość powietrza w Opolu.

Kotłownia elektryczna ma być jednym z elementów większego systemu produkcji i magazynowania ciepła. - Obecnie ciepło jest produkowane z wykorzystaniem węgla, gazu oraz słońca. Teraz dochodzi nowy komponent, czyli energia elektryczna - mówi Paweł Kraw-

czyk, członek zarządu ECO ds. ekonomicznych.

- Na samym końcu jest olbrzymi magazyn energii, największy w Polsce, a kto wie, może nawet w Europie, który mamy zamiar wybudować po drugiej stronie ulicy Harcerskiej. To pozwoli nam zasilać ten magazyn sezonowy ciepła w momencie, kiedy ceny energii na giełdzie będą odpowiednie - dodaje.

Najważniejsze pytanie dla mieszkańców dotyczy wpływu inwestycji na ceny ciepła. Przedstawiciele ECO zapewniają, że budowa nowej kotłowni nie powinna spowodować wzrostu rachunków. W przyszłości może nawet pomóc ograniczyć koszty produkcji ciepła, choć na tym etapie spółka nie deklaruje jeszcze, czy przełoży się to na obniżki cen dla odbiorców. Zakończenie inwestycji i uruchomienie nowej kotłowni planowane jest na jesień 2027 roku. ©



Nowa instalacja będzie wykorzystywać wyłącznie energię elektryczną

AKCJA CHARYTATYWNA

0011544889



INWESTYCJE

Stary basen otrzyma nowe życie. Jest już umowa

Kultowy basen w Ośrodku Turystyczno-Wypoczynkowym w Bąkowie przejdzie gruntowną przebudowę. Gmina Kluczbork podpisała już umowę na realizację zadania, które całkowicie odmieni oblicze ponad 50-letniego obiektu.

Milena Zatylna

Powstanie nowoczesny kompleks z atrakcjami wodnymi, strefami wypoczynku i rozwiązaniami przyjaznymi środowisku.

Prace rozpoczną się jesienią tego roku, a z nowego basenu mieszkańcy będą mogli korzystać za dwa lata.

Ośrodek w Bąkowie od dziesięcioleci zajmuje wyjątkowe miejsce na mapie wypoczynku mieszkańców Kluczborka i całego regionu, ale basen wymaga już solidnego odświeżenia.

Obiekt powstał około 50 lat temu. Nie posiada systemu uzdatniania wody, jest wyeksploatowany i kosztowny w utrzymaniu. Dlatego gmina zdecydowała się na jego modernizację.

- To inwestycja, na którą mieszkańcy czekali od wielu lat. Dzięki niej Bąków zyska nowoczesny kompleks rekreacyjny odpowiadający współczesnym standardom, atrakcyjny zarówno dla rodzin z dziećmi, jak i osób aktywnie wypoczywających - podkreśla wiceburmistrz Kluczborka Dariusz Mazurczak.

Basen z atrakcjami dla całych rodzin

Modernizacja oznacza całkowitą zmianę charakteru obiektu. W miejsce obecnego 50-metrowego ba-



FOT. URZĄD MIEJSKI W KLUCZBORKU

Przebudowa obejmie znacznie więcej niż sam basen. Zaplanowano szereg dodatkowych atrakcji.

senu powstanie wielofunkcyjny kompleks sportowo-rekreacyjny przeznaczony dla wypoczywających w różnym wieku.

W projekcie przewidziano między innymi rwącą rzekę, gejzery, masażery wodne, ławki z hydromasażem, brodzik z wodnym placem zabaw dla najmłodszych, kurtyny wodne, wodotryski oraz rodzinną trzytorową zjeżdżalnię.

Obiekt zostanie również wyposażony w windę umożliwiającą korzystanie z kąpieliska osobom z niepełnosprawnościami i o szczególnych potrzebach.

To będzie nowoczesny obiekt

- Po wakacjach ma ruszyć remont związany z budową nowej niecki i zaplecza technicznego. To bardzo duża inwestycja - mówi Andrzej Olech, dyrektor Ośrodka Sportu i Rekreacji w Kluczborku.

Przebudowa obejmie jednak znacznie więcej niż sam basen. Wokół niego powstaną nowe strefy wypoczynku, zielona ścieżka rekreacyjna, miejsce do spożywania posiłków, siłownia plenerowa, plac do jogi oraz nowoczesny plac zabaw. - To wzbogaci infrastrukturę naszego ośrodka. W kolejnych latach

chcielibyśmy również wymienić domki campingowe. Obecnie spełniają swoje zadania, ale już się wysłużyły. Najwyższy czas poszukać innego rozwiązania - dodaje Andrzej Olech.

Jednym z najważniejszych elementów planowanej po wakacjach inwestycji będzie zastosowanie nowoczesnych technologii, które ograniczą zużycie wody i energii.

Obiekt zostanie wyposażony w system uzdatniania wody. Dzięki temu nie będzie już konieczności jej ciągłego opróżniania i ponownego napełniania niecki, jak ma to miejsce

obecnie. Woda będzie oczyszczana i zwracana do obiegu, co znacząco ograniczy jej zużycie. Energia potrzebna do funkcjonowania kompleksu będzie częściowo pochodziła z instalacji fotowoltaicznej. Zaplanowano także wykonanie zielonej ścieżki z nasadzeniami rodzimych gatunków roślin, sprzyjającej zachowaniu bioróżnorodności oraz umożliwiającej bliższy kontakt z naturą.

20 milionów na 20 lat

Wartość przedsięwzięcia przekracza 20 mln zł. Co istotne, inwestycja zostanie sfinansowana dzięki preferencyjnej pożyczce udzielonej przez Bank Gospodarstwa Krajowego ze środków Krajowego Planu Odbudowy. - Gmina będzie spłacała pożyczkę przez 20 lat, a pierwsze raty rozpocznie regulować dopiero w drugiej połowie 2028 roku. Dzięki temu możemy zrealizować jedną z największych inwestycji ostatnich lat bez nadmiernego obciążania bieżącego budżetu. Prace budowlane mają rozpocząć się w październiku 2026 roku. Przez około dwa lata obiekt będzie wyłączony z użytkowania. Mieszkańcy mają ponownie skorzystać z basenu jeszcze przed rozpoczęciem sezonu letniego w 2028 r. Wówczas ośrodek w Bąkowie rozpocznie nowy rozdział swojej historii - jako jeden z najnowocześniejszych kompleksów rekreacyjnych w regionie. ©©

POLICJA

Jak udzielić pomocy postrzelonemu psu? Ich przewodnicy już to wiedzą

Mirela Mazurkiewicz

Policyjni Przewodnicy wzięli udział w szkoleniu, by dowiedzieć się, jak działać, gdy zdrowie i życie czworonożnego partnera są zagrożone.

Przewodnicy psów policyjnych z Opolszczyzny szkolili się z pierw-

szej pomocy przedmedycznej czworonogów. Dowiedzieli się między innymi, jak prawidłowo reagować w przypadku postrzelenia psa, jego kontaktu z substancjami toksycznymi czy w razie przegrzania.

- Psy służbowe są nieocenionym wsparciem w naszej codziennej służbie. To pełnoprawni funk-

cjonariusze, którzy pełnią niezastąpioną rolę w wykrywaniu przestępczości i prewencji - mówi podkom. Marta Białek z Komendy Wojewódzkiej Policji w Opolu. - Ich doskonały węch i szybkość pozwalają na wykonywanie zadań, które niejednokrotnie przekraczają ludzkie możliwości. Jednocześnie mają do czynienia z mate-

riałami oraz sytuacjami, które mogą stanowić zagrożenie dla ich zdrowia, a nawet życia.

Szkolenie, którego organizatorem był asp. szt. Jerzy Pieczara, wojewódzki koordynator psów służbowych z Wydziału Prewencji KWP w Opolu, miało podpowiedzieć przewodnikom, jak działać w sytuacjach zagrożenia, gdy o życiu i zdrowiu mogą zdecydować minuty.

Funkcjonariusze uczyli się pod okiem specjalistów z Fundacji Opolskie Centrum Kynologiczne, którzy przygotowali prak-

tyczne wskazówki na nagłe sytuacje.

- Mundurowi dowiedzieli się, jak prawidłowo postępować w przypadku między innymi ukąszenia psa przez żmiję czy jego przegrzania, co może przydarzyć się policyjnym czworonogom podczas pracy w terenie. Szkoleniowcy uczulali funkcjonariuszy na objawy, które choć niepozorne, mogą skutkować poważnymi konsekwencjami dla zdrowia zwierząt - wyjaśnia podkomisarz Marta Białek. ©©

AKCJA CHARYTATYWNA

0011544895



FOKUS

• Obecną odsłonę „Czystego Powietrza” pozytywnie ocenia 25 proc. gmin, a 34 proc. wystawiło ocenę negatywną

WARSZAWA

Szef MON twierdzi, że prezydent wiedział o sprzęcie przekazywanym Ukrainie

Otoczenie prezydenta kłamie, twierdząc, że Karol Nawrocki nie wiedział o sprzęcie przekazywanym Ukrainie – oświadczył wicepremier, szef MON Władysław Kosiniak-Kamysz

Karolina Wrońska

W poniedziałek MON odtajnił informacje nt. wsparcia dla Ukrainy w latach 2022-2026. Kosiniak-Kamysz poinformował wówczas, że łączny koszt zrealizowanych donacji Polski dla Ukrainy wynosi około 16,45 mld zł, z czego 14,9 mld zł przypadło na lata 2022-2023, za rządów PiS. Wśród przekazanych Ukrainie od 2024 roku środków szef MON wymienił m.in. pociski rakietowe PAC-3 do systemu Patriot.

Tego samego dnia szef Biura Bezpieczeństwa Narodowego Bartosz Grodecki napisał na X, że przekazywanie sprzętu Ukrainie jest wyłączną kompetencją rządu. Dodał, że uchwały w tej sprawie są podejmowane w trybie niejawnym, a procedura ich podejmowania nie przewiduje konsultacji ani udziału prezydenta, ani Biura Bezpieczeństwa Narodowego.

We wtorkowym wpisie na X Kosiniak-Kamysz napisał, że „otoczenie prezydenta kłamie, twierdząc, że prezydent Nawrocki nie wiedział o sprzęcie przekazywanym Ukrainie”. Szef MON wskazał, że ta sprawa była omawiana na posiedzeniach Komitetu Bezpieczeństwa Rady Ministrów z udziałem przedstawiciela BBN 10 i 17 lutego oraz 24 marca tego roku. Zaznaczył, że informacje otrzymał także szef kancelarii prezydenta Zbigniew Bogucki, a „z samym Karolem Nawrockim rozmawiał o tym sekretarz generalny NATO Mark Rutte”. „W czym interesie kłamiecie?” – zapytał Kosiniak-Kamysz.

Do wpisu ministra obrony narodowej, także na X, odniósł się szybko prezydent Karol Nawrocki. „Panie Premierze (...), zdumiewa mnie Pan. Ja zarówno z Panem, z Panem Premierem Donaldem Tuskiem czy z Se-



Władysław Kosiniak-Kamysz podczas konferencji prasowej przedstawił szczegóły pomocy wojskowej udzielonej Ukrainie.

kretarzem Generalnym NATO Markiem Rutte rozmawiam o wielu sprawach, na różnych forach, często bez konkluzji. Nie opowiadałem wówczas, że coś ustaliliśmy” – napisał prezydent. „Decyzję podjął Pan, proszę się z nią po męsku zmierzyć. Mogę natomiast pomóc – wyjdę z inicjatywą legislacyjną i z chęcią wezmę pełną odpowiedzialność także za donację sprzętu” – dodał prezydent.

„Panie prezydencie (...) odpowiedzialność za modernizację polskiej armii i jej wzmocnienie, a także donację sprzętu w uzgodnieniu z naszymi sojusznikami ponosi rząd” – odpowiedział prezydentowi szef MON. „Rząd z tej odpowiedzialności się wywiązuje,

na nikogo jej nie przerzuca” – podkreślił Kosiniak-Kamysz. „Pana współpracownicy powinni jednak być precyzyjni i przekazać zgodnie z prawdą, że o każdym takim działaniu jest Pan informowany. Przedstawiciele Kancelarii Prezydenta nie mogą opowiadać kłamstw” – dodał.

O to, czy prezydent miał informacje o przekazaniu Ukrainie pocisków do systemów przeciwlotniczych Patriot, był też pytany na wtorkowym briefingu przed wylotem na szczyt NATO w Ankarze szef prezydenckiego Biura Polityki Międzynarodowej Marcin Przydacz. – Decyzję podjął rząd i to rząd ponosi za to pełnię odpowiedzialności – odparł Przydacz

i dodał, że nie była ona konsultowana z prezydentem ani Biurem Bezpieczeństwa Narodowego. Oświadczył również, że nie da się wciągnąć w dyskusję, którą – według niego – „proponuje strona rządowa o tym, w jakiej formule prezydent był informowany, czy nie był” albo czy uchwała rządowa została do niego przesłana.

– Uchwała, tak jak mówię, była niejawna. Ważna jest decyzja i decyzję podjęła Rada Ministrów i to Rada Ministrów ponosi odpowiedzialność za tę decyzję – ocenił Przydacz. Dodał, że próba „podzielenia się odpowiedzialnością” z innymi aktorami jest próbą „niegodną” i nie będzie wchodził w tego typu dyskusję. PAP

KRÓTKO

Wrocław

Usunięto niewybuch z II wojny światowej

Patrol saperski usunął we wtorek 250-kilogramową bombę lotniczą z II wojny światowej, którą znaleziono podczas prac ziemnych w okolicy ul. Trzemeskiej w centrum Wrocławia. Na czas usuwania niewybuchu zarządzono ewakuację budynków w promieniu 300 metrów od miejsca, w którym znaleziono bombę. Według szacunków urzędu miasta na tym obszarze mieszka około 3 tys. osób, ale ostatecznie w szkole podstawowej, gdzie przygotowano miejsca dla ewakuowanych, przebywało około 120 osób.

PAP

Łódź

Po ekstradycji z Peru trafił za kratki

Poszukiwany listami gończymi i czerwoną notą Interpolu 43-latek, który uciekł do Peru, by uniknąć orzeczonej przez sąd w Łodzi kary ośmiu lat więzienia, wrócił do Polski. Stało się to dzięki procedurze ekstradycyjnej. Skazany został m.in. za udział w zorganizowanej grupie przestępczej specjalizującej się w wyłudzeniu pieniędzy metodą na policjanta.



FOT. L. SZYMANSKI/PAP

Polska polityka w odniesieniu do wojny rosyjsko-ukraińskiej jest polityką stabilną i nie będzie zależała od politycznych emocji czy politycznych gier pomiędzy partiami w Polsce

DONALD TUSK
premier

AKCJA CHARYTATYWNA

0111545628



DAMASZEK

Wybuchy w Damaszku podczas wizyty prezydenta Francji Emmanuela Macrona

Anna Nagel

Co najmniej 18 osób, w tym czterech policjantów, zostało rannych we wtorek rano w wyniku dwóch eksplozji w stolicy Syrii, Damaszku. Do eksplozji doszło w czasie, gdy wizytę w mieście składał prezydent Francji Emmanuel Macron.

Agencja Reutera podała za mediami syryjskimi, że oba ładunki eksplodowały w pobliżu hotelu, w którym Macron uczestniczył we wtorek w spotkaniach. Jednak prezydent Francji opuścił hotel wcześniej, udając się do pałacu prezydenckiego na rozmowy z tymczasowym prezydentem Syrii Ahmudem al-Szarą. Pałac Elizejski przekazał, że Macron nie słyszał eksplozji, gdy wyjeżdżał na to spotkanie.

Pierwszy z improwizowanych ładunków wybuchowych został umieszczony w zaparkowanym samochodzie, a drugi – w kontenerze na śmieci. Pierwszy wybuch nastą-

pił wkrótce po tym, gdy konwój Macrona wyruszył w kierunku pałacu prezydenckiego. Drugi – kilkadziesiąt sekund później. Do eksplozji doszło obok karetki zaparkowanej na miejscu zdarzenia, gdzie zgromadziło się około dwudziestu osób.

Według źródła z ministerstwa spraw wewnętrznych, cytowanego przez oficjalną agencję Sana, służby bezpieczeństwa odkryły bomby, które wybuchły w momencie, gdy próbowano je rozbroić.

Prezydent Francji przybył do Damaszku w poniedziałek wieczorem. Jest to pierwsza wizyta przywódcy zachodniego mocarstwa od czasu dojścia do władzy koalicji islamiistycznej w Syrii w grudniu 2024 r. Wizyta Macrona podkreśla geopolityczną transformację Syrii pod rządami al-Szary, byłego dowódcy Al-Kaidy, który – dążąc do odbudowy kraju, zniszczonego w ciągu 13 lat wojny domowej – nawiązał bliskie stosunki z mocarstwami zachodnimi i bliskowschodnimi.

PAP



Syryjski prezydent Ahmad al-Szara, podejmuje francuskiego przywódcę w Damaszku.

POLSKA-UKRAINA

Budanow: kulminacja napięć z Polską może nastąpić wkrótce

Adam Kielar

W kontekście rocznicy tragedii wołyńskiej, która przypada 11 lipca, sytuacja może się zaostrzyć, bo Ukraina nie zamierza przyjmować ultimatum od nikogo.

Kyryło Budanow, szef Biura Prezydenta Ukrainy, przewiduje, że napięcia w stosunkach z Polską wkrótce osiągną punkt kulminacyjny. W wywiadzie dla RBK-Ukraina podkreślił, że najtrudniejszy etap w relacjach dwustronnych dopiero nadejdzie.

– Ten (punkt kulminacyjny) na pewno nastąpi wkrótce. Nie ma w tym żadnej wielkiej tajemnicy (11 lipca) przypada rocznica rzezi wołyńskiej. Z informacji, które posiadam, wynika, że oni przygotowują (strona polska) cały szereg – powtórzę to – działań prowadzących do eskalacji, więc najwyraźniej wszystko to będzie teraz kontynuowane – powiedział Budanow.

Budanow podkreślił, że Ukraina nie przyjmie żadnego ultimatum, nawet od potężniejszych krajów, takich jak Rosja.

– Ukraina nie przyjmie ultimatum od nikogo na tym świecie. Ostatnio to Rosja próbowała postawić nam ultimatum – bez urazy wobec Polski, ale (Rosja) jest nieco potężniejsza niż Polska – a my i tak go



Kyryło Budanow, szef Biura Prezydenta Ukrainy, zabiera głos na temat relacji polsko-ukraińskich.

nie przyjęliśmy. Tak, jest ciężko, źle, jest dużo krwi. Ale nawet ich ultimatum nie przyjęliśmy. Dlaczego więc ktoś sądzi, że przyjmimy coś innego, z innej strony? Nie należy rozmawiać z nami za pomocą ultimatum – mówił szef gabinetu prezydenta Ukrainy.

Ukraina nie zamierza podejmować pochopnych decyzji ani błędnych kroków. Budanow zapowiedział, że każdy przejaw nieprzyjaznej polityki spotka się z odpowiednią reakcją.

– Jeśli uznajemy, że ktoś podejmuje niedojrzałe działania, to po co mamy odpowiadać i sami wykonywać błędne kroki z wyprzedzeniem? Niech najpierw wykonają ruch – wtedy zastanowimy się i odpowiednio zareagujemy. Nikt nie zamierza

siedzieć z założonymi rękami – zadeklarował.

Budanow wyraził nadzieję, że największa eskalacja doprowadzi do deeskalacji, a nie do katastrofy.

W ostatnich miesiącach doszło do napięć w relacjach polsko-ukraińskich w związku ze sporem o kwestie historyczne, w tym o upamiętnianie Ukraińskiej Powstańczej Armii (UPA) i związanych z nią postaci. Spór wywołała podjęta pod koniec maja decyzja prezydenta Ukrainy Wołodymyra Zełenskiego o nadaniu ukraińskiej jednostce wojskowej nazwy Bohaterów UPA.

Decyzja ta spotkała się z krytyką w Polsce. Negatywnie ocenili ją m.in. premier Donald Tusk, szef MON, wicepremier Władysław Kosiniak-Kamysz, resort dyplomacji, a prezydent Karol Nawrocki 19 czerwca poinformował, że zdecydował o odebraniu Zełenskiemu Orderu Orła Białego. Dzień później Zełenski odesłał order do Warszawy za pośrednictwem firmy kurierskiej.

Polska uznaje zbrodnie popełnione przez UPA na ludności polskiej za ludobójstwo, podczas gdy wielu ukraińskich historyków i polityków interpretuje je jako element szerszego konfliktu polsko-ukraińskiego.

Wołodmyr Zełenski podkreślił, że Polskę i Ukrainę łączy historia i że oba kraje muszą myśleć o bezpieczeństwie w obliczu wspólnego agresora. PAP

POROZUMIENIE

Pociski PAC-3 będą serwisowane w Europie

Anna Nagel

Polska podpisała z USA, Niemcami, Holandią oraz Szwecją porozumienie w sprawie utworzenia w Europie centrum serwisowania pocisków PAC-3 do systemów Patriot – poinformował wczoraj szef MON Władysław Kosiniak-Kamysz.

O podpisaniu porozumienia minister obrony narodowej poinformo-

wał we wpisie na X. „Podpisaliśmy porozumienie z USA, Niemcami, Holandią oraz Szwecją w sprawie utworzenia w Europie centrum serwisowania pocisków PAC-3 do systemów Patriot” – napisał szef MON. „To znacznie zwiększy moce oraz przyspieszy produkcję i serwis pocisków” – podkreślił.

Kosiniak-Kamysz wskazał, że celem Polski jest nie tylko kupowanie nowoczesnego uzbrojenia, ale również udział w produkowaniu i serwi-

sowaniu go w Europie. Wcześniej, na marginesie szczytu NATO w Ankarze, wiceminister obrony USA Michael Duffy powiedział, że Stany Zjednoczone nie wykluczają produkcji zaawansowanych pocisków PAC-3 Patriot firmy Lockheed Martin poza granicami kraju. Z kolei portal Politico wskazywał, że do podpisania porozumienia w tej sprawie dojdzie we wtorek, podczas NATO Defence Industry Forum. PAP

AKCJA CHARYTATYWNA

0111547910



STRONA ZDROWIA

• **W numerze:** Kameralne uzdrowisko • Choroby, którymi możesz zarazić się na basenie

ŚMIERTELNIE NIEBEZPIECZNY CHWAST

Parzy, truje i może nawet zabić! Nie dotykaj, a nawet nie podchodź, gdy zobaczysz z daleka

Barszcz Sosnowskiego, największy chwast Europy, to niepozorne, lecz śmiertelnie niebezpieczne zagrożenie. Może prowadzić do ciężkich oparzeń, trwałego uszkodzenia tkanek, a nawet śmierci.

Katarzyna Wąs-Zaniuk

Barszcz Sosnowskiego (*Heracleum sosnowskyi*) to największa roślina zielna w Europie. Niestety, jest niebezpieczna dla człowieka, a groźne może być nawet przebywanie w jej pobliżu, zwłaszcza latem.

Jak wygląda barszcz Sosnowskiego i gdzie rośnie?

Każdego lata barszcz Sosnowskiego pojawia się w mediach, które ostrzegają przed tą toksyczną rośliną. Chociaż rośnie w całej Polsce, wciąż nie każdy potrafi ją rozpoznać ani powiedzieć, w jaki sposób oddziałuje na organizm człowieka.

Barszcz Sosnowskiego należy do rodziny selerowatych (*Apiaceae*), nazywanych też baldaszkowatymi (*Umbelliferae*) – obok warzyw i przypraw takich, jak m.in. marchew, kmień czy kolendra.

Barszcz Sosnowskiego to gatunek obcy, inwazyjny i niebezpieczny dla człowieka. Sprowadzono go do Polski z Kaukazu w latach 50. ubiegłego stulecia, ponieważ miał być rośliną pastewną. Wówczas nie znano jeszcze jego szkodliwych właściwości. Gdy okazał się nieprzydatny, problemem stało się rozprzestrzenienie rośliny po całym kraju. Z uwagi na kontekst historyczny chwast ten wciąż bywa nazywany „zemstą Stalina”.

Barszcze kaukaskie rozprzestrzeniają się szybko i są niezwykle wytrzymałe. Potrzebują małej powierzchni i niezwykle szybko rosną. Rośliny te nie mają dużych wymagań, jeśli chodzi o stanowisko i glebę. Rozrzucają wiele nasion o dużej trwałości, dlatego tak trudno jest je wyplenić z danego obszaru. Niemniej jest regularnie zwalczany na terenie kraju.

Z czym jest mylony barszcz Sosnowskiego?

Barszcz Sosnowskiego na pierwszy rzut oka przypomina bardzo duży koper. Jest jednak znacznie większy niż nawet bardzo wyrosnięty osobnik tej rośliny – może bowiem osiągać 4 metry wysokości. Rośliną podobną do barszczu Sosnowskiego jest barszcz Mantegazziego, przy czym obie rośliny to tzw. barszcze kaukaskie. Z perspektywy innej niż badacza



Związki zawarte w barszczu Sosnowskiego stają się żrące pod wpływem promieniowania ultrafioletowego ze światła słonecznego. Mogą wówczas powodować poparzenia chemiczne skóry II i III stopnia

jest to jednak niewielka różnica, ponieważ barszcz Mantegazziego (zwany także barszczem olbrzymim, kaukaskim lub mantegazyjskim) również wywołuje groźne poparzenia. Niestety, różne gatunki barszczu mogą się między sobą krzyżować, dlatego nawet wprawni botanicy mają problem z ich poprawnym oznaczeniem.

Jak rozpoznać barszcz Sosnowskiego? Należy zwrócić uwagę na następujące cechy:

- gruba, zielona, bruzdowana łodyga, pokryta u dołu fioletowymi plamkami,
- szerokie liście o charakterystycznych zaokrąglonych końcach, które mają zazwyczaj do 2 m długości (wraz z ogonkiem liściowym), a powierzchnia liścia sięga 1,2-1,5 metra kwadratu,
- białe kwiaty tworzące duży i gęsty baldach o średnicy 30-80 centymetrów.

Barszcz Sosnowskiego spotkamy w miejscach takich jak: nieużytki, łąki, pola uprawne, lasy, parki, przydroża, nasypy kolejowe, działki, ogrody, brzegi rzek i jezior. Występowanie barszczu Sosnowskiego nie jest ograniczone do konkretnego regionu Polski. Chwast ten rośnie praktycznie

w całym kraju. Według badań największa liczba stanowisk z tą rośliną znajduje się w centralnej i wschodniej części Polski.

Barszcz Sosnowskiego – oparzenia i właściwości toksyczne

Szkodliwość barszczu Sosnowskiego związana jest przede wszystkim z zawartością toksycznych związków chemicznych zwanych furanokumarynami. Znajdują się one w soku rośliny oraz w wydzielinie z włosków znajdujących się na jej powierzchni. Gdy barszcz kwitnie i owocuje, co zwykle przypada na okres od czerwca do lipca, stężenie toksyn w roślinie jest największe. Warto jednak wiedzieć, że substancje występujące w jej liściach są toksyczne we wszystkich fazach wzro-

Poparzenie barszczem Sosnowskiego może wówczas doprowadzić do martwicy tkanek, co może wiązać się nawet z amputacją kończyn. Znane są przypadki zgonów wywołanych poparzeniami barszczem Sosnowskiego

stu. Związki zawarte w barszczu Sosnowskiego stają się żrące pod wpływem promieniowania ultrafioletowego ze światła słonecznego. Mogą wówczas powodować poparzenia chemiczne skóry II i III stopnia.

Gdy jest gorąco, do poparzenia może dojść nawet bez bezpośredniego kontaktu z chwastem. Pod wpływem wysokiej temperatury furanokumaryny przechodzą bowiem w postać lotną, tworząc toksyczną chmurę wokół roślin.

Stężenia tych związków mogą być bardzo wysokie, ponieważ na czas największych upałów w roku przypada zarazem moment kwitnienia i owocowania barszczu Sosnowskiego. Ten etap cyklu życiowego rośliny charakteryzuje się wydzielaniem największej ilości furanokumaryn. Furanokumaryny powodują nie tylko bolesne poparzenia. Udowodniono, że mogą mieć działanie rakotwórcze i teratogenne, czyli zwiększające prawdopodobieństwo wystąpienia wad płodu u kobiet w ciąży.

Objawy poparzenia barszczem Sosnowskiego i skutki zatrucia

Poparzenie barszczem Sosnowskiego nie jest odczuwane bezpo-

średnio po kontakcie z rośliną, jak ma to miejsce np. w przypadku niegroźnego (a wręcz leczniczego) oparzenia pokrzywą zwyczajną.

Pełne działanie żrące związków furanokumarynowych rozwija się w ciągu 30 minut do nawet 2 godzin od momentu kontaktu ze skórą i promieniami UV. W związku z tym osoby takie jak ogrodnicy czy np. dzieci mogą być przez dość długi czas narażone na działanie tych toksyn, zanim zorientują się, że ich skóra miała z nimi kontakt.

Poparzenie barszczem Sosnowskiego wywołuje następujące objawy:

- Zaczernienie skóry i powstanie pęcherzy wypełnione surowiczym płynem, które utrzymują się przez około 3 dni.

- Następnie poparzona skóra ciemnieje, a zmiana ta może utrzymywać się nawet przez kilka miesięcy.

- Skóra dotknięta poparzeniami jest przez długi czas nadwrażliwa na działanie promieni UV. Efekt ten może utrzymywać się nawet przez kilka lat.

- Poparzenie barszczem Sosnowskiego może skutkować powstaniem widocznych blizn.

Intensywność poparzeń zależy od wrażliwości skóry, temperatury otoczenia, nasłonecznienia oraz wilgotności. Na poparzenia w większym stopniu narażona jest skóra spocona niż sucha.

Dodatkowo kontakt z furanokumarynami może wywołać następujące symptomy: nudności i wymioty, bóle głowy, podrażnienie dróg oddechowych, podrażnienie oczu, zapalenie spojówek.

Na tym szkodliwość barszczu Sosnowskiego się jednak nie kończy. Roślina ta jest śmiertelnie niebezpieczna dla osób osłabionych, z przewlekłymi chorobami lub nadwrażliwych na wydzielane przez nią substancje. Poparzenie barszczem Sosnowskiego może wówczas doprowadzić do martwicy tkanek, co w konsekwencji może wiązać się nawet z amputacją kończyn. Znane są przypadki zgonów wywołanych poparzeniami barszczem Sosnowskiego. Dotyczyły one jednak głównie osób w podeszłym wieku i przewlekle chorych.

UZDROWISKA

Kameralne uzdrowisko zbiera laury. Kuracjusze nie mogą się nachwalić

Busko-Zdrój nie jest tak sławne jak Ciechocinek, ale to właśnie ta miejscowość zbiera laury dla najlepszych polskich uzdrowisk.

Ola Głowacka

I słusznie, bo wyróżnia się na tle innych, również europejskich miejscówek swoim unikalnym połączeniem silnych właściwości leczniczych wód siarczkowych, korzystnego mikroklimatu oraz spokojnego, sprzyjającego regeneracji charakteru miejscowości. To jedno z nielicznych miejsc, gdzie kuracje balneologiczne mają tak szerokie zastosowanie i długą tradycję.

Busko-Zdrój – zdrowie w sercu Poniidzia

Busko-Zdrój, położone w malowniczym regionie Poniidzia, od lat przyciąga kuracjuszy szukających skutecznej terapii schorzeń przewlekłych. Naturalne zasoby lecznicze, szczególnie wody siarczkowe i solankowe, stanowią fundament tutejszej oferty zdrowotnej. Zawarte w nich związki siarki wykazują działanie przeciwzapalne, odtruwające i regenerujące tkanki, co czyni je szczególnie cennymi w leczeniu chorób reumatologicznych, dermatologicznych i ortopedycznych.

Uzdrowisko słynie z kompleksowego podejścia do zdrowia. Połączenie balneoterapii, fizjoterapii i spokojnego trybu życia sprawia, że organizm ma szansę na rzeczywistą regenerację, a efekty terapii utrzymują się

długo po zakończeniu pobytu. Busko-Zdrój ma na koncie konkretne nagrody i wyróżnienia jako miejscowość uzdrowiskowa oraz jako ośrodek usług zdrowotnych i SPA.

Mikroklimat Buska-Zdroju i jego wpływ na organizm

Jednym z największych atutów Buska-Zdroju jest jego mikroklimat, który znacząco wpływa na skuteczność leczenia. Region charakteryzuje się dużą liczbą dni słonecznych w roku, niską wilgotnością powietrza oraz niewielkimi wahaniami temperatur. Taka kombinacja sprzyja stabilizacji układu krążenia i oddechowego oraz poprawia ogólną wydolność organizmu.

Powietrze wolne od przemysłowych zanieczyszczeń, nasycone naturalnymi aerozolami, działa korzystnie na drogi oddechowe i układ nerwowy. Spokojne, zielone otoczenie parków zdrojowych wspiera redukcję stresu i napięcia, co ma kluczowe znaczenie w terapii chorób cywilizacyjnych.

Pobyt w Busku-Zdroju szczególnie polecany jest osobom cierpiącym na schorzenia reumatologiczne, zwyrodnienia stawów, choroby skóry, problemy neurologiczne oraz pacjentom po urazach i zabiegach ortopedycznych.

nych. Coraz częściej trafiają tu także osoby zmagające się z przewlekłym stresem i wypaleniem zawodowym.

Historia uzdrowiska

Historia Buska-Zdroju jako uzdrowiska sięga XIX wieku, choć właściwości lecznicze miejscowych wód znane były znacznie wcześniej. Oficjalny rozwój kurortu rozpoczął się w latach 20. XIX wieku, kiedy to rozpoczęto budowę pierwszych zakładów kąpielowych. Kluczową postacią dla rozwoju miejscowości był Feliks Rzewuski oraz lekarz Ludwik Gerson, który popularyzował walory lecznicze buskich wód.

W 1836 roku powstał klasycystyczny Zakład Kąpielowy zaprojektowany przez Henryka Marconiego, który do dziś pozostaje jednym z symboli uzdrowiska. W kolejnych dekadach Busko rozwijało się jako prestiżowy kurort, przyciągając elitę intelektualną i artystyczną. Miejsce to odwiedzali m.in. pisarze, artyści i politycy, co wzmacniało jego renomę.

Po II wojnie światowej uzdrowisko zostało znacjonalizowane, a następnie unowocześnione, stając się jednym z najważniejszych ośrodków leczenia uzdrowiskowego w Polsce.

Najlepsze sanatoria i skuteczne zabiegi

Busko-Zdrój oferuje szeroką bazę sanatoryjną, obejmującą zarówno duże kompleksy uzdrowiskowe, jak i bardziej kameralne obiekty. Do najbardziej cenionych należą Uzdrowisko Busko-Zdrój S.A. z Zakładem Przyrodolecznictwa, Sanatorium Marconi, Sanatorium Krystyna oraz Hotel Bristol Art & Medical SPA. Każdy z nich zapewnia dostęp do profesjonalnej kadry medycznej i nowoczesnych metod leczenia. Największą popularnością cieszą się kąpiele siarczkowe, które stanowią wizytówkę Buska. Zabiegi te działają przeciwzapalnie, poprawiają ukrwienie tkanek i wspomagają regenerację stawów. Równie istotne są kąpiele solankowe, borowinowe okłady, masaże lecznicze oraz zabiegi fizykoterapeutyczne, takie jak elektroterapia czy magnetoterapia. W ostatnich latach oferta została rozszerzona o nowoczesne programy rehabilitacyjne oraz zabiegi wellness, co sprawia, że Busko-Zdrój łączy tradycję uzdrowiskową z nowoczesnym podejściem do zdrowia.



Wilgotne środowisko oraz woda sprzyjają rozwojowi różnych patogenów, które mogą wywołać uciążliwe choroby

CHOROBY

Tymi chorobami możesz zarazić się na basenie. Uważaj na ukryte patogeny

Katarzyna Wąs-Zaniuk

Wilgotne środowisko oraz woda sprzyjają rozwojowi różnych patogenów, które mogą wywołać uciążliwe choroby. Jak zakażenia są najczęstsze w basenach? Czy chłamydią można zarazić się na basenie? Jak objawia się infekcja intymna po basenie?

Grzyby, zwłaszcza dermatofity, uwielbiają ciepłe i wilgotne środowisko. Płytki basenowe nagrzane słońcem, mokre podłogi pod prysznicem czy wilgotne maty w przebieralni stanowią dla nich idealne warunki do przetrwania i namnażania. Wystarczy chwila nieuwagi – kontakt bosej stopy z zanieczyszczoną powierzchnią, by doszło do zakażenia grzybicą stóp, zwłaszcza jeśli na skórze występują otarcia lub mikrourazy.

A co z pozostałymi zagrożeniami? Kąpiele w chlorowanej wodzie mogą prowadzić do zaburzeń naturalnej mikroflory pochwy. Spadek liczby pałeczek kwasu mlekowego powoduje wzrost pH, co ułatwia rozwój bakterii beztlenowych. W efekcie środowisko pochwy staje się mniej kwaśne, co sprzyja rozwojowi niepożądanych bakterii beztlenowych. Taka zmiana równowagi może prowadzić do infekcji intymnych, zarówno u kobiet, jak i mężczyzn. Warto zdawać sobie sprawę, że osoby korzystające z basenów są narażone także na chłamydiozy.

Jakie bakterie można znaleźć w basenie? Okazuje się, że podczas korzystania z publicznych kąpielisk często dochodzi do infekcji dróg moczowych, za które najczęściej odpowiadają bakterie E. coli. Te mikroorganizmy mogą przedostać się do cewki moczowej, a stamtąd wnikać do pęcherza moczowego, powodując stan zapalny.

Niestety, korzystanie z basenów niesie ze sobą także ryzyko zakażeń skórnych, w tym brodawkami wirusowymi, czyli kurzajkami. Kurzajki,

inaczej brodawki wirusowe, są wywołane przez wirus brodawczaka ludzkiego (HPV).

Jak się zakażamy? Używanie cudzych kąpek to jeden z najczęstszych sposobów pośredniego zarażenia się grzybicą stóp na basenie.

Wilgotne i ciepłe środowisko basenów tworzy także idealne warunki do przetrwania wirusa brodawczaka ludzkiego (HPV). Miłośnicy pływania korzystają z tych samych powierzchni, pryszniców, podłóg, ławek czy przebieralni, co zwiększa możliwość przeniesienia wirusa. Wirus HPV przenosi się głównie poprzez bezpośredni kontakt skóry ze skażonymi powierzchniami.

Nawet drobne uszkodzenia naskórka, takie jak mikrourazy lub otarcia, ułatwiają wirusowi wnikięcie i rozwój infekcji. Zmiany skórne po basenie, takie jak kurzajki to niestety konsekwencja zakażenia.

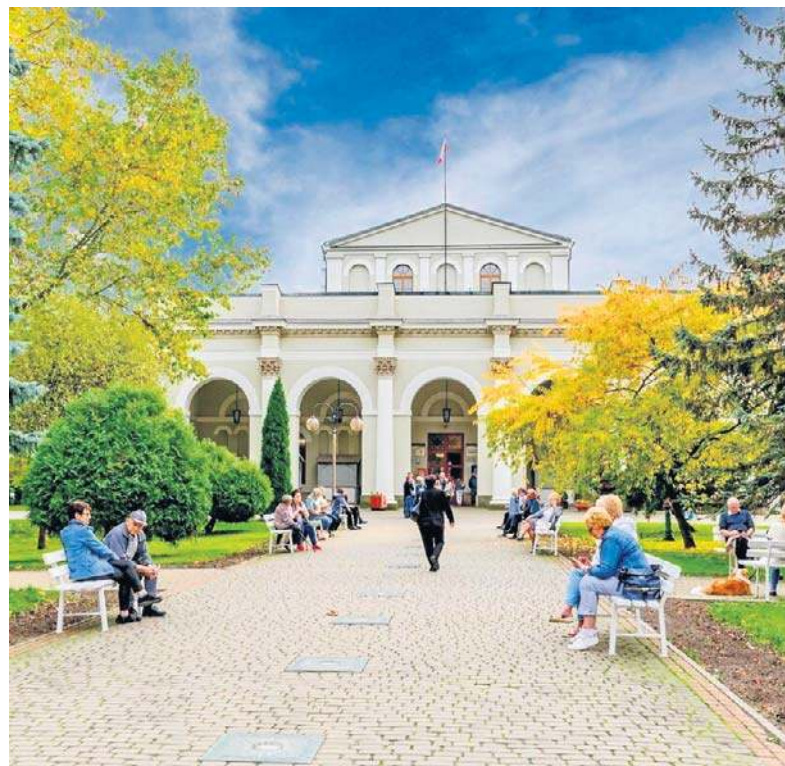
Ryzyko zakażenia wirusem brodawczaka ludzkiego (HPV) w środowisku basenowym jest bardzo niewielkie, ponieważ wirus ten szybko traci zdolność do zakażania poza organizmem człowieka.

Mimo to nie można całkowicie wykluczyć możliwości transmisji, szczególnie w sytuacjach, gdy dochodzi do bezpośredniego kontaktu skóry z wilgotną powierzchnią, z której niedawno korzystała osoba zakażona.

Wiele osób nie zdaje sobie sprawy, że bakterią Chłamydia trachomatis można się zarazić nie tylko podczas zbliżenia, ale także na basenie.

Bakterie mogą przetrwać w wilgotnym, ciepłym środowisku, a jeśli dojdzie do kontaktu z zakażoną wodą lub powierzchnią, na przykład poprzez drobne uszkodzenia skóry czy błony śluzowe, istnieje ryzyko zakażenia.

Jeśli woda nie jest odpowiednio chlorowana i dezynfekowana, bakterie E. coli, pochodzące np. z kału, mogą przetrwać i wnikać do układu moczowego (np. podczas kąpieli lub siadania w jacuzzi), szczególnie u kobiet, których cewka moczowa jest krótka i blisko odbytu.



W XIX wieku do buskich wód zjeżdżała polska śmietanka towarzyska. Leczy się tu m.in. choroby przewlekłe

UDARY



Jeśli dzieje się coś nagłego i niepokojącego, należy dzwonić po pogotowie. W przypadku udaru czas ma kluczowe znaczenie

Udar dotyczy coraz młodszych osób. Nie czekaj, wzywaj pogotowie

Lekarze coraz częściej diagnozują udar u młodych ludzi. O przyczynach tego zjawiska rozmawiam z neurologiem Ryszardem Nowakiem.

Katarzyna Wąs-Zaniuk

Katarzyna Wąs-Zaniuk, Strona Zdrowia: Coraz częściej słyszymy o udarach u osób młodych. To bardzo niepokojący trend.

Ryszard Nowak, neurolog, wieloletni ordynator Oddziału Neurologii i Udarów Mózgu Szpitala im. Ludwika Rydygiera w Krakowie, konsultant Województwa Małopolskiego w dziedzinie neurologii od 2019 związany z Centrum Medycznym SafiMed w Zabierzowie: Zaczniemy od tego, czym właściwie jest udar. Przez udar rozumiemy każde nagłe zachorowanie związane z zaburzeniem krążenia krwi w zakresie mózgowia. W tej grupie wyróżniamy przede wszystkim udary niedokrwienne oraz udary krwotoczne, czyli krwotoki. Zdecydowanie częstsze są udary niedokrwienne. Można przyjąć, że na 10 udarów około 9 to udary niedokrwienne, a 1 to udar krwotoczny. W Polsce rocznie na udar mózgu choruje około 85 tys. osób. To bardzo duża grupa pacjentów. Jeśli przełożymy to na Małopolskę, można szacować, że problem dotyczy prawie 10 tys. osób rocznie w tym województwie. Udar u osób młodych są

szczególnie niepokojące, ponieważ mogą prowadzić do trwałego upośledzenia sprawności ruchowej, ale też psychicznej, u osób, które są dopiero na początku dorosłego życia, pracy zawodowej, aktywności rodzinnej i społecznej. Udar może zdarzyć się również u dzieci, ale mówiąc o młodych pacjentach, zwykle mamy na myśli osoby w wieku około 30 lat i młodsze.

Jakie są najczęstsze przyczyny udarów u młodych?

Można je podzielić na kilka podstawowych grup. Pierwszą stanowią wady serca albo zaburzenia rytmu serca, które wcześniej nie zostały rozpoznane. Mogą one prowadzić do powstawania materiału zatorowego i w konsekwencji do udaru. Drugą ważną przyczyną jest nadciśnienie tętnicze. Niestety, coraz częściej obserwujemy, że styl życia sprzyja jego wcześniejszemu rozwojowi, także u osób młodych. Do tego dochodzą używki: papierosy, nadmierne spożycie alkoholu, ale też

inne substancje psychoaktywne. U młodych kobiet osobnym czynnikiem ryzyka mogą być leki hormonalne, zwłaszcza doustna antykoncepcja hormonalna. To oczywiście nie oznacza, że każda kobieta stosująca antykoncepcję jest zagrożona udarem, ale w określonych sytuacjach, szczególnie przy współistnieniu innych czynników ryzyka, może mieć to znaczenie. Są też rzadsze przyczyny, na przykład wady naczyń mózgowych. U młodych osób warto wspomnieć również o rozwarstwieniu tętnic doprowadzających krew do mózgu. Może do niego dojść po gwałtownych ruchach szyją, po niektórych urazach, podczas sportów walki, po intensywnych masażach czy różnego rodzaju rękoczynach w obrębie szyi. W takich sytuacjach uszkodzenie ściany naczyń może stać się przyczyną udaru.

Jakie objawy powinny natychmiast zaniepokoić pacjenta albo jego otoczenie i skłonić do szybkiego działania w przypadku podejrzenia udaru?

Najważniejsze są objawy nagłe. Typowe objawy udaru to nagłe zdrętwienie albo osłabienie ręki, nogi lub jednocześnie ręki i nogi, szczególnie po jednej stronie ciała. Bardzo charakterystyczna może być asymetria twarzy, czyli na przykład opadnięcie kącika ust albo skrzywienie twarzy. Niepokojące są również nagłe, gwałtowne zawroty głowy, szczególnie jeśli towarzyszą im nudności lub wymioty, nagłe zaburzenia widzenia, na przykład niedowidzenie po jednej stronie, a także problemy z mową.

● **Nie wolno czekać, aż objawy same miną**

Jeśli pojawia się osłabienie ręki lub nogi, asymetria twarzy, zaburzenia mowy, zaburzenia widzenia, nagłe silne zawroty głowy – nie należy czekać

W takiej sytuacji trzeba wezwać zespół ratownictwa medycznego. Pacjent nie musi mieć pewności, że ma udar. Lekarze i ratownicy to oceniają.

SZPITALA

70 godzin na dyżurze. NIK ujawnił, co dzieje się w polskich szpitalach klinicznych

Katarzyna Wąs-Zaniuk

Ponad 90 proc. skontrolowanych szpitali klinicznych naruszało przepisy dotyczące czasu pracy personelu medycznego – wynika z najnowszego raportu Najwyższej Izby Kontroli. Ponad 70 godzin pracy bez istotnej przerwy to nie incydent, lecz objaw głębszego kryzysu organizacyjnego.

Najwyższa Izba Kontroli objęła badaniem dziesięć największych szpitali klinicznych funkcjonujących w głównych ośrodkach akademickich w Polsce. Wśród skontrolowanych placówek znalazły szpitale kliniczne w Warszawie, Białymstoku, Bydgoszczy, Gdańsku, Katowicach, Krakowie, Łodzi, Rzeszowie, Szczecinie. Wyniki raportu ujawniły nieprawidłowości dotyczące czasu pracy personelu, a także uchybienia w obszarze infrastruktury i sprzętu.

Lekarz na dyżurze przez prawie trzy doby

Wyobraźmy sobie lekarza, który zaczyna dyżur w poniedziałek rano, a kończy go dopiero w czwartek nad ranem. Przez ten czas podejmuje kolejne decyzje dotyczące zdrowia i życia pacjentów, choć zmęczenie narasta z każdą godziną.

W dziewięciu z dziesięciu skontrolowanych przez Najwyższą Izbę Kontroli placówek lekarze i pielęgniarki pracowali z naruszeniem przepisów. Kontrola wykazała, że 75 osób świadczyło pracę nieprzerwanie przez ponad 24 godziny. Rekordzista pozostał na dyżurze przez 70 godzin i 10 minut – niemal trzy doby bez przerwy.

Dlaczego do tego dochodzi? Dyrektorzy szpitali wskazywali przede wszystkim na braki kadrowe i nagłe nieobecności personelu. Gdy nie ma kto zastąpić lekarza lub pielęgniarki, dyżur jest przedłużany. Dodatkowo

część medyków pracuje jednocześnie na etacie i na kontraktach, a obecny system nie pozwala skutecznie kontrolować łącznego czasu pracy.

Szpitala tłumaczyły również, że osoby zatrudnione na podstawie umów cywilnoprawnych nie podlegają przepisom Kodeksu pracy. Zdarzało się więc, że lekarze sami decydowali o pozostaniu na kolejnym dyżurze, kierując się dobrem pacjentów i obawą, że nie będzie miał ich kto zastąpić. Kontrola wykazała także błędy administracyjne – źle ułożone grafiki czy brak przepływu informacji między działami.

Zdaniem Najwyższej Izby Kontroli problem wykracza daleko poza kwestie organizacyjne. Przemęczony personel oznacza większe ryzyko pomyłek i niższą jakość opieki nad pacjentami. Dlatego NIK od lat apeluje o stworzenie jednego systemu ewidencji czasu pracy dla wszystkich medyków, niezależnie od tego, czy pracują na etacie, czy na kontrakcie. Tylko wtedy będzie można skutecznie kontrolować, ile naprawdę czasu spędzają w pracy i czy mają zapewniony odpoczynek.

Pod względem finansowym najlepiej wypadły placówki w Gdańsku i Zabrzku. Niemal przez cały analizowany okres utrzymywały dodatni wynik, zachowywały płynność i nie notowały zadłużeń. Najtrudniejsza sytuacja panowała natomiast w szpitalu w Warszawie. Choć w latach 2023–2024 wykazywał dodatnie wyniki ze sprzedaży usług, jego bieżąca działalność była prowadzona przy stałym deficycie i wysokim poziomie przeterminowanych zobowiązań. Kontrolerzy zauważyli, że podczas gdy jedne oddziały były dobrze obłożone, na innych wiele łóżek przez długi czas pozostawało pustych. To z kolei oznaczało, że szpitale ponosiły koszty utrzymania personelu i infrastruktury, mimo że część przygotowanych miejsc nie była wykorzystywana.



Nawet 70 godzin pracy bez przerwy. Alarmujący raport o szpitalach klinicznych

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

Śmiertelnie niebezpieczny owoc Dlaczego wilcza jagoda jest śmiertelnie niebezpieczna?

Chociaż latem wiele osób decyduje się kupić leśne owoce na targu lub w sklepie, są też tacy, którzy wolą zbierać je samodzielnie. Warto jednak pamiętać, że brak wiedzy o leśnych roślinach może mieć bardzo poważne konsekwencje. Jednym z największych zagrożeń dla niedoświadczonych zbieraczy jest pokrzyk wilcza jagoda. To jedna z najbardziej trujących roślin w Europie. Toksyczne substancje obecne są w całej roślinie – od korzeni i liści po charakterystyczne, ciemne owoce. Nawet niewielka ilość może wywołać poważne zatrucie, a nawet doprowadzić do niewydolności organizmu i śmierci. Największe stężenie toksycznych alkaloidów znajduje się w korzeniach i owocach rośliny. Spożycie około 10 owoców przez dorosłego może za-

kończyć się śmiercią. Dziecko do wystąpienia stanu bezpośrednio zagrażającego życiu mogą wystarczyć zaledwie cztery wilcze jagody. Pierwszymi objawami zatrucia są najczęściej: • zaczerwienienie skóry • przyspieszony oddech • światłowstręt • rozszerzone źrenice • pobudzenie • nudności i wymioty. W cięższych przypadkach mogą pojawić się także wysoka gorączka, halucynacje, agresja, drgawki, zaparcia oraz zaburzenia słuchu, wzroku i mowy. Lasy Państwowe ostrzegają, że owoce wilczej jagody są słodkie w smaku, przez co mogą łatwo zmylić osoby nieświadome zagrożenia. Jedną z substancji zawartych w wilczej jagodzie jest atropina – alkaloid, który znajduje szerokie zastosowanie w medycynie. W odpowiednio dobranych dawkach wykorzystuje się ją m.in. w okulistyce do rozszerzania źrenic przed badaniem dna oka, a także jako składnik niektórych leków o działaniu rozkurczowym. Problem poja-

wia się jednak wtedy, gdy atropina występuje w bardzo wysokim stężeniu, jak ma to miejsce w wilczej jagodzie. Wówczas działa silnie toksycznie. Poraża zakończenia układu nerwowego, zaburza pracę mięśni gładkich i może powodować zaburzenia widzenia czy halucynacje.

Katarzyna Wąs-Zaniuk

Jagody prosto z krzaczka

Dlaczego należy myć jagody?

Jagody leśne są smaczne i będąc w lesie, nie możemy się oprzeć, żeby nie skosztować ich prosto z krzaczka. Wiele jednak ryzykujemy, ponieważ na nieumytych owocach mogą znajdować się jaja groźnego pasożyta. „Chorobą brudnych jagód”, czyli bąblowicą, możemy się zarazić, jedząc niemyte owoce, szczególnie leśne, takie jak jagody (a dokładniej borówka czernica) czy poziomki, ale też inne brudne owoce i warzywa czy surowe mięso. Nie-

które osoby przestrzegają dzieci, mówiąc im, żeby nie jadły brudnych jagód, bo lisy na nie sikają i roznoszą w ten sposób choroby. Jest w tym wiele racji, ponieważ jaja bąblowca mogą znajdować się w odchodach, a dokładnie w kale zwierząt leśnych takich jak właśnie lisy, wilki, rysie, jenoty, ale też nieodrobaczane psy i koty. Dlatego zawsze należy myć jagody przed jedzeniem. W przeciwnym razie możemy zarazić się groźną dla zdrowia i życia bąblowicą. To odzwierzęca choroba pasożytnicza, którą wywołuje tasieniec bąblowcowy (bąblowiec). Istnieją dwa rodzaje tej choroby: bąblowica jednojamowa i wielojamowa, przy czym ta druga jest najbardziej niebezpieczna dla życia. Pasożyt bytuje w jelicie cienkim głównie lisów, ale też wilków czy rysi, dużo rzadziej psów i kotów. Jego jaja są wydalone z kałem zwierząt i trafiają na runo leśne, skąd w łatwy sposób mogą zostać przeniesione na rosnące nisko jagody czy poziomki.

Tasieniec ma około 2 mm, a jego jaja zaledwie około 0,04 mm i nie są dostrzegalne gołym okiem. Jaj pasażer nie zauważymy więc na skażonych nimi owocach leśnych. Po zjedzeniu jagód zainfekowanych jajami tasienca trafiają one do naszego układu pokarmowego. Larwy tasienca zagnieżdżają się najczęściej w wątrobie, niszcząc ten narząd, ale też w płucach, nerkach, śledzionie, ośrodkowym układzie nerwowym, kościach, oku, a nawet mózgu. Organizm, próbując bronić się przed pasożytem, wytwarza torbiel wokół niego, która z czasem rośnie i uciska na tkanki i narządy. Największym zagrożeniem dla życia jest pęknięcie torbieli, które objawia się nagłą gorączką, silnym bólem, kaszlem i intensywnymi, wodnistymi wymiotami. Szybko może dojść nawet do śmierci.

Monika Góralska



FOT. FREEPIK.COM

ZDROWA DIETA

Ranking najzdrowszych owoców i warzyw, które warto jeść latem

Lato jest najlepszą porą roku na świeże produkty. Półki w sklepach uginają się od soczystych arbuźów, żółtej dyni i rubinowoczerwonych, tradycyjnych odmian pomidorów. Po które owoce i warzywa warto sięgnąć?

oprac. Katarzyna Wąs-Zaniuk

Każdy ma swoje ulubione owoce i warzywa, jednak zdaniem ekspertów nie wszystkie są sobie równe. To, co trafia na szczyt ich listy, może wiele osób zaskoczyć.

Zamiast sięgać po lśniące czerwone czeresnie czy syjące plastry bakłażana, dietetyczka z Cleveland Clinic, Julia Zumpano, przyznała w rozmowie z „The Independent”, że postawiłaby raczej na owoce jagodowe i szpinak.

„Najlepiej byłoby zdecydowanie postawić na owoce jagodowe, ponieważ mają one najwyższą zawartość przeciwutleniaczy” – wyjaśniła.

Przeciwutleniacze pomagają zwalczać szkodliwe stany zapalne w organizmie, które mogą zwiększać ryzyko nowotworów i innych chorób. Można jeść maliny, truskawki, jeżyny czy borówki. To naprawdę bez znaczenia.

„Cokolwiek, co zalicza się do owoców jagodowych, będzie idealne” – powiedziała Zumpano.

Kolejną dużą zaletą owoców jagodowych jest ich niższa zawartość cukru i wysoka zawartość błonnika. Filiżanka malin zawiera około 5,4 grama cukru i osiem gramów błonnika, podaje Rochester Medicine.

Tymczasem taka sama ilość melona miodego ma 13,8 grama cu-



FOT. GETTY IMAGES

Najlepsze owoce i warzywa to te, które lubisz i które będziesz jeść regularnie. Najgorsze to te, których nie lubisz i lądują z tyłu lodówki

kru i 1,36 grama błonnika. Winogrona mają także wyższy stosunek cukru do błonnika, jak wskazuje Zumpano.

W filiżance czerwonych lub zielonych winogron jest 24,7 grama cukru i tylko 1,44 grama błonnika, podaje Rochester Medicine.

„Do owoców o wyższej zawartości cukru należą zazwyczaj te z rodziny melonów, jak kantalupa, melon miodego czy papaja. Mają one zazwyczaj więcej kalorii, więcej cukru i węglowodanów. I nie zawierają tyłu przeciwutleniaczy” – zauważyła Zumpano.

Nadmiar cukru w diecie może powodować gwałtowne skoki poziomu cukru we krwi, zwiększając ryzyko chorób serca.

Włącz te warzywa do swojej diety

W przeciwieństwie do owoców, warzywa rzadko stwarzają problem z nadmiarem cukru – wręcz przeciwnie, mogą pomagać w ograniczaniu jego gwałtownych skoków. Badania pokazują, że warzywa liściaste wspierają kontrolę poziomu glukozy we krwi i zmniejszają ryzyko rozwoju cukrzycy typu 2. Są one także doskonałym źródłem potasu – kluczowego minerału, który pomaga przeciwdziałać nadmiarowi soli w organizmie. Już filiżanka jarmużu dostarcza niemal 300 miligramów tego pierwiastka, zarówno w wersji surowej, jak i po ugotowaniu.

„Moim numerem jeden byłyby warzywa liściaste i wynika to z faktu,

że są one bardzo gęste pod względem składników odżywczych, mają mnóstwo witamin i minerałów, są bardzo, bardzo niskokaloryczne, a jednocześnie bardzo bogate w błonnik” – powiedziała Zumpano.

Kiedy więc warzywa mogą być niekorzystne? Wiele problemów z warzywami wynika ze sposobu ich przygotowania. Najgorszym warzywnym wyborem, zdaniem Zumpano, jest skrobiowy biały ziemniak, który najczęściej używany jest do przygotowania frytek i hash browns (drobno siekanych, smażonych ziemniaków).

Skrobia, czyli węglowodan złożony z cząsteczek cukru, może podnosić poziom cukru we krwi. Obieranie ziemniaków przed podaniem również ogranicza ilość składników odżywczych, jakie z nich czerpiemy, powiedziała Zumpano.

„Większość osób obiera ziemniaki ze skórki, przez co traci część cennych składników odżywczych. Traci się część błonnika” – dodała.

Smażenie ziemniaków powoduje powstawanie toksyny zwanej akrylamidem, którą uważa się za substancję rakotwórczą. Nie oznacza to jednak, że ludzie muszą całkowicie zrezygnować z ziemniaków. Amerykanie je uwielbiają i jedzą je częściej niż jakiegokolwiek innego warzywa, wynika z badania Potatoes USA z 2025 roku.

Bulwy są świetnym źródłem potasu, żelaza, witaminy C i beta karotenu – przeciwutleniacza, który w organizmie przekształcan jest w witaminę A – powiedziała The Independent Debbie Fetter, profesor nadzwyczajna żywienia na University of California w Davis. Witaminy A i C są kluczowe dla ochrony układu odpornościowego.

Świeże czy mrożone jagody?

Jagody są również doskonałym źródłem tych witamin i minerałów, a przy tym należą do ulubionych produktów Fetter.

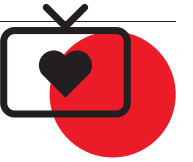
Zawierają związki roślinne, które chronią zdrowie naszych komórek, powiedziała. W ich przypadku sposób przygotowania nie ma aż tak dużego znaczenia jak przy warzywach. Można je kupować świeże lub mrożone.

„Mrożone jagody sprawdzają się świetnie. Często mają nawet wyższą zawartość niektórych składników odżywczych” – powiedziała.

Jej przesłanie dotyczy jednak mniej konkretnych owoców i warzyw, a bardziej znaczenia zbilansowanej diety, która może przynosić liczne korzyści zdrowotne.

Z danych federalnych wynika, że około 10 procent dorosłych nie spożywa wystarczającej ilości owoców i warzyw.

PROGRAMOWO

**G. 20:50****Godzilla II: Król potworów****TVN**

Legendarna Godzilla powraca w filmie pełnym widowiskowych efektów specjalnych. Przedstawiciele agencji Monarch muszą zmierzyć się z grupą potworów o gigantycznych rozmiarach. Potężna Godzilla staje do walki z Mothrą, Rodanem i swoim najgroźniejszym wrogiem – trzygłowym Królem Ghidrahem. Kiedy olbrzymi przedstawiciele gatunków, nagle powstają, rozpoczyna się walka o dominację, a przyszłość ludzkości staje pod znakiem zapytania. Produkcja tego widowiskowego filmu kosztowała ponad 170 mln dolarów.

G. 20:00**Cast Away: Poza światem****Paramount**

Chuck Noland (Tom Hanks) jest menedżerem w firmie kurierskiej. Bezgranicznie oddany pracy, zaniedbuje narzeczoną, Kelly. Szybkość i punktualność stały się jego obsesją.

Podczas lotu dochodzi do katastrofy. Samolot wpada do oceanu, a morze wyrzuca go na brzeg bezludnej wyspy. Musi nauczyć się żyć w samotności, zdobywać pożywienie. W takich warunkach Chuck spędza 4 lata. Buduje tratwę i wyrusza po ocalenie...

**G. 19:55****SŁYSZELIŚCIE O MORGANACH?****Polsat**

Komedia romantyczna z elementami thrillera. Hugh Grant i Sarah Jessica Parker w rozkosznej opowieści o tym, że miłość może pojawić się w najbardziej zaskakujących okolicznościach.

Meryl i Paul Morganowie, znudzone sobą nowojorskie małżeństwo w średnim wieku, postanawiają się rozstać. Paul stara się ratować ich związek i zaprasza Meryl na romantyczną kolację. Ale zamiast pojednania, przeżywają chwilę grozy, a może być jeszcze gorzej, bo przypadkowo są się jedynymi świadkami brutalnego morderstwa. W rezultacie stają się celem płatnego zabójcy, niejakiego Vincenta. Policja w ramach programu ochrony przenosi ich razem do stanu Wyoming. Zostają objęci tymczasową ochroną męża i żony, a właściwie szeryfa i jego zastępcy - Claya i Emmy Wheeler. Teraz para niepoprawnych mieszcuchów musi poradzić sobie z brakiem kontaktu telefonicznego czy internetowego, dzikimi niedźwiedziami, niezdarnymi próbami strzelania z karabinów, rąbaniem drewna i nauką jazdy konnej, nieprzewidywalną pogodą, świeżym powietrzem oraz... przebywaniem we własnym towarzystwie.

G. 21:30**Tożsamość zdrajcy****TVP 1**

Akcja filmu rozgrywa się w Londynie, a bohaterką jest Alice Racine (Noomi Rapace), niegdyś czołowa agentka CIA. Po zakończonej fiaskiem akcji w Paryżu, która pochłonęła wiele ofiar, Alice pracuje teraz jako urzędniczka w londyńskim ośrodku pomocy dla imigrantów, gdzie wykonuje tajne zadanie.

CIA aresztuje Khaleela podejrzanego o planowanie biologicznego ataku na amerykański cel w Londynie. Była agentka zostaje niespodziewanie wezwana na miejsce przesłuchania. Szybko odkrywa, że w szeregach CIA kryje się zdrajca. Od tej pory sprawa nabiera tempa. Rozpoczyna się pościg, którego stawką jest życie milionów ludzi oraz bezpieczeństwo kraju. Alice uświadamia sobie, że została oszukana i wpłątana w sieć intryg. Próbuje uwolnić schwytanego kuriera Khaleela Lateefa, ale ten ginie podczas wymiany ognia. Zdaje sobie sprawę, że tylko w pojedynkę może udaremnić atak zabójczy biologiczny atak na miasto.

**G. 18:45****Bohdan Smoleń. W cieniu sceny****TVP Dokument**

Opowieść o wyjątkowym człowieku, wielkiej sławie i gorzkim cenie artystycznego sukcesu.

Widzowie poznają linię rozwoju kariery Bohdana Smoleń, od debiutu w krakowskim Kabarecie Pod Budą, poprzez występy w kabarecie Tey obok Zenona Laskowika, aż do kariery niejako solowej. W tle widzowie zobaczą ważne wydarzenia z równoległe toczącej się historii Polski, pozostające w jakże bliskim związku z życiorysem Smolenia.

G. 20:00**Jacht****TV Puls**

Niedawno zwolniona warunkowo z więzienia Bella Denton niespodziewanie dziedziczy luksusowy jacht po ojcu, z którym od lat nie miała kontaktu. Jedna noc na łodzi przeradza się w koszmar, gdy na pokład wdzierają się bandyci, którzy szukają ukrytego majątku. Uwięziona na otwartym morzu, Bella staje do walki o przetrwanie. Przejmując inicjatywę, zmieniając się z ofiary w przeciwnika, który z determinacją walczy o życie. Odkrywa też mroczne sekrety ojca.

KRZYŻÓWKA NR 103

Poziomo:

- 1) powolny chód wierzchowca,
6) Ryszard, serialowy Marian Paździoch,
11) popularna marka kawy,
12) wędrowny zespół aktorów,
13) wierzchnia część stołu,
14) czeski taniec ludowy,
15) końcowe dni karnawału,
17) wdowi pieniądz,
18) skała osadowa stanowiąca podłoże żyznych gleb,
19) napój alkoholowy, jabłecznik,
20) plamka na czole Hinduski,
23) kości łączące kręgosłup z mostkiem,
25) zniżka dla stałego klienta,
26) sprzeciw wyrażany bez przemocy,
27) sieć rybacka używana na jeziorach,
28) Amazonka lub Świętego Wawrzyńca,
31) na oczach bogini sprawiedliwości,
34) odcinek taśmy filmowej,
36) oderwany kawałek tkaniny,
37) przytrzymane przez popręg,
38) Wojciech, dziennikarz radiowy,
39) utrata względów, nieżyczliwość,
40) zimny w piosence Bohdana Łazuki.

Pionowo:

- 2) muzyczne „naczynia”, czynele,
3) podniosły sposób mówienia,
4) opowiadany w towarzystwie,
5) pierwsza kromka z razowca,
6) najmniejsze naczynia krwionośne,

12

11

13

15

16

17

20

21

23

24

26

27

30

31

32

33

36

38

39

4

5

6

7

8

9

10

12

14

18

19

22

25

28

29

34

35

37

40

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

1

2

3

4

5

6

7

REKLAMA

0010981938



Szukasz pracy? Szukasz pracownika? Szukaj z nto!

Zapraszamy do współpracy!



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

REKLAMA

0011547748

PROMOCJA

0010986735

Gminna Spółdzielnia „Samopomoc Chłopska” w Połajewie ul. Rynek 18, 64–710 Połajewo

ogłasza przetarg ofertowy nieograniczony na sprzedaż:

nieruchomości położonej w Połajewie ul. Rynek 18, działka nr 1329/2 i działka nr 1329/4, dla której Sąd Rejonowy w Trzciance prowadzi księgę wieczystą KW nr PO2T/00017810/7.

Cena wywoławcza nieruchomości wynosi **2.000.000,00 złotych**.

Przetarg odbędzie się w dniu **27.07.2026 roku, o godzinie 10:00** w siedzibie Spółdzielni, ul. Rynek 18, 64–710 Połajewo.

Warunkiem udziału w przetargu jest złożenie pisemnej oferty na druku dostępnym w siedzibie Spółdzielni i wpłaceniu wadium w wysokości 5% ceny wywoławczej tj. kwoty 100.000,00 zł. Wadium należy wpłacić na rachunek bankowy Gminnej Spółdzielni „Samopomoc Chłopska” w Połajewie o numerze 42 8951 0009 0019 8000 2000 0010, nie później niż do dnia 24.07.2026 roku. Tytuł wpłaty wadium powinien jednoznacznie wskazywać uczestnika przetargu ze wskazaniem Przetarg. Za datę wpłaty wadium uważa się dzień wpływu środków finansowych na wskazany rachunek bankowy Spółdzielni.

Oferty należy składać osobiście w siedzibie Spółdzielni: 64–710 Połajewo, ul. Rynek 18, pocztą lub kurierem do dnia 24.07.2026 roku do godziny 15:00. Oferta winna być złożona w zaklejonej kopercie. Na kopercie należy podać nazwisko i imię lub nazwę oferenta oraz nazwę przetargu – PRZETARG.

Za ofertę złożoną w terminie uważa się ofertę, która wpłynęła do siedziby Spółdzielni do dnia 24.07.2026 roku do godziny 15:00.

Rozstrzygnięcie przetargu nastąpi w dniu 27.07.2026 roku, o czym uczestnicy zostaną powiadomieni pisemnie.

Oferent jest uprawniony do dokonania oględzin nieruchomości po uprzednim telefonicznym uzgodnieniu terminu pod numerem tel. 510 097 577 lub 67 2567013.

Koszty związane z przeniesieniem prawa własności, w tym: koszty zawarcia umowy notarialnej oraz opłaty sądowe związane z dokonaniem wpisu w księdze wieczystej ponosi w całości nabywca.

Spółdzielnia zastrzega sobie prawo unieważnienia przetargu bez podania przyczyn, z którego to tytułu oferentom nie będą przysługiwały żadne roszczenia.

Wszelkich dodatkowych informacji i wyjaśnień związanych z przetargiem udziela się pod numerem tel. 510 097 577 lub 67 2567013.

Szczegóły przetargu, w tym warunki uczestnictwa w przetargu i zasady, na jakich przetarg będzie przeprowadzony, zawarte są w Regulaminie przetargu do wglądu w siedzibie Spółdzielni.

AUTOPROMOCJA

0011484850

AKTUALNE INFORMACJE

Z REGIONU

- ZNAJDŹ NAS
- POLUB
- KOMENTUJ

➔ facebook.com/ntopl

NOWA TRYBUNA OPOLSKA

REKLAMA

nto.pl

Strefa Biznesu

nto.pl/strefa-biznesu

REKLAMA

0011543944

AGENCJA MIENIA WOJSKOWEGO

AGENCJA MIENIA WOJSKOWEGO

ODDZIAŁ REGIONALNY WE WROCŁAWIU

Wyciąg z ogłoszenia nr 78/2026

Adres, oznaczenie, powierzchnia nieruchomości / zabudowa	Cena wywoławcza netto nieruchomości	Kwota wadium i termin wpłaty	Termin przeprowadzenia przetargu
Nysa, rejon ul. Orłąt Lwowskich, działka nr 812, obręb 0003 Radoszyn, o pow. 0,0436 ha (OP1N/00047747/3). Działka o regularnym, wydłużonym kształcie, teren o znacznej deniwelacji. Działka niezabudowana, porośnięta roślinnością niską.	64 000,00 zł	6 400,00 zł 7.08.2026 r.	13.08.2026 r. godz. 11:00

o I przetargu ustnym nieograniczonym na sprzedaż nieruchomości stanowiącej własność Skarbu Państwa - Agencji Mienia Wojskowego

1. Miejsce przetargu: budynek Oddziału Regionalnego Agencji Mienia Wojskowego we Wrocławiu, ul. Zwycięska 39, pokój nr 20 (parter).
2. Pełna treść ogłoszenia została wywieszona na tablicy ogłoszeń w siedzibie Oddziału Regionalnego Agencji Mienia Wojskowego we Wrocławiu, ul. Sztabowa 32 i ul. Zwycięska 39, zamieszczona na stronie internetowej: www.amw.com.pl oraz w Biuletynie Informacji Publicznej.
3. Szczegółowe informacje dotyczące przetargu można uzyskać telefonicznie: 71/ 710 72 99.

ODDZIAŁ REGIONALNY AMW we Wrocławiu
 ul. Sztabowa 32, 50-984 Wrocław
 tel. 71 710 72 00, fax 71 710 72 01
 e-mail: wroclaw@amw.com.pl • www.amw.com.pl

PRZETARG

PRZETARG

PRZETARG

PRZETARG

PRZETARG

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

PIŁKA NOŻNA

Trafiła im się szansa, z której postanowili skorzystać

Wiktor Gumiński

Victoria Żyrowa będzie jednym z beniaminków BS Leśnica 4 Ligi Opolskiej w sezonie 2026/2027. Stało się tak za sprawą rezygnacji jednej z drużyn.

Minione rozgrywki w grupie 2 Football World Klasy Okręgowej zespół z Żyrowej zakończył na 3. miejscu, które nie dawało promocji na wyższy szczebel. Z prawa do awansu nie skorzystał jednak wice mistrz, czyli Orzeł Branice, w związku z czym taką możliwość otrzymała właśnie Victoria. Klub zdecydował się z niej skorzystać.

- Przed sezonem ustaliliśmy z prezesem, że jeżeli sportowo zajmiemy miejsce, które da nam awans, to się na niego zdecydujemy. Po zakończeniu sezonu, kiedy otrzymaliśmy możliwość uzyskania promocji, pojawiły się pewne dylematy. Musieliśmy ustalić kilka kwestii organizacyjnych i sportowych, związanych między innymi z licencją oraz obiektem, na którym będziemy występować. Zbliżyła nam się bowiem remont budynku klubowego.



FOT. WIKTOR GUMIŃSKI

Victoria Żyrowa zagra w BS Leśnica 4 Lidze Opolskiej, ponieważ z prawa do awansu zrezygnowała wyżej notowana od niej drużyna Orła Branice

Wszystko udało się jednak dograć i jesienią będziemy grać domowe mecze w Zdzeszowicach, a wiosną już w Żyrowej – powiedział Kamil Jakubczak, trener Victorii Żyrowa.

W poprzednim sezonie Victoria w 30 ligowych spotkaniach zdobyła 58 punktów, legitymując się bilansem 17 zwycięstw, 7 remisów i 6 porażek. Zapytaliśmy jej szkoleniowca, na ile jej obecna kadra jest gotowa do rywalizacji w BS Leśnica 4 Lidze Opolskiej.

- Zdajemy sobie sprawę, że na pewno musimy się wzmocnić. Chcemy pozyskać dwóch, trzech zawodników ogranych na co najmniej 4-ligowym poziomie. Gene-

ralnie jednak przyszły sezon będzie dla nas wielką niewiadomą, ponieważ spora część naszych zawodników jeszcze dwa lata temu nie grała nawet na szczeblu okręgowki. Mammy jednak w swoich szeregach również doświadczonych graczy i w poprzednim sezonie byliśmy w stanie godnie rywalizować z czołowymi ekipami naszej ligi. Pierwsza część sezonu w BS Leśnica 4 Lidze Opolskiej pokaże jednak, na co tak naprawdę nas w tym momencie stać – wyjaśnił Kamil Jakubczak.

Cel beniaminka z Żyrowej na kolejny sezon jest bardzo konkretny: utrzymanie się na 4-ligowym poziomie.

PIŁKA NOŻNA

Dużo wolnych losów w pucharowych zmaganiach

Wiktor Gumiński

Na początku sierpnia ruszy na Opolszczyźnie walka o prymat w kolejnej edycji wojewódzkiego Pucharu Polski.

Rozlosowane zostały już pary 1/32 finału, co powinno oznaczać, że do rywalizacji o pucharowy triumf przystąpią 64 zespoły. Tak się jednak wcale nie stanie.

W tej fazie rozgrywek zamiast 32 spotkań odbędzie się ich bowiem tylko 21. Aż 11 ekip otrzymało wolny los, co oznacza, że o wojewódzki Puchar Polski rywalizować będą łącznie tylko 53 drużyny.

Spotkania 1/32 finału zostały zaplanowane na 1 sierpnia, czyli jeszcze przed star-

tem wszystkich lig wojewódzkich na Opolszczyźnie.

Niedługo później odbędzie się już kolejna runda. Potyczki w ramach 1/16 finału czekają nas bowiem 12 sierpnia.

W 2026 roku zostaną jeszcze również rozegrane mecze w ramach 1/8 finału. Na nie jednak przyjdzie trochę poczekać, bo aż do 11 listopada.

Tytułu będzie bronić MKS Kluczbork, który, dzięki triumfowi w ostatniej edycji, w najbliższym sezonie będzie jednym z dwóch reprezentantów województwa opolskiego (obok Odry Opole) w rozgrywkach Pucharu Polski na szczeblu centralnym. W 1/32 finału kluczborkanie otrzymali wolny los.

Finalista poprzedniej edycji, czyli LZS Staroścín, rozpocznie natomiast pucharową rywalizację od wyjazdowej batalii z Victorią Żyrowa.

Najbardziej interesująca konfrontacja w ramach 1/32 finału zapowiada się w Ozimku, gdzie miejscowa Corotop Małapanew podejmie rezerwy Odry Opole. Ciekawie powinno być również między innymi w spotkaniu Chemika Kędzierzyn-Koźle ze Startem Namysłów.

© ©

Pary 1/32 finału wojewódzkiego Pucharu Polski

KS Twardawa - Żubry Smarchowice Śląskie
Victoria Żyrowa - LZS Staroścín
Rudatom Kępa - Polonia Karłowice
Śląsk Łubniany - Stal Zawadzkie

Metalowiec Łambinowice - Chrzyszcz Chrzyszcz
Motor Praszka - Pogoni Prudnik
Orzeł Żłinice - Union Ujazd
Corotop Małapanew Ozimek - Odra II Opole
Piast Strzelce Opolskie - GKS Grodków
Chemik Kędzierzyn-Koźle - Start Namysłów
LZS Chocianowice - Stegu Start Jelowa
Stal II Brzeg - Swornica Czarnowąsy Opole
Naprzód Jemielnica - OKS Olesno
Unia Kolonowskie - Czarni Otmuchów
KS Skarbimierz - Orzeł Branice
Włókniarz Kietrz - LZS Domaszkowice
Polonia Prószków-Przysiecz - Po-Ra-Wie Większyce
Unia Krapkowice - Adamietz Kadłub
LZS II Starowice Dolne - LZS Mechnice
Skalniki Gracze - GKS Głucholazy
LZS Raszowa - LZS Starowice Dolne
Wolny los: Polonia Głubczyce, BTP Tymos Stal Brzeg, KS Krasiejów, LZS Ligota Turawska, MKS Kluczbork, Ruch Zdzeszowice, MKS Gogolin, Victoria Łany, TOR Dobrzeń Wielki, Polonia Nysa, Fortuna Głogówek

Z żalem zawiadamiamy, że
dnia 1 lipca 2026 roku zmarł, przeżywszy 62 lata,
ukochany Mąż, Tato i Dziadek



Marek Bąk

Ceremonia pogrzebowa odbędzie się
dnia 11 lipca 2026 roku o godzinie 12:00
na cmentarzu parafialnym w Krzykowie.

Pograżona w smutku i żałobie
Rodzina

0011550884

Z głębokim żalem i smutkiem żegnamy Kolegę i Przyjaciela



Marka Bąka

wieloletniego Prezesa Oddziału SRTSiRD we Wrocławiu
Odszedł od nas Człowiek prawy, wybitny specjalista
o ogromnej wiedzy oraz niezwykle życzliwy Kolega.
Jego odejście to niepowetowana strata dla całej
społeczności rzeczoznawców.

Rodzinie i Najbliższym

składamy wyrazy głębokiego współczucia

Koledzy ze Stowarzyszenia Rzeczoznawców
Techniki Samochodowej i Ruchu Drogowego
Oddział we Wrocławiu oraz Oddział w Opolu

0011550872

W dniu 22 czerwca 2026 po długiej chorobie,
zmarł w wieku 55 lat,
Ukochany, jedyny Syn



Leonard Bandurski

Ceremonia pogrzebowa odbędzie się w dniu
10 lipca 2026 roku (piątek),
o godz. 11.00 w Nowej Kaplicy
na Cmentarzu w Opolu-Półwsi.

O czym zawiadamiają,
pograżeniu w głębokim smutku

Rodzice i Przyjaciele



0011550855

REKLAMA

0011063462

**NEKROLOGI i KONDOLENCJE
w nto zamówisz:**

e-mailem: reklama@nto.pl

Wszelkie informacje
dostępne pod numerami
tel.: 693 960 978, 534 902 476



PIŁKA NOŻNA

Trump wywołał skandal, Ronaldo spakował walizki

Jacek Czaplewski

Hiszpania wysłała do domu Portugalie, a jej lidera Cristiano Ronaldo na mundialową emeryturę. W turnieju nie ma już także USA. Amerykanie zostali rozbici przez sfrustrowanych Belgów, których zmotywował sam prezydent Donald Trump.

Dwadzieścia lat trwała przygoda Cristiano Ronaldo z mistrzostwami świata. Zmierzch okazał się przykry – i dla kibiców, i dla niego samego. Bezradnego i zalanego łzami 41-latek po ostatnim gwizdku przegranego w poniedziałek meczu pocieszał debiutujący Lamine Yamal. – Zdobyłem z Portugalią trzy trofea, przede mną nie miała żadnego. Dla mnie Euro, które wygrałem w 2016 roku ma taką samą wartość jak mistrzostwa świata. Odchodzę z czystym sumieniem, bo dałem z siebie wszystko – bronił się przed kamerami Ronaldo, który jeszcze nie podjął decyzji, czy zrezygnuje z gry w reprezentacji. Za oceanem był cieniem samego siebie. Strzelił tylko Uzbekistanowi i Chorwacji. Zrezygnować nie potrafił z niego selekcjoner Roberto Martinez, w którego drużynie zawiedli w sumie wszyscy poza bramkarzem Diogo Costą.

Mecz Portugalii z Hiszpanią stał na dość kiepskim poziomie. Żadna z gwiazd nie potrafiła wpłynąć na wynik. Wszystko wskazywało na to, że będziemy świadkami pierwszej dogrywki w tej rundzie. Gdy jednak sędzia techniczny podniósł w górę tablicę z wyświetloną liczbą dodanych minut, wtedy zaskoczył wszystkich Mikel Merino. Zmiennik Daniego Olmo trafił do siatki po koronkowej akcji całej drużyny, która pozostaje jedyną na turnieju bez straconej bramki



Dwadzieścia lat trwała przygoda Cristiano Ronaldo z mistrzostwami świata. Zmierzch okazał się przykry i dla kibiców, i dla niego

(!). – Powiedziałem Merino, żeby grał tak jak zawsze. Wpływ zawodników z ławki był mistrzowski, ale to dlatego, że mamy 26 zawodników w kadrze na bardzo wysokim poziomie – przekonywał selekcjoner Luis de la Fuente. 65-latek jest na dobrej drodze do ożłocenia Hiszpanii po uprzednim wygraniu Euro i Ligi Narodów.

W ćwierćfinale (10 lipca, piątek, godz. 21) na drodze Hiszpanii stanie Belgia, która wyeliminowała ostatniego współgospodarza, USA, nie dając mu najmniejszych szans, o czym świadczy efektowne zwycięstwo 4:1. Belgowie byli zmotywowani jak nigdy. Rozwścieczyła ich decyzja o zawieszeniu czerwonej kartki dla Folarina Baloguna, którą FIFA podjęła po telefonie od samego Donalda Trumpa. Gdy Romelu Lukaku ustalił wynik, postanowił sparodiować prezydenta Stanów Zjednoczonych, naśladując z kolegami jego charakterystyczny taniec.

Choć jest już dawno po meczu, to w środowisku wrze nieustannie. UEFA potępiła decyzję FIFA w sprawie Baloguna, nazywając ją przekroczeniem czerwonej linii. Eksperci grzmia, że Gianni Infantino stał się popychadłem Donalda Trumpa. Wcześniej nie potrafił przecież zawalczyć o somalijskiego sędziego, któremu w USA nie przyznano wizy, ani o reprezentację Iranu traktowaną podczas fazy grupowej jako zło konieczne. – Kilku ludzi straciło twarz na zawsze – podsumował w mediach społecznościowych Zbigniew Boniek. – Te dwie osoby (Infantino i Trump) nie mają pojęcia o piłce nożnej – grzmi Juergen Klopp. Decyzję o zawieszeniu kary dla Baloguna określił mianem szaleństwa nie do zaakceptowania. Samego Trumpa to nie rusza ani trochę. Mało tego, zaplanował kolejny polityczny akcent – za zgodą Infantino wręczy trofeum przyszłemu triumfatorowi... ©©

PIŁKA NOŻNA

Już jedenastu selekcjonerów zwolnionych podczas tegorocznego mundialu

Jacek Kmiecik

Jedenastu selekcjonerów reprezentacji narodowych, czyli ponad 1/8 wszystkich uczestników tegorocznego mundialu pożegnało się już ze swoimi stanowiskami podczas mistrzostw świata 2026.

Pierwszym trenerem w historii mistrzostw świata, którego zwolniono po meczu otwarcia turnieju został selekcjoner reprezentacji Tunezji Sabri Lamouchi. Francuski trener został powołany w styczniu 2026 roku, ale po porażce 1:5 ze Szwecją Tunezyjska Federacja Piłkarska rozwiązała z nim kontrakt za obopólną zgodą i natychmiast zatrudniła Herve Renarda. Zmiana trenera nie pomogła – Tunezja przegrała wszystkie trzy mecze fazy grupowej. Renard po zakończeniu nieudanej misji również podał się do dymisji.

Zaskoczeniem była rezygnacja ze stanowiska selekcjonerów reprezentacji Szkocji Steve Clarke’a i reprezentacji Holandii Ronalda Koemana, a także reprezentacji Ekwadoru, Argentyny Sebasziana Beccacece. Wszyscy trzej mogli nadal prowadzić drużyny narodowe, bowiem federacje piłkarskie nie brały pod uwagę ich zwolnienia. Jednak każdy z nich uznał, że czas skończyć pracę z reprezentacją, skoro nie udało się osiągnąć celu – w przypadku Clarke’a wyjścia z grupy, a jeśli chodzi o Koemana i Beccasese – co najmniej awansu do ćwierćfinału turnieju.

Selekcjoner reprezentacji Niemiec Julian Nagelsmann po odpadnięciu w 1/16 finału mistrzostw świata z Paragwajem (1:1,

karne 3-4) początkowo nie chciał pożegnać się z posadą, ale po powrocie do kraju poddany presji opinii publicznej i Niemieckiego Związku Piłkarskiego rozwiązał kontrakt z DFB, co kosztowało federację aż 6,5 miliona euro odszkodowania.

Roberto Martinez jeszcze przed mundialem zapowiedział, że bez względu na wynik na mistrzostwach świata opuści reprezentację Portugalii po powrocie z Ameryki.

Najlepiej wyszedł na tym selekcjoner reprezentacji... Polski Jan Urban. Mimo że przegrał marcowy baraż o mundial ze Szwecją (2:3) i nie pojechał do Ameryki, zachował posadę i mógł spokojnie skorzystać z długich wakacji w Hiszpanii.

Lista selekcjonerów zwolnionych na mundialu:

- Sabri Lamouchi (reprezentacja Tunezji);
- Steve Clarke (reprezentacja Szkocji);
- Hong Myung-bo (reprezentacja Korei Południowej);
- Miroslav Koubek (reprezentacja Czech);
- Marcelo Bielsa (reprezentacja Urugwaju);
- Ronald Koeman (reprezentacja Holandii);
- Sebastian Beccasese (reprezentacja Ekwadoru),
- Julian Nagelsmann (reprezentacja Niemiec)
- Herve Renard (reprezentacja Tunezji)
- Javier Aguirre (reprezentacja Meksyku)
- Roberto Martinez (reprezentacja Portugalii) ©©

PIŁKA NOŻNA

Kapitan reprezentacji Francji Kylian Mbappe w ogniu rasistowskiego skandalu

Jacek Kmiecik

Po odpadnięciu reprezentacji Paragwaju z 1/8 finału mundialu, władze tego kraju oficjalnie odcięły się od rasistowskich wypowiedzi senator Celeste Amarilli pod adresem Kyliana Mbappe.

Rząd Republiki Paragwaju wydał oficjalne oświadczenie potępiające ra-

sistowskie uwagi senator Celeste Amarilli (m.in. porównanie do małpy) pod adresem kapitauna reprezentacji Francji Kyliana Mbappe. „Paragwaj jest republiką demokratyczną, w której obowiązuje zasada rozdziału i niezależności władz państwowych” – zauważył paragwajski rząd.

Prezydent Francji Emmanuel Macron wyraził poparcie dla Mbappe, który sam odgryzł się se-

nator Paragwaju, nazywając ją „kobietą godną pożałowania, niegodną swojego stanowiska”.

Paragwajska polityk zwróciła się do Kyliana z żądaniem o wycofanie swoich oświadczeń: „Wycofaj swoje słowa, uszanuj swoje francuskie obywatelstwo i przeproś. W przeciwnym razie mogę wnieść pozew o przemoc ze względu na płeć” – napisała Amarilla w liście otwartym do piłkarza. ©©



Kylian Mbappe odgryzł się senator Paragwaju, nazywając ją „kobietą godną pożałowania, niegodną swojego stanowiska”