

nto

NOWA TRYBUNA OPOLSKA

Piątek 28.08.2026

Siłownia „pod
chmurką” i tężnia
już gotowe

Str. 4

Opolskie
pielgrzymowanie
na Jasną Górę.
Był jubileusz

Str. 8

Wójt Piotr Szłapa: „Miasto Opole
wzięło nam dwie trzecie budżetu,
ale obowiązki gminy zostały”

Str. 2



FOT. TOMASZ CHABIOR

TOR Dobrzeń Wielki istnieje już od 100 lat. Główną siłą klubu jest lokalna społeczność

str. 6

WYZWANIA

„Miasto Opole wzięło nam dwie trzecie budżetu, ale obowiązki gminy zostały”

Mateusz Majnusz

Dobrzeń Wielki ma coraz mniej miejsca na inwestycje i coraz większy problem z pieniędzmi. Po utracie terenów związanych z Elektrownią Opole gmina musi dziś rozwiązać się z dużo mniejszymi możliwościami.

Po powiększeniu Opola możliwości dalszego rozwoju gminy mocno się skurczyły. Problemem nie jest wyłącznie brak pieniędzy. Coraz większym wyzwaniem staje się także zwyczajnie brak terenów, na których można lokować nowe firmy. - To dla nas żadna nowość. Mówiliśmy już 10 lat temu, że taki kierunek niczego dobrego gminie nie da - mówi wójt Dobrzeń Wielki Piotr Szłapa.

Jak tłumaczy, przed zmianami terenów Elektrowni Opole były naturalnym miejscem koncentracji przemysłu i przedsiębiorstw. Dzięki temu inwestycje można było skupiać w jednym obszarze, zamiast szukać dla nich



Dawniej przemysł w gminie skupiał się wokół Elektrowni Opole.

miejsca w pobliżu istniejącej zabudowy mieszkaniowej.

Dziś sytuacja jest znacznie trudniejsza. Część gminy stanowią tereny zalewowe, kolejna duża część jest już przeznaczona pod zabudowę mieszkaniową, a resztę zajmują lasy. - Odpowiedniej powierzchni pod nowe tereny inwestycyjne jest u nas bardzo, bardzo mało - przyznaje Szłapa.

I tu pojawia się kolejny problem. Mieszkańcy nie chcą przemysłu pod swoimi oknami. Nic dziwnego, że kiedy gmina próbuje wskazać nowe miejsca pod inwestycje, szybko pojawiają się protesty i konflikty.

To sytuacja szczególnie trudna dla samorządu, który chciałby się rozwijać i przyciągać nowych przedsiębiorców. Wójt wskazuje, że dziś najbardziej atrakcyjne dla inwestorów są tereny

położone przy autostradach i drogach szybkiego ruchu, z dobrym dojazdem i przygotowaną infrastrukturą.

Przykłady Ujazdu czy Skarbimierza pokazują, jak mocno może napędzać rozwój odpowiednio położony i przygotowany teren inwestycyjny. Dobrzeń Wielki takiego pola manewru ma znacznie mniej.

- Jakikolwiek nowe tereny inwestycyjne trzeba będzie tworzyć na tym, co mamy. A tego, co mamy, jest bardzo mało - żali się Piotr Szłapa.

Największym problemem pozostają jednak pieniądze. Dobrzeń Wielki musi utrzymywać szkoły, przedszkola, straże, drogi i całą infrastrukturę, mimo że jego możliwości dochodowe są mniejsze.

- Miasto Opole wzięło nam dwie trzecie budżetu. Ale wzięło jedną szkołę, jedno przedszkole, jeden klub sportowy i jedną straż pożarną. A wszystko raz cztery zostało po naszej stronie - mówi Piotr Szłapa.

Gmina stara się więc nadrobić braki pieniędzmi z zewnątrz. Jak podkreśla wójt, około 90 proc. inwestycji

jest obecnie realizowanych przy wykorzystaniu pozyskanych środków zewnętrznych. To pozwala budować i modernizować, ale nie rozwiązuje podstawowego problemu, czyli bieżącego utrzymania gminy.

Jest jednak także druga strona tej historii. Dobrzeń Wielki wciąż przyciąga ludzi, którzy chcą tutaj mieszkać. Dostępne jeszcze działki i tereny mieszkaniowe sprawiają, że powstają nowe domy i pojawiają się nowi mieszkańcy. To z kolei oznacza większe potrzeby.

W szkołach gminy uczy się obecnie około 1,5 tys. dzieci. Co ciekawe, liczba uczniów rośnie mimo ogólnego niżu demograficznego. - Przybywają nam mieszkańcy, którzy się u nas nie urodzili. Kupują działki, mieszkania, budują domy i w ten sposób gmina cały czas się rozwija - mówi wójt.

Sęk w tym, że Dobrzeń Wielki coraz bardziej staje się podopolską sypialnią. Mieszkańcy pracują w dużej mierze w Opolu, ale to tutaj korzystają ze szkół, przedszkoli, dróg i całej gminnej infrastruktury. ©

REKLAMA

0011570431

ZWIĘKSZ SWOJE SZANSE NA RYNKU PRACY

#UCZ SIĘ I PRACUJ

#Jedno miejsce #Trzy możliwości rozwoju
#Zainwestuj w swój rozwój! Rekrutacja trwa!



SZKOŁA POLICEALNA
dla dorosłych **zaoczna**
TERRA NOVA

- ✓ Bezpłatna nauka - 0zł
 - ✓ Status ucznia
 - ✓ Nauka w weekendy
- nowoczesne kierunki zawodowe:

masażysta • sterylizacja medyczna
administracja • kosmetyologia
terapeuta zajęciowy • opiekun medyczny asystentka
stomatologiczna i inne

Rekrutacja trwa! Zapisz się!



CERTYFIKAT
Z JĘZYKA POLSKIEGO
B1•B2

- ✓ Oficjalny egzamin w licencjonowanym Centrum Egzaminacyjnym TERRA NOVA
- ✓ Uznawany przez **wyższe uczelnie**
- ✓ Wymagany do uzyskania **Karty Rezydenta**
- ✓ Lepsze możliwości **pracy** w Polsce

Kompleksowe **kursy języka polskiego A1-B2** z przygotowaniem do egzaminu TELC

Kursy języka polskiego
wieczorowe lub weekendowe



TECHNIKUM **dzienne**
INFINITY

Technik PROGRAMISTA

Technik INFORMATYK

- ✓ Nowoczesny zawód + matura
- ✓ Przygotowanie do pracy w branży IT
- ✓ Nowoczesne technologie AI nauka z myślą o przyszłości

Dołącz do Technikum INFINITY dla młodzieży!



798 834 050 504 915 020
797 933 025 786 930 813



NIE CZEKAJ – SKONTAKTUJ SIĘ Z NAMI JUŻ DZIŚ!

ul. 1 Maja 9/1845-068 Opole

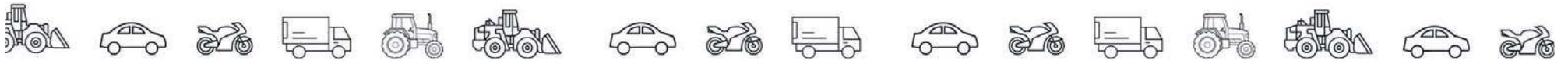


www.terranoval.edu.pl/opole



REKLAMA

0011567379



Mrs AKUMULATORY

AKUMULATORY, KTÓRYM MOŻNA ZAUFAĆ

Pogotowie akumulatorowe

 **727 148 148**



**Szybka pomoc, gdziekolwiek
jesteś. Dojeżdżamy na miejsce
i wymieniamy akumulator.**



Pogotowie akumulatorowe dojeżdża do Klientów
na terenie województwa opolskiego i śląskiego.

**CZYNNE CAŁĄ DOBĘ 24/7
także w niedziele i święta**

Rodzinna firma, wieloletnie
doświadczenie i setki zadowolonych
kierowców, to właśnie MRS
Akumulatory.

Każde zlecenie traktujemy
indywidualnie, a zadowolenie klientów
jest dla nas najważniejsze.

Z nami masz pewność, że Twój
samochód zawsze odpali bez problemu.

FACHOWA EKSPERTYZA
Twoje auto w rękach specjalistów.

EKSPRESOWA NAPRAWA
Naprawiamy szybko i na miejscu.

PRZYSTĘPNE CENY
Najlepsza jakość bez przepłacania.

ZAPRASZAMY DO NASZEGO SKLEPU

 **OPOLE**
ul. Gen. Kazimierza Sosnkowskiego 6/40a

DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ

 Mrs Akumulatory Opole

REKREACJA

Mieszkańcy mają gdzie ćwiczyć i odpoczywać. Street workout i tężnia już gotowe

Mateusz Majnusz

W Kup powstały dwie nowe przestrzenie dla mieszkańców - street workout przy szkole oraz tężnia w rejonie boiska sportowego. Jedna ma zachęcać przede wszystkim dzieci i młodzież do ruchu, druga jest miejscem odpoczynku i relaksu.

Mieszkańcy Kup mogą już korzystać z nowych miejsc, które powstały w przestrzeni publicznej sołectwa. Street workout stanął przy szkole, a w pobliżu boiska sportowego pojawiła się tężnia.

Inwestycje udało się zrealizować dzięki środkom pozyskanym przez OSP Kup z programu Leader. Za przekazanie dotacji odpowiadało Stowarzyszenie LGD Stobrawski Zielony Szlak, natomiast zainteresowanych mieszkańców i organizacje wspierał Urząd Gminy w Dobrzem Wielkim.

Street workout przy szkole ma wyciągnąć dzieci sprzed ekranów. „Mają



Siłownia „pod chmurką” ma odciągać młodzież od elektroniki.

możliwość się rozwijać, jeżeli tylko chcą”

Wybór miejsca na street workout nie był przypadkowy. Konstrukcja powstała w sąsiedztwie szkoły, dzięki czemu może służyć zarówno uczniom podczas zajęć, jak i mieszkańcom po zakończeniu pracy placówki. - Po-

stawiliśmy to koło szkoły z myślą nie tylko o rozrywce, ale przede wszystkim o ćwiczeniach, które mogą wykonywać dzieci i młodzież - mówi wójt Dobrzem Wielkiego Piotr Szłapa.

Teren można również odwiedzać wtedy, gdy szkoła jest zamknięta. Od strony bocznej znajduje się furtka,

która pozwala dostać się do miejsca także poza godzinami funkcjonowania placówki.

Władze gminy zwracają uwagę na jeszcze jeden problem - coraz mniej młodych ludzi ma okazję do regularnego ruchu. Street workout ma być prostą i dostępną alternatywą dla siedzenia przed komputerem czy telefonem. - To ćwiczenia, które mają wpływ na sprawność, rozwój mięśni i ogólną kondycję. Jeżeli młodzi ludzie będą chcieli korzystać z tego miejsca w wolnej chwili, będą mieli do tego odpowiednie warunki - podkreśla wójt.

To również próba stworzenia bezpieczniejszego miejsca do aktywności. Wcześniej młodzi ludzie często wykorzystywali do podobnych zabaw przypadkowe elementy infrastruktury, bramki czy drzewa. - Kiedyś robiło się to na bramkach szkolnych albo gałęziach. Nie zawsze było to bezpieczne. Tutaj mają miejsce przygotowane właśnie do takich ćwiczeń i odpowiednie podłoże - zaznacza.

Druga inwestycja powstała w innej części Kup - w pobliżu boiska

sportowego, cmentarza i ścieżki rowerowej. Tężnia ma być miejscem, w którym można na chwilę zwolnić, odpocząć i spędzić czas na świeżym powietrzu.

Okazuje się, że jej potencjalnymi użytkownikami nie muszą być wyłącznie seniorzy. - Mam osoby, które biegają z Dobrzem do Kup i mówią, że robią sobie tutaj przerwę, siadają, odpoczywają i dopiero ruszają dalej - opowiada wójt Piotr Szłapa.

Takie połączenie może sprawić, że nowe miejsce będzie wykorzystywane przy okazji spacerów, jazdy na rowerze czy treningów biegowych. Tężnia znajduje się bowiem w miejscu, przez które już teraz prowadzą popularne trasy rekreacyjne.

Warto jednak pamiętać, że tężnia nie jest urządzeniem leczniczym. Mikroklimat wokół niej może być elementem wypoczynku, ale nie zastępuje leczenia ani zaleceń lekarza.

Łączny koszt przedsięwzięcia wyniósł około 228 tys. zł, a zdecydowaną większość tej kwoty, bo ok. 200 tys. zł stanowiło dofinansowanie. ©

REKLAMA

0011550191



Bezpieczny zakup!

**SZKŁA
PROGRESYWNE JZO**

OD 599 zł
/ PARA

Optyk Rosa Zakład Optyczny s.c.
Krakowska 12, 45-018 Opole
tel. 733 018 407 www.optykrosa.pl

JZO
POLSKI EKSPERT OPTYCZNY
www.jzo.com.pl

To jest wyrób medyczny. Używaj go zgodnie z instrukcją używania lub etykietą.

Soczewki korekcyjne są wyrobem medycznym, przeznaczonym głównie do produkcji okularów korygujących wady wzroku, po złożeniu ich z oprawą. Podmiotem odpowiedzialnym za niniejszą reklamę jest Zakład Optyczny Optyk Rosa. Producentem reklamowanych soczewek korekcyjnych jest JZO S.A. z siedzibą w Jeleniej Górze.

REKLAMA

0011557788

SKLEP MEDYCZNY & WYPOŻYCZALNIA
OPOLE, ul. Kościuszki 2
(w budynku Przychodni)
601-716-323
geba-med@wp.pl



- WÓZKI INWALIDZKIE
- BALKONIKI I CHODZIKI
- MATERACE PRZECIWODŁĘŻYNOWE
- ORTEZY KOŃCZYN GÓRNYCH I DOLNYCH
- PASY ORTOPEDYCZNE I GORSETY
- PIELUCHOMAJTKI I ART. TOALETOWE
- ŁÓŻKA REHABILITACYJNE
- KONCENTRATORY TLENU

REALIZUJEMY ZLECENIA NFZ

Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych

BEZPŁATNY DOJAZD DO KLIENTA

Kompleksowe wypożyczenie wnętrza

UMEBLUJEMY TWÓJ

salon sypialnię kuchnię jadalnię garderobę ogród taras

OFERUJEMY
USŁUGI
PROJEKTOWANIA
WNĘTRZ



GALERIA WNĘTRZ

Dobroteka w Dobrodzieniu
ul. Oleska 35

www.dobroteka.pl


dobroteka
GALERIA WNĘTRZ

SPORT I HISTORIA

TOR Dobrzeń Wielki istnieje już od 100 lat

Wiktor Gumiński

Niewiele jest klubów sportowych z tak długą tradycją jak TOR Dobrzeń Wielki. W 2026 roku obchodzi 100-lecie istnienia. Wiodącą sekcją jest w nim piłka nożna, ale trenować i rozwijać się mogą również młode piłkarki ręczne. Drużyny TOR-u niejednokrotnie potrafiły zaskakiwać znacznie bardziej renomowanych przeciwników. Osiągnięć sportowych w klubie jednak zdecydowanie mocniej cenią to, kto jakim jest człowiekiem.

Wrocław, 25 września 2004 roku. To właśnie tego dnia wstolicy Dolnego Śląska piłkarze TOR-u Dobrzeń Wielki odnieśli największe zwycięstwo w historii klubu. W meczu 3 ligi sensacyjnie pokonali na stadionie przy ulicy Oporowskiej 2-1 miejscowego Śląska. Sympatycy wrocławskiego zespołu wspominają to spotkanie jako jeden

z najczarniejszych momentów jego historii.

- Do dziś czasami wracają wspomnienia z tego meczu. A szczególnie mocno mi się on przypominał, kiedy po zdobyciu mistrzostwa Polski przez Śląsk w 2012 roku powstał materiał, w którym odwołano się właśnie między innymi do przegranej przez niego meczu z TOR-em - powiedział Sławomir Sieńczewski, były wieloletni zawodnik oraz trener drużyny z Dobrzeń Wielkiego, który w pamiętnym spotkaniu we Wrocławiu zdobył gola i zanotował asystę.

- Podczas wygranego spotkania ze Śląskiem byłem w kadry meczowej. Niestety nie zaliczyłem wtedy choćby minuty, ale świętowałem tak mocno jak cała drużyna. To było dla nas coś niesamowitego - dodał Jarosław Draguć, wtedy piłkarz pierwszego zespołu TOR-u, a obecnie grający trener jego rezerw.

Raz lepiej, raz gorzej
3 liga była najwyższym szczeblem rozgrywkowym, na jakim



FOT. TOMASZ CHABIOR

Pierwszy zespół TOR-u Dobrzeń Wielki aktualnie występuje w Football World Klasie Okręgowej.

w swojej historii rywalizował TOR Dobrzeń Wielki. Miało to miejsce kilkakrotnie, po raz ostatni w sezonie 2011/2012. Od tego momentu zespół przez cały czas grał w 4 lidze opolskiej bądź klasie okręgowej, gdzie też, nieprzerwanie od 2022 roku, występuje obecnie.

W klubie nie ukrywają jednak, że w tym momencie celem jest jak najszybsze wykonanie dużego kroku naprzód pod względem sportowym.

- Awans do 4 ligi był już naszym celem w minionym sezonie, ale nie jest to takie proste, mimo że od kilkunastu lat budujemy coraz mocniejszą drużynę. Nie poddajemy się i działamy dalej w tym kierunku, bo chcemy wygrać okręgowkę na swoich warunkach. Myślimy już ogólnie sporo do przodu, by po ewentualnym awansie od razu dysponować drużyną, która będzie w stanie dłużej zagościć na 4-ligowym poziomie i grać tam o coś więcej niż tylko o utrzymanie. Nie chcemy jednak opierać realizacji naszego celu wyłącznie na pieniądzu. Przez ostatni rok zebraliśmy mnóstwo doświadczeń, z których postaramy się jak najwięcej wyciągnąć - wyjaśnił Grzegorz Benedyć, od 2023 roku będący prezesem TOR-u Dobrzeń Wielki, niedawno wybranym na kolejną, trzyletnią kadencję (2026-2029).

W klubie jest on właściwie człowiekiem orkiestrą. Przeszedł w nim bowiem przez wszystkie szczeble - od zawodnika, przez trenera (tę rolę sprawuje nadal), aż po prezesa. Jego przygoda z TOR-em zaczęła się

jednak dość późno, ponieważ dopiero w trakcie studiów.

- Ogólnie pochodzę z Raciborza, a moja przygoda z piłką nożną na Opolszczyźnie zaczęła się, kiedy przyszedłem na studia do Opola. Najpierw jako zawodnik występowałem w Swomicy Czarnowasy Opole. Z niej w 2015 roku przenieśliśmy się do TOR-u, który był wtedy liczącą się drużyną w 4 lidze - zaznaczył Grzegorz Benedyć.

Przez kolejne lata doświadczył w klubie wielu różnych emocji. Nie brakowało również bardzo trudnych momentów.

- Przez chwilę doświadczyłem dobrobytu, jaki panował w klubie, dopóki Elektrownia Opole leżała w gminie Dobrzeń Wielki, przed wcieleniem jej w granice miejskie Opola. Ta decyzja była trzęsieniem ziemi dla całej społeczności związanej z TOR-em. Fundusze zostały znacząco okrojone i wszystko zaczęło iść pod górę. Do tego samemu również musiałem zrezygnować z gry w piłkę z powodu nawracających kontuzji. Już teraz, po trzech operacjach, nikt mnie nie namawia do powrotu na boisko, wiedząc ile mam na głowie jako prezes. Przy klubie działałem właściwie każdego dnia od rana do wieczora, ponieważ jestem jeszcze koordynatorem akademii i trenerem grup młodzieżowych - wytłumaczył Grzegorz Benedyć.

Siła wspólnoty lokalnej

W tym momencie śmiało można rzec, że klub z Dobrzeń Wielkiego najtrudniejsze chwile ma już za sobą. O tym, że je przetrwał zadecydowała w ogromnej mierze lokalna społeczność. Obchodzący 100-lecie istnienia TOR przedstawia

się jako „klub łączący pokolenia”. Osoby przez długi czas z nim związane zapewniają, że nie jest to tylko pusty frazes.

- TOR słynie z tego, że od lat dawał szansę pokazania się zawodnikom pochodzącym z gminy Dobrzeń Wielki. Był co prawda czas, kiedy to się nieco zmieniło, ale trwało to bardzo krótko i klub szybko wrócił do swoich korzeni. Mnie bardzo cieszy, że wielu chłopaków, których kiedyś trenowałem w juniorach później z powodzeniem radziło sobie w rozgrywkach 3 oraz 4 ligi - skomentował Jarosław Draguć.

Sławomir Sieńczewski: - Niezależnie od osiąganych wyników, pamiętam, że w TOR-ze zawsze panowała dobra, rodzinna atmosfera. Tworzyły ją wszystkie osoby związane z klubem, począwszy od prezesa, a skończywszy na gospodarzu stadionu.

Grzegorz Benedyć: - Klub nigdy nie był całkowicie zależny od jednego sponsora z dużymi ambicjami, tylko tworzyło go całe społeczeństwo. I to właśnie ono utrzymało go w najtrudniejszych czasach. Dlatego też myśl przewodnią ołączeniu pokoleń w pełni ma u nas rację bytu. Nie możemy nikogo przekonać pieniędzmi, bo fundusze mamy ograniczone, szczególnie na drużynę seniorów, lecz mamy inne argumenty. Dajemy zawodnikom duże możliwości do rozwoju. Mocno przyświeca nam też idea rodzinności. Najistotniejsze są dla nas wartości wychowawcze, aspekt umiejętności sportowych od zawsze jest na drugim planie. Dotyczy to zarówno najmłodszych, czyli 4-latków, jak i seniorów.

WTOR-ze Dobrzeń Wielki obecnie trenuje około 140

REKLAMA

0011551858

DADPOL

IMPORT-EXPORT

Działamy już od 30 lat!!!

Piechocice 10, 48-317 Korfantów
tel./fax 77 431-96-32, tel. 602-539-260
e-mail: dadpol@wp.pl

Sprzedaż przystawek DO KUKURYDZY i hederów do słonecznika

OFERTA

Serwis i części zamienne:

Geringhoff

Claas, Capello, Oros, New Holland, John Deere, Olimac
do wszystkich typów przystawek.



Zapewniamy transport, serwis i części zamienne

☎ 735 968 338 ☎ 774 319 632

REKLAMA

0011552546

Firma niemiecka zajmująca się wykończeniem wnętrz w sklepach meblowych

ZATRUDNI:

☑ **BRYGADZISTĘ**

mile widziane doświadczenie

☑ **PRACOWNIKÓW DO PRAC:**

budowanie ścianek, prace podłogowe, malowanie i tapetowanie

☑ **PRACOWNIKÓW DO WYKŁADANIA PŁYTEK CERAMICZNYCH**

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

dzieci. To znaczący przyrost od 2020 roku, kiedy Grzegorz Benedyk wraz z Denisem Luptakiem, obecnym kapitanem drużyny seniorów, niejako reaktywowali klubową akademię. - Wcześniej, za czasów Wojciecha Morki, akademia funkcjonowała naprawdę okazale, ale po jego rezygnacji to się zmieniło. W efekcie na starcie mieliśmy do dyspozycji dokładnie 34 dzieci z różnych roczników, więc musieliśmy zacząć działalność właściwie od zera. Po trzech latach akademia już naprawdę mocno się rozrosła, ponieważ liczyła ponad 100 dzieci i otrzymała brązową gwiazdkę w Programie Certyfikacji Szkółek Piłkarskich PZPN. Teraz możemy się pochwalić już srebrną gwiazdką, co świadczy o tym, że szkolenie w naszym klubie funkcjonuje na coraz wyższym poziomie. Sam niezmiennie prowadzę niektóre dzieci od 4. roku życia, więc dziś niektórzy żartobliwie zwracają się do mnie skrzatmajster - powiedział Benedyk.

Młodość i doświadczenie

Polityka stawiania na młodzież to kierunek, który przyświeca i nadal będzie przyświecać klubowi z Dobrzewa Wielkiego.

TOR może się już pochwalić paroma wychowankami, którzy wypłynęli z niego na szerokie piłkarskie wody. Są nimi chociażby Sebastian Strózik, aktualnie zawodnik 1-ligowego Chrobrego Głogów, czy Łukasz Żegleń, brązowy medalista mistrzostw Europy U17 z 2012 roku. - W pierwszym zespole mamy na ten moment 12 zawodników pomiędzy 18. a 21. rokiem życia, a w przyszłym sezonie będzie ich jeszcze więcej - podkreślił Grzegorz Benedyk. - W naszym składzie jest tylko czterech graczy mający 30 lat lub więcej. Jesteśmy nastawieni na młodych piłkarzy i właściwie tylko takich szukamy. Stawianie na młodzież w to nie populizm i działanie pod publiczność, co też potwierdzają gołe liczby. Ogólnie robi mi się ciepło na sercu, kiedy podczas dni treningowych na terenie klubu potrafi się przewijać nawet ponad 150 zawodników z różnych grup wiekowych, od skrzata po seniora. Boiska treningowe tętnią wtedy życiem od godziny 16 do 21. Takie widoki napędzają do dalszych działań wszystkie osoby działające w klubie, bo każdy z nas jest pasjonatem.

Z klubem w pełni utożsamia się też Jarosław Draguć.

- Z TOR-em jestem związany właściwie przez 28 lat, więc znaczy on dla mnie bardzo dużo. Mimo że jestem wychowankiem Odry Opole, to największe sukcesy osiągałem właśnie z klubem z Dobrzewa Wielkiego. Grałem z nim między innymi w 3 lidze, a jako trener przez 10 lat prowadziłem zespół juniorów i przez 1,5 roku drużynę juniorów młodszych - skomentował Jarosław Draguć.

Choć czas upływa, Jarosława Dragucia cały czas ciągnie na boisko. Do tego stopnia, że mimo 51 lat na karku jeszcze gra w drużynie rezerw, występującej w rozgrywkach B klasy, jednocześnie starając się pomóc w rozwoju klubowym kolegom.

- Nie postrzegam siebie przez pryzmat przykładu dla młodych. Po prostu ciągle mam pasję do piłki nożnej i czuję, że mogę jeszcze spokojnie rywalizować na szczycie B klasy jako grający trener. Mam siłę, by wytrzymać pełne 90 minut. Powiedziałem sobie, że kiedy to się zmieni, to prawdopodobnie skończę grać. Aktualnie czeka mnie przerwa od gry z powodów zdrowotnych, lecz w przy-

szłym sezonie chciałbym wrócić i rozegrać przynajmniej kilka meczów w rundzie wiosennej. To ja podejmę decyzję o zakończeniu boiskowej przygody, a nie zdrowie - wyjaśnił Draguć.

Remont po święcie

Grzegorz Benedyk, Sławomir Sińczewski i Jarosław Draguć zawitali na stadionie TOR-u w dniach 7-9 sierpnia, kiedy to klub hucznie świętował 100-lecie istnienia. Założony został w 1926 roku, wówczas pod nazwą VfR Gross Dobern. Potem kilkakrotnie zmieniał nazwę, a jako TOR, czyli Techniczna Obsługa Rolnictwa, funkcjonuje od 1978 roku.

Główne obchody jubileuszu klubu miały miejsce 9 sierpnia. Gwoździem programu był mecz legend TOR-u Dobrzeń Wielki i Odry Opole. Ponadto na obiekcie odbyły się występy artystyczne, różne turnieje i konkursy, a 8 sierpnia ligową rywalizację w nowym sezonie Football World Klasy Okręgowej inaugurował zespół seniorów.

Prezes TOR-u ma długofalowe plany związane z działalnością klubu. - Są to plany nie tylko na moją najbliższą kadencję, ale i dalsze. Struktura klubu

jest już zbudowana na całkiem niezłym poziomie, ale pracy cały czas jest mnóstwo, bo jest co udoskonalać w wielu aspektach. W najbliższym sezonie czeka nas między innymi gruntowny remont charakterystycznego, ceglanego budynku klubowego. Będziemy jednak chcieli przynajmniej częściowo zachować jego unikatową strukturę. Renowację przejdą również trybuny. Mamy już pełnowymiarowe boiska treningowe, ale moim dużym marzeniem jest, żeby na jednym z nich zrobić sztuczną nawierzchnię. Naszym największym problemem ciągle jest bowiem trenowanie w zimie. Jeżeli chcemy się rozwijać i szkolić coraz wydajniej, musimy stworzyć lepsze warunki do treningów w miesiącach od grudnia do lutego. Wyzwań na pewno nam nie brakuje - podsumował Grzegorz Benedyk.

Nie tylko piłka nożna

Obok piłki nożnej w klubie funkcjonuje żeńska sekcja piłki ręcznej dla najmłodszych. Aktualnie szkołą się w niej dziewczęta uczęszczające do klas od czwartej do ósmej. - Jeżeli trenujące u nas zawodniczki nadal będą

chętnie trenować po przejściu do szkoły średniej, a przy tym będziemy mieć odpowiednie zabezpieczenie finansowe, to być może ponownie ujrzymy TOR w rozgrywkach seniorskich. Niegdyś nasza drużyna występowała nawet w 1. lidze - powiedział Andrzej Motyka, trener oraz wiceprezes ds. piłki ręcznej.

Swego czasu w klubie mogli też się pochwalić czołową młodzieżą w Polsce. W mistrzostwach kraju dzieci (klasy 5-6) w 2010 roku TOR zakończył zmagania na 4. pozycji. Innym razem, w tych samych zawodach, drużyna finiszowała na 5. lokacie. Do tego w swoim dorobku ma również 10. miejsce w mistrzostwach Polskimłodzieczek. - Naszą wychowanką jest Aleksandra Kwiecińska. Zawodniczką występowała między innymi w młodzieżowych reprezentacjach Polski oraz w Starcie Elbląg - przypomniał Andrzej Motyka.

To wszystko pokazuje, że związanie się z TOR-em Dobrzeń Wielki daje nie tylko możliwość rozwoju sportowego, ale i osobistego. Bo w klubie od lat na pierwszym miejscu stawiane są relacje międzyludzkie. ©©

REKLAMA

0011567152





Higienistka stomatologiczna

Asystentka stomatologiczna z elementami implantologii

Opiekun medyczny

Technik elektroradiolog

Technik sterylizacji medycznej

Podolog

Opiekunka dziecięca z masażem Shantala

Technik administracji – zarządzanie biurem

Technik usług kosmetycznych z certyfikatem Bielenda Professional

Florystyka i kompozycje kwiatowe

Fotografia z certyfikatem CANON

Rejestratorka/Sekretarka medyczna

Stylizacja paznokci z certyfikatem Semilac Professional

Groomer – pielęgnacja i strzyżenie zwierząt

zawód nawet w rok

matura nie jest wymagana

zdobądź zawód i nowe możliwości

nauka od 0 zł

Szkoły medyczne i policealne #1

Opole, ul. Krakowska 45-47

77 446 15 00

www.teb.pl

KOŚCIÓŁ

To była jubileuszowa opolska pielgrzymka na Jasną Górę. Niektórzy wędrowali przez osiem dni

Marcin Żukowski

Podsumowujemy tegoroczną jubileuszową 50. Pieszą Pielgrzymkę Opolską na Jasną Górę. Opisywaliśmy dla Was całe wydarzenie. Relacje z poszczególnych dni, z obszernymi galeriami zdjęć, znajdziecie w portalu nto.pl.

Jubileuszowa 50. Pieszą Pielgrzymka dotarła do celu. Oficjalnie wzięło w niej udział 2886 pątników, choć zapewne w większości grup pojawiały się osoby, które pielgrzymowały tylko w wybranych dniach. Biorąc pod uwagę również pątników duchowych, którzy z pielgrzymami wędrującymi łączyli się w modlitwie, liczba uczestników była zdecydowanie wyższa.

Opolskie grupy wystartowały w poniedziałkowy poranek (17 sierpnia) spod kościoła św. Jacka w Opolu. Ich droga trwała 6 dni. Pierwszego dnia dotarli do Kamienia Śląskiego.



Jubileuszową pielgrzymkę ukończyło 2886 pątników.

Było kilka nowości

To m.in. obecność Najświętszego Sakramentu w drodze. Były też nowe grupy. Pierwsza z nich to grupa pielgrzymów z Głucholaz, która pod przewodnictwem ks. Jana Pandera na szlak wyruszyła już w sobotę, 15 sierpnia, a więc w drodze spędzili aż 8 dni. W Nysie głucholazanie połączyli się z pątnikami

z Paczkowa i nyskiej parafii ojców werbistów. Od tego czasu wspólnie tworzyli grupę szóstą żółtą.

Drugą nową grupą była grupa biblijna Lectio Divina, która przyjęła numer 22. Inicjatorką jej powstania była s. Samuela, franciszkanka szpitalna. Duchowymi opiekunami grupy byli ks. Łukasz Florczyk i diakon stały Waldemar Wczasek.

Biskupi na szlaku

Pielgrzymom towarzyszyli w drodze biskupi. W Kamieniu Śląskim Mszę świętą dla strumienia opolskiego odprawił biskup Waldemar Musioł, który przypominał, że w życiu warto zaufać Panu Jezusowi.

- Pomysł Jezusa na moje życie jest z całą pewnością lepszy od mojego. Przyniesie mi, obok koniecznej nieraz rezygnacji i poświęcenia, wiele radości i szczęścia, otworzy nowe perspektywy, zaprowadzi do cudownych ludzi, pozwoli nawiązać wspaniałe relacje i pięknie żyć - tłumaczył.

W sanktuarium na Górze Świętej Anny Mszy świętej przewodniczył bp Rudolf Pierskała. Zwracał uwagę na konieczność budowania mostów między ludźmi.

- Budujemy mosty między nami, gdy używamy trzech słów bardzo ważnych w codziennym życiu: proszę, dziękuję, przepraszam. Te trzy słowa to miłość wzajemna na co dzień - mówił.

Głównym celebransem Mszy świętej odprawionej w Strzelcach Opolskich był biskup Waldemar Musioł, natomiast słowo wygłosił biskup Andrzej Czaja. Ordynariusz opolski przypominał o konieczności codziennej formacji.

- Podobni do Chrystusa będą godni nieba. Dlatego trzeba mocno wziąć sobie do serca, że jeżeli myśł o niebie, które jest mi obiecane, to trzeba w codzienności współpracować z Bogiem - mówił biskup opolski Andrzej Czaja.

Biskup ordynariusz towarzyszył także grupom w fizycznym pokonywaniu kolejnych kilometrów. Pielgrzymi mieli okazję wysłuchać słowa, ale też zadawać pytania w nurtujących ich sprawach.

Pielgrzymi dotarli na Jasną Górę w sobotę, 22 sierpnia. W homilii biskup opolski Andrzej Czaja zdecydowanie wskazywał, że nie ma w ludzkim życiu nic ważniejszego niż słuchanie Boga. W związku z tym zapowiedział rozwój duszpasterstwa biblijnego w diecezji opolskiej. ©

REKLAMA

0011555942

JAJOMAT 24

Dlaczego warto spróbować?

WYSOKA JAKOŚĆ

- Nasze kury żywiące są na najwyższym poziomie.
- Własnej produkcji pasza składa się z naszych zbóż i składników wysokiej jakości; co więcej nie zawiera surowców GMO, ani sztucznych barwników.

ZAWSZE DOSTĘPNE

- Jajomat24 jest czynny całodobowo, a my i nasze kury staramy się, aby nigdy nie był pusty.

PROSTO Z KURNIKA

- Jaja dostępne w jajomacie pochodzą tylko z naszego gospodarstwa ROLDROB.

ZAWSZE ŚWIEŻE

- Jajka trafiają do jajomatu w ciągu 2-3 dni od zniesienia, kilka razy w tygodniu. Przechowywane są w odpowiednich warunkach, niezależnie od pogody.

BLISKO

- Zależy nam, by nasze punkty były jak najbliżej Ciebie.

ADRESY:

- sklep firmowy i Jajomat
- ul. Jana III Sobieskiego 49a Opole/Wróblin

- ul. Pużaka 19, Opole
- ul. Krzemieniecka 19, Opole

- ul. Koszyka 1, Opole
- ul. Skarbiszowska 18, Narok



SZKOŁY DLA MŁODZIEŻY

PUBLICZNE **TECHNIKUM**
PUBLICZNA **BRANŻOWA SZKOŁA** I STOPNIA

SZKOŁY DLA DOROSŁYCH

PUBLICZNA **BRANŻOWA SZKOŁA** II STOPNIA
PUBLICZNE **LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCE**
PUBLICZNA **SZKOŁA POLICEALNA**



rok założenia 1951

CENTRUM KSZTAŁCENIA KIEROWCÓW

tel. 77 454 30 50

Sprawdź
i zapisz się
JUŻ TERAZ!

OPOLE • ul. MAŁOPOLSKA 18 • tel. 77 400 33 40 • www.wzdz.opole.pl

SYSTEM KAUCYJNY

„Od tygodnia wożę je w bagażniku”. Mieszkańcy Opola narzekają na butelkomaty

Łukasz Biernacki

W Opolu jest wciąż za mało butelkomatów - alarmują nasi czytelnicy. Aby oddać zużyty plastik często trzeba odczekać w kolejce nawet kilkadziesiąt minut. Wkrótce sytuacja może się jednak zmienić.

- Od tygodnia wożę w bagażniku dwa worki butelek i wciąż nie udało mi się ich oddać. Gdzie nie podjadę jest ogromna kolejka albo automat nie działa - napisała w mailu do naszej redakcji pani Anna z Opola. Jej zdaniem butelkomatów w mieście jest zdecydowanie za mało, a sytuacji nie poprawia ich wysoka awaryjność i zbyt rzadkie opróżnianie.

Jak podaje serwis butelkomaty.alipaczka.pl na terenie Opola funkcjonuje obecnie 106 urządzeń do zwrotu butelek. Spora część z nich to jednak małe urządzenia funkcjonujące w ramach sieci Żabka. Dużych butelkomatów jest w Opolu o wiele mniej.

- Mieszkam w bloku na osiedlu Koszyka i w sensownej odległości - czyli tam, gdzie mogę dojść na piechotę - mam chyba tylko dwa takie urządzenia - mówi nam pan Józef, emeryt z Opola - Najłatwiej by było oczywiście oddawać butelki w Lidlu przy Krapkowickiej, bo tam robię zakupy. Ale tam często jest kolejka i muszę maszerować gdzieś indziej - dodaje.

Wszystko wskazuje jednak na to, że opisane wyżej problemy mogą wkrótce zostać rozwiązane. Przynajmniej częściowo.

Jak poinformowała kilka dni temu minister klimatu i środowiska Paulina Hennig-Kloska, butelkomaty mają trafić też na duże miejskie osiedla.

- Do końca lipca zebraliśmy 3,2 mld opakowań w systemie kaucyjnym. To oznacza 900 mln butelek oddanych w samym lipcu. Rośnie liczba automatów kaucyjnych. W czerwcu było ich 14 tysięcy, teraz jest ich już 17,5 tys. Kolejne mają się pojawiać m. in. na dużych osie-

dlach w całej Polsce - przekazała Paulina Hennig-Kloska.

Ważną planowaną zmianą ma być też zmiana limitu czasowego na wykorzystanie bonu otrzymanego po zwrocie butelek. Obecnie wynosi on 30 dni.

- W ramach usprawnień będziemy chcieli ustawowo wydłużyć termin ważności bonów, by były ważne znacznie dłużej - wyjaśnia szefowa resortu klimatu i środowiska - System kaucyjny ma działać dla ludzi, nie odwrotnie. Naszym priorytetem jest wygoda zwrotu, dalsza jawność logistyki i pełna jawność pieniędzy. To zawsze będą na-

sze oczekiwania względem operatorów - dodaje.

Wśród przygotowywanych zmian jest również plan włączenia do systemu kaucyjnego szkła jednorazowego. Chodzi m.in. o butelki po alkoholach wysokoprocentowych. Spośród szklanych butelek systemem zwrotnym obecnie objęte są jedynie te wielokrotnego użytku do 1,5 litra. Producenci napojów nadal mogą jednak prowadzić własne, niezależne zbiórki takich opakowań. Takie systemy od lat prowadzą m.in. producenci piw.

©



FOT. NTO

Wkrótce butelkomaty mają stanąć także na miejskich osiedlach.

nto.pl

Redaktor naczelny
Tomasz Kapica
Newsroom
Robert Łodziński
Wydawca
Marcin Żukowski

www.nto.pl

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

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

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 KONTROLI

© - 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.

REKLAMA

0011566139



Przyjmę uczniów w zawodzie DEKARZ

BAUMAN DEKARSTWO

☎ 609 788 545 ✉ dekbauman@onet.pl

📍 Niemodlińska 26, 46-073 Chróścina

REKLAMA

0011569449



Żaluzje drewniane, aluminiowe

Rolety zewnętrzne

Moskitiery:

ramkowe, tarasowe, do ogrodów zimowych, do okien dachowych

Roletki dzień-noc, roletki zaciemniające

Wymiana okien PCV

Wszystkie produkty
są wykonywane
na indywidualny wymiar.

OKAN-DEMEX OPOLE

ul. Kolejowa 9
tel. 695 328 132
www.okandemex.pl

Promocja
- pomiar
i wycena
gratis!

Pora na
rabat
do 15 000 zł



MG HS Hybrid+ już od 122 900 zł



Promocja obowiązuje od 1.07.2026 do 30.09.2026 na model MG HS Hybrid+ z roku produkcji 2026. Szczegóły u Dealerów i na www.mgmotor.pl

- Opole, ul. Pużaka 8
- Tel.: 77 403 20 80
- www.vipcar.pl



Vip Car



nadchodzące NOWOŚCI



BONUS W GOTÓWCE
od 3.09.2026*
do wygrania
150 000 zł



SUPER WIELKA KASA
od 10.09.2026*
do wygrania
1 000 000 zł



PODKOWA SZCZĘŚCIA
od 17.09.2026*
do wygrania
200 000 zł



SZYBKIE 50
od 24.09.2026*
do wygrania
50 000 zł



CRAZY LICZBY
od 24.09.2026*
do wygrania
160 000 zł

*data może ulec zmianie



graj i wygrywaj WIĘCEJ

w dniach **2-5.09.2026** wytypuj **9 liczb**
w dniach **8-11.09.2026** wytypuj **8 liczb**
w dniach **16-19.09.2026** wytypuj **6 liczb**
w dniach **22-25.09.2026** wytypuj **7 liczb**

i wygrywaj
50% więcej

nto

NOWA TRYBUNA OPOLSKA

Piątek 28.08.2026

Będzie remont
ważnej drogi.
Wymienią całą
jezdnię **Str. 2**

Jeden skok
spowodował
paraliż. Walka
o zdrowie trwa **Str. 4**

Nie jest bezpiecznie dziś prowadzić
działalność związkową. Zwolniono
czterech przewodniczących **str. 8**



FOT. R. NOSAL / ZAMEK NIEMODLIN

Zamek w Niemodlinie będzie jeszcze piękniejszy. Do remontu kaplica, dziedziniec i podziemia **str. 2**

ZABYTEK

Zamek w Niemodlinie będzie jeszcze piękniejszy. Do remontu kaplica, dziedziniec i podziemia

Anna Gryglas

Remont sprawi, że historyczne wnętrza zamku w Niemodlinie nie będą tylko zabytkiem do oglądania, ale tętniącą życiem przestrzenią spotkań, koncertów i warsztatów.

Zamek w Niemodlinie szykuje się do jednej z najważniejszych inwestycji ostatnich lat. Właśnie ogłoszono przetarg na rewitalizację części podziemi, parteru, dziedzińca, schodów zewnętrznych oraz tarasu przy południowo-zachodniej elewacji zamku. Po remoncie zamek ma być lepiej przygotowany do zwiedzania, koncertów, warsztatów, spotkań i wydarzeń plenerowych.

- Przebudowa dotyczy osi północ-południe. Obejmuje kaplicę, dziedziniec, sale wielofunkcyjne i piwnice, połączone trasą zwiedzania. To świetny projekt. Jeżeli uda się go zrealizować, w najbliższe trzy lata będzie to ogromny krok i koło



FOT: ZAMEK NIEMODLIN

Remont będzie kosztował ponad 7,5 mln złotych.

zamachowe dla rozwoju naszego zamku - mówi Joanna Kardasińska, administratorka obiektu i prezes Fundacji na Rzecz Zamku Książęcego Niemodlin 1313.

Ciekawy, a nawet symboliczny, jest także moment ogłoszenia przetargu. W tym roku przypada 110. rocznica zakończenia jednej z najważniejszych modernizacji

zamku. W 1916 roku zakończono prace, dzięki którym obiekt wszedł w XX wiek i zyskał m.in. elektryczność, wodociągi i centralne ogrzewanie.

Zmiany, zmiany...

Największe zmiany dotyczą kaplicy, podziemi i dziedzińca. Ten ostatni ma stać się zieloną przestrzenią do organizacji wydarzeń. Po remoncie będzie można przygotowywać tam: koncerty, kino letnie, jarmarki, targi, warsztaty, pokazy, spektakle i spotkania. Dlatego w planach jest m.in.: nowa murawa, odporna na większe obciążenia oraz instalacje potrzebne do obsługi imprez.

Zmieni się również dawna kaplica. Ma zostać przystosowana do funkcji sali koncertowej, ale wielofunkcyjnej tak, aby mogła służyć także jako miejsce wykładów, wystaw, projekcji, debat i wydarzeń edukacyjnych. Prace mają objąć m.in. posadzki, okna, drzwi, oświetlenie, ogrzewanie, wentylację i wyposażenie multimedialne.

Remont obejmie też wybrane sale na parterze, które w przyszłości także mają służyć jako przestrzeń spotkań, warsztatów, wystaw i wydarzeń kulturalnych. W jednej z nich przewidziano np. miejsce na tymczasowy bar kawowy podczas większych imprez. Nowe funkcje zyskają również podziemia. W dokumentacji pojawia się m.in. przestrzeń związana z dawnym browarem. Ma służyć edukacji, warsztatom, prezentacjom i opowieści o lokalnym rzemiośle. Odnowione mają zostać także korytarze oraz pomieszczenia określone jako skarbiec.

Projekt zakłada również poprawę dostępności. W planach są m.in. toalety przystosowane do potrzeb osób z niepełnosprawnościami, pętle indukcyjne dla osób słabosłyszących, tablice informacyjne oraz urządzenie pomagające w transporcie osób po schodach.

Całkowita wartość projektu wynosi ponad 7,5 mln zł, z czego niemal 5 mln zł stanowi dofinansowanie ze środków unijnych. ©©

ŚWIĘTO MIASTA

Mezo i Lanberry zagrają na Dniach Niemodlina

Łukasz Biernacki

29 i 30 sierpnia odbędą się tegoroczne Dni Niemodlina. W programie przewidziano zarówno koncerty artystów ogólnopolskiej sceny, jak i prezentacje lokalnych zespołów. Będzie też bogata strefa rekreacyjna i gastronomiczna.

Sobotni blok wydarzeń rozpocznie się o godzinie 17.00. W pierwszej kolejności zaplanowano występy grup tanecznych Rytmix oraz formacji Piąty Bieg. Po godzinie 18.00 na scenie pojawi się Tomek Zdyb. Główny koncert tego dnia odbędzie się o 20.00, kiedy to przed publicznością wystąpi wokalistka Carla Fernandes. Zakończeniem pierwszego dnia imprezy będzie zaplanowana na 22.00 zabawa taneczna, którą poprowadzi zespół Sport Brothers.



Wstęp na wydarzenie jest bezpłatny.

Niedzielny program zainaugurują o godzinie 15.00 występy artystów związanych z miastem i regionem. Harmonogram obejmuje koncerty zespołu wokalnego seniorów z Niemodlina, grupy tanecznej UTW Senioritas oraz wokalistów reprezentujących miejscowy Ośrodek Kultury. Od godziny 17.00 rozpoczną się występy główne. Jako pierwsza na scenie pojawi się Lanberry, a o 18.30 swój koncert zagra raper Mezo. Zwieńczeniem całego wydarzenia będzie set muzyczny w wykonaniu Le-



ona Myszkowskiego (DJ Myszkowski), który rozpocznie się o godzinie 20.00. Oprócz koncertów na terenie wydarzenia funkcjonować będą dodatkowe strefy. Uczestnicy będą mogli skorzystać z lunaparku wyposażonego w urządzenia zabawowe oraz z zaplecza cateringowego. Za organizację wydarzenia odpowiadają Gmina Niemodlin oraz Ośrodek Kultury w Niemodlinie im. Agnieszki Osieckiej. Nowa Trybuna Opolska jest patronem medialnym Dni Niemodlina 2026. ©©

NA DROGACH

Będzie remont drogi wojewódzkiej nr 385

Łukasz Biernacki

Kierowców poruszających się drogą wojewódzką nr 385 czekają zmiany. Odcinek na wysokości miejscowości Krasna Góra w gminie Niemodlin przejdzie w najbliższym czasie kompleksową przebudowę. Zakres zaplanowanych prac obejmuje całkowitą wymianę jezdni na długości około 1,4 kilometra.

Inwestycja zakłada wymianę konstrukcji jezdni. Harmonogram robót rozpoczyna się od mechanicznej rozbiórki obecnych warstw nawierzchni. W kolejnym etapie wykonawca przygotuje podbudowę, wykorzystując beton, grunt stabilizowany cementem, kruszywo łamane oraz beton asfaltowy. Zastosowana zostanie również warstwa z siatki zapobie-



GOOGLE STREET VIEW

Prace mają trwać trzy miesiące.

gająca pęknięciom. Na przygotowanym podłożu ułożone będą warstwy wiążąca i ścierna asfaltu.

Zadanie obejmuje także prace poza samą jezdnią. Wykonawca przebuduje nawierzchnię zjazdów oraz wybrukuje wloty i wyloty głowic przepustów. Pobocza drogi zostaną ścięte i umocnione kruszywem kamiennym. Dodatkowo z pasa drogowego mechanicznie usunięte zostaną krzewy, a znajdujący się

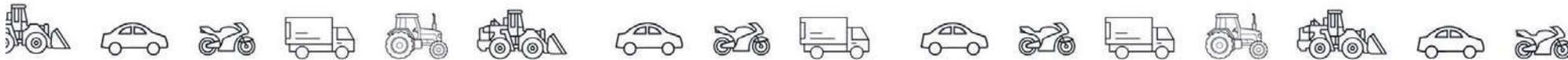
na tym odcinku przepust drogowy przejdzie remont.

W sierpniu Zarząd Dróg Wojewódzkich w Opolu zakończył przyjmowanie ofert w przetargu na realizację tej inwestycji. Wyłoniony wykonawca przystąpi do prac po podpisaniu umowy.

- Wykonawca powinien zrealizować prace w terminie 3 miesięcy - poinformował Tomasz Zeman, radny sejmiku województwa opolskiego. ©©

REKLAMA

0011567389



Mrs AKUMULATORY

AKUMULATORY, KTÓRYM MOŻNA ZAUFAĆ

Pogotowie akumulatorowe

 **727 148 148**



**Szybka pomoc, gdziekolwiek
jesteś. Dojeżdżamy na miejsce
i wymieniamy akumulator.**



Pogotowie akumulatorowe dojeżdża do Klientów
na terenie województwa opolskiego i śląskiego.

**CZYNNE CAŁĄ DOBĘ 24/7
także w niedziele i święta**

Rodzinna firma, wieloletnie
doświadczenie i setki zadowolonych
kierowców, to właśnie MRS
Akumulatory.

Każde zlecenie traktujemy
indywidualnie, a zadowolenie klientów
jest dla nas najważniejsze.

Z nami masz pewność, że Twój
samochód zawsze odpali bez problemu.

FACHOWA EKSPERTYZA
Twoje auto w rękach specjalistów.

EKSPRESOWA NAPRAWA
Naprawiamy szybko i na miejscu.

PRZYSTĘPNE CENY
Najlepsza jakość bez przepłacania.

ZAPRASZAMY DO NASZEGO SKLEPU

 **OPOLE**
ul. Gen. Kazimierza Sosnkowskiego 6/40a

DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ

 **Mrs Akumulatory Opole**

POTRZEBNA POMOC

Jeden skok do wody spowodował paraliż. Trwa walka o zdrowie koszykarza z Niemodlina

Łukasz Biernacki

Kamil Pora miał przed sobą całe życie, sportowe ambicje i marzenia o dalekich podróżach. Jeden niefortunny skok do wody brutalnie zatrzymał jednak te plany. Zawodnik drużyny Falcons Basket Niemodlin, doznał poważnego urazu kręgosłupa. Teraz toczy najważniejszy mecz w swoim życiu, walkę o samodzielność.

- Kamil to ukochany syn, wnuk, młody mężczyzna, najlepszy przyjaciel, który ma całe życie przed sobą. Pracowity, obowiązkowy, zawsze można na niego liczyć. Doświadczenie zawodowe zbierał już podczas przerw wakacyjnych od nauki w szkole. Pracował w firmie kurierskiej, a obecnie w markecie budowlanym. Jest sumienny, chętnie rozwija swoje umiejętności i podejmuje się nowych wyzwań - czytamy w opisie zbiórki założonej przez panią



W sieci ruszyła zbiórka na kosztowną rehabilitację.

Agnieszkę, mamę Kamila w serwisie zrzutka.pl.

Jego największą życiową siłą napędową jest jednak sport. Początkowo realizował się on grając w piłkę nożną w lokalnym klubie, ale z czasem jego serce skradła koszykówka. Jako zawodnik Fal-

cons Basket Niemodlin nie tylko rozwijał własne umiejętności, ale planował również z tą dyscypliną związać swoją przyszłość.

- Kamil chciałby zawodowo zacząć się sportem. Chciałby pracować jako trener i planował kształcić się w tym kierunku, aby mo-

tywować i pomagać młodym sportowcom - pisze organizatorka zbiórki.

Feralny skok do wody zakończył się paraliżem

Realizację tych planów przerwał jednak dramatyczny wypadek, do którego doszło 11 lipca 2026 roku. W wyniku skoku do wody młody mężczyzna doznał uszkodzenia odcinka szyjnego kręgosłupa. Uraz ten doprowadził do paraliżu czterokończynowego.

Obecnie podstawowym warunkiem poprawy stanu zdrowia poszkodowanego jest stała, intensywna rehabilitacja w specjalistycznym ośrodku. Z uwagi na fakt, że koszty długotrwałego leczenia przewyższają możliwości finansowe rodziny i bliskich Kamila, uruchomiono zbiórkę publiczną. Akcja prowadzona jest w internecie w serwisie zrzutka.pl i objęto ją patronatem Fundacji VOTUM.

Celem zbiórki jest zebranie niespełna 225 000 złotych. Do tej pory w akcję tę włączyło się ponad tysiąc osób, dzięki którym na konto zrzutki wpłynęło już ponad 100 tysięcy złotych.

- Wierzę w to, że wspólnie pomożemy Kamilowi wrócić do jego planów i marzeń. Teraz jego celem jest ciężka praca podczas rehabilitacji, Kamil jest bardzo zdeterminowany. Wiem, że się nie podda! Zwracam się do was z prośbą o wsparcie dla mojego syna! Każda wpłata i udostępnienie zbiórki to dla niego szansa na rehabilitację w specjalistycznym ośrodku, to szansa na powrót do samodzielności - apeluje matka Kamila w podsumowaniu zbiórki.

Osoby zainteresowane wsparciem leczenia i rehabilitacji Kamila Pory mogą to zrobić wpisując w wyszukiwarce internetowej: Zrzutka: Kamil Pora - rehabilitacja i leczenie po skoku do wody | Fundacja VOTUM.

©©

KOŚCIÓŁ

To była jubileuszowa opolska pielgrzymka na Jasną Górę. Nie zabrakło pątników z Niemodlina

Marcin Żukowski

Podsumowujemy tegoroczną jubileuszową 50. Pieszą Pielgrzymkę Opolską na Jasną Górę. Opisywaliśmy dla Was całe wydarzenie. Relacje z poszczególnych dni, z obszernymi galeriami zdjęć, znajdziecie w portalu nto.pl.

Jubileuszowa 50. Piesza Pielgrzymka dotarła do celu. Oficjalnie wzięło w niej udział 2886 pątników, choć zapewne w większości grup pojawiały się osoby, które pielgrzymowały tylko w wybranych dniach. Biorąc pod uwagę również pątników duchowych, którzy z pielgrzymami wędrującymi łączyli się w modlitwie, liczba uczestników była zdecydowanie wyższa.

Pielgrzymi z Niemodlina rozpoczęli wędrówkę w Nysie. Wystartowali w niedzielny poranek (16 sierpnia) spod bazyliki pw. św. Jakuba i św. Agnieszki. Pierwszego dnia dotarli do Łęcznika.



Pielgrzymi z Niemodlina rozpoczęli wędrówkę w Nysie.

Było kilka nowości

To m.in. obecność Najświętszego Sakramentu w drodze. Były też nowe grupy. Pierwsza z nich to grupa pielgrzymów z Głuchołaz, która pod przewodnictwem ks. Jana Pandera na szlak wyruszyła już w sobotę, 15 sierpnia, a więc w drodze spędzili aż 8 dni. W Nysie głu-

chołazanie połączyli się z pątnikami z Paczkowa i nyskiej parafii ojców werbistów. Od tego czasu wspólnie tworzyli grupę szóstą żółtą.

Drugą nową grupą była grupa biblijna Lectio Divina, która przyjęła numer 22. Inicjatorką jej powstania była s. Samuela, franciszkanka szpitalna. Duchowymi opiekunami

grupy byli ks. Łukasz Florczyk i diakon stały Waldemar Wczasek.

Biskupi na szlaku

Pielgrzymom towarzyszyli w drodze biskupi. W Kamieniu Śląskim Mszę świętą dla strumienia opolskiego odprawił biskup Waldemar Musioł, który przypominał, że w życiu warto zaufać Panu Jezusowi.

- Pomysł Jezusa na moje życie jest z całą pewnością lepszy od mojego. Przyniesie mi, obok koniecznej nieraz rezygnacji i poświęcenia, wiele radości i szczęścia, otworzy nowe perspektywy, zaprowadzi do cudownych ludzi, pozwoli nawiązać wspaniałe relacje i pięknie żyć - tłumaczył.

W sanktuarium na Górze Świętej Anny Mszy świętej przewodniczył bp Rudolf Pierskała. Zwracał uwagę na konieczność budowania mostów między ludźmi.

- Budujemy mosty między nami, gdy używamy trzech słów bardzo ważnych w codziennym życiu: proszę, dziękuję, przepraszam. Te trzy słowa to miłość wzajemna na co dzień - mówił.

Głównym celebrazem Mszy świętej odprawionej w Strzelcach Opolskich był biskup Waldemar Musioł, natomiast słowo wygłosił biskup Andrzej Czaja. Ordynariusz opolski przypominał o konieczności codziennej formacji.

- Podobni do Chrystusa będą godni nieba. Dlatego trzeba mocno wziąć sobie do serca, że jeżeli myślę o niebie, które jest mi obiecane, to trzeba w codzienności współpracować z Bogiem - mówił biskup opolski Andrzej Czaja.

Biskup ordynariusz towarzyszył także grupom w fizycznym pokonywaniu kolejnych kilometrów. Pielgrzymi mieli okazję wysłuchać słowa, ale też zadawać pytania w nurtujących ich sprawach.

Pielgrzymi dotarli na Jasną Górę w sobotę, 22 sierpnia. W homilii biskup opolski Andrzej Czaja zdecydowanie wskazywał, że nie ma w ludzkim życiu nic ważniejszego niż słuchanie Boga. W związku z tym zapowiedział rozwój duszpastersstwa biblijnego w diecezji opolskiej.

©©

Aktywna końcówka lata w gminie Niemodlin. Sport, rekreacja i dobra zabawa

Końcówka sierpnia i początek września zapowiadają się w gminie Niemodlin wyjątkowo atrakcyjnie. Mieszkańcy i goście miasta będą mogli skorzystać z różnorodnej oferty wydarzeń sportowych i rekreacyjnych, łączących aktywność fizyczną, rywalizację oraz dobrą zabawę.

W dniach 29-30 sierpnia 2026 r. odbędą się Dni Niemodlina – coroczne święto miasta, którego atrakcją będą liczne wydarzenia artystyczne z udziałem gwiazd scenicznych.

Miłośników sportowej rywalizacji zapraszamy 5 września na Turniej o Puchar Burmistrza Niemodlina. Na boisku spotkają się drużyny Falcons Niemodlin, Stali

Brzeg i Startu Namysłów. Mecze zaplanowano na godz. 13:00, 15:00 i 17:00. Pomiedzy spotkaniami na publiczność czekać będą dodatkowe atrakcje, m.in. pokaz taneczny i konkursy.

Dzień później, 6 września o godz. 10:00, na basenie kąpielowym przy ul. Daszyńskiego 8 odbędzie się Marsz Nordic Walking 2026. Udział jest bez-

płatny, a organizatorzy zapewniają uczestnikom sprzęt oraz możliwość udziału w marszu z instruktorem. Po zakończeniu wydarzenia zaplanowano wspólne ognisko i poczęstunek.

6 września odbędzie się również Memoriał Zdzisława Grobelskiego – Turniej Amatorów w Tenisie Stołowym o Puchar Burmistrza Niemodlina, z

udziałem Pani Natalii Bajor, czołowej polskiej tenisistki stołowej.

Sportowy charakter będzie miał również Grave Love Bory, zaplanowany na 12 września 2026 r. w kompleksie basenowym przy ul. Daszyńskiego. Na uczestników czekają dwie trasy rowerowe – 60 i 120 km. Wydarzeniu towarzyszyć będą atrakcje dla dzieci, a po zawodach przewidziano

wręczenie nagród, koncert, kino plenerowe i inne atrakcje.

Na zakończenie lata zapraszamy na rodzinny rajd rowerowy, który rozpocznie się 20 września 2026 r. na basenie kąpielowym w Lipnie. Organizator, tj. Ośrodek Sportu i Rekreacji, zapowiada spacerowe tempo oraz wspólne biesiadowanie przy ognisku.

DNI NIEMODLINA 29-30 sierpnia 2026 r.

29 sierpnia 2026 r. (sobota)
 17.00 Oficjalne rozpoczęcie Dni Niemodlina
 17.05 Występy zespołów tanecznych Rytmix
 18.00 Zespół Pięty Bieg
 18.00 TOMEK ZDYB
20.00 CARLA FERNANDES
 22.00 Zabawa taneczna z zespołem Sport Brothers

30 sierpnia 2026 r. (niedziela)
 15.00 Zespół wokalny seniorów z Niemodlina
 15.40 Senioritas – zespół taneczny UTW
 16.00 Wokaliści Ośrodka Kultury w Niemodlinie
17.00 LANBERRY
18.30 MEZO
 20.00 DJ MYSZKOVSKI Leon Myszkowski DJ SET

INNE ATRAKCJE: lunapark, urządzenia zabawowe, catering

Organizatorzy: Urząd Kultury i Sportu, Gmina Niemodlin, TVP3, Radio Opole, DDA, nio.pl, nio.pl, nio.pl

Partnerzy: Kancelaria Notarialna, Przemysław Łyszczarczyk, Elżbieta i Marcin Dreśler, Starosta Opolski, Burmistrz Niemodlina, Geodezja, Parkiet Lasman, Natalia Bajor

05.09.2026 **TURNIEJ O PUCHAR BURMISTRZA NIEMODLINA**

13:00 FALCONS VS STAL BRZEG
15:00 STAL BRZEG VS START NAMYSŁÓW
17:00 FALCONS VS START NAMYSŁÓW

GRAMY DLA KAMILA

ATRAKCJE POMIĘDZY MECZAMI
 POKAZ TANECZNY, KONKURSY DLA PUBLICZNOŚCI

Partnerzy: OSIR, POKAZ TANECZNY, KONKURSY DLA PUBLICZNOŚCI

MARSZ NORDICK WALKING 2026
6.09.2026R.
 GODZ. 10:00 BASEN KĄPIELOWY W NIEMODLINIE
 UL. DASZYŃSKIEGO 8

- Marsz z instruktorem.
- Nie musisz mieć swojego sprzętu, my przygotujemy go dla Ciebie na miejscu.
- Udział jest całkowicie nieodpłatny.

Zapraszamy do udziału, a po marszu wielkie ognisko i pyszne kiełbaski.

OSIR NIEMODLIN

MEMORIAŁ ZDZISŁAWA GROBELSKIEGO

6 WRZEŚNIA 2026
 GODZINA 9:00

TURNIEJ AMATORÓW W TENISIE STOŁOWYM O PUCHAR BURMISTRZA NIEMODLINA

URS SOKOLIK NIEMODLIN

Zapisz przed turniejem na Hali Sportowej.

Partnerzy: Kancelaria Notarialna, Przemysław Łyszczarczyk, Elżbieta i Marcin Dreśler, Starosta Opolski, Burmistrz Niemodlina, Geodezja, Parkiet Lasman, Natalia Bajor

12-09-26

Grave Love Bory

Lipno k. Niemodlina, kompleks basenowy ul. Daszyńskiego

Dwie trasy 60 km, 120 km

Atrakcje dla dzieci: basen, dmuchanie

Po zawodach: rozdanie nagród, koncert, kino plenerowe, tajemniczy Szulcowy Jelen

Zapisz się tutaj

Partnerzy: OSIR, POKAZ TANECZNY, KONKURSY DLA PUBLICZNOŚCI

BURMISTRZ NIEMODLINA
 ZAPRASZA NA

RODZINNY RAJD ROWEROWY PRZECZ BORY NIEMODLIŃSKIE NIEMODLIN 20.09.2026R.

GODZ. 10:00
BASEN KĄPIELOWY W NIEMODLINIE
UL. DASZYŃSKIEGO 8

SWIETNA RODZINNA ATMOSFERA
 SPACEROWE TEMPO
 CIEKAWY HISTORIE
 WSPÓLNE OGNISKO

Więcej informacji telefon 77 3070602

OSIR NIEMODLIN

www.osir-niemodlinn.pl

PRZEMYSŁ

Huta Małapanew wraca do zbrojeniówki

Sławomir Draguła

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

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

Umowa, o której mowa, została zawarta w poniedziałek, 17 sierpnia,



Rozwój huty to szansa na powstanie nowych miejsc pracy.

nia, z Polską Grupą Hutniczą S.A., Grupą Virtus S.A., Andorią sp. z o.o., Huta Małapanew Ozimek oraz dotychczasowymi właścicielami hut. Jej osi jest planowane włączenie Andorii i Huty Małapanew do grupy kapitałowej PGH oraz rozwój ich zdolności produkcyjnych, zwłaszcza w zakresie odlewów stalowych i żeliwnych przeznaczonych dla przemysłu obronnego. To wyraźnie określa charakter roli produkcyjnej ozimskiej huty w tym projekcie: nie będą w niej

produkowane gotowe pociski artyleryjskie czy rakietowe. W Ozimku mają powstawać korpusy bomb lotniczych o wadze 250 kg, komponenty pocisków artyleryjskich kalibru 155 mm oraz elementy obudowy artylerii rakietowej.

Huta Małapanew, działająca od 1754 roku, jest najstarszą hutą w Polsce. Oba zakłady wnoszą wieloletnie doświadczenie w metalurgii, odlewnictwie i obróbce mechanicznej. Ich historia obejmuje także produkcję związaną z zastosowa-

niami wojskowymi. Huta w Ozimku, zbudowana na rozkaz Fryderyka I, króla Prus, od początku swojego istnienia produkowała na potrzeby wojska. Pruską armię zaopatrywała w amunicję artyleryjską, ale także w elementy wyposażenia wojskowych taborów. W okresach międzywojennych produkcję przestawiano na cele cywilne, ale zarówno w czasie pierwszej, jak i drugiej wojny światowej, huta pełną parą pracowała przede wszystkim a rzecz wojska.

Teraz będzie podobnie, a olbrzymie doświadczenie huty Małapanew, szczególnie w zakresie precyzyjnych odlewów zostanie wykorzystane do wzmocnienia rodzimej produkcji zbrojeniowej.

Mirosław Wieszołek, burmistrz Ozimka jest pewny, że Huta Małapanew może być wartościowym elementem polskiego przemysłu obronnego. Jej potencjał, a także wielowiekowa tradycja hutnicza sprawiają, że ewentualny rozwój i modernizacja zakładu mogłyby mieć dla Ozimka bardzo duże znaczenie - mówi burmistrz.

Rozwijająca się huta to szansa na utrzymanie i stworzenie nowych

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

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

REKLAMA

0011551858

DADPOL

IMPORT-EXPORT

Działamy już od 30 lat!!!

Piechocice 10, 48-317 Korfantów
tel./fax 77 431-96-32, tel. 602-539-260
e-mail: dadpol@wp.pl

Sprzedaż przystawek DO KUKURYDZY i hederów do słonecznika

OFERTA

Serwis i części zamienne:

Geringhoff

Claas, Capello, Oros, New Holland, John Deere, Olimac
do wszystkich typów przystawek.



Zapewniamy transport, serwis i części zamienne

☎ 735 968 338 ☎ 774 319 632

REKLAMA

0011552546

Firma niemiecka zajmująca się wykończeniem wnętrz w sklepach meblowych

ZATRUDNI:

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

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



AUTOPROMOCJA

0011484850

AKTUALNE INFORMACJE

Z REGIONU

- ZNAJDŹ NAS
- POLUB
- KOMENTUJ

➔ facebook.com/ntopl

nto
NOWA TRYBUNA OPOLSKA



REKLAMA 0011566139



Przyjmę uczniów w zawodzie DEKARZ

BAUMAN DEKARSTWO

☎ 609 788 545 ✉ dekbauman@onet.pl
📍 Niemodlińska 26, 46-073 Chróstina

REKLAMA 0011550191



Bezpieczny zakup!

SZKŁA
PROGRESYWNE JZO
OD **599** zł
/ PARA

Optyk Rosa Zakład Optyczny s.c.
Krakowska 12, 45-018 Opole
tel. 733 018 407 www.optykrosa.pl

 POLSKI EKSPERT OPTYCZNY
www.jzo.com.pl

To jest wyrób medyczny. Używaj go zgodnie z instrukcją używania lub etykietą.

Soczewki korekcyjne są wyrobem medycznym, przeznaczonym głównie do produkcji okularów korygujących wady wzroku, po złożeniu ich z oprawą. Podmiotem odpowiedzialnym za niniejszą reklamę jest Zakład Optyczny Optyk Rosa. Producentem reklamowanych soczewek korekcyjnych jest JZO S.A. z siedzibą w Jeleniej Górze.

REKLAMA 0011567152





- Higienistka stomatologiczna
- Asystentka stomatologiczna z elementami implantologii
- Opiekun medyczny
- Technik elektroradiolog
- Technik sterylizacji medycznej
- Podolog
- Opiekunka dziecięca z masażem Shantala
- Technik administracji – zarządzanie biurem
- Technik usług kosmetycznych z certyfikatem Bielenda Professional
- Florystyka i kompozycje kwiatowe
- Fotografia z certyfikatem CANON
- Rejestratorka/Sekretarka medyczna
- Stylizacja paznokci z certyfikatem Semilac Professional
- Groomer – pielęgnacja i strzyżenie zwierząt

zawód nawet w rok

matura nie jest wymagana

zdobądź zawód i nowe możliwości

nauka od 0 zł

**Szkoły
medyczne i policealne #1**

Opole, ul. Krakowska 45-47
77 446 15 00 ☎

www.teb.pl

WYWIAD

Nie jest bezpiecznie dziś prowadzić działalność związkową. Czterech przewodniczących zwolniono z pracy

O współczesnych realiach prowadzenia działalności związkowej, polityce historycznej i dokonaniach związku na niwie walki o prawa pracownicze, a przede wszystkim o niepodległość Polski, w przeddzień 46. rocznicy podpisania Porozumień Sierpniowych, rozmawiamy z Dariuszem Brzęczkiem przewodniczącym Zarządu Regionu Śląska Opolskiego Niezależnego Samorządnego Związku Zawodowego „Solidarność”.

Bolesław Bezeg

Panie Przewodniczący, rozmawiamy tuż przed kolejną rocznicą podpisania porozumień sierpniowych. Jak pan ocenia tamte wydarzenia i postulaty? Czy udało się je w końcu zrealizować?

Jest kwestią niepodważalną, że powstanie Niezależnego Samorządnego Związku Zawodowego „Solidarność” było najważniejszym wydarzeniem ostatniego półwiecza. Nie mogło się nic lepszego zdarzyć Polsce, bo dzisiaj dzięki tym ludziom, którzy zapoczątkowali zmiany ustrojowo-społeczne, gospodarcze, ale również walkę z komuną, żyjemy w innej Polsce. Na pewno ci ludzie, w najśmielszych snach nie mogliby wyśnić, że po czterdziestu sześciu latach, działacz, który był w tamtym okresie działaczem komunistycznym, będzie dzisiaj pełnił kluczową funkcję polityczną w Polsce. Można powiedzieć, że tutaj akurat historia zatoczyła koło.

Te słynne dwadzieścia jeden postulatów, które zostały sformułowane przed czterdziestu sześciu laty niewątpliwie zmieniło Polskę. Ale tak jak z wolnością, nic nie jest dane na zawsze, tak te dwadzieścia jeden postulatów, które zostały jakby zakontraktowane w porozumieniu zawartym 31 sierpnia 1980 r. w sali BHP w Gdańsku, jest stale aktualnych. Część została zrealizowana, ale wiele z nich budzi do dzisiaj dyskusje i kontrowersje. Mam tu na myśli przede wszystkim emerytury stażowe, które nie zostały wdrożone. Podobnie wolne soboty, które nie zostały obligatoryjnie wpisane w regulaminy ani w układy zbiorowe pracy. A ostatnie wydarzenia, które się toczą wokół służby zdrowia w Polsce, pokazują, że bezpieczeństwo zdrowotne Polaków może być w gorszym stanie niż w czasach podpisywania sierpniowych porozumień. Szczególnie dla



Wiosną w Warszawie ponad sto tysięcy osób protestowało przeciwko rujnącej europejską gospodarkę przepisom Zielonego Ładu.

nas, mieszkańców województwa opolskiego, niebezpieczny może się okazać eksperyment, który przeprowadza się na naszych oczach, czyli konsolidacja szpitali. Widzimy, że w efekcie tych działań bezpieczeństwo zdrowotne naszego społeczeństwa jest zagrożone. I tutaj paradoksalnie sytuacja zdrowotna obywateli może być gorsza niż w latach osiemdzie-

siątych. W tym więc aspekcie, choć dwadzieścia jeden postulatów spowodowało, że dzisiaj mamy lepszy kraj i lepiej nam się w tym kraju żyje, ale trzeba tych postulatów pilnować i jako „Solidarność” to robimy. Jako związek zawodowy będziemy walczyć z wszystkimi przejawami patologii, które prowadzą do pogorszenia sytuacji polskich obywateli.

Jaka jest dziś sytuacja działaczy związkowych na Opolszczyźnie? Czasami można odnieść wrażenie, że od 1980 r. niewiele się zmieniło. Nie ma wszechobecnej partii, ale system nadal bywa opresyjny... Czy działalność związkową prowadzi się bezpieczniej?

Wiele przykładów pokazuje, że niestety działalność związkowa w roku dwa tysiące dwudziestym szóstym, dla działaczy związkowych tak naprawdę za bardzo bezpieczna nie jest. Dla przykładu w województwie opolskim przypadki czterech przewodniczących organizacji zakładowych

Dokończenie na str. 10

SZKOŁY DLA MŁODZIEŻY

PUBLICZNE **TECHNIKUM**
PUBLICZNA **BRANŻOWA SZKOŁA** I STOPNIA

SZKOŁY DLA DOROSŁYCH

PUBLICZNA **BRANŻOWA SZKOŁA** II STOPNIA
PUBLICZNE **LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCE**
PUBLICZNA **SZKOŁA POLICEALNA**



rok założenia **1951**

CENTRUM KSZTAŁCENIA KIEROWCÓW

tel. 77 454 30 50

Sprawdź
i zapisz się
JUŻ TERAZ!

OPOLE • ul. MAŁOPOLSKA 18 • tel. 77 400 33 40 • www.wzdz.opole.pl

DOKOŃCZENIE ZE STR. 8

wych, którzy zostali zwolnieni, w naszym przekonaniu, za działalność związkową. Oczywiście pracodawcy oficjalne przyczyny podają inne, jakies braki zaufania, uchybienia w pracy czy inne argumenty, ale dla nas nie ma wątpliwości, że chciano się pozbyć niepokornych działaczy związkowych. To się dzieje w zakładach przemysłowych, ale najgorsze jest to, że takie zwolnienia pojawiły się w instytucjach sektora publicznego. Jest to bardzo przykre i złe zjawisko. Oczywiście, nie możemy się porównywać do działaczy z lat osiemdziesiątych, którzy dla związku ryzykowali większe opresje, a nawet zdrowie i życie. Jako NSZZ „Solidarność” ludziom tym oddajemy hołd przy okazji każdej rocznicy, i jesteśmy im bardzo wdzięczni za to, czego dokonali. Oprócz tego, że byli szykanowani, zwalniani z pracy, byli aresztowani i dochodziło też niestety do mordstw. To nieporównywalne z dniem dzisiejszym, ale następne dekady przyniosły skutki katastrofalne. Pod pozorem przemian gospodarczych, dla których akceptację wyrażały te związki zawodowe, doszło do uwłaszczenia, dzikiej prywatyzacji i w końcu likwidacji wielu zakładów. Skutki były katastrofalne: setki tysięcy ludzi potraciło pracę, rodziny przeżywały ogromne kryzysy. Tymczasem właściele rozdrobnili wielkie firmy na małe spółki i w sposób rabunkowy prowadzili te biznesy, bez inwestycji, aż do dnia dzisiejszego. Dzisiaj przeżywamy następne fale zwolnień i likwidacji tych zakładów. Właśnie tych zakładów przyjętych w latach dziewięćdziesiątych, które upadają tylko dlatego, że nie zostały doinwestowane. Zostały rozebrane, rozgrabione i dzisiaj są zamykane. W województwie opolskim zostały zamknięte na przykład Walcownia Rur Huty Andrzej, gdzie tym sposobem doprowadzono do zniszczenia życia wielu setek ludzi.

Jak patrzą na to, młodzi związkowcy? Czy oni czują etos „Solidarności” sprzed czterdziestu sześciu lat?

Myszę, że młodzi ludzie dziś bardziej patrzą na to, co się dzieje teraz i w tej chwili. Bardziej ich interesuje, czy nie zostanie zmieniony harmonogram czasu pracy, czy otrzymają urlop bez większego problemu, czy rok w rok będzie podwyżka płac. Oczywiście czasy się zmieniają. Jeszcze niedawno, w 2023 roku o pracę było łatwiej. Funkcjonowały różne programy osłonowe dotyczące zakładów pracy i samej pracy było więcej, więc i problemów było mniej. W tej chwili, młodzi ludzie bazują na spr-



Dariusz Brzęczek, Przewodniczący Zarządu Regionu Śląska Opolskiego NSZZ „Solidarność”.

wach stricte pracowniczych i na ochronie swojej sytuacji w zakładzie pracy. Mniej myślą o aspektach historycznych dotyczących Niezależnego Samorządnego Związku Zawodowego „Solidarność”. Przejmując trzy lata temu kierownictwo Zarządu Regionu Śląska Opolskiego „S” postawiłem sobie za pewien punkt honoru, żeby rozbudzić ten etos „Solidarności” wśród młodych ludzi. Czy mi się to udaje? Nie wiem. Próbujeśmy docierać do młodych ludzi na różne sposoby. Poprzez media, różne prelekcje czy spotkania w terenie, staramy się pokazywać tę ogromną rolę „Solidarności”, dzięki której dzisiaj im żyje się na pewno lepiej. Oczywiście musimy powiedzieć, że nie wszystkim. Są ludzie, którzy są mniej kreatywni, mają mniej szczęścia, czy są w trudniejszej sytuacji ekonomicznej, czy zdrowotnej. Nie uogólniamy tego. Poprzez takie inicjatywy, jak na przykład otwarcie w siedzibie naszego Zarządu Regionu, sali konferencyjnej powiązanej z salą tradycji, staramy się stworzyć warunki do propagowania wiedzy o dorobku Niezależnego Samorządnego Związku Zawodowego „Solidarność”. Jesteśmy po rozmo-

31 sierpnia przypada 46. rocznica podpisania Porozumień Sierpniowych. Z tej okazji Zarząd Regionu Śląska Opolskiego NSZZ „Solidarność” zaprasza na uroczystości rocznicowe. Początek o godz. 10.00 na Skwerze Solidarności

wach z profesorem Uniwersytetu Opolskiego i Instytutem Pamięci Narodowej, zmierzających do tego by od jesieni rozpocząć lekcje w szkołach w naszym regionie na temat, właśnie historii „Solidarności”. Byśmy mogli pokazać, jaka była rola „Solidarności” w przemianach i w jakim miejscu byłaby dziś Polska, gdyby nie „Solidarność”.

Ponadto pod koniec tego roku, mam nadzieję, że w okolicach rocznicy wprowadzenia stanu wojennego, ukaże się staraniem Zarządu Regionu Śląska Opolskiego „S” książka prezentująca te czterdzieści sześć lat prężnej działalności Regionu Śląska Opolskiego. Książka jest już napisana, obecnie jest w trakcie redakcji naukowej. Chcemy dzięki niej pokazać, ile rzeczy zostało dokonanych, przy udziale ludzi „Solidarności” województwa opolskiego, nie tylko w latach osiemdziesiątych, ale także już, tych prawie trzech dekad dwudziestego pierwszego wieku. Dwudziesty pierwszy wiek to umowy śmieciowe, to likwidacja zakładów pracy, w latach 2007-2013 bezrobocie na poziomie prawie 30 procent w niektórych powiatach. Później oczywiście był okres lepszy, kiedy to bezrobocie rzeczywiście było na bardzo niskim poziomie, ale dzisiaj znowu mówimy o bezrobociu na krajach województwa opolskiego dochodzącym do 14 procent. Zwłaszcza tam, gdzie społeczeństwo, w niektórych powiatach, jest zarówno wykluczone komunikacyjnie, ale brak przemysłu powoduje brak miejsc pracy. Zatem oprócz bieżącej działalności związkowej, która jest dla nas najważniejsza, nadal będziemy robić wszystko by

popularyzować wiedzę o dokonaniach naszego związku. Chcę tu powiedzieć, że w ostatnim okresie rozwinęła się bardzo nasza współpraca z opolską delegaturą Instytutu Pamięci Narodowej. Od czasu kiedy jej kierownictwo objęła pani naczelnik Joanna Lusek, współpracuje nam się bardzo dobrze i efektywnie. Ona reprezentuje postawę walki o pamięć, która, o pamięć i o przekaz dla społeczeństwa, ale również przedstawia wiele inicjatyw i projektów, które obecnie trwają. Między innymi jest kręcony film z udziałem działaczy „Solidarności” w Opolu, gdzie będzie przedstawiona żywa historia związku.

Wspomniał pan o tym, że, dochodzi do zwolnień i do utrudniania działalności związkowej również w państwowych instytucjach, które wydawałoby się pierwsze są zobowiązane do tego, żeby przestrzegać prawa o wolności związków zawodowych. Jak się w ogóle dziś współpracuje z administracją państwową?

Tutaj dotyka pan, panie redaktorze, ogromnego problemu. Mówimy tutaj o dialogu społecznym, szeroko rozumianym. I tutaj jasno możemy powiedzieć, że dialog społeczny na szczeblu, centralnym, jest w bardzo złej sytuacji. Stąd idzie fatalny sygnał w dół, że dialogu społecznego można zaniechać również w poszczególnych województwach. Brak dialogu społecznego szczególnie jest widoczny obecnie przy negocjacjach na temat płacy minimalnej, przy negocjacjach płacy w sferze

budżetowej, przy wskaźniku podwyżki emerytur. Ale również w ostatnim czasie możemy, pokazać przykłady braku dialogu przy wdrażaniu bardzo ważnych ustaw pracowniczych. Mówimy tutaj o ustawie o układach zbiorowych, czyli o implementacji dyrektywy unijnej, gdzie brak odpowiedniego dialogu ze stroną społeczną na pewno osłabił wartość tego dokumentu. Mówimy również o ustawie o jawności wynagrodzeń. Mówimy o u-ustawie o Państwowej Inspekcji Pracy. To są ustawy, które dotyczą bezpośrednio, ludzi pracy, a związki zawodowe, to strona dialogu, która zna wszystkie skutki ujemne tych przepisów i wie, gdzie można ewentualnie przepisy poprawić, żeby, żeby ta ustawa była bardziej merytoryczna i konkretna. Widzimy więc, że dialog społeczny, kończy się na szczeblu centralnym i to daje zielone światło do sytuacji w terenie, gdzie można zwolnić, przewodniczącego związkowej organizacji, co kiedyś było nie do pomyślenia. A teraz do takich zwolnień dochodzi. Brak przewidzianych w ustawach konsultacji społecznych jest znakiem tych czasów. Odchodzi się od tego dialogu. A trzeba powiedzieć, że warto rozmawiać i tylko przez dialog i rozmowy możemy doprowadzić do powstawania np. przepisów prawa pracy, które będą bardziej korzystne dla obu stron.

To znaczy, że dziś w Polsce pracownik nie jest szanowany?

Tak, pracownicy nie są szanowani. Można stwierdzić jednoznacznie, że każda podwyżka płac, na przykład płacy minimalnej, traktowana jest jak jakieś zło, nie jako wartość dodana. Aby pracownik był szanowany, to nie można ciągle powtarzać, że podwyżka płacy minimalnej spowoduje podwyżki cen w sklepach, że, że pracodawcy będą musieli zamykać zakłady. Bo tak naprawdę tak to nie działa. Jeżeli mówimy o rynku unijnym, gdzie produkty produkowane na zachodzie Europy czy w Polsce mają taką samą cenę zbytu, przy wynagrodzeniach trzykrotnie wyższych w krajach zachodnich, to się ma nijak do tych argumentów, które przedstawiają dzisiejsi przedsiębiorcy. Nie wszyscy oczywiście. Bo i pracodawcy wcale nie są zadowoleni ostatnio z polityki, która jest prowadzona w stosunku do sfery działalności gospodarczej. Rynek pracy znowu z rynku pracownika zmienia się w rynek pracodawcy. Niestety pracownik dziś ma znowu nie może mieć tylu możliwości, jakie miał jeszcze niedawno. Ale po to są związki zawodowe, żeby w trudnych sytuacjach walczyć o godność i o prawa pracownicze.

FOT. BOLESŁAW BEZEG

SYSTEM KAUCYJNY

„Od tygodnia wożę je w bagażniku”. Mieszkańcy Opola narzekają na butelkomaty

Łukasz Biernacki

W Opolu jest wciąż za mało butelkomatów - alarmują nasi czytelnicy. Aby oddać zużyty plastik często trzeba odczekać w kolejce nawet kilkadziesiąt minut. Wkrótce sytuacja może się jednak zmienić.

- Od tygodnia wożę w bagażniku dwa worki butelek i wciąż nie udało mi się ich oddać. Gdzie nie podjadę jest ogromna kolejka albo automat nie działa - napisała w mailu do naszej redakcji pani Anna z Opola. Jej zdaniem butelkomatów w mieście jest zdecydowanie za mało, a sytuacji nie poprawia ich wysoka awaryjność i zbyt rzadkie opróżnianie.

Jak podaje serwis butelkomaty.alipaczka.pl na terenie Opola funkcjonuje obecnie 106 urządzeń do zwrotu butelek. Spora część z nich to jednak małe urządzenia funkcjonujące w ramach sieci Żabka. Dużych butelkomatów jest w Opolu o wiele mniej.

- Mieszkam w bloku na osiedlu Koszyki i w sensownej odległości - czyli tam, gdzie mogę dojść na piechotę - mam chyba tylko dwa takie urządzenia - mówi nam pan Józef, emeryt z Opola - Najłatwiej by było oczywiście oddawać butelki w Lidlu przy Krapkowickiej, bo tam robię zakupy. Ale tam często jest kolejka i muszę maszerować gdzieś indziej - dodaje.

Wszystko wskazuje jednak na to, że opisane wyżej problemy mogą wkrótce zostać rozwiązane. Przynajmniej częściowo.

Jak poinformowała kilka dni temu minister klimatu i środowiska Paulina Hennig-Kloska, butelkomaty mają trafić też na duże miejskie osiedla.

- Do końca lipca zebraliśmy 3,2 mld opakowań w systemie kaucyjnym. To oznacza 900 mln butelek oddanych w samym lipcu. Rośnie liczba automatów kaucyjnych. W czerwcu było ich 14 tysięcy, teraz jest ich już 17,5 tys. Kolejne mają się pojawiać m. in. na dużych osie-

dlach w całej Polsce - przekazała Paulina Hennig-Kloska.

Ważną planowaną zmianą ma być też zmiana limitu czasowego na wykorzystanie bonu otrzymanego po zwrocie butelek. Obecnie wynosi on 30 dni.

- W ramach usprawnień będziemy chcieli ustawowo wydłużyć termin ważności bonów, by były ważne znacznie dłużej - wyjaśnia szefowa resortu klimatu i środowiska - System kaucyjny ma działać dla ludzi, nie odwrotnie. Naszym priorytetem jest wygoda zwrotu, dalsza jawność logistyki i pełna jawność pieniędzy. To zawsze będą na-

sze oczekiwania względem operatorów - dodaje.

Wśród przygotowywanych zmian jest również plan włączenia do systemu kaucyjnego szkła jednorazowego. Chodzi m.in. o butelki po alkoholach wysokoprocentowych. Spośród szklanych butelek systemem zwrotnym obecnie objęte są jedynie te wielokrotnego użytku do 1,5 litra. Producenci napojów nadal mogą jednak prowadzić własne, niezależne zbiórki takich opakowań. Takie systemy od lat prowadzą m.in. producenci piw.

©



FOT. NTO

Wkrótce butelkomaty mają stanąć także na miejskich osiedlach.

nto.pl

Redaktor naczelny
Tomasz Kapica
Newsroom
Robert Łodziński
Wydawca
Marcin Żukowski

www.nto.pl

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

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

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

© - 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.

REKLAMA

0011570431

ZWIĘKSZ SWOJE SZANSE NA RYNKU PRACY

#UCZ SIĘ I PRACUJ

#Jedno miejsce #Trzy możliwości rozwoju

#Zainwestuj w swój rozwój! Rekrutacja trwa!



SZKOŁA POLICEALNA
dla dorosłych **zaoczna**
TERRA NOVA

- ✓ Bezpłatna nauka - 0zł
 - ✓ Status ucznia
 - ✓ Nauka w weekendy
- nowoczesne kierunki zawodowe:

masażysta • sterylizacja medyczna
administracja • kosmetyka
terapeuta zajęciowy • opiekun medyczny asystentka
stomatologiczna i inne

Rekrutacja trwa! Zapisz się!

telc
LANGUAGE TESTS

CERTYFIKAT
Z JĘZYKA POLSKIEGO
B1•B2

- ✓ Oficjalny egzamin w licencjonowanym Centrum Egzaminacyjnym TERRA NOVA
- ✓ Uznawany przez **wyższe uczelnie**
- ✓ Wymagany do uzyskania **Karty Rezydenta**
- ✓ Lepšie możliwości **pracy** w Polsce

Kompleksowe **kursy języka polskiego A1-B2** z przygotowaniem do egzaminu TELC

Kursy języka polskiego
wieczorowe lub weekendowe



TECHNIKUM **dzienne**
INFINITY

Technik PROGRAMISTA

Technik INFORMATYK

- ✓ Nowoczesny zawód + matura
- ✓ Przygotowanie do pracy w branży IT
- ✓ Nowoczesne technologie AI nauka z myślą o przyszłości

Dołącz do Technikum INFINITY dla młodzieży!



798 834 050 504 915 020
797 933 025 786 930 813



NIE CZEKAJ – SKONTAKTUJ SIĘ Z NAMI JUŻ DZIŚ!

ul. 1 Maja 9/1845-068 Opole



www.terranova.edu.pl/opole



Zielone kule na drzewach. Dlaczego jemioła staje się coraz większym problemem na Opolszczyźnie?

Większości z nas jemioła kojarzy się ze świętami Bożego Narodzenia, szczęściem i tradycją całowania się pod zieloną gałązką. Tymczasem dla leśników jest dziś jednym z najważniejszych sygnałów pogarszającej się kondycji drzew. Na Opolszczyźnie jej ekspansja jest coraz bardziej widoczna i staje się poważnym wyzwaniem zarówno dla lasów, jak i miejskiej zieleni.



dziej podatne na działanie półpasożyta.

Sama jemioła rzadko zabija zdrowe drzewo. Problem pojawia się wtedy, gdy występuje masowo. Pobierając wodę z gospodarza, dodatkowo osłabia drzewa już dotknięte suszą. W efekcie rośliny wolniej rosną, częściej chorują, a ich gałęzie łatwiej ulegają złamaniu podczas silnego wiatru czy intensywnych opadów śniegu. W parkach, przy drogach i na terenach zabudowanych oznacza to również większe zagrożenie dla mieszkańców.

Szpeciallynie niepokojąca jest sytuacja opolskich lasów. Analizy prowadzone przez leśników wskazują, że w ostatnich latach wy-

rażnie wzrosła liczba zamierających drzew, zwłaszcza sosn. Długotrwały niedobór wody oraz coraz silniejsze porażenie jemiołą sprawiają, że wiele drzewostanów stopniowo traci swoją odporność. Prognozy wskazują, że bez odpowiednich działań problem może się nasilać w kolejnych latach.

Leśnicy regularnie monitorują stan zdrowotny drzew i prowadzą cięcia sanitarne, usuwając egzemplarze chore, zamierające lub stwarzające zagrożenie. Równocześnie przebudowują drzewostany, wprowadzając gatunki lepiej przystosowane do zmieniających się warunków klimatycznych. Celem tych działań jest nie tylko ochrona przyrody, ale



Jemioła pospolita jest niezwykle rośliną. Nie jest typowym pasożytem, lecz półpasożytem. Dzięki zielonym liściom sama produkuje substancje odżywcze jednak wodę i sole mineralne pobiera z drzewa, na którym rośnie. W tym celu wytwarza specjalne ssawki, które wrastają w drewno gospodarza. Najczęściej zasiedla topole, lipy, klony, brzozy i jabłonie, ale coraz częściej spotykana jest również na sosnach.

Rozprzestrzenianie jemioły jest nierozdzielnie związane z ptakami. Jej białe, lepkie owoce dojrzewają zimą i są chętnie zjadane przez jemiołuszki, drozdy czy paszkioty. Nasiona otoczone kleistą substancją

przywierają do gałęzi kolejnych drzew, gdzie po kilku miesiącach rozpoczynają wzrost. To niezwykle skuteczny mechanizm, dzięki któremu jemioła z roku na rok zajmuje nowe tereny.

Jeszcze kilkanaście lat temu pojedyncze kępy jemioły nie budziły większych obaw. Dziś sytuacja wygląda zupełnie inaczej. W wielu miejscach Opolszczyzny można zobaczyć całe korony drzew pokryte charakterystycznymi zielonymi kulami. Zdaniem specjalistów wpływ na to mają przede wszystkim zmiany klimatu. Coraz łagodniejsze zimy, długotrwałe okresy suszy oraz wysokie temperatury osłabiają drzewa, które stają się znacznie bar-



także zapewnienie bezpieczeństwa osobom korzystającym z lasów.

Nie oznacza to jednak, że jemioła jest rośliną wyłącznie szkodliwą. Stanowi ważny element ekosystemu – jej owoce są zimowym pokarmem dla wielu gatunków ptaków, a gęste kępy zapewniają im schronienie i miejsca do gniazdowania. Od wieków zajmuje także szczególne miejsce w kulturze. Celtowie przypisywali jej magiczne właściwości, a zwyczaj wieszania jemioły w domach jako symbolu szczęścia i pomyślności przetrwał do dziś.

Eksperci podkreślają, że całkowite wyeliminowanie jemioły z naszego krajobra-

zu nie jest ani możliwe, ani potrzebne. Kluczowe jest utrzymanie równowagi. Regularna pielęgnacja drzew, usuwanie silnie porażonych gałęzi oraz poprawa warunków wzrostu drzew mogą skutecznie ograniczyć skalę problemu.

Spacerując zimą po Opolszczyźnie, warto spojrzeć w górę. Zielone kule widoczne w koronach drzew to nie tylko element świątecznej tradycji. Coraz częściej są także znakiem, że drzewa zmagają się z suszą i skutkami zmieniającego się klimatu. Od działań podejmowanych dziś zależy, czy opolskie lasy, parki i aleje zachowają swoją dobrą kondycję dla przyszłych pokoleń.

Pora na
rabat
do 15 000 zł



MG HS Hybrid+ już od 122 900 zł



Promocja obowiązuje od 1.07.2026 do 30.09.2026 na model MG HS Hybrid+ z roku produkcji 2026. Szczegóły u Dealerów i na www.mgmotor.pl

- Opole, ul. Pużaka 8
- Tel.: 77 403 20 80
- www.vipcar.pl



Vip Car

ZOO OPOLE

Tygrysie siostry z opolskiego zoo świętowały roczek

Mirela Mazurkiewicz

Równo rok temu w Opolu na świat przyszły tygrysie trojaczki. Tajga i Tundra świętowały dziś urodziny nieufnie podchodząc do przygotowanych specjalnie dla nich tortów. Trzecia z sióstr przegrała z podstępą chorobą, ale pracownicy zoo nie chcą, by została zapomniana. Dlatego powstała fundacja jej imienia.

Pracownicy zoo chcieli, by ten dzień dla Tajgi i Tundry był wyjątkowy, dlatego na wybiegu stanęły przygotowane z wytloczek po jajkach torty z imionami tygrysic oraz koń. Pierwsza pojawiła się Uma, czyli mama jubilek, uważnie lustrując teren. Nieufnie podeszła do tortów, ale szybko straciła nimi zainteresowanie. Później uderzyła łapą improwizowanego, tekturowego konia i postanowiła schłodzić się w fosie.

Dopiero po rozpoznaniu terenu przez matkę przy tortach pojawiły się młode tygrysy, które uważnie badały nietypowe przedmioty przygotowane specjalnie dla nich przez



FOT. MIRELA MAZURKIEWICZ

Wiele osób odwiedziło zoo ze względu na urodziny tygrysic.

opiekunów. Ciekawość i ekscytacja mieszały się z niepewnością. Ten nietypowy spektakl oglądali sympatycy opolskiego zoo. Niektórzy przyszli tu w sobotę, 1 sierpnia, właśnie ze względu na urodziny tygrysic.

Radość w cieniu dramatu

Trzy młode tygrysy amurskie przyszły na świat 1 sierpnia 2025 roku. Był to drugi w historii opolskiego ogrodu przypadek narodzin tego ga-

tunku, po tym jak dwa lata wcześniej ta sama para, Uma i Diego, doczekała się trzech synów. Radość z narodzin Amury, Tundry i Tajgi przesłonił jednak dramat. Amura była najmniejsza i najsłabsza w miocie, choć przez pierwsze tygodnie rozwijała się prawidłowo. Jesienią młode przeszły chorobę charakteryzującą się spadkiem odporności immunologicznej. Walka o Tajgę i Tundrę trwała wiele dni, ale zakończyła się sukcesem. W przypadku Amury choroba miała ostry przebieg. Tygrysicę pokonała sepsa. Na cześć samiczki, której nie udało się uratować, plac przy wybiegu tych majestatycznych kotów został nazwany imieniem Amury.

Podczas sobotnich urodzin to właśnie na tym placu odbywały się rodzinne warsztaty edukacyjne, a także można było kupić maskotki i koszulki z wizerunkami tygrysic, które tego dnia miały swoją premierę. Na zwiedzających czekała też gra terenowa „Śladami Tajgi i Tundry”.

- Za nami pierwszy, najważniejszy, ale też bardzo dynamiczny rok w życiu dziewczyn. Pokonały chorobę i dziś są pięknymi, zdrowymi tygrysami. Tajga waży ponad 70 kilogramów, a Tundra około 10 kilo-

miej, choć ta różnica nie jest zauważalna gołym okiem - mówi Aleksandra Czechowska, prezeska opolskiego zoo. W dniu pierwszych urodzin młodych działalność rozpoczęła też Fundacja im. Amury.

- Amura jest w naszych sercach, dlatego fundacja wybierze pro-

gramy, które mają na celu ochronę gatunków zagrożonych - wyjaśnia prezeska zoo. - Wspólnie z azylami, które pracują na rzecz takiej ochrony, będziemy chcieli znaleźć najszybszą formę wsparcia. Mile widziani będą fundatorzy, którzy zechcą ramię w ramię z nami wspierać zagrożone gatunki. Dziś zwierzęta, które rodzą się w ogrodach zoologicznych, nie mogą wrócić do natury. Marzy nam się, by nauczyć się specjalnego odchowu, który pozwoliłby im żyć w półotwartych azylach, a w przyszłości - kto wie - może także zwierzęta będą miały szansę wrócić na wolność.

Tygrysy syberyjskie (amurskie), które żyją w opolskim zoo, są gatunkiem zagrożonym wyginięciem. W pierwszej połowie XX wieku w naturze pozostało jedynie około 40 osobników. Dzięki ochronie, międzynarodowej współpracy i wsparciu ogrodów zoologicznych populację udało się odbudować do 500-600 osobników, choć tygrysy amurskie nadal należą do najbardziej zagrożonych podgatunków.©©

REKLAMA

0011550918



Studnie-Opole.pl Karol i Agnieszka Rudolf s.c.

ul. Rumiankowa 1, 46-053 Suchy Bór

tel. +48 691 73 03 12

www.studnie-opole.pl

ZAJMujemy SIĘ WYKONYWANIEM:

- studni głębinowych;
- studni ogrodowych;
- studni dla rolnictwa i sadownictwa;
- studni dla zakładów przemysłowych;
- studni odwodnieniowych;

NASZE STUDNIE SŁUŻĄ MIĘDZY INNYMI DO:

- zasilania układu automatycznego nawadniania ogrodu;
- zaopatrzenia domu w wodę pitną;
- nawadniania pól uprawnych w rolnictwie i sadownictwie;
- zasilania zakładów przemysłowych w wodę techniczną i gospodarczą;
- odwodnienia wykopów budowlanych;

WYKONUJEMY STUDNIE:

- o średnicy rury studziennej od 125 mm do 315 mm;
- o wydajnościach od 1 m³/h do ponad 100 m³/h;
- o głębokościach od 15 m do 200 metrów.

Krzyżówka panoramiczna

gatunek palmy, feniks

ucisk, przemoc

ubiór, strój

ułatwia pracę pod wodą

zwycięzca eliminacji

... Kołodziej

wokół czapki oficera

pod obcasem

po alfie okuta skrzynia

Rzym dla Włoszki

twardy metal

potocznie o nartach

8

7

10

14

cukrowy lub ciwkłowy

17

skrywany sekret

oby się spełniały piękno

6

młody katolik z grupy sus

główny wątek utworu

17

dawna gra liczbowa

6

koszona na łące

12

efektowne widowisko

rzeczydespoty produkt z ula

5

zator na drodze

15

zbiór utworów Andersena

3

miasto nad Bugiem

13

niski głos kobiety

1

ptasie lotki

5

biblijny ogród

2

1

surowiec na piwo

13

groźny rosyjski car

11

mały kurek

16

druh Rzeczykiego z „Lalki”

9

kablówka lub satelitarna

1

turecka potrawa wynalazł go Bell

12

... Scully, agentka

4

„mózg” armii

15

reklamówka

9

miasto w Andach (Kolumbia)

9

23

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 17, utworzą rozwiązanie: dokończenie dowcipu z okienka.

Uśmiechnij się!

Do dyrektora cyrku przychodzi mężczyzna z dwoma walizkami. W pierwszej są cegły. Mężczyzna wyjmując z walizki po jednej cegle i rozbija sobie na głowie. – Fantastycznie – mówi dyrektor – biorę pana. A co pan ma w drugiej walizce?



Krzyżówka A-Ż

Każdy odgadnięty wyraz (w nawiasie liczba liter) zaczyna się literą poprzedzającą określenie. Miejsce wpisywania – do odgadnięcia. Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

- A) tytan dźwigający niebo (5).

B) towar złej jakości (5).

C) luźne okrycie, np. fartuch ochronny (6).

D) uchyla się od służby wojskowej (8).

E) „... ze Srebrnego Nowiu”, powieść Lucy Maud Montgomery (6).

F) Julian, wybitny polski akwarelista (5).

G) człowiek ociężały, powolny, niezdarny (7).

H) ludowy taniec kubański, podobny do tanga (8).

I) przyjmuje życzenia 1 września (4).

J) dowódca wyprawy po złote runo (5).

K) buty lekkoatlety (5).

L) księżna Walii zwana „królową ludzkich serc” (4,5).
- Ł) ptak z długą szyją (6).

M) osoby pozbawione mocy magicznej w cyklu o Harrym Potterze (6).

N) przeciwieństwo zenitu (5).

O) polski konserw naftowy (5).

P) gruby, kosmaty koc (4).

R) komedia Mikołaja Gogola (7).
- S) podtrzymują spodnie (6).

T) naczynie na kapuśniak (6).

U) pierożek w czerwonym barszczu (5).

W) cesarz rzymski, założyciel dynastii Flawiuszów (9).

Z) ćwiczenie gimnastyczne na drążku (4).

Ż) miasto w pobliżu Żagania (4).

Ż

A

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

Krzyżówka z hasłem

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

Litery z pól ponumerowanych w prawym dolnym rogu od 1 do 15, utworzą rozwiązanie: sentencje łacińskie.

- Poziomo:

1) łuski ziaren zbóż,

2) szara w sadzie,

3) rasa dużych psów,

4) ser z Francji,

5) linijka wiersza,

6) dawniej ostry brzeg stołu,

7) wielka siła, cecha atlety,

8) obróbka metalu na zimno,

9) człowiek przesadnie poważny,

10) siedziba aniołów,

11) pierwotniak, pełzak,

12) imię Okupnik, piosenkarki,

13) przesłodzona herbata,

14) miejsce na order,

15) lek przed nieznanym,

16) odmiana pszenicy,

17) kowalny metal,

18) broń kłusownika,

19) sopocki deptak,

20) Bovary lub Twardowska,

21) płynie przez Olsztyn.

22) fragment wiersza,

23) pomocnik, zwolennik.
- Pionowo:

1) „patrzył” ukochanej,

podmokły teren

burzliwe oklaski

opłata za przestój wagonu

lis stepowy

dawny zakład fryzjerski

WIRÓWKA PANORAMICZNA

mały kurek

Indianie z Ameryki Południowej

pochyła ściana wykopu

sypialnia szlachcianki

królowa Kartaginy

Początek wpisywania odgadniętych wyrazów w polach z kreską, kierunek zegarowy. Litery w oznaczonych polach, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie: tytuł sztuki teatralnej.

Duet jolek

Ż

A

B

I

K

R

Ó

L

- Litery z pól ponumerowanych od 1 do 11, utworzą rozwiązanie. W przypadkowej kolejności:

– uroczyste odprawiona msza

– zgrana czwórka na estradzie

– mączka z bulw manioku

– następca siennika

– organizm beztlenowy

– model Porsche

– suszone owoce w keksie

– sos do sałatek

– imię Narutowicza, prezydenta

– miasto nad Drwęcą

– Arkady, autor „Dziwizjonu 303”

– zarozumiały Smerf

Logogryf

1

2

3

4

5

- Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie: tytuł serialu.
- 1) Baryka lub Pazura,

2) „Złota” jabłoń,

3) burza morska,

4) czeski złoty,

5) pustorożce z Himalajów.

Szyfr

15

8

18

11

2

3

1

10

14

4

16

5

13

17

9

6

7

12

- Litery z pól od 1 do 18, utworzą rozwiązanie: tytuł filmu.
- Poziomo:

8) walc angielski,

17) wytyczona droga.

Pionowo:

15) miasto-palindrom w Rumunii,

8) grzanka z opiekacza,

3) imię Thompson, brytyjskiej aktorki.

Krzyżówka

1

2

3

4

5

6

7

8

- Litery z pól od 1 do 8, utworzą rozwiązanie.
- Poziomo:

1) ukochana Robin Hooda,

4) ukochana Tristana,

5) ukochana Hamleta.

Pionowo:

1) rozjemca w sporze,

2) ciemny chleb,

3) obniżanie się poziomowi wody.

Rozwiązania

Krzyżówka panoramiczna: ...
A-Ż: adamaszek; krzyżówka
z hasłem: Nieznane nie nęci;
Witrowka panoramiczna: „Moja wersja prawdy”; duet
jolek: Bracia Grimm; logogryf: „Czarne storki”; szyfr: „Cienna strona miasta”; krzyżówka: Adam i Ewa.



nadchodzące NOWOŚCI



BONUS W GOTÓWCE
od 3.09.2026*
do wygrania
150 000 zł



SUPER WIELKA KASA
od 10.09.2026*
do wygrania
1 000 000 zł



PODKOWA SZCZĘŚCIA
od 17.09.2026*
do wygrania
200 000 zł



SZYBKIE 50
od 24.09.2026*
do wygrania
50 000 zł



CRAZY LICZBY
od 24.09.2026*
do wygrania
160 000 zł

*data może ulec zmianie



graj i wygrywaj WIĘCEJ

w dniach **2-5.09.2026** wytypuj **9 liczb**
w dniach **8-11.09.2026** wytypuj **8 liczb**
w dniach **16-19.09.2026** wytypuj **6 liczb**
w dniach **22-25.09.2026** wytypuj **7 liczb**

i wygrywaj
50% więcej



nto

74
lata

NOWA TRYBUNA OPOLSKA

Piątek, 28.08.2026

Relaks

Krzyżówki
do kawy.
Nowości
w programie TV



Gospodarka

Tutejsze firmy
zatrudniają ponad
4 tysiące osób.
Plany są większe

Strefa Aktywności Gospodarczej
w gminie Ujazd wyrasta na absolut-
nego giganta na mapie opolskiego
rynku pracy
– Str. 4

Ochrona zdrowia

Łączenie szpitali
w Opolu coraz
bliżej. Radni
wyrażają obawy

Konsolidacja czterech opolskich
szpitali podzieliła radę miasta
Opola. Rządzący przyjęli własne,
bardziej przychylne stanowisko
– Str. 6

Kontrowersje po sesji rady gminy
w Głubczycach. Choć była taka
możliwość, mieszkańcom nie
udzielono głosu – Str. 4

W specjalnym dodatku nto publi-
kujemy wykaz miejsc, w których
mieszkańcy województwa opol-
skiego mogą szukać pomocy me-
dycznej

GDZIE SIĘ LECZYĆ Opolskie



Zawsze jest dobry czas, by zadbać o zdrowie

Witaj szkoło



Nowy rok szkolny na cyfrowym detoksie

Dla części uczniów to będzie bolesna zmiana. Resort
edukacji wprowadził zakaz używania telefonów
komórkowych w szkołach podstawowych
– Str. 12

POLECAMY

JUTRO: „Zemsta faraona” w podróży PONIEDZIAŁEK: Wydarzenia sportowe weekendu

28.08.2026

Piątek

Dzisiaj imieniny obchodzą: Patrycja, Aleksy, Augustyn
Telefon alarmowy: 112

ROCZNICA

Urodziny Solidarności. Związek zaprasza na uroczyste obchody

Bolesław Bezeg

W ostatni poniedziałek sierpnia przypada czterdziesta szósta rocznica podpisania w Gdańsku Porozumień Sierpniowych. Z tej okazji Zarząd Regionu Śląska Opolskiego Niezależnego Samorządnego Związku Zawodowego „Solidarność” zaprasza na uroczystości rocznicowe.

- Jak co roku w Opolu uroczystości będziemy obchodzić rocznicę powstania naszego związku i zapraszamy do udziału w tych obchodach wszystkich Opolan - mówi Dariusz Brzeczek Przewodniczący Zarządu Regionu „S”.

Obchody rozpoczną się o godz. 10.00 złożeniem kwiatów na Skwerze Solidarności u zbiegu ulic Katowickiej i Ozimskiej w Opolu. W uroczystości wezmą udział związkowe poczty sztandarowe i oficjalni goście. Kolejnym punktem oficjalnego programu będzie msza święta w intencji wszystkich dawnych i obecnych członków związku, która zostanie odprawiona w opolskiej katedrze o godz. 11.30. Pomszy odbędzie się

uroczyste posiedzenie Zarządu Regionu Śląska Opolskiego NSZZ „Solidarność”, podczas którego wyróżnieni zostaną zaproszeni działacze związku.

- Musimy kultywować pamięć o ludziach i o wydarzeniach sprzed 46. lat, żeby następne pokolenia wiedziały, że pozytywne zmiany w naszym kraju zostały dokonane właśnie dzięki Niezależnemu Samorządnemu Związkowi Zawodowemu „Solidarność”. Modlitwa za założycieli i działaczy związku jest naszym dla nich podziękowaniem - podkreśla przewodniczący Brzeczek.

Przed oficjalnymi uroczystościami Zarząd Regionu tradycyjnie złoży kwiaty przy figurze Św. Katarzyny w dawnej Wagonówce (dziś Remtrak) i przy pomniku Trzech Krzyży przed opolskim kościołem św. Piotra i Pawła.

- Nie możemy się porównywać do działaczy z lat osiemdziesiątych, którzy dla związku ryzykowali większe opresje, a nawet zdrowie i życie. Jako NSZZ „Solidarność” ludziom tym oddajemy hołd przy okazji każdej rocznicy, i jesteśmy im bardzo wdzięczni za to, czego dokonali - dodał przewodniczący Brzeczek. ©©

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 Jaroch
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.

Z POLICJI

Złamał polskie prawo, został deportowany

Radosław Dimirtow

Jazda „na podwójnym gazie” to prosta droga nie tylko do utraty prawa jazdy, ale – w przypadku obcokrajowców – również prawa do przebywania w Polsce. Bolesnie przekonał się o tym 35-letni obywatel Ukrainy, który po spotkaniu ze strzelecką drogówką musiał spakować swoje walizki i opuścić nasz kraj.

Do zatrzymania doszło podczas rutynowej kontroli drogowej. Strzelcy policjanci zatrzymali osobowe renault, za kierownicą którego siedział 35-latek. Badanie alkomatem szybko potwierdziło przypuszczenia mundurowych – urządzenie wykazało w organizmie mężczyzny niespełna promil alkoholu. Kierowca został zatrzymany i przewieziony do Komendy Powiatowej Policji w Strzelcach Opolskich.

W trakcie dalszych czynności wyszło na jaw, że jazda po pijanemu to niejeden grzech na koncie zatrzymanego. Jak ustalili funkcjonariusze, mężczyzna miał już wcześniej konflikty z prawem i dopuszczał się drobnych kradzieży. Wsiadając za kółko po alkoholu, przelał jednak czarę goryczy.



FOT. ZDJĘCIA ILLUSTRACYJNE/STRAŻ GRANICZNA

Deportowany obywatel Ukrainy, oprócz jazdy w stanie nietrzeźwości, miał na swoim koncie szereg innych przestępstw.

O zatrzymaniu mężczyzny powiadomiono placówkę Straży Granicznej w Opolu. Komendant opolskiej jednostki SG wydał wobec 35-latkę decyzję zobowiązującą do opuszczenia kraju, nadając jej rygor przymusowego wykonania (czyli natychmiastowej deportacji). Dodatkowo mężczyzna otrzymał surowy zakaz ponownego wjazdu na terytorium państw strefy Schengen na najbliższe 5 lat.

O tym, że służby nie będą przymykać oka na rażące łamanie przepisów, dobitnie przypominarzędnicza strzeleckiej policji:

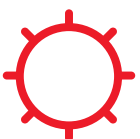
- Nie ma taryfy ulgowej dla nietrzeźwych kierujących - mówi asp. Dorota Janać, rzecznik prasowy Komendy Powiatowej Policji w Strzelcach Opolskich. - Każda osoba, która po alkoholu wsiada za kierownicę, stwarza realne zagrożenie nie tylko dla siebie, ale również dla innych uczestników ruchu drogowego. Na dodatek łamanie w każdej formie polskiego prawa przez obcokrajowców może wiązać się z bardzo poważnymi konsekwencjami, dotyczącymi ich dalszego pobytu na terytorium naszego kraju. ©©

AUTOPROMOCJA



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

POGODA



dzisiaj
31°C/14°C



jutro
24°C/16°C

OPOLE



FOT. ARCHIWUM NTO

Kulinaryny weekend

Rusza festiwal opolskich smaków

Dzisiaj na placu Kopernika w Opolu rozpocznie się 17. edycja Festiwalu Opolskich Smaków. Uczestnicy będą mogli degustować regionalne potrawy czy wyroby rzemieślnicze. Wśród gości specjalnych pojawią się m.in. Remigiusz Rączka, Jakub Kuroń i Karol Kus. Będą warsztaty, strefa Wawel Truck dla dzieci oraz koncerty w ramach konkursu Craft Music City. Relacji szukajcie na portalu nto.pl.

Łukasz Biernacki

Poznaj Centralną e-rejestrację!

Pobierz aplikację mojejKP



Umawiaj wizyty lub badania **online** przez **Internetowe Konto Pacjenta** i aplikację **mojejKP**

wygodnie

bez wychodzenia z domu

szybko

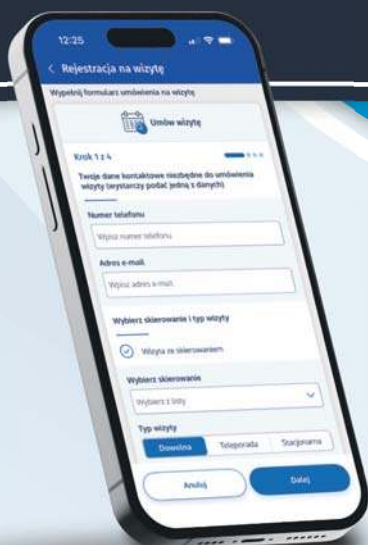
Rejestracja na: test HPV
HR, mammografię,
pierwszą wizytę u wielu
specjalistów

Przypomnienia SMS-em,
e-mailem lub
w aplikacji **mojejKP**

**Co zyskasz
dzięki
e-rejestracji?**

**Dostęp do wolnych
terminów** na terenie
całej Polski

**Łatwa zmiana lub
odwoływanie wizyt**



Dowiedz się więcej na temat centralnej e-rejestracji na: pacjent.gov.pl/e-rejestracja



LUDZIE KONTRA WIATRAKI

Kontrowersje po sesji rady gminy w Głubczycach. Opozycja grzmi o gigantycznym skandalu

Łukasz Biernacki

- To jest jeden wielki skandal i brak poszanowania prawa - grzmią opozycyjni radni po środowej (26.08) sesji rady gminy Głubczyce. Wszystko przez decyzję przewodniczącego, który zakończył obrady z pominięciem ich ostatniego punktu. Tym samym odebrał szansę na zabranie głosu czekającym na to mieszkańcom.

Całe zamieszanie związane jest z wprowadzeniem nowego planu ogólnego gminy. To właśnie w celu jego uchwalenia zwołana została środowa sesja rady. Projekt tego ważnego dla gminy dokumentu już od kilku tygodni budził jednak kontrowersje wśród mieszkańców. Największe z nich dotyczyły zapisów dających w przyszłości możliwość do powstania nowych farm wiatrowych wokół Głubczyc. Spora grupa osób miała też zastrzeżenia co do przeznaczenia



Przyjmując uchwałę radni nie wzięli pod uwagę stanowiska mieszkańców

działek wokół Stajni na Warszawskiej.

W związku z tym w środę przed godziną 15:00 w urzędzie gminy Głubczyce zebrali się nie tylko radni, którzy mieli przystąpić do obrad, ale też grupa mieszkańców chcących wyrazić swoje zdanie na temat planu ogólnego. Ku zaskoczeniu ich samych, jak i radnych gminnej opozycji przez

całą sesję nie udzielono im jednak głosu. Plan ogólny gminy został uchwalony przy 10 głosach „za”, 5 „przeciw” i 1 wstrzymujących.

Najwięcej kontrowersji wywołał fakt, że przewodniczący rady zakończył obrady z pominięciem punktu „Wolne wnioski i informacje”, w którym mieszkańcy mogliby zostać dopuszczeni do głosu. Tuż po ogłoszeniu swojej decyzji

przewodniczący Rafał Zwarycz wytłumaczył ją tym, że „sesja rządzi się swoimi prawami”. Jednocześnie odmówił obecnym na sali szerszego uzasadnienia.

- To jest jeden wielki skandal i brak poszanowania prawa - komentuje radna Justyna Zielińska - Usunięcie z sesji punktu obrad przegłosowanego na początku przez radę to jawne złamanie przepisów. Nie ma co się dziwić, że mieszkańcy są oburzeni, bo chcieli zabrać głos w temacie sprawy, która budzi ogromne emocje. Skoro przewodniczący nie udzielił mieszkańcom głosu jeszcze przed głosowaniem to powinien to zrobić przynajmniej na koniec sesji - dodaje.

Radni opozycji sygnalizują jednocześnie, że cała sprawa zostanie zgłoszona do odpowiednich organów.

- Przewodniczący chyba myśli, że rada gminy to jego prywatne księstwo, w którym może robić co chce. A przecież pełni tylko funk-

cję administracyjną. Zgodnie z procedurami skieruję wkrótce skargę do wojewody - mówi Justyna Zielińska.

Zignorowani podczas obrad mieszkańcy zapowiadają z kolei, że nie dadzą się uciszyć.

- Byłem w swoim życiu na setkach sesji i do tej pory nigdy nie spotkałem się z taką sytuacją. Zupełnie nie rozumiem tłumaczeń, że sesja rządzi się swoimi prawami. Te prawa to prawa wymuszone przez przewodniczącego. Standard głubczyckiego samorządu przeszedł tym samym kolejną granicę dna. Na pewno nie damy sobie zamknąć ust i będziemy dalej mówili czego potrzebują mieszkańcy - mówi Krzysztof Bednarz ze stowarzyszenia Wolna Brama Morawska.

Aby zapewnić pełny obraz sytuacji, kilkakrotnie próbowaliśmy skontaktować się z przewodniczącym Rafałem Zwaryczem. Do momentu publikacji tekstu pozostał on jednak nieuchwytny. ©

GOSPODARKA

Już ponad 4 tysiące osób znalazło tutaj zatrudnienie. Strefa nadal rośnie

Radosław Dimitrow

Strefa Aktywności Gospodarczej w gminie Ujazd wyrasta na absolutnego giganta na mapie opolskiego rynku pracy. Miejscowe firmy zatrudniają już tysiące pracowników i wciąż poszukują kolejnych rąk do pracy.

Z szacunków samorządu oraz badań Powiatowego Urzędu Pracy w Strzelcach Opolskich wynika, że na terenach inwestycyjnych przy autostradzie A4 działa już ponad 30 przedsiębiorstw, a łączne zatrudnienie przekroczyło niedawno barierę 4000 osób.

Najwięksi pracodawcy w strefie gospodarczej gminy Ujazd

Zdecydowana większość, bo aż 75 procent zatrudnionych, pracuje w oparciu o tradycyjne umowy o pracę, podczas gdy pozostali to specjaliści i współpracownicy na kontraktach B2B (np. kierowcy ciężarówek czy informatycy). Tak potężna kumulacja biznesu w jednym miejscu ma ogromny wpływ na lokalną gospodarkę: - Zakłady w strefie gospodarczej przyczyniły

się na przestrzeni lat do istotnej redukcji poziomu bezrobocia. Obecnie stopa bezrobocia utrzymuje się na stałym poziomie 5,1 proc. i jest jedną z niższych na Opolszczyźnie - podkreśla Roman Kus, dyrektor PUP w Strzelcach Opolskich.

Największym pracodawcą w strefie, zatrudniającym ponad 800 osób, pozostaje firma Mubea, specjalizująca się w produkcji części samochodowych. Drugie miejsce zajmuje IFA Powertrain (443 pracowników), również operująca w branży automotive. Podium zamyka sieć sklepów Dino, która w swoim ogromnym centrum logistycznym zatrudnia około 400 osób.

Szukają rąk do pracy: od operatorów po magazynierów

Mimo dużego zatrudnienia, firmy wciąż poszukują nowych kadr. Mubea, w związku z uruchomieniem nowego projektu na działach rurowych, szuka m.in. operatorów i operatorek maszyn (wykształcenie zasadnicze zawodowe lub techniczne). Do głównych obowiązków należeć będzie obsługa urządzeń produkcyjnych i kontrola jakości.



Strefa jest jednym z motorów napędowych opolskiej gospodarki

Pracodawca oferuje na start wynagrodzenie rzędu 5 200 - 6 000 zł brutto oraz spory pakiet benefitów, obejmujący m.in. darmowy dowóz do pracy, prywatną opiekę medyczną, dofinansowanie do posiłków czy nagrody jubileuszowe.

Swoje szeregi zasilają również centrum logistyczne Dino w pobliskich Sieronowicach. Firma poszukuje chętnych na stanowiska magazynierów do kompletacji towaru (na tzw. magazynie suchym) oraz magazynierów-operatorów wózków wysokiego składowania. W obu przypad-

kach oferowane wynagrodzenie zaczyna się od kwoty ok. 5000 zł brutto.

Baumit buduje fabrykę, Energoaparatura kupiła grunt

To jednak nie koniec dobrych wiadomości dla poszukujących pracy, ponieważ strefa wciąż się rozrasta. Trwa tu właśnie budowa potężnej fabryki firmy Baumit, jednego z europejskich liderów w produkcji materiałów budowlanych. Nad halą produkcyjną górować będzie 63-

metrowa wieża technologiczna. Zautomatyzowany zakład będzie produkował tynki, farby elewacyjne czy zaprawy klejowe. Pracę znajdzie tu kilkadziesiąt osób, a produkcja ruszy w drugim kwartale 2027 roku.

Na horyzoncie pojawiają się również zupełnie nowi gracze.

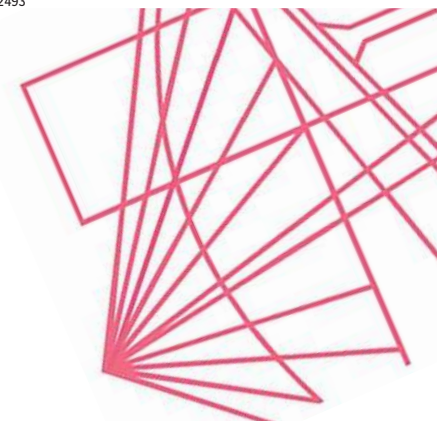
- Obecnie prowadzimy zaawansowane rozmowy z trzema kolejnymi inwestorami. Co ciekawe, są to firmy z polskim kapitałem. Najbardziej zaawansowane są przygotowania przedsiębiorstwa Energoaparatura, które niedawno kupiło na terenie strefy działkę o wielkości ponad 1 hektara - zdradza Hubert Ibrom, burmistrz Ujazdu.

Energoaparatura to śląska firma z ogromnymi tradycjami (działa od 1955 roku), specjalizująca się w automatyzacji przemysłowej i instalacjach elektrycznych dla największych zakładów w kraju. W nowej, wartej 12,5 miliona złotych hali w gminie Ujazd przedsiębiorstwo skupi się na seryjnej produkcji szaf sterowniczych, podzespołów dla stacji elektroenergetycznych oraz urządzeń dla rosnącego rynku OZE. W pierwszym etapie zatrudnienie znajdzie tu co najmniej 10 fachowców, a w dłuższej perspektywie - znacznie więcej. ©

MATERIAŁ INFORMACYJNY OOIIIB

0211562493

Inżynier budownictwa zostawia po sobie coś więcej niż budynki



O odpowiedzialności kierownika budowy, znaczeniu doświadczenia oraz wyzwaniach i satysfakcji, jakie daje zawód inżyniera budownictwa z **dr. hab. inż. Dariuszem Bajno, prof. Politechniki Wrocławskiej**, przewodniczącym Opolskiej Okręgowej Izby Inżynierów Budownictwa, rozmawia **Marcin Żukowski** w kolejnym odcinku cyklu „Inżynierowie w praktyce”.

Patrząc na budowę, widzimy dźwigi, maszyny i ekipę wykonawczą. Gdzie w tym wszystkim jest inżynier budownictwa?

To osoba, na której spoczywa ogromna odpowiedzialność. Inżynier nie tylko nadzoruje przebieg prac, ale przede wszystkim podejmuje decyzje wpływające na bezpieczeństwo ludzi i trwałość obiektu. Jednak nawet najlepsze studia nie przygotują nikogo do samodzielnego wykonywania tego zawodu bez praktyki.

Czyli dyplom to dopiero początek?

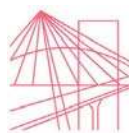
Zdecydowanie. Wiedza zdobyta na uczelni uczy myślenia i daje solidne podstawy, ale budownictwa nie da się nauczyć wyłącznie z książek. Dopiero praktyka pokazuje, jak teoria wygląda w rzeczywistości. Dlatego młodzi inżynierowie przez pierwsze lata uczą się pod okiem bardziej doświadczonych kolegów.

Jakiej rady udziela Pan swoim studentom?

Przede wszystkim, żeby nie bali się pytać i konsultować swoich decyzji. Nawet po wielu latach pracy nadal uczę się czegoś nowego. W budownictwie nie można zakładać, że wie się już wszystko. Pokora jest jedną z najważniejszych cech dobrego inżyniera.

Czy nowoczesne programy komputerowe i sztuczna inteligencja nie przejmą części tej odpowiedzialności?

Programy są ogromnym wsparciem, ale nie mogą zastąpić myślenia. Potrafią wiele obliczyć, podpowiedzieć rozwiązania, jednak odpowiedzialność za projekt i jego wykonanie zawsze ponosi człowiek. Dlatego do wyników



OPOLSKA
OKRĘGOWA
IZBA
INŻYNIERÓW
BUDOWNICTWA



INŻYNIEROWIE
W PRAKTYCE

Dyplom to dopiero początek. Prawdziwego zawodu inżyniera uczy się na budowie.

programów również trzeba podchodzić krytycznie.

Czy kierownik budowy powinien bezwarunkowo ufać projektowi?

Nie. Powinien go analizować i zastanawiać się, czy dane rozwiązanie rzeczywiście da się poprawnie wykonać. Zdarzały się sytuacje, w których projekt przewidywał tak gęste zbrojenie elementu żelbetonowego, że fizycznie nie było możliwości prawidłowego ułożenia mieszanki betonowej. Takie rzeczy trzeba wychwycić jeszcze przed rozpoczęciem prac.

Mówi Pan, że praktyka jest najważniejsza. Jak powinna wyglądać nauka młodego inżyniera?

Powinien jak najwięcej czasu spędzać na budowie. Nie tylko przy dokumentacji, ale także obserwując betonowanie, montaż konstrukcji, wykonywanie izolacji czy zbrojenia. Tylko wtedy zrozumie, jak naprawdę powstaje budynek.

To chyba praca pełna codziennych decyzji?

Dokładnie tak. Budowa to proces, w którym każdego dnia pojawiają się nowe sytuacje wymagające oceny i wyboru najlepszego

rozwiązania. Bardzo często największe problemy nie wynikają z błędów całej konstrukcji, lecz z niewłaściwie rozwiązanych detali.

W takim razie kierownik budowy odpowiada za bardzo wiele.

To jedna z najbardziej

Dobry inżynier nie boi się pytać.

Doświadczenie zdobywa się przez całe życie.

odpowiedzialnych funkcji w budownictwie. Odpowiada za bezpieczeństwo na budowie, jakość robót, zgodność wykonania z projektem, organizację prac i wiele innych elementów. To ogromna odpowiedzialność, której często nie dostrzegają inwestorzy.

Największe problemy w budownictwie zaczynają się od detali.

Czy ta odpowiedzialność przekłada się na stres?

Oczywiście. To wymagający zawód. Każda decyzja może mieć konsekwencje przez wiele lat użytkowania budynku. Dlatego tak ważna jest wiedza, doświadczenie i sumienność.

współczesne materiały i technologie. Czasami rozwiązania uznawane za nowoczesne mogą bardziej zaszkodzić niż pomóc. Trzeba dobrze rozumieć, jak zachowuje się historyczna konstrukcja.

Studia uczą myślenia. Prawdziwego zawodu uczysz się później na budowie.

A mimo to zachęca Pan młodych ludzi do wyboru tej drogi zawodowej.

Jak najbardziej. To zawód rozwijający, uczący logicznego myślenia i dający ogromną satysfakcję. Trzeba jednak pamiętać, że nauka nie kończy się wraz z odebraniem dyplomu.

Przez lata pracował Pan przy wielu inwestycjach. Które są szczególnie bliskie Pana sercu?

Największą satysfakcję daje mi ratowanie zabytków. W Opolu były to między innymi fragmenty murów obronnych, okolice katedry czy wieża Zamku Górnego. W wielu miejscach udało

To pokazuje, że doświadczenie ma ogromne znaczenie.

Zdecydowanie. W budownictwie nie wystarczy znać przepisy. Trzeba rozumieć, jak zachowują się materiały, jak pracuje konstrukcja i jakie skutki może przynieść każda decyzja.

Na zakończenie – dlaczego warto zostać inżynierem budownictwa?

Bo jest to zawód, który pozostawia po sobie trwały ślad. Projektanci, kierownicy budów czy inspektorzy nadzoru tworzą obiekty, z których ludzie korzystają przez dziesiątki lat. Można powiedzieć, że każdy dobrze zrealizowany budynek staje się pomnikiem pracy całego zespołu. To ogromna odpowiedzialność, ale również ogromna satysfakcja.

Zobacz pełną rozmowę „Inżynierowie w praktyce”



OCHRONA ZDROWIA

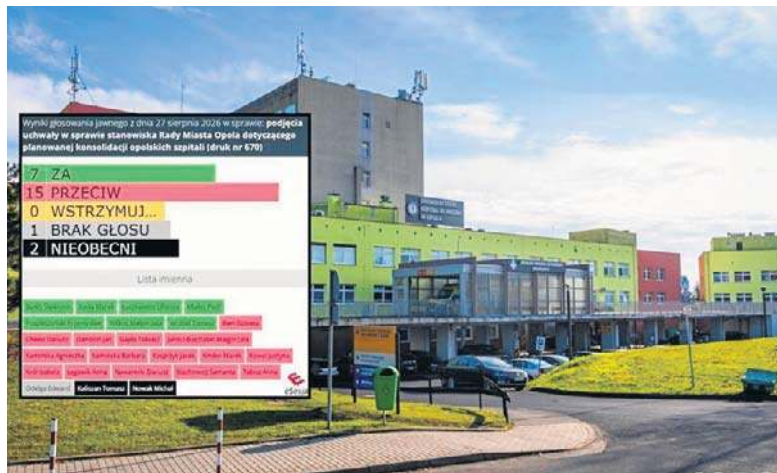
Łączenie szpitali w Opolu coraz bliżej. Miejscy radni pokazali, gdzie widzą zagrożenia

Mateusz Majnusz

Konsolidacja czterech opolskich szpitali podzieliła Radę Miasta Opola. Radni PiS chcieli szczegółowej analizy zagrożeń, podczas gdy rządząca koalicja klubu KO i prezydenta Opola odrzuciła ich projekt i przyjęła własne, bardziej przychylne stanowisko.

Sprawa zaczęła się od listu intencyjnego podpisanego przez Zarząd Województwa Opolskiego i Uniwersytet Opolski. Dokument otworzył rozmowy o możliwej konsolidacji czterech szpitali: Opolskiego Centrum Onkologii, Klinicznego Centrum Ginekologii, Położnictwa i Neonatologii, Szpitala Specjalistycznego im. św. Jadwigi oraz Uniwersyteckiego Szpitala Klinicznego w Opolu.

Na razie nie oznacza to, że wszystkie placówki zostaną połączone. Rozmowy mają dopiero odpowiedzieć na pytanie, jak miałyby wyglądać ewentualna konsolidacja



Ostateczne decyzje będą należały do samorządu województwa

i czy w ogóle obejmie wszystkie cztery szpitale.

Radni PiS zaproponowali przyjęcie stanowiska, w którym chcieli przede wszystkim dokładnego przeanalizowania skutków całego procesu. Ich uchwała została odrzucona. Większość obecnych na sali obrad radnych poparła natomiast projekt Koalicji Obywatelskiej.

Mogą pojawić się problemy z personelem i oddziałami

Radna PiS Małgorzata Wilkos przekonywała, że nie chodzi o blokowanie konsolidacji, ale o poznanie jej wszystkich konsekwencji, zanim zapadną ostateczne decyzje.

- My absolutnie w tym stanowisku nie przesadzamy. My chcemy po prostu w imieniu mieszkańców, w imie-

niu pracowników tych placówek poznać wszystkie aspekty tej konsolidacji. Jakie są ryzyka? Jakie są zagrożenia? Jakie są korzyści? - mówiła Małgorzata Wilkos.

Jej zdaniem szczególnej uwagi wymagają kwestie zatrudnienia.

- To może rodzić po prostu deficyty, jeżeli chodzi o dostępność na przykład pielęgniarek na poszczególnych oddziałach. Nie mówiąc już o tym, że również są punkty, chociażby załączenie oddziałów, czyli de facto na przykład likwidację jakiegoś oddziału, oddziałów położniczych, ginekologicznych na przykład. Więc naprawdę tych aspektów do przedyskutowania jest bardzo dużo - argumentowała radna.

KO: „Z nadzieją patrzymy na sam proces”

Koalicja Obywatelska przedstawiła własne stanowisko. Było ono znacznie bardziej przychylne samej idei.

-Koalicja Obywatelska także przedkłada dzisiaj Radzie Miasta Opola nasz projekt takiego stanowiska, które jest stanowiskiem, wydaje mi się, bardziej

konciliacyjnym i też stanowiskiem, które z nadzieją patrzy na sam proces konsolidacji - mówił radny Tobiasz Gajda, przewodniczący klubu KO.

Ważny jest też fakt, że miasto Opole nie jest organem prowadzącym tych szpitali. Za placówki objęte rozmowami odpowiada przede wszystkim samorząd województwa opolskiego.

Radny KO Przemysław Pospiechowski przypominał, że obecny etap nie jest jeszcze finałem całej operacji.

- Nie jest przesądzone, jakie konkretnie, czy wszystkie szpitale będą konsolidowane, czy też jakiś szpital finalnie się w tej konsolidacji nie znajdzie - podkreślał Pospieszynski.

Jak zaznaczył, według zapowiedzi marszałka województwa Szymona Ogłazy konsolidacja ma przede wszystkim przynieść korzyści pacjentom i zabezpieczyć prawa pracowników.

- Marszałek jasno mówił o tym, że konsolidacja ma przynieść korzyść w szczególności pacjentom, zabezpieczyć prawa pracowników, żeby nikt tej pracy nie stracił - dodał Przemysław Pospieszynski. ©P

OPOLE

Vaclav Havel będzie miał ławeczkę na Małym Rynku. Kosztowny pomysł podzielił radnych

Mateusz Mainusz

Ławka Václava Havla
stanie na Małym Rynku
 w Opolu i ma kosztować
 około 80 tys. zł. Sam wy-
 konany z mosiądzu me-
 bel to wydatek rzędu 60
 tys. zł. Zgodę na realiza-
 cję pomysłu wyrazili
 w czwartek (27 sierpnia)
 opolscy radni.

Pomysł ustawienia w Opolu Ławki Vaclava Havla zaproponował dr Artur Żurkowski, Konsul Honorowy Republiki Czeskiej w Opolu. Jak podkreśla konsul, ma to być pierwsza tego typu instalacja w Polsce.

Ławka zostanie wykonana z mosiądzu i stanie na trawie na Małym Rynku. Szacunkowy całkowity koszt realizacji projektu to ok. 80 tys. zł. Ostateczna kwota ma zostać ustalona w trakcie prac.

Sama ławka ma kosztować 60 tys. zł. Produkuje ją wyłącznie jedna firma w Czechach. Reszta pieniędzy ma zostać przeznaczona m.in. na przygotowanie i posadowienie instalacji.

lacji. Co ważne, połowę kosztów realizacji projektu pokryje Stowarzyszenie Przyjaciół Czech w stolicy regionu.

Prezydent Opola broni pomysłu. „Budujemy wizerunek miasta”

Przed sesją rady miasta zapytaliśmy prezydenta Arkadiusza Wiśniewskiego, czy wydawanie kilkudziesięciu tysięcy złotych na ławkę jest rzeczywiście potrzebne mieszkańcom Opola. Prezydent nie ukrywał, że nie jest to inwestycja pierwszej potrzeby, ale jego zdaniem ma ona znaczenie dla promocji miasta i relacji z Czechami.

- Budujemy wizerunek miasta. Wizerunek, który jest skierowany nie tylko do mieszkańców Opola, ale również do tych, którzy Opole odwiedzają - mówi Arkadiusz Wiśniewski.

Prezydent wskazywał m.in. na popularność opolskiego jarmarku bożonarodzeniowego wśród czeskich turystów. - Polska w tej chwili cieszy się dużą sympatią u Czechów, więc liczę, że są to ludzie, którzy przyjadą do Opola i poczuja się u siebie.

bie, poczuć się zaproszeni i docenieni. Inicjatywa ma również przypominać o wspólnej historii i walce z komunizmem oraz totalitaryzmem. To są rzeczy, które są niematerialne, więc przeliczanie tego na pieniądze, że tę ławkę można zrobić taniej i można ją kupić w Ikei, oczywiście jest możliwe. Ale w sklepie można również kupić Puchar Świata piłkarski z klocków Lego za 700 zł. Nie nazwalibyśmy rozsądnym kogoś, kto powiedziałby, że zamiast wręczać piłkarzom puchar ze złota, możemy im wręczyć puchar z klocków Lego - argumentował prezydent Opola.

Na Małym Rynku ludzie imprezują, a nie rozważają o wolności

Wątpliwości wzbudziło także miejsce, w którym ma stanąć instalacja. Mały Rynek kojarzy się przede wszystkim z restauracjami, barami i nocnym życiem Opola. Czy to rzeczywiście dobra przestrzeń na upamiętnienie byłego prezydenta Czech? - Decyzja o lokalizacji została podjęta przez pana

konsula. To jest jego propozycja. Mały Rynek to jest miejsce chętnie odwiedzane przez turystów, przez osoby przyjeżdżające do Opola. Oczywiście przede wszystkim w takich celach towarzyskich. Ale przecież na Krakowskiej też mamy Alęję Gwiazd Polskiej Piosenki - zauważył Arkadiusz Wiśniewski.

Ławki Wáclava Havla znajduj się juŹ w około 60 miejscach na świecie. Ich charakterystycznym elementem jest napis przypominający słowa: „Prawda i mioc musz zwyczajc nad kłamstwem i niena- wici”.

Radni dali zielone światło

Ostatecznie zgodę na budowę Ławki Václava Havla wyrazili radni Opola podczas czwartej sesji. Za byli radni klubu prezydenta Opola oraz Koalicji Obywatelskiej. Przeciwko zagłosowali radni PiS.

Jan Dambó z KO oraz niezrzeszony Edward Odelga byli obecni na sesji, ale nie oddali głosu. ©P

[illegible]

POLITYKA

Krecik z Reksiem na froncie walki z rosyjską dezinformacją

Cel Kremla jest jasny: za pomocą dezinformacji siać chaos i zamęt w Unii Europejskiej, skłócić Polskę z jej najbliższymi sąsiadami. Wygląda na to, że teraz przyszedł czas na Czechy

Dorota Kowalska

Jeśli ktoś nie pamięta bajki o Kreciku – młode pokolenia na pewno jej nie zna – to warto zerknąć na oficjalny profil Ministerstwa Spraw Zagranicznych. Tam piękne zdjęcie Krecika, który na tle polskiej, czeskiej i unijnej flagi przybija piątkę z Reksiem. Na górze podpis: „Kiedy nasi wrogowie tylko wzmacniają naszą przyjaźń”. Internauci nie zawiedli: pod tym wpisem pojawiła się cała masa zdjęć Krecika, który razem z Reksiem przegania niedźwiedzia ubranego w koszulkę w kolorach flagi Rosji czy razem z Bolkiem i Lolkiem ogląda telewizję.

Krecik to ikona czeskiej kultury dziecięcej, Reksio – polskiej. Bajki z jednym i drugim przez długie lata były tymi ulubionymi polskich i czeskich dzieciaków.

A wracając ze świata bajek do tego rzeczywistego, grafika na stronach MSZ pojawiła się nie bez powodu. Portal „Seznam Zprawy” poinformował właśnie, że w Czechach i Polsce prowadzona jest kampania



Media społecznościowe wypełnione są grafikami podobnymi do tej zamieszczonej przez polskie Ministerstwo Spraw Zagranicznych

dezinformacyjna wykorzystująca historyczne spory wokół Zaolzia. Jej cel jest jasny: pogorszenie relacji polsko-czeskich. Eksperci podejrzewają, że w akcji palce macza Rosja. Fałszywy czeski dyplomata, spreparowany dokument polskiego rządu, kopia strony

internetowej publicznego radia czeskiego i zapowiedź demonstracji na Zaolziu to według ustaleń portalu działania, które mogą być elementami operacji dezinformacyjnej.

O co konkretnie chodzi? Na najbliższą sobotę w Trzynie na Zaolziu

„planowana” jest demonstracja pod hasłami „Śląsk Cieszyński jest czeski” i „Tutaj żyjemy, tutaj zostajemy”. Propaguje ją internetowy profil „Adam Sikora”, według którego Polska chce przejąć część czeskiego terytorium. Tyle tylko, że władze Trzyna twierdzą, iż nikt nie zgłaszał im planowanej demonstracji, a termin takiego zgłoszenia przewidziany prawem minął. Co więcej, promujący protest wykorzystali logo związku zawodowego KOVO, który od akcji się odciął i poinformował, że jego znak został użyty bezprawnie.

Dziennikarze „Seznam Zprawy” przeprowadzili własne śledztwo i ustalili, że zarówno sam „Adam Sikora”, jak i część uczestników internetowych dyskusji najprawdopodobniej nie istnieją. Samo zdjęcie profilowe „Adama Sikory” przypomina obraz wygenerowany przez sztuczną inteligencję. Dla uwiarygodnienia konta jego autor wcześniej wystawił rzekomo na sprzedaż dom w Ropicy niedaleko Czeskiego Cieszyzna. Także zdjęcia nieruchomości zostały stwo-

rzony przez AI. Facebook oznaczył je jako sztuczne.

Twórcy kampanii uderzyli celnie. „Seznam Zprawy” twierdzi, że wykorzystują „ziarenko prawdy” – chodzi o tzw. dług graniczny, który powstał przy korekcie granicy w latach 50. W sumie to około 368 hektarów, które są przedmiotem rozmów dyplomatycznych i nie oznaczają polskich planów jednostronnego zajęcia czeskich ziem. Zdaniem ekspertów właśnie połączenie prawdziwego sporu z fałszywymi informacjami czyni operację potencjalnie skuteczną.

– To bardzo skuteczna akcja wymierzona w istniejącą w regionie linię społecznego podziału – cytuje portal ekspertkę Evę Klusową z Akademii Nauk.

Także zdaniem ekspertów z obywatelskiej grupy „Czeskie Elfy” jest to część rosyjskiej akcji dezinformacyjnej. Rzecznik grupy Bohumil Kartous powiedział PAP, że ślady są typowe dla rosyjskich działań hybrydowych.

PAP

REKLAMA

0011571027

Rozwijaj biznes na Opolszczyźnie z ulgą podatkową do 60 proc. kosztów inwestycji. Ostatni rok na starych zasadach!

Nowa maszyna, większa hala, a może kolejny etap działalności? Na Opolszczyźnie taka decyzja może dać firmie coś jeszcze: ulgę podatkową nawet do 60 proc. wartości kosztów inwestycji przez maksymalnie 15 lat. Czas ma znaczenie, bo 2026 ma być ostatnim rokiem działania programu na obecnych zasadach.

Decyzja o wsparciu to forma ulgi podatkowej dla przed-

siębiorcy planującego nową inwestycję. Działa w ramach programu Polska Strefa Inwestycji, który podlega Ministerstwu Rozwoju i Technologii. Na terenie Opolszczyzny obsługą tego instrumentu zajmuje się Wałbrzyska Specjalna Strefa Ekonomiczna „INVEST-PARK”

Jak działa ten instrument? Firma obniża przyszły podatek dochodowy, dzięki czemu część środków może zostać w przedsiębiorstwie i pracować

na jego dalszy rozwój. Ten program może zainteresować przedsiębiorców, którzy planują konkretny krok rozwojowy, np. rozbudowę zakładu, zakup nowych urządzeń, zmianę technologii, doposażenie hali albo przygotowanie firmy do obsługi większej liczby zamówień.

Obecne zasady jeszcze tylko przez kilka miesięcy

Obecne zasady programu mają obowiązywać tylko do

końca 2026 r. Po tym terminie zmienią się kryteria i warunki udzielania wsparcia w postaci ulgi w podatku dochodowym. Dla firm z Opolszczyzny to ważna informacja, bo mówimy o regionie, w którym parametry wsparcia są szczególnie korzystne: to oszczędności do 60% zwrotu kosztów inwestycji, przez maksymalnie 15 lat.

WSSE „INVEST-PARK” przygotowała kalkulator podatkowy dostępny na stronie internetowej, a eksperci spółki pomagają przejść przez proces ubiegania się o wsparcie. Firma może wcześniej ustalić, czy planowane przedsięwzięcie spełnia warunki programu, jakie dokumenty będą potrzebne i jak wygląda dalsza procedura.

Skala programu pokazuje, że z tego mechanizmu skorzystało już 450 firm, a łączna wartość ich oszczędności wynosi blisko 7 mld zł. Za tymi liczbami stoją konkretne historie, do których w tym roku można dopisać kolejne. Stawka jest wyjątkowa, bo to ostatni rok programu na dotychczasowych zasadach.

Oblicz swoją ulgę podatkową:

Więcej informacji o ulgach podatkowych:



HISZPANIA

Mieszkańcy Ceuty na ulicach protestowali przeciwko obecności migrantów

oprac. Anna Nagel

Kilkanaście tysięcy mieszkańców Ceuty protestowało w środę wieczorem w kilku miejscach tej hiszpańskiej eksklawy w Afryce Północnej przeciwko licznej obecności migrantów w mieście.

Podczas głównej manifestacji, która przeszła z centrum miasta pod siedzibę przedstawicielstwa rządu Hiszpanii, demonstranci skandowali hasła przeciwko afrykańskim migrantom, a także przeciwko gabinetowi premiera Pedro Sancheza. „Nie zostawiajcie nas samych!”, „Ceuta jest hiszpańska!”, „Bronimy Ceuty!”, „Nie stój biernie, chodź z nami!” skandowali uczestnicy manifestacji, których wielu przyszło na protest z flagami Hiszpanii.

W rozmowach z reporterami ceutyjskiej stacji Faro TV niektórzy demonstranci krytykowali też władze Maroka; sugerowali, że to one wywołały kryzys migracyjny w tym autonomicznym mieście. Przypominali o wysuwanych w ostatnich dniach roszczeniach terytorialnych członków rządu w Rabacie wobec Hiszpanii, dotyczących Ceuty i Melilli.

Przed północą grupa kilkuset mieszkańców Ceuty skierowała się w stronę plaży Trampolin, na której koczują liczni migranci, wykrzykując w ich stronę obraźliwe hasła.

Obie grupy rozdzieliła policja. Późnym wieczorem mniejsze protesty przeciwko licznej obecności migrantów, głównie Marokańczyków, odbywały się na kilku innych ulicach Ceuty.

Pod koniec lipca, przy biernej postawie marokańskich służb granicznych, do eksklawy wdarło się około 80 tysięcy migrantów. Choć w ciągu kolejnych dni do Maroka zawróciło ponad 70 tys. osób, to wciąż tysiące nielegalnych przybyszów koczują w miejscach publicznych, m.in. na ulicach, plaży i cmentarzu.

Według szacunków pozarządowej organizacji praw człowieka Caminando Fronteras w trakcie masowej przeprawy do Ceuty pod koniec lipca zginęło co najmniej 145 osób.



Manifestanci wykrzykiwali hasła przeciwko migrantom oraz gabinetowi premiera Sancheza

USA

Dolly Parton zostawiła piosenkę, którą posłuchamy za 20 lat

Kazimierz Sikorski

25 sierpnia 2026 roku świat muzyki obiegła smutna informacja: Dolly Parton zmarła w wieku 80 lat. Na lata przed śmiercią piosenkarka nagrała niepublikowany wcześniej utwór i zamknęła go w „Dream Box”.

Słuchacze będą mogli otworzyć ją dopiero 19 stycznia 2046 r., gdy przypadnie setna rocznica jej urodzin.

„The Telegraph” podaje, że legenda muzyki country zamknęła utwór „My Place in History” w skrzyni z drewna kasztanowca, umieszczonej w jej parku rozrywki w Tennessee.

W 2022 roku, podczas występu w programie „The Kelly Clarkson Show”, Parton wyznała: Nie macie

pojęcia, jak bardzo mnie to nurtuje. Tak bardzo chciałabym to odkopać. To naprawdę świetna piosenka!.

Artystka podała, że nagranie utworu znajduje się na płycie CD umieszczonej w skrzynce wraz z otwarczem.

Parton była współzałożycielką Dollywood – parku rozrywki położonego u podnóża gór Great Smoky Mountains – otwartego w 1986 roku. Jest tam wierna rekonstrukcja domu z dzieciństwa gwiazdy oraz muzeum dokumentujące jej życie.

W wywiadzie z 2022 roku Parton przyznała, że nie jest pewna, czy dożyje momentu, w którym utwór „My Place in History” zostanie otworzony. – Może tu będę, a może nie – powiedziała.

Artystka zmarła we wtorek w wieku 80 lat w szpitalu w Nashville po walce z chorobą nowotworową.

NEPAL

Rośnie bilans ofiar lawiny błotnej i powodzi w Nepalu

oprac. Anna Nagel

W wyniku powodzi błyskawicznej i lawiny przy granicy tybetańsko-nepalskiej zginęło ponad 1,3 tys. osób, w tym co najmniej 653 obywateli – poinformowały w czwartek lokalne władze. Życie straciło co najmniej 360 osób.

Nepalski urząd zarządzania kryzysowego NDRRMA poinformował o łącznie 826 osobach zaginionych, wśród nich ponad 393 – to zagraniczni turyści. Poprzednie meldunki mówiły o 403 zaginionych.

Chińskie media, powołując się na lokalne władze, przekazały, że w administrowanym przez Chiny Tybecie poszukiwanych jest 558 osób – 298 Chińczyków i 260 obywateli, których narodowości dotąd nie sprecyzowano.

Szefowa australijskiej dyplomacji Penny Wong poinformowała na czwartkowej konferencji prasowej, że wśród poszukiwanych w Nepalu znajduje się co najmniej 34 Australijczyków.

– Z naszych ustaleń wynika, że ci Australijczycy są częścią oddzielnych grup pielgrzymkowych i turystycznych – przekazała Wong. Dodatkowo zaznaczyła, że „na tym etapie, biorąc pod uwagę skalę katastrofy, dostęp do miejsca zdarzenia i informacji jest bardzo ograniczony”.

Zgodnie z zestawieniem AFP, w Nepalu nie nawiązano ponadto kontaktu ze 142 obywatelami Indii, 53 Ukraińcami, 17 Malezyjczykami, 14 Brytyjczykami, 10 Kanadyjczykami, 9 południowokoreańskimi pracownikami budowy elektrowni wodnej. Wśród zaginionych są



Domy zalane szlamem po gwałtownych powodziach w Devighat, gminie Bidur w nepalskim dystrykcie Nuwakot

także obywatele Japonii, RPA, Singapuru, Portugalii i Holandii.

Część statystyk opiera się bezpośrednio na zgłoszeniach prywatnych operatorów: biura podróży poinformowały o braku kontaktu z 11 Amerykanami, jednym obywatelem o podwójnym obywatelstwie (amerykańskim i rosyjskim) oraz 111 klientami o nieustalonej dotąd narodowości.

Włoskie i francuskie MSZ odnotowały obecność – odpowiednio – 90 i 80 swoich obywateli zarejestrowanych w systemach konsularnych na tym obszarze. Służby potwierdziły zlokalizowanie i podjęcie akcji ratowniczej wobec dwóch turystów z Włoch i ich przewodnika, natomiast w odniesieniu do pozostałych zarejestrowanych trwa weryfikacja ich sytuacji.

– Obecnie polska służba konsularna nie posiada informacji o obywatelach polskich, którzy mieliby

ucierpieć w wyniku powodzi w Nepalu – przekazało dziennikarzom w środę polskie MSZ. Podkreśliło, że konsul RP w New Delhi i konsul honorowy RP w Katmandu na bieżąco monitorują sytuację i natychmiast podejmą działania, gdyby pojawiły się informacje o poszkodowanych obywatelach polskich.

Do tragicznych w skutkach powodzi doszło w środę na pograniczu Nepalu i Tybetu w wyniku zerwania się potężnego masywu lodowego. Amerykańska służba geologiczna USGS podała, że osuwisko wywołało wstrząs sejsmiczny o magnitudzie 5,2 oraz doprowadziło do gwałtownych powodzi błyskawicznych niosących gruz, które spłynęły dolinami po obu stronach granicy. Katakizm zniszczył infrastrukturę i lokalne osady wzdłuż górskich dolin, uśmiercając co najmniej 168 osób, w tym trzy w Chinach.

PAP

FRANCJA

Kierowca samochodu celowo wjechał w pieszch

oprac. Anna Nagel

Dwie osoby zginęły, a dziewięć zostało rannych po tym, gdy samochód wjechał w grupę pieszch w mieście Caen na północy Francji. Policja zatrzymała 26-latkę pochodzącą z Rosji.

Do zdarzenia doszło w środę późnym wieczorem w pobliżu dworca kolejowego w Caen. Jak pisał portal telewizyjny BFMTV, 26-letni mężczyzna celowo wjechał w grupę

osób po kłótni w pobliżu baru. W wyniku zdarzenia śmierć poniosły co najmniej dwie osoby, a dziewięć zostało poszkodowanych. Istnieje obawa, że liczba ofiar może wzrosnąć. Miejscowy prefekt, David Claviere, poinformował dziennikarzy, że siedmiu rannych znajduje się w stanie krytycznym.

– Zatrzymano osobę pochodzenia rosyjskiego, która nie figuruje w rejestrach służb wywiadowczych, a w rejestrach policyjnych jest znana jedynie z wykroczeń drogowych – przekazał prefekt departamentu

Calvados David Claviere, którego przytacza portal ICI Normandie.

Jak podaje BBC, świadkowie twierdzą, że przed incydentem doszło do bójki między dwiema grupami. Wszystkie ofiary to prawdopodobnie mężczyźni w wieku od 17 do 40 lat.

Podejrzany, 26-letni mężczyzna urodzony w Rosji, został aresztowany około 20 km dalej, w portowym mieście Ouistreham. Policja nie zakłada, że doszło do ataku terrorystycznego, ale podkreśla, że śledztwo dopiero się rozpoczęło.

PULSregionów



Szkoła bez komórek. A co z uzależnieniem dorosłych? - Str. 12

MOIM ZDANIEM

ALICJA POLEWSKA

redaktor naczelna „Gazety Pomorskiej”



Muchy obsraty portret najjaśniejszego pana

To cytat! Ze światowej sławy dzieła literackiego. Z „Dobrego wojaka Szwajka” Jaroslava Haška. Przypomina mi się za każdym razem przy sierpniowym myciu okien. No to już chyba przykułam Waszą uwagę, co?

Jakoś tak mam, że w okolicach 15 sierpnia, kiedy słońce zaczyna coraz bardziej świecić mi po oknach, rzucam się z przyborami myjąco-polerującymi na szyby, a że nie mam na oknach firan, to trochę czasu to pucowanie mi zajmuje. Próbowalam z takim glonojadem chodzącym po szybie i niby myjącym, ale nie wyszło – mazał, kółka jakieś robił, a jak doszedł do ramy, to piszczał przeraźliwie. Więcej z nim było ambarasu niż ze szmatką i psi-psyk w drugiej ręce. Wskrabuję się więc na stołek i macham prawicą niczym wzywający pomocy na bezludnej wyspie. Od zewnątrz wiadomo: kurz, pył, jakieś sosnowe osady, ślady po deszczach i przyklejonych liściach albo żdźbłach. Od środka kurzu zdecydowanie mniej, ale za to o tej porze roku górna część okien zwykle pokryta była białymi kropeczkami, mniej lub bardziej regularnie. To ślady po muchach, co to portret najjaśniejszego pana... no wiecie już, co.

W tym roku szok. Kropek prawie nie ma! Ha, wystarczyło drobne 20 lat i się w końcu muchy i inne latacze nauczyły się, że moje szyby to nie WC!

Kiedy kilka dni wcześniej parkowaliśmy auto po pokonaniu ponad 700 km, to przednia szyba wyglądała inaczej niż kiedy wracałam z rodzicami z wakacyjnych wojaży – teraz była niemal czysta! Na karoserii też prawie nie było „zwłok” lataczy. I jeszcze ta konstatacja: komarów nie ma! No dobra, kilka mnie udziobało, swędziało jak cholera, ale co to było?! Żart jakiś, a nie prawdziwe komarowe bąble i odczyny.

Apokalipsa owadów dzieje się tu i teraz. Niektórzy mówią już o zagładzie 75-80% populacji bzyków na świecie! Żle to wygląda. Z jednej strony nie będziemy się już tyle drapać, zmywać roztraskane o przednią szybę ciała czy toaletowe ślady na oknach, ale z drugiej... To już nie jest tak zabawnie. Bez owadów rośliny będą zmuszone przez ewolucję przejść na samozapylenie, ale na to potrzeba czasu, dużo czasu. To też fatalna wiadomość dla owadożernych gatunków ptaków i ssaków. Ich liczebność nie spada aż tak gwałtownie, jak owadów, jednak trend również jest. Za sto lat może niemal nie być owadożernych ssaków, ptaków, gadów i płazów.

Ciekawe, czy ucząca się ze starych książek sztuczna inteligencja (ponoć na metry kupowane są zbiory antykwaryczne, które po zeskanowaniu przez AI idą na przemiał) zrozumie zdanie z Haška. Za zbyt szczerą wypowiedź karczmarsz Pali-vec poszedł siedzieć. Sztuczna podpowiada: „Zwrot ten wszedł do języka potocznego jako metafora absurdalnych kłopotów z powodu prozaicznych, niezależnych od człowieka sytuacji”.

Wymieranie owadów nie jest niezależne od nas, no może teraz już tak, ale początek daliśmy temu sami i sami będziemy sobie musieli z tym poradzić, nawet jeśli łatwiej mi pójdzie sierpniowe pucowanie okien w stołowym.

MOIM ZDANIEM

TOMASZ KAPICA

redaktor naczelny nto



Rybia pamięć władzy

Cztery tony ryb wyłowiono w ostatnich dniach z Kanału Gliwickiego. Tym samym wróciły wspomnienia o katastrofie ekologicznej z 2022 roku. Wtedy złota alga stała się nie tylko problemem środowiskowym, ale także politycznym. PiS był oskarżany o zaniedbania, a każda kolejna tona śniętych ryb stawała się argumentem w politycznej walce. Dziś sytuacja jest o tyle ciekawa, że zmieniła się władza, zmienili się ludzie odpowiedzialni za państwowe instytucje i... zmienił się język. Przedstawiciele Wód Polskich przekonują, że śnięcie ryb w Kanale Gliwickim jest zjawiskiem, które w pewnych warunkach

może występować i nie musi oznaczać katastrofy. Być może mają rację. Problem w tym, że podobnie można było mówić także wcześniej. To dobitny przykład hipokryzji, która nie dotyczy wyłącznie jednej partii. Gdy rządzą nasi, problem staje się „złożonym zjawiskiem”, „naturalnym procesem” albo sytuacją wymagającą dalszego monitorowania. Kiedy odpowiedzialność ponosi polityczny przeciwnik, znacznie łatwiej mówić o skandalu, zaniedbaniach i kompromitacji państwa. To działa w obie strony.

Partie zmieniają się przy władzy, ale mechanizm pozostaje ten sam: standard oceny rzeczywistości często zależy od tego, kto akurat siedzi za sterami. Dlatego zamiast pytać, czy cztery tony śniętych ryb to zjawisko „normalne”, warto pytać o coś ważniejszego: czy państwo potrafiło przewidzieć problem, ograniczyć jego skutki i uczciwie wyjaśnić mieszkańcom, co się dzieje? Bez względu na to, czy ministrem jest polityk PiS, KO czy ktokolwiek inny.

MOIM ZDANIEM

ŁUKASZ ŻYGADŁO

publicysta



Podatnik sponsorem

Kolejny raz odbył się Campus Polska Przyszłość, czyli wydarzenia organizowane przez środowisko Koalicji Obywatelskiej, którego najważniejszą twarzą jest prezydent Warszawy Rafał Trzaskowski. Warto podkreślić, że jest to partyjne wydarzenie, budowane pod płaszczykiem rozmów z młodszym pokoleniem Polaków. Ponownie w tym roku, jak w dwa lata temu, partnerami wydarzenia są miasto Opole oraz Samorząd Województwa Opolskiego. Dlatego warto zadać pytanie: dlaczego podatnicy z Opolszczyzny, ale nie tylko bo też z innych samorządów, mają składać się na partyjną imprezę,

która tak naprawdę promuje polityków KO?

W 2025 roku Campus nie odbył się ponieważ Rafał Trzaskowski liżał rany po przegranych wyborach prezydenckich. Jednak w 2024 roku odbył się jak najbardziej. Wiemy o tym, że miasto Opole wówczas przeznaczyło na promocję 15 tys. zł, a Urząd Marszałkowski w Opolu 30 tys. zł. Zatem opolski podatnik zapłacił łącznie 45 tys. złotych za promocję regionu, która tak naprawdę marginalnie się opłacała i do niczego konkretnego się nie przyłożyła. Podatnik z Opola zapłacił, bowiem albo samorządowiec chce się pokazać na tym wydarzeniu, albo idzie prikaz z góry, że każdy większy samorząd którym kieruje ktoś z obecnej koalicji rządzącej, ma się dołożyć do imprezy.

Ja wiem, że 15 tys., złotych to nie jest wielka kwota dla Opola. Ale jeśli podliczymy wszystkie tego typu wydatki, to wyjdzie nam już spora suma. Dla zadłużonego pod dach miasta, to powinno mieć znaczenie. Dla mnie ma.

MOIM ZDANIEM

MAREK MAZURKIEWICZ

publicysta



Cień kryptowalut

Mijający tydzień upływa pod znakiem dynamicznie rozwijającej się afery związanej z upadłą w kwietniu tego roku giełdą kryptowalut zondacrypto.

Media zaczęły ujawniać coraz więcej szczegółów na temat kontrowersyjnego finansowania zarówno osób związanych z Polskim Komitetem Olimpijskim, jak również organizacji i inicjatyw polskiej prawicy. Na portalu niezalezna.pl ukazał się wywiad z przebywającym w Stanach Zjednoczonych Zbigniewem Ziobro, który przyznaje w nim, że mimo oporów przyjął pieniądze od Przemysława Krala, byłego szefa zondacrypto. Ziobro tłumaczy,

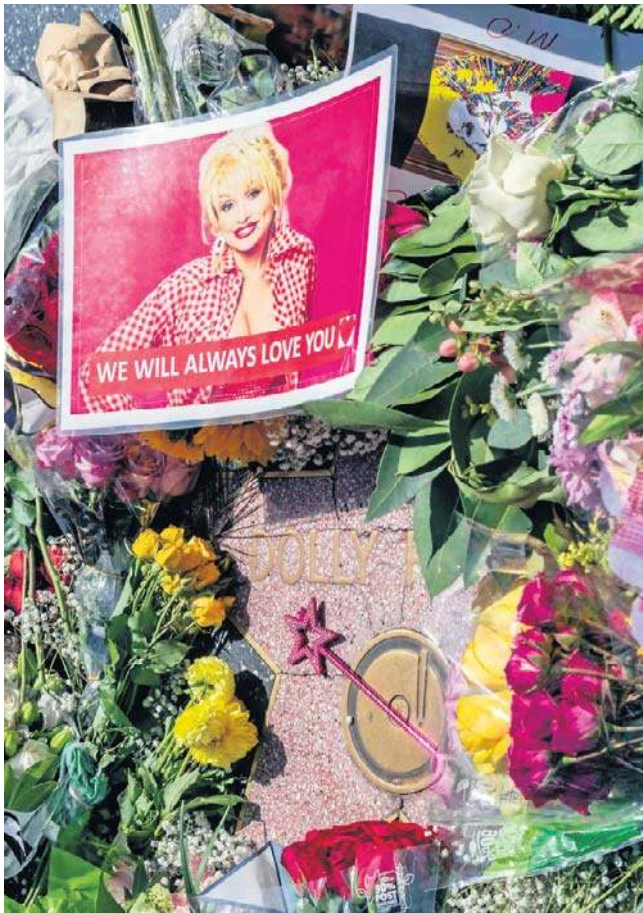
czy, że w „dramatycznej” sytuacji, w jakiej znalazło się jego środowisko polityczne, potrzebowało pieniędzy na – jak to ujął – „walkę prawną i medialną z autorytarnymi działaniami dzisiejszej władzy”. Na portalu tvn24.pl z kolei pojawiły się informacje o tym, że Przemysław Kral miał podarować szefowi PKOl-u luksusowy złoty zegarek i zapewnić mu vipowskie wejścia na mecze europejskich drużyn piłkarskich. Kral aktywnie kontaktował się też z politykami prawicy, próbując wpłynąć na korzystne rozwiązania prawne dla jego kryptowalutowego biznesu.

Pikanterii sprawie dodaje fakt, że od maja obrońcą Przemysława Krala jest Roman Giertych. Reprezentował on także Tomasza Mraza, byłego urzędnika Ministerstwa Sprawiedliwości, który za ujawnianie nieprawidłowości w wydatkowaniu Funduszu Sprawiedliwości zyskał status „małego świadka koronnego”. A to może oznaczać, że Kral też zaczął „sypać”.

STOPKLATKA



→ Fani w Nashville żegnają Królową Muzyki Country, Dolly Parton. Najbardziej znana piosenkarka tego stylu zmarła we wtorek w wieku 80 lat. Od dłuższego czasu chorowała. Artystka dorastała w kochającej, choć ubogiej rodzinie w górach wschodniego Tennessee. Fani kochali ją za melodyjne piosenki, piękny głos i niezwykłą aurę, jaką wokół siebie roztaczała.



FOT. REX FEATURES/EAST NEWS



FOT. PAPŁUKASZ GAŁULSKI

← Miejsce tragicznego wypadku na krakowskim Podgórzu, gdzie w weekend rozpędzony kierowca wjechał autem na chodnik i potrącił troje pieszych. Kobieta i mężczyzna zmarli w szpitalu, o życie walczy ich roczne dziecko. Mieszkańcy Krakowa przynoszą w to miejsce znicze, ustawili też własne szykany, które mają spowalniać jadące samochody.

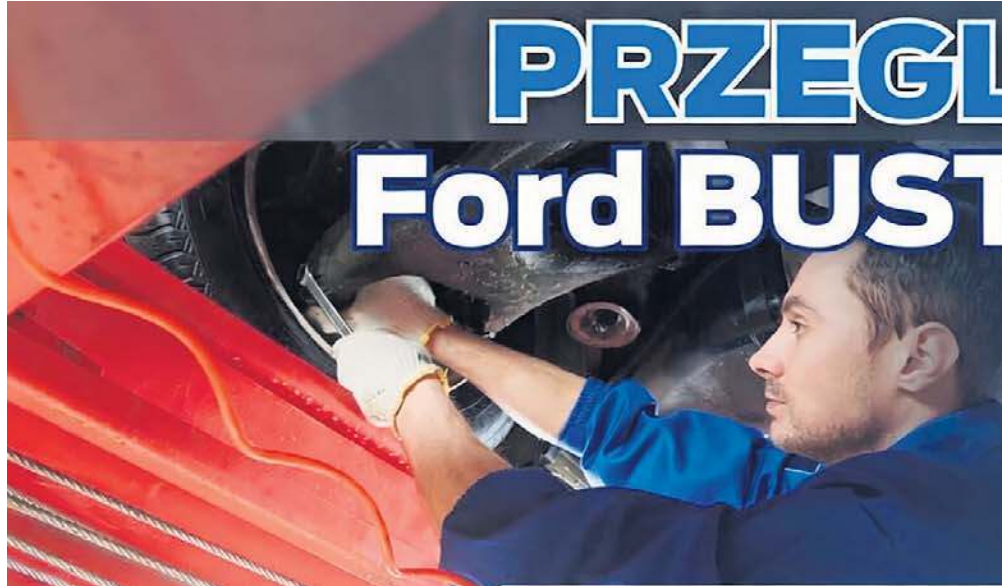


FOT. PAPADAM WARSZAWA

← Silesia Memoriał Kamili Skolimowskiej rozegrany na Stadionie Śląskim w Chorzowie znów dostarczył kibicom ogromnych emocji i obfitował w znakomite wyniki, w tym rekord Polski Klaudii Kazimierskiej w biegu na 1500 metrów.

REKLAMA

0111556250



PRZEGLĄDY 4+

Ford BUSTAN - Nysa

W cenie przeglądu otrzymujesz:

- 30 czynności przeglądowych
- Wymianę oleju silnikowego (zgodnie ze specyfikacją)
- Wymianę filtra oleju
- Wymianę filtra powietrza

****Gratis: 12-miesięczny Assistance 12****
(pomoc drogowa w Europie)

Zastosuj kod: FORD100
i otrzymasz rabat 100 PLN

Rabat na usługi zarezerwowane online obowiązuje do 31.12.2026

PPUH BUSTAN S. BUCZKOWSKI

Autoryzowany Dealer Forda

STACJA KONTROLI POJAZDÓW

48-300 NYSA, Ujejskiego 17/19

czynne: pn.-pt. 7.00-17.00, sob. 8.00-14.00

Numery telefonów:

77 409 12 50, 77 433 30 66

e-mail: info@bustan.pl | www.bustan.pl



POWRÓT DO SZKOŁY

Nowy rok szkolny na cyfrowym detoksie

O tym, że młodzi ludzie są coraz bardziej uzależnieni od internetu i mediów społecznościowych, wiemy od dawna, świadczy o tym także ostatni raport CBOS-u. Ministerstwo edukacji postanowiło z tym walczyć i wprowadziło zakaz używania telefonów komórkowych w szkołach podstawowych

Dorota Kowalska

To będzie inny rok szkolny niż poprzednie, a przynajmniej te, które pamiętają współczesne dzieciaki. Zgodnie z nowelizacją ustawy Prawo oświatowe uczniowie publicznych i niepublicznych szkół podstawowych nie będą mogli korzystać z telefonów komórkowych i innych urządzeń umożliwiających komunikację, nagrywanie dźwięku lub obrazu. Zakaz ma obowiązywać podczas lekcji, przerw i innych zajęć odbywających się w placówce i na zewnętrznych obiektach sportowych, na których często odbywają się zajęcia lekcji wychowania fizycznego. Jeśli chodzi o szkoły ponadpodstawowe, licea i technika, tu zasady ustala dyrekcja.

- Wyjątkiem może być proces dydaktyczny i decyzja nauczyciela, ale nie może być to norma, bo widzimy jak bardzo uzależnione są dzieci od internetu - zaznaczyła minister edukacji, Barbara Nowacka.

I, żeby było jasne, nie jesteśmy tu pierwsi. We Francji zakaz używania w szkołach podstawowych i średnich telefonów - zarówno na lekcjach, jak i na przerwach, wszedł w życie w 2016 roku. W Grecji takie prawo obowiązuje od dwóch lat. Uczniowie szkół podstawowych i średnich mogą przynosić telefony do placówek, ale muszą być wyłączone i schowane w torbach przez cały dzień. Podobne ograniczenia obowiązują w Finlandii, Holandii czy Belgii. W państwach, takich jak Hiszpania czy Niemcy, zakazy ustalane są przez władze wspólnot autonomicznych i landów. W tym roku, zakaz używania telefonów komórkowych w gimnazjach wprowadzono także w Portugalii.

Polscy uczniowie z nowych przepisów nie są zadowoleni. Mówią o swoich prawach, ograniczeniu ich autonomii i mniejszym poczuciu bezpieczeństwa. Argumentują, że smartfon to dla uczniów narzędzie stałego kontaktu z rodzicami. Brak tego kontaktu, zwłaszcza w sytuacjach kryzysowych, może wywoływać stres. Podnoszą, że potrzebna jest edukacja cyfrowa zamiast cyfrowej prohibicji: szkoła powinna uczyć, jak mądrze i higienicznie korzystać z technologii, a nie całkowicie jej zakazywać.

Zatopieni w social mediach

Niby tak, ale prawda jest taka, że dzieci i młodzież coraz częściej dłużej siedzą w sieci. Świadczy o tym także ostatni raport „Jak korzystamy z mediów społecznościowych?” opublikowany właśnie przez CBOS.

Z badania wynika, że z mediów społecznościowych korzysta prawie dwie trzecie Polek i Polaków (63 proc.). Najczęściej - a jakby inaczej - osoby młode. Niemal wszyscy badani w wieku od 18 do 24 lat (97 proc.) zadeklarowali, że korzystają z social mediów. W grupie wiekowej od 25 do 34 lat odsetek ten wynosi 89 proc., wśród osób w wieku od 35 do 44 lat - 83 proc., wśród seniorów - 30 proc.

Popularność konkretnych serwisów społecznościowych zależy od wieku, płci i tego, co nas do social mediów przyciąga, czego w nich szukamy.

Najbardziej popularną platformą jest Facebook (wraz z Messengerem), z którego korzysta 87 proc. Polek i Polaków. Drugą lokatę zajmuje YouTube odwiedzany przez 71 proc. respondentów, na trzecim miejscu plasuje się Instagram, z którego korzysta 44 proc. ogółu badanych. Rzadziej używamy TikToka czy Spotify. Najmniej przeglądany platformami są: X (dawniej Twitter), LinkedIn, Pinterest, Snapchat oraz Twitch. Czterech na stu ankietowanych zadeklarowało, że korzysta z jeszcze innych mediów społecznościowych, wśród których najczęściej wskazywano WhatsApp.

Seniorzy najczęściej odwiedzają Facebooka oraz YouTube'a. Najmłodsi respondenci zdecydowanie częściej niż ogół badanych korzystają z niemal wszystkich platform. Najwyraźniej zaznacza się to w przypadku Spotify (używa go 63 proc. ankietowanych w wieku 18-24 lata wobec 25 proc. wśród ogółu), TikToka (68 proc. wobec 31 proc.) oraz Instagrama (78 proc. wobec 44 proc.). Wyjątkiem jest Facebook, z którego korzysta 82 proc. najmłodszej grupy badanych, podczas gdy wśród ogółu odsetek ten wynosi 87 proc.

A co do płci, kobiety generalnie częściej niż mężczyźni korzystają z Facebooka i Pinteresta. Rzadziej wchodzi na YouTube'a oraz Twitcha. Za to mężczyźni zdecydowanie

częściej niż kobiety korzystają też z platformy X i TikToka. Sytuacja jest jednak odwrotna, jeśli spojrzymy na najmłodszych respondentów - kobiety w wieku od 18 do 24 lat korzystają z TikToka zdecydowanie częściej niż mężczyźni (77 proc. wobec 60 proc.).

Z telefonem nawet przy śniadaniu

Marta, 16 lata, licealistka: czarne włosy do ramion, duże, zielone oczy. - Używam telefonu, a konkretnie wchodzę do sieci, zdecydowanie częściej niż sama bym tego chciała. Nie oznacza to, że jestem od niego uzależniona. Podczas wakacji, bez większych problemów odcinam się od internetu i zajmuję się swoim życiem - mówi.

Czego szuka w swoim telefonie? Przede wszystkim, chce być w kontakcie ze znajomymi, móc z nimi pisać na Messengerze czy WhatsAppie, rozmawiać.

- Tu także znajduję masę informacji potrzebnych mi w szkole. Na telefonie odbieram pocztę, przeglądam na nim informacje o tym, co dzieje się na świecie i w kraju - wylicza.

Jednocześnie zauważyła, że coraz częściej czyta na telefonie książki. Kiedy była młodsza, w ogóle nie uznawała czytania w innej formie niż papierowa. Teraz, kiedy musi mieć na uwadze ciężar plecaka, z którym chodzi do szkoły dużo łatwiej sięgać po książki właśnie w telefonie. Dzięki temu może czytać w każdym miejscu, bo smartfon zawsze ma przy sobie.

- Mimo tego staram się wprowadzać pewne zasady. Kiedy spotykam się ze znajomymi, nie używam w ogóle telefonu, zostawiam go w torbie. W stu procentach skupiam się wtedy na nich i na rozmowie. Mało korzystam z internetu na wakacjach, czy podczas weekendów

wych wyjazdów, w każdym razie nie buszuję wtedy w sieci i nie skaczę po social mediach - tłumaczy.

Kuba, lat 14, uczeń jednej z katowickich szkół podstawowych z telefonem śpi, je, nawet chodzi do toalety. Jest bardzo aktywny w sieci, a czas, który spędza przed małym ekranem, to głównie przeglądanie mediów społecznościowych. Wojtek, jego kolega, też cały czas ma przy sobie telefon. Korzysta z niego podczas nauki, w social mediach kontaktuje się ze znajomymi i przyjaciółmi, obserwuje konta piłkarzy i klubów sportowych, bo jest zapalonym fanem piłki nożnej, gra w przeróżne gry. Niedawno sam założył konto na Instagramie.

- W sieci rozładowuję napięcie, to dla mnie forma odpoczynku, ale też zabicia nudy. Jestem zmęczony natłokiem informacji, więc nie biegam po serwisach informacyjnych, nie sprawdzam, co dzieje się w kraju, czy na świecie, to mnie jeszcze bardziej stresuje - uśmiecha się.

Oczywiście, oboje z Kubą oglądają filmiki na TikToku.

- Część jest głupich, ale są takie, z których sporo się można dowiedzieć - to Kuba. Wojtek dorzuca, że nawet jego tata wchodzi na TikToka, zwłaszcza jak coś mu się zepsuje, albo kiedy ma coś nowego zamontować.

- Mówi na TikToka „Wujek dobra rada” - wybucha śmiechem chłopak. Ale tak, przyznaje, to platforma, z której korzystają głównie ludzie w jego wieku.

Czego szukamy w mediach społecznościowych

Mimo iż 63 proc. z nas korzysta z mediów społecznościowych, rzadko zamieszczamy w nich treści związane ze swoim życiem prywatnym. Mniej niż jeden na stu respondentów robi to codziennie lub prawie codziennie. Jedna trzecia użyt-

kowników social mediów dzieli się materiałami z życia prywatnego jeszcze rzadziej, a zdecydowana większość (61 proc.) nie robi tego wcale. Niespełna jedna czwarta pracujących użytkowników mediów społecznościowych zamieszcza w nich informacje o swoich umiejętnościach lub dorobku zawodowym, tak aby były one widoczne dla osób z ich branży. Nieco mniej badanych z tej grupy (9 proc.) wrzuca do sieci materiały związane z życiem zawodowym, a 3 proc. udostępnia treści zawodowe i prywatne w równej mierze.

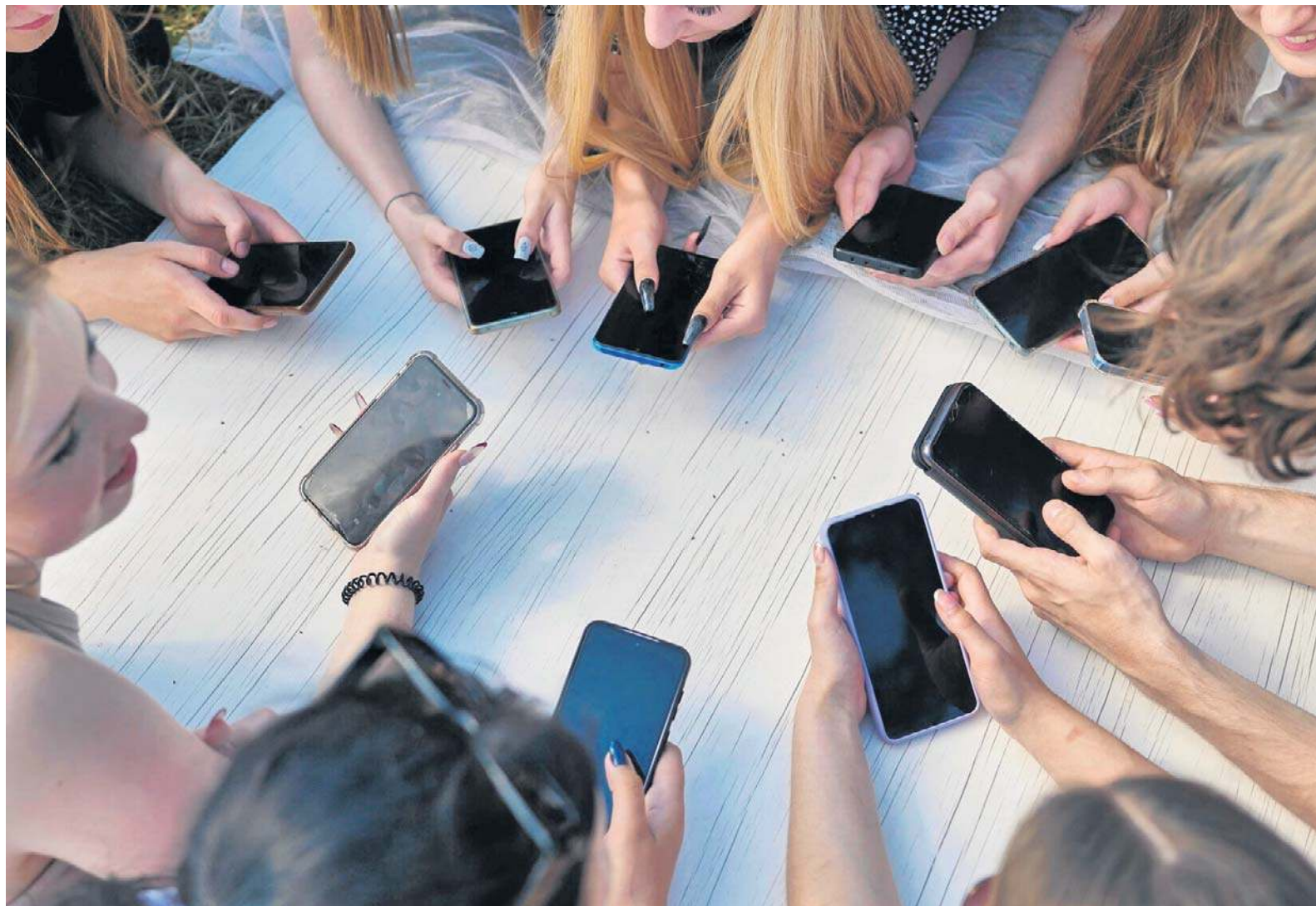
Większość użytkowników mediów społecznościowych deklaruje, że nie obserwuje na stałe nikogo poza osobami znajomymi. Wśród badanych śledzących profile nieznanym sobie osób przeważają respondenci z wykształceniem podstawowym lub gimnazjalnym oraz z wykształceniem wyższym. Podobnie jak w przypadku innych aspektów korzystania z social mediów, zdecydowanie częściej są to osoby w wieku od 18 do 24 lat (81 proc.) oraz od 25 do 34 lat (64 proc.). Co ciekawe, wśród seniorów odsetek obserwujących kogoś na stałe jest znacząco wyższy niż wśród tych w wieku od 55 do 64 lat (odpowiednio 20 proc. i 14 proc.).

Kogo najchętniej „śledzimy” w social mediach? Twórców związanych z rozrywką, kulturą i mediami, osoby pochodzące ze sfery nauki, sportowców. Zdecydowanie mniejszą popularnością cieszą się profile poświęcone polityce czy gospodarce.

Część z nas, czterech na dziesięciu badanych, deklaruje, że z mediów społecznościowych czasami pozyskuje informacje na temat bieżących wydarzeń. Rzadko z takiego źródła informacji korzysta 17 proc. respondentów, wcale - 6 proc. Stawiamy głównie na krótkie formy przekazu: po 26 proc. badanych zadeklarowało, że zazwyczaj czyta nagłówki oraz krótkie posty, albo ogląda krótkie materiały wideo. Niemal co czwarta osoba (24 proc.) klika w linki i przechodzi do artykułów na stronach zewnętrznych. 12 proc. zapoznaje się z informacjami z kraju i świata, oglądając dłuższe

W sieci rozładowuję napięcie, to dla mnie forma odpoczynku, ale też zabicia nudy. Jestem zmęczony natłokiem informacji, więc nie biegam po serwisach informacyjnych, nie sprawdzam, co dzieje się w kraju, czy na świecie, to mnie jeszcze bardziej stresuje

KUBA, 14 LAT
uczeń



FOT. 123RF

Popularność konkretnych serwisów społecznościowych zależy od wieku, płci i tego, co nas do social mediów przyciąga

analizy wideo lub słuchając podcastów (7 proc.). Tu ważny jest poziom wykształcenia. Osoby z wykształceniem wyższym klikają w linki, które przekierowują ich do artykułów na stronach zewnętrznych dwa razy częściej niż ci z wykształceniem zawodowym lub średnim, zdecydowanie rzadziej czerpią informacje z krótkich materiałów wideo i poprzez czytanie nagłówków.

Niemal co czwarty respondent ma największe zaufanie do materiałów publikowanych przez znanych dziennikarzy i publicystów, a 34 proc. – treści na profilach ekspertów z różnych dziedzin. Trzech na dziesięciu badanych jako wiarygodne uważa oficjalne profile tradycyjnych mediów. Zdecydowanie mniej ufamy twórcom internetowym, influencerom, twórcom podcastów, profilom polityków i partii politycznych.

Wszyscy siedzą w sieci

Anna, księgowa, pięćdziesięciolatka, matka dwójki dzieci, budzi się i pierwsze, co robi – sięga po telefon. Sprawdza, co kto napisał na Facebooku i Twitterze, co tam nowego na Instagramie. Wstaje z łóżka, szykuje się do pracy, w metrze znowu wyjmie z torebki telefon i przegląda serwisy informacyjne. W pracy mały ekran leży cały czas obok niej. Bo dzieci mogą zadzwonić, mama, mąż. Ile surfuje w sieci?

Wzrusza ramionami: w sumie jakieś 5, może 6 godzin dziennie.

Mąż? Siedzi głównie na laptopie. Ogląda na nim filmy. Dzieci?

– One żyją na TikToku i Instagramie. Facebook jest już ponoć passe – wzdycha.

Co myśli o zakazie używania telefonów komórkowych w szkole? Jest na tak.

– Na lekcji dzieciaki powinny słuchać nauczycieli, nie siedzieć w swoich smartfonach. Na pewno bez telefonów lepiej się będą koncentrować, nic ich nie będzie rozpraszać. A na przerwach będą z sobą rozmawiać, a nie siedzieć z nosami w ekranach – mówi. Nie martwi się, że nie będzie miała z córkami kontaktu, bo wiadomo, że jeśli coś się stanie, szkoła ją natychmiast o tym powiadomi.

Barbara, lat 73, mama Anny i babcia jej dwóch córek, też często korzysta z sieci. Tu czyta serwisy informacyjne, zagląda na Facebooka, wyszukuje prezenty dla dzieci i wnuków. Jej znajomi – podobnie. Kontaktują się ze sobą w mediach społecznościowych, na WhatsAppie wysyłają sobie zdjęcia.

– Myślę, że jak wnuczki te kilka godzin w ciągu dnia będą bez telefonu, nic im się nie stanie. Przynajmniej oczy im trochę odpoczną. Przecież wrócą do domu i wszystkie media społecznościowe w mig przelecą. Nic im nie umknie, świat im nie ucieknie – tak mówi.

Ale już zięć, mąż Anny, ma całkiem inne podejście do sprawy. Jego zdaniem, ten zakaz to łamanie praw dzieci i uczniów. Trzeba tłumaczyć, edukować, a nie zakazywać.

Na cyfrowym detoksie

Z raportu CBOS-u „Jak korzystamy z mediów społecznościowych” wynika, że większość badanych deklarujących korzystanie z platform społecznościowych (74 proc.) spędza w nich od 1 do 2 godzin dziennie, 16 proc. – od 3 do 4 godzin. Sześciu na stu użytkowników sieci społecznościowych poświęca im 5 lub więcej godzin dziennie.

Zdecydowanie wyróżniają się w tym przypadku ludzie młodzi. Ponad jedna czwarta (26 proc.) osób korzystających z mediów społecznościowych w wieku od 18 do 24 lat spędza w nich minimum 5 godzin w ciągu doby, a jedna trzecia – od 3 do 4 godzin. W pozostałych grupach wiekowych zdecydowana większość (ponad 60 proc.) korzysta z nich przez maksymalnie dwie godziny dziennie.

Tak, zdajemy sobie sprawę, że przesadzamy, że za bardzo pochłania nas ten wirtualny świat. Co trzeci użytkownik social mediów uważa, że spędza w nich za dużo czasu. Biorąc pod uwagę fakt, że najmłodszy najczęściej przebywa w mediach społecznościowych, nie powinno zaskakiwać, że to właśnie oni szczególnie często deklarują, iż

zbyt często i zbyt długo siedzą przed małym ekranem telefonów czy komputerów (53 proc.).

I tak jedna trzecia badanych przynajmniej raz świadomie ograniczała lub czasowo rezygnowała z korzystania z mediów społecznościowych, przy czym 9 proc. robi to regularnie. Cyfrowy detoks jest bardziej popularny wśród osób w wieku od 18 do 24 lat.

Ponad połowa z nas ograniczała korzystanie z mediów społecznościowych podczas spacerów, spożywania posiłków czy w innych sytuacjach codziennych, ale też podczas urlopu i w weekendy. Czemu fundujemy sobie cyfrowy detoks? Z poczucia straty czasu (7 proc.), z uwagi na nasze zdrowie psychiczne i fizyczne, co drugi ankietowany miał poczucie przeciążenia treściami czytany w sieci.

Rodzice dyskutują

Dyskusja o tym, czy zakaz używania telefonów komórkowych w szkołach jest dobrym, czy złym, rozpalą fora internetowe. Oto jedno z nich.

Internauta1: „Ja kupiłem dzieciom telefon, bo istnieje potrzeba kontaktowania się z nimi po lekcjach, zwłaszcza kiedy oboje rodzice pracują i pewne rzeczy trzeba uzgadniać przez telefon. Nie mam nic przeciwko nakazowi trzymania telefonu w szkolnej szafce w czasie zajęć. Moje dzieci mają limity „ekra-

nowe” i doskonale wiedzą dlaczego. Myślę, że problem mają rodzice, którzy sami oddają się scrollowaniu całego dnia”.

Internauta2: „Alternatywy dają lepsze efekty niż prohibicja. Wstawić do szkół więcej gier planszowych, przestrzeni do aktywności, organizować zabawy. (...) Jeśli się czegoś takiego nie zrobi, a zakaz wejdzie, to iPad babies rozniosą szkołę po trzech dniach”.

Internauta3: „Był podobny zakaz kiedyś w mojej szkole, co prawda inne czasy, mniej zaawansowane telefony. Ale zakazu nikt nie przestrzegał, każdy miał telefon, tylko się z nimi chowali przed nauczycielami. Więc czy te zakazy coś realnie pomogą, wątpię. Ludzie zamiast na korytarzach będą się chować w łazienkach. Myślę, że to jest decyzja rodziców czy dziecko posiada telefon i czy może go zabrać do szkoły”.

Internauta4: „Jako osoba z ADHD, która sama używała w szkole telefonu, powiem tak: jestem za. Ale uważam, że to jest rozwiązanie krótkoterminowe. I może równie dobrze nie działać. Sam czytałem książki na lekcjach, bo to było ciekawsze. Problem leży w uwadze uczniów i ich zdolnościach do koncentracji. A model pruski, o ile pozwalała na masowość nauki, nie jest ciekawy”.

Żeby szkoła nie nudziła

CBOS swój raport podsumowuje tak: „Korzystanie z mediów społecznościowych w Polsce jest zjawiskiem powszechnym, obejmującym około 63 proc. społeczeństwa, przy czym aktywność ta jest niemal całkowita wśród osób najmłodszych, a znacznie rzadsza u seniorów. Istotną rolę odgrywa tu również wykształcenie. Osoby z wyższym stopniem edukacji znacznie częściej deklarują obecność w sieci niż osoby z wykształceniem podstawowym. (...) Intensywne korzystanie z mediów społecznościowych – szczególnie widoczne u najmłodszych spędzających w sieci nawet powyżej pięciu godzin dziennie – prowadzi do odczuwania negatywnych skutków, takich jak zmęczenie wzroku, rozdrażnienie czy problemy z koncentracją. W odpowiedzi na to zjawisko jedna trzecia respondentów stosowała przynajmniej raz cyfrowy detoks, motywując to poczuciem straty czasu oraz chęcią zadbania o zdrowie psychiczne. Do najczęściej stosowanych technik ograniczania aktywności online należą wyłączanie powiadomień, usuwanie aplikacji oraz rezygnacja z używania telefonu w sypialni, choć dla wielu, zwłaszcza młodych, główną przeszkodą w detoksie pozostaje nuda”.

I to jest wyzwanie dla polskiej szkoły: sprawić, żeby dzieci i młodzież się w niej nie nudziły.

SPORT NIEOCZYWISTY

13-letni Olek Dudziński wygrał w Czechach zawody w płukaniu złota

W przygranicznych Złatych Horach odbyły się 32. Zawody w Płukaniu Złota. 140 zawodników z Czech, Polski, Słowacji i Szwajcarii rywalizowało przez dwa dni o złotą misę burmistrza miasta. Złate Hory, podobnie jak sąsiednie Głuchołazy, mają tradycje w szukaniu złota sięgające średniowiecza

Krzysztof Strauchmann

Do Złatych Hor w Czechach niedaleko Głuchołaz polska ekipa przyjechała ze Złotoryi, gdzie ten sport jest najbardziej popularny. Najbardziej skutecznym polskim zawodnikiem okazał się utalentowany junior, 13-letni Olek Dudziński, który wygrał w swojej kategorii wiekowej.

Dwie polskie trzyosobowe drużyny zdobyły także pierwsze miejsca w zmaganiach zespołowych.

Płukanie złota to dyscyplina sportowa

Płukanie złota jest sportem o uregulowanych zasadach. Międzynarodową federację tworzy obecnie 21 krajów, w tym Polska i Czechy.

Pod koniec września w Nowej Zelandii odbędą się Mistrzostwa Świata w Płukaniu Złota z udziałem polskiej reprezentacji. Każdy zawodnik dostaje wiadro z piaskiem, do którego sędziowie wrzucają od 5 do 12 ziarenek prawdziwego złota.

Zadaniem zawodnika jest jak najszybsze znalezienie i wypłukanie z piasku wszystkich kawałków kruszcu. Za każde zgubione ziarenko zawodnik dostaje dodatkowo karny czas. Najlepszym wypłukanie wszystkich ziarenek złota zajmuje mniej niż 2 minuty, a wszystko, co znajdą, mogą zabrać do domu, jako trofeum.

Zawody w Złatych Horach organizowane są w skansenie górników złota w Dolinie Zaginionych Sztolni. Miasto odbudowało tam specjalną arenę z miejscami dla zawodników, którzy potrzebują dużej ilości wody.

Poprzednie miejsce do rozgrywania konkurencji zniszczyła powódź. Płynący obok potok Oleśnica to faktycznie teren złotonośny. Złoto występuje tam wtórnie w zakolach rzeki, przynoszone ze złoża pierwotnego na sąsiedniej Przecznej Horze. W okresie średniowiecza górnicy zbudowali długi kanał, przecinający stok, którym woda z Oleśnicy zasilila zbudowane wzdłuż kanału młyny. Mielono w nich urobek, wyciągany z podziemnych sztolni, a potem rozkruszoną skałę wypłukiwano w wodzie, w poszukiwaniu złota.

Przed 20 laty lokalne władze odtworzyły młyny, odbudowały kanał. Potem powstał jeszcze budynek osady górniczej, wieże warowne i budynek pieca hutniczego. Wszystko to



W Złatych Horach wystartowało 1450 zawodników z kilku krajów

można w sezonie turystycznym zwiedzać w towarzystwie przewodnika, ale można też spacerować tam samodzielnie. Teren nie jest ogrodzony, a w tygodniu parking jest bezpłatny.

Złoto jest także w Polsce

Znane naukowcom tereny złotonośne leżą w gminie Głuchołazy. Największy w Jarosławcu i Pokrzywnie (231 hektarów) w dolinie Złotego Potoku, drugi we wsi Konradów, wzdłuż

potoku Starynka (57 hektarów) oraz w Podlesiu, w dolinie potoku Oleśnica.

Te potoki mają źródła na stokach góry Przeczna Hora w Górach Opawskich (czeska Zlathorska Wierchowina), leżącej ok. 5 kilometrów na południe od polskiej granicy w Konradowie.

Tam znajduje się złożo pierwotne, w tym słynny wśród geologów „złoty szup”, czyli obszar górniczy Złate

Hory - Zachód. Złoto występuje tu jako jeden z licznych minerałów w skałach o pochodzeniu wulkanicznym - osadowym z okresu dewonu (420 do 360 milionów lat temu).

Zostały ślady średniowiecznych gwarków

Złoto kopali tu już Celtowie. W średniowieczu biskupi wrocławscy rywalizowali o tereny złotonośne z margrabiami morawskimi. Górnicy budowali w górach osady, kopali pierwsze sztolnie i szyby, a panowie umacniali kamienne zamki, żeby strzec swoich terenów wydobywczych.

W XVI wieku w całej Europie nastąpił gwałtowny rozwój górnictwa. W dzisiejszych Górach Opawskich górnicy budowali sztolnie, odwadniające kopalnie, długie na kilka kilometrów.

Stawiali koła wodne o średnicy kilkunastu metrów, konstruowali wodociągi nad dolinami, żeby dostarczyć wodę do płukania kruszców, przecinali wzgórza kanałami wodnymi. Pomiędzy dzisiejszymi Głuchołazami a Złatymi Horami przez wieki ciągnął się „las” drewnianych szybów górniczych.

Wydobycie się nie opłaca

Po II wojnie światowej we wnętrzu Przecznej Hory w Czechach bardzo intensywnie wydobywano miedź, ołów, rudy cynku, ale także złoto i srebro. Zawartość tych ostatnich kruszców w tonie urobku była niewielka - 0,6 grama na tonę dla złota i 1,5 grama na tonę w przypadku srebra.

Więcej złota znajdowało się w zachodniej części złoża, pod szczytem Przecznej Hory, która jest bardzo rozległą górą. Tam eksploatacja zaczęła się później, w latach 70. W latach 1990 - 1994 z najbardziej złotonośnego złoża Złate Hory - Zachód wydobyto 64 tysiące ton rudy, z której uzyskano 1184 kilogramy złota w koncentracji.

W 1994 roku wydobywanie zakończono, bo spadła opłacalność, a zakład został zamknięty. Wejścia do szybów wysadzono w powietrze, tereny górnicze zostały ogrodzone i obsadzone młodym lasem.

300 dolarów z tony urobku

Do pomysłów o wznowieniu wydobywania wracano kilkakrotnie, zwłaszcza wtedy, gdy złoto drożało na światowych giełdach. W 2001 roku geolodzy przeprowadzili w rejonie złotego szupa kolejne badania, szacując, że jest tam ok. 334 tysięcy ton rudy zawierającej 4,2 grama na tonę.

Całe złożo ma więc 1,4 tony złota, co przy dzisiejszych cenach jest warte na światowych rynkach 97,5 miliona dolarów amerykańskich (licząc przy kursie 1968 dolarów za uncję złota). Inne szacunki mówią o ok. 2 tonach, co daje jeszcze większą opłacalność, tym bardziej że są miejsca, gdzie złota wydobywano nawet 50 gramów z tony.

Na przemysłowym wydobyciu i na przerobieniu jednej tony podziemnego urobku w rejonie złotego szupa można zarobić ok. 290 dolarów.

Przy przeróbce przemysłowej, prowadzonej pod ziemią, jest to cena opłacalna, dlatego trzy lata temu czeska państwowa firma górnicza Diamo uzyskała od rządu koncesję na prowadzenie prac badawczych.

Zapowiedziano jednocześnie, że jeśli badania złoża potwierdzą dotychczasowe dane, firma będzie się starać o koncesję na rozpoczęcie wydobywania. Intensywne badania geologiczne prowadzono tam w roku ubiegłym, na razie nie ujawniono jakie są ich efekty.

GDZIE SIĘ LECZYĆ Opolskie



FOT. PIXABAY.COM

Zawsze jest dobry czas, by zadbać o zdrowie

Mateusz Majnusz

O zdrowie warto dbać przez cały rok, ale wraz z końcem lata i nadchodzącą wielkimi krokami jesienią szczególnie ważne staje się przygotowanie na sezon infekcji. Chłodniejsze dni, powrót dzieci do szkół i przedszkoli oraz większa liczba kontaktów sprzyjają rozprzestrzenianiu się wirusów. To właśnie jesienią rozpoczyna się okres zwiększonej zachorowalności na grypę, który w Polsce trwa zwykle od października do maja.

Dlatego jako redakcja „Nowej Trybuny Opolskiej” wychodzimy naprzeciw na-

szym czytelnikom. W dodatku „Gdzie się leczyć” publikujemy praktyczny, aktualny wykaz miejsc, w których mieszkańcy województwa opolskiego mogą szukać pomocy medycznej – od podstawowej opieki zdrowotnej, przez gabinety lekarzy, pielęgniarek i położnych POZ, po Szpitalne Oddziały Ratunkowe, izby przyjęć oraz punkty nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej.

Warto wiedzieć, gdzie zgłosić się w zależności od sytuacji. Lekarz POZ pozostaje pierwszym miejscem kontaktu w przypadku większości problemów zdrowotnych. Gdy dolegliwości pojawiają się

wieczorem, w nocy, w weekend lub święto, można skorzystać z nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej. Jest ona przeznaczona m.in. dla osób z nagłym zaostrzeniem lub nagłym pogorszeniem stanu zdrowia, które nie wskazuje na bezpośrednie zagrożenie życia. Co ważne, pacjent może zgłosić się do dowolnego punktu takiej opieki, niezależnie od miejsca zamieszkania czy wybranej przychodni POZ.

SOR i izba przyjęć to z kolei miejsca dla sytuacji wymagających pilnej pomocy medycznej. W przypadku bezpośredniego zagrożenia życia lub zdrowia nie należy zwle-

kać z wezwaniem zespołu ratownictwa medycznego pod numerem 112 lub 999.

Jesień to również dobry czas, aby przypomnieć sobie o profilaktyce. Warto sprawdzić aktualność szczepień i porozmawiać z lekarzem o szczepieniu przeciw grypie, które może być szczególnie istotne dla osób z grup podwyższonego ryzyka.

Mamy nadzieję, że przygotowany przez nas wykaz będzie praktycznym przewodnikiem po opolskiej ochronie zdrowia – pomocnym zarówno wtedy, gdy potrzebna jest szybka konsultacja, jak i wtedy, gdy chcemy po prostu wiedzieć, gdzie szukać pomocy, zanim choroba pokrzyżuje nasze plany.

POZNAĆ CHOROBE

USK w Opolu będzie gromadził dane o obrzęku naczynioruchowym. W międzynarodowym gronie

Mateusz Majnusz

Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Opolu dołączył do międzynarodowego rejestru przewlekłego obrzęku naczynioruchowego (CARE). Rejestr powstał m.in. w celu lepszego poznania epidemiologii, przebiegu i przyczyn obrzęku.

Czym jest obrzęk i jakim potrafi być problemem, przekonywać nikogo nie trzeba. Opuchlizna może powstać w dowolnej części naszego ciała, a towarzyszy jej często ból i zaczerwienienie, co na przykład w przypadku kończyn wywołuje spore ograniczenia ruchowe. Przyczyny powstawania obrzęków nadal są w sferze intensywnych badań medycznych. Stąd m.in. pomysł powołania międzynarodowego rejestru ośrodków medycznych, które będą badać to schorzenie.

- Obrzęk naczynioruchowy może pojawić się w każdej lokalizacji na ciele. Jego występowanie w różnych sytuacjach dnia codziennego



Na zdjęciu (od lewej): Łukasz Moos, Zenon Brzoza, Wojciech Żurek.

znacząco obniża jakość życia pacjentów, szczególnie, że obrzęk może dotyczyć lokalizacji odsłoniętych części ciała - twarz, ręce - oraz okolic narządów płciowych - zwraca uwagę lekarz Łukasz Moos, zastępca kierownika Pododdziału Chorób Wewnętrznych i Alergologii Uniwersyteckiego Szpitala Klinicznego w Opolu. - Szczególnie niebezpieczny jest, gdy dotyczy błony śluzowej górnych dróg od-

dechowych - gardło, krtani - wtedy może stanowić zagrożenie dla życia. Obrzęk naczynioruchowy może towarzyszyć pokrzywce lub być jej jedynym objawem, w innych mechanizmach może wiązać się z zażywaniem niektórych leków (np. stosowanych w leczeniu nadciśnienia tętniczego, niewydolności serca, cukrzycy), pojawia się też u osób z niedoborem tzw. C1-inhibitora.

Zapewnić leczenie na najwyższym poziomie

Zapewniając pacjentom z obrzękami opiekę na najwyższym poziomie, USK w Opolu dołączył do międzynarodowego rejestru przewlekłego obrzęku naczynioruchowego - kierowany przez prof. Zenona Brzozę Pododdział Alergologii i Chorób Wewnętrznych został oficjalnie zarejestrowany jako pierwszy aktywny ośrodek rejestru CARE (Chronic Angioedema Registry w Polsce. Lekarzem kierującym badaniem w USK jest lek. Łukasz Moos, a uprawnienia do wprowadzania pacjentów posiada również lek. Wojciech Żurek.

- Wiele aspektów obrzęku naczynioruchowego jest niedostatecznie poznanych. Stąd decyzja o dołączeniu do rejestru CARE, który gromadzi dane z codziennej praktyki klinicznej, aby uzupełnić luki i poprawić zrozumienie różnych typów i podtypów obrzęku naczynioruchowego - argumentuje Łukasz Moos. - Włączyliśmy już pierwszych pacjentów do rejestru; aktualnie jesteśmy na eta-

pie tłumaczenia ankiety na język polski, żeby pacjenci mogli samodzielnie wypełniać część ankietową.

Oprócz ankiet wypełnianych przez pacjentów, w rejestrze gromadzone i analizowane są dane (m.in. laboratoryjne) z rutynowych wizyt prowadzonych w trakcie leczenia. Zadaniem ośrodków uczestniczących jest zbieranie danych przy włączeniu pacjenta do rejestru, a następnie ich regularna aktualizacja.

- CARE to nieinterwencyjny projekt badawczy, zainicjowany w 2023 roku, którego celem jest lepsze poznanie epidemiologii, przebiegu choroby, przyczyn i odpowiedzi na leczenie obrzęku naczynioruchowego - wyjaśnia dr Antonina Dziedzic-Daneł, dyrektor Centrum Wsparcia Badań Klinicznych USK w Opolu. - Organizatorem rejestru jest organizacja non-profit UNEV gGmbH z siedzibą przy szpitalu Charité w Berlinie, która w projekcie pełni rolę organizatora i koordynatora rejestru, zapewniając infrastrukturę oraz nadzór nad zbieraniem danych. ©©

SZPITALNY ODDZIAŁ RATUNKOWY (SOR)			
BRZEG	Brzeskie Centrum Medyczne	ul. Mossora 1,	774446533
KĘDZIERZYN-KOŹLE	Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej w Kędzierzynie-Koźlu	ul. Franklina Delano Roosevelta 2	77 406 24 82 (83)
NYSZA	Zespół Opieki Zdrowotnej w Nysie	ul. Bohaterów Warszawy 23	77 408 79 70, 77 408 78 66, 77 408 78 65, 77 408 79 71
OLESNO	Zespół Opieki Zdrowotnej w Oleśnie	ul. Klonowa 1	34 350 96 34
OPOLE	Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Opolu	Al. Witosa 26	77/ 452 07 11, 77 /452 01 20
OPOLE	Szpital Wojewódzki w Opolu sp. z o.o.	ul. Katowicka 64	77 443 39 99 77 443 34 19
STRZELCE OPOLSKIE	Szpital Powiatowy im. Prałata J. Głowatzkiego w Strzelcach Opolskich	ul. Opolska 38	77 407 01 00 77/ 407 02 44
IZBA PRZYJĘĆ			
BIAŁA	Zespół Opieki Zdrowotnej w Białej	ul. Moniuszki 8	77 438 72 16 77 438 70 33
GŁUBCZYCE	Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej w Głubczycach (Szpital Powiatowy)	ul. M. Skłodowskiej-Curie 26	77 480 11 01
GŁUCHOŁĄZY	Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej ZOZ Głucholązy	ul. M. Skłodowskiej-Curie 16	77 451 12 10
KLUCZBORK	Powiatowe Centrum Zdrowia S.A. w Kluczborku	ul. M. Skłodowskiej-Curie 23	77 417 35 16
KRAPKOWICE	Krapkowickie Centrum Zdrowia	os. XXX-lecia 21	774067822
KUP	Stobrawskie Centrum Medyczne z siedzibą w Kup	Karola Miarki 14	77 469 57 40, 77 469 57 41, 77 469 54 55
NAMYSŁÓW	Namysłowskie Centrum Zdrowia	ul. Oleśnicka 4	77 404 02 32
OPOLE	116 Szpital Wojskowy z Przychodnią Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Opolu	ul. Walerego Wróblewskiego 46	261 62 55 07
OPOLE	Wojewódzki Szpital Specjalistyczny im. św. Jadwigi w Opolu	ul. Wodociągowa 4	77 541 41 10 , 77 541 41 11
OPOLE	Kliniczne Centrum Ginekologii, Położnictwa i Neonatologii w Opolu	ul. W. Reymonta 8	77 454 54 01 wew. 407, 77 434 06 90
OPOLE	Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej MSWiA w Opolu	ul. Krakowska 44	77 401 10 00, 77 401 10 01
OZIMEK	EMC Instytut Medyczny Szpital św. Rocha w Ozimku	ul. Częstochowska 31	77 427 34 91 77 427 34 00
PRUDNIK	Prudnickie Centrum Medyczne S.A. w Prudniku	ul. Piastowska 64	77 406 78 22
NOCNA I ŚWIĄTECZNA OPIEKA ZDROWOTNA			
BRZEG	Brzeskie Centrum Medyczne	ul. Sergiusza Mossora 1	77 444 65 03
GŁUBCZYCE	Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej w Głubczycach	ul. M. Skłodowskiej-Curie 26	77 480 11 20
KĘDZIERZYN-KOŹLE	Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej w Kędzierzynie-Koźlu	ul. Roosevelta 2	77 406 25 29
KLUCZBORK	Powiatowe Centrum Zdrowia S.A. w Kluczborku	ul. M. Skłodowskiej-Curie 23	77 417 35 46
KRAPKOWICE	Krapkowickie Centrum Zdrowia	ul. XXX-lecia 21	77 440 31 00
NAMYSŁÓW	Namysłowskie Centrum Zdrowia	ul. Oleśnicka 4	77 404 02 33
NYSZA	Zespół Opieki Zdrowotnej w Nysie	ul. Bracka 1	77 887 21 26
OLESNO	Zespół Opieki Zdrowotnej w Oleśnie	ul. Klonowa 1	34 350 96 34
OPOLE	Szpital Wojewódzki w Opolu	ul. Katowicka 64	77 443 31 25
OPOLE	Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Opolu	al. W. Witosa 26	77 452 02 42
OZIMEK	EMC Instytut Medyczny S.A. Szpital Św. Rocha w Ozimku	ul. Częstochowska 31	77 427 34 01
PRUDNIK	Prudnickie Centrum Medyczne S.A. – Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Prudniku	ul. Piastowska 64	77 406 78 99
STRZELCE OPOLSKIE	Szpital Powiatowy im. Prałata J. Głowatzkiego w Strzelcach Opolskich	ul. Opolska 36A	77 407 02 44, 607 790 488
TUŁOWICE	Opc Sp. z o.o. Wrocław Sp. k.	ul. Porcelanowa 17	77 546 73 06

SYSTEM OCHRONY ZDROWIA

Ten SOR ma w swoim zasięgu 200 tysięcy pacjentów

Miroslaw Dragon

Od lipca przyjmuje pacjentów w nowoczesnych pomieszczeniach na miarę XXII wieku. Całkowity i gruntowny remont Szpitalnego Oddziału Ratunkowego w Oleśnie trwał prawie 3,5 roku i kosztował ponad 11,5 miliona złotych. 8,7 miliona zł wyniosła dotacja z Funduszu Medycznego, ponad milion wydało ze swojego budżetu starostwo powiatowe w Oleśnie. Do puli dorzuciły się również samorządy gmin powiatu oleśkiego oraz opolski urząd marszałkowski.

Szpital powiatowy w Oleśnie miał przez lata ten problem, że przez SOR przechodzili wszyscy: pacjenci po ciężkich wypadkach, pacjenci idący do lekarza nocnej i świątecznej pomocy lekarskiej, a także pacjenci poradni lekarskich oraz goście pacjentów ze szpitala, którzy wchodzili na skróty właśnie przez SOR.

- Naszym głównym celem była taka przebudowa, aby rozdzielić będących w ciężkim stanie pacjentów



Moment otwarcia zmodernizowanego oddziału w lipcu br.

Szpitalnego Oddziału Ratunkowego od nocnej i świątecznej opieki lekarskiej - mówi starosta oleśki Bożena Konarska-Markiewicz. - Po kilku latach i wielu perturbacjach mamy w końcu zmodernizowany, rozbudowany i wyposażony SOR na miarę XXI wieku.

- Jeden z pacjentów powiedział mi, że mamy wreszcie swoją Leśną Górę - dodaje Bożena Konarska-Markiewicz. Nowoczesny szpital w Leśnej Górze to fikcyjna lecznica znana z popularnego serialu „Na dobre i na złe”.

To największy szpital na styku województw

Oleśno liczy zaledwie 8,5-tysięcy mieszkańców, ale tutejszy szpital przyjmuje dużo więcej pacjentów, i to nie tylko z terenu powiatu oleśkiego. Wszystko dlatego, że miasteczko leży na styku województw, a do tego jest tu jedyny Szpitalny Oddział Ratunkowy w promieniu wielu kilometrów.

- Zasięg naszego SOR-u to 200 tysięcy mieszkańców. Nie tylko z powiatu oleśkiego, ale również z kluc-

borskiego, a także z okolic Lublińca, Wielunia, Krzepic i nawet z Kłobucka - wlicza Bożena Konarska-Markiewicz.

- W 2025 roku nasz SOR oraz nocna i świąteczna opieka lekarska przyjęły ponad 18 tysięcy pacjentów. W tym roku będzie jeszcze więcej, bo w pierwszym półroczu było już ponad 10 tysięcy pacjentów - mówi Andrzej Prochota, dyrektor szpitala powiatowego w Oleśnie.

Ze statystyk wynika, że ponad 50 procent pacjentów szpitala powiatowego w Oleśnie to ludzie spoza powiatu oleśkiego.

- 30 procent to mieszkańcy powiatu kluczborskiego, 10 procent lublińskiego, kilka procent kłobuckiego. Na SOR-ze mamy też pacjentów, którzy przejeżdżają przez nasz powiat i ulegają wypadkom - dodaje dyrektor szpitala powiatowego w Oleśnie.

To była operacja na żywym organizmie

Remont Szpitalnego Oddziału Ratunkowego w Oleśnie trwał prawie 3,5 roku i kosztował ponad 11,5 miliona złotych. Z tego 8,7 miliona zł wynio-

śła dotacja z Funduszu Medycznego, do tego 1,363 mln zł dorzuciły wszystkie gminy z terenu powiatu (czyli Oleśno, Dobrodzień, Zębowice, Praszka, Gorzów Śląski, Radłów i Rudniki) oraz Urząd Marszałkowski, (850 tysięcy zł) a 1,212 mln zł wydało ze swojego budżetu Starostwo Powiatowe w Oleśnie.

- To było olbrzymie zadanie logistyczne, operacja na żywym organizmie, ponieważ SOR cały czas pracował - mówi Andrzej Prochota. - Wniosek o dofinansowanie złożyliśmy w lutym 2023 roku. Ale oddaliśmy do użytku zmodernizowany i rozbudowany oddział z całkowicie innymi standardami obsługi pacjenta.

Przed głównym budynkiem szpitala w Oleśnie wybudowano osobny pawilon o powierzchni 80 metrów kwadratowych na punkt nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej. Umiejscowiony jest przed głównym gmachem szpitala, od strony lądowiska dla helikopterów.

Powierzchnia Szpitalnego Oddziału Ratunkowego w Oleśnie wzrosła z 652 m² do 915 metrów kwadratowych. ©©

REKLAMA

0011558732

Bezpieczny zakup!

**SZKŁA
PROGRESYWNE JZO**

OD 599 zł
/ PARA

Optyk Rosa Zakład Optyczny s.c.
Krakowska 12, 45-018 Opole
tel. 733 018 407 www.optykrosa.pl

JZO
POLSKI EKSPERT OPTYCZNY
www.jzo.com.pl

To jest wyrób medyczny. Używaj go zgodnie z instrukcją używania lub etykietą.

Soczewki korekcyjne są wyrobem medycznym, przeznaczonym głównie do produkcji okularów korygujących wady wzroku, po złożeniu ich z oprawą. Podmiotem odpowiedzialnym za niniejszą reklamę jest Zakład Optyczny Optyk Rosa. Producentem reklamowanych soczewek korekcyjnych jest JZO S.A. z siedzibą w Jeleniej Górze.

REKLAMA

0011574445

POLOPTYK
CENTRUM DIAGNOSTYKI OKULISTYCZNEJ
DZIECI I DOROSŁYCH

**OPOLE,
UL. OZIMSKA 9-11
☎ 77 456 52 93**

OKULIŚCI
lek. med. specjalista chorób oczu – LIDIA SENDAL
lek. med. specjalista chorób oczu – MAŁGORZATA SUSKIEWICZ-WOJTYŁKO
lek. med. specjalista chorób oczu – KAMILLA PUSTELNIK
lek. med. specjalista chorób oczu – KATARZYNA LEYKO
lek. med. specjalista chorób oczu – ALINA MAJER-JABCZYŃSKA

OPTOMETRYŚCI

BADANIA SPECJALISTYCZNE
■ TOMOGRAFIA OKA: OCT, GDX, PACHYMETRIA
■ GONIOSKOPIA
■ POLE WIDZENIA
■ POMIAR CIŚNIENIA WEWNĄTRZGAŁKOWEGO

**POLOPTYK
GABINET OKULISTYCZNY**
dr n. med. specjalista chorób oczu – ŁUCJA SKOWRON
OPOLE, UL. KRAKOWSKA 34-36
☎ 77 402 20 15

www.poloptyk.pl

REKLAMA

ŚWIADCZENIA LEKARZA POZ		
Adres miejsca udzielania świadczeń		Nazwa świadczeniodawcy
BABORÓW	WIEJSKA 2B	PRIMED Sp. z o.o. SPÓŁKA KOMANDYTOWA
BIAŁA	OPOLSKA 2	ZDROWIE S.C. H. KĘDZierska, A. POHL
BIAŁA NYSKA	KRÓTKA 4	PORADNIA RODZINNA FARON-MED SJ
BIERAWA	DWORCOWA 8	NZOZ MEDIS IRENA PASS-SZCZEPAŃSKA
BISKUPÓW	BISKUPÓW 71	LARKMED Sp. z o.o.
BOGACICA	WOLNOŚCI 6	NZOZ MEDYK SP.P.LEKARZY
BRANICE	SZPITALNA 18	„ZDROWIE RODZINY” Sp. z o.o.
BRYNICA	FABRYCZNA 10A	NZOZ ESKULAP I SP. Z O.O.
BRZEG	MOSSORA 1	BRZESKIE CENTRUM MEDYCZNE
BRZEG	CHOCIMSKA 3/1A	GRUPA PANDA MED HOLDING Sp. z o.o.
BRZEG	HERBERTA 1	KAMMED Sp. z o.o.
BRZEG	TRZECZ KOTWIC 6	NZOZ „PRZYCHODNIA-TRZY KOTWICE” S.C.
BRZEG	MOSSORA 6	NZOZ AKS - MEDICA SP. Z O.O.
BRZEG	OFIAR KATYNIA 51	NZOZ MED-VITA SC KĘCKA DOROTA, SZUBELAK DOROTA, KĘCKA KATARZYNA
BYCZYNA	MONIUSZKI 4	NZOZ REMEDIUM S.J. - BYCZYNA
BYCZYNA	MONIUSZKI 4/6	PRZYCHODNIA „RODZINNA” LEK. MED. ANNA GULEWICZ
CHRÓŚCICE	KORFANTEGO 1A	MÓJ DOKTOR
CHRÓŚCINA	OGRODOWA 67	NZOZ VITA-MED
CHRÓŚCINA	KOLEJOWA 23	OPTIMA MEDYCYN SA
CHRZĄSTOWICE	BRZOZOWA 11	NOVAMEDIKA
CHRZĄSTOWICE	POLNA 2B	PANACEUM-MED SJ E. MARKOWSKA-KARDYŚ, A.KARDYŚ
CISEK	HARCERSKA 2	NZOZ CIS-MEDICA
CZEPIELOWICE	CZEPIELOWICE 109A	MÓJ DOKTOR
DĄBROWA	CIEPIELOWICKA 13	OŚRODEK ZDROWIA W GRACZACH JACEK CIEPLUCH I WSPÓLNICY SJ
DLUGOMIŁOWICE	GŁÓWNA 32	KRYSTYNA STANULA - PRAKTYKA POZ
DOBRA	PRUDNICKA 68	NZOZ „VERITAS” AGNIESZKA WIKTOR-NADBRZEŻNA
DOBRODZIĘ	MONIUSZKI 2	NZOZ „ESKULAP” S.C. E. KOT-FILIPCZYK, L. FILIPCZYK, A. MATYSEK
DOBRODZIĘ	PARKOWA 2A	NZOZ „GAMED” S.C. JOLANTA KARLICZEK, PAWEŁ GRZANKA
DOBRZEŃ WIELKI	REYMONTA 2	NZOZ ERMED
DOMASZOWICE	STRZELECKA 3	PRAKTYKA LEKARSKA EWA SZCZEPANIAK
DYTMARÓW	DYTMARÓW 2A	LARKMED Sp. z o.o.
DZIERGOWICE	NOWA 2	NZOZ LANG-MED
DZIERŻYŚLAW	OGRODOWA 6	GMINNY ZESPÓŁ LECZNICTWA OTWARTEGO
GŁOGÓWEK	AL. LIPOWA 6	AŁ-MED NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ
GŁOGÓWEK	TARGOWA 6	NZOZ „ZDROWIE”GREK,STOCHMIAŁEK,KNICZ,APOLONI SPÓŁKA PARTNERSKA LEKA
GŁUBCZYCE	KOCHANOWSKIEGO 16/1A/A	NZOZ „ENDOSKOPIA” SPÓŁKA PARTNERSKA
GŁUBCZYCE	NIEPODLEGŁOŚCI 16/C,E,G/3	NZOZ „FAMILIA” SP. Z O.O.
GŁUBCZYCE	SIENKIEWICZA 1	NZOZ INTER-MED SP. Z O.O. GŁUBCZYCE
GŁUBCZYCE	M. SKŁODOWSKIEJ-CURIE 26	SZPITAL POWIATOWY W GŁUBCZYCACH
GŁUCHOŁAZY	PRYMASA WYSZYŃSKIEGO 1A	ANNA OWSIAŃSKA ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ „PRZY ALEI”
GŁUCHOŁAZY	RYNEK 12	NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ „ESKULAP” SPÓŁKA PARTNERSKA
GOGOLIN	SZKOLNA 2	„NOWA PRZYCHODNIA” R. TOMCZYK SPÓŁKA PARTNERSKA
GORZÓW ŚLĄSKI	JANKA KRASICKIEGO 8	NIEPUBLICZNY ZOZ S.C. - R.STEFAN & J.DOMAŃSKA-DZIURKOWSKA
GOSTOMIA	GOSTOMIA 29B	„MEDYK” SPÓŁKA LEKARZY A.BARNAT I PARTNER SPÓŁKA PARTNERSKA
GOŚCIECIN	KOZIELSKA 64	NZOZ „DEM-MED” ANIELA DEMBCZAK
GRACZE	BAZALTOWA 4	OŚRODEK ZDROWIA W GRACZACH JACEK CIEPLUCH I WSPÓLNICY SJ
GRODKÓW	SŁOWACKIEGO 6	NZOZ „MEDIUM” S. C. KRYSTYNA STRZAŁKOWSKA, ANNA STRZAŁKOWSKA
GRODKÓW	SŁOWACKIEGO 5	NZOZ „SAN-MED” ANDRZEJ TOMALIK, JOANNA TOMALIK SJ
GRODKÓW	SZPITALNA 13 13	NZOZ PRZYCHODNIA LEKARSKA „ZDROWIE” MAZIARCZYK, SKOWRON, NOWAK SP.J
GRODKÓW	SŁOWACKIEGO 5	NZOZ SANMED L. LEJKOWSKA-OLSZEWSKA, P. OLSZEWSKI SJ
IZBICKO	POWSTAŃCÓW ŚLĄSKICH 34	NZOZ S.C.”MED-IZB” KNOSALA BERNARD, KNOSALA ROBERT, KNOSALA EMILIA
JANKOWICE WIELKIE	56	NZOZ „PRZYCHODNIA-TRZY KOTWICE” S.C.
JASIENICA DOLNA	16	JÓZEF MURAWSKI NZOZ SANMED SP. Z O.O.

JEŁOWA	WOLNOŚCI 18	SPZOZ
JEMIELNICA	NOWA KOLONIA 14	PRZYCHODNIA RODZINNA MED-JEM
JĘDRZEJÓW	92	NZOZ VITA-MED
KADŁUB	ZAMKOWA 8	NZOZ „ZDROWIE”
KALKÓW	KALKÓW 65	„SAL-MED”
KAMIENNIK	T. KOŚCIUSZKI 2	NZOZ VITA Sp. z o.o.
KAMIEŃ ŚLĄSKI	KLASZTORNA 5	SPECJALISTYCZNA PRAKTYKA LEKARZA RODZINNEGO SCHINDZIELORZ DARIUSZ
KARŁOWICE	KOLEJOWA 8	NZOZ SOKÓŁ SP. J.
KĘDZIERZYN-KOŹLE	CIASNA 1	KLINIKA NOVA SP. Z O.O.
KĘDZIERZYN-KOŹLE	HARCERSKA 11	KLINIKA NOVA SP. Z O.O.
KĘDZIERZYN-KOŹLE	ŁUKASIEWICZA 23	KLINIKA NOVA SP. Z O.O.
KĘDZIERZYN-KOŹLE	KS. PIOTRA ŚCIEGIENNEGO 2	KLINIKA NOVA SP. Z O.O.
KĘDZIERZYN-KOŹLE	TRAUGUTTA 6	MEDICUS
KĘDZIERZYN-KOŹLE	AL. JANA PAWŁA II 54	MEDYK - K Sp. z o.o.
KĘDZIERZYN-KOŹLE	POWSTAŃCÓW 70	NZOZ „MEDICOGEN” SP. Z O.O.
KĘDZIERZYN-KOŹLE	SZKOLNA 17A	NZOZ „MEDICOGEN” SP. Z O.O.
KĘDZIERZYN-KOŹLE	LESZKA BIAŁEGO 5/1	NZOZ ‚PIAST-MED” SP. Z O.O.
KĘDZIERZYN-KOŹLE	WARYŃSKIEGO 3/1	NZOZ CORRIGO MEDICAL RAFAŁ CHMURA
KĘDZIERZYN-KOŹLE	PLAC SURZYCKIEGO 1/I	OPTIMA MEDYCYN SA
KĘDZIERZYN-KOŹLE	ROOSEVELTA 2	PORADNIA POZ SC BOŻENA MISIASZEK, AGNIESZKA DURAJ, MARTA SWACH
KĘDZIERZYN-KOŹLE	PLAC WAGNERA 9	PORADNIA POZ OLMED BUKS-HRYCIUK SP. Z O.O.
KĘDZIERZYN-KOŹLE	MOSTOWA 30 B	PZU ZDROWIE SPÓŁKA AKCYJNA
KĘDZIERZYN-KOŹLE	RACŁAWICKA 1	SAMODZIELNY NZOZ „B-MED”
KĘDZIERZYN-KOŹLE	PIASTOWSKA 51	WOJEWÓDZKI OŚRODEK MEDYCYN PRACY W OPOLU Z/S W KĘDZIERZYNIE-KOŹLU
KIELCZA	KSIĘDZA WAJDY 21	NZOZ ‚REH.MED”
KIETRZ	GŁUBCZYCKA 3	„ZDROWIE RODZINY” Sp. z o.o.
KIETRZ	KOŚCIELNA 1	GMINNY ZESPÓŁ LECZNICTWA OTWARTEGO
KLUCZBORK	LIGONIA 14F	CENTRUM MEDYCZNE „PULS” LATUSEK-MICHAŁSKI I OSMÓLSKI - SPÓŁKA PARTNERSKA LEKARZY
KLUCZBORK	M.C. SKŁODOWSKIEJ 6	NZOZ „ANMED” S.C.
KLUCZBORK	GRUNWALDZKA 18	NZOZ „VITA” NOWAKOWSKI I PARTNERZY - SPÓŁKA PARTNERSKA
KLUCZBORK	GRUNWALDZKA 20	NZOZ MEDYK SP.P.LEKARZY
KLUCZBORK	SKŁODOWSKIEJ-CURIE 21	SCANMED SPÓŁKA AKCYJNA
KOLONOWSKIE	LEŚNA 6	NZOZ MEDYK Sp. z o.o.
KOMORZNO	GŁÓWNA 36/1	INDYWIDUALNA PRAKTYKA LEKARSKA LEK. MED. URSZULA LANGIEWICZ-BORYSOW
KOMPRACHCICE	KS. PRAŁATA BILIŃSKIEGO 2	PRZYCHODNIA „MEDICOM”
KOMPRACHCICE	KS. PRAŁATA BILIŃSKIEGO 2	PRZYCHODNIA KOMPRACHCICE
KOPERNIKI	34B	NIEPUBLICZNY OŚRODEK ZDROWIA S.C. SEIDEL JADWIGA SEIDEL MARCIN
KORFANTÓW	3 MAJA 7	INDYWIDUALNA PRAKTYKA LEKARSKA GRAŻYNA MACKIEWICZ-ZABOCHNICKA
KORFANTÓW	3 MAJA 7	INDYWIDUALNA PRAKTYKA LEKARSKA MARIA CZERNER
KORNICA	GŁÓWNA 2	NZOZ PRZYCHODNIA LEKARSKA OTMĘT S.C. IZOLDA ŚWISTUŃ TOMASZ ŚWISTUŃ
KOWALOWICE	SZKOLNA 2	MAŁGORZATA MEDYK-WÓJCIK PRAKTYKA LEKARSKA
KOZŁOWICE	OLESKA 5	NZOZ VITA Sp. z o.o.
KRAPKOWICE	JAGIELLOŃSKA 29	NZOZ PRZYCHODNIA LEKARSKA OTMĘT S.C. IZOLDA ŚWISTUŃ TOMASZ ŚWISTUŃ
KRAPKOWICE	KONOPNICKIEJ 1	NZOZ „VERITAS” AGNIESZKA WIKTOR-NADBRZEŻNA
KRAPKOWICE	OS. XXX-LECIA 17	NZOZ OMEGA SPÓŁKA LEKARZY GAJDA I PARTNERZY
KRAPKOWICE	POCZTOWA 12	NZOZ OMEGA SPÓŁKA LEKARZY GAJDA I PARTNERZY
KRAPKOWICE	SZKOLNA 7	SAMED Sp. z o.o.
KRĘPNA	JASIOŃSKA 8	NZOZ „MEDIKA”
KUJAKOWICE GÓRNE	DZIERŻONA 24/2	NZOZ „ANMED” S.C.
KUP	SZPITALNA 5A	NZOZ W.W.-MED S.C.
LASOWICE MAŁE	ODRODZENIA 10	NZOZ MEDYK SP.P.LEKARZY
LASOWICE WIELKIE	130	CENTRUM MEDYCZNE „PULS” LATUSEK-MICHAŁSKI I OSMÓLSKI - SPÓŁKA PARTNERSKA LEKARZY

0011574473

NIEPOKOJĄCY TREND

Udar staje się zagrożeniem dla coraz młodszych osób. Nie lekceważ objawów, wzywaj pogotowie

Katarzyna Wąs-Zaniuk

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

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

Dr 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: Zaczijmy 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. Zdecy-



FOT. GETTY IMAGES/STRONA ZDROWIA

Nie wolno czekać, aż objawy same miną

dowanie 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 ścian 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. ©

REKLAMA

0011563320

CENTRUM ZDROWIA
w Opolu Sp. z o.o.

*Medycyna
estetyczna*

CENTRUM ZDROWIA W OPOLU MEDYCYNĄ ESTETYCZNĄ
Zabiegi wykonywane przez lekarzy.

W Centrum Zdrowia w Opolu świadczenia z zakresu medycyny estetycznej wykonywane są przez lekarzy, po wcześniejszej konsultacji i kwalifikacji medycznej.

Zakres świadczeń obejmuje m.in. zabiegi z wykorzystaniem: toksyny botulinowej, kwasu hialuronowego, stymulatorów tkankowych i osocza bogatopłytkowego, a także mezoterapię oraz masaże (relaksacyjne i kobido).

Sposób postępowania dobierany jest indywidualnie, z uwzględnieniem potrzeb i wskazań zdrowotnych pacjenta.



CENTRUM ZDROWIA
w Opolu Sp. z o.o.

Centrum Zdrowia w Opolu
ul. Ludwika Waryńskiego 30, 45-047 Opole
tel. 739 000 643
medycynaestetyczna@centrumzdrowia.opole.pl
centrumzdrowia.opole.pl
booksy.com



REKLAMA

LEŚNICA	PL. NARUTOWICZA 27	NZOZ PRAKTYKA LEKARZY RODZINNYCH „MEDICA” S.C.
LEWIN BRZESKI	ALEJA WOJSKA POLSKIEGO 21	NZOZ KP-MED P.SYSŁO K.SYSŁO SJ
LEWIN BRZESKI	KOŚCIUSZKI 52	PRAKTYKA LEKARSKA S.C CHODARA-MIKLUS RÓŻA MIKLUS KAZIMIERZ
LUBOSZYCE	OPOLSKA 32	SPZOZ
LUBSZA	SZKOLNA 1C	NZOZ SOKÓŁ SP. J.
ŁAMBINOWICE	PARKOWA 10	BOŻENA LEWIŃSKA
ŁAMBINOWICE	DWORCOWA 4	JÓZEF MURAWSKI NZOZ SANMED SP. Z O.O.
ŁANY	GLÓWNA 96 B	NZOZ ŁANY-MED SP. Z O.O.
ŁĄCZNIK	ŚWIERCZEWSKIE- GO 16	„MEDYK” SPÓŁKA LEKARZY A.BARNAT I PARTNER SPÓŁKA PARTNERSKA
ŁOSIÓW	SŁOWACKIEGO 1	NZOZ „PRZYCHODNIA-TRZY KOTWICE” S.C.
ŁOWKOWICE	KSIĘDZA RIGOLA 13	NZOZ „ANMED” S.C.
ŁUBNIANY	OPOLSKA 53A	SPZOZ
ŁUKOWICE BRZESKIE	NR 82	NZOZ „PRZYCHODNIA-TRZY KOTWICE” S.C.
MAKOSZYCE	POCZTOWA 3	MÓJ DOKTOR
MURÓW	WOLNOŚCI 16	NZOZ HERKULES
NAKŁO	PRZEDSZKOLNA 1	„TAR-MED” SPÓŁKA PARTNERSKA LEKARZY E. GOSPODAREK, G GOSPODAREK, K. KACORZYK-MATYSIK
NAMYSŁÓW	SIKORSKIEGO 6	MAŁGORZATA MEDYK-WÓJCIK PRAKTYKA LEKARSKA
NAMYSŁÓW	MICKEWICZA 8	NZOZ „ ZDROWIE” ŁĄCKI I PARTNERZY SPÓŁKA PARTNERSKA LEKARZY
NAMYSŁÓW	POCZTOWA 7	NZOZ GRUPOWA PRAKTYKA LEKARSKA PRO-FAMILIA SP. Z O.O.
NASIEDLE	ŚWIERCZEWSKIE- GO 5	GMINNY ZESPÓŁ LECZNICTWA OTWARTEGO
NIEMODLIN	OPOLSKA 30B	NZOZ „MEDYK” Sp. z o.o.
NIEMODLIN	WOJSKA POLSKIEGO 5	OŚRODEK ZDROWIA W GRACZACH JACEK CIEPLUCH I WSPÓLNICY SJ
NOWA CEREKWIA	MLYŃSKA 13	„ZDROWIE RODZINY” Sp. z o.o.
NYSA	KOŚCIUSZKI 12A-12B	116 SZPITAL WOJSKOWY Z PRZYCHODNIĄSPZOZ W OPOLU
NYSA	OGRODOWA 2/1	BOŻENA LEWIŃSKA
NYSA	KOLEJOWA 2	NZOZ „REMEDIUM „ ZOFIA GŁUCHA - WOJDAK, KAZIMIERZ ROZUMEK SPÓŁKA JA
NYSA	MARIACKA 6-8	NZOZ PRZYCHODNIA RODZINNA „MARIACKA” SP. Z O.O.
NYSA	BRACKA 1	OPTIMA MEDYCYN SA
NYSA	KAROLA MARCINKOWSKIE- GO 2-4	PRZYCHODNIA MARCINKOWSKIEGO CHUDY, OBARA SJ
NYSA	PIŁSUDSKIEGO 47	VITA SP. Z O.O.
OLESNO	JANA PIELOKA 14	N.Z.O.Z.S.C.G. BOROWIK-BZDZION, J. IDASIAK, A. M. ZYGMUNT
OLESNO	JANA PIELOKA 14	NZOZ ANDRZEJ PROSZEWSKI Sp. z o.o.
OLESNO	KRASICKIEGO 2	NZOZ VITA Sp. z o.o.
OLESNO	KLONOWA 1	ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ W OLEŚNIE
OLSZANKA	38A	NZOZ „PRZYCHODNIA-TRZY KOTWICE” S.C.
OPOLE	ELEKTROWNIANA 24	„MEGAMED” Sp. z o.o. - ODDZIAŁ W BORKACH
OPOLE	KS. DOMAŃSKIEGO 68	116 SZPITAL WOJSKOWY Z PRZYCHODNIĄSPZOZ W OPOLU
OPOLE	WRÓBLEWSKIE- GO 46	116 SZPITAL WOJSKOWY Z PRZYCHODNIĄSPZOZ W OPOLU
OPOLE	ALEJA WITOSA 26	CENTRUM ZDROWIA W OPOLU Sp. z o.o.
OPOLE	CHMIELOWICKA 2	CENTRUM ZDROWIA W OPOLU Sp. z o.o.
OPOLE	LICEALNA 18	CENTRUM ZDROWIA W OPOLU Sp. z o.o.
OPOLE	WARYŃSKIEGO 30	CENTRUM ZDROWIA W OPOLU Sp. z o.o.
OPOLE	KOŚCIUSZKI 2	CENTRUM ZDROWIA W OPOLU Sp. z o.o.
OPOLE	CHABRÓW 117	LUX MED SP. Z O.O.
OPOLE	FIELDORFA 2	LUX MED SP. Z O.O.
OPOLE	ARMII KRAJOWEJ 7	NZOZ „POLIMED” TKACZYŃSKI, MICHALAK, BUCZEK, SJ
OPOLE	BASSEGO 9A	NZOZ „VITA”OKOS,HORBOWY-HORDYŃSKA SPÓŁKA PARTNERSKA LEKARZY
OPOLE	OLESKA 97	NOWA ORTOPEDIA Sp. z o.o.
OPOLE	KORASZEWSKIE- GO 8-16	ODNOWA SPÓŁKA AKCYJNA
OPOLE	DAMBONIA 171	OPTIMA MEDYCYN SA
OPOLE	JAGIELONÓW 86	PRZYCHODNIA BIOMED
OPOLE	SIERADZKA 3	PRZYCHODNIA NZOZ „ZWM-MALINKA” W OPOLU
OPOLE	SZARYCH SZEREGÓW 72	PRZYCHODNIA NZOZ „ZWM-MALINKA” W OPOLU
OPOLE	MICKIEWICZA 1	PZU ZDROWIE SPÓŁKA AKCYJNA

OPOLE	PL.PIŁSUDSKIEGO 5	PZU ZDROWIE SPÓŁKA AKCYJNA
OPOLE	KRAKOWSKA 44	SPZOZ MINISTERSTWA SPRAW WEWNĘTRZNYCH I ADMINISTRACJI W OPO
OPOLE	OŚWIĘCIMSKA 92A	ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ ZDROWIE S.C EWA I LESZEK KOCOWSCY
OSOWIEC	OLESKA 4	PANACEUM-MED SJ E. MARKOWSKA-KARDYŚ, A.KARDYŚ
OTMUCHÓW	NYSKA 13	EL-MED Sp. z o.o.
OTMUCHÓW	KRAKOWSKA 17	PRZYCHODNIA RODZINNA OMEGA SP. Z O.O.
OZIMEK	CZĘSTOCHOW- SKA 31	WITOLD MADEJ
OZIMEK	CZĘSTOCHOW- SKA 31	CENTRUM MEDYCZNE KARD-MED ADAM KARDYŚ
OZIMEK	CZĘSTOCHOW- SKA 31	EMC INSTYTUT MEDYCZNY SPÓŁKA AKCYJNA SZPITAL ŚWIĘTEGO ROCHA W OZIMKU
OZIMEK	CZĘSTOCHOW- SKA 31/107	INDYWIDUALNA PRAKTYKA LEKARSKA LEK. MED. TERESA FUJAK
OZIMEK	CZĘSTOCHOW- SKA 31	NZOZ PORADNIA OGÓLNA KARINA DYLLA
OZIMEK	CZĘSTOCHOW- SKA 31	NZOZ SPECJ.PRAKTYKA LEKARSKA LESZEK WYRWA
PACZKÓW	WITOSA 2A	NZOZ „MEDICUS” SP. Z O.O.
PACZKÓW	STASZICA 5	PRZYCHODNIA RODZINNA OMEGA SP. Z O.O.
PAWŁOWICZKI	MAGNOLIOWA 3	NZOZ SARMED
PAWŁOWICZKI	MAGNOLIOWA 3/3	NZOZ „MEDICUS” - PAWŁOWICZKI
PILSZCZ	WOJSKA POLSKIEGO 17	GMINNY ZESPÓŁ LECZNICTWA OTWARTEGO
POBORSZÓW	KRAPKOWICKA 25A	KLINIKA NOVA SP. Z O.O.
POKÓJ	1 MAJA 30B	NZOZ W.W.-MED S.C.
POLSKA CEREKIEW	LIGONIA 4	NZOZ ASTRA-MEDICA
POLSKI ŚWIĘTÓW	POLSKI ŚWIĘTÓW 83	NZOZ CENTRUM MEDYCZNE
POPIELÓW	KLASZTORNA 17	PRZYCHODNIA RODZINNA „DOM ZDROWIA „
PRASZKA	SZOSA GAŃSKA 3	NZOZ CENTRUM
PRASZKA	POWSTAŃCÓW ŚL. 8	NZOZ ESKULAP SP. Z O.O.
PRASZKA	FABRYCZNA 14A	NZOZ ZAKŁAD USŁUG MEDYCZNYCH MEDYK SP. Z O.O.
PRÓSZKÓW	DASZYŃSKIEGO 2	IZABELA BEDNAREK NZOZ „DOMED”
PRÓSZKÓW	POLNA 1	SAMODZIELNY NZOZ „REMEDIA”
PRUDNIK	KOŚCIUSZKI 15	NZOZ „MED-EWA”
PRUDNIK	NYSKA 1	OPTIMA MEDYCYN SA
PRUDNIK	OGRODOWA 2A	OPTIMA MEDYCYN SA
PRUDNIK	KOŚCIUSZKI 15	PRZYCHODNIA LEKARSKA „MEDICUS”
PRUDNIK	KSIĘDZA KOZIÓŁKA 9	PRZYCHODNIA LEKARSKA „MEDICUS”
PRZECHÓD	PRZECHÓD 240	NZOZ SILOE NATALIA FELEŃCZAK
PRZYLESIE	48A	GRUPA PANDA MED HOLDING Sp. z o.o.
RACŁAWICE ŚLĄSKIE	ZWYCIEŚTWA 60	OPTIMA MEDYCYN SA
RADŁÓW	DŁUGA 3	NZOZ CYTRAMED
REŃSKA WIEŚ	REŃSKA WIEŚ 76	„MEDIPAK” SJ CZESŁAW KOBYŁECKI, ZENON KAWECKI
REŃSKA WIEŚ	POLNA 1A	OPTIMA MEDYCYN SA
RUDNIKI	ŻEROMSKIEGO 1	TOMASZ BOGATKO NZOZ „RUDNIKI”
SKAŁĄGI	WÓLCZYŃSKA 41	NZOZ „ANMED” S.C.
SKARBIMIERZ	TOPOLOWA 16	KAMMED Sp. z o.o.
SKOROGOSZCZ	OPOLSKA 27	MÓJ DOKTOR
SKOROSZYCE	DZIAŁKOWA 15	NZOZ SKORMED SPÓŁKA PARTNERSKA LEKARZY RODZINNYCH BARSZNICA
STARE BUDKOWICE	ZAGWIŹDZIAŃSKA 16	NZOZ „MEDICOR”
STRZELCE OPOLSKIE	OŚ.PIASTÓW ŚLĄSKICH 20	NZOZ „MED-PIAST” S.C.
STRZELCE OPOLSKIE	CHROBREGO 1/1	NZOZ „PANACEUM” STRZELCE OPOLSKIE
STRZELCE OPOLSKIE	CHOPINA 3/1	NZOZ „ZDROWIE”
STRZELCE OPOLSKIE	POWSTAŃCÓW ŚLĄSKICH 9A	NZOZ AL-MED S.J. D.MAKIEŁA J.MAKIEŁA
STRZELCE OPOLSKIE	MONIUSZKI 16	PRZYCHODNIA RODZINNA
STRZELECZKI	SIENKIEWICZA 31	SAMED Sp. z o.o.
SZONÓW	SZONÓW 1	NZOZ „ZDROWIE”GREK,STOCHMIAŁEK,KNICZ,APOLONI SPÓŁKA PARTNERSKA LEKA
ŚCINAWA MAŁA	PIASTOWSKA 11	PRZYCHODNIA MEDYCZNA „DORA”
ŚWIERCZÓW	OPOLSKA	NZOZ A.M-MED

0011574475

ZDROWA DEITA

Jedz, póki trwa sezon. Te letnie produkty są doskonałym wsparciem pracy naszych jelit

Katarzyna Wąs-Zaniam

Jelita mają większy wpływ na zdrowie, niż mogłoby się wydawać. Wspierają odporność, regulują metabolizm i pomagają utrzymać dobre samopoczucie. Dostarczenie im w sezonie letnim „amunicji” do lepszej pracy, w późniejszych miesiącach zaowocuje samymi korzyściami.

W letnich miesiącach warto sięgnąć po kiszonki, uznawane za jedne z najbardziej wartościowych składników diety wspierającej zdrowie jelit. Kiszone ogórki, młoda kiszona kapusta czy rzodkiewki nie tylko wzbogacają smak potraw.

Latem sięgnij po kiszonki

Kiszenie jest zdrowym sposobem konserwacji żywności, ponieważ podczas tego procesu powstają korzystne dla organizmu bakterie kwasu mlekowego, które wspierają prawidłowe funkcjonowanie jelit



FOT. GETTY IMAGES/STRONA ZDROWIA

Owoce jagodowe chronią organizm przed stresem oksydacyjnym

i pomagają utrzymać równowagę mikroflory jelitowej.

Produkty kiszone zawierają również kwasy organiczne, witaminy oraz składniki mineralne, które mogą pozytywnie wpływać na odporność. Dodatkową zaletą jest niska kaloryczność kiszzonek.

Warto jednak pamiętać, że kiszonki nie służą wszystkim. Osoby z zespołem jelita drażliwego (IBS), zaostrzeniem chorób zapalnych jelit czy stosujące dietę lekkostrawną powinny podchodzić do nich ostrożnie, wprowadzając je do jadłospisu stopniowo.

Eksperti żywienia od lat podkreślają, że regularne spożywanie owoców jagodowych może być jednym z najprostszys sposobów na wzbogacenie diety w substancje chroniące organizm przed stresem oksydacyjnym i przewlekłymi stanami zapalnymi.

Owoce jagodowe to letni superfood

Borówki, po które tak chętnie sięgamy w sezonie letnim, od lat znajdują się w czołówce najzdrowszych owoców świata. Zawierają duże ilości antocyjanów, czyli naturalnych barwników nadających im charakterystyczny granatowy kolor. Związki te wykazują silne właściwości przeciwutleniające i przeciwzapalne.

Kolejne owoce, które przysłużą się naszym jelitom to maliny. Są prawdziwą skarbnicą błonnika pokarmowego. Już jedna porcja tych owoców dostarcza znaczną część dziennego zapotrzebowania na ten składnik. Błonnik wspomaga pracę przewodu pokarmowego, sprzyja uczuciu syto-

ści i pomaga utrzymać prawidłowy poziom glukozy we krwi. Maliny zawierają również witaminę C, mangan oraz liczne polifenole. Dzięki temu mogą wspierać odporność.

Wśród owoców jagodowych szczególne miejsce zajmuje także czarna porzeczka. Pod względem zawartości witaminy C przewyższa wiele popularnych owoców cytrusowych. Oprócz tego dostarcza antocyjanów, flawonoidów i innych związków bioaktywnych. Regularne spożywanie porzeczki może wspierać odporność, pomagać w walce ze stanami zapalnymi oraz korzystnie wpływać na funkcjonowanie naczyń krwionośnych. To jeden z najbardziej niedocenianych owoców polskiego lata.

Uwielbiane przez Polaków jagody leśne od setek lat są cenione zarówno za smak, jak i właściwości zdrowotne. Regularne sięganie po te owoce może korzystnie wpływać na układ krążenia oraz wspierać utrzymanie prawidłowego poziomu cholesterolu i triglicerydów we krwi. ©

REKLAMA

0011566046



Przegląd samochodu raz w roku?
A co z przeglądami, zdrowia?

O samochód dbasz regularnie. Zadbaj też o to, co najważniejsze - swoje zdrowie.

Kompleksowa diagnostyka w Klinice Silesia:

- ✓ Rezonans magnetyczny całego ciała i mózgu
- ✓ Gastroskopia i kolonoskopia
- ✓ Testy wysiłkowe, EKG i echo serca
- ✓ Konsultacje: urolog, kardiolog
- ✓ RTG klatki piersiowej
- ✓ Testy genetyczne

UMÓW SWÓJ PRZEGŁĄD ZDROWOTNY

klinikasilesia.pl | tel. 77 474 32 09

REKLAMA

TARNÓW OPOLSKI	ŚWIERCZEWSKIE-GO 1	„TAR-MED” SPÓŁKA PARTNERSKA LEKARZY E. GOSPODAREK, G GOSPODAREK, K. KACORZYK-MATYSIK
TUŁOWICE	PORCELANOWA 17	JÓZEF MURAWSKI NZOZ SANMED SP. Z O.O.
TURAWA	OPOLSKA 47B	CENTRUM MEDYCZNE KARD-MED ADAM KARDYŚ
UJAZD	MICKIEWICZA 4	KLINIKA NOVA SP. Z O.O.
WALCE	ZAMKOWA 85	SAMODZIELNY PUBLICZNY OŚRODEK ZDROWIA W WALCACH
WARMĄTOWICE	WIEJSKA 16	NZOZ „MED-PIAST” S.C.
WIERZBICA GÓRNA	WIERZBICA GÓRNA 67	ARTUR ŚWITAŁA NZOZ RODZINA
WILKÓW	KOŚCIELNA 6	PRAKTYKA LEKARSKA WITOLD ŚMIGIELSKI
WŁODZIENIN	WOJNOWICKA 15	„ZDROWIE RODZINY” Sp. z o.o.
WÓLCZYN	DWORCOWA 9	NZOZ „SPEC-MED”
WÓLCZYN	NAMYSŁOWSKA 10	NZOZ MEDICUS S.C. MARTYNISZYN ADAM, MARTYNISZYN BERNADETA
WRONIN	GLUBCZYCKA 19	NZOZ SARMED
WYSZKÓW ŚLĄSKI	WYSZKÓW ŚLĄSKI 70	BOŻENA LEWIŃSKA
ZAWADZKIE	WARYŃSKIEGO 6	NZOZ „ESKULAP” S.C. EWA PIECHA MAŁGORZATA OLSZAŃSKA-KOT
ZDZIECHOWICE	ZDZIECHOWICE 16	NZOZ MARIAN I ELŻBIETA ŁYCZKO PRAKTYKA LEKARSKO-PIELĘGNIARSKA SJ
ZDZIESZOWICE	FILARSKIEGO 19	NZOZ GRUPOWA PRAKTYKA LEKARZA RODZINNEGO ROMANOWICZ SJ
ZDZIESZOWICE	FILARSKIEGO 19	NZOZ PORADNIA MEDYCyny RODZINNEJ S.C.
ZDZIESZOWICE	STRZELECKA 54	NZOZ WILKOSZ-MED
ZDZIESZOWICE	PIASTÓW 24 SEGMB/12	SPECJALISTYCZNA PRAKTYKA LEKARZA RODZINNEGO SCHINDZIELORZ DARIUSZ
ZĘBOWICE	MURKA 3A	NZOZ „ZDROWIE”
ZIMNICE WIELKIE	SZKOLNA 2A	IZABELA BEDNAREK NZOZ „DOMED”
ŻELAZNA	OPOLSKA 60	OŚRODEK ZDROWIA W GRACZACH JACEK CIEPLUCH I WSPÓLNICY SJ
ŻUŻELA	OSIEDŁOWA 6	GABINET LEKARSKI STANEK GRZEGORZ
ŻYTNIOŹ	ŻYTNIOŹ 181	OŚRODEK MEDYCZNY „MARMED”

ŚWIADCZENIA PIELĘGNIARKI POZ		
Adres miejsca udzielania świadczeń		Nazwa świadczeniodawcy
BABORÓW	RYNEK 3	NZOZ CARITAS DIECEZJI OPOLSKIEJ
BIAŁA	STARE MIASTO 24	NZOZ CARITAS DIECEZJI OPOLSKIEJ
BIAŁA	OPOLSKA 2	ZDROWIE S.C. H. KĘDZIERSKA, A. POHL
BIAŁA NYSKA	KRÓTKA 4	PORADNIA RODZINNA FARON-MED SJ
BIEDRZYCHOWICE	BIEDRZYCHOWICE 186A	LARKMED Sp. z o.o.
BIERAWA	WOJSKA POLSKIEGO 12	NZOZ CARITAS DIECEZJI OPOLSKIEJ
BIERAWA	DWORCOWA 8	NZOZ MEDIS IRENA PASS-SZCZEPAŃSKA
BISKUPÓW	BISKUPÓW 71	LARKMED Sp. z o.o.
BRANICE	SZPITALNA 18	„ZDROWIE RODZINY” Sp. z o.o.
BRANICE	SZPITALNA 18	NZOZ „DOM-MED” SPÓŁKA Z O.O.
BROŻEC	REYMONTA 55	NZOZ CARITAS DIECEZJI OPOLSKIEJ
BRYNICA	FABRYCZNA 10A	NZOZ ESKULAP I SP. Z O.O.
BRZEG	MOSSORA 1	BRZESKIE CENTRUM MEDYCZNE
BRZEG	CHOCIMSKA 3/1A	GRUPA PANDA MED HOLDING Sp. z o.o.
BRZEG	HERBERTA 1	KAMMED Sp. z o.o.
BRZEG	TRZECZ KOTWIC 6	NZOZ „PRZYCHODNIA-TRZY KOTWICE” S.C.
BRZEG	MOSSORA 6	NZOZ AKS - MEDICA SP. Z O.O.
BRZEG	OFIAR KATYNIA 51	NZOZ MED-VITA SC KĘCKA DOROTA, SZUBELAK DOROTA, KĘCKA KATARZYNA
BYCZYNA	MONIUSZKI 4	NZOZ REMEDIUM S.J. - BYCZYNA
BYCZYNA	MONIUSZKI 4/6	PRZYCHODNIA „RODZINNA” LEK. MED. ANNA GULEWICZ
CHRÓŚCICE	KORFANTEGO 1A	MÓJ DOKTOR
CHRÓŚCINA	OGRODOWA 67	NZOZ VITA-MED
CHRZĄSTOWICE	POLNA 2B	PANACEUM-MED SJ E. MARKOWSKA-KARDYŚ, A.KARDYŚ
CZEPIELOWICE	CZEPIELOWICE 109A	MÓJ DOKTOR
CZESKA WIEŚ	CZESKA WIEŚ 3	INDYWIDUALNA SPECJALISTYCZNA PRAKTYKA PIELĘGNIARSKA ZOFIA SIDOROWICZ
DĄBROWA	PL. POWSTAŃCÓW ŚL. 2	NZOZ CARITAS DIECEZJI OPOLSKIEJ
DĄBROWA	CIEPIELOWICKA 13	OŚRODEK ZDROWIA W GRACZACH JACEK CIEPLUCH I WSPÓLNICY SJ
DĘBIE	WIEJSKA 4	NZOZ CARITAS DIECEZJI OPOLSKIEJ
DŁUGOMIŁOWICE	GLÓWNA 32	INDYWIDUALNA PRAKTYKA PIELĘGNIARSKA ALICJA TKOCZ
DOBRA	PRUDNICKA 68	HELP-MED S.C.

0011574476

DOBRODZIEŃ	MONIUSZKI 2	NZOZ „ESKULAP” S.C. E. KOT-FILIPCZYK, L. FILIPCZYK, A. MATYSEK
DOBRODZIEŃ	PARKOWA 2A	NZOZ „GAMED” S.C. JOLANTA KARLICZEK, PAWEŁ GRZANKA
DOBRODZIEŃ	OPOLSKA 2	NZOZ CARITAS DIECEZJI OPOLSKIEJ
DOBRZEŃ WIELKI	OPOLSKA 2	NZOZ CARITAS DIECEZJI OPOLSKIEJ
DOBRZEŃ WIELKI	REYMONTA 2 2	NZOZ ERMED
DYTMARÓW	DYTMARÓW 2A	LARKMED Sp. z o.o.
DZIERGOWICE	NOWA 2	NZOZ LANG-MED
GŁOGÓWEK	AL. LIPOWA 6	AL-MED NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ
GŁOGÓWEK	TARGOWA 6	NZOZ „ZDROWIE”GREK,STOCHMIAŁEK,KNICZ,APOLONI SPÓŁKA PARTNERSKA LEKA
GŁOGÓWEK	ALEJA LIPOWA 6A	NZOZ CARITAS DIECEZJI OPOLSKIEJ
GLUBCZYCE	KOŚCIUSZKI 11	INDYWIDUALNA PRAKTYKA PIELĘGNIARSKA KATARZYNA BRYŁA-WARZECHA
GLUBCZYCE	KOCHANOWSKIEGO 16/1A/A	NZOZ „ENDOSKOPIA” SPÓŁKA PARTNERSKA
GLUBCZYCE	SIENKIEWICZA 1	NZOZ INTER-MED SP. Z O.O. GLUBCZYCE
GLUBCZYCE	M. SKŁODOWSKIEJ-CURIE 26	SZPITAL POWIATOWY W GLUBCZYCACH
GLUCHOŁAZY	RYNEK 12	NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ „ESKULAP” SPÓŁKA PARTNERSKA
GOGOLIN	SZKOLNA 2	GMINNY OŚRODEK ZDROWIA W GOGOLINIE
GOGOLIN	SZKOLNA 2	NZOZ CARITAS DIECEZJI OPOLSKIEJ
GORZÓW ŚLĄSKI	KLUCZBORSKA 15	NZOZ CARITAS DIECEZJI OPOLSKIEJ
GOŚCIECIN	KOZIELSKA 64	NZOZ „DEM-MED” ANIELA DEMBCZAK
GRACZE	KRĘTA 2	INDYWIDUALNA PRAKTYKA PIELĘGNIARSKA MARZENA ZARZYCKA
GRACZE	BAZALTOWA 4	OŚRODEK ZDROWIA W GRACZACH JACEK CIEPLUCH I WSPÓLNICY SJ
GRODKÓW	SŁOWACKIEGO 6	NZOZ „MEDIUM” S. C. KRYSZYNA STRZAŁKOWSKA, ANNA STRZAŁKOWSKA
GRODKÓW	SŁOWACKIEGO 5	NZOZ „SAN-MED” ANDRZEJ TOMALIK, JOANNA TOMALIK SJ
GRODKÓW	WARSZAWSKA 44/8	NZOZ CARITAS DIECEZJI OPOLSKIEJ
GRODKÓW	SZPITALNA 13 13	NZOZ PRZYCHODNIA LEKARSKA „ZDROWIE” MAZIARCZYK, SKOWRON, NOWAK SP.J
GRODKÓW	SŁOWACKIEGO 5	NZOZ SANMED L. LEJKOWSKA-OLSZEWSKA, P. OLSZEWSKI SJ
JANKOWICE WIELKIE	56	NZOZ „PRZYCHODNIA-TRZY KOTWICE” S.C.
JAWORZNO	JAWORZNO 75	EWA URBAŃSKA
JEŁOWA	WOLNOŚCI 18	SPZOZ
JEMIELINICA	NOWA KOLONIA 14	PRZYCHODNIA RODZINNA MED-JEM
JĘDRZEJÓW	92	NZOZ VITA-MED
KADŁUB	ZAMKOWA 8	NZOZ „ZDROWIE”
KALKÓW	KALKÓW 65	„SAL-MED”
KAMIENNIK	T. KOŚCIUSZKI 2	NZOZ CARITAS DIECEZJI OPOLSKIEJ
KAMIENNIK	T. KOŚCIUSZKI 2	NZOZ VITA Sp. z o.o.
KARŁOWICE	KOLEJOWA 8	NZOZ SOKÓŁ SP. J.
KĄTY OPOLSKIE	ODRZAŃSKA 38D	NZOZ CARITAS DIECEZJI OPOLSKIEJ
KĘDZIERZYN-KOŹLE	KS. PIOTRA ŚCIEGIENNEGO 2	EWA WOJTON
KĘDZIERZYN-KOŹLE	CIASNA 1	KLINIKA NOVA SP. Z O.O.
KĘDZIERZYN-KOŹLE	HARCERSKA 11	KLINIKA NOVA SP. Z O.O.
KĘDZIERZYN-KOŹLE	ŁUKASIEWICZA 23	KLINIKA NOVA SP. Z O.O.
KĘDZIERZYN-KOŹLE	TRAUGUTTA 6	MEDICUS
KĘDZIERZYN-KOŹLE	AL. JANA PAWŁA II 54	MEDYK - K Sp. z o.o.
KĘDZIERZYN-KOŹLE	POWSTAŃCÓW 70	NZOZ „MEDICOGEN” SP. Z O.O.
KĘDZIERZYN-KOŹLE	SZKOLNA 17A	NZOZ „MEDICOGEN” SP. Z O.O.
KĘDZIERZYN-KOŹLE	KRZYWOUSTEGO 2	NZOZ CARITAS DIECEZJI OPOLSKIEJ
KĘDZIERZYN-KOŹLE	LESZKA BIAŁEGO 5/1	NZOZ ‚PIAST-MED” SP. Z O.O.
KĘDZIERZYN-KOŹLE	LUDWIKA WARYŃSKIEGO 3/1	NZOZ CORRIGO MEDICAL RAFAŁ CHMURA
KĘDZIERZYN-KOŹLE	PLAC SURZYCKIEGO 1/I	OPTIMA MEDYCINA SA
KĘDZIERZYN-KOŹLE	ROOSEVELTA 2	PORADNIA POZ SC BOŻENA MISIASZEK, AGNIESZKA DURAJ, MARTA SWACH
KĘDZIERZYN-KOŹLE	PLAC WAGNERA 9	PORADNIA POZ OLMED BUKS-HRYCIUK SP. Z O.O.
KĘDZIERZYN-KOŹLE	MOSTOWA 30 B	PZU ZDROWIE SPÓŁKA AKCYJNA
KĘDZIERZYN-KOŹLE	RACŁAWICKA 1	SAMODZIELNY NZOZ „B-MED”
KĘDZIERZYN-KOŹLE	HARCERSKA 11	VIOLETTA BUJAK
KĘDZIERZYN-KOŹLE	PIASTOWSKA 51	WOJEWÓDZKI OŚRODEK MEDYCyny PRACY W OPOLU Z/S W KĘDZIERZYNIE-KOŹLU
KIELCZA	KSIĘDZA WAJDY 21	NZOZ ‚REH.MED”
KIETRZ	KOŚCIELNA 1	GMINNY ZESPÓŁ LECZNICTWA OTWARTEGO
KLUCZBORK	SKŁODOWSKIEJ-CURIE 6	NZOZ „ANMED” S.C.
KLUCZBORK	GRUNWALDZKA 18	NZOZ „VITA” NOWAKOWSKI I PARTNERZY - SPÓŁKA PARTNERSKA

OCHRONA ZDROWIA

Konsolidacja szpitali w Opolu budzi emocje. Politycy chcą odpowiedzi na kluczowe pytania

Mateusz Majnusz

Konsolidacja szpitali w Opolu wywołuje coraz większe emocje. Radni opozycji domagają się publicznej debaty i przedstawienia szczegółów planowanych zmian. Koalicja Obywatelska ocenia sam pomysł pozytywnie, ale przyznaje, że wszystko zależy od tego, jak zostanie przeprowadzony.

Miejscy radni Prawa i Sprawiedliwości przygotowali stanowisko, w którym domagają się przedstawienia mieszkańcom szczegółów całego procesu. Radna PiS Małgorzata Wilkos podkreśla, że jej klub nie jest przeciwny współpracy opolskich szpitali. Problemem jest jednak brak szczegółowych informacji dotyczących tego, co konsolidacja będzie oznaczała w praktyce.

- Ponieważ ta zmiana jest bardzo ważna dla pacjentów w Opolu i województwie, dlatego uważamy, że Rada Miasta powinna podjąć stanowisko. I my w tym stanowisku nie je-



FOT. MATEUSZ MAJNUSZ

Miasto Opole nie posiada żadnego „własnego” szpitala.

steśmy przeciwko współpracy opolskich szpitali. Natomiast uważamy, że taka decyzja nie może być podjęta tak ad hoc i tylko oparta na konkretnym zapewnieniu, że będzie lepiej - tłumaczy Wilkos.

Radna zaznaczała, że jeśli połączenie placówek rzeczywiście po-

prawi leczenie, skróci drogę pacjenta do specjalisty i wzmocni Opole jako ośrodek medyczny, PiS jest gotowy poprzeć takie rozwiązanie. Najpierw jednak chce poznać szczegóły.

Zdaniem radnego PiS Sławomira Batko mieszkańcy i pracownicy szpitali mają dziś znacznie więcej

pytań niż odpowiedzi: - Informacja, która dzisiaj się pojawiła, jest w dużej mierze szczytowa. Tego rodzaju procesy są niezwykle skomplikowanymi procesami konsolidacji i doskonale wiemy, że diabeł tkwi w szczegółach - przekonywał.

- Do radnych trafiają liczne pytania od pracowników placówek. Dlatego chcemy, by w publicznym spotkaniu uczestniczyli pomysłodawcy konsolidacji, przedstawiciele szpitali, pracownicy, związki zawodowe oraz inne zainteresowane strony - wyliczał Sławomir Batko.

Inaczej do samej idei konsolidacji podchodzi Koalicja Obywatelska. Tobiasz Gajda, przewodniczący klubu KO w radzie miasta, zaznaczył, że jego klub pozytywnie ocenia samą ideę połączenia 4 szpitali w mieście: - Jeden taki silny organizm jest w stanie lepiej odpowiadać na potrzeby demograficzne i zmiany, które zachodzą w tym zakresie. Przede wszystkim możemy starać się o te fundusze zewnętrzne, ponieważ to jest aktualnie słabością

Opola, że my nie jesteśmy w stanie tak rozbudzić starać się o fundusze na nowe sprzęty, a także i kontrakt NFZ-u w tym zakresie - argumentował radny KO.

Gajda zaznaczył jednak, że wiele zależy od dalszego przebiegu całego procesu. Wyliczał m.in. spotkania marszałka województwa ze związkami zawodowymi, podczas których omawiane były wątpliwości dotyczące planowanej konsolidacji.

- Jest to pomysł odważny. Wszystko zależy też od tego, jak on będzie w dalszej części procedowany - dodał.

Na koniec przypomnijmy, że miasto Opole nie posiada żadnego „własnego” szpitala. Konsolidowane mają być natomiast: Uniwersytecki Szpital Kliniczny (podlegający pod Uniwersytet Opolski) oraz Opolskie Centrum Onkologii, Kliniczne Centrum Ginekologii, Położnictwa i Neonatologii, a także Szpital Specjalistyczny przy ul. Wodociągowej, które należą do samorządu województwa opolskiego. ©

REKLAMA

0011559738

MI CLINIC

MI CLINIC oferuje konsultacje i usługi w zakresie:

- Okulistyki • Neurologii • Radiologii
- Medycyny rodzinnej
- Medycyny estetycznej • Dietetyki
- Chirurgii ogólnej oraz proktologii
- Konsultacji innych specjalistów

534 430 181

Pl. Stefana Żeromskiego 1/3
47-100 Strzelce Opolskie

REKLAMA

0011557786

SKLEP MEDYCZNY & WYPOŻYCZALNIA

OPOLE, ul. Kościuszki 2
(w budynku Przychodni)

601-716-323
geba-med@wp.pl

- ◆ WÓZKI INWALIDZKIE
- ◆ BALKONIKI I CHODZIKI
- ◆ MATERACE PRZECIWODLEŻYNOWE
- ◆ ORTEZY KOŃCZYN GÓRNYCH I DOLNYCH
- ◆ PASY ORTOPEDYCZNE I GORSETY
- ◆ PIELUCHOMAJTKI I ART. TOALETOWE
- ◆ ŁÓŻKA REHABILITACYJNE
- ◆ KONCENTRATORY TLENU

REALIZUJEMY ZLECENIA NFZ

Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych

BEZPŁATNY DOJAZD DO KLIENTA

REKLAMA

KLUCZBORK	WOLNOŚCI 1	NZOZ CARITAS DIECEZJI OPOLSKIEJ
KLUCZBORK	GRUNWALDZKA 20	NZOZ MEDYK SP.P.LEKARZY
KLUCZBORK	SKŁODOWSKIEJ-CURIE 21	SCANMED SPÓŁKA AKCYJNA
KOLONOWSKIE	LEŚNA 11	NZOZ CARITAS DIECEZJI OPOLSKIEJ
KOLONOWSKIE	LEŚNA 6	NZOZ MEDYK Sp. z o.o.
KOMPRACHCICE	KS. PRALATA BILIŃSKIEGO 2	PRZYCHODNIA „MEDICOM”
KOMPRACHCICE	KS. PRALATA BILIŃSKIEGO 2	PRZYCHODNIA KOMPRACHCICE
KOPERNIKI	34B	NIEPUBLICZNY OŚRODEK ZDROWIA S.C. SEIDEL JADWIGA SEIDEL MARCIN
KORFANTÓW	3-GO MAJA 7	BARBARA KOWNACKA PIEŁĘGNIARKA ŚRODOWISKOWA
KORFANTÓW	3 MAJA 7	HELP-MED S.C.
KORFANTÓW	SIENKIEWICZA 2/1	NZOZ CARITAS DIECEZJI OPOLSKIEJ
KOTÓRZ MAŁY	BOCZNA 1	NZOZ CARITAS DIECEZJI OPOLSKIEJ
KOWALOWICE	SZKOLNA 2	MAŁGORZATA MEDYK-WÓJCIK PRAKTYKA LEKARSKA
KRAPKOWICE	OS. XXX-LECIA 17	NZOZ „VENA” S.C. - USŁUGI PIEŁĘGNIARSKIE EWA DZIARMAGA, KATARZYNA J
KRAPKOWICE	SZKOLNA 3	NZOZ CARITAS DIECEZJI OPOLSKIEJ
KRAPKOWICE	SZKOLNA 7	SAMED Sp. z o.o.
KRĘPNA	JASIOŃSKA 8	NZOZ „MEDIKA”
KRZYWICZYNY	KRZYWICZYNY 40	INDYWIDUALNA PRAKTYKA PIEŁĘGNIARSKA BARBARA ZIMOCH
KUJAKOWICE GÓRNE	DZIERŻONA 24/2	NZOZ „ANMED” S.C.
KUP	SZPITALNA 5A	NZOZ W.W.-MED S.C.
LASOWICE MAŁE	ODRODZENIA 10	NZOZ „EM-MED” EWA MIESZKAŁSKA
LASOWICE MAŁE	ODRODZENIA 10	NZOZ MEDYK SP.P.LEKARZY
LEŚNICA	KOŚCIUSZKI 2	NZOZ CARITAS DIECEZJI OPOLSKIEJ
LEŚNICA	PL. NARUTOWICZA 27	NZOZ PRAKTYKA LEKARZY RODZINNYCH „MEDICA” S.C.
LEWIN BRZESKI	ALEJA WOJSKA POLSKIEGO 21	NZOZ KP-MED P.SYSŁO K.SYSŁO SJ
LUBOSZYCE	OPOLSKA 32	SPZOZ
LUBSZA	SZKOLNA 1C	NZOZ SOKÓŁ SP. J.
ŁAMBINOWICE	PARKOWA 10	BOŻENA LEWIŃSKA
ŁAMBINOWICE	DWORCOWA 4	JÓZEF MURAWSKI NZOZ SANMED SP. Z O.O.
ŁAMBINOWICE	GEN. ZAWADZKIEGO 29	NZOZ CARITAS DIECEZJI OPOLSKIEJ
ŁANY	GŁÓWNA 96 B	NZOZ ŁANY-MED SP. Z O.O.
ŁOSIÓW	SŁOWACKIEGO 1	NZOZ „PRZYCHODNIA-TRZY KOTWICE” S.C.
ŁOWKOWICE	KSIEDZA RIGOLA 13	NZOZ „ANMED” S.C.
ŁUBNIANY	OPOLSKA 53A	NZOZ CARITAS DIECEZJI OPOLSKIEJ
ŁUBNIANY	OPOLSKA 53A	SPZOZ
ŁUKOWICE BRZESKIE	NR 82	NZOZ „PRZYCHODNIA-TRZY KOTWICE” S.C.
MAKOSZYCE	POCZTOWA 3	MÓJ DOKTOR
MURÓW	WOLNOŚCI 16	NZOZ HERKULES
NAMYSŁÓW	ADAMA MICKIEWICZA 8	ELŻBIETA LENART
NAMYSŁÓW	WRÓBLEWSKIEGO 1A/2U	NZOZ „ARKA” EWA GOŃDA I BARBARA PATER PIEŁĘGNIARKI - SPÓŁKA PARTNER
NAMYSŁÓW	POCZTOWA 7	NZOZ GRUPOWA PRAKTYKA LEKARSKA PRO-FAMILIA SP. Z O.O.
NIEMODLIN	OPOLSKA 30B	NZOZ „MEDYK” Sp. z o.o.
NIEMODLIN	WOJSKA POLSKIEGO 5	OŚRODEK ZDROWIA W GRACZACH JACEK CIEPLUCH I WSPÓLNICY SJ
NOWA CEREKWIA	MŁYŃSKA 13	„ZDROWIE RODZINY” Sp. z o.o.
NYSA	KOŚCIUSZKI 12A-12B	116 SZPITAL WOJSKOWY Z PRZYCHODNIĄSPZOZ W OPOLU
NYSA	MARIACKA 6-8/27	GRUPOWA PRAKTYKA PIEŁĘGNIAREK ŚRODOWISKOWO-RODZINNYCH „NADZIEJA” S.C. BUKAŁA, PAWLAK, RYS, WILCZEK
NYSA	EMILII GIERCZAK 2	NZOZ CARITAS DIECEZJI OPOLSKIEJ
NYSA	BRACKA 1	OPTIMA MEDYCYNĄ SA
NYSA	MARIACKA 6-8/27	PIEŁĘGNIARKA RODZINNA HALINA DĄBROWSKA
NYSA	PIŁSUDSKIEGO 47	VITA SP. Z O.O.
NYSA	KOLEJOWA 2	ZAKŁAD PIEŁĘGNIARSTWA RODZINNEGO „AMBI-MED”
OLESNO	JANA PIEŁOKA 14	N.Z.O.Z.S.C.G. BOROWIK-BZDZION, J. IDASIAK, A. M. ZYGMUNT
OLESNO	JANA PIEŁOKA 14	NZOZ ANDRZEJ PROSZEWSKI Sp. z o.o.
OLESNO	WIELKIE PRZEDMIEŚCIE 51	NZOZ CARITAS DIECEZJI OPOLSKIEJ
OLSZANKA	38A	NZOZ „PRZYCHODNIA-TRZY KOTWICE” S.C.
OPOLE	ELEKTROWNIA-NA 24	„MEGAMED” Sp. z o.o. - ODDZIAŁ W BORKACH
OPOLE	WRÓBLEWSKIE-GO 46	116 SZPITAL WOJSKOWY Z PRZYCHODNIĄSPZOZ W OPOLU
OPOLE	ALEJA WINCENTEGO WITOSA 26	CENTRUM ZDROWIA W OPOLU Sp. z o.o.

OPOLE	CHMIELOWICKA 2	CENTRUM ZDROWIA W OPOLU Sp. z o.o.
OPOLE	LICEALNA 18	CENTRUM ZDROWIA W OPOLU Sp. z o.o.
OPOLE	WARYŃSKIEGO 30	CENTRUM ZDROWIA W OPOLU Sp. z o.o.
OPOLE	KOŚCIUSZKI 2	CENTRUM ZDROWIA W OPOLU Sp. z o.o.
OPOLE	CHABRÓW 117	LUX MED SP. Z O.O.
OPOLE	FIELDORFA 2	LUX MED SP. Z O.O.
OPOLE	ARMII KRAJOWEJ 7	NZOZ „POLIMED” TKACZYŃSKI, MICHALAK, BUCZEK, SJ
OPOLE	AUGUSTA BASSEGO 9A	NZOZ „VITA”OKOS,HORBOWY-HORDYŃSKA SPÓŁKA PARTNERSKA LEKARZY
OPOLE	OLESKA 97	NOWA ORTOPEDIA Sp. z o.o.
OPOLE	KORASZEWSKIEGO 8-16	ODNOWA SPÓŁKA AKCYJNA
OPOLE	DAMBONIA 171	OPTIMA MEDYCYNĄ SA
OPOLE	JAGIELLONÓW 86	PRZYCHODNIA BIOMED
OPOLE	SIERADZKA 3	PRZYCHODNIA NZOZ „ZWM-MALINKA” W OPOLU
OPOLE	SZARYCH SZEREGÓW 72	PRZYCHODNIA NZOZ „ZWM-MALINKA” W OPOLU
OPOLE	MICKIEWICZA 1	PZU ZDROWIE SPÓŁKA AKCYJNA
OPOLE	PL.PIŁSUDSKIEGO 5	PZU ZDROWIE SPÓŁKA AKCYJNA
OPOLE	KRAKOWSKA 44	SPZOZ MINISTERSTWA SPRAW WEWNĘTRZNYCH I ADMINISTRACJI W OPO
OPOLE	OŚWIĘCIMSKA 92A	ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ ZDROWIE S.C EWA I LESZEK KOCOWSCY
OTMICE	KS. KAMPKI 3	NZOZ CARITAS DIECEZJI OPOLSKIEJ
OTMUCHÓW	NYSKA 13	EL-MED Sp. z o.o.
OTMUCHÓW	ŻEROMSKIEGO 1	NZOZ CARITAS DIECEZJI OPOLSKIEJ
OTMUCHÓW	KRAKOWSKA 17	PRZYCHODNIA RODZINNA OMEGA SP. Z O.O.
OZIMEK	CZĘSTOCHOW-SKĄ 31	CENTRUM MEDYCZNE KARD-MED ADAM KARDYŚ
OZIMEK	CZĘSTOCHOW-SKĄ 31	EMC INSTYTUT MEDYCZNY SPÓŁKA AKCYJNA SZPITAL ŚWIĘTEGO ROCHA W OZIMKU
PACZKÓW	WITOSA 2A	NZOZ „MEDICUS” SP. Z O.O.
PACZKÓW	STASZICA 5	PRZYCHODNIA RODZINNA OMEGA SP. Z O.O.
PAWŁOWICZKI	MAGNOLIOWA 3	NZOZ CARITAS DIECEZJI OPOLSKIEJ
PAWŁOWICZKI	MAGNOLIOWA 3	NZOZ SARMED
POBORSZÓW	KRAPKOWICKA 25A	KLINIKA NOVA SP. Z O.O.
POKÓJ	1 MAJA 30B	NZOZ W.W.-MED S.C.
POLSKA CEREKIEW	LIGONIA 4	NZOZ ASTRA-MEDICA
POLSKI ŚWIĘTÓW	POLSKI ŚWIĘTÓW 83	NZOZ CENTRUM MEDYCZNE
POPIELÓW	KLASZTORNA 17	PRZYCHODNIA RODZINNA „DOM ZDROWIA „
PRASZKA	FABRYCZNA 14A	INDYWIDUALNA PRAKTYKA PIEŁĘGNIARSKA DOROTA WŁODARSKA
PRASZKA	FABRYCZNA 14/A	INDYWIDUALNA PRAKTYKA PIEŁĘGNIARSKA ELMED ELŻBIETA STASIAK
PRASZKA	SZOSA GAŃSKA 3A	NZOZ CENTRUM
PRASZKA	POWSTAŃCÓW ŚL. 8	NZOZ ESKULAP SP. Z O.O.
PRÓSZKÓW	OPOLSKA 13	NZOZ SANATIS PIEŁĘGNIARSKA OPIEKA DOMOWA EWELINA PIECHACZEK
PRUDNIK	KOŚCIUSZKI 15	NZOZ „MED-EWA”
PRUDNIK	STASZICA 4/8	NZOZ FORMICA PRUDNIK
PRUDNIK	NYSKA 1	OPTIMA MEDYCYNĄ SA
PRUDNIK	KOŚCIUSZKI 15	PRZYCHODNIA LEKARSKA „MEDICUS”
PRZECHÓD	PRZECHÓD 240	INDYWIDUALNA PRAKTYKA PIEŁĘGNIARSKA - ALEKSANDRA MAŁACHOWSKA
PRZECHÓD	PRZECHÓD 240	NZOZ SILOE NATALIA FELEŃCZAK
PRZYSIECZ	SZKOLNA 14	NZOZ CARITAS DIECEZJI OPOLSKIEJ
RADŁÓW	DŁUGA 3	NZOZ CYTRAMED
REŃSKA WIEŚ	REŃSKA WIEŚ 76	„MEDIPAK” SJ CZESŁAW KOBYLECKI, ZENON KAWECKI
REŃSKA WIEŚ	POLNA 1A	OPTIMA MEDYCYNĄ SA
ROZMIERZ	KOŚCIELNA 1A	NZOZ CARITAS DIECEZJI OPOLSKIEJ
RUDNIKI	WIELUŃSKA 4B/2	INDYWIDUALNA PRAKTYKA PIEŁĘGNIARSKA ELŻBIETA PINKOSZ
RUDNIKI	NARUTOWICZA 2	MARIAMED MARIA KLUSKA-SZMIGIEL
SKAŁĄGI	WOŁCZYŃSKA 41	NZOZ „ANMED” S.C.
SKARBIMIERZ	TOPOŁOWA 16	KAMMED Sp. z o.o.
SKOROGOSZCZ	OPOLSKA 27	MÓJ DOKTOR
SKOROGOSZCZ	KS. POPIELUSZKI 3	NZOZ CARITAS DIECEZJI OPOLSKIEJ
SKOROSZYCE	DZIAŁKOWA 15	NZOZ SKORMED SPÓŁKA PARTNERSKA LEKARZY RODZINNYCH BARSZNICA
STARE BUDKOWICE	ZAGWIŹDZIAŃSKA 16	NZOZ „MEDICOR”
STRZELCE OPOLSKIE	CHROBREGO 1/1	NZOZ „PANACEUM” STRZELCE OPOLSKIE
STRZELCE OPOLSKIE	CHOPINA 3/1	NZOZ „ZDROWIE”
STRZELCE OPOLSKIE	MONIUSZKI 16	PRZYCHODNIA RODZINNA

0011574477

OPIEKA SENIORALNA

Szykują się zmiany w DPS-ach i płatnościach za pobyt. Wiele rodzin bardzo się zdziwi

Ola Głowacka

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

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



FOT. GETTY IMAGES/STRONA ZDROWIA

DPS ma stać się ostatecznością, a nie pierwszym wyborem

Jedną z najważniejszych zmian dotyczy zasad kierowania do domów pomocy społecznej. Rząd chce, aby pobyt w DPS był stosowany dopiero wtedy, gdy wyczerpane zostaną inne dostępne formy wsparcia. Oznacza to odejście od modelu, w którym całonocna opieka instytucjonalna jest

podstawowym rozwiązaniem dla osoby niesamodzielnej. W praktyce przed skierowaniem do DPS oceniane mają być możliwości skorzystania z usług opiekuńczych świadczonych w miejscu zamieszkania, specjalistycznych usług opiekuńczych, mieszkań wspomaganych czy

mieszkań treningowych. Dopiero gdy takie wsparcie okaże się niewystarczające lub niemożliwe do zapewnienia, możliwe będzie skierowanie do domu pomocy społecznej. Resort zaznacza jednocześnie, że wyjątek mają stanowić sytuacje nagłe, gdy zagrożone jest zdrowie lub życie osoby wymagającej opieki. W takich przypadkach skierowanie do DPS będzie mogło nastąpić szybciej.

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

Duże emocje budzą projektowane zmiany dotyczące odpłatności za pobyt w domu pomocy społecznej. Obecnie koszty ponosi przede

wszystkim mieszkańcom DPS, następnie małżonek, dzieci i wnuki, rodzice, a w dalszej kolejności gmina.

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

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

REKLAMA

0011566045



**W trosce
o Twój
komfort
ruchu**

- Ortopedia
- Diagnostyka
- Fizjoterapia

UMÓW KONSULTACJĘ

klinikasilesia.pl
tel. 77 474 32 09

REKLAMA

ŚCINAWA MAŁA	PIASTOWSKA 11	INDYWIDUALNA PRAKTYKA PIELĘGNIARKI ŚRODOWISKOWEJ KRYCIA SYLWIA SP.ZO.O
ŚCINAWA MAŁA	PIASTOWSKA 11	PRZYCHODNIA MEDYCZNA „DORA”
TARNÓW OPOLSKI	ŚWIERCZEWSKIE-GO 1	„TAR-MED” SPÓŁKA PARTNERSKA LEKARZY E. GOSPODAREK, G GOSPODAREK, K. KACORZYK-MATYSIK
TUŁOWICE	PORCELANOWA 17	JÓZEF MURAWSKI NZOZ SANMED SP. Z O.O.
TUŁOWICE	PORCELANOWA 8	NZOZ CARITAS DIECEZJI OPOLSKIEJ
TURAWA	OPOLSKA 47B	CENTRUM MEDYCZNE KARD-MED ADAM KARDYŚ
UJAZD	UJAZDOWSKA 23	NZOZ CARITAS DIECEZJI OPOLSKIEJ
WALCE	ZAMKOWA 85	SAMODZIELNY PUBLICZNY OŚRODEK ZDROWIA W WALCACH
WIERZBICA GÓRNA	WIERZBICA GÓRNA 67	ARTUR ŚWITAŁA NZOZ RODZINA
WILKÓW	KOŚCIELNA 6	GRUPOWA PRAKTYKA PIELĘGNIARSKA PIGUŁA S.C.
WOŁCZYN	DWORCOWA 9	NZOZ „SPEC-MED”
WOŁCZYN	NAMYSŁOWSKA 10	NZOZ MEDICUS S.C. MARTYNISZYN ADAM, MARTYNISZYN BERNADETA
WRONIN	GŁUBCZYCKA 19	NZOZ SARMED
WYSZKÓW ŚLĄSKI	WYSZKÓW ŚLĄSKI 70	BOŻENA LEWIŃSKA
ZAGWIŹDZIE	GÓRKI 2	NZOZ CARITAS DIECEZJI OPOLSKIEJ
ZAKRZÓW	CHOPINA 54	NZOZ CARITAS DIECEZJI OPOLSKIEJ
ZAWADZKIE	WARYŃSKIEGO 6	NZOZ „ESKULAP” S.C. EWA PIECHA MAŁGORZATA OLSZAŃSKA-KOT
ZDZIECHOWICE	ZDZIECHOWICE 16	ELŻBIETA ŁYCZKO INDIWIDUALNA PRAKTYKA PIELĘGNIARSKA
ZDZIESZOWICE	FILARSKIEGO 19	NZOZ GRUPOWA PRAKTYKA LEKARZA RODZINNEGO ROMANOWICZ SJ
ZDZIESZOWICE	FILARSKIEGO 19	NZOZ PORADNIA MEDYCYNY RODZINNEJ S.C.
ZDZIESZOWICE	STRZELECKA 54	NZOZ WILKOSZ-MED
ZDZIESZOWICE	PIASTÓW 24SEGMB/12	SPECJALISTYCZNA PRAKTYKA LEKARZA RODZINNEGO SCHINDZIELORZ DARIUSZ
ZĘBOWICE	MURKA 3A	NZOZ „ZDROWIE”
ZĘBOWICE	OLESKA 13	NZOZ CARITAS DIECEZJI OPOLSKIEJ
ZIELINA	PRUDNICKA 6	NZOZ CARITAS DIECEZJI OPOLSKIEJ
ŻELAZNA	OPOLSKA 60	OŚRODEK ZDROWIA W GRACZACH JACEK CIEPLUCH I WSPÓLNICY SJ
ŻĘDOWICE	K.MIARKI 1	NZOZ CARITAS DIECEZJI OPOLSKIEJ
ŻUŻELA	OSIEDLOWA 6	INDYWIDUALNA PRAKTYKA PIELĘGNIARSKA DOROTA GAIDA
ŻUŻELA	OSIEDLOWA 6	INDYWIDUALNA PRAKTYKA PIELĘGNIARSKA SABINA TYMIEC

ŚWIADCZENIA POŁOŻNEJ POZ		
Adres miejsca udzielania świadczeń		Nazwa świadczeniodawcy
BIAŁA NYSKA	KRÓTKA 4	PORADNIA RODZINNA FARON-MED SJ
BRZEG	MOSSORA 1	BRZESKIE CENTRUM MEDYCZNE
BRZEG	CHOCIMSKA 3/1A	GRUPA PANDA MED HOLDING Sp. z o.o.
BRZEG	TRZECH KOTWIC 6	NZOZ „PRZYCHODNIA-TRZY KOTWICE” S.C.
BRZEG	MOSSORA 6	NZOZ AKS - MEDICA SP. Z O.O.
BRZEG	ARMII KRAJOWEJ 25	NZOZ „REHABILITACJA BLACHUT I SPÓŁKA” SJ
BRZEG	OFIAR KATYNIA 51	NZOZ MED-VITA SC KĘCKA DOROTA, SZUBELAK DOROTA, KĘCKA KATARZYNA
BYCZYNA	MONIUSZKI 4	INDYWIDUALNA SPACJALISTYCZNA PRAKTYKA POŁOŻNICA JUSTYNA GŁOWIENKOWSKA
CHRÓŚCICE	KORFANTEGO 1A	MÓJ DOKTOR
CHRÓŚCINA	OGRODOWA 67	NZOZ VITA-MED
CHRZĄSTOWICE	POLNA 2B	PANACEUM-MED SJ E. MARKOWSKA-KARDYŚ, A.KARDYŚ
DOBRA	PRUDNICKA 68	HELP-MED S.C.
DOBRODZIEŃ	MONIUSZKI 2	NZOZ „ESKULAP” S.C. E. KOT-FILIPCZYK, L. FILIPCZYK, A. MATYSEK
DOBRODZIEŃ	PARKOWA 2A	NZOZ „GAMED” S.C. JOLANTA KARLICZEK, PAWEŁ GRZANKA
GŁOGÓWEK	TARGOWA 6	NZOZ „ZDROWIE”GREK,STOCHMIAŁEK,KNICZ,APOLONI SPÓŁKA PARTNERSKA LEKA
GŁUBCZYCE	SIENKIEWICZA 1	GRUPOWA PRAKTYKA PIELĘGNIARSKO - POŁOŻNICA „ZDROWIE” S.C. JOANNA WILK,STANISŁAWA CISZEK
GŁUCHOŁAZY	CURIE-SKŁODOWSKIEJ 16	SPZOZ ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ W GŁUCHOŁAZACH
GOGOLIN	SZKOLNA 2	GMINNY OŚRODEK ZDROWIA W GOGOLINIE
GOŚCIECIN	KOZIELSKA 64	NZOZ „DEM-MED” ANIELA DEMBCZAK
GRACZE	KRĘTA 2	JOANNA MAGDALENA KORYTKOWSKA
GRODKÓW	SŁOWACKIEGO 5	NZOZ „SAN-MED” ANDRZEJ TOMALIŁ, JOANNA TOMALIŁ SJ
GRODKÓW	SZPITALNA 13 13	NZOZ PRZYCHODNIA LEKARSKA „ZDROWIE” MAZIARCZYK, SKOWRON, NOWAK SP.J
JEMIELINICA	NOWA KOLONIA 14	PRZYCHODNIA RODZINNA MED-JEM
KALKÓW	KALKÓW 65	„SAL-MED”
KĘDZIERZYN-KOŹLE	DR. CZERWIŃSKIEGO 3	GRUPOWA PRAKTYKA POŁOŻNICA „ZDROWE ŻYCIE” S.C. BOGUSŁAWA JĘCZMIENNY MAŁGORZATA JASIŃSKA

0011574479

KĘDZIERZYN-KOŹLE	DR. CZERWIŃSKIEGO 3	IWONA KARSKA
KĘDZIERZYN-KOŹLE	DR. CZERWIŃSKIEGO 3	PRAKTYKA POŁOŻNEJ RODZINNEJ JOANNA CIEPIELA
KIETRZ	KOŚCIELNA 1	GMINNY ZESPÓŁ LECZNICTWA OTWARTEGO
KLUCZBORK	WARYŃSKIEGO 4	GRUPOWA SPECJALISTYCZNA PRAKTYKA POŁOŻNICA „NASZE ZDROWIE” SP. Z O.O.
KOMPRACHCICE	KS. PRAŁATA BILIŃSKIEGO 2	PRZYCHODNIA „MEDICOM”
KRAPKOWICE	SZKOLNA 7	KRAPKOWICKIE CENTRUM ZDROWIA Sp. z o.o.
KRAPKOWICE	OS. XXX-LECIA 17	NZOZ OMEGA SPÓŁKA LEKARZY GAJDA I PARTNERZY
KRAPKOWICE	SZKOLNA 7	SAMED Sp. z o.o.
LEŚNICA	NARUTOWICZA 27	POŁOŻNA RODZINNA BEATA HADASIK
LUBSZA	SZKOLNA 1C	NZOZ SOKÓŁ SP. J.
ŁAMBINOWICE	DWORCOWA 4	JÓZEF MURAWSKI NZOZ SANMED SP. Z O.O.
NAMYSŁÓW	SIKORSKIEGO 6	INDYWIDUALNA PRAKTYKA POŁOŻNEJ ŚRODOWISKOWO-RODZINNĄ DZIEDZIC BARBARA
NAMYSŁÓW	SIKORSKIEGO 6	MAŁGORZATA MEDYK-WÓJCIK PRAKTYKA LEKARSKA
NAMYSŁÓW	MICKEWICZA 8	NZOZ „ ZDROWIE” ŁĄCKI I PARTNERZY SPÓŁKA PARTNERSKA LEKARZY
NAMYSŁÓW	POCZTOWA 7	NZOZ GRUPOWA PRAKTYKA LEKARSKA PRO-FAMILIA SP. Z O.O.
NIEMODLIN	OPOLSKA 30B	NZOZ „MEDYK” Sp. z o.o.
NIEMODLIN	WOJSKA POLSKIEGO 5	OŚRODEK ZDROWIA W GRACZACH JACEK CIEPLUCH I WSPÓLNICY SJ
NYSA	KOŚCIUSZKI 12A-12B	116 SZPITAL WOJSKOWY Z PRZYCHODNIĄSPZOZ W OPOLU
NYSA	RODZIEWICZÓWNY 34/8	S.C. GRUPOWA PRAKTYKA POŁOŻNYCH ŚRODOWISK RODZINNY „REBO-MED” R.KRUPA, B.KLECHA
NYSA	PIŁSUDSKIEGO 47	VITA SP. Z O.O.
OLESNO	JANA PIELOKA 4	„KARO”POŁOŻNA KAROLINA ZAWILSKA-JĘDRUCH
OLESNO	KRASICKIEGO 2	INDYWIDUALNA PRAKTYKA POŁOŻNEJ KARINA KUŚ - JENDRAK
OLESNO	JANA PIELOKA 14	NZOZ ANDRZEJ PROSZEWSKI Sp. z o.o.
OPOLE	ALEJA „SOLIDARNOŚCI” 26	„FEMMINA CENTRUM MEDYCZNE MAĆZKA PASTERNOK ZIĘTEK” SPÓŁKA PARTNERSKA
OPOLE	ELEKTROWNIANA 24	„MEGAMED” Sp. z o.o. - ODDZIAŁ W BORKACH
OPOLE	LICEALNA 18	CENTRUM ZDROWIA W OPOLU Sp. z o.o.
OPOLE	WARYŃSKIEGO 30	CENTRUM ZDROWIA W OPOLU Sp. z o.o.
OPOLE	KOŚCIUSZKI 2	CENTRUM ZDROWIA W OPOLU Sp. z o.o.
OPOLE	ARMII KRAJOWEJ 7	NZOZ „POLIMED” TKACZYŃSKI, MICHALAK, BUCZEK, SJ
OPOLE	KRAPKOWICKA 10A	NZOZ „ZDROWA RODZINA” S.C.
OPOLE	SZARYCH SZEREGÓW 72	NZOZ ACUMED S.C.
OPOLE	DAMBONIA 171	OPTIMA MEDYCYNĄ SA
OPOLE	ALEJA „SOLIDARNOŚCI” 26	PROMEDIC
OTMUCHÓW	NYSKA 13	EL-MED Sp. z o.o.
OTMUCHÓW	KRAKOWSKA 17	PRZYCHODNIA RODZINNA OMEGA SP. Z O.O.
PACZKÓW	WITOSA 2A	NZOZ „MEDICUS” SP. Z O.O.
PACZKÓW	STANISŁAWA STASZICA 5	PRZYCHODNIA RODZINNA OMEGA SP. Z O.O.
POKÓJ	1 MAJA 30B	INDYWIDUALNA PRAKTYKA POŁOŻNICA IWONA KOWALIŁ
PRASZKA	SZOSA GAŃSKA 3A	NZOZ CENTRUM
PRASZKA	POWSTAŃCÓW ŚL. 8	NZOZ ESKULAP SP. Z O.O.
PRASZKA	SZOSA GAŃSKA 3A	PATRYCJA ZAREMBA INDIWIDUALNA PRAKTYKA POŁOŻNICA
PRUDNIK	POWSTAŃCÓW ŚLĄSKICH 9A	LARKMED Sp. z o.o.
PRUDNIK	NYSKA 1	OPTIMA MEDYCYNĄ SA
PRUDNIK	KOŚCIUSZKI 15	PRZYCHODNIA LEKARSKA „MEDICUS”
REŃSKA WIEŚ	REŃSKA WIEŚ 76	„MEDIPAK” SJ CZESŁAW KOBYLECKI, ZENON KAWECKI
RUDNIKI	ŻEROMSKIEGO 1	TOMASZ BOGATKO NZOZ „RUDNIKI”
SKOROGOSZCZ	OPOLSKA 27	MÓJ DOKTOR
SKOROSZYCE	DZIAŁKOWA 15	NZOZ SKORMED SPÓŁKA PARTNERSKA LEKARZY RODZINNYCH BARSZNICA
STRZELCE OPOLSKIE	OPOLSKA 36	SZPITAL POWIATOWY IM. PRAŁATA J. GŁOWATZKIEGO W STRZELCACH OPOLSKICH
TARNÓW OPOLSKI	ŚWIERCZEWSKIE-GO 1	„TAR-MED” SPÓŁKA PARTNERSKA LEKARZY E. GOSPODAREK, G GOSPODAREK, K. KACORZYK-MATYSIK
TUŁOWICE	PORCELANOWA 17	JÓZEF MURAWSKI NZOZ SANMED SP. Z O.O.
TURAWA	OPOLSKA 47B	CENTRUM MEDYCZNE KARD-MED ADAM KARDYŚ
ZAWADZKIE	WARYŃSKIEGO 6	NZOZ „ESKULAP” S.C. EWA PIECHA MAŁGORZATA OLSZAŃSKA-KOT
ZDZIESZOWICE	FILARSKIEGO 19	NZOZ PORADNIA MEDYCYNY RODZINNEJ S.C.
ZDZIESZOWICE	STRZELECKA 54	NZOZ WILKOSZ-MED
ZĘBOWICE	MURKA 3A	NZOZ „ZDROWIE”

ZDROWE ZĘBY

Wypadająca lub nieszczelna plomba może stać się problemem. Kiedy wymienić wypełnienie?

Oprac. Katarzyna Wąs-Zaniuk

Żadna plomba nie jest rozwiązaniem na całe życie. Stosowane obecnie wypełnienia kompozytowe zachowują trwałość zwykle przez około 5-10 lat. Nawet jeśli plomba pozostaje w zębie przez wiele lat, może stopniowo tracić szczelność. Jakie sygnały powinny skłonić do wizyty u dentysty i rozważenia wymiany wypełnienia?



FOT. GETTY IMAGES/STRONA ZDROWIA

Wypełnienia kompozytowe należą dziś do najczęściej stosowanych sposobów odbudowy zębów uszkodzonych przez próchnicę, ścieranie, erozję szkliva czy urazy. Materiał ten, oparty na żywicy wzbogaconej cząstkami mineralnymi, przed utwardzeniem pozostaje plastyczny, co pozwala stomatologowi dokładnie odtworzyć naturalny kształt zęba. Kompozyt dobrze imituje szklivo pod względem koloru, twardości i odporności na codzienne obciążenia.

Żadna plomba nie jest rozwiązaniem na całe życie.

Nie jest jednak pozbawiony wad. Z upływem czasu może się przebarwiać, reagować na zmiany temperatury oraz ulegać uszkodzeniom mechanicznym.

Najczęstszymi powodami wymiany wypełnienia są jego pęknięcie, ukruszenie, rozszczelnienie lub całkowite wypadnięcie.

- Ogólnymi wskazaniami do wymiany wypełnienia są utrata szczel-

ności oraz jego znaczne zużycie. Najbardziej oczywistym sygnałem jest całkowite wykruszenie się wypełnienia i odsłonięcie zębiny lub miazgi. Często towarzyszą temu tkliwość, ból lub nadwrażliwość na zimne i gorące pokarmy oraz napoje. Odkładanie wizyty u dentysty może prowadzić do zapalenia miazgi lub rozwoju próchnicy wtórnej. Z drugiej strony przez nieszczelności wypełnienia

bakterie mogą przedostawać się w głąb zęba, gdzie próchnica rozwija się miesiącami bez wyraźnych objawów - wyjaśnia lek. dent. Kinga Lejczak z Royal Dent Medicover Stomatologia we Wrocławiu.

Brak dolegliwości nie zawsze świadczy o dobrym stanie wypełnienia. Nawet jeśli plomba pozostaje w zębie przez wiele lat, może stopniowo tracić szczelność.

Największym zagrożeniem są mikroskopijne szczeliny pojawiające się na styku wypełnienia i szkliva. To właśnie przez nie do wnętrza zęba mogą przedostawać się bakterie, ślina i resztki jedzenia. Efektem bywa próchnica wtórna rozwijająca się pod plombą lub w jej bezpośrednim sąsiedztwie.

Problem polega na tym, że taki proces często przez długi czas przebiega bezobjawowo. Niekiedy jedynymi sygnałami ostrzegawczymi są niewielka nadwrażliwość albo ból pojawiający się podczas nagryzania.

Konsultację stomatologiczną warto rozważyć, jeśli plomba jest

ukruszona, pęknięta, rusza się lub całkowicie wypadła, ząb reaguje bólem na zimne, gorące lub słodkie produkty, pojawia się dyskomfort podczas gryzienia, nie dentystyczna zaczepia się lub strzępi przy kontakcie z wypełnieniem. Podobnie warto zareagować gdy po założeniu plomby trudno prawidłowo domknąć zęby, w okolicy wypełnienia pojawiają się ciemne przebarwienia, krawędzie plomby stały się ostre i podrażniają język albo błonę śluzową jamy ustnej.

Powodem wymiany wypełnienia bywają również względy estetyczne, takie jak zmiana koloru kompozytu czy obecność starszych wypełnień amalgamatowych.

- Decyzji o wymianie plomby wyłącznie ze względów estetycznych nie należy podejmować pochopnie. Każda wymiana wiąże się z koniecznością opracowania tkanek zęba, a więc z usunięciem niewielkiej ilości zdrowej tkanki. Wielokrotne powtarzanie takiego zabiegu może osłabić ząb - ostrzega lek. dent. Kinga Lejczak. ©©

REKLAMA

0011565675



**Ośrodek Skowronek przy Instytucie
Dydaktyczno-Naukowym w Głucholazach
zaprasza na:**

turnusy rehabilitacyjne
(z możliwością dofinansowania z funduszu PFRON),

pobyty rehabilitacyjne
(6-dniowe pobyty z rehabilitacją)

Baza rehabilitacyjna, w tym hydroterapia,
Pełne wyżywienie | SPA oraz grota solna | Kawiarnia
Pokoje z łazienką przystosowaną dla osób niepełnosprawnych



 skowronek.info.pl

REZERWACJE I INFORMACJE: Instytut Dydaktyczno-Naukowy im. Vincenza Priessnitz
Ośrodek Formacyjno-Rehabilitacyjno-Wypoczynkowy ul. gen. Andersa 74-76, 48-340 Głucholazy
☎ 77 439 13 32, 501 124 520 ✉ osrodek@skowronek.info.pl

TRYCHOLOG RADZI

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

Katarzyna Wąs-Zaniam

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

Z jakimi problemami trafiają do trychologa Polacy?

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



FOT. ARCHIWUM STRONY ZDROWIA

Jedną z metod leczenia jest podanie substancji czynnych wprost do skóry

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

głowy i pojawienia się różnych dolegliwości.

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

- Za każdym problemem z włosami stoi człowiek i jego emocje. Niektóre sytuacje są dla specjalistów szczególnie trudne, zwłaszcza gdy dotyczą dzieci lub chorób prowadzących do trwałej utraty włosów - mówi Paulina Sobkowiak.

Różne rodzaje łysienia

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

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

- Zdarza się, że przyczyną są bardzo ciasne upięcia noszone regularnie przez długi czas. Wów-

czas linia włosów zaczyna się cofać i rozwija się tzw. łysienie trąkcyjne. Jeśli problem jest ignorowany i taki sposób noszenia włosów utrzymuje się przez lata, może dojść do łysienia bliznowaciejącego. W mieszk włosowym powstaje wtedy blizna, a w miejscu jej wystąpienia włosy niestety nie odrósł - tłumaczy.

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

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

REKLAMA

0011568011



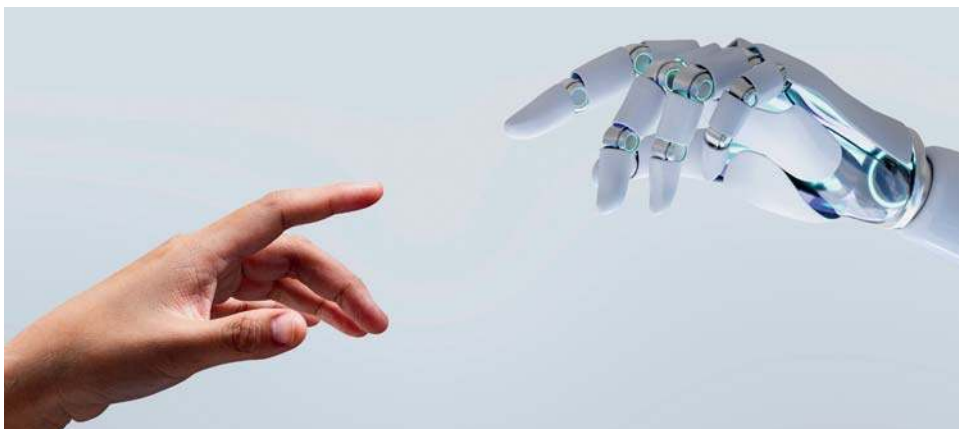
**KRAJOWY
PLAN
ODBUDOWY**

Sfinansowane przez
Unię Europejską
NextGenerationEU



**KRAJOWY
PLAN
ODBUDOWY**

Sfinansowane przez
Unię Europejską
NextGenerationEU



Zespół Opieki Zdrowotnej w Nysie realizuje przedsięwzięcie Rozwój usług cyfrowych, poprawa bezpieczeństwa danych i integracja systemów szpitalnych w ZOZ w Nysie.

Dofinansowanie z UE:
9 000 000,00 zł



Zespół Opieki Zdrowotnej w Nysie realizuje przedsięwzięcie Poprawienie jakości opieki medycznej pacjentów z chorobami kardiologicznymi na oddziale wewnętrznym Szpitala Powiatowego w Nysie poprzez zakup nowego sprzętu medycznego.

Dofinansowanie z UE:
1 791 576,15 zł

REKLAMA

0011570430



PRZYCHODNIA SPECJALISTYCZNA

Twoje zdrowie w rękach ekspertów

Zdrowie wymaga całościowego spojrzenia., dlatego w MEDSAL łączymy wiedzę doświadczonych lekarzy specjalistów, nowoczesne metody leczenia oraz indywidualne podejście do każdego pacjenta. Zapewniamy profesjonalną opiekę medyczną dopasowaną do pacjentów.



NASZE PORADNIE SPECJALISTYCZNE:

PORADNIA ZDROWIA PSYCHICZNEGO

Oferujemy profesjonalne wsparcie w kryzysach emocjonalnych, leczeniu depresji, stanów lękowych, zaburzeń snu oraz przewlekłego stresu. Zapewniamy pełną dyskrecję, empatię i nowoczesną pomoc psychiatryczną oraz psychoterapeutyczną dla dorosłych.

PORADNIA GERIATRYCZNA

Dedykowana opieka dla osób w wieku senioralnym. Specjalizujemy się w całościowej ocenie geriatrycznej, leczeniu wielochorobowości, optymalizacji przyjmowanych leków oraz profilaktyce utraty sprawności, dbając o jak najwyższą jakość życia seniorów.

PORADNIA LECZENIA OTYŁOŚCI

Interdyscyplinarne, medyczne podejście do problemu nadwagi i otyłości. Prowadzimy nowoczesną terapię farmakologiczną, diagnostykę zaburzeń metabolicznych oraz wsparcie w bezpiecznej i trwałej redukcji masy ciała pod okiem lekarza.

- ▷ Opieka medyczna sprawowana przez lekarzy specjalistów,
- ▷ Świadczenia zgodne z aktualną wiedzą medyczną
- ▷ Poszanowanie prywatności i komfortu pacjenta

GABINET MEDYCYNY ESTETYCZNEJ

Zabiegi z zakresu medycyny przeciwstarzeniowej i regeneracyjnej wykonywane wyłącznie przez lekarzy specjalistów. Stawiamy na naturalne efekty, bezpieczeństwo oraz indywidualnie dobrane terapie korygujące kondycję skóry i samopoczucie.

PORADNIA NEUROLOGICZNA

Kompleksowa diagnostyka i terapia schorzeń układu nerwowego. Pomagamy pacjentom cierpiącym m.in. na nawracające bóle i zawroty głowy, migreny, zespoły bólowe kręgosłupa, rwę kulszową, a także choroby neurodegeneracyjne (m.in. choroba Parkinsona, choroba Alzheimer).



782 922 333



medsal.poradnia@outlook.com



www.medsal.pl



Gen. Tadeusza Kościuszki 50/2, Opole

REKLAMA

0011563321

CENTRUM ZDROWIA w Opolu Sp. z o.o.

Fizjo

Zadbaj o swoje ciało. Wróć do sprawności.

Ból, uraz, ograniczenie ruchu?
A może po prostu chcesz lepiej zadbać o swoje ciało?

W Centrum Zdrowia w Opolu Fizjo świadczymy usługi medyczne dostosowane do indywidualnych potrzeb pacjenta.

Oferujemy:

- konsultacje fizjoterapeutyczne,
- terapię przeciwbólową,
- terapię pourazową,
- indywidualnie dobrane zabiegi i ćwiczenia – zarówno dla dorosłych, jak i dla dzieci
- badanie EMG



CENTRUM ZDROWIA
w Opolu Sp. z o.o.

Centrum Zdrowia w Opolu
ul. Chmielowska 2, Opole
tel. 77 44 120 80
centrumzdrowia.opole.pl/fizjoterapia-w-opolu/
Rejestracja na badanie EMG: tel. 77 40 20 363



UZDROWISKA

Te uzdrowiska od ponad stu lat specjalizują się w leczeniu płuc, oskrzeli i zatok

O skuteczności leczenia uzdrowiskowego decydują nie tylko zabiegi, ale także klimat, jakość powietrza i naturalne surowce lecznicze.

Ola Głowacka

W Polsce kilka uzdrowisk specjalizuje się właśnie w leczeniu chorób płuc, oskrzeli i alergii.

Rabka-Zdrój – polska stolica leczenia chorób układu oddechowego

Jeśli wskazać jedno uzdrowisko najbardziej kojarzone z leczeniem schorzeń oddechowych, byłaby to Rabka-Zdrój. Miejsowość od końca XIX wieku rozwijała się jako uzdrowisko dziecięce, a jej renomę budowało leczenie gruźlicy oraz chorób płuc. Do dziś podstawowy profil leczniczy obejmuje choroby układu oddechowego, alergię, astmę oskrzelową i przewlekłe infekcje dróg oddechowych. O wyjątkowości Rabki decyduje połączenie górskiego mikroklimatu i silnych solanek jodkowo-bromowych wykorzystywanych do inhalacji, kąpieli oraz kuracji pitnych. Uzdrowisko podkreśla, że inhalacje rabczańską solanką wspomagają drogi oddechowe i odporność organizmu. Dodatkowym atutem jest obecność Instytutu Gruźlicy i Chorób Płuc oraz wyspecjalizowanych sanatoriów dla dzieci i dorosłych.



Rabka wyspecjalizowała się w leczeniu chorób układu oddechowego ze względu na mikroklimat i unikalne wody

Szczawnica – idealna dla alergików i osób z astmą

Drugim uzdrowiskiem, które od lat znajduje się w czołówce ośrodków leczących choroby układu oddechowego, jest Szczawnica. Uzdrowisko wykorzystuje również lecznicze wody mineralne, tzw. szczawy. Część z nich jest tradycyjnie stosowana w profilaktyce i leczeniu schorzeń dróg oddechowych oraz astmy. Placówki uzdrowiskowe w Szczawnicy prowadzą leczenie przewlekłych nieżytów nosa, gardła i zatok, alergicznych chorób dróg oddechowych oraz astmy oskrzelowej. Na miejscu wykonywane są inhalacje, nebulizacje i zabiegi wykorzystujące miejscowe wody lecznicze.

Ustka – lecznicza moc morskiego klimatu

Wśród uzdrowisk nadmorskich szczególnie wyróżnia się Ustka. Status uzdrowiska zawdzięcza m.in. wyjątkowemu klimatowi morskemu, bogatemu w aerozol zawierający jod oraz inne minerały. Specjaliści wskazują, że przebywanie nad morzem może wspierać oczyszczanie dróg oddechowych, nawilżanie śluzówek oraz poprawę wydol-

ności oddechowej. Dlatego do Ustki często kierowani są pacjenci z astmą, przewlekłym zapaleniem oskrzeli, alergiami i POChP.

Leczenie uzupełniają inhalacje, zabiegi fizjoterapeutyczne, balneoterapia oraz wykorzystanie lokalnych borowin i solanek.

Jakie zabiegi warto wybrać przy chorobach układu oddechowego?

Skuteczność leczenia uzdrowiskowego zależy nie tylko od klimatu, ale również od odpowiednio dobranych zabiegów.

W Rabce-Zdroju szczególne znaczenie mają inhalacje i wzięwania z wykorzystaniem miejscowych solanek jodkowo-bromowych. Stosuje się je m.in. u osób z astmą oskrzelową, nawracającymi infekcjami dróg oddechowych, przewlekłym zapaleniem oskrzeli i alergiami. Uzupełnieniem kuracji są zabiegi klimatoterapii.

W Szczawnicy podstawę leczenia stanowią inhalacje, nebulizacje oraz zabiegi wykorzystujące miejscowe wody mineralne. Są one stosowane m.in. w przewlekłych nieżytach nosa i gardła, zapaleniach zatok, schorzeniach aparatu głosowego, alergicznym nieżycie nosa oraz astmie oskrzelowej. Uzdrowisko prowadzi również rehabilitację oddechową, a jego górski mikroklimat wspomaga regenerację górnych dróg oddechowych.

Osoby wybierające Ustkę mogą skorzystać przede wszystkim z naturalnej klimatoterapii wykorzystującej bogaty w jod aerozol morski. Regularne spacery brzegiem morza działają jak naturalna inhalacja, wspierając oczyszczanie i nawilżanie dróg oddechowych. W sanatoriach dostępne są ponadto inhalacje lecznicze, zabiegi fizjoterapeutyczne oraz balneoterapia stanowiące wsparcie dla osób z astmą, POChP, przewlekłym zapaleniem oskrzeli czy alergiami wziewnymi.

Lekarze uzdrowiskowi podkreślają, że rodzaj zabiegów powinien być zawsze dobierany indywidualnie. Inhalacje i nebulizacje najczęściej zalecane są przy astmie, przewlekłych zapaleniach zatok i oskrzeli, natomiast klimatoterapia przynosi korzyści osobom z alergiami, POChP oraz nawracającymi infekcjami układu oddechowego.



Wirusowe zapalenie wątroby prowadzi do powiększenia tego narządu. Pojawiają się objawy, takie jak tkliwość, ból, wzdęcia

CHOROBY

Wirusowe zapalenie wątroby nie zawsze daje objawy. Jak je rozpoznać?

Anna Rokicka-Żuk

Wirusowe zapalenie wątroby to choroba, która może doprowadzić do niewydolności wątroby i śmierci, jeśli nie uda się przeszczepić tego narządu. Choć ma wiele typów oznaczanych pierwszymi literami alfabetu, większość objawów jest wspólnych.

Wirusowe zapalenie wątroby (WZW) to stan zapalny tego narządu, który jest efektem zakażenia jednym z pięciu typów wirusa WZW, oznaczanych literami od A do E. Zapalenie wątroby mogą wywoływać także inne wirusy, m.in. Epstein-Barra (EBV), który jest też przyczyną rozwoju mononukleozy.

W Polsce najczęściej chorobę wywołuje typ wirusa WZW A, B i C, rzadziej D. To odpowiednio wirusy: HAV, HBV, HCV, HDV. Najpowszechniej występuje WZW B. Warto wiedzieć, że przed wersjami wirusa A i B można chronić się za pomocą szczepionek. WZW może mieć postać ostrą i przewlekłą. Ostra postać WZW zwykle rozpoczyna się nagle i trwa przez kilka tygodni. Większość infekcji przechodzi sama, jednak nawet w przypadku braku objawów mogą one prowadzić do choroby przewlekłej. Przebieg WZW może być bezobjawowy, bywa, że pojawiają się dolegliwości grypopodobne, jednak symptomy mogą być także dotkliwe i prowadzić do uszkodzenia wątroby, niewydolności, marskości wątroby czy raka tego narządu, oraz śmierci.

Najbardziej odczuwalne objawy mogą dotyczyć ostrej postaci WZW. Jej przebieg zależy zarówno od typu wirusa, jak i indywidualnej reakcji na infekcję.

Możliwe objawy WZW: ● brak apetytu, ● nudności i wymioty,

- wstręt do tytoniu u osób palących,
- niska gorączka, ● wzdęcia, ● ból w górnej prawej części brzucha,
- zmęczenie, ● świąd skóry, ● żółtaczka – żółtolenie skóry i białek oczu,
- bóle mięśni, stawów, pokrzywka skórna (zwłaszcza przy WZW B),
- ciemny kolor moczu i błąd stolca,
- pogorszenie funkcji psychicznych.

Jak różnią się infekcje zależnie od typu wirusa?

- Postać ostrą najczęściej wywołuje wirus WZW A, rzadziej WZW B.
- W przypadku WZW B lub WZW C mogą nie wystąpić objawy, wciąż jednak zarażenie się grozi powikłaniami.
- Łagodne objawy najczęściej występują przy zakażeniu WZW A i WZW C.
- Ciężkie symptomy towarzyszą częściej infekcji WZW B i WZW E.
- Dotkliwe skutki mogą mieć koinfekcje – jednoczesne zakażenie typem B i D, przy czym WZW D zagraża jedynie osobom z WZW B.

Na wirusowe zapalenie wątroby mogą wskazywać opisane objawy, lecz potwierdzeniem są badania krwi – serologiczne i molekularne. Oznacza się różne markery w postaci antygenów i przeciwciał. Badanie na obecność HCV jest refundowane przez NFZ. Leczenie stosuje się w przewlekłej postaci choroby, przy czym istnieje lek na WZW B, ale zakażenia nie da się całkowicie wyleczyć. Dostępne jest ponadto leczenie przeciwko WZW C (terapia bezinterferonowa w ramach programu lekowego B.71).

Zakażeniom sprzyja brak należytej higieny. WZW A najczęściej rozprzestrzenia się drogą pokarmową. Do zarażenia dochodzi poprzez kontakt z krwią i kontakty seksualne. Zagrożenie stwarza m.in. przerwanie ciągłości tkanek, m.in. zabiegi medyczne, poród, ale także zabiegi u dentysty, kosmetyczki itp.

REKLAMA

0011551873

artromed®

z sercem dla zdrowia

rehabilitacja i opieka medyczna

GABINET FIZJOTERAPII

- Rehabilitacja
- Terapia manualna
- Masaże
- Fizykoterapia
- Zajęcia grupowe
- Wkładki ortopedyczne

**W jednym miejscu
znajdziesz opiekę lekarzy
wielu specjalizacji.**

- diagnostyka
- opieka medyczna

SKLEP MEDYCZNY

sprzęt ortopedyczny
sprzęt rehabilitacyjny
ortezy i stabilizatory
wózki i balkoniki
kule i laski
materace przeciwoleżynowe
ciśnieniomierze
akcesoria medyczne

**ŚWIADCZENIA REHABILITACYJNE
dla mieszkańców gminy Głogówek
są finansowane z budżetu gminy**

Więcej informacji w naszym gabinecie lub telefonicznie



Gabinet Fizjoterapii

ul. Piotra Skargi 15A
+48 722 331 444



Sklep ortopedyczny

ul. Zamkowa 13,
+48 501 109 939



artromed.com.pl



Fizjoterapia Artromed

ZDROWE NOGI

Owrzodzenia, skrzepliny, otwarte rany. Jak skutecznie pozbyć się żylaków?

oprac. Emil Hoff

Żylaki nóg najczęściej tworzą się w obrębie łydek, gdzie ciśnienie krwi w naczyniach żylnych jest największe. Niezależnie od przyczyn, dla osoby dotkniętej tą przypadłością stają się poważnym problemem.

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

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

Poznaj odpowiedzi na cztery pa-
lące pytania na temat żylaków i pa-
jączków.



Żylaki mogą przeszkadzać, ponieważ powodują uczucie ciężkości nóg

Czym różnią się pajęczki naczyniowe od żylaków?

Pajęczki to najdrobniejsze, powierzchownie położone żyłki skórne o średnicy poniżej jednego milimetra. Żylaki natomiast to większe żyły o średnicy około trzech milimetrów. Wyraźnie uwypuklają się na nodze.

Pajęczki mogą być pierwszą wskazówką, że rozwija się choroba żylakowa. Najczęściej jednak są nieszkodliwe. Żylaki również często są niegroźne. Mogą jednak wiązać się z dolegliwościami takimi jak uczucie ciężkości nóg, napięcia czy obrzęki. Jeśli tak jest, warto zgłosić

się do lekarza lub lekarki, aby poddać żylaki leczeniu.

Jakie są czynniki ryzyka wystąpienia żylaków?

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

Dalsze czynniki ryzyka to oprócz wahań hormonalnych, na przykład w przebiegu ciąży, także nadwaga, brak ruchu i przebyte w przeszłości zakrzepice. Wraz z wiekiem rośnie prawdopodobieństwo rozwoju żylaków. Kobiety są dotknięte nieco częściej niż mężczyźni.

Jak dochodzi do powstania żylaków?

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

stają się one widocznie uwypuklone.

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

Jakie zagrożenia zdrowotne mogą wiązać się z żylakami?

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

Nawet przy drobnych urazach rany wtedy nie goją się w ogóle albo goją się bardzo powoli. Lekarze określają to jako owrzodzenie żyłne podudzia (ulcus cruris venosum). Jeśli takie rany ulegną zapaleniu, na przykład wskutek działania bakterii, możliwe są zagrażające życiu infekcje, takie jak sepsa. Żylaki niosą ryzyko nie tylko otwartych ran, lecz także zapalenia żył czy zakrzepicy. ©

REKLAMA

0011572504



Opolskie
Centrum Słuchu i Mowy
MEDINCUS



WYSOKO SPECJALISTYCZNA PLACÓWKA W OPOLU

Opieka laryngologiczna prywatnie i na NFZ

- Otorynolaryngologia
- Audiologia i foniatria
- Logopedia
- Aparaty słuchowe z dofinansowaniem
- Leczenie zawrotów głowy
- Rehabilitacja słuchu i mowy
- Specjalistyczne inhalacje
- Terapia Centralnych Zaburzeń Przetwarzania Słuchowego - SPPS-S

medincus.pl

ul. Wiejska 122 B, 45-303 Opole

tel. +48 77 551 11 70, +48 666 333 222

ZDROWA JAMA USTNA

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

Emil Hoff

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

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

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

Tak naprawdę nikt nie wie na pewno, dlaczego pojawiają się afty, i czemu u niektórych osób



FOT. 123RF.COM / STRONA.ZDROWIA

Afty mogą być symptomem o wiele poważniejszej choroby

częściej niż u innych. Problem ma podłoże immunologiczne, może też ma coś wspólnego z predyspozycjami genetycznymi.

Za powstawanie aft mogą też odpowiadać niedobory niektórych składników odżywczych (głównie żelaza, cynku, witamin

z grupy B), przewlekły stres, uczulenia, ale też urazy mechaniczne.

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

Pojawia się i znika - ale nie każda

Afty powinny zniknąć same w ciągu kilku dni. Leczenie polega najczęściej po prostu na wprowadzeniu drobnych zmian w diecie, tak by nie pogarszać stanu jamy ustnej i nie powodować bólu.

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

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

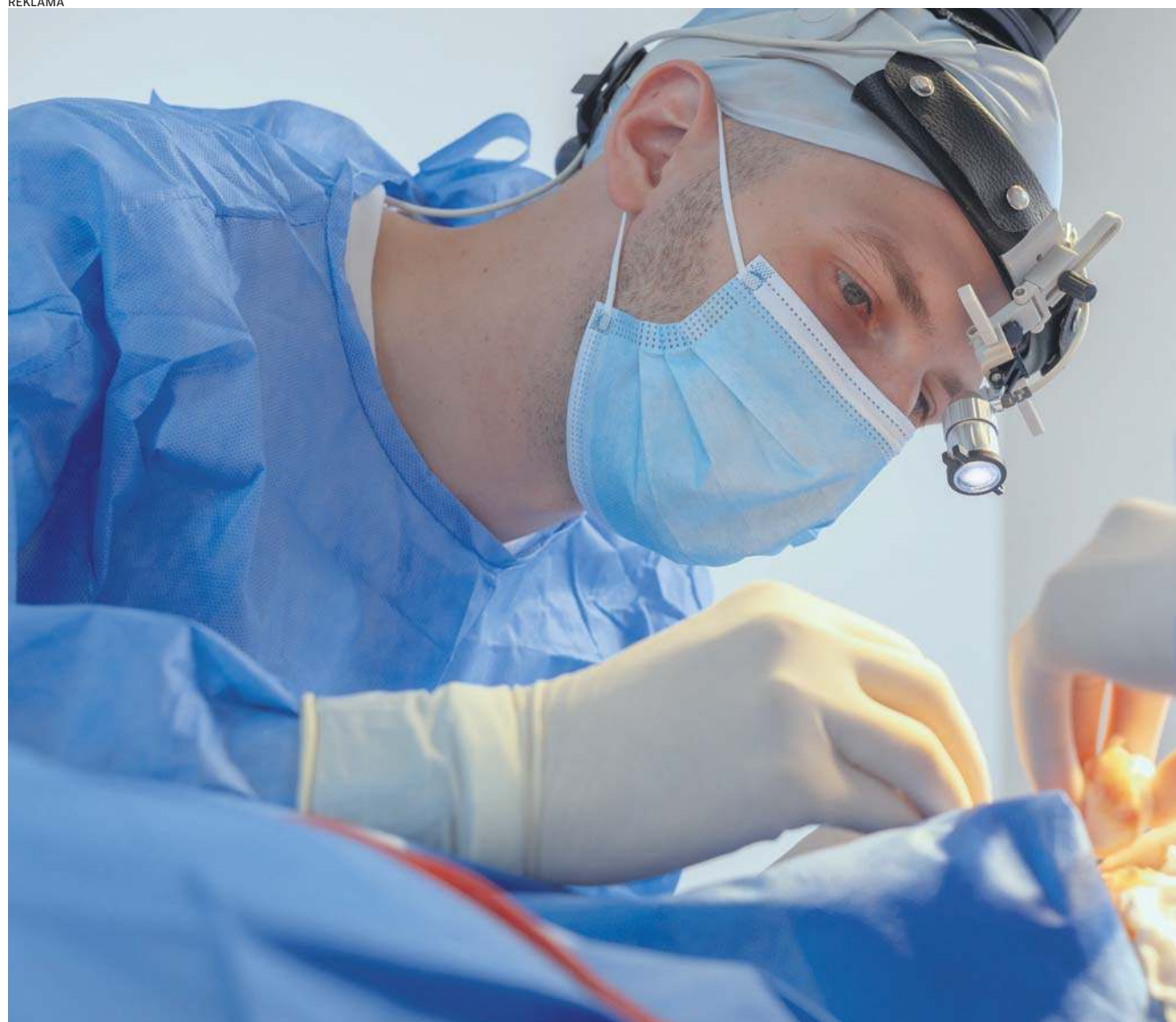
W badaniach nad aftami często pojawia się niepokojący wątek: w niektórych przypadkach mogą one być symptomem rozwijającego się nowotworu złośliwego jamy ustnej, a także głowy lub szyi.

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

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

REKLAMA

0011566044



 **Klinika Silesia**

klinikasilesia.pl

☎ 77 474 32 09

CHOROBY CYWILIZACYJNE

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

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

Emil Hoff

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

Czym jest syndrom SMS-owej szyi?

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

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

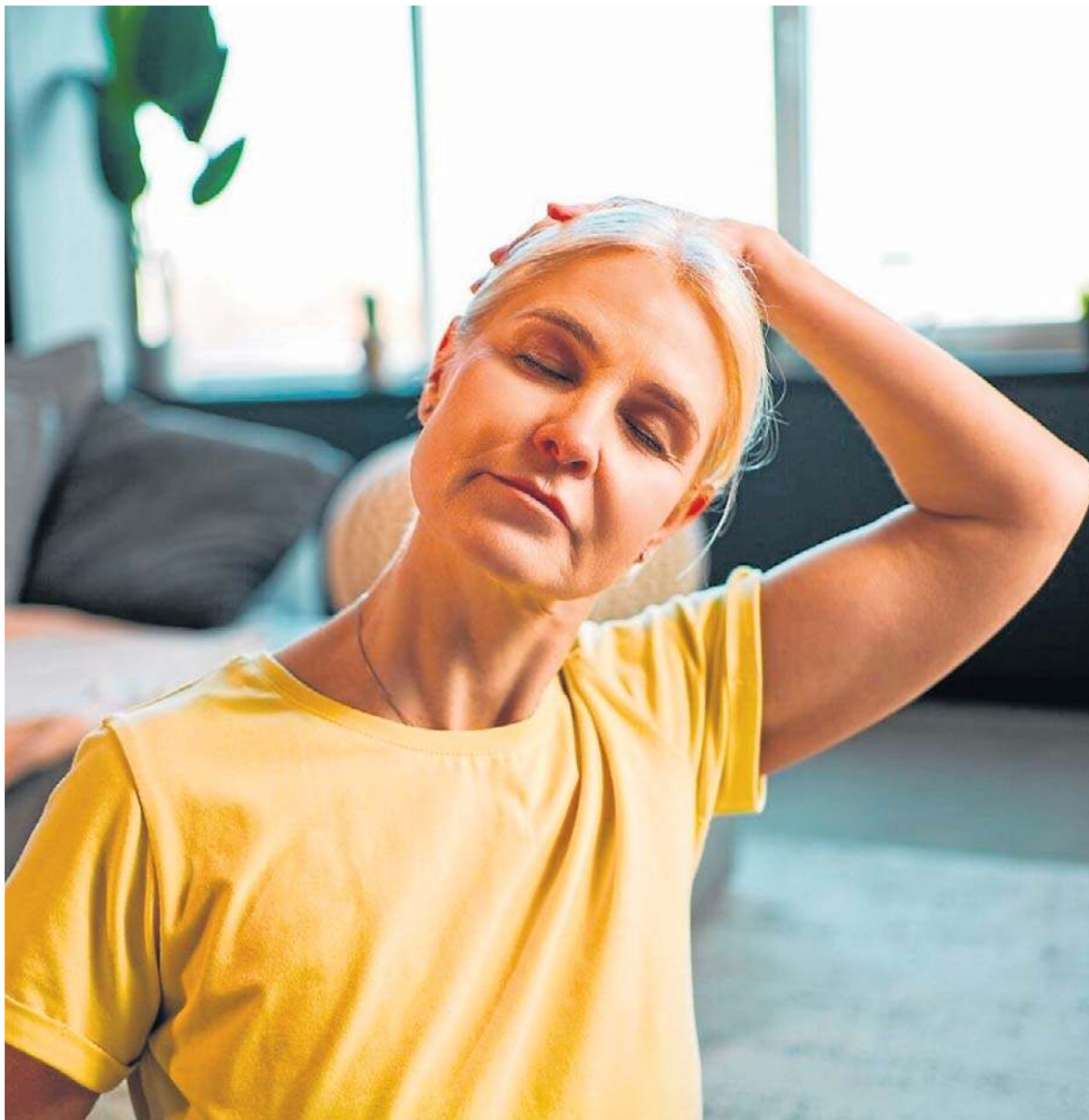
Skutki długotrwałego przeciążenia szyi mogą być poważne. Osoby cierpiące na syndrom SMS-owej szyi odczuwają zdrętwienie lub nawet ostry ból w okolicach szyi, karku i głowy, bóle napięciowe mięśni, a nawet bóle głowy i gałek ocznych. Dolegliwości mogą rozlewać się na ramiona, powodując mrowienie i drętwienie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

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

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

Osoby, które silnie odczuwają dolegliwości związane z przeciążeniem szyi, karku i głowy, powinny zgłosić się do fizjoterapeuty, który przyniesie im doraźną ulgę za pomocą technik rozluźniających i zaplanuje rehabilitację, która pomoże trwale pozbyć się problemów związanych z szyją SMS-ową.

Zamiast leczyć ból i odrętwienie, lepiej zapobiegać powstawaniu



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

ni syndromu SMS-owej szyi. Jest na to kilka sposobów.

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

- Pomocne jest również wykonywanie odpowiednio dobranych ćwiczeń.

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

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

Ból szyi najczęściej oznacza nadmierne napięcie mięśni w ob-

rzebie szyjnego i piersiowego odcinka kręgosłupa.

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

Bolesne napięcie mięśni szyi może wynikać z działania stresu,

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

a także ich przeciążenia, np. w związku z nieodpowiednią pozycją podczas spania czy pracy.

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

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

Jak rozluźnić mięśnie szyi?

Ćwiczenia na szyjny odcinek kręgosłupa najlepiej wykonywać codziennie lub co drugi dzień. Ważne, by robić to delikatnie, jed-

nocześnie wsłuchując się w sygnały płynące z ciała, ponieważ przy zbyt mocnym, gwałtownym, a także nieprawidłowym rozciąganiu może dojść do urazów.

Ćwiczenia na szyję nie powinny być przy tym szczególnie bolesne. Jeśli tak się zdarzy, trzeba je natychmiast przerwać.

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

Rozciągające ćwiczenia na kręgosłup szyjny

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

Rozciąganie bocznych mięśni szyi

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

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

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

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

100 WPŁYWOWYCH KOBIET

Z pasji, odwagi i potrzeby działania, by zmieniać region krok po kroku



Każda z nich idzie własną drogą, ma swoją historię, doświadczenia, pasję i własny sposób patrzenia na świat. Poznajcie pierwsze uczestniczki akcji 100 Wpływowych Kobiet.

Ich historie są różne, ale łączą je jedno: siła, odwaga i potrzeba działania. To opowieści o kobietach, które nie czekają, aż rzeczywistość zmieni się sama lub ktoś inny ją po-

prawi. Działają mimo przeszkód, konsekwentnie realizują swoje pomysły i walczą o to, co jest dla nich ważne. Biorą odpowiedzialność za wspólnotę i nie boją się zabierać głosu w ważnych dla nich sprawach. A ich działalność przynosi realne zmiany. - Jeśli komuś wydaje się, że sukces przychodzi łatwo, lektura tych historii szybko wprowadzi go z błędu. Za tym, co dziś wygląda jak spełnienie marzeń, stoją lata pracy,

setki prób i niejedna porażka. One jednak po każdej z nich podnosiły się i próbowały raz jeszcze. Z odwagą patrzyły przed siebie, udowadniając sobie i innym, że stać je na więcej. I właśnie dlatego ich historie są tak inspirujące, bo pokazują, że wielkie zmiany często zaczynają się od jednej decyzji, jednego pomysłu i jednej osoby, która postanawia działać - Katarzyna Adamczyk, która opiekuje się akcją 100 Wpływo-

wych Kobiet od strony redakcyjnej.

Jedne budują swoje firmy, inne rozwijają kulturę, sport, edukację czy działalność społeczną. Historie, które przeczytacie, opowiadają o drodze, która doprowadziła je do miejsca, w którym są dziś, o tym, z czego są dumne, o ludziach, którzy je inspirowali, i o tym, dlaczego wciąż chcą działać i zmieniać swoje otoczenie.

Na listach przygotowanych przez Kolegię Redakcyjne wszystkich dzienników regionalnych Polska Press Grupy znalazły się nazwiska kobiet reprezentujących różne dziedziny życia. Każda z nich jest inna, ale każdą cechuje niezwykła energia, konsekwencja i skuteczność w działaniu. Wojewódzkie głosowanie już się rozpoczęło! To właśnie Czytelnicy i Internauci zdecydowali, które z nominowanych kobiet zasługują na ty-

tuł najbardziej wpływowej kobiety w swoim regionie i awansują do ogólnopolskiego finału akcji 100 Wpływowych Kobiet.

Możliwe, że niektóre z tych Pań znacie od lat. O innych być może usłyszycie po raz pierwszy. Wszystkie jednak mają coś do powiedzenia o tym, jak zmieniać świat wokół siebie, krok po kroku.

Więcej o akcji na:
www.nton.pl/100-kobiet

SYLWIA GAWŁOWSKA-MÜLLER

dr Sylwia Gawłowska-Müller, dyrektor Prudnickiego Ośrodka Kultury w Opolu, swoją zawodową drogę związała z kulturą, którą od lat traktuje nie tylko jako pracę, ale przede wszystkim jako pasję. Wierzy, że to właśnie kultura jest jednym z najważniejszych kapitałów, jakie możemy przekazać kolejnym pokoleniom. W swojej działalności stara się działać na rzecz wartości, które uważa za fundamentalne - dobra, prawdy i piękna. Siłę i wpływ rozumie przede wszystkim przez pryzmat odpowiedzialności. - Kobieta silna to ta, która ma odwagę wziąć odpowiedzialność za własne życie i ponosi konsekwencje swoich decyzji. Kobieta wpływowa to ta, która ma odwagę podejmować decyzje wpływające na życie innych - podkreśla.

W jej życiu zawodowym ważne miejsce zajmuje

działalność w instytucji kultury, ale także praca naukowa i twórcza. Jest autorką dwóch książek. Jak podkreśla, możliwość realizowania się w obszarze, który jest jednocześnie jej pasją, daje człowiekowi wewnętrzne poczucie wolności. Równie ważna pozostaje dla niej rodzina. - Jako kobieta jestem najbardziej dumna z bycia żoną i matką. Jestem dumna z mojego męża Łukasza i z mojego syna Kosmy - zaznacza.

Jej spojrzenie na kulturę jest związane z przekonaniem, że ma ona znaczenie znacznie wykraczające poza pojedyncze wydarzenia czy działalność instytucji. To przestrzeń, która może wpływać na sposób myślenia kolejnych pokoleń i pomagać zachowywać ważne dla wspólnoty wartości. - Wierzę, że polska kultura jest kapitałem trwania kolejnych pokoleń - dodaje.



Kiedy mówi o ludziach, którzy wpłynęli na jej życie, nie wskazuje jednej osoby. Przeciwnie - podkreśla, że człowiek jest sumą spotkań, rozmów i dróg, które w pewnym momencie przecinają się z drogami innych. Wśród tych osób są jej autorytety, mistrzowie, bliscy oraz intelektualni inspiratorzy. - Myśląc o ludziach, którzy towarzyszyli mi w dotychczasowej podróży, czuję prawdziwą wdzięczność - podkreśla.

DARIA JANICKA

Daria Janicka, wiceprezesa Stowarzyszenia Ludzi Kreatywnych Talent w Dobrzem Wielkim, potrafi łączyć rzeczy, które na pierwszy rzut oka mogą wydawać się odległe. Jej pasją do zabytkowych Volkswagenów stała się sposobem na promocję Opolszczyzny, jej historii, tradycji i lokalnych smaków. To właśnie za promowanie regionu poprzez miłość do legendarnych samochodów została nominowana w plebiscycie.

Jest pomysłodawczynią i współorganizatorką Ogólnopolskiego Złotu Garbusa&Busa „Łopolskie Klimaty”. Wydarzenie przyciąga miłośników starych Volkswagenów z różnych części Polski, ale samochody są tutaj czymś więcej niż tylko głównymi bohaterami spotkania. Janicka wykorzystuje zlot, by pokazywać gościom to, co charakterystyczne dla Opolszczy-

zny - lokalną kulturę, tradycję, śląski język, wzór opolski oraz regionalną kuchnię i smaki.

Jej motoryzacyjna pasja ma również bardzo osobisty wymiar. Jest właścicielką Volkswagena Garbusa z 1968 roku oraz Volkswagena T3 z 1986 roku.

Daria Janicka od lat działa również społecznie. Jest związana ze Stowarzyszeniem Ludzi Kreatywnych „Talent”, którego celem jest m.in. prowadzenie działalności edukacyjnej i kulturalnej oraz wspieranie dzieci, młodzieży i rodzin w trudnej sytuacji życiowej. Wiceprezeską stowarzyszenia jest od momentu jego powstania w 2014 roku. Współorganizuje wydarzenia i inicjatywy społeczne, w tym „Pokonaj bariery z Mikołajem” oraz biegi „Od Jeziora do Jeziora”. Jest także członkinią Koła Gospodyń Wiejskich „Dzio-



uchy z klasą” i rady sołeckiej w Masowie.

Jej aktywność nie kończy się na wydarzeniach związanych z motoryzacją. Prywatnie jest właścicielką sklepu Dobre z lasu Opole - Dziołcha z lasu, gdzie promuje zdrową żywność prosto z lasu i produkty lokalne i regionalne. W jego ofercie znajdują się m.in. dziczyzna, produkty naturalne pochodzące z polskich lasów oraz żywność od lokalnych producentów.

TE PANIE ZAJMUJĄ CZOŁOWE MIEJSCA W GŁOSOWANIU NA WPŁYWOWĄ KOBIETĘ WOJEWÓDZTWA OPOLSKIEGO



Karolina Galara, prezes fundacji LexStart, Głubczyce
Nominowana za szeroką działalność społeczną, m.in. za świadczenie pomocy prawnej osobom w trudnej sytuacji życiowej.



Paulina Frydlewski-Kurzeja, prezes SIM Opolskie Południe, Prudnik
Nominowana za rozwój budownictwa mieszkaniowego, w tym realizację inwestycji mieszkaniowych w Prudniku.



Joanna Staruszkiewicz, właścicielka firmy Czemar, Wilków
Nominowana za konsekwentne budowanie silnej pozycji firmy na rynku, dynamiczny rozwój oparty na innowacjach.



Małgorzata Kalińska, członek zarządu Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów, Brzeg
Nominowana za aktywizację środowiska seniorów.



Magdalena Panek, wiceburmistrz, Olesno
Nominowana za umiejętne wykorzystywanie swojej wiedzy i kompetencji na stanowisku wiceburmistrza.

PUBLICYSTYKA

Kolejna afera. Czy wyciągną wnioski?

Są afery, które oburzają. Są takie, które śmieszają. Najgorsze są jednak te, które najpierw śmieszają, a dopiero po chwili człowiek uświadamia sobie, że rachunek za całe przedstawienie wystawiono podatnikom. Historia byłej już pełnomocniczki rządu do spraw promocji marki Polska prof. Barbary Mróz-Gorgoń należy właśnie do tej kategorii

Łukasz Żygadło

Zaczął się od ambitnych zapowiedzi budowania silnej marki narodowej, a skończyło dyskusją o błędach w raporcie, sztucznej inteligencji, publicznych pieniądzach i standardach, jakie państwo stawia ludziom powierzającym ważne funkcje. I być może właśnie dlatego warto spojrzeć na tę historię szerzej niż na personalną wpadkę jednej osoby.

Pierwsze pytanie nasuwa się jeszcze zanim otworzymy nieszczytny raport. Brzmi ono, dlaczego do promocji Polski potrzebujemy kolejnego pełnomocnika rządu? Państwo polskie posiada Ministerstwo Spraw Zagranicznych, Ministerstwo Sportu i Turystyki, Polską Organizację Turystyczną, Polską Agencję Inwestycji i Handlu, placówki dyplomatyczne, Instytut Adama Mickiewicza oraz cały aparat administracyjny zajmujący się kulturą, gospodarką, turystyką i wizerunkiem kraju. Każda z tych instytucji w większym lub mniejszym stopniu promuje Polskę za granicą. Tymczasem rząd uznał, że potrzebna jest jeszcze jedna funkcja – pełnomocnik mający koordynować markę Polska.

Można oczywiście bronić tej decyzji. Rozproszenie kompetencji rzeczywiście bywa chorobą polskiej administracji, a spójna promocja kraju jest potrzebna. Tyle że lekarstwem na nadmiar instytucji nie zawsze musi być stworzenie następnej. Być może należało po prostu wskazać jednego ministra, jeden departament i konkretną osobę odpowiedzialną za efekty. Bez dodatkowych stanowisk, tytułów i uroczystych nominacji.

Polskie państwo ma bowiem osobliwy talent do rozwiązywania problemów organizacyjnych przez tworzenie kolejnych struktur organizacyjnych. Kiedy kilka urzędów nie potrafi się porozumieć, zamiast zmusić je do współpracy, powołujemy koordynatora. Potem koordynator potrzebuje zespołu, zespół ekspertów, eksperci analiz, a analizy – kolejnych analiz. W końcu wszyscy koordynują wszystkich, tylko obywatel nie bardzo wie, co konkretnie z tego wynika.

W przypadku Barbary Mróz-Gorgoń pojawia się jednak pytanie znacznie poważniejsze. Otóż jak dokładnie sprawdzono osobę, której powierzono tak eksponowane stanowisko? Premier Donald Tusk przedstawiał ją



Barbara Mróz-Gorgoń pierwsze wrażenie zrobiła dobre na wszystkich.

pod koniec lipca jako wybitną ekspertkę od budowania marek. Tymczasem wystarczyło kilka tygodni, aby publiczna dyskusja zamiast wokół promocji Polski zaczęła obracać się wokół jakości raportu, którego była autorką i kierowniczką merytoryczną.

Dokument „Polaków Portret Własny. Raport z badań DNA marki Polska” zaczął być szczegółowo analizowany przez internautów, ekspertów i dziennikarzy. I wtedy rozpoczęło się polowanie na błędy, którego autorzy raportu z pewnością nie będą wspominać z przyjemnością.

Wskazywano problemy z przypisaniami źródeł, nieścisłości dotyczące liczby polskich noblistów, wątpliwe dane dotyczące znajomości języka angielskiego przez młodych Polaków, dziwaczne sformułowania oraz fragmenty budzące podejrzenie wykorzystania generatywnej sztucznej inteligencji. Pojawiały się także niespójności dotyczące metodologii i informacji przedstawianych w różnych częściach opracowania.

Sama prof. Mróz-Gorgoń przyznała później, że sztuczna inteligencja rzeczywiście wspomagała pracę nad dokumentem. Wyjaśniała, że była wykorzystywana między innymi przy transkrypcji, podsumowywaniu i redakcji, a nie do tworzenia zasadniczych wniosków badawczych.

Tutaj trzeba postawić sprawę jasno, że samo wykorzystanie AI nie jest żadnym skandalem. Sztuczna inteligencja jest narzędziem. Może przyspieszać analizę materiałów, pomagać w porządkowaniu informacji, transkrybować roznowy czy wspierać redakcję. Za kilka lat jej używanie będzie zapewne równie oczywiste jak korzystanie dziś z wyszukiwarki internetowej albo programu sprawdzającego pisownię. Problem zaczyna się w zupełnie innym miejscu – gdy człowiek przestaje kontrolować narzędzie. Jeżeli profesor, ekspert czy urzędnik korzysta z AI, powinien sprawdzać jej rezultaty tym dokładniej, im poważniejszy dokument podpisuje swoim nazwiskiem. Sztuczna inteligencja potrafi pisać pięknie i przekonująco, a jednocześnie podawać informacje nieprawdziwe. Potrafi stworzyć elegancki przypis do źródła, które nie istnieje. Nie ponosi jednak odpowiedzialności. Odpowiedzialność ponosi człowiek, który naciska „wyslij”, „opublikuj” albo składa podpis pod dokumentem.

W tym miejscu dochodzimy do najbardziej niepokojącego wątku całej historii – kondycji środowiska akademickiego. Nie byłoby uczciwie twierdzić, że polscy profesorowie nagle stali się niekompetentni. Na naszych uczelniach pracują tysiące znakomitych naukowców, prowadzących poważne

badania i osiągających międzynarodowe sukcesy. Problem jest bardziej subtelny. Tytuł profesora czy stopień doktora habilitowanego przestał być dla opinii publicznej automatyczną gwarancją nieomyślności. I może akurat dobrze. Nauka nie polega przecież na kuliście tytułów. Profesor może się pomylić. Może przygotować słaby raport. Może również źle wykorzystać sztuczną inteligencję. Właśnie dlatego dokument podpisany przez naukowca powinien być oceniany według tych samych zasad co każdy inny, czyli sprawdzamy metodologię, źródła, dane i wnioski.

AI stawia przed uniwersytetami dodatkowe wyzwanie. Student, który oddaje pracę stworzoną przez program i jej nie weryfikuje, może zostać oskarżony o niesamodzielność. Tym bardziej środowisko akademickie powinno wyznaczać najwyższe standardy korzystania z nowych narzędzi. Profesor powinien pokazywać studentowi, jak używać AI odpowiedzialnie, a nie dostarczać argumentu, że skoro robią to wszyscy, to właściwie niczego nie trzeba już dokładnie sprawdzać.

Jest w tej historii jeszcze jeden wątek – najbardziej przyziemny, a zarazem najbardziej istotny. Pieniądze. Na zadanie „Marka Polska – podstrategia turystyczna”, w ramach którego powstał raport, przeznaczono 200 tysięcy złotych publicznego dofinansowania. Trzeba być tutaj precyzyjnym. Nie ma podstaw, aby całą tę kwotę nazywać wynagrodzeniem za napisanie samego dokumentu. Pieniądze dotyczyły szerszego przedsięwzięcia. Nie zmienia to jednak podstawowego pytania: jak państwo kontroluje jakość projektów, które finansuje? Dwieście tysięcy złotych dla budżetu państwa jest drobną kwotą. Dla przeciętnego podatnika – ogromną. Wielu Polaków pracuje kilka lat, aby zarobić takie pieniądze. Dlatego obywatel ma prawo oczekiwać, że jeśli państwo przeznacza jego pieniądze na ekspercki projekt, efektem będzie materiał dopracowany, zweryfikowany i odporny na elementarną krytykę.

Publiczne pieniądze mają bowiem paskudną właściwość: wyjątkowo łatwo przestają wyglądać jak czyjeś pieniądze. Dwieście tysięcy w tabelce ministerstwa to tylko pozycja. Ale te pieniądze wcześniej zostały zabrane w podatkach konkretnym ludziom – pielęgniarce, przedsiębiorcy, kierowcy,

nauczycielowi, sprzedawcy. Państwo ma moralny obowiązek wydawać je z większą starannością niż prywatny przedsiębiorca wydaje własne.

Cała historia jest również lekcją dla samego rządu. Powołując człowieka na wysokie stanowisko, nie wystarczy przeczytać jego biografii, policzyć tytułów naukowych i zachwycić się doświadczeniem. W epoce internetu naprawdę łatwo sprawdzić wcześniejsze publikacje, projekty i działalność kandydata. Im bardziej eksponowana funkcja, tym dokładniejsza powinna być taka weryfikacja.

Barbara Mróz-Gorgoń ostatecznie złożyła rezygnację, tłumacząc ją między innymi skalą hejtu, z jaką się spotkała. I tutaj również trzeba zachować proporcje. Krytyka błędów, sposobu wydawania publicznych pieniędzy czy wykorzystania AI jest całkowicie uzasadniona. Hejt, wyzviska i osobiste ataki – nie. Jedno z drugim nie ma nic wspólnego. Można bardzo ostro oceniać czyjąś pracę, nie odbierając mu godności.

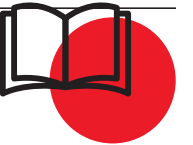
Najważniejszym pytaniem pozostaje jednak nie to, czy jedna profesor powinna zachować stanowisko. Znacznie ważniejsze jest to, czy państwo wyciągnie z tej historii jakiegokolwiek wnioski.

Potrzebujemy promocji Polski. Potrzebujemy nowoczesnej strategii budowania marki kraju. Potrzebujemy również ekspertów i możemy korzystać ze sztucznej inteligencji. Ale potrzebujemy przede wszystkim jakości, odpowiedzialności i elementarnej kontroli nad publicznymi pieniędzmi.

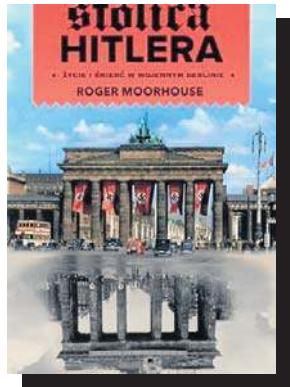
Bo największym zagrożeniem związanym z AI nie jest to, że maszyna zastąpi człowieka. Znacznie bardziej niepokojąca jest sytuacja, w której człowiek, zachwycony możliwościami maszyny, przestaje wykonywać własną pracę. Czyli sprawdzać, myśleć, wątpić i brać odpowiedzialność.

A jeśli chcemy naprawdę budować silną „Markę Polska”, warto rozpocząć od zasady znacznie prostszej niż najbardziej wyszukane strategie marketingowe: zanim państwo wyda pieniądze i powierzy komuś ważne stanowisko, niech najpierw dokładnie sprawdzi człowieka, projekt i efekt jego pracy. Bo państwa najłatwiej tracą wiarygodność wtedy, gdy obiecują profesjonalizm, a później muszą tłumaczyć się z rzeczy, które ktoś powinien był zauważyć przed publikacją.

NIEZBĘDNIK CZYTELNICZY



Poleca
Agaton Koziński



Jak Berlin stał się miastem śmierci

Rogera Moorhouse'a poznałem mniej więcej 10 lat temu. Mało jeszcze znany, ale w Polsce błyskawicznie nabierał rozgłosu. Z prostej przyczyny: pisał o naszej historii w okresie II wojny światowej. W dodatku pisał o nas jako o podmiocie, nie jako o scenie teatru wojennego. Pokazywał losy Polski takimi, jakie one były, analizował nasze słabe i mocne strony, nasze szanse i możliwości. Uczciwie, dokładnie, ciekawie. I na tematy, których świat nie znał – choćby o Pakcie Ribbentrop – Mołotow, który ustawił losy Polski w 1939 r., a którego Zachód konsekwentnie wolał nie dostrzegać. To Moorhouse mu o tym przypomniał, jasno nazywając go „paktem diabłów”.

Teraz Roger wrócił z nową książką. Już nie o Polskę, ale dalej bardzo ciekawie. Zajął się Berlinem. Można by sobie wyobrazić, że w czasie II wojny było to najbezpieczniejsze (przynajmniej do czasu alianckich nalotów) miasto Europy. Moorhouse rozwiewa to przekonanie. Berlin zmagiał się nie tylko z problemami wojny, ale też z wszechobecnym gestapo i wysoką przestępczością. A w 1945 roku stał się miastem śmierci. Na własne życzenie.

Roger Moorhouse „Stolica Hitlera. Życie i śmierć w wojennym Berlinie”, wyd. Znak, Kraków 2026, cena 99,99 zł



Jedno wieczne miasto, dwa światy

Rzym – jak żadne inne miasto – łączy w sobie dwa różne światy: świat religii i świat władzy. Ta książka opisuje efekty tej hybrydy. Jessica Warnberg „Rzym miasto Boga. Opowieść o świętości i władzy”, wyd. Znak, Kraków 2026, cena 79,99 zł



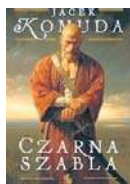
Dziennikarze na tropie sprawy życia i śmierci

Remigiusz Mróz swój thriller osadził w realiach świata mediów. Dziennikarskie śledztwo w sprawie tajemniczej śmierci okazuje się początkiem pełnej zwrotów akcji. Remigiusz Mróz „Świat jest teatrem”, wyd. IV Strona, Poznań 2026, cena 52,90 zł



X-Meni znowu ruszają na ratunek świata

Po raz kolejny X-Meni muszą zmierzyć ze swoim arcywrogiem Apocalypse. Stawka? Przyszłość świata. Miejsce rozgrywki? Nowy Jork. Aron Coleite, Jeph Loeb, Mark Brooks, David Finch i inni „Ultimate X-Men”, wyd. Egmont, Warszawa 2026, cena 199,99 zł



Wszystko najlepsze, co potrafi dać Komuda

Wartko napisana powieść o złotych latach I RP. Jak zwykle u Komudy szabla śmiga, wojacy niczego się nie boją, a białogłowy są najpiękniejsze. Jacek Komuda „Czarna szabla”, wyd. Fabryka Słów, Warszawa 2026, cena 49,90 zł



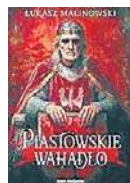
Z dziejów strategii. Jak ewoluowało myślenie o niej

„Taktyka bez strategii to hałas poprzedzający klęskę” – pisał Sun Tzu. Ta książka stanowi przegląd ewolucji działań strategicznych na przestrzeni dziejów. Lawrence Freedman „Strategia. Historia”, wyd. PISM, Warszawa 2026, cena 92 zł



Jak pozbyć się kobiety? Oskarżyć ją o czary

Osadzona w realiach Skandynawii XVII wieku opowieść o kobietach i ich pozycji społecznej. Oskarżenie o czary okazywało się wtedy wygodnym sposobem na ich wykluczenie. Anya Bergman „Wiedźmy z Vardø”, wyd. Insignis, Kraków 2026, cena 59,99 zł



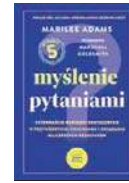
Piastowska odpowiedź na „Grę o tron”

Zbeletryzowana – i to bardzo – biografia Bolesława Wstydliviego. A przy okazji otrzymujemy barwną powieść o czasach średniowiecznej Polski. Krajowa „Gra o tron”. Łukasz Malinowski „Piastowskie wahadło”, wyd. Skarpa Warszawska, Warszawa 2026, cena 52,90 zł



Można uciec z Ziemi, ale za to płaci się cenę

Saga science fiction o życiu kolonii ziemskich osadników na planecie Imir. Systemy podtrzymywania życia zawodzą. Jak wybrnąć z pułapki? Adrian Tchaikovsky „Dzieci Pamięci”, wyd. Vesper, Poznań 2026, cena 84,90 zł



Mapa wyboru i myślenie pytaniowe

Poradnik dla menedżerów ze zbiorom narzędzi pozwalających im skuteczniej zarządzać. Autorka wskazuje, że wszystko zaczyna się od właściwie sformułowanego pytania. Marilee Adams „Myślenie pytaniami”, wyd. Studio Emka, Warszawa 2026, cena 49 zł



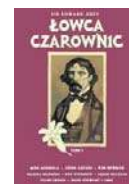
Samotność mężczyzny

Bohaterami tej książki są nastolatek oraz młody malarz. Ich życie toczy się jakby równolegle (chodzi o dzieli je 16 lat), ale łączy jeden wspólny mianownik: samotność. Tomasz Maruszewski „Szeleścido”, Wydawnictwo Literackie, Kraków 2026, cena 54,90 zł



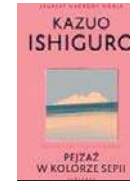
Życie jak pudełko czekoladek

Powieść o nieoczekiwanych zwrotach akcji w życiu. Laurze umiera mąż. Pograżona w żałobie jedzie do Armenii, gdzie dowiaduje się o tej części życia partnera, której wcześniej nie знаła. Z jakim skutkiem? Ewa Cieleś „Szum”, wyd. Axis Mundi, Warszawa 2026, cena 49,90 zł



Dziki Zachód to nie tylko Indianie, to także duchy

Dziki Zachód i tajemnice paranormalne. Nimi zajmuje się Edward Grey. Allie Scott, John Arcudi, Mike Mignola, Kim Newman, Patric Reynolds „Sir Edward Grey. Łowca Czarownic”, wyd. Egmont, Warszawa 2026, cena 179,99 zł



Między Europą a Dalekim Wschodem

Ishiguro, noblista z 2017 roku, w kinach. Mamy też wznowienie powieści z 1982 r. Znów mamy mieszankę kulturową Europy i Dalekiego Wschodu. I typowe dla autora ciepło. Kazuo Ishiguro „Pejzaż w kolorze sepii”, wyd. Albatros, Warszawa 2026, cena 54,90 zł



Co się dzieje, gdy przekraczamy granice norm

Wznowienie klasycznej książki Johna Irvinga. Jak zwykle u tego autora mamy rozważania o granicach moralności i norm społecznych obowiązujących w połowie XX w. John Irving „Regulamin tłoczni win”, wyd. Prószyński i S-ka, Warszawa 2026, cena 74,99 zł



Mamy kontakt. Ludzkość kontra kosmos

Nie jesteśmy sami we wszechświecie? Russell kreśli wizję, w której w połowie XXI wieku ludzkość wychwytuje sygnały innej cywilizacji. Jak będzie wyglądać nawiązanie pierwszego kontaktu? Mary Doria Russell „Wróbel”. wyd. Vesper, Warszawa 2026, cena 89,90 zł



Jak Tyrmand rozliczał się z komunizmem

Tyrmand dokonuje swojego rozrachunku z komunizmem. Znany PRL-owski playboy w drugiej połowie życia postanowił odwrócić perspektywę. Leopold Tyrmand „Porachunki osobiste”, wyd. MG, Warszawa 2026, cena 59,99 zł

FILM

Zdobyli Berlin tuż pod Łodzią, zdobyli też serca widzów na wiele lat

Sześćdziesiąt lat temu telewizja zaczęła pokazywać serial „Czterej pancerni i pies”. Nikt wtedy nie przypuszczał, że „Pancerni” staną się kultowym polskim serialem. Wiele zdjęć kręcono w Łodzi i okolicach, między innymi w obecnym rektoracie Politechniki Łódzkiej. Pancerni zdobywali zaś Berlin w... Aleksandrowie Łódzkim

Anna Gronczewska

Pod pancernem duszno

Nie było w Polsce podwórka, na którym dzieci nie bawiłyby się w „Czterech pancernych i psa”. Każdy chciał być Jankiem, Marusią, a nawet Szarikiem. Pierwszy, pilotowy odcinek serialu, „Załoga”, Telewizja Polska wyemitowała 60 lat temu – 9 maja 1966 roku, w Dzień Zwycięstwa. Regularną emisję rozpoczęto we wrześniu tego samego roku. „Czterej pancerni i pies” są do dziś jedną z najpopularniejszych naszych produkcji filmowych. Pomagała w tym TVP, która pokazywała „Pancernych” średnio co półtora roku. Teraz ta częstotliwość się jeszcze zwiększyła. Serial emituje nie tylko Telewizja Polska, ale też stacje komercyjne.

– „Czterej pancerni i pies” to dla mnie kawałek życia, które razem z kolegami spędziłem na planie – mówił nam przed laty w wywiadzie nieżyjący już Witold Pyrkosz, który w „Pancernych” zagrał kaprała Franka Wichurę. – Rola Wichury miała być tylko epizodem w pierwszej serii. Ale postać pozostała i z „Pancernymi” dotarła do Berlina. Miałem dołączyć do załogi „Rudego”, ale pod pancernem było mi za duszno...

Przyjaciel Jaruzelskiego

Nakręcono 21 odcinków „Czterech pancernych i psa”, choć serial miał się skończyć po siedmiu – kiedy Janek odnajduje ojca, załoga dochodzi do Bałtyku i ginie Olgierd, dowódca „Rudego”. Takie zakończenie nie miała też powstała równoległa książka. Popularność serialu była tak wielka, że Janusz Przymanowski zaczął pisać kolejne odcinki.

Janusz Przymanowski, autor scenariusza i frontowy przyjaciel Wojciecha Jaruzelskiego, przygody załogi „Rudego 102” napisał na podstawie autentycznych wspomnień polskich żołnierzy walczących na wschodnim froncie.

– Pisali do niego listy i opowiadali o swoim życiu, Przymanowski sam też wędrował z polskim wojskiem z Rosji do Polski – mówił nam przed laty Łódzianin Romuald Kropat, nieżyjący już dziś operator „Czterech pancernych i psa”, wielo-

letni wykładowca łódzkiej szkoły filmowej. – Scenariusz był uzupełniany w czasie realizacji filmu.

Wielu młodych widzów nie mogło przeboleć, że w kolejnych odcinkach nie występuje już Roman Wilhelmi. Ale choć jego bohater zginął, aktor miał się jeszcze pojawić w se-

rialu. Jest w nim scena, kiedy „Pancerni” widzą z daleka żołnierza bardzo podobnego do Olgierda. Wątek miał być kontynuowany. Planowano bowiem, by Wilhelmi zagrał rosyjskiego sapera, który pojawia się w ostatnich odcinkach. Miał być ludzko podobny do Olgierda. Jednak

wcześniej Wilhelmi przyjął propozycję zagrania w jakimś NRD-owskim filmie i w „Czterech pancernych” się już nie pojawił. Rosyjskiego oficera zagrał Aleksander Bielawski.

W rolę Szarika wcielił się milicyjny pies Trymer. W pierwszej se-

rii trenował go milicjant, który wyjechał potem do Izraela. W dwóch kolejnych częściach zastąpił go znany treser zwierząt pułkownik Franciszek Szydełko. Szarik miał dwóch dublerów.

– Kiedy w berlińskiej dekoracji Szarik nie chciał skoczyć z pierw-



Czterej pancerni: Gustlik Jeleń (Franciszek Pieczka), Olgierd Jarosz (Roman Wilhelmi), Grigorij Saakaszwili (Włodzimierz Press), Janek Kos (Janusz Gajos). No i Szarik. Jak mówił Olgierd Jarosz: „Załoga musi być jak palce jednej ręki. Dla swoich otwarta, dla wroga złożona w pięść”

szego piętra, to zastępował go dubler – wspominał Romuald Kropat.

Wybiegli z kościoła

Załoga „Rudego” i jej przyjaciele jeździli po całym kraju na spotkania z widzami. Urodzony w Łodzi aktor Janusz Kłosiński, grający sierżanta Czernousowa, opowiadał, że kiedyś z Romanem Wilhelmem jechał na takie spotkanie z widzami. Przejeżdżali przez miejscowość, w której odbywała się niedzielna suma. Nagle ktoś krzyknął: Jadą pancerni! Wszyscy, łącznie z ministrantami wybiegli z kościoła.

– Wilhelmi, który nie był człowiekiem sentymentalnym, mrugnął do mnie, puknął się w czoło i powiedział: Ci ludzie zwariowali! – wspominał Janusz Kłosiński.

W Łodzi na ul. Piotrkowskiej i Placu Wolności „Pancernych” witały tłumy.

– Czterej pancerni na czołgu mieli przejechać z Placu Wolności, Piotrkowską do Hali Ludowej, gdzie miała się odbyć finałowa impreza – wspominał po latach Janusz Gajos. – Nikt się nie spodziewał jednak, że przyjdzie 250 tysięcy osób. Czołg stał na placu straży pożarnej, a przed nami zbity tłum, masa dzieci, no i my mamy niby tym czołgiem jechać. Nie zapomnę, jak z Romkiem Wilhelmem patrzyliśmy na ten falujący tłum i nagle on mówi: Popatrz na bramę. Brama wjazdowa była zamknięta na gruby łańcuch, tłum napierał. I nagle, jakby w złą godzinę powiedział, ten łańcuch pękł, brama się otworzyła i rzeka ludzi po prostu wlała się na plac. Uciekaliśmy jak opętani, ze strachu, że nas strącą. Doszło do tego, że wsadzili każdego z nas w osobny wóz strażacki i na sygnale, bocznymi ulicami zawieźli do tej hali.

Tamto spotkanie z Łodzianami dobrze zapamiętał też Romuald Kropat.

– To było coś nie do wyobrażenia! – opowiadał nam. – Drugie spotkanie zorganizowano w Łodzi, gdy akurat do miasta przybywał kardynał Stefan Wyszyński. Partia chciała w ten sposób odciągnąć Łodzian od głowy Kościoła. Jednak fortel nie powiódł się. Na spotkanie z „Pancernymi” prawie nikt nie przyszedł. Cała ekipa pojechała więc na przyjęcie, które zorganizowano koło Strykowa...

Wyszyński i Wojtyła wygrali z pancernymi

To drugie spotkanie z „Pancernymi” odbyło się 11 czerwca 1967 roku. Wtedy w Łodzi i pobliskim Tumie odbywały się ogólnopolskie uroczystości kończące obchody Milenium Chrztu Polski. Przybyli na nie między innymi wspomniani prymas Wyszyński, a także przyszły papież i święty, Karol Wojtyła. „Pancerni” mieli odciągnąć Łodzian od uroczystości religijnych. Naj-

pierw w parku na Zdrowiu, podobno na życzenie mieszkańców miasta, pokazano widowisko plenerowe „Ballada partyzancka”.

– Przypomnijmy, że to widowisko – gigant, w którym jego realizatorzy przedstawiają widzom chlubne karty z walk polskiej lewicy z hitlerowskim najeźdźcą! – informował „Dziennik Łódzki”. – Zrzut skoczaków i broni dla oddziałów partyzanckich, świece dymne, wystrzały oraz obrazy z biwaków leśnych ludzi wraz z piosenkami i satyrą okupacyjną to tylko fragmenty „Ballady partyzanckiej”. Po raz pierwszy w widowisku wezmą udział bohaterowie filmu „Czterej pancerni i pies”. Po zakończeniu „Ballady” ulubieńcy młodzieży i dorosłych „Pancerni” wraz z psem Szarikiem przejadą ulicami miasta.

Podawano dokładnie trasę przejazdu. – Bohaterowie serialu, udając się do Warszawy, przejadą ul. Uniwersytecką (od Narutowicza), Strykowską, dalej Wycieczkową, Kryształową do autostrady warszawskiej – informowano. Apelowano też, by podczas przejazdu aktorów nie niszczone znajdujących się na trasie kwietników, zieleńców, trawników.

Poniedziałkowa gazeta nie informowała już o tym, że przejazd „Pancernych” nie cieszył się tak wielkim zainteresowaniem, jakiego się spodziewano. Pokazano tylko fotografie bohaterów serialu na czołgu.

Aleksandrów jak Berlin

Zdjęcia do serialu kręcono w wielu miejscach Polski. W pierwszej serii były to głównie Wrocław i Zagań. Potem dochodziły inne miejsca. W tym także te związane z regionem łódzkim. Wiele zdjęć powstało w okolicach Spały. W Spale ekipa miała swoją bazę. Zdjęcia kręcono natomiast w Inowłodzu i Poświętnem. Tam powstały sceny z odcinka „Kwadrans po nieparzystej”.

Wiele kilometrów taśmy filmowej nakręcono w łódzkiej Wytwórni Filmów Fabularnych. W „Pancernych” zagrały także dwa łódzkie pałace znajdujące się przy ul. Skorupki, należące teraz do Politechniki Łódzkiej. Oba można oglądać w odcinku „Kwadrans po nieparzystej”. W późniejszym rektoracie PŁ, a dawnym pałacyku Reinholda Richtera, przy ul. Skorupki 6/8 kręcono zdjęcia z zewnątrz. W pałacu, gdzie znajdował się kiedyś Urząd Stanu Cywilnego, należącym przed laty do Józefa Richtera, przy ul. Skorupki 10/11, realizowano zdjęcia wewnętrzne. Teraz w tym miejscu jest rektorat PŁ.

Natomiast sceny, w których pancerni zdobywali Berlin, zagrało lotnisko w Aleksandrowie Łódzkim. Tam ustawiono wielką makietę Bramy Brandenburskiej. Wykorzystano ją jeszcze w dwóch innych filmach, między innymi „Kierunek Berlin”.

Zdjęcia do „Pancernych” kręcono również w okolicach Niewiadowa, koło Tomaszowa Mazowieckiego. Z tej miejscowości pochodzi Cezary Pazura. Był kilkuletnim chłopcem, poszedł przyglądać się, jak kręcą kultowy serial. W przerwie zdjęć podszedł do Janusza Gajosa i poprosił o autograf. Nie dostał go.

– Trzeba było powiedzieć, że to ty! – odpowiedział po latach koleźde po fachu Gajos.

Gajos pod ciężarówką

Na planie serialu nie brakowało dramatycznych sytuacji. Ciężkiemu wypadkowi uległ Janusz Gajos, filmowy Janek Kos. Romuald Kropat dobrze zapamiętał ten moment. Na miejsce, gdzie kręcono kolejne zdjęcia, ciężarówki wwoziły sprzęt. Gdy wracały, skracały sobie drogę. Na miejscu byli już aktorzy. Janusz Gajos czekając na rozpoczęcie zdjęć zdrzemnął się na ziemi. Kierowca ciężarówki nie zauważył śpiącego aktora.

– Odwróciłem się i patrzę, że ciężarówka jedzie wprost na Gajosa! – opowiadał Romuald Kropat. – Przednie koła przejechały przez aktora. Zaczęłam krzyczeć, by samochód się zatrzymał. Ciężarówka stanęła. Gdyby tak nie było, to skutki wypadku byłyby o wiele tragiczniejsze. Janusz Gajos z pękniętą miednicą został odwieziony do szpitala.

Po tym wypadku trzeba było zmienić scenariusz „Pancernych”. „Rudy” został trafiony, zniszczono wieżę czołgu, a ranna załoga wylądowała w szpitalu. Wszyscy pamiętają odcinek, w którym Janek Kos leży cały w gipsie na szpitalnym łóżku. Gajosa przywożono ze szpitala na plan filmowy na specjalnym łóżku i kręcono zdjęcia.

Dzieci biegały za Czereśniakiem

Aktorzy grający w „Czterech pancernych i psie” zdobyli ogromną popularność.

– Gdy serial był emitowany, to biegały za mną dzieci, 7-8-latkowie i wołały: Tomek, nie piskaj! – opowiadał nam Wiesław Gołas, czyli Tomek Czereśniak. – Nie gniewałem się za to, bo nie jestem obraźliwy.

Przez wiele lat polskie podwórka i szkoły pełne były małych czołgistów. Ulubionym bohaterem młodych Polaków był Janek. Gdy na podwórku bawiono się w „Czterech pancernych i psa”, każdy chciał być dowódcą „Rudego”. Powodzeniem cieszyły się jeszcze Marusia i Lidka, choć zaszczycem było też mianowanie na Szarika.

– A moją ulubioną postacią był Grigorij, grany przez Włodzimierza Pressa – mówił nam Marek Łazarz z Wrocławia, sławista z wykształcenia, a pilot i przewodnik turystyczny z zawodu, autor książki „Czterej pancerni i pies. Przewodnik po se-

rialu i okolicach”. – Może na przekór wszystkim tym, którzy kochali Janka albo Lidkę lub Marusię.

Marek Łazarz, choć urodził się sześć lat po tym, gdy nakręcono pierwszy odcinek „Czterech pancernych i psa”, jest jednym z najbardziej zagorzałych fanów serialu. Wie o nim wszystko, przez trzy lata zbierał wiadomości na ten temat.

– Miałem z sześć czy siedem lat, gdy pierwszy raz obejrzałem „Pancernych” – wspominał. – Na początku najbardziej interesowała mnie technika wojskowa, a więc czołgi, działa, karabiny. Potem szybko zrozumiałem, że to wspinały film przygodowy, opowiadający o przyjaźni. Była to polska odpowiedź na amerykańskie serie typu „Zorro” czy „Wilhelm Tell”.

Kluby Pancernych

Na przełomie lat pięćdziesiątych i sześćdziesiątych w wielkich miastach i małych wsiach powstawały Kluby Pancernych. Tworzono załogi „Rudego”. Mogły one liczyć dowolną liczbę członków, ale koniecznie musiało być w niej zwierzę. Niekoniecznie pies. Szarikiem były koty, rybki, a nawet żółwie.

– Do Klubów Pancernych należało 400-500 tysięcy dzieci – wyjaśniał Marek Łazarz. – Gdy w 1970 roku Kluby Pancernych organizowały egzaminy na kartę rowerową, to tylko w ciągu jednej niedzieli przystąpiło do nich 800 tysięcy dziewcząt i chłopców!

Franciszek Pieczka, aktor grający w „Pancernych” Gustlika Jelenia, pamięta, że członkowie Klubów Pancernych budowali po wsiach budy dla miejscowych Szarików, wykładali je słomą.

Wiele powiedzeń z serialu weszło do naszego języka. Między innymi słynne już: Pyrkosz, pyrkosz i nie jedziesz! – słowa te mówił do Witolda Pyrkosza Franciszek Pieczka. Scena ta weszła do serialu przez przypadek.

– Wymyślili to córka i syn Konrada Nałęckiego, nieżyjącego już reżysera serialu, który był wspaniałym człowiekiem – wspominał nam Witold Pyrkosz. – Reżyser stwierdził, że nie wejdzie to do filmu. Ja na to: Jak to nie wejdzie? Poszedłem do sklepu, kupiłem dzieciom po czekoladzie i w filmie się znalazła. Po latach wracaliśmy z żoną i córką z Zakopanego i na Moście Dębnickim w Krakowie mój Polonez zgąsł. Podszedł do mnie milicjant, popatrzył na mnie i mówi: „Pyrkosz, pyrkosz i nie ruszsz”. Bardzo się ucieszyłem, bo pierwszy raz zostałem cytowany!

Szarik bardzo lubił Wiesława Gołasa. Spędzał z nim więcej czasu niż z filmowym Jankiem.

– Gdy pan Szydełko musiał wyjechać, to Szarik spał u mnie w hotelu, a dietę na wyżywienie miał większą niż ja! – opowiadał nam Wiesław Gołas.

Komunistyczna propaganda?

Zarzucało się serialowi, że był propagandą komunistyczną, ale wielu fanów serialu to interesowało. Do dziś jest to dla nich serial o przyjaźni i przygodach, które sami chcieliby przeżyć.

– Nie wstydzę się udziału w tym serialu – mówił nam Franciszek Pieczka. – Że był wykorzystany przez tzw. czynniki do innych celów, to już inne zagadnienie. Ale takie to były czasy. Były zarzuty, że serial przekłamuje historię, ale myśmy szli ze wschodu na zachód, a nie z zachodu na wschód. Był to serial o przyjaźni. Teraz w serialach dla młodzieży leje się krew. Konsekwencją tego jest to, jak się potem młodzi zachowują.

Losy pancernych

Losy aktorów serialu ułożyły się różnie. Roman Wilhelmi zmarł w 1991 roku. „Pancerni” przynieśli mu wielką popularność. Choć potem widzowie bardziej kojarzyli go z Nikodemem Dyzmą i dozorcą Aniołem niż z Olgierdem. Wielkiej kariery nie zrobił już Włodzimierz Press, czyli Grigorij. Sam przyznał, że chyba nie do końca wyzwoił się z tej roli. Ale na planie „Pancernych” poznał żonę Grażynę, która pracowała jako kostiumolog. Mają dwoje dzieci. Grzegorz jest fotografem, a córka mieszka we Francji.

Barbara Krafftówna, czyli niezapomniana Honorata, zmarła w 2022 roku, miała 86 lat. Niedawno Remigiusz Grzela napisał o niej książkę „Krafftówna. W krainie czarów”. Niestety, pani Barbarze nie udało się prywatne życie. Jej pierwszy mąż Michał Gazda, też aktor, zmarł nagle, gdy miał 42 lata. Po latach znów wyszła za mąż. Jej mężem został Arnold Seidner, dyrektor Międzynarodowego Instytutu do spraw Emigrantów w San Francisco. Dla niego wyjechała do USA. Ale po pół roku mąż zmarł. Barbara Krafftówna wróciła do kraju. W Kanadzie mieszkał z rodziną Piotr, jej syn z pierwszego małżeństwa. Umarł w 2009 roku. Wdową jest też Małgorzata Niemirska, która grała Lidkę. Jej mąż, znany aktor Marek Walczewski zmarł 17 lat temu. Natomiast Marusia, czyli Pola Raksa, z którą Lidka walczyła o serce Janka, wiele lat temu odeszła z zawodu. Zajęła się modą. Janusz Gajos jest dziś jednym z najwybitniejszych polskich aktorów.

Kilka lat temu pojawił się pomysł, by nakręcić dalsze losy „Pancernych”. Akcja filmu miała się rozgrywać po 40 latach od zakończenia wojny. Bohaterowie spotykają się i znowu razem walczą, choć tym razem nie z Niemcami. Kapral Wichura został sprzedawcą Mercedesów, Janek Kos – biznesmenem. Gustlik Jeleń siedziałby w Ustroniu pod pantoflem Honoraty, a Grigorij, który stał się alkoholikiem, zostałby ściągnięty z Gruzji do Polski. Jednak skończyło się na planach.

DRAMATY

„Ponad 8 lat zmagam się nieskutecznie z bezprawiem mojego państwa” – pisze do RPO

Jelcz z ciężkim ładunkiem wjechał z impetem w ich służbowego poloneza – zginęło dwóch kolegów Ferdynanda Zakrzewskiego. On długie tygodnie spędził w szpitalach – do służby w policji, w drogówce, nie mógł już wrócić

Andrzej Płes

Wyrokiem sądu firma, do której należała ciężarówka, miała mu płacić dożywotnio rentę uzupełniającą.

Firma padła, renty nie ma

To był służbowy wyjazd do Strzyżowa w lipcu 1991 roku, z którego właśnie wracali. Na przednich siedzeniach równie służbowego poloneza urzędu wojewódzkiego dwóch jego pracowników, na tylnym komisarz Ferdynand Zakrzewski. Byli w połowie drogi powrotnej do Rzeszowa, kiedy w okolicach Zarzecza uderzył w nich Jelcz należący do przedsiębiorstwa Państwowej Komunikacji Samochodowej w Krośnie.

On jechał około 70 km na godzinę, oni tyle samo, tylko w przeciwnym kierunku. To tak jakby przywalili w ścianę przy prędkości 140 km/h – kierowca i pasażer nie przeżyli uderzenia. Owszem, pasy bezpieczeństwa mieli zapięte, ale pogruchotały obu żebra, a odłamki kości uszkodziły narządy wewnętrzne, mięsień sercowy też. Zakrzewski na tylnym siedzeniu cudem przeżył, choć pasów nie zapiął. Kierowcy Jelcza nic się nie stało, jego małej córce na siedzeniu pasażera również. Potem sąd orzekł o jego winie – wyrok więzienia w zawieszeniu.

– Wyrzuciło mnie, straciłem przytomność. Kiedy oprzytomniałem, próbowałem ratować kolegów – wspomnienia po 35 latach wciąż są żywe, konsekwencje wypadku zresztą też. – Przyjechała karetka, wrzucili mnie do środka, nawet bez opatrywania ran, bo nie było czasu: otwarte złamanie kości udowej prawej, pamiętam, że kość przebiła spodnie. Złamanie prawego przedramienia, złamanie otwarte obojczyka, złamany mostek, połamane żebra, głowa tak utuczona, że neurolog potem określił ubytki na zdrowie na 20 procent. Tygodniami błąkałem się po szpitalach, połatali mnie w Piekarach Śląskich, do których kilkakrotnie wracałem. Potem miesiały rehabilitacji.

Nie na zawsze połatali, coś z potrzaskanym przedramieniem poszło nie tak, w miejscu złamania zro-

bił się staw rzekomy, jakby mu się drugi łokieć zrobił. Trzeba było połączyć raz jeszcze, pobrać tkanę z biodra i zespolić kość ponownie. Sprawności w ręce nie odzyskał nigdy – do dziś porusza nią w bardzo ograniczonym stopniu.

Do policji wrócić nie mógł, z ponad 70-procentowym ubytkiem zdrowia po wypadku nie miał na to szans. Zresztą potem sąd sam podkreślał w uzasadnieniu wyroku, że biegli określili, że z takimi konsekwencjami zdrowotnymi wypadku nie sposób znaleźć roboty, szczególnie w niełatwych dla rynku pracy latach 90.

Koniec kariery w służbach mundurowych, żadnej w innej robocie. Owszem, miał propozycję na stanowisko egzaminatora kursantów na prawo jazdy, ale z tej funkcji eliminowała go niesprawa powypadkowo prawa noga, zresztą krótsza po operacjach niż przed wypadkiem. O złotaczce typy C, jakiej nabawił się podczas jednej z wizyt w szpitalu, wspomina tylko mimochodem, choć to też dolegliwość na całe życie, nawet jeśli się ją wyleczy.

Na życie skromniutka renta od MSWiA, odszkodowanie na 15 tysięcy dzisiejszych złotych od „Westy”, w której ubezpieczony był krośnieński PKS, a i tak nie wszystko wypłaciła, bo upadła. Odszkodowanie od „Westy” to byłby rok jego pracy w policji, gdyby nie wypadek i mógł pracować. Resortowa renta w wysokości „na waciki”, a żyć za coś trzeba. I jeszcze poczucie sprawiedliwości: skoro pracownik PKS spowodował wypadek, to PKS powinien za to ponosić odpowiedzialność prawną. Oddał sprawę do sądu i zaczęły się schody. Utknął na półpiętrze.

Sąd przyznaje i... co z tego?

Krośnieński PKS bronił się przed roszczeniami Zakrzewskiego jak mógł, a mógł niewiele. Wyrok skazujący dla pracownika firmy za spowodowanie wypadku jasno wskazywał, kto winien. Pracownik PKS winien, a że był wtedy za kierownicą firmowego pojazdu w ramach obowiązków zawodowych, to odpowie-



FOT. BARBARA GALAS

Ferdynand Zakrzewski: Przez te lata pisałem i nic z tego nie wynikło. Już nie mam do kogo się zwrócić

dzialność prawną spoczywa także na firmie, czyli PKS – uznał Sąd Okręgowy w Rzeszowie. Jak jeszcze dostał do ręki historię choroby Zakrzewskiego, z wszystkimi negatywnymi dla niego konsekwencjami wypadku, z orzeczeniem lekarskim, że były już policjant drogówki ze

względem na stan zdrowia nie może podejmować żadnej pracy fizycznej ani stresogennej (urazy neurologiczne!), to odezwało się prawniczo-ludzkie sumienie. SO w Rzeszowie zdecydował, że Zakrzewskiemu należy się od PKS 860 zł comiesięcznej renty uzupełniającej. Kawioru

z szampanem za to nie będzie, ale z głodu umrzeć się nie da, co dla człowieka bez perspektywy zatrudnienia i regularnych, pewnych dochodów ma znaczenie.

Sąd policzył słupki: ile zarabiałoby się w policji na stanowisku Zakrzewskiego w 1991 r., kiedy Jelcz rozwa-

lił poloneza, ile każdego następnego roku, ile Zakrzewski mógłby zarabiać w 1999 r., gdyby mógł, i awansował na stopień nadkomisarza, co sąd uznał za bardzo prawdopodobne. Od tej sumy odjął rentę z MSWiA i wyszło sądowi, że pośredni sprawca wypadku, czyli PKS, winien byłtemu policjantowi płacić 860 zł renty uzupełniającej.

Na co PKS oczywiście się nie zgodził i odwołał się od wyroku.

Jeszcze tego samego 1999 r. Sąd Apelacyjny w Rzeszowie uznał, że Zakrzewskiemu od PKS w Krośnie należy się nieco ponad 12 tys. zł jednorazowego zadośćuczynienia plus 520 zł comiesięcznej renty uzupełniającej.

„Wypadek wyeliminował powoda z aktywnego życia” – napisał w uzasadnieniu sąd apelacyjny, powtarzając opinię sądu okręgowego.

Zakrzewski na lata pogodził się z tym, że pracował już nie będzie, kariery nigdzie nie zrobi, ale z głodu nie umrze, bo dożywnię rentę zapewnił mu sąd. Po latach okazało się, że prawomocny wyrok sądowy może być pusty jak wydmuszka.

Ludzie listy piszą...

Pekaesy padały jeden po drugim, krośnieński długo pozostawał w agonii, aż wreszcie starosta krośnieński swojego przewoźnika

półtrupa zdecydował się sprzedać warszawskiej firmie FK „Partner”. PKS jeszcze do 2015 r. regularnie przelewał na konto rencisty 520 zł, choć to już nie było to samo 520 zł co w 1999 roku, bo inflacja zżerała tę sumę grosz po groszu. Niemniej jednak przelewał, aż przestał, bo znalazł się w stanie upadłości.

Zakrzewski zaczął interweniować, w wyniku czego wpłaty wróciły, ale już za pośrednictwem komornika, który zaopiekował się resztkami krośnieńskiego PKS. Itak było do października 2018 roku, kiedy na konto rencisty wpłynęło 173 złote i 29 groszy i ani jednego więcej. Znowu interweniował, ale poza wiedzą niewiele uzyskał.

„Pan komornik przesłał mi postanowienie o umorzeniu postępowania egzekucyjnego z braku środków” – napisał w listopadzie 2018 r. do ówczesnego premiera Mateusza Morawieckiego. A premier był tylko jednym z adresatów takich jego interwencji. „Prostu na stanie PKS nie ma żadnego majątku” – zaznaczył Zakrzewski.

Zwrócił się do starosty krośnieńskiego, któremu nigdyś podlegał PKS. Ten odesłał do firmy „Partner”, która od starostwa wcześniej kupiła przewoźnika, a raczej jego nieruchomości i resztkę taboru.

„Partner” z Zakrzewskim w ogóle nie chciał gadać.

„Panie Premierze, aktualnie jestem inwalidą I grupy, stan zdrowia mojego się pogarsza” – kończy list do Morawieckiego. „Dużą część mojej emerytury przeznaczam na leki i rehabilitację”.

I prosi o pomoc w odzyskaniu należytności, jakie zasądził na jego rzecz Sąd Apelacyjny w Rzeszowie. Prośby zostały wysłuchane, ale nie zrealizowane.

„Z przykrością informuję, że Prezes Rady Ministrów nie znajduje podstaw prawnych do wskazania Panu podmiotu, który mógłby być obciążony odpowiedzialnością za te zobowiązania” – odpisała Kancelaria Prezesa Rady Ministrów. I odesłała do PFRON i NFZ, który zapewni Zakrzewskiemu leczenie.

Podobnie odpowiedziało Ministerstwo Sprawiedliwości, bo i do ministra Zbigniewa Ziobry też pisał z prośbą o pomoc. Ministerstwo odpowiedziało, że w postępowaniu komornika krośnieńskiego nie dostrzega uchybień, ale komornik nie ustalał, kto „dziedziczy” zobowiązania po upadłym i sprzedanym PKS.

Kolejnym naliście adresatów Zakrzewskiego był Jarosław Kaczyński. Trzy lata później na napisany przez niego list odpowiedział rzecz-

nik praw obywatelskich: nie może mu pomóc, bo jego prawa obywatelskie nie zostały naruszone. I poradził, żeby nadawca zwrócił się o pomoc do pełnomocnika prawnego, choćby w ramach nieodpłatnej pomocy prawnej, jaką oferują np. samorządy.

Na liście adresatów listownych próśb o pomoc znalazły się media lokalne i ogólnopolskie, włącznie ze „Sprawą dla reportera”, i szeregiem mocarnych niż premier i ministerstwa instytucji. Bez efektu. Na kilka lat wzięł wolne od ubiegania się o to, co nakazał sąd, bo nie było już z kim gadać. Aż do chwili, kiedy kilku prezesów FK „Partner”, nabywcy dogorywającego krośnieńskiego PKS, oskarżono, postawiono przed tarnowskim sądem i skazano w 2024 r. nieprawomocnie w procesie karnym za wyprowadzenie majątku PKS Krosno. Wtedy Zakrzewski dowiedział się, że firma została na łodzie około 130 byłych pracowników PKS i ponad 100 firm, wobec których też miała niespłacone zobowiązania.

Uznał się za jednego z nich, uzyskał status oskarżyciela posiłkowego w tym procesie i wrócił do walki o to, co przysłał mu sąd. Z nadzieją, że uda się coś odzyskać z tej niezapłaconej przez 8 lat renty, choćby z puli majątku oskarżonych, jaki sąd zabezpieczył.

Oskarżeni po niewysokim wyroku skazującym odwołali się od niego do wyższej instancji. Zakrzewski liczy się z tym, że na prawomocny wyrok będzie musiał jeszcze trochę poczekać – jeśli w ogóle się do czeka.

Tymczasem jeszcze z końcem lipca napisał do Sylwii Grzegorzczuk-Abram, rzeczniczki praw obywatelskich: „Piszę do Pani w swojej bezradności”... „Mimo moich usilnych starań, a trwa to 8 lat, nie znalazłem żadnej służby państwa, która mogłaby mi wyegzekwować przysądzoną mi rentę” – pisze do RPO.

Dodaje, że przez te osiem „niepłaconych” lat nie otrzymał ponad 50 tys. zł, nie licząc odsetek za zwłokę. Do ministra sprawiedliwości Waldemara Żurka też napisał, bo wyczytał, że jako ofiara wypadku z czynu przestępczego (kierowca Jelcza został skazany w sprawie karnej) ma szansę cokolwiek dostać z Funduszu Sprawiedliwości. Na odpowiedzi respondentów wciąż czeka. Z gasnącą nadzieją.

– Przez te parę lat trochę się „opisałem” i nic z tego nie wynikło – kwituje Ferdynand Zakrzewski. – Już nie mam do kogo się zwrócić.

„Ponad 8 lat zmagam się nieskutecznie z bezprawiem mojego państwa” – brzmi fragment ostatniego listu Zakrzewskiego do RPO.

©

REKLAMA

0011556720

Kolejna droga powiatowa wyremontowana. Wkrótce podsumowanie kilku etapowej inwestycji dofinansowanej z Rządowego Programu Rozwoju Dróg

Chodzi o zadanie pn. „Remont drogi powiatowej Nr 1510 O na odcinku Niemodlin – Szydłowiec Śląski od km 1+132 do km 4+598 - etap II”, czyli łącznie 3466 metrów jezdni. Całkowita wartość robót to 3.436.790,08 zł.

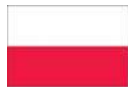
Prace były prowadzone w latach 2025–2026. W ramach jednego zadania wyremontowano kilka fragmentów trasy, w tym między innymi - od Gościejowic do Rzędziwojowic i od Rzędziwojowic w kierunku Szydłowca.

– To ważna droga dla mieszkańców tej części powiatu. Jej remont oznacza przede wszystkim większe bezpieczeństwo, ale również bardziej komfortowy i sprawny dojazd do miejscowości położonych na tej trasie. Konsekwentnie modernizujemy drogi powiatowe, wykorzystując dostępne środki zewnętrzne, ponieważ bez takiego wsparcia realizacja inwestycji o tej skali byłaby znacznie trudniejsza – mówi Henryk Lakwa, starosta opolski.

Zakres przedsięwzięcia był znacznie szerszy niż samo ułożenie nowego asfaltu. Na całym remontowanym odcinku wykonano nową warstwę wiążącą i ścieralną nawierzchni. W miejscach, w których było to konieczne, wymieniono również podbudowę drogi. Wyremontowano łącznie 6932 metry poboczy, poprawiono odwodnienie oraz wykonano przejście dla pieszych. Przy całkowitej wartości zadania wyniosła 3 436 790,08 zł. Powiat Opolski otrzymał na jego realizację 1 680 667,25 zł

dofinansowania z Rządowego Funduszu Rozwoju Dróg. Umowa o dofinansowanie została podpisana w listopadzie 2025 roku. - Zakończony remont poprawił parametry techniczne drogi oraz bezpieczeństwo kierowców i pieszych. To również lepsze połączenie komunikacyjne między miejscowościami gminy Niemodlin i kolejny zmodernizowany fragment powiatowej sieci drogowej – dodaje Bartosz Wajman, członek Zarządu Powiatu Opolskiego.



 	
Powiat Opolski zrealizował	
zadanie pn. „Remont drogi powiatowej Nr 1510 O na odcinku Niemodlin - Szydłowiec Śląski od km 1+132 do km 4+598 - etap II”	
współfinansowane ze środków	
Rządowego Funduszu Rozwoju Dróg	
Nazwa funduszu	Rządowy Fundusz Rozwoju Dróg
Nazwa zadania	„Remont drogi powiatowej Nr 1510 O na odcinku Niemodlin - Szydłowiec Śląski od km 1+132 do km 4+598 - etap II”
Data podpisania umowy	Listopad 2025
Kwota dofinansowania	1.680.667,25 zł
Całkowita wartość zadania	3.436.790,08 zł
Cel realizacji / Opis zadania	Poprawa bezpieczeństwa ruchu drogowego i parametrów technicznych lokalnej sieci drogowej na terenie powiatu opolskiego, a także poprawa oraz zwiększenie atrakcyjności gminy Niemodlin.
Efekty rzeczowe	W ramach inwestycji został dokonany remont na odcinku 3466 m i pobocza na odcinku 6932 m. Położono nową warstwę wiążącą i ścieralną asfaltu oraz odcinkowo nowa podbudowa, odwodnienie i przejście dla pieszych. Dzięki inwestycji wzrosła konkurencyjność gminy, powiatu i województwa. Wszystko to przyczyniło się do podniesienia bezpieczeństwa użytkowników dróg.
Rok realizacji	2025 - 2026

PODRÓŻE

Misja wśród potomków ludożerców. Ojciec Grzegorz w Papui-Nowej Gwinei

Ojciec Grzegorz Kubowicz, misjonarz ze Zgromadzenia Misjonarzy Werbisów, opowiada nam o swoim powołaniu oraz posłudze w dalekiej i egzotycznej Papui-Nowej Gwinei, w której jest od 2015 roku. Do swoich wiernych lata samolotem, na co dzień chodzi boso, a mieszka w domu na palach, w którym szaleją termity

Dariusz Piekarczyk

Grzegorz Kubowicz urodził się w roku 1960 w Makowie Podhalańskim, ale wychował w Jaworznie, gdzie zamieszkali jego rodzice. W roku 1979 wstąpił do seminarium w Pieniężnie. To było rok po wyborze kardynała Karola Wojtyły na papieża Jana Pawła II. W tym samym czasie dwie jego kuzynki wstąpiły do zakonu, a kuzyn do redemptorystów.

Ghana pierwszą miłością ojca Grzegorza

– Jak to się stało, że trafiłem do Papui-Nowej Gwinei? – zastanawia się nasz rozmówca. – W Papui jestem od 2015 roku. Wcześniej pracowałem w Afryce, w Ghanie. Będąc jeszcze na studiach w misyjnym seminarium w Pieniężnie, po drugiej teologii w 1984 roku nadarzyła się okazja do wyjazdu na praktykę do Ghany, która była moją pierwszą miłością. Nauczyłem się bardzo dobrze jednego z lokalnych języków i zebrałem materiały do mojej pracy magisterskiej o wierzeniach w bóstwa Atano w środkowo-zachodniej Ghanie. W tamtych czasach nie było komórek – pisaliśmy listy, które szły do Polski przez półtora miesiąca albo dłużej. Czasem ze stolicy Ghany można się było dodzwonić do Polski. Spędziłem tam dwa lata na praktyce misyjnej i wróciłem dokończyć studia w Polsce w 1987 roku. Byłem wyświęcony w 1989 roku i wróciłem na stałe do Ghany jako kapłan misjonarz. Afryka jest kontynentem, który oczarowuje. Kultura ghańska jest otwarta i bardzo bogata. Uczono nas wszystkich zwyczajów, przysłów, zachowania się, sposobu jedzenia. Natomiast wiara w Boga zawsze tam była, tyle że tamtejsi ludzie nie znali Chrystusa. Po powrocie do Ghany w 2003 roku pracowałem tam jeszcze przez sześć lat. W latach osiemdziesiątych nie było dużo powołań lokalnych w Ghanie, ale nagle przyszedł boom powołań. Powoli zaczęliśmy opuszczać Ghanę. Ja wyjechałem w 2009 roku. Będąc w Polsce, nie mogłem sobie jednak znaleźć miejsca. Zgłosiłem się do Boliwii i do Papui-Nowej Gwinei. Przełożeni wysłali mnie do Papui, gdzie wyładowałem w listopadzie 2015 roku.

Papua: 820 języków i „kąpiele” w ubraniu

– Pierwszą rzeczą, którą lokalni ludzie powtarzają wszystkim przyjeżdżającym do Papui, jest to, że to kraj rzeczy nieoczekiwanych. I jest to prawdą w tym sensie, że nasza wyobraźnia ma granice wytyczone przez nasz sposób myślenia i przez naszą logikę. Źródłem niespodzianek jest też mnogość języków – obecnie około 820, a co za tym idzie różnorodność kulturowa. Sama Papua-Nowa Gwinea to druga co do wielkości wyspa świata – wraz z około 600 wyspami wokół. Mamy tu dwa różne klimaty: tropikalny wilgotny na nizinach oraz przyjemny, jak polskie lato w górach. Już przed przyjazdem przełożony Papui przeznaczył mnie do pracy w górach, w parafii z diecezji Wewak, abym wiedział, jak wygląda tropik, zanim pojadę w góry. W tym czasie uczyłem się również języka pidżin. Misjonarz, u którego spędzałem ten rok, powiedział mi: „Ty byłeś w Afryce, to już wszystko wiesz”. Ale już po pierwszym tygodniu pobytu uświadomiłem sobie, że Papua jest zupełnie inna, że nie ma porównania z Afryką, że muszę jakoś rozszerzyć moje horyzonty, aby się w ogóle odnaleźć. Udałem się więc do stacji bocznej, aby tam żyć wśród ludzi, podpatrywać ich i próbować jakoś „ogarnąć”

ich tryb życia. Niczego nie krytykowałem, z uśmiechem brałem udział we wszystkich zajęciach ludzi. Na przykład ktoś mówi: „Idę się kąpać.” W Ghanie w każdym domu były miejsca wyznaczone na prywatny „prysznic”, gdzie używając wiaderka wody i mydła, wszyscy bardzo dokładnie szorowali swoje ciała. Więc udałem się z tym człowiekiem, który siedł się „kąpać” i miał tylko mały, brudny ręczniczek na ramieniu. Po jakimś czasie doszliśmy do rzeczki. Ten mężczyzna wszedł w ubraniu do tej rzeczki, usiadł w niej i zaczął rozmawiać z drugim siedzącym w rzece mężczyzną. Przy okazji obaj żuli betel (to inny zwyczaj specyficzny dla Papui). Po jakimś czasie mój przyjaciel wyszedł z wody, otarł sobie twarz i powiedział: „Wykąpałem się...”. Nawiasem mówiąc, daleko od miasta mydło jest rarytasem. Dopiero po jakimś czasie zrozumiałem także fundamentalną różnicę między kulturą afrykańską a papuaską albo, szerzej, melanezyjską. Kultura afrykańska jest otwarta. Ludzie w Afryce uczyli nas, jak się zachowywać, jak unikać złamania tabu, natomiast tutaj kultura jest „taci” – milcząca, jakby ukryta. Trzeba pytać, dociekać, obserwować. A tak jak różnią się lokalne języki, tak różnią się zwyczaje – mnogość języków wynika między

innymi z faktu, że ludzie nie kontaktowali się między sobą, nie podróżowali daleko, każdy obracał się wśród „swoich”.

Misjonarz latający samolotem

– Do dziś Papuasi są bardzo wdzięczni misjonarzom za ogromny wkład w rozwój kraju – kontynuuje nasz rozmówca. – Obecnie pracuję na nizinach, wśród byłych ludożerców, w parafii św. Pawła, w miejscowości Nomad. Obok kościoła katolickiego są tu jeszcze dwa inne kościoły protestanckie. Ludzie twierdzą, że wraz z przybyciem misjonarzy zmienił się ich styl życia – porzucili dawne praktyki, które stały w sprzeczności z nauką Ewangelii. W naszej parafii ustały też walki plemienne, które były nagminne przed przybyciem misjonarzy. Placówka, w której pracuję obecnie, znajduje się w środku lasów tropikalnych i bagien. Dolatuję tam małym samolotem. Kiedy pierwszy raz przybyłem na misję, pewien mężczyzna przyszedł prosić o sól. Byłem trochę zdziwiony, ale dałem mu trochę soli i za miesiąc ten człowiek przyniósł mi dużą, świeżo złowioną rybę. Dzisiaj wiem, że w Nomad nie ma żadnego sklepu, że brakuje soli oraz takich podstawowych produktów, jak małe makaroniki czy przyprawy.

Kiedy więc lecę do miasta co sześć miesięcy, to kupuję więcej takich rzeczy. A kiedy ludzie przynoszą mi różne liście, banany, ignamy czy pataty, pytam, czego potrzebują w zamian. Jest to jeden z aspektów bycia częścią lokalnej społeczności. Na bagnach nie rosną warzywa, dieta jest uboga w białko. Okazyjnie można złowić rybę albo upolować trochę dziczyzny. Innym problemem jest odzież, która w naszych warunkach bardzo szybko się po prostu rozpada. A ubrania można kupić tylko w mieście.

Najlepiej jest chodzić boso

– W diecezji Daru-Kiunga, w której pracuję, mamy 13 parafii. Moja parafia jest oddalona o osiem dni drogi na nogach od centrum diecezji – mówi misjonarz. – Drogi przez las, gdzie przekracza się rzeki, bagna. Alternatywą jest lot małym samolotem, który trwa 35 minut. Sama nazwa Nomad nadana została przez pierwszych odkrywców – ludzie są dzisiaj tutaj, a jutro ich nie ma. Przenoszą się do obozowisk w buszu, gdzie wycinają las i tam sadzą swoje uprawy. Żyją tam przez kilka tygodni, a czasem miesięcy, a potem wracają na jakiś czas do Nomad. Jestem sam na parafii. Do diecezji udaję się dwa razy do roku, po Wielkanocy i w listopadzie, kiedy mamy diecezjalne



Uczniowie szkoły misyjnej w Papui-Nowej Gwinei w towarzystwie naszego rozmówcy, misjonarza werbisty Grzegorza Kubowicza, który posługuje w tym kraju od 11 lat. Wcześniej był w afrykańskiej Ghanie, która – jak mówi – jest jego miłością

FOT. ARCHIWUM GRZEGORZA KUBOWICZA



Ministranci z parafii, w której jest nasz rozmówca, w komżach i zielonych pelerynkach



Majowe nabożeństwo w Papui-Nowej Gwinei. Statua Matki Bożej wędruje od domu do domu



Ojciec Grzegorz Kubowicz w towarzystwie lokalnych polityków, którzy chętnie – jeśli jest taka potrzeba – wspomagają misjonarza



Nasz rozmówca, a w głębi siedziba misji, czyli drewniany dom na palach, częściowo obity blachą. Na szczęście jest tam prąd

spotkania. Wtedy kupuję 400 kg żywności i innych potrzebnych rzeczy, jak drobne materiały budowlane, proszek do prania, narzędzia. Każda parafia ma stacje boczne – ja mam ich dziewięć. Do wszystkich mogę dotrzeć na nogach – najbliższa znajduje się w odległości 45 minut pieszo, do większości jest kilka godzin drogi, do dwóch dzień drogi, a do dwóch dwa dni. Kiedy mam paliwo, mogę dotrzeć do stacji łódki. Musiałem się też nauczyć chodzić boso – zajęło mi to dwa lata. Jest to najodpowiedniejszy sposób poruszania się po naszym bagnistym i wilgotnym terenie. Jakikolwiek obuwie powoduje otarcia, które mogą rozwinąć się w jątrzące się rany, tzw. wrzody tropikalne. Oprócz insektów nieodłącznym towarzyszem naszych wędrówek własach są pijawki. Mamy tylko trzy miasta w diecezji i jedną w miarę normalną drogę. Transport jest problemem, bo samoloty i łodzie są bardzo kosztownym środkiem. Dodam, że nasza posługa nie byłaby możliwa bez pomocy ludzi świeckich – katechistów. Są to osoby, które potrafią głosić Ewangelię, przygotowywać do sakramentów. Oni idą jakby przed nami, a później mieszkają w stacjach bocznych i pomagają, szczególnie w prowadzeniu nabożeństw w niedzielę i nauce katechizmu. Obecnie w całej Papui mamy mało katechistów, podobnie jak mamy mało powołań do kapłaństwa. A w mojej parafii nie

ma już ani jednego katechisty ani liderów, którzy prowadzą nabożeństwa niedzielne. Mamy też kilku szafarzy Komunii Świętej, lektorów, oraz tych, co grają na gitarze. W ciągu roku staram się dawać kursy dla nich wszystkich. Organizuję je kilka razy w roku w głównej stacji, a przy okazji wizyt w stacjach bocznych mamy przynajmniej jeden dzień na szkolenie lokalnych liderów. Wielkim problemem jest to, że w mojej parafii tylko jeden język ma przetłumaczoną Biblię na język lokalny – wszystkie inne języki nie są pisane. Mamy właściwie cztery języki lokalne, a w całej parafii jest ich siedem, więc jest niemały galimatias. W liturgii i w czytaniach mszalnych używamy języka pidżin english. Większość moich parafian nie ukończyła szkoły podstawowej i nie umie czytać ani pisać, dlatego jest bardzo trudno znaleźć kandydata na lidera. A ludzie znający angielski lub pidżin english uciekają stąd do miast w poszukiwaniu pracy.

Jedyny Polak w diecezji

– W całej Papui jest 61 misjonarzy z Polski, w tym 20 werbistów, ale są też misjonarze św. Rodziny, Michałi Misjonarze Wincentego a Paulo, księży diecezjalnych i siostry – opowiada dalej werbista. – Według statystyk Papua jest krajem, w którym liczba lokalnych powołań maleje. W naszej diecezji Daru-Kiunga jestem jedynym Polakiem, biskup jest

Filipińczykiem, mamy jednego Wietnamczyka, jednego misjonarza z Indii, jednego z Afryki, dziewięciu z Indonezji i jednego lokalnego księdza diecezjalnego. Co prawda mamy też kilku lokalnych seminarzystów, ale większość z nich rezygnuje w trakcie studiów.

Kapłaństwo nie jest „popularne” w Papui. Ideałem jest zostać „Wielkim Człowiekiem” – politykiem, który ma dużo pieniędzy i dzięki temu może pomagać innym.

Wiara w „sanguma”

– Tutaj wiara w moce magiczne jest „ukrywana”, czyli nikt otwarcie nie przyznaje się do posiadania mocy duchowych z obawy przed kimś, kto mógłby okazać się duchowo „mocniejszy” – kontynuuje Grzegorz Kubowicz. – Największym problemem jest wiara w „sanguma”, to jest w ludzi, którzy mogą spowodować chorobę lub śmierć człowieka. W mojej parafii prawie każdy pogrzeb zamienia się w polowanie na czarownicę. A człowieka oskarżonego torturuje się i zabija, chyba że uda mu się uciec. Według prawa państwowego jest to przestępstwo, ale zdarza się, że i policja oraz wykształceni ludzie również wierzą w „sanguma”. Wykrywaniem takich osób zajmują się lokalni „jasnowidze”. Oprócz tego ludzie uciekają się do różnych sposobów, które mogłyby wskazać domniemanego „winowajcę”. W Nomad mamy małą przychodnię,

w której przez większą część roku brakuje jednak lekarstw. Dlatego staram się rozbudzić w moich parafianach wiarę w Boga. Udało mi się przekonać ich do modlitwy do Jezusa w Najświętszym Sakramencie i do używania koronki do Miłosierdzia Bożego. Mielismy już uzdrowienia z przeróżnych chorób za przyczyną takich modlitw – twierdzi nasz rozmówca.

Wędrująca statua Matki Bożej

Boże Ciało z procesją oraz adorację Najświętszego Sakramentu wprowadził w Papui nasz rozmówca. – Wprowadziłem również majówki ze statua Maryi, która „wędruje” od domu do domu – mówi z dumą. – Z okazji świąt ludzie dekorują kościoły, używając lokalnych roślin, głównie liści palmowych i kwiatów. Natomiast przy okazji świąt Bożego Narodzenia i Wielkanocy dzielimy się jedzeniem. Każda rodzina gotuje w domu i po południu gromadzimy się razem na wspólny posiłek. Kończymy oglądaniem wideo. Takie wspólne jedzenie to ich zwyczaj, który praktykują między sobą przy okazji podziękowania, pojednania albo dobrych zbiorów. Nie ma żadnych domowych uroczystości przy okazji pierwszej komunii czy ślubu. W ogóle bardzo trudno jest nam przekonać małżonków do sakramentu małżeństwa. Bardzo dużo czasu poświęcam na naukę o sakra-

mentach. Jednym z sakramentów, o którym moi parafianie nic nie wiedzieli, jest namaszczenie chorych. Mamy problem z Adwentystami Dnia Siódmego, którzy rozprzestrzynie się w Papui w ostatnich latach i czasem aktywnie atakują Kościół katolicki. Na szczęście nie robią tego w mojej parafii i tutaj żyjemy w zgodzie. Jeśli chodzi o władze lokalne, utrzymujemy kontakt z nimi i czasem prosimy o pomoc. Pomagają w naszych inicjatywach, szczególnie w szkolnictwie oraz czasem w budowie kaplic w stacjach bocznych.

Siedzibą misji w Gasumi jest drewniany dom na palach, obity zieloną blachą. Jest też hol parafialny, bliiski rozpadu – termity zjadają drewno. Nowy kościół zbudowano z drewna i blachy. Jest system solarny z akumulatorami, który zapewnia prąd.

Polska kojarzy się z filmami

– W mojej parafii wielu ludzi nie widziało jeszcze najbliższego miasta Kiunga – mówi zakonnik. – Dla większości biały człowiek to mieszkaniec Australii. Natomiast Polska kojarzy się im ze mną i z filmami o polskich kościołach, które im wyświetlałem. Popularnym sportem jest siatkówka oraz rugby, chociaż niektórzy grają też w piłkę nożną. W Papui znam tylko jedną polską osobę świecką, która pracuje w stolicy. Nie mamy tutaj Polonii jako takiej. Nawet między nami, polskimi misjonarzami, bardzo rzadko się spotykamy z powodu utrudnień w transporcie. Dla mnie samego dotarcie do mojej parafii ze stolicy może zająć miesiąc – brakuje miejsc w liniowych samolotach ze stolicy Port Moresby do Kiungi, a mniejszy samolot z Kiungi do mojej parafii kursuje tylko, kiedy są pasażerowie i kiedy nasze lotnisko nie jest zbyt zablokowane – zwykle raz na trzy tygodnie. Jak można nam pomóc? Przede wszystkim modlitwą. No i oczywiście wsparciem finansowym. W naszej diecezji tylko dwie parafie są samowystarczalne, wszystkie inne istnieją dzięki wsparciu finansowemu.

W ojczyźnie co trzy lata

Podczas rozmów z misjonarzami pytam często, jak radzą sobie z kryzysami wiary i tęsknotą za Polską.

– Największe kryzysy mam już za sobą. W czasie kryzysów nigdy nie rezygnowałem z modlitwy. Patrząc wstecz, pamiętam, że w modlitwie brewiarzowej uderzały mnie wtedy słowa psalmisty, który wołał gdzieś z głębokości o Boży ratunek. Dzisiaj uderzają mnie psalmy dziękczynne. Do Polski przyjeżdżam zazwyczaj raz na trzy lata. Za każdym razem Polska jawi mi się jako piękny kraj i za każdym razem trochę inny. Polacy też się zmieniają, a najbardziej młodzi. Tęskniłem kiedyś, gdy nie było internetu. Dziś, choć mieszkam daleko, jestem blisko tych, z którymi utrzymuję kontakt. Bardzo często odczuwam też wsparcie tych, którzy się za mnie modlą.

SŁOWNIK: ANSA, BROOKS, IDI, KAŁAN, NUUK, ORSK, SIYR, UNII.

ROZWIĄZANIE: NAJWIĘKSZY WSTYD, GDY GO NIE MA.

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

0011573975

Wilków, dnia 28 sierpnia 2026 r.

OGŁOSZENIE/OBWIESZCZENIE

o wytożeniu do publicznego wglądu projektów miejscowych planów zagospodarowania przestrzennego wsi Bukowie, Pagów, Pszeniczna wraz z prognozami oddziaływania na środowisko

Na podstawie art. 17 pkt 9 i 11 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz. U. z 2026 r., poz. 538 z późn. zm.), w związku z art. 67 ust. 3 ustawy z dnia 7 lipca 2023 r. o zmianie ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym oraz niektórych innych ustaw (Dz. U. z 2023 r. poz. 1688 z późn. zm.) oraz na podstawie art. 39 ust. 1 i art. 54 ust. 2 i 3 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (Dz. U. z 2026 r., poz. 670 z późn. zm.) oraz w związku z uchwałą Nr XXXII.267.2018 Rady Gminy w Wilkowie z dnia 28 marca 2018 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego wsi Bukowie uchwałą Nr XXXII.270.2018 Rady Gminy w Wilkowie z dnia 28 marca 2018 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego wsi Pagów oraz uchwałą nr XXXII.271.2018 Rady Gminy w Wilkowie z dnia 28 marca 2018 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego wsi Pszeniczna zawiadamiam o wytożeniu do publicznego wglądu wraz z prognozami oddziaływania na środowisko projektów:

- 1) miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego wsi Bukowie,
- 2) miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego wsi Pagów,
- 3) miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego wsi Pszeniczna.

w dniach od 12 października 2026 roku do 6 listopada 2026 roku w Urzędzie Gminy Wilków, ul. Wrocławska 11, 46-113 Wilków pok. 4B. Dodatkowo projekty planów miejscowych wraz z prognozami oddziaływania na środowisko będą dostępne w wersji elektronicznej w Biuletynie Informacji Publicznej w zakładce Gospodarka Przestrzenna → Miejscowe Plany Zagospodarowania Przestrzennego.

Dyskusja publiczna nad rozwiązaniami przyjętymi w projektach planów miejscowych odbędzie się w dniu 26 października 2026 roku o godz. 11:00 w Gminnym Ośrodku Kultury i Bibliotece Publicznej w Wilkowie, ul. Wrocławska 16, 46-113 Wilków.

Zgodnie z art. 18 ust. 1 ustawy, każdy kto kwestionuje ustalenia przyjęte w projektach planów miejscowych może wnieść uwagę. Uwagi mogą być wnoszone do Wójta Gminy Wilków w formie papierowej na adres Urzędu Gminy Wilków, ul. Wrocławska 11, 46-113 Wilków, w formie elektronicznej, w tym za pomocą środków komunikacji elektronicznej, w szczególności poczty elektronicznej na adres: ug@wilkow.pl z podaniem imienia i nazwiska lub nazwy jednostki organizacyjnej i adresu zamieszkania albo siedziby, oznaczenia nieruchomości, której uwaga dotyczy, w nieprzekraczalnym terminie do dnia 20 listopada 2026 roku.

Równocześnie, zgodnie z art. 39 ust. 1 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko, informuję o możliwości składania uwag i wniosków w ramach strategicznej oceny oddziaływania na środowisko na zasadach określonych powyżej. Można zapoznać się z niezbędną dokumentacją sprawy w Urzędzie Gminy Wilków, ul. Wrocławska 11, 46-113 Wilków pok. 4B. Organem właściwym do rozpatrzenia uwag i wniosków jest Wójt Gminy Wilków.

Wójt Gminy Wilków
Irena Marszałek

KLAUZULA INFORMACYJNA:

Zgodnie z art. 13 ust. 1 i ust. 2 rozporządzenia RODO, informuję, że:

- Administratorem danych osobowych wnioskodawców jest: Wójt Gminy Wilków, ul. Wrocławska 11, 46-113 Wilków, e-mail: ug@wilkow.pl, www.wilkow.pl
 - Wyznaczono Inspektora Ochrony Danych w Urzędzie Gminy w Wilkowie, którym jest Pan Wojciech Olender; e-mail: iod@comp-net.pl, 77 419 55 11 wew. 111
 - Dane osobowe wnioskodawcy będą przetwarzane w celu rozpatrzenia uwag do miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego
- Pełna treść klauzuli informacyjnej, w tym informacja dotycząca możliwości korzystania ze swoich uprawnień przez osoby fizyczne, oraz wynikających z przepisów prawa ograniczeń w korzystaniu z tych praw znajduje się w Biuletynie Informacji Publicznej Gminy w Wilkowie pod adresem: <https://bip.wilkow.pl/3722/ochrona-danych-osobowych.html>.

REKLAMA

0011220474

PRZESTRZEŃ DLA TWOJEGO BIZNESU

WYNAJMIJ BIURO W OPOLU!



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

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

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

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

Zadzwoń ☎ 695 396 902

DROBNE

Praca

ZATRUDNIĘ

FIRMA niemiecka poszukuje pracowników do prac wykończeniowych wystaw sklepów meblowych. Prace podłogowe, montaż ścianek działowych, sufitów podwieszanych, malowanie, tapetowanie. Kontakt: 0049 170 28 051 55, info@projekt-raeume.de

MECHANIKA samochodowego oraz diagnostę. Tel. 608 400 086.

Usługi

BIUROWO - PROJEKTOWE

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

REKLAMOWE

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

Zdrowie

CHIRURGIA

Nieoperacyjne leczenie żyłaków
- Specjalistyczny Gabinet
Chirurgiczny - Opole, Kościuszki
27, rejestracja tel. 77/453-91-30

Różne

STARE książki skup, 881-934-948

Turystyka

KRAJ - GÓRY

Beskidy, turnus 7dniowy od
1250zł. Ful opcja, cisza, spokój,
natura, miodowyraj.pl 501642492.

PROMOCJA - pobyt - 95 zł ze
śniadaniem. TYLICZ k/Krynicy G., pok.
z łaz.+TV, bilard, parking, 730-007-166

KRAJ - MORZE

ŁEBA - tanie pokoje z łaz. 603-471-715.

Komunikaty

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

REKLAMA

0011573795



OGŁOSZENIE BURMISTRZA GORZOWA ŚLĄSKIEGO

o przystąpieniu do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla terenów położonych w rejonie ulicy Byczyńskiej w Gorzowie Śląskim

Na podstawie art. 17 pkt 1 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz. U. z 2026 r. poz. 538 ze zm.) oraz art. 39, 46 ust. 1 pkt 1 i art. 54 1 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (Dz. U. z 2026 r. poz. 670)

zawiadamiam

o podjęciu uchwały nr XXIX/192/2026 Rady Miejskiej Gorzowa Śląskiego z dnia 27 sierpnia 2026 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla terenów położonych w rejonie ulicy Byczyńskiej w Gorzowie Śląskim oraz o przystąpieniu do sporządzenia strategicznej oceny oddziaływania na środowisko i opracowania prognozy oddziaływania na środowisko dla ww. miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego.

Załącznik graficzny, obejmujący granice sporządzenia wyżej wymienionego miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego, dostępny jest na stronie internetowej Urzędu Miejskiego w Gorzowie Śląskim: <https://bip.gorzowslaski.pl/m18877/k376-Miejscowy-Plan-Zagospodarowania-Przestrzennego-dla-teren-w-po-o-nych-w-rejonie-ulicy-Byczy-skiej-w-Gorzowie-l-skim>

Z niezbędną dokumentacją sprawy można się zapoznać w siedzibie Urzędu Miejskiego w Gorzowie Śląskim w godzinach pracy urzędu.

Zgodnie z art. 8g ust. 1 ww. ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym interesariusze mogą składać wnioski do projektu planu miejscowego na piśmie utrwalonym w postaci papierowej lub elektronicznej, w tym za pomocą środków komunikacji elektronicznej, w szczególności poczty elektronicznej, na formularzu w postaci papierowej lub w formie dokumentu elektronicznego. Wzór formularza został określony rozporządzeniem Ministra Rozwoju i Technologii z dnia 13 listopada 2023 r. w sprawie wzoru formularza pisma dotyczącego aktu planowania przestrzennego (Dz. U. z 2023 r. poz. 2509) i został zamieszczony również w Biuletynie Informacji Publicznej <https://bip.gorzowslaski.pl/m18877/k376-Miejscowy-Plan-Zagospodarowania-Przestrzennego-dla-teren-w-po-o-nych-w-rejonie-ulicy-Byczy-skiej-w-Gorzowie-l-skim>, bądź dostępny jest w siedzibie urzędu.

Na podstawie art. 17 pkt 1 ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym i art. 39 ust. 1 pkt 4 ustawy o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko, wnioski do projektu planu miejscowego oraz strategicznej oceny oddziaływania na środowisko i prognozy oddziaływania na środowisko można składać w terminie **do dnia 21 września 2026 r.**

1. Forma elektroniczna wniosku obejmuje:
 - wysłanie formularza mailem na adres: um@gorzowslaski.lub
 - wysłanie formularza poprzez platformę e-Doręczeń: AE:PL-17954-23737-URTAI-10.
2. Forma papierowa obejmuje:
 - złożenie formularza w Urzędzie Miejskim w Gorzowie Śląskim, ul. Wojska Polskiego 15, 46-310 Gorzów Śląski,
 - wysłanie formularza drogą pocztową na adres: Urząd Miejski w Gorzowie Śląskim, ul. Wojska Polskiego 15, 46-310 Gorzów Śląski.

Zgodnie z art. 8g ust. 2 ww. ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym, składający wniosek podaje swoje imię i nazwisko albo nazwę jednostki organizacyjnej oraz adres zamieszkania albo siedziby oraz adres poczty elektronicznej, o ile taki posiada, a także wskazuje, czy jest właścicielem lub użytkownikiem wieczystym nieruchomości objętej wnioskiem oraz może podać dodatkowo dane do kontaktu, takie jak adres do korespondencji lub numer telefonu. Organem właściwym do rozpatrzenia wniosków jest Burmistrz Gorzowa Śląskiego.

Zgodnie z art. 54 ust. 2 i 3 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (Dz. U. z 2026 r. poz. 670) zapewnia możliwość udziału społeczeństwa w przeprowadzeniu strategicznej oceny oddziaływania na środowisko. Do wnoszenia wniosków w ramach strategicznej oceny oddziaływania na środowisko stosuje się przepisy ww. ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym.

Burmistrz Gorzowa informuje, że przetwarzanie Państwa danych osobowych odbywa się zgodnie z przepisami ogólnego rozporządzenia o ochronie danych – RODO (Dz. U.UE. L z 2016 r. nr 119, str. 1). Szczegółowe informacje o zasadach przetwarzania Państwa danych osobowych oraz przysługujących Państwu prawach z tym związanych znajdują się na naszej stronie Biuletynu Informacji Publicznej pod adresem: <https://bip.gorzowslaski.pl/m18877/k376-Miejscowy-Plan-Zagospodarowania-Przestrzennego-dla-teren-w-po-o-nych-w-rejonie-ulicy-Byczy-skiej-w-Gorzowie-l-skim>

/-/ Rafał Kotarski
Burmistrz Gorzowa Śląskiego

REKLAMA

0111562220

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



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

Tel. kontaktowy 603 920 399

PROMOCJA

0010986703

nto.pl

Strefa Biznesu



nto.pl/strefa-biznesu

REKLAMA

Glucholazy, dnia 28.08.2026 r.

0011573596

AUTOPROMOCJA

OGŁOSZENIE

o konsultacjach społecznych dotyczących projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego na obszarze wsi Charbielin

Na podstawie art. 17 pkt 11 i 13 i art. 8 ust. 1 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz.U. z 2026 r. poz. 538 ze zm.), w związku z art. 64 ust. 2 oraz 67 ust. 3 pkt 2 ustawy z dnia 7 lipca 2023 r. o zmianie ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym oraz niektórych innych ustaw (Dz.U. z 2023 r. poz. 1688 ze zm.) oraz uchwałą nr LVII/558/23 Rady Miejskiej w Glucholazach z dnia 29 marca 2023 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego na obszarze wsi Charbielin, zmienionej uchwałą nr LXVIII/650/24 Rady Miejskiej w Glucholazach z dnia 28 lutego 2024 r., zawiadamiam o konsultacjach społecznych dotyczących:

projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego na obszarze wsi Charbielin

w dniach od 1 **grudnia 2026 r. do 31 grudnia 2026 r.** w siedzibie Urzędu Miejskiego w Glucholazach, ul. Rynek 15, 48-340 Glucholazy, w godzinach pracy urzędu oraz na stronie internetowej Gminy Glucholazy <https://bip.glucholazy.pl/>.

Zgodnie z art. 8g ust. 1 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym, interesariusze w czasie konsultacji społecznych mogą składać uwagi do Burmistrza Glucholaz, na piśmie utrwalonym w postaci papierowej lub elektronicznej, w tym za pomocą środków komunikacji elektronicznej, w szczególności poczty elektronicznej, na formularzu w postaci papierowej lub w formie dokumentu elektronicznego. Formularz dostępny jest:

- w postaci papierowej w Urzędzie Miejskim w Glucholazach,
- w formie elektronicznej w BIP Gminy Glucholazy lub pod adresem:
<https://www.gov.pl/web/rozwoj-technologie/formularz-pisma-dotyczacego-aktu-planowania-przestrzennego>.

Zgodnie z art. 8g ust. 2 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym uwaga do projektu miejscowego planu powinna zawierać: imię i nazwisko albo nazwę oraz adres zamieszkania albo siedziby, oraz adres poczty elektronicznej, o ile interesariusz taki posiada. Ponadto interesariusz powinien wskazać, czy jest właścicielem lub użytkownikiem wieczystym nieruchomości objętej uwagą oraz może podać dodatkowe dane do kontaktu, takie jak adres do korespondencji lub numer telefonu. Uwagi należy składać do Burmistrza Glucholaz najpóźniej do **dnia 31 grudnia 2026 r.**

Zgodnie z art. 8i ust. 1 pkt 2 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym, spotkania otwarte poprzedzone prezentacją projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego, odbędą się w dniach **10.12.2026 r. i 17.12.2026 r. o godzinie 15.00** w Urzędzie Miejskim w Glucholazach, ul. Rynek 15, 48-340 Glucholazy, w sali nr 23.

Zgodnie z art. 8i ust. 1 pkt 4 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym, interesariusze mogą wypełnić ankietę, która jest dostępna:

- w postaci papierowej w Urzędzie Miejskim w Glucholazach,
- w formie elektronicznej w BIP Gminy Glucholazy.

Wypełnioną ankietę w postaci papierowej należy złożyć do Burmistrza Glucholaz najpóźniej do dnia zakończenia konsultacji społecznych.

Jednocześnie na podstawie art. 39 ust. 1 pkt 2, art. 46 pkt 1 i art. 54 ust. 2 i 3 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz ocenach oddziaływania na środowisko (Dz.U. z 2026 r. poz. 670 ze zm.), w powołaniu z art. 17 pkt 11 i 13 i art. 8 ust. 1 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym zawiadamiam o możliwościach zapoznania się z projektem miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego wraz z prognozą oddziaływania na środowisko w miejscu i terminie prowadzenia konsultacji społecznych, gdzie dokumenty te są wyłożone do wglądu.

Zgodnie z art. 39 ust. 1 pkt 3 ustawy z dnia 3 października 2008 roku o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz ocenach oddziaływania na środowisko zawiadamiam, że każdy może złożyć uwagi i wnioski do projektu w zakresie ochrony środowiska. Organem właściwym do rozpatrzenia uwag i wniosków złożonych w zakresie ochrony środowiska jest Burmistrz Glucholaz. Uwagi mogą być wnoszone:

- 1) w formie pisemnej;
- 2) ustnie do protokołu;
- 3) za pomocą środków komunikacji elektronicznej bez konieczności opatrywania ich kwalifikowanym podpisem elektronicznym.

Administratorem danych osobowych jest Urząd Miejski w Glucholazach z siedzibą w Glucholazach ul. Rynek 15, 48-340 Glucholazy, reprezentowany przez Burmistrza Glucholaz. Przekazane dane osobowe będą przetwarzane zgodnie z informacją zawartą w Biuletynie Informacji Publicznej Gminy Glucholazy w zakładce Menu podmiotowe » RODO » Urząd Miejski (<https://bip.glucholazy.pl/464/rodo.html>)

Burmistrz Glucholaz
dr Paweł Szymkowicz



Wtorek
się liczy

Kup dziennik
ze Strefą Biznesu

nto.pl

MATERIAL INFORMACYJNY GMINY BRZEG

0311547863



DYREKTOR ZARZĄDU NIERUCHOMOŚCI MIEJSKICH W BRZEGU

Ogłasza pierwszy przetarg ustny nieograniczony na najem pomieszczenia magazynowego położonego w Brzegu przy ul. Staromiejskiej 5.

1. Opis nieruchomości: pomieszczenie magazynowe nr 5 znajdujące się w budynku mieszkalnym, położone na części nieruchomości gruntowej stanowiącej działkę nr 170/8 ark. mapy 4 obręb Centrum przy ul. Staromiejskiej 5.
2. Powierzchnia użytkowa: 41,20 m².
3. Przeznaczenie nieruchomości i sposób jej zagospodarowania: Zgodnie z planem zagospodarowania przestrzennego miasta Brzeg działka objęta niniejszym wykazem położona jest na obszarze dla terenów zabudowy mieszkaniowej wielorodzinnej z towarzyszącą zabudową usługową. Nieruchomość przeznaczona jest na prowadzenie działalności gospodarczej.
4. Przetarg na najem lokalu odbędzie się **31 sierpnia 2026 r. o godzinie 12⁰⁰** w siedzibie Zarządu Nieruchomości Miejskich w Brzegu przy ul. B. Chrobrego 32, pok. 118.
5. Cena wywoławcza wynosi **10,50 zł/m² netto**, co stanowi 100% stawki określonej w Zarządzeniu Burmistrza Brzegu nr 1805/2026 z dnia 16 kwietnia 2026 r. w sprawie stawek za korzystanie z gruntów, lokali użytkowych, garaży, komórek i pomieszczeń niemieszkalnych przekazanych do zarządzania Zarządowi Nieruchomości Miejskich w Brzegu zwaloryzowanej Zarządzeniem Nr 12/2026 Dyrektora Zarządu Nieruchomości Miejskich z dnia 22 stycznia 2026 r.
6. Czas trwania najmu: nieoznaczony.
7. Termin wnoszenia opłat: do dnia 10 każdego miesiąca z góry, w trakcie trwania umowy najmu. Po zawarciu umowy najmu Najemca zobowiązuje się płacić Wynajmującemu czynsz, zgodnie ze stawką uzyskaną w drodze licytacji w przetargu ustnym nieograniczonym przeprowadzonym w siedzibie Zarządu Nieruchomości Miejskich w terminie określonym w pkt 4. Najemca niezależnie od czynszu zobowiązany jest ponosić podatki i inne ciężary związane z posiadaniem przedmiotu najmu, zgodnie z obowiązującymi w tym zakresie przepisami prawa wynikającymi z ustawy z dnia 12 stycznia 1991 r. o podatkach i opłatach lokalnych.
8. Postąpienie nie może wynosić mniej niż 5% ceny wywoławczej. Minimalną wysokość postąpienia określił Dyrektor Zarządu Nieruchomości

- kości Miejskich w odrębnym Zarządzeniu nr 46/2025 z dnia 5 maja 2025 r. w stawce 0,50 zł, w wysokości 5% ceny wywoławczej, z zaokrągleniem w górę do pełnych groszy. O wysokości postąpienia w trakcie przetargu decydują uczestnicy przetargu, z tym że wysokość kolejnych postąpień nie może być mniejsza od wysokości postąpienia określonego przez Dyrektora.
9. Wadium 1 596,29 zł (słownie: jeden tysiąc pięćset dziewięćdziesiąt sześć złotych 29/100). Kwotę wadium ustala się na podstawie wartości brutto trzymiesięcznego czynszu za najem lokalu zgodnie z obowiązującym cennikiem, z zaokrągleniem w górę do pełnych złotych. Wadium należy wnieść w pieniądzu, najpóźniej w dniu 26 sierpnia 2026 r. przelewem na konto Zarządu Nieruchomości Miejskich: Bank Spółdzielczy Grodków - Łosiów **48 8870 0005 2001 0033 5984 0006** z dopiskiem: „Przetarg na najem pomieszczenia magazynowego nr 5 przy ul. Staromiejskiej 5”. Za datę wniesienia wadium uznaje się datę wpływu pieniędzy na konto ZNM.
 10. W przetargu brać mogą udział osoby fizyczne, prawne lub inne podmioty, które wniosą wadium w terminie i wysokości pokreślonej w pkt 9 niniejszego ogłoszenia. Tytuł wpłaty wadium powinien jednoznacznie wskazywać uczestnika przetargu oraz nieruchomość, której wpłata dotyczy.
 11. Uczestnicy przetargu powinni przed otwarciem przetargu w dniu 31 sierpnia 2026 r. przedłożyć komisji przetargowej:
 - osoby fizyczne – dowód osobisty lub paszport RP, a w przypadku reprezentowania innej osoby pełnomocnictwo notarialne,
 - osoby fizyczne prowadzące działalność gospodarczą - wydruk z CEIDG, dowody tożsamości, stosowne pełnomocnictwa,
 - osoby fizyczne lub osoby fizyczne prowadzące działalność gospodarczą pozostające w związku małżeńskim i posiadające ustrój wspólności majątkowej (ustawowej lub umownej) obowiązane są złożyć do akt pisemne oświadczenie współmałżonka, iż wyraża on zgodę na uczestniczenie w jego imieniu w przetargu oraz licytacji na najem lokalu użytkowego położonego przy ul. Staromiejskiej 5 lub stawić się na przetarg ze współmałżonkiem.

- współnicy spółki cywilnej – wydruk CEIDG, dowody tożsamości, stosowne pełnomocnictwa.
 - osoby prawne – aktualny wypis z właściwego rejestru, stosowne pełnomocnictwa, dowody tożsamości osób reprezentujących podmiot.
12. Nie podlega zwrotowi wniesione wadium, jeżeli osoba, która wygrała przetarg, uchyli się od obowiązku zawarcia umowy najmu lokalu w wyznaczonym terminie. W przypadku zawarcia umowy wniesione wadium jako kaucja przekazane jest na oprocentowany rachunek bankowy, do czasu zakończenia umowy. W razie nieuregulowania należności czynszowych uzyskana kwota kaucji zostaje zajęta na pokrycie zaległych należności.
 13. Nieruchomość stanowiąca przedmiot przetargu nie jest obciążona hipoteką ani innymi ciężarami i ograniczeniami.
 14. Nieruchomość będzie udostępniona do oględzin w dniu **21 sierpnia 2026 r. w godz. 14⁴⁵-15¹⁵**.
 15. Z regulaminem przeprowadzania przetargów oraz wzorem umowy najmu można zapoznać się w siedzibie Zarządu Nieruchomości Miejskich w pok. 118 lub na stronie internetowej Biuletynu Informacji Publicznej: www.bip.znm.brzeg.pl
 16. Niniejsze ogłoszenie o przetargu podaje się do publicznej wiadomości:
 - w prasie lokalnej
 - wywiesza się na tablicy ogłoszeń Urzędu Miasta w Brzegu, przy ul. Robotniczej 13 (budynek A, parter obok pok. 13A)
 - na stronie internetowej Biuletynu Informacji Publicznej: www.bip.znm.brzeg.pl
 - na tablicy ogłoszeń w siedzibie Zarządu Nieruchomości Miejskich w Brzegu, ul. B. Chrobrego 32.

Zastępca Dyrektora
(-) Joanna Telego

Wywieszono na tablicy ogłoszeń od dnia 13.08.2026 r.

PIŁKA NOŻNA

Liga Mistrzów bez polskiego klubu, z nielicznymi Polakami

Jacek Czaplewski

Szesnaście krajów wystawi przynajmniej po jednym zespole w Lidze Mistrzów. Znajdą się w niej przedstawiciele Azerbejdżanu, Norwegii oraz Słowacji, nie wspominając o Austrii, Czechach czy Grecji. Polski w tym gronie znowu nie ma.

W trwającej edycji zadebiutują cztery zespoły. Pierwszy raz wystąpią austriacki LASK Linz czy włoskie Como, które dostało się nie dzięki kwalifikacjom, lecz zajęciu czwartego miejsca w Serie A. Najbardziej zaskoczyli natomiast mistrzowie Azerbejdżanu i Norwegii, którzy musieli przebrnąć przez wszystkie cztery rundy eliminacyjne. Istniejący od zaledwie dziewięciu lat Sabah Baku z Tymoteuszem Puchaczem w składzie (i kilkoma obcokrajowcami znalezionymi na niższych szczeblach) w decydującym dwumeczu wyeliminował po dogrywce izraelski Hapoel Beer Szewa. W rewanżu świetnie wypadł też Vikingur FK Stavanger z dziewięcioma Norwegami w jedenastce, wyrzucając za burtę faworyzowane Dinamo Zagrzeb z Chorwacji. A więc się da – nie tylko dzięki potężnym nakładom finansowym, ale i pomysłowi czy sumiennej, codziennej pracy. Za wzór w tym względzie możemy stawiać jeszcze słowackiego Slovana Bratysława, wracającego zaledwie po rocznej przerwie.



Fenerbahçe Sztambuł, które wyeliminowało Górnik Zabrze pokonało też Olympique Lyon i zagra w fazie zasadniczej Ligi Mistrzów

Cegielkę do sukcesu dołożył były pomocnik Śląska Wrocław Peter Pokorny.

Polska, niestety, dziesiąty rok z rzędu w Lidze Mistrzów nie będzie mieć swojego zespołu. Lech Poznań skompromitował się już w II rundzie, trwoniąc u siebie trzy bramki zaliczki z duńskim Aarhus. Z kolei Górnik Zabrze na tym samym etapie musiał uznać wyższość tureckiego Fenerbahçe, który awansował do rozgrywek, wygrywając w decydującym meczu z francuskim Olympique Lyon, i to na wyjeździe. Przyszły rok może okazać się jednak dla nas przełomowy. Nasz mistrz zacznie w końcu od razu od czwartej rundy, mając za rywala drużynę o zbliżonym potencjale.

Półki co pozostaje nam emocjonować się występami

Polaków. W tegorocznej Lidze Mistrzów szansę na grę ma maksymalnie osiemnastu naszych rodaków. Kto będzie brylować zamiast Roberta Lewandowskiego? Otóż o zdobyciu trofeum realnie mogą myśleć tylko Piotr Zieliński (Inter Mediolan) i Wojciech Szczęsny (FC Barcelona). Namieszać chce z pewnością nasze trio z Portugalii, czyli Jan Bednarek, Jakub Kiwior i Oskar Pietruszewski (FC Porto). Głośno powinno zrobić się też za sprawą Matty'ego Casha (Aston Villa), Maika Nawrockiego i Michała Skórasiaka (Lens) czy Oskara Kubiaka oraz Wiktora Nowaka (Slavia Praga).

Lista drużyn z poszczególnych krajów w Lidze Mistrzów: Anglia (5) – Arsenal Londyn, Aston Villa, Liver-

pool, Manchester City, Manchester United. Hiszpania (5) – Atletico Madryt, FC Barcelona, Real Betis Sewilla, Real Madryt, Villarreal. Niemcy (4) – Bayern Monachium, Borussia Dortmund, RB Lipsk, VfB Stuttgart. Włochy (4) – AS Roma, Como, Inter Mediolan, Napoli. Francja (3) – Lens, Lille, PSG. Holandia (2) – Feyenoord Rotterdam, PSV Eindhoven. Norwegia (2) – Bodo/Glimt, Viking FK Stavanger. Portugalia (2) – FC Porto, Sporting Lizbona. Turcja (2) – Fenerbahçe Sztambuł, Galatasaray Sztambuł. Austria (1) – LASK Linz. Azerbejdżan (1) – Sabah Baku. Belgia (1) – Club Brugge. Czechy (1) – Slavia Praga. Grecja (1) – AEK Ateny. Słowacja (1) – Slovan Bratysława. Ukraina (1) – Szachtar Donieck.

KAJAKARSTWO

Świat kajaków walczy o medale mistrzostw globu na Malcie w Poznaniu

Jacek Kmiecik

Ponad 850 zawodników z 79 krajów, medaliści olimpijscy oraz 5 dni rywalizacji na najwyższym poziomie – w środę na torze regatowym Malta w Poznaniu rozpoczęły się mistrzostwa świata i parakajakarstwo.

Poznań po raz czwarty jest gospodarzem najważniejszych zawodów kajakarskich na świecie, (wcześniej w 1990, 2001 i 2010 roku). Tor Malta od lat znajduje się w gronie najważniejszych obiektów na międzynarodowej mapie kajakarstwa, regularnie goszcząc także zawody Pucharu Świata.

– Uczestniczyłem we wszystkich poprzednich edycjach, za każdym razem w innej roli. Wierzę, że tegoroczne mistrzostwa będą niezapomniane, a poziom organizacji i przygotowane atrakcje mogą okazać się przełomowe w historii światowego kajakarstwa – mówi Grzegorz Kotowicz, prezes Polskiego Związku Kajakowego. Mistrzostwa będą jednym z najważniejszych sprawdzianów na półmetku drogi do igrzysk olimpijskich 2028 w Los Angeles. Duże nadzieje na sukcesy mają białoczerwoni. Prezes PZKaj. nie chce

nakładać na nich dodatkowej presji, ale przyznaje, że najmocniejszym punktem polskiej kadry powinna być grupa kobiet.

– Życzę wszystkim medalu, najlepiej złotego. Największe nadzieje wiążemy z kobietą reprezentacją, ale liczę, że każdy da z siebie wszystko. Chciałbym też, aby medale zdobyli zawodnicy, na których dzisiaj nie wszyscy jeszcze liczą. – twierdzi Kotowicz.

Jedną z polskich nadziei będzie Martyna Klatt, która przed rokiem wywalczyła złoto w konkurencji K2 500 metrów wspólnie z Anną Puławską. Reprezentantka Polski podkreśla, że przygotowania przebiegły bez problemów zdrowotnych, a wcześniejsze starty potwierdziły, że ona i jej koleżanki mogą pływać szybciej niż w poprzednim sezonie. – Chcemy uplasować się jak najwyżej. Nie mamy wpływu na przygotowanie rywalów, dlatego skupiamy się na tym, aby popłynąć swój wyścig tak szybko, jak potrafimy. Czujemy się świetnie i z optymizmem czekamy na start – zapewnia Klatt. – Poznański tor jest najlepszym tego typu obiektem w Polsce i został znakomicie przygotowany do zawodów tej rangi. Podczas wyścigu na pewno usłyszymy polskich kibiców. Liczymy, że ich doping poniesie nas na swojej fali aż do mety.

ŻUŻEL

W sobotę Polacy będą bronili tytułu drużynowych mistrzów świata

Jacek Kmiecik

Na PGE Narodowym w Warszawie żużlowa reprezentacja Polski będzie walczyła o czwarte z rzędu zwycięstwo w Drużynowym Pucharze Świata.

Trener kadry Stanisław Chomski powołał na finał czterech uczestników indywi-

dualnych mistrzostw świata: Bartosza Zmarzlika, Dominika Kubere, Patryka Dudka i Kacpra Worynę oraz Macieja Janowskiego, który niedawno po raz czwarty został mistrzem Polski.

– Jedziemy tylko po złoto – zapewnił Chomski na wcześniejszej prezentacji kadry.

Jest to bardzo realne, tym bardziej że najgroźniejsi rywale są osłabieni. Z powodu

kontuzji nie będą mogli wystąpić Brytyjczyk Daniel Bewley i Australijczyk Jack Holder.

Polacy jako gospodarze byli zwolnieni z udziału w eliminacjach, podobnie jak zwycięzcy ubiegłorocznych zawodów Speedway of Nations – Australijczycy. Zgodnie z oczekiwaniami z półfinałów awansowali Brytyjczycy i Duńczycy.

Biało-Czerwoni liczą na to, że w końcu uda im się

„odczarować” PGE Narodowy. Odbędzie się tu dotąd dziewięć turniejów Grand Prix, ale jeszcze nigdy nie udało się tu triumfować gospodarzom, nawet zdobywającemu seryjnie tytuły indywidualnego mistrza świata Zmarzlikowi. Za to w ostatnich latach na listę zwycięzców wpisało się trzech Australijczyków: Holder, Jason Doyle i Max Fricke.

0011574157



Z głębokim żalem zawiadamiamy,
że 21 sierpnia 2026 r.,
przeżywszy 90 lat, odeszła do wieczności
nasza ukochana Mama, Teściowa i Babcia

Wanda Nowicka

wieloletnia nauczycielka gry na fortepianie.

Ceremonia pożegnalna odbędzie się
w dniu 29 sierpnia 2026 r. (w sobotę)
na cmentarzu komunalnym w Opolu na Półwsi
w starej kaplicy, ul. Cmentarna 20.

O pogrzebie zawiadamia pogrążona w smutku

Rodzina



PIŁKA NOŻNA

Kibic Ruchu Chorzów w bramce Juventusu Turyn

Kamil Grabara zaczynał od kopania piłki w rudzkiej Bykowie i treningów w Wawelu Wirek. Teraz został wypożyczony z VfL Wolfsburg do „Juve”. Jeżeli włoski klub chciałby go wykupić po zakończeniu sezonu musi zapłacić 11,5 mln euro

Tomasz Kuczyński

W drużynie „Starej Damy” są teraz dwaj piłkarze z Górnego Śląska - wychowanek Rozwoju Katowice Arkadiusz Milik i Rudzianin Kamil Grabara.

Zbigniew Boniek, Wojciech Szczęsny i Arkadiusz Milik - przy tych polskich nazwiskach w Juventusie pojawił się teraz Kamil Grabara. Inny zestaw też robi wrażenie: Dino Zoff, Angelo Peruzzi, Edwin van der Sar, Gianluigi Buffon, Wojciech Szczęsny - to bramkarze „Starej Damy”, do których będzie chciał równać Rudzianin. Grabara został wypożyczony z VfL Wolfsburg do Juventusu do końca tego sezonu. Ma dostać rolę zmiennika Guglielmo Vicario, choć eksperci oceniają, że może podjąć rywalizację o numer 1 w bramce „Juve”. Gdyby włoski klub chciał go wykupić, ma prawo pierwokupu i musi zapłacić 11,5 mln euro.

Czwarty Polak w Juventusie

Pewnie Grabara nie zaszedłby tak daleko, gdyby jego charakter nie kształtował się podczas grania w piłkę z kolegami na podwórkach w Bykowie, a potem w Wawelu Wirek.

- Ktoś może nie wierzyć, że ćwiczyliśmy na żwirze, ale w archiwach powinny być zdjęcia starego boiska. Cieszę się, że tam zaczynałem, choć na treningach piliśmy gazowaną wodę



Kamil Grabara nie zdążył zagrać w polskiej Ekstraklasie, a teraz będzie miał szansę występować we włoskiej Serie A

i biegaliśmy po kamieniach - opowiadał w „Przeglądzie Sportowym”.

- Jak był mały, to już się wyróżniał - wspominał bramkarza wiceprezes Wawelu Piotr Buchcik. - Był wysoki, gibki, bardzo pewny siebie. Miał bardzo dobre warunki fizyczne. Potrafił też mocno uderzyć. Na przykład, grając w bramce, „leciał” pod drugie pole karne i strzelał rzuty wolne. Widać było, że miał duże predyspozycje. Co najważniejsze miał mocny charakter. Nic go nie załamywało. Jak bramkę puścił, to nie ma, że o niej myślał, tylko

cały czas parł do przodu. Jego pierwszym trenerem był Jan Gosławski, były długoletni trener grup młodzieżowych w Ruchu Chorzów. Człowiek, który wiedział, na czym polega sztuka bramkarska i pozwalał „rosnąć”, Kamilowi w tym, co robi. Wiadomo, że to był charakter bardzo krnąbrny, ale takie są potrzebne w piłce nożnej, żeby zaistnieć - zaznaczył Buchcik, w „Fakcie”.

Wspomniany Jan Gosławski zmarł w styczniu 2013 r. w wieku 73 lat. Wychował m.in. olimpijczyka z Barcelony Dariusza Gęsiora.

16-latek pod okiem Fornalika

Grabara uczył się też bramkarskiego kunsztu od trenera Marka Pietrka. Po Wawelu Wirek był w szkółce Stadionu Śląskiego. W wieku 12 lat trafił do Ruchu Chorzów, czyli klubu, do którego ma sentyment do dzisiaj.

- Kibicowałem Ruchowi Chorzów, byłem na każdym meczu domowym, jeździłem na mecze wyjazdowe z moim tatą. Ja z tym klubem utożsamiam się stricte jako kibic - mówił w marcu 2025 roku w rozmowie ze stroną PKO BP Ekstraklasy.

- Jako junior został włączony do drużyny trzecioligowych rezerw Niebieskich, gdzie byli m.in. Patryk Lipski (ma na koncie 173 mecze w Ekstraklasie) czy Patryk Stefański (obecnie Polonia Bytom). W grudniu 2015 roku Ruch zgłosił 16-latkę Grabarę do ekstraklasowych rozgrywek. Chorzowian prowadził wtedy trener Waldemar Fornalik, a podstawowym bramkarzem był Słowak Matus Putnocky. W drużynie byli m.in. Łukasz Surma, Marek Zięńczuk, Mariusz Stępiński, Rafał Grodzicki, Maciej Iwański, czy Martin Konczkowski.

- Klub z Chorzowa podpisał z młodzieżowym reprezentantem Polski kontrakt do 2018 roku, ale w styczniu 2016 Grabarę za 330 tys. euro kupił FC Liverpool. Podczas pobytu w Liverpoolu Grabara był wypożyczany zarówno do Aarhuse i do Huddersfield. W 2021 roku trafił FC Kopenhaga,

gdzie grał trzy lata, zdobywając dwa tytuły mistrza Danii i puchar tego kraju i zadebiutował w Lidze Mistrzów. W 2024 przeszedł do VfL Wolfsburg. Rozegrał 63 mecze w Bundeslidze. W reprezentacji Polski zadebiutował 1 czerwca 2022 roku. Był na mundialu w Katarze, gdzie nie zanotował występu. W sumie ma na razie 6 gier w seniorskiej kadrze naszego kraju.

Grabara poleca pierogi

Knąbność i charakter, która cechowała Grabarę od „bajtla” dawała też znać w dorosłym życiu. Bramkarz miał momenty, że nie było o nim głośno z powodu dobrych występów na boisku, tylko ze względu na „występkę” w mediach społecznościowych. Na Twitterze wchodził często w dyskusje z kibicami, dziennikarzami, czy piłkarzami. Spierał się ze Zbigniewem Bońkiem.

Nie omieszkali też wbić szpilki kolegom po fachu: „Dobrze, że ruszyła ekstraklasa, można podziwiać kwiat bramkarstwa” - napisał swego czasu. Rudzianin ze względu na swój styl wpisów zyskał przydomek „król Twittera”.

Jednak z czasem się wyciszył i skupił na karierze. Efekt? W wieku 27 lat został bramkarzem Juventusu! I właśnie przed kamerą włoskiego klubu odpowiadał po angielsku na różne pytania. Gdy zapytano, jakie polskie danie poleciłby kolegom z drużyny, odparł bez wahania: „pierogi”. ©©

PIŁKA NOŻNA

Wielkie gwiazdy Polski i Anglii już za tydzień zagrają na Śląskim

Jacek Sroka

5 września rozegrany zostanie mecz legend Polska - Anglia, który uświetni jubileusz 70-lecia Kotła Czarownic.

Spotkanie dawnych gwiazd Polski i Anglii będzie głównym punktem obchodów 70-lecia Superauto.pl Stadionu Śląskiego. Wybór takiego właśnie rywala nie był przypadkowy, bowiem to od jedynej w historii wygranej z Anglikami w 1973 roku zaczęła się złota era reprezentacji Polski, a chorzowski gigant zyskał przydomek Kocioł Czarownic.

Na zaplanowanym na pierwszą sobotę września spotkaniu pojawi się jedenastka Orłów Górskiego wraz z trenerem Andrzejem Strejlaudem, a jedną z gwiazd będzie Włodzimierz Lubański, który specjalnie przyleci na Śląsk z Belgii.

Orły Górskiego ze względu na wiek na boisko nie wyjdą, ale na murawie legendarnego stadionu zagrają nieco młodsze gwiazdy polskiej piłki. Do Zbigniewa Bońki, Artura Boruca, Tomasza Hajto, Sławomira Peszko, Łukasza Piszczka, Euzebiusza Smolarka, Tomasza Jodłowca i Radosława Kałużnego, których nazwiska poznaliśmy już wcześniej, dołączyli właśnie Maciej Szczęsny, Tomasz Frankowski, Dariusz Dziekanowski, Grzegorz Rasiak, Michał Pazdan i Cezary Kucharski. Trenerem Biało-Czerwonych będzie Antoni Piechniczek.

- Chcemy wyjść z tym jubileuszem do ludzi, dlatego jeszcze przed meczem planujemy spotkania z piłkarzami. Przed stadionem za zachodnią trybuną przygotujemy specjalne stoisko, na którym kibice będą się mogli spotkać z gwiazdami futbolu, zrobić sobie



Włodzimierz Lubański przyjedzie na 70. urodziny Kotła Czarownic

pamiątkowe zdjęcia, zebrać autografy albo zwyczajnie przybić z nimi „piątkę” - powiedział Adam Strzyżewski, dyrektor Superauto.pl Stadionu Śląskiego.

W reprezentacji Anglii też nie zabraknie wspaniałych piłkarzy. Na Śląsk przyjadą m.in. John Terry, Tony Adams, Robie Fowler, Shaun Wright-Phillips, Emile Heskey, Steve McMananan, David Jones, Gareth Barry, Glen Johnson, Joe Hart czy Nicky Butt, a w rolę szkoleniowca wcieli się Peter Shilton.

- Zapraszam wszystkich w następną sobotę na Superauto.pl Stadion Śląski. Przeżyjmy ten piękny dzień 70. urodzin Kotła Czarownic razem w gronie wyjątkowych sportowców i wyjątkowych kibiców, a po zakończeniu meczu będziemy się mogli świetnie bawić na koncercie z udziałem naszych gwiazd muzyki - dodał dyrektor Strzyżewski.

Mecz rozpocznie się 5 września o godz. 16, ale bramy obiektu zostaną otwarte już w południe. Z okazji jubileuszu stadionu uruchomiona będzie strefa zabaw dla dzieci. W czasie, gdy starsi fani będą spotykać się z legendami futbolu najmłodsi będą mogli skorzystać z dmuchańców i zjeżdżalni, wziąć udział w animacjach i konkursach z nagrodami, a także pomalować sobie twarz w narodowe barwy.

O godz. 19 rozpocznie się część muzyczna urodzin Śląskiego. Organizatorzy już wcześniej poinformowali, że na scenie zaprezentuje się Kortez oraz zespół Wilki. Teraz do grona wykonawców dołączyła jeszcze Paktofonika Orkiestra.

Pierwszych 20 tysięcy osób będzie mogło wejść na koncert w cenie biletu na mecz. Wejściówki są jeszcze do nabycia na stronie biletyna.pl. Najtańsze kosztują 83,27 zł. ©©