



DZIŚ STRONA ZDROWIA

PRZEZ TE NAWYKI SKRACASZ ŻYCIE

SPRAWDŹ 10 BŁĘDÓW, KTÓRYCH MUSISZ UNIKAĆ JAK OGNIĄ

Nr ISSN 1230-6134

Nr indeksu 348-252



www.nton.pl

Nr 180 (10 122) | Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)



Środa, 5.08.2026

Relaks

Krzyżówki
do kawy.
Nowości
w programie TV



Odpady

Nowy PSZOK stoi gotowy, ale jest nieczynny. To się ma zmienić

Choć wszystko wygląda na przygotowane do przyjmowania mieszkańców, od miesiąca brama pozostaje zamknięta.

– Str. 6

Imprezy na koniec lata

Wielki powrót lubianej imprezy w Opolu. Połączą dwie duże tradycje

VI Opolski Rajd Rowerowy zostanie połączony ze Świętem Lata czyli imprezą promującą opolskie organizacje pozarządowe

– Str. 4

Spór o remont wiaduktu Kolej i samorząd nie mogą dojść do porozumienia: kto ma zapłacić za remont

– Str. 2

Wechał na łuk. Będą problemy

Nowy most w Głucholazach przyciąga amatorów adrenaliny. Jeden już przejechał łuk na rowerze.

– Str. 4



FOT. AUTOR

Plebiscyt UŚMIECH DZIECKA

OTO LAUREACI PLEBISCYTU UŚMIECH DZIECKA 2026



Nicole Toczek,
powiat krapkowicki

FOT. ZDJEŃ CZYTELNIKÓW



Paulina Kulik,
powiat strzelecki

realme 10

FOT. ZDJEŃ CZYTELNIKÓW

Prezentujemy zwycięzców akcji Uśmiech Dziecka we wszystkich miastach i powiatach. - Str. 11-13

Tour de Pologne w Opolu

Zamknięte ulice i parkingi. Inaczej pojedą autobusy

Sławomir Draguła

W piątek 7 sierpnia z Opola wystartuje etap kolarskiego wyścigu Tour de Pologne. Uwaga! Zmiany w organizacji ruchu będą wprowadzane już od czwartku.

W czwartek o godzinie 16:00 wyłączone z ruchu kołowego i parkowa-

nia zostaną ulice: Koraszewskiego (od Katedralnej do Rynku), Rynek (północna pierzeja), Książąt Opolskich (od Katedralnej do Rynku), Barlickiego na odcinku od Piastowskiej do parkingu przy Urzędzie Wojewódzkim. Ponadto, w ciągu Barlickiego, na całej długości od wlotu z ul. Piastowskiej, aż do wjazdu na parking urzędu ustawione będą autobusy oraz samochody tech-

niczne, to samo dotyczy miejsc postojowych na ul. Piastowskiej od mostu „Groszowego” do mostu „Zamkowego”.

- Ulice pozostaną zamknięte do piątku do godziny 13:00 - informuje Mariusz Chałupnik z Miejskiego zarządu Dróg w Opolu.

W piątek wyłączone z możliwości parkowania zostaną ulice: Koraszewskiego, Rynek, Książąt Opol-

skich, Piastowska na odcinku od mostu „Groszowego” do mostu „Zamkowego”, Barlickiego oraz parking pod Amfiteatrem.

- Czasowo zamykane będą ulice na trasie przejazdu kolarzy - zaznacza Mariusz Chałupnik.

O godz. 11:30 opolski etap Tour de Pologne rozpocznie się startem honorowym z Rynku.

– Str. 2

POLECAMY

JUTRO: Renta wdowia. Komu przysługuje? PIĄTEK: Kod przestępstwa, czyli tajemnice DNA

5.08.2026

Środa

Dzisiaj imieniny: Lidia, Stanisława, Oswald
Telefon alarmowy: 112

TOUR DE POLOGNE

Zamknięte ulice i parkingi.
Inaczej pojadą autobusy MKK

Ciąg dalszy ze str. 1

W piątek o godz. 11:30 opolski etap Tour de Pologne rozpocznie się startem honorowym z Rynku.

W związku z tym w czasie przejazdu całkowicie zamknięte będą ulice: Zamkowa, Plac Wolności, Mozarta, Minorytów, Żwirki i Wigury, Powolnego, Krakowska, Korfatego, Piastowska, most Piastowski, pl. Piłsudskiego, Spychalskiego od pl. Piłsudskiego do Krapkowickiej, Krapkowicka od Niemodlińskiej do Krapkowickiej DK 45 i dalej w kierunku granic miasta.

Około 11:45 na ul. Krapkowickiej przy skrzyżowaniu z ul. Odrodzenia nastąpi start ostry w kierunku granicy miasta Opola.

Tour de Pologne w Opolu. Zmiany w kursowaniu autobusów MKK.

W związku ze zmianą organizacji ruchu od około godziny 11:00 do 12:00 czasowo wstrzymywane będą lub przekierowywane na trasy objazdowe kursy linii: 5, 9, 13 i 25.

Objazdy będą prowadzone następująco: Dla autobusów jadących w kierunku śródmieścia: Autobusy pojadą od przystanku „Niemodlińska - Koszyka” do placu Jana Kazimierza, następnie przez Rondo Konstytucji 3 Maja, ulicami: Książąt Opołskich, Sienkiewicza, pl. Kopernika, Ozimską, Kołłątaja do Centrum Przesiadkowego Opole Główne, skąd wrócą na swoje standardowe trasy.

Dla autobusów jadących w kierunku Zaodrza: Od przystanku „1 Maja Dworzec Główny” autobusu pojadą w ulicę Armii Krajowej, skracając w Dubois, następnie pojadą ulicami: 1 Maja, Reymonta, Żeromskiego, Sienkiewicza, Książąt Opołskich, wjadą na rondo Konstytucji 3 Maja, dalej dojadą do pl. Kazimierza, następnie ulicą Niemodlińską do przystanku „Niemodlińska - Koszyka” skąd wrócą na swoje standardowe trasy.

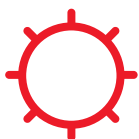
- Na miejscu będą pracownicy nadzoru ruchu, którzy na bieżąco będą kierowali ruchem naszych autobusów - zapewnia Ewelina Laxy z Miejskiego Zakładu Komunikacyjnego w Opolu.

AUTOPROMOCJA

Prenumeruj
„Nową
Trybunę
Opolską”

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

POGODA



dzisiaj
21°C/39°C



jutro
22°C/33°C

nton.pl

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

www.nton.pl

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

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

PRO
MEDIA
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.nton.pl/tresci i w zgodzie z postanowieniami niniejszego regulaminu.

BEZPIECZEŃSTWO

Milion złotych za remont wiaduktu w polu.
Wybuchł spór, kto ma za to zapłacić

Krzysztof Strauchmann

Milion złotych będzie kosztować remont betonowego wiaduktu nad Podosudecką Magistralą Kolejową, w polach pomiędzy wioskami Laskowice, a Racławice Śląskie. Miejsce gminy spierają się z PKP, kto ma za to zapłacić.

Sytuacja jest kuriozalna. Solidna i duża konstrukcja z betonu ma co najmniej 60 lat, a prawdopodobnie powstała jeszcze przed II wojną światową.

Beton leci na pociągi

W tym miejscu, pomiędzy wioskami Dytmarów i Racławice Śląskie, Podosudecka Magistrala Kolejowa biegnie w głębokim parowie. Do wiaduktu nad torami prowadzi z dwóch stron zarośnięta polna droga, na której widać tylko ślady traktorów.

Zaraz za wiaduktem ciągnie się granica polsko-czeska. Pół jest tam niewiele, więc niewiele osób korzysta z przejazdu. Zresztą dla nowego, dużego sprzętu rolniczego wiadukt jest za wąski.

Kilka lat temu beton zaczął się kruszyć i spadać na tory i pociągi. W 2021 roku Polskie Linie Kolejowe zawiadomiły więc nadzór budowlany o fatalnym stanie obiektu. Tak zaczął się długi spór prawny, do kogo należy most nad torami i kto ma go wyremontować. Skończył się dopiero w Naczelnym Sądzie Administracyjnym, który nakazał dwóm gminom - Lubrzy i Głogówkowi, solidarnie sfinansować koszty ekspertyzy technicznej budowlanej. Wiadukt leży bowiem na granicy dwóch gmin. Sąd wyszedł ze stanowiska, że obiekt mostowy należy do drogi, na której się znajduje. A po obu stronach są drogi lokalne.

- Ekspertyza przyniosła dla nas niekorzystne informacje. Przybliżone koszty naprawy wiaduktu oszacowano na milion złotych - komentuje



FOT. KRZYSZTOF STRAUCHMANN

Wiadukt to jedyne miejsce na odcinku ponad 5 kilometrów, gdzie można przejechać nad torami magistrali podosudeckiej

burmistrz Głogówka Piotr Bujak. - Będziemy się konsultować z gminą Lubrza, jakie przyjąć stanowisko. Być może to jednak PKP powinno zająć się remontem wiaduktu, bo chodzi o stan techniczny części leżącej bezpośrednio nad torami.

W trudnej sytuacji znalazła się zwłaszcza niewielka gmina Lubrza, która dysponuje niewielkim budżetem na inwestycje.

Likwidować czy remontować?

Problem wiaduktu ma szersze tło. Takich obiektów pozostało nad liniami kolejowymi znacznie więcej. Ich likwidacja może się jednak okazać krótkowzroczna. Ten akurat wiadukt ma potencjał. Aż się prosi, aby zrobić tam ścieżkę rowerową do leżącego na granicy, starego „Szwedzkiego Słupa”. To 4,5

metrowa kamienna kolumna, wybudowana prawdopodobnie w 1633 roku, dziś całkowicie zapomniana. 400 metrów dalej Czesi wybudowali wieżę widokową. Kilometr dalej leży czeska wioska Slezke Pavlovice z ciekawym zamkiem i dwoma rybnikami, z których utworzono rezerwat przyrody.

- Teraz ruch na wiadukcie jest niewielki, ale pamiętam czasy jak korzystała z niego Straż Graniczna. Ten wiadukt ma znaczenie militarne ze względu na strefę przygraniczną - mówi miejscowy rolnik Bogdan Ziola. - Poza tym to jedyne miejsce między Dytmarowem, a Racławicami Śląskimi, gdzie można teraz przejechać przez tory magistrali kolejowej, bo dwa inne przejazdy zostały zlikwidowane przez PKP i rolnicy muszą dojeżdżać kilometrami.

REKLAMA

0111533247



Widzisz tylko
fragment historii...

BRAWURA

Kacper wjechał rowerem na łuk mostu w Głuchołazach. Inni po nim spacerowali

Krzysztof Strauchmann

Nowy most w Głuchołazach przyciąga amatorów adrenalin. Wchodzą na łuki, a jeden już przejechał je na rowerze. Nagrali się w miejskiej kamerze.

Zaledwie przed tygodniem premier Donald Tusk otworzył w Głuchołazach nowy most na drodze krajowej, odbudowany po powodzi. Transmisowała to większość stacji telewizyjnych, obiekt mostowy stał się szybko bardzo rozpoznawalną budowlą. W niedzielę 2 sierpnia około godziny 20 pojawiła się tam też ekipa młodych ludzi. Jeden na rowerze górskim wjechał na betonowy łuk mostowy. Przejechał cały 50 metrowy łuk, wiszący kilka metrów nad poziomem jezdnii i nad korytem rzeki. Jego koledzy wszystko filmowali, komentowali i umieszcili filmik z wyczynu na tik toku.

- Informacja o filmiku dotarła do nas - opowiada Tomasz Dziedziński, komendant Straży Miejskiej w Głuchołazach. - Ustaliliśmy, kiedy dokładnie do tego doszło i sprawdziliśmy nagranie na kamerze miejskiego

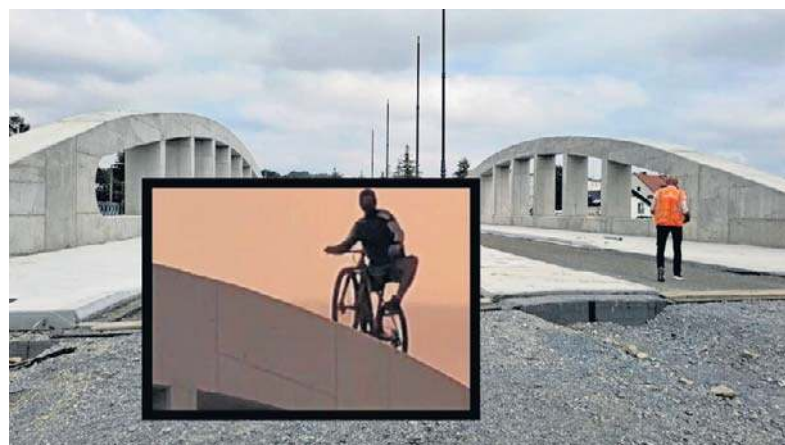
monitoringu. Tam też wszystko nagrało się wyraźnie. Można rozpoznać rowerzystę. Wiemy już nawet jak ma na imię rowerzysta. Kacper, szykuj się. Policja pewnie niedługo do ciebie zapuka.

Spacerkiem po łuku mostu

Kolejny, podobny incydent miał miejsce w poniedziałek 3 sierpnia. Kamera nagrała dwie młode osoby, które pieszo weszły na łuk.

Władze Głuchołaz opublikowały komunikat, że wchodzenie na balustrady i przemieszczanie się po elementach konstrukcyjnych mostu jest wykroczeniem. Poza tym jest skrajnie niebezpieczne. Łuk mostu, wykonany z betonu, ma około metra szerokości i nie ma żadnych zabezpieczeń czy balustrad, bo nie jest przewidziany dla ludzi. Żeby się tam dostać, należy wejść na betonową podstawę wysoką ponad metr. Drogi Krajowe mają tam zainstalować dodatkowe bariery.

- Wszystkie osoby łamiące prawo, muszą liczyć się z wysokimi mandatami kamery lub skierowaniem wniosków o ukaranie do sądu - ostrzegają władze Głuchołaz. ©©



Kacper wjechał na mostowy łuk na rowerze i będzie miał problemy. Wkrótce zapukają do niego policjanci.

IMPREZY W OPOLU

Wielki powrót lubianej imprezy. Połączą dwie duże tradycje

Mateusz Majnusz

W sobotę, 13 września, odbędzie się VI Opolski Rajd Rowerowy, który zostanie połączony z X Świętem Lata, czyli piknikiem promującym organizacje pozarządowe. Miasto liczy, że takie połączenie pozwoli przyciągnąć jeszcze więcej mieszkańców i stworzyć wydarzenie, z którego każdy wróci z uśmiechem.

- To już nasza tradycja. Łączymy dwie duże imprezy, żeby jeszcze pełniej przeżyć Europejski Tydzień Mobilności. Rajd pojedzie tą samą trasą co w ubiegłym roku, która spotkała się z bardzo dobrym odbiorem uczestników. Od rana na placu Kopernika będzie trwał rodzinny piknik, a po powrocie rowerzystów zaplanowaliśmy wielki finał z konkursami i nagrodami - mówi wiceprezydent Opola Łukasz Sowada.

Ośiem kilometrów ulicami Opola

Start rajdu zaplanowano na godzinę 12 z okolic placu Kopernika. W tym samym czasie rozpocznie się również piknik, podczas którego swoje stoiska przygotują organizacje pozarządowe działające w Opolu.

Tegoroczna trasa liczy około ośmiu kilometrów i została przygotowana z myślą o rodzinach oraz osobach, które na rowerze jeżdżą rekreacyjnie. Peleton przejedzie m.in. ulicami Sienkiewicza, Sądową, Książąt Opolskich, Piastowską, 1 Maja, Jakuba Kani, przez wiadukt na Ozimskiej, dalej ulicami Horoszkiewicza, Sosnkowskiego i Oleską, by wrócić na plac Kopernika.



Nowością będzie akcja „Przynieś rower, odbierz kask”.

- Zachęcamy wszystkich, aby zostawili samochody i wsiedli na rowery. Chcemy wspólnie przejechać trasę w spokojnym, rodzinnym tempie. Rajd jest otwarty dla każdego, nie obowiązują żadne limity uczestników. Warto jednak pamiętać, że kolumna będzie prowadzona i zamykana, dlatego nie będzie możliwości dołączania do niej w trakcie przejazdu - podkreśla dyrektor MOSiR Marcin Sabat

Masz niepotrzebny rower? W zamian dostaniesz kask

Na czas przejazdu rowerzystów część ulic zostanie czasowo wyłączona z ruchu. Organizatorzy zapewniają jednak, że utrudnienia potrwają około godziny, a kolejne odcinki będą sukcesywnie otwierane zaraz po przejechaniu całej kolumny.

Nowością tegorocznej edycji będzie akcja „Przynieś rower, odbierz kask”, przygotowana przez Wydział Ochrony Środowiska i Rolnictwa wspólnie z Zakładem Komunalnym. Od 10 sierpnia do 10 września mieszkańcy będą mogli oddać do Punktu Selektyw-

nego Zbierania Odpadów Komunalnych przy ul. Przeskok 1 używany, ale kompletny i w miarę sprawny rower. W zamian otrzymają bon uprawniający do odbioru nowego kasku podczas wrześniowego wydarzenia.

Możliwość poznania opolskich organizacji pozarządowych

Tegoroczne Święto Lata będzie już dziesiątą edycją wydarzenia promującego opolskie organizacje pozarządowe. Na placu Kopernika pojawi się ponad 30 stowarzyszeń, fundacji i partnerów społecznych, którzy pokażą mieszkańcom, czym zajmują się na co dzień.

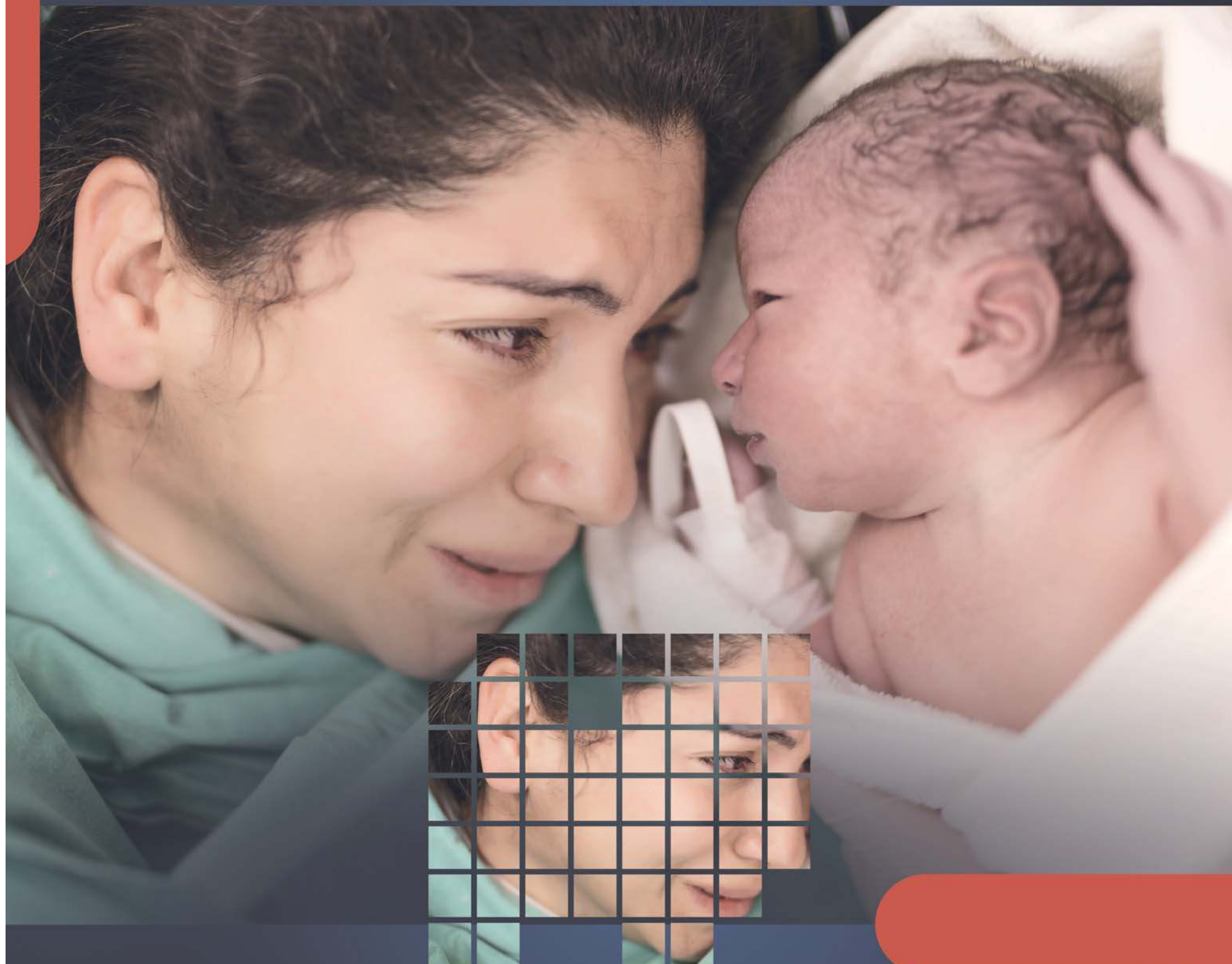
Na odwiedzających czekać będą strefy poświęcone zdrowiu, profilaktyce, pierwszej pomocy, bezpieczeństwu, kulturze, turystyce, sporcie i aktywności obywatelskiej. Nie zabraknie również porad prawnych, pokazów, występów artystycznych oraz możliwości poznania miejsc, w których można rozpocząć działalność wolontariacką. ©©

AKCJA CHARYTATYWNA

0011544889



TVP | info_



Zawsze pokazujemy **pełny obraz.**
Dla Ciebie.

GOSPODAROWANIE ODPADAMI

Nowy PSZOK stoi gotowy. Mieszkańcy odbijają się od furtki

Mateusz Majnusz

Nowy Punkt Selektywnej Zbiórki Odpadów Komunalnych przy ul. Wspólnej jest już gotowy od kilku miesięcy. Choć wszystko wygląda na przygotowane do przyjmowania mieszkańców, brama pozostaje zamknięta. Zakład Komunalny zapewnia jednak, że to już kwestia ostatnich formalności i otwarcie ma nastąpić jeszcze w sierpniu.

Od kilku miesięcy trzeci w Opolu Punkt Selektywnej Zbiórki Odpadów Komunalnych przy ul. Wspólnej jest praktycznie gotowy do działania. Obiekt został wybudowany, wyposażony w kontenery i niezbędny sprzęt, a na miejscu widnieją nawet godziny otwarcia. Mimo to mieszkańcy wciąż nie mogą oddawać tam odpadów.

- Niestety brama jest zamknięta i nikogo wewnątrz nie ma. A wygląda to tak, jakby punkt już działał. Są nawet wypisane godziny otwarcia - mówi nasz czytelnik.

Prace budowlane przy nowym PSZOK-u zakończyły się 31 grudnia 2025 roku. Kolejne miesiące przeznaczono na wyposażenie obiektu w kontenery oraz sprzęt potrzebny do obsługi odpadów. Pierwotnie zakładano, że mieszkańcy będą mogli korzystać z punktu w połowie 2026 roku, jednak termin ten nie został dotrzymany.



FOT. CZYTELNIK NTO

Zakład Komunalny uspokaja, że otwarcie nastąpi już niedługo.

Jak wyjaśnia Zakład Komunalny, obecnie kończy się proces uzgadniania wszystkich niezbędnych formalności.

- Planujemy uroczyste otwarcie. Musimy mieć zawartą umowę z miastem, które powierzyło nam prowadzenie tego PSZOK-u. Konieczne jest również podpisanie umowy na jego utrzymanie, tak jak w przypadku pozostałych punktów selektywnej zbiórki odpadów - wyjaśnia Małgorzata Rabeiga, wiceprezes Zakładu Komunalnego w Opolu.

Równolegle prowadzone są również końcowe rozliczenia związane z dofinansowaniem inwestycji. Budowa nowego PSZOK-u została wsparta przez Narodowy Fundusz

Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej. Projekt otrzymał 2 mln zł bezzwrotnej dotacji oraz 2 mln zł preferencyjnej pożyczki.

Zakład Komunalny uspokaja, że mieszkańcy nie będą musieli czekać już długo.

- Wszystko wskazuje na to, że PSZOK zostanie uruchomiony jeszcze w sierpniu - zapowiada Małgorzata Rabeiga.

Po uruchomieniu będzie to trzeci Punkt Selektywnej Zbiórki Odpadów Komunalnych w Opolu. Nowa lokalizacja ma ułatwić mieszkańcom oddawanie odpadów problemowych, takich jak elektrośmieci, gruz, meble, zużyte opony czy odpady zielone.

WODOCIĄGI

Pszczoły mają nowy dom w Opolu. Lokalizacja nowej pasieki zaskoczyła wszystkich

Mateusz Majnusz

Wodociągi i Kanalizacja w Opolu uruchomiły firmową pasiekę na terenie Oczyszczalni B. Znajduje się ona w bliskim sąsiedztwie Kanału Ulgi.

Jak informuje spółka, wybór lokalizacji tuż przy rzece nie był przypadkowy. Zielony teren zapewnia owadom bezpieczne środowisko z dala od miejskiego zgiełku.

Pszczoły za rzeką

- ZOO w Opolu ma swoje lwy i tygrysy, a Wodociągi i Kanalizacja... swoje pracowite pszczoły. Pewnie zastanawiacie się: oczyszczalnia

i pszczoły? Przecież to nie idzie w parze! Nic bardziej mylnego! Nie wiele osób wie, że nasza infrastruktura to nie tylko główna siedziba. Pszczoły znalazły swój nowy, bezpieczny dom na terenie Oczyszczalni B - czyli drugiej części naszego obiektu, położonej urokliwie tuż za rzeką - tłumaczy WiK Opole.

Jednocześnie podkreśla, że rola pszczoł w przyrodzie jest ogromna.

- To właśnie one pomagają roślinom kwitnąć, owocować i sprawiają, że wokół nas jest więcej życia, zieleni i naturalnego piękna. Dbanie o środowisko to dla nas nie tylko oczyszczanie ścieków i dostarczanie czystej wody, ale też tworzenie przestrzeni przyjaznej naturze - dodaje opolska spółka.

© P



FOT. WIKI OPOL

Oczyszczalnia za rzeką to zielony, spokojny i wolny od miejskiego zgiełku teren, gdzie pszczoły odnalazły swój nowy dom.

REKLAMA

0011550896

NIEZWYKŁA POLSKA!

Interaktywny Przewodnik Turystyczny Lato 2026

Odkryj wyjątkowe zakątki w letniej odświeżce

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

CZYTAJ na:
stronapodrozy.pl/przewodnik

GŁÓWNY PARTNER STRATEGICZNY

WOJEWÓDZTWO ŚWIĘTOKRZYSKIE

FOKUS

• **Kościół katolicki** w Polsce obchodzi w tym roku 70. rocznicę Jasnogórskich Ślubów Narodu

PRAWO ŁASKI

Prezydent ułaskawił trzy osoby. Wśród nich Piotr Pytel, skazany na dożywocie

Prezydent Karol Nawrocki zastosował prawo łaski wobec trzech osób. Chodzi o Adama Borowskiego, Piotra Staruchowicza ps. „Staruch” i Piotra Pytla

Karolina Wrońska

Ułaskawieni to: Adam Borowski, działacz opozycji demokratycznej w PRL, który został skazany na sześć miesięcy pozbawienia wolności za zniesławienie adwokata i posła KO Romana Giertycha; Piotr Staruchowicz ps. „Staruch”, jeden z liderów środowiska kibicowskiego Legii Warszawa, ukarany przez sąd dwuletnim zakazem wstępu na imprezy masowe (tzw. zakazem stadionowym) oraz Piotr Pytel, skazany przez sąd w Monachium na karę dożywotniego pozbawienia wolności za morderstwo, którego – zdaniem polskiej prokuratury – nie popełnił.

Podczas poniedziałkowej konferencji prasowej w Pałacu Prezydenckim podsekretarz stanu w KPRP Mateusz Kotecki poinformował, że prezydent wydał tego dnia trzy postanowienia w zakresie ułaskawień.

Mówiąc o motywach ułaskawienia w pierwszym przypadku, wskazał na względy humanitarne, w tym podeszły wiek skazanego oraz pogarszający się w związku z tym stan zdrowia, ustabilizowany tryb życia, zasady sprawiedliwości oraz racjonalności, incydentalny charakter czynu, a także ponadprzeciętne zasługi m.in. na rzecz przemian demokratycznych.

Ułaskawienie to dotyczy Adama Borowskiego, działacza opozycji demokratycznej w PRL, represjonowa-



FOT. ADAM JANKOWSKI

Dotąd prezydent Nawrocki zastosował prawo łaski wobec siedmiu osób, a odmówił zastosowania go wobec pięciu osób

nego przez ówczesny aparat bezpieczeństwa. Za działalność na rzecz przemian demokratycznych w Polsce został odznaczony w 2006 roku przez prezydenta Lecha Kaczyńskiego Krzyżem Komandorskim Orderu Odrodzenia Polski. W 1995 r. był założycielem, a w latach 2000-2006 przewodniczącym Komitetu Polska – Czeczenia. W latach 2008-2010 pełnił funkcję społecznego doradcy RPO ds. uchodźców czeczeńskich. Przez ostatnie lata związany ze środowiskiem „Gazety Polskiej”.

W drugim przypadku – mówił Kotecki – postępowanie ułaskawieniowe zostało wszczęte na żądanie prezydenta, a prawo łaski zastosowano przez darowanie środka karnego – zakazu wstępu na imprezy masowe – i zarządzone zatarcie skazania.

Chodzi o Piotra Staruchowicza ps. „Staruch”, jednego z liderów środowiska kibicowskiego Legii Warszawa. Sąd w Lublinie ukarał Staruchowicza dwuletnim zakazem wstępu na imprezy masowe (tzw. zakazem stadionowym) za to, że pod-

czas meczu Motoru Lublin z Legią Warszawa w marcu 2025 r. przebywał w miejscu nieprzeznaczonym dla publiczności, na ogrodzeniu stadionu, mimo – jak argumentował sam Staruchowicz – posiadania akredytacji wydanej przez organizatora spotkania.

Mateusz Kotecki poinformował, że w trzeciej sprawie doszło do rozpoznania dwóch wniosków prokuratora generalnego, a pozytywne opinie w sprawie wydał zarówno sąd pierwszej, jak i drugiej instancji. Jak dodał, prezydent zastosował prawo łaski przez warunkowe przedterminowe zwolnienie z odbycia reszty kary dożywotniego pozbawienia wolności na okres próby 5 lat, z ustanowieniem dozoru kuratora sądowego. Osoba ta została skazana za zabójstwo z rozbojem i rozbój.

Sprawa dotyczy Piotra Pytla, o którego ułaskawienie zwrócił się do prezydenta w połowie lipca prokurator generalny Waldemar Żurek. Pytel w 2006 roku skazany został przez sąd w Monachium na karę dożywotniego pozbawienia wolności za morderstwo. Postępowanie prowadzone przez prokuraturę w Polsce wykazało, że to nie on popełnił zbrodnię.

Dotąd prezydent Nawrocki zastosował prawo łaski wobec siedmiu osób, a odmówił zastosowania go wobec pięciu osób.

PAP

KRÓTKO

Chełm

Nietrzeźwy policjant spowodował kolizję

Prowadzenie radiowozu w stanie nietrzeźwości zarzuciła prokuratura 53-letniemu policjantowi z Chełma. Badanie wykazało, że miał 0,6 promila alkoholu w organizmie. Funkcjonariusz przyznał się do winy. Rzecznik prasowy Prokuratury Okręgowej prok. Marcin Kozak w Lublinie poinformował w komunikacie prasowym, że śledztwo dotyczy zdarzenia z soboty 1 sierpnia, wkrótce po rozpoczęciu przez policjanta służby o godzinie 20.00. PAP

Podlaskie

Turysta podszedł za blisko żubra. Został poturbowany

Białowiecki Park Narodowy zaapelował we wtorek m.in. do turystów o zachowanie bezpiecznej odległości od żubrów spotykanych podczas wycieczek. Apel ma związek z incydentem, który miał miejsce w Puszczy Białowiejskiej. Mężczyzna podszedł do żubra zbyt blisko i został poturbowany. Mężczyźnie nic poważniejszego się nie stało. Świadkowie zdarzenia nagrali film, który – ku przestrodze – zamieścili na portalu społecznościowym Facebook. PAP

Bezpieczeństwo

Zastrzeż PESEL, zanim wyjedziesz

Pakujesz walizki, sprawdzasz paszport i ubezpieczenie? Do tej listy warto dopisać jeszcze zastrzeżenie numeru PESEL. Jak to zrobić? To bardzo proste. Wystarczy znaleźć w aplikacji usługę Zastrzeż PESEL, wybrać tę opcję i potwierdzić operację. Zastrzeżenie numeru PESEL i jego cofnięcie są natychmiastowe. Usługa działa o każdej porze, także w dni wolne od pracy. PAP



FOT. SYLWIA DĄBROWA

Karol Nawrocki spotka się w czwartek o godz. 17.30 przed Pałacem Prezydenckim z obywatelami i przedstawi bilans swoich działań po roku prezydentury

RAFA K LEŚKIEWICZ
rzecznik prezydenta

POLITYKA

Będzie partia Morawieckiego. Znamy datę

Adam Kielar

Były premier Mateusz Morawiecki ogłosił, że najpóźniej 15 października założy nową partię polityczną.

Morawiecki w rozmowie na kanale Bogdana Rymanowskiego odniósł się do słów rzecznika dyscypliny partyjnej PiS Karola Karskiego, który stwierdził, że członkostwo 40 osób

w PiS jest „martwe”. Morawiecki uważa, że kierownictwo PiS od samego początku dążyło do wypchnięcia ich z partii.

Decyzja o założeniu nowej partii jest reakcją na te wydarzenia. Morawiecki podkreśla, że teraz, kiedy ich członkostwo w PiS jest „martwe”, mogą skupić się na budowie nowej formacji politycznej.

– Mogę powiedzieć, że rzeczywiście taką partię założymy najpóźniej 15 października – powiedział lider ruchu Rozwój Plus. Wówczas ma się odbyć kongres jego stowarzyszenia, a także będzie to trzecia rocznica wyborów parlamentarnych z 2023 roku. PAP

TRAGEDIA

Trwa wyjaśnianie przyczyn wypadku na autostradzie

Jan Nowaczyk

Wyjaśnianie okoliczności wypadku na autostradzie w pobliżu Brna może trwać kilka miesięcy. W nocy z piątku na sobotę zginęły tam dwie Polki oraz chłopiec.

Samochód, w którym znajdowało się jeszcze jedno dziecko i mężczyzna, uderzył w dzika, który znalazł się

na jezdni. – Kierowca kolejnego pojazdu, widząc zdarzenie, wyminął samochód z Polski i zatrzymał się, chcąc zaoferować pomoc. Następnie w oba pojazdy uderzył trzeci – przekazał rzecznik czeskiej policji.

Dwie kobiety zginęły na miejscu. Dwóch chłopców trafiło do szpitala, ale życia jednego z nich nie udało się uratować. – Będą potrzebne ekspertyzy specjalistów od ruchu drogowego i lekarzy – powiedział rzecznik i dodał, że ustalić trzeba m.in. kwestię oświetlenia pojazdów i ich widoczności.

Jego zdaniem wyjaśnienia wymaga również fakt pojawienia się na autostradzie zwierząt. PAP

UZBROJENIE

Europejski system antyrakietowy Freja. Ukraina prowadzi rozmowy

Karolina Wrońska

Ukraina prowadzi rozmowy z 10 państwami i 12 firmami zbrojeniowymi o rozwoju europejskiego systemu antyrakietowego Freja – poinformował prezydent tego kraju Wołodymyr Zełenski.

Strona ukraińska oczekuje wsparcia sojuszników w ramach prac nad tym projektem. Celem inicjatywy jest stworzenie alternatywy dla kosztownych amerykańskich pocisków typu Patriot, których zapasy w USA znacznie się wyczerpały w wyniku konfliktu w Iranie.

„Ukraina mogłaby sama produkować zarówno rakietę, jak i wyrzutnie do nich” – powiedział Zełenski. „Potrzebna jest jednak ścisła współpraca z tymi europejskimi krajami i firmami, które dysponują radarami, sensorami oraz innymi elementami niezbędnymi do stworzenia skutecznego systemu antybalistycznego” – dodał.

Zełenski zaznaczył, że zaletą produkcji tego sprzętu na terenie Ukrainy byłaby możliwość poddania go natychmiastowym testom bojowym. Wezwał przedstawicieli państw uczestniczących w inicjatywie, aby potraktowali ją jako priorytet dyplomatyczny.

Powstanie tzw. koalicji antybalistycznej ogłoszono podczas spotka-

nia przywódców państw koalicji chętnych 13 lipca w Paryżu. Oprócz Ukrainy udział w tym projekcie zadeklarowali liderzy Danii, Francji, Niemiec, Włoch, Norwegii, Hiszpanii, Szwecji, Wielkiej Brytanii i Holandii. Do inicjatywy dołączyło również dwunastu europejskich producentów uzbrojenia. Lista uczestników może się jeszcze wydłużyć, ponieważ wciąż można się przyłączyć do projektu Freja.

„Dotyczy to na przykład krajów, które nie dysponują odpowiednim potencjałem produkcyjnym, ale posiadają pociski typu Patriot i są gotowe przekazać je na rzecz wzmocnienia naszej zdolności do obrony przestrzeni powietrznej” – przekazał Zełenski. PAP



Zełenski: Ukraina mogłaby sama produkować zarówno rakietę, jak i wyrzutnie do nich

WŁOCHY

Stworzył nietypowy portret Marilyn Monroe, by uczcić rocznicę urodzin

Jan Nowaczyk

Gigantyczny portret Marilyn Monroe, wykonany traktorem z pługiem i broną, powstał na polu niedaleko Werony na północy Włoch.

Stworzył go artysta Dario Gambarin, by w ten sposób uczcić przypadającą w tym roku setną rocznicę urodzin gwiazdy kina.

Gambarin specjalizuje się w tak zwanej land art, polegającej na tworzeniu dzieł bezpośrednio w krajobrazie z wykorzystaniem naturalnych materiałów, takich jak ziemia, kamienie, piasek.

Portret Marilyn Monroe o powierzchni 27 tysięcy metrów kwadratowych powstał na polu w miejscowości Castagnaro w prowincji Werona. Jadąc traktorem z pługiem

i broną Gambarin „narysował” w ten sposób kreski i linie na ziemi na podstawie sporządzonego wcześniej szkicu. Jak wyjaśnił, nie posługiwał się GPS.

Niebieskie oczy aktorki tworzy folia ułożona na ziemi.

Tą samą techniką wykonał napis „Marilyn” pod jej wizerunkiem.

Całość dzieła można podziwiać tylko z góry, dzięki zdjęciom i nagraniom z drona.

W 2009 roku włoski artysta zrobił podobny wielkoformatowy portret ówczesnego prezydenta USA Baracka Obamy, a w 2016 roku przed wyborami prezydenckimi: Donalda Trumpa i jego rywalki Hillary Clinton. W kolejnych latach na polu pod Weroną pojawił się wizerunek papieża Franciszka oraz interpretacja obrazu Edvarda Muncha „Krzyk”. PAP

STREFA GAZY

Lekarze Bez Granic alarmują. Zawieszenie broni nic nie dało

Jan Nowaczyk

Mimo trwającego od 10 października 2025 r. zawieszenia broni w Strefie Gazy, średnio co godzinę i 20 minut ginie lub jest ranny Palestyńczyk – zaalarmowali we wtorek Lekarze Bez Granic. Według ministerstwa zdrowia Strefy Gazy od października 2025 r. do lipca br. zginęło ponad tysiąc osób.

Według danych resortu zdrowia Strefy Gazy w działaniach wojennych sił Izraela zabitych zostało 1185 osób, a 3816 zostało rannych.

Cierpią mimo zawieszenia broni

Lekarze Bez Granic poinformowali, że w trakcie dziewięciomiesięcznego zawieszenia broni przyjęli 625 dzieci z obrażeniami, w większości odniesionymi w wyniku wybuchów. Z kolei według UNICEF-u do 19 czerwca śmierć poniosło ponad 265 dzieci.

Organizacja podała również, że w ciągu 30 dni obejmujących końcówkę czerwca i większość lipca do szpitala w Az-Zawajdzie trafiło 49 osób rannych w izraelskich atakach. Co najmniej 15 z nich stanowiły dzieci.

Pracują w warunkach zagrożenia

Lekarze Bez Granic podkreślili, że ich personel w Strefie Gazy pracuje w warunkach nieustannego zagrożenia, które dotyczy także rodzin pracowników. W połowie lipca w wyniku izraelskiego ataku uszkodzone zostały budynki w mieście Gaza, w których mieszkali pracownicy organizacji.

TAJLANDIA

Śmierć 13-latka na wakacjach. Zabiła go meduza

Jan Nowaczyk

Trzynastoletni chłopiec zmarł w wyniku poparzenia przez śmiertelnie jadowitą kostkomeduzę, zwaną też osą morską, podczas kąpieli w Zatoce Tajlandzkiej.

Do zdarzenia doszło 1 sierpnia na plaży Ban Fai Tha w prowincji Nakhon Si Thammarat, ok. 800 km na południe od stolicy kraju, Bangkoku – poinformował tajski Departament Zasobów Morskich



Lekarze Bez Granic niosą pomoc w wielu zakątkach świata. W Strefie Gazy pracują w warunkach nieustannego zagrożenia

„Żółta linia” nie zdaje egzaminu

Zdaniem organizacji tzw. żółta linia, wynegocjowana w ramach zawieszenia broni w celu zapewnienia bezpieczeństwa, w praktyce stała się kolejnym mechanizmem kontroli i przemocy stosowanym przez siły izraelskie. Według Lekarzy Bez Granic prowadzi ona do dalszego podziału Strefy Gazy i ograniczania przestrzeni dostępnej dla ludności palestyńskiej.

– „Żółta linia” się przemieszcza. Nie jest ani wyraźnie oznaczona, ani stała: przesuwana się na zachód, ilekroć siły izraelskie uznają to za stosowne. Bez negocjacji, bez ostrzeżenia i bez prawa do poszerzania strefy – powiedział koordynator działań natychmiastowych Lekarzy bez Granic w Palestynie Ozan Agbas.

Organizacja wskazała, że w momencie wejścia w życie zawieszenia broni siły izraelskie kontrolowały

około połowy terytorium Strefy Gazy. Obecnie niemal dwa miliony Palestyńczyków ma pozostawać na obszarze stanowiącym około 30 procent jej powierzchni.

Przymusowe wysiedlenia

Według Lekarzy Bez Granic około 90 proc. mieszkańców zostało przymusowo wysiedlonych, często wielokrotnie. Większość z nich przebywa obecnie w przepelnionych namiotach lub prowizorycznych schronieniach. Organizacja zwróciła uwagę na powszechne występowanie chorób, takich jak świerzb i infekcje dróg oddechowych, a także na przypadki pogryzień przez szczury.

Zdaniem Lekarzy Bez Granic jest to „powolna metoda” prowadząca do przekształcenia jednej trzeciej Strefy Gazy w obszar niezdadny do życia dla uwięzionej tam ludności.

PAP

i Przybrzeżnych (DMCR). Jak podają lokalne media, meduzy poparzyły również dwójkę innych dzieci i dorosłą osobę, jednak zdołano ich uratować.

To nie pierwszy śmiertelny przypadek w Tajlandii. W ostatnich latach ofiarami kostkomeduz padali turyści m.in. z Niemiec, Francji i Izraela w rejonie wysp Koh Samui i Koh Phangan.

W odpowiedzi na tragedię władze zarządziły wzmoczone patrole na odcinkach wybrzeża, gdzie uważano meduzy.

Kostkomeduzy należące do najgroźniejszych zwierząt wodnych występują głównie w ciepłych wodach północnej Australii oraz Azji Południowo-Wschodniej. Ich jad może w kilka minut doprowadzić do zatrzymania akcji serca.

Służby przypominają, że w razie poparzenia rany nie wolno pocierać i należy natychmiast polewać ją octem przez co najmniej 30 sekund. Nie wolno używać słodkiej wody ani alkoholu.

PAP

REKLAMA

0011554913



PUPIL ROKU 2026

Oto bohaterowie kolejnych opowieści o przyjaźni

(kb)

W życiu, jak to w życiu - czasem jest słońce, a czasem deszcz. Ale nasze ukochane zwierzęta są z nami każdego dnia! Wiernie czekają na nasz powrót do domu, witając nas z ogromną radością już od progu. Wyczuwają nasze emocje. Potrafią rozbroić jednym spojrzeniem i bez słów poprawić humor nawet po najtrudniejszym dniu.

Bywają najlepszym przyjaciółmi, są pełnoprawnym członkiem wielu rodzin. Zostawiają w naszym życiu ślad, którego nie da się niczym zastąpić... Uczą nas bezwarunkowej miłości, cierpliwości, odpowiedzialności i czerpania radości z małych rzeczy. My też zgadzamy się z tym, że dzięki nim każdy dom staje się cieplejszy, a codzienność nabiera kolorów.

Każdy opiekun wie, że jego pupil ma własny cha-

rakter, ulubione zwyczaje, zabawne nawyki i niepowtarzalną historię. To właśnie one również sprawiają, że więź między człowiekiem a zwierzęciem jest tak wyjątkowa, zostawiająca taki ślad w sercu.

Tak wyjątkowa, że co roku tworzymy galerię Waszych pupili. Pokazujemy nam swoich psich i kocich przyjaciół, a także inne zwierzęta, które zajmują szczególne miejsce w Waszym życiu. Przesyłacie ich

zdjęcia i opowiadacie kilka słów o tym, jak mają na imię, ile mają lat, co najbardziej lubią i dlaczego są tak ważne dla Waszej rodziny. - A zwierzęta są domownikami, powiernikami sekretów. Towarzyszą nam w codzienności i źródłem wielkiej radości. Wspierają w trudnych chwilach, rozśmieszają, uczą cierpliwości i przypominają, że szczęście często kryje się w prostych gestach, choćby w dotyku zimnego noska - mówi

Katarzyna Adamczyk, która od strony redakcyjnej opiekuje się akcją Pupil Roku 2026. Jak dodaje dziennikarka: - Każdy opiekun wie, że jego pupil ma wyjątkowy charakter, własną historię i mnóstwo związanych z nią wspomnień, dlatego co roku pokazujemy światu Wasze psy, koty i inne ukochane zwierzęta. A tym razem poprosiliśmy właścicieli również o to, by pochwalili się swoimi niezwykłymi przyjaciółmi - opowiedzieli o nich

kilka słów i zaprezentowali je naszym czytelnikom. Tydzień temu poznaliście bliżej pierwszych uczestników Pupila Roku 2026, a dziś zapraszamy do poznania kolejnych wyjątkowych historii zwierząt, które biorą udział w naszej akcji. Tak powstaje piękna opowieść o przyjaźni, oddaniu i codziennych chwilach, które udowadniają, że zwierzęta nie tylko towarzyszą nam w życiu, ale często czynią je po prostu lepszym.

KATEGORIA - PIES



Gizmo, David Makiola
powiat krapkowicki

Już jedno spojrzenie Gizmo wystarczy, by odnieść wrażenie, że uważnie obserwuje wszystko, co dzieje się wokół. Choć jego mina bywa niezwykle poważna, w domu pokazuje zupełnie inne oblicze. Jest czułym i oddanym psem, który uwielbia bliskość swoich opiekunów i każdego dnia wnosi do ich życia mnóstwo radości. Potrafi jednym spojrzeniem poprawić humor, a jego miny często rozśmieszają całą rodzinę. To pies z charakterem, którego

po prostu nie da się nie kochać - opowiada David Makiola. Dla swojej rodziny Gizmo jest kimś znacznie więcej niż tylko pupilem. - Kochamy go za jego charakter, wierność i to, że każdego dnia wnosi do naszego domu mnóstwo radości. Nie wyobrażamy sobie poranka bez jego powitania ani wieczoru bez jego obecności obok nas. To nie jest tylko pies - to członek naszej rodziny i najlepszy przyjaciel - podsumowuje David Makiola.

KATEGORIA - KOT



Tosia, Beata Lewandowska
powiat nyski

Historia Tosi pokazuje, jak wiele może zmienić troska i miłość człowieka. - Tosia jest dla mnie wyjątkowa, ponieważ dużo złego przeżyła. Przygarnęłam ją i jej siostrę, gdy umierały z głodu i zimna. Były chore. Wyleczyłam Tosię, Zuzia niestety nie przeżyła. Dlatego traktuję ją jak cud, który się zdarzył, bo cudem wyzdrowiała. Jest kochana po prostu za to, że jest - opowiada Beata Lewandowska. Jednym z najbardziej poruszających wspomnień pozostaje noc po jed-

nej z operacji. Właścicielka do dziś pamięta, jak bardzo bała się wykonać choćby najmniejszy ruch. - Jeszcze w narkozie spała na mojej piersi przez całą noc. Rano byłam cała odrętwiała, bo bałam się poruszyć, żeby nie zrobić jej krzywdy. Ale gdy się obudziła i była zdrowa, całe odrętwienie odeszło - wspomina Beata Lewandowska. Jak podkreśla - Tosia jest straszną łobuziarą, ale potrafi się tak przymilać, że cała złość od razu przechodzi.

KATEGORIA - INNE ZWIERZĄTKO



Rysiu
Michał Jeleń

Rysiu udowadnia, że żółwie wcale nie muszą być powolne. Gdy tylko coś sobie postanowi, trudno przekonać go do zmiany planów. Upór? Zdecydowanie. Ale właśnie za to jego rodzina uwielbia go najbardziej. Na pierwszy rzut oka trudno uwierzyć, że bohaterem tylu domowych historii jest właśnie żółw, ale, jak opowiada Michał Jeleń, Rysiu od pierwszych dni skradł serca domowników. - Rysiu jest z nami od niecałego roku. Jest uparty, szybki

i bardzo pomysłowy. Jak coś wymyśli, nie spocznie, dopóki tego nie zdobędzie - opowiada. Najwyraźniej słowo „niemożliwe” nie znajduje się w jego słowniku. Jeśli wypatrzy coś, co go zainteresuje, będzie próbował do tego dotrzeć tak długo, aż dopnie swego. Ta determinacja nie przestaje zaskakiwać jego właściciela. Choć nie zaszczeka na gości ani nie przybiegnie po rzuconą piłkę, każdego dnia pokazuje swój wyjątkowy charakter.

Groomer Roku

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

Sklep Zoologiczny Roku

1. **Sierściuch - Artykuły dla zwierząt**, Opole, Nyska 11
2. **4 Łapy**, Krapkowice, Cegielniana 31
3. **Akwario**, Opole, Bielska 19

Weterynarz Roku

1. **Irena Drożdż-Myrna**, Przychodnia Weterynaryjna Alaska, Brzeg
2. **Natalia Dąbrowska**, Centrum Weterynaryjne Dogtor, Opole
3. **Michalina Picz**, GlobalWet, Dobrodzień

Behawiorysta/Trener Zwierząt Roku

1. **Grażyna Wilińska**, Szkoła dla Psów LIM Grażyna Wilińska, Opole
2. **Agnieszka Sabala**, Bunny Insights, Opole
3. **Adrianna Mazurkiewicz-Matejka**, DOGO Academy, Opole

Czytaj więcej o akcji na nto.pl/pupil

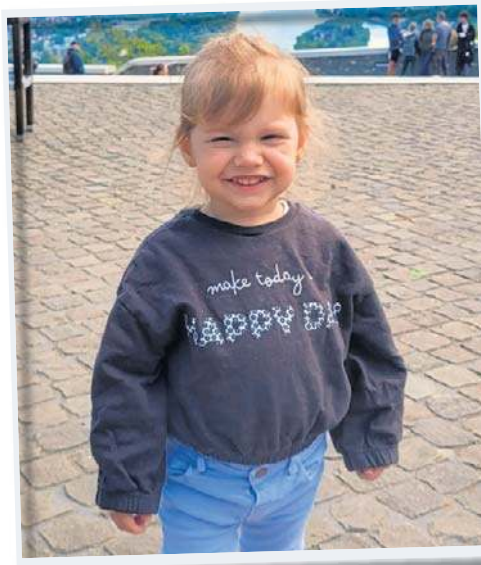
UŚMIECH DZIECKA

OTO ZWYCIĘZCY AKCJI UŚMIECH DZIECKA!

Poznajcie laureatów tegorocznej edycji akcji Uśmiech Dziecka. To właśnie ich fotografie zdobyły największą sympatię głosujących. Dla nas bohaterem tej akcji jest jednak każde dziecko, które podzieliło się z nami swoim uśmiechem. Każde z prezentowanych zdjęć zatrzymało w kadrze wyjątkowy moment dzieciństwa - pełen radości, spontaniczności i beztroski, które tak pięknie wpisują się w świat najmłodszych. A dziś zapraszamy do obejrzenia galerii laureatów - i jeszcze raz serdecznie gratulujemy wszystkim wyróżnionym rodzinom.



Pola Szymańska
Opole



Liliana Smolarek
Opole



Antoni Jaworski
powiat brzeski



Jakub Marzec
powiat brzeski



Antoni Fryga
powiat głubczycki



Łucja Górecka
powiat głubczycki



Julian Roter
powiat kędzierzyńsko-kozielski



Leon Gawron
powiat kędzierzyńsko-kozielski



Mikołaj Wojszczyk
powiat kluczborski

UŚMIECH DZIECKA



Martyna Kotek
powiat kluczborski



Nicole Toczek
powiat krapkowski



Kaja Spalek
powiat krapkowski



Stanisław Figlak
powiat namysłowski



Liliana Lis
powiat namysłowski



Nikodem Wiatr
powiat nyski



Nina Rolka
powiat nyski

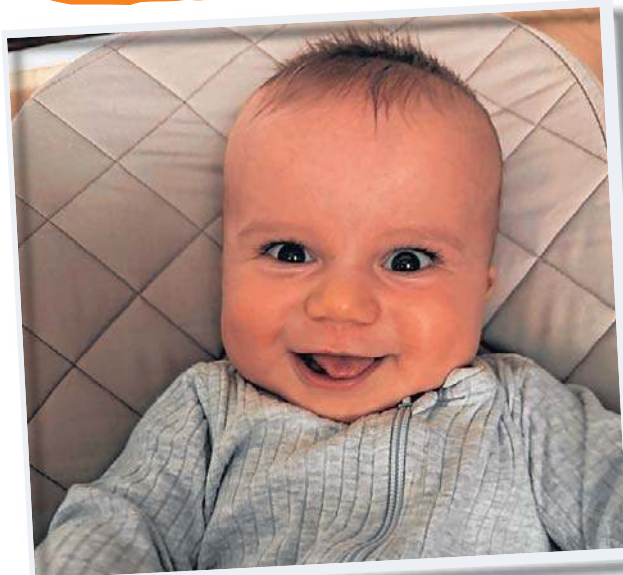


Pola Młynarczyk
powiat oleski



Lilianna Książek
powiat oleski

UŚMIECH DZIECKA



Leonard Didycz
powiat opolski



Paulinka Furgatz
powiat opolski



Kacper Ligenza
powiat prudnicki



Nadia Wycisk
powiat prudnicki



Aleksandra Nocon
powiat strzelecki



Paulina Kulik
powiat strzelecki

AUTOREKLAMA

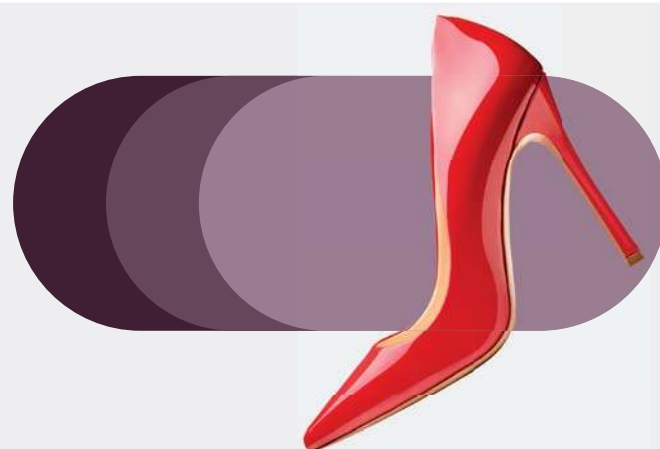
Polecamy →



strona
Kobiet

O kobietach i dla kobiet

stronakobiet.pl



STRONA ZDROWIA

● **Za tydzień:** O czym świadczy świadczy leworęczność? Zaskakujące fakty, o których nie miałeś pojęcia

SENIORZY

Przez te nawyki skracasz sobie życie. 10 błędów, których musisz uniknąć jak ognia

Dwie doświadczone ekspertki geriatrici zestawili listę 10 powszechnych błędów, które odbierają ludziom szansę na długowieczność. Sprawdź, ile z nich popełniasz i jak to naprawić, nim będzie za późno.

Emil Hoff

Ci z nas, którym dopisze szczęście, zestarzeją się. Szczęściu jednak można pomóc: nie tylko geny decydują o tym, czy dożyjemy np. setki. Kto chce żyć długo (i w dobrej kondycji), powinien już teraz zacząć wprowadzać w swoim życiu zmiany, które sprzyjają długości życia.

Dwie geriatrici, Lee Lindquist i Heather Whitson, stworzyły listę nawyków, które nam wyjątkowo szkodzą i odbierają szansę na długie życie. Im wcześniej pozbędziesz się złych nawyków, tym większa szansa, że zachowasz dobre zdrowie na bardzo długo.

Te błędy odbierają ci szansę na długowieczność

● Brak wykonywania badań profilaktycznych.

W Polsce profilaktyka niestety leży, tymczasem to właśnie odpowiednie badania, wykonywane profilaktycznie nawet bez żadnych objawów, pozwalają wykryć groźne choroby we wczesnych stadiach, z rakiem na czele.

Według WHO ponad 90 proc. populacji świata zostanie dotkniętych rakiem w ten czy inny sposób. By nie dać się zaskoczyć nowotworowi i innym chorobom, wykonuj badania profilaktycznie regularnie i trzymaj się ścieżki leczenia. Nie zaniedbuj też szczepień ochronnych.

● Niedostateczna socjalizacja.

Relacje społeczne są bardzo dobre dla mózgu i mają bezpośrednie przełożenie na nasz ogólny poziom szczęścia, o ile przestajemy z ludźmi pozytywnymi i zadowolonymi. Zadawanie się z osobami o negatywnym usposobieniu, ciągle narzekającymi i smutnymi, może z kolei mieć na nas zły wpływ. Dlatego warto zadbać o to, by mieć w kręgu znajomych osoby pozytywne, i by stale uzupełniać ten krąg nowo poznanymi.

● Niedostosowanie listy leków do wieku.

To zaskakująco powszechny, choć prosty błąd. Ludzie zaczynają przyjmować jakieś leki, gdy



Do długiego życia warto się przygotować i zawczasu zmienić nawyki, które mogą utrudnić, a nawet uniemożliwić pogodną i w miarę wygodną starość

mają 40 czy 50 lat, i lękają je nadal jeszcze np. po siedemdziesiątce. Tymczasem niektóre z leków wraz z upływem lat przestają być potrzebne, a nawet mogą stać się szkodliwe, np. leki nasenne czy przeciwłękowe mogą czasem zaciemniać umysł, pogarszać koncentrację czy zwiększać ryzyko upadku u osób starszych.

Dlatego należy regularnie konsultować listę przyjmowanych leków z lekarzem lub farmaceutą, by się upewnić, że wszystkie specyfiki, które się na niej znajdują, na pewno są nadal potrzebne.

● Zaniedbywanie ćwiczeń.

Trudno przecenić, jak wielki pozytywny wpływ na nasze zdrowie ma regularne uprawianie ćwiczeń.

Ruch pomaga nam kontrolować wagę, utrzymać dobrą mobilność, wzmacnia krążenie i natlenienie, poprawia nam nastrój. Zaleca się, by każda osoba zażywała ok. 75 minut intensywnego ruchu

w tygodniu lub ok. 150 minut łagodniejszych ćwiczeń. Seniorom wskazane są np. spacer. Oczywiście nie ma co czekać do emerytury, by zacząć się ruszać. Im wcześniej wprowadzisz ćwiczenia do codziennej rutyny, tym większe korzyści z nich będziesz odczuwać na starość.

● Palenie.

Rak płuc to najpowszechniejszy rodzaj nowotworu złośliwego. Badania wskazują na silny związek palenia z ryzykiem zachorowania na ten nowotwór. Dodatkowo papierosy mają bardzo zły

wpływ na cały układ oddechowy, zwiększają też ryzyko udaru. Kto chce długo żyć, powinien rzucić palenie. Lekarz może doradzić ci odpowiednią metodę wyjścia z nałogu.

● Zła dieta.

Jesteśmy tym, co jemy, a jedzenie to w istocie podstawowe i najważniejsze lekarstwo. Jeśli nasze posiłki są złej jakości i niezbalansowane, nasze ciało odczuje to prędzej czy później.

Zdrowa dieta z kolei utrzymuje nas w dobrej kondycji niezależnie od wieku. Za wyjątkowo dobroczynną dla naszych organizmów uchodzi dieta śródziemnomorska, oparta na rybach, warzywach i owocach, i produktach pełnoziarnistych.

Na starość zmiana nawyków przychodzi z trudem. Jeśli podejrzewasz, że twoja aktualna dieta może nie być najzdrowsza, skonsultuj się z lekarzem i wprowadź odpowiednie zmiany.

● Niedośpienie.

Człowiek potrzebuje od 7 do 9 godzin snu każdej nocy. Stałe niedosypianie zwiększa ryzyko demencji i chorób serca, zmniejsza odporność na stres, pogarsza nastrój. Dlatego warto zadbać o zdrowy sen.

Starsze osoby często potrzebują go mniej niż młode. By poprawić swój sen, odstaw kofeinę i alkohol, kładź się spać i wstawaj stale o tych samych godzinach, a jeśli zdarza ci się chrapać lub cierpieć na bezdech, skonsultuj się z lekarzem. Odpowiednia kuracja może ci przywrócić zdrowy sen.

● Stres.

Nadmierne stresowanie się to niestety jeden z kluczowych czynników skracających nam przewidywaną długość życia. Stres osłabia nasz układ odpornościowy, zaburza metabolizm i sen, podnosi ciśnienie krwi.

Jeśli odczuwasz silny i stały stres związany z pracą czy życiem prywatnym, skonsultuj się z lekarzem, który może skierować się na odpowiednią terapię. Im wcześniej nauczysz się radzić sobie ze stresem, tym większą będziesz miał szansę na dożycie późnej starości.

● Zaniedbywanie planowania na ostatnie lata życia.

Liczymy na to, że starość upłynie nam przyjemnie i beztrudnie, i nie lubimy myśleć o negatywnych aspektach późnego wieku, jak ograniczenie mobilności czy nawarstwienie się problemów zdrowotnych. Tymczasem ważnym czynnikiem, który umożliwia dożycie późnej starości, jest odpowiednie zaplanowanie sobie ostatnich 10-20 lat życia pod kątem właśnie codziennej egzystencji.

● Zaniedbywanie planowania przyszłości finansowej.

w ciągu całego życia warto pamiętać, że starość też kosztuje, i zadbać o odpowiedni poziom biernego dochodu na ostatnim etapie życia, czy to w formie emerytury, czy konta rentierskiego, zysków z wynajmu lub inwestycji – możliwości jest sporo. Im wcześniej zaczniesz myśleć o finansowaniu swojej długowieczności, tym lepiej.

Badania potwierdzają, że proces starzenia można wspierać poprzez odpowiedni styl życia, profilaktykę oraz świadome dbanie o organizm. Ważną rolę pełnią też w nim nasze nawyki

PROFILAKTYKA

Masz nieświeży oddech? Sprawdź, jakie proste triki pomogą ci go uniknąć

Nieświeży oddech może przydarzyć się każdemu, i to nie tylko rano. Często wynika z drobnych zaniedbań, o których nawet nie myślimy

Katarzyna Wąs-Zaniuk

Zapach naszego oddechu odgrywa istotną rolę nie tylko w relacjach z innymi – zarówno w domu, w pracy, jak i podczas nawiązywania nowych znajomości – ale także może być sygnałem dotyczącym stanu zdrowia.

Te czynniki sprawiają, że oddech jest nieświeży

Najczęstszą przyczyną nieświeżego oddechu jest niewłaściwa higiena jamy ustnej. Brzydki zapach z ust to często wynik zbyt rzadkiego szczotkowania zębów, braku nitkowania oraz pomijania czyszczenia języka. W takich warunkach rozwijają się drobnoustroje, które produkują lotne związki o intensywnym, nieprzyjemnym zapachu. Jakże inne błędy wpływają na to, że oddech jest nieświeży?

– Poważnym błędem są używki, jak papierosy, również elektroniczne, i woreczki nikotynowe, ale także alkohol. Przez nie dochodzi do podrażnień delikatnych błon jamy ustnej, zmniejszenia wydzielania śliny i przerostu szkodliwych bakterii i grzybów, a co za tym

idzie, pojawia się nieprzyjemny oddech.

Skoro o ślinie mowa, to jest ona niezwykle ważna dla prawidłowego funkcjonowania jamy ustnej i samoczyszczenia – pijemy za mało wody albo pijemy dużo kawy, a to kolejny błąd. Na liście znajduje się także cukier w różnych postaciach: od słodczy, kolorowych napojów, przez przekąski, aż po przetworzone jedzenie. Sprzyja on próchnicy i chorobom dziąseł – tłumaczy lekarz dentysta Tomasz Łukasik z Dentim Clinic Medicover w Katowicach.

Zdaniem eksperta częstym błędem jest również nadmierne stosowanie domowych preparatów wybielających zęby. Mogą one podrażniać błony śluzowe jamy ustnej, co także może przyczyniać się do nieprzyjemnego zapachu z ust.

Stomatolog ujawnia, że nieświeży oddech może być jedną z pierwszych oznak zapalenia przyzębia (potocznie zwanego paradontozą), które może prowadzić nawet do utraty zębów – szczególnie jeśli pojawia się również podkrwawianie z dziąseł podczas mycia zębów.

Proste triki, które pomogą utrzymać świeży oddech

Okazuje się, że najprostszym sposobem na świeży oddech jest regularna higiena jamy ustnej, również w pracy. Warto mieć pod ręką szczoteczkę i pastę, które bez problemu zmieszczą się w torebce czy w szufladzie biurka. Dobrym rozwiązaniem są też kompaktowe zestawy podróżne lub jednorazowe szczoteczki z już nałożoną pastą, idealne do szybkiego odświeżenia oddechu w ciągu dnia.

– Pamiętajmy o języku, gdzie gromadzi się naprawdę sporo bakterii i grzybów! Korzystajmy z nitki lub szczoteczki międzyzębowej przynajmniej raz dziennie. Między zębami kryje się sporo podstępnych mikroorganizmów.

Jedzmy twarde warzywa i owoce, które pomagają oczyścić zęby, a ponadto dostarczają błonnika wspomagającego rozwój korzystnych bakterii. Wprowadzenie do diety kiszonek i produktów fermentowanych to kolejny punkt na liście trików. Dobre bakterie zwalczają niekorzystne drobnoustroje odpowiedzialne za nieprzyjemny zapach – radzi stomatolog Tomasz Łukasik z Dentim Clinic Medicover w Katowicach.

Warto zadbać o codzienne nawyki

Świeży oddech zaczyna się od codziennych nawyków. Warto regularnie pić wodę niegazowaną – wypłukuje ona resztki jedzenia z jamy ustnej i nie szkodzi szkliwu, w przeciwieństwie do wody gazowanej, która ma kwaśne pH.

Dobrze też zadbać o dietę – produkty bogate w cynk, takie jak nasiona, orzechy czy owoce morza wspierają równowagę bakteryjną w ustach i wzmacniają szkliwo.

Sięgajmy po pasty z fluorem i naturalnymi składnikami, np. z szalwią. Pomagają one łagodzić stany zapalne dziąseł i odświeżają oddech. Dobrym wyborem będzie także zielona lub biała herbata. Zawiera przeciwutleniacze i ma właściwości hamujące rozwój niekorzystnych bakterii. A jeśli mamy ochotę na coś słodkiego, lepiej wybrać produkty z ksylitolem. Ten naturalny słodzik ogranicza rozwój bakterii odpowiedzialnych za próchnicę i nieprzyjemny zapach.



Ból głowy związany ze zmianą pogody jest trudny do przewidzenia i kontrolowania

CHOROBY

Głowa pęka Ci na zmianę pogody? To nie musi być meteopatia

Katarzyna Wąs-Zaniuk

Ból głowy na zmianę pogody to powszechny problem wśród meteopatów, czyli osób wrażliwych na zmiany meteorologiczne. Taki ból może znacząco uprzykrzyć codzienne życie, wpływając na samopoczucie, koncentrację oraz zdolność do wykonywania codziennych obowiązków.

Meteopatia to nadwrażliwość na zmiany pogody. Nie jest chorobą, ale może powodować nasilenie różnych dolegliwości.

Meteopatia może być ważnym sygnałem

– Czasem jest to sygnał, że warto poddać się badaniom i w razie potrzeby rozpocząć leczenie – wskazuje dr Aleksandra Szymańska, internistka z Gliwic.

Mimo że z medycznego punktu widzenia wrażliwość na pogodę i jej zmiany nie jest jednostką chorobową, to jednak lekarze dostrzegają realny wpływ zmiennych warunków pogodowych na stan fizyczny i psychiczny człowieka. Osoby wrażliwe na pogodę mogą odczuwać między innymi:

- bóle głowy;
- dolegliwości ze strony układu pokarmowego;
- uczucie senności i zmęczenia;
- bóle stawów i mięśni;
- apatię i spadek energii;
- rozdrażnienie;
- napięcie nerwowe lub niepokój.

Zmiany ciśnienia, temperatury, wilgotności czy siły wiatru mogą więc przekładać się na nasze samopoczucie, a w niektórych przypadkach utrudniać codzienne aktywności.

Nagła zmiana ciśnienia atmosferycznego nie przechodzi niezauważona przez nasz organizm. Układ nerwowy potrafi silnie zareagować na tego typu zawirowania.

U osób wrażliwych na wahania ciśnienia – zarówno w górę, jak i w dół – mogą stać się bodźcem wywołującym ból głowy. Mózg odpowiada na ten stan specyficznie: zmienia się praca naczyń krwionośnych, krążenie krwi ulega zaburzeniu, co w krótkim czasie prowadzi do uczucia pulsującego bólu.

Kto jest szczególnie narażony na ból głowy przy zmianie pogody?

Na ból głowy przy zmianie pogody uskarżają się najczęściej:

- meteopaci;
- osoby z zaburzeniami krążenia;
- osoby z zaburzeniami hormonalnymi;
- dzieci;
- osoby starsze;
- osoby z niskim ciśnieniem krwi;
- chorujący na migrenę.

Co zrobić, aby szybko pozbyć się bólu głowy?

Ból głowy związany ze zmianą pogody jest trudny do przewidzenia i kontrolowania, ponieważ nie mamy wpływu na warunki atmosferyczne.

Najskuteczniejsze metody radzenia sobie z takim bólem to stosowanie sprawdzonych leków przeciwbólowych oraz dbanie o odpowiednie nawodnienie organizmu. Dodatkowo warto zadbać o regularny odpoczynek, unikać stresu i monitorować swoje samopoczucie, aby szybciej reagować na pierwsze objawy bólowe. Wiele osobom pomaga regenerujący sen.



Zapach naszego oddechu odgrywa ważną rolę nie tylko w relacjach z innymi – może być także sygnałem świadczącym o naszym zdrowiu

DIETA



Latem szczególnie warto wybierać lokalne gatunki przygotowywane ze świeżych surowców. Nad Bałtykiem szczególnie polecane są śledzie, dorsze, łososie oraz flądry

Urlop nad Bałtykiem. Dietetyczka radzi: Latem te ryby są tam najlepsze

Wakacje nad morzem kojarzą się z porcją świeżej ryby prosto z nadmorskiej smażalni. Nie każda opcja będzie jednak równie korzystna dla zdrowia.

Katarzyna Wąs-Zaniuk

Latem nadmorskie miejscowości pachną nie tylko rozgrzanym piaskiem i morską bryzą, ale także świeżo smażoną rybą. Dla wielu turystów wizyta w nadbałtyckiej smażalni to obowiązkowy punkt wakacyjnego programu, niemal tak samo ważny jak spacer po plaży.

Nie tylko smak ma znaczenie. Niektóre ryby są prawdziwą skarbnicą cennych składników odżywczych. Po które z nich warto sięgnąć?

– Jeśli wypoczywamy nad morzem, zdecydowanie warto korzystać z okazji i wybierać świeże ryby i te które są dostępne w danym czasie nad morzem. Nad naszym Bałtykiem polecam szczególnie śledzia, dorsza, łososa oraz flądrę. Każda z nich ma nieco inne zalety. Tłuste ryby, takie jak śledź czy łosoś, są doskonałym źródłem długołańcuchowych kwasów tłuszczowych omega-3 (EPA i DHA), które wspierają pracę serca, mózgu oraz działają przeciwzapalnie. Z kolei dorsz, flądra czy morskiczek to ryby chudsze, ale dostarczają pełnowartościowego

białka, jodu, selenu oraz witamin z grupy B. W okresie letnim szczególnie warto wybierać lokalne gatunki przygotowywane ze świeżych surowców – wyjaśnia Magdalena Jarzynka-Jendrzewska, specjalistka ds. żywienia człowieka, właścicielka poradni dietetycznej Dietosfera.

Ekspertka wskazuje również, których gatunków lepiej nie jeść zbyt często i wyjaśnia, dlaczego czasem większe znaczenie niż sama ryba ma sposób jej przygotowania.

– Największym problemem zwykle nie jest sama ryba, lecz sposób jej przygotowania. Ryby smażone w głębokim tłuszczu, podawane w grubej panierce, zawierają znacznie więcej kalorii i tłuszczu, a jednocześnie tracą część swoich walorów zdrowotnych. Warto również zachować ostrożność wobec dużych ryb drapieżnych, takich jak miecznik, rekin czy niektóre gatunki tuńczyka, ponieważ mogą kumulować więk-

sze ilości rtęci. Z tego względu ich spożycie powinny szczególnie ograniczać kobiety w ciąży, karmiące piersią oraz małe dzieci. Kupując ryby, warto zwrócić uwagę na ich świeżość oraz pochodzenie. Ryby niewłaściwie przechowywane mogą stanowić zagrożenie dla zdrowia niezależnie od gatunku – tłumaczy Magdalena Jarzynka-Jendrzewska.

Regularne spożywanie ryb to jedno z zaleceń zdrowego odżywiania. Jak przekonuje ekspertka, powinniśmy sięgać po nie 1-2 razy w tygodniu. Która forma ich przyrządzenia jest najlepszą opcją?

– Warto wybierać różne gatunki i różne sposoby ich przygotowania, ponieważ pozwala to dostarczyć organizmowi pełnowartościowego białka, kwasów omega-3, witamin D, jodu i selenu. Dzięki temu ryby stanowią jeden z najcenniejszych elementów zdrowej, zbilansowanej diety. Najkorzystniejsze dla zdrowia są ryby pieczone, gotowane na parze, duszone lub grillowane.

Takie metody pozwalają zachować wysoką wartość odżywczą produktu, a jednocześnie nie wymagają dodatku dużej ilości tłuszczu. Zupa rybna również może być bardzo wartościowym posiłkiem, zwłaszcza jeśli przygotowana jest na bazie dużej ilości warzyw.

Ryby wędzone mogą urozmaicać dietę, jednak ze względu na stosunkowo wysoką zawartość soli nie powinny być spożywane zbyt często. Najlepiej traktować je jako dodatek do jadłospisu, a nie podstawowe źródło ryb w diecie.

● **Warto jeść ryby, nawet 2-3 razy w tygodniu**
Ryby to jeden z niezbędnych elementów zbilansowanej diety i główne źródło kwasów omega-3. Znajdują się w nich także witaminy A, D, E oraz z grupy B.

Są bogate w białko i składniki mineralne – jod, selen i żelazo. Warto sięgać po ryby 2-3 razy w tygodniu.

DIETA

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

Katarzyna Wąs-Zaniuk

Jelita mają większy wpływ na zdrowie, niż mogłoby się wydawać. Wspierają odporność, regulują metabolizm i pomagają utrzymać dobre samopoczucie.

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 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 kiszonek.

Warto jednak pamiętać, że kiszonki nie służą wszystkim. Osoby z zespołem jelita drażliwego (IBS), zastrzeżeniem 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 najprostszych 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 sytości 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 porzeczek 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.



Owoce jagodowe mogą wzbogacić naszą dietę w substancje chroniące przed stresem oksydacyjnym

KRZYŻÓWKA NR 119

Poziomo:

- 3) wieje w Karpatach i Sudetach,
10) portugalski archipelag na Atlantyku,
11) jednoaktowa opera Siergieja Rachmaninowa,
12) roślina jaskrowata, powojnik,
14) rzecz niezwykła, kuriozum,
15) roślina jak odmiana czerwieni,
16) Wojciech, polski prozaik i scenarzysta,
19) dawny pojazd konny, rodzaj faetonu,
23) grzbietowa część pancerza żółwi,
27) pudełko u pasa samuraja,
28) „... o Basię”, powieść Kornela Makuszyńskiego,
29) czasopismo dla kobiet,
30) obsługuje piec w kotłowni,
33) chroniony ptak leśny,
37) ciasto pieczone na rożnie,
38) „Czerwona ...”, francuska komedia z Fernandem,
39) przystawka z surowego mięsa,
40) bliźniaczy brat Romulusa,
41) uczeń kończący szkołę średnią.

Pionowo:

- 1) ... Bullock, aktorka z filmu „Miss Agent”,
2) miasto satelickie Szczecina,
3) głębokie na placu budowy,
4) mieszkanka stolicy z Akropolu,
5) mityczna córka Uranosa i Gai,
6) metropolia Zambii,
7) japoński konkurent Kawasaki,
8) dyskusja w parlamencie,
9) muszkieter z powieści Aleksandra Dumasa,

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

32

33

34

35

36

37

38

39

40

41

Twoja gazeta
w prenumeracie
z Tele
Magazynem

77 540 78 30

- 13) znakomitość w talii kart,
17) żużlowy klub z Leszna,
18) odkryty obiekt fortyfikacyjny,
20) przemawia na wiecu wyborczym,
21) stopień służbowy w hierarchii wojskowej,
22) formacja dzikich gęsi w locie,
24) czarny lub zielony,
25) uniwersyteckie miasto we Włoszech,
26) Benny Hill lub Buster Keaton,
30) bezleśny step na Wyżynie Węgierskiej,
31) miejsce w sportowym rankingu,
32) miejsce śmierci hetmana Żółkiewskiego,
34) ... Redford, aktor z filmu „Trzy dni Kondora”,
35) blizna po operacji,
36) staroświeckie względy, grzeczności.

ROZWIĄZANIE NR 118

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

KRZYŻÓWKA PANORAMICZNA

Piotr, aktor z „Ojca Mateusza”

gra w karty mały fortepian

tkanina na bluzki

lud Afryki Zachodniej

kobiecie imię z Ateny

określenie, miano chodnik

żądzący owad

ucześnik desantu

alpejski wiatr zmora senna

sprawuje kuratelę

osesek w gnieździe

arabski książę

szef juhasów

głębia sasiad Wietnamu

hinduska bogini

formula ślubowania

ucześnik wielu bitew

arabski książę

szef juhasów

głębia sasiad Wietnamu

hinduska bogini

formula ślubowania

lewą dopływ Wisły

duchowny prawosławny

włoska waluta przed euro

„Jezioro łabędzie”

osiada na meblach

jądro + elektryony

samuraj bez pana

oplota graniczna

silacz, mocarz

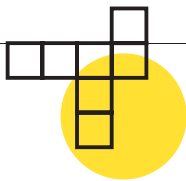
mityczny lotniarz

prawna lub lekarska

gouda lub grana

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

ROZWIĄZANIE: KASZTELANIA.



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Działaj odważnie, ale rozsądnie. Horoskop dzienny mówi, że miła rozmowa przyniesie nową inspirację.

Ryby (19.02 - 20.03)

Spokój pomoże Ci rozwiązać drobny problem. Horoskop na dziś wróży, że wieczór będzie sprzyjał relaksowi.

Baran (21.03 - 19.04)

Dobry dzień na nowe pomysły. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że ktoś doceni Twoją kreatywność.

Byk (20.04 - 20.05)

Skup się na własnych potrzebach. Horoskop dzienny mówi, że intuicja wskaże Ci najlepsze rozwiązanie.

Bliznięta (21.05 - 21.06)

Pewność siebie otworzy przed Tobą nowe możliwości. Horoskop na dziś radzi unikać sporów.

Rak (22.06 - 22.07)

Dobra organizacja pozwoli szybko zakończyć zadania. Horoskop dzienny na środę radzi znaleźć czas na relaks.

Lew (23.07 - 22.08)

Harmonia w relacjach poprawi nastrój. Horoskop dzienny wróży, że uśmiech da więcej niż dyskusja.

Panna (23.08 - 22.09)

Nie bój się zmian. Horoskop na dziś mówi, że mogą przynieść ciekawe szanse. Zaufaj doświadczeniu.

Waga (23.09 - 22.10)

Energia dopisze, więc horoskop dzienny na środę radzi wykorzystać ją na realizację ważnych planów i marzeń.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Konsekwencja da efekty. Horoskop dzienny mówi, że przed Tobą dobry moment na porządkowanie spraw.

Strzelec (22.11 - 21.12)

Otwarty umysł pozwoli znaleźć ciekawe rozwiązanie. Horoskop na dziś wróży, że spotkanie będzie inspirujące.

Koziorożec (22.12 - 19.01)

Emocje będą sprzymierzeńcem. Horoskop dzienny na środę radzi jednak zachowywać równowagę.

REKLAMA

0010981938



Szukasz pracy? Szukasz pracownika? Szukaj z nto!

Zapraszamy do współpracy!

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



DROBNE

Praca

ZATRUDNIĘ

KIEROWCA KAT. B - PRACA

DODATKOWA

Poszukujemy kierowcy kat. B z woj.

opolskiego. Mile widziani renciści

i emeryci. Oferujemy prostą pracę,

elastyczne godziny oraz atrakcyjne

wynagrodzenie. Kontakt: 785 924 884

Szukamy cieśli, zbrojarzy do pracy w Niemczech. Praca od zaraz. Niemiecka umowa, darmowe zakwaterowanie. Znajomość j. niemieckiego będzie dużym atutem. Kontakt tel. 693 795 178. Zadzwoń już dziś.

Usługi

BIUROWO - PROJEKTOWE

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

REKLAMOWE

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

Komunikaty

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

REKLAMA

0111562220

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



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

Tel. kontaktowy 603 920 399

AUTOPROMOCJA

0010991848

AKTUALNE INFORMACJE
 Z REGIONU
 • ZNAJDŹ NAS
 • POLUB • KOMENTUJ
www.facebook.com/ntopl

REKLAMA

0011562778



AGENCJA MIENIA WOJSKOWEGO ODDZIAŁ REGIONALNY WE WROCŁAWIU

Wyciąg z ogłoszenia nr 99/2026/N

o III przetargu ustnym nieograniczonym na najem na czas nieoznaczony lokalu użytkowego położonego przy ul. Lekarskiej 2 w Brzegu, z zasobu Agencji Mienia Wojskowego

Lokal użytkowy o powierzchni 188,92 m².

Wysokość wywoławczego miesięcznego czynszu netto: 3 600,00 zł. **Wysokość wadium i termin wpłaty:** 10 800,00 zł do 20.08.2026 r. **Termin i miejsce przetargu:** 26.08.2026 r., godz. 9:00, budynek Oddziału Regionalnego Agencji Mienia Wojskowego we Wrocławiu, ul. Zwycięska 39, pokój nr 20 (parter).

Pełna treść ogłoszenia została wywieszona na tablicy ogłoszeń w siedzibie Oddziału Regionalnego Agencji Mienia Wojskowego we Wrocławiu, ul. Sztabowa 32 i ul. Zwycięska 39, zamieszczona na stronie www.amw.com.pl oraz w Biuletynie Informacji Publicznej.

Szczegółowe informacje dotyczące przetargów można uzyskać telefonicznie pod numerem tel.: 71 710 72 79.

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

REKLAMA

0011554901

REKLAMA

0011193823

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



AUTOREKLAMA

aktualne z całej Polski przetargi



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 ☎ 693 960 972

PIŁKA NOŻNA

Szybki cios na wagę trzech punktów. Zwycięstwo Odry

Wiktor Gumiński

Piłkarze Odra Opole wygrali na wyjeździe 1-0 z Chrobrym Głogów w meczu 2. kolejki Betclia 1 Ligi.

Patrząc na cały poprzedni sezon, jak również i na to, jak obie drużyny zaprezentowały się w spotkaniu 1. kolejki bieżących rozgrywek (Chrobry wygrał 5-1 ze Stalą Rzeszów, a Odra uległa 0-1 Arce Gdynia) można było się spodziewać, że konfrontacja w Głogowie będzie dla Odry bardzo trudną przeprawą. Tym bardziej, że wcześniej przez kilka lat Opolanie nie byli w stanie tam zwyciężyć.

Tym razem jednak piłkarze z Opola zaprezentowali się bez kompleksów i już na początku byli w stanie mocno zaskoczyć przeciwnika. Pierwszy kwadrans upłynął kompletnie pod ich dyktando, co potwierdzili zresztą w najlepszy możliwy sposób - golem. Zdobył go w 9. minucie Maksymilian Pingot, idealnie odnajdując się w polu karnym rywala po dośrodkowaniu Tomasza Gajdy.

Prowadzenie Opolan mogło być jeszcze wyższe. Z celnymi próbami Jiriego Pirocha i Michała Feliksa poradził sobie jednak bramkarz Chrobrego Kamil Bąkowski. Nie zmieniało to faktu, że cała pierwsza połowa toczyła się na warunkach drużyny z Opola. Kompletnie nic nie wynikało z tego, że gospodarze wyraźnie częściej byli przy piłce.

W drugiej odsłonie Odra aż tak umiejętnie już nie kontrolowała boiskowych wydarzeń, niemniej przez długi czas była w stanie skutecznie neutralizować ofensywne próby



Odra Opole odniosła pierwsze zwycięstwo w sezonie 2026/2027. W Głogowie wygrała po raz pierwszy od niemal sześciu lat

Głogowian. Im bliżej końca, tym Chrobry jednak coraz mocniej spychał Opolan do defensywy i tuż przez ostatnim gwizdkiem był na prawdę bliski doprowadzenia do remisu.

Już po upływie 90. minuty, trzy punkty uratował jednak Odrze jej golkeeper Artur Haluch. Popisał się on bowiem dwoma doskonałymi interwencjami, po uderzeniach głową Michała Kozajdy oraz Jakuba Lisa.

Kolejny ligowy mecz ekipa z Opola rozegra w sobotę 8 sierpnia, również na wyjeździe. O godz. 15.30 czeka ją wtedy konfrontacja z Puszczą Niepołomice.

CHROBRY GŁOGÓW - ODRA OPOLE 0-1 (0-1)

Bramka: 0-1 Pingot - 9.
Chrobry: Bąkowski - Tabiś (64. Lis), Gric, Kozajda, Bartolewski, Ibe-Torti, Mandrysz (46. Bukowski), Rybak (78. Grzelak), Bąk (87. Szablowski), Szarabura (78. Sadiku), Strózik.

Odra: Haluch - Milos (26. Kupczyk), Mijusković, Piroch (71. Cassio), Pingot, Szysz, Scalet, Gajda, Biedrzycki (71. Palacz), Feliks (56. Spacil), Barański (56. Liber).
Żółte kartki: Piroch, Spacil.

Tabela Betclia 1 Ligi

1. Arka Gdynia	2	6	5-0
2. Pogoń Grodzisk Maz.	2	6	4-0
3. Termalica Nieciecza	2	6	4-1
4. Polonia Warszawa	2	6	4-1
5. Miedź Legnica	2	4	3-1
6. Stal Mielec	2	4	5-4
7. KS Łódź	2	4	3-2
8. Chrobry Głogów	2	3	5-2
9. Warta Poznań	2	3	6-4
10. Polonia Bytom	2	3	5-5
11. Odra Opole	2	3	1-1
12. Podbeskidzie B-Biała	2	2	4-4
13. Pogoń Siedlce	2	1	2-3
14. Puszcza Niepołomice	2	0	0-2
15. Unia Skierniewice	2	0	2-5
16. Ruch Chorzów	2	0	0-4
17. Lechia Gdańsk	2	0	0-6
18. Stal Rzeszów	2	0	1-9

SIATKÓWKA PLAŻOWA

Jubileuszowe Grand Prix Opolszczyzny rozstrzygnięte. Znamy mistrzów plażówki

Marcin Żukowski

Za nami finał 30. Grand Prix Opolszczyzny w siatkówce plażowej. W Kędzierzynie-Koźlu o medale i tytuły mistrzów województwa rywalizowało po 10 najlepszych par kobiet i mężczyzn. Poznaliśmy triumfatorów jubileuszowej edycji cyklu.

Tegoroczne Grand Prix Opolszczyzny rozpoczęło się 20 czerwca właśnie w Kędzierzynie-Koźlu. Po kilku tygodniach rywalizacji najlepsze pary ponownie spotkały się w tym mieście, aby rozegrać turnieje finałowe.

W rywalizacji kobiet po raz kolejny najlepsze okazały się Magdalena Kaszuba z Katowic i Emilia Malkiewicz z Będzina. Reprezentantki Śląska obroniły wywalczony przed rokiem tytuł mistrzyń województwa opolskiego. Drugie miejsce zajęły Barbara Włodarczyk i Natalia Balaszcuk z Wrocławia, a na najniższym stopniu podium

stanęły Weronika Grzybowska i Amelia Mandziuk z PV Volley Krapkowice. Tytuł najbardziej wartościowej zawodniczki (MVP) finału trafił do Emilii Malkiewicz.

W turnieju mężczyzn zabrakło ubiegłorocznych mistrzów z powodu kontuzji jednego z zawodników. Ich nieobecność wykorzystali Filip Rudzki i Franciszek Pawelak z Wrocławia, którzy zwyciężyli w finale i sięgnęli po tytuł mistrzów województwa opolskiego. Srebrne medale wywalczyli Radosław Brzozowski z Kędzierzyna-Koźla i Mateusz Janus z Częstochowy, natomiast brąz zdobyli Tomasz Ćwiertnia z Krakowa i Kyrył Terreshchenko.

Jubileuszową, 30. edycję Grand Prix Opolszczyzny zorganizowali Opolski Związek Piłki Siatkowej oraz Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Kędzierzynie-Koźlu. Honorowy patronat nad wydarzeniem objął Marszałek Województwa Opolskiego, a organizację finału wsparli partnerzy i sponsorzy, którzy ufundowali nagrody dla najlepszych zawodników.



Finałowe zmagania w Kędzierzynie-Koźlu dostarczyły wielu emocji. To była siatkówka plażowa na naprawdę wysokim poziomie

PIŁKA RĘCZNA

Pech czołowego polskiego szczypiornisty. Doznał poważnej kontuzji

Dorota Kułaga

Poważny cios dla Industii Kielce na początku przygotowań do sezonu 2026/2027. Rozgrywający mistrza Polski i reprezentacji Polski Michał Olejniczak podczas sobotniego treningu doznał kontuzji kolana, która eliminuje go z gry na kilka miesięcy.

Michał Olejniczak przeszedł przeszedł badanie rezonansem magne-

tycznym (MRI), którego wyniki, wraz z wcześniejszymi konsultacjami, pozwoliły postawić ostateczną diagnozę. W wyniku kontuzji kolana doszło, niestety, do uszkodzenia łąkotki. W związku z tym rozgrywający Industii w tym tygodniu uda się do Poznania, gdzie przejdzie zabieg.

Według wstępnych prognoz szacowany okres powrotu zawodnika do treningu wynosi około 16 tygodni. Oznacza to, że Michała Olejniczaka zabraknie zarówno w dalszej części okresu przygotowawczego,

jak i podczas pierwszej części sezonu. To poważne osłabienie zespołu mistrza Polski.

Obecnie drużyna Industii Kielce trenuje w Hali Legionów. W trzecim tygodniu przygotowań uda się na pierwszy turniej zagraniczny na Węgry. Następnie weźmie udział w turnieju w Santander w Hiszpanii. W sobotę 29 sierpnia zacznie natomiast sezon meczem o Superpuchar Polski. Tradycyjnie już zostanie rozegrany w łódzkiej Atlas Arenie.



Michała Olejniczaka (w środku) czeka długa przerwa od gry

TENIS

Z dużej chmury mały deszcz. Kanadyjskie zadanie Polaków

Paweł Wiśniewski

Tylko Wimbledon i US Open mają dłuższą historię. Po raz pierwszy turniej – znany dzisiaj jako „National Bank Open presented by Rogers” – odbył się w 1891 roku jako „Canadian National Championships”. Wciąż pozostaje zatem jednym z najstarszych trwających turniejów tenisowych na świecie.

W tym roku na starcie turnieju pań WTA 1000 (pula nagród: 7 433 076 dolarów), który organizują miasto Toronto i „Sobeys Stadium”, stanęły aż cztery Polki: Iga Świątek, Maja Chwalińska, Magdalena Fręch i Magda Linette.

To już 124. edycja tej imprezy. Ósma w światowym rankingu Iga Świątek wraca do rywalizacji po kilku tygodniach przerwy. Jej ostatnim turniejem był wielkoszle-

powy Wimbledon, w którym broniła tytułu, jednak odpadła już w 3. rundzie. Po zakończeniu zmagania na trawie w Londynie znalazła czas na tak potrzebny wypoczynek.

– To było siedem, może osiem dni – wyjaśniła Raszynianka na konferencji prasowej. – Byłam w Grecji z przyjaciółmi, więc było całkiem fajnie. Był to czas, kiedy nawet nie myślałam o tenisie, tylko oglądałam mecze Huberta Hurkacza, ale nic poza tym. To był dobry moment, żeby się zrelaksować i żyć innym życiem niż to tenisowe.

Kanadyjski „tysięcznik” jest na zmianę rozgrywany w Montrealu i w Toronto. Rok temu Iga Świątek rywalizowała w Montrealu, gdzie dotarła do 1/8 finału. Dwa lata temu opuściła turniej w Toronto.

Turniej w stolicy prowincji Ontario, mimo że odbywa się w środku lata, znany jest z nieprzewidywalności. Często leje jak z cebra, co

sprawia, że opóźnienia w rozgrywkach meczach są czymś całkowicie normalnym...

Kasa wypłaci WTA 1000:

1. runda = 18 420 dolarów;
2. runda = 28 425 dolarów;
3. runda = 47 605 dolarów;
4. runda = 81 800 dolarów;
- ćwierćfinał = 154 354 dolarów;
- półfinał = 297 315 dolarów;
- finalistka = 564 920 dolarów;
- zwycięzcy = 1 085 220 dolarów.

Z kolei panowie w turnieju ATP 1000 „National Bank Open presented by Rogers” rywalizują już po raz 136. W odróżnieniu od niewiast tenisistów (Hubert Hurkacz i Kamil Majchrzak) grają na „IGA Stadium” w Montrealu (pula nagród: 9 415 725 dolarów).

Do drugiego co do wielkości miasta Kanady z różnych przyczyn nie przyjechali w tym roku m.in. Włoch Jannik Sinner, Hiszpanie Carlos Alcaraz i Alejandro Davidovich Fokina, Serb Novak Djoković czy Kazach Aleksander Bublik.

Kasa wypłaci ATP 1000:

1. runda = 24 335 dolarów;
2. runda = 36 110 dolarów;
3. runda = 61 865 dolarów;
4. runda = 105 720 dolarów;
- ćwierćfinał = 193 645 dolarów;
- półfinał = 340 190 dolarów;
- finalista = 612 340 dolarów;
- zwycięzca = 1 151 420 dolarów.

Turnieje WTA i ATP „National Bank Open presented by Rogers” to najpoważniejsze sprawdziany na twardej nawierzchni przed rywalizacją w US Open na kortach Flushing Meadows.



Bez wątpienia rok 2026 jest jednym z najsłabszych w dotychczasowej karierze Igi Świątek. Stąd spadek w rankingu światowym na 8. miejsce

PIŁKA NOŻNA

Dwumecz prawdy Górnika, czyli być albo nie być w europejskich pucharach

Jacek Czaplewski

Górnik Zabrze jako jedyny polski zespół rozegra w środę pierwszy mecz III rundy eliminacji Ligi Europy.

Bogiem a prawdą, Górnik gra dwumecz o być albo nie być w europejskich pucharach, wyeliminowanie Ferencvárosu Budapeszt zagwarantuje bowiem fazę ligową Ligi Konferencji.

Porażka z Węgrami skaze na grę o te rozgrywki przeciwko AS Monaco. To rywal co najmniej o półkę wyżej od Ferencvárosu, na poziomie zbliżonym do Fenerbahce, z którym Zabrze - mimo ambitnej walki - odpadli w eliminacjach Ligi Mistrzów.

Ferencváros prowadzi Słowak Balazs Borbely, który w czerwcu zastąpił byłego znanego irlandzkiego piłkarza, Robbie Keane'a. W składzie ma

reprezentantów Węgier czy znanego z Liverpoolu Naby Keitę. Zgłoszony został też Aleksandar Cirković, występujący ostatnio w Lechii. W ubiegłej edycji węgierski gigant dotarł aż do 1/8 finału Ligi Europy. W pucharach gra nieprzerwanie od 2019 roku, 6 lat temu był w LM. To pokazuje skalę wyzwania, przed jakim są piłkarze Górnika, którzy są wypoczęci, bo w weekend nie zagraли w PKO Ekstraklasa przeciwko Koronie Kielce.

PIŁKA NOŻNA

Ruszają rozgrywki Puchar Polski. Na triumfatora czeka wyjątkowa nagroda



Wolny los otrzymała Pogoń Siedlce. Tu w meczu z Jagiellonią

Jacek Czaplewski

W cieniu europejskich pucharów, w tym meczu eliminacji Ligi Europy z udziałem Górnika Zabrze, wystartuje Puchar Polski na szczeblu centralnym. Jednego dnia zostanie rozegrana cała tzw. runda wstępna. Wolny los otrzymała w niej Pogoń Siedlce.

W tej fazie zobaczymy w akcji wszystkie drużyny z ubiegłego sezonu 2. ligi i cztery z miejsc 15-18 w 1. lidze. O awansie decyduje pojedynczy mecz. Losowania nie było. Zgodnie z przepisami pary zostały wyłonione na podstawie zajmowanych miejsc. Dla przykładu piętnasta drużyna zaplecza zagra z osiemną, a pierwsza drugiej ligi z czternastą tego szczebla. Z uwagi na wycofanie się z rozgrywek GKS Jastrzębie do I rundy awansowała już – dzięki walkowerowi – Pogoń Siedlce.

Żadnego meczu nie obejrzymy w TVP Sport posiadającym prawa transmisyjne do Pucharu Polski. A szkoda, bo kilka spotkań zapowiada się niezwykle ciekawie. O godzinie 19.00 GKS Tychy zmierzy się z Zagłębiem Sosnowiec, czyli kolejno spadkowicz z pierwszej i dru-

giej ligi. Wcześniej Podbeskidzie Bielsko-Biała podejmie Hutnika Kraków (g. 16.00), zaś Warta Poznań Resovię Rzeszów (g. 17.30).

Przed nami wyjątkowa edycja PP. Pierwszy raz jej zwycięzca będzie miał zagwarantowany udział w europejskich pucharach, wystąpi bowiem w czwartej rundzie eliminacji Ligi Europy, a więc w przypadku niepowodzenia od razu trafi do fazy ligowej Ligi Konferencji.

Pucharu Polski broni Górnik Zabrze, który tak jak Lech Poznań, Jagiellonia Białystok, Raków Częstochowa i GKS Katowice dołączy do gry dopiero w 1/16 finału zaplanowanej na końcówkę października, bo taki przywilej od niedawna posiadają wszystkie nasze eksportowe drużyny walczące latem o Europę. Wcześniej, czyli w pierwszym tygodniu września, zostanie rozegrana I runda zwana też 1/32 finału. Jej uczestnikami, oprócz jedenastu drużyn z rundy wstępnej, będą pozostałe drużyny z PKO BP Ekstraklasą (miejsca 6-18), BetClia Ligi (miejsca 1-14) oraz szesnastu wygranych Pucharu Polski na szczeblu regionalnym. Finał tradycyjnie 2 maja na PGE Narodowym. Triumfator zgarnie 5 milionów złotych premii od PZPN.



Górnik Zabrze o godzinie 20.15 zmierzy się w Budapeszcie z faworyzowanym Ferencvárose. Transmisja w Polsacie Sport 1