W „okręgówce” nikt nie potrafił ich ograć, w efektownym stylu awansowali do IV ligi **str. 16**

FOT. TOMASZ CHABIOR

Rak nerki - rozpoznaj kluczowe objawy. Najlepsze sanatoria dla osób z chorobami serca oraz układu krążenia **str. 9-12**

STRONA ZDROWIA

nto

NOWA TRYBUNA OPOLSKA

Środa 17.06.2026

Nr 138 (10 080)

www.nto.pl

Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

Sprawa proboszcza z Zawady. Dokumenty trafiły do Watykanu **str. 3**

Parzący problem przy drogach. Barszcz Sosnowskiego rozlewa się po regionie **str. 4**

Jedna estakada już otwarta, niebawem pojedziemy kolejną **str. 2**

Nr ISSN 1230-6134 Nr indeksu 348-252

FOT. ANNA GRYGLAS

Na odbudowę mostu czekają już prawie dwa lata

Przeprawa w Białej Nyskiej ciągle pozostaje tylko na papierze. Choć podpisano już umowę na odbudowę zniszczonego mostu, na placu budowy nadal nic się nie dzieje **str. 5**

Kraj: Amerykańscy żołnierze w Polsce. Rząd przyjął uchwałę w sprawie utworzenia stałej bazy sił USA **str. 6**

Świat: Po zawarciu pokoju z Iranem, prezydent Donald Trump skupi uwagę na wojnie w Ukrainie **str. 8**

PROTEST PLACÓWKI BĘDĄ NIECZYNNE PRZEZ DWIE GODZINY

Renty nie załatwisz, ZUS dzisiaj strajkuje

Radosław Dimitrow
rdimitrow@nto.pl

Klienci Zakładu Ubezpieczeń Społecznych muszą uzbroić się dzisiaj w cierpliwość. O godzinie ósmej rano rozpocznie się dwugodzinny strajk ostrzegawczy, co w praktyce oznacza, że do godziny 10.00 okienka obsługi pozostaną zamknięte.

Związkowcy i pracownicy instytucji stanowczo podkreślają, że ich protest nie jest wymierzony w obywateli, lecz stanowi walkę o godne wynagrodzenia oraz poprawę pogarszających się warunków pracy.

Zdaniem protestujących, problemy w Zakładzie Ubezpieczeń Społecznych narastały od wielu lat. Instytucja ta już dawno przestała zajmować się wyłącznie obsługą tradycyjnego systemu ubezpieczeń. W ostatnich latach państwo nieustannie zlecało urzędnikom kolejne potężne zadania. Na ich barki spadła obsługa tarcz antykryzysowych, programu Mama 4+, bonu turystycznego, świadczeń Dobry Start i 800+, a ostatnio również wakacji składkowych, rent wdowich oraz programu „Aktywny Rodzic”.

Pracownicy zaznaczają, że obywatele oczekują szybkiej i sprawnej obsługi, a urzędnicy starają się tym wymaganiom sprostać, realizując nowe zadania równolegle z codzienną, standardową pracą. Niestety, stale rosnący zakres obowiązków nie pociąga za sobą adekwatnych zmian w wypłatach. Przerzucaniu na ZUS kolejnych rządowych programów nie towarzyszy przekazywanie odpowiednich funduszy, etatów czy gratyfikacji finansowych. Jak policzyli związkowcy około 70 proc.

- Za każdym razem w mediach słyszymy o sukcesie i sprawnym wdrożeniu nowego programu np. eZUS. Czemu się jednak nie mówi głośno o tym, że budżet ZUS-u nie dostaje adekwatnych środków na obsługę tych procesów, a budżet na wynagrodzenia pracowników rośnie niewspółmiernie do inflacji i nakładu pracy? - pyta retorycznie Alicja Borkowska, Przewodnicząca Zarządu OOZZP przy ZUS w Opolu. - Jako pracownicy rozumiemy dynamikę zmian legislacyjnych oraz potrzebę sprawnej obsługi nowych programów i obowiązków. Jednakże uważamy, że proponowana kwota podwyżki wynosząca 220 zł jest rażąco niska i nieadekwatna do skali trudności, odpowiedzialności oraz realnego obciążenia pracą, jakie niosą za sobą nowe zadania.

Czytaj str. 2

FOT. ARCHIWUM POLSKA PRESS/KOLAŻ NTO

Po kilku miesiącach rozmów i sporu zbiorowego, załoga zdecydowała o organizacji strajku ostrzegawczego.

eprasa.pl 13f88f5ccd

Jutro w naszej gazecie
Pod paragrafem

Prócz prawodawstwa, rewolucyjnych idei, nowoczesnej armii i dumy z Austerlitz, Napoleon zostawił po sobie całkiem sporo przyziemnych pamiątek

AUTOPROMOCJA 0010710597

Zamów **prenumeratę**
Nowa Trybuna Opolska
bok.prenumerata@polskapress.pl
prenumerata.nto.pl

FOT. FB ARKADIUSZA WIŚNIEWSKIEGO

- Dostępne są też wszystkie ciągi pieszo-rowerowe - poinformował Arkadiusz Wiśniewski, prezydent Opola.

Estakada i rondo w centrum miasta już otwarte dla ruchu

Sławomir Draguła
sdragula@nto.pl

Od poniedziałku 15 czerwca węzłem przy Centrum Usług Publicznych w Opolu jeździmy już we wszystkich kierunkach. Zarówno estakadą jak i rondem pod nią.

Inwestycja przy Centrum Usług Publicznych w Opolu polegała na rozbudowie układu komunikacyjnego w rejonie ulic Plebiscytowej, Bohaterów Monte Cassino, Kośnego i Pileckiego.

W jej w ramach powstała czteroprzęsłowa dwujezdniowa estakada, pod nią zaś drogowcy zbudowali rondo, dzięki któremu dogodne połączenie z centrum miasta otrzymało m.in. Centrum Usług Publicznych, stojący obok obiekt biurowo-usługowy czy nowa siedziba pogotowia ratunkowego, która ma powstać przy ul. Witolda Pileckiego. Lepszy dojazd jest również do Wojewódzkiego Sądu Administracyjnego, gmachu Uniwersytetu WSB Merito, stacji krwiodawstwa, a nawet szpitala wojewódzkiego.

- Koszt tego zadania to ponad 28 milionów 260 tysięcy złotych. Inwestycja współfinansowana została z pieniędzy Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego - informuje Mariusz Chałupnik z Miejskiego Zarządu Dróg w Opolu.

Wprowadzenie stałej organizacji ruchu nie jest równoznaczne z zakończeniem wszystkich prac związanych z tym zadaniem.

- Do wykonania pozostały jeszcze między innymi roboty porządkowe czy organizacja terenów zielonych. W przyszłym tygodniu mogą pojawić się jeszcze drobne utrudnienia związane z realizowaną budową - informuje Mariusz Chałupnik.©℗

Dwie godziny zamkniętych okienek, czyli strajk ostrzegawczy w ZUS

dokończenie ze str. 1

Radosław Dimitrow

Klienci ZUS-u muszą uzbroić się dzisiaj w cierpliwość. O godzinie ósmej rano rozpocznie się dwugodzinny strajk ostrzegawczy, co oznacza, że do godziny 10.00 okienka obsługi pozostaną zamknięte.

FOT. ARCHIWUM POLSKA PRESS

Związkowcy i pracownicy podkreślają, że protest nie jest wymierzony w obywateli, lecz stanowi walkę o godne wynagrodzenia oraz poprawę warunków pracy.

Związkowcy alarmują, że efektem takiej polityki jest powszechne przemęczenie, głęboka frustracja, całkowity brak motywacji, permanentny stres oraz praca pod ogromną presją, wymagająca wyrabiania dużej ilości nadgodzin.

Sytuacja kadrowa w placówkach staje się coraz bardziej napięta. ZUS nie jest formalnie częścią sfery budżetowej, ale w praktyce skutki polityki oszczędnościowej są tam odczuwane niezwykle mocno. Poważnym problemem jest postępujące spłaszczanie wynagrodzeń. Wieloletni specjaliści z żalem zauważają, że różnice pomiędzy ich pensjami a wypłatami osób dopiero rozpoczynających karierę systematycznie się zacierają. Uczestnicy protestu przypominają władzom, że wieloletnie doświadczenie, szeroka wiedza oraz ogromna odpowiedzialność urzędnicza powinny mieć swoją wymierną wartość.

Trudności widać również gołym okiem podczas procesów rekrutacyjnych. Młodzi pracownicy, poznając z bliska specyfikę i obciążenie pracą w Zakładzie, nierzadko rezygnują z posady już po zaledwie kilku miesiącach. Związkowe statystyki są w tej kwestii bezlitosne – od 2023 roku do końca marca 2026 roku aż 1845 osób nie przepracowało w ZUS nawet pełnego roku.

Cyfryzacja nie zwalnia pracowników ZUS z odpowiedzialności

Protestujący obalają również powielany mit, jakoby postępująca cyfryzacja całkowicie odciążała ich z obowiązków. Choć w przestrzeni publicznej zachwala się wprowadzanie automatyzacji i sztucznej inteligencji, w rzeczywistości nowe rozwiązania nierzadko generują dodatkowe trudności.

– Bardzo często musimy wyjaśniać klientom skutki błędów systemowych, prostować nieprawidłowości lub tłumaczyć treść automatycznie generowanych pism. To właśnie pracownicy pierwszej linii kontaktu z klientem mierzą się później z niezadowoleniem obywateli – dodaje Alicja Borkowska.

Przedstawiciele strony społecznej zaznaczają, że przez wiele miesięcy podejmowano próby dialogu z rządem. Brak satysfakcjonujących rezultatów zmusił ich do wyjścia na ulice i zorganizowania strajku ostrzegawczego. Urzędnicy podkreślają, że nie odpowiadają za kształt systemu emerytalnego, ani za obowiązujące przepisy prawne – są po prostu ludźmi, którzy sumiennie wykonują narzucane im z góry obowiązki. Ich protest ma być jasnym sygnałem: bez wsparcia finansowego i kadrowego utrzymanie sprawnej obsługi jednej z najważniejszych instytucji w państwie będzie po prostu niemożliwe. ©℗

Pogoda w regionie

Dzisiaj

MIN **13°C** MAX **24°C**

Barometr **1018 hPa**
Wiatr **pn.- zach. 11 km/h**
Biomet **korzystny**

Jutro
MIN **14°C** MAX **26°C**

Piątek
MIN **16°C** MAX **31°C**

Sobota
MIN **17°C** MAX **34°C**

Zachmurzenie umiarkowane, lokalnie lekki deszcz

Zaszczepią dzieci przeciwko meningokokom

Anna Gryglas
agryglas@nto.pl

Meningokoki mogą prowadzić do bardzo ciężkich zakażeń, które rozwijają się gwałtownie i mogą stanowić bezpośrednie zagrożenie życia. Dlatego warto szczepić przeciwko nim już małe dzieci.

W Kędzierzynie-Koźlu rozpoczęły się zapisy na bezpłatne szczepienia dzieci przeciw meningokokom z grupy B. Program prowadzi Przychodnia Lekarska Optima Medycyna przy pl. Jana Surzyckiego 1/1.

- Aktualnie to najlepsza forma ochrony, jaką możemy zapewnić naszym dzieciom przed groźnymi skutkami choroby meningokokowej. Należy pamiętać, że zakażenie tymi bakteriami może rozwijać się w bardzo szybkim tempie i prowadzić do ciężkiego zapalenia opon mózgowo-rdzeniowych lub sepsy, a nawet śmierci w ciągu kilkunastu godzin od pierwszych objawów. Dzięki szczepieniu znacznie zmniejszamy ryzyko zachorowania swojego dziecka oraz chronimy przed ciężkim przebiegiem w przypadku ewentualnego zachorowania - mówi lek. med. Katarzyna Jelito, Lekarz Naczelny Przychodni Optima Medycyna.

Z uruchamianego programu bezpłatnych szczepień mogą skorzystać dzieci z roczników 2021-2024, które ukończyły 2. rok życia, ale w chwili przyjęcia pierwszej dawki nie ukończyły jeszcze 5 lat. Warunkiem jest także zameldowanie dziecka na pobyt stały lub czasowy, trwający co najmniej 12 miesięcy, na terenie Kędzierzyna-Koźla.

Zapisy prowadzone są w rejestracji przychodni osobiście, telefonicznie pod numerem 77 887 21 27 albo e-mailowo pod adresem: rejestracja.kedzierzyn-kozle@optima-medycyna.eu.

Bezpłatne szczepienia realizowane są w ramach „programu polityki zdrowotnej w zakresie przeciwdziałania meningokokom w Gminie Kędzierzyn-Koźle" i finansowane ze środków publicznych Gminy Kędzierzyn-Koźle. ©℗

eprasa.pl 13f88f5ccd

Watykan zajmie się sprawą odwołanego proboszcza z Zawady

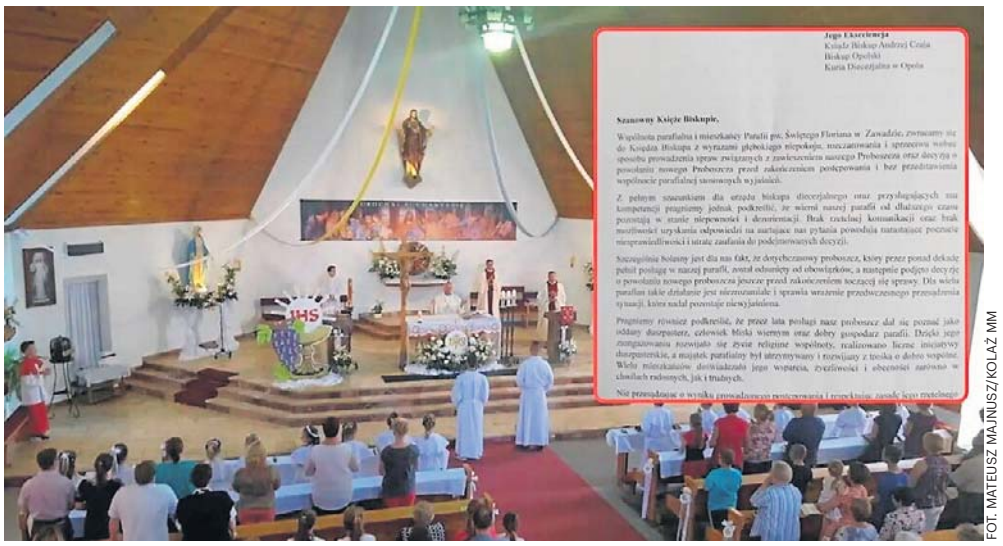
Mateusz Majnusz
mmajnusz@nto.pl

Materiały dotyczące zawieszonego proboszcza z Zawady zostały przekazane do Watykanu. To tam zapadnie ostateczna decyzja dotycząca przyszłości duchownego.

W lutym redakcja NTO jako pierwsza opisała sprawę, która wywołała ogromne poruszenie w niewielkiej parafii w Zawadzie pod Opolem. Proboszcz został zawieszony w pełnieniu obowiązków duszpasterskich i nie mógł przebywać na terenie parafii ani kontaktować się z wiernymi.

Do tej pory księdzu nie postawiono żadnych zarzutów. Kuria od początku nie ujawnia, czego konkretnie dotyczy zgłoszenie. Podkreśla jedynie, że prowadzone działania wynikają z kościelnych procedur ochrony dzieci i młodzieży.

Decyzja o zawieszeniu wywołała niedowierzanie wśród części mieszkańców. Wielu parafian podkreślało, że duchowny pełnił funkcję w Zawadzie od 10 lat i nie spodziewali się takiego rozwoju wydarzeń.



FOT. MATEUSZ MAJNUSZ/KOLAŻ MM

Były proboszcz z Zawady ma zakaz przebywania na terenie parafii. Wiadomo również, że kuria powołała już nowego duszpasterza.

Kuria powołała nowego proboszcza

Jak ustaliło NTO, dotychczasowy proboszcz parafii pw. św. Floriana w Zawadzie złożył rezygnację z pełnionej funkcji.

- Biskup musiał zapewnić parafii opiekę duszpasterską. Administrator parafii miał charakter tymczasowy. Od 1 lipca parafia będzie miała pełnoprawnego proboszcza - mówi ks. Joachim Kobienia, rzecznik Kurii Diecezji Opolskiej.

Jak podkreśla kuria, decyzja personalna nie oznacza rozstrzygnięcia o winie.

- Decyzja biskupa nie przesądza o odpowiedzialności księdza. Chodzi o dobro wspólnoty parafialnej i zapewnienie jej stabilności. Rezygnacja została złożona w poczuciu odpowiedzialności za sytuację - dodaje rzecznik.

Dokumenty zostały już wysłane do Watykanu

Najważniejsza informacja jest jednak taka, że materiały zgromadzone w sprawie zostały przekazane do Watykanu. To właśnie tam - zgodnie z procedurami obowiązującymi w Kościele - ma zostać podjęta ostateczna decyzja dotycząca dalszych losów duchownego.

Nie wiadomo jednak, kiedy można spodziewać się rozstrzygnięcia. Takie postępowania potrafią trwać wiele miesięcy, a czasem nawet lata.

Jeśli pojawiają się wątpliwości lub sprawa wymaga dalszej oceny, to właśnie Stolica Apostolska podejmuje końcowe decyzje.

W czasie trwania postępowania część mieszkańców postanowiła publicznie okazać wsparcie byłemu proboszczowi.

Spora grupa mieszkańców broni odwołanego księdza

Do biskupa trafił list otwarty, w którym autorzy sprzeciwiają się obecnej sytuacji i domagają się większej ilości informacji. Podkreślają, że ich zdaniem do czasu wyjaśnienia sprawy duchowny powinien być traktowany jako osoba niewinna. Autorzy oczekują także informacji o statusie postępowania, wyjaśnienia powodów ustanowienia nowego proboszcza i ochrony dobrego imienia księdza.

Pod listem nie pojawiły się jednak imiona i nazwiska. Podpisano go jedynie jako mieszkańcy Zawady. Jak słyszymy, podczas spotkania rady parafialnej z biskupem nikt nie przyznał się do autorstwa dokumentu.

- Ksiądz biskup rozumie emocje i wątpliwości parafian. Dlatego zdecydował się spotkać z radą parafialną i wyjaśnić powody swoich decyzji - dodaje ks. Joachim Kobienia. ©℗

MATERIAŁ INFORMACYJNY ORANGE 0011538988

Światłowód w super cenie, 230 kanałów TV i Amazon Prime w prezencie. Orange stawia na kompleksową rozrywkę

Super szybki internet, bogata telewizja i popularne serwisy streamingowe – brzmi świetnie? Orange proponuje ofertę, która ma po prostu ułatwić codzienne korzystanie z rozrywki i usług online.

Orange światłowód w wyjątkowej cenie
Podstawą oferty Orange jest światłowód – czyli stabilne i szybkie łącze z ofertą dopasowaną do potrzeb różnych klientów. Orange proponuje kilka wariantów prędkości – od tych wystarczających do codziennego przeglądania internetu, pracy zdalnej czy wideorozmów, po opcje dla bardziej wymagających użytkowników, korzystających ze streamingu w jakości 4K, rozgrywek online czy obsługi wielu urządzeń jednocześnie.
Światłowód oznacza jednak nie tylko wysokie prędkości, ale również bezpieczeństwo, stabilność połączenia i niskie opóźnienia. To szczególnie istotne w domach, gdzie z internetu korzysta jednocześnie kilka osób. W promocji Orange oferuje **prędkość do 300 Mb/s w unikalnej cenie 39,99 zł/mies. z rabatami**, a przy wyborze wyższych prędkości super benefity, takie jak **miesiące z abonamentem 0 zł** (do tego wypożyczenie modemu za 4,99 zł/mies.). Dzięki temu cenowy próg wejścia w szybki światłowód jest dużo niższy.

Telewizja z szerokim wyborem treści
Integralnym elementem oferty Orange jest **telewizja Extra TV, dzięki której można oglądać aż 230 kanałów,** w tym m.in.: 5 kanałów sportowych Eleven Sports, 5 kanałów filmowo-serialowych FILMBOX, a także 6 nowych stacji z różnych kategorii tematycznych - Zero, Golf Zone, Xtreme TV, Remonty TV, TVC Super i Szlagier TV. Telewizję można oglądać na telewizorze, na komputerze albo na urządzeniach mobilnych (smartfon, tablet) – nawet na trzech urządzeniach jednocześnie. Przy wyborze tradycyjnego sposobu oglądania można zamówić dekoder za jedyne 4,99 zł/mies. albo – jeśli klient ma Smart TV z systemem Android v11 lub wyższa – oglądać treści na telewizorze bez dekodera, dzięki aplikacji Orange TV.

Amazon Prime – kluczowy element oferty
Dodatkowym mocnym punktem oferty jest Amazon Prime. I nie chodzi tylko o serwis streamingowy Prime Video – choć to już sama w sobie niemała atrakcja, bo gwarantuje moc oglądania, od filmów po popularne seriale, w tym polskie i zagraniczne produkcje oryginalne Amazon, jak np.: „Spider-Noir", „Fallout", „The Boys", „Władca Pierścieni: Pierścienie władzy" czy „LOL: Kto się śmieje ostatni". Użytkownicy Amazon Prime dostają także szereg innych konkretnych korzyści, które mogą realnie przełożyć się na oszczędności. To np.: darmowe, krajowe dostawy produktów zamówionych na Amazon.pl, superokazje zakupowe w ciągu roku i podczas Prime Day, a także dostęp do serwisu Amazon Luna z mnóstwem bezpłatnych gier.

A to wszystko na dwa lata w prezencie przy zakupie Extra TV. To czysta korzyść i wielka swoboda korzystania z wielu usług bez konieczności ponoszenia dodatkowych kosztów.

Rodzinne numery z oszczędnościami
W Orange opłaca się mieć więcej numerów w ofercie na abonament. Klient, który wybierze Plan M (od 80 z/mies. z rabatami) lub Plan L z internetem 5G Pro bez limitów (od 100 zł/mies. z rabatami) z umową na 24 mies. i **dokupi – dla swoich bliskich – kolejne numery z tym samym planem, za każdy z nich zapłaci połowę ceny, jaką płaci za swój numer.** Oznacza to, że za drugi i następny numer zapłaci z rabatami od 40 zł/mies. z Planem M, a z Planem L - od 50 zł/mies. Łączenie abonamentów się opłaca - dorzuca coś dla całej rodziny i jest to wyraźnie odczuwalne w portfelu.
To szczególnie atrakcyjna opcja dla wszystkich, którzy nie panują już nad mnogością ofert, rachunków i firm, i wolą ogarnąć wszystko w jednym miejscu. Tak właśnie jest w Orange: korzystnie i wygodnie dla rodziny. Proste rozwiązania często są najlepsze – i tu dokładnie o to chodzi.
Więcej o Rodzinnych numerach tutaj (https://www.orange.pl/abonament/rodzinne-numery)

Kompleksowa oferta dopasowana do potrzeb
Oferta Orange to przykład tego, jak operator dba o to, aby klientowi było po prostu wygodnie.
Dostajesz internet, abonament komórkowy, telewizję i usługi streamingowe w jednym miejscu, rozliczasz wszystko na jednym rachunku i delektujesz się najwyższej jakości rozrywką. Oczywiście jest tego dużo więcej – szczegóły na orange.pl

eprasa.pl 13f88f5ccd

ŚRODOWISKO BARSZCZ SOSNOWSKIEGO ROZLEWA SIĘ PO POŁUDNIOWO-ZACHODNIEJ CZĘŚCI OPOLSZCZYZNY

Parzący problem przy opolskich drogach

Anna Gryglas
agryglas@nto.pl

Ma kilka metrów wysokości, ogromne baldachy kwiatowe i potrafi wyglądać niemal widowiskowo. Problem w tym, że kontakt z nim może skończyć się poważnymi poparzeniami.

Najwięcej roślin notuje się w południowo-zachodniej części województwa opolskiego. Chodzi m.in. o okolice Goświnowic i Radzikowic w gminie Nysa oraz Biechowa w gminie Pakosławice. Właśnie z Biechowa otrzymaliśmy sygnał, że barszczu jest tam wyjątkowo dużo.

- To nie są pojedyncze rośliny gdzieś na uboczu. One rosną przy polach, przy drogach, ale też w centrum wsi. Najgorsze jest to, że pojawiają się blisko placu zabaw. Przy drogach jest ich szczególnie dużo, a ogromne kwiatostany miejscami wystają niemal na jezdnię. Jadąc rowerem można się o nie otrzeć - mówi mieszkanka Biechowa. -Teraz, gdy zaczyna się sezon rowerowy i spacerowy, a przy wysokich temperaturach ludzie mają odkryte ręce i nogi, to jest naprawdę niebezpieczne - podkreśla mieszkanka.

Adam Raczyński, wójt Pakosławic mówi, że problem jest w gminie znany od lat.

- W ciągu kilku dni podejmiemy interwencję. Mamy firmę, która usuwa rośliny z terenów gminnych. Do właścicieli posesji prywatnych, na których występują barszcze, roześlemy natomiast zawiadomienia - zapowiada Adam Raczyński.

Roślina z Kaukazu, która miała być pożyteczna

Barszcz Sosnowskiego nie jest rodzimym gatunkiem polskiej flory. Pochodzi z Kaukazu i został sprowadzony do Polski jako roślina pastewna. W czasach PRL-u uznano, że skoro szybko rośnie i daje ogromną masę zieloną, może być dobrym surowcem na paszę dla bydła. Praktyka pokazała jednak, że był to poważny błąd.

- To inwazyjny gatunek obcy. Toksyczny, trudny do opanowania i bardzo skutecznie wypierający rodzimą roślinność - mówi prof. dr hab. Arkadiusz Nowak, botanik, naukowiec i profesor Uniwersytetu Jagiellońskiego.

Jak wyjaśnia prof. Nowak, barszcz szczególnie dobrze czuje się na żyznych, wilgotnych i zasobnych w azot siedliskach. Dlatego często pojawia się przy potokach, rowach, skarpach, obrzeżach pól i w miejscach silnie przekształconych przez człowieka.

- To roślina nitrofilna, czyli lubiąca siedliska bogate w azot. Jeśli mamy mocne nawożenie, żyzne gleby, wilgoć i zaburzone brzegi cieków wodnych, to są to idealne warunki dla takich roślin jak barszcz Sosnowskiego – tłumaczy profesor.

Poparzenia mogą pojawić się dopiero po czasie

Największym zagrożeniem dla ludzi są substancje zawarte w soku i olejkach eterycznych barszczu. Chodzi o furanokumaryny, które pod wpływem promieniowania słonecznego wywołują reakcję fototoksyczną. Efekt może przypominać ciężkie poparzenie.

Objawy nie zawsze pojawiają się natychmiast. Mogą wystąpić dopiero po kilku lub kilkunastu godzinach. Najpierw pojawia się zaczerwienienie, pieczenie i obrzęk. Później mogą powstać pęcherze, owrzodzenia i trudno gojące się zmiany skórne.

- Wilgoć, pot i słońce zwiększają ryzyko. Dlatego szczególnie groźne są upalne dni, kiedy ludzie mają odkrytą skórę, a dzieci bawią się lub jeżdżą rowerami w pobliżu takich stanowisk - mówi prof. Nowak.

FOT. ANNA GRYGLAS/KOLAŻ AG

Poparzenia po kontakcie z tą niebezpieczną rośliną są bardzo bolesne

Ekspert podkreśla, że niebezpieczny może być nie tylko bezpośredni kontakt z rośliną. W określonych warunkach lotne substancje mogą osiadać na skórze także wtedy, gdy człowiek przebywa w pobliżu barszczu.

- To nie jest zwykły chwast. To gatunek bardzo ekspansywny i niebezpieczny zarówno dla ludzi, jak i dla przyrody - zaznacza prof. Arkadiusz Nowak.

Jedna roślina, tysiące nasion

Barszcz Sosnowskiego jest wyjątkowo plenny. Jedna dorosła roślina może wytworzyć nawet około 40 tysięcy nasion. Część z nich zachowuje zdolność kiełkowania w glebie nawet przez osiem lat. To oznacza, że jedno zaniedbane stanowisko może być źródłem problemu przez wiele kolejnych sezonów.

Barszcz tworzy wysokie, zwarte płaty, zacienia podłoże i ogranicza rozwój rodzimych gatunków. Wypiera ziołorośla, roślinność przywodną i łąkową. Z czasem w miejscu zróżnicowanej roślinności może zostać niemal wyłącznie barszcz.

- On zajmuje siedliska, które w naturze mają własną, bogatą roślinność. Jeżeli dopuści się do jego masowego rozwoju, tracimy nie tylko estetykę krajobrazu, ale przede wszystkim różnorodność biologiczną - podkreśla prof. Nowak.

Barszcz, gdzie zgłosić?

Zgodnie z prawem osoba, która zauważy w środowisku barszcz Sosnowskiego, powinna zgłosić ten fakt do właściwego wójta, burmistrza albo prezydenta miasta.

- Najlepiej zrobić to pisemnie, na formularzu zgłoszenia inwazyjnego gatunku obcego. Taki formularz jest dostępny m.in. na stronach Generalnej Dyrekcji Ochrony Środowiska lub gminy. W zgłoszeniu należy wskazać lokalizację, gatunek, a jeśli to możliwe także przybliżoną liczbę roślin albo skalę występowania – wyjaśnia Andrzej Meryk, naczelnik Wydziału Ochrony Przyrody i Obszarów Natura 2000 w Regionalnej Dyrekcji Ochrony Środowiska w Opolu.

Jak dodaje, po otrzymaniu zgłoszenia gmina powinna je zweryfikować, również w terenie. Następnie informacja trafia do Regionalnej Dyrekcji Ochrony Środowiska, gdzie stanowisko jest wpisywane do rejestru inwazyjnych gatunków obcych.

- Barszcz Sosnowskiego jest gatunkiem obcym, inwazyjnym, szeroko rozpowszechnionym. To oznacza, że co do zasady za jego zwalczanie odpowiada właściciel albo zarządca terenu, na którym roślina występuje. Jeżeli jest to teren gminny, działania podejmuje gmina. Jeżeli jest to teren prywatny, obowiązek usunięcia może zostać nałożony na właściciela nieruchomości - tłumaczy Andrzej Meryk.

Koszenie nie wystarczy

Metod zwalczania jest kilka, ale najważniejsze jest to, żeby były skuteczne i bezpieczne. Nie chodzi o to, żeby ktoś w dobrej wierze poszedł z kosą albo sekatorem i skończył z poparzeniami. Przy tej roślinie potrzebna jest odzież ochronna, wiedza i systematyczność.

Poza tym samo karczowanie albo koszenie barszczu raz w sezonie niewiele daje.

- Z barszczem trzeba walczyć sprytem i sposobem. Najważniejsze jest niedopuszczenie do rozsiewania nasion, ale jednocześnie trzeba rozumieć cykl życiowy tej rośliny – mówi profesor Nowak.

Jeżeli roślina nie zdąży wydać owoców, nie dostaje biologicznego sygnału do zakończenia cyklu życiowego. Wtedy może utrzymywać się w gruncie i ponownie wybijać w kolejnych.

- Jeśli zetnie się tylko część nadziemną, barszcz może odbić. W praktyce stosuje się m.in. regularne usuwanie młodych roślin, przecinanie szyi korzeniowej poniżej powierzchni gruntu, a w przypadku kwitnących egzemplarzy zabezpieczanie kwiatostanów i przekazywanie materiału do utylizacji - tłumaczy Andrzej Meryk.

Jedną z metod stosowanych w przeszłości przez botaników w rezerwacie Góra Gipsowa było na baldachy specjalnych worków, tak aby nasiona nie trafiły do środowiska.

- Owoce dojrzewały, barszcz „myślał", że wykonał swoje zadanie, czyli wydał potomstwo. Roślina obumierała, a nasiona pozostały zabezpieczone. Po zakończeniu tego etapu materiał nasienny był usuwany i utylizowany - opowiada prof. Nowak.

- To jednak powinny robić osoby przygotowane do takiej pracy. Dla mieszkańca najważniejsze jest jedno: zauważyć, nie dotykać, nie próbować usuwać samemu i zgłosić miejsce występowania do gminy - podkreśla naczelnik Meryk.

Co zrobić po kontakcie z rośliną?

Jeżeli doszło do kontaktu skóry z barszczem, należy jak najszybciej przemyć miejsce dużą ilością letniej wody z mydłem, unikać słońca przez co najmniej 48 godzin i obserwować skórę. W przypadku pęcherzy, silnego bólu, obrzęku, problemów z oddychaniem, kontaktu z oczami albo objawów ogólnych trzeba skontaktować się z lekarzem lub wezwać pomoc medyczną.

Jedna estakada już przejezdna, na drugiej trwają próby obciążeniowe

Sławomir Draguła
sdragula@nto.pl

Wczoraj od rana na budowanej estakadzie przy Makro trwały próby obciążeniowe, w których brały udział cztery ciężarówki wypełnione ziemią. Każda ważyła ponad 33 tony.

W poniedziałek 15 czerwca otwarto dwupoziomowy węzeł drogowy (estakada i rondo) przy Centrum Usług Publicznych w centrum Opola, a do finiszu zbliżają się już prace związane z budową podobnego obiektu na skrzyżowaniu obwodnicy północnej Opola z ul. Opolską i Partyzancką.

Wczoraj od rana na estakadzie przy Makro trwały próby obciążeniowe, w których brały udział cztery ciężarówki wypełnione ziemią. Każda z nich ważyła ponad 33 tony. Zebrany materiał trafi do Politechniki Śląskiej, która przygotuje finalny raport z prób. Cały czas trwają też prace pod estakadą gdzie powstaje rondo biszkoptowe, a także na najazdach.

- Koniec wszystkich prac i oddanie obiektu kierowcom już we wrześniu - informuje Arkadiusz Wiśniewski, prezydent Opola.

FOT. FB/ARKADIUSZA WIŚNIEWSKIEGO

Każda z ciężarówek ważyła ponad 33 tony.

Budowa węzła na skrzyżowaniu obwodnicy północnej Opola z ul. Partyzancką i Opolską ma poprawić przepustowość skrzyżowania, a zwłaszcza obwodnicy i usprawnić dojazd do strefy ekonomicznej przy ul. Północnej oraz stadionu Itaka Arena. Będzie też bezpieczniej, bo uzyskany zostanie efekt bezkolizyjnej komunikacji.

W ciągu obwodnicy wybudowana zostanie estakada z dwoma pasami ruchu w obu kierunkach a pod nią, w miejscu obecnego ronda, powstanie nowe wraz ze zjazdami i łącznikami.

Ze względu na swój kształt rondo nazywa się biszkoptowe - tłumaczy Mariusz Chałupnik z Miejskiego Zarządu Dróg w Opolu.

Przebudowany zostanie też fragment obwodnicy po obu stronach przyszłej estakady, który otrzyma dodatkowe pasy ruchu. Chodzi o odcinek 1,5 kilometra. Całość zadania ma być gotowa latem tego roku, a jego wartość to około 66 milionów złotych.

W ramach tego samego zadania przebudowywany jest też kilometrowy odcinek drogi krajowej nr 46 od Ronda Rodłaków we Wrzoskach) skrzyżowanie dróg krajowych numer 46 i 94) do granic Opola. Powstaje tu druga jezdnia oraz ronda, które ułatwią dojazd do pobliskiej strefy ekonomicznej. Wartość zadania to blisko 20 milionów złotych, a zakończenie prac planowane jest na przełomie sierpnia i września. ©℗

eprasa.pl 13f88f5ccd

KONTROWERSJE ODTWORZENIE PRZEPRAWY W BIAŁEJ NYSKIEJ JEST CIĄGLE TYLKO NA PAPIERZE

Dwa lata po powodzi, a mostu dalej nie ma

Anna Gryglas
agryglas@nto.pl

Odbudowa mostu w Białej Nyskiej to jedna z najbardziej wyczekiwanych inwestycji po powodzi z 2024 roku. Choć umowę z wykonawcą podpisano w styczniu, na placu budowy nic sie nie dzieje.

FOT. ANNA GRYGLAS

Most w Białej Nyskiej ma wielkie znaczenie komunikacyjne dla całej okolicy.

- Być może uda się ruszyć na przełomie lipca i sierpnia. Projekt mostu jest już gotowy, ale na razie nie mamy jeszcze pozwolenia na budowę. Kończą się ostatnie uzgodnienia m.in. z Wodami Polskimi - informuje Daniel Palimąka, starosta nyski.

Powiat liczy, że pozwolenie uda się uzyskać w lipcu. Dla mieszkańców każdy kolejny tydzień bez mostu oznacza jednak dalsze objazdy, większy ruch w małych miejscowościach i niszczenie lokalnych dróg. We wrześniu miną prawie dwa lata od powodzi, która zniszczyła przeprawę.

Na odbudowę mostu czekają mieszkańcy miejscowości, które po jego zniszczeniu mają utrudniony dojazd do Nysy. Chodzi m.in. o Siestrzechowice, Kałków, Zwanowice, Buków, Kwiatków i Wierzbno. Z przejazdu korzystało także wielu Czechów.

Sprawa dotyczy także tych wsi, przez które dziś prowadzą objazdy. Mieszkańcy Morowa i Kopernik od miesięcy mierzą się z olbrzymim natężeniem ruchu.

- Do tej pory nasze miejscowości były spokojne. Od kiedy nie ma mostu, jeździ tędy masa samochodów osobowych i ciężarówek. Jest głośno i niebezpiecznie, a drogi się niszczą. Wszyscy czekamy, aż ten objazd wreszcie się skończy - mówi nto jeden z mieszkańców Morowa.

Kwestię zniszczonych dróg poruszył także w swoim wystąpieniu dotyczącym powodzi Artur Pieczarka, sołtys Morowa, podczas sesji 29 kwietnia. Mówił, że brak mostu w Białej Nyskiej przeniósł duży ruch na lokalne drogi, które nie są do tego przygotowane.

- Chcę, żeby wszyscy mieli świadomość skali problemu. Po zamknięciu mostu w Białej Nyskiej cały transport w kierunku Siestrzechowic, Kałkowa i innych miejscowości odbywa się przez Morów. Drogi są mocno obciążone, a część kierowców korzysta ze skrótów, które trzeba później wielokrotnie naprawiać. Nie zostawiajcie mnie państwo samego z takimi problemami, bo one przekraczają możliwości społecznika i sołtysa - apelował Artur Pieczarka podczas sesji 29 kwietnia.

Jak wskazywał, po zimie część dróg była w bardzo złym stanie. Doraźnie podsypywano je tłuczniem, ale to nie rozwiązuje problemu. Kierowcy korzystają też ze skrótów, m.in. przez rejon Gajówki i przepompowni, co powoduje kolejne zniszczenia.

Inwestycja za blisko 16 milionów złotych

Umowę na odbudowę mostu podpisano 15 stycznia. Wtedy starosta nyski Daniel Palimąka zapowiadał, że przeprawa ma być gotowa w kolejnym roku.

- Most ma być oddany do użytku w 2027 roku, ale będziemy się starali dopingować wykonawcę, aby skrócić ten termin - informował Daniel Palimąka, starosta nyski.

Wartość zadania to blisko 16 mln zł. Wykonawca ma 22 miesiące od podpisania umowy na przygotowanie dokumentacji, uzyskanie pozwolenia na budowę albo decyzji ZRID oraz wykonanie robót budowlanych. Wcześniej mówiło się o krótszym, 18-miesięcznym terminie, ale ostatecznie w umowie zapisano 22 miesiące.

Odbudowa mostu przeciągała się już na etapie przetargu. Postępowanie ruszyło jesienią 2025 roku. Do przetargu zgłosiło się siedem firm, a powiat wybrał ofertę Eurovia Polska S.A.

Procedurę opóźniło jednak odwołanie jednego z oferentów do Krajowej Izby Odwoławczej. Ostatecznie KIO utrzymała decyzję powiatu nyskiego dotyczącą wyboru wykonawcy.

Ostatnio nyski radny Sławomir Siwy zainicjował dyskusję na temat budowy tymczasowej kładki pieszo-rowerowej, która mogłaby choć częściowo ułatwić mieszkańcom przemieszczanie się do czasu zakończenia inwestycji. Propozycja została jednak odrzucona podczas sesji rady powiatu w Nysie.

Nowy most ma być obiektem trójprzęsłowym, z głównym przęsłem nurtowym w formie stalowego łuku i żelbetowym pomostem. Powiat zapowiada też oświetlenie, urządzenia bezpieczeństwa ruchu, rozwiązania związane z monitoringiem przeciwpowodziowym oraz część dla ruchu pieszo-rowerowego. Przebudowany ma zostać również odcinek drogi powiatowej nr 1632 wraz z dojazdami do mostu. ©℗

AUTOPROMOCJA 0011536420

Najważniejsze informacje z regionu
wydarzenia | sport | biznes | nauka | rozrywka

nto NOWA TRYBUNA OPOLSKA
codzienne wydania gazety

OBSERWUJ NAS

nto.pl
największy portal regionalny na Opolszczyźnie

Nowa Trybuna Opolska - **Codziennie z Tobą**

eprasa.pl 13f88f5ccd

POLSKA *i* ŚWIAT

POLITYKA

Prokuratura Okręgowa w Warszawie odmówiła wszczęcia dochodzenia w sprawie zniesławienia b. ministra obrony Antoniego Macierewicza (PiS) przez wicepremiera Radosława Sikorskiego (KO). Chodzi o słowa: Antek, świrze, gdzie są Caracale? Gdzie są Mistrale za 1 euro? Gdzie są dowody na zamach smoleński?" wypowiedziane przez szefa MSZ w trakcie wystąpienia w Sejmie w marcu tego roku.

„Jestem gorącą zwolenniczką tego, żeby dzieci, przynajmniej do 15. roku życia, nie miały dostępu do wszystkich patotreści

Barbara Nowacka minister edukacji narodowej

KRÓTKO

POLITYKA

Żurek zdecydował o odwołaniu

Minister sprawiedliwości i prokurator generalny Waldemar Żurek zdecydował o odwołaniu Julity Dziedzic-Boguckiej, żony szefa kancelarii prezydenta Zbigniewa Boguckiego z delegacji. Decyzja ma wejść w życie z dniem 30 września.

Julita Dziedzic-Bogucka została delegowana do Wydziału Zamiejscowego Prokuratury Krajowej w Szczecinie w 2017 roku. Zajmowała się tam przestępczością zorganizowaną i sprawami korupcyjnymi.

Jej mąż w 2020 roku został wojewodą zachodniopomorskim, potem był posłem, a obecnie stoi na czele Kancelarii Prezydenta.

Według dekretu Prokuratora Generalnego, podpisanego 11 czerwca, decyzja ma wejść w życie z końcem września bieżącego roku.

Rzeczniczka Prokuratury Krajowej Anna Adamiak powiedziała RMF FM, że Waldemar Żurek skorzystał ze swoich „ustawowych uprawnień", a takie decyzje nie wymagają uzasadnień.

NAUKA

Wyróżnienie dla profesora

FOT. PAP/ADAM WARŻAWA

Specjalista w dziedzinie bromatologii, bioanalityki i ekotoksykologii prof. dr hab. Piotr Szefer otrzymał we wtorek tytuł Profesora Honorowego Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego. Uczelnia wyróżniła go m.in. za dorobek naukowy, wkład w rozwój nauk farmaceutycznych oraz wieloletnią działalność dydaktyczną.

SAMORZĄD

Ciastem w prezydenta Poznania

Prezydent Poznania Jacek Jaśkowiak został obrzucony ciastem w trakcie wtorkowej absolutoryjnej sesji rady miasta.

– To jest wotum nieufności Poznaniaków dla pana prezydenta Jaśkowiaka. Na to właśnie dzisiaj zasługuje – wykrzyczał mężczyzna, który zaatakował tortem prezydenta Poznania. Protestujący został obezwładniony przez strażników miejskich.

– Można mieć różne poglądy, ale atak fizyczny na pracownika samorządu i zrobienie tego podczas sesji jest absolutnie przekroczeniem wszelkich granic – ocenił po incydencie prezydent Poznania.

Jacek Jaśkowiak rządzi Poznaniem od 2014 r.

Amerykańscy żołnierze na stałe w Polsce? Jest projekt

Karolina Wrońska
Warszawa

Rząd przyjął uchwałę, która upoważnia szefa MON do działań w celu utworzenia stałej bazy sił amerykańskich w Polsce – poinformował rzecznik rządu Adam Szłapka.

Adam Szłapka poinformował o przyjęciu uchwały Rady Ministrów upoważniającej szefa MON do podjęcia działań w celu utworzenia stałej bazy sił amerykańskich w Polsce. Jak podkreślił, rząd musi poczynić bardzo szczegółowe przygotowania w tej sprawie.

O tym, że rząd zajmie się taką uchwałą, informował przed wtorkowym posiedzeniem rządu premier Donald Tusk. Szef rządu wyjaśnił, że chodzi o przygotowanie się do realizacji decyzji prezydenta USA Donalda Trumpa o „kolejnych żołnierzach amerykańskich w Polsce" tak, by żołnierze amerykańscy mieli gdzie stacjonować.

– Chodzi o stworzenie warunków logistycznych, finansowych, organizacyjnych, mieszkaniowych. To jest wbrew pozorom bardzo poważne przedsięwzięcie organizacyjnie i finansowo, jeśli myślimy na serio o stałej bazie, to musimy zacząć przygotowywać Polskę do tego – zaznaczył premier.

Tusk podziękował szefowi MON za podjęcie z wyprzedzeniem działań organizacyjnych. Dodał, że jest bardzo usatysfakcjonowany takim „postawieniem sprawy". – Dzięki temu nikt nie będzie miał pretekstu, żeby powiedzieć: a Polska nie jest przygotowana, to może jednak inny kraj – ocenił.

FOT. PAP/RADEK PIETRUSZKA

Donald Tusk podkreślił, że rząd nie zamierza biernie oczekiwać na realizację amerykańskich deklaracji

Szłapka podkreślił podczas konferencji po posiedzeniu Rady Ministrów, że od lat polskie rządy zabiegały o obecność sił sojuszniczych w Polsce, szczególnie Stanów Zjednoczonych. – Tutaj wszystkie rządy, myślę, że są bardzo konsekwentne, wszystkim nam zależy na tym, żeby obecność była stała, a nie rotacyjna – dodał.

We wtorek rano zebrał się Komitet Rady Ministrów do spraw Bezpieczeństwa Narodowego, ciało pomocnicze działające przy rządzie. Komitet miał omówić gwarancje – finansowe, infrastrukturalne i logistyczne – dla zwiększenia amerykańskiej obecności wojskowej w Polsce.

Obecność żołnierzy amerykańskich w Polsce była jednym z tematów rozmów prezydenta Karola Nawrockiego z prezydentem USA w Waszyngtonie. Polski prezydent przebywa obecnie z wizytą w Stanach Zjednoczonych. Szef Biura Polityki Międzynarodowej KPRP Marcin Przydacz poinformował w poniedziałek, że Donald Trump potwierdził „zobowiązanie sojusznicze", w tym potwierdzenie artykułu 5. Traktatu Północnoatlantyckiego, zapewnienie, że planowane redukcje obecności amerykańskiej w Europie Zachodniej nie dotkną Polski, a także podtrzymał publiczną deklarację o wysłaniu do Polski dodatkowych 5 tys. amerykańskich żołnierzy.

Po powrocie do Polski z USA prezydent ma zaprosić szefa MON na spotkanie w celu omówienia dalszych kroków.

Na początku czerwca wicepremier Kosiniak-Kamysz poinformował, że przekazał szefowi Pentagonu USA Pete'owi Hegsethowi oficjalną propozycję utworzenia nowej, stałej bazy wojsk amerykańskich w Polsce.

Natomiast rzecznik prezydenta RP Rafał Leśkiewicz powiedział we wtorek w Radiu Wnet, że rozmowy prezydenta z przedstawicielami amerykańskiej administracji dotyczyły przede wszystkim „przygotowań do stworzenia warunków, pod stałą bazę amerykańską w Polsce", a zaproszenie szefa MON jest efektem tych rozmów. Prezydent – jak mówił jego rzecznik – chce porozmawiać z Kosiniakiem-Kamyszem na temat „przygotowań do stworzenia warunków, żeby ta baza funkcjonowała".

PAP

MSWiA walczy z dezinformacją na temat przyjmowania migrantów do polskich domów

Karolina Wrońska
Warszawa

MSWiA zdementowało we wtorek informacje o tym, że rząd planuje zobowiązać właścicieli domów powyżej 60 mkw. do przyjmowania pod swój dach migrantów.

Fałszywe informacje twierdzące, że rząd planował zobowiązać właścicieli mieszkań i domów większych niż 60 mkw. do przyjmowania pod swój dach „ciemnoskórych afrykańskich imigrantów" przybyłych z Niemiec pojawiają się w sieci od kilku dni. Zakwaterowaniem imigrantów miałyby zajmować się rzekomo samorządy w asyście służb mundurowych.

MSWiA zdementowało we wtorek tę informację w swoim wpisie na platformie X. Resort zapewnił, że nie są prowadzone żadne prace nad przepisami nakładającymi taki obowiązek na obywateli. Jak podkreślono we wpisie, samorządy ani służby mundurowe nie będą kierować migrantów do prywatnych mieszkań i domów. Informacji o rzekomo planowanych przepisach nie ma także na stronie Rządowego Centrum Legislacji oraz w wykazie prac legislacyjnych Rady Ministrów.

MSWiA zaznaczyło, że jeden z dezinformujących postów został usunięty z sieci. Jednak inne, niemal identyczne wpisy są nadal dostępne na Facebooku na grupach fanów polskich polityków i dziennikarzy.

12 czerwca zaczął obowiązywać unijny Pakt o migracji i azylu. To zestaw przepisów regulujących migrację i ustanawiający wspólny system azylowy na szczeblu Unii Europejskiej. Pakt składa się łącznie z 10 unijnych aktów prawnych, które dotyczą zarządzania migracją. Został zatwierdzony 14 maja 2024 roku przez Radę Unii Europejskiej – unijnych ministrów finansów przy sprzeciwie m.in Polski.

PAP

eprasa.pl 13f88f5ccd

Te historie wywołają i Wasz uśmiech. I przypomną, jak piękny, kolorowy, radosny potrafi być dziecięcy świat

Ewelina Żuberek
ewelina.zuberek@polskapress.pl

Dzieciństwo składa się z chwil, które dla najmłodszych znaczą cały świat. Takich jak pierwsza samodzielna jazda na rowerku, stawianie babek na rozgrzanej plaży, wyścigi na podwórku, wyprawy na plac zabaw z mamą, tulenie ukochanego pluszaka czy jedzenie lodów w czerwcowe popołudnie... Dorośli dopiero patrząc na własne dzieci, przystają i zauważają, że właśnie z takich chwil powstają najpiękniejsze rodzinne wspomnienia.

Każde dziecko jest inne. Jeden maluch to żywe srebro, które nie potrafi usiedzieć w miejscu, a każdy dzień jest dla niego nową przygodą. Inne dzieci są ciekawe świata, zanurzają się w książkach i zadają setki pytań. Są mali sportowcy, marzyciele, przyszli odkrywcy, artyści kredek i miłośnicy wszystkich kundelków. Łączy je jednak coś wyjątkowego - szczerość emocji i radość, którą potrafią zarażać innych.

Zapraszamy dziś do świata uczestników akcji Uśmiech Dziecka, o których opowiedzieli nam ich rodzice. Za każdym zdjęciem kryje się bowiem nie tylko radosna buzia, ale także osobowość, charakter i codzienne historie, które czynią dzieciństwo tak niezwykłym i niezapomnianym. To opowieści o marzeniach, pasjach, ulubionych zabawach, rodzinnych przygodach i małych sukcesach, z których dzieci są naprawdę dumne.

Jak mówi Katarzyna Adamczyk, która opiekuje się akcją od strony redakcyjnej: - Przedstawiamy dziś pierwszych bohaterów akcji Uśmiech Dziecka. Poznajemy ich bliżej dzięki opowieściom rodziców, którzy najlepiej wiedzą, co wywołuje uśmiech na twarzach ich pociech, o czym marzą ich dzieci i co sprawia, że są one wyjątkowe. Mamy nadzieję, że te historie wywołają uśmiech także u naszych Czytelników i przypomną wszystkim, jak piękny, kolorowy i pełen radości potrafi być dziecięcy świat.

Zapraszamy do poznania naszych małych bohaterów!

Czytaj więcej o akcji na nto.pl/usmiech

MALUSZKI DO LAT 2

Miłosz poranek zaczyna z uśmiechem. Największa jego radość? Mama, tata i... nowe zabawki!

Na twarzy Miłosza najpiękniejszy uśmiech pojawia się już od samego rana. Wystarczy, że po przebudzeniu zobaczy mamę i tatę, a jego dzień od razu zaczyna się z radością. Uwielbia bawić się swoimi zabawkami, spędzać czas z pieskiem i wspólnie z rodziną chodzić na spacery, podczas których z ogromnym zainteresowaniem obserwuje otaczający go świat. Rodzice każdego dnia odkrywają kolejne cechy jego charakteru, ale kilka z nich szczególnie ich zachwyca. - Uwielbiam to, że jest zawsze uśmiechnięty i pogodny. Bardzo interesuje go wszystko, co dzieje się wokół niego, i z ogromną ciekawością poznaje nowe doświadczenia. Patrzenie, jak odkrywa świat, daje nam ogromną radość - mówi mama. Szczególnie wzruszające są dla niej wszystkie kolejne etapy rozwoju synka. - Pierwsze ząbki były dla nas jedną z najpiękniejszych chwil. Zawsze powtarzamy sobie przy każdej nowej umiejętności Miłosza: „Jak to możliwe, że on tak szybko rośnie?". Dopiero co pojawił się na świecie, a już potrafi tyle rzeczy. To, jak szybko się uczy i zdobywa nowe umiejętności, każdego dnia przypomina nam, jak szybko płynie czas - wspomina Vanessa Michler. Choć Miłosz jest jeszcze bardzo mały, jedno z jego marzeń rodzice potrafią wskazać bez najmniejszego problemu. - Myślę, że najbardziej marzy o nowych zabawkach, bo uwielbia je dostawać i cieszy się z każdej z nich z ogromnym entuzjazmem - mówi z uśmiechem mama.

MALUSZKI do lat 2

Nikodem każdego dnia pokazuje, jak wiele szczęścia kryje się w prostych chwilach

Na twarzy Nikodema uśmiech pojawia się bardzo często, szczególnie wtedy, gdy w pobliżu jest jego starsze rodzeństwo. Ogromną radość sprawia mu także oglądanie ulubionej bajki, zabawa piłeczką czy grzechotką wydającą dźwięki, które niezmiennie wywołują u niego szczery śmiech. Jak opowiada mama chłopca, Dominika Wiatr, Nikodem jest bardzo radosnym, energicznym i ciekawym świata dzieckiem. - Często okazuje swoje emocje w bardzo wyraźny sposób – zarówno radość, jak i złość czy niezadowolenie. Jest również uparty, co sprawia, że już teraz pokazuje własne zdanie. Bardzo różni się od swojego starszego brata i siostry, dzięki czemu każdego dnia odkrywamy w nim coś nowego. To, co najbardziej w nim lubię, to jego umiejętność cieszenia się z małych rzeczy. Ogromną radość sprawiają mu nawet proste zabawki, takie jak grzechotka. Potrafi śmiać się, rzucać swoją ulubioną zabawkę i z wielkim entuzjazmem do niej wracać, bawiąc się przy tym samodzielnie – mówi mama. Już podczas zwykłych spacerów widać, jak wielką przyjemność sprawia mu poznawanie świata. - Nikoś bardzo lubi spacery i jest niezwykle zainteresowany wszystkim, co go otacza. Z zaciekawieniem obserwuje przejeżdżające samochody i uważnie śledzi wszystko, co dzieje się wokół niego. Kiedy zatrzymujemy się w jednym miejscu, bardzo szybko pokazuje, że wolałby jechać dalej i odkrywać kolejne miejsca. Jego ciekawość, energia i upór sprawiają, że nieustannie chce poznawać coś nowego. To właśnie jego radość życia, żywiołowość i silny charakter czynią go tak wyjątkowym dzieckiem – podkreśla pani Dominika.

DZIEWCZYNKI i CHŁOPCY od lat 2

Zawsze chce pomagać innym i dzieli się tym, co ma. Mała Emilia ma wielkie serce i jedno marzenie

Na twarzy Emilii uśmiech najczęściej pojawia się wtedy, gdy dostaje nową zabawkę lub może spędzać czas na ulubionych zabawach z przyjaciółmi. Chętnie bawi się w chowanego, berka czy „Moje oczy widzą", a równie dużo radości sprawia jej rozwiązywanie książeczek z zadaniami, kolorowanie oraz gry edukacyjne. To właśnie w takich chwilach najlepiej widać jej dziecięcą ciekawość świata i chęć do nauki poprzez zabawę.

Mama dziewczynki, Monika Szymańska, podkreśla jednak, że największą wartością są dla niej cechy charakteru córki. - Najbardziej lubię to, że jest bardzo towarzyska i uczuciowa. Nie jest samolubna, zawsze dzieli się z innymi tym, co ma. Jest opiekuńcza i pomocna, a właśnie to sprawia, że jest dla mnie tak wyjątkowa - mówi z dumą.

Szczególnie wzruszające wspomnienie wiąże się z trudnym okresem w życiu całej rodziny, kiedy tata Emilii dochodził do zdrowia po usunięciu nowotworu z jamy brzusznej. - Bardzo zapadło mi w pamięć, jak córeczka opiekowała się swoim tatą. Pomagała mu nawet zakładać skarpetki i z ogromnym zaangażowaniem starała się być przy nim i go wspierać. Dla dziecka to były drobne gesty, ale dla nas znaczyły naprawdę bardzo wiele - wspomina pani Monika. Choć Emilia ma jeszcze przed sobą wiele marzeń do odkrycia, jedno z nich już dziś jest bardzo konkretne. - Córeczka marzy o wycieczce do Disneylandu - mówi mama z uśmiechem. Patrząc na jej otwartość, życzliwość i gotowość do pomagania innym, można mieć nadzieję, że jeszcze niejeden dziecięcy sen uda się w przyszłości spełnić.

eprasa.pl 13f88f5ccd

Przerabiali koty na mięso. Ponad 400 zwierząt uratowane przez policję

Adam Kielar
Hanoi

Ponad 400 kotów, które miały zostać wykorzystane na mięso, zostało uratowanych po rozbiciu przez wietnamską policję siatki przestępczej. Zatrzymano dziewięć osób.

Policja miasta Ho Chi Minh (dawniej Sajgon) poinformowała o sukcesie operacji, która doprowadziła do rozbicia grupy przestępczej specjalizującej się w kradzieży i chwytaniu kotów.

Działania te były odpowiedzią na rosnącą liczbę zgłoszeń dotyczących znikających zwierząt domowych. Zatrzymani przyznali się do łowienia kotów na południu Wietnamu przez trzy lata. W sumie ujętych zostało 9 osób.

Około 40 kotów, które zostały skradzione, oddano właścicielom. Znaleziono też 80 zamrożonych martwych kotów zwierząt. Organizacja obrony praw zwierząt Humane World for Animals zwróciła uwagę na ten problem, podkreślając potrzebę większej kontroli i regulacji.

Czy w Wietnamie można jeść koty i psy?

W Wietnamie spożywanie kotów i psów jest legalne, a wiele restauracji oferuje potrawy z tych zwierząt.

Jednak sprzedawcy muszą posiadać certyfikaty pochodzenia zwierząt, co ma na celu zapewnienie, że zwierzęta nie pochodzą z nielegalnych źródeł.

PAP

FOT. AFP PHOTO / HUMANE WORLD FOR ANIMALS VIETNAM

Ponad 40 porwanych kotów wróciło do właścicieli po tym, jak wietnamska policja rozbiła gang złodziei kotów

Trump po Iranie „skupi się" na wojnie na Ukrainie

Grzegorz Kuczyński
Evian, Francja

Po zakończeniu operacji w Iranie i zawarciu pokoju Biały Dom skoncentruje swoje wysiłki na powstrzymaniu wojny między Rosją a Ukrainą, oświadczył prezydent Donald Trump.

- Teraz, gdy [konflikt w Iranie - red.] dobiegł końca, zamierzamy skupić się na tym [na powstrzymaniu wojny na Ukrainie - red.]. Zobaczymy, czy uda nam się to rozwiązać - powiedział amerykański prezydent podczas konferencji prasowej na szczycie G7, który rozpoczął się w poniedziałek we francuskim Évian-les-Bains.

FOT. IMAGO/MICHAEL KAPPELER, POOL/DTS NACHRICHTENAGENTUR

Donald Trump uczestniczy w szczycie G7 we Francji. Kraje europejskie będą zabiegać, by w sprawie wojny w Ukrainie wypracować wspólną linię z prezydentem USA

Trump wraca do wojny na Ukrainie

Według Trumpa dzień wcześniej odbyły „bardzo dobre" rozmowy telefoniczne z prezydentami Wołodymyrem Zełenskim i Władimirem Putinem. - I wydaje mi się, że być może uda nam się coś zrobić również w tej sprawie. Naprawdę tak uważam. Sądzę, że obaj są na to otwarci - oświadczył gospodarz Białego Domu.

Powiedział również, że w trakcie rosyjskiej inwazji co miesiąc ginie „dwadzieścia pięć tysięcy osób - głównie żołnierzy". - A to nie powinno mieć miejsca. Ale wczoraj odbyłem dwie bardzo dobre rozmowy. Będziemy to jeszcze omawiać - dodał Trump.

Telefon z życzeniami z Kremla

14 czerwca Putin zadzwonił do Trumpa i złożył mu życzenia z okazji 80. urodzin, po czym opowiedział o sukcesach rosyjskiej armii na Ukrainie. Jak zapewnił doradca rosyjskiego przywódcy Jurij Uszakow, Trump ponownie wezwał Putina do „jak najszybszego" zakończenia wojny i obiecał, że otworzy to „perspektywy na budowanie prawdziwie nowej jakości stosunków amerykańsko-rosyjskich".

Ponadto, według słów Uszakowa, prezydent USA poinformował o gotowości wywarcia wpływu na partnerów europejskich i Kijów, w tym podczas kontaktów na szczycie G7. - Niedawne ataki na obiekty cywilne na terytorium Rosji oczywiście utrudniają osiągnięcie porozumienia. Zostało to odnotowane - powiedział Uszakow.

Putin i jego wersja wojny

Ze swojej strony Putin poinformował Donalda Trumpa, że „żadne próby reżimu kijowskiego wymierzania ciosów w infrastrukturę cywilną w Rosji nie zmienią krytycznej sytuacji Ukrainy na polu bitwy".

Według Jurija Uszakowa prezydent Federacji Rosyjskiej wyraził przekonanie, że podczas szczytu G20 Wołodymyr Zełenski i europejscy przywódcy „będą próbowali przedstawić wszystko dokładnie odwrotnie" i będą proponować jedynie „pomysły mające na celu przedłużenie konfliktu i kontynuację działań wojennych".

Ponad miesiąc w śpiączce. Bonnie Tyler wybudzona

Grzegorz Kuczyński
Lizbona

Znana brytyjska piosenkarka Bonnie Tyler została wybudzona ze śpiączki, w której znajdowała się od ponad miesiąca w szpitalu w Faro, na południu Portugalii - przekazali bliscy artystki.

„Lekarze wierzą, że uda się jej odzyskać zdrowie, choć proces ten będzie trwał przez jakiś czas" - przekazali bliscy Bonnie Tyler. Wyjaśnili, powołując się na władze szpitala, że przebywająca od początku maja na oddziale intensywnej terapii piosenkarka znajdowała się w śpiączce farmakologicznej.

Bliscy Bonnie Tyler dodali, że zaplanowane na wiosnę i lato koncerty z udziałem piosenkarki zostały przełożone na 2027 r. Zapewnili jednak, że artystka może powrócić na scenę już w październiku br.

74-letnia Bonnie Tyler trafiła na początku maja do szpitala w Faro w związku z komplikacjami związanymi z nagłą operacją jelita. Jej stan oceniano wówczas jako bardzo ciężki. Ujawniono wówczas, że piosenkarka miała być reanimowana po chwilowym wstrzymaniu akcji serca.

Na leczenie szpitalne piosenkarka trafiła po tym, jak rozwinęła się u niej infekcja związana z zabiegiem dermatologicznym, któremu poddała się w Wielkiej Brytanii.

Występująca pod pseudonimem artystycznym Bonnie Tyler Walijka Gaynor Hopkins-Sullivan od kilkudziesięciu lat rezyduje w położonym na południu Portugalii kurorcie Albufeira.

Amerykański bombowiec rozbił się tuż po starcie z bazy. Zginęła cała załoga

Grzegorz Kuczyński, AK
Waszyngton

Krótko po starcie z bazy Edwards w Kalifornii rozbił się bombowiec strategiczny B-52 Stratofortress. W wypadku zginęła cała ośmioosobowa załoga samolotu.

Pierwsze informację o katastrofie podały amerykańskie media. Jak podała telewizja Fox News, bombowiec strategiczny B-52 Stratofortress rozbił się tuż po starcie z bazy amerykańskich sił powietrznych Edwards w stanie Kalifornia na zachodnim wybrzeżu USA.

Informacje te potwierdził oficjalny profil bazy Edwards w mediach społecznościowych.

„Na miejscu niezwłocznie pojawiły się zespoły ratownicze" - podkreślono, dodając, że dalsze informacje zostaną podane, gdy tylko będzie to możliwe.

FOT. ASSOCIATED PRESS/EAST NEW

Na nagraniach widać dym nad miejscem katastrofy

Jak przekazała baza, do wypadku doszło o godz. 11.20 czasu lokalnego, tuż po starcie rutynowej misji testowej samolotu z ośmioma osobami na pokładzie.

„Wstępne dowody wskazują, że katastrofa była niemożliwa do przeżycia. Służby ratunkowe są na miejscu zdarzenia, a władze ustalają tożsamość wszystkich ofiar. Katastrofa jest obecnie przedmiotem śledztwa" - podały w komunikacie Siły Powietrzne USA.

To kolejna katastrofa wojskowego samolotu w poniedziałek. Najpierw myśliwiec F/A-18 rozbił się w stanie Waszyngton na zachodzie USA. Później w Rosji doszło do katastrofy bombowca strategicznego Tu-22M3.

B-52 po raz pierwszy wszedł do służby w 1955 roku. Ten ciężki bombowiec dalekiego zasięgu, zazwyczaj przewożący pięcioosobową załogę, może przenosić do 32 ton bomb i innej amunicji. Jest zdolny do przenoszenia ładunków jądrowych.

Mimo że produkcja samolotów została wstrzymana dekady temu, Siły Powietrzne USA posiadają 76 tych bombowców w swoim arsenale (to modele B-52H), głównie stacjonujących w bazie Minot w Dakocie Północnej (jednym z miejsc stacjonowania głowic jądrowych) i Barksdale w Luizjanie. Część z nich uczestniczyło w bombardowaniu Iranu podczas tegorocznej wojny.

Według agencji AP, poniedziałkowy wypadek był pierwszą katastrofą bombowca B-52 Stratofortress od czasu wypadku tego samego typu bombowca na wyspie Guam w maju 2016 roku. Cała siedmioosobowa załoga tego samolotu przeżyła. Wcześniej B-52 rozbił się w 2008 r. w Oceanie Spokojnym u wybrzeży Guamu podczas przygotowań do przelotu w ramach parady. Zginęło wtedy sześć osób.

PAP

eprasa.pl 13f88f5ccd

strona ZDROWIA
stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Najlepsze sanatoria dla osób z chorobami serca

Masz nadciśnienie, jesteś po zawale albo operacji serca i słyszysz od lekarza: „proszę wyjechać do sanatorium"? To nie jest tylko formalność. Dobrze dobrane uzdrowisko może realnie poprawić wydolność serca, obniżyć ciśnienie i zmniejszyć ryzyko kolejnych epizodów choroby. W Polsce nie brakuje miejsc, które specjalizują się w terapii kardiologicznej.

ZA TYDZIEŃ:

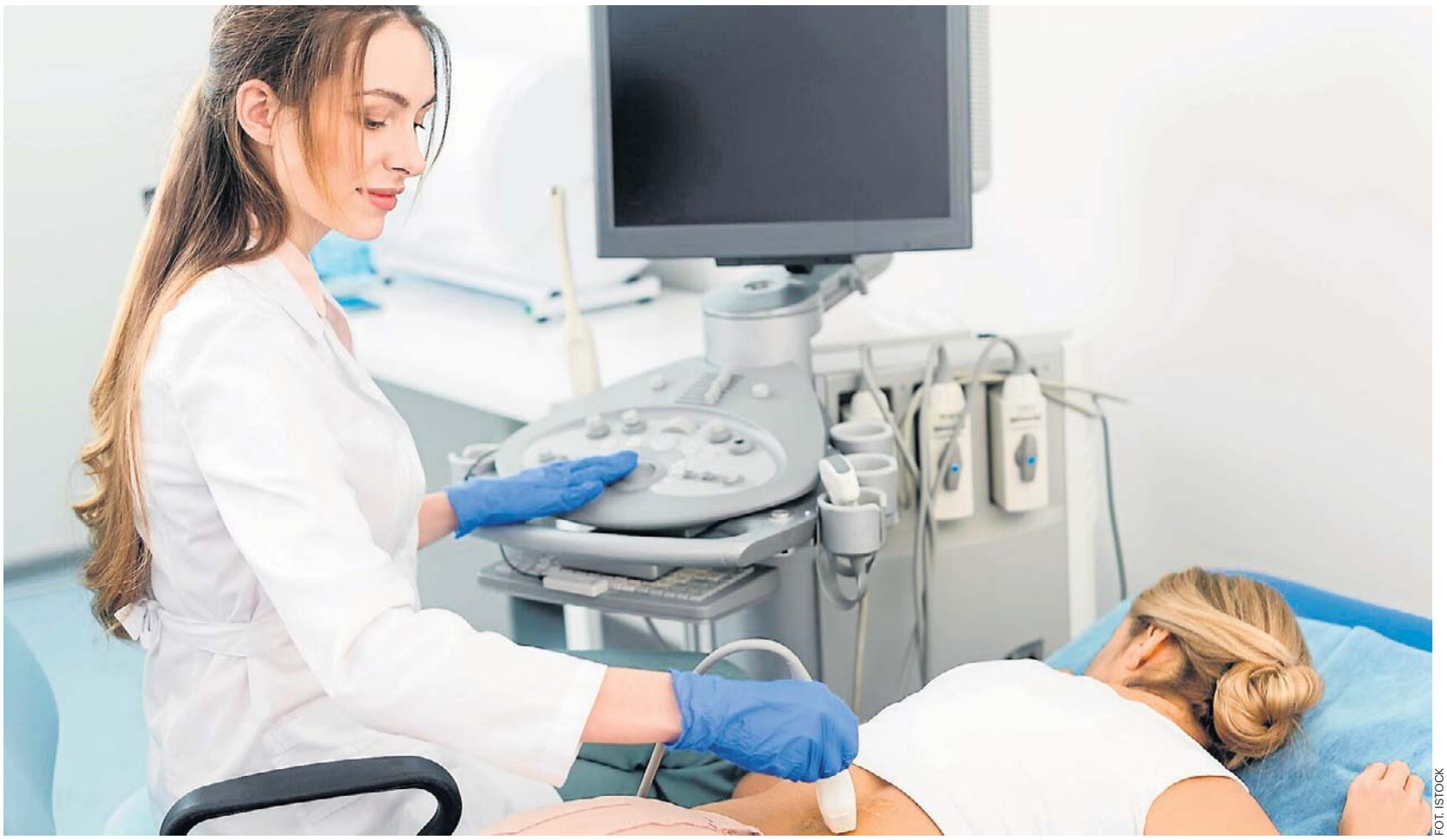
- **Pierwsze objawy osteoporozy mogą zaskoczyć. Reaguj, zanim dojdzie do złamania**
- **Najgorsze sanatoria Krynicy-Zdroju. Jak masz tam przydział, lepiej staraj się o zmianę**

FOT. FREEPIK.COM

Rak nerki. Osłabienie, chudnięcie i brak apetytu to czerwone flagi

Marta Siesicka-Osiak
redakcja@stronazdrowia.pl

Rak nerki występuje rzadko, ale śmiertelność w jego przypadku jest wysoka. Wynika to z tego, że często jest wykrywany w późnym stadium. Dlatego warto wiedzieć, jakie są jego pierwsze objawy.



FOT. ISTOCK

W początkowym stadium rak nerki zazwyczaj nie daje żadnych objawów

W Polsce rak nerki stanowi około 3-4 proc. nowo rozpoznanych guzów. Daje to liczbę około 5 tys. nowych przypadków rocznie. U dorosłych pacjentów najczęściej rozpoznawany jest rak nerwokomórkowy nerki (RCC), który stanowi około 90 proc. wszystkich złośliwych nowotworów nerek, natomiast u dzieci najczęściej diagnozuje się guz Wilma. Rocznie na nowotwór nerek umiera w Polsce około 2500 osób.

Wśród wszystkich nowotworów złośliwych układu moczowego rozpoznawanych w Polsce i w Europie rak nerki jest na trzecim miejscu po raku prostaty i nowotworach pęcherza moczowego.

Przyczyny rozwoju nowotworu nerki nie zostały dotychczas szczegółowo poznane. Jest jednak wiele czynników zwiększających ryzyko wystąpienia zmian nowotworowych w nerkach. U około 3 proc. pacjentów rak nerki jest uwarunkowany rodzinnie. W rzadkich przypadkach rak nerki może być uwarunkowany genetycznie i wchodzić w skład zespołu VHL (von Hippla-Lindaua). Nowotwór nerki jest też statystycznie częstszy u osób z nabytą torbielowatością nerek i u pacjentów dializowanych. Inne czynniki zwiększające ryzyko wystąpienia choroby to:

- nadwaga i otyłość,
- mała aktywność fizyczna,
- palenie papierosów,
- nadciśnienie tętnicze,
- picie nadmiernych ilości alkoholu,
- dieta z dużą zawartością białka zwierzęcego,
- nadużywanie środków przeciwbólowych,
- stany immunosupresji wynikające z infekcji HIV.

Pierwsze objawy raka nerki

W początkowym stadium nowotwór nerek nie daje żadnych objawów. Jedynie u około 25-40 proc. pacjentów rak nerki wykrywany jest we wczesnym, bezobjawowym okresie na podstawie przypadkowo wykonanego badania. Kiedy nowotwór wykrywany jest późno, w stadium przerzutów, maleją szanse nie tylko na wyleczenie, ale i na przeżycie.

Objawy, które powinny zaniepokoić i skłonić do wizyty u lekarza oraz przeprowadzenia badań w kierunku wykluczenia nowotworu nerek, to:

- ogólne osłabienie,
- brak apetytu,
- utrata masy ciała,
- stany podgorączkowe,
- częste infekcje dróg moczowych,
- nocne poty,
- uporczywy kaszel,
- wysokie OB,
- obrzęki kończyn dolnych,
- osłabienie układu odpornościowego.

W zaawansowanym stadium choroby pojawiają się symptomy określane jako tzw. triada objawów Virchowa. Należą do nich silne bóle w okolicy lędźwiowej, krwiomocz oraz guz wyczuwalny przez powłoki brzucha.

Diagnostyka i leczenie raka nerki

Najskuteczniejszym sposobem diagnostyki raka nerki, również we wczesnym stadium, jest USG jamy brzusznej oraz tomografia komputerowa (CT).

W Polsce rak nerki stanowi około 3-4 proc. nowo rozpoznanych guzów. Daje to liczbę około 5 tys. nowych przypadków rocznie

Leczenie raka nerki w ponad 85 proc. przypadków polega na chirurgicznym usunięcia guza, zazwyczaj z oszczędzeniem niezmienionego miąższu narządu.

U większości pacjentów operacja wykonywana jest laparoskopowo lub laparoskopowo z asystą robotów chirurgicznych.

Jeśli guz jest duży i wychodzi poza narząd lub zajmuje aparat naczyniowy nerki, w niektórych przypadkach usuwana jest cała nerka, szczególnie gdy nowotwór jest zdolny do wytworzenia czopa rakowego wrastającego do światła centralnego układu żylnego.

U tych z pacjentów, u których choroba została rozpoznana w stadium przerzutów do innych narządów, stosuje się leczenie onkologiczne. Innowacyjną metodą jest immunoterapia, która polega na reaktywacji układu odpornościowego pacjenta do walki z nowotworem. W Polsce pacjenci od kilku lat mają dostęp do programu lekowego obejmującego immunoterapię niwolumabem w II linii leczenia raka nerki.

Jak podaje Zwrotnik Raka, innowacyjnym rozwiązaniem w przypadku wysoce wyselekcjonowanej grupy chorych z tym nowotworem, jest krioablacja guzów nowotworowych. To nowa metoda leczenia raka nerki, która polega na zamrożeniu tkanki (poniżej -40 stopni Celsiusa), w wyniku czego w zmienionej chorobowo tkance powstają kryształki lodu, które następnie uszkadzają struktury wewnątrz komórek oraz ich błonę. Powoduje to uszkodzenie naczyń odżywiających guza, a w następstwie jego martwicę.

Rak nerki – jak zapobiegać tej chorobie?

Podstawą zapobiegania są badania profilaktyczne. Każda dorosła osoba powinna w ramach profilaktyki raz do roku wykonać USG jamy brzusznej, które pozwala wykryć zmiany nowotworowe w nerkach we wczesnym stadium.

Do profilaktyki raka nerki należą też:

- zdrowy tryb życia,
- odpowiednia dieta,
- dbanie o prawidłową masę ciała,
- rezygnacja z używek (papierosów, alkoholu),
- nienadużywanie środków przeciwbólowych.

eprasa.pl 13f88f5ccd

FOT. MAGNIFIC.COM

Bardziej sterylne warunki życia i wyższe standardy higieny przyczyniają się do wzrostu częstości alergii

Coraz więcej chorych. Przyczyną warunki bytowe

oprac. Katarzyna Zawada
redakcja@stronazdrowia.pl

Europa mierzy się dziś ze wzrostem zachorowań na alergie i astmę. Jeśli nie będą wprowadzane nowoczesne rozwiązania terapeutyczne, problem będzie narastać.

Z badań wynika, że w Europie Zachodniej na astmę cierpi aż 16 proc. populacji, na alergiczny nieżyt nosa 26 proc., a na atopowe zapalenie skóry 13 proc. W krajach północnej i wschodniej Europy te odsetki są nieco niższe i wynoszą odpowiednio 10,4 proc., 16,8 proc. oraz 8,8 proc. Specjalista wskazuje, że w Polsce nawet ok. 30-40 proc. mieszkańców może zmagać się z jakąś formą choroby alergicznej. Astma dotyczy około 5-7 proc. Polaków, a alergiczny nieżyt nosa 15-20 proc.

- Na szczęście w większości przypadków jest to astma łagodna, natomiast postacie ciężkie występują znacznie rzadziej. Istotnym problemem pozostaje natomiast alergiczny nieżyt nosa, który dotyczy już 15-20 proc. populacji. Oznacza to, że - w uproszczeniu - co piąta osoba może cierpieć na tę chorobę - mówi prof. Marek Jutel, kierownik Katedry i Zakładu Immunologii Klinicznej Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu.

Istnieje kilka teorii wyjaśniających przyczyny wzrostu zachorowań na alergie. Jedną z nich jest hipoteza higieniczna, która sugeruje, że bardziej sterylne warunki życia i wyższe standardy higieny przyczyniają się do wzrostu częstości alergii. Coraz częściej jednak wskazuje się na uszkodzenie bariery jelitowej, skórnej oraz nabłonka dróg oddechowych.

- Jest to cena, jaką płacimy za kontakt z coraz większą liczbą substancji chemicznych. Prowadzi to do osłabienia integralności bariery, co ułatwia przenikanie alergenów. Komórki układu odpornościowego zaczynają wówczas inicjować przewlekły stan zapalny, który sprzyja rozwojowi chorób alergicznych - wyjaśnia ekspert.

Leki biologiczne są przeznaczone głównie dla pacjentów z najcięższymi postaciami chorób alergicznych. Immunoterapia alergenowa jest kluczowa w terapii i powinna być stosowana wcześnie. W Polsce immunoterapią objęte jest około 150 tysięcy pacjentów, podczas gdy w Niemczech około 600 tysięcy, a w Hiszpanii około 1 miliona.

- Chcielibyśmy stosować ją u większej grupy pacjentów i na wcześniejszym etapie choroby. Pacjent może być początkowo uczulony tylko na pyłki traw, a z czasem dochodzi do uczulenia na roztocza, sierść kota czy psa. Wtedy choroba staje się znacznie bardziej zaawansowana immunologicznie i trudniejsza do leczenia - podkreśla profesor.

Styl życia również ma istotny wpływ na rozwój alergii i skuteczność leczenia.

- Liczne badania pokazują związek między nadwagą, otyłością oraz niską aktywnością fizyczną, zmianami składu mikrobiomu a chorobami alergicznymi. Nadwaga, otyłość i niewłaściwy mikrobiom nasilają procesy zapalne w organizmie, co może utrudniać leczenie. Z kolei regularna aktywność fizyczna i odpowiednia dieta mogą istotnie poprawić kontrolę choroby i są w dużej mierze w zasięgu każdego pacjenta.

Prof. Jutel zorganizował w maju pierwszy międzynarodowy Kongres Central and Southern European Allergy and Asthma Alliance (CSEA3). Wspólne działanie w ramach większej organizacji zwiększa szanse na to, aby głos ekspertów z tych krajów był realnie słyszalny na forum europejskim. Reprezentuje kraje Europy Środkowej i Południowej, jak Litwę, Estonię, Bułgarię Serbię czy Chorwację. (PAP)

Najlepsze sanatoria w Polsce dla osób z chorobami serca i układu krążenia

Ola Głowacka
redakcja@stronazdrowia.pl

Masz nadciśnienie, jesteś po zawale albo operacji serca? Dobrze dobrane uzdrowisko może realnie poprawić wydolność serca, obniżyć ciśnienie i zmniejszyć ryzyko kolejnych epizodów choroby.

FOT. GETTY IMAGES

Mikroklimat Nałęczowa sprzyja obniżaniu ciśnienia i regeneracji serca

Sanatoria kardiologiczne to placówki dla osób z chorobami układu krążenia, takimi jak choroba wieńcowa, niewydolność serca czy stan po zawale lub operacji bypass. Oferują kompleksową rehabilitację, m.in. kinezyterapię, fizykoterapię, leczenie uzdrowiskowe i opiekę specjalistów.

Wśród najbardziej cenionych miejsc w Polsce znajdują się:

- Nałęczów - jedno z najważniejszych polskich uzdrowisk kardiologicznych, znane z łagodnego mikroklimatu i bogatej oferty rehabilitacji serca. Szczególnie polecany jest Kolejowy Szpital Uzdrowiskowy w tej miejscowości.
- Ciechocinek - słynny z tężni solankowych i klimatu sprzyjającego układowi krążenia. Warte uwagi jest m.in. Sanatorium Uzdrowiskowe Chemik.
- Busko-Zdrój - uzdrowisko z ponad 190-letnią tradycją, którego wody siarczkowe wspierają leczenie chorób układu krążenia. Flagowym obiektem oferującym kompleksową opiekę kardiologiczną jest Uzdrowiskowy Szpital Kompleksowej Rehabilitacji „Krystyna".
- Krynica-Zdrój - górskie uzdrowisko z dostępem do wód mineralnych i rozbudowaną bazą rehabilitacyjną. Najwyżej oceniane placówki to Nowe Łazienki Mineralne, Sanatorium Wojskowe czy Sanatorium Leśnik-Drzewiarz.
- Polanica-Zdrój i Kudowa-Zdrój - dolnośląskie ośrodki uzdrowiskowe prowadzące m.in. rehabilitację kardiologiczną. W profilaktyce i leczeniu chorób kardiologicznych oraz nadciśnienia tętniczego specjalizuje się m.in. Sanatorium Uzdrowiskowe Zdrowie.
- Ustroń - silne zaplecze rehabilitacyjne i specjalizacja w chorobach serca oraz układu krążenia; W Uzdrowisku Ustroń oferowana jest nowoczesna rehabilitacja kardiologiczna.
- Inowrocław - uzdrowisko solankowe wspierające leczenie nadciśnienia i chorób serca. Pacjenci polecają pod tym względem Szpital Uzdrowiskowy.
- Kołobrzeg i Świnoujście - nadmorskie uzdrowiska, gdzie leczenie wspiera także klimat morski. Dużą estymą cieszy się Sanatorium MSWiA.

We wszystkich tych miejscach pacjenci mogą liczyć na programy rehabilitacyjne dopasowane do stanu zdrowia, a także edukację dotyczącą stylu życia, diety i aktywności fizycznej.

W przypadku chorób układu krążenia ogromne znaczenie ma nie tylko baza zabiegowa, ale także klimat.

Eksperci podkreślają, że dla pacjentów kardiologicznych najlepsze są uzdrowiska:

- nizinne i podgórskie, gdzie nie występują duże wahania ciśnienia i tlenu,
- o łagodnym, stabilnym klimacie, który nie obciąża układu krążenia.

Dlatego tak dużą popularnością cieszą się miejscowości takie jak Nałęczów czy Ciechocinek, gdzie warunki środowiskowe sprzyjają rekonwalescencji i nie powodują nadmiernego wysiłku dla serca.

Klimat morski również ma swoje zalety. Powietrze bogate w aerozol solny i jod poprawia funkcjonowanie organizmu, wspiera układ oddechowy i pośrednio korzystnie wpływa na krążenie.

Z kolei klimat górski może być korzystny, ale tylko przy umiarkowanej wysokości. Wysokie góry są przeciwwskazane dla osób z niewydolnością serca, ponieważ mogą prowadzić do niedotlenienia organizmu.

W leczeniu uzdrowiskowym kluczową rolę odgrywają odpowiednio dobrane zabiegi, które wspierają pracę serca i poprawiają kondycję układu krążenia. W sanatoriach kardiologicznych stosuje się przede wszystkim kinezyterapię, czyli specjalistyczne ćwiczenia ruchowe prowadzone pod nadzorem fizjoterapeuty, dostosowane do wydolności pacjenta i etapu choroby. Duże znaczenie mają również zabiegi fizykoterapeutyczne i hydroterapia, w tym kąpiele solankowe czy mineralne, które poprawiają krążenie i pomagają obniżyć napięcie mięśniowe.

Uzupełnieniem terapii są masaże lecznicze, treningi oddechowe oraz programy edukacyjne, uczące zdrowego stylu życia i kontroli czynników ryzyka, takich jak nadciśnienie czy otyłość. Regularna aktywność fizyczna prowadzona w bezpiecznych warunkach uzdrowiskowych zwiększa wydolność organizmu i wspiera działanie leczenia farmakologicznego.

W praktyce to właśnie połączenie ruchu, zabiegów i nadzoru specjalistów sprawia, że pobyt w sanatorium może znacząco poprawić stan zdrowia pacjenta po zawale, operacji serca czy w przebiegu chorób przewlekłych układu krążenia. Leczenie uzdrowiskowe w Polsce można odbyć zarówno w ramach NFZ, jak i prywatnie. Każde z tych rozwiązań ma swoje plusy i ograniczenia. Aby wyjechać do sanatorium na NFZ, trzeba spełnić kilka warunków. Podstawą jest skierowanie od lekarza, który oceni, czy pacjent kwalifikuje się do leczenia uzdrowiskowego. Skierowanie trafia następnie do NFZ, gdzie jest weryfikowane przez lekarza balneologa. Pobyt w sanatorium trwa zazwyczaj 21 dni, a NFZ finansuje zabiegi medyczne. Pacjent pokrywa natomiast koszty dojazdu oraz częściowo zakwaterowania i wyżywienia.

Największym problemem jest czas oczekiwania. Obecnie wynosi on średnio około 8-10 miesięcy, choć w niektórych regionach może być krótszy lub dłuższy. Alternatywą jest wyjazd prywatny. W takim przypadku nie trzeba czekać w kolejce, można samodzielnie wybrać termin i miejsce, a koszty ponosi się w całości samodzielnie. To rozwiązanie często wybierają osoby po świeżych zabiegach kardiologicznych, które nie chcą odkładać rehabilitacji.

WARTO WIEDZIEĆ

Co warto zapamiętać przed wyjazdem?
Sanatorium nie zastępuje leczenia specjalistycznego, ale jest jego ważnym uzupełnieniem. Dobrze dobrany ośrodek może poprawić wydolność organizmu, obniżyć ryzyko powikłań i nauczyć pacjenta życia z chorobą. Najważniejsze jest dopasowanie miejsca do konkretnej diagnozy i możliwości organizmu. W przypadku chorób serca właściwy wybór uzdrowiska często decyduje o tym, czy wyjazd będzie tylko wypoczynkiem, czy realną terapią.

eprasa.pl 13f88f5ccd

Trzy proste kroki i możesz dostać nawet 700 zł od NFZ. Te warunki trzeba spełnić

FOT. 123RF.COM

Refundację mogą otrzymać nie tylko dzieci i emeryci, ale także wszyscy dorośli, objęci ubezpieczeniem. UWAGA! Refundacja NFZ nie obejmuje całych okularów, a jedynie soczewki. Ramki musisz sfinansować sobie sam

Emil Hoff
emil.hoff@polskapress.pl

Nawet 700 zł - tyle może wynieść refundacja od NFZ na soczewki okularowe dla dzieci, dorosłych i emerytów. Sprawdź, jak załatwić sobie dopłatę do nowych okularów.

Problemy ze wzrokiem dotykają coraz więcej Polek i Polaków, na co niemały wpływ ma nasz tryb życia i pracy.

Każdego dnia spędzamy długie godziny na wpatrywaniu się w monitory komputerów i ekrany telefonów.

W dodatku latem naszym oczom grozi dodatkowe niebezpieczeństwo: nasilone promieniowanie UV.

Być może również ty albo twoje dziecko nosicie okulary. Może już pora pomyśleć o ich wymianie, by nowe szkła z odpowiednimi osłonami lepiej chroniły wasze oczy latem?

Niestety, wymiana okularów nie jest taka łatwa z powodu zaporowych cen.

Osoba z większą wadą wzroku, dużo pracująca przy komputerze, może wyjść z salonu optycznego odchudzona o ponad 2 tysiące złotych.

Ale czy wiesz, że Narodowy Fundusz Zdrowia refunduje część kosztów zakupu soczewek do okularów?

Refundację mogą otrzymać nie tylko dzieci i emeryci, ale także wszyscy dorośli, objęci ubezpieczeniem.

Ile wynosi refundacja NFZ na okulary w 2026 roku?

Wysokość refundacji zależy od stanu wzroku.

- Wada do 6 dioptrii, cylinder do 2 dioptrii: otrzymasz tylko do 25 zł na soczewkę, z koniecznością zapłaty 30 procent dofinansowania w ramach udziału własnego.
- Wada powyżej 6,25 dioptrii i cylinder powyżej 2,25 dioptrii: uprawnia cię do 100 zł refundacji na soczewkę, z wymogiem wpłaty tylko 10 procent udziału własnego.
- Wada powyżej 10 dioptrii: refundacja wynosi do 350 zł za soczewkę, z wymogiem 10 proc. udziału własnego.

Możesz więc dostać od 50 do nawet 700 zł refundacji na okulary od NFZ.

UWAGA! Refundacja NFZ nie obejmuje całych okularów, a jedynie soczewki. Ramki musisz sfinansować sobie sam.

Jak uzyskać refundację na okulary z NFZ?

Dorośli mogą uzyskać refundację na okulary raz na dwa lata, dzieci i młodzież do 18. roku życia mogą korzystać z dopłaty w zależności od potrzeby, nawet co pół roku.

Co trzeba zrobić, by uzyskać refundację?

Wykonaj trzy następujące kroki:

- Uzyskaj skierowanie do okulisty na Narodowy Fundusz Zdrowia od lekarza podstawowej opieki zdrowotnej.
- Odwiedź okulistę i uzyskaj od niego potwierdzenie wady wzroku oraz zlecenie na soczewki korekcyjne.
- Wybierz się do salonu optycznego, który realizuje usługi w ramach umowy z Narodowym Funduszem Zdrowia. Cena okularów zostanie pomniejszona o przysługującą ci refundację z NFZ.

Refundacja soczewek kontaktowych też jest możliwa

Jeśli nosisz soczewki kontaktowe, Narodowy Fundusz Zdrowia też może udzielić ci refundacji, ale tylko w ściśle określonych przypadkach medycznych.

Do refundacji uprawniają:

- stożek rogówki
- afakia (brak soczewki w oku)
- anizometropia (nierównowzroczność) ponad 4 dioptrie.

Z refundacji na soczewki możesz skorzystać raz w roku. Kwota wynosi do 150 zł dla soczewek miękkich i do 600 zł dla twardych, z wymogiem wkładu własnego 10 procent.

Procedura uzyskania refundacji z Narodowego Funduszu Zdrowia na soczewki kontaktowe wygląda identycznie, jak w przypadku procedury stosowanej podczas refundacji soczewek okularów - cena także zostanie pomniejszona o kwotę refundacji.

WARTO WIEDZIEĆ

Błąd przy wyborze okularów przeciwsłonecznych może narazić na ślepotę. Aż 60 proc. klientów przy wyborze okularów przeciwsłonecznych kieruje się tym, jak wygląda oprawka. Jednak należy zwrócić uwagę przede wszystkim na ich parametry zdrowotne: ochronę przed UV i polaryzację. Filtr UV odpowiada za blokowanie niewidzialnego promieniowania, z kolei powłoka polaryzacyjna eliminuje uciążliwe odblaski światła odbitego od płaskich powierzchni, takich jak mokry asfalt czy tafla wody. Dobre okulary muszą łączyć obie te technologie. Ważne, by zwrócić uwagę na obecność filtra UV z oznaczeniem UV400, czyli blokującego całe pasmo promieniowania UVA i UVB.

Wielki krok w leczeniu nowotworów. Nowa lista refundacyjna przyniesie zmiany

oprac. Dorota Mariańska
dorota.marianska@polskapress.pl

Wiceminister zdrowia Katarzyna Kacperczyk przekazała, że od 1 lipca na liście refundacyjnej znajdą się nowe terapie onkologiczne i leki na choroby rzadkie.

MZ planuje m.in. refundację terapii na raka drobnokomórkowego płuca, ale też raka jelita grubego, dróg żółciowych, endometrium i prostaty.

Dokument ministra zdrowia zawiera listę terapii, które zostaną dodane do listy refundacyjnej.

Po publikacji projektu Ministerstwo Zdrowia daje kilka dni organizacjom pacjentów, lekarzom oraz firmom farmaceutycznym na zgłoszenie uwag - nowa lista refundacyjna wejdzie w życie 1 lipca.

Jak poinformowała Katarzyna Kacperczyk w rozmowie w RMF FM, w ostatnich latach wyzwaniem dla ochrony zdrowia jest rak drobnokomórkowy płuca. Stanowi on około 13-20 proc. wszystkich przypadków raka płuca. Wiceminister zapowiedziała, że w nowym obwieszczeniu, które wejdzie w życie w lipcu, znajdą się m.in. innowacyjne terapie na ten typ nowotworu.

Ministerstwo Zdrowia planuje także refundację terapii na raka jelita grubego, dróg żółciowych, endometrium i prostaty.

- Wiemy, że onkologia to jest ten obszar, gdzie rzeczywiście mamy i największą śmiertelność, i też największe wyzwania i też największe oczekiwania i potrzeby pacjentów - podkreśliła Kacperczyk.

Jak powiedziała wiceszefowa Ministerstwa Zdrowia,

FOT. HTTPS://WWW.MAGNIFIC.COM/

Wyzwaniem dla ochrony zdrowia jest rak drobnokomórkowy płuca

w ubiegłym roku państwo przeznaczyło na leki 29 mld złotych.

- W planie finansowym na 2026 rok Narodowego Funduszu Zdrowia jest zaplanowane 30 mld zł na refundację leków, z czego połowa to jest refundacja apteczna, czyli to te leki refundowane, które kupujemy w aptece - powiedziała Kacperczyk.

Dodała, że „prawie 15 miliardów złotych to zaawansowane terapie oferowane pacjentom za darmo w programach lekowych". Kacperczyk zapewniła także, że w Polsce nie zabraknie leków.

Lista refundacyjna jest aktualizowana co trzy miesiące. Są na niej leki i terapie, do których pacjent otrzymuje dopłatę z Narodowego Fundusze Zdrowia lub otrzymuje je bezpłatnie w ramach ubezpieczenia zdrowotnego.

Przypomnijmy, że również 1 lipca w ramach NFZ darmowe będzie badanie niskodawkowej tomografii komputerowej (NDTK) dla osób z grup ryzyka.

FOT. 123RF

W tym roku 15 mld zł będzie przeznaczonych na refundację apteczną

eprasa.pl 13f88f5ccd

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

JAKIE NAPOJE NA LATO?

Co pić, by orzeźwić się latem?

Już za parę dni formalnie zacznie się w Polsce lato, a choć fala upałów jeszcze nie nadeszła, ostatnie dni bywały gorące i parne. Taka aura wzmaga pragnienie. Co pić, by orzeźwić się w pracy, szkole czy na plaży?

Terere, czyli ochłoda i energia z Ameryki Południowej

Picie yerba mate, czyli naparu z ostrokrzewu paragwajskiego, zrobiło się w ostatnich latach bardzo popularne w Polsce. Przygotowanie yerby to miły rytuał, picie przez metalowe rurki ze specjalnych naczynek to ciekawa odmiana od zwykłych kubków i filiżanek, do tego napar uchodzi za zdrowy: zawiera wiele witamin i mikroelementów. Ponieważ yerba mate ma w sobie kofeinę, nadaje się jako zamiennik do kawy (pobudza łagodniej od kawy, ale dłużej i bardziej równomiernie), a ponieważ zmniejsza głód, może też służyć jako wspomagacz diety i odchudzania. Zwykłą yerbę zaparza się gorącą wodą, ale jest też wersja naparu na zimno, tradycyjnie pita w krajach Ameryki Południowej. To terere, czyli yerba zaparzana nie gorącą, lecz lodowato zimną wodą. W takiej wodzie yerba także puszcza soki, a lodowaty napar doskonale orzeźwia.

Jak przygotować terere?

Do przygotowania terere potrzebujesz zwykłego sprzętu do yerby i wody zmrożonej na kość. Do matero wsyp yerbę, zalej zimną wodą, na wierzch połóż kostkę lodu. Odczekaj ok. 5-10 minut, aż napój się zaparzy i gotowe.

Kawa z chininą

Kawa z chininą to kolejny pomysł na poranne pobudzenie na zimno. Chinina ma różne właściwości, a wśród nich i tę, że wzmaga pocenie się, a więc też naturalne chłodzenie organizmu, jak znalazł w gorące letnie dni. Chinina zawarta jest w toniku, który możesz dodać do kawy, uzyskując pobudzający, a zarazem orzeźwiający napój. W wysokiej szklance umieść kostki lodu, potem wlej do niej wybrany tonik, a na koniec kawę. Nie mieszaj. Dla smaku możesz dodać np. plaster cytryny albo pomarańczy. Pamiętaj, że rozpuszczający się lud będzie stopniowo rozwadniał napój, więc kawę z tonikiem należy wypić od razu po przygotowaniu, kiedy smak jest najlepszy.

Mrożona kawa frappe

Drugi pomysł na zimną kawę, tym razem na słodko. Kawa frappe to pyszny deser, który zarazem da ci energię do działania letnim popołudniem. Przepis na cztery porcje jest bardzo prosty: ● Przygotuj ok. 400 ml kawy rozpuszczalnej, włóż naczynie z kawą do lodówki. ● Włóż do lodówki cztery szklanki, by je schłodzić. ● Wymieszaj 80 ml zwykłego mleka i 40 ml skondensowanego, włóż mieszankę do lodówki. ● Zestrugaj na tarce 320 g czekolady. ● Do ok. 190 ml śmietany kremówki dodaj ekstrakt z wanilii i ubij całość na krem. Włóż go do woreczka do dekoracji i włóż do lodówki. ● Schłodzone szklanki do połowy napełnij lodem. Wlej kawę i mieszankę mleczną, dodaj po kulce lodów, dopraw ubitą śmietaną i posypka czekoladową.

Lemoniada, ale bez cytryn

Tym razem propozycja napoju bez kofeiny, którym może raczyć się cała rodzina o każdej porze gorącego dnia. Domową lemoniadę możesz zrobić z wielu rzeczy, wcale niekoniecznie z cytryn. Na lato świetnie nada się lemoniada z truskawek albo arbuzów, która jest nie tylko pyszna, ale też zdrowa, świetnie uzupełnia potas i elektrolity.

Jak zrobić lemoniadę z truskawek?

Weź ok. 400 g truskawek, usuń szypułki, umyj, zblenduj z czterema szklankami wody. Dla smaku możesz też osobno zblendować dwie cytryny z odrobiną mięty i dodać do truskawek.
Jeśli lubisz słodszy smak, możesz użyć jako słodzika np. syropu klonowego, ale im mniej, tym lepiej.

Jak zrobić lemoniadę z arbuza?

Bardzo podobnie. Weź połówkę dużego arbuza, wybierz miąższ, usuń pestki, umieść miąższ w blenderze. Dolej sok, który wyciekł z arbuza, możesz też dodać kawałki cytryny lub wyciśnięty sok cytrynowy, może też odrobinę mięty. Wszystko zblenduj do uzyskania jednolitej konsystencji.
Lemoniadę możesz podawać w wysokich szklankach z kostkami lodu, ale pamiętaj, że rozpuszczający się lód stopniowo rozwodni napój.

Letnia przechadzka może grozić próchnicą

oprac. Emil Hoff
emil.hoff@polskapress.pl

Wiosną i latem chcemy się więcej ruszać, ale aktywności na świeżym powietrzu mogą mieć zgubny wpływ na nasze zęby.

Pogoda staje się coraz bardziej letnia, co zachęca z jednej strony do planowania urlopów, a z drugiej do większej aktywności na świeżym powietrzu jeszcze przed jakimkolwiek wyjazdem.

Spacery, bieganie czy jazda na rowerze wracają do stałego rozkładu dnia. Oczywiście sport to zdrowie, ale nie wszystkie elementy organizmu znoszą aktywność tak samo dobrze. Dentyści ostrzegają: latem często zapominamy o zębach.

Kiedy więcej się ruszamy, nasze zęby cierpią przede wszystkim na dwa sposoby: przez cukry i kwasy zawarte w suplementach diety dedykowanych aktywnym osobom, i przez niedobór śliny.

Szczególnie szkodliwe są niektóre składniki napojów izotonicznych, którymi być może raczysz się nawet w czasie zwykłego spaceru, bo mają świetnie uzupełniać elektrolity. To może prawda, ale przy okazji wiele z tych specyfików prowadzi do erozji szkliwa i próchnicy zębów.

– Badania pokazały, że wiele izotoników i energetyków ma odczyn pH w okolicach 3, czyli definitywnie kwasowy, a zatem z potencjałem erozyjnym – przestrzega lek. dent. Paweł Szczegielniak z Medicover Stomatologia. - Przypomnijmy, że szkliwo ulega erozji już przy odczynie poniżej 4,5.

FOT. MAGNIFIC.COM

Kiedy więcej się ruszamy, nasze zęby cierpią przede wszystkim na dwa sposoby: przez cukry i kwasy zawarte w suplementach diety dedykowanych aktywnym osobom, i przez niedobór śliny

Jeśli picie izotoniku jest dla nas stałym elementem treningu, powtarzanym regularnie, to długofalowo nie pozostanie bez znaczenia dla zdrowia zębów: szybko pojawią się odwapnienia i nadwrażliwość, a później próchnica.

Szkodliwe dla zębów są nie tylko kwasy i cukry proste, zawarte w napojach, ale też inne ich składniki, które laikom trudno jest rozpoznać na etykietach. Np. maltodekstryna nie jest cukrem prostym, tylko wielocukrem, ale też ma potencjał próchnicowy.

Czasem w napojach stosowane są też – zamiast zwykłego cukru – inne słodziki:

- Produkty opisywane jako „bez dodatku cukru" mogą zawierać jego spore dawki pod postacią naturalnych składników: miodu lub syropu z agawy, często też spotykanych w przekąskach czy batonach proteinowych. Dla przykładu: w szklance mlecznego napoju proteinowego mogą być nawet trzy lub więcej łyżeczek cukru. Kolorowa etykieta i sugestia produktu zdrowego „dla sportowców" nie powinny nas zmylić. To konkretne ryzyko próchnicy – mówi doktor Szczegielniak.

Ważną rolę w utrzymywaniu zdrowia całej jamy ustnej pełni ślina, która zabezpiecza zęby i śluzówki, a także remineralizuje szkliwo. W czasie wysiłku często oddychamy przez usta, co prowadzi do osuszenia jamy ustnej. Wysoka temperatura także powoduje, że śliny jest mniej. A to ma poważne konsekwencje dla naszego zdrowia:

– Kiedy biegamy lub intensywnie ćwiczymy, nasz organizm przełącza się w tryb pełnej mobilizacji. Wtedy produkcja śliny schodzi na dalszy plan, bo ciało skupia się na pracy mięśni i chłodzeniu. W efekcie w ustach robi się sucho, a ta niewielka ilość śliny, która zostaje, staje się lepka i gęsta. Zamiast naturalnie opłukiwać zęby, ślina zaczyna działać jak lep na cukry i bakterie – mówi ekspert. - To sprawia, że nawet pozornie zdrowa przekąska zjedzona na trasie na długo przylega do szkliwa, a brak płynnej śliny uniemożliwia neutralizację kwasów.

Jak zapobiec przykrym konsekwencjom przesuszenia ust i niedoboru śliny? Na szczęście to akurat łatwe: należy pić dużo wody. W ten sposób uzupełniamy płyny, płuczemy zęby, przywracamy normalne pH jamy ustnej i stymulujemy wydzielanie śliny.

A więc następnym razem, gdy wybierzesz się na dłuższy spacer czy bieganie, by skorzystać z ładnej pogody, zwróć uwagę na to, co zamierzasz jeść i pić w czasie wycieczki. Unikaj izotoników zakwaszających zęby i batoników energetycznych pełnych słodzików. Pij raczej dużo wody, dzięki czemu oczyścisz szkliwo i zapewnisz odpowiednie nawilżenie zębów i całej jamy ustnej.

WARTO WIEDZIEĆ

Proste triki, które poprawią higienę jamy ustnej

● Po umyciu zębów najlepiej wypluć resztki pasty, a usta jedynie przemyć wodą od zewnątrz. Przyczyna jest bardzo prosta. W zalecanej paście stężenie fluoru to około 1400 ppm, z kolei w typowym płynie do płukania ust to już tylko około 200 do 250 ppm, w płukance specjalnego przeznaczenia już więcej, bo 400 ppm, ale w typowych, tańszych, to zaledwie 100 ppm lub wcale. Natomiast w wodzie kranowej stężenie fluoru jest śladowe. Im dłużej fluorki z pasty będą działały na szkliwie, tym lepiej je zabezpieczą.

● Pasty wybielające, a także te przeznaczone dla palaczy czy miłośników kawy, mogą zbyt intensywnie ścierać szkliwo. Lepiej używać past zawierających enzymy roślinne, jak papaina i bromelaina, oraz inne: z enzymem o nazwie amyloglukozydaza. Z badań wynika, że dobrze radzą sobie z rozkładaniem płytki nazębnej, a te pochodzące z papai czy ananasa nawet w niewielkim stopniu rozjaśnią szkliwo zębów.

● Nitkowanie zębów ma ogromne znaczenie, nie tylko dla jamy ustnej. Badania pokazują, że może zmniejszać ryzyko poważnych chorób, takich jak udary, zawały czy nawet choroba Alzheimera.

eprasa.pl 13f88f5ccd

REKLAMA 0010981938

Szukasz pracy? Szukasz pracownika? Szukaj z nto!

Zapraszamy do współpracy!

gratka | nto | nto.pl | naszemiasto.

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

REKLAMA 0010986701

REKLAMA 0011540506

Wójt Gminy Lasowice Wielkie

informuje,

że na tablicy informacyjnej Urzędu Gminy Lasowice Wielkie oraz BIP Urzędu Gminy znajduje się wykaz nieruchomości stanowiących własność Gminy Lasowice Wielkie przeznaczonych do zbycia w formie sprzedaży bezprzetargowej. Bliższe informacje można uzyskać w pokoju nr 6 na I p. Urzędu Gminy oraz pod numerem tel. 774175471.

REKLAMA 0011539853

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) 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 XXVI/176/2026 Rady Miejskiej Gorzowa Śląskiego z dnia 27 maja 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/m18504/k374-Miejscowy-Plan-Zagospodarowania-Przestrzennego-dla-terenow-polozonych-w-rejonie-ulicy-Byczynskiej-w-Gorzowie-Slaskim 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/m18504/k374-Miejscowy-Plan-Zagospodarowania-Przestrzennego-dla-terenow-polozonych-w-rejonie-ulicy-Byczynskiej-w-Gorzowie-Slaskim, 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 9 lipca 2026 r.

1 Forma elektroniczna wniosku obejmuje:
2 wysłanie formularza mailem na adres: um@gorzowslaski, lub
3 wysłanie formularza poprzez platformę e-Doręczeń: AE:PL-17954-23737-URTAI-10.
4 Forma papierowa obejmuje;
5 złożenie formularza w Urzędzie Miejskim w Gorzowie Śląskim, ul. Wojska Polskiego 15, 46-310 Gorzów Śląski,
6 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/m18504/k374-Miejscowy-Plan-Zagospodarowania-Przestrzennego-dla-terenow-polozonych-w-rejonie-ulicy-Byczynskiej-w-Gorzowie-Slaskim.

/-/ Rafał Kotarski
Burmistrz Gorzowa Śląskiego

AUTOPROMOCJA 0011388446

Oddaj social media w dobre ręce!

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

Dyrektor Biura Reklamy
Tomasz Jaroch | tjaroch@nto.pl

Dlaczego warto wybrać właśnie nas?

Efektywność | Profesjonalizm | Przejrzystość współpracy | Zysk | Indywidualne podejście

Twoi klienci są w social mediach.

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

Tak prowadzimy nasze social media

ntopl
nowatrybunaopolska
@nto.pl
nowa-trybuna-opolska

REKLAMA 0011537354

REKLAMA 0010981956

nto NOWA TRYBUNA OPOLSKA

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

Zamówisz: • e-mailem: reklama@nto.pl • SMS-em – tylko ogłoszenia drobne
Wszelkie informacje dostępne pod numerami telefonów: 693 960 978, 534 902 476, 691 582 692
Uwaga! Telefonicznie ogłoszeń nie przyjmujemy. Cennik, regulamin oraz kontakt znajdziesz na www.nto.pl/reklama

eprasa.pl 13f88f5ccd

Na miłość nie da się zasłużyć

Kayah w RMF Classic Fot. Jarosław Jakubczak

Z ŻYCIA GWIAZD

Skolim spóźnił się na występ
Gwiazdor latino-polo był zapowiadany jako jedna z głównych atrakcji Dni Jastrzębia-Zdroju. Jego piątkowy koncert, który pierwotnie miał się rozpocząć o godzinie 20.30, wystartował z ponad dwugodzinnym opóźnieniem. Pomimo napiętej atmosfery i długiego oczekiwania frekwencja dopisała, a pod sceną panował tłok.

Paulina Sykut-Jeżyna zachwyciła głosem
Prezenterka pochwaliła się ostatnio na Instagramie zdolnościami wokalnymi. Wykonała fragment piosenki „Czas nas uczy pogody". Obserwujący ją internauci pospieszyli z komplementami. „Pamiętam panią z „Idola". Podziwiałam i nigdy nie zrozumiałam, dlaczego pani tego nie wygrała" – napisała jedna z fanek.

Maja Chwalińska rozwiązuje krzyżówki
Tenisistka odpoczywa na urlopie. Na Instagram wrzuciła serię kadrów z wyjazdu. Na pierwszym ze zdjęć zaprezentowała się w zwiewnej białej sukience i sandałach, a więc w nieco innej oprawie niż dotychczas. Z kolejnych fotek wynika, że na zagraniczne wakacje nie poleciała sama, a pogoda najwyraźniej dopisuje. Na jednym z ujęć widzimy, jak relaksuje się przy krzyżówkach. Co prawda tenisistka nie ujawniła, gdzie się wybrała, ale komentujący obstawiają Grecję **(GZL)** Fot. Adam Jankowski

W TELEWIZJI

Sublokatorka
Stopklatka, 20:00
Alison rozstaje się ze swoim chłopakiem. By nie mieszkać samotnie w dużym mieszkaniu, postanawia znaleźć współlokatorkę. Na ogłoszenie odpowiada cicha, skromna i bardzo sympatyczna Hedra. Z czasem okazuje się, że dziewczyna nie jest tym, za kogo się podaje.

Specjalista
TVN, 20:50
Rodzice May zginęli przed laty z rąk kubańskiej mafii. Opętana żądzą zemsty kobieta poznaje specjalistę od materiałów wybuchowych. Mężczyzna zostaje uwikłany w jej plany wyrównania rachunków.

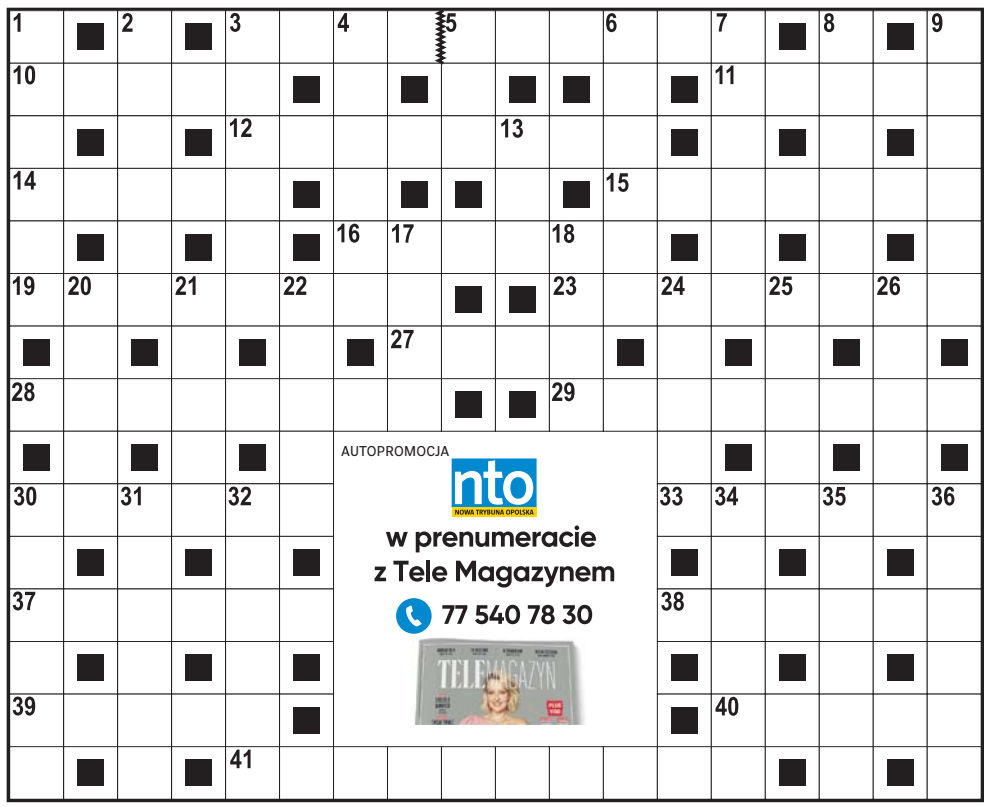
Szczęśliwy mężczyzna
Polsat, 22:00
Jean, konserwatywny burmistrz miasteczka na północy Francji, stara się o reelekcję. Edith, jego żona od czterdziestu lat, przekazuje mu wiadomość, której nie może już dłużej ukrywać. Okazuje się, że w głębi duszy kobieta jest mężczyzną.

Wdowy
TVN 7, 22:20
Historia czterech kobiet z Chicago, które zostały obciążone długami pozostawionymi przez ich mężów. Mężczyźni usiłowali ukraść pieniądze i zginęli podczas ucieczki. Veronica, Linda, Alice i Belle biorą los we swoje ręce i muszą zawalczyć o swoją przyszłość. Co mogą teraz zrobić?

KRZYŻÓWKA NR 91

Poziomo:
3) film w reżyserii Patryka Vegi,
10) harmonia panująca w rodzinie,
11) wędrowny zespół aktorów,
12) ogół sprawności fizycznej człowieka,
14) „… San Francisco", amerykański serial policyjny,
15) dodatkowa podziałka na suwaku,
16) początek dnia, świt,
19) „Zbieg z …", sensacyjny film z USA,
23) pastylka podawana choremu,
27) auto z fabryki Toyoty,
28) podrabia banknoty lub obrazy,
29) włoski ser dojrzewający, grana,
30) film Romana Polańskiego,
33) druciany szkielet abażuru,
37) Robert … Jr., aktor z filmu „Iron Man",
38) dolna część snopa,
39) gra zespołowa owalną piłką,
40) droga o twardej nawierzchni,
41) profesja Karola Krawczyka z serialu „Miodowe lata".

Pionowo:
1) utwór dramatyczny wystawiany w teatrze,
2) laufer na szachownicy,
3) głośne wyrazy żalu, rozpaczy,
4) płaski drąg metalowy,
5) Wielki … w Chinach,
6) roślina doniczkowa, fuksja,
7) główny składnik alkoholi,
8) Stanisław … Poniatowski, król Polski,
9) krzyżówka lub cyranka,
13) … Sumac, peruwiańska śpiewaczka operowa,
17) szczelina po przejściu piły,
18) mosiądz lub inwar,
20) najdłuższa rzeka Francji,
21) trujący półmetal o symbolu As,
22) warzywo, symbol zdrowia,
24) ćwikłowy lub cukrowy,
25) dawny harcownik wzywający wroga do walki,
26) szkolna sala lekcyjna,
30) portugalska wyspa na Atlantyku,
31) uczucie przerażenia, bojaźń,
32) trujący gaz bojowy,
34) arcykapłan żydowski, teść Kajfasza,
35) solona ikra ryb łososiowatych,
36) imię autora powieści „Syzyfowe prace".



ROZWIĄZANIE NR 90

R	O	M	B	■	E	■	P	■	K	A	S	A	K	■	T	■	B
■	P	■	R	O	D	Z	I	N	A	■	A	■	R	E	W	I	A
D	O	B	A	■	E	■	Ó	■	D	A	L	I	A	■	I	■	W
■	C	■	M	I	N	E	R	A	Ł	■	W	■	J	■	N	■	I
S	Z	L	A	K	■	■	K	■	U	Ł	A	N	■	S	P	Ę	D
■	N	■	■	A	P	L	O	M	B	■	D	■	B	■	E	■	A
P	O	Ż	A	R	■	E	■	■	E	■	O	■	A	L	A	R	M
A	■	Y	■	I	R	E	N	A	K	A	R	E	L	■	K	■	E
C	U	C	H	A	■							■	K	A	S	E	K
H	■	I	■	■	Ż							■	O	■	■	N	■
T	R	E	S	E	R							Ś	N	I	E	D	Ź
■	O	■	E	■	Ó							L	■	G	■	Y	■
O	B	R	Z	Ę	D							U	P	R	A	W	A
■	U	■	A	■	Ł							Z	■	E	■	I	■
K	R	E	M	■	O	P	E	R	A	C	J	A	■	K	L	A	N

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Działaj odważnie, lecz z rozwagą. Horoskop dzienny zapowiada, że drobna szansa może dziś otworzyć przed tobą nowe możliwości.

Ryby (19.02 - 20.03)
Spokój i cierpliwość przyniosą oczekiwane efekty. Horoskop na dziś mówi, że w relacjach warto postawić na szczerość oraz zaufanie.

Baran (21.03 - 19.04)
Dzień sprzyja rozmowom i nowym kontaktom. Horoskop dzienny na środę radzi uważnie słuchać, bo ktoś przekaże ważną wskazówkę.

Byk (20.04 - 20.05)
Twoja pewność siebie przyciągnie uwagę. Horoskop dzienny stanowczo radzi nie bać się przedstawić pomysłu, który długo dojrzewał.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Dobra organizacja pozwoli uniknąć chaosu. Horoskop na dziś podpowiada, by wieczorem znaleźć chwilę na zasłużony odpoczynek.

Rak (22.06 - 22.07)
Harmonia będzie kluczem do sukcesu. Horoskop dzienny na środę radzi szukać kompromisów. Zyskasz dzięki temu przychylność innych.

Lew (23.07 - 22.08)
Intuicja podpowie właściwy kierunek. Horoskop dzienny to wyraźna wskazówka, by nie ignorować sygnałów, które dostrzegasz od rana.

Panna (23.08 - 22.09)
Energia sprzyja działaniu i podróżom. Horoskop na dziś sugeruje, by otworzyć się na nowe doświadczenia oraz inspiracje.

Waga (23.09 - 22.10)
Konsekwencja przyniesie rezultaty. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że mały krok wykonany dziś zbliży cię do ważnego celu.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Kreatywność pomoże ci dzisiaj rozwiązać problem. Horoskop dzienny radzi nie ograniczać się schematami oraz utartymi ścieżkami.

Strzelec (22.11 - 21.12)
Wrażliwość stanie się Twoim atutem. Horoskop na dziś to wskazówka, by zadbać o równowagę między obowiązkami a marzeniami.

Koziorożec (22.12 - 19.01)
Skup się na domowych sprawach. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że ciepła atmosfera i wsparcie bliskich dodadzą ci energii.

nto NOWA TRYBUNA OPOLSKA
www.nto.pl

Redaktor naczelny **Tomasz Kapica**
Dyrektor biura reklamy **Tomasz Jaroch**
Dyrektor marketingu **Justyna Duchnowska**
Newsroom **Robert Lodziński**
Redaktor wydania **Wiesław Kaczmar**

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**

Druk Polska Press Oddział Poligrafia,
41-203 Sosnowiec Milowice, 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**

©℗ - 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.

PBC POLSKIE BIURO CERTYFIKACJI
BUREAU CONTROLWORK

eprasa.pl 13f88f5ccd

Anglia i Portugalia na mundialu. Na ile stać jeszcze Ronaldo?

Jacek Czaplewski
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. **W nocy ze środy na czwartek polskiego czasu nastąpi dokończenie pierwszej kolejki fazy grupowej mistrzostw świata. Wcześniej, czyli wieczorem zagra Portugalia i Anglia.**

Portugalia jeszcze nigdy nie była mistrzem świata, a taki cel przyświeca jej liderowi, Cristiano Ronaldo w jego szóstym (!), czyli pożegnalnym turnieju. To brakujące trofeum w karierze 41-latka, który przed zakończeniem kariery planuje jeszcze dobić do 1000 goli w karierze. Jego reprezentacja zaczyna rywalizację w grupie K od meczu z Demokratyczną Republiką Konga w Houston.

Z awizowanych składów wynika, że zatrzymać Ronaldo i spółkę spróbuje... obrońca Widzewa. Steve Kapuadi, bo o nim mowa robi zawrotną karierę. W ubiegłym roku zadebiutował w kadrze, w lutym za 2 mln euro został bohaterem głośnego transferu do Łodzi z Legii Warszawa, a teraz chce by usłyszał o nim cały świat.

– Spełnię marzenie z dzieciństwa. Zrobię wszystko, by cały naród kongijski był dumny – napisał 28-latek na swoim Instagramie. To jeden z 25 procent piłkarzy turnieju nieprezentujących kraju, w którym przyszli na świat (Kapuadi urodził się we Francji).

W grupie L najciekawiej zapowiada się mecz europejskich drużyn na stadionie w Arlington. Na drodze Anglii znów staje Chorwacja, która po dogrywce wyeliminowała ją w półfinale mundialu w Rosji w 2018 roku. Trzy lata później na przełożonym Euro górą byli już jednak Synowie Albionu, gdy stawką były punkty w grupie. Teraz ponownie są faworytem. Niemiecki selekcjoner Thomas Tuchel ma mnóstwo dylematów dotyczących składu. Zastanawia się choćby nad wyborem na lewym skrzydle; czy postawić na byłą gwiazdę FC Barcelony, czyli Marcusa Rashforda, czy jednak na Anthony'ego Gordona, który przeszedł do niej w tym okienku z Newcastle United za 80 mln euro, stając się jednym z najdroższych nabytków w historii.

FOT. PAP/EPA

Szósty mundial Cristiano Ronaldo będzie zapewne ostatnim turniejem tej rangi z jego udziałem

Co za nami? Pierwsza sensacja naprawdę dużego kalibru. Hiszpania, czyli aktualnie najlepsza drużyna z Europy, uznawana zresztą przez bukmacherów za faworyta mundialu nie znalazła sposobu na debiutującą Republikę Zielonego Przylądka. Nie pomogło nawet rozpaczliwe wezwanie z ławki Lamine'a Yamala. Bramki i tak nie puścił bowiem 40-letni Vozinha.

Bramkarz z zaplecza ligi portugalskiej został właśnie bohaterem narodowym i gwiazdą turnieju; jego konto w mediach społecznościowych, dotąd śledzone przez 50 tys. osób, zyskało aż 6 mln obserwujących. Na drugim biegunie znaleźli się krytykowani Hiszpanie na czele z napastnikiem Mikelem Oyarzabalem. To pierwszy zawodnik od mundialu w 1966 roku, który nie dotknął ani razu piłki w ciągu pierwszych 30 minut gry. Jemu i jego kolegom na pocieszenie pozostaje fakt, że kadra na ostatnich pięciu mistrzostwach ledwie raz wygrała mecz otwarcia. I nie stało się tak bynajmniej podczas edycji z 2010 roku, gdy sięgnęła po złoto – wtedy przegrała ze Szwajcarią.

Za nami również mecz o największym ciężarze politycznym. W nocy z poniedziałku na wtorek, tuż po ogłoszeniu porozumienia między USA a Iranem, reprezentacja Iranu właśnie w amerykańskim Inglewood nieopodal Los Angeles zremisowała z Nową Zelandią (2:2). FIFA obawiała się incydentów i do takich też doszło. Hymn został wygwizdany przez część z 70-tysięcznej publiczności.

– Jesteśmy najgorzej traktowaną drużyną na mundialu – grzmiał selekcjoner Amir Ghalenoei, zwracając uwagę na to, że Irańczycy bezpośrednio po meczu dostali nakaz natychmiastowego opuszczenia terytorium Stanów Zjednoczonych (ich baza mieści się w Meksyku), bez czasu na odpoczynek. Podobnie będzie w następnej kolejce, kiedy również zostanie wydana jednodniowa wiza dla wszystkich członków drużyny.

W czwartek rozpoczyna się druga seria mundialowych zmagań. W grupie A Czesi zagrają z RPA, zaś w grupie B Szwajcaria zmierzy się z Bośnią i Hercegowiną.

©℗

NAJBLIŻSZE TRANSMISJE Z MŚ

Portugalia - Demokratyczna Republika Konga (godz. 19.00, TVP 2, TVP Sport)
Anglia - Chorwacja (godz. 22.00, TVP 1, TVP Sport)
Ghana - Panama (godz. 1.00, TVP 2, TVP Sport)
Uzbekistan - Kolumbia (godzina 6400, TVP 1 TVP Sport)

Liga Narodów siatkarek. Polki zaczynają rywalizację w Bangkoku

Zbigniew Czyż
redakcja@polskapress.pl

SIATKÓWKA. **Polskie siatkarki zaczynają w środę udział w drugim turnieju Ligi Narodów 2026. Pierwszymi rywalkami Biało-Czerwonych w Bangkoku będą Bułgarki.**

Przed startem rozgrywek w Tajlandii, w zespole doszło do trzech zmian. Selekcjoner Stefano Lavarini powołał Magdalenę Stysiak, Paulinę Damaske oraz Sonię Stefanik.

Stysiak, jedna z liderek Biało-Czerwonych, nie wystąpiła w pierwszym turnieju w Chinach, bowiem najpóźniej dołączyła do kadry. Sztab szkoleniowy uznał, że atakująca Eczacibasi Dynavit Stambuł potrzebuje więcej czasu, by przygotować się do sezonu reprezentacyjnego. Do Polski wróciła natomiast Oliwia Sieradzka.

Zmianę na pozycji przyjmującej wymusiły kłopoty zdrowotne Martyny Czyrniańskiej, która poleciała na pierwszy turniej do Chin, lecz nie zagrała w żadnym spotkaniu. Kontuzjowaną siatkarkę zastąpiła Damaske. W Tajlandii nie zagra także Anna Obiała, a w jej miejsce Lavarini powołał Stefanik.

Polki w Bangkoku rywalizację rozpoczną w środę meczem z Bułgarią o godz. 12.00. Dzień później zmierzą się z Ukrainą, w sobotę z Holandią, a na zakończenie turnieju – w niedzielę – z Kanadą.

W pierwszym turnieju nasze siatkarki wygrały trzy spotkania i przegrały jeden. W chińskim Nankinie Polki wygrały z Belgią (3:2), Czechami (3:0) i Serbią (3:2) – musiały uznać wyższość gospodyń turnieju Chinek, przegrywając 1:3. Przed rozgrywkami w Tajlandii zajmują siódmą lokatę w tabeli Ligi Narodów. Gospodarzami dwóch następnych rund będą Pasig na Filipinach i turecka Ankara.

Do turnieju finałowego, który rozegrany zostanie w Makau (22-26 lipca), awansuje siedem najlepszych drużyn z tabeli plus gospodarz, czyli Chiny. Ostatni zespół zostanie zdegradowany, a jego miejsce zajmie drużyna legitymująca się najwyższym miejscem w międzynarodowym rankingu, która nie uczestniczy w tegorocznej edycji LN. ©℗

FOT. SZYMON GRUCHALSKI

Magdalena Stysiak nie wystąpiła w pierwszym turnieju w Chinach, do kadry dołączyła później

Piłkarskie mistrzostwa świata w statystykach. Tabele, punkty, gole

Zbigniew Czyż
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. **Za nami pierwsze rozstrzygnięcia na mundialu w USA, Meksyku i Kanadzie. Jak mistrzostwa świata wyglądają w liczbach?**

GRUPA A

Wyniki: Meksyk - Republika Południowej Afryki 2-0 (Quinones 9, Jimenez 67), **Korea Południowa - Czechy 2-1** (Hwang In-Beom 67, Oh Hyeon-Gyu 80 - Krejci 59).

1. Meksyk	1	3	2-0
2. Korea Południowa	1	3	2-1
3. Czechy	1	0	1-2
4. RPA	1	0	0-2

GRUPA B

Wyniki: Katar - Szwajcaria 1-1 (Muheim 90+4 – Embolo 17), **Kanada - Bośnia i Hercegowina 1-1** (Larin 78 - Lukić 21).

1. Szwajcaria	1	1	1-1
2. Kanada	1	1	1-1
3. Katar	1	1	1-1
4. Bośnia i Hercegowina	1	1	1-1

GRUPA C

Wyniki: Brazylia - Maroko 1-1 (Vincius Junior 32, Saibari 21), **Haiti - Szkocja 0-1** (McGinn 28).

1. Szkocja	1	3	1-0
2. Maroko	1	1	1-1
3. Brazylia	1	1	1-1
4. Haiti	1	0	0-1

GRUPA D

Wyniki: USA - Paragwaj 4-1 (Bobadilla 7, Balogun 31, 45+3, Reyna 90+8 – Mauricio 73), **Australia - Turcja 2-0** (Irankunda 27, Matcalfe 75).

1. USA	1	3	4-1
2. Australia	1	3	2-0
3. Turcja	1	0	0-2
4. Paragwaj	1	0	1-4

GRUPA E

Wyniki: Niemcy - Curacao 7 -1 (Nmecha 6, Schlotterbeck 38, Havertz 45+5, 88, Musiala 47, Brown 68, Undav 83 - Comenencia 21), **Wybrzeże Kości Słoniowej - Ekwador 1:0** (Diallo 90).

1. Niemcy	1	3	7-1
2. WKS	1	3	1-0
3. Ekwador	1	0	0-1
4. Curacao	1	0	1-7

GRUPA F

Wyniki: Holandia - Japonia 2-2 (van Dijk 51, Summerville 64 - Nakamura 57, Kamada 89), **Szwecja - Tunezja 5-1** (Ayari 7, 90+6, Isak 30, Gyokers 59, Svanberg 84 - Rekik 43).

1. Szwecja	1	3	5-1
2. Japonia	1	1	2-2
3. Holandia	1	1	2-2
4. Tunezja	1	0	1-5

GRUPA G

Wyniki: Belgia - Egipt 1-1 (Ashour - Hany 66-samobój.), **Iran - Nowa Zelandia 2:2** (Just 7, 54 - Rezaeian 32, Mohebbi 64)

1. Nowa Zelandia	1	1	2-2
2. Iran	1	1	2-2
3. Belgia	1	1	1-1
4. Egipt	1	1	1-1

GRUPA H

Wyniki: Hiszpania - Republika Zielonego Przylądka 0:0; Arabia Saudyjska - Urugwaj 1:1 (Al-Amri 41 - Araujo 80).

1. Arabia Saudyjska	1	1	1-1
2. Urugwaj	1	1	1-1
3. Hiszpania	1	1	0-0
4. Zielony Przylądek	1	1	0-0

KLASYFIKACJA STRZELCÓW

2 gole: Folarin Balogun (USA), Kai Havertz (Niemcy), Yasin Ayari (Szwecja), Elijah Just (Nowa Zelandia); **1 gol:** Deniz Undav, Nathaniel Brown, Jamal Musiala, Felix Nmecha, Nico Schlotterbeck (Niemcy), Hwang In-Beom, Oh Hyeon-Gyu (Korea Płd.), Livano Comenencia (Curacao), Breel Embolo (Szwajcaria), Nestor Irankunda, Connor Metcalfe (Australia), Julian Quinones, Raul Jimenez (Meksyk), Keito Nakamura, Daichi Kamada (Japonia), Ladislav Krejci (Czechy), Cyle Larin (Kanada), Jovo Lukić (Bośnia), Mauricio (Paragwaj), Omar Rekik (Tunezja), John McGinn (Szkocja), Giovanni Reyna (USA), Ismael Sibari (Maroko), Vinicius Junio (Brazylia), Crysencio Summerville, Virgil van Dijk (Holandia), Amad Djallo (WKS), Alexander Isak, Mattias Svanberg, Viktor Gyokeres (Szwecja), Emam Ashour (Egipt), Ramin Rezaeian, Mohammad Mohebbi (Iran), Abdulelah Al-Amri (Arabia Saudyjska), Maxi Araujo (Urugwaj).

eprasa.pl 13f88f5ccd

PIŁKA NOŻNA ADAMIETZ KADŁUB W EFEKTOWNYM STYLU AWANSOWAŁ DO BS LEŚNICA 4 LIGI OPOLSKIEJ

W lidze nikt nie dał rady ich ograć

Wiktor Gumiński
wguminski@nto.pl

Adamietz Kadłub to jedna z czterech drużyn, które w sezonie 2025/2026 wywalczyły awans do BS Leśnica 4 Ligi Opolskiej. Uczyniła to w najbardziej imponującym stylu.

Zespół z Kadłuba zakończył bowiem minione rozgrywki bez choćby jednej ligowej porażki. Jedynymi zespołami z Football World Klasy Okręgowej, które były w stanie po razie z nim zremisować były TOR Dobrzeń Wielki, Orzeł Źlinice (oba 3-3) i LZS Ligota Turawska (2-2).

Pozostałe 27 spotkań Adamietz Kadłub rozstrzygnął na swoją korzyść. Dzięki temu na koniec sezonu legitymował się imponującym bilansem bramkowym 133-35.

- Z przebiegu całego sezonu jesteśmy generalnie bardzo zadowoleni, bo przed jego rozpoczęciem nie zakładaliśmy, że pójdzie nam aż tak dobrze. Z perspektywy czasu uważam jednak, że mogliśmy swój wynik jeszcze bardziej wyśrubować. Przede wszystkim mogliśmy stracić mniej goli, bo średnio pozwalaliśmy sobie wbijać ponad jedną bramkę na mecz. A części z nich zdecydowanie można było uniknąć - skomentował Patryk Sowiński, grający trener zespołu Adamietz Kadłub.

Wśród jego podopiecznych już obecnie jest wielu zawodników, którzy w przeszłości z powodzeniem radzili sobie na 4-ligowych boiskach. Do tego grona należą między innymi Patryk Wojtasik, Patrick Riemann, Michał Bienias czy Jakub Pielok. Latem jednak w drużynie z Kadłuba na pewno dojdzie do kilku ruchów kadrowych.

- Nie będziemy robić w składzie rewolucji, ale zależy nam na jego wyrównaniu. Nie ma bowiem co ukrywać, że jest duża różnica pomiędzy chłopakami, którzy występowali już w BS Leśnica 4 Lidze Opolskiej a tymi, dla których miniony sezon był pierwszym na poziomie okręgówki. Musimy więc nieco bardziej zbalansować naszą kadrę i to będzie kluczowy wyznacznik pod kątem letnich transferów - dodał Patryk Sowiński.

FOT. TOMASZ CHABIOR

W rozgrywkach klasy okręgowej 2025/2026, Adamietz Kadłub aż 133 razy cieszył się ze zdobycia bramki. W 30 ligowych meczach nie poniósł ani jednej porażki

Wszystko wskazuje na to, że w kolejnym sezonie 4-ligowe rozgrywki na Opolszczyźnie będą najbardziej wyrównane od wielu lat. Znów ujrzymy w nich 16 zespołów, z których przynajmniej kilka może realnie rywalizować o najwyższe cele.

W tym gronie będą między innymi dwaj spadkowicze z Betclic 3 Ligi, czyli LZS Starowice Dolne i Polonia Nysa, a także takie drużyny jak Corotop Małapanew Ozimek, Ruch Zdzieszowice czy Odra II Opole.

- Na pewno rozgrywki BS Leśnica 4 Ligi Opolskiej będą silniejsze niż w sezonie, który właśnie się zakończył. My podejdziemy do nich spokojnie, nie zamierzamy od razu porywać się z motyką na słońce, ale zawsze będziemy żądni zwycięstwa. Już pierwsze kolejki powinny nam pokazać, o jakie cele będziemy w stanie rywalizować - zaznaczył Patryk Sowiński.

©℗

Tabela Football World Klasy Okręgowej 2025/26 (grupa 1)

1. Adamietz Kadłub	30	84	133-35
2.Stal Zawadzkie	30	73	90-37
3.KS Krasiejów	30	55	77-46
4.TOR Dobrzeń Wlk.	30	55	71-58
5.LZS Ligota Turawska	30	53	79-48
6.Orzeł Źlinice	30	53	97-64
7.Swornica Czarnowąsy	30	49	64-55
8.Stal II Brzeg	30	47	74-64
9.Żubry Smarchowice Śl.	30	45	66-68
10.Skalnik Gracze	30	43	63-66
11.LZS Mechnice	30	35	52-64
12.Start Jełowa	30	27	36-88
13.Motor Praszka	30	26	45-85
14.Chrząszcz Chrząszczyce	30	23	58-84
15.Naprzód Jemielnica	30	14	20-80
16.KS Skarbimierz	30	8	28-111

Widzew Łódź sięga po kolejnego reprezentanta Polski

Jacek Czaplewski
redakcja@polskapress.pl

W cieniu mistrzostw świata dokonują się ciekawe ruchy transferowe w PKO Ekstraklasie. Królem letniego polowania zamierza zostać Widzew. Do Łodzi zmierza Karol Świderski. I nie tylko on.

Widzew Łódź marzy o tym, by w końcu powalczyć o mistrzostwo Polski. Właściciel Robert Dobrzycki nie zniechęcił się po ostatnim rozczarowującym sezonie. Wręcz przeciwnie, zależy mu jak nigdy wcześniej, dlatego przejął funkcję prezesa i obiecał kolejne miliony na wzmocnienia. I już po pierwszej zapowiedzi kibice pieją z zachwytu!

FOT. SYLWIA DĄBROWA

Do Widzewa Łódź już zmierza napastnik Karol Świderski, będący przez wiele lat partnerem Roberta Lewandowskiego w ataku reprezentacji Polski

Partner „Lewego" już w drodze!

Oto do łódzkiego klubu według serwisu „Meczyki" zmierza bowiem Karol Świderski - wieloletni partner Roberta Lewandowskiego w ataku reprezentacji. 29-latek zostanie wykupiony za około 1 mln euro z Panathinaikosu Ateny. Do Polski wraca po przeszło siedmiu latach spędzonych w Grecji, Stanach Zjednoczonych i Włoszech. Dwa razy był na Euro i raz na mundialu.

Słowem, przychodzi snajper z prawdziwego zdarzenia, dla którego alternatywą był Afimico Pululu występujący ostatnio w Jagiellonii Białystok, który po tym transferze najpewniej wyjedzie z Polski.

Przymiarek do Widzewa jest oczywiście znacznie więcej. Za podobną kwotę co Świderski do zespołu ma przyjść jeszcze Kamil Jakubczyk. To piłkarz na dorobku. Jego Arka Gdynia spadła do 1. ligi, ale on pozostawił po sobie dobre wrażenie. Może grać w środku pola jako szóstka, ósemka albo nawet dziesiątka. Niewykluczone, że ten transfer oznaczać będzie, że do Łodzi nie trafi Patrik Hellebrand z Górnika Zabrze, kosztujący prawie dwa razy tyle. W klubie liczą się też ze stratami. Greckie media dopiero co informowały, że na radar tamtejszego Olympiakosu Pireus trafił Juljan Shehu.

W innych klubach PKO Ekstraklasy też się dzieje. Według ukraińskich mediów napastnikiem Bohdanem Wjunnykiem ze zdegradowanej Lechii Gdańsk zainteresowali się działacze Cracovii oraz Śląska Wrocław. Beniaminek z Dolnego Śląska zakontraktował dotąd dwóch piłkarzy, w tym środkowego pomocnika Grzegorza Tomasiewicza, sprowadzonego za darmo z Piasta Gliwice.

Wielkie sprzątanie w Wieczystej i Motorze

Z kolei Zagłębie Lubin myśli o ściągnięciu po latach napastnika Bartosza Białka, bohatera rekordowego transferu wychodzącego za 5 mln euro, który jest po przejściach (czyt. kontuzjach). W Wieczystej Kraków, kompletnym nowicjuszu ligi, na razie wielkie sprzątanie - z kadry ubyło dziewięciu piłkarzy, w tym Carlitos i Jacek Góralski.

Miniony tydzień przyniósł nam kilka potwierdzonych transferów, w tym hitowy, za jaki uchodzi przejście Bartosza Wolskiego z Motoru Lublin do GKS Katowice za 100 tys. euro odstępnego. Klub z Lubelszczyzny przechodzi wielką rewolucję. W sumie odeszło już z niego dziewięciu piłkarzy, a docelowo może nawet trzynastu. Z doniesień serwisu „Weszło" wynika, że zespołu nie poprowadzi trener Mateusz Stolarski. Większościowy właściciel Zbigniew Jakubas jest gotów wydać nawet 300 tys. euro na transfer Mariusza Misiury, szkoleniowca Wisły Płock.

A skoro o tej drużynie mowa, to kibicowski portal „Nafciarski" podaje, że we wtorek zbierze się Rada Nadzorcza, która potwierdzi rozstanie z trzema kluczowymi postaciami - oprócz Misiury rewelację ubiegłego sezonu mają opuścić prezes Piotr Sadczuk z dyrektorem sportowym Radosławem Kucharskim, łączonym z Jagiellonią Białystok. Z niej, przypomnijmy, z końcem czerwca znika współautor największych sukcesów, odpowiadający za kształt kadry Łukasz Masłowski.

W tym tygodniu dziesięć drużyn wznawia już treningi. Najwcześniej, już dzisiaj, zbiorą się piłkarze GKS Katowice. W środę po urlopach wracają zawodnicy Górnika Zabrze, Wisły Kraków oraz Zagłębia Lubin. Potem dołączą inni, jak choćby Legia Warszawa w sobotę. Najpóźniej ze wszystkich dokonają tego gracze Korony Kielce - 24 czerwca.

©℗

Zestaw par 1. kolejki PKO Ekstraklasy 2026/27 (24-27 lipca)

Wisła Kraków - GKS Katowice
Radomiak Radom - Wieczysta Kraków
Pogoń Szczecin - Legia Warszawa
Raków Częstochowa - Wisła Płock
Widzew Łódź - Motor Lublin
Jagiellonia Białystok - Korona Kielce
Górnik Zabrze - Śląsk Wrocław
Zagłębie Lubin - Piast Gliwice
Lech Poznań - Cracovia

eprasa.pl 13f88f5ccd