



DZIŚ STRONA ZDROWIA

NIEZNANE FAKTY O LEWORĘCZNOŚCI

NIEDAWNO BYŁA PIĘTNOWANA, TERAZ JUŻ NIKOGO TO NIE DZIWI

Nr ISSN 1230-6134

Nr indeksu 348-252



www.nton.pl

Nr 186 (10 128) | Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)



74 lata

BEZPIECZNE MIASTO

Na placu Kopernika w Opolu coraz częściej pojawiają się osoby nie-trzeźwe i w kryzysie bezdomności. Od końca lipca okolica jest już objęta dodatkowymi patrolami policji i straży miejskiej - **Str. 3**

SPORT

Reprezentacja Polski w piłce ręcznej znów wystąpi w Opolu. Zagra mecz w ramach eliminacji do mistrzostw Europy 2028 - **Str. 15**

Środa, 12.08.2026

Relaks

Krzyżówki
do kawy.
Nowości
w programie TV

**Wandalizm**

Ktoś regularnie niszczy pomnik powstańców śląskich

Zaczęło się od naklejek, ale ostatnio nieustaleni sprawcy zerwali polskie flagi i wrzucili je do rowu. Sprawę zajęła się policja. - **Str. 2**

Problem

Opolscy rolnicy biją na alarm. Susza i upały niszczą im plony

To nie jest dobry rok dla opolskiego rolnictwa. Straty widoczne są już na polach kukurydzy, ale również w uprawach buraków i soi. - **Str. 2**

Protest

Ludzie nie chcą zakładu przetwarzania odpadów w bliskim sąsiedztwie domów

Radosław Dimitrow

Prywatny inwestor „Roboty Ziemne Kampa” planuje wybudować pod Suchą w gminie Strzelce Opolskie zakład przetwarzania odpadów budowlanych. Zamierza też zbierać odpady niebezpieczne m.in. azbest. Mieszkańcy Suchej i okolicznych miejscowości głośno protestują. Nie wyobrażają sobie życia przy takim zakładzie.

Instalacja przetwarzania odpadów budowlanych i nieorganicznych ma powstać na działce o wielkości ok. 1,2 ha - to na niej stanie główna hala. Firma już teraz korzysta z tego i przyległych terenów gromadząc tam materiały i trzymając maszyny. Łącznie ma tu trafiać ok. 100 tysięcy ton odpadów rocznie.

Lista obaw lokalnej społeczności jest długa. Ludzie boją się potężnego hałasu z pracy kruszarek (z do-



FOT. RADOŚLAW DIMITROW/KOLAZ RD

W Suchej już pracują ciężkie maszyny. Mieszkańcy obawiają się dodatkowych uciążliwości związanych z przetwarzaniem odpadów.

kumentów wynika, że maksymalny poziom mocy akustycznej urządzeń to 108 decybeli), wszechobecnego pyłu oraz drastycznie zwiększonego ruchu samochodów ciężarowych (szacunkowo ok. 4 tysiące ciężarówek rocznie).

Największy sprzeciw budzi jednak perspektywa przetwarzania odpadów budowlanych i magazynowania materiałów niebezpiecznych, takich jak azbest w celu ich dalszego przekazania. Mieszkańcy boją się, że szkodliwe substancje przedostaną

się na zewnątrz. Drżą także o bezpieczeństwo i czystość podziemnego zbiornika z wodą pitną, który zasila okoliczne miejscowości.

Gmina Strzelce Opolskie wydała już decyzję o środowiskowych uwarunkowaniach w sprawie tej inwestycji. To jeden z kilku kroków, który przybliży inwestora do zgody na budowę zakładu. Mieszkańcy zaskarżyli jednak decyzję do Samorządowego Kolegium Odwoławczego. Poprosili także gminę i inwestora o spotkanie w remizie w Suchej. Na zebranie przyszła grupa około 100 mieszkańców:

- Jesteśmy zdecydowanie przeciwni tej inwestycji w tej konkretnej lokalizacji. Nie jesteśmy przeciwni przedsiębiorczości, ale zakład związany ze zbieraniem i przetwarzaniem odpadów, w tym również niebezpiecznych, w takiej skali to całkowicie niewłaściwy kierunek - argumentował Damian Dobrowolski, sołtys Suchej.

- **Czytaj na str. 5**

AKCJA CHARYTATYWNA

0011544889



POLECAMY

JUTRO Dla kogo tzw. emerytury matczyne? PIĄTEK Polacy latem remontują mieszkania

12.08.2026

Środa

Dzisiaj imieniny obchodzą: Joanna, Klara, Lech,
Telefon alarmowy: 112

PROBLEM

Opolscy rolnicy biją na alarm. Susza i upały niszczą im uprawy

Mateusz Majnusz

Rolnicy z Opolszczyzny coraz głośniejszą mową mówią o problemie z suszą i długotrwałymi upałami. Straty widoczne są już na polach kukurydzy, ale również w uprawach buraków i soi.

W ubiegłym tygodniu wicewojewoda Piotr Pośpiech spotkał się z przedstawicielami Izby Rolniczej w Opolu. Rozmowa dotyczyła przede wszystkim skutków suszy i wysokich temperatur oraz problemów, jakie pojawiają się przy ocenie strat w gospodarstwach.

- Sytuacja pogodowa i jej wpływ na uprawy na Opolszczyźnie budzą coraz większe obawy rolników z północnych powiatów naszego regionu – chodzi przede wszystkim o Namysłów i Kluczbork. Rolnicy zwracają uwagę na rozbieżności między rzeczywistymi stratami w uprawach a wynikami systemu ich szacowania – tłumaczy wicewojewoda.

Dzisiaj straty zgłasza się za pośrednictwem rządowej aplikacji „Zgłoś szkodę rolniczą”. Rolnicy narzekają jednak, że straty są nawet kilkukrotnie wyższe, niż wynika to z wyliczeń systemu.

Po spotkaniu Piotr Pośpiech skierował pismo do ministra rolnictwa i rozwoju wsi Stefana Krajewskiego. Przekazał w nim najważniejsze postulaty opolskiego środowiska rolniczego.

Jednym z najważniejszych postulatów jest uruchomienie wsparcia dla producentów kukurydzy, którzy ucierpieli z powodu suszy i wysokich temperatur. Ale ogromne straty odnoszą także hodowcy buraków cukrowych i soi.

Kolejna kwestia to ekstremalne temperatury. Rolnicy chcą, aby również takie zjawisko mogło być podstawą do szacowania strat przez komisje wojewody. Postulat dotyczy także producentów owoców i warzyw, którzy mogą ponieść straty w wyniku kolejnych, długotrwałych fal wysokich temperatur.

- Głos polskich rolników musi być słyszalny również na szczeblu centralnym. Dlatego postulaty przedstawione przez Izbę Rolniczą przekazałem bezpośrednio Ministrowi do analizy i rozpatrzenia. Będziemy dalej monitorować sytuację i pozostawiamy w kontakcie zarówno ze środowiskiem rolniczym, jak i ministerstwem – podkreśla Piotr Pośpiech. ©©

AUTOPROMOCJA

Prenumeruj
„Nową
Trybunę
Opolską”

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

POGODA



dzisiaj
25°C/10°C



jutro
27°C/11°C

nton.pl

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

www.nton.pl

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

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

PRO
MEDIA
SPÓŁKA Z O.O.

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

PBC
POLSKIE BUREAU CEN
POLSKIE BUREAU CEN

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

PROWOKACJA CZY WANDALIZM?

Ktoś dewastuje pomnik powstańców śląskich. Sprawę zgłoszono na policję

Milena Zatylna

Pomnik powstańców śląskich w Wierzach (gm. Wołczyn) od jakiegoś czasu jest dewastowany przez nieznaną sprawcę. Najpierw ograniczali się tylko do umieszczania na nim naklejek z napisem „Oberschlesien”. Ostatnio zerwali polskie flagi i wrzucili je do rowu. Społecznicy, którzy od lat dbają o to miejsce, mówią: dość. Sprawa trafiła na policję.

Pomnik stoi na uboczu. Nie jest miejscem, obok którego codziennie przewijają się tłumy ludzi. A jednak komuś ewidentnie przeszkadza.

W ostatnim czasie dewastację zaczęły przybierać coraz bardziej niepokojącą formę. Od ponad roku na pomniku i w jego otoczeniu pojawiają się naklejki z napisem „Oberschlesien”. Są usuwane, ale po pewnym czasie ktoś nakleja następne.

Na tym jednak nie koniec. Regularnie zrywane są polskie flagi, uszkodzona została również flaga powstańcza z orłem i napisem „Tobie Polsko”. Kilka miesięcy temu ktoś uszkodził umieszczoną w tym



Pomnik w Wierzach był regularnie oklejany naklejkami, a ostatnio ktoś zerwał ozdoby go polskie flagi.

miejsu tablicę upamiętniającą akcję Mosty i Grupę Wawelberga. Doszło także do dewastacji jednego z okolicznych grobów powstańców – rozbito znicze i porozrzucano je na mogile.

Teraz sytuacja się powtórzyła. Pomnik ponownie został oklejony naklejkami, a białe-czerwone flagi zrzucano na ziemię.

-Wcześniej odklejaliśmy naklejki i nie nagłaśnialiśmy tej sprawy. Jednak zrzucenie flag to już była eskalacja. Nie wiem, czy to prowokacja ze strony tej osoby, czy też zwykła

złośliwość – mówi Małgorzata Bartusiak z wołyńskiego Stowarzyszenia Narratum.

Nie wiadomo, kto stoi za tymi działaniami ani jakie są jego motywacje. Małgorzata Bartusiak zwraca jednak uwagę, że miejsce znajduje się na uboczu i trudno jej uwierzyć, że wszystkie te zdarzenia są przypadkowe.

-Naprawdę nie chcemy konfliktu. Chcemy tylko, żeby pomnik był miejscem pamięci, która łączy a nie dzieli, i żeby można było go po prostu uszanować – podkreśla.

Czytaj na str. 4

BEZPIECZEŃSTWO NAJMŁODSZYCH



Opolskie kuratorium oświaty rozda 1,8 tysiąca kasków

Rodzice, którzy jeszcze nie zdążyli kupić swojemu dziecku kasku, mogą go dostać za darmo. Ministerstwo Infrastruktury kupiło 65 tysięcy kasków dziecięcych i przekazuje je do szkół w całej Polsce. Opolskie Kuratorium Oświaty 17 sierpnia o godzinie 10 uruchomi internetowy formularz zgłaszania zapotrzebowania. Dyrektorzy szkół będą mogli przekazać informację, ilu uczniów w tym roku i dostało kartę rowerową. To jest jeden z warunków otrzymania kasku: dziecko w tym roku zdało egzamin na kartę rowerową.

FOT. ARCHIWUM POLSKA PRESS/NASZE MIASTO

BEZPIECZNE MIASTO

Piją, śpią na ławkach i zaczepiają ludzi. Plac Kopernika w Opolu pod większą obserwacją

Mateusz Majnusz

W ścisłym centrum Opoli, na placu Kopernika, coraz częściej pojawiają się osoby nietrzeźwe i w kryzysie bezdomności. Od końca lipca okolica jest już objęta dodatkowymi patrolami policji i straży miejskiej. To efekt zgłoszeń od mieszkańców i publikacji w naszej gazecie.

Problem okolic Galerii Solaris wraca w rozmowach mieszkańców Opoli. Czytelnicy w ostatnich tygodniach zwracali uwagę na osoby pijące alkohol, śpiące na ławkach i zachowujące się w sposób, który budzi niepokój przechodniów.

Zdarzały się również sytuacje, w których potrzebna była pomoc służb. Po nieprzytomnego mężczyznę musiała przyjechać karetka. Mieszkańcy zwracali też uwagę na grupę młodzieży, która miała zaczepiać przechodniów. Według ich relacji część młodych osób próbo-



FOT. MATEUSZ MAJNUSZ

Policja i straż miejska mają teraz częściej zaglądać na plac Kopernika.

wała zdobywać alkohol, prosząc dorosłych lub osoby w kryzysie bezdomności o jego zakup.

Problem nie dotyczy jednak wyłącznie alkoholu, bo w rejonie placu Kopernika młodzież urządza sobie wyścigi na elektrycznych hulajnogach. Obawy mieszkańców potę-

gują wydarzenia sprzed dwóch tygodni. Na początku lipca właśnie na placu Kopernika doszło do brutalnego rozboju. 21-letni napastnik najpierw zażądał od przypadkowego przechodnia pieniędzy, a chwilę później ugodził go nożem w brzuch. Następnie zabrał przewie-

szoną przez ramię szaszetkę z gotówką i uciekł.

Cios był na tyle silny, że uszkodził trzuskę pokrzywdzonego. W skradzionej torbie znajdowało się zaledwie 90 zł oraz drobne przedmioty osobiste. Za ten atak 21-latkowi grozi obecnie nawet 20 lat więzienia.

- Wieczorami omijam plac szerokim łukiem. Wolę przejść kawałek dalej niż użerać się z tymi ludźmi. Coraz częściej kilka osób jednocześnie podchodzi i wprost prosi o pieniądze na alkohol. Gdy ktoś odmówi, potrafią krzyczeć i przeklinać. Bywa, że leżą nieprzytomni na ziemi albo na ławkach. To nie jest już miejsce, w którym można czuć się swobodnie - mówi mieszkanka sąsiedniej kamienicy.

Sprawą zajął się m.in. miejski radny KO Tobiasz Gajda, który podkreśla, że problem nie jest nowy i sam był świadkiem interwencji służb wobec osób bezdomnych. Od początku czerwca do 15 lipca policja interweniowała w tym miejscu aż 83 razy.

Jak informuje Gajda, 17 lipca odbyło się spotkanie z dyrektorem CH

Solaris. Rozmawiano podczas niego o zagrożeniach występujących w rejonie centrum handlowego oraz o sposobach reagowania na wykroczenia i niewłaściwe zachowania nieletnich, osób nietrzeźwych oraz osób w kryzysie bezdomności.

- Od 27 lipca w porozumieniu z Komendantem Miejskim Policji w Opolu, wprowadzono wspólne patrole piesze Policji i Straży Miejskiej, których zadaniem jest monitorowanie wskazanego obszaru i reagowanie na występujące zagrożenia (oprócz patroli straży miejskiej prowadzonych dwuzmianowo od godz. 8:00 do 20:00). Ważne jest również dokumentowanie takich zdarzeń. Ochrona obiektu ma formalnie zgłaszać wykroczenia, a nagrania z monitoringu mogą być wykorzystywane jako materiał dowodowy - tłumaczy Tobiasz Gajda.

Na tym jednak nie koniec. Bezpieczeństwo tej części centrum Opoli otrzymało rangę „zadania priorytetowego” podczas codziennej służby opolskich mundurowych. ©

REKLAMA

0111539480



Widzisz tylko fragment historii...

PROWOKACJA CZY WANDALIZM?

INWESTYCJE W OŚWIACIE

Ktoś niszczy pomnik powstańców śląskich

dokończenie ze str. 1

Pomnik powstańców śląskich w Wierzachach (gm. Wołczyn) od jakiegoś czasu jest dewastowany przez nieznanych sprawców. Najpierw ograniczali się tylko do umieszczania na nim naklejki z napisem „Oberschlesien”. Ostatnio zerwali polskie flagi i wrzucili je do rowu.

Historia samego miejsca również jest nietypowa. Niewiele wiadomo o jego genezie. Lokalne opowieści mówią, iż niegdyś właśnie w tym miejscu znajdowała się mogiła powstańców śląskich, którzy po wojnie zostali ekshumowani.

Przez lata teren ten był zaniedbany i zarosnięty. Jak opowiada Małgorzata Bartusiak, pomnik „odkryli” na nowo strażacy z Wierzachów. Znaleźli krzyż i uporządkowali teren wokół. Później miejsce ponownie zaczęło znikać, zarastane przez samosiejki i chwasty. Wtedy jego porządkowaniem zajął się pasjonat historii Damian Miś wraz ze znajomymi. Kamieniarz Marcin Pasternak wspólnie ze Stowarzyszeniem Narratum wykonał natomiast krzyż.

– Ogrom pracy tam wykonaliśmy. Ja sam wywoziłem tysiące buteleczek po „małpkach”, posadziłem biało-czerwone tulipany specjalnie sprowadzone z Holandii – mówi. – Chciałem podziękować wszystkim, którzy razem ze mną poświęcili czas na pracę w tym miejscu.

Dlatego kolejne akty wandalizmu bołą szczególnie. Ktoś najpierw przywrócił temu miejscu godność, a ktoś inny uparcie próbuje ją odbierać.

Powstańcy z Wierzachów

Pamięć o powstańcach śląskich w tej części powiatu kluczborskiego nie jest przypadkowa. Wierzchy były rodzinną miejscowością braci Kansych, silnie związanych z polskim ruchem narodowym.



Pomnik w Wierzachach przypomina o skomplikowanej historii Śląska. Niestety, od ponad roku ktoś go regularnie dewastuje.

Józef Kansy, urodzony w Wierzachach w 1887 roku, działał w Polskiej Organizacji Wojskowej i uczestniczył w powstaniach śląskich. Po podziale Górnego Śląska pozostał po niemieckiej stronie granicy. Po wybuchu II wojny światowej został aresztowany i trafił do KL Buchenwald, gdzie zmarł w 1940 roku.

Z Wierzachów pochodził również Jan Kansy, który był związany z polskim ruchem narodowym, a także pracował jako funkcjonariusz Policji Państwowej. W 1940 roku został osadzony w Dachau, a następnie przewieziono go do Mauthausen.

Szczególnie tragiczna jest historia Roberta Kansiego. Jego grób znajduje się dziś na cmentarzu w Bogacicy. W Opolskiej Bazie Upamiętnień figuruje jako mogiła ofiary terroru hitlerowskiego.

Roberty Kansy przez lata podtrzymywał polską świadomość narodową wśród sąsiadów, co czyniło go „wrogiem systemu” w oczach lokalnych niemieckich szowinistów. Gdy

w 1933 roku Hitler doszedł do władzy w Niemczech, na Śląsku Opolskim natychmiast rozpoczęła się nagonka na mniejszość polską. Kansy stał się jednym z pierwszych celów. 6 marca 1933 roku niemieccy bojowkarze (prawdopodobnie z SA) nachodzili jego gospodarstwo, żądając wydania rzekomo ukrytej broni powstańczej. Kansy ich nie wpuścił. Następnego dnia hitlerowcy wrócili i brutalnie zastrzelili go we własnym domu. Śmierć Kansiego odbiła się wówczas głośnym echem w prasie polskiej w Niemczech (m.in. w „Nowinach Codziennych”).

– Wiemy, że historia tego terenu jest trudna, ale pamięć o przeszłości nie powinna dziś służyć do rozpalać nowych konfliktów – przekonuje Małgorzata Bartusiak. – W naszym stowarzyszeniu uważamy, że można ze sobą koegzystować, szanując się nawzajem. Staramy się tę ideę wcielać w czyn, bo zaangażowaliśmy się zarówno w odnowienie pomnika powstańców śląskich w Wierzachach,

a jednocześnie odnawialiśmy nagrobki Ślązaków na wołczyńskim cmentarzu. Staramy się szanować wszystkich, ale nie wszyscy do tego tak podchodzą.

Sprawą zajmuje się policja

Tym razem społecznicy postanowili nie ograniczać się tylko do ponownego uporządkowania pomnika. Dewastacja została oficjalnie zgłoszona policji. Funkcjonariusze mają prowadzić czynności zmierzające do ustalenia sprawcy lub sprawców.

– Miarka się przebrała. Te akty wandalizmu nie dzieją się w próżni. Ktoś tamtędy przechodzi, ktoś przejeżdża, ktoś coś widzi – i kompletna cisza. Odwracanie wzroku i udawanie, że to nie nasz problem, to ciche przyzwolenie na niszczenie naszej tożsamości – tłumaczy Damian Miś. – Sprawcy czują się bezkarni, bo widzą, że lokalna społeczność jest bierna. Czas się obudzić i zareagować! Koniec pobłażliwości.

Jednocześnie pojawił się apel do władz samorządowych o lepsze zabezpieczenie miejsca – m.in. poprzez monitoring albo fotopułapkę.

Ostateczna kwalifikacja prawna będzie należała do organów ścigania i zależy od tego, co dokładnie zrobił sprawca. W grę może wchodzić m.in. odpowiedzialność za znieważenie, niszczenie, uszkodzenie lub usuwanie publicznie wystawionej flagi albo innego znaku państwowego. Za czyn określony w art. 137 par. 1 Kodeksu karnego grozi grzywna, ograniczenie wolności albo kara pozbawienia wolności do roku.

Dla ludzi opiekujących się pomnikiem problem nie sprowadza się jednak do paragrafów. Bo można różnie patrzeć na skomplikowaną historię Śląska. Można o niej dyskutować, spierać się i inaczej rozkładać akcenty. Trudno jednak uznać zrywanie flag, rozbijanie zniczy na grobie czy niszczenie miejsca pamięci za jakąkolwiek formę historycznej debaty. ©©

Ta rozbudowa była konieczna. Szkoła jest jak marzenie

Sławomir Draguła

Zakończyła się rozbudowa Szkoły Podstawowej nr 10 przy ul. Wróblewskiego w Opolu. Do starego budynku dobudowano nowe skrzydło.

Inwestycja była koniecznością, bo Publiczna Szkoła Podstawowa nr 10 pękała już w szwach. Szczepanowice są bowiem jedną z tych dzielnic, w których powstaje sporo nowych bloków, apartamentowców czy domków jednorodzinnych, do których wprowadzają się głównie rodziny z dziećmi lub pary, które planują potomstwo. Dlatego miasto podjęło decyzję o rozbudowie placówki.

W wyniku rozbudowy powstał 4-kondygnacyjny, nowoczesny obiekt. W części rozbudowanej mieści się stołówka dla 80 uczniów oraz kuchnia z możliwością przygotowania do 400 posiłków dziennie. Na zapleczu jest również łazienka z prysznicem dla pracowników kuchni.

Nowy budynek mieści 16 sal lekcyjnych: 3 do nauki języka polskiego, 3 do języków obcych, 2 matematyczne i po jednej do muzyki i plastyki, historii, fizyki, techniki, chemii, informatyki, geografii, jest też sala biologiczna.

– Teraz trwa wyposażanie obiektu w niezbędne sprzęty – informuje Arkadiusz Wiśniewski, prezydent Opola.

W nowych pomieszczeniach będą uczyły się dzieci z klas 4-8, a wistniejącym wcześniej budynku szkoły zostaną uczniowie klas 1-3.

– W budynku zastosowano system bezstresowych dzwonek szkolnych, wykorzystujący przyjazne i łagodne sygnały dźwiękowe zamiast tradycyjnych dzwonek – dodaje prezydent Wiśniewski. ©©

AKCJA CHARYTATYWNA

0011544895



AKCJA CHARYTATYWNA

0011545628



PROTEST

Mieszkańcy nie chcą zakładu przetwarzania odpadów w bliskim sąsiedztwie domów

dokończenie ze str. 1

Prywatny inwestor planuje wybudować pod Suchą zakład przetwarzania odpadów budowlanych. Zamierza też zbierać odpady niebezpieczne m.in. azbest. Mieszkańcy Suchoj i innych miejscowości głośno protestują. Nie wyobrażają sobie życia przy takim zakładzie.

W trakcie spotkania z inwestorem „Roboty Ziemi Kampa” i przedstawicielami gminy Strzelce Opolskie, mieszkańcy oświadczyli, że domagają się wstrzymania planów inwestycyjnych. Zauważyli, że planowana działalność obniży wartość ich nieruchomości:

– My już i tak jesteśmy ze wszystkich stron otoczeni uciążliwymi zakładami. Mamy w pobliżu wysypisko śmieci i kopalnię, a wy nam chcecie zafundować kolejne nieczystości – mówi Róża Kozioł, mieszkanka sąsiedniego Szymiszowa.



Inwestor (po lewej) spotkał się z mieszkańcami w miniony poniedziałek.

Mieszkańcy zwracali także uwagę na kwestie bezpieczeństwa wód gruntowych:

– Kolejna kluczowa sprawa to woda. Planowana inwestycja zlokalizowana jest w strefie ochrony ujęcia wód podziemnych – dodaje Jolanta, mieszkanka Suchoj wskazując, że taka inwestycja nie powinna w tym miejscu powstać.

Na ten aspekt wcześniej zwrócił uwagę Sanepid i Państwowe Gospo-

darstwo Wody Polskie. Instytucje te nakazały inwestorowi m.in. wybetonowanie posadzki hali, by odciąć grunt od ewentualnych wycieków.

Przedstawiciele firmy Kampa przekonywali, że inwestycja ma służyć dobru środowiska. Tłumaczyli, że zakład umożliwi legalne oddawanie odpadów porzniętkowych, z którymi obecnie jest gigantyczny problem. Jak twierdzili, duże firmy nie chcą odbierać od prywatnych inwe-

storów małych ilości eternitu czy papy, a restrykcyjne limity w lokalnych Punktach Selektywnej Zbiórki Odpadów sprawiają, że niechciany gruz i azbest masowo lądują w pobliskich lasach i rowach:

– My chcemy po prostu wyjść na przeciw środowisku, żeby ludzie nie wyrzucali odpadów do lasów, takich jak chociażby eternit czy papa, tylko oddawali je tam, gdzie trzeba. Ja mogę pokazać państwu, jak fatalnie wyglądają nasze lasy w niektórych miejscach... – tłumaczył Waldemar Kampa, reprezentujący inwestora.

Z kolei Jacek Kampa ripostował, że plan zagospodarowania przestrzennego zezwala na lokalizację inwestycji w tym miejscu, zarzucając jednocześnie protestującym mieszkańcom wyolbrzymianie kwestii oddziaływania zakładu na środowisko.

Podczas spotkania mieszkańcy zgodnie twierdzili, że o sprawie dowiedzieli się za późno.

– Postępowanie trwało od 2023 roku, a w Suchoj nie odbyło się żadne spotkanie informacyjne z mieszkań-

cami – zauważył sołtys, Damian Dobrowolski. Przedstawiciele ratusza ripostują, że wypełnili wszelkie wymogi formalne.

– W czasie tego postępowania było aż dwanaście obwieszczeń. Postępowanie toczyło się dwa i pół roku – przekonywał Jacek Kusidło z urzędu miejskiego w Strzelcach Opolskich, odpie-
rając zarzuty o brak konsultacji społecznych.

Burmistrz Jan Wróblewski zauważył z kolei, że sprawą zajmuje się Samorządowe Kolegium Odwoławcze i to od decyzji tej instytucji uzależnione są teraz dalsze losy inwestycji.

Uczestnicy spotkania mieli pretensje, że na terenie przyszłego zakładu już teraz pracują mobilne kruszarki, choć postępowanie administracyjne wciąż trwa. Inwestor bronił się, twierdząc, że to jedynie „kamień wapienny” i firma ma pełne prawo przetwarzać takie kruszywo na tym etapie.

Mieszkańcy zapowiadają, że będą walczyć do końca, by zablokować powstanie instalacji recyklingu odpadów. ©

REKLAMA

0111539489

TVP | info

Zawsze pokazujemy pełny obraz. Dla Ciebie.

ROZMOWA

PGZ przyśpiesza. „Budujemy strategiczne bezpieczeństwo państwa”

Naszym celem, oprócz zwiększenia mocy produkcyjnych i rozwoju nowych technologii obronnych, jest maksymalizacja krajowych zdolności serwisowych i usługowych. To kluczowe z punktu widzenia bezpieczeństwa państwa i kosztów eksploatacji sprzętu. Natomiast celem w perspektywie długofalowej jest ulokowanie w Polsce produkcji możliwie największej liczby komponentów lub całych systemów uzbrojenia – mówi Adam Leszkiewicz, prezes Polskiej Grupy Zbrojeniowej.

Robert Szulc

Wodowanie pierwszej fregaty programu Miecznik było ważnym momentem dla polskiego przemysłu stocznioowego. Jakie etapy programu pozostaną jeszcze do wykonania?

Wodowanie „Wichra” to wydarzenie przełomowe, które rozpoczyna kolejny, wymagający etap. To prace wyposażeniowe, integracja systemów bojowych, sensorów, łączności i uzbrojenia, próby portowe i morskie. Największym wyzwaniem będzie integracja systemów. Na okręcie znajdą się systemy Babcocka, Thalesa, MBDA, Lockheeda, Kongsberga, Leonardo oraz spółek Grupy PGZ. Integracja w płynnie działający system to największe wyzwanie i etap wymagający najwyższych kompetencji inżynierskich oraz doskonałej współpracy pomiędzy.

Okrety, które buduje PGZ, zaliczają swoje etapy konstrukcji o czasie, a często nawet przed czasem. Czyja to zasługa?

Największe wyzwania dotyczą globalnych łańcuchów dostaw, terminowej dostępności niektórych komponentów oraz integracji systemów. Budowa okrętu tej klasy z konieczności musi się opierać na precyzyjnym harmonogramie. To, że budowa trzech jednostek postępuje zgodnie z planem, to dla nas wielki powód do satysfakcji z zespołu PGZ Stoczni Wojennej. Program Miecznik to przedsięwzięcie bez precedensu w historii polskiego przemysłu stocznioowego. ORP Wicher jest największym okrętem, jaki kiedykolwiek powstał w polskiej stoczni. To rekord wyporności, wymiarów, wyposażenia i skok technologiczny, który buduje kompetencje krajowego przemysłu.

Jakie kompetencje PGZ będzie mogła wykorzystać przy budowie kolejnych okrętów?

Jednym z założeń programu była rozbudowa kompetencji stocznioowych. W PGZ Stoczni



Adam Leszkiewicz, prezes Polskiej Grupy Zbrojeniowej

Wojennej pozostaje wiedza, technologie i doświadczenie. To kapitał, który będzie mógł zostać wykorzystany przy kolejnych programach morskich. Chcemy, aby w pierwszej kolejności te kompetencje wykorzystać do serwisowania okrętów podwodnych A26. Umowę polski rząd podpisał ze stroną szwedzką w czerwcu 2026 r. My z kolei podpisaliśmy już z Saabem, czyli producentem A26, pierwsze porozumienia otwierające drogę do przyszłego MRO tych jednostek.

Podczas Święta Wojska Polskiego zobaczymy wiele systemów produkcji PGZ. Które z nich uważa Pan za najbardziej dojrzałe i gotowe do zwiększenia wolumenu produkcji?

Mamy dziś wiele produktów, które osiągnęły pełną dojrzałość produkcyjną. To m.in. zestawy przeciwlotnicze Piorun, samobieżne haubice Krab, transportery Rosomak, systemy radiolokacyjne PIT-RADWAR czy samobieżne moździerze Rak. W wielu domenach produktowych intensywnie zwiększamy moce produkcyjne. Najlepiej widać to w przypadku amunicji 155mm i Piorunów – rośnie liczba produkowanych egzemplarzy, mamy bardzo zaawansowane prace nad Piorunem nowej generacji. W służbie w WP są też pierwsze bojowe wozy piechoty Borsuk,

a pozytywne opinie żołnierzy są potwierdzeniem kompetencji Huty Stalowa Wola i podmiotów zaangażowanych w realizację.

Gdzie znajdują się największe ograniczenia produkcyjne Grupy?

Największym wyzwaniem jest tempo rozbudowy mocy produkcyjnych odpowiadające najwyższemu od dekad popytowi na nasz sprzęt. Dotyczy to przede wszystkim amunicji artyleryjskiej, systemów rakietowych, pojazdów pancernych, systemów minowych. Tylko w ostatnim roku zatrudniliśmy 1600 nowych pracowników. Musimy o nich, jak każda firma, konkurować. Dlatego podejmujemy działania wyprzedzające – nasze spółki współpracują ze szkołami średnimi i uczelniami wyższymi, tę współpracę rozszerzamy, włączając się w projekt klas przemysłowych. Ale wracając do kwestii zatrudnienia – obecnie rekrutujemy w m.in. w PIT-RADWAR, w Jelczu czy PGZ Stoczni Wojennej. Nasze oferty pracy są skierowane do kadry inżynierskiej i programistów, technologów produkcyjnych, logistyków, operatorów maszyn, spawaczy, lakierników, elektryków, laborantów. Aktualnie liczba ofert pracy w Grupie PGZ wynosi ponad 230 i wynika z faktu, że realizujemy duże inwestycje – budujemy nowe hale produkcyjne, linie technologiczne. Przechodzimy od modelu produkcji dostosowanej do czasu pokoju do zdolności odpowiadających współczesnym realiom bezpieczeństwa.

Jak duża część obsługi takich systemów jak Abrams, Patriot czy F-16 może zostać przeniesiona do Polski?

Zdolności serwisowe posiadamy już dziś i rozwijamy ich skalę. W Wojskowych Zakładach Motoryzacyjnych w Poznaniu mamy moce usługowe do czołgów Abrams, w Wojskowych Zakładach Lotniczych nr 2 w Bydgoszczy serwisowane są F-16. Wkrótce flota polskich F-16 zostanie tam zmodernizowana do najnowszego standardu. W Dęblinie

rusza budowa jedynego w Europie centrum obsługi silników AGT-1500 czyli napędów Abramsów, a w Wojskowych Zakładach Lotniczych nr 1 w Łodzi powstaje największe w Europie Autoryzowane Centrum Serwisowe Śmigłowców AH-64E Guardian Apache. Wojskowe Zakłady Elektroniczne w Zielonce posiadają kompetencje serwisowe do rakiet przeciwokrętowych NSM. Ta sama spółka buduje Centrum Serwisowo-Produkcyjnego pocisków rakietowych CAMM-ER dla systemu Narrew. Naszym celem, oprócz zwiększenia mocy produkcyjnych i rozwoju nowych technologii obronnych, jest maksymalizacja krajowych zdolności serwisowych i usługowych. To kluczowe z punktu widzenia bezpieczeństwa państwa i kosztów eksploatacji sprzętu. Natomiast celem w perspektywie długofalowej jest ulokowanie w Polsce produkcji możliwie największej liczby komponentów lub całych systemów uzbrojenia. Wystarczy popatrzeć, jak rozwinęły się dzięki temu przemysły obronne Turcji, Korei Płd. czy Japonii. Produkcja w kraju i kontrola łańcucha dostaw to nie kwestia bezpieczeństwa i olbrzymi impuls rozwojowy dla naszych spółek, sieci kooperantów i krajowej gospodarki.

Jedną z najważniejszych premier PGZ na tegoroczny Międzynarodowy Salon Przemysłu Obronnego w Kielcach jest ciężki bojowy wóz piechoty. Jaką rolę ma on pełnić obok Borsuka?

Borsuk pozostaje podstawowym, nowoczesnym bojowym wozem piechoty do działania w szerokim spektrum warunków, z zachowaniem zdolności pływania. Jednak współczesne pole walki wymaga również platform o wyższym poziomie ochrony balistycznej i przeciwmìnowej – to możliwe w konstrukcjach cięższych, pozbawionych wymogu pływerności. Taki pojazd mógłby operować z czołgami w najtrudniejszych warunkach, zapewniając załodze wyższy poziom ochrony.

Premiera demonstratora będzie miała miejsce 8 września na MSPO.

Możemy spodziewać się też innych nowości?

Zdecydowanie. Uchylę rąbka tajemnicy: kolejna z premier także będzie miała charakter opancerzony, a inna przeciwlotniczy. Zapraszamy na nasze stoiska na MSPO. Od tej edycji nasza ekspozycja mieścić się będzie w nowej hali. Naszej wystawie towarzyszyć będą debaty eksperckie, będziemy podpisywać kłuczowe umowy z partnerami. Nowością będzie też układ stoisk – zorganizowany w ramach domen produktowych, co odpowiada naszej nowej strukturze działającej od 1 lipca.

Jakie systemy PGZ budzą dziś największe zainteresowanie zagranicznych odbiorców?

Największą rozpoznawalność zdobył Piorun. To wizytówka polskiego przemysłu obronnego. Sprawdził się w warunkach bojowych na Ukrainie. Zakupiły go m.in. Norwegia, Estonia, Łotwa, Ukraina, Belgia, Mołdawia, Szwecja. Widzimy też duże zainteresowanie ze strony państw Zatoki Perskiej znanym z Borsuka podwoziem UMPG, które oferujemy z różnymi systemami wieżowymi. Mamy też zainteresowanie zagranicznych klientów systemem bezzałogowym Wizjer z WZL nr 2 w Bydgoszczy. No i wreszcie wisienka na torcie – strona szwedzka wyraziła zainteresowanie programem „Ratownik”. Pierwsza jednostka powstaje dla naszej Marynarki Wojennej, ale liczymy, że będą zamówienia dla klientów zagranicznych. Widzimy dziś bardzo silny popyt krajowy i zagraniczny. Naszym priorytetem pozostaje zapewnienie bezpieczeństwa Polsce i realizacja potrzeb Sił Zbrojnych RP. Rozwój eksportu pozwala zwiększać skalę produkcji, obniżać koszty jednostkowe, inwestować w nowe technologie i budować pozycję Polski jako ważnego ośrodka przemysłu obronnego w Europie.

FOKUS

• **Przeciętne wynagrodzenie** w II kwartale 2026 roku wzrosło o 5,5 proc. rdr i wyniosło 9 233,13 zł – podał GUS

BEZPIECZEŃSTWO

„Rambo latałby Apache’em”. Polska buduje największe centrum Apache w Europie

WZL-1 w Łodzi, WCBKT S.A. i Boeing podpisały offsetowe umowy wykonawcze, które pozwolą utworzyć w Łodzi centrum serwisowe dla śmigłowców Apache

Piotr Celej

Boeing Company oraz Wojskowe Zakłady Lotnicze Nr 1 i Wojskowe Centralne Biuro Konstrukcyjno-Technologiczne podpisały we wtorek umowy wykonawcze do wcześniej zawartych umów offsetowych związanych z programem śmigłowców bojowych AH-64E Guardian Apache. Najważniejszym elementem programu będzie utworzenie w kraju największego w Europie Autoryzowanego Centrum Serwisowego dla śmigłowców AH-64E Guardian.

Planowany ośrodek ma uzyskać zdolności pozwalające na obsługę co najmniej 96 śmigłowców AH-64E Guardian. To liczba odpowiadająca całej planowanej polskiej flocie Apache.

Dla Wojska Polskiego oznacza to stworzenie krajowego zaplecza technicznego dla jednej z najbardziej zaawansowanych konstrukcji śmigłowców bojowych. Centrum



Premier Donald Tusk na terenie Wojskowych Zakładów Lotniczych Nr 1 S.A. w Łodzi podczas podpisania umów offsetowych

ma odpowiadać za szeroki zakres prac związanych z utrzymaniem maszyn w gotowości operacyjnej.

– To skok w bezpieczną przyszłość dla polskiego przemysłu

obronnego. Tu nie ma klientów i wykonawców, ale są pełnoprawni partnerzy, którzy budują polskie, europejskie i atlantyckie bezpieczeństwo – powiedział Donald Tusk.

Premier dodał, że podpisany w 2024 r. kontrakt na Apache jest „kluczowym i przełomowym kontraktem, największym w historii Polski”, opiewającym na ok. 10 mld dolarów, a istotą projektu jest polskie bezpieczeństwo, rozwój, ale i skok technologiczny krajowego przemysłu obronnego.

Tusk podkreślił wagę umów WZL1 z Boeingiem dla Łodzi i Regionu Łódzkiego – dzięki nim mieszkańcy znajdą w WZL-1 dobre, perspektywiczne miejsca pracy, a umowy z Boeingiem pozwolą na podwojenie zatrudnienia.

Z kolei Cezary Tomczyk, sekretarz stanu w Ministerstwie Obrony Narodowej, nazwał zakup Apache’ów i umowy offsetowe zmianą generacyjną dla Wojska Polskiego.

Podpisane umowy gwarantują na kilkadziesiąt lat zatrudnienie, a nawet jego dwukrotny wzrost w Wojskowych Zakładach Lotniczych w Łodzi i Dęblinie – powiedział Tomczyk. Dodał, że gdyby

Rambo mógł latać śmigłowcem, a nie z nim walczyć, to latałby oczywiście Apache’em.

Znaczenie programu wykracza bowiem poza samą obsługę śmigłowców. W ramach offsetu polskie przedsiębiorstwa mają rozwijać kompetencje technologiczne i serwisowe związane z eksploatacją Apache’ów. Oznacza to możliwość budowania w kraju specjalistycznego know-how, które będzie potrzebne przez cały cykl życia floty.

96 śmigłowców za około 40 mld zł

Polska zdecydowała się na zakup 96 śmigłowców AH-64E Apache. Umowa została podpisana w sierpniu 2024 roku, a jej wartość wynosi około 10 mld dolarów, czyli blisko 40 mld zł. Tym samym Polska stanie się jednym z największych użytkowników Apache na świecie i największym użytkownikiem tej konstrukcji poza Stanami Zjednoczonymi. Co więcej, podczas podpisania umowy ambasador USA, Thomas Rose określił Polskę najważniejszym sojusznikiem USA w NATO.

Apache jest konstrukcją przeznaczoną przede wszystkim do zwalczania celów naziemnych. Jego możliwości zwiększają zaawansowane systemy obserwacji, rozpoznania i kierowania ogniem oraz możliwość wymiany danych z innymi elementami pola walki.

POLITYKA

Donald Tusk ogłosił zmianę w rządzie

oprac. Karolina Wrońska

– **Maciej Berek przestaje być ministrem ds. nadzoru nad wdrażaniem polityki rządu** – ogłosił premier Donald Tusk.

Przed wtorkowym posiedzeniem rządu premier powiadomił, że wspólnie z ministrem Berkim ustalili jego przejście do innych zadań. – Minister) zwrócił się do mnie o zwolnienie go z obowiązków, jakie pełnił do tej pory.

Jak wiecie, był moją prawą ręką – powiedział. Tusk podziękował Berkowi za jego dotychczasową pracę, a szczególnie za wkład w proces deregulacji przepisów. Dodał, że niedługo będzie wiadomo, „w jakich państwowych, publicznych rolach Maciej Berek być może wystąpi”.

Premier poinformował, że dotychczasowe zadania Macieja Berka przejmie Joanna Knapieńska, prezes Rządowego Centrum Legislacji.

Knapieńska została powołana na sekretarza Rady Ministrów 13 grudnia 2023 roku, a 19 stycznia 2024 r. na funkcję prezesa RCL.

PROKURATURA

Wyciekły nagrania z przesłuchania Kaczyńskiego

oprac. Karolina Wrońska

Prokuratura wszczęła śledztwo ws. publikacji nagrania z przesłuchania Jarosława Kaczyńskiego w śledztwie w sprawie „dwóch wież”.

Pod koniec lipca portal goniec.pl opublikował w serwisie YouTube nagrania wideo przedstawiające fragmenty kilkugodzinnego przesłuchania Ka-

czyńskiego w warszawskiej Prokuraturze Okręgowej. Śledztwo dotyczy rozpowszechniania bez zezwolenia materiałów z postępowania przygotowawczego. Rzeczniczka Prokuratury Okręgowej Warszawa-Praga, prok. Kielek-Łopińska, podkreśliła, że z uwagi na wagę sprawy postępowanie jest prowadzone w formie śledztwa. Jego przedmiotem jest bowiem – jak wskazała – czyn związany z publicznym rozpowszechnianiem materiałów postępowania pozostającego w powszechnym zainteresowaniu społecznym. Grozi za to kara pozbawienia wolności do lat dwóch.

KRÓTKO

Warszawa

W szkolnych jadłospisach więcej ryb i strączków

Resort zdrowia przypomniał, że od 1 września zaczną obowiązywać zmiany w zasadach żywienia przedszkolaków i uczniów. W ich jadłospisach obok mięsa będą musiały regularnie pojawiać się m.in. ryby i strączki, a ograniczane będą cukier i sól. Zmiany mają pomóc w przeciwdziałaniu otyłości wśród dzieci.

AKCJA CHARYTATYWNA

0111547910



BIAŁORUŚ

Alaksandr Milinkiewicz nie żyje. Działacz białoruskiej opozycji miał 79 lat

oprac. Anna Nagel

Alaksandr Milinkiewicz, działacz białoruskiej opozycji demokratycznej i były kandydat w wyborach prezydenckich na Białorusi, zmarł we wtorek rano w wieku 79 lat.

O śmierci Milinkiewicza poinformowały białoruskie media niezależne: portale Zierkało, Nasza Niwa i Bielsat.

Rodzina polityka podawała wcześniej, że Milinkiewicz zmagał się z problemami zdrowotnymi. W listopadzie ub.r. przeszedł poważną operację – przypomniało Zierkało.

Milinkiewicz był ważną postacią białoruskiej opozycji demokratycznej. W 2006 roku startował w wyborach prezydenckich na Białorusi. Jak przekazało Zierkało, od 2020 r. stale przebywał na emigracji.

Polityk był wspólnym kandydatem sił demokratycznych w wyborach prezydenckich na Białorusi w 2006 r., w których zmierzył się z Alaksandrem Łukaszenką. Po wyborach, które opozycja uznała za sfałszowane, uczestniczył w protestach w Mińsku, brutalnie rozprawionych przez służby.

W latach 2007-2016 kierował opozycyjnym ruchem społecznym „O Wolność”, działając na rzecz demokratyzacji Białorusi i rozwoju

społeczeństwa obywatelskiego. Po fali represji, która nastąpiła po wyborach prezydenckich w 2020 roku, wyjechał z kraju. W kolejnych latach angażował się w działalność białoruskiej opozycji na emigracji. Był m.in. społecznym doradcą liderki opozycji Swiatłany Cichanouskiej, a także jednym z inicjatorów utworzenia Wolnego Uniwersytetu Białoruskiego w Polsce.

Milinkiewicz był laureatem Nagrody im. Sacharowa za wolność myśli, przyznawanej przez Parlament Europejski, oraz Nagrody im. Kazimierza Pułaskiego „Rycerz Wolności” za promowanie wolności, sprawiedliwości i demokracji. Z wykształcenia był fizykiem.

PAP



Alaksandr Milinkiewicz był honorowym członkiem Związku Polaków na Białorusi

BOGOTA

Rośnie liczba ofiar silnego trzęsienia ziemi w Kolumbii

oprac. Anna Nagel

Co najmniej 132 osoby zginęły, a około 700 zostało rannych w wyniku trzęsienia ziemi, które nawiedziło w poniedziałek zachodnią część Kolumbii.

Władze kraju ogłosiły w całym kraju stan wyjątkowy ze względu na kataklizm. Prezydent kraju Abelardo de la Esparilla powiedział, że tylko w mieście Cali obrażenia odniosło około 700 osób, a 188 jest zaginionych. Uszkodzonych zostało około 5 tys. domów, zawały się trzy szpitale, a w 18 innych odnotowano zniszczenia, podobnie jak na miejscowym lotnisku – dodał.

Trzęsienie ziemi o magnitudzie 7,4 nawiedziło zachodnią Kolumbię w poniedziałek rano czasu miejscowego. Kolumbijska służba geologiczna (SGC) poinformowała, że do wieczora w poniedziałek odnotowano 47 wstrząsów wtórnych, z których najsilniejszy miał magnitudę 4,8.

W Cali, stolicy departamentu Valle del Cauca, miejscowe władze wprowadziły godzinę policyjną, by ułatwić akcje ratunkowe i zapobiec grabieżom. Burmistrz Alejandro Eder zarządził „militaryzację niektórych części Cali, szczególnie w społecznościach i sektorach dotkniętych trzęsieniem”.

Tymczasem SGC poinformowała o wykryciu wzrostu emisji pyłów i ga-



Mężczyzna z psem na rękach przechodzi obok gruzów zawalonego budynku po trzęsieniu ziemi w Pereirze w Kolumbii

zów wulkanicznych z wulkanu Purace. Z tego powodu kolumbijski urząd lotnictwa cywilnego zarządził tymczasowe zamknięcie lotniska położonym 27 km od wulkanu mieście Popayan, stolicy departamentu Cauca. SGC wykluczyła przy tym, by emisje z wulkanu były bezpośrednio związane z trzęsieniem ziemi – podkreśliła agencja EFE.

Ratownikom udało się w poniedziałek wydostać matkę i jej sześciomiesięczne dziecko spod gruzów zawalonego budynku w kolumbijskim mieście Cali po trzęsieniu ziemi – podała telewizja Caracol TV, powołując się na członka ekipy ratowniczej Carlosa Ortiza.

– Szczęśliwie znaleźliśmy sześciomiesięczne dziecko razem z jego mamą, co dało nam wielką nadzieję przed dalszą pracą. Łącznie uratowaliśmy już siedem osób i wciąż szukamy, para starszusków i ich siedmioletni wnuk dają nam znaki życia – powiedział Ortiz.

Na nagraniu zamieszczonym w sieci przez Archidiecezję Manizales widać moment, w którym zaczyna się wstrząs, a ksiądz przerywa odprawianie mszy i podiera się o jeden z filarów katedry.

W sieciach społecznościowych pojawiły się również nagrania przedstawiające świątynię z zewnątrz. Widać na nich, jak jedna z bocznych wież katedry chwieje się podczas trzęsienia, a następnie przewraca.

Neogotycka Bazylika Katedralna Matki Bożej Różańcowej w Manizales została ukończona w 1939 roku i jest uznawana za jedną z ikon architektury w regionie. Jej mierząca ponad 100 metrów główna wieża czyni ją jedną z najwyższych katedr w Ameryce Łacińskiej.

Ognisko trzęsienia znajdowało się około 100 km pod ziemią w miejscowości San Jose del Palmar, w departamencie Choco, około 280 km na zachód od stolicy kraju, Bogoty. Do wstrząsów doszło o godz. 7.34 czasu lokalnego (godz. 14.34 w Polsce). Według SGC było to najsilniejsze trzęsienie ziemi w Kolumbii w XXI wieku. PAP

REKLAMA

0011550896

NIEZWYKŁA POLSKA!

Interaktywny Przewodnik Turystyczny Lato 2026

Odkryj wyjątkowe zakątki w letniej odsłonie

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

CZYTAJ na:
stronapodrozy.pl/przewodnik

GŁÓWNY PARTNER STRATEGICZNY

WOJEWÓDZTWO ŚWIĘTOKRZYSKIE

STRONA ZDROWIA

• **Za tydzień:** Syndrom SMS-owej szyi może naprawdę boleć. Skąd się bierze, jak go wyleczyć i jak mu zapobiegać?

NEUROLOGIA

Wyjątkowi czy tylko inni? Zaskakujące fakty o leworęczności, o których nie miałeś pojęcia

Leworęczność, jeszcze do niedawna piętnowana, obecnie już nikogo nie dziwi. Z badań natomiast wynika, że osoby preferujące lewą rękę są bardziej kreatywne i spostrzegawcze od praworęcznych

Monika Górska

Leworęczność, dawniej nazywana mańkuctwem, to używanie do pisania, jedzenia czy wykonywania precyzyjnych czynności głównie lewej ręki. Większość osób na świecie jest praworęczna – leworęczni stanowią zaledwie 10-15 proc. całej populacji.

Tendencja do używania lewej ręki wynika z silniejszego rozwoju prawej półkuli mózgu (ponieważ półkule odpowiadają za przeciwległe strony: lewa za prawą stronę ciała, a prawa za lewą). Osoby leworęczne częściej i sprawniej używają też całej lewej strony swojego ciała.

Naukowcy uważają, że leworęczność jest dziedziczna. Jednak większość leworęcznych dzieci (około 80 proc.) ma praworęcznych rodziców. Natomiast w przypadku gdy oboje rodzice są leworęczni, prawdopodobieństwo, że ich dziecko będzie leworęczne, wynosi aż 46 proc. Ta skłonność ujawnia się już w życiu płodowym, nasila się stopniowo wraz z rozwojem dziecka i utrwała około 2. roku życia.

Krótką historią leworęczności

Leworęczność wynika także z wpływu czynników kulturowych. Istniała bowiem od zawsze. Już w prehistorycznych jaskiniach archeolodzy odkryli malowidła wykonywane przez osoby leworęczne. Jednak przez wieki osoby preferujące lewą rękę były postrzegane inaczej niż praworęczne.

W starożytności leworęczność uważano za dar od bogów. Natomiast w czasach średniowiecza uznawana była za domenę magów, czarownic, a nawet samego diabła, który miał chrzcić swoich wyznawców lewą ręką. Jeszcze do lat 80. XX wieku leworęczne dzieci były strofowane za pisanie lewą ręką i zmuszane do posługiwania się tylko ręką prawą.

Wiem to z autopsji, bo wychowywałam się w tamtych czasach jako osoba leworęczna. Na szczęście moi rodzice nigdy nie „przestawiali” mnie na prawą rękę tak jak np. rodzice mojej koleżanki, która z tego



Leworęczność wynika głównie z czynników genetycznych lub kulturowych, ale można ją też wyćwiczyć. Osoby leworęczne częściej i sprawniej używają też całej lewej strony swojego ciała

powodu umie pisać teraz obiema rękoma, ale preferuje lewą, bo tak jest jej znacznie wygodniej.

Musiałam jednak dostosować się, aby funkcjonować w świecie przystosowanym do osób praworęcznych, co nie było do końca łatwym zadaniem. To, co dla innych naturalne, mnie początkowo sprawiało trudność. Wykonywanie niektórych czynności siłą rzeczy musiałam opanować także za pomocą prawej ręki, np. obsługę skrzyni biegów w samochodzie czy myszki komputerowej. Do dziś mam jednak problem z jedzeniem sztuczkami (w której nóż, a w której widelec?), a czasem także mylą mi się strona prawa z lewą, chociaż nigdy za kierownicą, co jest zaskakujące.

Z badań wynika, że leworęczne dzieci, które były zmuszane do pisania prawą ręką, miały gorsze wyniki nauki w szkole, nie chciały do niej chodzić, a nawet miały zaburzenia nerwicowe takie jak tiki, lęki i jąkanie.

Na szczęście obecnie nikt już nie uważa leworęczności za wadę i nie próbuje jej usilnie naprawiać. Można już kupić nożyczki, zeszyty czy inne przybory szkolne, a nawet narzędzia czy przybory kuchenne zaprojektowane specjalnie dla osób leworęcznych.

Cechy osób leworęcznych

Wbrew teoriiom z początku lat 80. XX w. nowsze badania udowodniły, że osoby leworęczne nie są pod żadnym względem „gorsze” od praworęcznych, a wręcz przeciwnie. W niektórych dziedzinach wyróż-

Leworęczność występuje u około 10-12% populacji na całym świecie, co oznacza, że jest to stosunkowo rzadka preferencja manualna. Częstość ta może się różnić w zależności od kraju i kultury

niają się nieprzeciętnymi umiejętnościami. Może to wynikać z faktu, że leworęczność jest „trudniejsza” dla mózgu i wiąże się z większym wysiłkiem umysłowym. Leworęczni są bardziej spostrzegawczy i kreatywni, mają większą zdolność do niesablonowego myślenia. Lepiej radzą sobie z rozwiązywaniem trudnych problemów, mają też większą zdolność do nauki języków obcych oraz większy zasób słownictwa niż osoby praworęczne.

Z badań neuropsychologów wynika, że połączenia między lewą i prawą półkulą mózgu działają u nich szybciej. Dzięki temu leworęczni myślą szybciej, bo obie półkule mózgowe dzielą się zadaniami po równo. Szybciej też przetwarzają i interpretują dużą ilość informacji oraz większa ilość osób leworęcznych ma IQ (iloraz inteligencji) znacznie powyżej przeciętnej. Z innych badań natomiast wynika, że osoby posługujące się sprawniej lewą ręką częściej cierpią na alergię,

choroby autoimmunologiczne i choroby tarczycy.

Nowe badanie naukowców z Max Planck Institute wykazało, że leworęczność może być uwarunkowana genetycznie. Badacze zidentyfikowali rzadką kombinację genów zaangażowaną w kontrolowanie kształtu komórek i zarejestrowali ją aż 2,7 razy częściej u osób, które deklarują leworęczność. Wariant ten, nazwany genem TUBB4B, dotyczy jednak niewielkiej liczby wszystkich leworęcznych osób. Za uważano go tylko u około 0,1 proc. badanych, jednak naukowcy są zgodni, że TUBB4B może grać istotną rolę w generalnym rozwoju asymetrii mózgowej, która determinuje wybór ręki dominującej.

Przykładowo u większości ludzi lewa półkula dominuje w przypadku umiejętności językowych, a prawa w przypadku zadań, które wymagają orientacji w przestrzeni – tłumaczy neurobiolog Clyde Francks z holenderskiego wydziału psycholingwistyki Instytutu Maxa Plancka, autor badania opublikowanego w piśmie naukowym „Nature”. – Zwykle lewa półkula dominuje nad prawą dłoń. Łączący je nerw przechodzi z lewej na prawą przez niższe struktury mózgu. U leworęcznych zaś to prawa półkula dominuje nad dłoń dominującą.

Leworęczni mają swoje święto

Wśród znanych i wybitnych osób w historii znajduje się wielu leworęcznych, m.in. Arystoteles, Napoleon, Leonardo da Vinci, Maria Skłodowska-Curie, Newton, Charlie Chaplin, Steve Jobs, Bill Gates, Lady Gaga, Ronald Reagan, Barack Obama, Andrzej Wajda czy Albert Einstein.

Międzynarodowy Dzień Osób Leworęcznych – święto osób leworęcznych – obchodzone jest 13 sierpnia. Organizuje je od 1992 roku międzynarodowa organizacja „Klub Leworęcznych” (ang. The Left Handers Club) powstała w 1990 roku, której siedziba znajduje się w Wielkiej Brytanii. W Polsce po raz pierwszy obchodzono je w 2006 roku.

U STOMATOLOGA

Dentysta może może ci zadać bardzo dziwne pytania. To nie przypadek

Rozmowa z dentystą może obejmować kwestie dotyczące jakości snu, poziomu stresu, chrapania, a także stosowania różnych leków

Katarzyna Wąs-Zaniuk

Okazuje się, że sen ma ze zdrowiem jamy ustnej znacznie więcej wspólnego, niż mogłoby się wydawać. Nie chodzi jedynie o sny, w których wypadają zęby. W końcu około jednej trzeciej życia spędzamy śpiąc, a w tym czasie jama ustna wcale nie jest całkowicie „wyłączona”.

– Przede wszystkim w czasie snu spada wydzielanie śliny, co może sprzyjać rozwojowi próchnicy, jeśli zapomnieliśmy o wieczornym umyciu zębów, ponadto suchość nasila oddychanie przez usta. Dentysta może zapytać o chrapanie, w którym niemałą rolę odgrywa obecność wad zgryzu, ale co więcej, dentysta może także zalecić szynę minimalizującą tę dolegliwość i poprawiającą utrzymanie właściwego toru oddechowego. Także dentysta, pytając o sen, może zasugerować wizytę u laryngologa, podejrzewając bezdech senny – opisuje lek. dent. Paulina Moczyńska z VIVA-DENTAL Medicover Stomatologia w Gdańsku.

Specjaliści zwracają również uwagę, że popularne ostatnio zaklejanie ust lub nosa na noc za pomocą

specjalnych plastrów nie jest rozwiązaniem problemów z oddychaniem podczas snu. Tego typu metody nie mają potwierdzonej skuteczności, a wszelkie trudności z drożnością nosa powinny być konsultowane z lekarzem.

Podczas wizyty stomatolog może więc dopytywać nie tylko o samo chrapanie, lecz także o inne objawy mogące świadczyć o zaburzeniach snu. Wśród nich są m.in. poranny nieświeży oddech, uczucie suchości w ustach wymagające nocnego popijania wody, epizody przerw w oddychaniu czy brak poczucia wypoczynku po przebudzeniu. Cennym źródłem takich informacji bywa nie tylko partner śpiący obok, ale również aplikacje monitorujące sen i rejestrujące nocne zaburzenia oddechu.

Żyjesz w stresie? To pytanie może paść w gabinecie

Na pierwszy rzut oka pytanie o poziom stresu może wydawać się mało związane z wizytą u stomatologa. Coraz więcej badań i doświadczeń klinicznych pokazuje jednak, że przewlekłe napięcie psychiczne potrafi bardzo wyraźnie odbijać się

na zdrowiu jamy ustnej, wpływając zarówno na stan zębów, jak i tkanek otaczających.

– U niektórych osób przewlekły, nasilony stres objawia się rozwinięciem bruksizmu, czyli nieświadomego, nadmiernego zaciskania i zgryzania zębami. Może on wystąpić zarówno nocą, jak i za dnia, podczas zwiększonego napięcia. Ma całkiem poważne skutki, jak na przykład pojawianie się ubytków przyszykowych, ścieranie i kruszenie szkliwa, rozchwianie zębów oraz zaburzenia stawów skroniowo-żuchwowych objawiających się trudnymi do zdiagnozowania bólami w obrębie żuchwy, uszu, oczu, głowy i karku – wyjaśnia dentystka i dodaje: – Mało tego! U osób odczuwających przewlekłe napięcie może dojść do rozwinięcia aftoz w wyniku reakcji układu odpornościowego. Pamiętajmy, że stres nie jest pojęciem abstrakcyjnym, a jest to szereg reakcji fizjologicznych naszego organizmu w odpowiedzi na odczuwane zagrożenie.

Czy przyjmuje pani leki na cukrzycę?

Jeszcze niedawno pytanie o leki stosowane w leczeniu otyłości lub cukrzycy trudno byłoby uznać za element standardowego wywiadu stomatologicznego. Dziś jednak analogi GLP-1 są tak powszechnie stosowane, że informacja o ich przyjmowaniu może mieć znaczenie również dla zdrowia jamy ustnej i przebiegu leczenia dentystycznego.

– Leki stosowane w terapii choroby otyłościowej oprócz łaknienia mogą zmniejszać odczuwanie pragnienia i takie głosy pacjentów do nas dochodzą, że zapominają pić. A jeśli mało pijemy, wracamy do pierwotnego problemu, czyli zbyt małej ilości śliny w jamie ustnej. Przez to ryzyko próchnicy i chorób dziąseł znacząco rośnie.

Sprawą poważną są też refluks żołądkowo-przełykowy i wymioty. Te czynniki obniżają pH w jamie ustnej, a więc zwiększają kwasowość, co z kolei skutkuje rozwojem kwasowej erozji szkliwa, a to obserwujemy m.in. po charakterystycznych zmianach na odjęzykowej stronie koron – przestrzega ekspertka z VIVADENTAL Medicover Stomatologia.



FOT. CURIOUS COLLECTIBLESPXABAY

Zastosowanie dezodorantu na noc po kąpieli może zachować przyjemny zapach skóry do poranka, a nawet dłużej

HIGIENA

Rano, a może wieczorem? Wiemy, kiedy najlepiej stosować antyperspirant

Gabriela Fedyk

Kiedy najlepiej używać antyperspirantu lub dezodorantu? Jedni robią to po kąpieli przed położeniem się spać, inni czekają z aplikacją do rana. Kto ma rację?

Codziennie myjesz zęby, twarz, ciało i nakładasz dezodorant. Niektórzy tę ostatnią czynność robią wieczorem, przed pójściem spać, inni przy porannej toalecie. Co na to ekspertka? Kiedy najlepiej używać antyperspirantu lub dezodorantu?

– Najpierw warto wspomnieć o tym, że dezodorant i antyperspirant to są różne preparaty dla osób o różnych potrzebach – mówi dr Karolina Kozera-Wojtan, dermatolożka, lekarka medycyny estetycznej grupy LUX MED.

Na czym polega różnica? – Dezodorant niweluje nieprzyjemny zapach i minimalnie zmniejsza ilość tworzących się bakterii, natomiast antyperspirant jest preparatem specjalistycznym dla osób z nadpotliwością skóry, który ma ograniczać pracę gruczołów potowych – wyjaśnia ekspertka.

Jak podkreśla dr Kozera-Wojtan, aplikowanie antyperspirantu na noc powoduje lepsze wchłanianie się i zwiększa jego efektywność.

– W nocy praca gruczołów potowych jest mniejsza, mniejsza wilgotność sprzyja również wchłanianiu – dodaje.

Dr Karolina Kozera-Wojtan mówi, że nakładanie antyperspirantów na noc sprzyja osiągnięciu najlepszych efektów działania. W przypadku dezodorantów nie ma ani takich wskazań bezpośrednich, ani przeciwwskazań.

– Praca gruczołów potowych jest mniejsza i też mniejsze zapotrzebowanie na dezodorant. Z drugiej strony mniej, ale nadal pracują i po zastosowaniu dezodorantu na noc po kąpieli możemy zachować przyjemny zapach skóry tej okolicy do poranka albo i dłużej – dodaje dermatolożka.

Dlaczego lepiej nakładać antyperspirant wieczorem?

W nocy temperatura twojego ciała spada, a to oznacza, że mniej się pocisz. Gdy gruczoły potowe są mniej aktywne, kanaliki potowe mogą lepiej wchłaniać substancję czynną z antyperspirantu. To właśnie w nocy produkt ma czas, aby wnikać i skutecznie zablokować kanaliki potowe.

Rano gruczoły potowe są bardziej aktywne, a substancje czynne mogą mieć trudności z wnikiemiem w skórę i dotarciem do miejsc, w których powinny się znaleźć.

Co ważne, nie rób tego od razu po kąpieli. Dlaczego? Antyperspiranty są najskuteczniejsze, gdy są stosowane na bardzo suchą skórę. Jeśli powierzchnia skóry jest wilgotna, antyperspirant nie dotrze do wnętrza porów, co jest konieczne, aby blokować pot. Najlepiej nakładaj go po wytarciu ręcznikiem i całkowitym wyschnięciu pach.

Warto pamiętać, że pocenie reguluje temperaturę ciała i chroni organizm przed przegrzaniem. Za ten proces odpowiadają głównie gruczoły ekrynowe rozmieszczone na całej skórze.

Z kolei gruczoły apokrynowe (m.in. pod pachami) produkują pot, który w połączeniu z bakteriami może powodować nieprzyjemny zapach. Dlatego tak ważna jest nasza codzienna higiena.



FOT. MAGNIFIC

Wywiad, jaki z pacjentem przeprowadza stomatolog, może być bardzo szczegółowy i dotyczyć nie tylko jamy ustnej

W GABINECIE SPECJALISTY



Nie można bagatelizować pierwszych sygnałów, które mogą świadczyć o problemach z naczyniami krwionośnymi. Teraz łatwiej jest umówić się na pierwszą wizytę

Chirurg naczyniowy w centralnej e-rejestracji. Łatwiej o pierwszą wizytę

Od niedawna pacjenci mogą łatwiej umówić się na pierwszą wizytę u chirurga naczyniowego i angiologa. Warto z tego skorzystać.

Katarzyna Wąs-Zaniuk

Żyłaki to jeden z najczęstszych problemów zdrowotnych współczesnych Polaków. Z przewlekłą niewydolnością żylną zmagają się niemal połowa dorosłej populacji, a schorzenie to występuje częściej niż takie choroby przewlekłe, jak cukrzyca czy nadciśnienie tętnicze. Kluczowe znaczenie dla skutecznego leczenia ma wczesna diagnostyka oraz konsultacja z odpowiednim specjalistą.

Od 1 sierpnia 2026 r. pacjentom ma to ułatwić rozszerzona centralna e-rejestracja, która obejmuje kolejne specjalizacje, w tym angiologię i chirurgię naczyniową.

Czym różni się chirurg naczyniowy od angiologa?

Do systemu zostali włączeni także endokrynolodzy, nefrologi, neonatolodzy, pulmonolodzy, specjaliści chorób zakaźnych, hepatolodzy oraz lekarze zajmujący się chorobami układu odpornościowego.

Choć zarówno angiolog, jak i chirurg naczyniowy zajmują się chorobami naczyń krwionośnych i układu

limfatycznego, zakres ich pracy jest nieco inny.

Angiolog koncentruje się przede wszystkim na diagnostyce oraz leczeniu zachowawczym – dobiera odpowiednią farmakoterapię, zaleca profilaktykę i monitoruje przebieg choroby.

Chirurg naczyniowy również diagnozuje schorzenia naczyń, jednak jego specjalnością jest leczenie zabiegowe i operacyjne.

Jak zapisać się do angiologa lub chirurga naczyniowego?

Od 1 sierpnia pierwszą wizytę u angiologa lub chirurga naczyniowego można umówić łatwiej niż dotychczas – bez wychodzenia z domu i bez konieczności kontaktu z rejestracją placówki. Wszystko można załatwić online, korzystając z Internetowego Konta Pacjenta lub aplikacji mojejIKP.

Dla osób, które wolą tradycyjne rozwiązania, nadal pozostanie moż-

liwość rejestracji telefonicznej lub bezpośrednio w poradni. W takiej sytuacji pracownik placówki wprowadzi zgłoszenie do systemu w imieniu pacjenta.

Nowe rozwiązanie ma przede wszystkim ułatwić znalezienie dogodnego terminu i ograniczyć czas spędzony na poszukiwaniu wolnych miejsc. System pozwoli nie tylko sprawdzić dostępne wizyty, ale także je przełożyć lub odwołać. Pacjenci otrzymają również przypomnienia SMS i e-mail, dzięki czemu łatwiej będą pamiętać o zaplanowanej konsultacji.

Warto wspomnieć też o funkcji poczekalni, która „pilnuje” wolnych terminów za pacjenta. Gdy zwolni się wizyta odpowiadająca jego oczekiwaniom, system może automatycznie zaproponować zapisanie się na konsultację. Nie warto bagatelizować pierwszych sygnałów, które mogą świadczyć o problemach z naczyniami krwionośnymi. Do wizyty u angiologa lub chirurga naczyniowego powinien skłonić przede wszystkim żylaki kończyn dolnych, uczucie ciężkości nóg, obrzęki, przebarwienia skóry, a także drętwienie, mrowienie czy ból kończyn. Konsultacja ze specjalistą jest wskazana również wtedy, gdy pojawiają się nawracające duszności lub ból w klatce piersiowej, zwłaszcza jeśli promieniuje do innych jej części. Takie objawy mogą świadczyć o poważnych schorzeniach naczyniowych i wymagają szybkiej diagnostyki.

• Dostęp do specjalisty zależy od miejsca zamieszkania

Różnice między województwami są znaczące.

W woj. łódzkim na pierwszą wizytę czeka się średnio 91 dni, w małopolskim kolejka wynosi średnio aż 479 dni. W lubelskim to 111 dni, w kujawsko-pomorskim 235 dni, a w dolnośląskim 309 dni.

DIETA

Nie chodzi o to, co jesz, lecz jak to jesz. Zaczniij jeść uważnie, a poczujesz się lepiej i schudniesz

Emil Hoff

Drobna zmiana w sposobie spożywania posiłków może odmienić twoje życie. Polski naukowiec, prof. Wojciech Kolanowski, tłumaczy, dlaczego każdy powinien jeść uważnie.

Nie tylko to, co jemy, ma wpływ na nasze zdrowie, kondycję i sylwetkę, ale także to, w jaki sposób spożywamy nasze posiłki – wynika z badań prof. Wojciecha Kolanowskiego, eksperta ds. żywienia z Państwowej Akademii Nauk Stosowanych w Przemyśle.

Jedzenie jest złożonym procesem

– Jedzenie to złożony proces biopsychospołeczny. Oznacza to, że posiłek nie tylko dostarcza organizmowi energii, ale reguluje wiele układów: hormonalny, nerwowy, metaboliczny i emocjonalny – mówi prof. Kolanowski w rozmowie z PAP, komentując swoją najnowszą publikację napisaną razem z dr Robertą Folligną z Uniwersytetu San Raffaele w Rzymie.

Według autorów kluczowe dla naszego zdrowia jest uważne jedzenie, które powinno stanowić podstawę higieny żywienia. Uważne jedzenie powoduje, że pokarm lepiej się trawi, następuje lepsza odpowiedź insulinowa, wydzielane są odpowiednio wcześniej hormony odpowiedzialne za poczucie sytości.

Dzięki temu lepiej przyswajamy substancje odżywcze i szybciej czujemy się nasyceni, a więc nie przejadamy się. Uważne jedzenie wiąza- jest – według prof. Kolanowskiego – także z tzw. osią jelito-mózg.

Kto je uważnie, u tego sygnały sytości przekazywane są sprawniej nerwem błędnym, dzięki czemu łatwiej nam kontrolować porcje i w konsekwencji masę ciała.

Uważne jedzenie to koncepcja kładąca nacisk – jak można się domyślić po nazwie – na skupianiu uwagi na posiłku. Kiedy skupiamy się na jedzeniu, nasze ciało przeprowadza szereg reakcji, które mają przygotować organizm na przyjęcie pokarmu i wchłonięcie zawartych w nim substancji odżywczych. Dobrze przygotowany do jedzenia organizm lepiej trawi i nasycy się szybciej, dzięki czemu możemy wyciągnąć więcej z każdego posiłku, a jednocześnie jeść mniej.

Jak jeść uważnie?

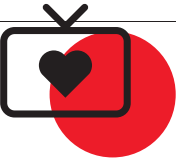
Prof. Wojciech Kolanowski udziela wskazówek:

- nie spiesz się. Jedz przez 20-30 minut, rób krótkie przerwy między kolejnymi łykami;
- dokładnie gryź i przeżuwaj. To ułatwia trawienie, a także dodatkowo spowalnia jedzenie;
- nie rozpraszaj się. Odłóż telefon, nie oglądaj telewizji przy obiedzie. Skup się na posiłku – jego smaku, zapachu, fakturze;
- staraj się odprężyć. Myśl o jedzeniu, nie o pracy czy obowiązkach. Oddychaj głęboko i spokojnie;
- skończ, gdy poczujesz sytość. To kluczowe – uczucie sytości sygnalizuje, że organizm ma już dość pokarmu i możesz przestać jeść;
- jedz o regularnych porach. Odpowiedź hormonalna, metaboliczna, nerwowa i emocjonalna na jedzenie jest najlepsza wtedy, gdy przyzwyczajamy ciało do posiłków o stałych porach. Wtedy organizm sam nastraja się do jedzenia.



Codzienne nawyki związane z jedzeniem mają ogromny wpływ na nasze zdrowie i kondycję. Warto jeść uważnie – zaleca naukowiec

PROGRAMOWO

**G. 17:15****Dziewczyna i chłopak****TVP Kultura**

O książce Hanny Ożogowskiej „Dziewczyna i chłopak, czyli heca na czternaście fajerek” już w chwili jej wydania w 1961 r. pisano, że stanowi doskonały materiał na scenariusz filmu dla dzieci. Przeniesienia na ekrany (telewizorów i kin) doczekała się jednak 16 lat później. Reżyser Stanisław Loth oraz scenarzystki Hanna Ożogowska i Anette Olsen „oczyścili” materiał literacki ze wszystkiego, co mogłoby trącić staroświecczyną i pozostawili jedynie przygodę. Cała historia zaczyna się w ostatnim dniu roku szkolnego. Bliźniakom Tomkowi i Tosi rodzice obiecali wyjazd na Mazury. Wcześniej mają spędzić miesiąc u cioci na wsi. Niestety, plany muszą ulec korekcie, bo Tomek ma poprawkę z historii. Zamiast do cioci ma jechać do wuja Stefana. By ratować brata, Tosia w „męskim” przebraniu jedzie zamiast niego. Zostawia list, aby Tomek przebrał się za nią i pojechał do ciotki na wieś.

**G. 14:05****Splątane losy****TVP 1**

Ayfer martwi się o męża. Halil jest bowiem rozkojarzony, nie je i nie śpi. Ayfer nie wie, co go dręczy. Mine natomiast nudzi się w rezydencji. Woli się bawić z innymi dziećmi, ale to wykluczone. Munevver wspomina chwile, kiedy Pakize i Çetin byli dziećmi. Burak postanawia unikać Yasemin, by jej do siebie nie zrazić. Finalnie Munevver „ulega” wnuczce i wysyła Mine do parku z Suzan. Towarzyszy im Halil. Dorośli liczą, że pojawi się tam Yasemin.

**G. 20:10****Prosta sprawa****Ale Kino+ HD**

Mężczyzna o nieznanym imieniu i burzliwej przeszłości pojawia się w mieście. Celem jego wizyty jest spłata długu zaciągniętego wiele lat temu u przyjaciela. Sprawy szybko się komplikują, bo jego przyjaciel – człowiek, któremu ma oddać pieniądze – zadarł z mafią. Od tego momentu bezimienny bohater prowadzi batalię z bezwzględnymi gangsterami, której stawką jest sprawiedliwość dla pokrzywdzonych przez bandytów ludzi. Jeden zły ruch może go jednak kosztować życie... jego i innych. W serialu z 2024 roku pojawia się plejada znakomitych polskich aktorów: Mateusz Damięcki jako tytułowy bezimienny bohater, Piotr Adamczyk jako Kazik, Magdalena Wiecek w roli dziennikarki Justyny, Mateusz Kmicik jako Czacha, Izabela Kuna jako Joanna Gawełek, Maciej Musiał, Mateusz Więclawek, Krzysztof Zalewski i Maciej Damięcki.

G. 18:15**1920. WOJNA I MIŁOŚĆ****TVP Historia**

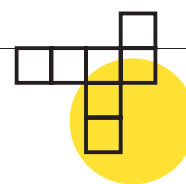
Serial historyczny z elementami sensacyjnymi „1920. Wojna i miłość” opowiada o jednym z najważniejszych okresów w dziejach Polski – o walce o niepodległość w 1920 r. Akcja rozpoczyna się w 1918 r. w pogrążonej chaosem Rosji, gdzie poznajemy głównych bohaterów – Bronka, Władka i Józefa. Bronek Jabłoński (Jakub Wesołowski) jest oficerem rosyjskiej armii. Wpada w ręce bolszewickiego oddziału dowodzonego przez okrutnego Tkaczenkę, ale udaje mu się zbiec. Władek Jarociński (Wojciech Zieliński) ze Śremu, żołnierz pruskiej armii i Józef Szymański (Tomasz Borkowski), matematyk ze Lwowa, oficer w austro-węgierskiej c. k. armii stają naprzeciw sobie w bitwie. Józefowi udaje się wyrwać z niemieckiego okupacji. Władek, wbrew własnej woli, zostaje dezertorem. Wkrótce do uciekinierów dołącza Bronek. Całą trójkę zatrzymuje niemiecka żandarmeria i trafiają do obozu internowania. 11 listopada 1918 r. przychodzi niepodległość. Trzej koledzy wyruszają w kierunku Warszawy. Los sprawia, że ich historie się przeplatają, a spotkania następują w najbardziej nieoczekiwanych okolicznościach.

**G. 16:00****Dziedzictwo****TVP 1**

Semih ukrywa swoje obrażenia i w panice kontynuuje intrygę. Nana przyznaje Aynur, że czuje coś do Poyraza, ale woli tłumić uczucia. Isil zapowiada Ezgi, że doprowadzi do jej ślubu z Sinanem, który wyraźnie faworyzuje Aynur. Cansef podsłuchuje rozmowę Şahina İbrahim i Czarną kłócą się o imię dla ich dziecka.

G. 17:20**Panna młoda****TVP 2**

Derya wreszcie wyznaje Cemilowi prawdę o Hancer, jej stanie i pomysłach. Niedługo później dochodzi do dramatycznej konfrontacji Meliha, Hancer i Cihana w domu Cemila. Wybuch awantury, jakiej jeszcze nie było! Z kolei Sinem traci wszelkie złudzenia i sentyment do Meliha. Czuję się oszukana. Melih natomiast składa propozycję Hancer. Czy ją przyjmie?



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Dziś postaw na odwagę
i działaj bez zwłoki. Horo-
skop dzienny zapowiada
szanse na sukces.

Ryby (19.02 - 20.03)

Ruszaj na nowe wyzwania.
Horoskop na dziś wróży, że
szczerą rozmowa przyniesie
ci ważną wskazówkę.

Baran (21.03 - 19.04)

Uda ci się rozwiązać problem. Horoskop dzienny na środę mówi, że odzyskasz pewność siebie.

Byk (20.04 - 20.05)

Czeka cię ciekawa wiadomość. Horoskop dzienny zapowiada, że otworzy przed tobą nowe możliwości.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)

Zaufaj intuicji - podpowie ci właściwą drogę. Horoskop na dziś mówi, że bliska osoba okaże ci wsparcie.

Rak (22.06 - 22.07)

Twoja energia przyciągnie uwagę innych. Horoskop dzienny na środę wróży, że zabłyśniesz pomysłem.

Lew (23.07 - 22.08)

Drobne szczegóły okażą się
dzisiaj ważne. Horoskop
dziennej radzi we wszystkim
zachowywać spokój.

Panna (23.08 - 22.09)

Horoskop na dziś zapowiada, że rozmowa przyniesie ci ulgę i pomoże odbudować harmonię.

Waga (23.09 - 22.10)

Nie ukrywaj swoich uczuć.
Horoskop dzienny na środę
mówi, że szczerłość pozwoli
ci zamknąć trudny temat.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Los sprzyja spontanicznym decyzjom. Horoskop dzienny mówi, że nowa propozycja przyniesie ci wiele radości.

Strzelec (22.11 - 21.12)

Cierpliwość przyniesie efekty. Horoskop na dziś podpowiada, by skupić się na jednym celu.

Koziorożec (22.12 - 19.01)

Kreatywny pomysł może
dzisiaj zmienić twoje plany.
Horoskop dzienny na środę
radzi posłuchać intuicji.

Poziołmo:

- 1) Tomasz, aktor z filmu „Listy do M.”,
- 6) nadwyżka gotówki w kasie,
- 10) fachowiec od okularów,
- 11) Bilbo, bohater powieści „Władca Pierścieni”,
- 12) motyw zdobniczy w architekturze,
- 13) między kondygnacjami,
- 16) profesor ... Gąbka, porwany do Krainy Deszczowców,
- 19) wysoki ptak z Afryki, węzojad,
- 24) silnie usztywnione płótno introligatorskie,
- 25) zarośnięta wyspa na rzece,
- 27) leczy miętą, rumiankiem,
- 28) „... posłów greckich”, tragedia Jana Kochanowskiego,
- 29) ssak spokrewniony z kozą domową,
- 31) miękki metal, berylowiec,
- 33) na czele spółdzielni,
- 34) „... gotuje”, program kulinarny śląskiego kucharza,
- 36) doświadczenie nabyte przez lata praktyki,
- 37) na ramionach harcerki,
- 38) pleciony z wikliny,
- 39) fałda na spódnicy,
- 40) sala wykładowa na uniwersytecie.

Pionowo:

- 1) turecka potrawa z jagnięciny,
- 2) pieczywo na śniadanie,
- 3) Elza z afrykańskiego buszu,
- 4) Wojciech, współtwórca „Panoramy Racławickiej”,
- 5) nadaje kierunek łodzi,
- 6) drewniane wiaderko na mleko,
- 7) miejsce zaniku wód na ob-

[illegible]

- szarze krasowym,
- 8) polska fabryka rowerów,
- 9) Jan Kiepura lub Jose Carre-
- ras,
- 14) lubi wędrować po świecie,
- 15) drzewo o „drżących” liściach,
- 17) najmłodsza żona proroka
- Mahometa,
- 18) Jerzy, aktor z komedii „Gdzie
- jest generał?”,
- 20) skacze na pochyle drzewo,

21) wybrany król przed koronacją
22) Jorge, brazylijski pisarz („Kakao”),
23) strącenie poprzeczki przez tyczkarza,
26) horror z rolą Brada Pitta,
29) wielkanocne ciasto jak ptak,
30) biały kruk, rzadkość,
31) słodka bułka drożdżowa,
32) przestarzałe o księgowości,
35) fartuch ochronny, chałat.

ROZWIĄZANIE NR 122

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

KRZYŻÓWKA PANORAMICZNA

łączy rękę z tułowiem		kryty pojazd konny		„ręka” mopsa Merkury lub Mars		stop żelaza z węglem		huczne oklaski dawna Japonia		trasa wyciągu		cieszy piłkar- skiego kibica		podaje dyrygent pisarz, prozaik		kapela z wyspy Bali
potocz- nie o gramo- fonie								partyjny teo- retyk								
						góry z Mont Blanc						gruby sznur				
draży skale						wyda- rzenie, epizod		grecka litera					rasowy kot			Halama, tancerka
obronne osiedle w Afryce								przód koszuli								
	przebój, szlagier		rodzaj smaru ochron- nego		instru- ment dęty							brazy- lijski „król” futbolu				
megiera																
twóca opery „Carmen”							powieść Rodzie- wi- czówny					Feridun, polski reżyser				
					żałobna tkanina					zebranie u szefa						
maść konia								majonez do sałatek				lowa lub Kansas				

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

ROZWIĄZANIE: PERSONEL.

REKLAMA



Szukasz pracy? Szukasz pracownika? Szukaj z nto!

Zapraszamy do współpracy!

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



Praca

ZATRUDNIĘ

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

Usługi

BIUROWO - PROJEKTOWE

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

REKLAMOWE

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

AUTOPROMOCJA

REKLAMA

Firma niemiecka zajmująca się wykończeniem wnętrz w sklepach meblowych

ZATRUDNI:

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

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

REKLAMA

Ogłoszenie

Wójt Gminy Kamiennik, działając na podstawie art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami, informuje, że w dniu 12 sierpnia 2026 r. został podany do publicznej wiadomości wykaz nieruchomości stanowiących własność Gminy Kamiennik, przeznaczonych do sprzedaży.

Wykaz został wywieszony na okres 21 dni na tablicy ogłoszeń Urzędu Gminy Kamiennik przy ul. 1 Maja 69 w Kamienniku. Treść wykazu dostępna jest również w Biuletynie Informacji Publicznej Gminy Kamiennik www.bip.kamiennik.pl w zakładkach „Ogłoszenia” oraz „Zarządzenia”, na stronie internetowej Gminy Kamiennik www.kamiennik.pl w zakładce „Informacja o nieruchomościach”.

Wójt Gminy Kamiennik
/-/ Kazimierz Cebart

0011566740

0011391716

Najważniejsze informacje z regionu

wydarzenia | sport | biznes | nauka | rozrywka



codzienne
wydania gazety



największy portal
regionalny na Opol-
szczyźnie



OBSERWUJ NAS

>>>>>

Nowa Trybuna Opolska – **Codziennie z Tobą**

REKLAMA

SPÓŁDZIELNIA MIESZKANIOWA W PRUDNIKU UL. KARDYNAŁA WYSZYŃSKIEGO 1A

zaprasza do składania pisemnych ofert na wykonanie zadania pn.:
**Remont placu i drogi wewnętrznej w Prudniku przy ul. Dąbrowskiego 15a
wraz z wykonaniem innych robót towarzyszących.**

Termin realizacji zamówienia:

Zgodny ze Specyfikacją Istotnych Warunków Zamówienia.

Warunkiem udziału w przetargu jest wniesienie wadium w wysokości
10.000,00 zł przelewem z warunkiem wpływu środków
na rachunek bankowy Spółdzielni do dnia 20.08.2026 r.

Specyfikację istotnych warunków zamówienia można odebrać w sekretariacie
Spółdzielni Mieszkaniowej przy ul. Kard. Wyszyńskiego 1a, 48-200 Prudnik.
Oferty w zamkniętych kopertach z dopiskiem „PRZETARG NA ROBOTY BRUKARSKIE
– BAZA GZM” należy składać w pokoju nr 6 w siedzibie Spółdzielni do dnia
21.08.2026 r. do godz. 12⁰⁰

Otwarcie ofert nastąpi w dniu 21.08.2026 r. o godz. 13³⁰
Nie przewiduje się otwarcia ofert przy udziale oferentów.

Wszelkich informacji dotyczących specyfikacji i przetargu udziela się
telefonicznie pod nr tel. 77 436-24-13, lub w pokoju nr 6 Spółdzielni.

Spółdzielnia zastrzega sobie prawo do odwołania lub unieważnienia przetargu na
każdym jego etapie bez podania przyczyny, jak również do zmniejszenia wielkości
zamówienia.

0011566817

REKLAMA



NA DZIEŃ 19.08.2026 R., NA GODZ. 12.00
TRZECI USTNY PRZETARG NIEOGRANICZONY
NA NABYCIE UPRAWNIEN DO ZAWARCIA UMOWY
O USTANOWIENIE I PRZENIESIENIE PRAWA ODREBNEJ WŁASNOŚCI
2-POKOJOWEGO LOKALU MIESZKALNEGO
PRZY UL. J. BYTNARA RUDEGO 3B/105 O P.U. 47,90 m².
DO LOKALU PRZYNALEŻY PIWNICA O POW. 2,71m².

Cena wywoławcza wynosi **396.000,00 zł.**

Charakterystyka energetyczna ww. lokalu:

EU = 75,02 kWh/(m² · rok) U_{o2o} = 0,00%
EK = 137,43 kWh/(m² · rok) E_{co2} = 0,0472 t CO₂/(m² · rok)
EP = 113,51 kWh/(m² · rok)

Przetarg odbędzie się w siedzibie Spółdzielni, ul. Sosnkowskiego 40-42,
w Opolu, II piętro, pokój 211.

Ze szczegółowymi warunkami przetargu można zapoznać się na stronie
internetowej Spółdzielni www.sm.opole.pl lub w Dziale
Organizacyjno-Członkowskim, ul. Sosnkowskiego 40-42,
pokój nr 217 (telefon: 774624732, 774624702).

Spółdzielnia zastrzega sobie prawo odwołania przetargu bez podania przyczyny.

0011566042

REKLAMA

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



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

Tel. kontaktowy 603 920 399

REKLAMA

0010986701

Strefa Biznesu

nto.pl

nto.pl/strefa-biznesu



WYDARZENIE

To był wyjątkowy jubileusz. Godnie uczcili setne urodziny

Wiktor Gumiński

Tysiące ludzi brały udział w obchodach setnych urodzin TOR-u Dobrzeń Wielki. Nie zabrakło podczas niego atrakcji dla przedstawicieli różnych pokoleń.

Z okazji tak wyjątkowego jubileuszu, do Dobrzeń Wielkiego zjechali między innymi najbardziej uznani zawodnicy w historii klubu, którzy w towarzyskim meczu legend zmierzali się ze swoimi odpowiednikami z Odry Opole. Wygrali go zresztą 2-0.

Barwy TOR-u reprezentowali: Rafał Krupa, Adam Malik, Krzysztof Mita, Przemysław Dudek, Rafał Pierskalla, Tomasz Kaleta, Przemysław Konik, Andrzej Piwowarczyk, Sławomir Sieńczewski, Jarosław Wolański, Paweł Jankowski, Grzegorz Białek, Paweł Czaja i Jarosław Draguć. Trenerami drużyny byli Zbigniew Biliński i Grzegorz Duraj.

Po stronie Odry wystąpili natomiast: Marcin Karkocha, Grzegorz Kielanowski, Marcin Rogowski, Tomasz Lisiński, Wojciech Mielnik, Dominik Korek, Roman Paślawski, Wojciech Burzyński, Daniel Rychlewicz, Adam Steczek, Radosław Chrzanowski, Zbigniew Figiel i Mariusz Gnoiński. Trenerem Opolan był Krzysztof Job.

- Kiedy znów wszedłem na murawę, wróciły mi wspomnienia z występów w TOR-ze, w którym spędziłem aż 10 lat – powiedział Rafał Krupa, który był bramkarzem klubu z Dobrzeń Wielkiego w latach 1998-2008. – A szczególnie pamiętam właśnie jeden z meczów przeciwko Odrze Opole, który zremisowaliśmy u siebie 0-0. Był on rozgrywany przy nadkomplecie pu-



Kulminacyjnym punktem obchodów setnych urodzin TOR-u Dobrzeń Wielki był trzydniowy festyn pokoleniowy

bliczności. Oglądało go bodajże około 2000 osób. Bardzo się cieszę, że znów udało nam się spotkać i w taki sposób świętować ten okazały jubileusz.

Golkeeper wyjaśnił nam również, co ogólnie najmilej wspomina z czasów swojej gry dla klubu z Dobrzeń Wielkiego.

- Najważniejsze było, że byliśmy po prostu normalnym klubem, który nie dysponował wielkimi pieniędzmi, ale mimo to umiał dobrze funkcjonować. Dzięki temu w drużynie zawiązały się przyjaźnie, które przetrwały przez lata. Samemu po zakończeniu studiów podjąłem pracę w lokalnej szkole, gdzie moimi wychowankami byli Łukasz Żegleń i Dawid Kamiński. Obaj występowali w młodzieżowych reprezentacjach Polski i zadebiutowali na szczeblu ekstraklasy. Dla takiej miejscowości jak Dobrzeń Wielki był to naprawdę duży sukces – podkreślił Rafał Krupa.

W trakcie trzydniowego festynu pokoleniowego sezon w Football World Klasie Okręgowej zainaugurowali też seniorzy TOR-u Dobrzeń Wielki. Przy szczególnie wypełnionych trybunach spisali się znakomicie, pokonując aż 5-0 Piastu Strzelce Opolskie.

Z kolei najmłodszy adepci piłki nożnej mieli okazję rywalizować w turnieju Kobienia Cup.

Specjalne wyróżnienia otrzymały też najbardziej zasłużone postaci dla klubu.

Nie zabrakło również występów artystycznych oraz koncertów, a główną gwiazdą festynu był zespół Lombard.

TOR Dobrzeń Wielki został założony w 1926 roku, wówczas pod nazwą VfR Gross Dobern. Potem kilkakrotnie zmieniał nazwę, a jako TOR, czyli Techniczna Obsługa Rolnictwa, funkcjonuje od 1978 roku.

PIŁKA NOŻNA

Ruszyły rozgrywki opolskiej okręgówki. Podsumowanie wydarzeń w 1. kolejce

Wiktor Gumiński

Prezentujemy wyniki wszystkich spotkań 1. kolejki Football World Klasy Okręgowej oraz strzelców goli w poszczególnych meczach.

Grupa 1 Źródło Krośnica - OKS Olesno 3-8 (2-3)

Bramki: 1-0 Wilk - 10., 1-1 Jantos - 21., 1-2 Ceglarek - 27., 1-3 Jantos - 31., 2-3 Daniel - 40., 2-4 Skowronek - 48., 2-5 Olszok - 53., 3-5 Stępień - 56., 3-6 Gąsiorowski - 57., 3-7 Gąsiorowski - 72., 3-8 Siemski - 90+3.

TOR Dobrzeń Wielki - Piast Strzelce Opolskie 5-0 (2-0)

Bramki: 1-0 Zalewski - 45., 2-0 Grabowski - 45+3., 3-0 Przebinda - 76., 4-0 Marciniak - 78., 5-0 Marciniak - 80.

Swornica Czarnowasy Opole - Chrzaszcz Chrzaszczycze 0-1 (0-1)

Bramka: 0-1 Padiasek - 3.

Stegu Start Jełowa - Motor Praszka 2-1 (0-1)

Bramki: 0-1 Drygała - 5., 1-1 Gębica - 58., 2-1 Witek - 68.

LZS Mechnice - KS Krasiejów 1-1 (0-1)

Bramki: 0-1 Mroszczyk - 18., 1-1 Oniała - 75.

Stal II Brzeg - Orzeł Żłinice 4-1 (3-0)

Bramki: 1-0 Kaczmar - 20., 2-0 Zakharchenko - 29., 3-0 Kaczmar - 45+1., 4-0 Kaczmar - 47., 4-1 Smolarek - 73.

LZS Kuniów - Żubry Smarcho- wice Śląskie 0-0

Skalnik Gracze - LZS Ligota Turawska 0-0

Grupa 2

Union Ujazd - Polonia

Prószków-Przysiecz 1-1 (1-1)

Bramki: 1-0 Stranczik - 24., 1-1 Ku- zia - 26.

KS Twardawa - Unia

Krapkowice 4-0 (3-0)

Bramki: 1-0 Stobrawe - 5., 2-0 Szymański - 34., 3-0 Remień - 42., 4-0 Remień - 63.

LZS II Starowice Dolne - Pogoń Prudnik 1-6 (1-2)

Bramki: 0-1 Bawół - 4., 1-1 Kuhar - 17., 1-2 Reiwer - 37., 1-3 Serafin - 56., 1-4 Bawół - 61., 1-5 Choiński - 71., 1-6 Choiński - 89.

KS Cisowa Kędzierzyn-Koźle - Czarni Otmuchów 2-6 (1-2)

Bramki: 0-1 Samiec - 13., 1-1 Piechal - 19., 1-2 Dudek - 42., 1-3 Pawełek - 57., 1-4 Szelaż - 67., 2-4 Majnusz - 80., 2-5 Hasiak - 85., 2-6 Hasiak - 90+6.

Orzeł Branice - Polonia

Głubczyce 1-1 (0-1)

Bramki: 0-1 Lendel - 33., 1-1 Leszczyński - 90+3.

GKS Triobud Grodków - LZS Raclawiczki 3-0 (2-0)

Bramki: 1-0 Boczarski - 9., 2-0 Rabanda - 33., 3-0 Kwiatkowski - 52.

LZS Raszowa - GKS Głucholazy 2-2 (1-0)

Bramki: 1-0 Szerłowski - 3., 2-0 Jendrysik - 46., 2-1 Kosok (samobójcza) - 68., 2-2 Bendinger - 90+2.

Orzeł Reńska Wieś - Chemik Kędzierzyn-Koźle 5-2 (3-1)

Bramki: 1-0 Jendros (samobójcza) - 9., 2-0 Sacha - 34., 2-1 Łysek - 45., 3-1 Surma - 45+2., 3-2 Łysek - 47., 4-2 Kulbaka - 60., 5-2 Podoluk - 83.

PIŁKA RĘCZNA

Reprezentacja Polski powraca do Opola. W Stegu Arenie rozegra ważny mecz

Wiktor Gumiński

Łotwa będzie przeciwnikiem reprezentacji Polski w meczu eliminacji do mistrzostw Europy 2028, który 4 listopada zostanie rozegrany w Opolu.

Będzie to dla Biało-Czerwonych pierwsze z sześciu kwalifikacyjnych spotkań, które czekają ich w ramach rywalizacji w grupie 6. Obok Łotwy,

Polacy zmierzą się w niej jeszcze z Francją oraz Rumunią.

Do mistrzostw Europy awansują po dwie najlepsze drużyny z każdej z ośmiu grup eliminacyjnych, a także cztery najlepsze zespoły z trzecich miejsc (co ważne, pod uwagę będzie tu brany tylko bilans meczów z dwoma czołowymi zespołami w grupie). Każda kwalifikacyjna potyczka będzie mieć zatem niebagatelne znaczenie.

Kadra polskich szczypiornistów tym samym powróci do Opola i Stegu Areny po ponad pięciu latach. Swoją ostatni mecz rozegrała tu bowiem w kwietniu 2021 roku, pokonując wtedy 27:26 Słowenię, również w eliminacjach do mistrzostw Europy.

Informacje dotyczące sprzedaży biletów na mecz Polska - Łotwa będą znane na początku października, około miesiąc przed spotkaniem.



Po raz ostatni męska reprezentacja Polski w piłce ręcznej zagrała w Opolu ponad pięć lat temu. Pokonała wtedy mocnego rywala

LEKKOATLETYKA

Sprint daje moc radości. Polka ponownie druga w Europie

Paweł Wiśniewski

Mamy pierwszy medal 27. edycji lekkoatletycznych mistrzostw Europy. W finale biegu na dystansie 100 metrów Ewa Swoboda sięgnęła z czasem 11,02 s po srebrny medal. Na „Alexander Stadium” szybsza była tylko Brytyjka Amy Hunt – 11,00 s. Brąz zdobyła mało znana Belgijka Delphine Nkansa (11,06 s), której tata pochodzi z Ghany.

W 92-letniej historii European Athletics Championships reprezentacja Polski wywalczyła już 186 medali, w tym 59 złotych, 61 srebrnych i 66 brązowych. Zawody potrwają do niedzieli.

Ewa Swoboda znakomicie zareagowała na strzał startera (0,128 sekundy). Amy Hunt wyraźnie została w blokach, ale na dystansie potrafiła odrobić straty. Dotychczas urodziwą Brytyjkę lepiej znaliśmy ze świetnych występów na 200 metrów (m.in. wicemistrzyni świata z 2025 roku, rekordzistka świata do lat 18 – 22,42 s z 2019 roku, z „życiówką” 22,08 s!).

– Wróciłam tam, gdzie chciałam być, bo po paryskich igrzyskach było ze mną źle – stwierdziła nasza najszybsza sprinterka. – Dajcie się pocieszyć tym srebrem. Pozdrawiam wszystkich tych, którzy we mnie zwątpili i nie wierzyli. To dzięki wam znów tu jestem. Jestem z siebie bardzo zadowolona. Cieszę się, że to mnie znowu cieszy.

Swoboda wywalczyła dla Polski siódmy medal mistrzostw Europy na 100 metrów. Wcześniej dokonali tego: Stanisława Walasiewicz (złoto – 1938 rok), Teresa Wieczorek-Cieply (brąz – 1962), Ewa Kłobukowska



Trzy najszybsze sprinterki w Europie. Od lewej: nasza Ewa Swoboda, Brytyjka Amy Hunt i Delphine Nkansa z Belgii

(złoto – 1966), Irena Szewińska (srebro – 1966 i złoto – 1974) oraz Ewa Swoboda (srebro – 2024).

Halowa rekordzistka Polski w biegu na 60 metrów (6,98 s – 2 marca 2024 r., Glasgow) po raz czwarty startowała na 100 metrów na mistrzostwach Europy organizowanych na otwartym stadionie (2018 – półfinał, 2022 – 4. miejsce, 2024 – 2. miejsce, 2026 – 2. miejsce). To rekord w kontekście liczby startów Polek w tej konkurencji na ME (poza Swobodą więcej niż dwa starty zanotowały tylko startujące ponad pół wieku temu Irena Szewińska i Danuta Jędrejek – po trzy).

Swobodę czeka jeszcze na tych mistrzostwach start w sztafecie 4 x 100 metrów kobiet. A już niebawem nasi kibice będą mogli zobaczyć jedną z najszybszych niewiast na Starym Kontynencie u siebie – 23 sierpnia w Chorzowie w biegu sztafety mieszanej 4 x 100 metrów i na 100 me-

trów oraz 26 sierpnia w Szczecinie na „setkę”.

Kapitanami reprezentacji Polski na mistrzostwa Europy w Birmingham zostali wybrani – przez aklamację, czyli jednomyślnie, bez liczenia głosów – Natalia Bukowiecka i Wojciech Nowicki.

Niestety, nasz mistrz olimpijski (2020 r.) i 3-krotny mistrz Europy (2018, 2022 i 2024) wrzucie młotem już żegna się z imprezą, nie zdołał bowiem awansować do konkursu finałowego (w eliminacjach tylko 74,49 m...).

– Chciałbym rzucać dalej – wyznał Nowicki. – Fizycznie jestem przygotowany, ale szwankuje technika. Nie mam odpowiedniego czucia. To smutne, ale muszę to przełknąć z pokorą. Bardzo chciałem wrócić do dobrej formy po kontuzji, ale na razie się to nie udaje. W tym sezonie mi się nie układa i młot nie leci tak daleko, jakbym chciał.

TENIS

Świątek powalczy w Toronto o pierwszy w tym sezonie finał turnieju WTA

Zbigniew Czyż

Iga Świątek zagra dziś w półfinale tenisowego turnieju WTA 1000 w Toronto. Rywalką Polki będzie Ukrainka Elina Switolina. W ćwierćfinale Polka wygrała z Rosjanką Dianą Sznajder 6:2, 6:1.



Iga Świątek zagra dziś w półfinale turnieju WTA 1000 w Toronto

Raszynianka (nr 8 WTA) miała zdecydowaną przewagę w obu setach. Nie musiała bronić nawet jednego break pointa, a sama przełamała siedemnastą tenisistkę w rankingu: dwa razy w pierwszej odsłonie i trzykrotnie w drugiej, w tym w ostatnim gemie tego pojedynku.

– Każdy ćwierćfinał jest trudny i ten także taki był, szczególnie biorąc pod uwagę sposób, w jaki ona podkręcała piłki, oraz warunki. Było bardzo wietrznie. W tym turnieju gram lepiej niż w większości innych w tym sezonie, doceniam możliwość rozegrania kolejnego meczu na tym stadionie, cieszę się, że tu jestem – powiedziała tuż po meczu Świątek.

W Canadian Open podopieczna hiszpańskiego trenera Francisco Rogiga dotarła do półfinału po raz drugi. Poprzednio udało jej się to w 2023 roku w Montrealu.

– To, jak gram, dodaje mi pewności siebie. Dobrze czuję się na korcie. Wiem, jak dużo trenuję, to też dobrze na mnie wpływa. Teraz to tylko kwestia tego, żeby mieć właściwe nastawienie każdego dnia, trzymać się rutyny, dawać z siebie wszystko – dodała Świątek.

Najbliższą rywalką polskiej tenisistki, Elina Switolina (nr 9 WTA), w swoim ćwierćfinale wygrała z Je-kateriną Alexandrową (nr 16) 3:6, 6:0, 6:3.

Srodowe starcie w Toronto, którego początek zaplanowano na godz.

21 polskiego czasu, będzie ósmym w historii rywalizacji tych zawodniczek. W dotychczasowych siedmiu meczach Świątek zwyciężyła w czterech. W tym roku panie spotkały się na korcie już dwa razy i dwukrotnie lepsza była tenisistka zza naszej wschodniej granicy: Switolina pokonała Igę w ćwierćfinale w Indian Wells na kortach twardych oraz w półfinale w Rzymie na kortach ziemnych.

– Iga to wielka mistrzyni, a w tej imprezie gra naprawdę dobrze. Będę musiała dać z siebie wszystko – mówi przed konfrontacją ze Świątek Switolina.

Stawką będzie nie tylko awans do finału turnieju w Toronto. Jeśli Polka wygra, zapewni sobie awans na siódmą lokatę w zestawieniu WTA, a ewentualny końcowy triumf w Kanadzie zapewni jej nawet piątą pozycję. Jeśli jednak górą będzie Ukrainka, to zawodniczki zamienią się miejscami w rankingu i Świątek spadnie na dziewiąte miejsce.

Za awans do półfinału i cztery rozegrane do tej pory mecze Świątek zarobiła już 297 315 dolarów, czyli ponad 1,1 miliona złotych. Pula nagród w całej imprezie wynosi 7 433 076 dolarów. Zwycięzczyni turnieju otrzyma 1 085 220 dolarów, czyli około 4,12 miliona złotych, oraz 1000 punktów do rankingu WTA.

PIŁKA NOŻNA

Polak powalczy o Superpuchar Europy. Oczy kibiców zwrócone na Salzburg

Jacek Czaplewski

Triumfator Ligi Mistrzów, Paris Saint-Germain, zagra dzisiaj z najlepszą drużyną Ligi Europy – Aston Villą – o Superpuchar UEFA. W składzie angielskiej drużyny wystąpi Matty Cash.

W Superpucharze jak co roku wystąpią triumfatorzy ostatniej edycji

Ligi Mistrzów i Ligi Europy. Pierwszy raz w akcji zobaczymy gwiazdy mistrzostw świata z Ousmane Dembele na czele. Zagwiżdże im somalijski sędzia Omar Artan, niewypuszczony do USA na turniej MŚ. Jego zaproszenie na ten mecz jest częścią wojenki, jaką od pewnego czasu UEFA toczy z FIFA.

Pierwszy gwizdek zaplanowano na godz. 21. Transmisję przeprowadzi Canal+ Sport. Według bukm-

cherów zdecydowanym faworytem jest PSG, które w ubiegłym roku wyeliminowało Aston Villę w ćwierćfinale Ligi Mistrzów.

Bezpośrednio przed Superpucharem odbędzie się rewanż GKS Katowice w III rundzie eliminacji Ligi Konferencji. Nasz zespół podejmie izraelski Hapoel Tel Awiw i ma do odrobienia dwie bramki. Początek o godz. 18.00, transmisja w TVP Sport.



Aston Villa sięgnęła po zwycięstwo w finale Ligi Europy, wygrywając z niemieckim SC Freiburg. Teraz zagra przeciwko Paris Saint-Germain