

ASG Stanley Brzeg powalczy w barażowym dwumeczu o awans do futsalowej ekstraklasy str. 16



FOT. MATERIAŁY ASG STANLEY BRZEG

- Warto jeść śniadania – str. 9
- To ostatnie dni niskich opłat. Od maja cenniki idą w górę – str. 10
- Wiosenna alergia to nie tylko katar i kichanie – str. 10

**STRONA
ZDROWIA**

nto

NOWA TRYBUNA OPOLSKA

Środa
22.04.2026

Nr 93 (10 035)

www.nto.pl
Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

Schronisko kontra wolontariuszka.
Kobieta wskazuje nieprawidłowości
str. 4

Supernowoczesna hala powstanie w Opolu przy Politechnice
str. 2

Pościg jak z filmu rozegrał się na ulicach Strzelec
str. 2

Nr ISSN 1230-6134

Nr indeksu 348-252



PODBÓJ KOSMOSU

Nasiona spod Kluczborka znów polecą rakieta. W planie są trzy misje str. 4



FOT. MILENA ZATYNA

RYNEK PRACY REGION STANIE W OBLICZU POWAŻNEGO KRYZYSU

Rośnie bezrobocie. Setki osób traci pracę

Mateusz Majnusz
mmajnusz@nto.pl

Bezrobocie na Opolszczyźnie rośnie niemal w każdym powiecie. W ciągu ostatnich miesięcy pracę straciły setki osób.

Porównanie danych z lutego 2024 i lutego 2026 nie pozostawia złudzeń, że sytuacja na rynku pracy się pogorszyła. W Opolu liczba bezrobotnych wzrosła o 15,1 proc., co oznacza 350 osób więcej bez pracy. W powiecie strzeleckim wzrost sięgnął aż 25,2 proc. (287 osób), a w prudnickim i głubczyckim przekroczył 15 proc.

W powiecie nyskim przybyło 376 osób bez pracy (wzrost o 11,9 proc.), w opolskim - 207 osób (10,2 proc.), a w namysłowskim - 153 osoby (12 proc.). Nawet tam, gdzie wzrosty są niższe - jak w powiecie brzeskim (3 proc.) czy kluczborskim (3,1 proc.) - trend jest ten sam.

Na pierwszy rzut oka dane mogą sugerować wyraźne pogorszenie sytuacji na rynku pracy. Taki wniosek formułuje m.in. poseł PiS Marcin Ociepa, który łączy wzrost bezrobocia z depopulacją regionu i decyzjami rządu.

- Z jednej strony mamy na Opolszczyźnie gwałtowny spadek ludności. Cały czas utrzymujemy pod rządami Koalicji Obywatelskiej niechlubne pierwsze miejsce, jeśli chodzi o najszybciej wydłużający się region w Polsce. Można by

łoby powiedzieć, że skoro tak wielu ludzi wyjeżdża z Opolszczyzny, to bezrobocie nie powinno u nas rosnąć. A u nas nie dość, że ludzie wyjeżdżają, to jeszcze bezrobocie rośnie. A to oznacza, że gdyby ci ludzie nie wyjechali, to bezrobocie byłoby na Opolszczyźnie znacznie wyższe - podkreśla Marcin Ociepa.

Zdaniem posła PiS jednym z głównych powodów jest zatrzymanie inwestycji rządowych dla samorządów, w tym programów takich jak Polski Ład. W jego ocenie przełożyło się to bezpośrednio na ograniczenie nowych miejsc pracy. Według Ociepy problemem jest

także likwidacja instytucji wspierających rozwój gospodarczy.

- Biura Agencji Rozwoju Przemysłu, Wałbrzyskiej Specjalnej Strefy Ekonomicznej, Polskiej Agencji Inwestycji i Handlu - one wszystkie były otwierane w regionie podczas rządów Zjednoczonej Prawicy, a zostały zamknięte za obecnego rządu. To oznacza, że Opolszczyzna znowu przez obecnych rządzących jest marginalizowana - ocenia.

Jego zdaniem, jeśli ten kierunek się utrzyma, region może stać w obliczu poważnego kryzysu.

Czytaj str. 5



FOT. RADOSEAW DIMITROW

Zdaniem posła PiS jednym z głównych powodów zapaści jest zatrzymanie inwestycji rządowych dla samorządów, jak Polski Ład.

Rajmund Adamietz chce przejąć Top Farms

Spółka Agro Polen Rajmunda Adamietza przejmuje kontrolę nad Top Farms Głubczyce. Tak duża konsolidacja wymaga zgody Urzędu Ochrony Konkurencji i Konsumentów. **str. 3**

REKLAMA

KASACJA POJAZDÓW - SKUP AUT

- profesjonalna kasacja pojazdów,
wystawiamy zaświadczenia

(niezbędne do wyrejestracji w wydziale komunikacji i firmie ubezpieczeniowej).
Zadzwoń do nas i dowiedz się ile zapłacimy za Twój samochód.

tel. 71 31 33 024, 728 537 964



**SPRZEDAŻ
CZĘŚCI**

tel. 509-582-251



0011505038

Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

● Teczka Hipolita Starszaka w IPN jest pełna pochwał od przełożonych coraz wyższej rangi. Robił karierę w SB od lat 60. do końca stanu wojennego.

Zamów prenumeratę

Nowa Trybuna Opolska
bok.prenumerata@polskapress.pl
prenumerata.nto.pl



Kolejna seniorka padła ofiarą bezwzględnych przestępców działających metodą „na wnuczka”.

90-latka straciła 60 tys. złotych „na wnuczka”

Anna Gryglas
agryglas@nto.pl

90-letnia mieszkanka gminy Nysa straciła aż 60 tysięcy złotych - oszczędności życia, które przekazała oszustom, wierząc, że ratuje swojego syna przed więzieniem.

Schemat działania przestępców po raz kolejny okazał się skuteczny. Do starszej kobiety zadzwoniła nieznajoma osoba, podająca się za członka rodziny. W słuchawce rozegrał się dramat. Seniorka usłyszała, że jej syn spowodował śmiertelny wypadek, a jedyną szansą na uniknięcie więzienia jest natychmiastowa wpłata pieniędzy.

- Do starszej kobiety zadzwoniła kobieta i poinformowała ją, że jej syn spowodował wypadek, w którym ktoś zginął. Jedyną szansą na uratowa-

nie go miało być szybkie przekazanie pieniędzy - relacjonuje mł. asp. Janina Kędzińska.

Zdezorientowana i przerażona seniorka nie wahała się ani chwili. Zebrała wszystkie pieniądze, jakie miała w domu, a następnie, zgodnie z instrukcjami, zaniósła je pod wskazany adres i przekazała nieznamemu osobie. Dopiero później, kontaktując się z rodziną, zrozumiała, że została oszukana.

Przestępcy wykorzystują emocje, strach i troskę o najbliższych. Działają szybko, wywierają presję czasu i nie pozwalają ofierze na spokojne zastanowienie się czy weryfikację informacji. Ich metody są coraz bardziej dopracowane, a historie wiarygodne i przerażające.

Ofiarami najczęściej padają osoby starsze, często samotne, które w obliczu dramatycznej sytuacji chcą natychmiast pomóc swoim bliskim. ©©

Supernowoczesna hala sportowa powstanie w Opolu

Mateusz Majnusz
mmajnusz@nto.pl

Na drugim kampusie Politechniki Opolskiej powstanie Opolskie Akademickie Centrum Przygotowań Olimpijskich. Będzie to pierwszy tego typu obiekt w regionie.

Planowana hala przy ul. Prószyńskiej w Opolu będzie obiektem wielofunkcyjnym o imponujących wymiarach 70,5 × 106,5 m.

Planowany kompleks obejmie m.in.: wielofunkcyjną halę lekkoatletyczną z mobilnymi boiskami do gier zespołowych, trybunami na 1200 osób, 6 torową bieżnię 200 m, bieżnię centralną 60 m, skocznie i rzutnie, pomieszczenia odnowy biologicznej, gabinety fizjoterapii, laboratoria naukowe i diagnostyczne, zaplecze socjalno administracyjne, szatniowe i sanitarne, a także zaplecze gastronomiczne i hotelowe.

Investycja za 80 mln zł

Projekt będzie realizowany w trzech etapach. Koszt pierwszego etapu jest szacowany na około 80 milionów złotych. Zadanie będzie realizować Politechnika Opolska, która będzie starać się o jego dofinansowanie. Natomiast miasto Opole i Województwo Opolskie, przy uzyskaniu przez Politechnikę dofinansowania ze środków zewnętrznych, zabezpieczą w swoich budżetach środki, by



Planowany kompleks obejmie m.in.: wielofunkcyjną halę lekkoatletyczną z mobilnymi boiskami do gier zespołowych, trybunami na 1200 osób i bieżniami na 60 i 200 m.

pomóc zrealizować tę inwestycję w całości - w sumie do 50 proc. wartości zadania, czyli po 20 milionów złotych.

Planowane są także kolejne etapy tej inwestycji. Etap II umożliwi uruchomienie zaplecza hotelowego, restauracyjnego oraz gabinetów fizjoterapii., zaś III zakłada rozbudowę strefy odnowy biologicznej i fizjoterapii oraz prowadzenie badań diagnostycznych i naukowych.

Dwa ostatnie etapy, szacowane na około 50 mln złotych finansowane będą ze środków własnych uczelni oraz funduszy

pozyskanych m.in. z Ministerstwa Nauki i Szkolnictwa Wyższego.

To tutaj szkolić będą się przyszli olimpijczycy

Nowy obiekt wypełni istotną lukę w infrastrukturze sportowej. W regionie brakuje bowiem hali spełniającej standardy lekkiej atletyki. A już dziś mamy wielu uzdolnionych sportowców, którzy dzięki tej inwestycji zyskają miejsce do profesjonalnych treningów i podnoszenia swoich umiejętności.

- Nowa inwestycja wpisuje się w dynamiczny rozwój

uczelni. W tym roku oddano do użytku zmodernizowany budynek „Klips” oraz zrealizowano pierwszy etap Centrum Dydaktyczno-Bibliotecznego „Newton”. Budowa hali lekkoatletycznej to kolejny krok w rozwoju naszej uczelni. Oprócz funkcji sportowych powstanie także zaplecze socjalno-hotelowe oraz, co dla nas szczególnie istotne, nowoczesne centrum naukowe z laboratoriami wspierającymi rozwój fizjoterapii i nauk o kulturze fizycznej - zaznacza prof. Marcin Lorenc, rektor Politechniki Opolskiej. ©©

Pogoda w regionie

Dzisiaj		Jutro	
MIN 0°C	MAX 14°C	MIN 5°C	MAX 15°C
Barometr 1024 hPa		Pojutrze	
Wiatr pn.-zach. 13 km/h			
Biomet korzystny		MIN 2°C	MAX 15°C
		Popołudnie	
		MIN 6°C	MAX 18°C

Uwaga: na horyzoncie prawdziwa wiosna

Nie zatrzymał się do kontroli bo miał narkotyki

Radosław Dimitrow
rdimitrow@nto.pl

Na ulicy Habryki w Strzelcach Opolskich ścigane przez policję Audi próbowało ominąć zaparkowany na poboczu samochód. Uciekinier z impetem wbił się w prawidłowo jadącego Opla.

W wyniku tego groźnego zderzenia kierowca Opla doznał ogólnych obrażeń ciała i trafił do szpitala w Strzelcach Opolskich, gdzie pozostał na obserwacji. Pozostałym uczestnikom zdarze-



Za popełnione przestępstwa sprawcy grozi teraz nawet do 5 lat bezwzględnego pozbawienia wolności.

nia mundurowi i ratownicy udzielili pomocy na miejscu.

Sprawca kolizji nie zamierzał jednak sprawdzać, co stało się z poszkodowanymi. Bezpośrednio po zderzeniu wyskoczył z rozbitego wraku i rzucił się do pieszej ucieczki. Policjanci dogonili i obezwładnili uciekiniera. W trakcie krótkiego sprintu mężczyzna próbował jeszcze pozbyć się dowodów, wyrzucając w biegu zawiniątko z folii aluminiowej oraz woreczek z zielonym suszem. Po zatrzymaniu sam przyznał, że to należące do niego środki odurzające. ©©

Poważna awaria wodociągów w Opolu. Tędy już nie przejedziesz

Mateusz Majnusz
mmajnusz@nto.pl

Awaria sieci wodociągowej doprowadziła do podmycia jezdnii i chodnika na ulicy Rejtana w Opolu.

Odcinek będzie wyłączony przynajmniej do końca tygodnia. W tym czasie autobusy MKZ będą kursować objazdem.

Od wtorkowego poranka zamknięty jest fragment ulicy Rejtana na odcinku od ulicy Kolejowej do ulicy Drzymały. Droga została wyłączona ze względu na awarię sieci wodociągowej co skutkowało podmyciem nawierzchni jezdni i chodnika (od strony ul. Drzymały).

- Odcinek ten będzie wyłączony przynajmniej do końca tygodnia. Na miejscu pracuje WiK Opole - tłumaczy Mariusz Chałupnik, rzecznik MKZ w Opolu.

W związku z awarią sieci wodociągowej, autobusy MKZ będą kursować objazdem. Dotyczyć to będzie linii: 3, 5, 9 i 13.

Linia 3 jadąca w kierunku Centrum Usług Publicznych do

jeżdża do przystanku „1 Maja-Szkoła”, następnie zawraca na pętli przy ul. Rejtana, wraca na 1 Maja, skręca w ul. Plebiscytową, wjeżdża w Bohaterów Monte Cassino, skąd skręca w kierunku CUP.

Autobusy jadące w kierunku przeciwnym wyjeżdżają z ul. Pileckiego łącznikiem w Ozimską, następnie skręcają w ulice: Plebiscytową, 1 Maja, zawracają na pętli przy Rejtana i ulicą 1 Maja wracają na swoje standardowe trasy.

Linie 5, 9 i 13 (kierunek: osiedle Armii Krajowej) jadą ulicą 1 Maja, zawracają na pętli przy ul. Rejtana, skręcają w 1 Maja, następnie wjeżdżają w ul. Kani, skręcają w Ozimską, gdzie wracają na swoje standardowe trasy.

Autobusy jadące w kierunku Śródmieścia jadą ul. Ozimską, skręcają w ul. Plebiscytową następnie w 1 Maja, zawracają na pętli przy ul. Rejtana i ulicą 1 Maja wracają na swoje standardowe trasy.

Z obsługi komunikacyjnej wyłączone są przystanki „Rejtana - Urząd Skarbowy” (w obu kierunkach).

Rajmund Adamietz chce przejąć Top Farms Głubczyce

Krzysztof Strauchmann
kstrauchmann@nto.pl

Spółka Agro Polen Rajmunda Adamietza przejmuje kontrolę nad Top Farms Głubczyce. Prezes UOKiK wydał już zgodę.

O zgodę na konsolidację dwóch firm wystąpiła w marcu spółka Agro Polen z siedzibą w Chociwelu koło Strzelina na Dolnym Śląsku. 13 kwietnia prezes Urzędu Ochrony Konkurencji i Konsumentów taką zgodę wydał, akceptując wniosek Agro Polen w całości.

Agro Polen, to spółka z kapitałem ponad 5 milionów złotych zajmująca się rolnictwem, zarejestrowana w 2003 roku. Prowadzi hodowlę krów mlecznych. Jej prezesem od 5 lat jest Rajmund Marcin Adamietz, znany opolski biznesmen, właściciel firmy budowlanej Adamietz ze Strzelec Opolskich, a firma należy do jego grupy. W kwietniu tego roku wszystkie udziały w Agro Polen przejęła spółka Agropo-



Region od dawna żyje przyszłością firmy TopFarms. Na zdjęciu spotkanie pracowników z ministrem rolnictwa.

len BV, zarejestrowana miesiąc wcześniej też z siedzibą w Chociwelu, z kapitałem znacznie większym - 14 mln złotych. Jej prezesem jest także Ryszard Adamietz.

Podmiot przejmowany, to bardzo znana opolska firma rolnicza Top Farms Głubczyce (39 milionów zł. kapitału zakładowego, istnieje od 2001 roku). Jej właścicielem jest Austriak Franz Hoerhager, który

jest udziałowcem w kilkunastu spółkach branży rolnej w Polsce, min. Top Farm Agro, Top Farms Wielkopolska. Należąca do niego firma Accesion Capital Partners finansuje małe i średnie przedsiębiorstwa w Europie Wschodniej i Środkowej.

Wygląda na to, że obaj biznesmeni porozumieli się w sprawie sprzedaży większości udziałów w Top Farms

Głubczyce. Umowa przedwstępna musiała być zawarta przed wnioskiem do UOKiK. Ostateczne nabycie będzie możliwe, kiedy Krajowy Ośrodek Wsparcia Rolnictwa zrezygnuje z prawa pierwokupu ziemi rolnej należącej do Top Farms.

Top Farms, to spółka rolnicza z zagranicznym kapitałem, która przed laty dostała w długoletnią dzierżawę 10 tysięcy państwowych gruntów w powiecie głubczyckim, po likwidowanych tam PGR-ach. Okres dzierżawy wygasł, a spółka straciła prawo do jej przedłużenia, bo wcześniej nie oddała 30 procent państwowych gruntów na rzecz powiększenia gospodarstw indywidualnych. W grudniu ubiegłego roku Top Farms musiał oddać do dyspozycji Krajowego Ośrodka Wsparcia Rolnictwa resztę dzierżawionego terenu rolnego skarbu państwa. Obecnie spółka gospodaruje na niewielkim areale własnym i ponad tysiącu hektarów terenu, który dzierżawi od osób prywatnych.

Koniec z „betonozą” w centrum Krapkowic. Rynek przejdzie zieloną rewolucję

Radosław Dimitrow
rdimitrow@nto.pl

Centrum Krapkowic czeka prawdziwa rewolucja, która ma całkowicie odmienić jego dotychczasowe oblicze. Gmina ogłosiła plany generalnego remontu i rewitalizacji rynku.

Zielony rynek to bezpośrednia odpowiedź na głosy mieszkańców, którzy apelowali o więcej cienia i zieleni w upalne dni. Gmina zapowiada, że centrum miasta przejdzie niebawem generalny remont:

- Tak jak państwo chcemy, żeby było to miejsce jeszcze piękniejsze i bardziej otwarte dla was mieszkańców. Za rok zobaczycie już bardzo pozytywne zmiany - zapewnia Arnold Jozzko, wiceburmistrz Krapkowic.

Projekt rewitalizacji robi wrażenie, zwłaszcza w kwestii planowanych nasadzeń. Władze gwarantują, że na zrewitalizowanym rynku pojawi się aż 60 nowych drzew, z których każde będzie miało od 4 do 5 metrów wysokości już w momencie wkopania. Do tego dojdzie blisko dwa ty-

siące róż i ozdobnych krzewów oraz ponad pięć tysięcy bylin i traw ozdobnych. Co istotne dla stałych bywalców tego miejsca, dotychczasowa zieleni oraz charakterystyczna rzeźba Meluzyny zostaną zachowane.

Aby przynieść ulgę w gorące, letnie dni, na placu zamontowanych będzie sześć rozkładanych membran dających cień. Z myślą o ochłodzie powstaną również wodne niecki oraz zupełnie nowa atrakcja w postaci kil-

kumetrowego strumienia. Całość uzupełni energooszczędne oświetlenie oraz ławki.

Ciekawym rozwiązaniem architektonicznym będą z kolei wbudowane trybuny. Na co dzień posłużą jako miejsce do relaksu, natomiast podczas plenerowych wydarzeń zamienią się w widownię letniego kina lub niedzielnych koncertów.

Wszystkie planowane zmiany zostały ściśle uzgodnione z konserwatorem za-

bytków. Zgodnie z jego wytycznymi, cały obszar zielony został zaprojektowany tak, by wyraźnie podkreślić jednolite nachylenie powierzchni rynku. Jest to bezpośrednie nawiązanie do pierwotnego, historycznego stanu tego miejsca, co wymusiło likwidację dotychczasowych, masywnych donic murowanych na rzecz tradycyjnych trawników.

W centralnym rejonie zieleni zaprojektowano także nowe połączenie komunikacyjne pomiędzy ulicą Krawiecką a elewacją kamienicy Rynek 16. Ścieżka ta, silnie inspirowana dawną zabudową historyczną, będzie obsadzona eleganckim szpalerem drzew.

Na realizację tej wizji gmina Krapkowice pozyskała fundusze zewnętrzne - prawie 5 milionów złotych z programu Fundusze Europejskie dla Opolskiego 2021-2027.

Co ciekawe, to nie jedyna tak duża zmiana zaplanowana w centrum Krapkowic. W bliskim sąsiedztwie rynku kompleksową metamorfozę przejdzie również dworzec autobusowy.



Główny cel tej inwestycji to zdecydowana ucieczka od betonozy i stworzenie przyjaznej przestrzeni.

REKLAMA

0011500843

Ministerstwo
Zdrowia



NFZ
Narodowy Fundusz Zdrowia

**POZNAJ BEZPŁATNE
PROGRAMY
PROFILAKTYCZNE**

Już dziś skorzystaj z **bezpłatnych badań profilaktycznych**, finansowanych przez **Narodowy Fundusz Zdrowia**.

Wybierz swój program profilaktyczny i **zadbaj o siebie** - bo zdrowie zaczyna się od profilaktyki.



www.NFZ-Opole.pl/Profilaktyka/

www.nfz-opole.pl

@NFZ_Opole

Schronisko kontra była wolontariuszka

Mirela Mazurkiewicz
mmazurkiewicz@nto.pl

Wolontariuszka w mediach społecznościowych krytykowała m.in. warunki i sposób opieki nad jednym z psów. Schronisko uznało, że informacje są nieprawdziwe i naruszają dobre imię pracowników, dlatego rozwiązało z nią umowę wolontariacką. Teraz sama zainteresowana postanowiła zabrać głos.

Kwestią zapalną stał się pies o imieniu Hałk. Miejskie Schronisko dla Bezdomnych Zwierząt w Opolu zaczęło szukać dla niego domu, co nie spodobało się wolontariuszce. Schronisko opublikowało w mediach społecznościowych dokumenty, z których wynika, że to wolontariuszka była właścicielką psa, ale zrzekła się dalszej opieki nad nim i przekazała go pod skrzydła placówki. Dowodem na to ma być jej oświadczenie z listopada 2023 roku.

- Pozwoliła Pani zamknąć swojego psa w schronisku i przychodziła Pani do niego sporadycznie, 2, 3 razy w tygodniu. My tymczasem stworzyliśmy mu nowy dom, stały duży wybieg, łączący dwa domki, wstawiliśmy również ogrzewanie zimą i chyba to, że ktoś bardziej niż Pani zadbał o niego, jest przyczyną hejtu na schronisku - czytamy w oświadczeniu. - Oddała go Pani, a teraz dyktuje nam warunki, jak mamy go karmić, leczyć, sprzątać. Ma Pani wymagania, a my opłacamy leczenie, karmę. (...) My mówimy stanow-

cze NIE! My się nim opiekujemy codziennie, a pani zrobiła sobie ze schroniska prywatny hotel za pieniądze wszystkich Opolan.

Wolontariuszka, w oświadczeniu przesłanym do nto, utrzymuje, że nie jest to prawda.

- Hałk nigdy nie był moim psem, ani tym bardziej nigdy nie mieszkał w moim domu. Hałk trafił z Ukrainy do Polski, kiedy sporo psów było ratowanych przed wojną. Przyjechał do Polski w odpowiedzi na ogłoszenie o adopcję. Pani, do której przyjechał nagle zrezygnowała - relacjonuje, choć prosi, by nie podawać jej imienia i nazwiska. Zgadza się natomiast na publikację zdjęć z podopiecznym. Kobieta twierdzi, że pies w międzyczasie został z nieznanymi powodów skradziony i umieszczony w pseudoazylu, gdzie półtora roku później udało jej się go odnaleźć. Przypisanie chipa psa do niej miało ułatwić współpracę z policją i organizacją prozwierzęcą i - jak mówi kobieta - odbyło się w porozumieniu z wolontariuszami z Ukrainy.

- Już wtedy byłam wiele lat wolontariuszką, w tym od kilku lat w schronisku opolskim i poprosiłam o możliwość jego przyjęcia do tego schroniska. Oczywiście w celu znalezienia mu odpowiedniego domu, a nie jak mi się zarzuca trzymania swojego psa w schronisku i przerwania kosztów utrzymania na miasto Opole. Gdybym tylko miała możliwość, zabrałabym go oczywiście do swojego domu. Nie mogłam tego zrobić, więc odwiedzałam go - jako wolontariusz - tak często jak było to możliwe - tłumaczy



Kobieta zarzuca schronisku nieprawidłowości, placówka odpiera oskarżenia i mówi o naruszeniu dobrego imienia.

woświadczeniu. - Z własnej woli i potrzeby serca poświęcałam setki godzin na pomoc zwierzętom w opolskim schronisku, w tym między innymi właśnie Hałkowi. Jak tylko obowiązki pozwalały, byłam nawet każdego dnia. Zabierałam psy na spacer, wyczesywałam, socjalizowałam. Tam właśnie narodziła się moja szczególna przyjaźń z Hałkiem. Psem uznanym przez pracowników i wolontariuszy schroniska za psa trudnego i mogącego być potencjalnie niebezpieczny.

Kobieta była wolontariuszką w opolskim schronisku przez kilka lat. Na początku kwietnia sytuacja stała się na tyle napięta, że dyrektorka Ogrodu Zoologicznego w Opolu, któremu podlega schronisko dla zwierząt, wypowiedziała opiekunce Hałka umowę wolontariacką. Zanim to nastąpiło, w lutym otrzymała ona pisemne wezwanie do zaprzestania agresywnych wypo-

wiedzi. Na początku kwietnia, tuż przed wypowiedzeniem umowy, wolontariuszka zamieściła w swoich mediach społecznościowych dramatyczny apel:

- Do wszystkich dobrych ludzi - pomóżcie mi ocalić życie Hałka! Pomóżcie psom bezdomnym z skandalicznego schroniska miejskiego w Opolu. One tam cierpią w milczeniu, konają samotnie i znikają bez śladu, a sitwa pozostaje bezkarna. Od lat jestem wolontariuszką w tym schronisku - widzę, co się tam dzieje i sumienie nie pozwala mi milczeć. Bo jak można milczeć, gdy się jest człowiekiem, gdy bezbronnym psom dzieje się krzywda, a ich przywódcy są bezkarni? Jak mam milczeć, gdy psu, którym od lat się opiekuję, grozi śmierć z ich ręki - bo jest niewygodny?

Kierownictwo schroniska uważa, że działania byłej już wolontariuszki doprowadziły do hejtu wobec jednostki i były

zachętą do jej bojkotowania. Kobieta odpiera te zarzuty i mówi, że jej zdaniem zwierzęta nie miały zapewnione właściwej opieki.

- Karma dobrej jakości w ogromnej ilości była marnowana, a psy były karmione karmą niewiadomego pochodzenia, która im ewidentnie nie służyła. Sama opieka nad zwierzętami również zaczęła obniżać swój poziom. Według mnie nie mają zapewnionej odpowiedniej opieki weterynaryjnej i nie dostałam nigdy potwierdzenia jakichkolwiek badań, czy wyników, aby uspokoić mój niepokój o zdrowie zwierząt. Gdy tylko zwróciłam na to uwagę stałam się wrogiem publicznym #1 oraz dostałam wypowiedzenie bycia wolontariuszem - przedstawia swój punkt widzenia.

Aleksandra Czechowska: - Wszelkie informacje lekarzy weterynarii o stanie zdrowia zwierząt w schronisku są przekazywane pracownikom schroniska. Lekarze weterynarii korzystają z programu Klinika XP, jest to system wspomagający obsługę leczniczą dla zwierząt. Każdy pracownik schroniska ma do niego dostęp i sprawdza, jakie aktualnie badania diagnostyczne zostały zlecone i jakie są wyniki oraz stan zdrowia zwierząt. Wolontariusze nie są informowani o kwestiach medycznych - mówi i dodaje, że karmę, która zaniepokoiła wolontariuszkę, podarowała wokalistka Doda, a etykiety zawierające skład zostały celowo usunięte i przesłane im do wglądu drogą mailową. Jak tłumaczy zwierzchniczka schro-

niska, taka praktyka miała być dla darczyńcy gwarancją, że karma nie zostanie odsprzedana.

Schronisko poprosiło o ocenę dobrostanu zwierząt biegłą sądowną. Pod koniec stycznia 2026, czyli w dniu jej wizyty, w placówce przebywało 36 psów oraz 57 kotów. Zoopsycholog przeanalizowała warunki i stwierdziła w raporcie, że zachowanie zwierząt wskazuje na optymalne warunki życia. Nie miała też zastrzeżeń do sprawowanej opieki.

Dyrektor Czechowska uważa, że działania wolontariuszki szkoda schronisku i wpływają na jego wiarygodność, m.in. w oczach darczyńców i osób potencjalnie zainteresowanych adopcją. Dlatego w tym tygodniu ma zostać złożony pozew o naruszenie przez nią dóbr osobistych.

- Jeżeli nie jestem mile widziana w schronisku, bez względu na powody, chciałabym jedynie, aby Hałk miał właściwą opiekę, a może nawet znalazł ten swój jedyny dom, do końca życia - ripostuje była wolontariuszka. - To cudowny pies, choć oczywiście wymaga konsekwentnego opiekuna. Najlepiej takiego, który miał już doświadczenie z psami w tym typie oraz ma kawałek własnego podwórka, gdyż Hałk nigdy nie mieszkał w mieszkaniu. Z przyjemnością pomogę w każdym możliwym sposób przysłałemu właścicielowi psa. Moim największym marzeniem jest właśnie to, aby Hałk w końcu znalazł dom.

W ocenie kobiety to właśnie ona padła ofiarą hejtu po tym, jak schronisko opublikowało swoje stanowisko.

Nasiona spod Kluczborka znów polecą w Kosmos. W planie trzy misje

Milena Zatylna
mzatylna@nto.pl

Nasiona z Maciejowa w ubiegłym roku poleciały w kosmos na pokładzie suborbitalnej rakiety PERUN. To pionierskie przedsięwzięcie, realizowane w ramach projektu TORAF Seed Mission, łączy naukę, technologię i praktyczne rolnictwo, badając, jak ekstremalne warunki lotu wpływają na materiał siewny. W tym roku zaplanowano trzy kolejne loty.

W pierwszej misji TORAF wysłał w Kosmos około pół miliona nasion różnych gatunków roślin. Wśród nich znalazły się rośliny jadalne, takie jak: rzodkiewka „Flamboyant 3”, ogórek meksykański, rzeżucha, pomidor koktajlowy „Bajaja”, brokuł „Raab”, ale także lucerna, koniczyzna, portulaka warzywna oraz rzodkiewnik pospolity, będący jed-



Kolejne etapy projektu umożliwią rozszerzenie badań i weryfikację obserwacji w szerszej skali.

nym z najważniejszych organizmów modelowych w biologii.

- Do tego dołożyliśmy bogatą mieszankę kwiatów i ziół, obejmującą kilkadziesiąt gatunków ozdobnych i dzikich. Były to na przykład: krwawnik pospolity, miłek letni, złocien barwier-

ski, niezapominajka, orlik, ogórecznik, nagietek, dzwonek ogrodowy, chaber, marchew dzika, onętek, ostróżka, mak polny czy czarnuszka siewna - informuje Marek Wieroński, koordynator projektu w Przedsiębiorstwie Nasiennym TORAF.

Celem przedsięwzięcia było sprawdzenie, jak warunki lotu suborbitalnego na wysokość około 20 km, w tym przeciążenia, wibracje, prędkość (średnia 330 m/s, czyli 1200 km/h), zmiany ciśnienia oraz temperatura (w sekcji ładunkowej 7,5-10 stopni Celsjusza) - wpływają na zdolność kiełkowania nasion, rozwój siewek i ich reakcje stresowe.

- Badania, do których wybraliśmy 400 nasion z próby eksperymentalnej (polocie) i 400 nasion z próby kontrolnej, wykazały, że większość nasion dobrze zniosła warunki kosmicznej podróży, zachowując wysoką zdolność kiełkowania i jakość porównywalną do próby kontrolnej - mówi Marek Wieroński. - Nie stwierdzono istotnej degradacji materiału siewnego, co potwierdza jego dużą odporność na przeciążenia i zmiany ciśnienia.

Jednocześnie niektóre gatunki - jak pomidor, brokuł czy lucerna - wykazały pewną wraz-

liwość, objawiającą się większą liczbą martwych siewek oraz zaburzeniami rozwoju korzeni.

- Zaobserwowane deformacje mogą być efektem stresu mechanicznego i fizjologicznego - dodaje koordynator.

Przygoda firmy TORAF z Kosmosem jeszcze się nie kończy.

- W planach są jeszcze trzy kolejne misje, które mają zostać przeprowadzone w tym roku - późną wiosną lub latem - z poligonu w Ustce, z Azorów oraz z platformy morskiej na Morzu Północnym - wylicza Marek Wieroński. - Dopiero analiza wyników z wielu lotów pozwoli na pełne zrozumienie wpływu warunków suborbitalnych na nasiona i ich potencjalne zastosowanie w przyszłych badaniach kosmicznych.

Rakieta PERUN została opracowana przez firmę Space Forest z Gdyni. Jest to zaawansowana konstrukcja suborbitalna wielokrotnego użytku. PERUN ma 11,5

metra długości i średnicę 45 cm. Napędzana jest hybrydowym silnikiem, który wykorzystuje podtlenek azotu jako utleniacz i parafinę jako paliwo. Docelowo rakieta może wynosić ładunki o masie do 50 kg na wysokość nawet 150 km. Jak zaznacza Marek Wieroński, kolejne etapy projektu umożliwią rozszerzenie zakresu badań i weryfikację dotychczasowych obserwacji.

- To ważny krok nie tylko dla nauki, ale również dla przyszłości rolnictwa - zwłaszcza w kontekście długoterminowych misji kosmicznych i potencjalnej uprawy roślin poza Ziemią - tłumaczy koordynator projektu.

TORAF Seed Mission ma także istotny wymiar edukacyjny. Przedsięwzięcie angażuje młodzież z gminy Kluczbork w działania naukowe, konkursy i warsztaty, pokazując, że nawet lokalna firma może stać się częścią globalnych badań kosmicznych.

RYNEK PRACY NA OPOLSZCZYŹNIE BEZROBOCIE NADAL JEDNYM Z NAJNIŻSZYCH W KRAJU

Bezrobocie rośnie niemal wszędzie

Ciąg dalszy ze str. 1
Mateusz Majnusz

Skoro tak wielu ludzi wyjeżdża z Opolszczyzny, to bezrobocie nie powinno u nas rosnać. A u nas nie dość, że ludzie wyjeżdżają, to jeszcze bezrobocie rośnie - alarmuje poseł Marcin Ociepa.

Tę narrację studzi jednak Maciej Kalski, dyrektor Wojewódzkiego Urzędu Pracy w Opolu. Zwraca uwagę, że proste zestawienie danych z dwóch lat nie uwzględnia kluczowej zmiany, czyli nowelizacji ustawy o rynku pracy.

Te dane nie mówią całej prawdy

- Od 1 czerwca zeszłego roku zmieniła się ustawa o rynku pracy, co wpłynęło na podejście do rejestracji osób bezrobotnych. Wprowadzono rozwiązania, które zachęcają osoby bierne zawodowo do zgłaszania się do urzędów pracy, ponieważ tylko osoby zarejestrowane mogą otrzymać ofertę zatrudnienia - wyjaśnia.

Nowe przepisy rozszerzyły także katalog osób, które mogą się rejestrować. Umożliwiono rejestrację m.in. rolnikom oraz osobom według miejsca zamieszkania, a nie zameldowania. To sprawiło, że w statystykach pojawiły się grupy, które wcześniej pozostawały poza systemem.

Dyrektor WUP zwraca też uwagę, że wzrost liczby bezrobotnych w liczbach bezwzględnych nie oznacza automatycznie załamania rynku pracy. Jego zdaniem bardziej miarodajnym wskaźnikiem jest stopa bezrobocia.

- W Opolu wzrosła ona z około 2,8 do 3,2 proc. Nie jest to zmiana, którą można uznać za gwałtowne pogorszenie sytuacji na rynku pracy. Na sytuację wpływają również czynniki niezależne od polityki gospodarczej, takie jak sezonowość zatrudnienia. W okresie jesienno-zimowym od lat obserwuje się wzrost bezrobocia, co jest zjawiskiem naturalnym, występującym nie tylko w Polsce, ale także w innych krajach europejskich - dodaje dyrektor Kalski.



Wg dyrektora WUP dane rejestrowe nie zawsze oddają faktyczny poziom bezrobocia.

Choć bezrobocie w Polsce rośnie, Opolszczyzna nie wypadła na tle kraju najgorzej. Wzrost jest zauważalny, ale jak podkreślają urzędnicy, należy do jednych z najniższych w Polsce.

- W naszym regionie wzrost wyniósł około 0,5 punktu procentowego. To jeden z niższych

wyników w kraju - zaznacza dyrektor WUP.

Na koniec podkreśla, że dane rejestrowe nie zawsze oddają faktyczny poziom bezrobocia.

- Badania aktywności ekonomicznej ludności wskazują, że rzeczywista stopa bezrobocia w Polsce wynosi około 3,2

procent, podczas gdy dane rejestrowe pokazują poziom przekraczający 6 procent. Część osób rejestruje się w urzędach pracy wyłącznie w celu uzyskania dostępu do świadczeń, na przykład ubezpieczenia zdrowotnego. I z taką sytuacją mamy też do czynienia na Opolszczyźnie - podsumowuje Maciej Kalski, dyrektor Wojewódzkiego Urzędu Pracy w Opolu.

Dramaty już się dzieją

Dariusz Brzęczek, przewodniczący Zarządu Regionu Śląska Opolskiego NSZZ „Solidarność” i przewodniczący Wojewódzkiej Rady Dialogu Społecznego nie ma wątpliwości, że sytuacja w regionie jest trudna i może się jeszcze pogorszyć.

- W województwie opolskim tylko przemysł gwarantuje bezrobocie na niższym poziomie. W powiecie strzeleckim, czy w oleskim, czy w krapkowieckim, to jest poziom 5,6 proc.. Wynika z tego, że są tam resztki przemysłu pozostałego po okresie przekształceń wła-

śnościowych w latach dziewięćdziesiątych, które jeszcze gdzieś tam funkcjonują. Natomiast już widzimy, że w Głubczycach, gdzie nie ma przemysłu, tam to bezrobocie jest na poziomie 13 proc. Wielkim zagrożeniem jest, że likwidacja zakładów pracy może doprowadzić do bezrobocia na poziomie kilkunastu procent - ocenia przewodniczący Dariusz Brzęczek.

Jak podkreśla, problem jest znacznie większy niż wynika z nagłówków: - Już mają miejsce ogromne dramaty w województwie opolskim. Są likwidowane zakłady, gdzie pracę traci niejednokrotnie, tak jak w przypadku Adienta w Skarbmierzu 655 ludzi. Wcześniej w Walcowni Rur Andrzej 432 ludzi. W wielu miejscach mamy do czynienia z takimi cichymi zwolnieniami, gdzie przez okres roku, dwóch lat, w zakładach pracy redukuje się zatrudnienie o 10, 15, nawet 20 proc., właściwie bez jakiegokolwiek medialnej - podsumowuje przewodniczący opolskiej Solidarności.

Farma fotowoltaiczna i magazyny energii powstaną w Opolu

Sławomir Draguła
sdragula@nto.pl

Ponad 4 miliony złotych będzie kosztować budowa inteligentnego hybrydowego źródła energii odnawialnej w Parku Naukowo-Technologicznym w Opolu.

Władze Parku Naukowo-Technologicznym w Opolu podpisały umowę na budowę inteligentnego hybrydowego źródła energii odnawialnej dla Centrum Przetwarzania Danych. Generalnym wykonawcą projektu została firma MEB Technical Sp. z o.o.

Realizacja obejmie instalacje fotowoltaiczne o mocy blisko 450 kWp, w tym carporty, czyli wiaty parkingowe z panelami fotowoltaicznymi, magazyny energii o pojemności 1488 kWh, ładowarki dla pojazdów elektrycznych oraz zaawansowany system zarządzania energią (EMS), integrujący wszystkie elementy.

- To ważny krok w kierunku większej samowystarczalności energetycznej i bezpieczeństwa infrastruktury cyfrowej w Opolu. Projekt to kolejny element działań na rzecz zielonej transformacji i nowoczesnej energetyki w regionie - poinformował prof. Jaro-

staw Mamala, prezes Parku Naukowo-Technologicznego w Opolu. - Chodzi też o obniżenie kosztów działalności parku. Instalacja powinna generować ok. 30 tys. złotych oszczędności miesięcznie i spłacić po 7-8 latach.

Koszt inwestycji to ponad 4 mln złotych. Zakończenie inwestycji planowane jest na drugi kwartał 2027 roku.

Inwestycja ta jest integralną częścią Strategii Rozwoju Miasta Opola do 2043 roku. Dzięki współpracy instytucji finansowych, lokalnych władz oraz

polskich firm technologicznych, region zyskuje rozwiązanie światowej klasy.

- Jesteśmy dumni, że polska myśl inżynierska sprawdzona w ponad 60 zakładach przemysłowych w całym kraju - staje się filarem ekosystemu cyfrowego Opola - poinformowała na swoim profilu firma MEB Technical. - Udowadniamy, że polski wkład w nowoczesną energetykę i branżę ICT ma dziś kluczowe znaczenie dla rozwoju nowoczesnych, bezpiecznych miast.



Opole przyspiesza i staje się coraz silniejszym hubem technologicznym - informują władze parku.

Jest wyrok za atak na byłego piłkarza Odry i jego dziecko

Sławomir Draguła
sdragula@nto.pl

Powodem agresji była przynależność rasowa pokrzywdzonych. W zarzutach przyjęto również, że czyny miały charakter chuligański ponieważ zostały popełnione publicznie, bez powodu.

Jednym z poszkodowanych był Lukas Klemen, pochodzący z Opolszczyzny piłkarz ekstraklasowego GKS-u Katowice. Na Opolszczyźnie grał w Fortunie Głogówek, Sparcie Prudnik, Pomologii Prószków oraz Odry Opole. W swojej karierze bronił też m.in. barw Wisły Kraków. To właśnie dlatego wybrał się wówczas wraz z synem i znajomym na Itaka Arenę, na mecz dwóch swoich byłych drużyn: Odry Opole i Wisły Kraków.

- Zostałem zrzywany i opluty, a mój kolega uderzony i opluty, tylko za to, że mamy inny kolor skóry - poinformował zaraz po meczu Lukas Klemen. - Zgłosiliśmy sprawę policji. Szukamy osoby, która nas oczerśniła i chcemy ją pociągnąć do odpowiedzialności.

Opolska prokuratura potwierdziła w śledztwie, że po-



Apelację od wyroku sądu pierwszej instancji wniósł obrońca oskarżonego. Sprawę rozpatrzy Sąd Apelacyjny.

wodem agresji była przynależność rasowa pokrzywdzonych.

- W stawianych zarzutach przyjęliśmy również, że czyny te miały charakter chuligański ponieważ zostały popełnione publicznie, bez powodu, a podejrzany okazał przez to rażące lekceważenie porządku prawnego - wyjaśnia prokurator Stanisław Bar z Prokuratury Okręgowej w Opolu.

Sąd Okręgowy w Opolu wyznaczył Fabianowi O. karę łączną roku pozbawienia wolności oraz grzywnę w wymiarze 2 tys. złotych.

- Wobec młodego wieku oskarżonego oraz jego wcześniejszej niekaralności sąd pierwszej instancji orzekł o warunkowym zawieszeniu wykonania kary pozbawienia wolności na okres próby wynoszący 3 lata - dodaje prokurator Bar.

Fabian O. został też oddany pod dozór kuratora sądowego i zobowiązany do zapłaty po 8 tys. złotych na rzecz każdego z pokrzywdzonych. Przychylając się do wniosku prokuratora, sąd orzekł również wobec oskarżonego zakaz wstępu na imprezy masowe przez okres 3 lat.

KRÓTKO

OŚWIĘCIM

Incydent w Auschwitz-Birkenau

Dziewięciu młodych turystów z USA i Kanady bezprawnie weszło na teren byłego niemieckiego nazistowskiego obozu koncentracyjnego Auschwitz-Birkenau. Mężczyźni zostali ujęci przez strażników muzealnych, a następnie przekazani policji. Do zdarzenia doszło w poniedziałek po południu. Z relacji strażników wynikało, że chwilę wcześniej turyści nie zostali wpuszczeni na teren muzeum, ponieważ nie mieli biletów wstępu. „Na podstawie zebranych dowodów zatrzy-

manym przedstawione zostały zarzuty bezprawnego wtargnięcia na teren byłego niemieckiego nazistowskiego obozu koncentracyjnego Birkenau” - przekazała małopolska policja. Podejrzani przyznali się do zarzucanego im czynu i dobrowolnie poddali się karze. W uzgodnieniu z Prokuraturą Rejonową w Oświęcimiu ustalona została kara grzywny dla sprawców tego przestępstwa w kwocie po 3 tys. zł oraz tysiąc złotych nawiązki na rzecz Muzeum Auschwitz-Birkenau.

KUJAWSKO-POMORSKIE

Zderzenie trzech ciężarówek



Na drodze ekspresowej S10, na odcinku między Bydgoszczą a Toruniem doszło do zderzenia z udziałem trzech pojazdów ciężarowych. Na miejscu lądował śmigłowiec Lotniczego Pogotowia Ratunkowego. Dwie osoby zostały zabrane do szpitala. Trasa przez kilka godzin była zablokowana.

MAZOWIECKIE

Splonęły hale pod Warszawą

Dwie połączone hale zakładu przetwórstwa warzywnego splonęły w nocnym pożarze w Bramkach w Mazowieckiem. Spalony zakład zajmował się przede wszystkim suszeniem warzyw, w ofercie miał też owoce. Konieczna była ewakuacja pracowników zakładu oraz 19 mieszkańców przyzakładowego hostelu. Na miejscu zdarzenia pracowało około

250 strażaków z powiatów: warszawskiego zachodniego, sochaczewskiego, żyrardowskiego, grodzkiego, pruszkowskiego, z miasta Warszawy oraz grupa ratowniczo-chemiczna. Według zapewnień straży specjalistyczne pomiary nie wykazały groźnych substancji w powietrzu. Po ugaszeniu ognia zaczęły się prace rozbiórkowe hal.

POLITYKA

Szef klubu PSL-TD Krzysztof Paszyk uważa, że w sprawie giełdy Zondacrypto powinna powstać sejmowa komisja śledcza. – Jest tu zbyt wiele zbiegów okoliczności, zbyt wiele wątpliwości i podejrzanych relacji – powiedział Paszyk we wtorek w Studiu PAP. Zapytany, czy klub PSL-TD zamierza złożyć wnioski o powołanie takiej komisji, Paszyk odparł, że na razie nie było o tym rozmowy.

„*Ta sprawa wymaga wyjaśnienia, a komisja śledcza w swoim zamysle (...) została przewidziana właśnie na takie okazje*

Krzysztof Paszyk, szef klubu PSL-TD

Konflikt w PiS zakończony? Jest porozumienie po spotkaniu

Adam Kielar
Warszawa

W nocy z poniedziałku na wtorek spotkali się prezes PiS Jarosław Kaczyński i były premier Mateusz Morawiecki, który założył stowarzyszenie Rozwój Plus, będące do tej pory kością niezgody w partii. Obie strony przekonują, że efektem rozmów jest osiągnięcie porozumienia.

Prezes PiS Jarosław Kaczyński i były premier, jeden z wiceprezów partii Mateusz Morawiecki, wystąpili wczoraj razem na konferencji prasowej. Jak podkreślili, Prawo i Sprawiedliwość ma „mieć dwa płuca”, a działalność stowarzyszenia Rozwój Plus ma być prowadzona wewnątrz ugrupowania.

Prezes wyjaśnił, że PiS ma zamiar z jednej strony docierać do zwolenników Konfederacji i Konfederacji Korony Polskiej i bardziej „radikalnego elektoratu” - tu podkreślił rolę kandydata PiS na premiera Przemysława Czarnka, zaś „drugim płucem” ma być trafiać do osób, które oczekują przede wszystkim efektywnie działającego rządu i „spokoju”. Na te oczekiwania - jak dodał - będzie odpowiadał Morawiecki.

Nocne spotkanie

Trwające siedem godzin nocne rozmowy prezesa PiS Jarosława Kaczyńskiego z b. pre-



Spotkanie Morawieckiego z Kaczyńskim budziło duże zainteresowanie ze względu na tworzone przez Morawieckiego stowarzyszenie Rozwój Plus

mierem Mateuszem Morawieckim przyniosły pozytywne ustalenia i porozumienie - poinformował we wtorek europoseł PiS Piotr Müller.

Zdjęcie ze spotkania zamieścił w nocy europoseł PiS Adam Bielan.

„Są pomysły, jest porozumienie i wspólny kierunek. A że czasem iskrzy? Kto się lubi, ten się czubi. Jarosław Kaczyński i Mateusz Morawiecki” - napisał na X.

Założenie przez Mateusza Morawieckiego stowarzyszenia Rozwój Plus, do którego dołączyło wielu polityków PiS, było uzna-

wane za nielojalność przez niektórych jego rywali (z tzw. frakcji „masłarzy”), a również w oczach kierownictwa ugrupowania.

W ubiegłym tygodniu prezes Jarosław Kaczyński powiedział, że osoby zaangażowane w stowarzyszenie Morawieckiego nie znajdują się na listach PiS w przyszłorocznych wyborach, gdyż działanie takie jest sprzeczne ze statutem partii. Stronnicy byłego premiera (określani jako „harczerze”) przekonywali, że nie zamierzają opuszczać PiS, a ich działalność nie wykracza poza wewnętrzne przepisy partii.

Jarosław Kaczyński i Mateusz Morawiecki ogłosili porozumienie

Ostatecznie Kaczyński i Morawiecki doszli do porozumienia.

- Jest porozumienie i cieszę się z tego bardzo. Od samego początku mówiliśmy o tym, że aktywność naszego stowarzyszenia to jest aktywność na rzecz powiększania tej rodziny, która by głosowała za Prawem i Sprawiedliwością, szukania nowych dróg do rozmów. W związku z tym te nocne ustalenia są pozytywne - skomentował w RMF24 europoseł Piotr Müller, były rzecznik rządu Morawieckiego.

Dodał, że zapowiedzi, iż członkowie stowarzyszenia nie będą na listach PiS „były jedynie komunikacyjnym nieporozumieniem”.

W podobnym tonie wypowiedział się również Krzysztof Szczucki, także stronnikiem Morawieckiego.

- Całe to zamieszanie powstało z wprowadzenia pana prezesa Jarosława Kaczyńskiego w błąd. Złe głosy próbowały go skonfliktować z naszym środowiskiem, ze środowiskiem Mateusza Morawieckiego, ze stowarzyszeniem Rozwój Plus, a ono ma naprawdę służyć PiS - powiedział w „Super Expressie”. - Nikt z nas nie chce z tej partii wychodzić, nikt z nas nie chce burzyć jedności. Chcemy wygrać wybory - zapewnił.

Kłopoty wiceszefa Kancelarii Prezydenta. Do sądu trafił akt oskarżenia. Chodzi o fałszowanie podpisów

Adam Kielar
Białystok

Do sądu w Białymstoku trafił akt oskarżenia przeciwko zastępcy szefa Kancelarii Prezydenta RP Adamowi Andruszkiewiczowi. Chodzi o sfałszowanie ws. fałszowania podpisów pod listami wyborczymi z 2014 roku.

Akt oskarżenia przeciwko Andruszkiewiczowi i dwóm innym osobom został skierowany

do Sądu Rejonowego w Białymstoku.

Prokuratura Regionalna w Lublinie zarzuca wiceszefowi Kancelarii Prezydenta, że od 15 września do 6 października 2014 r. w Białymstoku, będąc liderem Młodzieży Wszechpolskiej, kierował podrabianiem przez inne osoby list osób udzielających poparcia kandydatom zgłaszanym przez KW Ruch Narodowy w okręgu wyborczym nr 3 w wyborach do Sejmu Województwa Podlaskiego.

Według śledczych Andruszkiewicz przetwarzał bezprawnie dane osobowe na listach poparcia, czym dopuścił się nadużycia w sporządzaniu list. Oskarżony grozi do 5 lat więzienia.

Zastępca szefa Kancelarii Prezydenta nie przyznał się do popełnienia zarzucanego mu przestępstwa.

Sam Adam Andruszkiewicz odniósł się do sprawy w mediach społecznościowych, prosząc, by używać jego pełnych danych osobowych oraz wizerunku.

„Służbie Polsce poświęciłem większość swojego życia. Obecny akt oskarżenia skłcony naprędce przez upolitycznioną prokuraturę traktuję wyłącznie jako element represji politycznej wykerowanej we mnie przez układ rządzący, który ma wiele powodów, by ze mną walczyć. Proszę redakcje o podawanie mojego pełnego wizerunku oraz nazwiska, a także odsyłać do poprzedniego oświadczenia w tej sprawie” - napisał na X.

Izraelczycy dopadli „Doktora”. Tajny oddział zdemaskowany

Grzegorz Kuczyński
Bliski Wschód

Mosad, Szin Bet i Siły Obronne Izraela (IDF) ujawniły istnienie Jednostki 4000 Korpusu Strażników Rewolucji Islamskiej (IRGC). Według Izraelczyków to główne ramie terrorystyczne Iranu.

W ramach połączonej operacji wywiadowczej i wojskowej izraelskie służby ujawniły pełną strukturę tajnego aparatu terrorystycznego Korpusu Strażników Rewolucji Islamskiej (IRGC). Było to możliwe dzięki serii sukcesów operacyjnych w ramach operacji Ryczący Lew, która obejmowała eliminację wysokich rangą członków jednostki oraz rozbicie infrastruktury terrorystycznej w wielu krajach, przede wszystkim w Azerbejdżanie i na Cyprze.

Cios w wywiad IRGC

Operacja Ryczący Lew była punktem zwrotnym w zwalczaniu irańskiego terroryzmu, kiedy to siły powietrzne, przy ścisłej współpracy operacyjnej z Mosadem i Szin Bet, dwiema głównymi służbami specjalnymi Izraela, uderzyły w samo serce dowództwa organizacji.

Wylimitowano między innymi Rahmana Mokadama, szefa systemu i kierownika departamentu operacji specjalnych. Zarządzał on rekrutacją agentów oraz przemycał



Członek sił specjalnych IRGC stojący na straży pojazdów opancerzonych oklejonych portretami zamordowanego irańskiego najwyższego przywódcy

broni na terytorium Izraela. Kolejnym zlikwidowanym terrorystą był Majid Khademi, szef organizacji wywiadowczej IRGC, który bezpośrednio kierował operacjami terrorystycznymi za granicą.

„Doktor” odpowiadał za Azerbejdżan i Turcję

Podczas operacji zlikwidowano również Syryjczyka, który pełnił rolę łącznika między Teheranem a komórkami terrorystycznymi w terenie.

Zginął również Mehdi Yakh-Dahkan, nazywany „Doktorem”, który pełnił funkcję oficera operacyjnego kierującego działaniami terrorystycznymi w Azerbejdżanie i Turcji. Wia-

domo również, że stał on za przemytem dronów z ładunkami wybuchowymi na Cypr oraz gromadzeniem danych wywiadowczych o amerykańskiej bazie lotniczej Incirlik w Turcji.

Planowali atak na ważny ropociąg

Jednym z kluczowych osiągnięć operacji było rozbicie złożonej infrastruktury terrorystycznej w Azerbejdżanie i Turcji.

Planowali oni ataki na cele strategiczne, przede wszystkim na międzynarodowy rurociąg naftowy z Azerbejdżanu do Turcji

stycznej w Azerbejdżanie. Członkowie komórki działającej bezpośrednio z Iranu zostali aresztowani przez lokalne władze na gorącym uczynku, gdy mieli przy sobie drony z ładunkami wybuchowymi oraz bomby kasetowe, które zostały przemycone z Iranu.

Planowali oni ataki na cele strategiczne, przede wszystkim na międzynarodowy rurociąg naftowy (BTC) przebiegający z Azerbejdżanu przez Gruzję do Turcji. Członkowie komórki gromadzili również informacje o ambasadzie Izraela w Baku, synagogach i przywódcach społeczności żydowskiej w tym kraju, aby móc zaplanować ataki na nich.

Trzy państwa złożyły wniosek o zawieszenie umowy z Izraelem

Anna Nagel
Luksemburg

Hiszpania, Słowenia i Irlandia zwróciły się do innych państw unijnych, aby omówić kwestię zawieszenia umowy stowarzyszeniowej między UE a Izraelem.

Hiszpański minister spraw zagranicznych Jose Manuel Albares podczas spotkania unijnych ministrów w Luksemburgu powiedział, że UE „musi przemawiać jednym głosem” i pokazać Izraelowi, że może z nim utrzymywać stosunki wyłącznie, jeśli ten będzie szanował prawa człowieka, przestrzegając prawa międzynarodowego i nie traktował wojny jako narzędzia polityki zagranicznej.

– Jeśli tego nie zrobimy, stracimy naszą wiarygodność – oświadczył minister. Dodał, że

UE nie może krytykować Rosji za atak na Ukrainę, a jednocześnie przymykać oczy na to, co robi Izrael.

Szef MSZ zauważył również, że od momentu, kiedy Hiszpania, Słowenia i Irlandia złożyły wniosek o zawieszenie umowy stowarzyszeniowej, Izrael tylko pogrywał się w spirali przemocy i wojny.

– W Libanie mamy do czynienia z inwazją naruszającą prawo międzynarodowe. Na Zachodnim Brzegu sytuacja się pogorszyła, nielegalne osiedla nadal się rozprzestrzeniają, osadnicy stosują przemoc wobec Palestyńczyków, zatwierdzone zostały okropne przepisy, takie jak ten dotyczący kary śmierci – powiedział Albares.

Decyzja o zawieszeniu umowy stowarzyszeniowej wymaga jedności wszystkich państw członkowskich. PAP



Jose Manuel Albares w Luksemburgu powiedział o propozycji zawieszenia umowy z Izraelem

REKLAMA

0011512743

WYCIĄG Z OGŁOSZENIA NR 5/2026 BURMISTRZA SĘDZISZOWA

z dnia 20 kwietnia 2026 r.

w sprawie pierwszego przetargu ustnego nieograniczonego na zbycie niezabudowanej nieruchomości gruntowej położonej obręb 0004 Borszowice, stanowiącej własność Gminy Sędziszów
Informacje dotyczące zbywanej nieruchomości, działki nr 313/5

1. Informacje o działce zgodnie z wykazem nieruchomości przeznaczonych do zbycia, dane wymienione w art. 35 ust. 2 pkt 1 i 2 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (tekst jednolity Dz. U. z 2026 r. poz. 399):

KW	Oznaczenie nieruchomości wg Ewidencji Gruntów				Przeznaczenie nieruchomości i sposób jej zagospodarowania	Termin zagospodarowania nieruchomości
	Nr działki	Położenie	Opis klasoużytku	Pow. klasoużytku [ha]		
Dla przedmiotowej nieruchomości Sąd Rejonowy w Jędrzejowie, V Wydział Ksiąg Wieczystych prowadzi księgę wieczystą nr K11J/00075447/6	313/5	obrub 0004 Borszowice gm. Sędziszów pow. jędrzejowski woj. świętokrzyskie	dr	0,0781	Przeznaczenie nieruchomości: Zgodnie z zapisami miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego gminy Sędziszów, działka nr 313/5 położona obręb 0004 Borszowice, gm. Sędziszów, pow. jędrzejowski, woj. świętokrzyskie, wchodzi w skład terenu oznaczonego symbolem: P1 - tereny obiektów produkcyjnych, składów i magazynów, R1 - tereny do zalesienia, KDW - tereny komunikacji drogowej, drogi wewnętrzne. Sposób jej zagospodarowania: Nieruchomość gruntowa zalesiona. Przeznaczenie zgodnie z mpzp gminy Sędziszów.	Nie dotyczy.
			Lzr-RIVb	0,8944		
			RV	0,0275		
Powierzchnia nieruchomości [ha]				1,0000		

2. Informację o przeznaczeniu nieruchomości do sprzedaży lub oddania w użytkowanie wieczyste:

Podaje się do publicznej wiadomości, iż nieruchomość gruntowa, położona obręb 0004 Borszowice, działka nr 313/5 o powierzchni 1,0000 ha, stanowiąca własność Gminy Sędziszów, została przeznaczona do sprzedaży w trybie pierwszego przetargu ustnego nieograniczonego na zbycie niezabudowanej nieruchomości gruntowej.

3. Cena wywoławcza:

Cena nieruchomości, działki nr 313/5 wynosi:

1 000 000,00 zł netto

(słownie: jeden milion złotych 00/100)

Sprzedaż nieruchomości w oparciu o ustawę z dnia 11 marca 2004 r. o podatku od towarów i usług (tekst jednolity Dz. U. z 2025 r. poz. 775 z późn. zm.) podlega opodatkowaniu VAT ze stawką 23%.

4. Termin i miejsce przetargu:

Przetarg odbędzie się w dniu 2 lipca 2026 roku,
tj. CZWARTEK, GODZ. 9:00,
BUDYNEK A, POZIOM 0, SALA KONFERENCYJNA NR 7
URZĘDU MIEJSKIEGO W SĘDZISZOWIE, UL. DWORCOWA 20

5. Wysokość wadium:

Ustala się wadium w wysokości: 100 000,00 zł (słownie: sto tysięcy złotych 00/100)
Wymienione wadium w pieniądzu winno wpłynąć na rachunek bankowy Urzędu Miejskiego w Sędziszowie nr 69 8513 0001 0000 0015 2000 0050 prowadzone przez Świętokrzyski Bank Spółdzielczy w Jędrzejowie Oddział Sędziszów w tytule przelewu cyt.: „Wadium działka nr 313/5” najpóźniej do dnia 25 czerwca 2026 roku.
Za datę wpłaty uważa się będzie datę wpływu pieniędzy na konto sprzedającego.

6. Informacja o miejscu wywieszenia i publikacji ogłoszenia o przetargu:

Ogłoszenie Burmistrza Sędziszowa w sprawie pierwszego przetargu ustnego nieograniczonego na zbycie niezabudowanej nieruchomości gruntowej położonej obręb 0004 Borszowice, gm. Sędziszów, stanowiącej własność Gminy Sędziszów, opublikowane zostało na stronie internetowej Urzędu <https://sedziszow.pl> i na stronie podmiotowej w Biuletynie Informacji Publicznej Urzędu <https://bip.sedziszow.pl>, wywieszona na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miejskiego w Sędziszowie, adres: ul. Dworcowa 20, 28-340 Sędziszów. Wyciąg z ogłoszenia ukaże się w prasie codziennej ogólnokrajowej.

7. Dane teled adresowe, pod którymi można uzyskać szczegółowe informacje dotyczące przetargu:

Z dodatkowymi warunkami przetargu można zapoznać się w godzinach pracy Urzędu Miejskiego w Sędziszowie w pokoju nr 24 i nr 27 lub telefonicznie pod nr 41 38 11 127 do 130 wew. 502 lub wew. 500.

Doradca ds. sprzedaży samochodów nie ogranicza się do prezentacji modeli czy parametrów technicznych

Kupowanie auta to rozmowa - o potrzebach, przyzwyczajeniach, oczekiwaniach i możliwościach. Dobry doradca potrafi słuchać i zadawać pytania, które pomagają doprecyzować wybór.

Właśnie dlatego rola doradcy do spraw sprzedaży samochodów nie ogranicza się jedynie do prezentacji modeli czy przedstawienia parametrów technicznych, bo to też rozmowa. Dobry doradca potrafi słuchać i zadawać pytania, które pomagają doprecyzować wybór, bo kupowanie auta to nie tylko twarde dane, ale też emocje, które stoją za tym zakupem. To przecież nie jest zwykły produkt, ale wybór

na lata. Wpływa na nasze codzienne funkcjonowanie, komfort, bezpieczeństwo, a często także na styl życia. Dla jednych to pierwsze auto i krok w dorosłość, dla innych zmiana po latach albo inwestycja w wygodę całej rodziny, która pokochała wypadki za miasto. To emocje, godziny rozmyślań, przychodzenia do salonu, oglądania, zastanawiania się, pytania... Wytrawny doradca musi być trochę jak psycholog, który wie, kiedy doradzić, a kiedy zostawić przestrzeń do decyzji. Ponieważ to tak ważny zakup, istotna jest atmosfera, jaką stworzy specjalista - poczucie spokoju, zrozumienia i partnerstwa w rozmowie. -Pamiętam, jak kupowałam swoje auto i do-

radca samochodowy był dla mnie kimś, kto przeprowadził mnie przez cały ten proces: od pierwszego pytania, przez jazdę próbną, aż po odbiór auta. Zadawałam ogrom pytań, często „babskich”, a on cierpliwie, w sposób uporządkowany i bez pośpiechu, przeprowadził mnie przez całą procedurę. Poważnie podszedł do sprawy, że chcę auto koloru kawa z mlekiem - ale bardziej kawa niż mleko... Tak, miał anielską cierpliwość i ogromną wiedzę. Tej ważnej kategorii osób związanych z motoryzacją nie mogło więc zabraknąć w naszym plebiscycie Mistrzowie Motoryzacji - opowiada Katarzyna Borek, która opiekuje się akcją od strony redakcyjnej.

Za nami kolejny tydzień głosowania w Mistrzach Motoryzacji, w których także doradcy samochodowi udowadniają, że w pamięci klientów najlepiej zapisują się nie ci, którzy mają szeroką wiedzę - nie tylko o samochodach, ale też o możliwościach wyposażenia czy aktualnych rozwiązaniach technologicznych - ale ci, dzięki którym z przyjemnością zapamiętujemy cały tego ważnego proces zakupu.

Poniżej prezentujemy doradców samochodowych, którzy w swojej pracy pokazują, że profesjonalizm może iść w parze z uważnością na drugiego człowieka - i że za każdą udaną decyzją stoi konkretny człowiek, rozmowy i relacja.



Pomaga wybrać najlepszy samochód używany



Mateusz Trybuła
Prime Cars - sprawdzone samochody, Prudnik

Mateusz Trybuła (Prime Cars - sprawdzone samochody, Prudnik) to przykład osoby, która z pasji do motoryzacji stworzyła działalność opartą na zaufaniu, uczciwości i realnym doradztwie.

Biznes, który prowadzi, wyrósł z wieloletniego zainteresowania samochodami, które z czasem przerodziło się w praktyczne działanie. Choć działalność ta nadal ma dla niego charakter dodatkowy, traktuje ją niezwykle poważnie - z dbałością o szczegóły, odpowiedzialnością i indywidualnym podejściem do każdego klienta. Specjalizuje się w pomocy przy wyborze sprawdzonych samochodów używanych, koncentrując się nie tylko na ich wyglądzie, ale przede wszystkim na niezawodności i komfortie użytkowania w dłuż-

szej perspektywie. Każdy pojazd analizuje indywidualnie, podobnie jak potrzeby osób, które się do niego zgłaszają. Dzięki temu proces zakupu staje się bardziej świadomy i dopasowany do realnych oczekiwań klienta. Zawód doradcy w branży motoryzacyjnej, szczególnie w segmencie aut używanych, wymaga dużej rzetelności, wiedzy i odpowiedzialności. W przypadku Mateusza Trybuły kluczowe znaczenie mają uczciwość i transparentność - stawia na konkretne informacje i rzetelną ocenę, unikając pustych obietnic. To podejście buduje zaufanie i pozwala klientom podejmować decyzje z poczuciem bezpieczeństwa. Największą satysfakcję przynosi mu momenty, w których klient odbiera swój samochód z przekonaniem, że dokonał właściwego wyboru.

Stawia na wsparcie i rzetelną informację



Bogdan Kamusella; COLEO CARS - samochody używane z gwarancją, Kędzierzyn-Koźle

Bogdan Kamusella (COLEO CARS - samochody używane z gwarancją, Kędzierzyn-Koźle) to doradca, który buduje swoją pozycję na uczciwości, rzetelności i zaufaniu klientów.

Na co dzień zajmuje się sprzedażą sprawdzonych samochodów z rynku krajowego oraz europejskiego, dbając o to, by każdy pojazd spełniał oczekiwania klientów nie tylko pod względem wyglądu, ale przede wszystkim stanu technicznego. W swojej pracy kieruje się profesjonalizmem i odpowiedzialnością, a zadowolenie klientów stanowi dla niego jedną z najważniejszych wartości.

Jego podejście do sprzedaży wyróżnia się spokojem i otwartością - zamiast narzu-

cać decyzję, stawia na wsparcie i rzetelną informację. Klienci mogą dokładnie sprawdzić samochód, a także liczyć na konkretne wskazówki, na co zwrócić uwagę przy zakupie auta używanego. Taka forma współpracy buduje poczucie bezpieczeństwa i pozwala podejmować świadome decyzje.

Zawód doradcy w segmencie samochodów używanych wymaga szczególnej wiarygodności i doświadczenia. W przypadku Bogdana Kamuselli te cechy przekładają się na bardzo dobre opinie klientów, którzy podkreślają nie tylko wysoki poziom obsługi, ale także transparentność całego procesu - od przedstawienia oferty, przez weryfikację stanu pojazdu, aż po finalizację transakcji.

LIDERZY W SKALI WOJEWÓDZTWA WE WSZYSTKICH KATEGORIACH

MECHANIK ROKU

1. **Mariusz Piechowski**, M - AUTO Service, Opole
2. **Łukasz Grabelus**, Autostarter Łukasz Grabelus, Olszowa
3. **Grzegorz Wczesny**, GRM Garage Grzegorz Wczesny, Malnia

WARSZTAT SAMOCHODOWY ROKU

1. **Stalmach Serwis**, Opole, Dworska 12
2. **GRM Garage Grzegorz Wczesny**, Malnia, Leśna 11
3. **Dawid Koźlik Electro-Car**, Łaziska, Leśna 24

INSTRUKTOR JAZDY ROKU

1. **Nikodem Bik**, Dakar Szkoła Nauki Jazdy, Opole
2. **Paweł Jamroży**, OSK Paściak, Prudnik
3. **Wojciech Nawrotek**, Szkoła Jazdy WIRAŻ, Strzelce Opolskie

SZKOŁA JAZDY ROKU

1. **Nauka Jazdy Balicki**, Brzeg, Włociańska 2
2. **OSKOLO**, Kluczbork, Ściegienny 10
3. **Gepard Wyższa Szkoła Jazdy**, Opole, Horoszkiewicza 2B

KIEROWCA ZAWODOWY ROKU

1. **Andrzej Kogut**, Cebula Transport, Chróścina
2. **Bernard Roskosch**, Astir, Opole
3. **Paweł Lenkiewicz**, Vini-Bus Usługi transportowe Witold Niemkiewicz, Brzeg

DORADCA DS. SPRZEDAŻY SAMOCHODÓW ROKU

1. **Jędrzej Kluskiewicz**, Volkswagen Lellek, Opole
2. **Paweł Janik**, BMW Sikora, Opole
3. **Agnieszka Salamón**, BMW Sikora, Opole

FIRMA TRANSPORTOWA ROKU

1. **Express Car Serwis**, Ozimek, Daniecka 11C
2. **FUTAS**, Kędzierzyn-Koźle
3. **Transport i Spedycja Grzegorz Koźuchowski**, Wierzbica Dolna, Wierzbica Dolna 84

AUTO DETAILING ROKU

1. **JODZIS-Autotodetailing**, Strzelce Opolskie, Opolska 15A
2. **MyjkaJula**, Nysa
3. **Robur Detailing**, Rozwadza

Sprawdź aktualne wyniki i głosuj na:
www.nto.pl/moto

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

To ostatnie dni niskich opłat. Od maja cenniki idą w górę

Od 1 maja 2026 r. w uzdrowiskach w całej Polsce zaczną obowiązywać nowe wio-

senno-letni cennik. A to oznacza jedno: podwyżki. Kończy się tańszy sezon, który trwa tylko do 30 kwietnia. Następnego dnia ceny wzrosną, co odczują wszyscy pacjenci kierowani do sanatoriów przez NFZ. Mamy szczegółowy cennik dopłat do pobytu.

ZA TYDZIEŃ:

- Las pełen pułapek? W tych miejscach uważaj na kleszcze!
- 7 najcudowniejszych uzdrowisk na Węgrzech. Możesz się tam leczyć na NFZ



FOT. COMETAKATTE/123RF

Co na śniadanie? Oto dlaczego warto jeść śniadania

Anna Rokicka-Żuk
redakcja@stronazdrowia.pl

Śniadanie nie bez powodu nazywane jest najważniejszym posiłkiem dnia. Wpływa na lepszą koncentrację, dostarcza energii, poprawia samopoczucie i zmniejsza ryzyko podjadania.

Pierwsze śniadanie to naprawdę obowiązkowy posiłek, który pomaga chronić organizm przed rozwojem wielu chorób. Choć istnieją wyniki badań wskazujące na to, że opóźniając lub wręcz omijając śniadanie, można „zaoszczędzić” sporo kalorii w ciągu dnia, nawyk ten nie jest wcale zdrowy.

Niejedzenie śniadań wiąże się z konsekwencjami opóźnionymi nawet o dekady. Należą do nich zwłaszcza rozwój nadwagi i otyłości, jak również zaburzenia pracy wątroby. To dlatego, że:

- Poranny posiłek stymuluje metabolizm, który w pierwszej połowie działa na pełnych obrotach.

Nie dostarczając sobie zastrzyku energii, sprawiamy, że tempo przemiany materii jest niższe, a wraz z nim - liczba spalanych kalorii (i poziom życiowej energii). Zwiększa to tendencję do tycia.

- Śniadanie jest niezbędne, by odciążać wątrobę. Organ ten nie tylko oczyszcza organizm ze szkodliwych związków czy wytwarza żółć i czynniki krzepnięcia krwi.

Gdy śpimy, produkuje potrzebną nam glukozę i wodę. Jeżeli po przebudzeniu nie dostarczymy sobie energii, będzie musiała w dalszym ciągu ciężko pracować, zamiast zgodnie z cyklem swojej aktywności (biorytmem) zająć się detoksykacją organizmu. Z czasem prowadzi to do osłabienia jej funkcji i niedomagań.

Według badań taka eksploatacja tego narządu może trwać ponad 7 lat, zanim pojawią się objawy chorobowe. Dochodzi również do zaburzeń pracy trzustki, a konsekwencją jest m.in. insulinooporność, oty-



Kanapki to najpopularniejsza śniadaniowa opcja Polaków

łość brzuszna, hipercholesterolemia, a z czasem poważniejsze skutki zaburzeń metabolicznych, takie jak cukrzyca typu 2 czy choroby sercowo-naczyniowe.

- Poranny głód z braku śniadania uruchamia mechanizmy odkładania tłuszczu i nasila apetyt w drugiej połowie dnia, czyli wtedy, gdy nasza zdolność (i możliwość związana z poziomem aktywności) do ich spalania jest ograniczona.

Ile kalorii powinno zapewniać zdrowe śniadanie?

Śniadanie powinno dostarczać ok. 35 procent całkowitej dziennej dawki kalorii. Tym samym powinno stanowić największy (pod względem energetycznym) posiłek w ciągu dnia - dla obiadu optymalny udział to 25 proc., dla wczesnej

kolacji (ok. godziny 18) - 20 proc., a do tego należy doliczyć dwie przekąski - albo drugie śniadanie i podwieczorek (po 10 proc. energii).

Metabolizm człowieka działa w taki sposób, że odpowiednią ilość energii komórkowej może zapewnić mu tylko jedzenie 5 posiłków dziennie w regularnych odstępach czasu, począwszy od śniadania - i tylko w ten sposób można efektywnie (i trwale) schudnąć.

Z zalecanego rozkładu kalorii wynika, że kaloryczność śniadania powinna wynosić:

Pierwsze śniadanie to naprawdę obowiązkowy posiłek, który pomaga chronić organizm przed rozwojem wielu chorób

- w standardowej diecie 2000 kcal - 700 kcal,

- w diecie redukcyjnej, stosowanej 1800 kcal, stosowanej w połączeniu z aktywnością fizyczną - 630 kcal,

- w diecie odchudzającej 1500 kcal (niższe poziomy nie są zalecane) - 525 kcal,

- w diecie dość aktywnego mężczyzny czy uprawiającej sport kobiety dostarczającym 3000 kcal - nieco ponad 1000 kcal.

Ważne jest, by śniadanie zjeść maksymalnie w ciągu godziny od przebudzenia, a najpóźniej o godzinie 9 rano. Jeśli w weekend śpisz do południa, twoim śniadaniem powinien być już obiad (25 proc. kalorii).

Co powinno zawierać śniadanie?

Poranny posiłek powinien być zbilansowany, tj. zawierać

odpowiednie ilości wszystkich głównych składników odżywczych, takich jak:

- węglowodany - z nieprzetworzonych ziaren,
- białko - z możliwie chudych produktów zwierzęcych oraz z tych roślinnych,
- zdrowe tłuszcze - z orzechów, nasion, oliwy, masła orzechowego,
- błonnik - z nieoczyszczonych, tzw. pełnych ziaren, warzyw, owoców, orzechów i innych naturalnych produktów roślinnych.

Szczególnie ważny jest komponent białkowy - według badań uwzględnienie porcji białka w śniadaniu powoduje wydłużenie czasu odczuwania sytości, mniejsze spadki energii około południa, mniejszy apetyt w ciągu dnia, zwłaszcza na słodczyce oraz mniejsze spożycie kalorii w kolejnych posił-

kach. Śniadanie bogate w białko pozwala też ograniczyć poszerzanie się talii, a wręcz ułatwia utratę centymetrów w okolicy brzucha.

Należy jednak pamiętać, by często jedząc jajka ograniczyć inne źródła cholesterolu, czyli głównie tłuste mięsa i sery. Jest to ważne zwłaszcza w przypadku osób z zaburzeniami metabolicznymi, m.in. nieprawidłowym lipidogramem i glikemią.

W badaniach potwierdzających korzystny wpływ białka w śniadaniu udział energii zapewnianej przez niego w tym posiłku wynosił 18-41 proc. kalorii, a minimalna dawka wynosiła w sumie 20 g.

Dobre śniadanie to dobry początek dnia. Pierwszy posiłek ma szczególne znaczenie w ochronie przed nadwagą i chorobami metabolicznymi.



Wiosenna alergia może powodować u pacjentów także suchość w ustach

Wiosenna alergia to nie tylko katar i kichanie

Katarzyna Wąs-Zaniuk
katarzyna.was-zaniuk@polskapress.pl

Wiosenna alergia zwykle kojarzy się z katarzem, kichaniem i łzawieniem oczu. Mało kto łączy ją z suchością w ustach.

Wiosenne alergię mają wiele twarzy, a ich źródła potrafią różnić się w zależności od osoby. Najczęściej winowajcami są unoszące się w powietrzu pyłki drzew i traw, ale swoje trzy grosze dorzucają też zarodniki pleśni, które w cieplejszych miesiącach zaczynają intensywniej się rozwijać.

Aby zrozumieć, co dokładnie wywołuje reakcję alergiczną, warto zerknąć w kalendarz pylenia. To on najprecyzyjniej podpowiada, co akurat krąży w powietrzu. Wiosną szczególnie dokuczliwe bywają pyłki drzew. Największe „uderzenie” zwykle przypada na okres kwitnienia brzozy, która zaczyna pylić pod koniec marca i potrafi męczyć alergików aż do maja. Wcześniej, bo już od lutego, aktywna jest olsza, a jej pyłek również potrafi wywołać silne objawy. W dalszej części wiosny największym problemem stają się trawy – to one należą do najsilniejszych alergenów i odpowiadają za większość sezonowych reakcji alergicznych. W tym czasie pyli też dąb, buk i jesion.



Picie wystarczającej ilości niegazowanej wody pomaga utrzymać nawilżenie śluzówek

Wiosenna alergia większości osób kojarzy się przede wszystkim z katarzem, napadami kichania, swędzeniem oczu czy drapaniem w gardle. To właśnie te objawy są najbardziej dokuczliwe i najłatwiej zauważalne. Mało kto zdaje sobie jednak sprawę, że reakcje alergiczne mogą wpływać również na kondycję jamy ustnej. Wielu alergików może uskarżać się na suchość w ustach.

Do suchości w ustach może prowadzić oddychanie przez usta, jeśli mamy zatknięty nos wskutek kataru, ale także antyhistaminowe leki przeciwalergiczne czy stosowana pomocniczo pseudoefedryna zmniejszająca obrzęk śluzówek. Obniżona ilość śliny to większe ryzyko namnażania się szkodliwych bakterii, co skutkuje nieświeżym oddechem oraz, co gorsza, zwiększonym ryzykiem chorób dziąseł i próchnicy – ostrzega lek. dent. Agnieszka Juśkiewicz.

W łagodzeniu skutków suchości w ustach warto działać na dwóch frontach. Po pierwsze, zadbać o codzienną higienę jamy ustnej, aby ograniczyć rozwój drobnoustrojów i chronić szkliwo przed uszkodzeniami. Oznacza to regularne szczotkowanie zębów pastą z fluorem, nitkowanie oraz systematyczne wizyty kontrolne u dentysty. Kluczowe jest także utrzymanie odpowiedniego nawilżenia śluzówek.

To ostatnie dni niskich opłat. Od maja cenniki w całej Polsce idą w górę



Sanatorium w Krynicy-Zdroju

Ola Głowacka
redakcja@stronazdrowia.pl

Od 1 maja 2026 r. w uzdrowiskach zaczną obowiązywać nowe wiosenne letni cenniki. A to oznacza jedno: podwyżki. Kończy się tańszy sezon, który trwa tylko do 30 kwietnia.

Leczenie i zabiegi w sanatoriach są finansowane przez Narodowy Fundusz Zdrowia, jednak zakwaterowanie i wyżywienie wymagają dopłat. I właśnie te koszty ulegają zmianie wraz z nadejściem nowego sezonu.

Nowe ceny w sanatoriach NFZ. Tyle zapłacisz od 1 maja

NFZ udostępnił szczegółowy cennik dopłat do pobytu. Oto ile kosztuje 21-dniowy turnus w sanatorium, w zależności od rodzaju pokoju:

- Pokój jednoosobowy z pełnym węzłem sanitarnym - 40,90 zł/dobę (858,90 zł za 21 dni)
- Pokój 1-os. w studiu - 37,40 zł/dobę (785,40 zł za 21 dni)
- Pokój 1-os. bez pełnego węzła - 33,20 zł/dobę (697,20 zł za 21 dni)
- Pokój 2-os. z pełnym węzłem - 27,30 zł/dobę (573,30 zł za 21 dni)

- Pokój 2-os. w studiu - 24,90 zł/dobę (522,90 zł za 21 dni)
- Pokój 2-os. bez pełnego węzła - 19,50 zł/dobę (409,50 zł za 21 dni)
- Pokój wieloosobowy z łazienką - 14,80 zł/dobę (310,80 zł za 21 dni)
- Wieloosobowy pokój w studiu - 13,60 zł/dobę (285,60 zł za 21 dni)
- Wieloosobowy bez łazienki - 11,90 zł/dobę (249,90 zł za 21 dni).

Różnica między najtańszą a najdroższą opcją wynosi ponad 600 zł.

Możesz więc zapłacić od 249,90 zł do 858,90 zł za taki sam, 21-dniowy turnus.

WARTO WIEDZIEĆ

Czy można wyjechać do sanatorium ze współmałżonkiem?

Pary mogą wyjechać razem na leczenie uzdrowiskowe. Decyzja o tym, czy małżonkowie będą mogli wyjechać razem do sanatorium, zależy od kilku czynników, takich jak rodzaj leczenia oraz schorzenie, które stanowi podstawę skierowania na leczenie uzdrowiskowe. Wyjazdy są zazwyczaj dostępne dla małżonków, którzy potrzebują leczenia w tym samym czasie i mają podobne schorzenia.

Wszystko zależy od standardu zakwaterowania.

Ukryte koszty pobytu w sanatorium. Za co jeszcze zapłacisz z własnej kieszeni?

NFZ jasno wskazuje, że nie wszystkie wydatki są finansowane z publicznych środków. Do czego pacjent musi dopłacić? Koszty, których NFZ nie pokrywa:

- przejazd na leczenie uzdrowiskowe i powrót,
- dopłata do zakwaterowania i wyżywienia,
- wyżywienie i noclegi przy leczeniu ambulatoryjnym,
- pobyt opiekuna,
- dodatkowe lokalne opłaty (np. klimatyczne),
- zabiegi niezwiązane z chorobą będącą podstawą skierowania.

Efekt? Nawet jeśli turnus jest „na NFZ”, pacjenci i tak ponoszą szereg kosztów, o których wiele osób nie wie, dopóki nie dostanie skierowania.

Zwolnienia z opłat: kto może pojechać do sanatorium za darmo?

Nie wszyscy muszą płacić za pobyt. Z opłat zwolnione są:

- osoby pracujące przy produkcji wyrobów zawierających azbest,
- dzieci i młodzież do 18. roku życia,

- młodzi dorośli do 26. roku życia, jeśli kontynuują naukę,
- dzieci z niepełnosprawnością w znacznym stopniu - bez ograniczenia wiekowego.

Jeśli należysz do którejś z tych grup, pobyt w sanatorium może być całkowicie bezpłatny.

Jak nie przepłacić za sanatorium? Rady, które warto znać

Wybieraj pokoje wieloosobowe - są nawet trzykrotnie tańsze.

Poluj na skierowania poza sezonem - wczesna wiosna i późna jesień to niższe dopłaty.

Sprawdź lokalne opłaty klimatyczne - różnią się w zależności od gminy.

Wcześniej zaplanuj transport - bilety kupione z wyprzedzeniem mogą być o połowę tańsze.

Zabierz podstawowe leki i akcesoria - unikniesz opłat na miejscu.

Sanatorium nadal się opłaca

Choć od 1 maja 2026 r. ceny rosną, sanatoria na NFZ wciąż pozostają jednym z najtańszych sposobów na profesjonalną rehabilitację i regenerację zdrowia. Warto jednak wcześniej sprawdzić koszty, by nie dać się zaskoczyć po przyjeździe do uzdrowiska.

Cięcia w pakietach NFZ. Pacjenci będą musieli dopłacać do pełnej higienizacji



Niedawno NFZ opublikował niejasny komunikat dotyczący zasad finansowania usuwania zębów nazębnych. Największym problemem jest to, że ogranicza profilaktykę do minimum, podczas gdy powinna ona być kompleksowa

Katarzyna Waś-Zaniuk
katarzyna.was-zaniuk@polskapress.pl

Lakoniczny komunikat Narodowego Funduszu Zdrowia dotyczący zasad finansowania usuwania zębów nazębnych wywołał konsternację wśród stomatologów i niepokój pacjentów.

Poprosiliśmy o komentarz w tej sprawie lekarz stomatolog Kamilę Wasiluk z warszawskiej kliniki L'experta.

Komunikat NFZ na temat świadczeń stomatologicznych

Publiczna stomatologia, oparta na przepisach ustawowych i zarządzeniach NFZ, coraz wyraźniej traci zdolność realnego działania. W wielu miejscach istnieje już tylko w teorii.

Kolejne decyzje Funduszu nie naprawiają sytuacji, lecz ją pogarszają: ograniczane jest finansowanie, poszerzane są uprawnienia bez zapewnienia środków, a do tego pojawiają się zmiany wprowadzane bez solidnej podstawy prawnej.

W efekcie system dryfuje w stronę chaosu, którego konsekwencje odczuwają zarówno osoby korzystające z publicznej opieki zdrowotnej, jak i lekarze.

Symbolicznym dopełnieniem jest opublikowana przez Narodowy Fundusz Zdrowia informacja, która zapowiada jednostronne zmiany w dotyczące świadczeń stomatologicznych.

„Centra NFZ przypomina, że pakietowi świadczeń ST30

(usuwanie zębów nazębnych z połowy łuku zębowego - przyp. red.), ST 30A (usuwanie zębów nazębnych z całego łuku zębowego - przyp. red.), ST30B (usuwanie zębów nazębnych z 1/2 łuku zębowego, pacjent w I lub II stadium choroby przyzębia lub z zapaleniem dziąseł - przyp. red.), ST30C (podobnie, ale pacjent w III lub IV stadium choroby przyzębia lub zapaleniem dziąseł - przyp. red.), odnoszą się wyłącznie do usunięcia zębów twardych. Usunięcie zębów miękkich nie jest świadczeniem gwarantowanym finansowanym ze środków publicznych. Wycena przywołanych pakietów obejmuje również lakierowanie zębów lakierem z fluorem” - czytamy w komunikacie NFZ.

Ekspertka alarmuje: Pacjenci będą musieli dopłacać do pełnej higienizacji

Zdaniem lek. stom. Kamili Wasiluk, znanej jako Mama Ortodonta, komunikat NFZ w obecnej formie jest mało czytelny zarówno dla pacjentów, jak i dla samych lekarzy.

- W dużym uproszczeniu sprowadza się on do tego, że w ramach świadczeń refundowanych finansowane jest wyłącznie usuwanie twardych zębów nazębnych, czyli tzw. kamienia nazębnego (scaling). Nie obejmuje natomiast usuwania zębów miękkich, czyli płytki bakteryjnej i osadów - ujawnia specjalistka z warszawskiej kliniki L'experta.

Dla pacjenta taki przekaz zostaje mało zrozumiały, ponieważ w praktyce profesjonalna higienizacja jamy ustnej to kompleksowy zabieg, który obejmuje kilka uzupełniających się etapów:

- scalingu, czyli usunięcia kamienia nazębnego (i to Narodowy Fundusz Zdrowia chce tylko refundować);
- piaskowania - usunięcia osadów i przebarwień;
- polerowania - wygładzenia powierzchni zębów;
- fluoryzacji - zabezpieczenia szkliwa;
- często także instruktażu higieny.

Poszczególne etapy tego zabiegu są ze sobą ściśle powiązane i dopiero wykonywane łącznie zapewniają pełny efekt zdrowotny. Ich rozdzielanie ma charakter sztuczny i w praktyce prowadzi do przeprowadzenia niekompletnej procedury.

- Największe wątpliwości budzi rozróżnienie na złogi twarde i miękkie, gdzie twarde to kamień nazębny, a miękkie to płytka bakteryjna, która również jest odpowiedzialna za powstawanie próchnicy i chorób dziąseł. Trudno więc zrozumieć, dlaczego jej usuwanie nie miałoby być elementem świadczenia profilaktycznego, skoro to właśnie profilaktyka powinna być fundamentem systemu publicznego. Co więcej, w praktyce klinicznej te proce-

dury często się zająwiają i nie da się ich całkowicie rozdzielić. Jeśli chodzi o różnice między poszczególnymi świadczeniami NFZ (np. połowa łuku, cały łuk, różne stadia chorób przyzębia), wynikają one głównie z rozliczeń punktowych i zakresu pracy - nie zmieniają jednak faktu, że dotyczą tylko jednego etapu higienizacji, czyli usunięcia samego kamienia. Z perspektywy pacjenta oznacza to, że zabieg wykonany na Fundusz może być bardzo ograniczony, nie obejmie wszystkich kluczowych etapów higienizacji, a jego efekt profilaktyczny będzie niepełny - ostrzega lek. stom. Kamila Wasiluk z warszawskiej kliniki L'experta.

W opinii Mamy Ortodonta ma to ogromne znaczenie, ponieważ regularna higienizacja, wykonywana średnio co 6 miesięcy (a przy chorobach dziąseł nawet częściej), stanowi jeden z najważniejszych elementów zapobiegania poważniejszym problemom stomatologicznym.

- Komunikat NFZ wprowadza więcej zamieszania niż jasności. Największym problemem jest to, że ogranicza profilaktykę do minimum, podczas gdy z punktu widzenia zdrowia pacjenta powinna ona być kompleksowa. W praktyce może to oznaczać, że pacjenci będą musieli dopłacać do pełnej higienizacji albo pozostaną z zabiegiem, który nie spełnia w pełni swojej funkcji i, co gorsze, będą myśleli, że tak częściowo wykonany zabieg jest pełnowartościowy - dodaje ekspertka.

Czy zakładanie nogi na nogę szkodzi zdrowiu? Niektórzy robią to regularnie

oprac. Katarzyna Waś-Zaniuk
katarzyna.was-zaniuk@polskapress.pl

Większości z nas zdarzyło się kiedyś dostać reprimendę za to, jak siedzimy. „Nie zakładaj nogi na nogę, zrzuń sobie kolana”, „dostałeś żylaków”, „usiądź porządnie”, „wyprostuj się”.

To część tego dobrze znanego zestawu ostrzeżeń zdrowotnych, które wielu z nas słyszało w dzieciństwie, obok straszenia strzeleniem palcami czy siedzeniem zbyt blisko telewizora. Czy siedzenie z założoną nogą na nogę rzeczywiście może szkodzić zdrowiu?

Dla większości osób odpowiedź raczej brzmi: nie. Istnieje niewiele dowodów na to, że siedzenie z nogą założoną na nogę uszkadza kręgosłup, „zużywa” biodra czy kolana albo powoduje żylaki.

W rzeczywistości większym problemem bywa dla wielu z nas pozostawanie zbyt długo w jednej pozycji. Pojawiają się wtedy sztywność i ból, które często automatycznie interpretujemy jako sygnał, że z naszym ciałem dzieje się coś niepokojącego.

Pogląd ten prawdopodobnie częściowo wyrasta ze starszych wyobrażeń o „właściwej” postawie. Przez długi czas „porządne” siedzenie uznawano za przejaw dyscypliny, samokontroli i dobrego charakteru. Gdy takie przekonania się utrwalają, łatwo zaczynają brzmieć jak fakty medyczne, choć w rzeczywistości są jedynie normami społecznymi. Łatwo też (i zdarza się to często) mylić dyskomfort z uszkodzeniem. Siedzenie po turecku czy z nogą na nodze przez dłuższą chwilę może sprawić, że poczujemy się zeszywniali, „ściśnięci” albo gotowi do zmiany pozycji. Zazwyczaj to po prostu sygnał, że warto się poruszyć, a nie dowód na to, że po cichu niszczyliśmy swoje ciało. To dobrze współgra

ze współczesnym podejściem do postawy i bólu, które odchodzi od przekonania, że istnieje jedna „idealna” postura. Siedzenie z nogą założoną na nogę często uznaje się za przykład „złej postawy”, jakby automatycznie miało prowadzić do problemów z kręgosłupem. Jednak badania nad postawą i bólem pleców nie wykazały istnienia jednej idealnej pozycji siedzącej, która chroniłaby wszystkich, ani jednej codziennej pozycji, która w sposób pewny powodowałaby szkody.

Postawa ma znaczenie, ale twój kręgosłup jest silny i umie się przystosować. Jest zbudowany tak, by znosić szeroki zakres pozycji. Zazwyczaj większym problemem jest utknięcie na długo w jakiegokolwiek jednej pozycji - czy to z nogą na nodze, w sztywnym wyproście, czy skulonym nad laptopem.

Kolejne popularne twierdzenie głosi, że zakładanie nogi na nogę „wykańcza” biodra lub kolana. Również i tutaj istnieje niewiele dowodów na to, że to prawda. Twoje biodra i kolana radzą sobie z dużo większymi siłami, gdy wchodzisz po schodach, wstajesz z krzesła, biegasz, skaczesz czy niesiesz zakupy.

A czy siedzenie z założonymi nogami powoduje żylaki? Odpowiedź na to pytanie brzmi: nie. Żylaki pojawiają się, gdy zastawki w żyłach nie działają tak dobrze, jak powinny, przez co krew może się gromadzić, a żyły się poszerzają. Ryzyko jest silnie powiązane z takimi czynnikami, jak wiek, obciążenia rodzinne, ciąża, otyłość oraz niektóre wzorce pracy, w tym długotrwałe stanie. Zakładanie nogi na nogę może na chwilę zmienić przepływ krwi, kiedy siedzisz w takiej pozycji. To jednak nie to samo, co powodowanie żylaków.

Najważniejsza nie jest jedna „idealna” pozycja, lecz różnorodność ruchu. Ciało funkcjonuje najlepiej, gdy nie pozostaje długo w bezruchu.



Czy siedzenie z założoną nogą na nogę rzeczywiście może szkodzić zdrowiu?

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

KLESZCZE JUŻ ATAKUJĄ
Jak się chronić przed kleszczami?

Wbrew popularnemu przekonaniu kleszcze nie spadają z drzew. Najczęściej znajdują się w trawie i krzewach, zwykle na wysokości do jednego metra. Wystarczy kontakt z roślinnością, by dostały się na ciało. Dlatego podstawą ochrony jest odpowiedni ubiór: długie spodnie i rękawy, zakryte buty, nogawki włożone w skarpetki, szczególnie w wysokiej trawie. Dodatkowo jasne ubrania ułatwiają szybkie zauważenie pasożyta. Środki odstraszające owady mogą skutecznie ograniczyć ryzyko ukąszenia. Najczęściej zawierają substancje, takie jak DEET lub ikarydyna. Działają także na kleszcze, nie tylko komary, a ochronę trzeba czasem odnawiać, nawet co 2-4 godziny, w zależności od preparatu.

W które miejsca najchętniej wbijają się kleszcze?

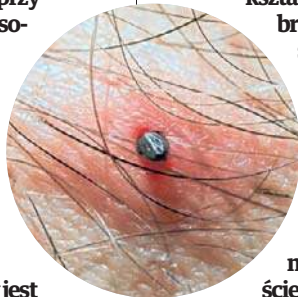
Kleszcze często przez pewien czas przemieszczają się po skórze, zanim znajdą miejsce do wkłucia. Najchętniej wybierają pachy, zgięcia kolan, okolice intymne, pępek, a u dzieci – głowę i szyję. Dokładne sprawdzenie ciała po powrocie z zewnątrz to jedna z najprostszych i najszybszych metod ochrony. Warto także sprawdzić ubranie np. kaptur, czapkę, wytrząść spodnie.

Co, jeśli pojawia się rumień po kleszczu?

Rumień po kleszczu, który pojawia się zaraz po ukąszeniu przez tego pajęczaka, bardzo przypomina rumień po ugryzieniu przez owada – dlatego często trudno je odróżnić. Miejsce ugryzienia kleszcza swędzi

i jest zaczerwienione, a w jego centrum widoczny jest wypukły punkt. Kleszczowi nie zawsze udaje się wbić się w skórę na dłużej i w takim przypadku zostawia po sobie jedynie niewielki ślad. Jednak jeżeli kleszcz pasożytuje w skórze nie dłużej niż 12 godzin, ryzyko zainfekowania przenoszonym przez niego krętkiem boreliozy jest niewielkie. Nawet w sytuacji, gdy kleszcz pozostanie w skórze, może być trudno odróżnić go od innego pasożyta, zwłaszcza jeśli ma pusty przewód pokarmowy. Charakterystyczne obrzmienie odwłoka pojawia się dopiero wtedy, gdy kleszcz wyssie odpowiednią ilość krwi. Ponieważ kleszcz należy do gromady pajęczaków, cechami ułatwiającymi jego

rozpoznanie są cztery pary odnóży i szczękoczułki. Długość dorosłych osobników sięga 4 mm, a ich ciało ma owalny kształt z grzbietobrzusznym spłaszczeniem. Rumień wędrujący to z kolei odczyn zwiastujący boreliozę, który pojawia się na skórze najczęściej po 14 dniach od ukąszenia kleszcza.



Można go rozpoznać po owalnym kształcie i wyglądzie przypominającym tarczę strzelniczą – wokół lub w pobliżu miejsca ukąszenia pojawia się jeden lub więcej czerwonych pierścieni. Rumień wędrujący po ugryzieniu kleszcza osiąga średnicę powyżej 5 cm, stopniowo się rozrasta i wolno znika. Cza-

sami towarzyszy mu swędzenie i pieczenie skóry. Niekiedy miejsce ugryzienia przez kleszcza pokrywają pęcherze i wybroczyny. Należy jednak pamiętać, że rumień wędrujący występuje u 80 proc. zarażonych boreliozą, a w rzadkich przypadkach pojawia się zamiast niego niewielki czerwony guzek, czyli naciek limfocytarny. Najczęściej zlokalizowany jest na małżowinach usznych lub sutkach.

Jak usunąć kleszcza?

Kleszcz wbity w skórę powinien być z niej jak najszybciej usunięty. Szybkie usunięcie zmniejsza ryzyko zakażenia. Im szybciej usuniemy kleszcza, tym lepiej. Ryzyko zakażenia boreliozą rośnie wraz z czasem żerowania pasożyta. Najważniejsze zasady:

- użyj pęsety lub specjalnego narzędzia,

- chwyć kleszcza jak najbliższej skóry,
 - wyciągnij go zdecydowanym ruchem, bez zgniatania,
 - nie smaruj olejem ani innymi substancjami.
- Po usunięciu kleszcza miejsce wkłucia należy zdezynfekować i obserwować. Niepokojące sygnały to powiększające się zaczerwienienie (tzw. rumień), objawy grypopodobne, a także bóle głowy lub stany zapalne. W takich przypadkach konieczna jest konsultacja lekarska. Kleszczowe zapalenie mózgu to poważna choroba wirusowa, która może prowadzić do zapalenia mózgu i opon mózgowo-rdzeniowych. W regionach podwyższonego ryzyka zaleca się szczepienie ochronne. Pierwszą ochronę można uzyskać już kilkanaście dni po przyjęciu drugiej dawki.

Woda z chia na odchudzanie i zmarszczki

Katarzyna Dębek
redakcja@stronazdrowia.pl

Chcesz schudnąć, poprawić kondycję skóry i zadbać o zdrowie w naturalny sposób? Woda z chia to prosty i skuteczny sposób na piękną cerę oraz smukłą sylwetkę.

Nasiona chia to bardzo popularny składnik zdrowych dań. Można je zakupić bez większego problemu w sklepach ze zdrową żywnością, supermarketach, a nawet drogeriach. Stosuje się je nie tylko jako dodatek do smoothie, płatków, deserów czy ciast. Połączone z wodą mają nieoczekiwany wpływ na piękną sylwetkę, zdrowie i stan skóry.

Chia to roślina pochodząca z Meksyku i Gwatemali. Jej botaniczna nazwa to szalwia hiszpańska (*Salvia hispanica*). W języku Azteków „chia” oznacza siłę. Już setki lat temu drobne ziarenka tej rośliny stanowiły podstawowy element diety Azteków i Majów.

Nasiona chia mają neutralny smak, a przy tym są skarbnicą wielu cennych składników, takich jak ● błonnik, ● kwasy omega-3, ● wapń, ● potas, ● cynk, ● białko, ● witaminy z grupy B.

Dzięki swoim właściwościom szalwia hiszpańska wpływa korzystnie na pracę układu trawiennego, serca i układu krążenia. Regularne spożycie nasion chia wpływa na poprawę kondycji skóry.

Picie wody z nasionami chia to modny trend, który zaskarbił sobie serca wielu influencerów, a od niedawna również użytkow-



Codziennie spożywanie nasion chia z wodą może przynieść wiele korzyści zdrowotnych. Polecane są szczególnie osobom z nadciśnieniem tętniczym. Wodę z chia można również pić, aby obniżyć poziom cukru i cholesterolu we krwi

niczek TikToka. Napój najczęściej polecany jest, aby wspomóc odchudzanie, ale działa również na cerę i ma wiele korzyści zdrowotnych.

Przygotowanie wody do picia z nasionami chia nie jest trudne. Wystarczy do tego dwa składniki. Do pełnej szklanki chłodnej lub letniej wody (250 ml) wysyp powoli 1 łyżkę stołową nasion chia (8-10 g), przez cały czas mieszając całość trzepaczką, by ziarna się nie sklepiły. Odstaw na kilka minut. Nasiona stopniowo wchłaniają wodę i zamieniają ją w gęstą

miksturę, więc przed jej wypiciem najlepiej odczekać co najmniej godzinę, choć można też wstawić napój do lodówki na całą noc. Dla lepszego smaku można dodać sok z cytryny lub limonki.

Nasiona chia to zdrowy produkt, który warto uwzględnić w codziennej diecie. Jednak ich porcje należy dzielić i nie powinny one przekraczać w sumie ok. 30-50 g dziennie (to 3-5 łyżek). Warto również wprowadzać je do diety stopniowo. Spożycie zbyt dużej ilości nasion chia może doprowadzić do zaparcia, a na-

wet zatkania jelita. Dlatego najlepiej spożywać chia dobrze namoczone w wodzie.

Nasiona chia spożyte z wodą zwłaszcza rano wspomagają proces odchudzania, ponieważ zmniejszają apetyt i zapewniają poczucie sytości. A to wszystko dzięki dużej zawartości błonnika i jego zdolności wchłaniania płynów.

W badaniu nasiona chia przyjmowano w postaci zmielonej przez 12 tygodni, nie wprowadzając przy tym redukcji kalorii ani dodatkowych ćwiczeń. Po tym

czasie zaobserwowano utratę masy ciała średnio o 1,6 kg u osób z nadwagą i otyłością. Osoby, które walczyły z niewielką liczbą nadprogramowych kilogramów, straciły przeciętnie 1,1 kg.

Warto jednak pamiętać, że samo picie wody z chia to nie wszystko. Aby osiągnąć spektakularne efekty, trzeba zadbać również o odpowiednią dietę i ruch.

Codziennie spożywanie nasion chia z wodą może przynieść wiele korzyści zdrowotnych. Polecane są szczególnie osobom z nadciśnieniem tętniczym, ponieważ zawierają one m.in. kwas chlorogenowy. Wodę z chia można również pić, aby obniżyć poziom cukru i cholesterolu we krwi – mają na to wpływ przede wszystkim błonnik i wielonienasycone kwasy tłuszczowe. Dzięki temu nasiona chia wspierają pracę serca, zmniejszając ryzyko rozwoju miażdżycy i zawału. Dodatkowo kwasy omega-3 zwiększają wchłanianie wapnia do tkanki kostnej, wzmacniając ją i działając korzystnie na stawy.

Jak pić wodę z chia i cieszyć się piękną, nawilżoną skórą bez zmarszczek?

Picie wody z chia wpłynie pozytywnie na stan skóry. Zawarte w tych nasionach kwasy omega-3 pomagają w łagodzeniu podrażnień oraz w odpowiednim nawilżeniu cery. To specyfik, który jest skutecznym w walce z upływającym czasem i zmarszczkami. Kwas chlorogenowy zawarty w chia hamuje działanie wolnych rodników, dzięki czemu możliwe jest spowolnienie procesu starzenia się

komórek. Bogactwem nasion są ponadto składniki mineralne.

Nasiona szalwii hiszpańskiej mają wysokie stężenie antyoksydantów. Jeśli dodatkowo dołączysz do nich sok z cytryny, nasz organizm skuteczniej będzie walczył z wolnymi rodnikami tlenowymi.

Nasiona chia to modny super food, który podbił branżę zdrowotną i beauty. Wypij codziennie rano szklankę wody z nasionami chia i ciesz się zdrowiem, piękną sylwetką i skórą.

WARTO WIEDZIEĆ

Jak jeść nasiona chia?

Nasiona mogą być dodawane do ciast, muffinów, naleśników, owsianek, deserów zbożowych i mlecznych, domowych batoników czy lodów, a także wypieków słonych i innych dań wytrawnych. Najbardziej polecaną formą potraw z chia są propozycje płynne, takie jak koktajl owocowy, shake mleczny lub jogurtowy, świeżo wyciskany sok, woda kokosowa, a nawet mineralna, a także zupa – zwłaszcza typu krem. Większość z popularnych dań z chia to jednak desery. Nasiona chia po zżelowaniu z powodzeniem zastąpią jajka w daniach przeznaczonych dla alergików czy wegan.

REKLAMA



Szukasz pracy? Szukasz pracownika? Szukaj z nto!
Zapraszamy do współpracy!



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

0010981938

REKLAMA

0011513063

Burmistrz Tułowic

informuje, że na tablicy ogłoszeń oraz na stronie BIP Urzędu Miejskiego w Tułowicach (bip.tulowice.pl), 22.04.2026 r. zamieszczony został:

Wykaz nieruchomości gruntowych przeznaczonych do wydzierżawienia w drodze bezprzetargowej:

Cz. działki nr 508/24 k.m.2 o pow. 0,0030 ha położona w Tułowicach.

Ogłoszenie o przetargu ustnym nieograniczonym na dzierżawę nieruchomości:

• Cz. działki nr 633/11 k.m.2 o pow. 0,0020 ha, KW OP10/00094792/8 położonej w Tułowicach. Przetarg odbędzie się **26.05.2026 r. o godz. 10⁰⁰** w sali posiedzeń Urzędu Miejskiego. Wadium należy wpłacić do **22.05.2026 r.**

• Działka nr 661/2 k.m.2 o pow. 0,0015 ha, KW OP10/00073802/9 położona w Tułowicach. Przetarg odbędzie się **26.05.2026 r. o godz. 10³⁰** w sali posiedzeń Urzędu Miejskiego. Wadium należy wpłacić do **22.05.2026 r.**

Informacji udziela się w pokoju nr 20 tut. Urzędu, tel. 77/4600143 wew. 20

PROMOCJA

0010986737

Strefa Biznesu

nto.pl

nto.pl/strefa-biznesu



REKLAMA

0011510860

MEBLE NA WYMIAR

KUCHNIE

(pomiar, projekt, montaż)

SZAFY

(przesuwne, wnękowe, łazienkowe)

GARDEROBY

MEBLE BIUROWE

REGAŁY SKLEPOWE



SKLEP STOLARSKI
ul. Ks. Koziółka 17
47-303 Krapkowice

☎ 533 318 160

Dla firm oferujemy leasing,
formalności załatwiamy sami

REKLAMA

0011510863

GROTRANS

Łany, ul. Szkolna 24, 47-253 Cisek
www.grotrans.pl, tel. 77 487 50 38



Paliwa - olej opałowy i napędowy
Hurt olei mineralnych

Zapraszamy
na nasze
stacje

NOWA STACJA 24H
PIETNA
ul. Krapkowska 2
tel. 774 749 568

OPOLE
ul. Oleska 133
tel. 504 245 378

STRZELCE OPOLSKIE
ul. Pl. Targowy 4
tel. 504 245 512

WODZISŁAW ŚLĄSKI
ul. Pszowska 307
tel. 504 245 334

SZONOWICE
ul. Słowackiego 32
tel. 32 410 65 93

TOSZEK
ul. Gliwicka 1B
tel. 32 233 44 50

KORZONEK
ul. Gliwicka 31
tel. 504 245 299

ŁĘDZINY
ul. Pokoju 1
tel. 32 216 40 35

ZĘBOWICE
ul. Opolska 38
tel. 77 421 61 02

ROSZOWICKI LAS
ul. Kochanowskiego 79
tel. 77 4871 191

Dobry Dostawca - Najlepsze Paliwa

Wnuk zaskoczył mnie pytaniem: Babciu, to zrobisz sobie tatuaż? Zaśwahałam się. Zrobię! Tak

Anna Seniuk w „Wysokich Obcasach” Fot. Adam Jankowski



Z ŻYCIA GWIAZD

W TELEWIZJI

KRZYŻÓWKA NR 61

Adam Woronowicz ma nową rolę

Niebawem na antenie TVN zobaczymy program „Taskmaster”. Będzie w nim uczestniczyć pięciu śmiałków, którzy zmierzą się z zabawnymi i absurdalnymi zadaniami. Tytułowy taskmaster ma przyznawać punkty za wykonanie zadania. W tej roli zobaczymy popularnego aktora Adama Woronowicza.



Więzień Brubaker Stopklatka, 20:00

Henry Brubaker przejmując stanowisko naczelnika więzienia stanowego. Aby lepiej poznać miejsce, postanawia najpierw podszyć się pod zwykłego więźnia. Wkrótce odkrywa, że placówka jest skorumpowana, a strażnicy znęcają się nad skazanymi. Po ujawnieniu swojej tożsamości i objęciu stanowiska naczelnika postanawia gruntownie zreformować placówkę.

Sebastian Karpel-Bulecka pokazał swe pocięchy

Lider Zakopower i Paulina Krupińska są rodzicami Jędrzeja i Antoniny. W minioną sobotę piosenkarz wybrał się z pociągami na rowery, czego nie omieszkał udokumentować na Instagramie. Na zdjęciach można zobaczyć, jak wyrosły jego dzieci. Internauci oczywiście zachwycili się Antosią i Jędrzejem.

Radostaw Majdan żyje swoim życiem

W latach 2005-2008 celebryta był mężem Dody. Od czasu burzliwego rozwodu Majdan nie wypowiada się publicznie na temat piosenkarki. Niedawno jednak w swym podcaście powiedział o Dodzie: – Nie podobalo mi się ostatnio stwierdzenie, że to moja żona spowodowała, że nie odzywam się do mojej byłej żony. Nie mówię jej „cześć” tylko dlatego, że zachowuje się nieelegancko, obraża mnie i opowiada różne dziwne historie. Niech żyje w swojej iluzji, a ja żyję swoim życiem – podsumował. (GZL) Fot. Dawid Łukasiak



Płonąca pałapka TV Puls, 22:10

Jack Morrison jest strażakiem. Aby ratować innych, niemal codziennie ryzykuje życie. Niska płaca, ciągłe niebezpieczeństwo i stres spowodowały, że mężczyzna przeżywa poważny kryzys i rozważa odejście z pracy.

Poziomo:

- 1) zimny lub gorący okład,
- 6) stojak służący malarzowi,
- 10) potocznie: kłopot, zmartwienie,
- 11) lokal z książkami i prasą,
- 12) grecka bogini łowów, lasów, gór i zwierząt,
- 13) dawniej nazywany bicyklem,
- 14) ozdobny stolik pod wazon,
- 17) substancja pozyskiwana z alg morskich,
- 20) światło rzucane przez latarnię,
- 23) stan odrętwienia; zubożenie,
- 25) dodatek do omlotu,
- 27) miejsce dla księdza lub myśliwego,
- 28) silny wiatr nad morzem,
- 30) element zawieszenia pojazdu,
- 32) konkretna racja żywnościowa,
- 33) wyjątkowa okazja, szansa,
- 35) służą do zgarniania siana,
- 36) imię tytułowej bohaterki komedii Zapolskiej,
- 37) wniosek wymagający udowodnienia,
- 38) najmniejszy stan Australii,
- 39) ... i omega, czyli początek i koniec.

Pionowo:

- 1) smakowity dla lasucha,
- 2) tropikalny kuzyn dyni,
- 3) ... Starr, perkusista zespołu The Beatles,
- 4) zdrobniale o małym chłopcu,
- 5) mleczny cukierek z Milanówka,

1		2		3		4	■	5	■	6		7		8		9	
	■		■		■	10				■		■		■		■	
11							■		■	12							
	■		■		■	13				■		■		■		■	
14	15		16				■		■	17			18	■	19		
	■		■		■		■	20	21		22		■	■		■	■
23					24		■		■		■	25					26
	■		■		27							■	■		■		■
28		29												30		31	
	■			■	■										■		■
32														33			34
	■		■		■										■		■
35														36			■
	■		■		■										■		■
37					38										■		39

AUTOPROMOCJA

Nowa Trybuna Opolska

w prenumeracie z Tele Magazynem

77 540 78 30

ROZWIĄZANIE NR 60

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

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Zadbaj o swoje potrzeby i odpoczynek. Horoskop dzienny mówi, że spokój wewnętrzny pomoże Ci lepiej radzić sobie z wyzwaniami.

Ryby (19.02 - 20.03)

Kreatywność i oryginalność przyniosą korzyści. Horoskop na dziś to wskazówka, by nie bać się wyróżniać i podążać własną drogą.

Baran (21.03 - 19.04)

Skup się na obowiązkach, a efekty szybko się pojawią. Horoskop dzienny na środę wróży, że konsekwencja będzie Ci sprzymierzeńcem.

Byk (20.04 - 20.05)

Dzień sprzyja planowaniu przyszłości i nauce. Horoskop dzienny zapowiada, że nowe inspiracje mogą zmienić Twoje spojrzenie.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)

Intuicja podpowie Ci właściwe rozwiązania. Horoskop na dziś radzi zaufać sobie, ale nie działać impulsywnie. Dobrze na tym wyjdziesz.

Rak (22.06 - 22.07)

Harmonia jest w zasięgu ręki, jeśli unikniesz konfliktów. Horoskop dzienny na środę sugeruje postawić na dyplomację i spokojne rozmowy.

Lew (23.07 - 22.08)

Porządkowanie spraw przyniesie ulgę i satysfakcję. Horoskop dzienny zapowiada, że drobne szczegóły będą dziś miały duże znaczenie.

Panna (23.08 - 22.09)

Masz szansę zabłysnąć w pracy lub wśród znajomych. Horoskop na dziś sugeruje wykorzystać okazję, ale nie ignorować opinii innych.

Waga (23.09 - 22.10)

Emocje mogą być silniejsze niż zwykle. Horoskop dzienny na środę radzi dać sobie czas na odpoczynek i zadbać o wewnętrzną równowagę.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Dzień sprzyja rozmowom i nowym pomysłom. Horoskop dzienny podpowiada, by uważać jednak na rozproszenie i niedokończone sprawy.

Strzelec (22.11 - 21.12)

Skup się na relacjach i drobnych przyjemnościach. Horoskop na dziś zapowiada, że ktoś bliski może potrzebować Twojego wsparcia.

Koziorożec (22.12 - 19.01)

Dzisiaj energia sprzyja działaniu, ale unikaj pośpiechu. Horoskop dzienny na środę mówi, że spokojne decyzje przyniosą lepsze efekty.

Tajner za Małysza prezesem PZN?

Rozmawiał Zbigniew Czyż

O zaskakującej kandydaturze Apoloniusza Tajnera na stanowisko prezesa PZN rozmawiamy z Tomaszem Grzywaczem, sekretarzem generalnym PZN.

W czerwcu odbędą się wybory na prezesa PZN. Wiadomo już, kto będzie kandydował na stanowisko szefa związku?

Kandydatury należy zgłosić najpóźniej na miesiąc przed wyborami. Na tę chwilę nikt oficjalnie się nie zgłosił, poza deklaracją prasową Apoloniusza Tajnera, że chce się ubiegać o stanowisko prezesa. Oficjalnie żadne dokumenty do związku nie wpłynęły. Żeby ubiegać się o funkcję prezesa PZN, taką kandydaturę musi zgłosić okręgowy związek, klub lub delegat. To nie sam kandydat się zgłasza, ktoś musi go zgłosić, a on przedstawia zaświadczenie, że wyraża na to zgodę.

Wiadomo już, jaki związek zgłosi kandydaturę Apoloniusza Tajnera?

Terytorialnie powinien być to Związek Śląsko-Beskidzki, natomiast nie wiem, z kim były prowadzone rozmowy i kto na tę kandydaturę prezesa Tajnera namówił, więc równie dobrze to może być Związek Tatrzański, a może jest to też porozumienie obu związków.

To już pewne, że wybory odbędą się 13 czerwca?

W środę odbędzie się posiedzenie zarządu i ta data ma zostać potwierdzona oraz publicznie ogłoszona.

Jak w PZN przyjęliście decyzję byłego prezesa związku, że ponownie chce się ubiegać o fotel szefa związku?

To na pewno zaskoczenie, ale PZN to dosyć szeroka organizacja. Ta informacja wyciekła do prasy w piątek, gdy odbywała się kursokonferencja z narciarzami alpejskimi w Zakopanem, i nie miałem jeszcze okazji porozmawiać na ten temat z przedstawicielami innych sportów, jak i przedstawicielami biura. Apoloniusz Tajner jest legendą Polskiego Związku Narciarskiego zarówno jako trener, jak i prezes. Za jego czasów nastąpił największy rozkwit i rozwój PZN. W związku z tym, jeżeli na tym stanowisku nie pozostałby Adam Małysz, to sądzę, że akurat Apoloniusz Tajner jest osobą, która się sprawdzi. Trochę jednak dziwi mnie kulis.

Co ma pan na myśli?

Chodzi o samo ogłoszenie kandydatury przed podjęciem decyzji przez obecnie funkcjonującego prezesa oraz enigmatyczne zdania dotyczące tego, że to działacze namówili prezesa do kandydowania. Zastanawia fakt, którzy działacze i dlaczego.

Adam Małysz podjął już decyzję, czy wystartuje w wyborach i będzie konkurował ze swoim byłym trenerem, a obecnie posłem na Sejm?

Prezes przez ostatni tydzień przebywał na urlopie, miał przemyśleć wszystkie potencjalne za i przeciw i zapewne wkrótce podejmie decyzję, co sam ogłosi, także poprzez nasze media społecznościowe. Chcielibyśmy, aby tę decyzję ogłosił jak najszybciej, bo od tego też zależy przygotowania do innych strategii, które chcemy wdrażać.

W środę zapadną także decyzje dotyczące przyszłości trenera kadry skoczków Macieja



FOT. WOJCIECH MATYSIK/POLSKAPRESS

To może być jedno z najbardziej ekscytujących wydarzeń w polskim sporcie. Wybory prezesa Polskiego Związku Narciarskiego zaplanowane są na 13 czerwca

Maciusiaka, czy pozostanie trenerem reprezentacji Polski?

Myszę, że wtedy to się rozstrzygnie. Podczas posiedzenia zarządu zostanie dokonana ocena sezonu. Na zarządzie pojawią się wszyscy tre-

Apoloniusz Tajner jest legendą PZN zarówno jako trener, jak i prezes. Za jego czasów nastąpił największy rozkwit i rozwój związku

nerzy główni poszczególnych kadr i przedstawiają swoją ocenę oraz rekomendację co do dalszej przyszłości. Trenerzy przedstawiają też swoje propozycje, którzy zawodnicy są przez nich rekomendowani do poszczególnych kadr na nowy sezon oraz jakie proponują sztaby szkoleniowe. Mamy nadzieję, że zarząd związku podczas posiedzenia podejmie stosowne decyzje, co dalej.

Kiedy kadry skoczków zostaną ogłoszone?

One powinny zostać ustalone na tym wspomnianym posiedzeniu, jeżeli zarząd osiągnie w tej sprawie porozumienie i nie będzie sprzeciwów. Ogłoszenie poszczególnych reprezentacji powinno nastąpić najpóźniej do 1 maja.

Wiadomo już, czy przy polskich skoczkach będzie pracował były trener Kamila Stocha, a wcześniej trener kadry Michał Doleżał?

Wszystko zależy od tego, co przedstawi trener Maciusiak.

Na jakim etapie są rozmowy ze Stefanem Horngacherem, z którym Adam Małysz miał rozmawiać w sprawie zatrudnienia go w roli doradcy kadry skoczków?

Prezes został trochę przybłokowany w tym temacie przez zarząd, w związku z tym, mam nadzieję, że w tym tygodniu to wszystko się rozstrzygnie.

W jaki sposób został przybłokowany przez zarząd?

Jesteśmy w stałym kontakcie, mamy grupę na WhatsAppie. Prezes wyraził chęć kontynuowania tych rozmów, trener Horngacher miał przylecieć do Krakowa na początku tego tygodnia, aby odbyć spotkanie ze sztabem skoczków. Zarząd, w skład którego wchodzi obecnie siedem osób, wyraził jednak zdanie, że nie chciałby podejmować decyzji dotyczącej zatrudnienia u nas takiego specjalisty, szczególnie że miałyby to być współpraca długofalowa.

Co zatem zostało ustalone?

Zarząd stwierdził, że nowy zarząd po wyborach ma podjąć w tej sprawie decyzję.

Na jak długo była planowana współpraca ze Stefanem Horngacherem?

Zazwyczaj się rozmawia przy długofalowej współpracy minimum o cyklu olimpijskim, czyli na cztery lata do igrzysk we Francji w 2030 roku.

Kiedy skoczkowie rozpoczną przygotowania do sezonu letniego, a zarazem zimowego?

Teraz jeszcze odpoczywają, przebywają na urlopie, poświęcając czas rodzinom, choć oczywiście trener mógł rozpiścić zawodnikom indywidualny plan. Treningi mają zostać wznowione 1 maja. ©©

Mamy nowy konflikt – tym razem PKOl kontra ABW. Wersje się nie zgadzają

Paweł Wiśniewski
redakcja@polskapress.pl

SPORT. Kontrowersje i zamieszanie wokół umowy sponsorskiej PKOl z firmą Zondacrypto zdają się nie mieć końca. Jedni zarzucają drugim kłamstwa, manipulacje i pomówienia. Dobrej woli brak.

Rzecznik prasowy ministra koordynatora służb specjalnych, Jacek Dobrzyński, zarzucił kłamstwo prezesowi Polskiego Komitetu Olimpijskiego Radosławowi Pie-

siewiczowi. Szef PKOl skrytykował Agencję Bezpieczeństwa Wewnętrznego za to, że nie ostrzegła go o ryzykach umowy sponsorskiej PKOl z Zondacrypto.

„Prezes Polskiego Komitetu Olimpijskiego Radosław Piesiewicz kłamie i manipuluje” – rozpoczął swój wpis na platformie X Dobrzyński w odpowiedzi na deklarację szefa PKOl z poniedziałkowego popołudnia.

Podczas briefingu prasowego w Centrum Olimpijskim w Warszawie Piesiewicz przekonywał, że gdy podpisywana była umo-

wa z Zondacrypto, PKOl nie wiedział nic o potencjalnych powiązaniach przestępczych tej firmy. Tłumaczył, że przed zawarciem kontraktu wysłane zostało pismo do ABW, w którym PKOl poinformował, iż zamierza „rozszerzyć portfolio sponsorskie, również z podmiotami zagranicznymi, (...) także oferującymi produkty i usługi niestandardowe”.

– Poprosiliśmy o udzielenie informacji lub przeprowadzenie szkolenia z zakresu ewentualnych ryzyk związanych ze współpracą z tego typu podmio-

tami. Pismo było dostarczone 17 października, do dziś nie otrzymaliśmy żadnej odpowiedzi – twierdził Piesiewicz.

Dobrzyński zaznaczył z kolei, że w piśmie nie było zapytania konkretnie o firmę Zondacrypto ani o żadną inną związaną z kryptowalutą. Potwierdził to też sam minister Tomasz Siemoniak, który stwierdził również na platformie X: „Manipulacje prezesa PKOl. Nigdy nie zapytał ABW o firmę Zondacrypto”.

„Co ciekawe, Piesiewicz na konferencji prasowej sam stwierdził, że już pięć dni później (najwyraźniej nie czekając na odpowiedź ABW) – 22 października 2025 roku – ogłoszono współpracę z firmą Zondacrypto” – zauważył rzecznik.

Niedługo później Siemoniakowi i Dobrzyńskiemu odpisał Piesiewicz.

„Dziękuję za potwierdzenie, że prosił Państwa o informację i szkolenie. Teraz proszę pokazać opinii publicznej, co ABW zrobiło, by przekazać narodowemu komitetowi informacje,

które już ponoć wówczas Państwo posiadaliście. Albo nawet tuż po ogłoszeniu współpracy z Zondacrypto. Będę wdzięczny za upublicznienie także korespondencji ze strony służb, skoro zarzuca mi Pan kłamstwo. Proszę pokazać, jak sprawnie działają organy państwa”. ©©

0011512701

Pani Annie Raczkowskiej-Galickiej
wyraży szczerego żalu i współczucia z powodu śmierci

MAMY

składają

Dyrekcja i Pracownicy
Opolskiego Centrum Onkologii w Opolu

Tomasiak wielkiej presji się nie boi. Musiał bardzo szybko dojrzeć

Artur Bogacki
redakcja@polskapress.pl

Kacper Tomasiak był objawieniem minionego sezonu w skokach narciarskich. Młody zawodnik nie tylko wdarł się przebojem do światowej czołówki, ale też zapisał się w historii polskiego sportu, zdobywając na igrzyskach Mediolan-Cortina D'Ampezzo 2026 trzy medale olimpijskie.

Intensywność sezonu była duża i męcząca, ale Tomasiak sobie z tym poradził. Młodzian stał się bohaterem sportowej Polski. Jak mówi, dobrze radzi sobie z zamieszaniem wokół swojej osoby i rosnącą popularnością.

- Raczej staram się dalej być taki sam. Nie miałem dużych przemyśleń na temat tego sezonu, po zakończeniu można powiedzieć, że wszystko szło samo. Dużych refleksji nie miałem - przyznał. - Jeżeli jestem w domu, to nie ma problemu, żeby gdzieś wyjść, do sklepu. Trochę więcej jest wyjazdów medialnych, które zabierają wolny czas.

Tomasiak jako zawodnik musiał bardzo szybko dojrzeć. Rok temu był skoczkiem, który walczył w „drugoligowym” Pucharze Kontynentalnym o punkty. Teraz na kon-

cie ma debiut w Pucharze Świata, nieformalną, ale niekwestionowaną pozycję lidera reprezentacji Polski i trzy medale olimpijskie. A nawet nie skończył 20 lat!

- Może rzeczywiście trochę szybko moja dyspozycja się poprawiała, więc nie mam już czasu, żeby na spokojnie te wszystkie poziomy przechodzić małymi krokami. Mam wrażenie, że intensywność tego sezonu była trochę męcząca, było to dla mnie nowym doświadczeniem, ale raczej poradziłem sobie w miarę dobrze. Na pewno nie narzekam na to - ocenił.

Nowy sezon z innego poziomu

Wprawdzie już nie raz pokazał, że z presją potrafi się uporać, ale teraz musi liczyć się z tym, że w nowym rozdaniu oczekiwania względem niego będą znacznie większe.

- W zasadzie nie zastanawiałem się jeszcze aż tak bardzo nad tym. Na pewno będzie łatwiej pod tym względem, że po prostu nie będzie aż tak dużo tych nowych doświadczeń, jakie były podczas debiutu w Pucharze Świata i w tym pierwszym sezonie. Już będę więcej wiedział, co i kiedy robić. A co do presji, to myślę, że dopiero się okaże



Kacper Tomasiak w minionym sezonie odniósł życiowe sukcesy. Na igrzyskach olimpijskich zdobył trzy medale

już trakcie sezonu - powiedział.

Czy od początku kolejnego sezonu będziemy świadkami odliczania do pierwszego indywidualnego podium w Pucharze Świata?

- W mediach pewnie gdzieś tam się pojawi, ale akurat ja się tym aż tak bardzo nie będę przejmował. Po prostu - jeżeli będę skakał bardzo dobrze, to podium i tak przyjdzie. Nie muszę więc odliczać do niego nie wiadomo jak, tylko bardziej skupić się na swojej dyspozycji

i na tym, co mogę przypilnować, poprawić. Wtedy ta reszta sama przyjdzie - zauważył.

Na pewno zmienia się przygotowania, teraz już od początku nowego cyklu będzie trenował z główną kadrą (wcześniej pracował z drugą grupą). Jak przyznał, są już m.in. pomysły, by potrenować w tunelu aerodynamicznym. Reprezentacja wcześniej takie atrakcje miała w Sztokholmie, ale możliwe, że inną opcją będzie nowy obiekt, który ma powstać w Słowenii.

- Nowy okres przygotowawczy zacznę z innego poziomu, łatwiej będzie wyeliminować błędy w locie. Liczę, że uda się to poprawić - mówi Tomasiak. - Nie mam jakiegoś głodu skakania, żebym już najchętniej na skocznię przyszedł, ale też nie potrzebuję nie wiadomo ile czasu, żeby jak najbardziej odkładać ten powrót do treningów.

Bolesny upadek nie zostawił śladów

Ta kwestia jest o tyle ważna, że debiutancki sezon w Pucharze Świata Tomasiak musiał zakończyć nieco wcześniej, w przykrych okolicznościach. Powodem był groźnie wyglądający upadek na skoczni do lotów w Vikersund. Na szczęście poważnych obrażeń nie było, ani fizycznych, ani w psychice. Niemniej na skocznię w poprzednim sezonie już nie wrócił, choć gdyby się uparł, to mógł jeszcze wystąpić w PŚ.

- Trochę krzywo wylądowałem, narta zakantowała i odjechała. To się zdarza. Na „mamucie” przy większej prędkości to nie jest tak, że można wstać i iść na następny skok. Trzeba było odpocząć, ale nie było to nie wiadomo jak straszne - wspomina. - Nie mam złego wrażenia na temat upadku i pesymistycznych

myśli. Nie czułem potrzeby, by oddawać później skoki. Odpuściłem tydzień, dwa, a potem były święta. Wolałem poczekać do sezonu letniego.

Kacper dodał: - Na pewno będziemy ustalać z trenerami, jeśli chodzi o te starty letnie. Później zimowe będą już zależne tylko od dyspozycji, więc też ważne jest to, aby to lato bardziej przepracować na treningach niż na zawodach, nie startować we wszystkich.

Zmiany? Tylko na lepsze!

Skoczek zaznaczył, że ewentualne zmiany w sztabie szkoleniowym reprezentacji Polski - mówi się, że dołączyć mają zagraniczni fachowcy, wymienia się m.in. Stefana Horngachera - nie będą dla niego problemem.

- Jeśli są nowości, to raczej pozytywnie na to patrzę. Na pewno nie będę z tego powodu niezadowolony - przyznał. - Z tego, co wiem, jest jeszcze dopinanie wszystkiego na ostatni guzik. Większość sztabu zostanie, więc nie będą to jakieś wielkie zmiany. Jeżeli dojdą nowe osoby, to na pewno będzie to z korzyścią dla nas. Bo im więcej jest tych ludzi, tym może być szersze spojrzenie na nasze skoki czy innego rodzaju treningi. ©©

Brązowy medal Szymańskiej w Tbilisi

Zbigniew Czyż
zbigniew.czyz@polskapress.pl

Andżelika Szymańska wywalczyła brązowy medal mistrzostw Europy w judo, które odbyły się w Tbilisi. W pojedynku o brąz pokonała przez ippon Włoszkę Carlottę Avanzato.

Zawodniczka Akademii Judo Poznań powtórzyła wyczyn z mistrzostw Europy z 2023 roku z francuskiego Montpellier. W roku 2024 w Abu Zabi wywalczyła tytuł wicemistrzyni świata. Szymańska, jedyna rozstawiona z Biało-Czerwonych, do turnieju przystąpiła z nr 5.

Polka w pierwszej rundzie otrzymała wolny los. W kolejnej wygrała z Białorusinką Janą Makrecką przez waza-ari. W pojedynku o zwycięstwo w grupie jej rywalką była Kaja Kajzer (18. IJF, sześć miejsc niż od Polki). Z tej walki również



Andżelika Szymańska wywalczyła brąz ME

zwycięsko wysłała naszą reprezentantka.

Szymańska po trzech latach ponownie walczyła w półfinale mistrzostw Europy. Jej przeciwniczką była najwyższej rozstawiona w imprezie Joanne van Lieshout. Holenderka pokonała Polkę w walce o złoty

medal mistrzostw świata 2024. Van Lieshout w połowie pojedynku wykonała akcję, po której sędziowie orzekli osakomii-waza. Po 20 sekundach przytrzymania Holenderka wygrała przez ippon, a w kolejnej walce sięgnęła po mistrzowski tytuł.

Polce pozostała rywalizacja o brązowy krążek. Jej rywalką była Włoszka Carlotta Avanzato, zajmująca 15. miejsce w światowym rankingu. Szymańska cały czas była skoncentrowana, a pod koniec 4-minutowego pojedynku wykonała rzut oceniony na ippon. Ostatecznie nasza reprezentantka stanęła na najniższym stopniu podium.

- Zdobycie medalu w takiej obsadzie to duży sukces - podsumował występ Andżeliki Szymańskiej Artur Kłys, trener reprezentacji Polski judoczek.

W pozostałych kategoriach wagowych reprezentanci Polski nie odnieśli sukcesów. ©©

Zagrają dwumecz o awans do elity

Wiktor Gumiński
wguminski@nto.pl

ASG Stanley Brzeg weźmie udział w barażach, których stawką będzie uzyskanie promocji do Fogo Futsal Ekstraklasy.

Zadecydowała o tym ostatnia, 20. kolejka zmagania w grupie południowej 1 ligi futsalu. Brzeżanie musieli w niej pokonać u siebie Polonię Bielany Wrocławskie, by bez konieczności oglądania się na innych zapewnić sobie utrzymanie 2. miejsca w tabeli.

Z tego zadania się wywiązali, zwyciężając po emocjonującym boju 5-4. Bohaterem spotkania był Dominik Sudra, autor aż czterech bramek.

Przed ostatnią serią gier szansę na wyprzedzenie drużyny z Brzegu miały jeszcze dwie drużyny: Górnik Polkowice i GKS Tychy. Przy wygra-



ASG Stanley Brzeg może wciąż uzyskać awans, lecz czeka go trudne zadanie

nej ASG Stanley ich wyniki nie miały znaczenia, lecz i tak ani jedni, ani drudzy nie zakończyli rozgrywek zwycięstwem.

Przeciwnikiem brzeskiego zespołu w dwumeczu barażowym o awans do Fogo Futsal Ekstraklasy będzie Jagiellonia Białystok. Wicemistrz grupy północnej zakończył zmagania

z dorobkiem 58 punktów (ASG Stanley zdobył ich 39).

Pierwsze starcie odbędzie się w sobotę 25 kwietnia o godz. 20 w Brzegu. Rewanżowy bój w Białymstoku obie ekipy stoczą w czwartek 30 kwietnia (godz. 18). ©©

ASG STANLEY BRZEG - POLONIA BIELANY WROCŁAWSKIE 5-4

Bramki dla ASG Stanley: Sudra (cztery), Kuzmenko.

Stanley: Dec, Banasiak - Sudra, Kuzmenko, Boczarzski, Bober, Mazur, Piasecki, Makowski, Jonczyk, Gancarczyk.

Tabela 1 ligi (grupa południowa)

1. Futsal Kazimierza Wielka	20	44	91-55
2. ASG Stanley Brzeg	20	39	89-66
3. Górnik Polkowice	20	36	95-76
4. GKS Tychy	20	34	82-67
5. Tompawex Obice	20	32	89-78
6. Sośnica Gliwice	20	30	63-63
7. AZS AWF Wrocław	20	24	54-59
8. Gwiazda Ruda Śląska	20	22	61-97
9. Polonia Bielany Wrocław	20	21	61-76
10. AZS UEK Kraków	20	17	58-72
11. Futsal Club Tarnów	20	15	58-92