DZIŚ STRONA ZDROWIA

CO JEŚĆ, ŻEBY NIE CHOROWAĆ?

WARTO SIĘGAĆ PO PRODUKTY, KTÓRE WZMACNIAJĄ ZDROWIE

Nr ISSN 1230-6134
Nr indeksu 348-252

www.nto.pl

Nr 203 (10 145) | Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

nto
74 lata
NOWA TRYBUNA OPOLSKA

Środa, 2.09.2026

POLSKA
Prezydent i premier wzięli udział w uroczystych obchodach rocznicy wybuchu II wojny światowej na Westerplatte

ŚWIAT
Naciskają na Hiszpanię by oddała Ukrainie swoje pociski do wyrzutni Patriot

Relaks

Krzyżówki do kawy. Nowości w programie TV

Początek roku szkolnego

Nowy budynek PSP nr 10 w Opolu sprawia, że dzieci chcą się uczyć

W Publicznej Szkole Podstawowej nr 10 w Opolu pierwszy dzwonek zbiegł się z oficjalnym otwarciem nowego budynku
– Str. 4

Bilans lata

Podczas wakacji w naszym regionie straciło życie 11 osób

Na Opolszczyźnie podczas tegorocznych wakacji osiem osób zginęło w wypadkach drogowych, a trzy utonęły
– Str. 2

Wodna Nuta już po remoncie. Zainstalowano wentylację i nowe sauny, odnowiono szatnie i łazienki
– Str. 3

W Opolu uczczono rocznicę wybuchu II wojny światowej złożeniem kwiatów pod pomnikiem na placu Wolności
– Str. 3



FOT. ŁUKASZ BIERNACKI

Bezpieczeństwo

NIK o błędach wojewody podczas powodzi. Wylicza szereg zaniedbań

Mateusz Majnusz

Najwyższa Izba Kontroli sprawdziła, jak państwo radziło sobie podczas powodzi z września 2024 roku. W przypadku Opolszczyzny kontrolerzy wskazali konkretne zaniechania po stronie administracji wojewody Moniki Jurek.

Powódź z września 2024 roku była jednym z największych dramatów, jakie dotknęły Opolszczyznę w ostatnich latach. Głuchołazy, Nysa, Lewin Brzeski i kolejne miejscowości znalazły się pod wodą. Prawie dwa lata później NIK publikuje wyniki kontroli dotyczącej zarządzania kryzysowego podczas tamtej katastrofy.

NIK punktuje administrację

Kontrolerzy NIK ustalili, że wojewoda opolska Monika Jurek podczas powodzi nie wykonała wszystkich działań, do których była zobowiązana.

- Podczas powodzi wojewoda nie ogłosiła stanu pogotowia i alarmu przeciwpowodziowego, pomimo przekroczenia stanów ostrzegawczych i alarmowych poziomu wód - czytamy w opracowaniu raportu na stronach NIK.



FOT. NTO

Wojewoda Monika Jurek wg NIK popełniła błędy w zarządzaniu

Co istotne, w wielu miejscach Opolszczyzny alarmy przeciwpowodziowe były ogłaszane przez samorządy. Przykładowo starosta Prudnicki alarm ogłosił 14 września, a w samym Opolu alarm obowiązywał od 16 września.

Urząd nie zainicjował wysłania alertów RCB

To nie jedyne zastrzeżenie kontrolerów. NIK ustaliła, że w Opolskim Urzędzie Wojewódzkim nie zainicjowano wysyłki alertów Rządowego Centrum Bezpieczeństwa.

- W Urzędzie nie zainicjowano wysyłki alertów RCB, mimo uzyskania kolejnych informacji o zwiększeniu zrzutów wody ze zbiornika Nysa - tłumaczą kontrolerzy NIK.

To ustalenie nabiera szczególnego znaczenia, gdy przypomnimy sobie atmosferę tamtych dni.

Informacje zmieniały się z godziny na godzinę. W wielu miejscach mieszkańcy obserwowali poziom rzek i zastanawiali się, czy nadchodząca fala zatrzyma się na wałach. W takiej sytuacji system szybkiego ostrzegania powinien być jednym z najważniejszych elementów działania administracji.

Co ciekawe, NIK ma również zastrzeżenia do samego sposobu działania RCB. Między 11 a 15 września 2024 roku wysyłano alerty o tej samej treści na obszarze aż 11 województw, nie różnicując skali zagrożenia i nie uwzględniając szybko pogarszającej się sytuacji m.in. w powiecie nyskim.
– Str. 2

Ochrona zdrowia

Konsolidacja pomoże zdobyć pieniądze na dziecięcy SOR

Mateusz Majnusz

W Opolu może powstać Centrum Pediatrii i pierwszy prawdziwy SOR dla dzieci. Warunkiem jest konsolidacja opolskiej porodówki z Uniwersyteckim Szpitalem Klinicznym. Pracownicy i związki zawodowe ostrzegają przed rozbijaniem dobrego systemu

Marszałek województwa opolskiego Szymon Ogłaza nie ukrywa, że oba projekty są bezpośrednio związane z planowanym połączeniem porodówki z Uniwersyteckim Szpitalem Klinicznym.

- Dzięki temu powstanie Centrum Pediatrii w USK. To coś, co zapowiadaliśmy wielokrotnie i na czym nam bardzo zależy. Jeżeli chcemy mówić o jakości życia w regionie i zachęcać młodych ludzi, żeby tutaj mieszkali, musimy również poprawiać dostępność do usług - mówi Szymon Ogłaza.

Według marszałka połączenie z Klinicznym Centrum Ginekologii, Położnictwa i Neonatologii nie jest przypadkowe. Uniwersytecki Szpital Kliniczny już wcześniej próbował starać się o stworzenie Centrum Pediatrii, ale nie spełniał wszystkich warunków.

- Żeby móc wybudować Centrum Pediatrii, pewne oddziały muszą być w strukturze szpitala. USK startował do konkursu, w którym mogło powstać Centrum Pediatrii, ale wtedy się nie udało, bo w strukturze szpitala nie było tych oddziałów. One nie muszą fizycznie znajdować się na Witosa, ale być w strukturze szpitala i połączenie to gwarantuje - mówi marszałek.
– Str. 5

eprasa.pl 43b389eeee

POLECAMY

JUTRO: Jaka emerytura dla nauczycieli PIĄTEK: Za rok wybory. To będzie ostra kampania

2.09.2026
Środa

Dziś imieniny obchodzą: Stefan, Julian, Tobiasz
Telefon alarmowy: 112

nto.pl

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

www.nto.pl

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

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

PRO MEDIA SPÓŁKA Z O.O.

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

PBC

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

BEZPIECZEŃSTWO

Tragiczny bilans wakacji w regionie. 11 osób straciło życie

Marcin Żukowski

Osiem osób zginęło w wypadkach drogowych, a trzy utonęły podczas tegorocznych wakacji na Opolszczyźnie. Policjanci podsumowali dwa miesiące działań na rzecz bezpieczeństwa mieszkańców i turystów.

Dla opolskich policjantów wakacje nie oznaczają laby, ale to czas intensywnych działań. Funkcjonariusze szczególną uwagę zwracali na bezpieczeństwo na drogach. Sprawdzali m.in. prędkość, stan techniczny pojazdów oraz trzeźwość kierowców. W ciągu dwóch miesięcy przeprowadzili blisko 37 tys. kontroli drogowych i wykonali prawie 84 tys. badań trzeźwości.

Efektem kontroli było zatrzymanie 411 praw jazdy. W większości przypadków powodem były poważne przekroczenia prędkości w obszarze zabudowanym. Policjanci zatrzymali również niemal 1500 dowodów rejestracyjnych, głównie ze względu na usterki techniczne pojazdów.

Niepokojący pozostaje problem nietrzeźwych kierujących. Mimo licznych apeli aż 596 osób zdecydowało się wsiąść za kierownicę po spożyciu alkoholu. W okresie wakacyjnym na drogach regionu doszło do 98 wypadków. Zginęło w nich osiem osób, a 112 zostało rannych. Jak wynika z policyjnego podsumowania, do najczęstszych przyczyn zdarzeń należały nadmierna prędkość, nieudzielanie pierwszeństwa oraz niedostosowanie prędkości do warunków na drodze.

Tragiczne zdarzenia miały miejsce także nad wodą. Podczas tegorocznych wakacji na Opolszczyźnie odnotowano trzy utonięcia. Policja zwraca uwagę, że szczególnie niebezpieczne są kąpiele w niestrzeżonych miejscach oraz w połączeniu ze spożywaniem alkoholu.

Choć wakacyjny wypoczynek dobiegł końca, kalendarzowe lato trwa. Funkcjonariusze przypominają, że ostrożność powinna towarzyszyć nam przez cały rok.

- Odpowiedzialne zachowania na drodze i podczas wypoczynku to najlepsza gwarancja, że do domu wrócimy cali i zdrowi – podkreślają policjanci.

AUTOPROMOCJA

Prenumeruj „Nową Trybunę Opolską”

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

POGODA

dziś
13°C/23°C

jutro
15°C/23°C

BEZPIECZEŃSTWO

Kontrola NIK wykazała szereg zaniedbań w zarzadzaniu kryzysem powodzi w 2024 r.

Ciąg dalszy ze str. 1

Kontrola objęła nie tylko Opolski Urząd Wojewódzki. Sprawdzono działania także starostwa powiatowego w Nysie i urzędu miasta w Głuchołazach i Nysie. NIK stwierdziła nieprawidłowości na każdym szczeblu zarządzania.

W Starostwie Powiatowym w Nysie podczas powodzi nie było aktualnego Powiatowego Planu Zarządzania Kryzysowego, w tym planu ewakuacji ludzi, zwierząt i mienia. Dodatkowo nie organizowano wcześniej ćwiczeń, szkoleń i treningów dotyczących zarządzania kryzysowego, działań przeciwpowodziowych i ewakuacji.

NIK zwróciła również uwagę na problemy w Wodach Polskich. Podczas powodzi nie zapewniono skutecznych metod łączności z obsługą zbiorników na wypadek awarii telefonów i internetu. System łączności radiowej DMR nie działał m.in. na zbiornikach Zlewni w Nysie. NIK podkreśla, że wyniki kontroli potwierdzają systemowy charakter nieprawidłowości. Powódź z września 2024 roku nie stworzyła tych problemów. Ona je po prostu brutalnie obnażyła. Po katastrofie zaczęto zmieniać przepisy dotyczące ochrony ludności i zarządzania kryzysowego. Od 2025 roku obowiązuje nowa ustawa o ochronie ludności i obronie cywilnej, a w maju tego roku uchwalono kolejne zmiany w systemie zarządzania kryzysowego.

- Nowe przepisy mają umożliwić poprawę warunków działania podmiotów publicznych biorących udział w zarządzaniu kryzysowym. Zawierają wiele rozwiązań, które w przyszłości powinny wyeliminować błędy systemowe powielane przez lata i cyklicznie komunikowane przez NIK. Ponieważ mimo upływu wielu miesięcy, proces odbudowy infrastruktury po powodzi nadal trwa, NIK rozpoczyna obecnie kontrolę regionalną, poświęconą odbudowie infrastruktury i inwestycjom przeciwpowodziowym w województwach dolnośląskim i opolskim - podsumowuje NIK.



FOT. BOLESŁAW BEZEG

Powódź pokazała, że system miał dziury. NIK zapowiada nową kontrolę.

OPOLANIE



FOT. MATERIAŁY CHÓRU

Festiwal w Chorwacji

Wielki sukces chóru z Głubczyc. Podwójne złoto

Chór „Cantabile” z Miejskiego Ośrodka Kultury w Głubczycach zdobył najwyższe laury podczas Międzynarodowego Festiwalu Chóralnego „Chorus Inside Croatia” w Rovinj. Zespół wyśpiewał Złoty Dyplom oraz zwycięstwo w kategorii muzyki sakralnej, a także Złoty Dyplom w dziedzinie folkloru. Wyjątkowe wyróżnienie otrzymała również Ewa Maleńczyk, którą jury uznało za najlepszego dyrygenta całego konkursu.

Łukasz Biernacki

eprasa.pl 43b389eeee

ROCZNICA WYBUCHU WOJNY

Opolanie oddali hołd ofiarom II wojny światowej. Przy pomniku na Placu Wolności złożono kwiaty

Łukasz Biernacki

W Opolu uczczono 87. rocznicę niemieckiej napaści na Polskę. Przedstawiciele władz różnego szczebla i mieszkańcy Opolszczyzny spotkali się na uroczystości zorganizowanej przy pomniku Bojownikom o Polskość Śląska Opolskiego na pl. Wolności w Opolu.



FOT. ŁUKASZ BIERNACKI

W obchodach rocznicy wybuchu wojny wzięli udział kombatanci.

Uroczystości tradycyjnie rozpoczęły się od odśpiewania hymnu państwowego, podniesienia flagi i okolicznościowych przemówień.

Wiceprezydent Opola Łukasz Sowada wykorzystał rocznicowe obchody, aby upomnieć się o asymetrię w traktowaniu mniejszości i miejsc pamięci w Polsce i w Niemczech.

- Dzisiejsza rocznica to moment, w którym warto powiedzieć o pewnej sprawiedliwości społecznej. Bardzo dobrze funkcjonuje u nas Związek Polaków w Niemczech, wraz ze swoim stowarzyszeniem, który organizuje cykliczne wydarzenia. Chcielibyśmy, aby ten Związek równie dobrze funkcjonował na terenie obecnych Niemiec. Chcielibyśmy, aby w końcu została zakończona budowa czy modernizacja Domu Polskiego w Bochum. Chcielibyśmy w końcu, żeby doszło do posadowienia faktycznego miejsca pamięci ofiar polskich II wojny światowej w Berlinie, o czym również słyszymy od kilku lat. Chcielibyśmy, aby w końcu się to zmaterializowało i abyśmy mieli godnie uczczoną pamięć tych ofiar na ziemiach niemieckich. Chcielibyśmy, aby te deklaracje w końcu zostały w stu procentach zrealizowane - powiedział Łukasz Sowada, wiceprezydent Opola.

Marszałek województwa opolskiego Szymon Ogłaza mówił z kolei o znaczeniu współpracy międzynarodowej i rozwoju potencjału obronnego regionu.

- Mamy szczęście, że przynależąc do sojuszu wojskowego NATO i do Unii Europejskiej, nie jesteśmy osamotnieni w budowaniu pokoju i bezpieczeństwa naszych granic. W ramach tych sojuszy nie tylko solidarnie reagujemy na zagrożenia, nawzajem się chronimy i wzmacniamy nasz potencjał, w tym potencjał obronny, ale jednocześnie pozyskujemy środki, takie jak SAFE, potrzebne do militarnego i społecznego wzmocnienia naszej obronności - mówił do zgromadzonych Szymon Ogłaza - Dlatego także my, w regionie, jako samorząd województwa, stworzyliśmy w kwietniu tego roku inicjatywę Opolskiego Klastra Obronności. W jego ramach, w porozumieniu z Polską Grupą Zbrojeniową, będziemy działać na rzecz wzmocnienia obronności, pokoju oraz budowania potencjału gospodarczego i obronnego naszego regionu i naszego kraju - dodał.

Wicewojewoda opolski Sławomir Gradzik w swoim wystąpieniu zaznaczył z kolei, że przekazywanie wiedzy o wydarzeniach z 1 września 1939 roku młodemu pokoleniu nie ma na celu budowania wrogości między narodami, lecz zapobieganie kolejnym zbrojnym dramatom.

- Musimy mówić młodemu pokoleniu o tym, co wydarzyło się 1 września 1939 roku. Nie po to, aby budować nienawiść między narodami, ale po to, by nigdy więcej nie dopuścić do tragedii, którą przyniosła wojna. Dziś, kiedy za naszą wschodnią granicą ponownie toczy się wojna, te słowa nabierają szczególnego znaczenia. Pokój, bezpieczeństwo i wolność nie są nam dane na zawsze - mówił wicewojewoda opolski.

Na zakończenie uroczystości jej uczestnicy złożyli kwiaty pod pomnikiem Bojownikom o Polskość Śląska Opolskiego.

©℗

POLICJANCI CZUWAJĄ

Złodziej pechowo natknął się na policjantów po służbie

Marcin Żukowski

Chciał wynieść ze sklepu w Oleśnie kosmetyki bez płacenia. Ucieczkę przerwali dwaj policjanci kryminalni - jeden był na wolnym, drugi korzystał z urlopu. Mężczyzna może trafić do więzienia nawet na 8 lat.



FOT. POLICJA OLESNO

Policjant w cywilu był akurat w sklepie, gdy doszło do kradzieży

Do kradzieży doszło w jednym ze sklepów przy ul. Kluczborskiej w Oleśnie. 32-latek spakował do plecaka kosmetyki, m.in. maszynki do golenia i żele pod prysznic, po czym próbował opuścić sklep, nie płacąc za towar. Zauważyła to kasjerka, która próbowała zatrzymać mężczyznę i zwróciła mu uwagę. Ten jednak nie zamierzał się zatrzymać i rozpoczął ucieczkę.

Nie wiedział, że w sklepie znajdował się wówczas policjant z wydziału kryminalnego z Olesna. Funkcjonariusz usłyszał zamieszanie i natychmiast ruszył za sprawcą. Pościg szybko nabrał tempa, a chwilę później dołączył do niego drugi policjant – kryminalny z Dobrodzienia. Funkcjonariusz przebywał akurat na urlopie i przejeżdżał w pobliżu sklepu. Zauważył biegnących mężczyzn, rozpoznał swojego kolegę i włączył się do pościgu. Wspólna akcja obu policjantów zakończyła się zatrzymaniem 32-latka.

Podczas ucieczki mężczyzna porzucił plecak, w którym znajdowały się skradzione kosmetyki. Policjanci zabezpieczyli porzucony towar, a zatrzymany został przewieziony do Komendy Powiatowej Policji w Oleśnie.

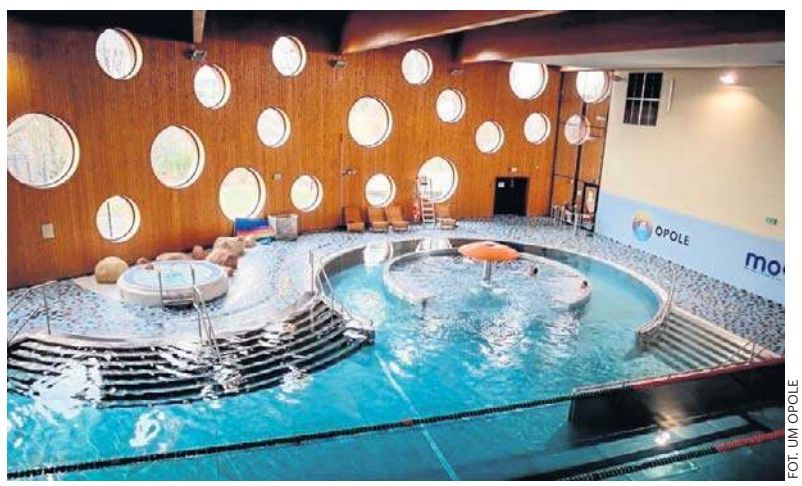
Mężczyzna usłyszał zarzut kradzieży zuchwałej. Sprawa trafi do sądu, a 32-latkowi grozi od 6 miesięcy do 8 lat pozbawienia wolności.

REKREACJA

Wodna Nuta już po remoncie. Nowe sauny, łazienki, wentylacja

Sławomir Draguła

Remont ruszył w połowie czerwca tego roku i kosztował około miliona złotych. Pieniądze na inwestycję pochodziły z budżetu państwa, a ściślej mówiąc Ministerstwa Sportu i Turystyki oraz województwa opolskiego, a także miejskiej kasy.



FOT. UM OPOLE

Tak po remoncie prezentuje się pływalnia Wodna Nuta w Opolu. Przeprowadzono też generalny remont łazienek i szatni.

Pływalnia Wodna Nuta w Opolu jest jednym z najchętniej odwiedzanych obiektów sportowo-rekreacyjnych w regionie. Dla przykładu w 2025 roku odwiedziło ją 450 tysięcy osób, czyli o 100 tysięcy więcej niż rok wcześniej.

W związku z tak dużą liczbą odwiedzających oraz upływem czasu, a co za tym idzie amortyzacją, pływalnia wymagała remontu. Ten ruszył w połowie czerwca tego roku i kosztował około miliona złotych. Pieniądze na inwestycję pochodziły z budżetu państwa a ściślej mówiąc Ministerstwa Sportu i Turystyki oraz województwa opolskiego, a także miejskiej kasy.

W ramach inwestycji wykonano trzeci etap modernizacji systemu wentylacji i odprowadzania wilgoci, który objął strefę relaksu, kącik zabaw oraz strefę VIP. Problem z przestarzałą instalacją dotkliwy był szczególnie w miesiącach letnich. Budynek bardzo szybko się nagrzewał, a powietrze w części basenowej bywało duszne i trudne do zniesienia.

Przeprowadzono też generalny remont łazienek i szatni, zmodernizowano i powiększono strefę saun suchych oraz odnowiono saunę parową. Co może cieszyć, przygotowano obiekt pod możliwość organizacji sesji saunowych z saunomistrzem. Modernizacji doczekała się również maszynownia, a cały system sterowania i kontroli urządzeń został usprawniony.

- Prace już się zakończyły, od dziś pływalnia znów jest czynna, zapraszamy na nią wszystkich chętnych - poinformował Arkadiusz Wiśniewski, prezydent Opola.

Do dyspozycji odwiedzających jest 50-metrowy basen, podzielony na dwa mniejsze, basen rozgrzewkowy o długości 25 metrów oraz basen solankowy z jacuzzi.

eprasa.pl 43b389eeee

OŚWIATA

Najnowocześniejsza podstawówka w Opolu

Uroczyste miejskie rozpoczęcie roku szkolnego odbyło się w Publicznej Szkole Podstawowej nr 10. Tam pierwszy wrześniowy dzwonek zbiegł się z oficjalnym otwarciem nowego budynku.

Łukasz Biernacki

1 września naukę w nowym roku szkolnym 2026/2027 w Opolu rozpoczęło kilkanaście tysięcy dzieci i młodzieży. Główne uroczystości miejskie odbyły się w Publicznej Szkole Podstawowej nr 10, gdzie pierwszy dzwonek zbiegł się z oficjalnym otwarciem jej nowego budynku.



FOT. ŁUKASZ BIERNACKI

Dzieci mają teraz lepszy, kolorowy świat...

Oddanie do użytku rozbudowanej przestrzeni całkowicie zmienia funkcjonowanie placówki, która w ostatnich latach borykała się z problemami lokalowymi.

– Przed rozbudową mieliśmy wspaniałe dzieci i nauczycieli, ale było nam zwyczajnie bardzo ciasno. Liczba uczniów systematycznie rosła, brakowało sal, co wymuszało częściową zmianowość. W tłumie na korytarzach i klatkach schodowych było niewygodnie, a momentami wręcz niebezpiecznie – tłumaczy Natalia Kotarska, logopeda i wychowawczyni klasy drugiej, związana z PSP 10 od 2013 roku. – Bardzo się cieszymy z tej zmiany. Dzieci mają teraz lepszy, kolorowy świat, a zdobywanie wiedzy będzie sprawiało jeszcze większą radość. Zawsze staraliśmy się, by czuły się tu jak w domu. Teraz ten nasz dom po prostu się powiększył.

Nowe, trzypiętrowe skrzydło pozwala na komfortową naukę dla prawie 400 uczniów. Wewnątrz oddano do użytku 16 nowocześnie wyposażonych sal lekcyjnych. Wśród nich znalazły się specjalistyczne pracownie, w tym chemiczna, fizyczna, biologiczna i informatyczna, a także przestrzenie do zajęć muzycznych i plastycznych, jak i sale językowe i matematyczne. Rozbudowa obiektu rozwiązała również problem szkolnych posiłków.

Powstało obszerne zaplecze gastronomiczne z kuchnią zdolną przygotować nawet 400 dań dziennie oraz przestronna stołówka, w której na jednej przerwie pomieści się jednocześnie 80 uczniów. W trakcie uroczystości otwarcia placówki zastępca prezydenta Opola Maciej Wujec podkreślał m.in., że jest to obecnie najnowocześniejsza szkoła w mieście.

W całym Opolu we wtorek naukę w opolskich szkołach rozpoczęło łącznie 19 218 uczniów i słuchaczy. Najliczniejszą grupę stanowią podopieczni szkół podstawowych, których jest ponad 9,8 tysiąca. Wśród nich znajduje się 1180 pierwszoklasistów debiutujących w szkolnych ławkach.

Do szkół ponadpodstawowych powróciło z kolei 9404 młodych ludzi, z czego ponad 2,4 tysiąca to uczniowie klas pierwszych. W tej grupie wiekowej największym zainteresowaniem wciąż cieszą się zespoły szkół zawodowych, gromadzące blisko 5 tysięcy osób. Licea ogólnokształcące wybrało natomiast ponad 4,4 tysiąca uczniów. Edukacyjny obraz miasta uzupełnia ponad 700 słuchaczy odbywających naukę w szkołach dla dorosłych.

INTEGRACJA

W Głubczycach każdy był zwycięzcą. Piknik dla niepełnosprawnych dzieci

Milena Zatylna

Były konie, przejażdżki bryczką, malowanie podków, muzyka i tańce pod gwiazdami. Ale najważniejsze, że tego dnia każde dziecko mogło usłyszeć brawa właśnie dla siebie. W Głubczycach odbył się rodzinny piknik integracyjny dla dzieci z niepełnosprawnościami i ich bliskich.



FOT. ARCHIWUM ORGANIZATORÓW WYDARZENIA

Na tej imprezie każde dziecko było zwycięzcą.

Imprezę zorganizowano na terenie „Stajni na Warszawskiej". Jej inicjatorką była Elżbieta Małko-Kołodziej, lokalna przedsiębiorczyni i franczyzobiorczyni Żabki, która zrealizowała przedsięwzięcie w ramach programu grantowego „Dobre Życie".

Do udziału w wydarzeniu zaproszono przede wszystkim dzieci z niepełnosprawnościami i ich rodziny z powiatu głubczyckiego, w tym podopiecznych Stowarzyszenia Rodziców Dzieci Niepełnosprawnych „Tacy Sami".

Konie, sztuka i scena dla odważnych

Program przygotowano tak, aby dzieci mogły korzystać z atrakcji dostosowanych do swoich możliwości. Nie było presji wyniku ani rywalizacji. Liczyła się wspólna zabawa i możliwość spróbowania czegoś nowego.

Jedną z największych atrakcji był kontakt z końmi. Uczestnicy mogli nie tylko zobaczyć zwierzęta z bliska, ale również pomagać przy ich czyszczeniu, uczestniczyć w zajęciach związanych z obcowaniem z końmi oraz wybrać się na przejażdżkę bryczką.

Przygotowano także część artystyczna. Dzieci malowały kamienie i podkowy, mogły pomalować twarze i bawić się farbami. Pojawiły się również bańki mydlane.

Organizatorzy przygotowali scenę oraz oprawę muzyczną z DJ-em. Każdy, kto miał ochotę zaśpiewać albo pochwalić się swoim talentem, mógł stanąć przed publicznością i wystąpić.

– Zależało mi przede wszystkim na tym, żeby każde z dzieci mogło przeżyć swój mały sukces i poczuć, że to właśnie dla niego są brawa – mówi Elżbieta Małko-Kołodziej. - Nie chodziło nam o liczbę uczestników ani o rywalizację, ale o stworzenie miejsca, w którym dzieci mogą dobrze się bawić, spróbować różnych aktywności i po prostu poczuć się ważne. Widząc ich uśmiechy, mam poczucie, że właśnie taki cel udało się osiągnąć.

Pomysł wyrósł z osobistych doświadczeń

Dla inicjatorki pikniku temat nie jest przypadkowy. Elżbieta Małko-Kołodziej to mama pięciorga pociech oraz mama zastępcza. Sama zna codzienność rodzin wychowujących dzieci z niepełnosprawnościami.

W przeszłości angażowała się również w działalność Stowarzyszenia Rodziców Dzieci Niepełnosprawnych „Tacy Sami" oraz organizowanie lokalnych przedsięwzięć integracyjnych. Szczególnie ważny jest dla niej kontakt dzieci ze zwierzętami, zwłaszcza z końmi. Z własnego doświadczenia wie, że takie spotkania mogą pomagać dzieciom otwierać się na innych, budować pewność siebie i czerpać radość ze wspólnej aktywności.

Organizatorom zależało również na tym, żeby wydarzenie było spotkaniem całych rodzin.

– Takie inicjatywy są niezwykle potrzebne, ponieważ dają dzieciom możliwość integracji. To także okazja do spotkania całych rodzin, które mogą spędzić razem czas, poznać się oraz wymienić doświadczeniami - podkreśla Aleksandra Kubat, wiceprezes Stowarzyszenia Rodziców Dzieci Niepełnosprawnych „Tacy Sami". - Dla nas bardzo ważne jest, aby dzieci z niepełnosprawnościami były obecne w lokalnej społeczności i miały przestrzeń, w której mogą czuć się swobodnie, ale także bezpiecznie.

„Chciałabym, żeby osoby z niepełnosprawnościami nie były izolowane"

W pikniku uczestniczył również 29-letni Mateusz z zespołem Downa. Jego mama, Lila Podstawka, od lat dba o to, aby syn pozostawał aktywny, rozwijał zainteresowania i miał kontakt z innymi ludźmi. Mateusz trenuje karate i działa w harcerstwie.

– Od zawsze zależało mi na tym, żeby Mateusz był częścią społeczeństwa, spotykał ludzi, rozwijał swoje zainteresowania i miał możliwość uczestniczenia w życiu społecznym tak samo jak inni – mówi Lila Podstawka. - Chciałabym, żeby osoby z niepełnosprawnościami nie były izolowane, ale mogły żyć możliwie normalnie, być aktywne oraz obecne wśród nas.

Po zajęciach sportowych i artystycznych przyszedł czas na rodzinny piknik. Było wspólne ognisko i pieczenie kiełbasek, a na zakończenie zorganizowano „mini disco pod gwiazdami".

Tego dnia nie wybierano jednak najlepszych. Każde dziecko otrzymało dyplom, medal i upominek. Właśnie na tym opierała się idea wydarzenia: każdy uczestnik miał wyjechać z Głubczyc z poczuciem, że tego dnia był zwycięzcą.

Przedsięwzięcie zostało dofinansowane z programu grantowego „Dobre Życie", który wspiera lokalne projekty społeczne realizowane przez franczyzobiorców Żabki.

eprasa.pl 43b389eeee

OCHRONA ZDROWIA

Decyzja o połączeniu zmieni opolskie szpitale. Stawką jest dziecięcy SOR

Marszałek mówi wprost: Bez konsolidacji nie będzie Centrum Pediatrii. „Nic się nie zmieni, tylko stracimy osobowość prawną”- odpowiadają pracownicy ginekologii.

Mateusz Majnusz
Ciąg dalszy ze str. 1



FOT. KOLAŻ MATEUSZ MAJNUSZ

Zszycie odległych od siebie placówek może poprawić sytuację małych pacjentów.

Plan zakłada stworzenie nowoczesnego miejsca, w którym w jednym budynku znalazłyby się najważniejsze oddziały zajmujące się leczeniem dzieci.

- Chodzi o to, żeby wybudować infrastrukturę, w której będzie można skupić oddziały, które dzisiaj są na Witosa w różnych lokalizacjach i są związane z leczeniem dzieci. To jest m.in. OIOM dla dzieci, pediatria, chirurgia dziecięca. Chcemy skupić je w jednym nowoczesnym budynku i pokazać kompleksowość tej opieki - zaznacza.

W Opolu może powstać SOR tylko dla dzieci

Ale jest jeszcze jeden element, który może szczególnie zainteresować rodziców. Dziś dzieci trafiają do wydzielonej części Szpitalnego Oddziału Ratunkowego w USK. Nadal jednak funkcjonuje on w ramach tego samego SOR-u, do którego trafiają również dorośli pacjenci. Po konsolidacji ma się to zmienić. Mali pacjenci zyskają odrębne, w pełni samodzielne wejście i dedykowany oddział ratunkowy.

Marszałek przekonuje, że stworzenie Centrum Pediatrii i osobnego SOR-u byłoby ważnym elementem budowania jakości życia w regionie.

- Oczywiście, że od samego Centrum Pediatrii nie wzrośnie nagle dzietność. Ale to jest jeden z elementów, o którym mówimy. Dzisiaj żyjemy w świecie mobilnym i ludzie wybierają miejsce do życia nie tylko ze względu na pracę. Znaczenie ma sposób życia, work-life balance i zaplecze społeczne. Nie możemy mówić o dobrym miejscu do życia, jeżeli nie będziemy mieli kompleksowej opieki nad matką i dzieckiem - podsumowuje marszałek Szymon Ogłaza.

„Nic się nie zmieni, tylko stracimy osobowość prawną”

Spotkaliśmy się z pracownikami oraz przedstawicielami związków zawodowych Klinicznego Centrum Ginekologii, Położnictwa i Neonatologii w Opolu, którzy na ten plan patrzą zupełnie inaczej. Ich zdaniem argument o konieczności stworzenia kompleksowej opieki nad matką i dzieckiem jest o tyle trudny do zaakceptowania, że właśnie taki model już dziś funkcjonuje przy Reymonta.

- Nic się nie zmieni. Dalej będziemy tutaj, tylko że nie będziemy mieli osobowości prawnej. Będziemy ośrodkiem zamiejscowym USK - mówią przedstawiciele pracowników i związków zawodowych szpitala przy Reymonta.

Ich największa obawa dotyczy utraty samodzielności. Pracownicy podkreślają, że Kliniczne Centrum nie jest zwykłą porodówką. To wyspecjalizowany ośrodek, który zapewnia opiekę kobietom od przygotowania do rodzicielstwa, przez ciążę i poród, aż po diagnostykę i leczenie noworodków.

- Kompleksowa opieka nad kobietą i dzieckiem zaczyna się u nas od przygotowania do rodzicielstwa i leczenia niepłodności. Potem jest cała ciąża, poród, połóg, dalsza diagnostyka i rehabilitacja dziecka. Mamy również uroginekologię, onkologię kobiecą. To jest cały kompleks - podkreślają pracownicy i związki zawodowe.

Pracownicy bronią modelu z Reymonta

Pracownicy przy Reymonta przekonują, że obecny system działa sprawnie właśnie dlatego, że wszystkie najważniejsze elementy opieki znajdują się w jednym miejscu. W ich ocenie pacjentka po wyjściu ze szpitala nadal może liczyć na pomoc, szczególnie w pierwszych tygodniach życia dziecka.

-Jeżeli dziecko się urodzi i w ciągu pierwszych 30 dni coś jest nie tak, ulewa, dusi się czy nie przyjmuje pokarmu, w każdym momencie można przyjść do nas. Dziecko trafia na patologię noworodka, a mama, jeżeli sobie tego życzy, może zostać na miejscu w specjalnym pokoju. Przez cały ten okres może być przy dziecku - tłumaczą.

Pracownicy zwracają również uwagę na dostępność placówki.

- Mamy pacjentki z całego województwa. Jesteśmy specjalistycznym ośrodkiem. Można do nas łatwo dojechać pociągiem czy autobusem, jesteśmy w centrum miasta. Pacjentka ma tutaj wszystko w jednym miejscu. Nie chcemy pozwolić na to, by 70 lat tradycji naszego szpitala przehandlowano na 70 mln zł i to w dodatku niepewnych jeszcze pieniędzy, które i tak mają trafić tylko do USK - przekonują.

Marszałek: połączenie ma poprawić opiekę, nie zlikwidować Reymonta

Samorząd zapewnia jednak, że konsolidacja nie oznacza likwidacji szpitala przy Reymonta ani przeniesienia wszystkich jego oddziałów na ul. Witosa.

- Patologia ciąży to bardzo dobry oddział, który oczywiście zostaje na Reymonta. Wszystkie oddziały Klinicznego Centrum zostają i mają swoją specyfikę. Ale kobiety w ciąży często wymagają również konsultacji innych specjalistów. Dzisiaj trzeba korzystać z lekarzy z zewnątrz. A skąd są ci lekarze? M.in. z Uniwersyteckiego Szpitala Klinicznego, bo tam są odpowiedni specjaliści - argumentuje Szymon Ogłaza.

Marszałek wskazuje, że szczególnie ważna ma być możliwość zapewnienia pacjentowi ciągłości opieki od okresu ciąży aż po leczenie dziecka.

- Leczenie w Klinicznym Centrum kończy się krótko po porodzie, a problemy niestety czasami zostają. Dzisiaj mogą być rozwiązane na Witosa, ale w odrębnym szpitalu. Stworzenie Centrum Pediatrii pozwoliłoby zbudować wysokospecjalistyczną jednostkę i kompleksową opiekę. Plus SOR dla dzieci, który przy okazji powstanie - dodaje marszałek.

Było tylko 16 porad w ciągu roku

Zupełnie inaczej na tę argumentację patrzą pracownicy. Ich zdaniem przedstawianie obecnego systemu jako niewystarczającego jest niesprawiedliwe, bo szpital od lat korzysta z konsultacji specjalistów, gdy jest to potrzebne.

- Współpracujemy ze specjalistami, którzy konsultują małych pacjentów, jeśli zaistnieje taka potrzeba - a dzieje się to sporadycznie. Mamy sprzęt, własny dziecięcy rentgen i pełne zaplecze potrzebne do opieki nad najtrudniejszymi przypadkami. Chodzi o dzieci, które przebywają u nas nawet po kilka miesięcy i są tu stale leczone - podkreślają medycy z Reymonta.

- W ubiegłym roku urodziło nam się ponad 2 tys. dzieci. Jeżeli chodzi o konsultacje dotyczące noworodków wymagających pomocy z zewnątrz, skorzystaliśmy tylko z 16 porad w ciągu całego roku - dodają.

W ich ocenie pojedyncze przypadki wymagające dodatkowych konsultacji nie powinny być argumentem za zmianą całego modelu funkcjonowania placówki.

eprasa.pl 43b389eeee

FOKUS

• Jutro sejmowa komisja sprawiedliwości zaopiniuje dwóch **kandydatów na sędziego Trybunału Konstytucyjnego**

ROCZNICA

Prezydent o reparacjach wojennych, premier o lekcji płynącej z Westerplatte

– Z Westerplatte głośno krzyczymy do całego wolnego świata: bądźcie solidarni, musimy pomóc przetrwać Ukrainie – wezwał Donald Tusk podczas 87. rocznicy wybuchu II wojny światowej

oprac. Karolina Wrońska

We wtorek, 1 września, na Westerplatte znów zawyły syreny, a na niebie zabłysnęły race. O godzinie 4.45 – równo 87 lat od ataku niemieckiego pancernika Schleswig-Holstein na placówkę tutejszej Wojskowej Składnicy Tranzytowej – rozpoczęły się obchody rocznicy wybuchu II wojny światowej. W uroczystościach wzięli udział m.in. prezydent, premier i szef MON Władysław Kosiniak-Kamysz.



FOT. PRZEMEK ŚWIDERSKI

Uroczystości na Westerplatte rozpoczęły się o godzinie 4.45 – tej samej, o której 87 lat temu niemiecki pancernik zaatakował Polskę

Prezydent Nawrocki apeluje o reparacje

Prezydent Karol Nawrocki podkreślił, że pamięć o 1 września „wymaga od nas prawdy i odpowiedzialności". Jak dodał, prawda ma swoje symbole i z całą pewnością jednym z najważniejszych dla całej II wojny światowej jest Westerplatte.

Prezydent zwrócił się do kanclerza Niemiec i narodu niemieckiego, by załatwić sprawę reparacji i zadośćuczynienia po II wojnie światowej „z myślą o sprawiedliwości historycznej, ale i z myślą o przyszłości".

Stwierdził ponadto, że „prawdziwa, twarda, sojusznicza deklaracja wobec Polski wymaga tego, aby nasi sojusznicy z Berlina i nasi sąsiedzi wypłacili nam zadośćuczynienie, które Polska przekaże na polskie siły zbrojne, na polski przemysł zbrojeniowy, abyśmy dostali to, co nam się należy".

– Wzywam też z Westerplatte, z serca się zwracam do pana premiera, do pana ministra, do pana marszałka, do wszystkich stronnictw w polskim parlamencie, do narodu polskiego: bądźmy razem w tym dziele – mówił Nawrocki.

Premier Tusk o lekcji, jaką daje Westerplatte

Z kolei premier Donald Tusk podczas wystąpienia wskazał, że lekcja II wojny światowej dzisiaj musi wpłynąć na decyzję i postawę wszystkich przywódców wolnego świata. – My z tej ponurej lekcji II wojny światowej musimy wyciągnąć wniosek o solidarności, o jedności zarówno narodu polskiego, jak i całego wolnego świata – Europy i Ameryki, Sojuszu Północnoatlantyckiego. To nie może być sojusz na papierze – podkreślił szef rządu.

– Mając w pamięci 80 milionów ofiar II wojny światowej, 6 milionów ofiar obywateli Polski, mając w pamięci wymordowanie prawie wszystkich Żydów w Europie przez ogarniętych obłędem nazistów (...), dzisiaj głośno z Westerplatte krzyczymy do całego wolnego świata: bądźcie solidarni, musimy dzisiaj pomóc przetrwać Ukrainie. Nie możemy powtórzyć tamtych błędów, nie może się powtórzyć Monachium, ta upiorna, bezradna, bezsilna polityka ustępowania złu – podkreślił Tusk.

Premier wskazał ponadto, że „najbliższe miesiące, ta jesień i zima, które są przed nami, mogą być kluczowe dla niepodległości Ukrainy, ale także dla bezpieczeństwa Polski, całego wolnego świata".

Premier powiedział też, że „najważniejszą lekcją z Westerplatte jest to, aby już nigdy ten, który został napadnięty przez agresora, nie był sam", zaznaczając, że Polska jest ofiarą wielu prowokacji.

Marszałek Czarzasty o pamięci w Wieluniu

– Pamięć o wojnie nie może służyć do karmienia nienawiści – mówił marszałek Sejmu Włodzimierz Czarzasty w Wieluniu podczas obchodów 87. rocznicy wybuchu II wojny światowej w tym mieście.

– Wojna zabiera człowiekowi właśnie to: bezpieczną przyszłość. Pamięć o wojnie nie może służyć do karmienia nienawiści. Ma służyć temu, żeby nigdy więcej nie pomylić agresora z ofiarą, siły z prawem, populizmu z prawdą – powiedział Czarzasty.

WYPADEK

Tragiczny wypadek na autostradzie A1

oprac. Karolina Wrońska

Cztery osoby zginęły, a cztery w stanie ciężkim zostały przetransportowane do szpitala po wypadku na autostradzie A1 na wysokości Mykanowa w powiecie częstochowskim.

Ze wstępnych ustaleń policji wynika, że kierujący samochodem ciężarowym uderzył w tył pojazdu, przy którym znajdowali się pracownicy obsługi autostrady wykonujący na niej prace remontowe.

– W wyniku tego zdarzenia cztery osoby poniosły śmierć na miejscu, a cztery pozostałe w stanie ciężkim zostały przetransportowane do szpitala – powiedziała podkom. Barbara Poznańska z Komendy Miejskiej Policji w Częstochowie.

Poznańska wskazała, że badanie alkomatem nie wykazało alkoholu w organizmie kierowcy samochodu ciężarowego. Zaznaczyła, że zostanie mu pobrana krew do dalszych badań. Kierowca samochodu ciężarowego nie wymagał pomocy medycznej. Został zatrzymany.

EDUKACJA

Uczniowie i nauczyciele wrócili do szkół

oprac. Karolina Wrońska

4,8 mln uczniów i 715 tys. nauczycieli rozpoczęło wczoraj nowy rok szkolny 2026/2027.

– Szkoła to miejsce, gdzie młody człowiek, mam nadzieję, każdy będzie szczęśliwszy, każdy będzie dobrze nauczony, ale będzie też nauczony na wyzwania XXI wieku, wyzwania czasów trudnych – powiedziała szefowa MEN Barbara Nowacka, która uczestniczyła w inauguracji roku szkolnego w Liceum Ogólnokształcącym im. S. Czarnieckiego w Człuchowie (woj. pomorskie).

Szef rządu uczestniczył we wtorek w inauguracji roku szkolnego w Zespole Szkół nr 1 w Wieluniu w woj. łódzkim.

– Macie sto powodów dziennie, żeby się spierać o różne mniej i bardziej ważne sprawy, ale nigdy nie ulegnijcie temu, niektórzy powiedzą, trendowi dzisiaj, aby pogardzać kimś dlatego, że jest inny albo słabszy, albo że jest was więcej, a ich mniej – wskazał premier, zwracając się do uczniów.

KRÓTKO

Warszawa

Stolica odwoła prezydenta? Zbiórka podpisów trwa

67 tysięcy podpisów pod wnioskiem o referendum w sprawie odwołania władz Warszawy zabrano przez miesiąc, Inicjator akcji Maciej Wilk przekazał, że celem na wrzesień jest zebranie 100 tysięcy podpisów. Stołeczna Operacja Referendalna rozpoczęła zbieranie podpisów 30 lipca. Akcja potrwa do 28 września. Aby referendum się odbyło, konieczne jest zebranie około 132 tysięcy podpisów.

Warszawa

Odszedł kolejny powstaniec warszawski

W wieku 94 lat zmarł Jerzy Łakomski ps. „Kajtek", który w trakcie powstania warszawskiego pełnił służbę pomocniczą w pułku „Baszta". W trakcie natarcia na wóz opancerzony przy ul. Belwederskiej został zraniony przez Niemców w głowę. Po dwóch dniach wrócił do służby. Po upadku powstania wraz z rodziną został wysiedlony do obozu przejściowego w Pruszkowie, skąd po 10 dniach trafił do transportu do Krakowa. Pogrzeb Jerzego Łakomskiego odbędzie się 7 września.

Zakopane

Krótsze przewozy konne do Morskiego Oka

Od wtorku Tatrzański Park Narodowy rozpoczął pilotaż przewozów konnych na skróconej trasie do Morskiego Oka. TPN chce w ten sposób sprawdzić organizację przyszłego systemu, w którym przewozy konne mają być połączone z transportem elektrycznym. Zaprzęgi będą przewozić turystów około 3-kilometrowym odcinkiem trasy z Palenicy Białczańskiej do Wodogrzmotów Mickiewicza – dalej turyści pójdą pieszo.



FOT. ADAM JANKOWSKI

Polska odrobiła lekcje. Dzisiaj jako państwo jesteśmy w forpoczcie krajów Unii Europejskiej, które wydają olbrzymie pieniądze na obronność

JAKUB STEFANIAK
wiceszef KPRM

eprasa.pl 43b389eeee

SŁOWACJA

Sikorski: Grupa Wyszehradzka wróciła, znów możemy sobie ufać i ustalać różne rzeczy

oprac. Anna Nagel

W Tomaszovie pod Bratysławą rozpoczęło się we wtorek spotkanie ministrów spraw zagranicznych państw Grupy Wyszehradzkiej, którą tworzą Słowacja, Polska, Czechy i Węgry.

Ministrowie Juraj Blanar ze Słowacji, Radosław Sikorski z Polski, Anita Orban z Węgier i Petr Macinka z Czech dyskutowali o głównych problemach regionu i sprawach Unii Europejskiej. Słowacja objęła przewodnictwo w Grupie Wyszehradzkiej 1 lipca br. Gospodarz jednego z pierwszych spotkań, Blanar, wśród głównych priorytetów Bratysławy wymienia konkurencyjność, rozszerzenie Unii, współpracę w takich dziedzinach jak transport i energetyka oraz walkę z nielegalną migracją.

– Grupa Wyszehradzka wróciła – powiedział wicepremier, szef MSZ Radosław Sikorski we wtorek po spotkaniu szefów dyplomacji państw tego formatu w Tomaszovie koło Bratysławy. – Znowu możemy sobie ufać i ustalać różne rzeczy – podkreślił.

– To bardzo ważne, żeby zbliżać stanowiska przed spotkaniem, które zaczyna się dziś wieczorem w Irlandii. Nieformalnie spotkanie ministrów spraw zagranicznych i europejskich, bo wspólnie znaczymy więcej – powiedział szef polskiej dyplomacji.

Sikorski powiedział polskim mediom, że Polska wyraża solidarność z wszystkimi ofiarami putinowskiej Rosji. Zdaniem polskiego ministra „Rosja uparła się, żeby przekonać wszystkich, że co prawda my nie życzymy sobie konfliktu z nią, to ona jest na wojnie z nami".

– (Moskwa) dokonuje aktów sabotażu, podpaleń, zabójstw politycznych, terroru państwowego – powiedział Sikorski po spotkaniu ministrów spraw zagranicznych w Tomaszovie koło Bratysławy. Przypomniał w tym kontekście, że w Polsce doszło do próby wysadzenia pociągu.

PAP



FOT. JOE KLAMAR/AFP/EAST NEWS

Minister Sikorski na spotkaniu ministrów spraw zagranicznych V4 w Bratysławie

USA / UKRAINA

Sojusznicy Ukrainy wywierają presję na Hiszpanię i Grecję

oprac. Anna Nagel

Kraje NATO i Unii Europejskiej naciskają na Hiszpanię i Grecję, aby przekazały Ukrainie pociski przechwytujące Patriot. Decyzje w tej sprawie mają zapaść podczas spotkania ministrów spraw zagranicznych i obrony państw UE oraz krajów partnerskich.

Agencja Bloomberg poinformowała o rosnącej presji na Hiszpanię i Grecję w sprawie przekazania Ukrainie pocisków przechwytujących Patriot.

Według osób zaznajomionych ze sprawą, które rozmawiały z agencją, propozycja przewiduje też możliwość zakupu przez Norwegię pocisków z Hiszpanii i Grecji, a następnie przekazanie ich Ukrainie.



FOT. CAPT. ALEXANDER WATKINS/US ARMY

Wyrzutnie są, ale rakiet do nich jest bardzo mało. Sytuację pogarszają ograniczone zasoby tych rakiet na świecie

Hiszpania i Grecja pod presją

Wśród sojuszników Ukrainy Hiszpania i Grecja dysponują jednymi z największych rezerw systemów Patriot. Oba kraje mają również zapasy pocisków przechwytujących, których termin przydatności zbliża się ku końcowi.

Grecja była jednym z pierwszych krajów wysyłających Ukrainie amunicję po inwazji Rosji w 2022 r., ale oparła się naciskom, by przekazać na potrzeby Kijowa pociski do wyrzutni Patriot. Ateny utrzymują, że w obliczu napięć z Turcją potrzebują tego uzbrojenia do własnych celów.

Hiszpania zapowiedziała, że w 2026 r. zapewni Ukrainie 1 mld euro pomocy wojskowej – przypomniała agencja.

Rzecznik greckiego rządu odmówił skomentowania doniesień Bloomberga, podobnie jak urzędnik hiszpańskiego ministerstwa obrony.

Ukraina potrzebuje wsparcia

Zapewnienie Kijowowi nowych systemów obrony powietrznej stało się coraz pilniejszym zadaniem dla sojuszników Ukrainy – podkreślił Bloomberg.

– Obrona przeciwlotnicza jest kluczową kwestią – oświadczyła przed wtorkowym spotkaniem z ministrami z krajów członkowskich i partnerskich UE Kaja Kallas, unijna szefowa dyplomacji. Jak podkreśliła, Ukrainie „brakuje pocisków przechwytujących". – Wiemy, że niektóre państwa mają zapasy pocisków, których termin przydatności upływa. Byłoby bardzo dobrze, gdyby zostały przekazane Ukrainie – oznajmiła.

Pociski Patriot są jednym z kluczowych elementów obrony Ukrainy przed rosyjskimi pociskami balistycznymi. Prezydent Zełenski zauważył w sierpniu, że dostawy amunicji od partnerów zachodnich w pierwszej połowie 2026 r. zmniejszyły się trzykrotnie w porównaniu z analogicznym okresem ubiegłego roku.

W ostatnich miesiącach Ukraina apelowała o zwiększenie liczby systemów obrony powietrznej, twierdząc, że kurczące się zapasy nie powstrzymają nasilających się ataków Moskwy. Kijów szczególnie poszukuje większych dostaw pocisków Patriot, na które wzrosło zapotrzebowanie z powodu wojny USA z Iranem, trwającej od przełomu lutego i marca.

Ukraina otrzymała informacje wywiadowcze, że Rosja przygotowuje się do ewentualnej nowej ofensywy lądowej na Kijów – donosił wcześniej Bloomberg.

Ze względu na krytyczny brak pocisków do systemów Patriot Ukraina zmienia strategię i zamiast zestrzeliwać rosyjskie rakiety balistyczne, zaczyna polować na same wyrzutnie na terytorium Rosji – podał portal Kyiv Independent, powołując się na ekspertów oraz wojskowych.

KANADA

Kobieta zapłaci odszkodowanie dla niesłusznie oskarżonego kardynała

oprac. Anna Nagel

Kobieta, która oskarżyła o molestowanie seksualne kardynała Marca Ouelleta, byłego prymasa Kanady, będzie musiała zapłacić mu 100 tys. dolarów kanadyjskich odszkodowania – orzekł w poniedziałek sąd w Quebeku.

Skarżąca zarzucała kardynałowi, że w latach 2008-2010, gdy była stażystką w diecezji Quebeku, hierarcha miał dopuścić się wobec niej czynów niepożądanych. Wniosła skargę do diecezji, a następnie ta skarga trafiła w 2021 r. do Watykanu, ale w 2022 r. została odrzucona – przypomniały media. Kobieta dołączyła wówczas do pozwu zbiorowego.

Kiedy pojawiły się zarzuty wobec kardynała, duchowny wniósł pozew do sądu. W czasie procesu zaprzeczał zarzutom.

Kobieta „niezadowolona ze (sposobu) potraktowania jej skargi, złożonej papieżowi Franciszkowi, zdecydowała się zmienić swoją wersję wydarzeń, by przyciągnąć zainteresowanie publiczne, lecz dokonała tego w taki sposób, że działała nierozważnie, jeśli nie wręcz złośliwie wobec kardynała" – napisał sędzia Martin Castonguay w liczącej 52 strony sentencji.

Uznana za winną zniesławienia, kobieta będzie musiała zapłacić kardynałowi 100 tys. dolarów kanadyjskich z odsetkami, liczonymi od grudnia 2022 r. – podała „Montreal Gazette". Liczący 82 lata kardynał zadeklarował, że otrzymane środki przeznaczy na rzecz rdzennych mieszkańców Kanady, którzy padli ofiarą molestowania seksualnego. **PAP**

REPUBLIKA POŁUDNIOWEJ AFRYKI

Masowe ceremonie, które kończą się śmiercią

Kazimierz Sikorski

W wyniku masowych ceremonii obrzezania w RPA śmierć poniosło 43 chłopców, a dziesiątki innych zostało okaleczonych. Rytuały znane jako „Ulwaluko", odbywają się dwa razy w roku w szkołach inicjacyjnych.

Po przybyciu na miejsce chłopcy są oddzielani od rodzin i pokrywani białą gliną. Potem spędzają trzy tygodnie, przechodząc przemianę z chłopców w mężczyzn, zanim wrócą do domów.

W ramach ceremonii zostają poddani zabiegowi obrzezania przez tradycyjnych „chirurgów". Wiele zabiegów przeprowadzają osoby nieposiadające odpowiednich kwalifikacji; używają one starych włóczni, nożyczek lub żyletek do wykonywania drastycznych operacji. W tym roku z powodu ceremonii „Ulwaluko" zmarło 43 chłopców, w 2024 roku łączna liczba ofiar wyniosła 93. Niektórzy „chirurdzy" dokonywali zabiegów bez znieczulenia.

Odpowiedzialnością za te tragedie obarczono gangi, które zakładają nielegalne szkoły inicjacyjne, zatrudniając nieprzeszkolonych „chirurgów" i „pielęgniarzy".

Głównymi przyczynami zgonów są gangrena, sepsa i odwodnienie, były też przypadki, w których opornych dźgano nożem, topiono lub bito na śmierć.

Republika Południowej Afryki zakazała tworzenia niezarejestrowanych szkół inicjacyjnych i wymaga, aby „chirurdzy" posiadali odpowiednie przeszkolenie i kwalifikacje.

eprasa.pl 43b389eeee

STRONA ZDROWIA

• **Za tydzień:** 10 głównych objawów choroby Alzheimera, które rozwijają się jako pierwsze

PROFILAKTYKA

Co jeść, żeby nie chorować jesienią? Te produkty wzmocnią twoją odporność

To pytanie pojawia się szczególnie w okresie jesienno-zimowym, gdy sezon chorobowy daje się wszystkim we znaki. W jaki sposób możesz pomóc swojemu organizmowi? Sięgaj po pokarmy, które mają dodatkowe walory

Martyna Jaros, Gabriela Fedyk



FOT. 123RF

Cebula i czosnek działają jak naturalne antybiotyki, które pomagają w walce z przeziębieniem i wzmacniają odporność

Układ odpornościowy ma chronić organizm przed czynnikami zewnętrznymi, które mogą powodować choroby i infekcje. Wybierając odpowiednie produkty, dostarczające konkretne składniki odżywcze, możesz:

- wzmacniać naturalną barierę ochronną, np. błony śluzowe przewodu pokarmowego;
- wpływać na aktywność komórek obronnych organizmu, np. limfocyty, makrofagi;
- w pewnym stopniu ograniczać nasilenie stanu zapalnego.

Badania nad wpływem składników pokarmowych, takich jak witaminy, związki mineralne, antyoksydanty i kwasy tłuszczowe, na działanie układu odpornościowego to temat stosunkowo świeży. Wynika jednak z nich jasno – po pewne produkty warto sięgać regularnie nie tylko w okresie jesienno-zimowym, ale przez cały rok.

Choć nie jest możliwe szybkie wzmocnienie układu odpornościowego, to im szybciej zaczniesz wprowadzać kilka zmian w stylu życia, tym szybciej poprawisz swoje ogólne samopoczucie, w tym swoją odporność.

Co zrobić, żeby wzmocnić odporność?

Wprowadź do swojego planu dnia tych kilka zmian:

- stosuj zbilansowaną dietę z dużą ilością świeżej żywności i produktów pełnoziarnistych,
- ruszaj się co najmniej 150 minut tygodniowo,
- staraj się minimalizować stres (stosuj techniki relaksacyjne, medytuj, oddychaj),
- rzuć palenie,
- ogranicz spożycie alkoholu.

W jesienne i zimowe dni warto do codziennego jadłospisu wpleść produkty, które wzmocnią odporność organizmu. Poniżej prezentujemy kilka wybranych.

Miód jest znanym od pokoleń produktem stosowanym w okresie przeziębień. Większość źródeł naukowych oceniających wpływ miodu na układ odpornościowy podaje, że skuteczna dzienna dawka miodu, spożywana przez 2-3 miesiące, mieści się w przedziale od 70 do 120 g (224-384 kcal). Miód należy dodawać do napojów o temperaturze ok. 50 stopni Celsjusza, gdyż substancje o dobroczynnym działaniu zawarte w miodzie nie są odporne na działanie wysokiej temperatury.

Czosnek to podstawowy produkt polecany w kontekście wzmacniania naturalnej odporności organizmu. U osób regularnie konsumujących potrawy z czosnkiem obserwuje się liczniejsze populacje limfocytów. Przy pierwszych oznakach przeziębienia warto skorzystać z tej właściwości czosnku, dodając przeciśnięty przez praskę ząbek do surówki, pasty ze strączków lub mięs. Spore ilości allicyny zawiera także cebula.

Pomarańcze, mandarynki, cytryny i inne owoce cytrusowe. Dostarczają przede wszystkim witaminę C, a także szereg flawonoidów, czyli związków antyoksydacyjnych i olejków eterycznych. Kwercetyna, naringeryna, rutyna i hesperedyna to niejedyne substancje o działaniu przeciwzapalnym, bo limonen, najobficiej występujący związek olejku eterycznego cytrusów, również wykazuje takie działanie. Cytrusy to dobre źródło witaminy C, która chroni przed infekcjami, ale nie skraca znacząco czasu ich trwania.

Maliny są owocami znanymi w medycynie ludowej ze swoich właściwości przeciwzapalnych, które posiadają ze względu na wysoką zawartość substancji antyutleniających: antocyjanów, flawonów, kwasów fenolowych, tanin i beta-sitosterolu. Antocyjany mają działanie hamujące enzymy nasilające procesy zapalne, a witamina C, będąca silnym przeciwutleniaczem, wpływa na działanie limfocytów T. Przeciwwirusowe właściwości malin oraz naparów z liści krzewów malinowych wynikają z zawartości kwasu elagowego.

Na odporność naszego organizmu wpływa styl życia: jakość snu, poziom stresu, aktywność fizyczna, stan jelit, nawodnienie i regeneracja po chorobie. Niezwykle istotna jest również dieta

Imbir. Jego działanie w kontekście układu odpornościowego przypisuje się gingerolom, które są pochodnymi fenoli. Związki te i inne zawarte w imbirze, wpływają hamująco na wydzielanie nadmiernych ilości czynników prozapalnych przez limfocyty T i makrofagi, tym samym regulując odpowiedź układu immunologicznego na patogeny.

Codzienne picie ciepłej wody z tartym imbirem pomaga wzmocnić odporność organizmu, działa rozgrzewająco i przeciwzapalnie.

Marchew, dynia, melon, suszone morele, jarmuż, szpinak. Pomarańczowe owoce i warzywa oraz warzywa liściaste to dobre źródła beta-karotenu w diecie. Beta-karoten jest prekursorem witaminy A, która jest niezbędna w procesie dojrzewania komórek układu odpornościowego.

Wzmacnia skórę, a także błony śluzowe przewodu pokarmowego, które nawet lekko uszkodzone stanowią otwartą furtkę dla drobnoustrojów.

Wysokie spożycie produktów obfitujących w beta-karoten (ok. 30 mg na dobę) wykazuje działanie ochronne na organizm uwarunkowane silnym działaniem antyoksydacyjnym tego związku. By dostarczyć taką ilość beta-karotenu, wystarczy wypić ok. 350 ml jednodniowego soku marchwiowego.

Jogurt naturalny, kefir, maślanka. Fermentowane produkty mleczne produkowane z udziałem konkretnych szczepów bakterii probiotycznych: Lactobacillus, Bifidobacterium oraz Saccharomyces boulardii – mają działanie immunomodulacyjne.

Bakterie probiotyczne m.in.:pobudzają limfocyty T do działania, nasilają produkcję cytokin przeciwzapalnych – cząsteczek, których obecność mobilizuje układ immunologiczny do wzmożonej aktywności, uszczelniają błonę śluzową w obrębie jelit, ograniczają reakcje uczuleniowe, inicjują produkcję przeciwciał chroniących organizm w stanie zagrożenia infekcją.

Tłuste ryby morskie to najlepsze żywieniowe źródła witaminy D oraz wielonienasyconych kwasów tłuszczowych z rodziny omega-3.

Kwasy te działają na komórki układu odpornościowego prawdopodobnie poprzez wpływ na wydzielanie związków odpowiedzialnych za komunikację pomiędzy nimi.

Witamina D działa immunomodulująco, obniża skłonność organizmu do reakcji alergicznych. U osób, które często chorują, stwierdza się w badaniach profilaktycznych niskie, względem zaleceń, stężenie witaminy D we krwi.

eprasa.pl 43b389eeee

UZDROWISKA

Zachwycający kurort tuż za polską granicą. Warto tu zajrzeć także w weekend

Druskieniki na Litwie od lat przyciągają Polaków szukających odpoczynku i walorów uzdrowiskowych. To miejsce warte polecenia

Patrycja Seklecka

Od lat piękne uzdrowisko Druskieniki kojarzy się Polakom głównie z pobytem sanatoryjnym, który trwa zazwyczaj od 2 do 3 tygodni. Miejscowość jest zachwycająca, a jej klimat, źródła wód mineralnych i pokłady borowiny wykazują korzystny wpływ na poprawę zdrowia – jeśli więc masz dużo wolnego czasu i cierpisz na dolegliwości zdrowotne, możesz śmiało spędzić tam nawet kilka tygodni.

Byłam i sprawdziłam. Spędziłam w mieście niecałe dwa dni, dlatego chętnie opowiem, jak wyglądało to z mojej perspektywy.

Litewskie uzdrowisko odwiedziłam pierwszy raz w życiu. Co mnie zaskoczyło? Na pewno to, jak bardzo „miła dla oka" jest ta miejscowość. Urokliwe, zabytkowe domy mieszają się tu z nowoczesną zabudową, a spacery zielonymi alejkami umilają ustawione co rusz tablice z obrazami Mikołaja Ciurlionisa. Przez cały pobyt w uzdrowisku miałam poczucie, że nawet zwykły spacer nad miejskim jeziorem czy wypoczynek nad Niemnem ma na mnie relaksujący, a nawet „uzdrawiający" wpływ.

W Druskienikach możesz poczuć się jak na wakacjach, jednak czyste powietrze, wszechobecna zieleń i źródełka, w których płyną druskiennickie wody mineralne szybko przypomną ci, że przebywasz w uzdrowisku. To nic złego – wręcz przeciwnie! W końcu kto nie chciałby spędzić weekendu czy urlopu w miejscu, które korzystnie wpływa nie tylko na duszę, ale i ciało?

Ze względu na duże pokłady soli, która idealnie nadaje się do zabiegów leczniczych, Druskieniki są zwane „Miastem Soli".

W sezonie letnim i wiosennym Druskieniki zachwycają morzem kwitnących, kolorowych kwiatów i tętniącymi życiem kawiarenkami. Oferują też wiele atrakcji i rozrywek na świeżym powietrzu, a nawet... stok narciarski, z którego można korzystać przez cały rok!

Kilometry alejek stworzonych do spacerowania i jazdy na rowerze to dopiero początek długiej listy rozrywek, które oferuje litewska perełka. Wystarczy krótki spacer, by zobaczyć architektoniczne perełki uzdrowiskowe, takie jak zabytkowe wille, kościoły i przepiękna cerkiew prawosławna.



FOT. PATRYCJA SEKLECKA

W Druskienikach znajdziesz przepiękne parki i mnóstwo miejsc do aktywnego wypoczynku na świeżym powietrzu

Aktywnościami, które cieszą się największym powodzeniem wśród turystów i kuracjuszy są kajakarstwo, pływanie łodzią czy wędkarstwo. Nawet kiedy pogoda nie sprzyja, w Druskienikach nie da się nudzić.

Słynny aquapark nie jest jedynym miejscem na aktywny wypoczynek pod dachem. Wodny park jest połączony kolejką gondolową z inną atrakcją... Na miejskim wzgórzu, na które można wejść lub wjechać, znajduje się stok narciarski (Snow Arena) z prawdziwego zdarzenia.

Miłośnicy zimowego szaleństwa mogą szusować po śniegu, który nie roztapia się dzięki utrzymywaniu odpowiedniej temperatury w budynku. Jeśli tęsknisz za zimą albo chcesz podszlifować swoje umiejętności poza sezonem, podczas wycieczki do Druskienik nie zapomnij o istnieniu tego miejsca.

Czasem po prostu miło zadbać o siebie – nawet jeśli nie potrzebujesz specjalistycznych zabiegów. Jeśli masz chęć poprawić swoje samopoczucie, możesz zatrzymać się w jednym z wielu hoteli spa (ja miałam okazję odwiedzić Spa Vilnius). Każdy z nich ma bogatą ofertę masaży, leczniczych kąpieli i wielu innych zabiegów. Wyspecjalizowany personel, oczywiście po rozmowie z tobą, pomoże wybrać te, które pasują do ciebie najbardziej.

Głęboko zakorzenione tradycje uzdrowiskowe czuć w mieście na każdym kroku. W Druskienikach od dawna do leczenia i poprawy nastroju wykorzystuje się m.in. wody mineralne, błoto czy... bursztyn, który ma pomagać w poprawie stanu zdrowia osób cierpiących na astmę, reumatyzm, a nawet przyspieszać gojenie ran.

Czasem wystarczy tylko kilka zabiegów, żeby poczuć się o niebo lepiej – jeśli nie dolega ci nic poważnego, nawet krótki pobyt powinien mieć znaczący wpływ na to, jak się czujesz. W takim wypadku moim zdaniem warto wybrać się na wycieczkę do Druskienik nawet na weekend.



FOT. JAMES GATHANY

Jak szybko rozpoznać boreliozę, zanim choroba zniszczy ci układ nerwowy i stawy? Te sygnały powinny niepokoić

CHOROBY ZAKAŹNE

Wakacyjna choroba Polaków. Skutki nieleczonej boreliozy mogą być groźne

Emil Hoff

Co roku mnóstwo Polek i Polaków zapada na boreliozę. Większość z nich ma szczęście i szybko rozpoznaje chorobę dzięki charakterystycznemu objawowi.

Wiele z nas ma za sobą urlopy pełne dłuższych i krótszych wycieczek krajoznawczych, wędrówek po lasach czy spacerów po parkach. Będzie jeszcze zresztą sporo okazji do wypoczynku na łonie natury: pogoda może sprzyjać wycieczkom jeszcze przez cały wrzesień, zaczyna się też na dobre sezon na grzyby.

Niestety, nawet niewinny spacer po lesie, łące czy własnym przydomowym ogródku może skończyć się nieprzyjemnie: ukąszeniem kleszcza. Sezon na kleszcze trwa u nas od wiosny do późnej jesieni i w tym roku niestety tych małych, wrednych pajęczaków też nie zabrakło.

Kleszcze przenoszą bakterie, które mogą stać się przyczyną groźnych infekcji. Do najczęstszych chorób odkleszczowych zaliczana jest borelioza, wywoływana przez bakterie Borrelia garinii i Borrelia afzelii. Co roku w Polsce notuje się dziesiątki tysięcy przypadków zachorowań na boreliozę.

Nieleczona borelioza może mieć bardzo poważne konsekwencje. Należą do nich:

- uszkodzenie układu nerwowego i związane z nim zaburzenia pamięci i koncentracji;
- porażenie mięśni, drętwienie kończyn;
- nieodwracalne i bolesne zmiany w stawach (najczęściej w kolanach);
- zapalenie serca;
- przewlekłe zmęczenie.

Dobra wiadomość jest taka, że jeden objaw zdradza chorobę od razu. Zła taka, że jedna na pięć osób nie dostaje tego objawu i przez to nawet nie wie, że choruje na boreliozę.Objawem, który od razu zdradza, że pacjent ma boreliozę, jest rumień wędrujący: duża (do 30 cm średnicy) czerwonawa plama na skórze, często ciepła w dotyku. W miarę postępów choroby rumień powiększa się, a przy tym starsze części ulegają przejaśnieniu, przez co cała plama przypomina wyglądem tarczę strzelniczą – koncentryczne czerwone kręgi.

Rumień pojawia się od 3 do 30 dni po ukąszeniu kleszcza i zarażeniu boreliozą, najczęściej około tygodnia po zarażeniu. Występuje u ok. 80 proc. pacjentów, jest to więc często pierwszy i bardzo charakterystyczny objaw boreliozy, który pozwala łatwo zidentyfikować chorobę i wdrożyć odpowiednie leczenie.

Około 20 proc. osób nie dostaje rumienia na skutek boreliozy. Choroba wywołuje u nich inne objawy później, czasem nawet po wielu miesiącach. Są nieswoiste i nieprzyjemne. Należą do nich:

- ból głowy i sztywność szyi;
- ból mięśni i stawów;
- zmęczenie;
- dreszcze.

Choć nieleczona borelioza najczęściej ustępuje sama po kilku tygodniach lub miesiącach, może na stałe uszkodzić układ nerwowy, mięśniowy i stawy.

Jeśli po powrocie z wypoczynku na łonie natury, np. wycieczce do lasu na grzyby, spacerze po parku czy łące odczuwasz objawy silnej grypy, udaj się do lekarza. Po teście serologicznym na obecność przeciwciał może się okazać, że to nieswoiste objawy boreliozy, która wystąpiła u ciebie bez rumienia. Wczesne wykrycie pozwala wyleczyć chorobę bez ryzykowania stałego uszczerbku na zdrowiu.

eprasa.pl 43b389eeee

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

Masło orzechowe. Czym jest i czy warto uwzględnić je w diecie?

Masło orzechowe, co to takiego?

Masło orzechowe to produkt, który kojarzy się zwykle z menu dla dzieci. Maluchy chętnie sięgają po nie na śniadanie, kolację czy podwieczorek. W Polsce, na sklepowych półkach nie znajdziesz produktu orzechowego ze słowem „masło" w nazwie. Zgodnie z decyzją Trybunału Sprawiedliwości UE z 2017 roku produkty pochodzenia roślinnego nie mogą być określane nazwami przetworów mlecznych. Oficjalna nazwa, pod którą występuje w handlu to krem orzechowy. Wytwarzany jest z nasion orzachy podziemnej (tzw. orzeszków ziemnych), popularny w kuchni amerykańskiej i holenderskiej. Znajduje zastosowanie jako smarowidło do kanapek oraz składnik domowych wypieków.

Jaki jest skład masła orzechowego?

Standardowe masło orzechowe składa się w 90 procentach z orzechów, w 6 procentach z cukru w formie dekstrozy, z olejów roślinnych i soli. Zawartość soli w gotowym produkcie wynosi maksymalnie 1,5 proc. W handlu dostępne jest tzw. naturalne masło orzechowe, wytworzone bez dodatku tłuszczów uwodornionych i innych sztucznych dodatków. Pasta może być zrobiona z różnych orzechów lub ich mieszanek. To od ich rodzaju zależy, jakie właściwości będzie miało konkretne masło orzechowe. Skład, smak oraz konsystencja będą różniły się w kremach z arachidów, migdałów, nerkowców, pistacji czy orzechów laskowych. Niestety, na sklepowych półkach czeka również wiele orzechowych kremów z chemicznymi lub niezdrowymi dodatkami. Tych warto jednak unikać.

Czy masło orzechowe ma działania prozdrowotne?

Orzechy, z których powstają masła orzechowe, są cennym źródłem białka roślinnego oraz błonnika. Znajdziemy w nich aminokwas l-argininę, który jest przekształcany w organizmie do tlenku azotu, który rozszerza naczynia krwionośne i obniża ciśnienie krwi. Zawierają dużo kwasów tłuszczowych jednonienasyconych i niezbędnych wielonienasyconych kwasów tłuszczowych (NNKT). Obniżają one tzw. zły cholesterol (cholesterol-LDL) i podnoszą dobry (cholesterol-HDL). Witaminy z grupy B zapewniają prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego. Z kolei witamina E przeciwdziała starzeniu się organizmu ze względu na swoje właściwości antyoksydacyjne. Masła orzechowe są także bogate w kwas foliowy. Jest on wyjątkowo ważny dla kobiet w ciąży. Warto też wspomnieć o zawartych w masłach orzechowych składnikach mineralnych, w tym żelazie, potasie, wapniu, cynku czy selenie.

Czy masło orzechowe można przygotować samodzielnie?

Przyda się do tego wysokoobrotowy blender lub malakser. Możemy wzbogacić je o dodatkowe smaki, na przykład kakao, cynamon czy wanilię, a także sami zdecydować, czy będzie gładkie, czy z chrupiącymi kawałkami. Najlepiej kupić orzechy w łupinkach i samodzielnie je wyłuskać, zostawiając bogatą w przeciwutleniacze brunatną skórkę. Jeśli kupujemy już obrane orzechy, zwróćmy uwagę na dodatek soli i oleju. Unikajmy przeterminowanych, z plamkami i zaczynających pleśnieć.
Orzechy możemy wcześniej delikatnie uprażyć dla smaku, choć surowe będą zdrowsze.

Do czego można wykorzystać masło orzechowe?



FOT. PIXABAY

To wszechstronny składnik, który można wykorzystać w różnorodnych potrawach. Doskonale sprawdza się jako dodatek do pieczywa, np. na kanapkach czy tostach.
Można je również wykorzystać do wypieków, takich jak ciasteczka, brownie czy muffiny. Jako dodatek do smoothie, owsianki czy jogurtu, nada im kremową konsystencję i bogaty smak.
Można je również wykorzystać w daniach na słono, np. jako składnik sosów, dressingów czy dipów. Wprowadzenie masła orzechowego do diety może być nie tylko smacznym, ale także zdrowym rozwiązaniem, szczególnie dla osób aktywnych fizycznie, szukających wartościowych przekąsek.

Opr. Ola Glowacka

DIETA

W 100 gramach orzechów znajduje się ponad 700 kalorii. Są idealne w diecie ketogenicznej

Te egzotyczne orzechy cieszą się coraz większą popularnością. Charakteryzują się kremowym, lekko maślanym smakiem i są cenione za swoje właściwości zdrowotne.

Oprac. Ola Głowacka

Badanie SW Research przeprowadzone w lipcu 2026 roku na zlecenie kampanii Pokochaj Makadamię pokazuje, że świadomość żywieniowa Polaków zmienia się. Wiele osób zwraca uwagę nie tylko na kalorie, ale również na wartość odżywczą.

Do niedawna tłuszcz oznaczał dla diety zagrożenie związane z kaloryką produktów. Nie bezpodstawnie, gdyż jeden gram tłuszczu dostarcza około 9 kcal, a więc ponad dwa razy więcej niż taka sama ilość białka lub węglowodanów. Jedzenie to nie tylko kalorie, ale również wartość odżywcza.

Polacy coraz częściej zwracają uwagę na takie parametry jak błonnik, witaminy, składniki mineralne czy antyoksydanty. Widać również, że częściej sięgamy po produkty o korzystnym profilu kwasów tłuszczowych, w których dominują tłuszcze nienasycone.

Tłuszcz jest niezbędny do prawidłowego funkcjonowania organizmu, a jego spożycie w dziennej racji pokarmowej powinno oscylować w granicach 30 proc. energii – mówi Anna Reguła, dietetyczka i autorka profilu instagramowego @niekoniecznie_dietetycznie.

W cytowanym badaniu najczęściej wskazywanym źródłem „dobrych tłuszczów" jest oliwa z oliwek (69 proc.), następnie orzechy włoskie (66 proc.) i tłuste ryby (65 proc.). Znacznie rzadziej z tą kategorią kojarzone są orzechy makadamia – wskazało je 34 proc. badanych.



FOT. PIXABAY

Jądro orzecha makadamia składa się w 77 proc. z tłuszczów nienasyconych, potocznie nazywanych „dobrymi tłuszczami"

To zaskakujące, bo makadamia wyróżnia się jednym z najbardziej wartościowych profili tłuszczowych wśród orzechów. Jest najbogatszym spośród powszechnie spożywanych orzechów źródłem jednonienasyconych kwasów tłuszczowych (MUFA), przede wszystkim kwasu omega-9, a także zawiera charakterystyczny dla niej kwas omega-7. Ponadto jest bogata w błonnik i ma niską zawartość cukrów.

Tłuszcze jednonienasycone mogą pełnić ochronną rolę w prewencji miażdżycy czy chorób serca jako składniki zastępujące tłuszcze nasycone pochodzenia zwierzęcego czy tropikalnego. Warto dodać, że choroby układu krążenia od lat są pierwszą i główną przyczyną zgonów w Polsce. Wyprzedzają one m.in. nowotwory oraz choroby układu oddechowego – dodaje ekspertka.

Choć makadamia wciąż jest mniej znana niż orzechy włoskie czy migdały, ma wiele do zaoferowania. Wyróżnia się delikatnym, maślanym smakiem i chrupiącą konsystencją. Zainteresowanie orzechami makadamia systematycznie rośnie. W ciągu ostatniej dekady import tych orzechów do Polski zwiększył się ponad trzykrotnie – z około 60 ton w 2015 roku do blisko 200 ton w 2025 roku (dane S&P Global).

W 100 gramach orzechów znajduje się ponad 700 kalorii. Orzechy makadamia dostarczą Ci przede wszystkim nienasyconych kwasów tłuszczowych, które mają mnóstwo cennych właściwości. Mowa przede wszystkim o pozytywnym wpływie na funkcjonowanie układu krwionośnego, a także obniżaniu poziomu złego cholesterolu i poprawie profilu lipidowego.

Orzechy makadamia są także źródłem magnezu, miedzi, manganu, fosforu i witaminy E. Twojemu organizmowi dostarczą również witamin z grupy B, w tym: niacyny, pirydoksyny (witamina B6), tiaminy oraz ryboflawiny.

Nie można zapomnieć o antyoksydacyjnym działaniu orzechów makadamia. Skutecznie chronią przed utlenianiem się komórek, opóźniają procesy starzenia i ograniczają wytwarzanie wolnych rodników, a także obniżają poziom stresu w organizmie.

Ze względu na swój skład będą idealnym składnikiem diety ketogenicznej. Są to bowiem jedne z najtłustszych orzechów, zawierających przede wszystkim jednonienasycone kwasy tłuszczowe. W 100 gramach orzechów znajduje się aż 76g tłuszczu. Warto także wspomnieć, że orzechy makadamia mają bardzo niską zawartość węglowodanów, co oznacza, że będą znakomitym dodatkiem każdej diety niskowęglowodanowej. Ich bogaty w witaminy i minerały skład doceniają także diabetycy, jak również osoby na diecie bezglutenowej – szczególnie te zmagające się z celiakią.

Niestety, orzechy macadamia to jedne z najdroższych orzechów na świecie. Dlaczego? Otóż związane jest to przede wszystkim z ich długą uprawą, ponieważ drzewo macadamia potrzebuje nawet od 7 do 10 lat, by wydać owoce. Dodatkowo proces zbiorów jest bardzo żmudny, gdyż – ze względu na to, że trudno jest ocenić, czy orzechy są dojrzałe – muszą być zbierane ręcznie. Jest to bardzo czasochłonne oraz kosztowne. Co więcej, orzechy zbierane są tylko 5-6 razy w roku. Także ich transport jest kosztowny, ponieważ sprowadzane są aż z Australii, Hawajów, Afryki Południowej oraz Ameryki Łacińskiej.

eprasa.pl 43b389eeee

BEZPŁATNE LEKI



FOT. GETTY IMAGES

Rosną koszty programu darmowych leków. Jak wynika z danych Narodowego Funduszu Zdrowia, w 2025 r. państwo wydało na ten cel prawie 10 miliardów złotych

Seniorzy mogą stracić część darmowych leków. Zagrożone 1500 pozycji

Już za miesiąc mają zmienić się zasady, według których dzieci i seniorzy mogą korzystać z bezpłatnych leków. Rozpatrywane są różne warianty.

Katarzyna Wąś-Zaniuk

Seniorom po 65. roku życia oraz dzieciom i młodzieży do 18 lat przysługują leki w ramach programu refundacyjnego. Aby skorzystać z tego wsparcia, muszą zostać spełnione trzy warunki: pacjent musi należeć do uprawnionej grupy wiekowej, przepisany preparat znajduje się w wykazie „D1" lub „D2" refundowanych leków, środków spożywczych specjalnego przeznaczenia żywieniowego bądź wyrobów medycznych, określonym w obwieszczeniu ministra zdrowia.

Na wykazie znajdują się między innymi preparaty stosowane w leczeniu alergii, cukrzycy, nadciśnienia, chorób układu oddechowego, wybrane szczepionki. Ponadto można otrzymać leki hormonalne, leki o działaniu przeciwbakteryjnym, przeciwgrzybiczym, przeciwbólowym czy przeciwzakaźnym.

Jak informuje „Gazeta Prawna", Ministerstwo Zdrowia analizuje zmiany, które mogą znacząco wpłynąć na kształt programu bezpłatnych leków dla osób po 65. roku życia. Wśród rozważanych wariantów znalazły się takie, które zakładają wykreślenie z listy nawet ponad 1500 produktów. Nowe zasady miałyby zacząć obowiązywać stopniowo od 1 października 2026 roku.

Powód? Coraz wyższe koszty programu darmowych leków. Jak wynika z danych NFZ, w 2025 r. państwo wydało na ten cel prawie 10 mld zł. Co ciekawe, liczba pacjentów korzystających z bezpłatnych recept wzrosła od 2023 r. jedynie o 4,4 proc., podczas gdy wydatki zwiększyły się aż o jedną czwartą.

Urzędnicy zwracają uwagę, że w ramach programu refundowane są często leki zawierające tę samą substancję czynną, ale sprzedawane pod różnymi nazwami i w bardzo różnych cenach. W praktyce oznacza to, że za podobne leczenie Narodowy Fundusz Zdrowia niekiedy płaci wielokrotnie więcej tylko dlatego, że pacjent otrzymuje droższy preparat.

Symbol S nie wystarczy

Jednym z warunków otrzymania darmowego leku przez seniora jest symbol S na recepcie.

Ponadto przepisany medykament musi się znajdować w specjalnym wykazie leków refundowanych, który ustala Ministerstwo Zdrowia.

Ministerstwo Zdrowia przekonuje, że ewentualne zmiany nie mają polegać wyłącznie na szukaniu oszczędności. Przy aktualizacji wykazu mają być brane pod uwagę nie tylko ceny leków, ale również to, jak często są one stosowane przez pacjentów, czy mają tańsze odpowiedniki oraz jakie znaczenie mają dla bezpieczeństwa lekowego kraju.

Pod uwagę może być brana także produkcja leków w Polsce. Resort chce również odchodzić od stosowania jednej zasady dla całej listy i analizować poszczególne grupy leków oddzielnie. Oznacza to, że inne kryteria mogą zostać zastosowane np. wobec leków kardiologicznych, a inne wobec preparatów stosowanych w leczeniu cukrzycy czy chorób przewlekłych.

Jeśli weźmiemy pod uwagę analizowany wariant C2, liczba produktów objętych analizą spadłaby z 3621 do 3051. Oznacza to usunięcie 570 pozycji, czyli pozostawienie około 84,3 proc. analizowanych produktów. Jednocześnie zachowane zostałyby wszystkie 354 analizowane substancje czynne. Według przedstawionych szacunków taki wariant mógłby przynieść około 440,7 mln zł oszczędności.

Znacznie większą redukcję zakłada wariant F'1. Jak informuje GP, liczba produktów zmniejszyłaby się w nim z 3616 do 2065, czyli zniknęłoby ponad 1500 pozycji. Mimo tak dużego ograniczenia liczby preparatów zachowane miałyby zostać wszystkie z 351 analizowanych substancji czynnych.

PROFILAKTYKA

Niektórzy piją te wody bez umiaru, a to fatalny błąd. Mogą być przykre konsekwencje

Katarzyna Wąś-Zaniuk

Wody lecznicze od lat są jednym z filarów polskiego lecznictwa uzdrowiskowego. Kuracje pitne warto jednak prowadzić według zaleceń lekarza.

W południowej Polsce znajduje się większość krajowych uzdrowisk i miejscowości dysponujących zasobami wód leczniczych. Choć ich właściwości są wykorzystywane w terapii wielu schorzeń, eksperci podkreślają, że nie należy traktować ich jak zwykłej wody do codziennego nawadniania organizmu.

– Wody zdrojowe i lecznicze często traktujemy jak zwykłą wodę mineralną, skoro wypływa ze źródła i ma właściwości zdrowotne. Wydaje nam się, że można ją pić bez ograniczeń. Woda lecznicza jest trochę jak naturalny preparat mineralny – znaczenie ma nie tylko jej skład, ale również dawka. Wody dostępne w miejscowościach uzdrowiskowych mogą zawierać bardzo duże ilości sodu, chlorków, wodorowęglanów, siarczanów, magnezu, wapnia, żelaza, fluorków czy jodków – tłumaczy dietetyk kliniczny, dr Patrycja Kłósek-Bzowska.

Jak dodaje ekspertka, wypijanie ich w dużych ilościach przez cały dzień – zamiast zwykłej wody – nie jest dobrym pomysłem.

– W uzdrowisku naprawdę nie warto urządzać sobie „degustacji bez limitu". Kieliszek czy kubeczek wody leczniczej to jedno, a zastąpienie nią całodziennego nawodnienia zupełnie co innego – zaznacza dr Kłósek-Bzowska.

Szczególną ostrożność należy zachować w przypadku mocno zmineralizowanych wód chlorkowo-sodowych.

– Mogą dostarczać bardzo dużo sodu. Dla zdrowej osoby jednorazowe wypicie takiej wody zwykle nie będzie problemem, natomiast regularne picie jej w dużych ilościach może być niekorzystne szczególnie dla osób z nadciśnieniem tętniczym, skłonnością do obrzęków, niewydolnością serca czy chorobami nerek. To zdecydowanie nie są wody, którymi powinniśmy na co dzień „nawadniać się" jak zwykłą wodą – mówi dr Patrycja Kłósek-Bzowska.

Uważać warto również na wody bogate w siarczany i magnez, ponieważ w większych ilościach mogą działać przeczyszczająco.

– Efektem mogą być biegunka, dolegliwości jelitowe, a przy znacznym spożyciu również zaburzenia gospodarki wodno-elektrolitowej. Co więcej, przyspieszenie pasażu jelitowego może wpływać na wchłanianie niektórych przyjmowanych leków – zaznacza specjalistka.

Osobną grupą są wody zawierające większe ilości jodu czy fluoru. – Tutaj również nie warto kierować się zasadą „im więcej minerałów, tym zdrowiej". Przykładowo wody jodkowe mogą wymagać szczególnej ostrożności u osób z niektórymi chorobami tarczycy – przyznaje dietetyk.

Najważniejsza zasada jest prosta: wody lecznicze, mimo swoich prozdrowotnych właściwości, nie są przeznaczone do picia bez ograniczeń. Każda z nich ma określone wskazania zdrowotne, ale w niektórych przypadkach może również nie być zalecana. Jeśli przy źródle znajduje się informacja dotycząca zalecanej ilości czy sposobu picia, warto jej przestrzegać.



FOT. GETTY IMAGES

Więcej nie znaczy lepiej. Wody lecznicze nie mogą być źródłem codziennego nawadniania

eprasa.pl 43b389eeee

PROGRAMOWO



G. 19:00

Lombard. Życie pod zastaw

TV Puls

Zrozpaczona Oliwia, która sama nie może mieć dzieci, decyduje się na desperacki krok: zabiera kilkumiesięcznego chłopca z okna życia. Jej mąż chce natychmiast oddać dziecko, ale Oliwia grozi samobójstwem. Właściciel sklepu zlokalizowanego przy klasztorze odkrywa, co zrobiła, przeglądając monitoring. Postanawia szantażować małżeństwo. Nano po rozstaniu z Natalią próbuje cieszyć się życiem singla. Oriana bezskutecznie szuka pracy. W lombardzie pojawia się Azjatka szukająca ojca, który przedstawia się jako Barski.

G. 23:40

Co się stało z Gracie Darling

Ale Kino+ HD

Kiedy Joni miała 14 lat, jej przyjaciółka Gracie Darling zaginęła po nieudanym seansie spirytystycznym. Od tamtej pory dręczy ją poczucie winy, z którym sobie nie radzi i nie jest ona już tą samą osobą. Joni, obecnie psycholożka dziecięca, wciąż nie może uwolnić się od przeszłości, a kiedy odbiera telefon od lokalnego policjanta z informacją, że po kolejnym seansie zaginęła następna osoba o nazwisku Darling, poczucie winy z przeszłości powraca.



G. 18:00

PIERWSZA MIŁOŚĆ

Polsat



Poranek u Żukowskich zaczyna się od awantury Jolki i Tomka. Spór dotyczy... palety cieni i zasad. Niedługo później portal plotkarski publikuje złośliwy artykuł, którego bohaterką jest nikt inny jak Kinga. Gdy Tomek dowiaduje się, że całe to zainteresowanie mediów jego matką zawdzięcza Jolce, wpada w całkiem uzsadnioną furię. Tymczasem wielu gości weselnych z objawami zatrucia zjeżdża do We-Medu. Personel placówki medycznej ledwie nadąża, a korytarze pękają w szwach od ilości chorych z problemami żołądkowymi. W tym całym zamieszaniu Filip utyka w zepsutej windzie z pewną bardzo ładną dziewczyną o imieniu Nikola. Niestety, dziewczyna także zaczyna źle się czuć... Natomiast Wadlewianie nie chcą wierzyć Róży. Są oburzeniu, że w tak okrutny sposób odgrywa się na Zenku. Wiktoria broni matki, ale nawet Olek jest zdania, że teściowa potrafi nagiąć prawdę do swoich celów. Na witrynie sklepu Róży ktoś wielkimi literami wymalowuje nieprzyjemne słowa. Konkretnie: „kłamliwa świnia„. Natychmiast pojawia się pytanie: kto był tak bezczelny? Problem w tym, że odpowiedź nie jest taka prosta. Czy uda się ustalić wandala?

G. 17:20

Panna młoda

TVP 2

Derya z dumą wręcza zaliczkę za salon fryzjerski nowo poznanej kobiecie. Jest przekonana, że właśnie nabywa kurę znoszącą złote jaja... Tymczasem Sila, która przyszła z Hancer do siedziby holdingu, atakuje nieznajomego mężczyznę pod firmą. To wywoła szereg problemów i trudnych pytań... Z kolei Hancer kłóci się z Cihanem na temat fundacji. Engin decyduje się zabrać Silę do swojego domu. Mukadder domyśla się, kto ją szantażuje. Trwają przygotowania do kwesty.

G. 20:05

Uroczysko

TV 4

Dekoracje, światło i dym miały być hitem rewii mody w Uroczysku, a okazały się scenerią dla morderstwa z zimną krwią. Od ciosu w serce ginie 25-letni model – Rafał Strzelecki. Czy policjanci zdążą zabezpieczyć narzędzie zbrodni, zanim się ono... roztopi? Rozpoczyna się seria przesłuchań. Śledczym brak punktu zaczepienia do czasu, gdy okazuje się, że asystentka projektanta podkochiwała się w ofierze. Olek unika Laury jak ognia, aby w końcu podjąć bardzo ważną, życiową decyzję.

G. 20:15

Na Wspólnej

TVN

Ada czuwa przy pobitej Zoi . Nalepa jest przybity. Tymczasem Greg upokarza swoją żonę – rozlicza ją z zakupów i wyznacza karę za kupno kremu. Z kolei przerażony Smolny ze Sławkiem przyjeżdżają w miejsce, gdzie logował się telefon Basi. Marcelina wyznaje, że Sandra widziała jej artykuł. Krzysztof jest przekonany, że to Smoczyńska stoi za porwaniem. Wzywa też Andrzeja – ma natychmiast spisać listę ludzi, którzy chcą ich uciszyć. W tym czasie zamaskowany mężczyzna podaje nieprzytomnej Basi dożylnie jakiś narkotyk. Kluskowa prosi syna, żeby pomógł odkryć interesy Bożydara. Brygida wraz z teściem stawia się u notariusza – są tam przyszli wspólnicy Bożydara, Zdybicka i Baliszewski. Bożydar niespodziewanie chce wziąć na siebie koszty budowy restauracji. Zdybicka i Baliszewski się zgadzają. Brygidę bardzo to martwi.



eprasa.pl 43b389eeee

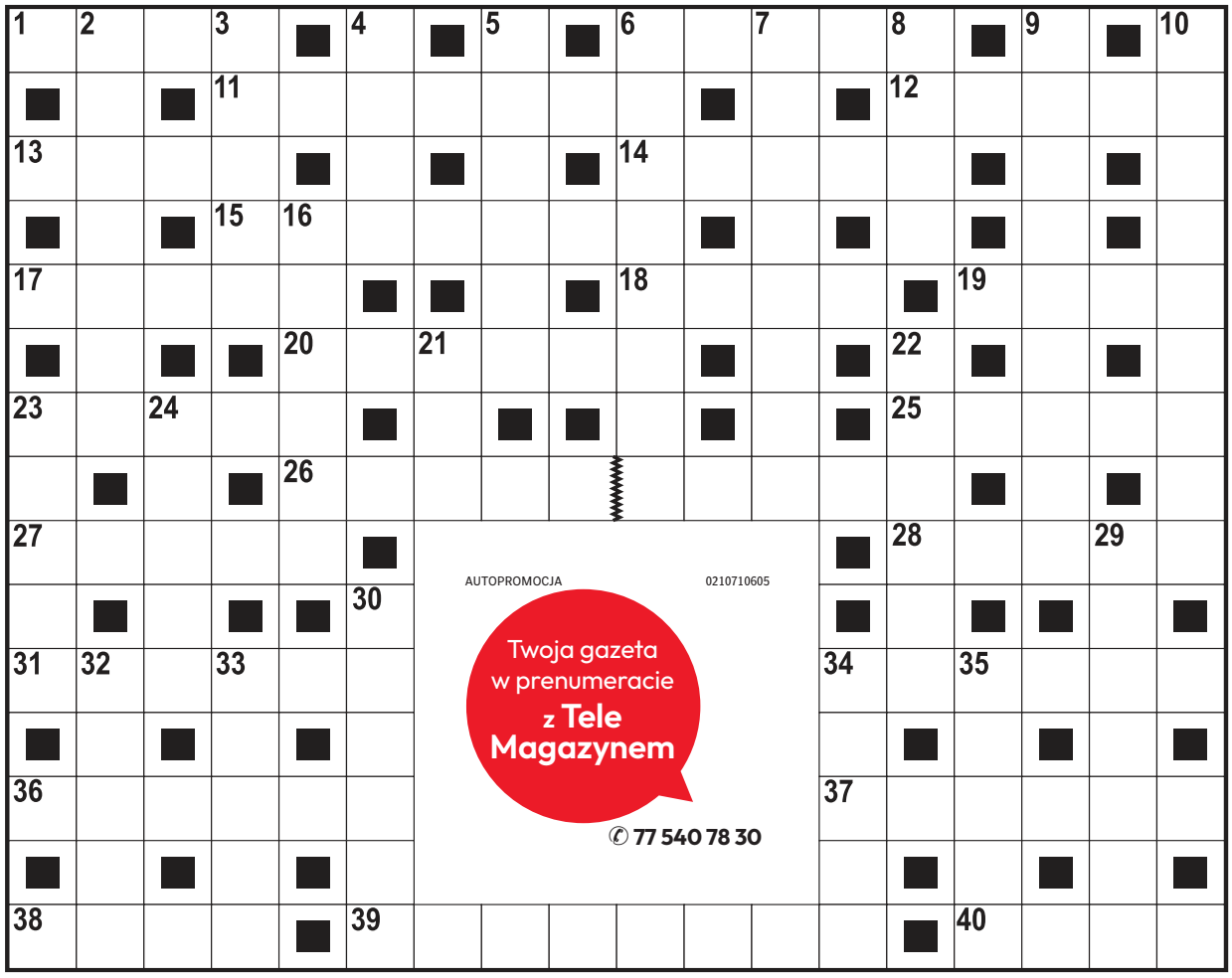
KRZYŻÓWKA NR 135

Poziomo:

1) „… miasto otwarte”, film Roberta Rosselliniego,
6) głodnemu na myśli (w porzekadle),
11) arena rycerskich turniejów,
12) powóz czteroosobowy z opuszczaną na dwie strony budą,
13) muzyka z Nowego Orleanu,
14) … Morricone, twórca muzyki filmowej,
15) odcień czerwieni jak roślina,
17) ułańska czapka, giwer,
18) postać odtworzona przez aktora,
19) stop miedzi z innymi metalami,
20) rzemieślnik wytwarzający uprzęże i siodła,
23) legendarny szewc, pokonał smoka wawelskiego,
25) szybki taniec towarzyski z lat 60-tych,
26) bylina o pływających liściach,
27) warzywa marynowane w occie,
28) komórka przewodząca wodę i soki roślinne,
31) pomieszczenie dla załogi na jachcie,
34) grzyb jadalny z lepką skórką,
36) pojedyncza lub mnoga,
37) strzelba myśliwska, fuzja,
38) surowiec do wyrobu piwa,
39) wagon kolejowy z miejscami do leżenia,
40) miasto znane z produkcji samowarów.

Pionowo:

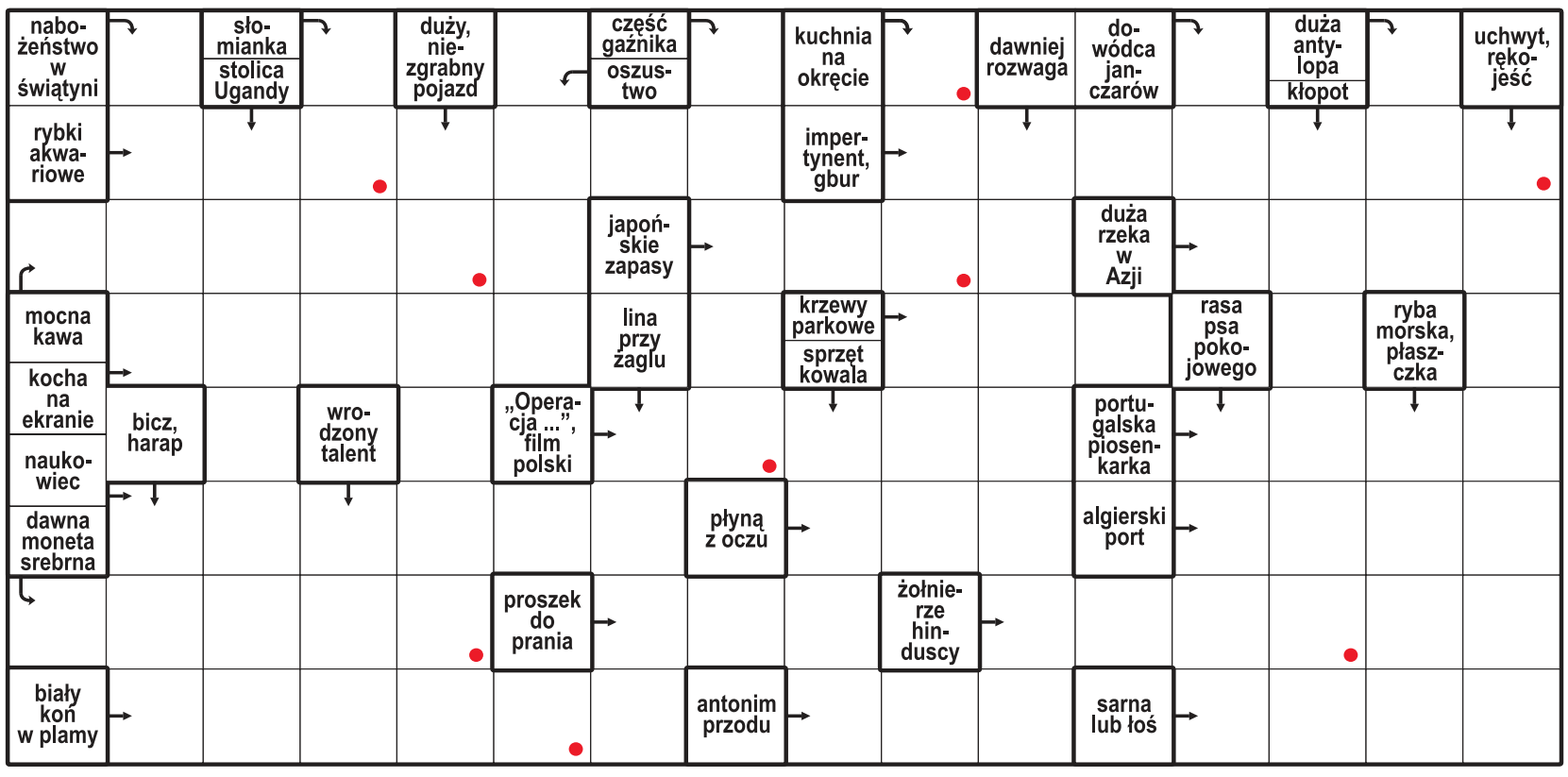
2) skarbowy lub pocztowy,
3) drobna roślina zarodnikowa,
4) skrzynka w lokalu wyborczym,
5) metalowa listwa na drzwiach,
6) duży ptak z rodziny kurowatych,
7) wielki właściciel ziemski w Anglii,
8) duża, foremna bryła kamienna,
9) wywiad dziennikarza np. z politykiem,
10) stekowiec z Nowej Zelandii,
16) „duch” panujący w wojsku,
21) … Gibson, aktor z filmu „Waleczne serce”,
22) miejsce zatrzymywania się pociągów,
23) Michał, polski piosenkarz,
24) pionowa ściana grani,
29) okres trzech miesięcy,
30) protest robotników w fabryce,
32) uparte zwierzę, kłapouch,
33) czoło kolumny wojskowej,
34) groźna organizacja przestępcza,
35) ostry, przenikliwy dźwięk.



ROZWIĄZANIE NR 134

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

KRZYŻÓWKA PANORAMICZNA



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

ROZWIĄZANIE: KATAMARAN.

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Dziś działaj odważnie, ale nie spiesz się. Horoskop dzienny wróży, że cierpliwość przyniesie Ci sukces.

Ryby (19.02 - 20.03)
Spokojny dzień sprzyja porządkom i ważnym decyzjom. Horoskop na dziś radzi zaufać swojej intuicji.

Baran (21.03 - 19.04)
Czeka Cię ciekawa rozmowa. Horoskop dzienny na środę mówi, że nowa wiadomość otworzy przed Tobą drzwi.

Byk (20.04 - 20.05)
Zadbaj dziś o siebie i bliskich. Horoskop dzienny wróży, że ciepłe słowa poprawią atmosferę w domu.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Twoja energia przyciąga uwagę. Horoskop na dziś radzi wykorzystać ją i zrobić pierwszy krok ku celom.

Rak (22.06 - 22.07)
Skupienie pomoże Ci nadrobić zaległości. Horoskop dzienny na wtorek mówi, że ucieszy to nie tylko Ciebie.

Lew (23.07 - 22.08)
Nie unikaj dziś trudnej decyzji. Horoskop dzienny wróży, wróży że szczera rozmowa przyniesie Ci ulgę.

Panna (23.08 - 22.09)
Intuicja podpowie Ci właściwy kierunek. Horoskop na dziś sugeruje, by nie ignorować żadnych znaków.

Waga (23.09 - 22.10)
Twój pomysł może okazać się strzałem w dziesiątkę. Horoskop dzienny na środę radzi dać sobie szansę.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Konsekwencja przyniesie efekty. Horoskop dzienny podpowiada, by nie rezygnować z żadnych planów.

Strzelec (22.11 - 21.12)
Potrzebujesz odrobiny swobody. Horoskop na dziś wróży, że nowe otoczenie pobudzi Twoją kreatywność.

Koziorożec (22.12 - 19.01)
Nie bój się marzyć, ale zrób też konkretny krok. Horoskop dzienny na środę mówi, że dobrze na tym wyjdziesz.

eprasa.pl 43b389eeee

REKLAMA 0010981938



Szukasz pracy? Szukasz pracownika? Szukaj z nto!
Zapraszamy do współpracy!
gratka nto nto.pl naszemiasto.
e-mail: reklama@nto.pl
tel.: 534 902 476
693 960 978

DROBNE

Usługi

BIUROWO - PROJEKTOWE

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

REKLAMOWE

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

Komunikaty

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

REKLAMA 0111562220

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



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

Tel. kontaktowy 603 920 399

REKLAMA 0010986701

Strefa Biznesu
nto.pl
nto.pl/strefa-biznesu



REKLAMA 0011220474

PRZESTRZEŃ DLA TWOJEGO BIZNESU

WYNAJMIJ BIURO W OPOLU!



LOKALE przestronne, dobrze doświetlone i klimatyzowane, o różnym metrażu dowolna ilość i konfiguracja

Możliwość aranżacji pomieszczeń: łączenia i przestawienia drzwi (na koszt najemcy).

Budynek wyposażony w instalacje elektryczne, wodno-kanalizacyjne z sieci miejskiej, ogrzewanie własne – kotłownia gazowa zasilana gazem miejskim, wentylacja grawitacyjna i mechaniczna, własna przepompownia ścieków.

Budynek chroniony jest przez monitorowaną z grupami interwencyjnymi instalacją alarmową oraz system wejścia/wyjścia do budynku oraz poszczególnych pomieszczeń.

Zadzwoń ✆ 695 396 902

AUTOPROMOCJA 0011536420

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

nto NOWA TRYBUNA OPOLSKA

codzienne wydania gazety

OBSERWUJ NAS

nto.pl

największy portal regionalny na Opolszczyźnie

Nowa Trybuna Opolska - **Codziennie z Tobą**

eprasa.pl 43b389eeee

PIŁKA NOŻNA

Dwie drużyny z kompletem punktów

Za nami już pięć kolejek w rozgrywkach Football World Klasy Okręgowej 2026/2027. Liderzy obu grup nie zaliczyli w nich choćby najmniejszego potknięcia. Dwie drużyny wciąż czekają natomiast na jakąkolwiek zdobycz punktową

Wiktor Gumiński

W grupie 1 jak na razie nie ma mocnych na TOR Dobrzeń Wielki. Jego piłkarze mogą się pochwalić kompletem pięciu zwycięstw i z dorobkiem 15 punktów mają już pięć „oczek" przewagi nad drugim w stawce KS-em Krasiejów.

Zaliczka ta się powiększyła, ponieważ aktualny wicelider uległ w 5. kolejce u siebie 0-2 LZS-owi Ligota Turawska. TOR natomiast na własnym stadionie pokonał 3-1 OKS Oras Olesno.

Z kolei w grupie 2 niezawodny dotąd jest GKS Triobud Grodków. Piąte ligowe zwycięstwo z rzędu w bieżącym sezonie odniósł nad Unią Krapkowice, ogrywając ją przed własną publicznością 3-0.

Grodkowianie nad wiceliderem mają jednak mniejszą, bo dwupunktową przewagę. 13 „oczek" zgromadził bowiem do tej pory Union Ujazd.

Na pierwsze punkty w sezonie wciąż czekają natomiast Piast Strzelce Opolskie (grupa 1) i KS Cisowa Kędzierzyn-Koźle (grupa 2).



FOT. TOMASZ CHABIOR

TOR Dobrzeń Wielki jest w wysokiej formie. Tym razem przekonał się o tym OKS Oras Olesno

GRUPA 1

TOR DOBRZEŃ WIELKI - OKS ORAS OLESNO 3-1 (2-0)
Bramki: 1-0 Zalewski - 39., 2-0 Madeła - 40., 3-1 Marciniak - 54., 3-1 Jantos - 90.

SWORNICA CZARNOWĄSY OPOLE - LZS KUNIÓW 0-1 (0-1)
Bramka: 0-1 Kaczor - 4.

STAL II BRZEG - CHRZĄSZCZ CHRZĄSZCZYCE 5-2 (0-2)
Bramki: 0-1 Mańkiewicz - 19., 0-2 Czollek - 30., 1-2 Bujakiewicz - 51., 2-2 Staniów - 57., 3-2 Staniów - 59., 4-2 Kaczmar - 67., 5-2 Bednarski - 87.

SKALNIK GRACZE - ŻUBRY SMARCHOWICE ŚLĄSKIE 3-1 (1-0)
Bramki: 1-0 Królikowski (samobójcza) - 39., 2-0 Zygmunt - 82., 3-0 Kutyła - 85., 3-1 Żurawski - 89.

LZS MECHNICE - PIAST STRZELCE OPOLSKIE 4-1 (1-0)
Bramki: 1-0 Gulczewski - 39., 1-1 Habior - 56., 2-1 Oniala - 64., 3-1 Khomonchak - 70., 4-1 Greinert - 73.

STEGU START JEŁOWA - ŹRÓDŁO KROŚNICA 0-9 (0-4)
Bramki: 0-1 Daniel - 29., 0-2 Daniel - 32., 0-3 Wilk - 35., 0-4 Fogel - 45., 0-5 Kiklaisz - 50., 0-6 Filonenko - 61., 0-7 Fogel - 75., 0-8 Juraschek - 78., 0-9 Jagusz - 82.

ORZEŁ ŻLINICE - MOTOR PRASZKA 4-0 (2-0)
Bramki: 1-0 Malinowski - 24., 2-0 Parella - 35., 3-0 Parella - 70., 4-0 Błazy - 75.

KS KRASIEJÓW - LZS LIGOTA TURAWSKA 0-2 (0-0)
Bramki: 0-1 Grzelak - 71., 0-2 Rychlik - 90+3.

1.TOR Dobrzeń Wielki	5	15	12-1
2.KS Krasiejów	5	10	18-5
3.Skalnik Gracze	5	10	17-8
4.Źródło Krośnica	5	9	24-14
5.Orzeł Żlinice	5	9	10-8
6.Chrząszcz Chrząszczyce	5	9	10-12
7.Stal II Brzeg	5	9	13-17
8.Start Jełowa	5	9	11-18
9.Żubry Smarchowice Śl.	5	7	8-6
10.LZS Ligota Turawska	5	7	8-8
11.OKS Olesno	5	6	13-11
12.LZS Mechnice	5	5	10-11
13.LZS Kuniów	5	4	4-12
14.Motor Praszka	5	4	6-16
15.Swornica Czarnowąsy	5	3	5-9
16.Piast Strzelce Op.	5	0	7-20

GRUPA 2

ORZEŁ REŃSKA WIEŚ - GKS GŁUCHOŁAZY 3-1 (2-0)
Bramki: 1-0 Michaliszyn - 19., 2-0 Skalski - 21., 3-0 Maj - 69., 3-1 Bendinger - 70.

KS TWARDAWA - UNION UJAZD 0-2 (0-2)
Bramki: 0-1 Chwastek - 20., 0-2 Szady - 44.

LZS II STAROWICE DOLNE - LZS RASZOWA 6-2 (2-1)
Bramki: 1-0 Zajączkowski - 12., 2-0 Laskowski - 30., 2-1 Richter - 39., 3-1 Sucharski - 68., 4-1 Laskowski - 78., 4-2 Kawa - 79., 5-2 Medyński - 83., 6-2 Bubon - 90+2.

KS CISOWA KĘDZIERZYN-KOŹLE - POLONIA PRÓSZKÓW-PRZYSIECZ 1-3 (1-0)
Bramki: 1-0 Plich - 10., 1-1 Atroszko - 59., 1-2 Atroszko - 65., 1-3 Hankus - 85.

ORZEŁ BRANICE - CHEMIK KĘDZIERZYN-KOŹLE 2-1 (1-0)
Bramki: 1-0 Leszczyński - 23., 1-1 Łysek - 61., 2-1 Furman - 85.

GKS TRIOBUD GRODKÓW - UNIA KRAPKOWICE 3-0 (0-0)
Bramki: 1-0 Gryl - 53., 2-0 Boczarski - 56., 3-0 Czeropski - 83.

LZS RACŁAWICZKI - POGOŃ PRUDNIK 1-3 (0-3)
Bramki: 0-1 Wanżewicz - 7., 0-2 Choiński - 10., 0-3 Choiński - 44., 1-3 Żurek - 75.

POLONIA GŁUBCZYCE - CZARNI OTMUCHÓW 0-4 (0-1)
Bramki: 0-1 Hasiak - 34., 0-2 Hasiak - 56., 0-3 Hasiak - 60., 0-4 Osuchowski - 83.

1.GKS Grodków	5	15	25-4
2.Union Ujazd	5	13	15-3
3.Orzeł Reńska Wieś	5	10	13-7
4.KS Twardawa	5	10	11-7
5.Orzeł Branice	5	10	10-8
6.Pogoń Prudnik	5	9	16-11
7.Czarni Otmuchów	5	9	16-15
8.Polonia Prószków	5	8	12-7
9.LZS II Starowice Dolne	5	7	15-14
10.Polonia Głubczyce	5	7	7-12
11.LZS Racławiczki	5	6	6-9
12.Chemik K-Koźle	5	4	9-11
13.Unia Krapkowice	5	3	3-16
14.LZS Raszowa	5	2	6-17
15.GKS Głuchołazy	5	1	4-13
16.KS Cisowa K-Koźle	5	0	5-19

PIŁKA RĘCZNA

Legenda polskiego szczypiorniaka prezesem jednego z potentatów

Dorota Kułaga

Karol Bielecki będzie nowym prezesem Klubu Sportowego Iskra Kielce. Legenda Vive Kielce wraca więc do klubu i swoim doświadczeniem i kontaktami ma wspomóc mistrza Polski.

Ostatnio w Klubie Sportowym Iskra Kielce doszło do kilku ważnych zmian kadrowych. Odszedł Michał Jurecki, który pełnił funkcję dyrektora sportowego. Po zaledwie trzech miesiącach z klubem rozstał się Konrad Czajkowski, który był w składzie zarządu.

Według naszych informacji w ostatnich tygodniach właściciel klubu złożył propozycję Karolowi Bieleckiemu, żeby wrócił do piłki ręcznej i stanął na czele zarządu. Po kilku spotkaniach i rozmowach legenda szczypiorniaka wyraziła zgodę. Ma zostać prezesem Iskry Kielce, wesprzeć klub swoim bogatym doświadczeniem i kontaktami.

Bielecki to jeden z najlepszych zawodników w historii polskiej piłki ręcznej. W stolicy regionu świętokrzyskiego grał przez 11 lat (1999-2004 i 2012-2018). W 2016 roku kielecki klub z Bieleckim w składzie triumfował w Lidze Mistrzów, odnosząc największy sukces w historii klubowej polskiej piłki ręcznej.

W 2004 roku za 200 tysięcy euro przeniósł się do niemieckiego SC Magdeburg, z którym w 2007 roku zdobył Puchar EHF. Potem trafił do innego niemieckiego klubu, Rhein-Neckar Loewen. W 2012 roku wrócił do Kielc. Z PGE VIVE zdobył siedem tytułów mistrza Polski i trzy medale Ligi Mistrzów, dwa brązowe, a w 2016 roku złoty.



FOT. POLSKA PRESS

Karol Bielecki przez długie lata związany był z klubem z Kielc jako zawodnik. Teraz powraca do niego, ale już w zupełnie innej roli

eprasa.pl 43b389eeee

SIATKÓWKA

Polskie siatkarki zagrają z Holandią o półfinał ME

Zbigniew Czyż

Reprezentacja Polski siatkarek zagra w czwartek w ćwierćfinale mistrzostw Europy. Biało-Czerwone zmierzą się w Stambule z Holandią. W 1/8 finału Polki pokonały Portugalię 3:0.



FOT. SZYMON GRUCHALSKI

– Wiemy, czego się spodziewać po tym przeciwniku, znamy bardzo dobrze zawodniczki – powiedziała o rywalkach Katarzyna Wenerska

Przed spotkaniem z Portugalią Biało-Czerwone miały za sobą doskonały występ w grupie A – nasze siatkarki wygrały wszystkie pięć spotkań, pokonując kolejno Węgry, Łotwę, Słowenię, Niemcy oraz gospodynie turnieju i obecne mistrzynie Europy – Turczynki. Portugalki rywalizowały natomiast w grupie C w Azerbejdżanie – do 1/8 finału kontynentalnego czempionatu awansowały z czwartego miejsca, mając na swoim koncie dwa zwycięstwa (z Hiszpanią i Rumunią) oraz trzy porażki (z Azerbejdżanem, Belgią oraz Holandią).

Nie obyło się bez kłopotów

Po raz ostatni oba zespoły spotkały się siedem lat temu na mistrzostwach Europy w Łodzi – w spotkaniu fazy grupowej Polska również wygrała 3:0. W spotkaniach z dużo niżej notowanymi rywalami Polkom często przytrafiały się kłopoty, nie inaczej było w poniedziałkowym starciu. 45. w rankingu FIVB Portugalia zagrała bez kompleksów i była bliska wygrania trzeciego seta.

W pierwszej partii Biało-Czerwone zaczęły od mocnego uderzenia i już na początku wygrywały 6:1. Ostatecznie triumfowały 25:18. Portugalki dobrze zaczęły drugą partię – prowadziły 7:3 i 11:7. Biało-Czerwone podkręciły tempo i znów wygrały pewnie do 17. Trzeci set zaczął się do prowadzenia Portugalii 6:0. Po autowych atakach Magdaleny Stysiak i Pauliny Damaske było już nawet 20:16 dla drużyny z Półwyspu Iberyjskiego. W tym momencie Lavarini sięgnął po drugą rozgrywającą Alicję Grabkę i Julię Szczurowską, co przyniosło oczekiwany skutek. Reprezentacja Polski wygrała trzecią partię 25:23.

– Po to tak ciężko walczyłyśmy w grupie, żeby wyjść z pierwszego miejsca. Tak, żeby pierwsze spotkanie w fazie pucharowej nie było aż tak trudne. Najważniejsze, że skończyło się 3:0, bo to taki pozytywny kop na kolejny mecz – powiedziała po spotkaniu na antenie Polsatu Sport atakująca Szczurowska.

Nasze panie lepiej wejdą w mecz?

Teraz czas na ćwierćfinał. W nim w czwartek w Stambule Polki zagrają z Holandią, która wyeliminowała z turnieju Słowenię, wygrywając 3:2.

– Musimy zagrać inaczej niż z Portugalią, z drugiej strony my w takie mecze lepiej wchodzimy niż jak to miało miejsce w spotkaniu jednej ósmej finału. Gra Holandii jest bardziej poukładana niż Portugalii, której system gry jest trochę szalony. Wiemy, czego się spodziewać po tym przeciwniku, znamy bardzo dobrze zawodniczki, bo też często z nimi rywalizujemy – powiedziała Polsatowi Katarzyna Wenerska.

Po raz ostatni polskie siatkarki zmierzyły się z Holandią w czerwcu tego roku. W Lidze Narodów pokonały zespół Pomarańczowych 3:1. Na przestrzeni ostatnich dwudziestu lat obie reprezentacje mierzyły się aż 28 razy. Bilans tych spotkań to 18 zwycięstw Holandii i 10 Polski. Początek spotkania Polska–Holandia w czwartek o godz. 15.00.

W przypadku awansu nasze panie w półfinale mistrzostw Europy zmierzą się ze zwycięzcą meczu Włochy–Szwecja.

PIŁKA NOŻNA

Koniec pewnej ery w futbolu. Leo Messi pożegnał się z reprezentacją Argentyny

Jakub Jabłoński

Lionel Messi zakończył reprezentacyjną karierę. 39-letni kapitan Argentyny podjął decyzję po ponad miesiącu od przegranego finału mistrzostw świata z Hiszpanią.

– Przysięgam wam, że zawsze dawałem z siebie wszystko – stwierdził zawodnik już teraz uznawany za jedną z największych legend futbolu. Messi z Argentyną osiągnął dosłownie wszystko. Wydawało się, że już cztery lata temu ogłosi tę trudną decyzję, gdy spełnił największe marzenie „przechodząc grę" wygranym finałem mistrzostw świata w Katarze – z Francją po rzutach karnych. Legendarny Argentyńczyk zdecydował się jednak przedłużyć reprezentacyjną przygodę. Okazało się, że o kolejny (trzeci w karierze) finał najważniejszej imprezy globu. Podczas zakończonego w lipcu mundialu w USA, Kanadzie i Meksyku znów wystrzelił formą i już na zawsze uciął spekulacje na temat rywalizacji o miano najwybitniejszego z Cristiano Ronaldo, którego na turnieju usunął w cień.

Do końca walka o najcenniejsze nagrody

Dotrwał wraz z zespołem aż do ostatniego meczu w turnieju, w którym zdecydowania lepsza okazała się Hiszpania. Do wyłonienia kolejnego mistrza potrzebna była jednak dogrywka, a w niej decydujący okazał się gol Ferrana Torresa.

Na boiskach Ameryki Północnej Messi do końca walczył też o koronę króla strzelców i tytuł najskuteczniejszego strzelca mundialu w historii. W fazie grupowej zdetronizował w klasyfikacji wszech czasów Miroslava Klose, gdy ustrzelił hat tricka przeciwko Algierii oraz dublet przeciwko Austrii. Ostatecznie mundialowy licznik Lionela zatrzymał się na 21 trafieniach. W tym momencie lepszy w tej klasyfikacji jest tylko Kylian Mbappé (22 gole). Francuz w przegranym spotkaniu o brąz z Anglią zdobył dublet, zgarniając w pakiecie także drugą z rzędu koronę króla strzelców mistrzostw świata.

Messi zagrał w 207 meczach dla reprezentacji Argentyny, w których aż 125 razy trafiał do siatki. Długo nie mógł jednak sięgnąć po pierwszy puchar z drużyną narodową. Urodzony 24 czerwca 1987 roku w Rosario geniusz był już o krok od tego trofeum w Brazylii w 2014 roku, ale Argentyna przegrała w finale z Niemcami 0:1 – po dogrywce. Niewielkim pocieszeniem był fakt, że Argentyńczyk został wybrany najlepszym piłkarzem turnieju. Rok i dwa lata później Albicelestes ulegli Chile w finale Copa América.

Już raz się żegnał, ale... wrócił!

Po tej drugiej porażce jeden z kolegów z kadry relacjonował, że Messi załamał się i „płakał jak nigdy wcześniej". Zrezygnował wówczas z dalszej gry w drużynie narodowej, ale zmienił zdanie niespełna dwa miesiące później. Wrócił silniejszy, bo już w 2021 roku został mistrzem kontynentu – w finale Argentyna pokonała Brazylię 1:0 (po raz drugi cieszył się z wygranej w Copa America ogrywając Kolumbię).

Piłkarz rywali Neymar, klubowy kolega Messiego z Barcelony, a później również z PSG, skomentował wówczas: - Nienawidzę przegrywać, ale ty, bracie, ciesz się tym tytułem. Futbol czekał na ten moment.

TENIS

Iga Świątek i Hubert Hurkacz awansowali do drugiej rundy US Open

Zbigniew Czyż

Iga Świątek i Hubert Hurkacz awansowali do drugiej rundy wielkoszlemowego US Open. Z turniejem w singlu pożegnała się już Maja Chwalińska.

W swoim pierwszym spotkaniu na kortach w Nowym Jorku, rozstawiona z numerem ósmym Świątek wygrała z Chinką Xiyu Wang 6:2, 6:3. Sześciokrotna mistrzyni wielkoszlemowa, która US Open wygrała w 2022 roku, z pokonaniem Chinki nie miała najmniejszych problemów.

Kolejną rywalką Świątek będzie Nadia Podoroska. Argentynka w kwietniu wróciła do gry po ponad rocznej przerwie, na liście WTA jest obecnie 449. Z turnieju w grze singlowej odpadła już natomiast Maja Chwalińska (20.), która przegrała z Amerykanką Taylor Townsend 2:6, 3:6.

Do drugiej rundy awansowali Kamil Majchrzak i Hubert Hurkacz. Pierwszy wygrał z Serbem Hamadem Medjedoviciem 6:3, 6:3, 6:3, a jego rywalem w kolejnym spotkaniu będzie monakijski tenisista Valentin Vacherot. Hurkacz awans do drugiej rundy zapewnił sobie dzięki wygranej z Bośniakiem Damirem Dzumhurem 6:4, 4:6, 6:1, 6:1. W niej zmierzy się z Amerykaninem Benem Sheltonem.



FOT. IMAGO/IMAGENSHOP AGENCIA FOTOGRAFICA

Rywalem Huberta Hurkacza w drugiej rundzie wielkoszlemowego turnieju tenisowego US Open będzie Amerykanin Ben Shelton

eprasa.pl 43b389eeee