Parkowanie pod tym kościołem w Opolu może kierowców słono kosztować **str. 3**

FOT. MATEUSZ MAJNUSZ

Oto najlepsze sanatoria na NFZ
Czy gorzka czekolada jest zdrowa i pomaga w odchudzaniu?
Rak i stres - zaklęty krąg
str. 10-12

STRONA ZDROWIA

nto
NOWA TRYBUNA OPOLSKA

Środa
8.04.2026

Nr 81 (10 023)

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

Na razie nie będzie nocnej prohibicji. Brzescy radni chcą ponownych konsultacji **str. 2**

To nie były spokojne święta. Policjanci mieli dużo pracy **str. 2**

Kolejna inwestycja przy autostradzie. Fabrykę buduje polska spółka energetyczna **str. 4**

Nr ISSN 1230-6134 Nr indeksu 348-252

9 771230 613032 15

RYNEK PRACY

Pracuje u nas coraz więcej obcokrajowców

Polska stała się krajem docelowym, a nie tylko tranzytowym dla imigrantów szukających pracy. W województwie opolskim obcokrajowcy to już ok. 5 procent społeczeństwa. Według szacunków Straży Granicznej na terenie województwa opolskiego przebywa obecnie około 50 tysięcy cudzoziemców. Co ważne, zdecydowana większość z nich przebywa u nas legalnie posiadając niezbędne zezwolenia na pobyt i podjęcie pracy. Nielegalni imigranci - zdaniem Straży Granicznej - stanowią niewielki odsetek.
Czytaj str. 3

OPOLE

W opolskim zoo urodził się takin złoty

To już trzecie narodziny tego niezwykle rzadkiego gatunku w opolskim ogrodzie zoologicznym w ostatnich latach. Takin złoty zagrożony jest wyginięciem, a jego hodowlę w warunkach sztucznych prowadzi zaledwie 20 ośrodków na świecie.
Czytaj str. 5

FOT. ZOO OPOLE

Z SĄDU

Skazany za zabójstwo złożył apelację

Za zabójstwo kobiety Edward B. ma trafić za kraty na 25 lat. Takie rozstrzygnięcie w sprawie zbrodni na Zaodrzu w Opolu zapadło w grudniu ubiegłego roku. To jednak nie koniec sprawy, bo do sądu właśnie wpłynęła apelacja.
Czytaj str. 4

Zwycięzcy plebiscytu Razem Najlepiej

str. 8 - 9

Anna Podchorodecka-Pośpiech i Zdzisław Hebda

Jolanta i Stanisław Janocha

Modelarz postawił na nogi żandarmerię i inne służby

Radosław Dimitrow
rdimitrow@nto.pl

Wszystko wskazuje na to, że potężny dron, który w piątek postawił na nogi niemal wszystkie służby, nie jest maszyną zwiadowczą obcego wywiadu. Sprawę przejęła Żandarmeria Wojskowa, która studzi emocje narosłe wokół znaleziska.

Mowa o dużym płatowcu ze skrzydłami o rozpiętości ok. 1,5 metra, który spadł w lesie w rejonie Spóroka pod Strzelcami Opolskimi. Na nietypowe znalezisko natrafił mężczyzna, który wybrał się w te strony na spacer.

Dron wywołał w przedświąteczny piątek spore zamieszanie. Z uwagi na trwającą wojnę za naszą wschodnią granicą i wcześniejsze naruszenia polskiej przestrzeni powietrznej, policja nie mogła zlekceważyć zgłoszenia spacerowicza. Na miejsce ściągnięto m.in. Samodzielny Pododdział Kontrterrorystyczny Policji z Katowic oraz Specjalistyczną Grupę Ratownictwa Chemiczno-Ekologicznego. Służby musiały upewnić się, że smukła, matowo-szara maszyna nie przenosi niebezpiecznych materiałów ani aparatury szpiegowskiej.

Potem śledztwo w sprawie incydentu przejął Wydział Żandarmerii Wojskowej we Wrocławiu. Jak poinformował ppłk Dariusz Rozkosz, rzecznik prasowy Komendanta Głównego Żandarmerii Wojskowej, postępowanie toczy się pod nadzorem prokuratury wojskowej. Eksperci przeprowadzili już wstępne badania znalezionego w lesie drona.

- Wyjaśniamy okoliczności odnalezienia w dniu 3 kwietnia br. w lesie, w pobliżu miejscowości Kadłub, gm. Strzelce Opolskie, najprawdopodobniej wytworzonego na drukarce 3D płatowca. Na chwilę obecną nie ma przesłanek do twierdzenia, iż jest to przedmiot pochodzenia zagranicznego ani wojskowego. Odnaleziony obiekt został zabezpieczony do dalszych badań specjalistycznych - czytamy w oficjalnym komunikacie ppłk Dariusza Rozkosza.
Czytaj str. 2

eprasa.pl ae916e4cf5

Nowa Trybuna Opolska
Środa, 8.04.2026

AUTOPROMOCJA 0010710597

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

Jutro w naszej gazecie **Pod paragrafem**

Niedobory PRL tworzyły rajskie warunki dla przemytu. Przemycano kożuszki, kryształowe wazony, biseptol a nawet politurę do mebli czy klej

FOT. ARCHIWUM PRYWATNE/RADOSŁAW DIMITROW

Na czas trwania śledztwa płatowiec pozostaje w rękach wojskowych techników.

Modelarz postawił na nogi nasze służby mundurowe

dokończenie ze str. 1

Radosław Dimitrow

Wszystko wskazuje na to, że potężny dron, który w piątek postawił na nogi niemal wszystkie służby mundurowe, nie jest maszyną zwiadowczą obcego wywiadu.

Choć oficjalne potwierdzenie tożsamości właściciela maszyny wciąż trwa, internauci i pasjonaci lotnictwa spróbowali na własną rękę ustalić do kogo należała odnaleziona maszyna. Zdjęcia szarego płatowca błyskawicznie obiegły fora modelarskie.

Na jednej z grup zrzeszających opolskich fanów bezzałogowców odnaleziono wpisy z 2025 roku, które rzucają nowe światło na sprawę. Jeden z modelarzy chwalił się tam budową maszyny o takiej konstrukcji, wykonanej metodą druku 3D, z charakterystycznym ogonem w kształcie litery „T" na tyczce z lekkiego włókna węglowego.

Hobbysta z dumą zapowiadał wówczas, że jego autorski projekt ma pobić rekord czasu przebywania w powietrzu bez lądowania. Maszyna miała być zdolna do lotu trwającego nawet 8 godzin.

Ostatecznie właściciel drona sam zgłosił się na policję. To modelarz, który przyznał, że podczas jednego z testów w Opolu jeszcze w ubiegłym roku, dron przestał reagować i odleciał w stronę Spóroka.

- Zgłosiłem utratę kontroli nad maszyną w aplikacji Polskiej Agencji Żeglugi Powietrznej, a następnie szukałem drona. Niestety, nie udało mi się go odnaleźć - wyjaśnia właściciel, tłumacząc jednocześnie, że nie miał złych zamiarów i nie sądził, że jego model może wywołać takie zamieszanie. ©℗

Wprowadzenie nocnej prohibicji odłożyli na później

Łukasz Biernacki
lbiernacki@nto.pl

Na przedświątecznej sesji rady miejskiej w Brzegu miało dojść do głosowania nad projektem uchwały wprowadzającej nocny zakaz handlu trunkami. Dokument został jednak zdjęty z porządku obrad.

FOT. ZDJĘCIE ILUSTRACYJNE/ARCHIWUM NTO

W Brzegu wciąż będzie można kupić alkohol w nocy. I jak pokazała dyskusja radnych podczas przedświątecznej sesji rady miejskiej, szybko się to nie zmieni.

Kwestia nocnej prohibicji coraz wyraźniej dzieli samorządy na Opolszczyźnie. Ograniczenia w sprzedaży alkoholu przyjęto już w Opolu, Kluczborku oraz Wołczynie, podczas gdy władze Kędzierzyna-Koźla ostatecznie nie zdecydowały się na taki krok. Teraz z podobnym dylematem mierzy się Brzeg.

Jeszcze w styczniu komendant policji w Brzegu insp. Michał Karoński wyszedł z propozycją wprowadzenia nocnej prohibicji na terenie miasta. Początkowo wnioskowano o prohibicję na terenie całego miasta w godzinach 21:00 - 6:00. Ostatecznie zaproponowano czas pomiędzy godzinami 23:00 a 6:00.

Pomysł ten miał na celu zmniejszenie liczby interwencji z udziałem nietrzeźwych osób, poprawę bezpieczeństwa mieszkańców i ochronę młodzieży przed łatwym dostępem do alkoholu w godzinach nocnych.

- Ograniczenie sprzedaży alkoholu jest działaniem prewencyjnym, które służy poprawie bezpieczeństwa i porządku publicznego. Jest racjonalne i dla dobra interesu publicznego. Ponadto wprowadzenie zakazu sprzedaży alkoholu w godzinach nocnych może przyczynić się do zmniejszenia liczby zgłoszeń dotyczących zakłócania ciszy nocnej i dewastacji mienia. To istotne dla spokoju i komfortu mieszkańców miasta - tłumaczyła nam asp. sztab. Patrycja Kaszuba, rzecznik prasowy w brzeskiej komendzie policji.

Uchwała o ewentualnym wprowadzeniu prohibicji w Brzegu miała zostać poddana pod głosowanie podczas ostatniej, przedświątecznej rady miasta.

Ostatecznie wycofano się jednak z tego pomysłu. To ze względu na budzący wątpliwości wynik przeprowadzonych wcześniej konsultacji społecznych, które od samego początku budziły ogromne kontrowersje. W głosowaniu internetowym wzięło udział około 4900 osób, z czego zdecydowana większość opowiedziała się przeciwko prohibicji. Rzetelność tego wyniku została podważona na sali obrad.

Radni zwrócili uwagę, że system nie weryfikował tożsamości głosujących. Brak odpowiednich zabezpieczeń informatycznych umożliwiał wielokrotne oddawanie głosów przez jedną i tę samą osobę. To z kolei zrodziło podejrzenia o manipulację wynikami, chociażby przez przedsiębiorców, dla których wprowadzenie nocnej prohibicji jest nieopłacalne. Ogromne wątpliwości wzbudziła również frekwencja w tradycyjnej formie konsultacji, ponieważ w tym głosowaniu wzięło udział zaledwie sześć osób.

Ostatecznie samorządowcy zgodnie uznali, że urząd miasta nie zapewnił odpowiedniej promocji wydarzenia ani właściwego zaplecza technicznego. Rada zapowiada powrót do tematu nocnej prohibicji, jednak stanie się to dopiero po przeprowadzeniu nowych, bardziej wiarygodnych i zabezpieczonych konsultacji. Padły już pierwsze propozycje, by w przyszłości wykorzystać do tego celu specjalną aplikację miejską lub sprawdzone systemy znane z obsługi budżetu obywatelskiego. ©℗

Pogoda w regionie

Dzisiaj

MIN **-2°C** MAX **7°C**

Barometr **1029 hPa**
Wiatr **pn.- zach. 17 km/h**
Biomet **niekorzystny**

Jutro
MIN **-3°C** MAX **9°C**

Piątek
MIN **-4°C** MAX **13°C**

Sobota
MIN **1°C** MAX **16°C**

Zachmurzenie umiarkowane, uwaga na silny wiatr

To nie były spokojne święta na Opolszczyźnie

Mateusz Majnusz
mmajnusz@nto.pl

5 wypadków drogowych, jedna ofiara śmiertelna i 24 pijanych kierowców to bilans wielkanocnego weekendu na Opolszczyźnie. Policja w czasie świąt miała pełne ręce roboty.

FOT. POLICJA

W wypadku niedaleko Milic życie stracił młody kierowca.

Funkcjonariusze skontrolowali ponad 2600 uczestników ruchu drogowego i przeprowadzili blisko 4 tysiące badań trzeźwości. W ich trakcie zatrzymano 24 osoby, które prowadziły pojazdy pod wpływem alkoholu.

Policjanci zwracali również uwagę na stan techniczny aut. Zatrzymano 75 dowodów rejestracyjnych. Nie brakowało także kierowców, którzy rażąco przekraczali prędkość. Prawo jazdy za przekroczenie limitu o ponad 50 km/h straciło 15 osób.

W czasie świątecznego weekendu doszło do 64 kolizji i 5 wypadków drogowych. Do najbardziej tragicznego w skutkach zdarzenia doszło w powiecie kędzierzyńsko-kozielskim. 3 kwietnia, około godz. 18 kierowca bmw zjechał do rowu, gdzie pojazd dachował, a następnie uderzył w drzewo. Niestety, w wyniku tego zdarzenia, 25-letni kierujący poniósł śmierć na miejscu. W wyniku pozostałych wypadków pięć osób zostało rannych.

Święta były pracowite także dla policjantów prewencji. W ciągu czterech dni przeprowadzili oni ponad 1300 interwencji związanych m.in. z przemocą domową, kradzieżami i zakłóceniem porządku publicznego. Kryminalni zatrzymali również 22 osoby poszukiwane, które ukrywały się przed wymiarem sprawiedliwości. ©℗

eprasa.pl ae916e4cf5

Nawet 1500 złotych mandatu za parkowanie aut pod kościołem

Mateusz Majnusz
mmajnusz@nto.pl

W niedzielę wierni jadą na mszę, ale część z nich łamie przepisy. Samochody wjeżdżają na chodniki i ścieżkę rowerową. Są zgłoszenia i interwencje policji. Mandaty mogą być dotkliwe.

FOT. MATEUSZ MAJNUSZ

Kierowcy chcą podjechać jak najbliżej świątyni zapominając o tym, że łamią przepisy wjeżdżając na chodnik i ścieżkę rowerową.

Pod kościołem św. Józefa w Opolu-Szczepanowicach co tydzień powtarza się ten sam scenariusz. Kierowcy, chcąc zaparkować jak najbliżej wejścia, wjeżdżają na chodnik i drogę dla rowerów. Często jadą wzdłuż nich nawet kilkadziesiąt metrów, lawirując między pieszymi.

Choć może sie takim wydawać, to problem wcale nie jest błahy. To miejsce przecina popularna trasa rowerowa w stronę mostu Halupczoka i Wyspy Bolko. W pobliżu są też kampus Politechniki Opolskiej i pływalnia Wodna Nuta. W niedzielę robi się tam zwyczajnie ciasno.

Nie wszystkim się to podoba. Coraz częściej ktoś sięga po telefon i wzywa policję.

Policja reaguje na zgłoszenia

- W ostatnich tygodniach otrzymujemy zgłoszenia dotyczące pojazdów zaparkowanych na chodniku i w rejonie drogi dla rowerów. Podczas jednej z ostatnich interwencji funkcjonariusze ujawnili kilka takich przypadków. W tych sytuacjach dochodzi do naruszenia przepisów związanych z poruszaniem się pojazdem po chodniku. W większości zakończyło się pouczeniami, ale były też wezwania na komendę - mówi asp. Przemysław Kędzior, oficer prasowy Komendy Miejskiej Policji w Opolu.

Przepisy przewidują, że jazda wzdłuż drogi dla pieszych lub przejścia dla pieszych wiąże się z grzywną nie niższą niż 1500 zł.

Kierowcy często dowiadują się o tym dopiero po czasie. Jak relacjonują parafianie, na miejscu zazwyczaj nie ma informacji za wycieraczką. Wezwanie do wskazania kierującego albo mandat przychodzi później pocztą.

- Wielu ludzi jest zaskoczonych, bo wydaje im się, że skoro zaparkowali „tylko na chwilę”, to nic się nie stało - mówią nam mieszkańcy.

Jednocześnie przyznają, że funkcjonariusze w wielu przypadkach wykazują się wyrozumiałością.

Brakuje miejsc przy kościele

Problem jest prosty. Parking przy kościele jest za mały. W niedzielę nie mieści wszystkich samochodów, więc część kierowców próbuje stanąć jak najbliżej wejścia, nawet jeśli oznacza to łamanie przepisów.

Kawałek dalej, przy rondzie Politechniki Opolskiej, jest jeszcze jeden mniejszy parking. Problem w tym, że stoją tam ciągle te same auta. Niektóre są nawet wystawione na sprzedaż. Miejsca więc są, ale często zajęte na stałe.

Na sytuację zwraca uwagę Stowarzyszenie Wójtowa – Nasza Wieś.

- Zatrzymując samochód przed bramą wjazdową do kościoła można narazić się na mandat. Nawet jeśli ktoś staje tylko na chwilę, miejsce to jest zgłaszane i policja podejmuje interwencje. Chodnik oraz wjazd przed bramą nie są parkingiem i muszą pozostać przejezdne - podkreślają.

Stowarzyszenie zapowiada, że spróbuje znaleźć rozwiązanie.

- Chcemy sprawdzić, czy da się w tej okolicy wyznaczyć dodatkowe miejsca postojowe lub wskazać najbezpieczniejsze miejsca do parkowania przy większej liczbie uczestników nabożeństw - dodaje Stowarzyszenie Wójtowa - Nasza Wieś. ©℗

Porsche uderzyło w stację benzynową

Mateusz Majnusz
mmajnusz@nto.pl

Opolscy policjanci namierzyli kierowcę Porsche Cayenne, który w poniedziałek doprowadził do zniszczeń na terenie stacji beznynowej w Opolu.

Do zdarzenia doszło w Poniedziałek Wielkanocny, chwilę po godzinie 17 na stacji paliw przy ul. Oświęcimskiej w Opolu. Kierowca Porsche Cayenne z impetem wjechał w stojak z płynami do spryskiwaczy, uszkadzając przy tym część infrastruktury. Chwilę później szybko odjechał z miejsca zdarzenia. Na szczęście, w zdarzeniu nie było osób poszkodowanych.

Jeszcze w poniedziałek nieoficjalnie dowiedzieliśmy się, że kierującym był mężczyzna. Według świadków miał on sprawiać wrażenie nietrzeźwego, co jednak nie zostało potwierdzone.

Funkcjonariusze dość szybko ustalili, kto siedział za kierownicą auta.

- Sprawcą jest 64-letni mieszkaniec Opola. Teraz skierujemy wniosek do sądu o ukaranie. Sprawą zajmują się już policjanci z Komisariatu II Policji w Opolu - tłumaczy asp. Przemysław Kędzior, oficer prasowy Komendy Miejskiej Policji w Opolu.

Jak ustalono, Porsche Cayenne, którym doszło do kolizji, było autem w leasingu, a zdarzenie zostało zakwalifikowane jako kolizja.©℗

FOT. CZYTELNIK NTO/PORSCHE

Porsche Cayenne z impetem uderzyło w półkę, na której znajdowały się płyny do spryskiwaczy.

Coraz więcej obcokrajowców chce legalnie pracować na Opolszczyźnie. Nielegalni stanowią niewielki odsetek

Krzysztof Strauchmann
kstrauchmann@nto.pl

Na terenie województwa opolskiego przebywa obecnie od40 do 50 tysięcy cudzoziemców, a obywatele Ukrainy nie są już wcale większością wśród obcokrajowców.

FOT. ARCHIWUM POLSKA PRESS

Zatrudnienie w opolskich firmach znajduje coraz więcej osób przyjeżdżających z Ameryki Południowej i Filipin.

Polska stała się krajem docelowym, a nie tylko tranzytowym dla imigrantów. W województwie opolskim obcokrajowcy, to już ok. 5 procent społeczeństwa.

- Jesteśmy 20 gospodarką na świecie, poziom życia stał się u nas wysoki. Wielu ludzi jest zainteresowanych, aby w Polsce żyć i pracować. Nie ma w tym nic złego, jeśli odbywa się zgodnie z przepisami prawa - mówił pułkownik SG Jerzy Łukasik, dowódca placówki SG w Opolu, który był gościem samorządu powiatowego w Nysie.

Imigracja ciągle się zmienia. Na sytuację w Polsce w ostatnich miesiącach wpływa zaostrzona polityka migracyjna Stanów Zjednoczonych, które bacznie pilnują zielonej granicy z Meksykiem. W efekcie migrujący z krajów Ameryki Południowej trafiają do Europy przez Hiszpanię i rozjeżdżają się po całym kontynencie. Zarobkowo przyjeżdża do nas także coraz więcej Filipińczyków. Utrzymuje się migracja z Bliskiego Wschodu oraz krajów dawnego ZSRR - Kazachstanu czy Gruzji. Są dla nich wszystkich miejsca pracy, bowiem przedsiębiorcy z Opolszczyzny stale zgłaszają do wojewody zapotrzebowanie na pracowników zagranicznych.

W 2025 roku Straż Graniczna przeprowadziła na Opolszczyźnie 45 kontroli zatrudnienia cudzoziemców. Sprawdzano zakłady i agencje pracy, ściągające do Polski setki osób. Łącznie kontrole objęły tysiące osób, choć były prowadzone wyrywkowo, żeby całkiem nie zdezorganizować pracy firm. Nielegalna praca nie jest u nas zjawiskiem masowym. 57 osób zatrzymano za nielegalne zatrudnienie i zobowiązano do wyjazdu z Polski. Część z nich nie była świadoma, że przebywają w Polsce i pracują nielegalnie. Oni także padają ofiarą zorganizowanych grup przestępczych, które zarabiają na przerzucie imigrantów.

Bardziej zdecydowane działania Straż Graniczna podejmuje wobec osób uznanych za niebezpieczne. To między innymi obcokrajowcy opuszczający więzienia po odsiedzeniu kary za przestępstwa popełnione w Polsce, czy zatrzymani przez policję „wozacy” złapani na przerzucie imigrantów przez granicę. W ubiegłym roku z Opolszczyzny przymusowo wydalono sto takich osób. Funkcjonariusze SG konwojowali ich do granicy wschodniej i przekazali w ręce władz sąsiedniego państwa albo wsadzali do samolotu lecącego do ich ojczyzny. W skrajnych wypadkach nawet eskortowali ich w samolotach. W sumie decyzje nakazujące wyjazd z Polski otrzymało w ubiegłym roku 250 obcokrajowców.

- Sytuacje, kiedy nasza służba patrolowa typuje i zatrzymuje pojazdy na drodze do kontroli, to już margines - mówi pułkownik Jerzy Łukasik. - Dzisiaj opieramy się na informacjach, korzystamy z baz danych, współpracujemy z instytucjami, które zajmują się cudzoziemcami. Na tej podstawie przygotowujemy celowe, chirurgiczne kontrole legalności pobytu. ©℗

eprasa.pl ae916e4cf5

GOSPODARKA POLSKA SPÓŁKA Z BRANŻY ENERGETYCZNEJ ZATRUDNI W PRZYSZŁOŚCI KILKADZIESIĄT OSÓB

Nowy inwestor w strefie przy A4

Radosław Dimitrow
rdimitrow@nto.pl

Do grona firm inwestujących w Strefie Aktywności Gospodarczej gminy Ujazd dołącza duży gracz z polskim kapitałem. Energoaparatura SA, firma znana w branży energetycznej, wybuduje nowoczesny zakład, inwestując blisko 12,5 miliona złotych.

FOT. RADOSŁAW DIMITROW

Spółka energetyczna zbuduje w gminie Ujazd zakład za ponad 12 mln złotych. To kolejny dowód na to, że strefa gospodarcza przy A4 jest nadal atrakcyjna inwestycyjnie.

Nowa fabryka ma powstać na działce o powierzchni 3,5 hektara, zlokalizowanej w bliskim sąsiedztwie firmy ISRI (zajmującej się produkcją foteli samochodowych). Zgodnie z komunikatem Katowickiej Specjalnej Strefy Ekonomicznej, projekt zakłada budowę nowoczesnej hali produkcyjno-biurowej. Przy zakładzie Energoaparatury powstanie również niezbędna infrastruktura obejmująca dojazd i parkingi.

Co będzie produkować Energoaparatura

Władze gminy nie kryją satysfakcji z tempa, w jakim udało się sfinalizować rozmowy z nowym partnerem biznesowym.

- Rok temu spotkaliśmy się po raz pierwszy, a dziś z dumą możemy ogłosić, że Energoaparatura SA, w stu procentach polska firma, zainwestuje u nas 12,5 miliona złotych w budowę nowego zakładu produkcyjnego - podkreśla Hubert Ibrom, burmistrz Ujazdu - To świetny przykład wzmacniania potencjału rodzimych przedsiębiorstw i dalszego rozwoju nowoczesnego przemysłu w naszym regionie.

Uruchomienie fabryki przy autostradzie A4 to dla spółki strategiczny krok, który pozwoli na rozpoczęcie produkcji nowych elementów wykorzystywanych w branży energetycznej. Firma będzie też potrzebować fachowców do pracy:

- W pilotażowym etapie funkcjonowania nowego zakładu zatrudnienie znajdzie co najmniej 10 osób, ale możliwości zatrudnienia są znacznie większe - mówi Paweł Zych, dyrektor do spraw produkcji w Energoaparaturze. - W nowej lokalizacji skupimy się na seryjnej produkcji szaf sterowniczych oraz podzespołów dla obiektów 110 kV. Będziemy tu również wytwarzać komponenty ściśle związane z odnawialnymi źródłami energii.

Warto podkreślić, że nowy inwestor to marka o historycznej pozycji na krajowym rynku. Energoaparatura istnieje od 1955 roku i przez minione dekady brała udział w budowie oraz modernizacji niemal wszystkich kluczowych obiektów przemysłowych w Polsce. Specjaliści tej firmy pracowali między innymi przy największych polskich elektrowniach (w tym chociażby w Opolu czy Bełchatowie), elektrociepłowniach, rafineriach, kopalniach, hutach i największych zakładach chemicznych.

Nowe miejsca pracy w Strefie Aktywności Gospodarczej gminy Ujazd

Wejście Energoaparatury do Strefy Aktywności Gospodarczej gminy Ujazd to kolejny dowód na niesłabnącą atrakcyjność tych terenów inwestycyjnych.

Przez ostatnie dwadzieścia lat na obszarze około 500 hektarów wyrosło tam już 30 fabryk reprezentujących branżę motoryzacyjną, betoniarską czy logistyczną, co dało stabilne zatrudnienie ponad 3500 osobom.

Obecnie w strefie trwa potężna budowa zakładu materiałów budowlanych Baumit oraz wyposażanie hal firmy Schaeffler Polska (producent części samochodowych). Aby sprostać dużemu zapotrzebowaniu na grunty, gmina powiększyła niedawno swoją strefę o następne 250 hektarów. ©℗

Za zabójstwo ma trafić za kraty na 25 lat. Jest apelacja

Mirela Mazurkiewicz
mmazurkiewicz@nto.pl

Rozstrzygnięcie w sprawie zbrodni na Zaodrzu w Opolu zapadło w grudniu. Edward B. został skazany na wieloletnie więzienie. To jednak nie koniec sprawy, bo do sądu wpłynęła apelacja.

FOT. MIRELA MAZURKIEWICZ

Akta sprawy zostały przesłane do Sądu Apelacyjnego we Wrocławiu, który rozpozna sprawę.

Proces 68-letniego Edwarda B. ruszył we wrześniu ubiegłego roku przed Sądem Okręgowym w Opolu. Funkcjonariusze z konwoju, którzy doprowadzili go na rozprawę, wnosili, by nie rozkuwać oskarżonego, co zdarza się bardzo rzadko. Miało to być podyktowane wcześniejszymi zachowaniami mężczyzny, które mogły zagrażać bezpieczeństwu konwojujących.

B. nie przyznał się do winy, na pytania odpowiadał chaotycznie i nie na temat, m.in. mówiąc o ulubionym piwie i o tym, że jest smakoszem śledzi. Jednym z obciążających go dowodów były ubrania pochlapane krwią ofiary. Oskarżony twierdził, że ktoś go wrabia i celowo poplamił jego odzież.

Edwarda B. na osiedlu znali niemal wszyscy. Mężczyzna pomieszkiwał na działkach, ale jego życie toczyło się na skwerku przy ul. Domańskiego. Pił tam piwo z kolegami i szukał zarobku, m.in. handlując grzybami. Z relacji świadków wynika, że był czas, gdy mężczyzna wypasał w mieście kozy. Lokalsi znali go pod pseudonimem „Truskawa", bo - jak oskarżony sam pochwalił się sądowi - prowadził plantację truskawek.

Edward B. miał słabość do kobiet. Szczególnie do brunetek z niebieskimi oczami, czym również nie omieszkał podzielić się z sądem.

- Miałem 100 kobiet. 30 nie umiało się kochać, ale 70 umiało - wyjaśniał, choć sąd chciał jedynie wiedzieć, co wydarzyło się feralnego dnia na opolskim Zaodrzu.

Ofiarą była 53-letnia Beata C., która dorabiała handlując jajkami czy grzybami. Ona i jej partner byli uzależnieni od alkoholu. Mieszkali w samochodzie zaparkowanym nieopodal kościoła. Mężczyzna, przesłuchiwany przed sądem w charakterze świadka twierdził, że Edward B. wielokrotnie proponował jego partnerce seks, oferując za to 50 złotych, piwo i papierosy. Utrzymywał, że B. chciał też zapłacić jemu, jeśli przekona Beatę do zbliżenia z nim. Kobieta miała się go bać.

„Truskawę" doskonale znała obsługa pobliskiego sklepu, bo zachowywał się głośno, a klienci się go obawiali, choć zeznająca podczas procesu ekspedientka nie zauważyła, by mężczyzna wcześniej był agresywny.

- Tego dnia zwróciłam na niego uwagę, bo zachowywał się bardzo spokojnie. Cały był we krwi. Miał buzię umazaną krwią. Zadzwoniłam nawet do męża i powiedziałam, że chyba coś się stało „Truskawie", że ktoś musiał go bardzo pobić - relacjonowała w sądzie. - „Truskawa" zapytał, czy mam prawo jazdy. Skłamałam, że nie. Wtedy on powiedział, że da mi duże pieniądze, ale żebym go wywiozła. Mówił, że będziemy wspólnie uprawiać truskawki. Pytałam, czy ktoś go pobił, ale nie odpowiedział. Zwróciłam uwagę, że miał tego dnia na sobie dwa różne buty.

Do zbrodni doszło 29 października 2024 roku przy ul. Domańskiego w Opolu. Zwłoki znaleziono nieopodal orzecha, pod którym „Truskawa" urządził swoją przestrzeń do życia. Był tam stolik i fotel, na którym spędzał czas.

Śledczy ustalili, że za zabójstwem stoi Edward B., który zadał kobiecie ciosy w głowę nieustalonym narzędziem tępym lub tępokrawędzistym, powodując m.in. poważne obrażenia czoła. Rany były tak rozległe, że doprowadziły do wykrwawienia się ofiary. Dzień później po godz. 6.30 przy schodach łączących ul. Hallera z Domańskiego zaroiło się od służb. Mężczyzna, który zszedł do samochodu, zauważył dym, więc wrócił po wiaderko, by stłumić niewielki ogień.

- Początkowo myślałem, że palą się śmieci. Ciało było tak zwęglone, że w pierwszej chwili go nie zauważyłem. Później przy moich nogach dostrzegłem głowę. Ogień był już wtedy niewielki, wydobywał się z okolic klatki piersiowej. Wcześniej musiał być dużo większy, bo wypalony był około metrowy krąg wokół ciała. Nadpalone zostało też drzewo - mówił w sądzie.

Stan zwłok nie pozwolił od razu zidentyfikować ofiary. Później ustalono, że zamordowaną jest właśnie 53-letnia Beata C. Dzień wcześniej kobieta wspólnie z partnerem piła piwo przed sklepem, ale dostała telefon, że znajomy przyniósł grzyby do sprzedania, więc poszła dorobić. Później wybierała się do koleżanki. Gdy nie wróciła na noc do domu, jej partner zaczął się niepokoić i jej szukać, ale bez skutku. O tym, że kobieta została zabita dowiedział się później od policjantów.

Edward B. wypierał się, że kiedykolwiek proponował Beacie seks, podobnie jak tego, że to on zabił. Za zabójstwo groziło mu od 10 do 30 lat pozbawienia wolności, a nawet dożywocie. Dowody były mocne, dlatego Sąd Okręgowy w Opolu, pod koniec grudnia 2025 roku skazał mężczyznę na 25 lat więzienia i kazał zapłacić 30 tys. złotych zadośćuczynienia za doznaną krzywdę na rzecz bliskiego zabitej kobiety. Od wyroku odwołała się obrona.

- Apelacja dotyczy zarówno winy, jak i kary - wyjaśnia adwokat Paweł Mehl, obrońca z urzędu oskarżonego. - W naszej ocenie oskarżony powinien jeszcze raz zostać przebadany przez biegłych psychiatrów. Na rozprawie był labilny, sprawiał wrażenie, jakby nie zdawał sobie sprawy, co się wokół niego dzieje ani jak poważne konsekwencje mu grożą. To rodzi pytanie, czy był poczytalny, a więc czy w chwili zdarzenia mógł pokierować swoim zachowaniem. ©℗

eprasa.pl ae916e4cf5

Pociągi pojadą szybciej, skorzysta też ruch drogowy

Sławomir Draguła
sdragula@nto.pl

Trwa przebudowa linii kolejowej Opole - Kluczbork. Linia jest wyłączona z ruchu, a od 9 marca, kiedy to ruszyły prace, obowiązuje na niej komunikacja zastępcza. Zmiany będą zauważalne dla wszystkich.

FOT. SŁAWOMIR DRAGUŁA

Zdzierane są tory, demontowane mosty. Prace mają się zakończyć we wrześniu.

Roboty prowadzone są na odcinku ponad 40 kilometrów. Robotnicy zdejmują stare szyny i podkłady, demontują mosty i przepusty. Równolegle trwają prace przygotowawcze do montażu nowego torowiska. Wzdłuż trasy rozstawiane są już nowe podkłady i szyny, które zostaną zamontowane po wymianie tłucznia.

Co ciekawe, w ramach modernizacji drogi krajowej nr 45 na odcinku Zawada - Jełowa, zlikwidowany zostanie przejazd kolejowy w rejonie Osowca, który zastąpiony będzie wiaduktem, a to wpłynie na poprawę bezpieczeństwa i przepustowości trasy. Całkowity koszt prowadzonej modernizacji wynosi 230 mln zł.

Szybsza podróż

- Po remoncie na linii kolejowej Opole - Kluczbork prędkość pociągów wzrośnie do 120 km/h - mówi Wojciech Kwiatkowski, dyrektor Zakładu Linii Kolejowych w Opolu. - Dzięki temu czas podróżowania pomiędzy dwoma miastami skróci się nawet o 15 minut.

W ramach robót wyremontowane zostaną również przejazdy drogowo-kolejowe, perony oraz infrastruktura kierowania ruchem. Odbudowane zostaną także dwie mijanki, dzięki czemu na trasę będzie można wpuścić więcej składów, będzie też możliwość krzyżowania i wyprzedzania pociągów. Jedna mijanka powstanie w Kotorzu Małym, a druga w Tułach. Trzecia będzie tak, jak do tej pory w Jełowej.

W związku z inwestycją linia kolejowa Opole - Kluczbork jest wyłączona z ruchu. Od 9 marca, kiedy to ruszyły prace, obowiązuje na trasie autobusowa komunikacja zastępcza. Zakończenie robót planowane jest na wrzesień.

Powrót pociągów towarowych

Ważnym elementem inwestycji jest przywrócenie po wieloletniej przerwie ruchu towarowego na trasie Opole - Kluczbork. Modernizacja infrastruktury oraz wzmocnienie torowiska i obiektów inżynieryjnych, umożliwią jazdę po linii cięższych i dłuższych składów, co ma znaczenie dla gospodarki regionu.

Co z elektryfikacją?

Póki co nie dojdzie na razie do zapowiadanej przez samorządowców elektryfikacji linii kolejowej Opole - Kluczbork. Dopiero następnym etapem ma być rozpoczęcie działań analitycznych i projektowych dotyczących elektryfikacji trasy i podniesienia parametru prędkości do 160 km/h. Kiedy to się stanie, nie wiadomo. ©℗

Kolejny takin złoty urodził się w opolskim ogrodzie zoologicznym

Łukasz Biernacki
lbiernacki@nto.pl

To już trzecie narodziny tego niezwykle rzadkiego gatunku w opolskim ogrodzie zoologicznym w ostatnich latach. Ruszył właśnie konkurs na jego imię.

Urodzony kilka tygodni temu takin złoty to samica. Jego rodzicami są znani już Opolanom Hanka i Rumcajs. Ona do opolskiego ogrodu zoologicznego przyjechała 2021 roku, on dołączył do niej rok później.

Para ta okazuje się być bardzo płodna, bo do tej pory urodziła im się już trójka małych takinów. Pierwszy był Maciuś w 2024 roku, a w ubiegłym roku urodziła się Malinka.

Imię najmłodszego z opolskich takinów nie zostało jeszcze wybrane. W podjęciu tej decyzji mogą pomóc Opolanie. Na facebookowej stronie opolskiego ZOO ruszył właśnie konkurs na najciekawsze imię dla nowej mieszkanki ogrodu.

Małego takina wraz z rodzicami i rodzeństwem można już oglądać na wybiegu. Należy go szukać w rejonie Eurazji opolskiego ogrodu zoologicznego.

Takin złoty zagrożony jest wyginięciem. Jego hodowlę w warunkach sztucznych prowadzi zaledwie 20 ośrodków na świecie. ©℗

FOT. ZOO OPOLE

Samiczkę takina można już zobaczyć na wybiegu.

AUTOPROMOCJA 0011496443

drzewko za surowce wtórne

11 KWIETNIA
sobota, godz. 11-14
pod Galerią Handlową Dekada w Nysie

Przynieś surowce wtórne
(makulaturę, baterie, małe AGD)
odbierz sadzonkę!

Czytaj więcej na: www.nto.pl/drzewko-nysa

ORGANIZATOR nto NOWA TRYBUNA OPOLSKA
PARTNER STRATEGICZNY umicore
PARTNER LOKALIZACYJNY DEKADA
PARTNER EkoNysa EKOM

eprasa.pl ae916e4cf5

POLSKA *i* ŚWIAT

PALIWA

Aż 80 proc. Polaków chce, by państwo utrzymało maksymalne ceny paliw do końca roku – wynika z najnowszego badania. Respondenci wyraźnie opowiadają się za dalszą ingerencją rządu w rynek, szczególnie w obliczu niepewności związanej z cenami ropy na świecie. Badanie Instytutu Badań Pollster dla „Super Expressu" zrealizowano w dniach 2-3 kwietnia na próbie 1011 dorosłych osób.

„Chcemy zrealizować jedną z obietnic KO oraz premiera i wprowadzić kwotę wolną od podatku do 60 tysięcy złotych

Marek Sawicki, poseł PSL

KRÓTKO

REFERENDUM

Krakowianie zdecydują 24 maja

Referendum w sprawie odwołania Aleksandra Miszalskiego (KO) z urzędu prezydenta Krakowa odbędzie się 24 maja. Komisarz wyborczy w Krakowie wydał we wtorek postanowienie w tej sprawie. Referendum dotyczyć będzie także odwołania całej Rady Miasta Krakowa.

Inicjatorem referendum w Krakowie jest grupa mieszkańców. Ogłaszając w styczniu informację o zbiórce podpisów pod wnioskiem o organizację referendum jego inicjatorzy podkreślali, że nie są grupą polityczną. W akcję zbierania podpisów włączyli się politycy opozycji – PiS i Konfederacja, a także środowisko byłego posła PO, radnego i przedsiębiorcy Łukasza Gibały – głównego rywala Miszalskiego w wyborach prezydenta miasta w 2024 r.

Aby referendum było ważne, musi wziąć w nim udział co najmniej 158 555 mieszkańców Krakowa, czyli minimum 3/5 liczby osób biorących udział w wyborze prezydenta miasta w II turze.
PAP

KRAKÓW

Tłumy pod Kopcem Krakusa

FOT. ANNA KACZMARZ

Podczas odbywającego się tradycyjnie w Krakowie Święta Rękawki zobaczyć można było rekonstrukcję wczesnośredniowiecznej bitwy i obrzędów związanych z nadejściem wiosny, a także poznać bliżej bohaterów najciekawszych legend i ludowych opowieści związanych z Krakowem i okolicami.

TRANSPORT

Kara finansowa dla RegioJet?

RegioJet nie uruchomił w 2025 r. planowanych pociągów, naruszając zbiorowe interesy pasażerów – poinformował we wtorek Urząd Transportu Kolejowego. Prezes UTK może nałożyć na przewoźnika karę w wysokości do 2 procent rocznego przychodu.

Urząd Transportu Kolejowego stwierdził, że RegioJet nie uruchomił 23 połączeń, które były ujęte w rozkładzie jazdy na grudzień ubiegłego roku. Chodzi o siedem pociągów na trasie między Warszawą a Krakowem, cztery między Gdynią a Krakowem i 12 między Poznaniem a Warszawą. UTK podkreślił, że skala odwołań „była znaczna" i objęła 12 stacji kolejowych.

Zaskakujący ruch prezydenta. Nowe prawo dla rolników?

Maciej Badowski
Warszawa

Prezydent zapowiedział projekt ustawy o ochronie funkcji produkcyjnej wsi. Nowe przepisy mają uporządkować konflikty między mieszkańcami a rolnikami.

FOT. ADAM JANKOWSKI

Nawrocki podkreślił, że przygotowana przez niego inicjatywa nie jest przeciwko komukolwiek

W opublikowanym we wtorek przez Kancelarię Prezydenta oświadczeniu, Karol Nawrocki przedstawił projekt ustawy, który – jak podkreślił – ma wynikać z przekonania, że praca rolnika jest wartością.

„Chcemy zrealizować jedną z podstawowych zasad: praca rolnika nie jest problemem, jest wartością – wskazał prezydent. Dodał, że wieś to nie tylko miejsce do życia, ale przede wszystkim przestrzeń ciężkiej pracy: od hodowli zwierząt po pracę maszyn w polu.

„Nowe prawo mówi jasno: chów zwierząt, prace polowe, ruch maszyn to nie są uciążliwości, które trzeba tłumaczyć. To jest produkcja żywności, to jest służba narodowi – podkreślił.

Projekt zakłada, że rolnik działający zgodnie z prawem nie będzie musiał udowadniać, że jego działalność jest uzasadniona. Ciężar dowodu ewentualnych nadużyć ma zostać przeniesiony.

„Musimy skończyć z sytuacją, w której rolnik musi się bronić czy tłumaczyć z tego, że pracuje" – zaznaczył Nawrocki.

Według prezydenta projektowana ustawa „nie daje nikomu przyzwolenia na nadużycia, ale stwarza jasne reguły, takie, które kończą chaos i niepewność". Wprowadzana jest zasada proporcjonalności. „Całkowity zakaz działalności lub jej istotne ograniczenie przez sąd będzie mogło być orzeczone wyłącznie w ostateczności, gdy inne metody zawiodą, a produkcja realnie zagraża zdrowiu lub środowisku" – podkreślił prezydent.

Dodał, że nowe ramy prawne mają sprzyjać unowocześnianiu technologii w rolnictwie oraz wzmacniać pozycję gospodarstw rodzinnych, zapobiegając sytuacjom, w których decyzje sądowe wypychają rolnictwo z terenów wiejskich. Dodatkowo zanim sprawa trafi do sądu, strony będą miały obowiązek podjęcia próby polubownego rozwiązania sporu, czyli mediacji.

Nowe zasady dla mieszkańców

Projekt przewiduje również obowiązkowy mechanizm informacyjny dla osób kupujących nieruchomości na wsi.

„Osoby kupujące nieruchomości na wsi będą oficjalnie oświadczały, że mają świadomość, że w ich sąsiedztwie może być prowadzona uciążliwa, ale w pełni legalna działalność rolnicza" – tłumaczył.

Zanim sprawa trafi do sądu, strony będą musiały podjąć próbę mediacji. Prezydent wskazał, że impulsem do przygotowania projektu była sprawa rolnika spod Łodzi, którego działalność uznano za „nadmiernie uciążliwą".

„Jeśli jeden rolnik może zostać w ten sposób ukarany za legalną działalność, to jutro może to spotkać każdego" – ocenił.

Równolegle zapowiedział skierowanie do premiera wniosku o zaskarżenie umowy UE z państwami Mercosur do Trybunału Sprawiedliwości UE. „Wieś nie może dłużej czekać" – podkreślił.

Na koniec prezydent wskazał, że nowe regulacje mają przywrócić równowagę między funkcją mieszkalną a produkcyjną wsi i wzmocnić bezpieczeństwo żywnościowe kraju.

Nad podobną ustawą pracuje resort rolnictwa. Projekt ustawy ws. ochrony funkcji produkcyjnych wsi został opublikowany 30 marca na stronie Rządowego Centrum Legislacji. Trafił on do konsultacji, które potrwają do końca kwietnia. Celem projektowanej ustawy jest także zabezpieczenie realizacji funkcji produkcyjnych wsi oraz ograniczenie na tym tle konfliktów społecznych.
PAP

PiS chce dymisji minister zdrowia. „Jest przykładem na to, jak można demolować ochronę zdrowia"

Karolina Wrońska
Warszawa

Prawo i Sprawiedliwość złoży do Sejmu wniosek o wotum nieufności wobec minister zdrowia Jolanty Sobierańskiej-Grendy.

Politycy PiS-u we wtorek przed siedzibą Ministerstwa Zdrowia skrytykowali działania resortu, wskazując na pogarszającą się sytuację w systemie ochrony zdrowia, oraz zapowiedzieli złożenie w Sejmie wniosku o wotum nieufności wobec minister Jolanty Sobierańskiej-Grendy. – To minister likwidator nominowany przez Donalda Tuska – mówił Przemysław Czarnek.

– Pani Sobierańska-Grenda jest przykładem na to, jak można demolować jedną z najważniejszych płaszczyzn działania tego państwa – ochronę zdrowia. To jest ta pani, której marzeniem jest likwidacja 30 procent szpitali. To jest ta pani, której marzeniem byłoby, żeby każdy płacił fakturę u lekarza, a później refundował ją sobie w NFZ, jeśli by się udało. Czyli to jest ta pani, która chciałaby prywatyzacji służby zdrowia – mówił Czarnek.

Jak zauważył polityk PiS, rok 2026 został ogłoszony rokiem profilaktyki, jednak w tym samym czasie podjęto decyzję o ograniczeniu finansowania badań profilaktycznych. Jako przykład wskazał, że środki na badania takie jak kolonoskopia i gastroskopia zostały zmniejszone do 60 procent.

Przewodnicząca sejmowej komisji zdrowia Marta Golbik (KO) w rozmowie z PAP oceniła, że składanie wniosków o wotum nieufności i debata wokół niego to prawo opozycji i – jak dodała – element wewnętrznej kampanii samego Czarnka. Zapewniła, że koalicja rządząca obroni szefową resortu zdrowia.

Na początku kwietnia swój wniosek o wotum nieufności wobec minister zdrowia zapowiedziała także Partia Razem.
PAP

eprasa.pl ae916e4cf5

Amerykańskie wsparcie dla Orbana przed wyborami

oprac. Anna Nagel
Budapeszt

Wiceprezydent USA J.D. Vance przybył z dwudniową wizytą na Węgry, aby odbyć spotkania z premierem Viktorem Orbanem i wygłosić przemówienie na temat partnerstwa między USA a Węgrami.

FOT. PAP/EPA/AKOS KAISER HANDOUT

Premier Węgier Viktor Orban wita wiceprezydenta USA J.D. Vance'a przed swoim biurem, byłym klasztorem karmelitów w Budapeszcie

- Chcę pomóc premierowi Węgier Viktorowi Orbanowi w sezonie wyborczym jak tylko mogę - zadeklarował we wtorek wiceprezydent USA J.D. Vance na konferencji prasowej w Budapeszcie z szefem węgierskiego rządu.

- Prezydent (USA Donald) Trump i premier Orban dokonali razem wspaniałych rzeczy i jestem tu, by je uczcić - powiedział Vance, podkreślając przyjaźń obu przywódców i poparcie prezydenta USA dla szefa rządu w Budapeszcie przed nadchodzącymi wyborami parlamentarnymi.

- Nie liczę na to, by obywatele Węgier słuchali wiceprezydenta USA, nie dlatego tu jestem. Chcę wysłać sygnał wszystkim, a szczególnie biurokratom w Brukseli, którzy robią, co mogą, by kontrolować naród węgierski, bo nie lubią ich lidera - zaznaczył amerykański wiceprezydent.

- Myślę, że premier Orban jest najbardziej wpływowym przywódcą Europy w kwestiach bezpieczeństwa energetycznego i niezależności. To śmieszne, gdy widzę europejskich liderów mówiących o kryzysie energetycznym, gdy powinni podążyć śladem polityki premiera Orbana i Węgier - powiedział.

- Wyjaśniłem wiceprezydentowi USA J.D. Vance'owi, że mierzymy się na Węgrzech z poważną ingerencją w nadchodzące wybory parlamentarne - powiedział z kolei premier Viktor Orban podczas wspólnej konferencji prasowej z Vance'em.

- Jesteśmy wdzięczni prezydentowi USA Donaldowi Trumpowi i wiceprezydentowi Vance'owi za to, że stali ramię w ramię z Węgrami w ostatnich latach. USA są najsilniejszym państwem globu i jestem szczęśliwy, mogąc powiedzieć, że Stany Zjednoczone są naszym sojusznikiem i dlatego pokój oraz stabilność Węgier są zagwarantowane - powiedział Orban.

Myślę, że premier Orban jest najbardziej wpływowym przywódcą Europy w kwestiach bezpieczeństwa energetycznego i niezależności.

- Rozmawialiśmy też o tym, że Europa zmierza w kierunku jednego z najgorszych kryzysów energetycznych w historii. Dlatego tak ważna jest współpraca energetyczna Węgier z USA - dodał.

Zaznaczył, że z Vance'em omówił też problem „jawnego i poważnego" ingerowania przez zagraniczne służby w proces wyborczy na Węgrzech. Premier nie wyjaśnił, o służby jakiego kraju chodzi.

Wybory parlamentarne na Węgrzech odbędą się w najbliższą niedzielę 12 kwietnia. PAP

Strach przed katastrofą nuklearną po ataku na elektrownię jądrową

Kazimierz Sikorski
Teheran

Kluczowa irańska elektrownia jądrowa w Buszehr została uszkodzona po ataku, w którym zginął strażnik, a Teheran ostrzegł, że mogło to doprowadzić do katastrofy.

To już czwarty atak na elektrownię jądrową w Buszehr od początku konfliktu. Atak spowodował uszkodzenie jednego z budynków pomocniczych - podała irańska agencja Tasnim.

Elektrownia przechowuje duże ilości materiałów radioaktywnych, dlatego poważne uszkodzenia mogą spowodować katastrofalny incydent nuklearny w całym regionie.

Dochodzenie sugeruje, że eksplozja nie uszkodziła głównej infrastruktury elektrowni ani nie zakłóciła jej zdolności operacyjnej. Pocisk eksplodował zaledwie 200 metrów od działającego reaktora jądrowego. Kolejne uderzenia stwarzają ryzyko katastrofy nuklearnej.

Atak na Buszehr mógłby spowodować uwolnienie materiałów radioaktywnych, co mogłoby mieć katastrofalne skutki dla środowiska.

Położenie na wybrzeżu Zatoki Perskiej oznacza, że zanieczyszczenia mogłyby przedostać się do wody morskiej, zwiększając ryzyko oddziaływania na ekosystemy morskie, a co ważniejsze, na zakłady odsalania wody, od których wiele państw Zatoki Perskiej jest zależnych w zakresie zaopatrzenia w wodę pitną.

FOT. TWITTER

Buszehr to kluczowa irańska elektrownia jądrowa. Została uszkodzona po ataku rakietowym

Astronauci misji Artemis II spędzili sześć godzin na badaniu ciemnej strony Księżyca

oprac. Anna Nagel
Waszyngton

Po 40 minutach przerwy w komunikacji astronauci misji Artemis II odzyskali łączność z NASA. Załoga statku Orion przez sześć godzin badała nieoświetloną półkulę Księżyca.

FOT. HANDOUT/AFP/EAST NEWS

Astronauci misji kosmicznej Artemis II

- Wspaniale znów słyszeć Ziemię - powiedziała specjalistka misji Artemis II Christina Koch, gdy po wyjściu z cienia radiowego kontrola lotów w Houston odzyskała kontakt ze statkiem. - Zawsze wybierzemy Ziemię, zawsze wybierzemy siebie nawzajem - dodała.

Podczas przelotu nad niewidoczną stroną Srebrnego Globu, w trakcie którego łączność z NASA była całkowicie niemożliwa, załoga była świadkiem zjawiska wschodu i zachodu Ziemi.

Astronauci na żywo obserwowali również rozbłyski świetlne powstające w wyniku uderzeń meteoroidów w powierzchnię Księżyca. Dowódca misji Reid Wiseman opisał te widoki jako „całkowicie spektakularne i surrealistyczne", dodając, że brakuje przymiotników, by oddać to, co widzą przez okna.

Zgodnie z danymi pomiarowymi statek Orion znalazł się w najdalszym punkcie trajektorii, oddalając się od Ziemi na dystans 406 771 kilometrów i bijąc historyczny rekord załogowej misji należący dotychczas do Apollo 13.

Wykorzystując unikalną perspektywę, astronauci nadali robocze nazwy dwóm bezimiennym dotąd kraterom. Jeden z nich ochrzczono mianem „Integrity" na cześć statku kosmicznego. Drugi nazwano „Carroll", by upamiętnić żonę dowódcy misji, która zmarła na raka w 2020 roku. Jak przekazał łamiącym się głosem kanadyjski astronauta Jeremy Hansen, jest to „jasny punkt na Księżycu".

Lot Artemis II to pierwsza załogowa wyprawa w okolice Księżyca od czasów programu Apollo. Stanowi ona próbę generalną przed planowanym na 2028 rok lądowaniem człowieka na powierzchni naturalnego satelity.

W skład załogi Artemis II wchodzi czworo astronautów - troje Amerykanów: Christina Koch, Reid Wiseman, Victor Glover oraz Kanadyjczyk Jeremy Hansen.

Załoga rozpoczęła już podróż powrotną, która zakończy się lądowaniem na Pacyfiku w piątek. PAP

Strzelanina w pobliżu konsulatu Izraela

Marcin Koziestański
Stambuł

Trzy osoby zginęły w strzelaninie w pobliżu izraelskiego konsulatu w Stambule. Jak podaje agencja Reutersa rannych zostało dwóch policjantów.

W pobliżu konsulatu Izraela w Stambule doszło we wtorek do strzelaniny, w wyniku której trzy osoby zginęły - poinformowały tureckie media cytowane przez agencję Reutera.

Jak przekazał gubernator Stambułu Davut Gul, sprawcy byli uzbrojeni w karabiny i pistolety. Dodał, że w strzelaninie rannych zostało dwóch policjantów.

Na nagraniu opublikowanym przez agencję Reutera widać policjanta, który wyciąga broń i kryje się, gdy słychać strzały. Jedna pokazana osoba była cała we krwi.

Turecki minister spraw wewnętrznych Mustafa Ciftci powiedział, że napastnicy byli powiązani z organizacją „wykorzystującą religię (do swoich celów - PAP)". Według lokalnych mediów może chodzić o dżihadystyczną organizację Państwo Islamskie.

Minister sprawiedliwości Turcji Akin Gurlek poinformował, że w sprawie strzelaniny zostanie wszczęte śledztwo. Dodał, że wyznaczono już trzech prokuratorów, którzy zajmą się tym tragicznym incydentem.

Szef izraelskiego resortu dyplomacji Gideon Saar przekazał, że w konsulacie w czasie strzelaniny nie przebywał personel dyplomatyczny. Władze prowincji Stambuł podały, że izraelskich dyplomatów nie było w placówce od dwóch i pół roku. PAP

eprasa.pl ae916e4cf5

Nowa Trybuna Opolska
Środa, 8.04.2026

RAZEM NAJLEPIEJ

OTO ZWYCIĘSKIE PARY W AKCJI RAZEM NAJLEPIEJ

Oto Oni - bohaterowie tych stron, czyli pary, które w plebiscycie Razem Najlepiej 2026 zyskały sympatię głosujących, zajmując I miejsca w swoich miastach i powiatach. To pary, które na co dzień tworzą swoje „razem" w zwykłych dniach, wspólnych decyzjach, rozmowach i zwyczajach. Te spojrzenia, uśmiechy i gesty mówią więcej niż tysiąc słów! Każda z tych miłosnych historii jest inna, ale łączy je jedno - relacja budowana nie od święta, ale każdego dnia. Poznajcie zwycięzców etapu powiatowego - ludzi, których zdjęcia i historie przyciągnęły uwagę głosujących i zostały przez nich docenione. To ich chwila. Ich RAZEM NAJLEPIEJ.

Anna Podchorodecka-Pośpiech i Zdzisław Hebda
Opole

Sara i Mariusz Kolekta
powiat brzeski

Kamila i Grzegorz Kosztubajda
powiat głubczycki

Alina i Bogdan Tarasek
powiat kędzierzyńsko-kozielski

Joanna Kraus i Maciej Wiącek
powiat kluczborski

Angelika Schneider i Piotr Fleiszer
powiat krapkowicki

Małgorzata Baran i Bartosz Prus
powiat namysłowski

Ilona i Artur Cisińscy
powiat nyski

Bożena Klonowska i Grzegorz Kowalski
powiat oleski

Paweł Sykuła i Ewelina Tkaczyk
powiat opolski

Alicja i Andrzej Głuszko
powiat prudnicki

Dorota Lippok i Bartosz Kiwka
powiat strzelecki

eprasa.pl ae916e4cf5

RAZEM NAJLEPIEJ

Anna i Marek Mazguła
Opole

Jolanta i Stanisław Janocha
powiat brzeski

Jadwiga i Jerzy Białek
powiat głubczycki

Ewa Mirska-Zacharczuk i Artur Zacharczuk
powiat kędzierzyńsko-kozielski

Teresa i Waldemar Grzeszok
powiat kluczborski

Joanna i Andrzej Malinowscy
powiat krapkowicki

Basia i Marek Widera
powiat namysłowski

Agnieszka i Rafał Konopka
powiat nyski

Kinga i Tomasz Pakuła
powiat oleski

Ela i Marcin Gsell
powiat opolski

Wioletta i Radosław Brylak
powiat prudnicki

Małgorzata i Józef Grodzińscy
powiat strzelecki

eprasa.pl ae916e4cf5

strona ZDROWIA
stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Ranking najlepszych sanatoriów na NFZ

Które sanatorium wybrać na turnus finansowany z NFZ? Oczywiście najlepsze! Ale co to właściwie znaczy i jak stwierdzić, które sanatoria są rzeczywiście dobre? Z pomocą przychodzą sami pacjenci, piszący recenzje zakładów leczniczych w Google. Na ich podstawie stworzyliśmy aktualny ranking 7 najlepszych sanatoriów na NFZ w całej Polsce i w poszczególnych województwach.

ZA TYDZIEŃ:

- Kto i dlaczego nie powinien jeść czosnku? Przeciwwskazania mogą cię zaskoczyć
- Zanieczyszczone powietrze sprzyja alergiom. Nasilają się objawy

FOT. FREEPIK

Czy gorzka czekolada jest zdrowa i pomaga się odchudzać?

Redakcja Strony Zdrowia
redakcja@stronazdrowia.pl

Gorzka czekolada uchodzi za superfood. Zawiera duże ilości polifenoli, flawonoli i katechin. Działa przeciwzapalnie, korzystnie wpływa na serce i pracę mózgu. Ale czy wspomaga odchudzanie?

FOT. FREEPIK

Gorzka czekolada może wpływać na zmniejszenie stężenia insuliny we krwi

Gorzka czekolada, zawierająca minimum 70 proc. miazgi kakaowej, to źródło wielu składników mineralnych oraz niektórych witamin – ma ich zdecydowanie więcej niż inne typy czekolady.

Wśród najcenniejszych wymienianie są przede wszystkim potas, fosfor, magnez, wapń, żelazo, jod, niacyna, witamina E, tiamina i ryboflawina. Gorzka czekolada to także skarbnica antyoksydacyjnych polifenoli, które sprawiają, że jedzenie prawdziwej gorzkiej czekolady pomaga zmniejszyć ryzyko wystąpienia chorób sercowo-naczyniowych, takich jak nadciśnienie, miażdżyca, zakrzepicy żylna czy nawet udaru mózgu.

Mimo całego dobrodziejstwa należy pamiętać, że gorzka czekolada należy do dość kalorycznych produktów. 100 g, czyli tradycyjna tabliczka, dostarcza przeciętnie 500 kcal, 40 g tłuszczu, 13 g białka, 8 g węglowodanów i 6 g błonnika.

Czy gorzka czekolada pomaga w odchudzaniu?

Badania pokazują, że gorzka czekolada może wpływać na zmniejszenie stężenia insuliny we krwi, co z kolei może skutkować zwiększoną utratą masy ciała i zmniejszonym magazynowaniem tłuszczu. Inne wyniki – potrzebujące jeszcze potwierdzenia – wskazują także na to, że ciemna czekolada może pomóc w kontrolowaniu prawidłowego poziomu cukru we krwi.

Inne badania potwierdziły, że ciemna czekolada może zmniejszyć łaknienie i dawać uczucie sytości, co może być pomoce w utracie wagi. Według badaczy jedzenie czekolady nie tylko sprawiło, że uczestnicy badania byli miej głodni (spadł u nich poziom greliny – hormonu stymulującego głód), ale byli również bardziej najedzeni i zadowoleni niż osoby, które jadły inne rodzaje czekolady. Badania pokazały też, że u 15 kobiet z nadwagą, które codziennie przez tydzień spożywały czekoladę, zaobserwowano obniżenie poziomu cholesterolu i zmniejszenie masy ciała.

Dieta czekoladowa? Niekoniecznie...

W świetle wyników badań czekolada rzeczywiście może być uznana za superfood sprzyjający utracie wagi. Jednak nie należy w związku z tym przechodzić na „dietę czekoladową", ale uznać ją za pełnowartościowy produkt, który warto włączyć do codziennego jadłospisu, jeśli zależy nam na utrzymaniu aktualnej wagi lub zrzuceniu kilku kilogramów. Jest z pewnością dobrym wyborem, jeśli mamy ochotę na słodką przekąskę. Lepiej wybrać wtedy kostkę gorzkiej czekolady niż sięgnąć po przetworzone sklepowe słodycze lub mleczną albo białą czekoladę. Według dietetyków bezpieczną i zalecaną porcją dla osób zdrowych jest 15-50 g dziennie, przez pięć dni w tygodniu. Im częściej sięgamy po czekoladę, tym porcje powinny być mniejsze.

Nieliczne przeciwwskazania do jedzenia gorzkiej czekolady, to oprócz nietolerancji pokarmowych i alergii, niektóre choroby nerek i układu moczowego oraz tendencja do częstych zaparć.

Mimo jej zalet należy pamiętać, że gorzka czekolada to kaloryczny produkt. Tradycyjna tabliczka dostarcza przeciętnie 500 kcal.

Dodaj do kawy, a zyskasz energię i dobry nastrój

Kawa z czekoladą gorzką to połączenie espresso lub mocnej kawy filtrowanej z rozpuszczoną gorzką czekoladą (o wysokiej zawartości kakao) i mlekiem (lub jego roślinnym zamiennikiem). Najpopularniejszą i najbardziej klasyczną formą tego napoju jest mokka (lub caffè mocha), czyli jeden z wariantów kawy latte. Jednak w kawie mokka nie ma mlecznej pianki tak jak w latte czy cappuccino. Dlatego ozdabia się ją bitą śmietaną, jednak nie polecam tego pomysłu ze względu na to, że podwyższa kaloryczność napoju. Kawa z gorzką czekoladą wyróżnia się intensywnym smakiem kakao, który doskonale komponuje się z goryczką kawy. Najlepszy efekt uzyskasz, rozpuszczając czekoladę w gorącym espresso i spieniając mleko. Połączenie kawy (kofeiny) i gorzkiej czekolady (kakao) dostarcza nie tylko przyjemnych doznań smakowych, ale także łączy korzystne właściwości obu tych składników:

- Zwiększa koncentrację i poprawia nastrój – kofeina to stymulant, który zwiększa czujność i koncentrację. Kakao z gorzkiej czekolady zawiera teobrominę – łagodniejszy stymulant, który w połączeniu z kofeiną może wydłużać i wzmacniać poczucie skupienia oraz poprawiać nastrój. Kakao może także wspierać uwalnianie endorfin, czyli hormonów szczęścia.
- Wspomaga odchudzanie – gorzka czekolada potrafi przyspieszyć metabolizm i wspomóc spalanie tłuszczu, podczas gdy kawa działa jako naturalny środek zmniejszający łaknienie (ograniczający apetyt).
- Działa antyoksydacyjnie – zarówno kawa, jak i gorzka czekolada są bogate w przeciwutleniacze (polifenole, flawonoidy). Flawonoidy w kakao są jednymi z silniejszych. Przeciwutleniacze pomagają w walce z wolnymi rodnikami, co ma znaczenie w profilaktyce chorób serca i neurodegeneracyjnych.
- Wspiera serce i układu krążenia – flawonole zawarte w kakao mogą poprawiać przepływ krwi poprzez zwiększenie produkcji tlenku azotu, co przyczynia się do obniżenia ciśnienia krwi i poprawy funkcjonowania naczyń krwionośnych. Kofeina może mieć krótkotrwały efekt podnoszący ciśnienie, ale umiarkowane spożycie kawy jest generalnie neutralne lub korzystne dla zdrowia serca.
- Chroni mózg i układ nerwowy – flawonoidy z kakao są badane pod kątem ich zdolności do poprawy funkcji poznawczych, w tym pamięci i czasu reakcji.

eprasa.pl ae916e4cf5

„Świetna lokalizacja, pokoje czyste i przytulne”. Ranking najlepszych sanatoriów na NFZ

Emil Hoff
emil.hoff@polskapress.pl

Które sanatorium wybrać na turnus finansowany z NFZ? Oczywiście najlepsze! Ale co to właściwie znaczy i jak stwierdzić, które sanatoria są rzeczywiście dobre?

FOT. JACEK BABICZ/ZDJĘCIE ILUSTRACYJNE

Zobacz listę najlepszych sanatoriów na NFZ

Z pomocą przychodzą sami pacjenci, piszący recenzje zakładów leczniczych w Google. Na ich podstawie stworzyłem aktualny ranking 7 najlepszych sanatoriów na NFZ w całej Polsce, a także listy najlepszych sanatoriów dla poszczególnych województw. Łącznie oceniłem 31 sanatoriów.

Sanatoria nie są sobie równe i dlatego już na etapie konsultacji z lekarzem i uzyskiwania skierowania warto zaznaczyć w dokumentacji, w którym konkretnie zakładzie chcielibyśmy dobyć turnus. NFZ nie musi uwzględnić naszych preferencji, ale może to zrobić, więc warto spróbować.

Jak wybrać dobre sanatorium? Na co zwracać uwagę, poza dopasowaniem do profilu naszych dolegliwości? Z opinii i opowiadań pacjentów można wyciągnąć wnioski na temat tego, jakie powinno być dobre sanatorium. Cechy idealnego miejsca na turnus to:

- Szeroka i zróżnicowana oferta zabiegowa, profesjonalna i troskliwa opieka lekarska, z częstymi konsultacjami.
- Wysoki standard pokoi, czystość całego budynku i otoczenia, także (zwłaszcza!) sal i sprzętów zabiegowych.
- Dobre jedzenie, dostosowane do indywidualnych potrzeb żywieniowych pacjentów.
- Wygodne rozplanowanie ośrodka, bez konieczności długich i wyczerpujących marszów z jednej sali zabiegowej do drugiej, zwłaszcza bez konieczności wspinania się na strome schody.
- Ładne i zadbane otoczenie z ogródkiem lub parkiem, czyste powietrze bez dymu z pieców czy palarni.
- Pacjenci leczący się na NFZ powinni być traktowani na równi z komercyjnymi, bez rażących różnic w podejściu personelu czy ofercie zabiegów.

Wszystko świetnie, ale skąd wiadomo, które sanatorium rzeczywiście jest dobre czy wręcz bliskie ideałowi? Najlepiej spytać o zdanie samych pacjentów, którzy już odbyli turnusy.

Nie musisz wcale nigdzie dzwonić czy mailować - najprościej sprawdzić opinie pacjentów o danym sanatorium, publikowane w Google. Wyszukiwarka Google pozwala każdemu napisać recenzję danego miejsca, także sanatorium.

Pacjenci chętnie dzielą się w recenzjach Google swoimi wrażeniami z pobytów, opisują wszystko bez ogródek i cenzury, i wystawiają oceny od 0 do 5. Znane sanatoria miewają po kilkaset i więcej recenzji.

Recenzje Google to świetne źródło informacji o jakości danego sanatorium. By ułatwić ci wybranie najlepszego sanatorium w całym kraju lub w twojej okolicy, stworzyłem dwa rankingi właśnie na podstawie opinii pacjentów.

TOP 7 najlepszych sanatoriów na NFZ w całej Polsce

Zobacz mój ranking najlepszych polskich sanatoriów na NFZ. Stworzyłem go na podstawie ocen i opinii samych kuracjuszy, publikowanych w Google.

Na liście znajdują się tylko sanatoria przyjmujące pacjentów na NFZ, z ocenami równymi lub wyższymi 4,0 i liczbą recenzji wynoszącą 400 lub więcej.

Liczba recenzji jest ważna, ponieważ świadczy o popularności, a więc i renomie danego sanatorium, a także zwiększa wiarygodność jego ogólnej oceny przez internautów.

Zastosowałem punktację, która decyduje o miejscu w rankingu. Obliczenie jest proste: mnożę średnią ocen przez liczbę recenzji. Sanatoria z ocenami poniżej 4,0 (zobacz kolejne rankingi niżej) dostają karę minus 200 punktów.

- **Miejsce 1: 22 Wojskowy Szpital Uzdrowiskowo-Rehabilitacyjny w Ciechocinku.**

Średnia ocen w Google: 4,6; liczba recenzji w Google: 1516, punktacja: 6973,6.

- **Miejsce 2: Sanatorium Uzdrowiskowe KRYSTYNKA w Ciechocinku**

Średnia ocen w Google: 4,6, liczba recenzji w Google: 1462, punktacja: 6725,2

- **Miejsce 3: Sanatorium Włókniarz w Busku-Zdroju**

Średnia ocen w Google: 4,2, liczba recenzji w Google: 915, punktacja: 3843.

- **Miejsce 4: Łazienki II Pałac w Ciechocinku**

Średnia ocen w Google: 4,0, liczba recenzji w Google: 853, punktacja: 3412.

- **Miejsce 5: BiaVita Sanatorium Uzdrowiskowe Augustów Medical SPA**

Średnia ocen w Google: 4,5, liczba recenzji w Google: 495, punktacja: 2227,5

- **Miejsce 6: Świerkowy Zdrój Medical SPA Rymanów-Zdrój**

Średnia ocen w Google: 4,4, liczba recenzji w Google: 437, punktacja: 1922,8

- **Miejsce 7: Świerkowy Zdrój Medical SPA Iwonicz-Zdrój**

Średnia ocen w Google: 4,0, liczba recenzji w Google: 410; punktacja: 1640.

Które sanatoium jest najlepsze w twoim województwie?

Poniżej znajdziesz listę polskich sanatoriów, przyjmujących pacjentów na turnusy finansowane przez NFZ według województw.

- **Dolnośląskie**

Miejsce 1: Centrum Medyczne Karpacz. Średnia ocen w Google: 3,6, liczba recenzji w Google: 185, punktacja: 466

- **Kujawsko-Pomorskie**

Miejsce 1: 22 Wojskowy Szpital Uzdrowiskowo-Rehabilitacyjny w Ciechocinku. Średnia ocen w Google: 4,6, liczba recenzji w Google: 1516, punktacja: 6973,6.

- **Lubelskie**

Miejsce 1: Sanatorium Uzdrowiskowe ZNP w Nałęczowie. Średnia ocen w Google: 4,3, iczba recenzji w Google: 62, punktacja: 266,6

- **Podkarpackie**

Miejsce 1: Świerkowy Zdrój Medical SPA Rymanów-Zdrój. Średnia ocen w Google: 4,4, liczba recenzji w Google: 437, punktacja: 1922,8

- **Podlaskie**

Miejsce 1: Sanatorium Uzdrowiskowe Augustów Medical SPA. Średnia ocen w Google: 4,5, liczba recenzji w Google: 495, punktacja: 2227,5

- **Pomorskie**

Miejsce 1: Sanatorium Sobieszewo. Średnia ocen w Google: 4,0, liczba recenzji w Google: 324, punktacja: 1296

- **Śląskie**

Miejsce 1: Sanatorium Uzdrowiskowe Malwa w Ustroniu. Średnia ocen w Google: 4,0, liczba recenzji w Google: 97, punktacja: 388

- **Świętokrzyskie**

Miejsce 1: Sanatorium Włókniarz w Busku-Zdroju. Średnia ocen w Google: 4,2, liczba recenzji w Google: 915, punktacja: 3843

Więcej szczegółów na: stronazdrowia.pl

FOT. GETTY IMAGES

Szpinak i ziemniaki to najbardziej zanieczyszczone warzywa wg EWG

Brudna Dwunastka 2026 ma najwięcej pestycydów

Ola Głowacka
redakcja@stronazdrowia.pl

Każdego roku Environmental Working Group (EWG) publikuje raport z listą tzw. Brudnej Dwunastki - warzyw i owoców o najwyższej zawartości pozostałości pestycydów.

W 2026 r. lista ponownie zaskakuje - badania USDA po umyciu, szorowaniu i obraniu próbek wykazały aż 264 różne pestycydy.

Oto 12 produktów o najwyższej zawartości pestycydów. Lista powstała na podstawie analizy ponad 54 tys. próbek 47 rodzajów owoców i warzyw:

- Szpinak - numer 1; najwięcej pestycydów w przeliczeniu na masę, przeciętnie minimum cztery różne substancje na próbkę.
- Truskawki - popularne, ale z reguły przenoszą ślady dziesiątek pestycydów.
- Jarmuż, kapusta włoska, gorczyca - ponad połowa próbek zawierała substancje potencjalnie rakotwórcze.
- Winogrona;
- Nektarynki;
- Brzoskwinie;
- Wiśnie;
- Jabłka - często spryskiwane środkami chemicznymi po zbiorach.
- Gruszki - jedne z najbardziej skażonych owoców.
- Jeżyny - nowość na liście, badane ponownie od 2023 r.
- Borówki
- Ziemniaki - najbardziej zanieczyszczone warzywo według EWG.

Naukowcy od lat dokumentują wpływ pestycydów na organizm. EWG przypomina, że wcześniejsze badania łączyły ekspozycję z porodami przedwczesnymi, wadami wrodzonymi, chorobami serca, zwiększonym ryzykiem nowotworów, poronieniami, obniżeniem jakości nasienia.

Amerykańska Akademia Pediatrii ostrzega także, że narażenie w ciąży zwiększa ryzyko wad wrodzonych, obumarcia płodu i niskiej masy urodzeniowej, a u dzieci wiąże się z problemami z koncentracją i uczeniem się oraz ryzykiem nowotworów.

Tegoroczny raport po raz pierwszy szeroko podkreśla obecność pestycydów z grupy PFAS, tzw. wiecznych chemikaliów - trudnych do rozkładu i kumulujących się w organizmie. Ponad 60% próbek Brudnej Dwunastki zawierało PFAS, związane m.in. z zaburzeniami hormonalnymi, chorobami tarczycy, uszkodzeniem wątroby, obniżoną płodnością, osłabieniem odporności.

FOT. FREEPIK

Jak zmniejszyć ilość pestycydów w jedzeniu? Jednym ze sposobów jest właściwe mycie

eprasa.pl ae916e4cf5

Nowa Trybuna Opolska
Środa, 8.04.2026

Groźna choroba płuc, o której mówi się za mało

Rak wywołuje stres, stres karmi raka. Jak przerwać ten zaklęty krąg?

oprac. Emil Hoff
redakcja@stronazdrowia.pl

Przewlekły stres może uruchamiać procesy sprzyjające rozwojowi choroby onkologicznej i osłabia mechanizmy obronne organizmu - uważają badacze z Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu.

FOT. STOCKASSO, 123RF.COM

Psychoterapia w onkologii nie jest wyłącznie wsparciem emocjonalnym. Interwencje psychologiczne mogą zmniejszać lęk i depresję, poprawiać jakość życia oraz wpływać na markery stresu i zapalenia

W gabinecie onkologicznym stres pojawia się już w chwili diagnozy, narasta na kolejnych etapach leczenia i często nie ustępuje nawet po zakończeniu terapii - napisali badacze w komunikacie. - Stres towarzyszy decyzjom terapeutycznym, oczekiwaniu na wyniki badań, lękowi przed nawrotem choroby i zmianom w codziennym funkcjonowaniu. Badania pokazują, że przewlekły stres może uruchamiać procesy biologiczne sprzyjające rozwojowi choroby onkologicznej i osłabia mechanizmy obronne organizmu.

Analiza przygotowana przez badaczy z Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu została opublikowana w 2026 roku w International Journal of Molecular Sciences. Autorzy przeanalizowali dane dotyczące czterech nowotworów - raka piersi, prostaty, trzustki i jajnika - porządkując je według pięcioletniego przeżycia.

Z biologicznego punktu widzenia przewlekły stres oznacza długotrwałe obciążenie zdolności adaptacyjnych organizmu. Nie jest to jednorazowa reakcja na trudne wydarzenie, lecz stan, w którym układy odpowiedzialne za reagowanie na zagrożenie pozostają aktywne przez tygodnie lub miesiące.

W onkologii stres ma charakter wielowymiarowy. Obejmuje nie tylko lęk czy smutek, ale także czynniki społeczne, zawodowe, rodzinne i egzystencjalne. Dla wielu pacjentów oznacza konieczność redefinicji planów życiowych, ról społecznych i poczucia kontroli nad własnym ciałem.

Autorzy analizy opisują mechanizmy łączące przewlekły stres z przebiegiem nowotworu jako trzy powiązane ze sobą etapy.

Pierwszym z nich jest alarm hormonalny. Przewlekły stres prowadzi do utrzymującej się aktywacji osi podwzgórze–przysadka–nadnercza (HPA) oraz układu współczulnego. W praktyce oznacza to długotrwałe podwyższenie poziomu kortyzolu, adrenaliny i noradrenaliny.

- Organizm działa, jakby stale był w trybie zagrożenia. To wiąże się z nasileniem procesów zapalnych oraz immunosupresją, co może sprzyjać progresji nowotworu i osłabiać odpowiedź na leczenie - powiedziała cytowana w komunikacie współautorka przeglądu Katarzyna Herbetko, studentka Wydziału Lekarskiego i doktorantka Nauk Medycznych i Nauk o Zdrowiu UMW.

Drugim etapem jest wpływ na odporność i stan zapalny. Hormony stresu oddziałują na funkcjonowanie układu immunologicznego. Długotrwała ekspozycja na kortyzol i katecholaminy może osłabiać nadzór immunologiczny oraz przesuwać równowagę w stronę przewlekłego, nisko nasilonego stanu zapalnego. Jest to środowisko, w którym komórkom nowotworowym łatwiej przetrwać, namnażać się i unikać mechanizmów kontroli.

Trzecim elementem jest wpływ na środowisko guza. Na poziomie tkankowym przewlekły stres może oddziaływać na angiogenezę (czyli proces, który polega na tworzeniu nowych naczyń krwionośnych i występuje w przebiegu wielu nowotworów złośliwych), migrację komórek nowotworowych oraz procesy związane z opornością na leczenie. Autorzy zaznaczają jednak istotne zastrzeżenie: są to mechanizmy biologicznie zgodne z obecną wiedzą, ale w badaniach klinicznych bardzo trudno oddzielić wpływ stresu od zaawansowania choroby, intensywności terapii i innych czynników klinicznych.

Jednym z kluczowych wniosków przeglądu jest to, że przewlekły stres nie oddziałuje w taki sam sposób we wszystkich nowotworach. Jego znaczenie biologiczne i kliniczne zależy zarówno od typu choroby, jak i od jej rokowania.

W nowotworach o lepszym przeżyciu, takich jak rak piersi i rak prostaty, stres najczęściej przyjmuje postać przewlekłej niepewności. Pacjenci żyją z chorobą przez dłuższy czas, zmagając się z lękiem przed nawrotem, skutkami ubocznymi leczenia oraz trwałymi zmianami w jakości życia. W tym kontekście na pierwszy plan wysuwa się biologiczna rola sygnalizacji adrenergicznej i glukokortykoidowej, która w badaniach przedklinicznych wiąże się między innymi z procesami przerzutowania oraz odpowiedzią na terapię. Nie oznacza to, że stres „niweczy leczenie", lecz że u części pacjentów może stanowić dodatkowy czynnik biologiczny współkształtujący przebieg choroby.

Inny obraz wyłania się w nowotworach o gorszym rokowaniu, takich jak rak trzustki i rak jajnika. W tej grupie dystres (czyli nadmierny stres) psychiczny i depresja występują częściej i zwykle mają większe nasilenie.

Co istotne, objawy psychiczne mogą czasem wyprzedzać rozpoznanie nowotworu, co sugeruje udział mechanizmów biologicznych, a nie wyłącznie reakcję emocjonalną na diagnozę. Na poziomie biologicznym dominują tu mechanizmy zapalne i cytokinowe, w tym podwyższony poziom IL-6, oraz znaczne obciążenie ogólnoustrojowe - czytamy w komunikacie.

- Dystres psychiczny nie jest tylko emocją, ale czynnikiem, który może dokładać się do fizjologicznego przeciążenia organizmu i obniżać rezerwy niezbędne w procesie leczenia - powiedziała Herbetko.

Autorzy przeglądu podkreślili, że psychoterapia w onkologii nie jest wyłącznie wsparciem emocjonalnym. Dane pokazują, że interwencje psychologiczne mogą zmniejszać lęk i depresję, poprawiać jakość życia oraz wpływać na markery stresu i zapalenia, takie jak poziom kortyzolu czy wybrane cytokiny. Jednocześnie badacze zachowują ostrożność interpretacyjną.

- Nie ma prostej zależności: psychoterapia równa się dłuższe przeżycie. Widzimy realne, mierzalne zmiany biologiczne, ale obecny stan wiedzy nie pozwala na jednoznaczne wnioski dotyczące śmiertelności - zaznaczyła Herbetko.

Najważniejszy przekaz analizy jest jednoznaczny: przewlekły stres nie jest winą pacjenta. Jest natomiast czynnikiem powiązanym z mierzalnymi procesami biologicznymi, który podobnie jak ból, niedożywienie czy zaburzenia snu może i powinien być adresowany klinicznie.

Autorzy postulują systemowe włączenie psychoonkologii do standardu opieki, rutynowy screening dystresu i szybkie ścieżki pomocy, wsparcie dla partnerów i opiekunów, a także rozwój interwencji cyfrowych oraz strategii podtrzymujących efekt terapii.

- Psychoonkologia nie może być dodatkiem. Przewlekły stres powinien być traktowany jako modyfikowalny czynnik ryzyka w onkologii, analizowany w kontekście złożonych interakcji biologicznych, psychologicznych i środowiskowych - podsumowała Herbetko.

Jedno zaostrzenie przewlekłej choroby płuc może mieć poważne konsekwencje. Zwiększa ryzyko zawału serca i udaru nawet dziesięciokrotnie.

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

Zaostrzenia przewlekłej obturacyjnej choroby płuc niosą ze sobą poważne konsekwencje zdrowotne. Jak ujawniła dr n. med. Małgorzata Czajkowska-Malinowska, podczas konferencji „POChP w Polsce 2026: aktualne kierunki profilaktyki i leczenia", znacząco zwiększają ryzyko rozwoju chorób sercowo-naczyniowych.

- Co to zaostrzenie oznacza dla pacjenta? Nie tylko pobyt w szpitalu, nie tylko zagrożenie życia. Konsekwencje zaostrzeń przekładają się także na ryzyko rozwoju chorób sercowo-naczyniowych. Im cięższe jest zaostrzenie, tym ryzyko rozwoju chorób sercowo-naczyniowych jest większe. Dla przykładu, ciężkie zaostrzenie zwiększa dziesięciokrotnie ryzyko zawału serca, udaru mózgu w okresie do 30 dni po zaostrzeniu – powiedziała ekspertka.

Co więcej, podwyższone ryzyko utrzymuje się nawet do roku po zaostrzeniu. Choć stopniowo maleje, nadal pozostaje istotne.

Pacjenci z przewlekłą obturacyjną chorobą płuc zmagają się również z wieloma innymi obciążeniami. Szacuje się, że około 35 proc. chorych doświadcza objawów lęku i depresji. Prowadzi to do ograniczenia aktywności w życiu codziennym, zawodowym i społecznym, a nawet rodzinnym.

W efekcie wielu pacjentów stopniowo ulega wykluczeniu społecznemu, które dodatkowo pogłębia się wraz z postępem choroby i problemami psychicznymi.

POChP jest jedną z najczęstszych przyczyn zgonów na świecie. Zajmuje trzecie miejsce, tuż po zawale serca i udarze mózgu.

Choroba ta polega na postępującym ograniczeniu przepływu powietrza w drogach oddechowych oraz uszkodzeniu pęcherzyków płucnych.

W jej przebiegu najczęściej obserwuje się takie objawy jak:

- nawracająca lub stała duszność, która może pojawiać się nawet podczas codziennych czynności,
- przewlekły kaszel,
- długotrwałe odkrztuszanie wydzieliny.

eprasa.pl ae916e4cf5

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

AUTOREKLAMA

Polecamy →

strefa AGRO

**Grunt to biznes.
Serwis nowoczesnego rolnika**

strefaagro.pl

REKLAMA 0011505522

BURMISTRZ NYSY
PODAJE DO PUBLICZNEJ WIADOMOŚCI

Na podstawie art. 43 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (Dz. U. z 2024 r. poz. 1112, ze zm.) informuję, że na sesji w dniu 28 stycznia 2026 r. Rada Miejska w Nysie uchwaliła miejscowe plany zagospodarowania przestrzennego:

1) wsi Goświnowice (uchwała nr XXVI/377/26, opublikowana w Dz. Urz. Woj. Op. poz. 300 z dnia 4.02.2026 r.);
2) obejmujący część miasta Nysy w rejonie ulicy Powstańców Śląskich, Marii Rodziewiczówny, Jana Długosza, Elizy Orzeszkowej, Opawskiej, Bogusza Zygmunta Stęczyńskiego i Bazaltowej (uchwała nr XXVI/378/26, opublikowana w Dz. Urz. Woj. Op. poz. 301 z dnia 4.02.2026 r.);
3) w rejonie ulicy Saperskiej (uchwała nr XXVI/379/26, opublikowana w Dz. Urz. Woj. Op. poz. 302 z dnia 4.02.2026 r.).

Z treścią ww. dokumentów wraz z uzasadnieniami i podsumowaniami, o których mowa w art. 42 pkt 2 i art. 55 ust. 3 ustawy o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko, można zapoznać się w siedzibie Urzędu Miejskiego w Nysie, ul. Kolejowa 15, 48-300 Nysa, pokój nr 223, od poniedziałku do piątku, w godzinach pracy urzędu oraz na stronie internetowej Urzędu Miejskiego w Nysie pod adresem: www.nysa.eu, w zakładce „Ogłoszenia dotyczące planowania przestrzennego", oraz na stronie Biuletynu Informacji Publicznej Urzędu Miejskiego w Nysie pod adresem: www.bip.nysa.pl w zakładce „Planowanie Przestrzenne".

Z up. BURMISTRZA
Marek Rymarz
Z-ca BURMISTRZA

Praca

ZATRUDNIĘ

SERWIS sprzątający z gr. niepełnosprawności Kędzierzyn Koźle tel.604 630 556

Usługi

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.

AUTOREKLAMA

aktualne
z całej Polski
przetargi

nasze komunikaty.pl

REKLAMA 0011505599

Wójt Gminy Wilków

podaje do publicznej wiadomości, że na tablicy ogłoszeń w Urzędzie Gminy w Wilkowie, wejście B wywieszony został wykaz nieruchomości stanowiącej mienie gminne przeznaczonej do dzierżawy pod ustawienie reklamy: nieruchomość położona w Wilkowie, obejmująca część działki nr 157 o pow. 0,0012 ha.

AUTOREKLAMA

Polecamy →

SPORTOWY24

Sport to Wy

sportowy24.pl

REKLAMA 0010981956

nto NOWA TRYBUNA OPOLSKA

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

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

eprasa.pl ae916e4cf5

Jeśli chodzi o kryzysy w moim małżeństwie, to są większe i mniejsze

Małgorzata Socha w TVN Fot. Sylwia Dąbrowa

Z ŻYCIA GWIAZD

Magda Gessler półprzytomna na zdjęciu
Celebrytka znana jest z wrzucania na swoje social media dziwacznych postów. Tak stało się w nocy z piątku na sobotę, kiedy to o 1.30 na jej Instagramie pojawiło się zdjęcie, na którym widać ją półprzytomną w nocnej piżamie w odbiciu w łazienkowym lustrze. Rano zdjęcie zostało usunięte.

Karolina Gilon czuje się stuprocentową kobietą
Na początku 2025 roku prezenterka urodziła syna Franka. Teraz w programie „Stare zdjęcia gwiazd" powiedziała, że doświadczenie ciąży sprawiło, iż zupełnie inaczej patrzy na siebie. – Uważam, że moje ciało jest teraz w pełni kobiece, bo dało życie i czuję się stuprocentową kobietą – podkreśliła.

Katarzyna Skrzynecka zachwycona Barceloną
W tym roku aktorka spakowała walizki i poleciała z mężem i córką na Wielkanoc do słonecznej Hiszpanii. Pochwaliła się serią zdjęć ze zwiedzania Barcelony w towarzystwie ukochanego i córki. „Spontanicznie wyruszyliśmy w wielkanocną podróż odwiedzić wiosenną Barcelonę, zwiedzać i doświadczyć, jak te święta obchodzone są w Hiszpanii. Sagrada Familia wedle architektury Gaudiego zachwyca monumentalnie" – podpisała Skrzynecka jedną z fotografii.
(GZL) Fot. Piotr Fehler

W TELEWIZJI

Śmiertelna wyliczanka
TVN 7, 21:00
Cassie Mayweather i Sam Kennedy prowadzą śledztwo w sprawie morderstwa. Trop prowadzi do dwóch nastolatków. Sam jest przekonany, że chłopcy są niewinni, ale Cassie czuje, że sprawa ma drugie dno.

Pozdrowienia z Paryża
TVP 1, 21:20
James jest pracownikiem amerykańskiej ambasady w Paryżu. Ma wziąć udział w akcji, której celem jest udaremnienie spisku terrorystycznego. Na jego partnera wyznaczony zostaje agent CIA, Charlie Wax.

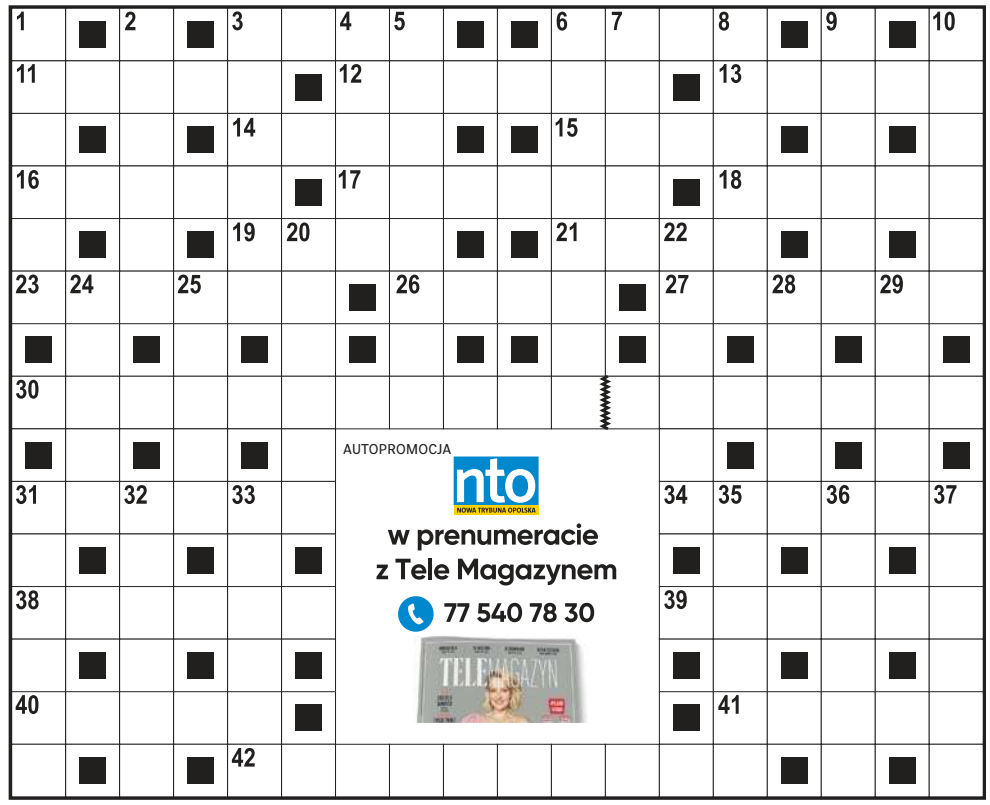
Stuber
Polsat, 22:45
Kierowca Ubera Stu zabiera pasażera, który okazuje się być policjantem ścigającym brutalnego zabójcę. W roli głównej nominowany do Oscara i nagrody Emmy Kumail Nanjiani. Partneruje mu znany ze „Strażników galaktyki" Dave Bautista.

Banksterzy
TVN, 22:55
Zaciągnięcie kredytu może wydawać się dobrym sposobem na zrealizowanie marzeń. Bohaterowie filmu pozwolili się zwieść bankom i zaciągnęli kredyty we frankach szwajcarskich. Podobieństwo do prawdziwych wydarzeń jest zamierzone. W obsadzie m.in.: Antoni Królikowski, Jan Frycz i Małgorzata Kożuchowska.

KRZYŻÓWKA NR 53

Poziomo:
3) „nudzący" się pies pokojowy,
6) ryba serwowana w galarecie,
11) rosyjskie imię kobiece,
12) część składowa przyrządów optycznych,
13) „Nocny …", thriller psychologiczny,
14) armatnia lub ziemska,
15) zmięta, brudna pościel,
16) koszenie trawy lub zboża,
17) Louis, autor powieści „Dzwony Bazylei",
18) kursuje między piętrami,
19) srebrzystobiały metal o symbolu Tb,
21) „… Wikingów", film przygodowy,
23) gołąb z grupy garłaczy,
26) „Czarna …", piosenka zespołu Raz, Dwa Trzy,
27) zespół disco polo z Zenonem Martyniukiem,
30) jedna z pięciu brył platońskich,
31) stolica Kazachstanu nad rzeką Iszym,
34) niemiecki producent sprzętu sportowego,
38) Karen, autorka „Pożegnania z Afryką",
39) sześćdziesiąta część godziny,
40) zespołowa gra z młynem,
41) ujemny stan konta w banku,
42) mieszkańcy stolicy Japonii.

Pionowo:
1) mieszkaniec wawelskiego grodu,
2) stawia drewniane budynki,
3) ozdobna tkanina, kilim,
4) materiał na miękkie kurtki,
5) kasa pancerna, sejf,
6) kamień szlachetny szlifowany na kształt kuli,
7) scena dla linoskoczka,
8) żabkarz lub kraulista,
9) staropolskie względy,
10) ptak z magnackiej uczty,
20) sielankowy utwór poetycki,
22) dawne narzędzie tortur,
24) woreczek z talarami,
25) nie urodzi sokoła,
28) nogi ptaków grzebiących,
29) rzymska pieśń żałobna,
31) imię autora powieści „Dżuma",
32) auto z fabryki Renaulta,
33) można się w niego pogrążyć,
35) cykl dramatów romantycznych Adama Mickiewicza,
36) w orszaku pana młodego,
37) pieśń śpiewana przez żeglarzy.



ROZWIĄZANIE NR 52

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

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Dzień sprzyja odważnym decyzjom. Uważaj jednak na pośpiech. Horoskop dzienny mówi, że spokój da Ci dzisiaj więcej niż impuls.
Ryby (19.02 - 20.03)
Drobne przyjemności poprawią Ci humor. Horoskop na dziś zapowiada, że ktoś bliski może potrzebować Twojej cierpliwości i uwagi.
Baran (21.03 - 19.04)
Czeka Cię ciekawa rozmowa. Nie rozpraszaj się, bo horoskop dzienny na środę wróży, że jedna dobra decyzja zmieni więcej niż drobiazgi.
Byk (20.04 - 20.05)
Emocje będą dziś silniejsze niż zwykle. Horoskop dzienny to wskazówka, by zadbać o własny komfort i nie brać wszystkiego do serca...
Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Masz szansę zabłysnąć w pracy lub towarzystwie. Horoskop na dziś mówi, że pewność siebie Ci pomoże, ale zbytnio nie dominuj.
Rak (22.06 - 22.07)
Dobry dzień na porządki, planowanie i kończenie zaległości. Horoskop dzienny na środę wróży, że wieczór przyniesie miłe uspokojenie.
Lew (23.07 - 22.08)
Relacje znajdą się na pierwszym planie. Horoskop dzienny mówi, że szczera rozmowa może naprawić coś, co długo Ci doskwierało.
Panna (23.08 - 22.09)
Twoja intuicja będzie wyjątkowo trafna. Horoskop na dziś podpowiada, by ufać sobie, ale nie zdradzać wszystkich planów od razu.
Waga (23.09 - 22.10)
Poczujesz potrzebę zmiany lub ruchu. Horoskop dzienny na środę mówi, że to dobry moment na spontaniczny pomysł albo nowy, mały cel.
Skorpion (23.10 - 21.11)
Skupienie i konsekwencja przyniosą efekt. Nie ignoruj jednak zmęczenia. Horoskop dzienny przypomina, że odpoczynek też jest ważny.
Strzelec (22.11 - 21.12)
Nietypowy pomysł może zyskać uznanie. Działaj śmiało, ale horoskop na dziś radzi nie zapominać również o konkretach i terminach.
Koziorożec (22.12 - 19.01)
Dzień sprzyja refleksji, twórczości i wyciszeniu. Horoskop dzienny na środę sugeruje zaufać emocjom, lecz nie uciekać też od faktów.

nto NOWA TRYBUNA OPOLSKA
www.nto.pl

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

ul. Powstańców Śląskich 9, 45-086 Opole
tel. 77 44 32 500 w godz. od 8.00 do 16.00
nto@nto.pl oraz **online@nto.pl**

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

PRO MEDIA SPÓŁKA Z O.O.

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

Projekt graficzny **Tomasz Bocheński**

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

PBC POLSKIE BIURO CZYTELNICTWA
BIURO KONTROLOWANE

eprasa.pl ae916e4cf5

Oferta nie do odrzucenia dla Roberta Lewandowskiego

Jakub Jabłoński
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. **Co z Robertem Lewandowskim w FC Barcelonie? O jego przyszłości wypowiedział się jeden z najbardziej znanych i renomowanych hiszpańskich dziennikarzy Guillem Balague, który widzi naszego snajpera obok Cristiano Ronaldo!**

FOT. PAP/EPA/MARISCAL

Lewandowski w trudnym meczu z Atletico Madryt powalczy o dopiero piąte trafienie w tym sezonie w LM

Kontrakt Roberta Lewandowskiego obowiązuje tylko do końca sezonu. Co dalej? Choć hiszpańskie media coraz śmielej donoszą o możliwym przedłużeniu umowy z naszym najlepszym napastnikiem przez jeden z największych klubów na świecie, pojawia się jednak jeden istotny haczyk. Warunki mają obejmować znaczącą obniżkę wynagrodzenia dla 37-latka, którego rola w zespole miałaby zostać ograniczona zaledwie do zmiennika i mentora młodszych zawodników, takich jak rewelacyjnie rozwijający się Lamine Yamal.

Czy takie warunki będą dla niego satysfakcjonujące? Wydaje się, że Polak już zaakceptował rolę rezerwowego, bo w tym sezonie najwięcej razy w swojej karierze zaczynał mecze na ławce, wchodząc dopiero w drugich połowach i dając drużynie Hansiego Flicka niezbędny impuls.

Tak było chociażby w ligowym starciu z Atletico Madryt, kiedy Robert Lewandowski zdobył zwycięską bramkę, przypominając, że mimo ograniczonej liczby minut wciąż potrafi decydować o losach spotkania.

Przed Lewandowskim kolejne wyzwania w karierze klubowej, w tym dwumecz ćwierćfinałowy Ligi Mistrzów przeciwko Atletico, który może okazać się kluczowy zarówno dla FC Barcelony - ta bowiem celuje w sięgnięcie po wymarzony „uszaty" puchar po jedenastu latach przerwy - jak i dla samego kapitana reprezentacji Polski, przed którym stoi trudna decyzja dotycząca najbliższej przyszłości.

Zbyt brutalna kasa?

Oliwy do ognia dolała również porażka Biało-Czerwonych w finale baraży o MŚ 2026 ze Szwecją, po której Lewandowski zasiał wątpliwości co do dalszej gry w narodowych barwach. Wielu kibiców zaczęło wprost spekulować, że reprezentacyjna przygoda naszego napastnika może niebawem dobiec końca.

- Szczerze mówiąc, widzę go w Arabii Saudyjskiej, ścigającego się z Cristiano Ronaldo. Dlaczego? Po prostu oferta jest zbyt brutalna. Nigdzie takiej nie dostanie - stwierdził hiszpański dziennikarz i autor wielu biografii legend piłki nożnej, Guillem Balague, w Kanale Sportowym.

Z kolei w rozmowie z portalem sport.tvp.pl i komentatorem Maciejem Iwańskim podkreślił skalę wielkości osiągnięć Roberta Lewandowskiego na przestrzeni ostatnich lat. - Macie kogoś, kto osiągnął wielkie rzeczy w Borussii Dortmund, Bayernie Monachium i Barcelonie, i wciąż to robi. Zobaczymy tego lata, jak długo jeszcze będzie kontynuował ten poziom, ale ma liczby i niezapomniane wspomnienia, a oba te czynniki trzeba brać pod uwagę. Dla mnie stawia go to na równi z Cristiano Ronaldo. Można dyskutować, kto z nich jest lepszym strzelcem, kto miał więcej okazji do bicia rekordów. Messi to jednak zupełnie inny poziom - tłumaczył Balague podczas ostatniej serii udzielonych wywiadów po wylądowaniu w Polsce.

Gdzie obejrzeć ćwierćfinały LM?

Zanim dojdzie do ewentualnego transferu Polaka na Bliski Wschód lub do... Juventusu - który również pojawia się w kontekście Lewandowskiego - w pełni skupia się on na trwającym sezonie. FC Barcelona z jego udziałem dziś podejmie Atletico Madryt w pierwszym spotkaniu 1/4 finału Ligi Mistrzów. Początek o godz. 21.00, transmisja wyłącznie na płatnym kanale Canal+ Extra 1, a w internecie - także za opłatą - na stronie i w aplikacji Canal+ Online.

Poza meczem Barcy z Atletico, będzie również w tym samym czasie odbywał drugi środowy ćwierćfinał LM, w którym zmierzą się obrońcy tytułu PSG z Liverpoolem.

W meczu z Atletico Madryt Lewandowski powalczy o swoje dopiero piąte trafienie w sezonie najcenniejszych europejskich rozgrywek spod szyldu UEFA. Po dwóch golach zdobytych przeciwko Newcastle United w 1/8 finału Ligi Mistrzów jego dorobek w klasyfikacji historycznej zbliżył się na jedno trafienie do magicznej granicy 110 goli. Najskuteczniejszymi strzelcami pozostają Cristiano Ronaldo (140) oraz Lionel Messi (129).

©℗

Międzynarodowa wymiana arbitrów. Jak na tym wychodzi PKO Ekstraklasa?

Damian Świderski
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. **W ostatniej kolejce PKO Ekstraklasy mecz Radomiak - Motor Lublin poprowadził arbiter z Japonii. W Grecji hit tamtejszej ligi sędziował za to Damian Sylwestrzak.**

W latach 2007-2017, co jakiś czas, mecze polskiej ekstraklasy sędziowali Japończycy. Była to wymiana w programie „The Referees Exchange Programme Japan/Poland". Współpraca wróciła po przerwie. W wielkanocnej kolejce spotkanie Radomiak - Motor Lublin prowadził Koki Nagamine. I podobnie, jak równo przed rokiem, Yusuke Araki (który teraz jest kandydatem do sędziowania na MŚ 2026) po starciu Piasta z Jagiellonią, zebrał dobre noty.

Ta nowa współpraca między polskimi a japońskimi sędziami zaczęła się w 2024 roku. Dwa lata temu mecze tamtejszej ligi sędziował zespół w składzie: Damian Sylwestrzak, Marek Arys i Bartosz Heinig. I także - generalnie - byli pozytywnie oceniani w Azji.

W Niedzielę Wielkanocną wspomniany Sylwestrzak miał okazję poprowadzić hit kolejki w lidze greckiej. Pan Damian był rozjemcą w starciu PAOK Saloniki - Panathinaikos Ateny, które miało jeszcze inny polski smaczek, w meczu zagrali bowiem Tomasz Kędziora i Karol Świderski.

Niestety, po zakończeniu spotkania władze PAOK-u skrytykowały polski zespół sędziowski, opiniując, że Sylwestrzak nie kwalifikuje się do prowadzenia tej rangi zawodów.

„Mecz z Panathinaikosem wyraźnie pokazał, że arbitrzy, którzy nie należą do elitarnej kategorii i nie pochodzą z pięciu czołowych lig, nie są w stanie sędziować ważnych i decydujących spotkań. Wymagamy zagwarantowania najwyższej jakości zespołów sędziowskich oraz zapewnienia, że tegoroczne rozgrywki zostaną rozstrzygnięte sprawiedliwie, bez żadnej ingerencji. W przeciwnym razie osoby sprawujące odpowiedzialne stanowiska powinny ustąpić ze swoich funkcji" - napisano w oświadczeniu. ©℗

FOT. PIOTR POLAK/PAP

Mecz Radomiak Radom – Motor Lublin w 27. kolejce PKO Ekstraklasy poprowadził japoński sędzia Koki Nagamine

Słowacka przeszkoda na drodze Polek. Kłopoty zdrowotne trenera

Paweł Wiśniewski
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA RĘCZNA. **Już dzisiaj w jednym z najstarszych miast na Słowacji - Šaľa, dowiemy się, czy reprezentacja Polski pań wywalczy awans do wrześniowego turnieju Final4 EHF EURO Cup 2026.**

Za nami cztery kolejki EHF EURO Cup piłkarek ręcznych. Biało-Czerwone wciąż pozostają tylko z jednym zwycięstwem w tych rozgrywkach (na inaugurację pokonały u siebie Słowację 28:20). Później podopieczne norweskiego szkoleniowca Arne Senstada odnotowały trzy porażki, przegrywając najpierw na wyjeździe z Rumunią 29:34 i dwukrotnie ulegając mistrzyniom świata - Norweżkom (24:31 oraz 16:32).

Nasza reprezentacja ma na koncie dwa punkty i bilans bramkowy -20. Do turnieju finałowego awansują po dwa najlepsze zespoły z każdej z dwóch grup, dlatego nasze panie nie mogą już popełnić pomyłki...

Status współorganizatora grudniowych mistrzostw Europy kobiet sprawia, że Biało-Czerwone po raz pierwszy w historii nie biorą udziału w kwalifikacjach, mając zapewniony udział w turnieju finałowym (3-20 grudnia br.).

W zamian, wraz z pozostałymi gospodarzami (Czechami, Rumunią, Turcją i Słowacją) oraz medalistkami poprzedniej edycji EURO (Norwegią, Danią i Węgrami) rywalizują w rozgrywkach EHF EURO Cup 2026.

Po raz pierwszy EHF EURO Cup został podzielony na dwie fazy. W pierwszej osiem drużyn gra w dwóch grupach, a następnie po dwie najlepsze ekipy awansują do wrześniowego turnieju finałowego.

Polska rywalizuje z Norwegią, Rumunią i Słowacją. W drugiej grupie znalazły się Dania, Węgry, Czechy i Turcja.

Co musi się wydarzyć, aby reprezentacja Polski kobiet znalazła się w turnieju Final4 EHF EURO Cup 2026? Pierwsze kluczowe rozstrzygnięcia przyniesie właśnie środa, 8 kwietnia. Dzisiaj Polki muszą wygrać na wyjeździe ze Słowacją, a jednocześnie liczyć na zwycięstwo Norwegii nad Rumunią. Oba mecze rozpoczną się o godz. 18.00. Jeśli te warunki zostaną spełnione, o wszystkim zdecyduje niedzielne spotkanie z Rumunią w Radomiu (także o godz. 18.00).

Reprezentacja Polski rozpoczęła zgrupowanie przygotowujące do spotkań ze Słowacją i Rumunią 5 kwietnia w Szczyrku. Niestety, w pierwszej części zgrupowania - z przyczyn zdrowotnych - nie mógł uczestniczyć selekcjoner Arne Senstad. Norweski szkoleniowiec jeszcze przed planowanym przylotem do Polski trafił do szpitala. Po kilkudniowej obserwacji został wypisany i obecnie wraca do pełni sił w domu. Polki trenowały w 16-osobowym składzie pod okiem trenera asystenta Adriana Struzika.

Dzisiejsze spotkanie może być wyjątkowe dla dwóch z nich. Kapitan reprezentacji Monika Kobylińska potrzebuje już tylko dwóch bramek, by osiągnąć granicę 500 goli w narodowych barwach. Z kolei skrzydłowa Joanna Gadzina może natomiast wrócić do gry w reprezentacji po ponad 10-letniej przerwie.

©℗

eprasa.pl ae916e4cf5

Nowa Trybuna Opolska
Środa, 8.04.2026

Zakończyli fazę zasadniczą w czołowej czwórce. Za moment kluczowe boje

Wiktor Gumiński
wguminski@nto.pl

Z przewagą własnego boiska przystąpią do pierwszej rundy play-off PLS 1 Ligi zarówno siatkarze Stali Nysa, jak i Mickiewicza Kluczbork. Ta rozpocznie się tuż po świętach wielkanocnych.

Po fazie zasadniczej nieco wyżej uplasowała się Stal, która zakończyła rywalizację na 3. miejscu. Mogła czuć jednak pewien niedosyt, gdyż miała sporą szansę, by finiszować nawet na 1. pozycji.

Stałoby się tak, gdyby w ostatniej, 30. kolejce wygrała u siebie za trzy punkty z GKS-em Katowice (wicelider rozgrywek, czyli CUK Anioły Toruń, uległ bowiem w tej serii gier 1:3 drużynie Nowak-Mosty MKS Będzin).

Ta sztuka się jednak Nysanom nie udała - to zespół z Katowic wygrał 3:1 i tym samym właśnie on został triumfatorem fazy zasadniczej.

Z kolei Mickiewicz Kluczbork na zakończenie sezonu regularnego w czterech setach uporał się we własnej hali z Karton-Pak Astrą Nowa Sól. Dzięki temu zwycięstwu do play-off przystąpi z 4. lokaty.

Obie drużyny z Opolszczyzny rywalizację w ćwierćfinale rozpoczną w środę 8 kwietnia o godz. 18 od domowych spotkań. Stal podejmie wtedy BBTS Bielsko-Biała, a Mickiewicz zmierzy się z ekipą Nowak-Mosty MKS Będzin.

Drugie spotkania w tych parach, w Bielsku-Białej i Będzinie, odbędą się w sobotę 11 kwietnia. Zespół z Nysy zagra wtedy o godz. 17, a z Kluczborka nieco później, bo o godz. 18.

Jeśli do wyłonienia półfinalisty potrzebny będzie trzeci mecz, najprawdopodobniej zostanie on rozegrany w środę 15 kwietnia (dokładne terminy nie zostały jednak jeszcze ustalone).
©℗

FOT. AGATA BRUDZIŃSKA

Mickiewicz Kluczbork zakończył fazę zasadniczą PLS 1 Ligi zwycięstwem z Karton-Pak Astrą Nowa Sól

FOT. WIKTOR GUMIŃSKI

Mateusz Czunkiewicz (nr 24) dwoił się i troił w obronie, ale po drugim meczu 1/4 finału nie mógł świętować wygranej

Nie sprawili sensacji. Dostaną jednak jeszcze jedną szansę

Wiktor Gumiński
wguminski@nto.pl

Siatkarze ZAKSY Kędzierzyn-Koźle ulegli u siebie Aluronowi CMC Warcie Zawiercie 1:3 w drugim meczu ćwierćfinałowym PlusLigi. O wszystkim rozstrzygnie więc trzecia potyczka.

Kędzierzynianie mieli szansę sprawienia ogromnej niespodzianki i domknięcia rywalizacji przed własną publicznością, ponieważ wygrali w Sosnowcu (tam swoje spotkania w play-off rozgrywa Warta, gdyż jej hala w Zawierciu nie została dopuszczona do tej fazy rozgrywek) pierwszy mecz ćwierćfinałowy 3:2.

Mimo wszystko to nadal zespół z Zawiercia był uznawany za faworyta. Do play-off przystąpił bowiem jako triumfator fazy zasadniczej PlusLigi. Niedawno również w wybornym stylu awansował do turnieju finałowego Ligi Mistrzów, dwukrotnie ogrywając po 3:0 włoskie Cucine Lube Civitanova.

ZAKSA natomiast do czołowej ósemki załapała się rzutem na taśmę, z 8. pozycji. Swoją postawą w play-off udowadnia natomiast, że jest w stanie mocno napsuć krwi każdemu. I tak też było w drugim starciu ćwierćfinałowym.

Każdy z czterech setów rozstrzygnął się w nim bowiem minimalnie na korzyść jednych bądź drugich. O zwycięstwie Warty przesądziło przede wszystkim to, że generalnie to jej zawodnicy lepiej spisywali się w końcówkach.

Zespół z Kędzierzyna-Koźla finalnie okazał się lepszy jedynie w drugiej partii. I to za sprawą tego, że wypracował sobie bardzo dużą przewagę na dystansie. Kiedy prowadził 24:17, wydawało się, że domknięcie seta będzie dla niego formalnością. Tak się jednak nie stało... Przy serii zagrywek Bartosza Kwolka, Warta doszła na 23:24 i miała w górze piłkę na remis, lecz Aaron Russell popełnił przy niej prosty błąd.

Wtedy zatem ZAKSIE się upiekło, ale już w trzeciej partii zdecydowanie miała czego żałować. Wygrywała w nim bowiem 15:10, lecz pozwoliła wrócić przeciwnikowi do gry. Tak klasowa drużyna jak Warta, mimo że miała swoje problemy, to wykorzystała i finalnie zwyciężyła 25:23.

Pierwszy oraz czwarty set wyglądały natomiast dość podobnie. Przez większość czasu obie ekipy szły łeb w łeb, ale końcówki należały do przyjezdnych, którzy triumfowali odpowiednio 25:22 i 25:23.

Tym samym półfinalistę wyłoni decydujący, trzeci mecz, który zostanie rozegrany w czwartek 9 kwietnia o godz. 17.30 w Sosnowcu.
©℗

ZAKSA KĘDZIERZYN-KOŹLE - ALURON CMC WARTA ZAWIERCIE 1:3 (22:25, 25:23, 23:25, 23:25)

ZAKSA: Isaacson (1 pkt), Grobelny (5), Urbanowicz (5), Rychlicki (16), Szymański (16), Jakubiszak (9), Czunkiewicz (libero) oraz Rećko (4), Szymura (1), Krawiecki.
Warta: Tavares (1), Russell (20), Bieniek (7), Bołądź (13), Kwolek (18), Gladyr (4), Popiwczak (libero) oraz Nowosieski, Ensing, Łaba.
Stan rywalizacji (do dwóch zwycięstw): 1-1

Pewna wygrana Gwardii w Kwidzynie. Popisali się obaj jej bramkarze

Wiktor Gumiński
wguminski@nto.pl

Piłkarze ręczni Corotop Gwardii Opole pokonali na wyjeździe Energa Bank PBS MMTS Kwidzyn 29:22 w meczu 25. kolejki Orlen Superligi.

Był to jeden z najlepszych występów Opolan w bieżącym sezonie. Nie tylko pokonali ekipę, która zakończy zmagania w fazie zasadniczej na 6. pozycji (MMTS już rozegrał wszystkie mecze, bo w 26. serii gier ma regulaminową pauzę), ale przede wszystkim uczynili to bez cienia wątpliwości.

FOT. WIKTOR GUMIŃSKI

Dawid Balcerek (z prawej) spisywał się bardzo dobrze i został wybrany zawodnikiem spotkania z MMTS-em

Potyczka w Kwidzynie układała się bowiem pod dyktando gwardzistów od pierwszej do ostatniej minuty. Dzięki tej wygranej już na dobre umocnili się na 10. pozycji i lada chwila powinni sobie definitywnie zapewnić utrzymanie w Orlen Superlidze.

Pierwszoplanowe role w konfrontacji z MMTS-em odegrali obaj bramkarze Gwardii. Pod nieobecność Jakuba Ałaja, jedynką był w tym starciu Dawid Balcerek. Bronił on z 38-procentową skutecznością (12 interwencji) i został uznany graczem meczu. Z kolei Fabian Sowiak dawał rewelacyjne zmiany, ponieważ obronił aż cztery rzuty karne (na pięć prób)! ©℗

ENERGA BANK PBS MMTS KWIDZYN - COROTOP GWARDIA OPOLE 22:29 (11:14)

MMTS: Zakreta, Pisarkiewicz - Milicevic 3, Papaj 3, Lewczyk 3, Łazarczyk 2, Bekisz 2, K. Pilitowski 2, Malczak 2, Landzwojczak 2, Skierka 2, Czarnecki 1, Stempin, M. Pilitowski, Mucha, Kostro.
Gwardia: Balcerek, Sowiak - Janikowski 7, Protsiuk 5, Kamiński 4, Wojdan 3, Pelidija 3, Kowalczyk 2, Zarzycki 2, Rugała 2, Wilisowski 1, Wrzesiński, Aksamit, Luksa, Milewski.
Kary: MMTS - 12 min., Gwardia - 16 min.

Tabela

1.Wisła Płock	23	68	835:553
2.Industria Kielce	23	64	897:593
3.Wybrzeże Gdańsk	23	48	763:703
4.Ostrovia Ostrów Wlkp.	23	46	662:624
5.Chrobry Głogów	23	39	652:672
6.MMTS Kwidzyn	24	38	712:737
7.MKS Kalisz	23	34	657:679
8.Stal Mielec	23	31	606:671
9.KPR Legionowo	23	27	621:656
10.Gwardia Opole	23	24	644:701
11.Piotrkowianin Piotrków	23	13	611:748
12.Lotto Puławy	23	10	662:843
13.Zagłębie Lubin	23	8	637:779

eprasa.pl ae916e4cf5