

**Gwardia Opole ogłosiła odejście sześciu graczy.**  
Znamy już trzech jej nowych zawodników **str. 15**



FOT. WIKTOR GUMINSKI

Rak jajnika atakuje coraz młodsze.  
Nie przygotowujemy się na starość.  
Te rodzaje roślin pyłą najmocniej.  
Grzybica jamy ustnej **str. 9-12**

**STRONA  
ZDROWIA**

# nto

**NOWA TRYBUNA OPOLSKA**

Środa  
6.05.2026

Nr 103 (10 045)

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

**NIK znalazł uchybienia**  
przy budowie zakładu  
pod Nysą  
**str. 5**

**Piastonia** pasem.  
Ogłoszono ich  
program.  
**str. 4**

**Pod Ozimkiem**  
od dziś utrudnienia  
przy wjeździe  
od strony Grodzca  
**str. 3**

Nr ISSN1230-6134

Nr indeksu 348-252



## OCHRONA ZDROWIA

**Brak lekarzy powodem** czasowego  
zamknięcia porodówki w Głubczycach **str. 2**



FOT. SZPITAL GŁUBCZYCE

## KONTROWERSJE WYZNAWAŁ UCZENNICY PODSTAWÓWKI MIŁOŚĆ

# Nie będzie zarzutów za miłosne SMS-y

Mirela Mazurkiewicz  
mmazurkiewicz@nto.pl

**Sprawę badała prokuratura, ale odmówiła wszczęcia śledztwa. Stało się tak, ponieważ zachowanie nauczyciela - choć naganne - nie wy-czerpywało znamion przestępstwa.**

O sprawie pisaliśmy pod koniec ubiegłego roku. Chodzi o świeckiego nauczyciela zatrudnionego w dwóch szkołach pod Opolem. Z informacji uzyskanych z kuratorium oświaty wynikało, że pedagog z 25-letnim stażem pracy miał uchybić godności zawodu nauczyciela, m.in. prowadząc z uczniami w mediach społecznościowych korespondencję o podłożu seksualnym oraz nakłaniając ich do spotkań w miejscu zamieszkania. Po tym, gdy redakcja nto zainteresowała się sprawą, kuratorium zawiadomiło

prokuraturę. Kuratorium, które sprawuje nadzór nad szkołami, o sprawie dowiedziało się w czasie wakacji. W sierpniu 2025 roku zostało wszczęte postępowanie wyjaśniające. Impulsem do tego było pismo rodzica skierowane do rzecznika dyscyplinarnego. Zgłaszający wskazywał, że katecheta dopuszcza się zachowań, które „mogą stanowić poważne naruszenie prawa, etyki zawodu nauczyciela oraz narażać dzieci i młodzież na traumę i krzywdę”.

Więści na temat budzących emocje zdarzeń rozniosły się też błyskawicy w lokalnej społeczności. Gdy na początku nowego roku szkolnego nazwisko świeckiego katechety nadal widniało w wykazie nauczycieli, rodzice zaniepokoiili się, że sprawa - jak mówili - „zostanie zamieciona pod dywan”. Dlatego zgłosili się do redakcji Nowej Trybuny Opolskiej. Kuratorium poinformowało

nas, że naruszenie dotyczyło uchybienia godności zawodu nauczyciela w szczególności „niewłaściwego zachowania względem uczniów poprzez niestosowną korespondencję na portalach społecznościowych o podłożu seksualnym, nakłanianie do spotkań w miejscu zamieszkania, wspólnych wyjść, niestosownym dotyku”. 30 października, na posiedzeniu niejawnym, komisja dyscyplinarna postanowiła wszcząć postępowanie dyscyplinarne wobec katechety. Rozstrzygnięcie wciąż nie zapadło.

Postępowanie dyscyplinarne pozostaje w toku, a jego zakończenie jest obecnie niemożliwe z przyczyn formalno-prawnych leżących po stronie toczącego się procesu - informuje Agnieszka Szczepanik z Kuratorium Oświaty w Opolu.

Czytaj str. 3

# Matma napisana. Uwagę zwracano na elektronikę

Pedagodzy bardzo stanowczo przestrzegali przed wnoszeniem na salę jakichkolwiek urządzeń elektronicznych. Telefony i inny sprzęt musiały pozostać poza salą. **str. 5**

**Polska: Powtórka matura** za wniesienie na egzamin telefonu. Przepisy są nieubłagane **str. 6**

**Świat: Amerykanie przeszli Ormuz.** Dwa niszczyciele mimo ostrzału weszły do Zatoki Perskiej **str. 7**



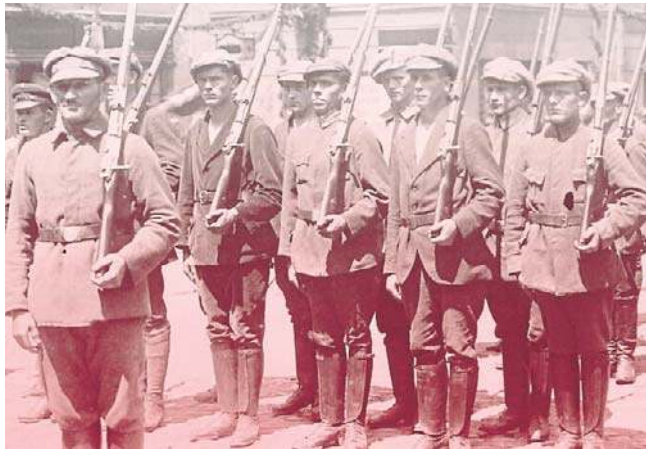
W grę mogło wchodzić przestępstwo seksualnego wykorzystania małoletniego.

## Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

● Jak II Rzeczpospolita marzyła o własnej broni biologicznej. Nie tylko eksperymentowała, ale współpracowała w tej kwestii z Japończykami.

## Zamów prenumeratę

Nowa Trybuna Opolska  
[bok.prenumerata@polskapress.pl](mailto:bok.prenumerata@polskapress.pl)  
[prenumerata.nto.pl](http://prenumerata.nto.pl)



Pamięć o okresie plebiscytu i powstań śląskich nadal stanowi ważny element regionalnej polityki historycznej

## Dziedzictwo Powstań Śląskich. Film i panel

Denis Olejak  
Delegatura IPN w Opolu

**Instytut Pamięi Narodowej Delegatura w Opolu oraz Muzeum Śląska Opolskiego zapraszają w czwartek 7 maja na spotkanie poświęcone dziedzictwu Powstań Śląskich. Będzie film i dyskusja.**

„Przeszłość jest bowiem stale obecna jak mit... Dziedzictwo Powstań Śląskich” - to tytuł spotkania, które odbędzie się 7 maja o godz. 16.00 w Muzeum Śląska Opolskiego z inicjatywy opolskiej delegatury Instytutu Pamięi Narodowej.

Podczas spotkania zaprezentowany zostanie film dokumentalny pt. „Górny Śląsk 1919-1921. Fotopanorama” w reżyserii Krzysztofa Glondysa, w którym zachowane w archiwach i placówkach muzealnych materiały ikono-

graficzne, dokumentujące czas plebiscytu i powstań śląskich, stanowią punkt wyjścia dla dyskusji na temat skomplikowanej historii Górnego Śląska czasu przełomu i budowy granic niepodległego państwa polskiego.

Panel dyskusyjny w drugiej części spotkania poświęcony zostanie kwestiom dziedzictwa czasu powstań śląskich w pamięci społecznej, w kontekście zrealizowanych i realizowanych obecnie projektów badawczych, filmowych i wystawienniczych. W panelu wezmą udział dr Katarzyna Szawan z Muzeum Czynu Powstańczego w Górze Świętej Anny, dr Maciej Marmola z Instytutu Politologii Uniwersytetu Śląskiego i dr Ksawery Jasiak z Delegatury IPN w Opolu. Dyskusję poprowadzi dr hab. Joanna Lusek z Delegatury IPN w Opolu.

## Porodówka w Głubczycach zamknięta. Powód: brak lekarzy

Łukasz Biernacki  
[lbiernacki@nto.pl](mailto:lbiernacki@nto.pl)

**Od początku czerwca Oddział Ginekologiczno-Położniczy w Szpitalu Powiatowym w Głubczycach wstrzyma przyjmowanie pacjentek. Decyzja ma obowiązywać przez dwa miesiące.**

Głównym powodem przymusowego zawieszenia działalności oddziału jest nagłe uszczerplenie zespołu lekarzy położników. Jak czytamy w komunikacie szpitala, z początkiem maja ich sytuacja kadrowa stała się na tyle trudna, że niemożliwe okazało się zapewnienie ciągłości dyżurów i bezpiecznej opieki nad pacjentkami. Władze placówki podkreślają, że zmagają się z kryzysem, który ma charakter ogólnopolski.

- Bezpośrednią przyczyną tej decyzji jest brak wystarczającej obsady lekarskiej, wynikający z ogólnopolskiego problemu niedoboru kadry medycznej, który dotyka również naszą placówkę. Na początku maja skład zespołu uległ zmniejszeniu, jedna z lekarek przebywa na długoterminowym zwolnieniu lekarskim, a dwóch lekarzy zakończyło współpracę z powodów osobistych - poinformowała dyrektorka szpitala w Głubczycach.

Sytuacja kadrowa głubczyckiej porodówki zbiega się w czasie z kryzysem demograficznym w powiecie, jak i całym



Zdjęcie zespołu głubczyckiej porodówki z października 2025 r. W Internecie jest informacja, że szpital poszukuje do pracy lekarzy ginekologów-położników.

regionie. Dodatkowo ze statystyk prowadzonych przez placówkę wynika, że większość mieszkanki powiatu głubczyckiego i tak decyduje się na rodzenie w innych szpitalach.

- Sytuacja w naszym szpitalu podobna jest do innych zakładów leczniczych w całej Polsce. Zgodnie z panującym wyraznym trendem demograficznym regularnie, co roku, systematycznie maleje liczba porodów. W 2023 r. w głubczyckim szpitalu przyszło na świat 283 dzieci, natomiast w 2025 r. 232 - wylicza dyrektorka szpitala - Jednocześnie, co ważne, pa-

centki z powiatu głubczyckiego stanowią około 40 proc. wszystkich rodzących w naszym szpitalu (42,3 proc. w 2024 r. oraz 41,4 proc. w 2025 r.), co oznacza, że zdecydowana część porodów odbywa się poza naszym powiatem.

Przerwa w funkcjonowaniu głubczyckiego Oddziału Ginekologiczno-Położniczego z założenia ma charakter tymczasowy i zaplanowano ją na okres dwóch miesięcy. Władze szpitala zapewniają, że nie ustają w wysiłkach na rzecz pozyskania nowej kadry medycznej. O wszelkich zmianach sytuacji

i ewentualnym wcześniejszym wznowieniu pracy oddziału placówka ma informować na bieżąco.

Jednocześnie w Internecie opublikowana została informacja, że szpital poszukuje do pracy lekarzy ginekologów-położników.

- Oferujemy elastyczną formę współpracy, dopasowaną do indywidualnych preferencji. Zainteresowanych zapraszamy do kontaktu: sekretariat@szpitalgłubczyce.pl tel. 77 480 11 70 - czytamy na profilu szpitala w mediach społecznościowych. ©©

## Pogoda w regionie

Dzisiaj		Jutro	
MIN 13°C	MAX 22°C	MIN 8°C	MAX 17°C
Barometr 1005 hPa		Wiatr 18 km/h	
Wiatr korzystny		Popołudnie	
		MIN 6°C	MAX 16°C

Uwaga: na horyzoncie nieznaczne ochłodzenie

## W czwartek pogrzeb żołnierzy „Bartka”

BEZ  
[bbezeg@nto.pl](mailto:bbezeg@nto.pl)

**7 maja 2026 roku w Kameszniczy (ul. Beskidzka) w powiecie żywieckim odbędą się uroczystości pogrzebowe żołnierzy Narodowych Sił Zbrojnych zgrupowania kpt. Henryka Flamego „Bartka”.**

W uroczystości wezmą udział rodziny Żołnierzy Niezłomnych, zamordowanych przez komunistyczny aparat bezpieczeństwa, przedstawiciele najwyższych władz państwo-



Cmentarz żołnierzy Narodowych Sił Zbrojnych w Kameszniczy na Żywiecczyźnie powstał w 2022 r.

wych, samorządowych, instytucji publicznych, wojsko, środowiska kombatanckie i patriotyczne. Program uroczystości:

9.00 - wystawienie trumien w Kaplicy Matki Boskiej Szkaplerznej na Grapce (przy cmentarzu komunalnym w Kameszniczy, ul. Beskidzka 43)

12.00 - Msza św. polowa w intencji zamordowanych

13.45 - pochówek szczątków żołnierzy Narodowych Sił Zbrojnych zgrupowania kpt. Henryka Flamego „Bartka” na Cmentarzu Wojennym Żołnierzy NSZ w Kameszniczy. ©©

**KATECHETA** WYZNAWAŁ UCZENNICY PODSTAWÓWKI MIŁOŚĆ. ŚLEDZCY: „BRAK ZNAMION PRZESTĘPSTWA”

# Brak zarzutów za miłosne SMS-y

Ciąg dalszy ze str. 1  
Mirela Mazurkiewicz

**Prokuratura odmówiła wszczęcia śledztwa, bo naganne zachowanie nauczyciela nie wyczerpywało znamion przestępstwa. To nie oznacza, że nie będzie kary.**

- Postępowanie dyscyplinarne pozostaje w toku, a jego zakończenie jest obecnie niemożliwe z przyczyn formalno-prawnych leżących po stronie toczącego się procesu - informuje Agnieszka Szczepanik z Kuratorium Oświaty w Opolu. Kuratorium nie wyjaśnia, na czym polega przeszkoda, tłumacząc, że oznaczałoby to ujawnienie danych wrażliwych katechety. Można jedynie domyślać się, że ma to związek z jego stanem zdrowia.

Kuratorium zawiadomiło prokuraturę pod koniec listopada 2025 roku. W grę mogło wchodzić przestępstwo seksualnego wykorzystania małoletniego, określone w art. 200 Kodeksu karnego. Dotyczy ono obcowania płciowego z osobą poniżej lat 15 lub do-



**W grę mogło wchodzić przestępstwo seksualnego wykorzystania małoletniego, określone w art. 200 Kodeksu karnego.**

puszczenia się wobec takiej osoby tzw. innej czynności seksualnej lub doprowadzenie jej do poddania się takim czynnościom. Za to przestępstwo grozi od 2 do 15 lat więzienia.

Prokuratura ujawniła wówczas, że niestosowne zachowania miały dotyczyć więcej niż jednej uczennicy. Trwało po-

stępowanie sprawdzające, nikt nie usłyszał zarzutów. Ostatecznie odmówiono wszczęcia śledztwa „z powodu braku danych dostatecznie uzasadniających podejrzenie popełnienia przestępstwa”.

- Nie dotarło do informacji, które wskazywałyby, że zachowania - niewłaściwie i nielicu-

jące z zawodem nauczyciela - nosiły cechy przestępstwa - wyjaśnia prokurator Stanisław Bar, rzecznik prasowy opolskiej prokuratury. - O przestępstwie moglibyśmy mówić na przykład w przypadku prezentowania osobie małoletniej treści pornograficznych, doprowadzenie jej do poddania się innej

czynności seksualnej czy - idąc dalej - do obcowania płciowego.

Śledzcy dotarli do informacji, z których wynikało, że katecheta za pomocą komunikatorów społecznościowych miał wyznawać miłość byłej uczennicy, dziewczynce poniżej 15. roku życia. Chodziło też o wysyłanie dziecku wierszy o charakterze miłosnym oraz emotikonów w kształcie serca. Postanowienie o odmowie wszczęcia śledztwa jest prawomocne.

Nazwisko katechety wciąż widnieje w wykazie nauczycieli na stronie jednej ze szkół. Gdy do redakcji dotarły niepokojące sygnały na temat zachowań pracownika tej placówki, skontaktowaliśmy się z dyrekcją podstawówki. Twierdziła ona, że o sprawie dowiedziała się dopiero wówczas, gdy zawiadomienie trafiło do kuratorium. Dyrektor szkoły autoryzowała wówczas swoje wypowiedzi pod nazwiskiem, ale z uwagi na to, że sprawa dotyczy małej społeczności, gdzie wszyscy się znają, redakcja nto podjęła decyzję o zanonimizowaniu jej wypowiedzi, by uniknąć identyfikacji katechety.

waniu jej wypowiedzi, by uniknąć identyfikacji katechety.

- Nauczyciel, odkąd dowiedziałam się o sprawie, nie pracuje z uczniami, choć formalnie nadal jest zatrudniony. Dalsze decyzje będą zależały od wyniku postępowania prowadzonego przez kuratorium. Dopóki nie ma prawomocnego rozstrzygnięcia, nie mam podstaw prawnych, aby zwolnić nauczyciela - mówiła w rozmowie z nto pod koniec ubiegłego roku. - Znam tego nauczyciela od wielu lat i nie miałam zastrzeżeń do jego pracy. Po pojawieniu się zarzutów, rozmawiałam z nim kilkakrotnie. Ten nauczyciel został skazany przez część społeczności jeszcze zanim zapadły oficjalne ustalenia. Ja wstrzymam się z ocenami do ostatecznego rozstrzygnięcia.

Kuratorium oświaty również twierdzi, że wcześniej nie otrzymywało niepokojących sygnałów związanych z niewłaściwym zachowaniem katechety. Nauczyciel, gdy pojawiły się zarzuty pod jego adresem, skorzystał z urlopu dla poratowania zdrowia.

## W Branicach powstanie kort do padla. Czwarty w regionie

Łukasz Biernacki  
lbiernacki@nto.pl

**Możliwe, że jeszcze w tym roku mieszkańcy Branic będą mogli skorzystać z nowego miejskiego kortu do padla. Będzie jednym z pierwszych boisk przeznaczonych do tej dyscypliny w regionie.**

Padel w ostatnich latach - obok pickleballa - jest jedną z najszybciej rozwijających się dyscyplin sportowych na świecie. Ogromne zainteresowanie nim widać również w Polsce m.in. za sprawą dużych turniejów z udziałem uznanych sportowców, artystów i gwiazd showbiznesu.

Sport ten to połączenie tenisa ziemnego i squasha. Gra odbywa się na, mniejszym od tenisowego, ogrodzonym kortcie, a zawodnicy używają specjalnych rakiet. Piłka w trakcie wymiany może odbijać się od ścian otaczających boisko. Gra jest stosunkowo prosta do opanowania nawet dla tych, którzy wcześniej nie mieli do czynienia z innymi sportami raketowymi.

Fenomen padla samorządowcy z Branic dostrzegli podczas jednego z wyjazdów służbowych do aglomeracji śląskiej.

- Kiedyś byliśmy z wizytą służbową w Chorzowie. Nocowaliśmy wtedy naprzeciwko miejsca, gdzie były dwa korty do padla i zauważyliśmy, że cieszą się one ogromną popularnością. Zaciekawieni tym tematem, zadzwoniliśmy do chorzowskiego OSiR-u i po krótkiej wymianie informacji doszliśmy do wniosku, że w Branicach takie korty też mogłyby się sprawdzić - mówi Sebastian Baca, burmistrz Branic - Dyrektor ośrodka z Chorzowa powiedział nam wtedy, że jedyne, czego żałują, to że nie

zbudowali większej liczby kortów - dodaje.

Czas na składanie ofert wyznaczono do 12 maja. Gmina przewiduje, że z nowego obiektu mieszkańcy będą mogli skorzystać jeszcze w tym roku, termin zakończenia wszystkich robót budowlanych wyznaczono na 30 listopada 2026 r.

Kort zlokalizowany będzie w pobliżu tamtejszego stadionu i orlika. Część kosztów ma zostać pokryte z dofinansowania otrzymanego za pośrednictwem Lokalnej Grupy Działania.



**Jak na razie, w naszym województwie, w padla można zagrać tylko w trzech miejscach w Opolu.**

## Już dziś drogowcy zamkną ważny wjazd do Ozimka na drodze 46

Radosław Dimitrow  
rdimitrow@nto.pl

**Kierowcy podróżujący drogą krajową nr 46 na odcinku pomiędzy Ozimkiem a Grodzcem muszą przygotować się na zmiany w organizacji ruchu w związku z budową ścieżki rowerowej.**

Ciężki sprzęt pojawi się w obrębie ważnego skrzyżowania już w środę.

- 6 maja rozpoczynamy prace związane z przebudową skrzyżowania na trasie z Ozimka do Grodzca. Na jakiś czas będziemy musieli zamknąć wlot ulicy Częstochowskiej w kierunku Ozimka. To kolejny etap prac związanych z budową ścieżki pieszo-rowerowej - informuje Agata Andruszewska, rzeczniczka opolskiego oddziału Generalnej Dyrekcji Dróg Krajowych i Autostrad.

Dla zmotoryzowanych oznacza to konieczność lekkiego nadłożenia drogi. Drogowcy zapewniają, że ruch zostanie poprowadzony objazdami - podróżujący będą mogli skorzystać z dwóch pozostałych skrzyżowań na obwodnicy, które poprowadzą ich do miasta.



**Realizacją tego zadania zajmuje się firma Larix. Koszt całej inwestycji opiewa na kwotę nieco ponad 9 mln. zł.**

Czasowe niedogodności dla kierowców to zapowiedź dużych zmian, które poprawią bezpieczeństwo pieszych i rowerów. Całość zyska dodatkowe oświetlenie. Zgodnie z zapowiedziami, prace drogowe w obrębie samego skrzyżowania mają zakończyć się dość szybko, bo jeszcze do czerwca tego roku.

Nowa ścieżka pieszo-rowerowa połączy Ozimek i Grodziec trasą o łącznej długości 2,7 km. Arteria dla jednośladow i pieszych powstaje po prawej stronie drogi krajowej nr 46 (patrząc w kierunku Grodzca).

Aby zmieścić nową infrastrukturę, drogowcy musieli poszerzyć dotychczasowy pas drogowy. Projekt uwzględnia również przebudowę elementów bezpieczeństwa, budowę nowych przepustów na ciekach wodnych, modernizację systemu odwodnienia oraz ułożenie kanału technologicznego.

Z terenu Śląska zniknęły groble i zastawki. Władze chcą do nich powrócić

Krzysztof Strauchmann  
kstrauchmann@nto.pl

**Prekursorskie działania w zakresie małej retencji chce wdrożyć w życie samorząd województwa opolskiego. Na razie szuka partnerów.**

Zarząd województwa opolskiego ogłosił otwarty konkurs pod nazwą Opolska Szkoła Mikroretencji. Szuka partnera, który przeanalizuje możliwości zwiększenia mikroretencji w wybranych dopływach Stobrawy na terenie Stobrawskiego Parku Krajobrazowego.

Projekt ma też część praktyczną. Wybrana instytucja będzie musiała zorganizować warsztaty teoretyczne i praktyczne. Chodzi o przekazanie uczestnikom warsztatów wie-

dzy, jak obliczać możliwości retencyjne danego obszaru, jak projektować i lokalizować zastawki, obliczać spadki dna rowów melioracyjnych. I jak do tego wszystkiego wykorzystywać nowoczesne oprogramowanie komputerowe. I jak w praktyce budować takie urządzenia wodne małej skali.

- Warsztaty będą otwarte przede wszystkim dla samorządowców, ale partnerów widzimy też w Wodach Polskich, w nadleśnictwach. Ciekawie propozycje przedstawiło starostwo w Prudniku - mówi Antoni Konopka z zarządu województwa opolskiego. - Jesteśmy pierwszym samorządem wojewódzkim w Polsce, który organizuje działania edukacyjne w tym obszarze.



Mistrzami mikroretencji są bobry. Niestety ludzie często niszczą ich tamy, bo zalewają całe okolice.

Radosław Dimitrow  
rdimitrow@nto.pl

**Żacy z Politechniki Opolskiej i Uniwersytetu Opolskiego ogłosili program tegorocznych Piastonaliów. Podczas imprezy każdy znajdzie coś dla siebie.**

Wielkie święto wystartuje w poniedziałek, 18 maja. Rozpocznie się od tradycyjnego korowodu. Studenci wyruszą z pierwszego kampusu przy ulicy Mikołajczyka prosto pod opolski ratusz, aby tam oficjalnie odebrać z rąk prezydenta klucze do miasta.

Tego samego dnia zaplanowano „speed dating”, czyli szybkie randki, które mają ułatwić nawiązywanie nowych znajomości w tak zwanym „realu”. Zwieńczeniem poniedziałku będzie oficjalny „Before”, czyli rozgrzewkowa impreza z DJ-em na miasteczku akademickim.

Politechnika Opolska uderza w tym roku w naprawdę mocne tony. Scena na błoniach zapłonie najpierw w rytmach hip-hopu, gdzie wystąpią Paktofonika wraz ze swoją orkiestrą, Kubańczyk oraz O.S.T.R. Przed głównymi gwiazdami publiczność rozgrzeją lokalni artyści wyłonieni podczas kwietniowego przeglądu Hip Hop Music Check. Z kolei w środę, 20 maja, królować będzie rock, a przed opolską publicznością zapre-



Rektor Politechniki prof. Marcin Lorenc oraz prezydent Opola Arkadiusz Wiśniewski ogłosili, że Piastonalia to impreza w pełni otwarta i całkowicie niebiletowana.

zentują się Krzysztof Zalewski, Szumański, Kobracka oraz zespół Exces.

Żeby przetrwać ten muzyczny maraton, rano 20 maja na miasteczku akademickim zaserwowane będzie darmowe śniadanie studenckie. A jeśli komuś wciąż będzie mało wrażeń, wydarzenia towarzyszące Politechniki brzmiały równie obiecująco. W planach na kolejne dni są między innymi wyścigi na torze kartingowym („symulacja Formuły 1”), klimatyczne kino samochodowe na kampusie przy ul. Prószkowskiej, zaję-

cia z pilatesu oraz widowiskowy „Macho Show”, podczas którego największy śmiałkowie zmierzają się w przeciąganiu samochodu na linie.

Uniwersytet Opolski rozpocznie zabawę w poniedziałek od Żakinady w nowej, artystycznej odsłonie. Kto wy-

stąpi? Tego podczas oficjalnej konferencji prasowej dziennikarze się niestety nie dowiedzieli. Przewodnicząca samorządu UO, Aleksandra Krupok, poinformowała, że ogłaszanie gwiazd będzie następować w mediach społecznościowych.

W czwartek, 21 maja, uniwersytecka brać zaplanowała dzień sportowo-muzyczny, łączący dynamiczną grę w Padla z setami DJ-skimi. Piątek i sobota to już tradycyjne koncerty na kampusie UO, gdzie usłyszycie mieszankę rapu i popu.

**Piastonalia to impreza niebiletowana. Zaproszeni są na nią nie tylko studenci, ale wszyscy mieszkańcy Opola i okolicznych miejscowości**

## Ten spektakl lalkowy znalazł się w finale ogólnopolskiego konkursu

Mirela Mazurkiewicz  
mmazurkiewicz@nto.pl

**„Jaszczurunia” Marty Guśniowskiej w reżyserii Marka Zákostelecký'ego pokonała ponad setkę konkurentów i znalazła się wśród 16 spektakli, które powalczą o nagrodę.**

Do 32. edycji Ogólnopolskiego Konkursu na Wystawienie Polskiej Sztuki Współczesnej zgłoszono blisko 150 spektakli. Komisja Artystyczna obejrzała 124 zakwalifikowane do rywalizacji i spośród nich wybrała szesnaście tytułów finałowych. Jednym z nich jest „Jaszczurunia” Opolskiego Teatru Lalki i Aktora.

**Spektakl o rodzinie, podróży i spotkaniach**

„Jaszczurunia” to historia wychowanego przez kaczki krokodyla, który odkrywa, że

nie jest ich biologicznym dzieckiem. Pełen humoru i nieoczekiwanych zwrotów akcji spektakl prowadzi widzów do refleksji, co jest w życiu naprawdę ważne. To ponad 60 minut, które docenia nie tylko młodsza publiczność.

Na scenie występuje ponad dwudziestu zwierzęcych bohaterów, m.in. złodziejski gang Szczura i Niedźwiedzia, porywający dla okupu, eleganckie Węże, które trzymają filiżanki koniuszkiem ogona oraz Siedmiu Ślepych Ninja, którzy w końcu odnajdują swoją życiową miłość.

- To spektakl o rodzinie, podróży i o szczęśliwych spotkaniach. Pokazuje, jak ważne są prawdziwe związki - mówił krótko przed premierą Marek Zákostelecký, reżyser i autor scenografii do „Jaszczuruni”. - W barwnej formie mówimy o sprawach trudnych. Jest



Ten pełen zwrotów akcji spektakl gwarantuje dobrą zabawę nie tylko młodszej publiczności.

dużo humoru, a historia kończy się happy endem. Staraliśmy się, aby między końcem a początkiem było zabawnie.

„Jaszczurunię”, specjalnie dla opolskich „Lalek”, napisała Marta Guśniowska. Sporym wyzwaniem dla aktorów

jest liczba bohaterów, w których muszą się wcielić.

**Miłość i troska są ważniejsze niż rower**

- Każdy z nas ma do zagrania po kilka postaci, więc obecna jest idea transformacji

z roli w rolę - mówił w rozmowie z reporterką nto aktor Krzysztof Jarota, który w spektaklu wcielił się w rolę Szczura, Kreta I, Pingwina i Orła. - Każda z postaci ma inną charakterystykę ruchu, inną dynamikę, co przekłada się również na inną interpretację czy tembr głosu. Oprócz zadań scenicznych mamy również te techniczne, więc jeśli w danym momencie nie gramy, to zmieniamy dekoracje, przesuwamy elementy scenografii, po to, aby za moment „wskoczyć” w kolejną postać. Spektakl trwa nieco ponad godzinę i po jego zagraniu czuję się jak po treningu. Ale to bardzo przyjemne uczucie.

Ten pełen zwrotów akcji spektakl gwarantuje dobrą zabawę nie tylko młodszej publiczności, ale również dorosłym.

- Dzięki tej historii przekonajcie się, że miłość i troska są

bardziej wartościowe niż nowy rower i większe łóżko, z którego nie wystają nogi. Że w życiu bardzo ważne są relacje, które budujemy z bliskimi. I że trzeba uważać, o czym się marzy, bo naprawdę może się spełnić! - zachęcają twórcy.

Ogólnopolski Konkurs na Wystawienie Polskiej Sztuki Współczesnej ma na celu popularyzację współczesnego dramatu polskiego, promocję rodzimych dramatopisarzy oraz nagradzanie najciekawszych poszukiwań repertuarowych. Jego organizatorem jest Instytut Teatralny im. Zbigniewa Raszewskiego w Warszawie. Finałowe przedstawienie powalczą o nagrody, które zostaną rozdane podczas uroczystości 29 czerwca.

Premiera „Jaszczuruni” w Opolu odbyła się jesienią ubiegłego roku. 20 maja spektakl wraca na afisz „Lalek”.

# Matura z matematyki napisana

Radosław Dimitrow  
rdimitrow@nto.pl

**W Centrum Kształcenia Zawodowego i Ustawicznego w Strzelcach Opolskich do obowiązkowego egzaminu z matematyki na poziomie podstawowym przystąpiło łącznie 215 osób. W tej grupie znalazło się 178 tegorocznych absolwentów technikum, a także przedstawiciele szkół branżowych oraz osoby, które zdecydowały się napisać poprawkę z ubiegłych lat.**

Na napisanie całego arkusza młodzież ma dokładnie 180 minut. Maturzyści przyznają wprost, że to zupełnie inny rodzaj wyzwania niż pisanie rozprawki:

- Jeszcze wczoraj przypominałem sobie jak liczyć zadania, które powtarzają się na maturze z matmy właściwie co roku. W przypadku języka polskiego zawsze można coś kreatywnie rozwinąć, a w przypadku matematyki to ewentualne braki wiedzy widać od razu - zauważa Robert Mrza, jeden z abiturientów ze strzeleckiego CKZiU.

Receptę na opanowanie przedegzaminacyjnych nerwów ma z kolei jego szkolna koleżanka: - Będzie dobrze! Najważniejsze, żeby się nie stresować, tylko myśleć, analizować i sprawdzać po sobie każde zadanie, nawet te najprostsze - dodaje z uśmiechem Maja Rewerska.

Zanim jednak na stolikach wylądowały arkusze egzaminacyjne, nauczyciele wystosowali do młodzieży ważne ostrzeżenie. Pedagodzy bardzo stanowczo przestrzegali przed wnoszeniem na salę absolutnie jakichkolwiek urządzeń elektronicznych. Telefony komórkowe, smartwatche czy słuchawki bluetooth musiały zostać poza salą.

Komisje egzaminacyjne były w tym roku wyjątkowo wyczulone - nauczyciele uważnie przyglądali się nawet grubszymi oprawkom w okularach zdających, sprawdzając, czy nie została w nich ukryta miniaturowa kamera. To nie jest przesadna ostrożność, ale zdecydowana odpowiedź na pędzący postęp technologiczny.

- Dlatego, że w dobie sztucznej inteligencji, wniesienie takiego urządzenia na sali, powo-



FOT. RADOSŁAW DIMITROW

**Drugi dzień maturalnego maratonu to tradycyjnie starcie z królową nauk. Abiturienti zasiedli do rozwiązywania równań, funkcji i zadań z geometrii.**

duje że jego egzamin staje się nieważny - tłumaczy Halina Kajstura, dyrektor szkoły. - Pod tym względem przepisy są z roku na rok coraz bardziej re-

strykcyjne. CKE robi wszystko, a także osoby nadzorujące egzaminy robią wszystko, by młodzież pisała maturę samodzielnie.

Warto przypomnieć, że tegoroczny maraton, który rozpoczął się 4 maja, to ogromne przedsięwzięcie w skali całego kraju. Według danych Centralnej Komisji

Egzaminacyjnej, do najważniejszego egzaminu w życiu przystępuje prawie 350 tysięcy absolwentów liceów, techników i szkół branżowych II stopnia.

Aby zdobyć upragnione świadectwo dojrzałości, każdy z nich musi zaliczyć trzy przedmioty pisemne na poziomie podstawowym - język polski, matematykę oraz język obcy, uzyskując z każdego minimum 30 procent punktów. Do tego dochodzą dwa obowiązkowe egzaminy ustne oraz konieczność podejścia do co najmniej jednego wybranego przedmiotu na poziomie rozszerzonym (można wybrać ich maksymalnie sześć), gdzie próg zaliczeniowy już nie obowiązuje, a wynik ma znaczenie podczas rekrutacji na studia.

Wśród nowości w 2026 roku znalazła się z kolei możliwość zdawania języka ukraińskiego jako języka obcego.

Sesja egzaminów pisemnych potrwa do 22 maja, natomiast ustnych do 24 maja. Wyniki maturalnych zmagani CKE ogłosi 8 lipca. Osoby, którym powinno się nogę, będą mogły przystąpić do poprawek zaplanowanych na 24 i 25 sierpnia. ©

## NIK znalazł uchybienia przy budowie zakładów elektromobilności pod Nysą

Krzysztof Strauchmann  
kstrauchmann@nto.pl

**Firma zasłoniła się tajemnicą przemysłową, a urząd miasta nie dopytywał o szczegóły produkcji. NIK punktuje uchybienia przy wydawaniu decyzji środowiskowej dla zakładu produkcji materiałów do baterii samochodowych pod Nysą.**

W 2022 roku w strefie ekonomicznej w Radzikowicach pod Nysą uruchomiono zakład produkcji materiałów katodowych firmy Umicore Battery. Obok budowany jest siostrzany zakład firmy IONWAY, który będzie produkować na potrzeby koncernu motoryzacyjnego Volkswagen. Ostatnio inspektorzy NIK aż z Olsztyna i Białegostoku dokładnie przeanalizowali wydawane dla zakładów decyzje środowiskowe. Od 2019 roku inwestor otrzymał od burmistrza Nysy w sumie 10 decyzji środowiskowych. Określały one zasady budowy, późniejszej rozbudowy i funkcjonowania, jeśli chodzi o wpływ na środowisko naturalne i ludzi. Na przykład narzu-



FOT. ARCHIWUM UMICORE

**NIK przyznaje w swoich ustaleniach, że w latach 2019 - 2024 nie było ze strony mieszkańców skarg na Umicore.**

cały sposób zagospodarowania odpadów, ścieków, sposób postępowania z emitowanymi do powietrza pyłami oraz ich dopuszczalną ilość.

Jak ustalili kontrolerzy NIK w latach 2019 - 2022 burmistrz wydał decyzję środowiskową i następnie na wniosek inwestora trzy razy ją zmieniał. Ani razu nie domagał się jednak sporządzenia wcześniej raportu oddziaływania tej inwestycji na środowisko. Nie musiał tego wymagać. Wicebur-

mistrz Nysy odpowiedzialny za tę sprawę uznał, że wszystkie niezbędne informacje są w Karcie Informacyjnej Przedsięwzięcia, opracowanej przez inwestora. O raport nie wnioskowała żadna instytucja państwowa, która uzgadnia decyzję środowiskową (Regionalna Dyrekcja ochrony Środowiska, Sanepid, Wody Polskie). Nie jest to więc zarzutem ze strony kontrolujących. Stwierdzono jednak inne nieprawidłowości. Urząd Miasta nie do-

magął się od inwestora szczegółowych wyjaśnień, jaką ilość dodatków stosuje w czasie produkcji. W 2019 Umicore zapowiedziało, że będzie używać małe ilości dodatków, które nie są substancjami niebezpiecznymi, ale nie może podać ich zawartości, bo jest to ich własność intelektualna. I urządził te wyjaśnienia przyjął bez dalszych wystąpień.

Urząd nie domagał się także od inwestora, aby dostarczył wszystkie dokumenty przetłumaczone na język polski. Zdaniem NIK to świadczy o niedochowaniu należytej staranności w trakcie postępowania urzędowego. Od 2022 roku wszystkie sześć kolejnych decyzji środowiskowych dla Umicore i Ionway w Radzikowicach, a burmistrz stawiał taki wymóg obu firmom.

Z opublikowanych przez NIK wystąpień pokontrolnych wyłania się skala inwestycji obu firm w Radzikowicach. Od 2019 do 2024 roku zdolność produkcyjna obu firm (w wydanych pozwoleniach) wzrosła ośmiokrotnie. Finalnie oba zakłady będą produkować rocznie do 355 ty-

sięcy ton materiału katodowego, z którego powstają elektrody w samochodowych bateriach. Łączna powierzchnia budynków w obu sąsiednich zakładach przekroczy 21 hektarów. Prawie 13 hektarów zajmą drogi wewnętrzne, parkingi i utwardzone place.

Proces produkcji materiałów katodowych polega na przetworzeniu metali ciężkich i ich związków. Do produkcji wykorzystuje się lit, tlenki i wodorotlenki niklu, kobaltu, manganu, niewielkie ilości związków zawierających cyrkon, aluminium, bor, bar, wolfram, tytan, sód, magnez, stront, uwodniony wodorotlenek litu. Sproszkowane prekursorzy są mieszane i spiekane w piecach w ściśle określonej temperaturze. Potem pakuje się je do big bagów i odwozi do innych zakładów.

Rozwój zakładów spowodował, że kilkakrotnie wzrosły w decyzjach środowiskowych dozwolone emisje pyłów do atmosfery czy ilość odprowadzanych do kanalizacji ścieków przemysłowych, a także produkowanych odpadów niebezpiecznych. To ma wpływ także

na gospodarkę miasta. Wystąpienie NIK sugeruje, że nyska oczyszczalnia ścieków wymaga kosztownej modernizacji technologicznej.

Kontrolerzy sprawdzili też nyską spółkę AWKA, która dostarcza wodę i odbiera ścieki. Jej wytknięto, że w latach 2020 - 2022 nie dochowano należytej staranności w trakcie kontrolowania jakości ścieków odprowadzanych z zakładu. Nie sprawdzano wszystkich parametrów jakościowych.

Zakład Umicore ma zatrudniać docelowo prawie tysiąc osób. NIK przyznaje w swoich ustaleniach, że w latach 2019 - 2024 nie było ze strony mieszkańców skarg na działalność Umicore. Państwowy monitoring wód i powietrza nie wykazał też przekroczenia dopuszczanych norm, choć w rzece Nysie Kłodzkiej sporadycznie się to zdarzało. W ramach monitoringu nie badano jednak zawartości metali ciężkich. Po zakończeniu ostatniego etapu budowy inwestor ma przeprowadzić ocenę wpływu oczyszczonych ścieków na stan wód Nysy Kłodzkiej.

## KRÓTKO

## WARSZAWA

## Ustawa ws. kryptowalut powróci

Jeszcze w tym tygodniu wróci projekt ustawy ws. kryptowalut - zapowiedział we wtorek premier Donald Tusk. Jak przekazał, od dwukrotnie zawetowanej ustawy będzie różnił się jedynie tym, że zastrzeżenia mają być kary dla tych, którzy oszukują i „narażają państwo polskie”.

Zapowiedziany projekt będzie kolejnym dotyczącym rynku kryptowalut, który zostanie skierowany przez rząd do Sejmu; dwie poprzednie ustawy w tej

sprawie zawetował prezydent Karol Nawrocki.

- Jedyną zmianę, jaką będę proponował w tym projekcie, to jeszcze wyraźniejsze zastrzeżenie kar dla tych, którzy wykorzystując marnotrawstwo ludzi, czasami naiwność ludzi, czasami brak wiedzy, oszukują ich i narażają też państwo polskie, nasze bezpieczeństwo na szwank, a oszukują tych ludzi, którzy chcą zainwestować swoje oszczędności - przekazał szef rządu.

PAP

## BIAŁYSTOK

## Przypomnieli, że są wśród nas



We wtorek ulicami Białegostoku przeszedł Marsz Godności Osób Niepełnosprawnych. Wydarzenie, organizowane już od ponad dwóch dekad przez Stowarzyszenie Wspierania Aktywności Niepełnosprawnych Intelktualnie AKTYWNI, zgromadziło liczne grono osób z miasta i regionu.

## BRUKSELA

## Polska podpisze umowę SAFE

Według nieoficjalnych informacji, Polska będzie pierwszym państwem członkowskim Unii Europejskiej, które podpisze z Komisją Europejską umowę pożyczkową w ramach programu SAFE. Jak podaje Polska Agencja Prasowa, powołując się na dwa źródła w Komisji Europejskiej, w piątek, 8 maja, komisarze unijni Piotr Serafin oraz Andrius Kubilius,

a także polscy ministrowie Władysław Kosiniak-Kamysz oraz Andrzej Domański, w Warszawie podpiszą umowę pożyczkową w ramach programu SAFE. Polska, a także Litwa mają być pierwszymi państwami członkowskimi UE, które mają otrzymać pieniądze z unijnego programu. Warszawa liczy na zaliczkę w wysokości 6,5 mld euro. PAP

## WARSZAWA

Europejska prokurator generalna Laura Kovesi wystąpiła do Sejmu o uchynienie immunitetu jednemu z posłów. Ma to związek ze śledztwem dotyczącym modernizacji infrastruktury tramwajowej w Górnośląsko-Zagłębiowskiej Metropolii. Śledztwo, jak wynika z wtorkowej informacji EPPO, dotyczy podejrzeń o korupcję czynną i bierną. Nie ujawniono, o którego posła chodzi.

Adam Kielar  
Warszawa

## Poniedziałkowa wypowiedź premiera Donalda Tuska na temat relokacji wojsk USA z Niemiec i „podbieraniu” żołnierzy wywołała burzę wśród polityków prawicy.

Premier Tusk został spytany o to, czy Polska powinna liczyć na to, że część relokowanych z Niemiec amerykańskich żołnierzy zostanie wysłana do naszego kraju, choćby z uwagi na dobre relacje prezydentów Karola Nawrockiego i Donalda Trumpa.

W miniony piątek (1 maja) poinformowano, że szef Pentagonu Pete Hegseth zdecydował o wycofaniu około 5 tysięcy żołnierzy z Niemiec w ciągu najbliższych 6-12 miesięcy. Z kolei w sobotę prezydent USA Donald Trump oświadczył, że zamierza zmniejszyć liczbę stacjonujących w Niemczech żołnierzy o więcej niż ogłoszone wcześniej 5 tysięcy.

- Myślę, że chyba nie powinniśmy jako państwo podbierać... (...) Ja nie pozwolę na to, by Polska była wykorzystywana w jakikolwiek sposób do łamania solidarności czy współpracy na poziomie europejskim - zadeklarował szef rządu przed wylotem ze szczytu Europejskiej Wspólnoty Politycznej w Armenii.

Premier jasno podkreślił, że jest zwolennikiem dobrych relacji ze Stanami Zjednoczonymi.



## Politycy PiS oraz Konfederacji zarzucili szefowi rządu uleganie niemieckim wpływom i osłabianie relacji z USA

- Nie można być bardziej proamerykańskim niż ja jestem - stwierdził, zaznaczając zarazem, że proamerykańskość oznacza dla niego „wspólne starania o to, aby więzi transatlantyckie były jak najsilniejsze”.

Wyjaśnił, że ma na myśli nie tylko więzi między Polską a USA, a szerzej między Europą i USA. - To służy tak czy inaczej polskiemu bezpieczeństwu - zaznaczył Tusk.

Wyraził nadzieję, że napięcia między niektórymi państwami europejskimi a prezydentem Trumpem „niedługo trochę opadną”.

”

Polska 2050 niezależnie od tego, co życzy sobie premier - jest, będzie i nie będzie potakiwaczem

Katarzyna Pełczyńska-Nałęcz przewodnicząca Polski 2050

że ulega niemieckim wpływom.

„Wzmocnienie wojskowej obecności USA w Polsce to delikatna sprawa? To podbieranie żołnierzy? Tusk kolejny raz odkrywa swoją prawdziwą twarz. Zwiększenie sił amerykańskich, a w związku z tym stała baza USA w Polsce, to coś, czego nie da się przecenić. To zmiana naszej sytuacji na nieporównywalnie lepszą, nieporównywalnie bezpieczniejszą. Tusk to Berlin. Dziś nikt rozsądny nie może temu zaprzeczyć” - czytamy na profilu na X prezesa PiS Jarosława Kaczyńskiego.

„Premier Tusk przeciwko wzmocnieniu bezpieczeństwa Polski. Lojalność wobec Berlina na pierwszym miejscu. Wszystko jasne?” - skomentował były prezydent Andrzej Duda.

Długi wpis zamieściła także europosełka Konfederacji Ewa Zajączkowska-Hernik. „(...) Wszystko w imię niemieckich interesów, wszystko przeciwko Polsce. Ale dla Donalda Tuska ta solidarność ma działać tylko w jedną stronę - na rzecz Berlina. Niemcy nie mogli sobie wymyślić lepszego premiera w Polsce niż Tusk” - uważa eurodeputowana.

Głos w obronie szefa rządu zabrał między innymi wiceminister obrony narodowej Cezary Tomczyk. „W imię swojego partyjniactwa nawet z USA będą chcieli nas szkodzić z PiS pokłócić” - napisała na X.

## Wnieśli telefon na maturę i poniosą konsekwencje. Przepisy są jasne: Unieważnienie i powtórka za rok

Adam Kielar  
Warszawa

## Centralna Komisja Egzaminacyjna potwierdziła, że co najmniej kilkanaście osób będzie miało unieważnioną maturę z języka polskiego. To skutek tego, że na egzamin wnieśli telefony.

Według ustaleń RMF FM co najmniej kilkanaście osób w całej Polsce będzie miało unieważniony egzamin matu-

ralny z języka polskiego, który odbywał się w poniedziałek, 4 maja. Powód? Abiturienti wnieśli na salę egzaminacyjną telefony komórkowe, co jest zakazane.

Co ważne, nawet jeśli maturzyści nie zostaną przyłapani na korzystaniu z urządzenia, sam fakt jego posiadania podczas egzaminu jest powodem do unieważnienia matury.

Osoba w takiej sytuacji może ponownie spróbować

zdać egzamin dopiero za rok. Zdaniem Roberta Zakrzewskiego, dyrektora Centralnej Komisji Egzaminacyjnej, również w przypadku wtorkowej matury z matematyki może dojść do podobnych zdarzeń.

- Dzisiaj też mogą być takie przypadki, nie mówię, że celowo, może być jakieś gapistwo, ale procedury są jednoznaczne, mówią, że będzie egzamin unieważniony - mówił.

Istnieje tylko jeden wyjątek od reguły mówiącej, że w przy-

padku wniesienia telefonu na salę egzaminacyjną następuje unieważnienie matury. Chodzi o urządzenia mobilne, wyposażone w aplikacje służące do monitorowania stanu zdrowia, na przykład do mierzenia poziomu glukozy.

Dziś obowiązkowy egzamin z języka obcego. Pisemne matury potrwają do 22 maja, z kolei ustne egzaminy - do 24 maja. Na wyniki abiturienti będą musieli poczekać do 8 lipca.

# Rosja ogłosi zawieszenie broni. „To czysty cynizm”

Anna Nagel, GK  
Moskwa, Kijów

**Rosja może zakończyć wojnę w każdej chwili, jednak zamiast tego cynicznie prosi o rozejm - oświadczył we wtorek prezydent Ukrainy Wołodymyr Zełenski. Odnosił się w ten sposób do zapowiedzianego przez Rosję na 8 i 9 maja zawieszenia broni.**

„To czysty cynizm - prosić o ciszę, by móc zorganizować propagandowe uroczystości, a jednocześnie przeprowadzać ataki raketowe i dronowe przez wszystkie poprzedzające dni. Rosja może każdego dnia przetrwać ogień, co położy kres wojnie i naszym działaniom. Potrzebujemy pokoju, a to wymaga podjęcia konkretnych kroków. Ukraina będzie reagować w ten sam sposób” - napisał Zełenski w komunikatorze Telegram.

W poniedziałek Reuters podała za rosyjskimi mediami, że przywódca Rosji Władimir Putin zdecydował o wprowadzeniu dwudniowego zawieszenia broni w wojnie z Ukrainą, obowiązującego 8 i 9 maja. Ma to związek z obchodami rocznicy zwycięstwa ZSRR nad III Rzeszą w Wielkiej Wojnie Ojczyźnianej, jak w Moskwie określa się część II wojny światowej, w której Związek Radziecki walczył po stronie koalicji antyhitlerowskiej w latach 1941-1945.

Później tego dnia Zełenski ogłosił „reżim ciszy”, czyli



Ministerstwo Obrony poinformowało wcześniej, że Defilada Zwycięstwa w Moskwie po raz pierwszy od 2007 roku odbędzie się bez udziału sprzętu wojskowego

wstrzymanie ognia w wojnie z Rosją od północy z wtorku na środę. „Od tego momentu będziemy reagować symetrycznie. Nadszedł czas, aby rosyjscy przywódcy podjęli konkretne kroki w celu zakończenia tej wojny, skoro rosyjskie Ministerstwo Obrony uznaje, że nie zorganizuje parady w Moskwie bez zgody Ukrainy” - oznajmił. Rosyjski resort obrony wyraził nadzieję, że strona ukraińska „pójdzie za przykładem” Rosji i będzie respektować decyzję o przerwaniu ognia na linii frontu.

Zgodnie z zapowiedziami Ministerstwa Obrony Rosji, tegoroczna parada na Placu Czerwonym w Moskwie ma odbyć się bez pokazu techniki wojskowej. - Podczas tej parady mogą

także przelecieć ukraińskie drony - zapowiedział w poniedziałek prezydent Ukrainy Wołodymyr Zełenski.

## Trump o „małym rozejmie”

29 kwietnia prezydent USA Donald Trump poinformował, że przeprowadził rozmowę telefoniczną z przywódcą Rosji Władimirem Putinem, podczas której omawiano możliwość „małego rozejmu” w Ukrainie.

**To czysty cynizm - prosić o ciszę, by móc zorganizować propagandowe uroczystości, a jednocześnie przeprowadzać ataki raketowe**

Władze w Kijowie podkreślały, że należy wyjaśnić szczegóły tego, co zostało omówione podczas tej rozmowy.

- Zasugerowałem małe zawieszenie broni i myślę, że on mógłby to zrobić. Mógłby ogłosić coś z tym związanego. Czy już to ogłosił? - powiedział Trump dziennikarzom, relacjonując swoją środową rozmowę z rosyjskim przywódcą.

Ostatni rozejm w wojnie Rosji przeciwko Ukrainie ogłoszono z okazji prawosławnej Wielkanocy, 11 i 12 kwietnia. Zawieszenie broni miało potrwać 32 godziny. Sztab Generalny Sił Zbrojnych Ukrainy następnie przekazał, że podczas „wielkanocnego rozejmu” rosyjscy wojskowi złamali warunki rozejmu 10 721 razy. PAP

## Secret Service postrzeliła uzbrojonego mężczyznę niedaleko Białego Domu

Adam Kielar  
Waszyngton

**Funkcjonariusze Secret Service postrzelili uzbrojonego mężczyznę, który otworzył ogień w pobliżu Białego Domu w Waszyngtonie. Napastnik wcześniej ranił nastolatka, który znajdował się w okolicy.**

Zdarzenie miało miejsce w poniedziałek (4 maja) późnym popołudniem lokalnego czasu. Ubrani w cywilne stroje oficerowie Secret Service (służby chroniącej najważniejsze osoby w USA) zauważyli mężczyznę, który miał broń, i wezwali wsparcie.

Jak wyjaśnia cytowany przez Politico zastępca dyrektora Secret Service Matthew Quinn, doszło do wymiany

ognia, gdy mężczyzna próbował uciec. Sprawca został postrzelony.

Wcześniej ranny został nastolatek, który znajdował się w pobliżu. Incydent wydarzył się w okolicy Pomnika Waszyngtona i parku National Mall, niedaleko Białego Domu. To miejsce popularne wśród turystów i spacerowiczów.

Zarówno napastnik, jak i postrzelony nastolatek zostali zabrani do szpitala, ich życiu nie zagraża niebezpieczeństwo.

Ani policja, ani Secret Service nie określiły, jakie zamiary miał postrzelony mężczyzna. Chwilę przed incydem przejeżdżała obok kolumna pojazdów z wiceprezydentem J.D. Vance'em, lecz nic nie wskazuje, by miała ona związek ze strzelaniną.



Policja oraz Secret Service nie ujawniają na razie, jakie były motywy działania postrzelonego mężczyzny

## Amerykańskie niszczyciele pod ostrzałem przepłynęły przez cieśninę Ormuz

oprac. Anna Nagel  
Waszyngton

**Dwa niszczyciele USA Truxtun i USS Mason przepłynęły przez cieśninę Ormuz i wpłynęły do Zatoki Perskiej pomimo irańskiego ostrzału - poinformowali przedstawiciele resortu obrony, na których powołuje się CBS NEWS.**

Niszczyciele były wspierane przez lotnictwo, w tym śmigłowce Apache. Mimo intensywnych irańskich ataków żaden z amerykańskich okrętów nie został trafiony.

Tranzyt niszczycieli nastąpił po ogłoszeniu przez prezydenta Donalda Trumpa, że Stany Zjednoczone pomogą przeprowadzać statki przez cieśninę Ormuz, zablokowaną przez Iran w pierwszych dniach



Niszczyciel USS Truxtun, zdjęcie z 2014 roku

toczącej się od 28 lutego wojny. W rezultacie irańskiej blokady setki statków handlowych - tankowców, kontenerowców i masowców - utknęły w Zatoce Perskiej.

Centralne Dowództwo Sił Zbrojnych USA (CENTCOM) poinformowało w poniedziałek, że amerykańskie niszczyciele przepłynęły przez cieśninę w ramach zapowiedzianej przez Trumpa operacji „Projekt Wolność”. Wojsko nie ujawniło jednak, które i ile okrętów wojennych przepłynęło przez Ormuz - przypomniawszy amerykańską stację.

CENTCOM poinformował, że dwa statki handlowe pływające pod banderą USA również pomyślnie przepłynęły przez cieśninę, a wojsko skontaktowało się z kilkudziesięcioma innymi przewoźnikami, aby „zachęcić ich do uruchomienia przesyłu towarów”.

Iran ostrzegł siły USA, że jeśli wpłyną do cieśniny, zostaną zaatakowane. Ostrzelał również w poniedziałkowy poranek instalację petrochemiczną

w Zjednoczonych Emiratach Arabskich, zaś irańskie drony zaatakowały tankowiec należący do państwowej firmy energetycznej w Abu Zabi.

Anonimowy irański urzędnik wojskowy stwierdził, że pożar w porcie w Fudżajrze nie był zaplanowanym atakiem ze strony Iranu i obwinił za niego Stany Zjednoczone - poinformowała we wtorek katarska stacja AlDżazira. - Republika Islamska nie planowała ataku na obiekty naftowe. To, co się wydarzyło, było wynikiem militarnej awantury USA - powiedział stacji irański urzędnik. Nazwał próby odblokowania cieśniny „tworzeniem przejścia dla nielegalnego tranzytu statków przez zamknięte drogi wodne”. - Armia USA musi ponieść za to odpowiedzialność - powiedział. PAP

## Potężna eksplozja w fabryce fajerwerków

oprac. Anna Nagel  
Pekin

**Co najmniej 21 osób zginęło, a 61 odniosło obrażenia w wyniku wybuchu w fabryce fajerwerków w mieście Liuyang w środkowych Chinach.**

Do tragicznego zdarzenia doszło po godz. 16.40 czasu lokalnego w poniedziałek (godz. 10.40 w Polsce) w zakładach Huasheng.

Jak podała agencja Xinhua, na miejsce natychmiast skierowano blisko 500 ratowników. W akcji, utrudnionej ryzykiem wtórnego wybuchu, wykorzystano m.in. zdalnie sterowane roboty. Wyznaczono 3-kilometrową strefę bezpieczeństwa, z której ewakuowano mieszkańców.

Według relacji świadków cytowanych przez pekiński

dziennik „Xinjing Bao” siła detonacji była tak potężna, że w ich domach popękały i wypadały szyby, a ramy okienne uległy deformacji. Jeden z mieszkańców relacjonował, że fala uderzeniowa uniosła w powietrze głazy.

Lokalna policja zatrzymała szefa zakładu. Trwa ustalanie przyczyn tragedii.

Przywódca ChRL Xi Jinping polecił prowadzenie poszukiwań, a także „szybkie ustalenie przyczyn wypadku i surowe pociągnięcie winnych do odpowiedzialności”. Premier Li Qiang zaapelował o zapobieganie wtórnym katastrofom.

Prowincja Hunan stanowi główne zagłębie chińskich zakładów produkujących fajerwerki przeznaczone na eksport, w tym na rynek w Stanach Zjednoczonych. PAP

# Żeby zatrzymać to, co zaraz zniknie... Opowieści zapisane różnymi kadrami

Katarzyna Adamczyk  
katarzyna.adamczyk@polskapress.pl

**Poniżej znajdziecie historie, jakimi podzielili się z nami uczestnicy plebiscytu Mistrzowie Fotografii. Zajrzyjmy razem do świata ich wyjątkowej uważności, kreatywności i wrażliwości.**

Jesteśmy w czwartym tygodniu głosowania w plebiscycie Mistrzowie Fotografii - i zapraszamy na kolejne bliższe spotkania z jej uczestnikami. - To zarówno ci, którzy fotografują od lat, jak też ci, którzy dopiero niedawno za-

częli. Każda z tych osób robiąc zdjęcia, zatrzymuje to, co znika w mgnieniu oka, dlatego ta akcja to są też piękne historie zapisane w kadrach - mówi Katarzyna Borek, która opiekuje się akcją od strony redakcyjnej. Niektóre rzeczy - gdy ich nie utrwalimy na zdjęciu - trwają tylko chwilę. Światło, które wpada przez okno w pokoju babci. Uśmiech dziecka, które właśnie powiedziało swoje pierwsze „mama”. Gest, spojrzenie pełne miłości, wydarzenie rodzinne, które za moment będzie już tylko miłym wspomnieniem... Dla wielu uczestników Mistrzów

Fotografii fotografia zaczyna się właśnie tam - w tym błysku sekundy, którą oni potrafią dostrzec i zatrzymać. Dla wielu zdjęcie to nie tylko obraz, a też wybór. Decyzja, co pokazać, a co zostawić poza kadrem. To sposób patrzenia na rzeczywistość, który z czasem staje się bardzo intymny. Każdy fotograf widzi przecież inaczej: inaczej szuka światła, inaczej reaguje na ludzi, inaczej opowiada historię. - A tych historii w naszym plebiscycie nie brakuje. Są momenty planowane i takie, które wydarzyły się przypadkiem. W ramach akcji poprosiliśmy fotografów, by opowie-

dzieli o swojej pracy od strony emocji. Nie przez pryzmat sprzętu czy efektów końcowych, ale przez doświadczenia, które ich tworzą jako fotografów. Przez chwile, które zapamiętali. Przez to, co daje im satysfakcję i co sprawia, że zdecydowali się na udział w naszej akcji - mówi Katarzyna Borek.

Poniżej znajdziecie dwie opowieści uczestników, którzy zgodzili się zajrzeć z nami za kuliszy swojej pracy (a kolejne znajdziecie wkrótce na naszej stronie). To też opowieści o tym, że czasem jedno ujęcie potrafi powiedzieć więcej niż długie opisy. I przetrwa wieki.

## FOTOGRAF ROKU

1. **Bogumiła Kabat**, powiat głubczycki
2. **Lena Buczkiewicz**, powiat brzeski
3. **Dawid Tomala**, powiat krapkowicki
4. **Marcin Szustakiewicz**, powiat kędzierzyńsko-kozielski
5. **Franciszek Okrzynski**, powiat opolski
6. **Barbara Targosińska**, Opole
7. **Daria Budzińska**, powiat nyski
8. **Alicja Ścigocka**, powiat strzelecki
9. **Aleksandra Pientka**, powiat kluczborski
10. **Małgorzata Machura-Larwa**, powiat namysłowski

CZYTAJ WIĘCEJ  
na [www.nto.pl/foto](http://www.nto.pl/foto)

## Za pomocą światła, kompozycji, kadru czy spojrzenia uwiecznia banalność w piękny sposób

**Alicja Ścigocka zatrzymuje się przy tym, co najprostsze i właśnie tam znajduje sens fotografii. Jej kadry wyrastają z codzienności, z chwil, które łatwo przeoczyć.**

- Jakbym miała ogólnie nazwać konkretną rzecz, byłaby to codzienność. Traktuję fotografię jako sztukę. Staram się za pomocą światła, kompozycji, kadru czy sposobu spojrzenia uwiecznić coś banalnego w piękny sposób. Zatrzymać się na chwilę, zrobić zdjęcie i sprawić, by ktoś inny też spróbował się zatrzymać przy czymś prostym, codziennym i nieskomplikowanym - mówi uczestniczka naszej akcji Alicja Ścigocka. W jej inspiracjach widać wyraźnie, że fotografia to nie



tylko obraz, ale też historia i osobowość twórcy. Szczególnie bliska jest jej postać artystki, której zdjęcia do dziś budzą emocje i niedopowiedzenia. - Uwielbiam fotografię uliczną Vivian Maier - fascynuje mnie, pewnie głównie ze względu na historię tej tajemniczej fotografki. Zawsze gdy patrzę na jej portrety, w pewnym sensie widzę w nich odbicie samej artystki - podkreśla Ścigocka. Jej własna droga fotograficzna prowadzi przez świadome wybory i niepewność, która staje się częścią procesu. Analog, ograniczona liczba klatek, ryzyko błędu - wszystko to sprawia, że każde zdjęcie nabiera większego znaczenia. - Fotografuję głównie aparatami analogowymi, więc największą frajdę sprawia mi

fakt, że muszę być bardzo pewna swoich działań. To jest trochę jak hazard. Zawsze istnieje ryzyko, że któraś z 36 klatek filmu nie wyjdzie tak, jak powinna. Dzięki temu mogę doskonalić warsztat i z większą starannością wybierać moment na zdjęcie - wyjaśnia uczestniczka naszej akcji.

Fotografia staje się dla niej czymś więcej niż tylko zapisem obrazu. To sposób na zatrzymanie czasu, na archiwizowanie życia. - Jestem bardzo nostalgiczną osobą. Chciałabym jak najlepiej zaarchiwizować życie swoje i moich najbliższych, właśnie po to, by wracać do tych chwil w przyszłości. Fotografia służy mi także jako medium wyrażania mojej sztuki - dodaje Alicja Ścigocka.

## Odkryła swój zakopany skarb, czyli głębokie spojrzenie zarówno na świat, jak również ludzi

**Fotografia Karoliny Hendel wyrasta z potrzeby prawdy. Z chęci uchwycenia tego, co autentyczne i nieudawane - zarówno w człowieku, jak i w otaczającym świecie.**

- Uwielbiam fotografować autentyczne ludzkie emocje, przyroda jest bliska mojemu sercu - mówi uczestniczka naszej akcji Karolina Hendel.

To właśnie w takich chwilach - spontanicznych, spokojnych, nieplanowanych - rodzą się jej najważniejsze kadry. Bez scenariusza, bez przygotowania, tylko z uważności na to, co dzieje się tu i teraz. Tak właśnie powstało jedno, z jej ulubionych zdjęć. - Byłam na spacerze i uczyłam się kadru „na sucho”. Zobaczy-

łam przepiękny staw w otoczeniu drzew, wzięłam telefon i uchwyciłam moment słońca wpadającego do wody. Najpiękniejsze zdjęcia mają spon-taniczną historię - wspomina Hendel.

Fotografia szybko przestała być tylko sposobem spędzania czasu. Stała się narzędziem, które pomogło jej zrozumieć siebie i swoje emocje. A później - także innych.

- Miałam problemy z emocjami. Gdy zaczęłam robić amatorsko zdjęcia, sprawiło mi to przyjemność. Gdy zostałam wyróżniona w ogólnopolskim konkursie „Portret 2025” i wybrana do dofinansowania edukacji w wysokości 1500 zł, zrozumiałam, że moje spojrzenie na świat jest wyjątkowe



i mogę pomóc osobom, które mają podobne problemy. Nauczyłam się rozumieć związek emocji i zdjęć - podkreśla uczestniczka naszej akcji.

Z czasem to odkrycie zaczęło wykraczać poza samą fotografię. Stało się czymś znacznie głębszym - świadomością wpływu, jaki może mieć na świat i ludzi wokół siebie.

- Zrozumiałam, że mogę mieć wpływ na otaczający mnie świat. Odkryłam mój zakopany skarb, czyli głębokie spojrzenie na świat i ludzi - dodaje Karolina Hendel.

Dziś jej zdjęcia to nie tylko obrazy. To próba dotarcia do emocji - tych, które często trudno nazwać, ale które każdy z nas zna.

# strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

## W NUMERZE:

### Katastrofalny błąd Polaków w wieku przedemerytalnym

Nowy raport IPIPS dotyczący Polek i Polaków w wieku przedemerytalnym pokazuje wyraźnie: starość wciąż trak-

tujemy bardziej jako abstrakcję niż realny etap życia, do którego trzeba się przygotować podobnie jak do rodzicielstwa czy emerytury. Problem polega na tym, że realne przygotowania do niesamodzielnej starości podejmuje zaledwie co dziesiąta osoba.

## ZA TYDZIEŃ:

- Przychodzi pacjent do apteki i pyta... Dziesięć najdziwniejszych sytuacji
- Z tymi chorobami nie pojedziesz na wymarzony turnus do sanatorium. Lista jest bardzo długa



FOT. FREEPIK

# „Cichy zabójca” atakuje coraz młodsze kobiety. Te objawy mogą oznaczać raka

oprac. Monika Góralska  
redakcja@stronazdrowia.pl

**Rak jajnika najczęściej dotyka kobiety między 50. a 70. rokiem życia, jednak coraz częściej rozpoznaje się go u młodych kobiet. Podpowiadamy, jakie dolegliwości mogą świadczyć o jego rozwoju.**

Rak jajnika to nowotwór złośliwy, na którego co roku zapada ok. 3,8 tys. Polek. Niestety, początkowo nie daje żadnych objawów, dlatego często nazywany jest „cichym zabójcą”. Na raka jajnika najczęściej chorują kobiety między 50. a 70. rokiem życia, jednak coraz częściej odnotowuje się przypadki młodych kobiet, szczególnie z rodzinnymi predyspozycjami do tego typu nowotworu.

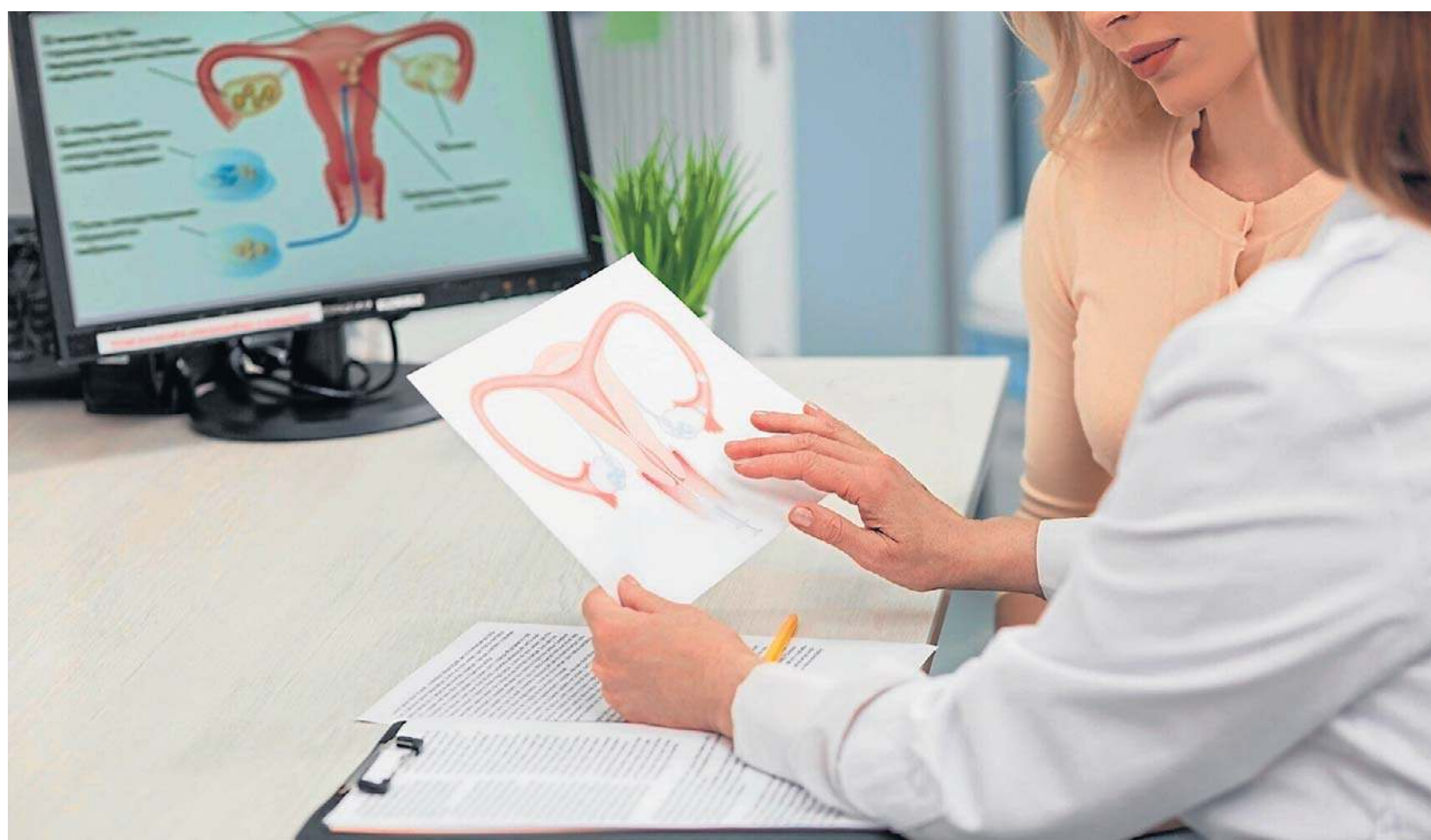
Jakie są przyczyny rozwoju raka jajnika? Wśród głównych czynników predysponujących wymienia się:

- wiek powyżej 50. roku życia,
- występowanie mutacji genetycznej BRCA 1 i BRCA 2,
- otyłość,
- dietę ubogą w antyoksydanty,
- późną menopauzę,
- niepłodność,
- endometriozę,
- częste stany zapalne miednicy mniejszej lub układu moczowego.

Rozpoznanie raka jajnika nie jest trudne, ponieważ często już podczas badania ginekologicznego aparatem do USG można zaobserwować niepokojące zmiany. Niestety, jak wynika z najnowszego raportu „Profilaktyka zdrowia kobiet”, regularnie raz na rok do ginekologa chodzi tylko 21 proc. ankietowanych, a co czwarta Polka odwiedza specjalistę rzadziej niż raz na trzy lata.

Dodatkowo aż 13 proc. respondentek wcale nie chodzi do specjalisty. To stanowi poważny problem, ponieważ wczesna diagnostyka i włączenie odpowiedniego leczenia zwiększa szanse na dłuższe przeżycie.

Jak wykryć raka jajnika? Wśród najpowszechniejszych metod rozpoznawania tego



FOT. IAKOVENKO/123RF

**Rak jajnika to podstępna choroba, która może nie dawać żadnych objawów**

typu nowotworu wymienia się:

- USG ginekologiczne,
- USG jamy brzusznej,
- tomografię komputerową,
- rezonans magnetyczny,
- badanie w kierunku mutacji CA 125 i HE4.

W momencie, gdy ginekolog zauważy anomalię w jednym z powyższych badań, może zlecić wykonanie laparoskopii zwiadowczej, czyli zabiegu polegającego na niewielkim nacięciu powłok brzusznych i wprowadzeniu specjalnego sprzętu z kamerą.

Leczenie raka jajnika zależy przede wszystkim od stopnia zaawansowania choroby, jednak najczęściej polega na usunięciu jajnika lub całych narządów rodnych (w zależności od wieku pacjentki i tego, czy chciałaby w przyszłości mieć dzieci), a następnie poddaniu chemioterapii.

### ● Wodobrzusze lub powiększenie obwodu brzucha

Jednym z nietypowych objawów raka jajnika jest wodobrzusze, czyli nadmierne gromadzenie się wody w jamie brzusznej. Ta dolegliwość może dotyczyć nawet 30 proc. pacjentek z nowotworem przydatków.

Dodatkowo u większości kobiet z tego typu nowotworem obserwuje się znaczne powiększenie obwodu brzucha, które często mylone jest z wzdęciami, spowodowanymi niestrawnością.

**Rak jajnika to nowotwór złośliwy, na którego co roku zapada ok. 3,8 tys. Polek. Niestety, początkowo nie daje żadnych objawów**

### ● Ból nogi, przypominający rwę kulszową

Pacjentki z rakiem jajnika mogą odczuwać ból, który promieniuje od uda i sięga czasem nawet do kostki.

Kobiety często mylą ten objaw raka jajnika z rwą kulszową, która nasila się szczególnie przy długotrwałym siedzeniu w jednej pozycji. Najczęściej ból pojawia się po stronie chorego jajnika.

### ● Parcie na pęcherz i częste oddawanie moczu

Guz jajnika rozrasta się w dość szybkim tempie i może naciskać na pęcherz moczowy, co wywołuje uczucie ciągłego parcia.

Pacjentki z tym typem nowotworu częściej muszą chodzić do toalety, a w zaawansowanym stadium choroby mikcja może powodować silny ból.

### ● Krwawienia śródcykliczne

Nietypowym objawem raka jajnika jest również pojawienie się krwawienia lub plamienia w środku cyklu.

Ten symptom może również oznaczać nadżerki, polipy, torbiele endometrialne, a także infekcję intymną.

Jeśli krwawieniu towarzyszą ból lub skurcze brzucha, warto niezwłocznie udać się do lekarza ginekologa, w celu wykonania badania USG.

### ● Ból podczas wypróżniania

Pacjentki z rakiem jajnika często obserwują u siebie uczucie ciężkości i przepełnienia brzucha, a także spadek apetytu.

W momencie, gdy nowotwór zaczyna się rozrastać może również dojść do pojawienia się silnego bólu podczas wypróżniania, który mija zaraz po defekacji. Ten objaw

można łatwo pomylić z zaparciami lub zaburzeniem trawienia, spowodowanym przez stosowanie diety ubogiej w błonnik pokarmowy.

### ● Ból pleców w okolicy lędźwiowej

Ból jajnika często promieniuje do pleców, a najbardziej odczuwalny jest w okolicy lędźwiowej. Im większy jest guz, tym ból pleców występuje częściej.

Zaobserwowano, że u pacjentek z nowotworem przydatków ból lędźwiowy zazwyczaj występuje przez cały dzień i nie mija po odpoczynku nocnym.

Ten objaw bardzo łatwo pomylić z nieprawidłową pracą nerek lub przeciążeniem kręgosłupa.

Im szybciej rak jajnika zostanie wykryty, tym większe szanse na dłuższe życie.



W maju najbardziej uciążliwe dla alergików są pyłki dębu i traw

## Te dwa rodzaje roślin w maju pyłą najsilniej

Monika Górska  
redakcja@stronazdrowia.pl

**W maju zaczynają pylić trawy, których pyłki wywołują bardzo silne objawy alergii, takie jak katar sienny, łzawienie oczu, a nawet duszności.**

Maj to miesiąc, w którym pylenie wielu roślin osiąga wysokie stężenie, co może być uciążliwe dla alergików.

W maju zmniejsza się pylenie brzozy, za to zaczyna intensywnie pylić dąb. Rozpoczyna się też okres pylenia traw, których pyłki utrzymują się w powietrzu bardzo długo. Zaczynają też pylić chwasty, takie jak szczaw i babka, a stężenie zarodników grzybów w powietrzu osiąga wysoki poziom.

### Kalendarz pylenia roślin na maj

- dąb - pyli intensywnie przez cały maj,
- brzoza - pylenie kończy się na początku maja,
- sosna - pyli od maja do czerwca, ale rzadko powoduje silne alergie,
- wierzba i topola - pylenie może jeszcze trwać na początku maja, ale nie jest już tak intensywne jak w kwietniu,
- buk - pylenie rozpoczyna się na przełomie maja i czerwca,
- trawy - pylenie traw rozpoczyna się w maju i trwa aż do jesieni, osiągając szczyt w czerwcu i lipcu. Do najczęściej uczulających traw należą: tymotka łąkowa, kostrzewa łąkowa, kupkówka pospolita i wiechlina łąkowa. Pyli również żyto i inne zboża,
- szczaw - pyli w maju i czerwcu,
- babka lancetowata - pylenie rozpoczyna się w drugiej połowie maja,
- pokrzywa - pylenie rozpoczyna się w połowie maja,
- grzyby - zarodniki grzybów pleśniowych z rodzajów Clado-

sporium i Alternaria osiągają wysokie stężenie w maju.

W maju najbardziej dokuczliwe dla alergików są pyłki dębu i traw. Śledź aktualne kalendarze pylenia dla swojego regionu, ponieważ intensywność i czas trwania pylenia poszczególnych roślin mogą się różnić w zależności od warunków pogodowych i lokalizacji.

### Czym jest alergia?

Alergia na pyłki roślin, zwana również pyłkowicą lub katarzem siennym, to nadmierna reakcja układu odpornościowego na pyłki roślin wiatropylnych, takich jak drzewa, trawy i chwasty. U osób z alergią układ odpornościowy błędnie identyfikuje nieszkodliwe pyłki jako zagrożenie i zaczyna wytwarzać przeciwciała IgE. Przy ponownym kontakcie z tym samym alergenem dochodzi do uwolnienia histaminy i innych substancji chemicznych, które wywołują charakterystyczne objawy alergiczne.

Najczęstsze objawy alergii na pyłki roślin to:

- katar sienny - wodnista, przezroczysta wydzielina z nosa, kichanie, świąd i zatkanie nosa,
- alergiczne zapalenie spojówek - świąd, pieczenie, zaczerwienienie i łzawienie oczu, obrzęk powiek, uczucie „piasku pod powiekami”, nadwrażliwość na światło,
- astma pyłkowa - duszność, świszczący oddech, kaszel, uczucie ucisku w klatce piersiowej,
- objawy skórne - wysypka, pokrzywka, świąd skóry,
- inne objawy - drapanie w gardle, ból głowy, zmęczenie, rozdrażnienie, zaburzenia snu i koncentracji.

Objawy mogą występować z różną intensywnością w zależności od rodzaju pyłku, na który jesteś uczulony oraz od stężenia pyłków w powietrzu.

# Katastrofalny błąd popełnia prawie 70 proc. Polaków w wieku przedemerytalnym

Ola Głowacka  
redakcja@stronazdrowia.pl

**Nowy raport IPISS, dotyczący Polek i Polaków w wieku przedemerytalnym, pokazuje wyraźnie: starość wciąż traktujemy bardziej jako abstrakcję niż etap życia, do którego trzeba się przygotować.**

Większość z nas wyobraża sobie starość w jednym, dość optymistycznym scenariuszu: we własnym domu, możliwie długo samodzielnie, z pomocą bliskich wtedy, gdy będzie to potrzebne. Problem polega na tym, że choć takie oczekiwania deklaruje ogromna część Polaków, realne przygotowania do niesamodzielnej starości podejmuje za ledwie co dziesiąta osoba.

### Rodzina jako fundament opieki. I jednocześnie największe ryzyko

Blisko 76 proc. badanych uważa, że opieka nad starszym, niesamodzielnym rodzicem jest obowiązkiem dzieci. To pokazuje, jak silnie zakorzeniony jest w Polsce rodzinny model opieki. Instytucje - domy pomocy społecznej, opieka całodobowa - są akceptowane raczej niechętnie i głównie wtedy, gdy nie ma już innego wyjścia.

Ten schemat myślenia ma swoje dobre strony: bliskość emocjonalna, chęć niesienia pomocy, odpowiedzialność za rodziców. Ale ma też poważną słabość, która z wiekiem populacji będzie coraz bardziej widoczna: rodzin zdolnych do długotrwałej opieki będzie coraz mniej. Z najnowszych raporty Instytutu Pracy i Spraw Socjalnych wynika, że:

- prawie 78 proc. osób w wieku przedemerytalnym nigdy nie opiekowało się niesamodzielnym bliskim,
- ci, którzy takie doświadczenie mają, pomagali głównie w domu, wykonując codzienne czynności, wspierając emocjonalnie, organizacyjnie i finansowo.

To oznacza, że ogromna część przyszłych seniorów i ich rodzin nie wie, z czym naprawdę wiąże się wieloletnia niesamodzielność - fizycznie, psychicznie i logistycznie.

### „Chcę zostać w swoim domu” - najczęstsze marzenie przyszłych seniorów

Zapytani o to, jak wyobrażają sobie życie w wieku 80 lat w sytuacji ograniczonej sprawności, ponad 68 proc. respondentów



Polacy nie przygotowują się do starości i to poważny błąd

wskazuje własne mieszkanie lub dom i doraźną pomoc bliskich.

To bardzo spójna, ale też wymagająca wizja, bo żeby starość w domu była możliwa, muszą być spełnione trzy warunki:

- zdrowie i sprawność - przynajmniej częściowa,
- rodzina lub sieć wsparcia, która faktycznie jest dostępna,
- odpowiednie warunki mieszkaniowe i finansowe.

Raport pokazuje jednak, że tylko 11,5 proc. badanych podejmuje dziś jakiegokolwiek działania, by przygotować się na scenariusz niesamodzielności. Oznacza to ogromną lukę między oczekiwaniami a realnymi przygotowaniem.

### WARTO WIEDZIEĆ

#### Starość to proces. Można się na nią przygotować

Polacy liczą na rodzinę, ale prawie nikt nie przygotowuje się systemowo na niesamodzielność. Dobra wiadomość jest taka, że przygotowanie do starości nie musi oznaczać rezygnacji z życia ani straszenia się chorobą. To racjonalne planowanie: zdrowia, relacji, pieniędzy i przestrzeni. Im wcześniej zaczniemy - tym większa szansa, że starość rzeczywiście będzie taka, jaką sobie dziś wyobrażamy: u siebie, bezpieczna i możliwie samodzielna.

#### Dlaczego nie chcemy się przygotowywać?

Najczęściej wymieniane powody związane są z tym, że:

- starość kojarzy się z czymś odległym i nieprzyjemnym,
- niesamodzielność jest tematem tabu,
- wierzymy, że „jakoś to będzie”, a rodzina pomoże,
- brakuje jasnych wzorców i wiedzy, od czego w ogóle zacząć.

Ci, którzy się przygotowują, robią to głównie w trzech obszarach:

- ćwiczą umysł (krzyżówki, nauka, aktywność intelektualna),
- dbają o aktywność fizyczną,
- odkładają pieniądze.

To ważne kroki - ale nie wyczerpują listy realnych potrzeb w niesamodzielnej starości.

#### Największe wyzwania, o których rzadko myślimy

##### Opiekun też się starzeje

Najczęściej jako przyszłe źródło pomocy wskazujemy współmałżonka lub partnera (61 proc.). Problem w tym, że on również będzie seniorem - często z własnymi ograniczeniami zdrowotnymi.

##### Dzieci mogą nie być dostępne

Migracje, praca w innych miastach lub krajach, własne problemy zdrowotne czy finansowe sprawiają, że opieka dzieci nie zawsze będzie możliwa, nawet przy najlepszych chęciach. Tymczasem 28 proc. badanych uważa, że to właśnie dzieci zajmą się nimi w razie konieczności.

#### Brak planu = kryzys w momencie choroby

Bez wcześniejszych ustaleń nagłe pogorszenie zdrowia oznacza chaos decyzyjny: kto pomoże, gdzie, za jakie pieniądze i kosztem czyjego zdrowia.

#### Na co powinien zwrócić uwagę dzisiejszy senior i jego rodzina?

##### Rozmawiać zawczasu

Rozmowa o starości, chorobie i opiece nie jest „czarnowidztwem”. To element odpowiedzialności - wobec siebie i bliskich.

##### Dbać o sprawność jak o kapitał

Ruch, dieta, aktywność społeczna i intelektualna realnie opóźniają niesamodzielność. To inwestycja, która się zwraca - latami.

##### Przygotować mieszkanie

Brak progów, bezpieczna łazienka, dobre oświetlenie, możliwość wezwania pomocy - te rzeczy warto planować, zanim staną się koniecznością.

##### Odkładać środki - nawet niewielkie

Prywatna opiekunka, pomoc domowa czy usługi wspomagające kosztują. System rodzinny potrzebuje finansowego wsparcia, by nie przeciążyć jednego opiekuna.

##### Poznać dostępne formy wsparcia

Usługi sąsiedzkie, dzienna opieka, pomoc czasowa czy tzw. opieka wytchnieniowa to rozwiązania, które będą w Polsce coraz ważniejsze - i coraz bardziej potrzebne.

# U niektórych wraca jak bumerang. Niewłaściwa higiena i palenie jej sprzyjają

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

**Biały nalot na języku, wewnętrznej stronie policzków, pod językiem, w okolicy dziąseł i migdałków, zaczerwienienie błony śluzowej oraz uczucie pieczenia mogą wskazywać na grzybicę jamy ustnej.**

Schorzenie to częściej występuje u osób osłabionych, po długotrwałej antybiotykoterapii, a także u pacjentów stosujących sterydy wziewne lub używających protez zębowych. Dentystka wyjaśnia, jak rozpoznać ten problem oraz jak mu zapobiegać.

## Czynniki sprzyjające rozwojowi kandydozy jamy ustnej

Candida albicans to drobnoustroj, który naturalnie występuje w jamie ustnej i przewodzie pokarmowym człowieka i u osób zdrowych zwykle nie wywołuje żadnych dolegliwości.

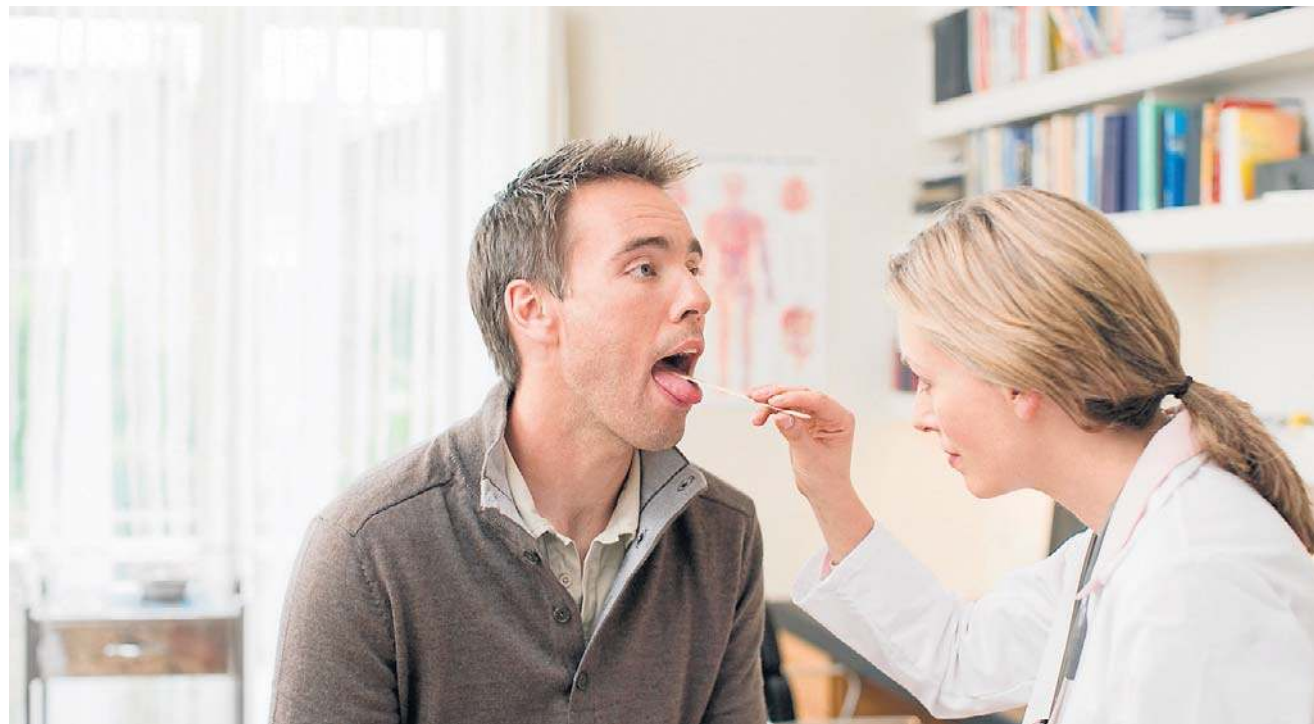
Do jego nadmiernego namnażania dochodzi jednak w sprzyjających warunkach, takich jak dieta bogata w cukry proste, długotrwała antybiotykoterapia czy stosowanie steroidów, w tym wziewnych. Ryzyko zwiększają także choroby ogólnoustrojowe, np. cukrzyca, oraz obniżona odporność, np. po leczeniu immunosupresyjnym po przeszczepach.

Rozwojowi infekcji sprzyjają również palenie papierosów, niewłaściwa higiena jamy ustnej, w tym zaniedbywanie czyszczenia protez zębowych. Dodatkowymi czynnikami ryzyka są suchość w jamie ustnej (kserostomia), choroby układu pokarmowego oraz podeszły wiek.

## Słodkie? Lepiej sobie odpuść

To podstawowa zasada w zapobieganiu kandydozie jamy ustnej. Cukry proste stanowią nie tylko pożywkę dla bakterii próchnicotwórczych, ale także dla drożdżaków z rodzaju Candida.

- Zbilansowana dieta, to znaczy taka, która dostarcza organizmowi w odpowiedniej ilości składniki odżywcze, witaminy i minerały, to podstawa zdrowia. Wielu zapomina, że to, co jemy, ma też wpływ na mikroby żyjące w naszym organizmie. Generalnie nadpodaż cukrów prostych: ze słodyczy, dań instant oraz wysoko przetworzonych, niesie ze sobą ryzyko próchnicy, chorób dziąseł i wspomnianej drożdżycy.



Grzybica jamy ustnej częściej występuje u osób osłabionych, po długotrwałej antybiotykoterapii, a także u pacjentów stosujących sterydy wziewne lub używających protez zębowych

Dla przeciwwagi: błonnik. Lubią go bakterie probiotyczne, a więc te korzystne, na których nam zależy - wyjaśnia lek. dent. Ewa Goraj z Addent Medcover Stomatologia w Krakowie i dodaje: - W jamie ustnej człowieka może jednocześnie żyć sto gatunków drobnoustrojów. Nasze nawyki wpływają na to, których jest więcej, a których liczebność się zmniejsza. To potem dobitnie zauważamy w czasie obciążenia organizmu, na przykład chorobą.

Warto pamiętać, że cukry mogą występować w produktach spożywczych także pod innymi nazwami, m.in. jako syrop glukozowo-fruktozowy, syrop kukurydziany, miód, melasa, syrop klonowy czy syrop z agawy. Do cukrów prostych zalicza się również glukozę, fruktozę, sacharozę, maltozę i dekstrozę, a także skrobię, która po trawieniu ulega rozkładowi do glukozy.

## Zadbaj o higienę

Szczególnie narażone na tworzenie się biofilmu i jego zaleganie są: przestrzenie międzyzębowe, kieszonki dziąsłowe, bruzdy zębów trzonowych, powierzchnia języka oraz elementy uzupełnień protetycznych, w tym same protezy. To właśnie tam drobnoustroje, w tym drożdżaki, mają najlepsze warunki do namnażania i rozprzestrzeniania się w jamie ustnej. Ich skuteczne usunięcie jest kluczowe w profilaktyce przerostu Candida albicans.

Szczególną grupą pacjentów są osoby noszące protezy zę-

bowe, które często nie dbają o ich odpowiednią higienę. W ich przypadku kandydoza może przebiegać nietypowo i być trudniejsza do rozpoznania.

- Najczęściej obserwujemy objawy ograniczone do błony śluzowej mającej kontakt z protezą, takie jak zaczerwienienie czy obrzęk. Pacjenci zgłaszają także pieczenie, ból i świąd. Biały nalot pojawia się rzadziej lub w ogóle nie występuje. Na rozwój problemu wpływa

zarówno mechaniczne oddziaływanie protezy - często niedopasowanej - jak i nadmierny wzrost drożdżaków. Mówimy wtedy o stomatopatiach protetycznych, które wcale nie należą do rzadkości i mogą dotyczyć nawet jednej na trzy osoby. Sama proteza również może być zasiedlana przez mikroorganizmy i stanowić miejsce powstawania trudnego do usunięcia biofilmu - ostrzega dentystka.

W profilaktyce i leczeniu zakażeń drożdżakowych kluczowe znaczenie ma dokładna higiena: szczotkowanie zębów wraz z okolicami przydziąsłowymi, nitkowanie, oczyszczenie języka oraz właściwa pielęgnacja protez przy użyciu dedykowanych szczoteczek i tabletek czyszczących. Protezy powinny być przechowywane na sucho, a ich użytkowanie najlepiej przerywać na noc. Jeśli nie jest to możliwe, należy szczególnie intensywnie dbać o ich higienę.

## Probiotyki też się przydadzą

Jest to szczególnie istotne w czasie oraz po zakończeniu antybiotykoterapii. Probiotyki to starannie dobrane szczepy bakterii, które wywierają korzystny wpływ na organizm człowieka. Ich działanie jest wielokierunkowe - od regulacji pracy układu odpornościowego (immunomodulacji), przez wspieranie produkcji niektórych witamin i składników odżywczych, aż po ograniczanie rozwoju drobnoustrojów chorobotwórczych.

- W ochronie jamy ustnej przed kandydozą oraz wspomagając w jej leczeniu znaczenie mają m.in. Lactobacillus reuteri i Lactobacillus rhamnosus. Te szczepy wykazują zdolność hamowania namnażania Candida, ograniczają jej przyleganie do tkanek oraz tworzenie biofilmu, a dodatkowo produkują substancje, które pomagają ją zwalczać. Dostępne są w wielu preparatach bez recepty, przy czym najlepiej przyjmować je doustnie, w formie rozpuszczonej w płynie, np. wodzie lub jogurcie - wyjaśnia lek. dent. Ewa Goraj z Addent Medcover Stomatologia w Krakowie.

Specjalistka zwraca również uwagę na znaczenie diety. W codziennym jadłospisie warto uwzględnić produkty bogate w bakterie kwasu mlekowego, takie jak kefir, sery fermentowane czy kiszonki.

Na rynku dostępne są także pastylki do ssania lub żucia zawierające korzystne bakterie wspierające zdrowie jamy ustnej, a także specjalistyczne preparaty do higieny jamy ustnej z dodatkiem probiotyków.

## Udaj się do lekarza

Kandydoza jamy ustnej to przeważnie infekcja miejscowa, dlatego w pierwszej kolejności zalecane są preparaty do stosowania miejscowego.

- Przy podejrzeniu nadkażenia grzybiczego najwłaściwiej wykonać wymaz mykologiczny - mykogram, który ewentualnie potwierdzi nasze obawy, a także wskaże wła-

ściwy preparat do leczenia. Niewłaściwe leczenie kandydozy czy nadużywanie preparatów przeciwgrzybiczych powoduje powstawanie szczepów opornych na leki. Terapię ogólnoustrojową rozważamy, biorąc pod uwagę ogólny stan zdrowia pacjenta, występowanie chorób współistniejących i leczenie immunosupresyjne - wyjaśnia dentystka.

Bardzo ważne w leczeniu kandydozy jamy ustnej jest również wyeliminowanie lub złagodzenie wszelkich możliwych do zidentyfikowania czynników predysponujących: unormowanie poziomu cukru we krwi, poprawienie niedopasowanych uzupełnień protetycznych, konsultacje ze specjalistami i leczenie innych dolegliwości oraz niedoborów witaminowych.

## Sięgnij po odpowiednie preparaty

W leczeniu kandydozy szerokie zastosowanie znajduje chlorheksydyna w postaci płukanek, tabletek do ssania, żelu, a także oktenidyna w postaci roztworu do płukania jamy ustnej. Dodatkowo właściwości przeciwgrzybicze wykazują olejki z drzewa herbacianego, oregano i pestek grejpfruta.

Co bez recepty pomoże na grzybicę jamy ustnej?

- tabletki do ssania z chlorchinaldolem,
- tabletki do ssania, spraye, płukanki i preparaty miejscowe z dichlorowodorkiem chlorheksydyny (chlorheksydyna),
- roztwór do stosowania miejscowego z tetraboranem sodu (boraks),
- wodny roztwór (1%) fioletu gencjanowego do stosowania miejscowego,
- płukanki z oktenidyną.

Bez właściwego leczenia kandydoza ma tendencję do nawracania, zwłaszcza u osób z chorobami ogólnoustrojowymi lub osłabionych. Tu wskazane będą leki na receptę o silnym działaniu przeciwgrzybiczym. Przyjmuje się je na zalecenie i według wskazań lekarza.

O długo utrzymujące się, nawracające lub dokuczliwe zmiany zawsze warto zapytać dentystę lub lekarza pierwszego kontaktu. Choć objawy są podobne, mogą świadczyć o kompletnie różnych dolegliwościach: od błahych po naprawdę poważne. Przynajmniej raz w miesiącu warto także wykonać we własnym zakresie samobadanie jamy ustnej pod kątem wszelkich nietypowych zmian.

## PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

**BLUSZCZYK KURDYBANEK**  
**Jak rośnie bluszcz kurdybanek?**

Bluszcz kurdybanek (*Glechoma hederacea*) jest rośliną zimozieloną, czyli taką, która nie zrzuca liści i rośnie już od wczesnej wiosny. Bylina ta należy do rodziny jasnotowatych – tak, jak np. mięta, melisa, lawenda, tymianek czy majeranek. Jest jadalny tak samo, jak popularne zioła, a ma cenne właściwości prozdrowotne. Świeży bluszcz kurdybanek ma silny korzenny zapach i smak, który pasuje zwłaszcza do mięs i ryb, jak również innych ziół np. w sosach czy daniach jednogarnkowych. Inne tradycyjne nazwy rośliny to bluszcz pospolity, bluszcz ziemny, obłożnik czy po prostu kurdybanek. Również łacińska nazwa rośliny – *Glechoma hederacea* – ma wiele synonimów, takich

jak: *Nepeta glechoma*, *Nepeta hederacea*, *Hedera terrestris*. Bluszcz rośnie dziko w Europie i Azji i jest pospolitym, trudnym do wypłenicenia chwastem, który intensywnie rozrasta się na wiosnę. Występuje w lasach liściastych, na łąkach, nieużytkach, w ogrodach i innych obszarach zieleni. Jest rośliną miododajną, lubianą przez pszczoły. To również lubiana roślina dekoracyjna, zwłaszcza odmiany takie jak np. bluszcz kurdybanek *Variegata*, którego zapach ma właściwości odstraszające komary. W kuchni i zielarstwie surowcem są aromatyczne liście i purpurowo-fioletowe kwiaty bluszczu, które w nienasłonecznionych miejscach zbioru są niebieskie. Watro poszukiwać go w czystych lokalizacjach, oddalonych od dróg i innych źródeł zanieczyszczeń środowiska.

**Na co jest dobry bluszcz?**

Bluszcz kurdybanek zawiera m.in. seskwiterpeny, triterpeny, tanniny, fenolokwasy (kwas rozmarynowy, kawowy, ferulowy), flawonoidy (pochodne kwercetyny, apigeniny i luteoliny), gorycze czy saponiny. Są to związki o działaniu antyoksydacyjnym, które mają korzystne działanie w organizmie i działają ochronnie w stosunku do komórek i tkanek. Przeciwnie, towarzyszą im kwasy organiczne i sole mineralne, a także olejek eteryczny zawierający podobne związki terpeńowe, jak różne odmiany ziół (do 0,03 proc. w ziele suszonym).

Bluszcz kurdybanek, zwłaszcza przygotowany w formie naparu lub odwaru, wspomaga stan układu pokarmowego, błon śluzowych i skóry.



Ma jednak znacznie więcej cennych właściwości, np.:

- znacznie nasila wydzielanie soku żołądkowego, ułatwiając trawienie zwłaszcza pokarmów białkowych,
- ułatwia przepływ żółci, co poprawia trawienie tłuszczów,
- działa ściągająco i przeciwzapalnie, również stosowany jako płukanka do ust i gardła, a ponadto przy hemoroidach,
- wywołuje lekki efekt zapięrający i wspomaga regenerację śluzówki, między innymi przy bieguncie,

- działa wzmacniająco na organizm, między innymi w stanach anemii,
- hamuje rozwój bakterii ropnych, również tych antybiotykoopornych,
- wspomaga leczenie stanów zapalnych górnych dróg oddechowych, między innymi przy infekcjach i astmie,
- wspomaga odtruwanie organizmu z toksyn, między innymi metali ciężkich i węglowodorów aromatycznych,
- chroni komórki wątroby hamując rozwój jej stłuszczenia czy marskości,
- działa rozkurczowo w obrębie układu trawiennego i moczowego, jak i oddechowego,
- ułatwia odkrztuszenie wydzieliny zapalnej z dróg oddechowych,
- rozszerza oskrzela i łagodzi oddechowate stany alergiczne, wspomaga leczenie wyprysków, egzem i drobnych ran przy przemywaniu naparem

lub nalewką rozcieńczoną wodą w stosunku 1 do 5, ● stosowana zewnętrznie zmniejsza aktywność gruczołów łojowych, łagodząc objawy przetłuszczania się skóry (a razem trądziku) oraz włosów, ● hamuje aktywność grzybów takich jak drożdżaki *Candida* na skórze.

**Na co stosować bluszcz?**

Najważniejsze zastosowania to: niestrawność, biegunki i zaparcia, zatrucia, infekcje dróg moczowych, zaburzenia wchłaniania, wzdęcia i kolki, astma oskrzelowa, chrypa, kaszel, zapalenie oskrzeli, krtani, zatok, trądzik pospolity, egzema, łojotok, łupież. Roślina jest uznawana za bezpieczną w przetworach bezalkoholowych podawana nawet dzieciom, jednak nie powinny stosować jej osoby z epilepsją (padaczką) oraz kobiety w ciąży i karmiące piersią

# Naturalna broń na stany zapalne

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

**Coraz więcej badań pokazuje, że to, co dodajemy do potraw, może realnie wspierać organizm w walce ze stanami zapalnymi.**

Cynamon, szafran czy kurkuma to nie tylko aromat, ale także bioaktywne związki o potwierdzonym działaniu. Poznaj naturalną broń na stany zapalne.

**Sięgnij po goździki**

Jeśli chcemy wykorzystać naturalny potencjał przypraw, warto zwrócić uwagę na goździki. Wyróżniają się bardzo wysoką zawartością przeciwutleniających. Ich głównym składnikiem aktywnym jest eugenol – substancja o działaniu przeciwzapalnym i przeciwbólowym.

Dzięki temu goździki mogą nie tylko ograniczać stan zapalny, ale również wspierać zdrowie jamy ustnej, działając antybakteryjnie. Niektóre badania sugerują też ich potencjalny wpływ na regulację poziomu glukozy we krwi.

**Dlaczego warto używać pieprzu cayenne?**

Pieprz cayenne to przyprawa, która zawdzięcza swoje charakterystyczne, ostre działanie przede wszystkim kapsaicynie. To właśnie ten związek odpowiada za intensywne wrażenia smakowe, ale jego



**Cynamon, szafran czy kurkuma to nie tylko aromat, ale także bioaktywne związki o potwierdzonym działaniu. Nie musisz sięgać po tabletki. Te przyprawy pomogą przy stanach zapalnych**

rola nie ogranicza się jedynie do kulinarnej pikantności.

Kapsaicyna oddziałuje na układ nerwowy, wpływając na zmniejszenie odczuwania bólu, a jednocześnie wykazuje działanie przeciwzapalne, pomagając ograniczać procesy zapalne w organizmie. Dodatkowo przypisuje się jej zdolność do przyspieszania metabolizmu, co może wspierać kontrolę masy ciała. Nie bez znaczenia jest również jej wpływ na układ krążenia – może bowiem sprzyjać poprawie przepływu krwi.

**Wyjątkowa moc szafranu**

Szafran, choć stosowany w niewielkich ilościach, jest niezwykle bogaty w aktywne związki, takie jak krocyna i safranal. Substancje te wykazują silne działanie antyoksydacyjne i mogą obniżać poziom markerów zapalnych, w tym białka C-reaktywnego (CRP). Co ciekawe, szafran bywa również badany pod kątem wpływu na nastrój – niektóre wyniki sugerują jego potencjalne działanie przeciwdepresyjne.

**Czosnek nie tylko w okresie przeziębienia**

Czosnek to kolejny naturalny produkt, który zdecydowanie zasługuje na naszą uwagę. Zawarte w nim związki siarkowe, w tym allicyna, wykazują silne właściwości przeciwzapalne oraz przeciwdrobnoustrojowe.

Regularne spożywanie czosnku może wspierać układ odpornościowy, obniżać ciśnienie krwi oraz zmniejszać ryzyko chorób sercowo-naczyniowych. Istnieją także dowody

**DIETA ANTYWIRUSOWA**

Naturalne produkty mogą nie tylko walczyć ze stanami zapalnymi, ale także stanowić ochronę przeciwwirusową. Oto kilka z nich o silnym działaniu przeciwwirusowym:

- Melisa – wyróżnia się wyjątkowo wysoką zawartością cytralu, aldehydu współodpowiadającego za jego charakterystyczny smak i cenne właściwości. Udowodniono, że działa on antywirusowo m.in. w stosunku do wirusa grypy, wirusów opryszczki HSV-1 i HSV-2, wirusa HIV-1, żółtej febr, norowirusa MNV czy reowirusów.
- Curry i kurkuma – zawiera m.in. kurkuminę, która ma szerokie spektrum działania przeciwko patogenom, m.in. w stosunku do wirusów HIV, grypy (PR8, H1N1, H6N1), paragrypy typu 3 (PIV-3), HSV-1 i HSV-2, coxsackie, HBV, HCV, HPV, JEV, HTLV-1, FIPV, FHV, VSV czy RSV.
- Kokos – zawarty w nierafinowanym oleju kokosowym kwas laurowy, zostaje przekształcany w organizmie do monolaurynu, a ten jest efektywny przeciwko wirusom HIV, HSV-1, odry, cytomegalowirusom, wirusom VSIV, Epsteina-Barr czy maedi-visna.
- Oliwki i oliwa – zawierają aktywny związek o nazwie kwas elenowy będący silnym czynnikiem antywirusowym, a jego działaniu podlegają m.in. wirusy grypy, opryszczki, polio czy coxsackie
- Jarmuż – zawiera m.in. glukozynolany, w tym indole takie jak indolo-3-karbinol (I3C), który wykazał działanie przeciwko wirusom takim jak m.in. HSV-1, HSV-2 czy grypy typu IAV (podtyp H1N1).
- Grzyby shiitake – zawierają należący do polisacharydów beta-glukan o nazwie lentinan, na który wraz z nim są m.in. wirusy HIV, HPV, polio (PV-1), czy BVDV i BoHV-1.

FOT. GETTY IMAGES

sugerujące jego potencjalne działanie przeciwnowotworowe, szczególnie w obrębie układu pokarmowego.

**Przeciwzapalne właściwości imbiru**

Jednym z najlepiej przebadanych składników o takim działaniu jest imbir. Zawiera on gingerole i szogaole, czyli związki roślinne, które hamują produkcję substancji odpowiedzialnych za rozwój stanu zapalnego. W jednym z badań wykazano, że ekstrakt z imbiru,

zawierający m.in. 6-gingerol i 6-szogaol, może przeciwdziałać starzeniu się komórek mięśniowych. Inne badania sugerują z kolei, że suplementacja imbirem w dawce 2-4 g dziennie może ograniczać spadek siły mięśniowej oraz łagodzić ból mięśni pojawiający się po wysiłku fizycznym.

Zdaniem badaczy, włączenie imbiru do suplementacji może być warte rozważenia jako element zdrowego stylu życia wspierającego profilaktykę i łagodzenie skutków sarkopenii.

REKLAMA

0010981938



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

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



AUTOREKLAMA

REKLAMA

0011518798

RB.6721.1.2026.PWS

Łubniany, dnia 6 maja 2026 r.

### OGŁOSZENIE WÓJTA GMINY ŁUBNIANY

o rozpoczęciu konsultacji społecznych dotyczących projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla obszarów położonych przy ulicy Opolskiej w Łubnianach

Na podstawie art. 17 pkt 11 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz. U. z 2026 r. poz. 538) oraz uchwały Nr XXII/135/25 Rady Gminy Łubniany z dnia 30 października 2025 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla obszarów położonych przy ulicy Opolskiej w Łubnianach ogłaszam o rozpoczęciu konsultacji społecznych dotyczących projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla obszarów położonych przy ulicy Opolskiej w Łubnianach.

Projekt planu dostępny będzie w siedzibie Urzędu Gminy Łubniany, ulica Opolska 104, 46-024 Łubniany, pokój nr 2, w godzinach pracy urzędu oraz na stronie Biuletynu Informacji Publicznej pod adresem bip.lubniany.pl Zgodnie z art. 8i ust. 1 i 2 formami konsultacji społecznych będą:

- zbieranie uwag w terminie od dnia 6 maja 2026 r. do dnia 5 czerwca 2026 r. (na formularzu pisma dotyczącego aktu planowania przestrzennego);
- spotkanie otwarte, poprzedzone prezentacją projektu planu miejscowego, które odbędzie się w dniu 25 maja 2026 r. o godz. 17.30 w siedzibie Urzędu Gminy Łubniany (ulica Opolska 104, 46-024 Łubniany, pokój nr 7);
- indywidualne spotkanie w trakcie dyżuru projektanta w dniu 25 maja 2026 r. o godzinie 17:00, w siedzibie Urzędu Gminy Łubniany, pokój nr 7.

Zgodnie z art. 8g pkt 1 uwagę do projektu aktu planowania przestrzennego, składa się na piśmie utrwalonym w postaci papierowej lub elektronicznej, w tym za pomocą środków komunikacji elektronicznej, w szczególności poczty elektronicznej, na formularzu w postaci papierowej lub w formie dokumentu elektronicznego. Wzór formularza pisma dotyczącego aktu planowania przestrzennego (uwagi do projektu planu miejscowego) dostępny jest na stronie BIP.

Jednocześnie na podstawie art. 48 ust. 7 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.) niniejszym informuję o odstąpieniu od przeprowadzenia strategicznej oceny oddziaływania na środowisko dla projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla obszarów położonych przy ulicy Opolskiej w Łubnianach. drogą pocztową na adres: Urząd Gminy Łubniany, ulica Opolska 104, 46-024 Łubniany.

Informacje o przetwarzaniu Państwa danych osobowych znajdują się na stronie Biuletynu Informacji Publicznej Gminy Łubniany pod adresem <https://bip.lubniany.pl/1/1009/strona-glowna-bip.html> w zakładce Menu przedmiotowe – RODO – Klauzule informacyjne obowiązujące w Urzędzie Gminy Łubniany – Klauzula informacyjna dotycząca przetwarzania danych osobowych w związku z procedowaniem miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego i/lub studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego – na podstawie ustawy dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym.

Wójt Gminy Łubniany  
Paweł Wąsiak

aktualne z całej Polski przetargi

nasze komunikaty.pl



Praca

ZATRUDNIĘ

**NIEMIECKA** firma poszukuje malarzy, tapingarzy. Praca w Niemczech i Holandii. Tel.: 0049 170 28 051 55

AUTOPROMOCJA



Czwartek z dreszczykiem

Kup dziennik z dodatkiem „Pod paragrafem”

nto.pl

**OCHRONA** 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; zwrótnie otrzymasz ofertę. Zapraszamy do współpracy.

Komunikaty

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

Rolnicze

ZWIERZĘTA HODOWLANE

**MŁODE** kurki nioski, Kępa. 791 177 791

AUTOPROMOCJA

0010991844

**AKTUALNE INFORMACJE Z REGIONU**

- ▶ ZNAJDŹ NAS
- ▶ POLUB
- ▶ KOMENTUJ



▶ [www.facebook.com/ntopl](https://www.facebook.com/ntopl)



REKLAMA

0010981956



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

Zamówisz: • e-mailem: [reklama@nto.pl](mailto: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](http://www.nto.pl/reklama)



# Transferowe przymiarki. Co słycać w klubach ekstraklasy?

Jacek Czaplewski  
redakcja@polskapress.pl

**PIĘKA NOŻNA. Choć do zakończenia sezonu, a tym bardziej otwarcia letniego okienka pozostało jeszcze trochę czasu, to zamieszanie transferowe w klubach PKO BP Ekstraklasy już ruszyło. Pierwsze ruchy już zostały ogłoszone.**

To gorący czas zwłaszcza dla działaczy Lecha Poznań. Mistrz przewodzący tabeli celuje bowiem w historyczny, bo pierwszy awans do Ligi Mistrzów. Jeżeli faktycznie obroni tytuł, sukces będzie w zasięgu; wystarczy bowiem ograć tylko i aż dwóch rywali - jako rozstawiony w losowaniach. Do tego potrzebna jest jednak silna kadra, co pokazał zeszły rok i porażka z Crveną Zvezdą Belgrad. Co już wiemy? Otóż na razie „Kolejorz” skoncentrował się na rozmowach z zawodnikami z obecnego składu. Kontrakt o dwa lata przedłużył Radosław Murawski, który właśnie wrócił po kontuzji. Trwają negocjacje z liderem defensywy Antonio Miliciem. Według Meczyków z zespołu - niestety! - odejdzie najlepszy gracz ofensywy. Ali Gholizadeh, bo o nim mowa, zbyt długo zastanawiał się nad propozycją z klubu, w tzw. międzyczasie zerwał więzadła, i teraz wszystko wskazuje na to, że po sezonie zostanie bez umowy, gdyż obowiązująca wygasa w czerwcu. Reprezentantowi Iranu przypadnie udział w mistrzostwach świata; jego pauza po operacji wyniesie co najmniej kilka miesięcy. W Lechu pod znakiem zapytania stoi przyszłość Luisa Palmy wypożyczonego z Celtiku Glasgow. Po trzech sezonach ma dojść do zmiany podstawowego bramkarza, skoro transfer za granicę rozważa Bartosz Mrozek. Wzmocnienia też będą - nie-



FOT. ADAM JASTRZĘBOWSKI

**Powracający po kontuzji Radosław Murawski z Lecha Poznań przedłużył kontrakt z klubem do 2028 roku**

wiele, ale wszystkie jakościowe. Nadal nie wiadomo, czy trenerem pozostanie Niels Frederiksen. Co słycać w Legii Warszawa? Otóż duży wpływ na kształt kadry chce mieć trener Marek Papszun, a świadczy choćby o tym fakt, że z drużyną łączony jest jego były podopieczny z Rakowa Częstochowa, obrońca Zoran Arsenić. Przy Łazienkowskiej dojdzie do prawdziwego wietrzenia szatni. Za granicę, prawdopodobnie do Anglii, wyfrunie bramkarz Kacper Tobiasz.

Odejście potwierdził już stoper Radovan Pankov. Nie wiadomo, czy uda się zatrzymać Juergena Elitima, a rozmowy z Bartoszem Kapustką w ogóle nie ruszyły, choć umowa wygasa za miesiąc. Ponadto z kadry ubędą Petar Stojanović czy Claude Goncalves. - Nowi? To nie do mnie pytanie - ucinął ostatnio dyskusję Papszun. Spośród wszystkich graczy nowy kontrakt podpisał jedynie syn dyrektora Michała Żewłakowa - Jakub.

Do zmian dochodzi również w gabinetach. Korona Kielce

rozstała się z dyrektorem sportowym Pawłem Tomczykiem. Pożegnanie z Arką Gdynia zapowiedział pełniący tę samą funkcję Veljko Nikitović. Wreszcie nikt dziś nie jest w stanie przewidzieć, co właściciel Widzewa Łódź Robert Dobrzycki zadecyduje w sprawie duetu Dariusz Adamczuk - Piotr Burlikowski odpowiadającego za przestrzelone ruchy w zimowym okienku, skutkujące miejscem w strefie spadkowej.

Wyjątkowy spokój panuje za to w Górniku Zabrze. Jeszcze przed zdobyciem Pucharu Polski działacze potwierdzili dwa transfery - z pierwszoligowej Stali Rzeszów. Stawiają na młodych, zdolnych Polaków. Nowym stoperem zostanie w lipcu 19-letni Michał Synoś, zaś na bok powędruje 22-letni Patryk Warczak. - Nic na wariata - mówi o swoim pomysle na rządzenie klubem Lukas Podolski, którego spółka 23 maja przejmie pakiet większościowy od miasta.

Dużo dzieje się w Pogoni Szczecin. Ten klub jako pierwszy zarobi około 1 mln złotych. Rumuński CFR Cluj aktywował bowiem klauzulę wykupu obrońcy Mariana Huji, przebywającego na wypożyczeniu. W drużynie Portowców zostają za to pomocnik Frederik Ulvestad i obrońca Dimitris Keramitsis, którzy parałowali nowe umowy. Bliski tego jest jeszcze Leo Borges.

Maj będzie miesiącem głośnych pożegnań. Po czternastu (!) latach spędzonych w Radomiaku Radom karierę zakończy Leandro. - Serce bardzo boli, ale niestety przychodzi ten czas - zapowiedział Brazylijczyk z polskim paszportem. Po raz ostatni zagra 16 maja w hicie z Lechem Poznań.

©©

## Gwardii został jeden mecz do końca sezonu. Znamy pierwsze ruchy kadrowe

Wiktor Gumiński  
wguminski@nto.pl

**Piłkarze ręczni Corotop Gwardii Opole zakończyli już występy przed własną publicznością w sezonie 2025/2026. Klub ogłosił też, którzy zawodnicy w nim nie pozostaną.**

W rundzie spadkowej Orlen Superligi Opole rozegrali już trzy z czterech spotkań - wszystkie we własnej hali. Mogli podejść do nich ze spokojem, ponieważ już po fazie zasadniczej byli pewni utrzymania na najwyższym szczeblu rozgrywkowym.

Mimo to Gwardia do ostatnich meczów podeszła bardzo ambitnie. Odniosła trzy zwycięstwa z rzędu, pokonując kolejno Lotto Puławy (36:28), Piotrkowianina Piotrków Trybunalski (28:27) oraz Zagłębie Lubin (34:30).

Po zakończeniu ostatniej z wymienionych potyczek klub z Opola pożegnał też zawodników, którzy w kolejnym sezo-

nie już nie będą reprezentować jego barw. W tym gronie znaleźli się rozgrywający Filip Wrzesiński, skrzydłowy Daniel Jendryca oraz czarnogórski obrotowy Admir Pelidija. Ponadto zawodnikami Gwardii dłużej nie będą już także Dominik Antoniak, Fabian Sosna oraz Piotr Zawadzki, którzy aktualnie przebywają na wypożyczeniach (kolejno w AKPR AZS AWF Białą Podlaską, Sandra Spa Pogoni Szczecin i Energa Gwardii Koszalin).

Do tej pory poznaliśmy również nazwiska trzech zawodników, którzy będą występować w opolskiej drużynie od sezonu 2026/2027. Do Gwardii trafią chorwacki obrotowy Kajo Cikatlic (MRK Cakovec) oraz dwaj rozgrywający: Daniel Wiśniński i Rumun Dan Emil Racotea (obaj Lotto Puławy).

Zanim to jednak nastąpi, Gwardia rozegra jeszcze jeden mecz w bieżącym sezonie. W niedzielę 10 maja, o godz. 16, zmierzy się na wyjeździe z ekipą Zepter KPR Legionowo. ©©



FOT. WIKTOR GUMIŃSKI

**Czarnogórski obrotowy Admir Pelidija (nr 66) nie będzie dłużej grać dla Gwardii. Spędził w jej barwach dwa sezony**

## Bayern kontra PSG, czyli piłkarska uczta dla kibiców

Paweł Wiśniewski  
redakcja@polskapress.pl

**Przed nami kolejna uczta piłkarska. W Monachium Bayern spróbuje odrobić jednobramkową stratę (4:5) z pierwszego, wyjazdowego meczu półfinałowego Ligi Mistrzów z PSG.**

Rozgrywki Champions League sezonu 2025/2026 powoli zbliżają się do końca. Pozostały tylko dwa mecze - dzisiejszy rewanżowy, z udziałem drużyny bawarskiej i Paris Saint-Ger-

main, oraz wielki finał, który zaplanowano na sobotę 30 maja w stolicy Węgier - Budapeszcie.

Zapewne wszyscy pamiętamy niezwykle spektakl, jaki zafundowały nam oba zespoły w ubiegłym tygodniu na Parc des Princes.

Niemal wszyscy fachowcy twierdzą, że był to jeden z najciekawszych meczów w historii Ligi Mistrzów i wcześniejszego Pucharu Europy. Dopiero drugi raz w historii aż dziewięć bramek padło w półfinałowym meczu najważniejszych euro-

pejskich klubowych rozgrywek. W 1960 roku Eintracht Frankfurt najpierw rozgromił Glasgow Rangers aż 6:1, a w rewanżu wygrał 6:3.

Broniąca trofeum drużyna trenera Luisa Enrique prowadziła w Paryżu już 5:2, ale Bayern nie zamierzał się ugiąć. Gole Dayota Upamecano i Luisa Diaza sprawiły, że PSG wygrało tylko 5:4, więc rewanż w Monachium zapowiada się pasjonująco.

Niemiecki klub przegrał tylko jeden z ostatnich 29 meczów Ligi Mistrzów na swoim

obiekcie (23 wygrane, 5 remisów) i wygrał wszystkie sześć u siebie w tym sezonie.

PSG i Bayern są najsukceszniejszymi zespołami tej edycji Ligi Mistrzów. Zdobyły już - odpowiednio - 43 i 42 bramki. Rekordzistą pozostaje FC Barcelona (45 bramek - 1999/2000).

Transmisja z meczu na Allianz Arena w Monachium (godz. 21.00) dostępna będzie w Canal+ Extra 1, na platformie Canal+ Online oraz w aplikacji mobilnej. ©©

0011518765

Z głębokim smutkiem przyjęliśmy wiadomość, że 29 kwietnia 2026 roku zmarł



prof. dr hab. **Robert Rauziński**

wybitny ekonomista,  
badacz problemów polityki społecznej i demografii,  
wieloletni członek  
Polskiego Towarzystwa Ekonomicznego  
Oddział w Opolu.

**Rodzinnie i Bliskim**

składamy szczerze wyrazy współczucia.

Zarząd i członkowie  
Polskiego Towarzystwa Ekonomicznego  
Oddział w Opolu

**WYWIAD TYGODNIA** PRZEŁAMANIE BARIERY 1:55:00 BYŁOBY OGROMNYM SZOKIEM DLA ŚWIATA NAUKI I SPORTU, ALE...

# Fenomenalny rekord świata w maratonie to tylko etap przejściowy, a nie kres możliwości

Adam Godlewski  
redakcja@polskapress.pl

**Rozmowa z profesorem Janem Chmurą - fizjologiem i maratończykiem, który prowadząc badania także na sobie między 63. a 76. rokiem życia, zdobył m.in. koronę World Marathon Majors oraz koronę Siedmiu Kontynentów. I legitymuje się działającym na wyobraźnię rekordem życiowym 3:22:57.**

**Człowiek złamał kolejną niewyobrażalną do niedawna granicę - Sebastian Sawe przebiegł maraton poniżej dwóch godzin. Jak podchodzi do takiego wyczynu nauka, fizjologia?**

To wydarzenie epokowe, datę 26 kwietnia 2026 roku zapiszemy szczególnym kolorem w historii. Świat sportu czekał od dłuższego czasu na przełamanie bariery dwóch godzin, można ją porównać do przekroczenia granicy dziesięciu sekund w sprincie. Prywatnie - jako maratończyk, który przebiegł dwadzieścia pięć klasycznych maratonów - mogę powiedzieć, że dla mnie to szok. Jako naukowiec wiem jednak, że możliwości człowieka są oczywiście większe. O czym zresztą przekonamy się szybciej niż później.

**Jak ten czas, 1:59:30 uzyskany przez Kenijczyka, przekłada się na poszczególne odcinki?**

Na wstępie powiem, że rekord padł w Londynie, gdzie - swoją drogą - startowałem w tym samym czasie, kiedy biegł tam Eliud Kipchoge - ówczesny rekordzista świata. I nie ma w tym grama przypadku, bo trasa jest niemyślnie ciekawa, płaska; wymagająca, ale też sprzyjająca nabraniu właściwej prędkości. Konkretnie - średnia Sawe wyniosła 21,19 km/h. Czyli 5,89 m/s! To naprawdę coś trudnego nawet do wyobrażenia - każdy kilometr przebiegnięty w 2,49 s., każde sto metrów w granicach 16,9 s. Proszę wejść na bieżnię lekkoatletyczną i przebiec po prostu klasyczny sprinterski odcinek w podobnym czasie. Uczeń szkoły średniej powinien - raz - dać radę. Dla 20-latką, może to już być jednak problem. A trzeba jeszcze wziąć pod uwagę, że Sebastian druga część dystansu

pokonał o minutę i osiem sekund szybciej, niż biegł do półmetka! Druga połowa była wręcz znacząco szybsza pomimo narastającego zmęczenia, co pokazuje, jak Kenijczyk jest fenomenalnie wytrenowany. I potwierdza... moją teorię przegromy psychomotorycznego zmęczenia. W przypadku Sawe przesuniętego za nieosiągalne dotąd granice.

**Czym możemy tłumaczyć gigantyczne wręcz przyspieszenie maratończyków w ostatnich latach?**

Jeśli popatrzymy przez pryzmat 57 ostatnich lat na rekord świata, to rzeczywiście był poprawiany sukcesywnie, ale raczej kosmetycznie. 30 maja 1969 w Antwerpii Dirk Clayton przebiegł dystans w 2:08:34. Czyli wynik przez niemal sześć dekad został przesunięty o nieco ponad 9 minut. Tyle że aż dwie minuty i dziewięć sekund udało się „urwać” w ostatnim czteroleciu. To pokazuje, w jak niewiarygodnym tempie następuje teraz rozwój maratonu na świecie. Rekordy bite są obecnie o minuty, nie sekundy. Świętej pamięci Kevin Kiptum poprawił wynik Kipchoge o ponad minutę i teraz Sawe też „dołożył” ponad minutę. To naprawdę dowód, że nauczyliśmy się wykorzystywać możliwości organizmu człowieka lepiej niż przez całe wcześniejsze półwiecze.

**Jak długo, pańskim zdaniem, będziemy czekali na następne - niewyobrażalne dziś - rekordy świata? I czy kolejny znów będzie lepszy o minutę z okładem?**

Przełamanie wyniku 1:55:00 byłoby ogromnym szokiem dla świata nauki i sportu, bo nikt nie jest jeszcze na to gotowy, ale myślę, że już powinniśmy się nim...oswajać. Oczywiście wiem, że najnowsze modele prognostyczne jako limit biologiczny naszego organizmu pokazują czas 1:58.00 na dystansie 42 kilometrów i 195 metrów, ale moim zdaniem to etap przejściowy, a nie prawdziwy kres ludzkich możliwości. Naturalnie, mam świadomość, że aby złamać wskazaną przeze mnie granicę biegacz musi każde 100 metrów pokonać średnio w 16,3 sekundy,



Rekordzista świata Sebastian Sawe został powitany w Kenii niczym narodowy bohater

a każde 5 kilometrów w 13,37 minuty, czyli każdy kilometr przebiegać o 7 sekund szybciej niż świeżo kreowany rekordzista świata Sawe i generalnie utrzymać tempo 22 km/h, ale to jest możliwe! Tylko wymaga wyjścia poza schematy i całkowitego przededefiniowania granic ludzkich możliwości. Nasze myślenie musi być ukierunkowane na coraz wyższe obciążenia treningowe. Nauka musi wreszcie wejść w sferę neurofizjologicznego przełamania bariery zmęczenia w mózgu. Współczesny trening właśnie w biegach długodystansowych musi być nakierowany na strefę rezerwy psychomotorycznej, która mieści się między progiem beztlenowym a progiem psychomotorycznym zmęczenia, i jest związana z funkcjonowaniem ośrodkowego układu nerwowego. Musimy wejść w tak zwaną sferę pełnej integracji neurometabolicznej. Czyli nie możemy koncentrować się na pracy nóg, czy na układzie sercowo-krążeniowym, na mięśniach, ale musimy się opierać coraz mocniej - we współczesnej technologii treningowej - o filar neurologiczny, nerwowy.

**A przekładając z języka naukowego na praktykę treningową, co zmieni się w pierwszej kolejności?**

Trzeba wziąć pod uwagę przede wszystkim wytworzenie energii. Suplementacja ke-

tonowa czwartej generacji to podstawa. Niezwykle istotna jest także redefinicja biomechaniki, a dokładnie podejście do obuwia. Buty czwartej generacji o zmiennej sztywności kompozytowej powodują, że im zawodnik przekazuje większą energię podłożu, tym większy zwrot otrzymuje od układu mechanicznego buta. A to zwiększa dynamikę ruchu i prędkość biegu. Dodać trzeba zagadnienia związane aerodynamiką i redukcją oporu, trwają już także badania nad modyfikacją nawierzchni w biegach długodystansowych, ale to temat na osobne opowiadanie. Historia sportu pokazuje, że każda wielka granica była na początku więzieniem umysłu dla zawodników. I na tym trzeba się skupić. Bo chodzi o to, że - oczywiście starannie wyselekcjonowany - zawodnik musi przestać traktować wynik godzina 1:55:00 jako nieosiągalny. Czyli musi przenieść go ze sfery marzeń, uznać za realny i w pełni osiągalny. Nieodzowna jest także personalizacja nutrigenetyczna żywienia - chodzi przede wszystkim o dostosowanie pokarmów do profilu genetycznego biegacza. Do tego dochodzą jeszcze inteligentne protokoły chłodzenia podczas biegu, a także wykorzystanie sensorów do pomiaru stężenia mleczanu glukozy. Te wszystkie czynniki muszą się zgrać, ale wszystkie są już naprawdę w zasięgu naszej ręki.

**Wszystko brzmi trochę kosmicznie, ale w sumie przekonująco, tylko mam obawę, że świat sportu pójdzie w kierunku tworzenia super brojlerów. I to od bardzo młodego wieku, być może dziecięcego...**

Owszem, to prawda, ale nie ma innej drogi we współczesnym świecie, którą można pójść po nowe rekordy i przełamywanie kolejnych barier. Dzisiaj rekord świata Usaina Bolta na 100 metrów to 9,58. Zrobiłem jednak analizę najszybszych sprinterów świata na odcinkach dziesięciometrowych i wyszło mi, że w zasięgu był wynik 9,37.

**Na czym opierała się ta analiza?**

Kim Collins, Bruny Surin i Maurice Green - oni byli do czterdziestego metra najszybsi na poszczególnych odcinkach 10-metrowych, a od czterdziestego metra już do końca dominował Bolt. Czyli krótko mówiąc, gdyby Bolt poprawił początek biegu do poziomu najlepszych współczesnych mu sprinterów...

**... to może odbyłoby się to kosztem takiej fenomenalnej wytrzymałości szybkościowej.**

Ciekawe podejście, ale w nauce chodzi o to, żeby pokazywać rezerwy i dążyć do ich pełnego wydobycia. Praktyka pokazała, że nie ze wszystkimi Bolt wygrywał do 40.

metra, więc należy zakładać, że tam miał największe niewykorzystane zasoby.

**Podobały się panu baraż o mundial w wykonaniu piłkarskiej reprezentacji Polski?**

Jako wieloletniego kibica futbolu, który nadal prowadzi w klubach badania - w Polsce i za granicą - bardzo dotknęło mnie, że Biało-Czerwonych zabraknie na piłkarskich mistrzostwach świata. Bo to najważniejsze zawody, najbardziej prestiżowe. Tyle że z faktami nie sposób dyskutować, a nam brakuje wiele do szerokiej nawet czołówki, począwszy od zdrowego... spojrzenia na rzeczywistość polskiego futbolu. Trzeba już krzyknąć o niedostatkach w szkoleniu, mówienie nie wystarczy. Jedynie pocieszenie jest takie, że zmiana selekcjonera wprowadziła lepszą atmosferę, dzięki której można wydobywać głębszy potencjał, dotrzeć do psychiki zawodnika i sięgnąć po ukryte rezerwy, o których tyle wcześniej mówiliśmy. Jan Urban w znakomity sposób buduje relacje i klimat w kadrze, ale indywidualne błędy spowodowały, że eliminacje przegraliśmy.

**Mecz z Albanią był do... zapomnienia. Natomiast ten ze Zmencją wywołał różnorodne komentarze.**

A w sumie nie powinien, bo zagraliśmy zdecydowanie najlepsze - moim zdaniem - spotkanie w całym eliminacjach; choć prawdą jest również, że przeciwnik za wysoko nie zawiesił poprzeczki. Niemniej jednak, przegraliśmy niezasłużenie. W tym meczu byliśmy zespołem zdecydowanie lepszym, bardziej kreatywnym i dynamicznym, ale decydująca okazała się większa liczba błędów indywidualnych popełnionych w kluczowych momentach. Mówiąc wprost, zabrakło nam jakości i głębi składu, a złe decyzje podjęte przez czołowych zawodników w defensywie - podjęte oczywiście przy olbrzymim i narastającym zmęczeniu - były brzemienne w skutki. Konkluzja, smutna, jest taka, że nie mieliśmy dostatecznej liczby klasowych zawodników, aby znaleźć się w gronie finalistów mundialu. ©©