

Oszustwo na bankowy link. 40-latek chciał sprzedać felgi, stracił 37 tys. zł **str. 2**



FOT. RADOSEAW DIMITROW

Skuteczne leczenie bólu ostrego po urazach i operacjach może ograniczyć rozwój przewlekłych dolegliwości **str. 11**

STRONA
ZDROWIA

nto

NOWA TRYBUNA OPOLSKA

Środa
20.05.2026

Nr 115 (10 057)

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

Od dziś zmiana organizacji ruchu w okolicy budowy estakady w Opolu **str. 4**

Za dużo wypadków wydarza się na opolskich ulicach **str. 3**

Przechodzień skatowany na ulicy w biały dzień w centrum Opolu **str. 2**

Nr ISSN 1230-6134

Nr indeksu 348-252



SPORT

Czołowy polski sędzia poprowadzi dziś pucharowy finał w Kluczborku **str. 16**



FOT. WIKTOR GUMINSKI

TURYSTYKA ŻYROWA STANIE SIĘ OŚRODKIEM PONADREGIONALNYM

To będzie hit: spa, basen i kręgielnia

Radosław Dimitrow
rdimitrow@nto.pl

Pałac w Żyrowej, jedna z najcenniejszych barokowych rezydencji na Śląsku Opolskim, stanie się centrum hotelowo-rekreacyjnym. Na terenie kompleksu trwają obecnie dwie duże inwestycje, które tchną w ten zabytek nowe życie.

W pałacu w Żyrowej kończy się właśnie remont południowo-wschodniego skrzydła obiektu. Powstaną tam pokoje hotelowe w zabytkowym stylu. Meble zostały zamówione pod wymiar, a sztukateria i wiszące na ścianach obrazy mają bezpośrednio nawiązywać do lat największej świetności rezydencji. Wszystkie te prace prowadzone są pod ścisłym nadzorem konserwatora zabytków.

W odrestaurowanej przestrzeni znajdzie się również miejsce na rozrywkę - powstanie tam profesjonalna kręgielnia wyposażona w trzy tory.

- W odtwarzaniu detali posiłkowa-
liśmy się archiwalnymi fotografiami i opisami. Remont tej części nie był łatwy, bo jest to najbardziej zaniedbane skrzydło pałacu - przyznaje Mariola Wiesiołek, współwłaścicielka obiektu.

Co ważne, tuż za zabytkowym obiektem rośnie nowoczesny kompleks rekreacyjny, w którym znajdzie się basen, strefa saun oraz spa. Projektanci zadbali o to, by nowy budynek nie zaburzył historycznego krajobrazu. Nowa strefa będzie wkomponowana w barokową architekturę i połączona z główną, zabytkową częścią pałacu. Aby zachować spójność, nowe pomieszczenia rekreacyjne

również będą zdobione sztukaterią nawiązującą do pałacowych wnętrz.

- Zależy nam na tym, by goście mogli poczuć klimat pałacu i jednocześnie mogli się zrelaksować - dodaje Mariola Wiesiołek.

Prace nad częścią rekreacyjną mają zakończyć się w ciągu roku. Po oddaniu inwestycji do użytku pałac będzie oferować strefę rekreacyjną oraz łącznie aż 67 pokoi i sal konferencyjnych.

Już teraz część pokoi hotelowych i sal jest gotowa, a na miejscu działa m.in. restauracja. Pałac staje się ponadto lokalnym centrum kultury i rekreacji - na miejscu organizowane są koncerty, jarmarki świąteczne, a także największy w regionie Oktoberfest (za oficjalną zgodą partnerów z Monachium).

Ciąg dalszy czytaj na str. 2

Wkrótce festiwal. Będą wydarzenia towarzyszące

Choć najważniejsze koncerty odbędą się w Amfiteatrze, miasto również będzie tętnić życiem. Organizatorzy przygotowali bogaty program wydarzeń towarzyszących **str. 5**

Polska: Premier Magyar, tak jak obiecał, odwiedził Warszawę. To podróż symboliczna **str. 6**

Świat: Trump wstrzymał zaplanowany już kolejny atak na Iran. Ale go nie odwołał **str. 7**



Część atrakcji w pałacu już działa, na przykład kręgielnia, ale to dopiero początek

FOT. RADOSEAW DIMITROW

Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

● 8 maja 1953 r., w memoriale skierowanym do władz komunistycznych, biskupi sprzeciwiali się zakusom podporządkowania Kościoła władzom świeckim.

Zamów prenumeratę

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



Meble zostały zamówione pod wymiar, a sztukaterie nawiązują do lat największej świetności rezydencji.

Spa, basen i kręgielnia. Będzie turystyczny hit

Ciąg dalszy ze str. 1
Radosław Dimitrow

Rezydencja w Żyrowej powstała w pierwszej połowie XVII wieku, najprawdopodobniej na miejscu wcześniejszej budowli obronnej.

Zabytek ma unikalną formę, a jego charakterystyczną cechą są trzy wieże, które witają gości od frontowej strony. W centralnej części dziedzińca znajduje się natomiast fontanna.

Obiekt przez wieki był wielokrotnie przebudowywany (m.in. w 1781 roku oraz na przełomie XIX i XX wieku). Niestety, po II wojnie światowej pałac zaczął popadać w ruinę, stając się ofiarą wieloletnich zaniedbań i degradacji. Dopiero w ostatnich latach doczekał się rewitalizacji. Zabezpieczono konstrukcję, wyremontowano dachy, odtworzono detale architektoniczne i uporząd-

kowano rozległy park krajobrazowy.

Za tą inwestycją stoją Mariola i Joachim Wiesiołłkowie. To przedsiębiorcy, którzy na co dzień prowadzą firmę logistyczną Transannaberg w Strzelcach Opolskich, specjalizującą się w transporcie wielkogabarytowych (elementów przemysłowych, łopat elektrowni wiatrowych itp.). Małżeństwo od lat łączy prowadzenie biznesu z odnawianiem zabytków. Poza przywróceniem blasku pałacowi w Żyrowej, w 2022 roku podjęli się zabezpieczenia przed dalszym niszczeniem słynnego pałacu w Kopicach. Niedawno zostali za to uhonorowani Laurem Ziemi Strzeleckiej.

- Na ten sukces pracował wspólnie cały sztab ludzi. Bez naszych pracowników nie byłoby to możliwe - mówili skromnie państwo Wiesiołłkowie tuż po odebraniu statuetki. ©

Chciał sprzedać felgi, stracił 37 tysięcy. Padł ofiarą oszustwa

Radosław Dimitrow
rdimitrow@nto.pl

40-letni mieszkaniec gminy Walce w powiecie krapkowickim. Zamiast zarobić na sprzedaży felg samochodowych, stracił potężną sumę pieniędzy.

Wszystko zaczęło się bardzo standardowo. Mężczyzna postanowił wystawić na jednym ze znanych portali ogłoszeniowych ofertę sprzedaży felg samochodowych. Na odzew nie trzeba było długo czekać - szybko skontaktowała się z nim osoba rzekomo zainteresowana zakupem.

Przestępcy zastosowali tutaj sprawdzony, ale wciąż niestety bardzo skuteczny scenariusz. W trakcie finalizowania transakcji, mieszkaniec gminy Walce dostał wiadomość mailową z linkiem. Rzekomy kupujący tłumaczył, że za jego pośrednictwem sprzedawca będzie mógł sprawdzić, czy pieniądze za towar dotarły już na konto. 40-latek kliknął w odnośnik i został przekierowany na stronę internetową, która do złudzenia przypominała panel logowania jego prawdziwego banku. Niczego nie podejrzewający mężczyzna wpisał swoje poufne dane.

Samo przechwycenie danych do logowania to dla oszustów dopiero połowa sukcesu. Chwilę później na telefon 40-latek zadzwonił mężczyzna po-



W trakcie transakcji mieszkaniec gminy Walce dostał wiadomość mailową z linkiem. Rzekomy kupujący tłumaczył, że przy jego pomocy będzie mógł obserwować przelew.

dający się za pracownika banku. Fałszywy konsultant poinformował go, że na jego koncie doszło do próby oszustwa. Wykorzystując stres, presję czasu i zdezorientowanie ofiary, „pracownik” nakazał mu wykonanie kilku natychmiastowych przelewów, które miały rzekomo uchronić jego oszczędności przed kradzieżą.

Mężczyzna, wierząc, że współpracuje z działem bezpieczeństwa swojego banku, posłusznie wykonywał wszystkie polecenia. Jak się okazało, wszystko od początku do końca było fikcją i misternie utkaną pu-

łapką. Finalnie 40-latek własnoręcznie przełał na konta przestępców ponad 37 tysięcy złotych.

Apelujemy o rozwagę i ostrożność, zarówno podczas zakupów, jak i sprzedaży w internecie - mówi mł. asp. Dominik Wilczek, Oficer Prasowy Komendy Powiatowej Policji w Krapkowicach.

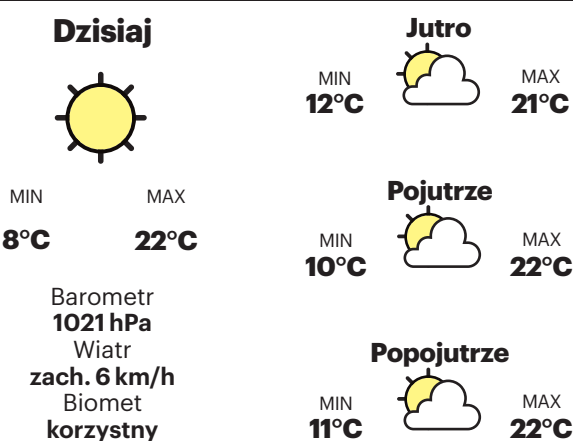
Jak nie dać się oszukać w Internecie?

Funkcjonariusze nieustannie przypominają: nigdy nie klikajmy w linki przesyłane w wiadomościach od nieznajomych kupujących lub sprzedających, niezależnie od tego, jak

bardzo wiarygodnie wyglądają. Prawdziwe platformy sprzedażowe mają własne, wbudowane systemy płatności i nigdy nie wymagają logowania się do banku przez zewnętrzne odnośniki wysyłane na maila czy komunikatory.

Jeśli dzwoni do nas „pracownik banku” i informuje o zagrożeniu środków, domagając się instalacji dodatkowego oprogramowania lub wykonania szybkich przelewów na „konto techniczne”, należy natychmiast się rozłączyć i samodzielnie zadzwonić na oficjalną infolinię swojego banku. ©

Pogoda w regionie



Uwaga: na horyzoncie nareszcie prawdziwie przyjemna wiosna

Skatował przechodnia. Nagrał to monitoring

Sławomir Draguła
sdragula@nto.pl

14 maja około godziny 17:20, do mężczyzny idącego chodnikiem w Opolu, podbiegł mężczyzna i uderzył go rozbitą butelką w głowę.

Następnie bandyta przewrócił ofiarę i bił po całym ciele.

- Na koniec agresor wyrwał niesioną przez 52-latkę torbę z zakupami i rzeczami osobistymi i uciekł - relacjonuje aspirant Przemysław Kędzior z Komendy Policji w Opolu.



Moment ataku recydywisty na 52-latkę nagrały zainstalowane tam kamery monitoringowe.

Po chwili na miejscu pojawili się policjanci z Opoli. Rannym mężczyzną zaopiekowali się medycy, którzy przewieźli go do szpitala. Z kolei funkcjonariusze od razu rozpoczęli poszukiwania za napastnikiem. Całe zajście nagrał też monitoring. 26-letni agresor został zatrzymany kilka ulic dalej. Usłyszał zarzut rozboju z użyciem niebezpiecznego narzędzia. Mężczyzna działał w warunkach recydywy, więc grozi mu teraz aż do 30 lat więzienia. Decyzją sądu został tymczasowo aresztowany na trzy miesiące.

GOSPODARKA NIEPOKOJĄCE DONIESIENIA W SPRAWIE AMERYKAŃSKIEJ INWESTYCJI

Fabryka robotów powstaje w Opolu

Sławomir Draguła
sdragula@nto.pl

Ruszyła kolejna inwestycja w Wałbrzyskiej Specjalnej Strefie Ekonomicznej „INVEST-PARK” w Opolu. Niepokojące informacje dochodzą w sprawie amerykańskiej inwestycji we Wrzoscach.

Przy ul. Północnej w Opolu powstaje hala produkcyjna robotów i manipulatorów dla branży półprzewodnikowej wraz z infrastrukturą towarzyszącą. Chodzi o stację transformatorową, parkingi, zbiornik retencyjny oraz wiaty rowowe.

Budowa fabryki robotów w Opolu

Teren inwestycji został już ogrodzony, a na plac budowyjechał ciężki sprzęt. Trwają roboty ziemne, powstają też m.in. fundamenty przyszłej hali. Termin zakończenia robót został wyznaczony na koniec lutego 2027 roku.

- W ramach inwestycji nie tylko wybudowana zostanie



Wyroby firmy ASYS Polska spełniają najwyższe standardy czystości, pracując nawet w warunkach próżni. Firma dostarcza roboty m.in. dla: ASML, VDL Groep, Bosch Polska.

nowoczesna hala produkcyjna, ale kupione również nowe wyposażenie do produkcji robotów - informuje WSSE „INVEST-PARK”.

Wartość inwestycji to ponad 20 mln złotych

Investorem jest firma ASYS Polska. To spółka córka

niemieckiej ASYS AUTOMATIC SYSTEMS GMBH z Badenii-Wittenbergii, która od ponad 15 lat zajmuje się produkcją przemysłowych robotów dla branży półprzewodnikowej. Wyroby te spełniają najwyższe standardy czystości, pracując nawet w warunkach próżni.

Firma jest dostawcą robotów m.in. dla: ASML, VDL Groep, Bosch Polska.

Dzięki rozbudowie zakładu produkcyjnego w Opolu, firma ASYS Polska zwiększy moce produkcyjne i poszerzy swoją ofertę.

W ostatnim czasie Opole przeżywa prawdziwy boom inwestycyjny.

Boom inwestycyjny w Opolu

We wrześniu ubiegłego roku przy ul. Północnej piątą halę otworzyła firma ifm ecolink - lider w produkcji czujników i systemów sterowania.

Kolejne hale produkcyjno-magazynowe wybudowała tu również firma CTPark Opole. To właśnie tam swoją inwestycję zapowiedział Chiński producent kompozytów polimerowych dla branży motoryzacyjnej i przemysłowej, który ma otworzyć swój pierwszy zakład w Polsce. Firma wynajęła ponad 7 tysięcy metrów kwadratowych w CTPark Opole, wzmacniając obecność na Starym Kontynencie.

Swoją zakład rozbudowuje również belgijska firma What's Cooking, potentat rynku gotowych dań. Ta inwestycja jest warta 300 milionów złotych.

Natomiast na terenach inwestycyjnych w Opolu-Wrzoskach mają powstać dwie fabryki. Firma Kumho Tire z Korei zbuduje fabrykę opon. Ko-

reańczycy zadeklarowali, że zainwestują w Opolu 2,2 miliarda złotych.

Amerykanie zainwestują w Opolu? Są niepokojące doniesienia

Obok zaś ma się ulokować amerykańska firma Ascend Elements, która specjalizuje się w sektorze produkcji baterii. Jak podają jednak branżowe media, ta ostatnia inwestycja, zapowiedziana przez władze miasta i szefostwo Wałbrzyskiej Specjalnej Strefy Ekonomicznej „Invest Park” wisi jednak na włosku. Wszystko przez kłopoty innej amerykańskiej firmy, która w sądzie w Teksasie złożyła wniosek o Chapter 11, czyli ochronę przed wierzycielami. Jak czytamy na portalu xyz.pl bankrutująca firma zadeklarowała, że jej aktywa wynoszą 1-10 mld dolarów, a wierzycielności 0,5-1 mld dolarów.

Przypomnijmy. Amerykanie na kupno działki w Opolu mają czas do końca maja. Wtedy też okaże się, czy inwestycja dojdzie do skutku.

300 tysięcy zł dla WOPR-owców w regionie. Będzie bezpieczniej

Sławomir Draguła
sdragula@nto.pl

Samorząd województwa opolskiego przekazał pieniądze na działalność Wodnego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego.

Umowę na 300 tysięcy złotych przekazał samorząd województwa przedstawicielom Wodnego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego Województwa Opolskiego.

- To efekt konkursu, ogłoszonego przez zarząd województwa, dotyczący działań związanych z ratownictwem i ochroną turystów w regionie - informuje Zbigniew Kubalańca, wicemarszałek województwa opolskiego.

W stacji WOPR w Turawie podczas przekazania umowy ratownicy zaprezentowali też sprzęt, zakupiony w ramach tego konkursu: wodny skuter ratowniczy z platformą ratunkową.

Pieniądze z budżetu województwa pomogą między innymi w organizacji dyżurów oraz patroli na obszarach wodnych Opolszczyzny z dala od brzegu i na brzegach, w miejscach niestrzeżonych,

szczególnie na jeziorach wokół Turawy, zbiornikach nyskich a także akwenach w Januskowicach i Dębowej oraz na Odrze i zbiornikach w okolicach Brzegu, Kędzierzyna-Koźla czy Opola.

- To także możliwość organizacji dyżurów bosmana w stacji WOPR w Turawie oraz Skorochowie, przygotowania sprzętu ratowniczego, w tym napraw oraz konserwacji łodzi ratunkowych - dodaje Zbigniew Kubalańca.



W stacji WOPR w Turawie ratownicy zaprezentowali zakupiony sprzęt - wodny skuter z platformą ratunkową.

Warto dodać, że w latach 2023-2026 Samorząd Województwa Opolskiego przekazał na wsparcie Wodnego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego kwotę 1.056.956 złotych.

Umożliwiło to między innymi dofinansowanie zakupu kilku łodzi ratowniczych, skuterów, przyczep, silników motorowych, drona, laptopów, kamizelek, kombinezonów, sprzętu łączności radiowej, sprzętu ratowniczego oraz finansowanie patroli i dyżurów ratowniczych.

Opole w czołówce polskich miast, w których najłatwiej o wypadek

Łukasz Biernacki
lbiernacki@nto.pl

Opole znalazło się w czołówce miast wojewódzkich, gdzie w przeliczeniu na liczbę mieszkańców najczęściej dochodzi do wypadków lub kolizji. Najgroźniej było na ulicy Wrocławskiej.

Patrząc na ogólne zestawienia, w 2025 roku w Opolu odnotowano 2249 zdarzeń drogowych, w tym 107 wypadków. To znacznie mniej niż w Warszawie czy Krakowie, jednak proporcje zmieniają się diametralnie po uwzględnieniu liczby mieszkańców. Pod względem ofiar śmiertelnych na 10 tys. mieszkańców, Opole ma najwyższy wskaźnik spośród wszystkich miast wojewódzkich w kraju - wynosi on aż 0,32.

Niestety, statystyki dla całego regionu są równie przygnębiające. Województwo opolskie odnotowało drugą najwyższą śmiertelność na 10 tysięcy mieszkańców w Polsce (wskaźnik 0,66), ustępując jedynie województwu warmińsko-mazurskiemu (0,67).

Tragiczne wypadki to jednak tylko wierzchołek góry



Na ulicy Wrocławskiej w ostatnim roku doszło do ponad 150 zdarzeń drogowych i 7 wypadków.

lodowej. Jeśli spojrzymy na codzienne, zwykłe stłuczki, również znajdujemy się na samym szczycie zestawienia. Opole, zaraz obok Katowic i Rzeszowa, ma najwyższą liczbę wszystkich zdarzeń drogowych na 10 tysięcy mieszkańców.

Z rozbitych aut w Opolu często wyciągani są też ciężko ranni. Z wynikiem 3,83 poszkodowanych na 10 tys. mieszkańców, jesteśmy w pierwszej trójce tej statystyki, zaraz za Łodzią i Olsztynem.

Z najnowszych statystyk wynika, że Ulica Wrocławska to nasz lokalny „czarny punkt”.

W minionym roku doszło tam do 154 zdarzeń, w tym 7 wypadków. To oznacza, że blisko 7 procent wszystkich kolizji w całym mieście ma miejsce na tej arterii.

Materiał został przygotowany na podstawie najnowszej analizy porównywarek Rankomat.pl, opracowanej na podstawie danych z systemu SEWiK za 2025 rok. ©

Policjanci i mieszkańcy Dańca wspólnie uratowali niepełnosprawnego bociana

Sławomir Draguła
sdragula@nto.pl

Bocianowi, który nie potrafił wzbic się w powietrze groziło rozszarpanie przez psy i inne drapieżniki. Ludzie pomogli zwierzęciu.

Ptaka został znaleziony przez mieszkańców Dańca, którzy zabezpieczyli go przed biegającymi samopas psami i innymi drapieżnikami. Potem zwierzęciem zaopiekowali się policjanci z Ozimka i przewieźli do opolskiej lecznicy, gdzie wraca do zdrowia.

W niedzielę 17 maja dyżurny komisariatu w Ozimku otrzymał zgłoszenie z prośbą o pomoc przy ratowaniu bociana. Z informacji przekazanych policjantom wynikało, że miesz-

kańcy Dańca w gminie Chrzastowice zabezpieczyli ptaka, który ma najprawdopodobniej złamane skrzydło.

- Zwierzę zostało znalezione na polu i nie było w stanie latać - mówi aspirant Przemysław Kędzior z Komendy Miejskiej Policji w Opolu.

Mieszkańcy zabezpieczyli go przed biegającymi samopas psami i innymi drapieżnikami. Nie mieli jednak możliwości samodzielnie przekazać go pod opiekę weterynarza.

Z pomocą przyszli funkcjonariusze z Komisariatu Policji w Ozimku. Mundurowi zaopiekowali się ptakiem i przewieźli go do Opolskiego Centrum Leczenia i Rehabilitacji Dzikich Zwierząt „Avi”. To właśnie w tej placówce, pod okiem specjalistów, ranny bocian wraca do zdrowia.



Mundurowi przewieźli bociana do Opolskiego Centrum Leczenia i Rehabilitacji Dzikich Zwierząt „Avi”.

Sławomir Draguła
sdragula@nto.pl

20 maja od godzin popołudniowych w rejonie budowanej estakady w centrum Opola zacznie obowiązywać nowa organizacja ruchu

Na budowanym węźle przy Centrum Usług Publicznych w Opolu trwa montaż opraw oświetleniowych i barierrek energochłonnych, kontynuowane są też prace związane z asfaltowaniem.

- Prowadzimy również działania związane z dopuszczeniem do ruchu wiaduktu - informuje Mariusz Chałupnik z Miejskiego Zarządu Dróg w Opolu.

Przypominamy, że od środy, 20 maja od godzin popołudniowych w rejonie budowanej estakady w centrum Opola zacznie obowiązywać nowa tymczasowa organizacja ruchu.

Ruch od strony ulicy Ozimskiej do Opola Wschodniego zostanie poprowadzony estakadą. Do dyspozycji kierowców będzie jeden z dwóch pasów.

- Zmiana ta podyktowana jest koniecznością wyłączenia z ruchu fragmentu łącznicy, którą obecnie prowadzona jest komunikacja na tym kierunku. Łącznica ta musi zostać dostosowana pod względem nawierzchni i dowiązana do najeżdżu na estakadę - informuje Mariusz Chałupnik.



Budowa estakady w centrum Opola dobiega powoli do końca. Od środy pojedziemy pierwszym udostępnionym na niej pasem.

Do dyspozycji kierowców będzie udostępnione także rozbudowane rondo. Dzięki temu możliwa będzie komunikacja na linii ul. Kośnego - ul. Pileckiego, a także wyjazd w stronę ulicy Ozimskiej.

- Wyłączony z ruchu zostanie z kolei fragment ronda, od ul. Pileckiego w kierunku Opola Wschodniego - dodaje Mariusz Chałupnik.

Przypomnijmy. Inwestycja zakłada rozbudowę układu komunikacyjnego w rejonie ulic Plebiscytowej, Bohaterów Monte Cassino, Kośnego i Pileckiego. W jej ramach powstaje

czteroprzęsłowa dwujezdniowa estakada, pod nią zaś drogowcy budują rondo, dzięki któremu dogodne połączenie z centrum miasta otrzyma m.in. Centrum Usług Publicznych, stojący obok obiekt biurowo-usługowy czy biurowiec Opolskiego Urzędu Marszałkowskiego, który

Koszt tego zadania to ponad 28 mln zł. Inwestycja współfinansowana jest z pieniędzy Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego

w przyszłości stanie przy ul. Witolda Pileckiego. Lepszy dojazd będzie również do Wojewódzkiego Sądu Administracyjnego, gmachu Uniwersytetu WSB Merito, stacji krwiodawstwa, a nawet szpitala wojewódzkiego.

- Koszt tego zadania to ponad 28 milionów 260 tysięcy złotych. Inwestycja współfinansowana jest z pieniędzy Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego - informuje Mariusz Chałupnik z Miejskiego Zarządu Dróg w Opolu.

Prace realizują dwie opolskie firmy: Himmel i Papesz oraz Best Opebel.

Na Opolszczyźnie powstanie ponad 500 przydomowych oczyszczalni

Mateusz Majnusz
mmajnusz@nto.pl

Na terenie 15 gmin województwa opolskiego powstaną łącznie 502 przydomowe oczyszczalnie ścieków. Samorząd województwa zapowiada już kolejny nabór wniosków.

W pierwszym rozdaniu do dyspozycji było blisko 13,5 mln zł. Zainteresowanie programem okazało się bardzo duże. Do Urzędu Marszałkowskiego Województwa Opolskiego zgłosiło się 15 gmin, które chcą poprawić warunki życia mieszkańców i rozwiązać problem odprowadzania ścieków w mniej zaludnionych miejscach.

Przydomowe oczyszczalnie ścieków mają być alternatywą tam, gdzie budowa tradycyjnej kanalizacji byłaby zbyt droga lub zwyczajnie nieopłacalna.



To rozwiązanie skierowane przede wszystkim do mieszkańców domów położonych z dala od istniejącej sieci kanalizacyjnej.

- Jeżeli mówimy o kilku domostwach w miejscach oddalonych czasami kilka kilometrów od centrum wioski, budowanie sieci kanalizacyjnej do tak oddalonych miejsc jest ekonomicznie nieuzasadnione. W takich przypadkach lepiej sprawdzają się oczyszczalnie przydomowe. Zabiegi takie dochodzą do sąsiadów i faktycznie funkcjonują - wyjaśnia członek zarządu województwa Robert Węgrzyn.

Pieniądze pochodzą z Programu Strategicznego Wspólna Polityka Rolna 2023-2027. Samorząd województwa podkreśla, że dzięki unijnemu wsparciu poprawi się komfort życia mieszkańców, ale również wpłynie to pozytywnie na ochronę środowiska i zasobów wodnych.

Dofinansowanie otrzymały: Gmina Izbicko - 734 tys. zł, Gmina Kolonowskie - 138 tys.

zł, Gmina Murów - 1,29 mln zł, Gmina Głogówek - 1,47 mln zł, Gmina Gorzów Śląski - 1,15 mln zł, Gmina Pokój - 1,41 mln zł, Gmina Biała - 662 tys. zł, Gmina Lewin Brzeski - 485 tys. zł, Gmina Niemodlin - 1,37 mln zł, Gmina Olesno - 794 tys. zł, Gmina Reńska Wieś - 119 tys. zł, Gmina Domaszowice - 1,5 mln zł, Gmina Skoroszyce - 601 tys. zł, Gmina Pakosławice - 1,49 mln zł, Gmina Byczyna - 140 tys. zł.

To jednak nie koniec programu. Osoby zainteresowane budową przydomowej oczyszczalni na swojej posesji będą miały jeszcze szansę na uzyskanie wsparcia.

Zarząd Województwa Opolskiego zapowiada drugi nabór wniosków jeszcze w tym roku - najprawdopodobniej jesienią. Tym razem do podziału ma być znacznie większa pula środków. Budżet kolejnego rozdania wyniesie około 30 mln zł.

63 KFPP ORGANIZATORZY PRZYGOTOWALI BOGATY PROGRAM WYDARZEŃ TOWARZYSZĄCYCH

Festiwalowa aura opanuje Opole

Łukasz Biernacki
lbiernacki@nto.pl

W pierwszy weekend czerwca Opole tradycyjnie stanie się stolicą polskiej muzyki. Choć najważniejsze koncerty odbędą się w Amfiteatrze, serce miasta również będzie tętnić życiem.

Wydarzenia okołofestiwalowe w Opolu rozpoczną się już w środę, 3 czerwca.

- Będzie muzycznie już tak naprawdę od dworca i placu przed nim aż po centrum miasta. Myślę, że atrakcji będzie cała moc. Każdy znajdzie dla siebie coś wspaniałego i muzycznego. Będziemy wszyscy wspólnie świętować ten piękny czas - mówi Małgorzata Stelnicka, zastępca prezydenta Opola.

Cykl wydarzeń zainauguruje spotkanie z historią telewizji. W środę o godzinie 18:00 na Rynku rozpocznie się „Zjazd 40-latków”, czyli wydarzenie zorganizowane z okazji czterdziestolecia popularnego programu informacyjnego Te-

leexpress. Na miejscu pojawią się znani prezenterzy i dziennikarze, a na uczestników będą czekać rozmaite niespodzianki.

Będą trzy nowe gwiazdy i pomnik Kory
Od czwartku do niedzieli (4-7 czerwca) w godzinach 12:00-21:00 na Rynku funkcjonować będzie „Festiwalowa Strefa Zabawy”. Nowością będą cztery tematyczne boksy muzyczne, nawiązujące do konkretnych dekad i gatunków.

- Będzie można do nich wejść, zrobić pamiątkowe zdjęcie i miło spędzić czas - wyjaśnia Alicja Sajewicz z wydziału promocji UM Opole.

Dodatkowo w obrębie Rynku zwyczajowo powstanie również Strefa Widza, gdzie na telebimie transmitowane będą koncerty z 63. KFPP, a w przerwach zaplanowano liczne konkursy dla zgromadzonej publiczności.

W ramach wydarzeń okołofestiwalowych nie zabraknie też oczywiście uroczystości w alei gwiazd. W tym roku



FOT. ARCHIWUM NTO

W festiwalowej kawiarence znowu licznie zagospodzą znane postacie polskich scen.

swoje gwiazdy wmurowane w opolski bruk odsłonią trzy wyjątkowe kobiety: 4 czerwca (czwartek), godz. 16:00 - Ewa Bem, 6 czerwca (sobota), godz. 11:00 - Maria Szablowska, 6 czerwca, godz. 12:00 - Natalia Kukulska.

Uroczystościom tradycyjnie towarzyszyć będą występy

Akademickiego Chóru Politechniki Opolskiej pod dyktando Ludmiły Wociał.

Ważnym momentem tego rocznych obchodów będzie również upamiętnienie Kory. W piątek, 5 czerwca o godzinie 17:00 na placu jej imienia (przed dworcem) nastąpi oficjalne odsłonięcie pomnika

przedstawiającego Olę Sipowicz.

Koncerty plenerowe i Kawiarenka z Gwiazdami

W programie nie zabraknie muzyki na żywo dostępnej dla wszystkich. Od czwartku do niedzieli, o godzinie 18:00 na Rynku, odbywać się będą koncerty plenerowe. W ich trakcie wystąpią: w czwartek BRK w autorskim projekcie „Barry Black”, w piątek Damian Ukeje w koncercie „Moje Boskie Buenos” (hołd dla grupy Maanam), w sobotę Tadeusz Seibert z repertuarem „Muzyczne pocztówki” (m.in. utwory Wodeckiego i Niemeny) a w niedzielę Natalia Szczypuła z programem „Muzyka jest kobietą”.

W weekend w godzinach od 13:30 do 16:30 utworzy się również „Kawiarenka z Gwiazdami”.

- Pokazujemy w trakcie tych spotkań materiały archiwalne, które odnajdujemy w taśmotece Telewizji Polskiej. Swoją obecność wstępnie zapowie-

dzieli m.in. Urszula, Doda, rozmawiamy z Natalią Kukulską. Specjalnie przyjedzie też do nas Michał Fogg, prawnuk Mieczysława Fogg - zapowiada Jarosław Wasik, który będzie jednym z prowadzących spotkania.

Dla miłośników historii muzyki i nowych technologii przygotowano bezpłatną, edukacyjną grę terenową dostępną z poziomu smartfona. Aplikacja pozwoli użytkownikom na eksplorację miasta śladami artystów i historii KFPP. W zamian za rozwiązywanie zagadek i zebrane w aplikacji „złote nutki”, uczestnicy będą mogli walczyć o festiwalowe nagrody. Nagroda główna zostanie przyznana w niedzielę, 7 czerwca.

- Będzie to gra, która ma na celu zachęcić zarówno młodych mieszkańców, jak i stałych bywalców festiwalowych, żeby poznać historię tego wspaniałego festiwalu, artystów, którzy wystąpili, ale także pokazać ofertę turystyczną całego Opola - tłumaczy Dawid Pelczarski z centrum Opole Connect.

MATERIAL INFORMACYJNY TOTALIZATORA SPORTOWEGO

0011523416

Higiena cyfrowa to dziś kwestia bezpieczeństwa. „Nie jesteśmy już bezradni”

Cyberzagrożenia, uzależnienie od smartfonów, dezinformacja i nielegalny hazard w sieci, są dziś jednym z największych wyzwań społecznych. Brak edukacji cyfrowej może prowadzić nie tylko do utraty prywatności czy pieniędzy, ale również do poważnych problemów psychicznych i społecznych, szczególnie wśród młodych ludzi.

O tym, dlaczego higiena cyfrowa stała się tematem tak pilnym, mówi Radosław Kietliński, doradca zarządu Totalizatora Sportowego. Jak podkreśla, internet przestał być jedynie narzędziem komunikacji i rozrywki. Jest przestrzenią, w której toczy się walka o uwagę, dane użytkowników, a nawet wpływ na społeczne nastroje i bezpieczeństwo państw.

Cyberzagrożenia dotyczą już każdego

Największym błędem w myśleniu o cyberbezpieczeństwie jest przekonanie, że to problem wyłącznie informatyków czy specjalistów od nowych technologii. W rzeczywistości zagrożony jest każdy użytkownik internetu, niezależnie od wieku, zawodu czy doświadczenia.



- Higiena cyfrowa dotyczy każdego z nas, nie tylko młodych ludzi - zaznacza Radosław Kietliński, doradca zarządu Totalizatora Sportowego.

Współczesne zagrożenia cyfrowe rozwijają się bardzo dynamicznie. Jeszcze kilka lat temu mówiło się głównie o wirusach komputerowych czy wyłudzeniach bankowych. Dziś cyberprzestępcy korzystają z coraz bardziej zaawansowanych metod manipulacji, wykorzystując media społecznościowe, sztuczną inteli-

gencję, a nawet psychologię behawioralną. Szczególnie niebezpieczne są wojny informacyjne i próby destabilizacji społecznej. Fake newsy, farmy trolli czy manipulacyjne treści publikowane w sieci stają się elementem szerszych działań politycznych i geopolitycznych.

- Zmiany geopolityczne toczą się za pomocą wojny hybrydowej, w której przestrzeń cyfrowa odgrywa ogromną rolę - mówi Radosław Kietliński.

Użytkownicy internetu często nie zdają sobie

sprawy, jak łatwo mogą stać się celem manipulacji. Kliknięcie w podejrzany link, udział w internetowym quizie czy instalacja nieznanej aplikacji może prowadzić do utraty danych osobowych lub przejęcia kontroli nad urządzeniem.

Człowiek nadal pozostaje najsłabszym ogniwem

Cyberprzestępcy bardzo często nie atakują już samych systemów informatycznych, ale wykorzystują emocje, pośpiech i nieuwagę użytkowników.

Fałszywe wiadomości od banków, spreparowane SMS-y, podszywanie się pod firmy kurierskie czy wyskakujące okna zachęcające do kliknięcia - to dziś codzienność w sieci. Wiele osób reaguje automatycznie, nie zastanawiając się nad konsekwencjami.

- Klikniemy coś bezmyślnie, podamy dane i już mamy problem - ostrzega ekspert.

Współczesne oszustwa internetowe są też coraz bardziej profesjonalne. Fałszywe strony internetowe często wyglądają niemal identycznie jak strona legalnego kasyna internetowego, banku, sklepu czy instytucji publicznej. Nawet osoby ostrożne mogą paść ofiarą takich działań.

Dlatego tak istotna jest systemowa edukacja oraz budowanie nawyków ostrożności. Ekspert przekonuje, że bezpieczeństwo cyfrowe powinno być traktowane podobnie jak bezpieczeństwo na drodze - jako zestaw codziennych zasad i świadomych zachowań.

Młodzież pod szczególną presją

Dzieci i nastolatki często nie rozumieją mechanizmów działania internetu. Nie wie-

dzą, jakie dane udostępniają, jak działają algorytmy mediów społecznościowych ani w jaki sposób firmy technologiczne walczą o ich uwagę. Według badań przeprowadzonych na 1800 młodych uczestnikach programu około 20% uczniów w wieku 15-16 lat i ok. 25% uczniów w wieku 17-18 lat deklaruje uczestnictwo kiedykolwiek w życiu w grach losowych, w których stawia się pieniądze. 76,6% uczniów deklaruje kontakt z treściami zachęcającymi do zakupu lootboxów. Aż 55,5% młodych ludzi podąża za komunikatami influencerów-gamerów, zachęcających do korzystania z lootboxów. Dla młodych ludzi są oni istotniejszym źródłem informacji i rekomendacji, niż rodzice.

W odpowiedzi na te zagrożenia Fundacja LOTTO im. Haliny Konopackiej wspólnie z Fundacją Mentalnie Równi prowadzi projekt edukacyjny dotyczący bezpieczeństwa cyfrowego i zagrożeń hazardowych w internecie. Program skierowany jest do uczniów i obejmuje 10 tys. młodych osób. Jego celem jest nie tylko ostrzeganie przed zagrożeniami, ale przede wszystkim uczenie świadomego korzystania z internetu i nowych technologii.

KRÓTKO

JAK ZBIGNIEW ZIOBRO ZNALAZŁ SIĘ W USA

Polska czeka na wyjaśnienia

Agencja Reutera poinformowała w poniedziałek, że zgodnie z jej ustaleniami to zastępca sekretarza stanu USA Christopher Landau wydał instrukcje departamentowi odpowiedzialnemu za sprawy konsularne w Waszyngtonie, by polecił wydanie wizy Zbigniewowi Ziobrze przez ambasadę USA w Budapeszcie.

Wiceminister Arkadiusz Myrcha ocenił w radiowej Trójce, że doniesienia dotyczące możliwości zaangażowania na takim poziomie

amerykańskiej administracji w kwestię dotyczącej wjazdu Ziobry do USA są „na pewno kwestią do zweryfikowania i wyjaśnienia ze strony amerykańskiej”.

Przypomniał, że MSZ wystosowało kilka dni temu notę do ambasady USA w Warszawie z prośbą o wskazanie podstaw prawnych i faktycznych wjazdu Ziobry na teren USA. Myrcha dodał, że wedle jego wiedzy strona polska jeszcze nie otrzymała odpowiedzi na tę notę. PAP

PARLAMENT EUROPEJSKI

Buzek i Wałęsa odebrali ordery



Wczoraj w Parlamencie Europejskim w Strasburgu wręczono pierwsze Europejskie Ordery Zasługi za działania na rzecz integracji europejskiej. Spośród 20 laureatów 13 przyjechało odebrać je osobiście – w tym były prezydent Polski, przywódca Solidarności Lech Wałęs oraz były premier Polski, były szef Parlamentu Europejskiego Jerzy Buzek.

KPO

68 mld zł już zostało wypłacone

– Wiele pytań dotyczyło KPO, jak sobie radzimy z wydawaniem pieniędzy. (...) Niektórzy sugerują, że te pieniądze albo rozchodzą się nie wiadomo jak, albo że toną gdzieś w budżecie. (...) 68 mld zł już zostało wypłacone tym, którzy zakończyli inwestycje. Jeszcze do końca tego roku wypłacimy dodatkowe 140 mld zł, z czego około 50 mld zł na inwestycje, które

skończą się w tym roku, a 90 mld zł na fundusze inwestycyjne, które będą pracować przez kolejne lata – powiedział Donald Tusk na początku posiedzenia Rady Ministrów.

Premier podkreślił, że od blokowanie środków z KPO było jednym z najważniejszych osiągnięć rządu. Przypomniał, że łączna wartość programu wynosi 240 mld zł.

STATYSTYKA

Według statystyk kobieta, która po raz pierwszy została matką, ma ponad 31 lat – to o pięć lat więcej niż 25 lat temu. Polki są wciąż jednymi z młodszych matek w Europie – podał we wtorek Główny Urząd Statystyczny. Dodał, że w 1980 r. dzieci pozamałżeńskie stanowiły 4,8 proc. ogółu, a w 2025 r. już 28,4 proc. Najwięcej kobiet urodziło dzieci w miastach województwa mazowieckiego.

Nowa Trybuna Opolska
Środa, 20.05.2026

”

W kwietniu 2026 roku (...) mieliśmy o 45 tysięcy miejsc w żłobkach więcej, czyli prawie 272 tysiące miejsc

Donald Tusk, premier

Premier Peter Magyar z wizytą w Polsce. Tak jak zapowiadał

Oprac. Karolina Wrońska
Kraków

Premier Węgier Peter Magyar wczoraj po południu przebył z wizytą do Polski. W Krakowie zwiedził katedrę wawelską i rozmawiał z metropolitą krakowskim kard. Grzegorzem Rysiem.

Premier Węgier Peter Magyar rozpoczął wczoraj wizytę w Polsce. Jej pierwszym punktem był Kraków, gdzie zwiedził katedrę wawelską i spotkał się z metropolitą krakowskim kard. Grzegorzem Rysiem. Delegacja węgierska złożyła też wieńce w trzech miejscach: przy pomniku św. Jana Pawła II przed katedrą, przy krzyżu św. Jadwigi oraz przy grobowcu króla Stefana Batorego.

Wieczorem Peter Magyar pociągiem udał się do Warszawy, gdzie planowane jest spotkanie z premierem Donaldem Tuskiem i prezydentem Karolem Nawrockim.

W Gdańsku natomiast zaplanowano m.in. wizytę w Europejskim Centrum Solidarności oraz spotkanie z byłym prezydentem RP i byłym przywódcą Solidarności Lechem Wałęsą.

Jest to pierwsza zagraniczna podróż Magyara w charakterze szefa węgierskiego rządu.

Zdaniem krakowskiego publicysty Tomasza Terlikowskiego naturalny jest wybór Krakowa i Wawelu jako miejsca



Wizyta w Polsce to pierwsza zagraniczna podróż Petera Magyara w charakterze szefa węgierskiego rządu

spotkania. – Kraków jest miejscem kojarzonym ze świętą Jadwigą, która była – przypomnijmy – córką króla Węgier Ludwika Andegawskiego – i jednocześnie królem Polski. Jest to więc postać szczególnie symboliczna dla obu narodów – podkreślił.

Profesor Uniwersytetu Gdańskiego Katarzyna Kamińska-Korolczuk zauważyła, że: – To jest symboliczna podróż. Jej program ma wyraźnie charakter redefiniujący relacje. Wybór trasy obejmującej Kraków, Warszawę i Gdańsk nie jest przypadkowy. Stanowi czytelny sygnał, że Wę-

gry chcą powrotu do polityki europejskiej opartej na dialogu i wspólnocie wartości.

Jak dodała, poszczególne etapy wizyty pełnią odrębne funkcje w budowaniu przekazu politycznego Budapesztu. Wizyta w Krakowie – jej zdaniem – ma podkreślać wielowiekowe więzi historyczne między Węgrami a Polską. Wizyta w Gdańsku ma natomiast być symbolem „otwarcia Węgier na Europę”.

– W kontekście tysiącletniej przyjaźni polsko-węgierskiej bardzo pozytywnie oceniam fakt, że premier Magyar

na pierwszą podróż zagraniczną wybrał właśnie Polskę – powiedział też prof. László Nagy, literaturoznawca z UJ.

Jak zaznaczył, relacje między narodami polskim i węgierskim zostały w ostatnich latach osłabione przez politykę. Według niego sama obecność nowego szefa węgierskiego rządu oraz jego ministrów w Polsce może stać się impulsem do poprawy kontaktów dwustronnych. – Cieszę się również, że premier przyjedzie w towarzystwie swoich ministrów, którzy zobaczą, jak rozwija się Polska – powiedział.

Prof. Nagy zwrócił także uwagę na symboliczny wymiar przejazdu premiera z Krakowa do Warszawy pociągiem. – Osobistą satysfakcję sprawia mi fakt, że premier pojedzie z Krakowa do Warszawy pociągiem. Uważam, że będzie to odbudowa relacji między Warszawą a Budapesztem. To bardzo ważny symboliczny krok, bo bardzo wiele jest do naprawienia – zaznaczył.

Jak podkreślił, ostatnie lata przyniosły wyraźne pogorszenie kontaktów między społeczeństwami obu krajów. – Obecność premiera i ministrów w Polsce będzie sygnałem do tego, żeby w każdej dziedzinie naprawić nasze relacje – dodał.

Po zakończeniu wizyty w Polsce premier Węgier ma udać się do Wiednia, skąd również kolejną wróci do Budapesztu. PAP

Minister infrastruktury o egzaminach na prawo jazdy: kończymy z placem manewrowym

Oprac. Anna Nagel
Warszawa

Kładziemy nacisk na kompetencje praktyczne, czyli kończymy z placem manewrowym – powiedział Dariusz Klimczak. Zapowiedział też zmiany w przepisach o badaniach technicznych pojazdów.

Wczoraj minister infrastruktury Dariusz Klimczak w Polsce odpowiadał m.in. na pytania o egzaminy na prawo jazdy. Chodziło

o niejasną strukturę pytań w części teoretycznej tego egzaminu.

– Zaproponowałem reformę. Mamy już wpis do wykazu prac legislacyjnych, czyli start ustawy. Ta ustawa proponuje utworzenie specjalnego centrum egzaminacyjnego i rady konsultacyjnej, które będą współpracować nad tym, aby była zupełnie inna logika pytań. Pytania mają być jasne, proste i klarowne – powiedział. Podkreślił, że zadaniem centrum egzaminacyjnego będzie też dbanie o to, aby pytania

egzaminacyjne były aktualne i dostosowane do zmienionych przepisów.

– Z drugiej strony stawiamy nacisk na kompetencje praktyczne, czyli kończymy z placem manewrowym – podkreślił.

Pytany był także o planowane zmiany w przepisach o przeglądzie technicznym pojazdów. – Musimy zaimplementować pewne przepisy Komisji Europejskiej i zapewnić kierowców, że będą wyłącznie ułatwienia. Przykład – zachowanie

terminu pierwotnego, kiedy jedzie się na przegląd. W przepisach, które skonstruowałem, zapewniam wszystkim, że do tych kilkunastu dni wcześniej można pojechać i dostanie się datę pierwotną – powiedział minister. – Chciałbym, aby przegląd techniczny był zawsze tani, szybki i uczciwy, dlatego wprowadzimy obowiązek fotografowania i licznika, i pojazdu tak, żeby nie było fikcyjnych przeglądów – powiedział także. Dodał, że „nie będzie kar za brak przeglądu”. PAP

USA miały znów zaatakować Iran. Trump się wstrzymał

Adam Kielar
USA

Prezydent USA poinformował, że na prośbę sojuszników z Bliskiego Wschodu wstrzymał się z planowanym na wtorek atakiem na Iran. Jednocześnie zagroził, że zaatakuje, jeśli nie dojdzie do porozumienia z Teheranem.

„Emir Kataru, Tamim ibn Hamad Al Thani, następca tronu Arabii Saudyjskiej, Mohammed ibn Salman al Saud, oraz prezydent Zjednoczonych Emiratów Arabskich, Mohammed ibn Zajid al Nahajjan, zwrócili się do mnie z prośbą o wstrzymanie planowanego na jutro ataku militarnego na Islamską Republikę Iranu, ponieważ obecnie trwają poważne negocjacje i, ich zdaniem, jako Wielkich Przywódców i Sojuszników, zostanie zawarte porozumienie, które będzie w pełni akceptowalne dla Stanów Zjednoczonych Ameryki, a także dla wszystkich krajów Bliskiego Wschodu i nie tylko” – napisał Donald Trump na własnej platformie społecznościowej Truth Social.

Jak dodał, polecił siłom USA, by wstrzymały się z atakiem, ale też by były gotowe do przeprowadzenia „pełnego, zakrojonego na szeroką skalę ataku na Iran w każdej chwili, w przypadku braku akceptowalnego porozumienia”.



Trump polecił siłom USA, by wstrzymały się z atakiem, ale też by były gotowe do przeprowadzenia „pełnego, zakrojonego na szeroką skalę ataku na Iran w każdej chwili, w przypadku braku akceptowalnego porozumienia”

Trump podkreślił, że jakiegokolwiek wypracowane porozumienie ma zapewnić, że Iran nigdy nie będzie miał broni jądrowej.

Jeszcze w niedzielę prezydent ostrzegał Iran, że „zegar tyka” i że jeśli nie zgodzi się na zawarcie porozumienia odpowiednio szybko, „nic z niego nie zostanie”. Nie zapowiadał jednak, że uderzenie ma nastąpić we wtorek. Według portalu Axios Trump miał we wtorek odbyć naradę z czołowymi doradcami, by omówić opcje militarne.

Prezydent wcześniej wielokrotnie groził niszczycielskimi atakami na infrastrukturę ener-

getyczną i mosty Iranu, które miałyby stanowić „śmierć całej cywilizacji”. W niedzielę do tych ataków zachęcał go jeden z jego kluczowych sojuszników politycznych, senator Lindsey Graham.

Irańskie media podały w poniedziałek, że USA „wykazały pewną elastyczność” w negocjacjach i że Iran przesłał swoją odpowiedź na wcześniejszą krytykę propozycji pokojowej Teheranu.

Prezydent Trump wcześniej wielokrotnie groził niszczycielskimi atakami na infrastrukturę energetyczną i mosty Iranu

Ponadto agencja Tasnim podała, że USA zgodziły się wstrzymać sankcje na eksport irańskiej ropy naftowej na czas prowadzonych przez te państwa negocjacji, choć anonimowy urzędnik Białego Domu zaprzeczył tym doniesieniom.

Z kolei według anonimowego urzędnika cytowanego przez agencję Reutersa Waszyngton zezwolił Iranowi na kontynuowanie w ograniczonym zakresie cywilnego programu atomowego.

PAP

Trzy osoby zabite po ataku na meczet w San Diego w Kalifornii

Kazimierz Sikorski
USA

Trzy osoby zginęły, gdy dwóch nastolatków otworzyło ogień w meczecie w San Diego pełnym dzieci. Policja określa to zbrodnią z nienawiści.

Departament Policji w San Diego otrzymał zgłoszenia o strzelaninie tuż przed południem i po kilkunastu minutach poinformował, że zagrożenie zostało zneutralizowane. W akcji uczestniczyło wielu funkcjonariuszy policji oraz oddziały SWAT-u.

FBI potwierdza, że atak był aktem terrorystycznym. W wyniku strzelaniny zginęło trzech dorosłych mężczyzn, w tym ochroniarz, który zdaniem po-

licji zapobiegł jeszcze większej tragedii.

Jak twierdzi policja dwóch podejrzanych o zamach – w wieku 17 i 19 lat – zmarło w wyniku samobójczych ran postrzałowych.

Rozpoczęto dochodzenie w tej sprawie. Śledczy starają się ustalić, z kim kontaktowali się w ostatnim czasie zamachowcy i czy nie planowali kolejnych zbrodni.

Centrum Islamskie to największy meczet w hrabstwie San Diego, w którym mieści się szkoła dla dzieci od przedszkola do trzeciej klasy.

Prezydent Donald Trump nazwał strzelaninę „straszną sytuacją”, dodając: „Otrzymałem kilka informacji, ale wrócimy do sprawy i dokładnie ją przeanalizujemy”.



W akcji uczestniczyło wielu funkcjonariuszy policji oraz oddziały SWAT-u

Wizyta Putina w Chinach. Czy przywódca Rosji tym razem przekona Xi Jinpinga do gazociągu?

Grzegorz Kuczyński
Rosja/Chiny

Prezydent Władimir Putin udał się wczoraj do Chin. Jednym z głównych tematów wizyty jest współpraca energetyczna.

Projekt gazowy, który Putin po raz pierwszy zaproponował jeszcze w 2015 roku i którego budowę planowano rozpocząć już dwa lata temu, ponownie znalazł się w programie wizyty Putina.

Temat ten zostanie omówiony bardzo szczegółowo. Jesteśmy gotowi poważnie przedyskutować tę kwestię – powiedział doradca prezydenta Jurij Uszakow, dodając, że Rosja „zachowuje rolę niezawodnego dostawcy” surowców energetycznych do Chin, a w pierwszym kwartale wyeksportowała na



To już piąta wizyta Putina w Chinach od 2022 roku

chiński rynek 31 mln ton ropy – o jedną trzecią więcej niż w tym samym okresie rok wcześniej.

Putin odwiedził Chiny w lutym 2022 roku, w październiku 2023 r., w maju 2024 r. oraz we wrześniu 2025 r. Za każdym razem tematem rozmów był pro-

jekt Siła Syberii-2. Po ostatniej wizycie Putin ogłosił, że gazociąg o planowanej przepustowości 50 mld metrów sześciennych gazu rocznie został uzgodniony, podpisano „prawnie wiążące memorandum”, a dostawy gazu do Chin wkrótce wzrosną do 100 mld metrów sześciennych rocznie.

Chińska strona publicznie nie potwierdziła oświadczenia rosyjskiego prezydenta. W marcu okazało się jednak, że Pekin włączył „prace przygotowawcze do budowy głównej trasy rosyjsko-chińskiego gazociągu” do planu bieżącej pięcioletki (do 2030 r.), choć w dokumencie nie wspomniano o Sił Syberii-2.

Mimo trwających od ponad 10 lat negocjacji Putin i Xi nie doszli do porozumienia w sprawie najważniejszej kwestii – ceny gazu. Nie uzgodniono również warunków inwestycyjnych

projektu ani terminu rozpoczęcia dostaw. Wcześniej Chiny domagały się obniżenia ceny gazu do poziomu obowiązującego w Rosji – około 50 dolarów za tysiąc metrów sześciennych, co jest ceną prawie 10 razy niższą od notowań na rynkach europejskich.

Chociaż Putinowi nie udało się jeszcze uzyskać „zielonego światła” z Pekinu, obecnie realizacja projektu staje się bardziej prawdopodobna – powiedziała The Moscow Times Michal Meidan, szefowa badań energetycznych dotyczących Chin w Oxford Institute for Energy Studies. Kryzys wokół Iranu i zamknięcie Cieśniny Ormuz sparaliżowały 20% światowych przepływów LNG. – To podkreśla rolę gazociągów jako „bufora” na wypadek szoku w dostawach morskich – wskazała Meidan.

PAP

W rosyjskim ostrzale zginęły 4 osoby, 29 rannych

Oprac. Anna Nagel
Ukraina

Co najmniej 2 osoby zginęły, a 17 jest rannych po ataku w centrum miasta Pryłuki w obwodzie czernihowskim. W obwodzie charkowskim, w wyniku rosyjskich ostrzałów zginęły 2 osoby, a 12 jest rannych.

„Okolo godziny 10 rano Rosjanie wystrzelili rakietę balistyczną w kierunku centrum miasta Pryłuki. Uderzenie uszkodziło jeden z zakładów przemysłowych (...) Niestety, już teraz wiadomo o dwóch ofiarach śmiertelnych. Co najmniej 17 osób zostało rannych. Wśród nich jest 14-letnie dziecko” – poinformował Wacław Czaus, szef władz wojskowych obwodu czernihowskiego w Telegramie.

Czaus dodał, że w wyniku rosyjskiego ataku uszkodzone zostało centrum handlowe, supermarket oraz sprzęt strażacki. Zaznaczył, że lekarze udzielają wszystkim niezbędnej pomocy.

„W ciągu ostatniej doby ostrzalał wroga zostały podane miasto Charków oraz 13 miejscowości w obwodzie charkowskim. W wyniku ostrzału zginęły dwie osoby; rannych zostało 12 osób, w tym dziecko” – napisał Oleh Syniehubow, szef wojskowej administracji obwodu charkowskiego na wschodzie Ukrainy.

Siły Powietrzne Ukrainy poinformowały, że armia rosyjska wykorzystwała do ataków 209 dronów. Użyto bezzałogowców typu Shahed, Gerbera, Itamas i innych. Obrona przeciwlotnicza zestrzeliła 180 dronów na północy, południu i wschodzie Ukrainy. PAP

MISTRZOWIE URODY POZNAJ BLIŻEJ UCZESTNIKÓW TEGOROCZNEJ EDYCJI

Beauty to także chwila dla siebie. Kobieca energia!

Ewelina Żuberek
ewelina.zuberek@polskapress.pl

Klientki mawiają: „To nasza terapia”. Nie mogą doczekać się kolejnych wizyt, bo wiedzą, że poza poprawą urody czeka na nie także dobra atmosfera, rozmowa i wytechnienie od codzienności.

Za nami drugi tydzień plebiscytu Mistrzowie Urody, w którym udział biorą między innymi kosmetyczki, stylistki rzęs i brwi oraz linerzystki. Ekspertów z branży beauty nominują klienci, a ci podkreślają, że gabinety i salony urody coraz częściej stają się również przestrzenią rozmowy, odpoczynku i chwili tylko dla siebie. - Po-

twierdzą to również uczestnicy akcji Mistrzowie Urody, którzy zgodzili się opowiedzieć nam więcej o swojej pracy. Głosy są jednoznaczne - beauty bardzo często nie jest wyłącznie o wyglądzie. To także przyjemność, kobieca energia, chwila dla siebie i dobre emocje, które zostają na dłużej - mówi Katarzyna Borek, która opiekuje się akcją od strony redakcyjnej.

Jak dodaje: - Doskonale wiadać, że w tej branży liczy się nie tylko precyzja, estetyka i wy-czucie piękna. Równie ważna jest umiejętność budowania relacji i zaufania, która skutkuje na przykład podziękowaniem w formie nominacji do Mistrzów Urody.

Nic dziwnego, że wiele klientek zostaje ze swoimi specjalistkami od urody na dłużej. Znają swoje historie, ważne momenty życia, tajemnice i radości. Wspólnie przygotowują się do ślubów, chrzców, ważnych spotkań czy urlopów. Dla wielu kobiet wizyta w gabinecie to oczywiście sposób na podkreślenie urody, poprawę wyglądu czy chwilę relaksu, ale często także coś znacznie więcej.

Kosmetyczki, stylistki rzęs i brwi oraz linerzystki - choć każda z tych profesji wygląda inaczej - opierają się na podobnych wartościach. To nie tylko praca z urodą, ale też z emocjami, relacjami i rytuałem dbania o siebie. W tych

zawodach liczy się estetyka, dokładność i umiejętność wydobycia piękna, ale równie ważne są atmosfera, rozmowa i poczucie, że ktoś po drugiej stronie naprawdę słucha. - Byliśmy ciekawi również historii samych ekspertów, dlatego poprosiliśmy uczestników Mistrzów Urody, by opowiedzieli nam coś więcej o sobie - mówi Katarzyna Borek. Bo w Mistrzach Urody pokazujemy właśnie takie osoby - ludzi, którzy swoją codzienną pracę pomagają innym poczuć się lepiej we własnej skórze. To kolejna odsłona pięknych - dosłownie i w przenośni - historii. Kolejna już za tydzień.

Więcej na nto.pl/uroda



Snizhana Lytvynenko,
Space Look,
Opole

Kategoria: Stylistka Rzęs i Brwi Roku

Jak zaczęła się Jej droga do tej branży i skąd wziął się pomysł na taki kierunek zawodowy? Okazuje się, że pomysł przyszedł sam, po tym, gdy Snizhana Lytvynenko zobaczyła, jak wiele jest kobiet, które chcą wyglądać dobrze, a ich kosmetyczki nie do końca rozumieją ich potrzeby. Wzięła więc sprawy w swoje ręce i postanowiła to zmienić. -Poszłam na studia i szkolenia, żeby mieć wiedzę i umiejętności do pracy w tej branży - wspomina nominowana.

Przyświecał Jej jeden cel. - Chciałam zrobić tak, żeby każda kobieta czuła się sobą, bez inwazji i zabiegów, które wykonywane dla zarabiania, a nie dla polepszenia wyglądu. Bez szkody dla urody, to mój pomysł, który realizuję - wyznaje pani Snizhana. Co daje Jej najwięcej radości satysfakcji w tym zawodzie? - Uśmiech na twarzy po spojrzeniu do lustra i szczerze dziękuję - odpowiada. W relacji z klientkami docenia przede wszystkim to, że są szczerze tak jak Ona. Wiedzą, że stylistka chce dla nich jak najlepiej. Wiedzą, że nie zrobi nic, co by pogorszyło ich wygląd lub samopoczucie. - Dlatego wracają, a ja mam lojalne i wyrozumiałe klientki - mówi na koniec.



Małgorzata Kasprzycka,
Rzęsiarnia,
Bobrowa

Kategoria: Stylistka Rzęs i Brwi Roku

- Najbardziej w swojej pracy lubię to, że mogę podkreślać kobiece piękno i sprawiać, że moje klientki wychodzą ode mnie pewniejsze siebie i z uśmiechem. Stylizacja rzęs to dla mnie nie tylko usługa, ale też kontakt z ludźmi i możliwość tworzenia czegoś, co daje realną satysfakcję. Do ciągłego rozwoju motywuje mnie chęć bycia coraz lepszą w tym, co robię, śledzę nowe trendy, szkole się i sama prowadzę szkolenia, bo lubię dzielić się wiedzą. Branża beauty cały czas się zmienia, a ja chcę rozwijać swoje umiejętności, oferować klientkom jeszcze lepszą jakość i stale podnosić poprzeczkę - przekazuje pani Małgorzata. W Jej pracy relacje z klientkami są bardzo ważne, bo stylizacja rzęs to nie tylko sam zabieg, ale też atmosfera i zaufanie. Podczas wizyt stara się, aby każda klientka czuła się swobodnie, komfortowo i wiedziała, że jest w dobrych rękach. Ceni przede wszystkim szczerść, lojalność i to, że wiele klientek wraca do Niej regularnie, często ich rozmowy wykraczają poza temat rzęs i budują naprawdę fajną relację. Bardzo lubi moment, kiedy klientka wraca z uśmiechem i mówi, że czuje się pięknie i pewnie dzięki pracy ulubionej stylistki.



Alicja Balicka,
Brow.ly Studio Stylizacji brwi,
Opole

Kategoria: Stylistka Rzęs i Brwi Roku

Jej droga do miejsca, w którym jest teraz, zaczęła się dawno, właściwie od zawsze interesowała Ją estetyka i branża beauty. Z tego narodziła się potem pasja, a wraz z nią przyszła też wiedza oraz umiejętności. - Zaczęłam od szkolenia z brwi i bardzo szybko poczułam, że to kierunek, w którym chcę się rozwijać. Teraz stawiam kolejne kroki w stylizacji brwi i rzęs - tłumaczy Alicja Balicka. Podkreśla przy tym, że najbardziej lubi to, że Jej praca sprawia, że kobiety czują się pewniej i lepiej same ze sobą. - Każda klientka jest inna, dlatego cały czas chcę się rozwijać i dopracowywać swoje umiejętności. Branża beauty daje mi dużo satysfakcji i motywacji do działania - przyznaje pani Alicja

Bardzo ważne są dla Niej dobre relacje z klientkami i miła atmosfera podczas wizyt. - Lubię, kiedy klientki mogą się u mnie zrelaksować, odpocząć i po prostu poczuć swobodnie - przekazuje nominowana stylistka brwi i rzęs. Dodaje, że największą satysfakcję daje to, kiedy wychodzą zadowolone i chętnie wracają. Ich powroty oraz polecenia bliskim są najlepszym dowodem na zaufanie oraz zadowolenie z usług.

AKTUALNI LIDERZY GŁOSOWANIA

FRYZJER ROKU

1. **Anna Jastrzębska**, Salon fryzjerski Angels Touch, Nysa
2. **Angelika Szczepańska**, AngelMobil Usługi Fryzjerskie Angelika Szczepańska, Grabin
3. **Oliwia Walczyna**, Salon Fryzjerski Olivka, Gracze

BARBER ROKU

1. **Natalia Koziół**, Barber Shop BSN, Lewin Brzeski
2. **Weronika Mazur**, Ślęzak Barber, Opole
3. **Julia Przeszedzienk**, Barbershop Małykiewicz Chabrów 7, Opole

KOSMETYCZKA ROKU

1. **Kasja Zadrozna**, Oliwia - Nails & Beauty, Kluczbork
2. **Karina Wójcik**, Simply Beauty Karina Wójcik, Korfantów
3. **Bożena Szymczak**, Gabinet Zdrowa Skóra, Opole

MAKE-UP ARTIST ROKU

1. **Karolina Jaśnikowska**, Strefa stylu i Urody Karolina Jaśnikowska, Opole
2. **Alina Narolska-Grabarek**, Narolsky Make up, Opole

STYLISTKA PAZNOKCI ROKU

1. **Karina Klencz**, Karina Nails, Strzelce Opolskie
2. **Anna Kovbaniuk**, Studio manicure & pedicure Anna Kovbaniuk, Opole
3. **Joanna Teda**, Studio Stylizacji Paznokci Beauty Nails Joanna Teda, Opole

STYLISTKA RZĘS I BRWI ROKU

1. **Snizhana Lytvynenko**, Space Look, Opole
2. **Alicja Balicka**, Brow.ly Studio Stylizacji brwi, Opole
3. **Małgorzata Kasprzycka**, Rzęsiarnia, Bobrowa

LINERYSTKA ROKU

1. **Alicja Demczuk-Szczępek**, Alison Art, Nysa

PODOLOG ROKU

1. **Joanna Siedlecka**, Twoje Zdrowe Stopy Gabinet Podologiczny Joanna Siedlecka, Strzelce Opolskie
2. **Dorota Krzykawska**, Podolog Mobilny, Kędzierzyn-Koźle
3. **Laura Panek**, Estetique podologia i Kosmetologia, Kluczbork

MISTRZ TATUAŻU I/LUB PIERCINGU ROKU

1. **Julia Kolat**, Noemi Piercing, Opole
2. **Dawid Stochnialek-Bartosinski**, Love Hate Piercing, Opole
3. **Łukasz Kotula**, Jawor Art, Opole

KOSMETOLOG ROKU

1. **Lucyna Konefal-Zielińska**, Hello Beauty Studio, Namysłów
2. **Kornelia Szmuc**, Kore Beauty, Brzeg
3. **Marcela Czech**, Królestwo Piękna Marcela Czech, Opole

MASAŻYSTA ROKU

1. **Joanna Biała**, Fabryka Relaksu, Opole
2. **Martyna Ponikiewska**, Progres-Med, Nysa
3. **Adrianna Rajsa**, Akademia Piękna, Kędzierzyn-Koźle

TRENER PERSONALNY LUB FITNESS/INSTRUKTOR JOGI ROKU

1. **Agnieszka Lasota**, AgaYoga, Kluczbork
2. **Elżbieta Gidel**, Infinity, Kędzierzyn-Koźle
3. **Marek Mróz**, Studio treningowe Atom, Strzelce Opolskie

DIETETYK ROKU

1. **Wiktoria Janik-Biskup**, Zdrowa metoda, Opole
2. **Joanna Jakubiel-Mroczo**, Nutrimenta, Opole
3. **Karolina Orzechowska**, Ovita Poradnia Dietetyczna, Opole

SALON FRYZJERSKI ROKU

1. **Kolor-Fryz Mobilny Salon Fryzjerski Patrycja Banaszek**, Ulanowice 17/2
2. **Salon Fryzjerski U Sabiny**, Kędzierzyn-Koźle, Chrobrego 10/3
3. **Watacha Barber**, Opole, Ozimska 184

STUDIO URODY ROKU

1. **Nowy Look by Ania Szolc**, Zawadzkie, Opolska 24A
2. **Królestwo Piękna Marcela Czech**, Opole, Wrocławska 271

PARTNER PLEBISCYTU

Beauty  **Razem**

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

„Herbata cesarska” to sekret młodości i szczupłej sylwetki

Ten unikatowy napój pochodzi prosto z cesarskiego dworu, a proces produkcji jest bardzo precyzyjny i skompli-

kowany. Żółta herbata to najrzadszy rodzaj herbaty o charakterystycznym kolorze i delikatnie słodkim smaku. Wspomaga trawienie, oczyszcza z toksyn, obniża ciśnienie i czyści żyły. Wspomaga też odchudzanie i wspiera odporność.

ZA TYDZIEŃ:

- Przy takim obrzęku leki na alergię nie pomogą. To może być rzadka choroba genetyczna
- Perła uzdrowisk Beskidu. Czeka na ciebie spokój, natura i woda, która leczy



FOT. FREEPIK.COM

Dwa momenty w życiu, gdy starzejemy się najszybciej

Ola Głowacka
redakcja@stronazdrowia.pl

Starzenie nie przebiega tak stopniowo i powoli, jak przez lata sądzono. Najnowsze badania pokazują, że są w życiu momenty, gdy organizm dosłownie „przeskakuje o kilka lat do przodu”.

Naukowcy ze Stanford Medicine, którzy opublikowali swoje wnioski w prestiżowym czasopiśmie Nature Aging, wskazują dwa kluczowe etapy życia: około 44. roku życia oraz początek sześćdziesiątki. To wtedy w ciele zachodzą najbardziej dynamiczne przemiany biologiczne.

Dlaczego starzejemy się „skokami”, a nie stopniowo?

Zespół badaczy ze Stanfordu przeanalizował tysiące cząstek obecnych w organizmach osób w wieku od 25 do 75 lat – w tym białka, lipidy, metabolity oraz skład mikrobiomu jelitowego. Wyniki były zaskakujące: zmiany związane z wiekiem nie następowały równomiernie, ale nasilały się w określonych momentach życia.

Na tej podstawie naukowcy wyróżnili cztery tzw. wiekotypy, czyli obszary organizmu, które mogą starzeć się szybciej niż inne:

- układ metaboliczny,
- układ odpornościowy,
- wątroba,
- nerki.

To tłumaczy, dlaczego dwie osoby w tym samym wieku metrykalnym mogą wyglądać i czuć się zupełnie inaczej.

Pierwszy „próg starzenia”: okolice 44. roku życia

Dla wielu osób to moment, gdy nagle:

- trudniej utrzymać prawidłową wagę,
- spada tolerancja alkoholu i kawy,
- pogarsza się jakość snu,
- skóra szybciej traci jędrność,
- częściej pojawiają się problemy z cholesterolem i ciśnieniem.

Między 40. a 60. rokiem życia wyraźnie rośnie ryzyko cho-



FOT. GETTY IMAGES

Starzenie się przebiega skokowo, a nie stopniowo – wskazują nowe badania

rób sercowo-naczyniowych, schorzeń skóry i osłabienia mięśni. Badacze zauważyli też zmiany w metabolizmie tłuszczów, kofeiny i alkoholu. Co istotne – część tych procesów nie wynika wyłącznie z biologii, ale ze stylu życia typowego dla tego wieku: dużego stresu, pracy siedzącej, braku snu i mniejszej aktywności fizycznej.

Drugi moment przełomowy: początek sześćdziesiątki

Po 60. roku życia starzenie „przestawia się” na inne tory. Najbardziej widoczne są:

- zaburzenia gospodarki węglowodanowej,
- osłabienie odporności,
- problemy z nerkami,
- większe ryzyko chorób układu krążenia,
- gorsza regeneracja organizmu.

To właśnie wtedy wiele osób zauważa, że nawet drobne infekcje trwają dłużej, a powrót do formy po wysiłku czy chorobie bywa wyraźnie wolniejszy.

Co jeszcze mówią badania o starzeniu?

Wyniki Stanford Medicine wpisują się w szerszy trend światowych badań. Naukowcy z Harvardu i innych ośrodków od lat podkreślają, że biologiczny wiek organizmu można spowolnić, nawet jeśli metryka jest nieubłagana. Kluczowe są cztery filary: ruch, dieta, sen,

Choć biologia wyznacza pewne granice, badania jasno pokazują, że styl życia może znacząco zmienić tempo starzenia

ograniczenie czynników przyspieszających starzenie (stres, używki, promieniowanie UV).

Badania nad tzw. blue zones – regionami świata, gdzie ludzie dożywają sędziwego wieku w dobrej formie – pokazują, że długowieczność rzadko jest kwestią genów. Znacznie częściej decyduje codzienna rutyna.

Jak spowolnić proces starzenia? Eksperci wskazują konkretne kroki

Naukowcy są zgodni: nie da się zatrzymać czasu, ale można złagodzić skutki biologicznych „skoków starzenia”.

1. Ruch – nawet minimalny ma znaczenie

Już około 4 tys. kroków dziennie obniża ryzyko chorób serca i przedwczesnej śmierci. Regularne spacerowanie poprawiają

metabolizm, odporność i pracę mięśni, a także wpływają korzystnie na zdrowie psychiczne.

2. Dieta śródziemnomorska

Bogata w warzywa, owoce, ryby, oliwę z oliwek i produkty pełnoziarniste. Liczne badania pokazują, że taki sposób odżywiania:

- zmniejsza ryzyko cukrzycy typu 2,
- wspiera serce,
- spowalnia procesy zapalne,
- korzystnie wpływa na mikrobiom jelitowy.

3. Sen i regeneracja

Niewyspanie przyspiesza starzenie komórek, zaburza hormony i osłabia odporność. Eksperci zalecają regularny sen trwający 7-8 godzin.

4. Ochrona skóry przed słońcem

Codziennie stosowanie kremów z filtrem UV to jeden z najlepszych udokumentowanych spo-

sobów spowalniania starzenia skóry. Promieniowanie UV odpowiada za znaczną część zmarszczek i przebarwień.

Wniosek? Starzenie to proces, na który mamy wpływ

Choć biologia wyznacza pewne granice, badania jasno pokazują, że styl życia może znacząco zmienić tempo starzenia. Okolice 44. i 60. roku życia to momenty, w których organizm szczególnie reaguje na nasze codzienne wybory.

Jak podsumowują naukowcy ze Stanford Medicine: „Nie chodzi o to, że starzejemy się po trochu każdego dnia. Dochodzi do naprawdę ogromnych przemian”. A to oznacza, że właśnie wtedy warto zatrzymać się na chwilę i zadbać o siebie bardziej niż kiedykolwiek wcześniej.

„Herbata cesarska” to sekret młodości i szczupłej sylwetki. Poprawia koncentrację i wspiera metabolizm

Monika Górska
redakcja@stronazdrowia.pl

Pijesz czarną lub zieloną herbatę, ale czy próbowałeś kiedykolwiek żółtej? Ten unikatowy napój pochodzi prosto z cesarskiego dworu, a proces produkcji jest bardzo precyzyjny i skomplikowany.

Żółta herbata to prawdziwy skarb wśród herbat, często nazywana „herbatą cesarską” ze względu na jej historyczną ekskluzywność i rzadkość. Była ona podawana wyłącznie na dworze cesarskim, a być może była przeznaczona tylko dla samego cesarza, stąd jej prestiżowy charakter. Jest to jedna z najmniej znanych i nierzadziej produkowanych odmian herbaty, pochodząca głównie z Chin. Wyróżnia się unikatowym procesem produkcji, który nadaje jej specyficzny smak i wyjątkowe właściwości zdrowotne.

Żółta herbata to rodzaj herbaty, który znajduje się gdzieś pomiędzy herbatą zieloną a oolong. Wytwarzana jest z liści tej samej rośliny – *Camellia sinensis* (herbata chińska) – co inne herbaty, jednak jej charakterystyczna żółta barwa naparu i delikatny smak wynikają z unikatowego procesu produkcji zwanego „żółknięciem” (*menhuang*).

Jak powstaje żółta herbata?

Proces produkcji żółtej herbaty jest niezwykle precyzyjny i wymaga dużego doświadczenia. Składa się z kilku kluczowych etapów.

Do jej przygotowania zbiera się najmłodsze pączki i pierwsze liście herbaty. Świeżo zebrane liście poddaje się krótkiemu wędnięciu, aby usunąć nadmiar wilgoci (lekkie suszenie). Następnie liście są krótko podgrzewane, podobnie jak w przypadku herbaty zielonej, w celu zatrzymania aktywności enzymatycznej i zapobieżenia dalszej oksydacji (fermentacji enzymatycznej).

Wtedy następuje najważniejszy etap produkcji, czyli „żółknięcie” (*menhuang*).

Po krótkim podgrzaniu wilgotne jeszcze liście są zawijane w specjalne płótno, papier lub układane w stosy i pozostawiane na kilkanaście godzin, a nawet 2-3 dni w wilgotnym środowisku. W tym czasie zachodzi kontrolowany proces „nieenzymatycznej oksydacji” lub „dojrzwiania mikrobiologicznego”.

Liście stopniowo zmieniają kolor na żółty, a ich smak staje się łagodniejszy, słodszy i pozbawiony goryczki typowej dla zielonych herbat. Po zakończeniu procesu żółknięcia liście są do-

kładnie suszone, aby zatrzymać dalsze zmiany.

Ten specyficzny proces nadaje żółtej herbatce jej charakterystyczny, słodkawy smak, delikatny aromat i słomkowo-żółty kolor naparu.

Jakie typy żółtej herbaty warto znać?

To prawdziwy klejnot w świecie herbat, ceniona za swój subtelny, złożony smak i delikatny aromat. Ma delikatny, łagodny i aksamitny smak. Wyczuwalne są naturalne nuty słodczy, czasem przypominające miód, karmel, orzechy, a nawet ziarna kukurydzy. W żółtej herbatce można wyczuć także nutę umami – głębokiego, słonego smaku, który dodaje złożoności.

Dzięki kontrolowanej oksydacji żółta herbata jest niemal pozbawiona goryczki i cierpkoci, które mogą pojawiać się w zielonych herbatkach, zwłaszcza przy niewłaściwym parzeniu. Napar ma zazwyczaj jasnożółty, słomkowy lub bursztynowy kolor, a jego aromat jest świeży, lekko słodkawy i złożony.

Żółta herbata produkowana jest głównie w Chinach, a poszczególne typy różnią się regionem pochodzenia, surowcem (pączki, liście) oraz niuansami w procesie żółknięcia.

Oto kilka najbardziej znanych i cenionych odmian:

- **Junshan Yinzhen** – srebrne igły z góry Junshan – uważana za jedną z „Dziesięciu Wielkich Herbat Chin”. Wytwarzana wyłącznie z delikatnych, grubych pączków pokrytych srebrzystym mészkiem. Ma ona niezwykle delikatny, słodkawy smak z nutami orzechowymi i kwiatowymi. Napar ma piękny, jasnożółty kolor. Jest ona uznawana za jedną z najbardziej wykwintnych żółtych herbat.
- **Mengding Huangya** – żółte pączki z góry Mengding – produkowana z pączków i młodych listków. Ma świeży, orzeźwiający smak z nutami słodczy i lekką zbożową gębią. Napar jest jaśniejszy niż w Junshan Yinzhen. Często ma „roślinny”, ale przyjemny posmak.
- **Huoshan Huangya** – żółte pączki z Huoshan – kolejna odmiana z regionu słynącego z zielonych herbat, ale oferująca unikalny profil żółtej herbaty. Ma czysty, słodki smak z wyraźnymi nutami orzechowymi i lekko palonymi akcentami.
- **Dahongpao** – wielka szata (często mylony z oolong) – klasycznie Dahongpao to oolong. Jednak w niektórych tradycjach i na niektórych obszarach, nazwa ta bywa również przypisywana bardzo wysokiej jakości żółtym herbatom, które przechodzą in-



Żółta herbata to wyjątkowo rzadki i ekskluzywny napój, który był podawany tylko na dworze cesarza

tensywny proces żółknięcia, uzyskując niezwykłą głębię smaku. Jeśli spotkasz Dahongpao jako żółtą herbatę, jest to rarytas.

Żółta herbata zawiera w swoim składzie wiele cennych składników odżywczych wpływających na nasze zdrowie. Jest bogata w polifenole i antyoksydanty, które są silnymi przeciwutleniaczami. Dzięki temu zwalczają wolne rodniki, chronią komórki przed uszkodzeniami. Choć ich poziom może być nieco niższy niż w herbatce zielonej, nadal jest znaczący. Zawiera też flawonoidy takie jak rutyna i kwercetyna, które również działają przeciwutleniająco, wspierają układ krążenia i mają właściwości przeciwzapalne. Żółta herbata zawiera szereg aminokwasów, w tym L-teaninę. L-teanina jest znana z działania relaksującego i poprawiającego koncentrację, bez wywoływania senności. Wpływa również na smak herbaty, nadając jej charakterystyczny posmak „umami” i słodczy. Ma też bardzo mało teiny (pochodna kofeiny), dużo mniej niż kawa czy czarna herbata. Dzięki temu działa łagodniej pobudzająco, poprawia koncentrację i energię, ale bez efektu „roztrzęsienia” czy problemów ze snem. Dzięki temu można ją pić nawet wieczorem, przed snem.

Żółta herbata ma nie tylko wyjątkowy smak i kolor, ale również wiele cennych właściwości zdrowotnych, podobnych do zielonej herbaty, lecz często o łagodniejszym działaniu:

- **odmładza** – podobnie jak zielona herbata, żółta herbata jest bogata w polifenole, flawonoidy (takie jak rutyna i kwercetyna) i katechiny. Te silne przeciwutleniacze zwalczają wolne rodniki, chronią komórki przed uszkodzeniami i opóźniają procesy sta-

wienia się organizmu. Mogą wspierać profilaktykę chorób nowotworowych (szczególnie raka żołądka, jelita grubego i prostaty),

- **wzmacnia serce i wspiera układ krążenia** – regularne picie żółtej herbaty może przyczynić się do obniżenia poziomu „złego” cholesterolu LDL, regulacji ciśnienia krwi oraz poprawy funkcji tętnic. Dzięki temu wspomaga profilaktykę miażdżycy, zawałów serca i udarów mózgu,
- **poprawia trawienie** – uważa się, że żółta herbata korzystnie wpływa na układ pokarmowy, łagodząc dolegliwości żołądkowe i wspomagając trawienie. Jest również delikatniejsza dla żołądka niż niektóre inne herbaty, bo zawiera bardzo mało teiny, czyli pochodnej kofeiny,
- **wsparcie dla wątroby** – badania sugerują, że regularne spożywanie żółtej herbaty może przyczynić się do ochrony wątroby przed uszkodzeniami,
- **niska zawartość kofeiny (teiny)** – ze względu na unikalny proces produkcji, żółta herbata ma niższą zawartość kofeiny (poniżej 1 proc.) w porównaniu do zielonej czy czarnej herbaty. Dzięki temu jest łagodniejsza, mniej pobudzająca i może być spożywana nawet wieczorem bez obaw o problemy ze snem. Niektóre odmiany, jak Kekecha, mają wręcz zerową zawartość kofeiny i wysoką teobrominę,
- **oczyszcza z toksyn** – podobnie jak czerwona herbata (*pu-erh*), żółta herbata ma działanie oczyszczające – wspiera organizm w wychwytywaniu i usuwaniu toksyn oraz zbędnych substancji,
- **pomaga w odchudzaniu** – może przyczynić się do poprawy metabolizmu, co pośrednio wspiera utrzymanie zdrowej masy ciała,

- **wzmacnia odporność** – zawarte w niej witaminy (np. z grupy B, C, A, E, K) oraz minerały wspierają ogólną odporność organizmu.

Żółta herbata to niezwykle napój, który łączy w sobie subtelne doznania smakowe z imponującymi właściwościami zdrowotnymi. To prawdziwy przysmak dla koneserów i cenny element zdrowej diety.

Jak parzyć żółtą herbatę, by zachować smak i właściwości?

Żółtą herbatę parzy się w niższej temperaturze niż czarną, ale nieco wyższej niż zieloną. Optymalna temperatura to zazwyczaj 75 st. C do 85 st. C. Wrząca woda zniszczy delikatne nuty smakowe i sprawi, że napar będzie gorzki. Jeśli nie masz czajnika z termostatem, zagotuj wodę i odstaw ją na 2-3 minuty, by ostygła.

Aby zaparzyć żółtą herbatę, zalej 1 łyżeczkę (około 2-3 gramów) suszu 150-200 ml wody. Pozostaw na 30 sekund do 1,5 minuty. Po tym czasie odcedź liście.

Żółtą herbatę można parzyć wielokrotnie (2-5 razy), w zależności od jej jakości. Każde kolejne parzenie powinno być nieco dłuższe niż poprzednie (np. 1. parzenie: 1 minuta, 2. parzenie: 1,5 minuty, 3. parzenie: 2 minuty itd.).

Ile kosztuje żółta herbata i gdzie ją kupić?

Żółta herbata to rarytas na rynku, co przekłada się na jej cenę i dostępność. Ze względu na skomplikowany i czasochłonny proces produkcji jest droższa niż popularne herbaty zielone czy czarne, ale obecnie łatwo dostępna. Można ją kupić w specjalistycznych sklepach z herbatą czy sklepach z żywnością orientálną lub ekologiczną zarówno stacjonarnych, jak i internetowych.

Cena żółtej herbaty zależy od jej gatunku, pochodzenia i producenta. W Polsce za 50 gramów żółtej herbaty zapłacisz zazwyczaj od 20 zł do nawet 50 zł i więcej. Natomiast bardziej ekskluzywne odmiany mogą kosztować znacznie więcej, np. 30-50 zł za 20-30 gramów.

Warto pamiętać, że ze względu na swoją delikatność i specyfikę żółtą herbatę parzy się wielokrotnie, co sprawia, że jest wydajniejsza niż mogłoby się wydawać.

Przeciwwskazania do picia żółtej herbaty

Żółta herbata jest generalnie uważana za bezpieczny i zdrowy napój. Mimo to ist-

nieją pewne sytuacje i stany zdrowotne, w których zaleca się ostrożność lub ograniczenie jej spożycia.

Choć żółta herbata ma dużo niższą zawartość kofeiny niż herbata czarna czy kawa, nadal ją zawiera.

Osoby bardzo wrażliwe na kofeinę mogą odczuwać objawy takie jak: problemy ze snem, nerwowość, drażliwość, lęk, przyspieszone bicie serca (kołatanie serca) lub podwyższone ciśnienie krwi – dotyczy to zwłaszcza osób z problemami kardiologicznymi. W przypadku chorób serca, zawsze warto skonsultować się z lekarzem.

Kobiety w ciąży i karmiące piersią również z tego powodu powinny ograniczać spożycie kofeiny ze wszystkich źródeł.

Herbaty, w tym żółta, zawierają garbniki (taniny), które mogą wiązać się z żelazem pochodzenia roślinnego (tzw. żelazem niehemowym), utrudniając jego wchłanianie w przewodzie pokarmowym.

Jeśli cierpisz na niedobór żelaza lub anemię unikaj picia herbaty bezpośrednio przed, w trakcie lub po posiłkach, zwłaszcza tych bogatych w żelazo roślinne.

Niektóre składniki herbaty mogą wchodzić w interakcje z lekami:

- **leki rozrzedzające krew** (antykoagulanty) – niektóre związki w herbatce mogą wpływać na krzepliwość krwi.
- **leki na ciśnienie** – kofeina może wpływać na ciśnienie krwi,
- **leki na anemię** (suplementy żelaza) – taniny zawarte w żółtej herbatce mogą zmniejszać wchłanianie żelaza.

Zawsze warto skonsultować się z lekarzem lub farmaceutą, jeśli przyjmujesz regularnie jakiegokolwiek leki, zanim wprowadzisz znaczące zmiany w diecie. Ogólną zasadą jest popijanie leków wyłącznie wodą.

Herbaty, w tym żółta, zawierają garbniki (taniny), które mogą wiązać się z żelazem pochodzenia roślinnego (tzw. żelazem niehemowym), utrudniając jego wchłanianie w przewodzie pokarmowym. Jeśli cierpisz na niedobór żelaza lub anemię, unikaj picia herbaty bezpośrednio przed, w trakcie lub po posiłkach, zwłaszcza tych bogatych w żelazo roślinne. Pij herbatę między posiłkami, z zachowaniem odstępu co najmniej 1-2 godzin.

Gdy ostry staje się przewlekły, to kosztuje 4 proc. PKB

oprac. Katarzyna Laszczak
redakcja@stronazdrowia.pl

Ból przewlekły dotyka milionów Polaków i generuje ogromne koszty dla gospodarki.

Ekspertki podkreślają, że skuteczne leczenie bólu ostrego po urazach i operacjach może ograniczyć rozwój przewlekłych dolegliwości, a tym samym zmniejszyć wydatki systemu ochrony zdrowia i straty związane z absencją w pracy.

Podczas debaty Parlamentarnego Zespołu ds. Leczenia Bólu specjaliści przypomnieli, że z bólem przewlekłym zmaga się około 20 proc. populacji świata. W Polsce problem ten dotyczy blisko 8,5 mln osób - wskazała prezes Polskiego Towarzystwa Badania Bólu prof. Magdalena Kocot-Kępska. Ekspertki zwracali uwagę, że konsekwencje są nie tylko zdrowotne, ale też ekonomiczne.

- Ból przewlekły kosztuje budżet państwa 4 proc. PKB, z czego ponad połowę stanowią koszty utraty produktywności - zwróciła z kolei uwagę dr n. med. i dr n. o zdrowiu Marzena Domańska-Sadynica, prezes Fundacji Ekspertki dla Zdrowia.

Specjaliści podkreślali, że najczęściej źródłem bólu są urazy oraz zabiegi chirurgiczne. Problem pojawia się wtedy, gdy ból pooperacyjny lub pourazowy nie jest skutecznie kontrolowany i przechodzi w postać przewlekłą.

- Nieskutecznie leczony ból pooperacyjny i pourazowy jest przyczyną wielu powikłań medycznych - zwiększa ryzyko powikłań ze strony układu sercowo-naczyniowego, układu oddechowego, powikłań zakrzepowo-zatorowych, opóźnia powrót funkcji przewodu pokarmowego po zabiegach operacyjnych - wymieniła prof. Renata Zajackowska, kierownik Zakładu Medycyny Ratunkowej i Intensywnej Terapii Uniwersytetu Medycznego w Rzeszowie. Jak zaznaczyła, silny i źle leczony ból ostry może utrwać się na stałe. W efekcie pacjent odczuwa dolegliwości mimo prawidłowego zagojenia tkanek i wymaga dalszego leczenia w poradniach terapii bólu.

Dr Marzena Domańska-Sadynica przypomniała, że u jednego na 10 pacjentów ból pooperacyjny przechodzi w ból przewlekły. Lekarze zwracają uwagę, że przewlekłe dolegliwości wpływają nie tylko na stan fizyczny pacjentów, ale również na ich zdrowie psychiczne i funkcjonowanie społeczne.

- Pacjenci nie są w stanie kontynuować pracy, uprawiać



Problem pojawia się wtedy, gdy ból pooperacyjny lub pourazowy nie jest skutecznie kontrolowany i przechodzi w postać przewlekłą

hobby, utrzymywać rodziny. Pogłębiają się u nich zaburzenia lękowe i depresyjne - wymieniła.

Jak podkreślała dr Kinga Olczyk-Miller z Poradni Leczenia Bólu w Gdyni, leczenie przewlekłego bólu jest znacznie trudniejsze i bardziej kosztowne niż terapia bólu ostrego. Polskie Towarzystwo Badania Bólu przygotowało rekomendacje zmian w systemie ochrony zdrowia na 2026 r. Jednym z najważniejszych po-

stulatów jest rozszerzenie dostępu do interwencyjnych metod leczenia bólu, takich jak kriolecja i termolecja, również dla pacjentów z bólem ostrym. Według prof. Magdaleny Kocot-Kępskiej konieczne jest także poszerzenie wskazań do stosowania tych procedur m.in. u pacjentów z neuralgiami, neuropatiami nerwów obwodowych czy pierwotnymi bólami głowy.

- Rozmawiałam z wiceministrem zdrowia Tomaszem Maciejewskim i to uda nam się zrobić dopiero, gdy opracujemy standardy postępowania w zabiegach interwencyjnych (kriolecja, termolecja) - to znaczy, jak to jakościowo ma wyglądać, jakie mają być wskazania i procedura - tłumaczyła specjalistka.

Ekspertki oceniają również, że część procedur można byłoby przenieść z leczenia szpitalnego do poradni leczenia bólu, co pozwoliłoby ograniczyć koszty systemowe. PTBB apeluje także o zwiększenie dostępności wielospecjalistycznych poradni leczenia bólu. Obecnie certyfikowane placówki działają jedynie w 10 województwach.

- To jest ogromny problem, bo w tej chwili tylko w 10 województwach mamy poradnie leczenia bólu (w liczbie 23 - przyp. PAP), które posiadają certyfikat PTBB. Oznacza to, że zapewniamy wielokierunkowe leczenie bólu z wykorzystaniem farmakoterapii, zabiegów interwencyjnych, akupunktury oraz poradę psychologiczną, a także zabiegi fizjoterapeutyczne oraz fizykoterapeu-

tyczne - powiedziała prof. Kocot-Kępska.

Jak zaznaczono podczas debaty, Narodowy Fundusz Zdrowia często odmawia tworzenia nowych poradni, argumentując, że podobną opiekę zapewniają placówki medycyny paliatywnej.

Wśród rekomendacji znalazło się również stworzenie szybkiej ścieżki terapii dla pacjentów cierpiących na ostry ból związany z pólpaściami i neuralgią popólpaściową. Specjaliści podkreślają, że szybka reakcja skracając czas leczenia i pozwalając wcześniej odstawić leki przeciwbólowe.

- Im szybciej będziemy leczyć ból w ostrej fazie, tym bardziej skracając czas leczenia, a pacjent szybciej odstawi leki. Jest to absolutnie opłacalne dla systemu - podkreśliła specjalistka.

Ekspertki rekomendują także rozszerzenie refundacji szczepień przeciw pólpaściowi na osoby po 65. roku życia, również bez chorób współistniejących.

Kolejnym postulatem jest utworzenie referencyjnych oddziałów leczenia bólu. Miałyby one zapewniać szybką diagnostykę i kompleksową terapię pacjentom wymagającym pilnej pomocy.

- Chodzi o to, żeby pacjent w kryzysie bólowym mógł zostać przyjęty na oddział szpitalny, gdzie będzie miał przeprowadzoną odpowiednią diagnostykę, zabiegi interwencyjne oraz włączone leczenie, chociażby w postaci dożylnego podania leku - powiedziała prezes PTBB.

Centralna e-rejestracja musi być w przychodniach do końca maja. Później będą kary

Ola Głowacka
redakcja@stronazdrowia.pl

Placówki medyczne w całej Polsce stoją przed jednym z największych organizacyjnych wyzwań. Do końca maja muszą dostosować się do obowiązkowego systemu centralnej e-rejestracji.

Centralna e-rejestracja funkcjonuje formalnie od początku 2026 roku, jednak jej pełne wdrożenie dopiero nabiera tempa. Obowiązek dotyczy na razie wybranych świadczeń - przede wszystkim pierwszej wizyty u kardiologa, badań profilaktycznych w kierunku raka piersi (mammografia), badań HPV w profilaktyce raka szyjki macicy.

Pacjenci mogą już zapisywać się online na te świadczenia, bez konieczności dzwonienia czy osobistego odwiedzania placówek. W praktyce oznacza to większą przejrzystość dostępnych terminów i możliwość szybkiego porównania ofert w różnych punktach.

- Widzimy, że pacjentów korzystających z e-rejestracji przybywa z tygodnia na tydzień. Szczególnie młodsze osoby szybko adaptują się do nowego systemu - wskazują pracownicy rejestracji w jednej z przychodni w woj. pomorskim.

Kluczowym obowiązkiem dla placówek jest przekazanie do systemu kompletnych harmonogramów przyjęć. Do końca maja muszą one obejmować aż trzy miesiące naprzód - obecnie aż do września 2026 roku. To duże wyzwanie organizacyjne, zwłaszcza dla przychodni, które dotąd prowadziły grafiki w sposób tradycyjny. Przedstawiciele placówek przyznają, że największą trudnością jest przy pierwszym wprowadzaniu danych. Trzeba uporządkować grafiki lekarzy, ujednolicić godziny i dopasować systemy informatyczne. Po jednorazowym wdrożeniu kolejnym

obowiązkiem będzie już bieżąca aktualizacja dostępnych terminów. W teorii ma to usprawnić zarządzanie kolejkami i ograniczyć chaos związany z wielokrotnym zapisywaniem pacjentów w różnych miejscach.

Największe emocje w środowisku budzą jednak konsekwencje niedostosowania się do nowych przepisów. Harmonogram jest jasno określony:

• od 1 czerwca 2026 r. NFZ może wstrzymać rozliczenia świadczeń placówkom, które nie wdrożą e-rejestracji,

• od 1 lipca 2026 r. finansowane mają być wyłącznie świadczenia umawiane przez centralny system.

W praktyce oznacza to, że brak integracji z systemem może poważnie uderzyć w funkcjonowanie przychodni i szpitali - nie tylko organizacyjnie, ale przede wszystkim finansowo.

Choć część dużych placówek była przygotowana na cyfryzację, trudności pojawiają się w mniejszych podmiotach. Problemem bywa nie tylko infrastruktura IT, ale też codzienna praktyka pracy.

W wielu przychodniach wciąż funkcjonują papierowe grafiki lub rozproszone systemy zapisów. Ich przeniesienie do jednolitego, scentralizowanego rozwiązania wymaga czasu, przeszkolenia personelu i często dodatkowych inwestycji.

Pracownicy zaangażowani we wdrożenie systemu przyznają, że dużym wyzwaniem jest zmiana przyzwyczajeń. Nie tylko pacjentów, ale i pracowników rejestracji.

Dla pacjentów centralna e-rejestracja ma przede wszystkim oznaczać większą dostępność i wygodę.

Kluczowe korzyści to dostęp do wolnych terminów w czasie rzeczywistym, możliwość szybkiego wyboru placówki, mniej „martwych dusz” w kolejkach, wynikających z nieodwołanych wizyt.



Do końca maja przychodnie mają czas na wdrożenie e-rejestracji

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

CHRONICZNE ZMĘCZENIE
Czym jest zespół chronicznego zmęczenia?

12 maja obchodziliśmy niewesołe święto: Dzień Syndromu Chronicznego Zmęczenia. Ludzkość obecnie nie potrafi skutecznie się relaksować. Wręcz przeciwnie: kto więcej, kto bardziej, szybciej i przecieź trzeba pochwalić się efektami w internecie. Później zdajemy sobie sprawę, że już więcej nie damy tak rady. Pozornie wszystko jest w porządku, jesteśmy szczęśliwi, realizujemy swoje plany, jednak ciało daje znaki: zaczynamy chorować, pojawiają się powracające infekcje, zapalenia, jesteśmy zmęczeni, przestaje nas cieszyć to, co każdego dnia osiągamy. Zespół Chronicznego Zmęczenia to choroba trudna do zdiagnozowania, medycyna nie do końca zna jej pochodzenie.

Co jest przyczyną chronicznego zmęczenia?

- Z punktu widzenia psychologii i obserwacji obecnego modelu życia zmęczenie ponad miarę, przewlekłe, powiązane z niekorzystnym stresem, serwujemy sobie często sami, na własne życzenie - mówi Jakub B. Bączek, mentor, autor ponad 20 książek, multiinwestor. - Tak bardzo pozwalamy, aby rządziła nami chwilowa moda, że zapominamy, ile może to nas kosztować. Zdrowie. Czas z rodziną i bliskimi. Nie potrafimy odpoczywać, nie potrafimy „się wyłączyć”. Śpimy zbyt krótko. Nasz mózg i ciało nie mają szans z obecną kulturą życia w nowoczesnych społeczeństwach. Nawet oddychamy źle - niewystarczająco głęboko, aby dostarczyć komórkom optymalną ilość tlenu. Bączek podkreśla, że wiele

z nas nawet po pracy mentalnie nadal jest w biurze i wśród obowiązków. - Skutkuje to ciągłym wysokim stężeniem kortyzolu w organizmie, czyli jesteśmy przewlekłe zestresowani. Jest to ten zły stres, nie motywujący, a wyniszczający, często prowadzący do depresji, a nawet śmierci. Jeśli nie zmienimy podejścia, skończymy bardzo źle. Chorzy i z depresją - ostrzega ekspert. Technologia, która miała nam pomagać, często zaostrza problem chronicznego zmęczenia. Telefon towarzyszy nam wszędzie. Bezmyślne scrollowanie, które ma nas pozornie zrelaksować, ciągle przebudzcawuje nasz mózg. Od rana jesteśmy w ekranach, zmieniamy tylko ich wielkość - od komórki, przez monitor

po telewizor, gdzie przez półgodziny szukamy czegoś na Netflixie. - Nadmierne korzystanie z telefonu komórkowego wpływa negatywnie na zdrowie psychiczne i emocjonalne - mówi Bączek. - Młodzi już utożsamiają się z tym, co widzi na Tik Toku, i odnosi to do swojego życia, nie mają przecież innego wzoru. Nie znają życia przed erą internetu. Problem nie dotyczy oczywiście tylko młodzieży. - Każdy z nas łapie się na tym, że nie potrafi obejrzeć dwugodzinnego filmu bez ciągłego sięgania po telefon - do tego stopnia jesteśmy przebudzcawani i mamy problem ze skupieniem uwagi na dłużej. Nasza pamięć mięśniowa bezmyślnie każe



nam sprawdzać co chwilę powiadomienia. To wszystko prowadzi do chronicznego stresu, zaburzeń snu (niebieskie światło niepozwalające na produkcję melatoniny), obniżonej koncentracji oraz pogorszenia relacji interpersonalnych, a także do wcześniej wspomnianego chronicznego zmęczenia - tłumaczy Jakub B. Bączek. Klucze do sukcesu to umiar i stawianie granic.

Jak wyznaczyć granice?

Stresu nie da się wyeliminować z naszego życia. Jest on potrzebny, ale ten motywujący, nie wyniszczający, prowadzący właśnie do chronicznego zmęczenia. Aby z nim walczyć - radzi Jakub Bączek - powinniśmy stosować się do kilku zasad. Ograniczamy czas spędzany przed ekranem przez praktykowanie świadomego korzystania z technologii. Może to

brzmi banalnie, ale aktywność fizyczna i spędzanie czasu na łonie natury bardzo pomaga się zrelaksować. Przebywanie wśród roślinności czy w lesie obniża poziom kortyzolu i zwiększa poczucie szczęścia, co jest udowodnione naukowo. Popularne stały się nawet lasoterapie. Medytacja i wszelkiego rodzaju ćwiczenia, gdzie pozwolimy naszemu mózgowi odpocząć, sprawią ogromną różnicę. W walce z chronicznym zmęczeniem skuteczny odpoczynek, budowanie pozytywnych nawyków, zdrowe odżywianie i stosowanie technik relaksacyjnych są niezbędne, aby wyrwać się z błędnego koła zmęczenia i stresu. Każdy może wybrać sobie to, co z nim rezonuje i pozwala się zresetować. Może będą to gry manualne, może szydełkowanie, może górskie przejażdżki. Stawiamy granicę w pracy i dbajmy o relacje z bliskimi.

Klucz do długowieczności na talerzu

oprac. Emil Hoff
emil.hoff@polskapress.pl

Zmiana diety na dwa miesiące pozwoliła naukowcom obniżyć swój wiek immunologiczny o dwa lata. Odkrył, że kluczem do długowieczności jest sprawność jednego narządu.

Był późny rok 2024, siedziałem w pokoju nad szpitalem Queen Elizabeth w Birmingham i przechodziłem test o nazwie IMM-AGE, który miał oszacować wiek mojego układu odpornościowego. Robiłem go po raz drugi w ciągu zaledwie kilku miesięcy w ramach pracy nad książką „The Age Code”, w której badam związek między tym, co jemy, a tym, jak dobrze się starzejemy.

Algorytm IMM-AGE analizował różne populacje komórek odpornościowych w mojej krwi i charakteryzował je na podstawie 12 różnych parametrów, na przykład liczby nowych białych krwinek czy limfocytów T, które wytwarzamy, albo proporcji komórek prozapalnych do komórek wygaszających stan zapalny.

Naukowcy zajmujący się starzeniem interesują się tym z kilku powodów. Oznaki przyspieszonego starzenia układu odpornościowego u stosunkowo młodej osoby mogą wskazywać na zwiększoną podatność na choroby autoimmunologiczne, takie jak reumatoidalne zapalenie stawów. W późniejszym okresie życia wiek immunologiczny czło-



Dr David Cox nie ma wątpliwości: odpowiednia dieta może obniżyć twój wiek immunologiczny. Klucz do długowieczności leży na twoim talerzu. Jest nim sprawność jednego narządu, o który warto zadbać

wieka bardzo dużo mówi o jego zdolności do zwalczania infekcji oraz podatności na poważne choroby, takie jak rak, choroby serca czy alzheimer. Niektórzy badacze uważają, że jest to lepszy wskaźnik przewidywanej długości życia niż standardowe parametry, takie jak poziom cholesterolu.

- Starzenie układu odpornościowego i stan zapalny odgrywają bardzo ważną rolę w rozwoju kruchości organizmu - mówi Niharika Duggal, adiunkt w Wydziale Zapalenia i Starzenia uniwersytetu w Birmingham, której laboratorium prowadziło test. - Na przykład im więcej produkujesz tych białek zapalnych, nazywanych cytokinami, tym bardziej mogą one

napędzać utratę masy mięśniowej.

W przyszłości IMM-AGE może zostać włączony do okresowych badań profilaktycznych. Na razie pozostaje narzędziem badawczym, ale już teraz ujawnia nowe sekrety dotyczące aktywności, które mogą przyspieszać lub spowalniać starzenie układu odpornościowego. A jak opisuję w książce, jednym z najważniejszych czynników wpływających na kondycję odporności jest nasza dieta.

Wróciłem do Birmingham, by sprawdzić, czy dwumiesięczny eksperyment żywieniowy - polegający na ograniczeniu liczby kalorii i zwiększeniu ilości składników odżywczych w diecie przez całkowite wykluczenie wysoko przetworzonej żywności i zastąpienie jej produktami nieprzetworzonymi - wpłynął na stan mojego układu odpornościowego.

Okazało się, że tak. IMM-AGE wykazał, że konkretna populacja zapalnych komórek odpornościowych niemal zmniejszyła się o połowę, podczas gdy tak zwane limfocyty T regulatorowe, które wygaszają stan zapalny i regulują działanie układu odpornościowego, podwoiły swoją liczbę. Nawet w tak krótkim czasie mój wiek immunologiczny obniżył się o dwa lata. To współgrało z wynikami badań Duggal.

Wielu z nas doświadcza przedwczesnego starzenia układu odpornościowego z powodu stopniowego gromadzenia się tłuszczu trzewnego, czyli wewnętrznego, przez wiele lat, zazwyczaj wzmocnionego dużym udziałem ultra przetworzonej żywności w diecie. Tłuszcz ten zaczyna zatkać niewielki narząd zwany grasicą, odpowiedzialny za zapewnienie nam świeżej puli nowych limfocytów T. W miarę jak grasicą coraz bardziej wypełnia się tłuszczem, kurczy się, a zasób limfocytów T maleje, zwiększając ryzyko chorób.

Innym kluczowym powodem było prawdopodobnie to, że spożywałam mniej tłuszczów nasyconych, a więcej błonnika i produktów bogatych w kwasy omega-3, takich jak tłuste ryby - równowaga, którą Duggal uznaje za absolutnie

kluczową dla zdrowia odporności. Ma to związek z tym, jak te produkty są metabolizowane w jelitach. Tłuszcze nasycone rozkładane są na substancje zapalne zwane ceramidami, natomiast błonnik i omega-3 prowadzą do wytwarzania przeciwzapalnych związków określanych jako krótkołańcuchowe kwasy tłuszczowe oraz rezolwiny.

Duggal mówi, że poważna przewaga ceramidów nad krótkołańcuchowymi kwasami tłuszczowymi i rezolwinami może prowadzić do stanu znanego jako „nieszczelne jelito”, w którym drobnoustroje przedostają się do krwiobiegu i przewlekłe drażnią komórki odpornościowe.

- Tak właśnie starzeje się układ odpornościowy - mówi. - Mamy kohortę osób po sześćdziesiątce, które obserwujemy i które wydają się być chronione przed pewnymi cechami starzenia układu odpornościowego. Jednymi z kluczowych elementów są u nich bardzo wysokie spożycie błonnika i umiarkowane spożycie tłuszczów nasyconych.

Jest też inna kluczowa teoria, którą dzielą naukowcy badający starzenie - że pewna dawka pozytywnego stresu, znanego jako hormeza, może być niezwykle korzystna dla układu odpornościowego.

Ćwiczenia fizyczne są jedną z form takiego pozytywnego stresu i część z „zdrowo starzejących się immunologicznie” osób badanych przez Duggal - to zapaleni rowerzyści. Ale

dieta może być kolejną. Badaczy od dawna intrygują wyniki wskazujące, że osoby, które spożywają większe ilości związków roślinnych zwanych polifenolami, dłużej zachowują sprawność poznawczą i pojawia się coraz więcej koncepcji, dlaczego tak jest.

Weźmy na przykład granaty. U starszych dorosłych, którzy przyjmują suplementy z granatami przed operacją na otwartym sercu - traumatycznym zabiegiem, który często może przyspieszyć pogorszenie funkcji poznawczych - zaobserwowano nie tylko utrzymanie pamięci i funkcji poznawczych, ale wręcz ich poprawę. Inni badacze stwierdzili korzyści dla zdrowia mózgu po spożyciu marakui.

Rich Hartman, badacz z Uniwersytetu Loma Linda, powiedział mi, że jego robocza teoria zakłada, iż związki roślinne zawarte w niektórych owocach są metabolizowane do substancji, które pobudzają układ odpornościowy mózgu do działania.

- Wiele związków, które wytwarzają te rośliny, to substancje drażniące - mówi. - Uważa się, że skłaniają one mózg do wzmocnienia własnych mechanizmów obronnych.

Choć niewykluczone, że ostatecznie uda się opracować leki, które pomogą odwracać niektóre cechy starzenia układu odpornościowego, to na razie najwięcej dowodów na to, jak utrzymać jego dobrą kondycję na dłużej, znajdziemy na własnym talerzu.

Tekst: dr David Cox

REKLAMA

0010981938



Szukasz pracy? Szukasz pracownika? Szukaj z nto!

Zapraszamy do współpracy!

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



AUTOPROMOCJA

0011388446

REKLAMA

0011525549

OGŁOSZENIE O ROZPOCZĘCIU KONSULTACJI SPOŁECZNYCH PLANU OGÓLNEGO GMINY ŁUBNIANY

Na podstawie art. 13i ust. 3 pkt 8 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz.U. z 2026 r. poz. 538) oraz w związku z podjęciem uchwały nr LXIV/452/24 Rady Gminy Lubniany z dnia 25 marca 2024 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia planu ogólnego gminy Lubniany

OGŁASZAM O ROZPOCZĘCIU KONSULTACJI SPOŁECZNYCH PROJEKTU PLANU OGÓLNEGO GMINY ŁUBNIANY.

Projekt planu ogólnego gminy Lubniany udostępniony jest stale w formie elektronicznej w Biuletynie Informacji Publicznej Urzędu Gminy Lubniany pod adresem: <https://bip.lubniany.pl/9417/1221/plan-ogolny.html>, a także w formie tradycyjnej (papierowej) w terminie od 20 maja 2026 r. do 19 czerwca 2026 r. w Urzędzie Gminy Lubniany, ul. Opolska 104, 46-024 Lubniany, pok. 7 w godzinach pracy Urzędu.

UWAGI DO PROJEKTU PLANU OGÓLNEGO ORAZ PROGNOZY ODDZIAŁYWANIA NA ŚRODOWISKO MOŻNA SKŁADAĆ W TERMINIE OD 20 MAJA 2026 R. DO 19 CZERWCA 2026 R.

Uwagi do projektu planu ogólnego gminy Lubniany należy składać wyłącznie na formularzu *Pisma dotyczącego aktu planowania przestrzennego*. Formularz dostępny jest w Biuletynie Informacji Publicznej pod adresem: <https://bip.lubniany.pl/9417/1221/plan-ogolny.html>. Zgodnie z art. 8g ust. 2 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym składający uwagę zobowiązany jest podać imię i nazwisko albo nazwę oraz adres zamieszkania albo siedziby oraz adres poczty elektronicznej, o ile taki posiada, a także wskazuje czy jest właścicielem lub użytkownikiem wieczystym nieruchomości objętej uwagą, oraz może podać dodatkowe dane do kontaktu, takie jak adres do korespondencji lub numer telefonu.

SPOSÓB SKŁADANIA UWAG (DO WYBORU):

- w postaci papierowej przekazanej osobiście do Urzędu Gminy Lubniany (ul. Opolska 104, 46-024 Lubniany),
- w postaci papierowej przekazanej pocztą na adres: Urząd Gminy Lubniany, ul. Opolska 104, 46-024 Lubniany,
- na adres e-mail: ug@lubniany.pl w formie dokumentu elektronicznego,
- za pomocą Elektronicznej Skrzynki Podawczej ePuap: /635a3bkde/SkrytkaESP w formie dokumentu elektronicznego przekazanego,
- poprzez eDoręczenia na adres: AE:PL-54114-17096-URFGF-20.

FORMY KONSULTACJI SPOŁECZNYCH, Z KTÓRYCH MOGĄ SKORZYSTAĆ ZAINTERESOWANI:

- SKŁADANIE UWAG w terminie od 20 maja 2026 r. do 19 czerwca 2026 r.;
- SPOTKANIE OTWARTE, POPRZEDZONE PREZENTACJĄ PROJEKTU PLANU OGÓLNEGO, które odbędzie się w dniu 10 czerwca 2026 r. o godz. 15:30 w Sali Gimnastycznej Publicznej Szkoły Podstawowej w Lubnianach, ul. Opolska 51, 46-024 Lubniany;
- DYŻUR PROJEKTANTA w dniu 12 czerwca 2026 r. w godzinach 14:30-16:30 w siedzibie Urzędu Gminy Lubniany, ul. Opolska 104, 46-024 Lubniany, pokój nr 7;
- OSOBISTA POMOC W PUNKCIE KONSULTACYJNYM: Urząd Gminy Lubniany, pokój nr 2 od poniedziałku do piątku w godz. 11.00-13.00, nr tel. 77 427 05 47.

Jednocześnie na podstawie art. 29 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz ocenach oddziaływania na środowisko (Dz.U. z 2024 r. poz. 1112 z późn. zm.) każdy ma prawo składania uwag w postępowaniu prowadzonym z udziałem społeczeństwa w terminie jak wyżej. Uwagi dotyczące prognozy oddziaływania na środowisko można składać w terminie jak wyżej.

Wójt Gminy Lubniany informuje, że przetwarzanie Państwa danych osobowych odbywa się zgodnie z przepisami ogólnego rozporządzenia o ochronie danych – RODO (Dz. U. UE. L z 2016 r. Nr 119, str. 1). Szczegółowe informacje o zasadach przetwarzania Państwa danych osobowych oraz o przysługujących Państwu prawach z tym związanych znajdują się na naszej stronie Biuletynu Informacji Publicznej pod adresem: www.bip.lubniany.pl w zakładce „Plan ogólny gminy Lubniany”.

Wójt Gminy Lubniany

Oddaj social media w dobre ręce!



Prowadzenie firmowych profili w social mediach, wymaga dużego zaangażowania, nakładu czasu i doświadczenia. To ciągła edukacja, długofalowe strategiczne działania, spójne ze strategią firmy. Skup się na prowadzeniu biznesu – social media zostaw nam!

Dyrektor Biura Reklamy
Tomasz Jarocho | tjarocho@nto.pl



Dlaczego warto wybrać właśnie nas?



Efektywność



Profesjonalizm



Przejrzystość
współpracy



Zysk



Indywidualne
podejście

Twoi klienci
są w social mediach.

Aktywne prowadzenie firmowego konta zwiększa rozpoznawalność marki, pozwala dotrzeć do nowych klientów, buduje zaufanie i profesjonalny wizerunek. Regularne publikowanie treści sprawia, że Twoja firma staje się bardziej widoczna, zapada w pamięć i przyciąga uwagę odbiorców.



Tak prowadzimy
nasze social media

[f ntopl](https://www.facebook.com/ntopl)
[@nowatrybunaopolska](https://www.instagram.com/novatrybunaopolska)
[@nto.pl](https://www.tiktok.com/@nto.pl)
[nowa-trybuna-opolska](https://www.linkedin.com/company/nowa-trybuna-opolska)

AUTOPROMOCJA

0010991843

AKTUALNE INFORMACJE Z REGIONU



➤ ZNAJDŹ NAS ➤ POLUB ➤ KOMENTUJ

➤ www.facebook.com/ntopl



Czuję się doceniona, zmotywowana do dalszej pracy i wdzięczna

Alicja Szemplińska w Pudelku po powrocie z Eurowizji, na której zajęła 12. miejsce Fot. Sylwia Dąbrowa



Z ŻYCIA GWIAZD

W TELEWIZJI

KRZYŻÓWKA NR 76

Izabella Krzan lubi uznane marki

Paparazzi Pudelka przytłapali ostatnio prezenterkę w centrum Warszawy. Dzięki temu wiemy, że po obiedzie z przyjaciółką pani zrobiła sobie w restauracji krótką sesję zdjęciową. Przed wyjściem pani Izabella zadbała o nienaganny makijaż. Potem celebrytka odjechała mercedesem wartym prawie 200 tysięcy złotych.



Sami swoi

Polsat, 20:35

Pierwsza część komediowej sagi o zwaśnionych rodzinach Pawlaków i Kargulów. Przedwojenny spór o miedź i krowę Kargula, która weszła Pawlakom w szkodę, znajduje nieoczekiwane rozstrzygnięcie po wojnie. Do porozumienia stron jednak daleko. Zajądł spory sąsiadów, ciągnące się kilkadziesiąt lat, kończą się wreszcie dzięki Witii, synowi Pawlaka, i Jadźce, córce Kargula.

Małgorzata Rozenek-Majdan ma mahoniową skórę

Celebrytka wybrała się z koleżankami na babski wypad do Turcji. Częścią jej ekipy jest Ewa Chodakowska. W mediach społecznościowych Rozenek-Majdan pokazała nagranie w bikini. Pochwaliła się umięśnioną sylwetką i faktem, że jej skóra nabrała mahoniowego koloru.

Paulina Sykut-Jeżyna długo się przygotowywała

Prezenterka ma dziesięcioletnią córkę. Róża w miniony weekend przystąpiła do Pierwszej Komunii. Sykut-Jeżyna wrzuciła na Instagram serię zdjęć z uroczystości. Celebrytka założyła na siebie szykowny żakiet z ozdobnym, materiałowym kwiatem przy dekolcie. Róża miała klasyczną, białą suknię komunijną, do której dobrano futrzane bolerko. Piotr Jeżyna postawił na sprawdzony męski szyk: ciemny garnitur. „Długo przygotowywaliśmy się do tego dnia. Wdzięczność” – napisała. (GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa



Bogowie ulicy

TVP 1, 21:20

Byli komandos Brian Taylor i jego partner oraz przyjaciel Mike Zavala pracują w policji w Los Angeles. Gdy zostają przeniesieni do nowego rewiru, wchodzi w konflikt z hiszpańskim gangiem narkotykowym.

Nikita

TV 4, 22:40

Tytułowa bohaterka zostaje skazana na karę śmierci za morderstwo. Wkrótce po procesie otrzymuje propozycję – albo wyrok będzie wykonany, albo będzie zabijała na zlecenie tajnej agencji.

Słodki listopad

TVN, 22:55

Nelson jest przystojnym, bogatym, odnoszącym sukcesy pracownikiem firmy reklamowej. Podczas egzaminu na prawo jazdy poznaje uroczą Sarę. Wkrótce nawiązuje z nią romans.

Poziomo:

- 1) wyroby z fajansu,
- 5) zastępuje aktora w niebezpiecznych ujęciach,
- 9) zapasowe w bagażniku auta,
- 10) sztuczny zbiornik wodny,
- 12) Jean, aktor z komedii „Goście, goście”,
- 14) teren w stanie pierwotnym,
- 15) zastój w gospodarce,
- 16) ptak, który wybierał się za morze,
- 17) skandynawskie bóstwo burzy i piorunów,
- 18) horror w reżyserii Richarda Donnera,
- 19) potocznie niesnaski, kłótnie,
- 22) imię Smendziarki, polskiej pianistki,
- 23) lęk przed nieznanym, bojaźń,
- 28) skaza na honorze, despekt,
- 29) auto z turyńskiej fabryki,
- 30) gromada współtowarzyszy,
- 31) olbrzymie drzewo na sawannie,
- 34) Tadeusz, reżyser sztuki „Umarła klasa”,
- 38) rządy strachu i przemocy,
- 39) ... Kościuszki w wawelskim grodzie,
- 40) „Serce nie ...” w przysłowiu,
- 41) wśród domowego ptactwa,
- 42) ostrzałka do ołówków.

Pionowo:

- 1) należy do chrześcijańskiej demokracji,
- 2) gatunek alkoholu podawanego na Bałkanach,
- 3) słupy na żaglowcu,
- 4) obraz namalowany farbami wodnymi,



- 5) nerwowe przy rdzeniu,
- 6) miasto na Podkarpaciu,
- 7) niezbyt liczna osada wioślarska,
- 8) wąska grządka ogrodowa,
- 11) rzymski bożek z łukiem,
- 13) ... Stone, zagrała w filmie „Niesamowity Spider-Man”,
- 20) „... i pokój”, powieść Lwa Tolstoja,
- 21) „... w Srebrnym Jeziorze”,

- powieść Karola Maya,
- 24) walec do nawijania kabli,
- 25) wyprawa panny młodej,
- 26) urodziwy młodzieniec,
- 27) surowiec na gromnice,
- 31) delikatna tkanina odzieżowa,
- 32) nie przeszedł kontroli jakości,
- 33) przyjemna woń, zapach,
- 35) krzew z czarnymi owocami,
- 36) zespół trzech elementów,
- 37) uchwyt narzędzia, trzonek.

ROZWIĄZANIE NR 75



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Horoskop dzienny zapowiada, że odważna decyzja przyniesie Ci sukces, a szczerą rozmowa poprawi relację z osobą, na której Ci zależy...

Ryby (19.02 - 20.03)

Spokojne podejście do obowiązków pozwoli uniknąć konfliktów i zakończyć dzień z ulgą. Horoskop na dziś mówi, że postanowisz to uczcić. **Baran (21.03 - 19.04)** Nowe wiadomości zaskoczą Cię pozytywnie. Horoskop dzienny na środę mówi, że otworzą również drogę do ciekawej znajomości.

Byk (20.04 - 20.05)

Poświęć więcej czasu bliskim. Horoskop dzienny wyraźnie zapowiada, że wspólne chwile przyniosą Ci spokój i dobrą energię. **Bliźnięta (21.05 - 21.06)** Twoja pewność siebie będzie przyciągać ludzi. Horoskop na dziś wróży, że niektórzy z nich pomogą Ci osiągnąć ważny cel. **Rak (22.06 - 22.07)** Precyzja w działaniu i cierpliwość pozwolą uniknąć błędów. Horoskop dzienny na środę mówi, że wieczór będzie sprzyjać odpoczynkowi.

Lew (23.07 - 22.08)

Nie odkładaj trudnych decyzji. Horoskop dzienny stanowczo zapowiada, że tylko szczerą rozmową pomoże rozwiązać napiętą sytuację. **Panna (23.08 - 22.09)** Intuicja podpowie Ci właściwy kierunek. Horoskop na dziś to wyraźna wskazówka, by zaufać sobie i unikać niepotrzebnych sporów. **Waga (23.09 - 22.10)** Krótka podróż lub niespodziewane spotkanie dostarczy inspiracji i poprawi humor. Horoskop dzienny na środę wróży udany dzień.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Twoja konsekwencja zostanie zauważona, a sukces doda motywacji do działania. Horoskop dzienny mówi, że niektórzy Ci tego pozazdroszą. **Strzelec (22.11 - 21.12)** Kreatywne pomysły pomogą zdobyć nowe możliwości. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że wystąpisz w pierwszoplanowej roli. **Koziorożec (22.12 - 19.01)** Horoskop dzienny na środę wróży, że odpoczynek i chwila ciszy pozwolą odzyskać równowagę i spojrzeć ze spokojem w przyszłość.

Polak gra o Ligę Europy. Jego trener specjalistą od rozgrywek

Jacek Czaplewski
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Dziś o godzinie 21 rozpocznie się finał Ligi Europy - drugich najważniejszych rozgrywek klubowych pod auspicjami UEFA.

O trofeum zagra reprezentant Polski, Matty Cash, którego hiszpański trener Aston Villi Birmingham, Unai Emery, jest prawdziwym specjalistą od tych rozgrywek. „Villas” w Turcji ma wspierać nawet kilkadziesiąt tysięcy fanów. Transmisja wyłącznie na kodowanym kanale.

Urodzony w Anglii Cash nigdy wcześniej nie miał okazji zagrać o jakiekolwiek trofeum. W Pucharze Anglii dotarł do półfinału, w Lidze Mistrzów zagrał w ćwierćfinale, zaś z reprezentacją Polski miał okazję wystąpić tylko i aż w 1/8 finału mistrzostw świata. Polak nie ukrywa podekscytowania. Jego drużyna bez względu na wynik i tak zagwarantowała sobie udział w Lidze Mistrzów w przyszłym sezonie - poprzez Premier League, w której zajmuje miejsce tuż za podium i tuż przed Liverpooliem. To zasługa trenera Unaia Emery'ego zmierzającego po dwusetny mecz w Aston Villi, w której pracuje od listopada 2022 roku. 54-letni Hiszpan sprawił, że drużyna będąca dotąd średniakiem stała się nagle jedną z najlepszych w kraju, ale i na całym Starym Kontynencie. Teraz ma sięgnąć po pierwsze europejskie trofeum od 1982 roku.

Aston Villa uchodzi za zdecydowanego faworyta finału. Nie jest to niespodzianka, zważywszy również na fakt, że sam Emery jest specjalistą od Ligi Europy. Triumfował w niej już aż czterokrotnie -



FOT. EPAPAP

Matty Cash (z lewej) jako jedyny reprezentant Polski w tym roku ma szansę sięgnąć po europejskie trofeum

najpierw jako trener Villarrealu, potem Sevilli. W dwóch ostatnich sukcesach pomógł mu emerytowany dzisiaj Grzegorz Krychowiak, który w finale przeciwko ukraińskiemu Dnipro Dniepropietrowsk zdobył nawet bramkę. Tamten mecz został rozegrany w 2015 roku na PGE Narodowym w Warszawie.

Dziś swoją historię z Emerym zamierza napisać Cash. 28-latek jest podstawowym piłkarzem na prawej obronie. W kończącym się sezonie przekroczył granicę aż pięćdziesięciu występów, biorąc pod uwagę również te z reprezentacji Polski. W klubowym dorobku ma trzy gole i pięć

asyst, z czego dwie właśnie w Lidze Europy. Bezpośrednio po finale jeszcze nie uda się na zasłużony urlop, bo najpewniej zostanie powołany od Jana Urbana na czerwcowe sparingi z Nigerią w Warszawie i Ukrainą we Wrocławiu.

Aston Villa nigdy dotąd nie miała okazji rywalizować z Freiburgiem. Fazę ligową skończyła na drugim miejscu, przegrywając zaledwie jeden mecz. Potem wyeliminowała kolejno francuskie Lille, włoską Bolognę i angielskie Nottingham. Freiburg był siódmy, po czym w fazie pucharowej ograł kolejno belgijski Genk, hiszpańską Celtę Vigo i portugalską Bragę. W rodzimym Bun-

deslidze już mu tak dobrze nie poszło. Zajął siódme miejsce gwarantujące udział w eliminacjach Ligi Konferencji.

- Przed nami wyjątkowy mecz. W drużynie poczucie jedności jest silniejsze niż kiedykolwiek. To wspaniałe! - ekscytuje się trener Freiburga, Julian Schuster.

Zwycięzca Ligi Europy zgarnie premię w wysokości sześciu milionów euro. Tegoroczny finał odbędzie się w Stambule na stadionie Besiktasu. UEFA nie postawiła na polskich sędziów. Spotkanie poprowadzi Francuz François Letexier wspierany z poziomu VAR przez hiszpańsko-francuski duet. Mało tego, widowiska nie obejrzymy nawet w paśmie otwartym. Transmisję przeprowadzi bowiem kanał Polsat Sport Premium 1. Stream w internecie na platformie Polsat Box Go będzie płatny.

Jeszcze w tym miesiącu zostaną rozegrane dwa pozostałe finały, ale już bez polskich akcentów. W przyszłą środę (27 maja) angielskie Crystal Palace zmierzy się z hiszpańskim Rayo Vallecano o Ligę Konferencji na stadionie w Lipsku. A potem, czyli w kolejną sobotę (30 maja), wielki finał Ligi Mistrzów - w Budapeszcie zmierzą się Paris Saint-Germain z Arsenalem. Angielski futbol może ustrzelić więc swojego hat-tricka, jeśli wszystkie mecze padną łupem jego przedstawicieli.

Przypuszczalny skład Freiburga: Atubolu - Kübler, Ginter, Lienhart, Treu - Eggstein, Manzambi - Beste, Höler, Grifo - Matanović.

Przypuszczalny skład Aston Villi: Martinez - Cash, Konsa, Pau Torres, Digne - Lindelöf, Tielemans - McGinn, Rogers, Buendia - Watkins. ©©

Przedbiegi przed Roland Garros: Świątek trenuje, Chwalińska awansuje

Jacek Kmiecik
redakcja@polskapress.pl

TENIS. Iga Świątek już trenuje w Paryżu, przygotowując się do Rolanda Garrosa. Maja Chwalińska awansowała do pierwszej rundy kwalifikacji French Open, a Linda Klimovicova już odpadła.

Sześciokrotna mistrzyni Wielkiego Szlema, Iga Świątek, zameldowała się w niedzielę w Paryżu, a w poniedziałek odbyła już pierwszy trening na kortach ziemnych Rolanda Garrosa, a konkretnie Court Simonne-Mathieu - trzecim co do wielkości obiekcie w kompleksie, mieszczącym 5290 miejsc. Raszynianka, przygotowująca się do swojego ósmego startu w Paryżu w karierze seniorskiej, odbyła zamkniętą sesję treningową, chcąc wyeliminować wszelkie niedociągnięcia przed turniejem, zanim rozpocznie walkę o odzyskanie korony. Tuż przed Polką trening na kortach miała Białorusinka Aryna Sabalenka.

W pierwszej rundzie kwalifikacji do French Open Maja Chwalińska pokonała Francuzkę Alice Rame 6:0, 6:3. Aby znaleźć się w zasadniczej części zmagania, musi wygrać jeszcze dwa spotkania. W światowym rankingu 24-letnia Chwalińska zajmuje 116. miejsce, a starsza o cztery lata rywalka jest 197. na liście WTA.

W drugiej rundzie Polka zmierzy się z Rosjanką Poliną Jancenko lub Francuzką Carole Monnet.

Reprezentująca Polskę Czeszka zajmująca 157. miejsce w światowym rankingu, Linda Klimovicova, przegrała z plasującą się 10 pozycji wyżej Serbką Lolą Radivojević 3:6, 4:6 w pierwszej rundzie kwalifikacji Rolanda Garrosa i pożegnała się z Paryżem.

Pewne występu w zasadniczej części paryskich zmagania: triumfatorka czterech edycji (2020, 2022, 2023 i 2024) Świątek, Magdalena Fręch i Magda Linette. Wśród mężczyzn zagrają Hubert Hurkacz i Kamil Majchrzak. ©©



FOT. ANDRZEJ SZKOCKI

Maja Chwalińska, aby dostać się do turnieju głównego French Open, musi wygrać jeszcze dwa mecze

Ukraińcy powołali kadrę na mecz z Polską

Jacek Kmiecik
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Polska zagra towarzysko z Ukrainą w niedzielę, 31 maja, o godzinie 17.30 na Tarczyński Arena we Wrocławiu. Niebiesko-Żółci powołali już kadrę na to spotkanie.

Reprezentacje Polski i Ukrainy nie wezmą udziału w mistrzostwach świata 2026 w USA, Kanadzie i Meksyku, które odbędą się 11 czerwca - 19 lipca. Obie drużyny odpadły w barażach o mundial,

przegrywając ze Szwedami - najpierw w półfinale w Walencji Ukraina 1:3, a następnie w Sztokholmie Polska 2:3. Zamiast przygotowań do turnieju w Ameryce Północnej i ostatnich sparingów, Polacy i Ukraińcy zagrają w tak zwanym okienku FIFA na reprezentacje towarzysko między sobą, a kilka dni później Biało-Czerwoni zmierzą się z Nigerią w środę, 3 czerwca, na PGE Narodowym w Warszawie, a Niebiesko-Żółci w niedzielę, 7 czerwca, z Danią w Odense.

Dotychczas Polacy rozegrali z Ukrainą dziesięć meczów,

z których pięć wygrali, 3 przegrali i 2 zremisowali, bilans bramkowy to 14-10. Pierwsze ze spotkań miało miejsce 15 lipca 1998 roku w Kijowie, a Biało-Czerwoni wygrali wówczas 2:1. Po raz ostatni Polacy rywalizowali ze wschodnimi sąsiadami 7 czerwca 2024 roku w Warszawie, zwyciężając 3:1. ©©

KADRA UKRAINY NA POLSKĘ

Bramkarze: Anatolij Trubin (Benfica Lizbona), Andrij Lunin (Real Madryt), Dmytro Riznyk (Szachtar Donieck), Ruslan Neszczet (Dynamo Kijów).
Obroncy: Ilya Zabarny (Paris Saint-Germain), Mykola Matvienko (Szachtar Donieck), Walerij

Bondar (Szachtar Donieck), Taras Mychawko (Dynamo Kijów), Eduard Sarapij (Polissia Żytomierz), Witalij Mykolenko (Everton), Oleksandr Romanczuk (Universitatea Craiova).

Pomocnicy: Oleh Oczeret'ko (Szachtar Donieck), Artem Bondarenko (Szachtar Donieck), Jehor Nazaryna (Szachtar Donieck), Oleksandr Nazarenko (Polissia Żytomierz), Oleksij Huculak (Polissia Żytomierz), Mykola Szaparenko (Dynamo Kijów), Andrij Jarmolenko (Dynamo Kijów), Jehor Jarmoluk (Brentford), Heorhij Sudakow (Benfica Lizbona), Wiktor Cyhankow (Girona), Hennadij Sinczuk (CF Montreal), Ruslan Malinowski (Genoa).

Napastnicy: Roman Jaremczuk (Olympique Lyon), Matwij Ponomarenko (Dynamo Kijów), Artem Dowbyk (AS Roma).

0011526022

12 maja 2026 roku zmarł



Karol Szyndzielorz

24.11.1936 - 12.05.2026

Wybitny dziennikarz prasowy
oraz publicysta radiowy i telewizyjny,
syn Ziemi Śląskiej,
wieloletni doradca Mercedes-Benz i koncernu Siemens.
Zasłużony dla stosunków polsko-niemieckich.
Współzałożyciel klubu Harvarda w Polsce.

Wspomniał Ojciec.

Pożegnanie nastąpi w Domu Przedpożrzebowym
na Powązkach Wojskowych, ul. Powązkowska 43/45
22.05.2026 roku (piątek) o godz. 13.00.
Odprawienie do grobu na Starych Powązkach,

o czym zawiadamia
Julia Szyndzielorz

SPORT

www.sportowy24.pl

Znany sędzia poprowadzi
finał wojewódzkiego
Pucharu PolskiWiktor Gumiński
wgumiński@nto.pl

Jarosław Przybył będzie arbitrem finału piłkarskiego Pucharu Polski na szczeblu wojewódzkim, w którym zmierzą się MKS Kluczbork i LZS Staroścín.

50-letni Przybył to od wielu lat jeden z czołowych sędziów w Polsce. Dość powiedzieć, że na początku maja również prowadził finał Pucharu Polski, tyle że... na szczeblu centralnym (Górniki Zabrze pokonał w nim 2-0 Raków Częstochowa). W swojej karierze był też rozjemcą 286 spotkań w PKO Ekstraklasie.

Asystentami Przybyła podczas spotkania MKS Kluczbork - LZS Staroścín, które odbędzie się w środę 20 maja o godz. 19 na Stadionie Miejskim w Kluczborku, będą Maciej Koszarzecki oraz Jacek Babiarsz. Sędzią technicznym będzie natomiast Szymon Łężyński.

Przybyłowi zdarzało się już sędziować finał wojewódzkiego Pucharu Polski. Po raz ostatni czynił to w 2021 roku, kiedy w decydującym starciu Ruch Zdzieszowice pokonał 4-0 Małapanew Ozimek.

- Po ponad 26 latach sędziowskiej pasji takie mecze mają wyjątkowy smak i znaczenie, szczególnie wtedy, gdy odbywają się w moim rodzinnym Kluczborku. Dziękuję wszystkim, których spotkałem na swojej drodze -

zawodnikom, trenerom, działaczom, kibicom, przyjaciołom i rodzinie. To dzięki Wam ta droga była tak wyjątkowa - napisał Jarosław Przybył na swoim koncie w portalu Facebook.

Faworyt jest wyraźny

Jeżeli natomiast chodzi o finalistów, to zdecydowanie więcej szans na triumf w wojewódzkim Pucharze Polski daje się MKS-owi Kluczbork. To aktualnie druga, po Odrze Opole, piłkarska siła Opolszczyzny. Na dwie kolejki przed końcem sezonu w Betclie 3 Lidze, kluczborski zespół zajmuje 7. miejsce w tabeli grupy 3.

Drogę do finału MKS rozpoczął od 1/16 finału (w 1/32 miał wolny los), pokonując kolejno 3-2 Stal Brzeg, 4-0 Czarnych Otmuchów, 2-0 Ruch Zdzieszowice oraz 2-1 Odrę II Opole.

LZS Staroścín musiał natomiast pokonać pięciu przeciwników, by móc już bezpośrednio zaważać o trofeum. 8. drużyna w tabeli BS Leśnica 4 Ligi Opolskiej pucharową przygodę rozpoczęła od wygranej 2:1 nad Orłem Branice. Następnie wyeliminowała Adamietz Kałuża (7-7, karne 4-2), LZS Wałce (6-1), Start Namysłów (1-0) oraz Polonię Nysa (3-2).

Szczególnie tym ostatnim występem ekipa ze Starościna udowodniła, że stać ją na sprawienie niespodzianki. Tym samym faworyzowany MKS również będzie musiał się mierzyć na baczności. ©©



Jarosław Przybył (z piłką) po raz ostatni był sędzią finału wojewódzkiego Pucharu Polski w 2021 roku

SIATKÓWKA Kapitan Uni Opole wcieli się w rolę trenerki.

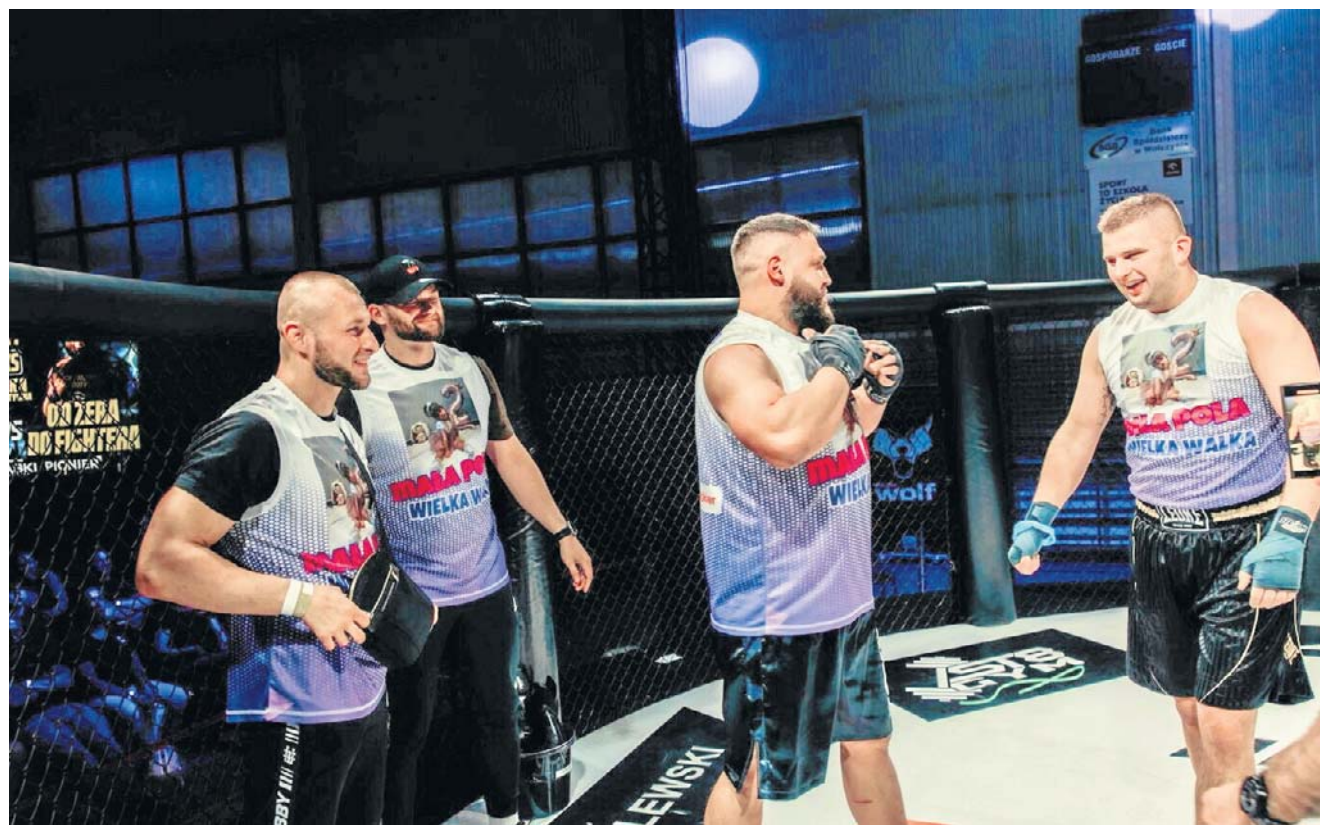
Katarzyna Zaroślińska-Król, atakująca i zarazem kapitan Uni Opole, została asystentką trenerki Joanny Staniuchy-Szczurek w żeńskiej reprezentacji Polski do lat 18.

Ta niezwykle doświadczona zawodniczka będzie więc w lecie dzielić się bogatym doświadczeniem z młodszymi od niej ponad dwukrotnie reprezentantkami kraju. W barwach Uni Opole Zaroślińska-Król występuje od 2023 roku. W minionym

sezonie osiągnęła z opolskim zespołem historyczny sukces, jaki było zdobycie brązowego medalu Tauron Ligi. Ponadto Zaroślińska-Król aż 8 razy została w nim wybrana zawodniczką meczu - najczęściej w całej lidze. **WG**



FOT. WIKTOR GUMIŃSKI



Jednym z uczestników gali MMA w Wołczynie był tata 2-letniej Poli, który zbiera pieniądze na kosztowne leczenie córki

Tata 2-letniej Poli walczył na gali MMA w szczytnym celu

Mirosław Dragon
mdragon@nto.pl

Podczas gali MMA w Wołczynie było w sumie 10 walk. Jedną z nich stoczył Andrzej Betkier, tata 2-letniej Poli z Kluczborka chorej na zespół Retta.

W ten sposób chciał nagłośnić zbiórkę pieniędzy na leczenie córki. Częścią gali MMA w Wołczynie była właśnie akcja charytatywna dla Poli.

Galę walk MMA w Wołczynie zorganizowała sportowa federacja SCF (Sold Combat Federation), którą prowadzą Grzegorz Szulakowski z Namysłowa i Tomasz Kmiecik z Kępna.

- W ostatnim czasie stoczyłem dwie walki: MMA w Wołczynie i bokserską na gali Biznes Boxing Polska w Opolu - mówi Andrzej Betkier. - Jestem totalnym amatorem, pierwszy raz miałem na rękach rękawice bokserskie. Ale kiedy wybrano naszą córkę jako cel charytatywny na galach walk, chciałem pokazać, że bardzo się sta-

ramy, aby nagłośnić naszą zbiórkę.

Tata Poli przeszedł prawie 3-miesięczny profesjonalny trening przed walką.

- Bardzo profesjonalne przygotowania mieliśmy w klubie Lewy Prosty w Opolu. W niecałe trzy miesiące schudłem 12 kilogramów! - śmieje się Andrzej Betkier. - W mojej wadze okazało się to minusem, bo wszyscy rywale byli ode mnie ciężsi! Ale formę wypracowałem dobrą.

Na gali mieszanych sztuk walki MMA w Wołczynie Andrzej Betkier wystąpił jako Tata Poli. Jego rywalem w oktagonie był Odzeradofightera Węgorz, czyli Tomasz Węgrecki. W MMA zawodnicy rywalizują zarówno w stojce (ciosy i kopnięcia), jak i w parterze (zapasy, duszenia i dźwignie).

- Odzeradofightera Węgorz to poważny zawodnik. Biliśmy się, ale powiedzieliśmy sobie przed walką i ustaliliśmy, że nie urywamy sobie głów! - śmieje się Andrzej Betkier. Walka zakończyła się remisem.

- Podczas gali burmistrz Wołczyna Jan Leszek Wiącek ofiarował na licytację wykonany przez siebie zegar z wygrawerowaną pięścią wojownika. Będzie można go wylicytować w Internecie - mówi Natalia Betkier, mama Poli. - Burmistrz nas wspiera i na każdym kroku próbuje nam pomóc.

Pola Betkier ma 2,5 roku. Cierpi na zespół Retta, opóźniony rozwój psychoruchowy, a także afazję czuciowo-ruchową.

- Dziś nasza córeczka nie chodzi, nie stoi samodzielnie, nie mówi, nie wskazuje palcem, nie komunikuje swoich potrzeb. Każdy jej płacz to dla nas zagadka - czy jest głodna, zmęczona czy może choroba znów zabiera jej kolejne umiejętności? - mówią Natalia i Andrzej Betkierowie.

Szansą na uratowanie Poli jest pierwszy na świecie lek w formie syropu, który hamuje postęp choroby.

- Nie wyleczy jej całkowicie, ale da Poli cenny czas i możliwość, by zatrzymać utratę zdol-

bytych umiejętności i przygotować się do terapii genowej, która w Stanach Zjednoczonych jest już w zaawansowanym stadium badań klinicznych. Każdy dzień bez leku to ryzyko utraty kolejnych zdolności, dlatego tak ważne jest, aby Pola mogła go otrzymać jak najszybciej - mówi Natalia Betkier.

Jest jeden problem: ogromne koszty. Zakup nierefundowanego leku na trzy lata, a także leczenie i rehabilitacja oraz sprzęt medyczny to koszt prawie 7,5 miliona złotych. Lek ten dostępny jest tylko w USA. Jest niezwykle drogi, bo kosztuje ponad 2 miliony zł rocznie.

Udało się już zebrać 3,690 mln zł. To ogromna kwota, ale wciąż nawet nie połowa potrzebnej sumy. Dlatego liczy się każda wpłata, każda złotówka.

Jak pomóc 2-letniej Poli z Kluczborka

Wejdź na stronę <https://www.siepomaga.pl/pola-betkier>

Wpłać dowolną kwotę na leczenie Poli Betkier ©©