Ceny paliw poniżej limitu. Kierowcy szybko to wykorzystali **str. 3**

FOT. MATEUSZ MAJNUSZ

Za ten zabieg płacisz nawet 600 zł. Na NFZ zrobisz go za darmo. Każdy może z niego skorzystać – str. 9-12

STRONA ZDROWIA

nto
NOWA TRYBUNA OPOLSKA

Środa 1.04.2026 | Nr 76 (10 018) | www.nto.pl | Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

Odgłosy wsi przeszkadzają? Zmiany w prawie ukrócą skargi **str. 4**

Zmarł radny Henryk Siromski. To cios dla lokalnej społeczności **str. 4**

Rusza asfaltowanie nowej estakady i ronda w Opolu **str. 5**

Nr ISSN 1230-6134 Nr indeksu 348-252

FOT. RADOSŁAW DIMITROW

DZISIAJ W OPOLU

To będzie wielka uczta. Darmowe śniadanie dla wszystkich **str. 3**

KRADZIEŻ JACEK KASPRZYK WALCZY ZE ZŁOŚLIWYM RAKIEM TRZUSTKI

Zniknęły pieniędze na leczenie radnego

Mirela Mazurkiewicz
mmazurkiewicz@nto.pl

Zbiórka, która miała pomóc cenionemu działaczowi wrócić do zdrowia, biła rekordy popularności. W nocy z poniedziałku (30.03) na wtorek gruchnęła wieść, że ktoś przywłaszczył sobie ponad 70 tys. zł z kwoty wpłaconej na rzecz chorego.

- Długo nie umieszczaliśmy tutaj żadnych informacji, ponieważ życie rozwaliło całą misternie poukładaną strategię... - zaczęli swój wpis na Facebooku przyjaciele Jacka Kasprzyka, którzy zaangażowali się w zbiórkę na jego leczenie. - Wiecie, że w 2025 rok Jacek wszedł z konkretnym planem leczenia poprzez chemioterapię, która miała go przygotować do kolejnej operacji, jednak niestety dramatycznie osłabiała jego organizm. Wspomagał się równolegle witaminami i mikroelementami, które pozwalały podawać kolejne wlewy chemii i w miarę funkcjonować w codziennym życiu. Wszystko to było możliwe dzięki Waszym wpłatom.

Przyjaciele Jacka Kasprzyka podziękowali darczyńcom za każdą złotówkę, ale przyznali też, że w sprawie doszło do nieoczekiwanego zwrotu akcji, którego skutkiem są działania organów ścigania.

- Niestety, gdy chcieliśmy przygotować dla Was rozliczenie zebranych środków, okazało się, że zdarzyła się rzecz, która nigdy nie powinna była się zdarzyć. Część środków ze zbiórki została przywłaszczona przez nieuczciwą osobę. Można by było tutaj wyrzucić z siebie ogrom złych słów, jednak proszę, aby skupić się na tym, żeby pomóc Jackowi, który jest zdruzgotany tą sytuacją, przez którą jego stan zdrowia psychicznego oraz fizycznego znacznie się pogorszył - zaapelowali jego przyjaciele.

Jacek Kasprzyk jest znanym w Opolu społecznikiem i miejskim radnym. Muzyk, animator kultury, samorządowiec, miłośnik przyrody i turystyki, a prywatnie ojciec, mąż, syn i brat. Ci, którzy go znają, mówią o nim: „Człowiek o wielkim sercu, który od lat bezinteresownie pomaga innym". Gdy w świat poszła informacja, że zachorował na złośliwego raka trzustki, ruszyła fala pomocy. Celem było zebranie 385 tys. złotych na operację i leczenie ratujące życie. Szybko okazało się jednak, że odzew przerósł oczekiwania. Zbiórkę wsparło blisko 3,9 tys. osób, dzięki czemu udało się zebrać ponad 424 tys. złotych.

Czytaj str. 4

FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

Jacek Kasprzyk jest znanym w Opolu społecznikiem i miejskim radnym. Walczy ze złośliwym nowotworem.

Testy na wierność robią w opolskich aptekach furorę

Farmaceuci przyznają, że początkowo sądzili, iż ktoś ich wkręca. –Szybko okazało się, że powodem szturmu na apteki jest krążące w sieci wideo nagrane przez znaną influencerkę. **str. 3**

Polska: Pierwszy krok do budowy elektrowni jądrowej. Wystąpili o pozwolenie na budowę **str. 6**

Świat: Skradziony obraz Van Gogha wróci do muzeum. Musiał przejść konserwację **str. 7**

eprasa.pl b8a6d2e5e1

Jutro w naszej gazecie
Pod paragrafem

Jan Lange miał przynajmniej 70 narzeczonych i trzy żony, a bezradna policja próbowała przypisać mu wiele niewyjaśnionych zbrodni.

AUTOPROMOCJA 0010710597

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

FOT. KPP GŁUBCZYCE

Jej talent pływacki dał o sobie znać już podczas Zawodów Pływackich Służb Mundurowych.

Kolejne zawody i kolejny worek medali

Łukasz Biernacki
lbiernacki@nto.pl

Sierżant Oliwia Mosek, policjantka z Kietrza z powodzeniem łączy pracę ze sportem na najwyższym poziomie. Z ostatniego Pucharu Polski Masters w pływaniu przywiozła 3 złote medale.

Oliwia Mosek swoją pasję do pływania rozwijała od najmłodszych lat. Treningi rozpoczęła już w szkole podstawowej i nieprzerwanie kontynuuje je do dziś. W 2023 roku wstąpiła w szeregi policji. Jak sama zaznacza, szukała zawodu wymagającego odwagi, odpowiedzialności i dyscypliny. Szybko okazało się, że cechy charakteru ukształtowane przez lata treningów pływackich idealnie sprawdzają się w codziennej służbie.

Podczas zeszłorocznej rywalizacji gromadzącej najlepszych sportowców reprezentujących formacje mundurowe z kraju, policjantka z Kietrza okazała się bezkonkurencyjna. Oliwia Mosek wywalczyła dwa złote medale, zajmując pierwsze miejsca w wyścigach na 50 oraz 100 metrów stylem klasycznym.

Wysoka forma zawodniczki utrzymała się również w obecnym sezonie i to wśród jeszcze większej konkurencji. W ostatni weekend sierżant Oliwia Mosek wzięła udział w III Pucharze Polski Masters w pływaniu. W tych zawodach o randze międzynarodowej rywalizowało blisko 160 pływaków z Polski i Litwy.

Młoda dzielnicowa wystartowała w trzech konkurencjach stylem klasycznym na dystansach 50, 100 oraz 200 metrów. Jej występ zakończył się spektakularnym sukcesem. Policjantka zdobyła trzy złote medale, stając na najwyższym stopniu podium w każdym z wyścigów. ©℗

Opolski program walki z miażdżycą przynosi efekty

Mateusz Majnusz
mmajnusz@nto.pl

Ponad 600 mieszkańców województwa opolskiego wzięło udział w pierwszym roku programu badań „WygrajMY z miażdżycą" w Uniwersyteckim Szpitalu Klinicznym w Opolu.

FOT. USK

Programu badań „WygrajMY z miażdżycą" to część pięcioletniego projektu naukowego, którego celem jest ograniczenie chorób sercowo-naczyniowych.

Program dopiero się rozpędza, ale już teraz widać jego skalę. Docelowo badaniami ma zostać objętych 1500 osób z rozpoznaną miażdżycą.

- Wykonujemy u tych osób badania laboratoryjne, obrazowe (rezonans głowy i serca, tomografię serca i kończyn, usg) i inne (EKG, wskaźnik kostka-ramię, badanie dna oka, skład ciała). Omawiamy wyniki, zalecamy dalsze leczenie, żeby uczestnicy byli zaopiekowani pod kątem ryzyka sercowo-naczyniowego i miażdżycy - tłumaczy kardiolog prof. Marek Gierlotka z USK.

W Centrum Naukowo-Badawczym USK w Opolu co tydzień pojawiają się dziesiątki pacjentów. Każdy z nich wróci na badania kontrolne za trzy lata. Już teraz lekarze widzą konkretne efekty.

- Mamy już pierwsze doraźne efekty tego programu, bo uczestnicy otrzymują kompleksową specjalistyczną diagnostykę i propozycje optymalnego leczenia. Wiemy, że u części z nich ujawniono cukrzycę czy nadciśnienie, które wymagają leczenia, a ok. 20 osób w sytuacjach zagrażających zdrowiu zostało pilnie przekierowanych do szpitala - komentuje Marek Kustosz, prezes Fundacji To się leczy.

Takie programy to duma dla regionu

Zdaniem ekspertów, wyniki projektu mogą mieć znaczenie wykraczające daleko poza region.

- Już teraz możemy powiedzieć, że z takiego programu powinni móc korzystać wszyscy pacjenci w Polsce. Badanie wielochorobowości miażdżycowej dotyczy rozpowszechnienia chorób sercowo-naczyniowych, będących najczęstszymi przyczynami zgonów. Wyniki tego projektu posłużą nam do skonstruowania modelu lepszej opieki nad pacjentami z chorobami serca, chorobami mózgu oraz chorobami naczyń obwodowych właśnie na tle miażdżycy - wyjaśnia specjalista medycyny rodzinnej dr Jacek Jóźwiak.

Program ma także znaczenie dla rozwoju nauki i pozycji regionu.

- Jesteśmy dumni, że Opole akcentuje swoją obecność na polskiej mapie badań medycznych i oferuje mieszkańcom dostęp do nowoczesnej diagnostyki i leczenia. To projekt ważny dla rozwoju dydaktyki opartej o jakościowe badania naukowe. Projekt interdyscyplinarny, więc jestem przekonany, że w najbliższych latach będzie podstawą do niejednego doktoratu i habilitacji. Istotne jest także oddziaływanie tego projektu na poprawę jakości życia społeczeństwa - dodaje prorektor Uniwersytetu Opolskiego ds. nauki dr hab. Daniel Pietrek, prof. UO. ©℗

Pogoda w regionie

Dzisiaj
MIN **0°C** MAX **12°C**

Barometr **1025 hPa**
Wiatr **pn. 12 km/h**
Biomet **korzystny**

Jutro
MIN **1°C** MAX **10°C**

Pojutrze
MIN **0°C** MAX **14°C**

Popojutrze
MIN **1°C** MAX **14°C**

Uwaga: na horyzoncie trzy słoneczne tygodnie

Policjanci uwolnili uwięzionego łabędzia

Sławomir Draguła
sdragula@nto.pl

Szybka reakcja policjantów ruchu drogowego pozwoliła uratować rannego łabędzia, który zaplątał się w siatkę ogrodzeniową. Zwierzę trafiło pod specjalistyczną opiekę weterynaryjną.

FOT. POLICJA

Ranny ptak trafił na leczenie do azylu dla zwierząt", gdzie otrzymał niezbędną pomoc weterynaryjną.

W minioną sobotę policjanci z wydziału ruchu drogowego w Namysłowie otrzymali nietypowe zgłoszenie dotyczące łabędzia wymagającego pilnej pomocy. Z przekazanych informacji wynikało, że ptak znajduje się w pobliżu zabudowań i nie jest w stanie się uwolnić.

- Okazało się, że łabędź był zaplątany w siatkę ogrodzeniową, co uniemożliwiało mu poruszanie się i stwarzało zagrożenie dla jego życia i zdrowia - informuje komisarz Agnieszka Żyłka z Komendy Wojewódzkiej Policji w Opolu.

Niestety, w wyniku uwięzienia ptak doznał obrażeń. W związku z tym podjęto decyzję o jego przetransportowaniu do „Azylu u Anety", gdzie otrzymał niezbędną pomoc. ©℗

eprasa.pl b8a6d2e5e1

MEDYCZNE NOWINKI „ONE POKAZUJĄ POTĘGĘ SOCIAL MEDIÓW”

Testy na wierność zrobiły furorę

Mirela Mazurkiewicz
mmazurkiewicz@nto.pl

– Zamówiliśmy 30 takich testów, właściwie jako ciekawostkę. W ciągu jednego dnia sprzedały się niemal wszystkie i zaczęliśmy podejrzewać, że szef robi nam psikusa, podsyłając kolejnych klientów – relacjonuje jedna z opolskich farmaceutek.

FOT. MIRELA MAZURKIEWICZ

Farmaceuci przyznają, że początkowo sądzili, iż ktoś ich wkręca. Szybko okazało się, że powodem szturmu na apteki jest... krążące w sieci wideo.

Testy ślinowe pozwalają z dużą precyzją wykryć w organizmie m.in. obecność narkotyków czy nikotyny, dlatego część rodziców od dawna wykorzystuje je, by sprawdzić, czy ich pociechy nie używają zakazanych substancji. Narzędzie skutecznie wykrywa też obecność koronawirusa. Testy na wierność mają podobny mechanizm działania i choć jedna z firm farmaceutycznych wypuściła je na rynek wiele miesięcy temu, jeszcze dwa tygodnie temu mało kto o nie pytał.

- W ubiegłym tygodniu poprosiła o taki test młoda kobieta, a ja początkowo myślałam, że to żart. Pokazała mi na zdjęciu znalezionym w internecie opakowanie z logo dobrze znanego nam producenta, więc zaczęłam sprawdzać w hurtowniach – relacjonuje Karolina Kułaga, farmaceutka z apteki „Na Dobre i na Złe” przy ul. Szarych Szeregów w Opolu. – Zamówiliśmy te testy i nagle zaczął się prawdziwy boom.

Farmaceutka sprzedała pierwszego dnia ponad dwadzieścia takich zestawów. Mniej więcej po trzecim zaczęła podejrzewać z koleżankami z pracy, że ich przełożony zrobił im żart, a one są w ukrytej kamerze i to stąd szturm zainteresowanych testowaniem wierności. Zagadka rozwiązała się, gdy znalazły w mediach społecznościowych wideo popularnej influencerki, które w kilka dni odnotowało 5 milionów wyświetleń. Kobieta relacjonowała, że test ślinowy pozwolił udowodnić zdradę jej partnera i przypieczętował rozstanie.

- Od tygodnia nie ma praktycznie dnia, żebyśmy nie sprzedawali kilkunastu takich zestawów – mówi farmaceutka. – To pokazuje potęgę social mediów, bo wcześniej nikt o nie nie pytał, choć te testy nie są nowością na rynku.

Test kosztuje 34 złote i opiera się na analizie śladowych białek oraz enzymów obecnych w ślinie. Kluczowe jest porównanie próbki partnera z materiałem kontrolnym, pobranym od osoby testującej wierność.

- Jest to test różnicowy oparty na analizie białek ślinowych i mikrośladów enzymatycznych. Każdy człowiek ma nieco inny profil enzymów i mikroflory jamy ustnej. W normalnych warunkach jest on stabilny. Jeśli jednak dochodzi do bezpośredniego kontaktu z inną osobą, nawet krótkiego, w ślinie pojawią się obce białka i enzymy, które utrzymują się przez około 5 godzin – wyjaśnia Karolina Kułaga. - Pasek testowy zawiera warstwę reagentów. Jeśli wykryje białka inne niż te występujące u testowanej osoby oraz jej partnera, test zabarwi się na różowo.

Co ciekawe, test da się przeprowadzić również tak, by nie wzbudzać czujności podejrzewanego o niewierność partnera. Wystarczy wykorzystać do tego jego szczoteczkę do zębów – pod warunkiem, że była używana maksymalnie 15 minut wcześniej. Należy wówczas przyłożyć pasek testowy do wilgotnego włosia i poczekać około minuty na wynik.

Choć producent zapewnia, że skuteczność testu wynosi 97 proc., psychologowie przekonują, że uciekanie się do takich metod nie jest dobrym sygnałem dla związku.

- Obawiam się, że w przypadku niektórych par może przerodzić się to w kompulsywną potrzebę kontroli nawet wówczas, gdy partner nie daje powodów do niepokoju – kwituje Anetta Małolepsza, psycholożka specjalizująca się w terapii par. – Zazdrość może być pożądanym elementem w relacji, bo pokazuje, że wciąż nam zależy na drugiej osobie. Kiedy przechodzi jednak ona w obsesyjne podejrzenia, może popsuć najlepszy związek.

W Opolu paliwo poniżej limitu. Kierowcy szybko to wykorzystali

Mateusz Majnusz
mmajnusz@nto.pl

Na części stacji w Opolu ceny paliw są niższe niż obowiązujący od wtorku limit. Różnice są niewielkie, zazwyczaj kilka groszy na litrze. To jednak wystarczyło, by przyciągnąć kierowców.

Na stacjach od wczesnych godzin widać było większy ruch, niż zwykle. Kierowcy tankowali „pod korek”, część przyjeżdżała także z kanistrami. To efekt nie tylko samych obniżek, ale też wcześniejszych podwyżek.

W ostatnich tygodniach ceny paliw rosły dynamicznie w związku z napiętą sytuacją na Bliskim Wschodzie. Wprowadzenie limitów zatrzymało ten trend i przynajmniej na razie ustabilizowało rynek.

Od 31 marca obowiązują w całym kraju maksymalne ceny paliw: benzyna 95 – 6,16 zł/l, benzyna 98 – 6,76 zł/l, diesel – 7,60 zł/l. Stacje nie mogą ich przekroczyć. Grożą za to wysokie kary, sięgające nawet 1 mln zł. Cena maksymalna jest ustalana codziennie przez ministra energii na podstawie konkretnego algorytmu. Choć większość stacji ustawiła ceny dokładnie na poziomie maksymalnym, niektóre zdecydowały się zejść poniżej tego pułapu. Głównie w przypadku diesla.

Na stacjach Orlen przy ul. Batalionów Chłopskich i ul. Krapkowickiej ceny wyglądają następująco: benzyna 95 – 6,16 zł/l, benzyna 98 – 6,76 zł/l, diesel – 7,54 zł/l, diesel premium – 7,60 zł/l. To oznacza, że olej napędowy jest tańszy o 6 groszy od ceny maksymalnej. Podobną sytuację zastaliśmy na stacji Viwa przy ul. Prószkowskiej: benzyna 95 – 6,16 zł/l, diesel – 7,54 zł/l, diesel premium – 7,72 zł/l. Różnice nie są duże, ale przy pełnym baku dają już minimalną oszczędność. Na większości stacji w mieście obowiązują jednak dokładnie ceny maksymalne. Tak jest m.in. na stacji Circle K przy ul. Sosnkowskiego, gdzie wszystkie paliwa sprzedawane są na poziomie limitu. Z kolei na stacji Moya przy ul. Budowlanych obowiązują maksymalne ceny, ale pojawia się ciekawostka. Diesel premium kosztuje tyle samo co zwykły: benzyna 95 – 6,16 zł/l, diesel – 7,60 zł/l, diesel premium – 7,60 zł/l.

FOT. MATEUSZ MAJNUSZ

Na części stacji w Opolu ceny paliw spadły poniżej obowiązującego limitu.

Darmowe śniadanie dla wszystkich. Na Rynku będzie wielka uczta

Mateusz Majnusz
mmajnusz@nto.pl

W środę, 1 kwietnia, na opolskim rynku odbędzie się Śniadanie Wielkanocne dla mieszkańców. Przygotowano ok. 3,5 tys. porcji żurku i 5 tys. jaj w różnych odsłonach.

FOT. RADOSŁAW DIMITROW

Opolski Rynek, tak jak rok temu, zamieni się w miejsce wspólnego świętowania przy wielkanocnym stole.

Śniadanie Wielkanocne w Opolu od lat przyciąga tłumy. Wbrew stereotypom nie jest to wydarzenie skierowane wyłącznie do osób w trudnej sytuacji życiowej. Na rynku spotykają się całe rodziny, seniorzy, młodsi mieszkańcy i osoby samotne.

- To śniadanie dedykowane wszystkim mieszkańcom miasta Opola. Nie ma nic wspólnego z ubóstwem - podkreśla Małgorzata Kozak, dyrektor Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie.

Wydarzenie rozpocznie się o godzinie 11 i potrwa do 13. Organizatorzy zapewniają, że jedzenia nie zabraknie. Co roku przygotowywane są tysiące porcji, a nadwyżki trafiają do potrzebujących mieszkańców.

Na stołach pojawią się tradycyjne potrawy wielkanocne. Od klasycznych dań po wypieki i domowe ciasta. Jednym z symboli wydarzenia pozostaje żurek, gotowany w dużych kotłach bezpośrednio na rynku.

W tym roku zaplanowano: około 3,5 tysiąca porcji żurku, pięć tysięcy jaj w różnych odsłonach - faszerowanych, podawanych w żurku oraz jako przekąski i ogromną jajecznicę z tysiąca jaj.

Śniadanie ma także wymiar integracyjny. Na stołach pojawią się potrawy przygotowane przez mieszkańców Opola pochodzących z różnych krajów.

W organizację wydarzenia włącza się także Polski Czerwony Krzyż. Jak podkreśla Dawid Drożdż, dyrektor opolskiego oddziału PCK, Opolskie Śniadanie Wielkanocne to nie tylko jedzenie, ale przede wszystkim wspólnota i symboliczne rozpoczęcie świąt.

- Nie zabraknie także elementów angażujących mieszkańców. Jednym z nich jest konkurs na palmę wielkanocną. Nie chodzi o to, żeby była największa. Ma być ta jedyna, niepowtarzalna - podkreśla Drożdż.

eprasa.pl b8a6d2e5e1

Nie żyje Henryk Siromski. Miał 64 lata. Niedawno objął mandat radnego

Radosław Dimitrow
rdimitrow@nto.pl

W wieku 64 lat zmarł Henryk Siromski, radny w gminie Strzelce Opolskie. Był bardzo dobrze znany w szczególności w Błotnicy Strzeleckiej, gdzie mieszkał i pracował przez wiele lat.

Urodzony 25 lutego 1962 roku Henryk Siromski z powodzeniem łączył pracę zawodową z aktywną działalnością na rzecz swojej małej ojczyzny. Zawodowo był związany z koleją - przez lata pracował jako dróżnik na przejeździe kolejowym w Błotnicy Strzeleckiej.

W Radzie Miejskiej w Strzelcach Opolskich dał się poznać jako człowiek zawsze stojący blisko ludzkich spraw. Z zaangażowaniem wspierał funkcjonowanie LZS-u w Błotnicy Strzeleckiej, miejscowej jednostki Ochotniczej Straży Pożarnej oraz lokalnego związku emerytów. Był samorządowcem, do którego sąsiedzi mogli zwrócić się w każdej chwili. Kiedy mieszkańcy prosili go o pomoc w załatwieniu skomplikowanych spraw w urzędzie, zawsze stawał na wysokości zadania.

Tę wyjątkową życzliwość, empatię i ciekawość drugiego człowieka podkreśla Elżbieta Geisler, sołtys Błotnicy Strzeleckiej: - Bardzo życzliwy człowiek, który zawsze pytał innych, co u nich słychać i czy wszystko w porządku. Poza tym, że prężnie działał jako radny, wszyscy zapamiętamy jego wielką pasję do kanarków i szczygłów, które z oddaniem hodował.

FOT. RADOSŁAW DIMITROW

To cios tym większy, że samorządowiec wciąż miał przed sobą mnóstwo celów i planów na przyszłość.

Sprzeniewierzono pieniędze na leczenie społecznika z Opola

Ciąg dalszy ze str. 1

Mirela Mazurkiewicz

Osoba zaangażowana w organizację zbiórki prawdopodobnie dopuściła się sprzeniewierzenia części zebranych na leczenie opolskiego społecznika pieniędzy.

- Jacek wydał na swoje leczenie i na operację ponad 350 tys. złotych. Z zebranej puli zniknęło 73 tys. złotych. Sprawa została zgłoszona na policję - mówi Marzena Sedlaczek, przyjaciółka Opolanina. - Jacek został bez środków na leczenie w trakcie poważnej i wyczerpującej walki o życie z bezwzględnym rakiem trzustki. On cały czas pracuje i sumiennie wykonuje swoje obowiązki, m.in. radnego, ale leczenie kosztuje więcej, niż Jacek jest w stanie wyłożyć z własnych pieniędzy. Obecnie sytuacja zmusiła go do zmniejszenia dawek substancji wspomagających jego organizm.

FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

Leczenie kosztuje więcej, niż Jacek jest w stanie wyłożyć z własnych pieniędzy. Obecnie sytuacja zmusiła go do zmniejszenia dawek wspomagających jego organizm.

Dochodzenie w sprawie sprzeniewierzenia

Jak ustaliliśmy, dochodzenie w tej sprawie zostało wszczęte pod koniec stycznia.

- Zawiadamiającym był przedstawiciel portalu zrzutka.pl, na którym prowadzona była zbiórka. Z zawiadomienia wynikało, że osoba zaangażowana w organizację zbiórki miała dopuścić się sprzeniewierzenia części zebranych pieniędzy - mówi prokurator Stanisław Bar z Prokuratury Okręgowej w Opolu.

- Za sprzeniewierzenie, czyli bezprawne zadysponowanie powierzonych pieniędzy, grozi do 5 lat więzienia - wyjaśnia prokurator.

Dochodzenie jest prowadzone w sprawie i na tym etapie nikt nie usłyszał zarzutów. Czynności prowadzi Komenda Miejska Policji w Opolu pod nadzorem prokuratury.

Apel do darczyńców

Przyjaciele Jacka Kasprzyka apelują, aby wszystkie osoby, które dokonały wpłat na leczenie radnego i czują się pokrzywdzone, skontaktowały się z nimi. Informacje w tej sprawie można przesyłać na adres jacekkasprzykteam@o2.pl podając wpłaconą kwotę, imię, nazwisko oraz numer telefonu.

Ta sytuacja ogromnie obciążyła Jacka psychicznie i pogorszył się jego stan zdrowia. Zabrano mu nadzieję i możliwość leczenia

- Ta sytuacja ogromnie obciążyła Jacka psychicznie i pogorszył się jego stan zdrowia. To nie jest to, że zabrano komuś pieniądze. Zabrano komuś nadzieję i możliwość leczenia. Oszukano was, którzy wpłacaliście (pieniądze - red.) - napisali przyjaciele, zaangażowani w walkę o powrót społecznika do zdrowia.

Zbiórka na rzecz Jacka Kasprzyka biła rekordy popularności, oby to trwało nadal.

Mieszczuchom przeszkadzają odgłosy wsi. Prawo ma ukrócić skargi

Krzysztof Strauchmann
kstrauchmann@nto.pl

Ministerstwo Rolnictwa przygotowuje zmiany w kilku ustawach, które mają zwiększyć prawa rolników w sporach z sąsiadami, skarżącymi się na wiejskie uciążliwości.

Jak zapowiada Ministerstwo Rolnictwa do końca września tego roku rząd powinien przyjąć i skierować do Sejmu zmiany w przepisach, nazywane ustawą o ochronie rolniczych funkcji produkcyjnych wsi. Zmiany obejmą Kodeks Cywilny, w którym ma się znaleźć zapis, że prowadzenie działalności rolniczej mieści się w granicach normalnego korzystania z nieruchomości i co do zasady nie powinno być uznawane za nadmierne oddziaływanie na sąsiadów.

Wyjątek stanowiłyby sytuacje, w których w konkretnej sprawie ustalono, że działalność jest prowadzona niezgodnie z zasadami prawidłowej gospodarki rolnej lub przepisami prawa.

Prace w nocy są dziś powszechne

Zmieniony ma być też Kodeks wykroczeń, aby wyłączyć rolników z odpowiedzialności karnej za zakłócanie spokoju lub wypoczynku nocnego przez hałas powstający w trakcie pracy w gospodarstwie i na roli. W ostatnich latach powszechne stało się np. prowadzenie prac rolnych w porze nocnej oraz używanie do orki czy zbierania plonów ciężkiego sprzętu, który jest wyposażony w dodatkowe oświetlenie.

Kontrowersyjna dla prawników zmiana ma dotyczyć sposobu sporządzania aktu notarialnego dla nabywania gruntów w terenach wiejskich. Resort rolnictwa chce, aby nabywający dodatkowo podpisywał oświadczenie, że jest świadomy możliwych zakłóceń korzystania z tej nieruchomości, wywołanych działalnością rolniczą w sąsiedztwie. Ma to zapobiec prawnym konfliktom sąsiedzkim.

FOT. KRZYSZTOF STRAUCHMANN

W sporach z sąsiadami chodzi zwykle o prace rolniczego sprzętu w godzinach nocnych, albo o zapach z hodowli.

To odpowiedź na przemiany na wsi

Szczegółowe zapisy projektu ustawy jeszcze nie zostały przedstawione i w nich mogą tkwić najbardziej kontrowersyjne rozwiązania prawne.

Ustawa jest odpowiedzią na zmiany społeczne w polskich miejscowościach wiejskich. Rolnictwem zajmuje się obecnie niewielki procent mieszkańców wiosek. Przybywa natomiast mieszkańców przenoszących się z terenów miejskich, nie przyzwyczajonych do wiejskich zapachów czy hałasów. Sami rolnicy chętnie przeznaczają część swoich gruntów pod działki budowlane, przyciągając nowych mieszkańców.

- Na obszarach wiejskich zamieszkuje coraz więcej osób niezwiązanych zawodowo lub rodzinnie z prowadzeniem gospodarstwa rolnego - czytamy w uzasadnieniu Ministerstwa Rolnictwa. - Obserwowana jest m.in. wzrastająca presja na ograniczenie skali hałasu w dni wolne od pracy oraz w porze wieczornej i nocnej, a także zapachów pochodzących z produkcji rolniczej, w szczególności zwierzęcej. Pojawiają się także konflikty przestrzenne, m.in. w sytuacji, gdy grunty przeznaczone na cele inne niż rolne (najczęściej pod budownictwo mieszkaniowe) stykają się z terenami przeznaczonymi na cele produkcji rolniczej.

eprasa.pl b8a6d2e5e1

Ruszyło asfaltowanie nowej estakady i ronda w Opolu

Sławomir Draguła
sdragula@nto.pl

Budowa estakady i ronda przy Centrum Usług Publicznych w Opolu weszła w kolejną fazę. Układa są już pierwsze warstwy asfaltu. Masą bitumiczną pokryta została rozbudowana część ronda.

FOT. UM OPOLE

Inwestycja zakłada rozbudowę układu komunikacyjnego w rejonie CUP.

- Roboty te mają być prowadzone w tym oraz kolejnym tygodniu, a całość ma być gotowa w czerwcu tego roku - informuje Mariusz Chałupnik z Miejskiego Zarządu Dróg w Opolu.

Cały czas prowadzone są też prace zbrojeniowe na estakadzie i te związane z budową dróg dojazdowych do niej.

Przypomnijmy. Inwestycja zakłada rozbudowę układu komunikacyjnego w rejonie ulic Plebiscytowej, Bohaterów Monte Cassino, Kośnego i Pileckiego. Polegała między innymi na przebudowie ponad 400-metrowego odcinka drogi wojewódzkiej nr 435 w ciągu ulic Plebiscytowej i Bohaterów Monte Cassino, w ramach której powstanie czteroprzęsłowa dwujezdniowa estakada.

Pod nią zaś drogowcy zbudują rondo, dzięki któremu dogodne połączenie z centrum miasta otrzyma m.in. Centrum Usług Publicznych, stojący obok obiekt biurowo-usługowy czy budynek Opolskiego Urzędu Marszałkowskiego, który 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. W ramach inwestycji przebudowane i wybudowane zostaną również chodnik. Rozbudowa skrzyżowania ulic Bohaterów Monte Casino i Plebiscytowej z ulicami Kośnego oraz Pileckiego jest realizowana w ramach projektu „Przebudowa układu komunikacyjnego dla poprawy dostępności mieszkańców całego województwa do centrów usług w Opolu", który dofinansowany jest w ramach programu regionalnego Fundusze Europejskie dla Opolskiego 2021-2027 współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego.

47-letni kierowca i jego pasażer mają spore kłopoty

Mirela Mazurkiewicz
mmazurkiewicz@nto.pl

Czujność policjantów wzbudził styl jazdy kierowcy. Szybko okazało się, co może być tego przyczyną. Zarzuty usłyszał również pasażer.

Funkcjonariusze z Posterunku Policji w Wołczynie podejrzewali, że kierowca Hondy może być pod wpływem alkoholu, dlatego zatrzymali pojazd do kontroli. 47-letni mieszkaniec powiatu kluczborskiego został przebadany alkomatem, ale okazało się, że jest trzeźwy. Policjantów zaniepokoiło jednak jego zachowanie, bełkotliwa mowa oraz nielogiczne wypowiedzi, co mogło wskazywać, że jest on pod wpływem substancji psychoaktywnych.

Badanie narkotestem potwierdziło obecność narkotyków w organizmie. Podczas kontroli funkcjonariusze ujawnili w pojeździe substancje zabronione. Do wyjaśnienia sprawy został też zatrzymany 37-letni pasażer, również mieszkaniec powiatu kluczborskiego. Obaj mężczyźni usłyszeli zarzuty posiadania środków odurzających, za co grozi kara do 3 lat pozbawienia wolności. 47-latek działał w warunkach recydywy, co będzie miało wpływ na wymiar kary.

FOT. POLICJA

47-letni kierowca oraz jego 37-letni pasażer zostali zatrzymani. Obaj usłyszeli zarzuty posiadania narkotyków

Mieszkańcy Głubczyc zadecydują o podziale 150 tysięcy złotych

Łukasz Biernacki
lbiernacki@nto.pl

Władze Głubczyc ogłosiły kolejną edycję budżetu obywatelskiego. Mieszkańcy miasta ponownie będą mogli zdecydować, na co przeznaczyć 150 tysięcy złotych.

FOT. ŁUKASZ BIERNACKI

Teraz mieszkańcy Głubczyc mają czas na przygotowanie, jak najciekawszych propozycji projektów.

Aby zgłosić własny pomysł, inicjatorzy będą musieli zebrać grupę co najmniej jedenastu mieszkańców popierających dany projekt. Każda propozycja musi wpisywać się też w określone ramy formalne. Zgłaszane przez mieszkańców inwestycje mogą dotyczyć jedynie spraw należących do zadań własnych gminy.

Dodatkowym warunkiem jest to, aby planowane zadania były realizowane na nieruchomościach stanowiących własność głubczyckiego samorządu. Urzędnicy uczulają również, że zgłoszone projekty muszą nadawać się do pełnej realizacji w trakcie jednego roku budżetowego, a ich celem nie może być sporządzenie wyłącznie samej dokumentacji technicznej.

Czasu na dopracowanie koncepcji jest jeszcze sporo, bo nabór wniosków rozpocznie się 20 kwietnia i potrwa do 5 maja.

Po zamknięciu etapu przyjmowania pomysłów, wszystkie wprowadzane wnioski przejdą weryfikację, która potrwa do 20 maja.

Pełna lista projektów dopuszczonych do rywalizacji, zostanie ogłoszona do 22 maja.

Głosowanie nad projektami zaplanowano na czerwiec. Głubczyczanie będą mogli wyrazić swoje poparcie dla poszczególnych inicjatyw na dwa sposoby. Tradycyjne głosowanie w wyznaczonych lokalach wyborczych potrwa od 8 do 12 czerwca, natomiast głosowanie internetowe zakończy się dwa dni później. Inwestycje, które zyskają największe uznanie w oczach lokalnej społeczności, zostaną ogłoszone najpóźniej 3 lipca.

W ostatnich latach w ramach budżetu obywatelskiego Głubczyc powstały m.in. park rekreacyjny dla psów i pole do Disc Golfa. Zrealizowany został też projekt "Sport i rekreacja na terenie stadionu Polonii".

To będzie najnowocześniejszy sąd na Opolszczyźnie. Koniec budowy

Krzysztof Strauchmann
Krzysztof Strauchmann

Po pięciu latach prac zakończyła się budowa nowej siedziby Sadu Rejonowego w Nysie. Rozprawy zaczną się tam dopiero jesienią.

- Obecnie trwają prace przygotowawcze do wyłonienia wykonawców umeblowania budynku. Podpisywane są także umowy na dostawę mediów – informuje Maria Pietkun, rzecznik prasowy Sądu Apelacyjnego we Wrocławiu, będącego inwestorem budowy.

Jak informuje nto prezes Sądu Rejonowego w Nysie Elżbieta Korzydło-Widocka, przeprowadzkę wydziałów zaplanowano wstępnie na wrzesień tego roku. W najbliższych dniach w sądzie odbędą się wewnętrzne konsultacje, jak zorganizować ten skomplikowany proces. Czasowo trzeba będzie zawieszać pracę wydziałów. Prezes sądu przygotowuje zarządzenie w tej sprawie, które określi tryb i czas przeprowadzki, tak aby mieszkańcy wcześniej zostali uprzedzeni o niedogodnościach.

Nowy budynek stanął przy ul. Szopena w centrum Nysy. Ma 5 tysięcy metrów kwadratowych powierzchni, samych sal rozpraw jest 12. Nowoczesny projekt firmy Loegler Architekci wybrano w drodze konkursu, choć wykonawca dokonał w nim pewnych zmian, aby ograniczyć koszty budowy i eksploatacji. Między innymi zmniejszono powierzchnię przeszkleń na elewacjach.

Zgodnie z umową z 2021 roku, budowa nowej siedziby sądu w Nysie miała kosztować budżet państwa prawie 49 mln złotych. Z powodu inflacji koszty na pewno będą wyższe.

- Po odbiorze budynku trwają rozliczenia pomiędzy zamawiającym. Dopiero po zasiedleniu budynku będą znane wszystkie koszty inwestycji – informuje Maria Pietkun, rzecznik Sądu Apelacyjnego we Wrocławiu.

Przeprowadzka dla pracowników sądu i petentów oznacza przeskoczenie stu lat, bo tyle liczy sobie obecna, ciasna siedziba sądu przy Pl. Katedralnym. Pomimo wynajmowania dodatkowych powierzchni biurowych personel sekretariatów pracuje po kilka osób w jednym pomieszczeniu, a sędziowie nawet po dwóch w jednym gabinecie.

FOT. KRZYSZTOF STRAUCHMANN

Wykonawca budynku 2 marca oficjalnie zakończył prace i przekazał obiekt inwestorowi.

eprasa.pl b8a6d2e5e1

POLSKA *i* ŚWIAT

PALIWA

– Jeśli chodzi o turystykę paliwową, to analizujemy to bardzo dokładnie (...). Gdy będziemy wiedzieli, że turystyka zaburza podaż na stacjach i takie informacje otrzymamy ze strony Orlenu, Ministerstwa Aktywów Państwowych, to nie wykluczamy decyzji o ograniczeniu w zakresie sprzedaży paliw dla obcokrajowców – albo terytorialnego, albo na terenie całego państwa – powiedział minister energii Miłosz Motyka.

„Egzamin na prawo jazdy musi nadążać za rzeczywistością, od nowych technologii po zmieniające się zachowania i przepisy

Marcin Ślęzak szef Instytutu Transportu Samochodowego

KRÓTKO

ELEKTROWNIA JĄDROWA

Pierwszy krok w stronę budowy

Prezes Polskich Elektrowni Jądrowych (PEJ) Marek Woszczyk poinformował we wtorek, że spółka złożyła wniosek do prezesa Państwowej Agencji Atomistyki (PAA) o zezwolenie na budowę pierwszej polskiej elektrowni jądrowej w gminie Choczewo na Pomorzu.

– Zgodnie z deklaracjami, zresztą wielokrotnie przeze mnie osobiście, czy przez koleżanki i kolegów z zarządu podnoszonymi, dotrzymujemy przyrzeczenia wobec nas samych złożonego i składamy dzisiaj formalnie wniosek do Państwowej Agencji Atomistyki o wydanie zezwolenia na budowę pierwszej polskiej elektrowni jądrowej w Choczewie – powiedział Woszczyk we wtorek na konferencji prasowej.

Pierwsza polska elektrownia jądrowa ma powstać w gminie Choczewo na Pomorzu.

Inwestorem i przyszłym operatorem jest spółka Polskie Elektrownie Jądrowe, należąca w całości do Skarbu Państwa, a wykonawcą – konsorcjum Westinghouse-Bechtel.

POGODA

Zima zaatakowała południe

FOT. GRZEGORZ MOMOT

Cały obszar Tatrzańskiego Parku Narodowego został wczoraj po południu zamknięty do odwołania dla ruchu turystycznego – poinformowały władze parku. Powodem są łamiące się pod ciężarem śniegu drzewa i gałęzie, które stwarzają zagrożenie dla osób przebywających w górach i znaczny stopień zagrożenia lawinowego.

TRAGEDIA

Wnuk usłyszał zarzuty zabójstwa

Prokuratura wszczęła śledztwo w sprawie zabójstwa dwóch osób, do którego doszło w poniedziałek w Wołominie. Zatrzymano wnuka ofiar, który we wtorek w szpitalu usłyszy dwa zarzuty zabójstwa. Grozi mu nawet dożywocie.

W poniedziałek, w jednym z mieszkań w Wołominie, znaleziono ciała dwóch starszych osób. Na miejscu był też ranny, młody mężczyzna, który trafił do szpitala. To wnuk ofiar.

– Prokurator wydał już postanowienie o przedstawieniu zarzutów i w szpitalu będą wykonywane czynności z podejrzanym mężczyzną. Usłyszy on dwa zarzuty zabójstwa – poinformowała rzeczniczka Prokuratury Okręgowej Warszawa-Praga prok. Karolina Staros.

Patriot z Polski trafi na Bliski Wschód? MON zaprzecza

Adam Kielar
Warszawa

Nasze baterie Patriot i ich uzbrojenie służą do ochrony polskiego nieba i wschodniej flanki NATO; nic w tej kwestii się nie zmienia i nigdzie nie planujemy ich przemieszczać – oświadczył wicepremier, szef MON Władysław Kosiniak-Kamysz.

O sprawie napisał dziennik „Rzeczpospolita". Według doniesień gazety, w czasie nieoficjalnych rozmów polsko-amerykańskich, Waszyngton miał zasugerować przeniesienie jednej z rozmieszczonych w Polsce baterii systemu Patriot na Bliski Wschód.

Wszystko w związku z odwetowymi uderzeniami Iranu, który odpowiada ostrzałem na amerykańsko-izraelskie naloty.

W Polsce znajdują się dwie baterie systemu Patriot, razem liczące 16 wyrzutni. Zostały dostarczone do Polski trafiły do 3. Brygady Rakietowej Obrony Powietrznej w Sochaczewie (woj. mazowieckie) i w grudniu 2025 r. ogłoszono ich pełną gotowość operacyjną.

W latach 2027-2029 do Polski trafić ma kolejnych 48 wyrzutni Patriot, czyli następne 6 baterii. Poza jednostką w Sochaczewie mają one wejść na wyposażenie dywizjonów obrony powietrznej w Bytomiu, Gdyni oraz Skwierzynie w woj. lubuskim

FOT. MARCIN OBARA

Władysław Kosiniak-Kamysz: Bezpieczeństwo Polski jest absolutnym priorytetem

A to jeszcze nie wszystko. Według informacji „Rz", USA sondowały także możliwość przekazania Amerykanom pocisków PAC-3 MSE, które trafiły już do Wojska Polskiego.

Firma Lockheed Martin w 2025 roku wyprodukowała ok. 600 takich pocisków, a tylko przez pierwsze 16 dni wojny z Iranem, amerykańska armia zużyła ich ponad 1,5 tysiąca. Oznacza to, że odtworzenie tego, co wystrzelono w tak krótkim czasie, zajmie Amerykanom dwa lata, a konflikt trwa.

Oficjalnie, MON dementuje doniesienia o naciskach ze strony Stanów Zjednoczonych.

– W żaden sposób Amerykanie nie naciskają w tych sprawach – powiedział „Rzeczpospolitej" Janusz Sejmej, rzecznik resortu.

Zaprzeczył temu także płk Grzegorz Polak, rzecznik Agencji Uzbrojenia. Głos zabrał również minister obrony narodowej, Władysław Kosiniak-Kamysz.

„Nasze baterie Patriot i ich uzbrojenie służą do ochrony polskiego nieba i wschodniej flanki NATO. Nic w tej kwestii się nie zmienia i nigdzie nie planujemy ich przemieszczać! Nasi sojusznicy dobrze wiedzą i rozumieją, jak ważne mamy tu zadania. Bezpieczeństwo Polski jest absolutnym priorytetem" – napisał wicepremier na X.

Również wiceszef MON Cezary Tomczyk napisał, że „polskie Patrioty zostają w Polsce, mają swoje zadanie w kraju – to obrona Polski i wschodniej flanki NATO".

W połowie marca premier Donald Tusk wykluczył udział polskich wojsk w konflikcie na Bliskim Wschodzie.

– Polska nie wyśle swoich wojsk do Iranu. Ten konflikt nie dotyczy bezpośrednio naszego bezpieczeństwa. Mamy inne zadania w ramach NATO. Dotyczy to zarówno naszych sił lądowych, powietrznych jak i morskich – mówił szef rządu.

Poza Patriotami, istotnym elementem obrony Polski jest baza w Redzikowie k. Słupska (woj. pomorskie), która osiągnęła status operacyjny 15 grudnia 2023 r. Podstawę prawną bazy stanowi umowa zawarta pomiędzy Stanami Zjednoczonymi a Polską jako teren zamknięty na terytorium Polski.

Baza zapewnia bezpieczeństwo państw NATO, UE, w tym Polski, przed zagrożeniami ataku rakietami balistycznymi z powietrza. Decyzją szczytu Sojuszu Północnoatlantyckiego baza została włączona w NATOwską tarczę antyrakietową.
PAP

Sztuczna inteligencja tematem posiedzenia rządu. Tusk: Polska musi być przyjazna dla nowych technologii

Oprac. Karolina Wrońska
Warszawa

Polska musi być państwem najbardziej przyjaznym dla nowych technologii, w tym sztucznej inteligencji; równocześnie należy wyprzedzać czas, tak, aby chronić ludzi przed jej negatywnymi konsekwencjami – powiedział Donald Tusk.

Wczoraj po godz. 12 rząd rozpoczął posiedzenie, którego jednym z punktów jest projekt ustawy o systemach sztucznej inteligencji. Powołany ma zostać organ nadzoru rynku AI, czyli Komisja Rozwoju i Bezpieczeństwa Sztucznej Inteligencji. Zgodnie z projektowanymi przepisami do komisji będzie można m.in. składać indywidualne skargi na działanie systemów AI. Zadaniem Komisji będzie również prowadzenie kontroli, które mają sprawdzić, czy technologie oparte na sztucznej inteligencji spełniają wymogi polskich i europejskich przepisów. Przed rozpoczęciem posiedzenia rządu premier powiedział, że projekt ma na celu ochronę obywateli przed negatywnymi konsekwencjami stosowania sztucznej inteligencji oraz „złymi zamiarami" ludzi, który jej używają. – To niestety już nie jest lęk abstrakcyjny. Widać wyraźnie wszędzie na świecie, że sztuczna inteligencja może być wykorzystywana dla dobrych celów, ale może być także wykorzystywana przeciwko człowiekowi, jego dobremu imieniu, jego własności intelektualnej, itd. – ocenił.

Tusk podkreślił, że Polska jest jednym z pierwszych europejskich krajów, które przygotowały tego typu regulację.

Zaznaczył ponadto, że intencją proponowanych zmian jest, aby zmiany chroniące ludzi przed negatywnymi konsekwencjami stosowania sztucznej inteligencji nie utrudniały równocześnie rozwoju tego sektora. PAP

eprasa.pl b8a6d2e5e1

4. rocznica zbrodni w Buczy. Europa nie zapomniała

Oprac. Karolina Wrońska
Ukraina

Wczoraj szefowa dyplomacji UE Kaja Kallas i ministrowie spraw zagranicznych krajów unijnych, w tym z Polski Radosław Sikorski, odwiedzili Buczę w czwartą rocznicę rosyjskiej zbrodni.

FOT. PAP/EPA

Ministrowie złożyli znicze pod pomnikiem ofiar zbrodni w Buczy i oddali hołd pamięci Ukraińców, brutalnie zamordowanych w tym miejscu cztery lata temu

Jak poinformował korespondent Interfax-Ukraina, ministrowie złożyli znicze pod pomnikiem ofiar zbrodni w Buczy i oddali hołd pamięci Ukraińców, brutalnie zamordowanych w tym miejscu cztery lata temu. Odwiedzili też cerkiew, w której znajduje się wystawa zdjęć i filmów dokumentujących rosyjskie okrucieństwa w Buczy.

Kallas podkreśliła, że Europa nie pozwoli, by Ukraina zniknęła z pola zainteresowania społeczności międzynarodowej w obliczu wojny na Bliskim Wschodzie. Zaznaczyła, że osiągnięcie sprawiedliwego i trwałego pokoju nie jest możliwe bez pociągnięcia Rosji do odpowiedzialności za popełnione zbrodnie.

Szefowa dyplomacji UE podkreśliła, że Ukraina jest częścią Europy, dlatego Europa „również pragnie, aby wojna zakończyła się sprawiedliwym i trwałym pokojem". Przypomniała, że zbrodnie wojenne popełnione przez Rosję „niestety nie są odosobnionymi przypadkami".

„To scenariusz, który Rosja stosuje wszędzie tam, gdzie okupuje terytorium, i o tym musimy pamiętać. Dlatego głównym celem naszej dzisiejszej wizyty z ministrami spraw zagranicznych państw Unii Europejskiej jest zapewnienie odpowiedzialności. Bez odpowiedzialności, jeśli te zbrodnie pozostaną bezkarne, nie ma możliwości osiągnięcia sprawiedliwego i trwałego pokoju" – wyjaśniła Kallas.

Według Andrieja Sybihy, ministra spraw zagranicznych Ukrainy, obecna linia frontu na Ukrainie stanowi również granicę prawa międzynarodowego i wartości wspólnych z Europą. „Być może jak w żadnym innym mieście, właśnie w Buczy odczuwa się, że przyszłość Europy, bezpieczeństwo Europy rozstrzyga się właśnie tutaj, na Ukrainie" – powiedział Sybiha.

Minister podkreślił również znaczenie pociągnięcia agresora do odpowiedzialności dla osiągnięcia sprawiedliwego pokoju. „Pociągnięcie agresora do odpowiedzialności jest nieodłączną częścią trwałego, godnego i sprawiedliwego pokoju" – oznajmił.

Okupacja Buczy trwała 33 dni. W mieście i okolicach siły rosyjskie zabiły w tym czasie ponad 400 cywilów, w tym 37 dzieci

Siły rosyjskie wkroczyły do Buczy, miejscowości położonej na północno-zachodnich przedmieściach Kijowa, na początku marca 2022 r. Po wyzwoleniu miasteczka przez wojska ukraińskie na jaw wyszły zbrodnie, których dopuścili się tam rosyjscy żołnierze na mieszkańcach.

PAP

Potężny wybuch w hotelu w hiszpańskim kurorcie. To cud, że nikt nie zginął

Kazimierz Sikorski
Hiszpania

Część piątego piętra czterogwiazdkowego hotelu Olas w Almunecar, w hiszpańskiej Grenadzie, została poważnie uszkodzona w wyniku eksplozji. Policja nazwała „cudem", że nikt nie zginął.

Do wybuchu w hotelu, który był zapełniony w 60%, a wraz z nadejściem przerwy wielkanocnej zaczęli przybywać kolejni goście, doszło, gdy pracownicy firmy energetycznej uzupełniali zbiorniki paliwa do kotła na tarasie.

Płomienie szybko ogarnęły górne piętro, a kłąb dymu był widoczny z odległości kilku kilometrów. Ratownicy pomogli personelowi hotelu w ewakuacji wczasowiczów, gdy strażacy walczyli z pożarem.

Nikt nie zginął, jedna osoba została ranna – to kierowca ciężarówki z propanem. Napełniał on gazem bojler w pralni na piątym piętrze,doznał urazu głowy i został natychmiast przewieziony do szpitala w pobliskim mieście Motril.

Ewakuowano 44 gości. Część piątego piętra hotelu jest poważnie uszkodzona.

Obszar najbardziej dotknięty pożarem był wtedy pusty, co zapobiegło tragedii. Eksplozja spowodowała runięcie części dachu na ulicę, ale nie doszło do wypadków. Szkody dotyczyły głównie mienia.

Miejscowe władze podjęły dochodzenie w sprawie tego groźnego incydentu.

PAP

FOT. TWITTER

Mówi się o cudzie, że nikt nie zginął podczas pożaru w hiszpańskim mieście Almunecar

Niespokojnie w całej Zatoce. USA zaatakowały skład amunicji w irańskim Isfahanie

Oprac. Alina Mazurska
Iran

Armia USA przeprowadziła w nocy z poniedziałku na wtorek atak na skład amunicji w irańskim Isfahanie – podał dziennik „Wall Street Journal". Jednocześnie Arabia Saudyjska i ZEA przechwyciły irańskie rakiety.

FOT. MAJID/MEI/SIPA/EAST NEWS

Kłęby dymu widać było z daleka

Według dziennika, który powołuje się na anonimowego amerykańskiego urzędnika, wojsko wykorzystało w nocy „dużą liczbę" ważących po około 900 kg bomb przeciwbunkrowych do zniszczenia arsenału. Prezydent USA Donald Trump zamieścił na platformie Truth Social trzydziestojednosekundowe nagranie, na którym widać potężne eksplozje. Osobno telewizja CNN potwierdziła wybuchy w pobliżu meczetu Mosalla. Ich długość i intensywność (tzw. wtórne eksplozje) sugerują, że uderzenie skutecznie zdetonowało składowaną tam amunicję.

Irańskie media doniosły także o wybuchach w wielu częściach Teheranu i przerwach w dostawach prądu. Niedługo wcześniej izraelska armia wezwała mieszkańców dzielnicy mieszkalnej w stolicy Iranu do pozostania w schronach w oczekiwaniu na atak wymierzony w „infrastrukturę wojskową".

Rzecznik irańskiego MSZ Esmail Bagei stanowczo odrzucił twierdzenia o prowadzonych rozmowach dyplomatycznych. – Nie prowadziliśmy żadnych negocjacji z Ameryką w ciągu tych trzydziestu jeden dni – przekazał w oświadczeniu, dodając, że amerykańskie propozycje dotarły do jego kraju jedynie przez wyznaczonych pośredników.

W odpowiedzi na trwające od ponad miesiąc uderzenia Izraela i USA władze w Teheranie zatwierdziły plan wprowadzenia opłat za przepływ przez Cieśninę Ormuz oraz zakazu wstępu dla statków z państw nakładających sankcje. Od początku konfliktu ruch na tym szlaku, przez który w normalnych warunkach przepływa około 20 proc. światowego wolumenu ropy, spadł o 95 proc.

„Izraelska armia zidentyfikowała pociski wystrzelone z Iranu w kierunku terytorium Izraela. Systemy obronne są w akcji, aby przechwycić to zagrożenie" – informowała armia na Telegramie, a kilka minut później odwołała alarm. Według AFP nad Jerozolimą w ciągu nocy słychać było ok. 10 eksplozji. Izraelskie wojsko przekazało, że podczas walk w południowym Libanie zginęło czterech żołnierzy, a dwóch zostało rannych.

Niespokojnie było również w innych państwach regionu.

PAP

Skradziony obraz van Gogha wrócił do muzeum

Oprac. Alina Mazurska
Holandia

Obraz Vincenta van Gogha „Wiosenny ogród", skradziony w 2020 r. z muzeum Singer Laren, po odzyskaniu i trwającej rok konserwacji wrócił do Groninger Museum. Od wczoraj można go oglądać.

Dzieło „Lentetuin, de pastorietuin te Nuenen in het voorjaar" („Wiosenny ogród, ogród plebanii w Nuenen wiosną") zostało skradzione 30 marca 2020 roku z muzeum Singer Laren, które prezentowało je czasowo po wypożyczeniu z Groninger Museum. Do kradzieży doszło w dniu urodzin Vincenta van Gogha. Sprawa odbiła się szerokim echem w Holandii i poza jej granicami, ponieważ chodziło o jedno z najbardziej rozpoznawalnych dzieł pozostających w kolekcji muzealnej. Po odzyskaniu obrazu okazało się, że dzieło zostało uszkodzone. Początkowo muzeum pokazywało je w tym stanie, aby uświadomić zwiedzającym skutki kradzieży i sposób, w jaki przestępstwo wpływa na stan zabytków. Następnie rozpoczęto trwającą około roku konserwację.

W sprawie kradzieży skazany został 59-letni Nils M. z Baarn. Według informacji podawanych przez holenderskie media mężczyzna podczas tego samego przestępstwa ukradł również inne dzieło malarskie. Sąd wymierzył mu karę ośmiu lat pozbawienia wolności.

Powrót „Wiosennego ogrodu" na ekspozycję kończy jeden z najgłośniejszych w ostatnich latach przypadków kradzieży dzieł sztuki w Holandii.

PAP

eprasa.pl b8a6d2e5e1

Nowa Trybuna Opolska
Środa, 1.04.2026

Motoryzacja kojarzy się nam z maszynami i technologią, a w rzeczywistości to przede wszystkim jest świat ludzi

Plebiscyt Mistrzowie Motoryzacji zaprasza nas do świata ludzi. Bo za każdą naprawą stoi człowiek, a za każdym sprawnym samochodem wiedza, doświadczenie i odpowiedzialność.

Za nami pierwszy tydzień głosowania w Mistrzach Motoryzacji. - To kolejna odsłona największego ogólnopolskiego plebiscytu, w którym najlepsi w branży motoryzacyjnej wybierani są przez klientów. To właśnie ich opinie i głosy zdecydują, kto najbardziej zasługuje na miano mistrza - mówi Daria Jankiewicz-Kaczmarek, odpowiedzialna za realizację Mistrzów Motoryzacji we wszystkich gazetach Polska Press Grupy. A wśród plebiscytowych kategorii są takie, jak Mechanik Roku i Warsztat Samochodowy, czyli tak naprawdę ludzie, którym powierzamy samochody. Do przeglądu albo naprawienia konkretnej usterki. Albo takiej, którą trzeba wyśledzić niczym detektyw w sensacyjnym filmie, bo kontrolka się świeci, stuka, puka, a nie wiadomo, co.

Badania pokazują, że Polacy wykazują emocjonalny stosunek do swoich samochodów. I gdy coś zaczyna stukać, zaczyna się coś więcej niż tylko problem z autem. Zaczyna się pytanie: „Do kogo pojechać?". W czyje ręce oddać ukochane motoryzacyjne „dziecko"? To sprawia, że choć motoryzacja kojarzy się z maszynami, śrubami i technologią, w rzeczywistości jest przede wszystkim światem ludzi. Mechaników, którzy potrafią usłyszeć więcej, wyśledzić, naprawić, porządnie dokręcić i zadbać o każdy detal. Warsztatów, które są czymś więcej niż miejscem napraw. Są przestrzenią zaufania do pracowników, ich doświadczenia i decyzji.

Dobry mechanik to dziś nie tylko ktoś, kto naprawi, ale też zdiagnozuje problem, zanim stanie się poważny. Kto podpowie, co trzeba zrobić „na już", a co może jeszcze poczekać. Kto nie gubi się w nowoczesnych systemach, elektronice i coraz bardziej zaawansowanych rozwiązaniach. Z kolei dobry warsztat to nie tylko sprzęt i zaplecze techniczne, ale przede wszystkim ludzie, którzy tworzą zespół.

Plebiscyt Mistrzowie Motoryzacji to także okazja, by poznać właśnie kulisy pracy mechaników i warsztatów samochodowych. Bo choć z zewnątrz wszystko może wyglądać podobnie, w środku kryją się bardzo różne historie. Pasje, które zaczęły się jeszcze w dzieciństwie. Przypadki, które przerodziły się w zawód na lata. Trudne naprawy, które kończyły się sukcesem, ale i takie, które uczyły pokory.

Poznajcie historie ludzi i miejsc, które każdego dnia mierzą się z wyzwaniami tej branży!

MISTRZOWIE MOTORYZACJI

Największą wartością jest satysfakcja klientów

Dawid Koźlik Electro-Car
Łaziska, Leśna 24

Uczciwość, rzetelność i zaufanie - to wartości, które wyznaczają kierunek działania Dawid Koźlik Electro-Car (Łaziska, Leśna 24).

Dawid Koźlik Electro-Car to warsztat, w którym relacja z klientem opiera się na prostych, ale niezwykle ważnych zasadach: szczerości, przejrzystości i odpowiedzialności za wykonaną pracę.

Każda naprawa realizowana jest tu z pełnym zaangażowaniem i dbałością o szczegóły, ale równie istotna jest komunikacja. - Nie ukrywamy nic przed klientem, jesteśmy uczciwi wobec klienta - mówi Dawid Koźlik. Klient od początku wie, co dzieje się z jego samochodem - bez ukrytych kosztów, niedomówień czy niepotrzebnych komplikacji. Transparentność w działaniu buduje zaufanie, które z czasem przeradza się w stałe relacje.

Dużym atutem warsztatu jest także sprawność działania. Naprawy wykonywane są w możliwie krótkim czasie, bez utraty jakości, co pozwala klientom szybko wrócić na drogę i do codziennych obowiązków.

Największą wartością pozostaje jednak satysfakcja klientów. To właśnie ich zadowolenie po zakończonej naprawie stanowi najlepsze potwierdzenie dobrze wykonanej pracy i jednocześnie motywację do dalszego rozwoju.

Nominacja w plebiscycie Mistrzowie Motoryzacji jest dla Dawid Koźlik Electro-Car dużym wyróżnieniem oraz potwierdzeniem, że obrana droga oparta na uczciwości i jakości przynosi efekty.

Specjalizacją serwisu jest diagnostyka silników

CamCarSerwis Kamil Tuński
Brzeg, Starobrzeska 27

Za każdym sprawnym i bezpiecznym samochodem stoi solidna diagnostyka i dobrze wykonana praca - i właśnie na tych elementach swoją działalność opiera CamCarSerwis Kamil Tuński (Brzeg).

Profesjonalny serwis to taki, do którego klienci wracają bez wahania. CamCarSerwis Kamil Tuński to warsztat, który oferuje kompleksową obsługę pojazdów wszystkich marek, łącząc szeroki zakres usług z indywidualnym podejściem do klienta.

Zespół doświadczonych mechaników dba o każdy szczegół, wiedząc, że ma on bezpośredni wpływ na komfort i bezpieczeństwo jazdy. Specjalizacją serwisu jest diagnostyka silników oraz remonty kapitalne, ale oferta obejmuje także serwis hamulców, klimatyzacji, naprawy elektryczne, wulkanizację oraz obsługę układu kierowniczego i zawieszenia.

Istotnym filarem działalności jest uczciwość i transparentność. Klienci otrzymują rzetelne informacje o stanie pojazdu i zakresie wykonywanych prac, co pozwala im podejmować świadome decyzje. Dodatkowo warsztat zajmuje się przygotowaniem samochodów do przeglądów technicznych, pomagając uniknąć nieprzewidzianych problemów.

CamCarSerwis to miejsce, w którym profesjonalizm idzie w parze z pasją, a każdy samochód traktowany jest z należytą uwagą. Dzięki temu klienci mogą mieć pewność, że ich pojazd trafia w ręce specjalistów, którzy stawiają na jakość i rzetelność każdego dnia.

LIDERZY W SKALI WOJEWÓDZTWA WE WSZYSTKICH KATEGORIACH

MECHANIK ROKU

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

WARSZTAT SAMOCHODOWY ROKU

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

INSTRUKTOR JAZDY ROKU

1. **Nikodem Bik,** Dakar Szkoła Nauki Jazdy, Opole
2. **Czesław Żórawski,** OSK Paściak, Prudnik
3. **Łukasz Balicki,** Nauka Jazdy Balicki, Brzeg

SZKOŁA JAZDY ROKU

1. **Nauka Jazdy Balicki,** Brzeg, Włościańska 2
2. **OSK Klucz,** Kluczbork, Armii Krajowej 9
3. **Gepard Wyższa Szkoła Jazdy,** Opole, Horoszkiewicza 2B

KIEROWCA ROKU

1. **Marcin Weber,** WEBER-TRANS, Domecko
2. **Aleksandra Szczepaniec,** GTV BUS - Oddział, Kędzierzyn-Koźle
3. **Roksana Hołyńska,** GTV BUS - Oddział, Kędzierzyn-Koźle

DORADCA DS. SPRZEDAŻY SAMOCHODÓW ROKU

1. **Jędrzej Kłuskiewicz,** Volkswagen Lellek, Opole
2. **Paweł Janik,** BMW Sikora, Opole
3. **Agnieszka Sałamon,** BMW Sikora, Opole

FIRMA TRANSPORTOWA ROKU

1. **Transport i Spedycja Grzegorz Kożuchowski,** Wierzbica Dolna, Wierzbica Dolna 84
2. **Express Car Serwis,** Ozimek, Daniecka 11C
3. **F.U TAS,** Kędzierzyn-Koźle

AUTO DETAILING ROKU

1. **MyjkaJula,** Nysa
2. **Robur Detailing,** Rozwadza
3. **Deja Vu Auto Detailing,** Cisek, Bełk 19

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

eprasa.pl b8a6d2e5e1

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Za ten zabieg płacisz nawet 600 zł. Na NFZ zrobisz go za darmo

Usuwanie kamienia nazębnego, czyli skaling, to zabieg wykonywany w gabinecie dentystycznym, który ma na celu wyczyszczenie zębów z zalegającej na ich powierzchni płytki nazębnej. Płytka nazębna to zmineralizowany osad, nazywany też kamieniem nazębnym, w którego skład wchodzą resztki pokarmów, ślina, śluz, komórki nabłonka oraz bakterie.

ZA TYDZIEŃ:

- Czy gorzka czekolada jest zdrowa i pomaga się odchudzać?
- Które sanatorium wybrać na turnus finansowany z NFZ? Ranking najlepszych sanatoriów

FOT. FREEPIK

Autyzm u kobiet i dziewcząt – objawy, trudności z diagnozą i życie w spektrum

Gabriela Fedyk
redakcja@stronazdrowia.pl

Spektrum autyzmu u dziewcząt i kobiet często bywa niewidoczne, przez co diagnoza jest opóźniona lub błędna. Objawy mogą wyglądać inaczej niż u mężczyzn – kobiety często maskują trudności.

O tym, jak rozpoznać autyzm u kobiet, jakie są różnice w diagnozie i codziennym funkcjonowaniu, mówią psychiatra Konrad Jurczakowski i psycholożka Sylwia M. Bartczak. Oto co warto wiedzieć.

FOT. FREEPIK/K. JURCZAKOWSKI/S.M. BARTCZAK

Eksperci podkreślają, że diagnoza autyzmu u kobiet bywa wyzwaniem

Jak objawia się spektrum autyzmu u dziewczynek?

Spektrum autyzmu u dziewcząt i chłopców może przejawiać się w różny sposób. Wynika to zarówno z różnic biologicznych, jak i społecznych oczekiwań wobec płci.

– Chłopcy często wykazują bardziej wyraziste objawy, takie jak agresja, nadpobudliwość czy trudności w komunikacji werbalnej, które są łatwiejsze do zauważenia i zdiagnozowania – mówi Sylwia M. Bartczak, psycholożka z Centrum Medycznego EnelMed. – U dziewcząt spektrum autyzmu może objawiać się subtelniej – mogą one lepiej maskować swoje trudności, np. przez naśladownictwo zachowań rówieśniczych czy stwarzanie pozorów normatywności w zakresie interakcji społecznych. Z tego powodu diagnoza u dziewcząt jest często późniejsza lub nieprecyzyjna.

Jak mówi Konrad Jurczakowski, lekarz psychiatrii z Poradni Zdrowia Psychicznego Harmonia Grupy LUX MED, dziewczynki zazwyczaj lepiej dopasowują się do otoczenia.

– Często uczą się przez obserwację, jak prowadzić rozmowę, utrzymywać kontakt wzrokowy czy odczytywać emocje innych. Potrafią „wtopić się" w grupę, choć kosztuje je to dużo energii i wysiłku – wyjaśnia psychiatra.

Jak podkreśla ekspert, zamiast wycofania dziewczynki mogą być nadmiernie grzeczne lub próbować zyskać akceptację, nawet jeśli czują się inne. Lekarz zwraca też uwagę na ich zainteresowania – również bywają bardzo intensywne, ale częściej mieszczą się w społecznie akceptowanych ramach. Mogą to być np. konie, mitologia, postacie z literatury czy seriali. Pojawia się tu też silna potrzeba rutyny, przewidywalności, perfekcyjnego wykonywania zadań.

– Coraz lepsze zrozumienie tych różnic pozwala skuteczniej i wcześniej rozpoznawać spektrum autyzmu także u dziewcząt, których objawy wcześniej mogły pozostawać niezauważone – zaznacza Konrad Jurczakowski.

Jak rozpoznać autyzm u kobiet?

Eksperci podkreślają, że diagnoza autyzmu u kobiet bywa wyzwaniem. Spowodowane jest to m.in. subtelniejszymi objawami oraz różnicami w sposobie manifestowania trudności w porównaniu do chłopców.

– Kobiety mogą stosować strategie maskowania, czyli mimikować zachowania społeczne, co sprawia, że objawy stają się mniej widoczne, szczególnie w młodszych latach życia. Dlatego diagnoza często pojawia się dopiero w dorosłym wieku, kiedy trudności życiowe, takie jak stres związany z pracą czy relacjami międzyludzkimi, stają się bardziej widoczne – tłumaczy psycholożka Sylwia M. Bartczak.

Objawy spektrum autyzmu u kobiet i dziewcząt mogą być trudne do wykrycia, bo pacjentki często maskują trudności

Psychiatra Konrad Jurczakowski wyjaśnia, na czym polega proces diagnostyczny.

– Opiera się on głównie na dokładnym wywiadzie klinicznym, który obejmuje ocenę przebiegu rozwoju psychoruchowego, styl funkcjonowania w dzieciństwie, relacje społeczne, zainteresowania, reakcje emocjonalne i sensoryczne. Równie ważne jest badanie psychiatryczne, oceniające obecne trudności i zgodność objawów z kryteriami diagnostycznymi aktualnych klasyfikacji psychiatrycznych, oraz ocena psychologiczna, często z użyciem testów przesiewowych oraz narzędzi diagnostycznych, np. test ADOS-2 – mówi lekarz.

Jak dodaje, zgodnie z aktualnymi rekomendacjami (m.in. NICE), rozpoznanie powinno opierać się na wielu źródłach informacji i być stawiane przez doświadczony zespół specjalistów, z uwzględnieniem specyfiki prezentacji objawów u kobiet.

Psychiatra podkreśla, że kobiety w spektrum potrafią „maskować" trudności, ucząc się społecznych schematów i dopasowywania do oczekiwań otoczenia.

– W codziennym funkcjonowaniu wygląda to na „radzenie sobie", ale bywa okupione ogromnym wysiłkiem psychicznym i fizycznym. Dlatego tak istotne jest indywidualne, uważne podejście diagnostyczne.

Jak rozpoznać autyzm u dorosłej kobiety?

Zdiagnozowanie spektrum autyzmu u dorosłych kobiet może być trudne. Jakie są objawy autyzmu u dorosłych kobiet?

– Diagnoza u dorosłych może być bardziej złożona, bo z biegiem lat wiele osób w spektrum wykształca skuteczne strategie przystosowawcze – tłumaczy psychiatra Konrad Jurczakowski.

Kobiety przez lata obserwacji i naśladowań potrafią wypracować zdolności społeczne. Ich interakcje mogą opierać się na zapamiętanych „skryptach" rozmowy. Jednak ma to swoje konsekwencje.

– Wysiłek wkładany w dopasowanie się do otoczenia często prowadzi do wewnętrznego przeciążenia, objawiającego się zmęczeniem, lękiem lub poczuciem wyczerpania po kontaktach społecznych – mówi lekarz.

Psycholożka Sylwia M. Bartczak dodaje, że w przeciwieństwie do dzieci, które często przeżywają trudności w szkole, dorośli nauczyli się funkcjonować w społeczeństwie. Może to prowadzić do pomyłek diagnostycznych.

Ciąg dalszy na str. 10

eprasa.pl b8a6d2e5e1

Autyzm u kobiet i dziewcząt – subtelne objawy, trudności z diagnozą i życie w spektrum

Ciąg dalszy ze str. 9

– W przypadku kobiet diagnoza może zostać opóźniona, gdyż objawy są subtelniejsze i mogą zostać pomylone z problemami emocjonalnymi, lękowymi lub depresyjnymi – dodaje ekspertka.

Konrad Jurczakowski podkreśla, że coraz więcej kobiet samodzielnie zgłasza się do diagnozy, mając świadomość, że ich sposób odczuwania i funkcjonowania nie mieści się w typowych ramach.

– Coraz większa dostępność specjalistów rozumiejących kobiecy profil spektrum ułatwia postawienie trafnej diagnozy i znalezienie odpowiedniego wsparcia – mówi lekarz.

Jak zachowuje się kobieta z autyzmem? Trudności w byciu kobietą w spektrum

Sylwia M. Bartczak podkreśla, że dziewczęta i kobiety w spektrum autyzmu borykają się z wieloma wyzwaniami, które są specyficzne dla ich płci.

– Przede wszystkim są narażone na duży stres związany z normami społecznymi, które oczekują od nich określonych ról i zachowań. Kobiety mogą mieć trudności w utrzymywaniu bliskich relacji, ponieważ ich zachowania społecznego wycofania mogą być niezrozumiane przez innych – wyjaśnia ekspertka.

Wiele z nich często boryka się z problemami emocjonalnymi, takimi jak lęk i depresja, które mogą wynikać z długotrwałego napięcia związanego z próbą dopasowania się do społecznych oczekiwań. Życie codzienne mogą utrudniać też trudności w komunikacji, nadwrażliwość na bodźce i zmniejszona zdolność do rozumienia niuansów emocjonalnych.

Lepsze funkcjonowanie, czyli jak dziewczęta i kobiety w spektrum mogą sobie pomóc na co dzień

Eksperci zwracają uwagę, że istnieje wiele strategii, które mogą pomóc dziewczętom i kobietom w spektrum autyzmu lepiej funkcjonować w codziennym życiu.

– Największym zasobem jest zrozumienie i akceptacja własnego sposobu funkcjonowania. Planowanie dnia, tworzenie rutyn, ograniczanie przeciążenia bodźcami oraz zapewnianie sobie przestrzeni na regenerację to elementy, które realnie pomagają zachować równowagę. Warto korzystać z narzędzi wspierających organizację, takich jak aplikacje, listy zadań czy planery wizualne – mówi psychiatra.

Psycholożka wskazuje też na otwartość na wsparcie – zarówno w zakresie psychologicznym, jak i społecznym.

– Terapia behawioralna, terapia zajęciowa, czy techniki relaksacyjne mogą pomóc w radzeniu sobie z codziennymi wyzwaniami – mówi Sylwia M. Bartczak.

Jakość życia dziewcząt i kobiet w spektrum mogą poprawić też:

- wykształcenie umiejętności radzenia sobie z lękami i stresem,
- stworzenie środowiska, które akceptuje i wspiera specyficzne potrzeby (w pracy, w relacjach, w przestrzeni prywatnej),
  budowanie relacji z osobami, przy których można być autentyczną, a nie maskować objawów,
- kontakty z innymi kobietami w spektrum (online i na żywo),
- terapia psychologiczna.

Jak pomóc osobie ze spektrum autyzmu, czyli gdzie szukać wsparcia

Wsparcie dla dziewcząt i kobiet w spektrum autyzmu można znaleźć w różnych miejscach i na wielu poziomach. Mogą to być:

- specjalistyczne poradnie, oferujące diagnozę i terapię behawioralną,
- organizacje pozarządowe (np. fundacje wspierające osoby z autyzmem),
- grupy samopomocowe,
- społeczności internetowe,
- książki,
- podcasty,
- webinary prowadzone przez profesjonalistów i/lub osoby w spektrum.

– Rozpoznanie i zrozumienie własnych cech to nie tylko ulga, ale też szansa na życie w większej zgodzie ze sobą. Diagnoza nie zamyka, lecz otwiera na nowe możliwości, relacje i świadome dbanie o siebie – podsumowuje psychiatra Konrad Jurczakowski.

FOT. FREEPIK

Dziewczynki mogą być nadmiernie grzeczne

Za ten zabieg płacisz nawet 600 zł. Na NFZ zrobisz go za darmo. Każdy może z niego skorzystać

Ingrid Hintz-Nowosad
Ingrid.Hintz@polskapress.pl

Zamiast płacić nawet 600 zł w prywatnym gabinecie, możesz zrobić go za darmo na NFZ. Ten podstawowy zabieg wykonasz raz w roku na fundusz.

FOT. 123RF

Za darmo na NFZ możesz wykonać raz w roku usunięcie kamienia nazębnego

Usuwanie kamienia nazębnego, czyli skaling to zabieg wykonywany w gabinecie dentystycznym, który ma na celu wyczyszczenie zębów z zalegającej na ich powierzchni płytki nazębnej. Płytka nazębna to zmineralizowany osad nazywany też kamieniem nazębnym, w którego skład wchodzą resztki pokarmów, ślina, śluz, komórki nabłonka oraz bakterie.

Szczoteczka i nić dentystyczna, nawet prawidłowo i często stosowane, nie wystarczą, aby usunąć kamień nazębny. Skaling usuwa twarde złogi za pomocą ultradźwiękowego skalera i narzędzi ręcznych, takich jak kirety, curetki czy haki. Zalecany jest w przypadku obecności kamienia nazębnego, zapalenia dziąseł, paradontozy.

Mechaniczne usuwanie kamienia odbywa się za pomocą specjalistycznych narzędzi, takich jak skalery ultradźwiękowe lub narzędzia ręczne.

Istnieją dwa rodzaje kamienia nazębnego:

- naddziąsłowy, który tworzy się powyżej brzegu dziąsła,
- poddziąsłowy, który powstaje w kieszonkach dziąsłowych.

Oba rodzaje są niebezpieczne dla zdrowia, ponieważ mogą prowadzić do rozwoju chorób przyzębia i w efekcie nawet do utraty zębów. Przyczyniają się one także do rozwoju stanu zapalnego, który z kolei może doprowadzić do miażdżycy, nadciśnienia, cukrzycy, uszkodzenia nerek, zaburzeń pracy serca, a nawet śmierci.

– Zalecam regularną kontrolę, a u osób ze skłonnością do odkładania kamienia nazębnego nawet raz na 3 miesiące. Jest to ważne ze względu na to, że kamień nazębny ma negatywny wpływ na tkanki otaczające ząb. Kamień podziałowy wnika w przestrzeń między dziąsłem a korzeniem zęba, doprowadzając do powstania stanu zapalnego, a w efekcie do miejscowego zaniku kości, co prowadzi do rozchwiania zębów – podkreśla lekarz dentysta Aleksandra Nowicka z przychodni uMedyka w Radzyminie.

Wiele osób myli skaling z piaskowaniem zębów. Czym więc się różni piaskowanie od usuwania kamienia? Skaling i piaskowanie to dwa różne zabiegi. Skaling jest zabiegiem bardziej inwazyjnym od piaskowania. Skaling koncentruje się na usuwaniu twardego kamienia nazębnego i ma na celu poprawę zdrowia dziąseł, podczas gdy piaskowanie skupia się na usuwaniu osadów i przebarwień, poprawiając estetykę zębów.

Piaskowanie to usuwanie osadów i przebarwień z powierzchni zębów za pomocą piasku stomatologicznego, który jest nakładany na zęby pod ciśnieniem wody. W ten sposób zęby są polerowane i zostaje z nich usunięty osad powstały na skutek spożywania kawy, herbaty czy palenia tytoniu. Często oba te zabiegi są wykonywane razem, aby osiągnąć optymalny efekt higienizacji jamy ustnej.

Narodowy Fundusz Zdrowia refunduje skaling wraz z instruktażem higieny jamy ustnej raz w roku dla wszystkich osób objętych ubezpieczeniem społecznym. Natomiast piaskowanie nie jest refundowane i trzeba za nie zapłacić z własnej kieszeni.

Natomiast skaling bezpłatnie 2 razy w roku, czyli co 6 miesięcy mogą wykonać kobiety w ciąży i połogu. Pamiętaj, że w ramach NFZ za darmo możesz też wykonywać 3 razy w roku przegląd jamy ustnej.

Jak skorzystać z bezpłatnego usuwania kamienia nazębnego na NFZ?

Aby skorzystać z bezpłatnego usuwania kamienia nazębnego (skalingu) na NFZ, skorzystaj z naszych wskazówek, które pomogą ci krok po kroku wykonać ten zabieg:

- Znajdź stomatologa z umową z NFZ – skorzystaj z wyszukiwarki placówek NFZ dostępnej na stronie internetowej funduszu. Możesz również zapytać w lokalnym oddziale NFZ o listę stomatologów, którzy mają podpisaną umowę z funduszem. Upewnij się, że wybrany gabinet stomatologiczny oferuje zabieg skalingu w ramach NFZ.
- Umów się na wizytę – skontaktuj się z wybranym gabinetem stomatologicznym i umów się na wizytę. Do stomatologa nie potrzebujesz skierowania.
- Przygotuj się do wizyty – zabierz ze sobą dokument potwierdzający tożsamość (np. dowód osobisty). Weź też ze sobą dokumentację medyczną, jeśli posiadasz.
- Zabieg skalingu – podczas wizyty stomatolog zrobi przegląd jamy ustnej i oceni stan uzębienia. Jeśli stwierdzi obecność kamienia nazębnego, wykona zabieg skalingu. Zabieg może wykonać stomatolog lub higienistka stomatologiczna. Nie powinien on być bolesny, możesz jednak odczuwać dyskomfort. W przypadku odczuwania bólu, szczególnie przy czyszczeniu kamienia poddziąsłowego, możesz poprosić o znieczulenie miejscowe. Pamiętaj, że wszystkie rodzaje znieczulenia stosowane przez stomatologów, którzy mają podpisaną umowę z NFZ, są bezpłatne. Dotyczy to zarówno znieczulenia nasiękowego, jak i przewodowego.

Skaling możesz też wykonywać częściej niż raz w roku, ale wtedy musisz już za niego zapłacić. W prywatnym gabinecie za skaling naddziąsłowy zapłacisz od 100 do 300 złotych.

Natomiast skaling poddziąsłowy zwykle jest droższy, ponieważ jest bardziej skomplikowany i jego cena waha się od 200 do nawet 600 złotych, jeśli chcesz go wykonać w pakiecie razem z piaskowaniem, polerowaniem i fluoryzacją zębów. Zabiegi te są zalecane po skalingu, ponieważ wzmacniają efekty zabiegu, usuwają osady i wygładzają ich powierzchnię, co zabezpiecza zęby przed ponownym nadmiernym odkładaniem się płytki nazębnej.

WARTO WIEDZIEĆ

Próchnica jest groźna nie tylko dla zębów

Utrata zębów i choroby dziąseł są czynnikiem ryzyka chorób serca i udaru mózgu. Spowodowany próchnicą nią stan zapalny może skutkować poważnymi chorobami nerek, żołądka i innych narządów. Bakterie próchnicowe i ich toksyny przedostają się bowiem ze śliną do układu pokarmowego. Mogą również trafić do krwiobiegu poprzez naczynia krwionośne obecne w zębie i doprowadzić do miażdżycy, chorób reumatycznych, a nawet zawału serca.

eprasa.pl b8a6d2e5e1

105 zł więcej za 60 tabletek. Które leki na cukrzycę podrożeją od 1 kwietnia?

FOT. 123RF

W części przypadków zmiany są symboliczne, ale w innych rachunek rośnie nawet o 105 zł za opakowanie. Nowe leki refundowane od kwietnia zwiększą dostęp do niektórych terapii, m.in. onkologicznych

Barbara Wesoła
barbara.wesola@polskapress.pl

Od 1 kwietnia zacznie obowiązywać nowa lista leków refundowanych, a wraz z nią wyższe opłaty dla pacjentów z cukrzycą.

W części przypadków zmiany są symboliczne, ale w innych rachunek rośnie nawet o 105 zł za opakowanie.

Decyzje o objęciu leku refundacją zapadają po analizie skuteczności terapii, bezpieczeństwa stosowania oraz kosztów dla systemu ochrony zdrowia. Proces obejmuje ocenę Agencji Oceny Technologii Medycznych i Taryfikacji, negocjacje cenowe z producentem oraz ostateczną decyzję ministra zdrowia.

Aby dowiedzieć się, czy lek, którego potrzebujemy, jest wydawany na receptę, czy jest refundowany można skorzystać z rejestru leków.

Kwietniowa lista refundacyjna obejmuje 243 decyzje dotyczące kontynuacji refundacji oraz 16 nowych terapii.

Wśród nowych terapii 14 dotyczy chorób onkologicznych, a 2 wskazań nieonkologicznych. Sześć z nich jest ukierunkowanych na leczenie chorób rzadkich. Większość nowych terapii - 15 - będzie dostępna w ramach programów lekowych, a jedna w refundacji aptecznej.

Nowym trendem od stycznia br. jest obejmowanie w większym stopniu refundacją pierwszych odpowiedników leków oryginalnych.

- W tym obwieszczeniu wprowadziliśmy pięć nowych substancji o istotnym znaczeniu populacyjnym - zaznaczyła wiceminister zdrowia Katarzyna Kacperczyk.

Nowe refundowane terapie obejmują m.in. leczenie:

- raka wątrobokomórkowego - niwolumab + ipilimumab
- raka dróg żółciowych - pemigatynib
- niedrobnokomórkowego raka płuca - atezolizumab oraz amiwantamab z chemioterapią
- nowotworów z mutacją BRAF V600E - enkorafenib + binimetinib
- hormonozależnego raka piersi - palbocyklib + fulwestrant

Na liście znalazły się także nowe opcje leczenia chorób hematologicznych, w tym:

- blinatumomab w ostrej białaczce limfoblastycznej z komórek B
- glofitamab w chłoniaku rozlanym z dużych komórek B
- lizokabtagen maraleucel, nowoczesna terapia CAR-T stosowana u dorosłych pacjentów z chłoniakami.

Dodatkowo refundacją objęto m.in. docetaksel w raku przełyku oraz paklitaksel w zaawansowanym raku żołądka.

Ministerstwo Zdrowia podkreśla, że lista refundacyjna to nie tylko nowe terapie, ale również zapewnienie ciągłości leczenia dla pacjentów korzystających już z refundowanych leków.

W tym projekcie aż 243 decyzje dotyczą kontynuacji terapii już objętych refundacją.

- Przedłużenie finansowania nie jest automatyczne - każda terapia wymaga ponownej oceny - podkreśliła wiceminister zdrowia Katarzyna Kacperczyk.

WARTO WIEDZIEĆ

Nowe rozwiązania w ustawie refundacyjnej
Ministerstwo Zdrowia zapowiedziało również zmiany przygotowane w trakcie prac nad nowelizacją ustawy refundacyjnej. Ich celem jest m.in. zwiększenie bezpieczeństwa lekowego Polski i wzmocnienie krajowej produkcji farmaceutycznej.
Planowane rozwiązania obejmują m.in.: ● zachęty do przenoszenia produkcji leków do Polski ● preferencje refundacyjne dla leków wytwarzanych w kraju ● wprowadzenie Listy Leków Krytycznych ● uproszczone procedury w sytuacjach problemów z dostępnością leków ● możliwość odbioru leków z programów lekowych w aptece.

Refundacja została przedłużona m.in. dla wysokokosztowych terapii stosowanych w leczeniu chorób przewlekłych i rzadkich, takich jak:

- upadacytynib (Rinvoq) - w kilku programach lekowych
- efgartigimod alfa (Vyvgart) - w miastenii
- lumasiran (Oxlumo) - w hiperoksalurii
- niwolumab (Opdivo) - w wielu wskazaniach onkologicznych
- seleksypag (Uptravi) - w tętniczym nadciśnieniu płucnym
- tezepelumab (Tezspire) - w zapaleniu nosa i zatok z polipami
- migalastat (Galafold) - w chorobie Fabry'ego.

Nowa lista refundacyjna przyniesie także zmiany w dopłatach do części leków.

Dla 368 pozycji dopłata pacjenta spadnie, w niektórych przypadkach nawet o ponad 70 zł. Jednocześnie dla 380 produktów dopłaty wzrosną, a w skrajnych przypadkach mogą sięgnąć nawet 100 zł za opakowanie.

Największe podwyżki dotyczą części leków stosowanych w cukrzycy typu 2, m.in. empagliflozyny oraz dapagliflozyny i kanagliflozyny.

Jednocześnie w wielu grupach terapeutycznych pojawią się tańsze odpowiedniki leków oryginalnych, co ma zwiększyć dostępność leczenia dla pacjentów z chorobami przewlekłymi, m.in. cukrzycą, niewydolnością serca czy astmą.

Dlaczego warto zacząć od optometrysty?

Ingrid Hintz-Nowosad
Ingrid.Hintz@polskapress.pl

W obliczu rosnącej liczby problemów ze wzrokiem coraz większego znaczenia nabiera model opieki oparty na współpracy optometrystów i okulistów. Specjaliści pełnią różne, ale uzupełniające się role.

Chociaż okulista kojarzony jest z diagnozowaniem i leczeniem chorób oczu, to właśnie optometrysta bardzo często staje się pierwszym specjalistą, do którego trafia pacjent zauważający pogorszenie widzenia. Jego zadaniem jest kompleksowa ocena funkcjonowania układu wzrokowego oraz dobór indywidualnej korekcji.

Regularne wizyty u optometrysty umożliwiają nie tylko wykrycie wady wzroku, lecz także jej monitorowanie oraz wdrażanie działań profilaktycznych, szczególnie w przypadku postępującej krótkowzroczności. W trakcie badania specjalista ocenia m.in. refrakcję oka, ostrość widzenia, widzenie obuoczne, akomodację oraz komfort pracy wzrokowej w różnych sytuacjach, na przykład podczas korzystania z urządzeń cyfrowych.

Na tej podstawie pacjent otrzymuje spersonalizowaną korekcję w postaci soczewek okularowych, dopasowanych do jego stylu życia, potrzeb zawodowych czy poziomu aktywności fizycznej.

Współczesna optometria dynamicznie się rozwija, korzystając z zaawansowanych technologii oraz rozwiązań umożliwiających coraz większą personalizację korekcji wzroku. Nowoczesne rozwiązania diagnostyczne, takie jak badanie autorefraktometrem czy topografia rogówki, pozwalają szybko i precyzyjnie ocenić parametry oka oraz dokładniej dobrać odpowiednie rozwiązania optyczne.

W wielu gabinetach wykorzystuje się również optyczną koherentną tomografię (OCT), która umożliwia szczegółowe obrazowanie struktur oka, w tym siatkówki i nerwu wzrokowego. Choć badanie to ma szczególne znaczenie w diagnostyce chorób oczu prowadzonej przez okulistów, jego dostępność w placówkach optometrycznych może wspierać wczesne wykrywanie niepokojących zmian i szybsze kierowanie pacjentów na dalszą diagnostykę.

Coraz większą rolę odgrywa także sztuczna inteligencja, która wspiera interpretację danych diagnostycznych i pomaga w podejmowaniu decyzji dotyczących doboru korekcji.

Nowoczesna optometria to dziś nie tylko badanie wady wzroku, ale także zaawansowana analiza sposobu funkcjonowania układu wzrokowego w codziennych sytuacjach oraz przesiewowe badanie struktur oka. Dzięki cyfrowym narzędziom pomiarowym oraz możliwościom personalizacji możemy precyzyjniej dopasować korekcję do rzeczywistych potrzeb pacjenta, w tym jego stylu życia, trybu pracy, aktywności czy warunków oświetleniowych, w jakich przebywa. To przekłada się nie tylko na lepsze widzenie, ale również na komfort i jakość życia - mówi Sylwia Kijewska, optometrystka, ekspertka Hoya Lens Poland.

Problemy ze wzrokiem stają się jednym z najważniejszych wyzwań zdrowotnych współczesnego świata. Według danych World Health Organization ponad 2,2 miliarda ludzi doświadcza zaburzeń widzenia, z czego aż około 1 miliarda przypadków można było uniknąć dzięki odpowiedniej profilaktyce, wczesnej diagnostyce i leczeniu.

Jednym z najszybciej rosnących problemów jest epidemia krótkowzroczności, szczególnie wśród dzieci i młodzieży. Długotrwałe korzystanie z ekranów oraz mniejsza ilość czasu spędzanego na świeżym powietrzu sprzyjają pogłębianiu się wad wzroku. Dlatego coraz większego znaczenia nabierają regularne badania oraz edukacja dotycząca higieny pracy wzrokowej.

W obliczu rosnącej liczby problemów ze wzrokiem coraz większego znaczenia nabiera model opieki oparty na współpracy optometrystów i okulistów. Specjaliści pełnią różne, ale uzupełniające się role: optometrysta ocenia jakość widzenia i dobiera korekcję, natomiast okulista diagnozuje oraz leczy choroby oczu.

Optometrysta, który często jako pierwszy bada wzrok pacjenta, może szybko zauważyć niepokojące objawy i skierować go na dalszą diagnostykę okulistyczną. Takie podejście pozwala skrócić ścieżkę pacjenta i zwiększyć skuteczność opieki.

FOT. MATERIAŁY PRASOWE

Wizyty u optometrysty są bardzo ważne

eprasa.pl b8a6d2e5e1

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

NOWALIJKI. KTÓRE WARZYWA WARTO JEŚĆ WIOSNĄ?

Dlaczego nowalijki budzą tyle emocji?

Nowalijki to pierwsze młode warzywa pojawiające się wiosną – zwykle uprawiane w szklarniach lub tunelach, zanim rozpocznie się pełny sezon polowych zbiorów. Choć są symbolem wiosennej świeżości, to jednocześnie są wczesnymi plonami, które czasem mogą zawierać więcej azotanów czy pestycydów. Wybierane świadomie – są świetnym sposobem na urozmaicenie wiosennej diety.

Które nowalijki są najzdrowsze?

● Rzodkiewka
Rzodkiewka to klasyczna wiosenna nowalijka. Bogata w witaminę C, potas i błonnik, działa oczyszczająco i wspiera metabolizm. Jest niskokaloryczna i świetnie pasuje do kanapek czy sałatek.
● Szczypiorek. Pełen witamin A, C i K. Naturalnie wspiera odporność i poprawia trawienie. Zawiera również związki siarki o działaniu przeciwbakteryjnym.
● Sałata masłowa. Jedna z najdelikatniejszych nowalijek. Bogata w witaminę K, kwas foliowy i błonnik. Idealna do lekkich, wiosennych posiłków.
● Botwinka. To jedna z najzdrowszych i często niedocenianych nowalijek. Zawiera żelazo, wapń, magnez, witaminy z grupy B i antyoksydanty. Świetna do zup, sałatek i smoothie.
● Młody szpinak. Delikatny, łatwy do jedzenia na surowo. Bardzo bogaty w kwas foliowy, żelazo i luteinę — wspiera wzrok i pracę układu nerwowego.
● Koperek. Źródło witamin z grupy B, a także olejków eterycznych, które pomagają przy wzdęciach i wspierają układ pokarmowy.
● Natka pietruszki. Prawdziwa bomba witaminy C – ma jej więcej niż cytryna. Wspiera odporność, trawienie i pracę nerek.

Czy wszystkie nowalijki są bezpieczne i zdrowe?

Niestety nie.
Choć nowalijki kojarzą się z naturą i świeżością, niektóre mogą zawierać podwyższone poziomy:
● azotanów – gdy rośliny są intensywnie nawożone,
● pestycydów – zwłaszcza w uprawach przyspieszanych sztucznymi metodami,
● metali ciężkich – jeśli warzywa rosły w zanieczyszczonej glebie.

Na które nowalijki uważać?

● Sałata szklarniowa
Może mieć wyższe stężenia azotanów, jeśli była uprawiana w warunkach słabego oświetlenia. Wybieraj główki zwarte, chrupiące, o naturalnym kolorze.
● Młoda marchewka
Wczesne uprawy bywają intensywnie nawożone, co zwiększa ryzyko nagromadzenia azotanów.
● Ogórki szklarniowe
Potrafią kumulować pestycydy, zwłaszcza jeśli pochodzą z upraw przyspieszanych.
● Pomidory zimowe / wczesnowiosenne
To nie do końca nowalijki – zwykle dojrzewane są w sztucznych warunkach i bywają wzbogacane o substancje wspomagające wzrost.
● Przerośnięte nowalijki
Nienaturalnie duże, błyszczące warzywa mogą sugerować zbyt intensywne dokarmianie lub stymulację wzrostu.

Jak zmniejszyć ryzyko?

● Myj warzywa dokładnie pod bieżącą wodą.
● Obieraj te, które mają jadalną skórkę (np. ogórki).
● Sięgaj po produkty od lokalnych dostawców lub z upraw ekologicznych.
● Wybieraj mniejsze, bardziej naturalnie wyglądające sztuki.

Jak wybierać zdrowe nowalijki w sklepie i na targu?

Oto kilka prostych zasad, które pomogą Ci kupować najlepszej jakości wiosenne warzywa:
● Patrz na kolor - barwa powinna być intensywna, ale naturalna. Zbyt nienaturalny połysk lub idealna symetria mogą sugerować intensywną uprawę.
● Sprawdzaj świeżość - świeże nowalijki są jędrne i sprężyste, nie mają wiotkich liści, nie wydzielają nieprzyjemnego zapachu.
● Wybieraj mniejsze sztuki. Duże, przerośnięte nowalijki mogą pochodzić z mocno stymulowanych upraw.
● Sezonowość ma znaczenie. Nowalijki kupowane w momencie, gdy naprawdę zaczyna się na nie sezon, mają zwykle lepszy skład i mniej chemii.
● Stawiaj na lokalnych producentów. Mniejsi rolnicy często uprawiają w bardziej naturalnych warunkach, bez nadmiernego wspomagania wzrostu.

Naturalna ochrona przed kleszczami

Redakcja Strony Zdrowia
redakcja@stronazdrowia.pl

Kleszcze wróciły, a wraz z nimi – porady, jak się przed nimi chronić. Niektóre metody faktycznie mogą działać, inne to tylko mity.

Biolog Torgny Backman wyjaśnia, dlaczego warto zaprzyjaźnić się z czosnkiem, po jakie olejki eteryczne sięgnąć i co zamiast krótko przyciętego trawnika może naprawdę odstraszyć kleszcze.

FOT. MARINO LINIC/UNSPLASH

Biolog wyjaśnia, dlaczego warto zaprzyjaźnić się z czosnkiem, po jakie olejki eteryczne sięgnąć i co zamiast krótko przyciętego trawnika może naprawdę odstraszyć kleszcze

Kleszcze spotkasz nie tylko w lesie. Mogą czyhać wszędzie

Kleszcze to pajęczaki z podgromady roztoczy, które żywią się krwią ludzką i zwierzęcą. Najczęściej żerują od marca do listopada, gdy temperatura powietrza wynosi powyżej 7 stopni C. Niestety, sprzyja im ocieplenie klimatu, które sprawia, że obecnie zimy nie są już tak mroźne, przez co pajęczaki mogą być aktywne nawet przez cały rok. Kleszcze lubią miejsca cieniste, ciepłe i wilgotne, takie jak wysokie trawy i krzewy, dlatego najczęściej można na nie trafić w lasach, na łąkach czy w zaroślach. Jednak niech nas to nie zmyli, bo kleszcze można spotkać niestety również w parku, na miejskim trawniku czy w przydomowym ogródku. Zwykle bytują na roślinach na wysokości do około 1,5 metra.

Wraz z ociepleniem klimatu sezon na kleszcze staje się coraz dłuższy, a zagrożenie coraz poważniejsze. Te niepozorne pajęczaki przenoszą groźne choroby, takie jak borelioza czy kleszczowe zapalenie mózgu. Choć ryzyko zakażenia pozostaje niewielkie, warto zrobić wszystko, by uniknąć ukąszenia – zwłaszcza jeśli mamy obniżoną odporność.

Internet jest pełen porad, jak odstraszyć kleszcze, ale które z nich naprawdę mają sens? Biolog Torgny Backman w rozmowie z fińskim serwisem yle.fi obala mity i dzieli się wskazówkami opartymi na badaniach. Co działa, a czego lepiej unikać?

Kleszcze jak wampiry? Czosnek jako naturalna tarcza

Miłośnicy czosnku mogą mieć powód do zadowolenia.

– Jeśli lubisz przyprawiać jedzenie czosnkiem, możesz uzyskać dodatkową ochronę przed kleszczami – mówi Backman.

Jak wynika z badań, osoby spożywające codziennie 1-2 ząbki czosnku miały o 30 proc. mniej kleszczy niż grupa kontrolna, która czosnku nie jadła. Aromatyczna przyprawa może więc działać jak naturalny środek odstraszający krwiopijcze pajęczaki – z tym że działa nie zewnętrznie, a od środka.

Jak człowiek może zabezpieczyć się przed kleszczami?

Na liście Backmana znalazły się także olejki eteryczne – np. z eukaliptusa czy cytronelli. Działają przez kilkadziesiąt minut do godziny, dlatego warto je stosować regularnie, np. co godzinę. Ale uważaj – niektóre olejki mogą podrażniać skórę, więc przed użyciem warto je rozcieńczyć lub przetestować na małym fragmencie ciała.

Nie bez znaczenia jest też… genetyka.

– Wszyscy jesteśmy osobami o różnej genetyce. Dieta, sprawność fizyczna, rozmiar ciała i mikrobiom skóry różnią się i mogą sprawić, że kleszcze będą bardziej przyciągać niektóre osoby – wyjaśnia biolog.

Co zrobić, żeby nie mieć kleszczy?

Kleszcze lubią wilgoć i cień. Zamiast obsesyjnie przycinać trawnik, lepiej postawić na mądre zagospodarowanie ogrodu – np. przez posadzenie krzewów wokół posesji lub stworzenie metrowego pasa z piasku. Jest on idealnym miejscem dla pszczół żyjących na ziemi, ale kleszcze nie chcą chodzić po suchych obszarach.

Pamiętaj też o odpowiednim ubiorze. Zakrywaj ciało, włóż spodnie w skarpety, noś wysokie buty i jasne ubrania – łatwiej wtedy zauważyć wędrującego kleszcza. A po powrocie z ogrodu, lasu czy łąki dokładnie obejrzyj ciało – najlepiej w ciągu 24 godzin od spaceru.

Jeśli usuniesz kleszcze w ciągu 24 godzin, ryzyko zachorowania na boreliozę jest minimalne, ale tylko szczepionka pomoże w walce z kleszczowym zapaleniem mózgu.

WAŻNE

Tymi chorobami zarażają kleszcze
● Borelioza - we wczesnym stadium rozwoju manifestuje się ona przede wszystkim objawami skórnymi, które mogą przyjmować różną postać, jednakże najczęściej jest to tzw. rumień wędrujący.
● Kleszczowe zapalenie mózgu - złe samopoczucie, osłabienie organizmu, uciążliwe bóle głowy, bóle brzucha i mięśniowo-stawowe, nudności i wymioty, a także zwiększoną temperaturę ciała
● Babeszjoza - wysoka gorączka, dreszcze, ból głowy, mięśni i stawów (rzadko występuje u ludzi)
● Anaplazmoza granulocytarna - groźna choroba gorączkowa
● Gorączka Q - ma charakter bezobjawowy. Niekiedy jednak może pojawić się silny i uciążliwy ból głowy, zakażenie górnych dróg oddechowych i wysoka temperatura ciała
● Bartoneloza - zakażenie objawia się w głównej mierze powiększeniem węzłów chłonnymi
● Riketsjoza - powoduje zapalenia naczyń krwionośnych, zwłaszcza tych mniejszych, przyczynia się do powstawania zakrzepów w różnych kluczowych narządach.
● Tularemia - objawy przypominają grypę. U osób zakażonych można zaobserwować m.in. wysoka temperatura ciała, bóle mięśniowo-stawowe, kaszel, ból za mostkiem, utrata apetytu i ogólne osłabienie organizmu.

eprasa.pl b8a6d2e5e1

REKLAMA 0010981938

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

gratka | nto | nto.pl | naszemiasto.

AUTOPROMOCJA 0011361391

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 Jaroch | tjaroch@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
ntopl
nowatrybunaopolska
@nto.pl
nowa-trybuna-opolska

Motoryzacja

OSOBOWE SPRZEDAM

NISSAN, Almera 2002r., poj.1,8; hatchback,
pobiera w nadmiarze olej; do wymiany uszczelniacze zaworów lub pierścienie.
Cena 1000 zł, tel. 600-571-458

SEAT Ibiza,, 1.4 TDI, 2002 r., zadbany, cena do negocjacji, tel. 509-229-525

SKODA Fabia combi, 2007 r., stan dobry, cena do negocjacji, tel. 663-381-486

Praca

ZATRUDNIĘ

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

Usługi

REKLAMOWE

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

REKLAMA 0011503273

BURMISTRZ TUŁOWIC

informuje, że na tablicy ogłoszeń oraz na stronie BIP Urzędu Miejskiego w Tułowicach *(bip.tulowice.pl)*, 1.04.2026 r. zamieszczony został:

Wykaz nieruchomości przeznaczonych do wydzierżawienia w drodze bezprzetargowej:
Działka nr 339/4 k.m.2 o pow. 0,5156 ha położona w Ligocie Tułowickiej.
Cz. dz. nr 508/24 k.m.2 o pow. 0,0029 ha położona w Tułowicach.

Informacji udziela się w pokoju nr 20 tut. Urzędu, tel. 77 460 01 43 wew. 20.

REKLAMA 0011503912

BURMISTRZ KIETRZA

informuje, że na tablicy ogłoszeń w Urzędzie Miejskim w Kietrzu, ul. 3 Maja 1 oraz na stronie internetowej kietrz.pl zostały zamieszczone wykazy nieruchomości przeznaczonych do oddania w dzierżawę w trybie bezprzetargowym - działki nr 1787/7, 2442/29, położone w Kietrzu oraz w trybie przetargowym część działki nr 331 o pow. 0,38 ha położona w Nowej Cerekwi.

REKLAMA 0011503913

Burmistrz Kietrza

informuje,
że na tablicy ogłoszeń w Urzędzie Miejskim w Kietrzu ul. 3 Maja 1 oraz na stronie internetowej **kietrz.pl** został zamieszczony wykaz nieruchomości przeznaczonej do oddania w dzierżawę część działki nr **1731 o pow. 0,0380 ha** położonej w **Kietrzu** w trybie bezprzetargowym. Czynsz dzierżawny za przedmiotowy grunt wynosi 327,18 zł brutto.

REKLAMA 0011498629

AGENCJA MIENIA WOJSKOWEGO

WYKAZ WYKAZ WYKAZ WYKAZ

DYREKTOR ODDZIAŁU REGIONALNEGO AGENCJI MIENIA WOJSKOWEGO WE WROCŁAWIU

działając zgodnie z art. 35 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami

informuje, że

że w siedzibie przy ul. Sztabowej 32 we Wrocławiu został wywieszony na okres 21 dni (od dnia 1.04.2026 roku do dnia 22.04.2026 roku) wykaz **nr 24/2026** obejmujący najem lokalu użytkowego o pow, 188,92 m² położonego w Brzegu przy ul. Lekarskiej 2, woj. opolskie, działka nr 609/6, 623/4, AM-8, obręb Centrum.

Dodatkowe informacje na temat nieruchomości można uzyskać w Agencji Mienia Wojskowego we Wrocławiu przy ul. Zwycięskiej 39, pok. nr 28 lub pod nr tel. 71 710 72 79.

ODDZIAŁ REGIONALNY AMW we Wrocławiu
ul. Sztabowa 32, 50-984 Wrocław
tel. (71) 710 72 00, fax (71) 710 72 01
e-mail: wroclaw@amw.com.pl www.amw.com.pl

WYKAZ WYKAZ WYKAZ WYKAZ

REKLAMA 0010981956

nto NOWA TRYBUNA OPOLSKA

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

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

eprasa.pl b8a6d2e5e1

Mało mamy takich par czy małżeństw, które rozchodzą się w poszanowaniu dla siebie

Agnieszka Kaczorowska w Pudelku Fot. Adam Jankowski

Z ŻYCIA GWIAZD

Agata Rubik obchodziła święta wcześniej
Celebrytka na kilka dni opuściła Miami i pojawiła się z najbliższymi w Polsce. Nie mogło się więc obejść bez odwiedzin u jej rodziców. Celebrytka świętowała z nimi przedwcześnie Wielkanoc w luksusowej willi państwa Paskudzkich. „Nie będzie nas tu na święta, więc zrobiliśmy sobie święta wcześniej" – podpisała fotorelację na Instagramie.

Michał Żurawski spokojnie popijał kawę
Popularny aktor i Roma Gąsiorowska już jakiś czas temu podjęli decyzję o rozstaniu. W miniony poniedziałek odbyła się kolejna rozprawa rozwodowa pary. Żurawski pojawił się na sali rozpraw, ale w sądzie zabrakło Gąsiorowskiej. Na zdjęciach z korytarza widać, jak aktor spokojnie popija kawę.

Weronika Rosati próbuje uczyć polskiego
Aktorka pojawiła się w programie „Halo tu Polsat", gdzie opowiedziała m.in. o swojej córce Elizabeth. Podczas wizyty w studiu zwróciła się do 8-letniej dziewczynki słowami „Hi, Elizabeth", co zwróciło uwagę prowadzących. W związku z tym zapytano ją, czy dba o naukę języka polskiego swojej pociechy. – Moja córka chodzi od czterech lat do polskiej szkoły w każdą sobotę. Bardzo próbuję, żeby rzeczywiście umiała mówić po polsku, rozumiała, żeby uczyła się polskiego.
(GZL) Fot. Sylwia Dabrowa

W TELEWIZJI

Noe: Wybrany przez Boga
TV Puls, 20:00
Noe (Russell Crowe) ma prorocze sny, a następnie otrzymuje misję od Boga. Ma zbudować arkę, aby ocalić wybrane stworzenia na ziemi przed nadejściem powodzi. Kiedy jest bliski ukończenia budowy, samozwańczy król Tubal-kain żąda miejsca dla siebie i swoich poddanych.

Con Air: lot skazańców
Super Polsat, 21:00
Nicolas Cage w roli porządnego faceta, który wpada w kłopoty. Skazany za zabójstwo, przedterminowo zwolniony, trafia do samolotu przewożącego największych kryminalistów. Ten lot nie przebiegnie zgodnie z planem...

Król złodziei
TVP 1, 21:20
Grupa seniorów włamywaczy – Brian (Michael Caine), Billy (Michael Gambon), Kenny (Tom Courtenay), Terry (Jim Broadbent) i Danny (Ray Winstone) – niegdyś słynni złodzieje nie zamierzają odpoczywać na emeryturze i na Wielkanoc szykują śmiały skok.

Jaja w tropikach
FX Comedy, 22:00
Kapitalna satyra Bena Stillera na Hollywood. Opowieść o gwiazdorach, którzy biorą udział w epickim filmie o wojnie w Wietnamie, daje pretekst do wykpienia m.in. gwiazdorskiego rozkapryszenia i amerykańskich superprodukcji wojennych.

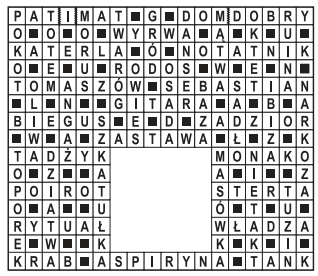
KRZYŻÓWKA NR 50

Poziomo:
1) statek wodny, np. Titanic,
5) Hermes lub Dionizos,
9) główna część broni palnej,
10) tkanka pod korą drzewa,
12) japońska odmiana zapasów,
14) czeski producent samochodów osobowych,
15) Piszczek lub Nowicki,
17) stan w USA na wybrzeżu Atlantyku,
18) część mechanizmu dźwigniowego,
21) broń Michała Wołodyjowskiego,
23) pomarańczowa odmiana jabłoni,
28) postać grana przez Jerzego Stuhra w „Seksmisji",
29) osesek leśnego ssaka,
32) dziki – mieszka w mateczniku,
36) górniczy wagonik-wywrotka,
37) w wannie lub jeziorze,
38) cykl utworów Jana Kochanowskiego,
39) określony nakład pieniężny,
40) przytulny lokalik z ekspresem w bufecie.

Pionowo:
1) Wielki przed Wielkanocą,
2) żołnierz ciężkiej jazdy,
3) dokonywana na konto,
4) główny punkt programu,
5) Barbara …-Zdort, reżyserka filmu „Rajska jabłoń",
6) osoba pochodząca z tej samej okolicy,
7) niedźwiedzi lub miłosny,
8) … Merkel, była niemiecka kanclerz,
11) pełen ziaren pszenicy,
13) część końskiego rzędu,
16) ochronny kolor munduru wojskowego,
19) miasto aglomeracji wrocławskiej,
20) sztuczny zbiornik wody,
22) ryba mulistych akwenów,
24) rzadki ssak z rodziny żyrafowatych,
25) łamany przez kryptologa,
26) „… róży", powieść Umberto Eco,
27) muzyka Leszka Możdżera,
29) dawny statek rzeczny,
30) płaskorzeźba wyryta w kamieniu,
31) naczynie do parzenia herbaty,
33) pęk słomy lub wikliny,
34) krzywa płaska zamknięta,
35) amory naszych przodków.

AUTOPROMOCJA
nto NOWA TRYBUNA OPOLSKA
w prenumeracie z Tele Magazynem
77 540 78 30

ROZWIĄZANIE NR 49



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Dziś działaj śmiało, ale nie w pośpiechu. Horoskop dzienny zapowiada, że jedna rozmowa otworzy Ci drzwi do ciekawej zmiany.
Ryby (19.02 - 20.03)
Spokój będzie Twoją siłą. Horoskop na dziś to wskazówka, by zadbać o finanse i nie odkładać decyzji, która dojrzewa od kilku dni.
Baran (21.03 - 19.04)
Dzień sprzyja kontaktom, wiadomościom i pomysłom. Horoskop dzienny na środę podpowiada jednak, by nie obiecać zbyt wiele.
Byk (20.04 - 20.05)
Emocje dziś poprowadzą Cię we właściwą stronę. Horoskop dzienny wyraźnie wróży, że w domu lub sercu możliwe miłe zaskoczenie.
Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Masz moc przyciągania ludzi i okazji. Horoskop na dziś stanowczo podpowiada, by pokazać inicjatywę, ale zostawić też miejsce na dialog.
Rak (22.06 - 22.07)
Drobny porządek przyniesie wielką ulgę. Horoskop dzienny na środę wróży, że to dobry moment, by zamknąć zaległą sprawę z klasą.
Lew (23.07 - 22.08)
Dzień sprzyja zgodzie, flirtowi i estetyce. Horoskop dzienny to wskazówka, by zaufać intuicji, szczególnie w sprawach relacji i planów.
Panna (23.08 - 22.09)
Nie wszystko trzeba mówić od razu. Horoskop na dziś wyraźnie radzi zachować energię na jeden ważny ruch, który wiele zmieni.
Waga (23.09 - 22.10)
Poczujesz chęć ruchu, zmian i świeżego powietrza. Horoskop dzienny na środę wróży, że to dobry dzień na odkładaną od dawna decyzję.
Skorpion (23.10 - 21.11)
Konsekwencja da dziś efekty. Horoskop dzienny zapowiada, że ktoś zauważy Twoje starania i może zaproponować coś wartościowego.
Strzelec (22.11 - 21.12)
Twoja oryginalność zaprocentuje. Horoskop na dziś radzi, by nie bać się prezentować odmiennego zdania - właśnie ono okaże się trafne.
Koziorożec (22.12 - 19.01)
Dzień sprzyja wyciszeniu i dobrym przeczuciom. Horoskop dzienny na środę mówi, że mały gest z Twojej strony przyniesie dużą zmianę.

nto NOWA TRYBUNA OPOLSKA
www.nto.pl

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

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

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

PRO MEDIA SPÓŁKA Z O.O.

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

Projekt graficzny **Tomasz Bocheński**

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

PBC POLSKIE BIURO CERTYFIKACJI BUREAU CONTROLEUROPA

eprasa.pl b8a6d2e5e1

Janusz ogłosił zakończenie reprezentacyjnej kariery

Jacek Kmiecik
redakcja@polskapress.pl

SIATKÓWKA. **Rozgrywający Marcin Janusz powiadomił, że zakończył karierę w reprezentacji Polski. Powodem rezygnacji z gry w drużynie narodowej są problemy zdrowotne 31-latka.**

Marcin Janusz, który w 2024 roku w Paryżu poprowadził polskich siatkarzy do wicemistrzostwa olimpijskiego, już w zeszłym sezonie miał przerwę od kadry. Oficjalnym powodem była potrzeba odpoczynku i poważne problemy z plecami, które doskwierały mu od kilku lat, a których apogeum sięgnęło w półfinale i finale igrzysk.

Janusz potwierdził schorzenie wątroby

W opublikowanym w poniedziałek przez „Przegląd Sportowy" wywiadzie 31-letni rozgrywający przyznał jednak, że zeszłoroczna przerwa od reprezentacji była również podyktowana zdiagnozowanym schorzeniem wątroby.

- Większość kibiców wie o moich problemach z plecami, z którymi zmagałem się od lat, także podczas igrzysk w Paryżu. Gdyby chodziło tylko o to, wróciłbym w tym sezonie do kadry. Jednak był to tylko jeden z powodów, i nie ten najważniejszy - powiedział Janusz.

Jak przyznał, problemy z wątrobą były wynikiem przyjmowania dużej ilości leków.

- Przez lata gry w klubach i reprezentacji przyjmowałem leki przeciwbólowe czy przeciwzapalne, gdy pojawiały się problemy zdrowotne, a mimo to trzeba było grać. Tak wygląda codzienność każdego sportowca i nie jest to nic nadzwyczajnego. Nie chcę powiedzieć, że przesadziłem, jednak w Paryżu musiałem przyjąć bardzo dużo środków, by móc rozegrać najważniejsze mecze w życiu - tłumaczył.

FOT. SYWIA DĄBROWA

Marcin Janusz to jeden z najbardziej utytułowanych zawodników w siatkówce reprezentacyjej i klubowej

Zwłóknienie wymagało szybkiej reakcji

- Kilka miesięcy później poniosłem tego spore konsekwencje. Kiedy po sezonie olimpijskim dołączyłem do klubu, jedyne, co byłem w stanie zrobić po powrocie z treningów czy meczów, to pójść spać. Taka sytuacja ciągnęła się przez dłuższy czas, kilka tygodni. Czułem, że nie jest to zwykłe zmęczenie - dodał Janusz.

Diagnozą było zwłóknienie wątroby drugiego stopnia.

- To stadium wymagające szybkiej reakcji i wyeliminowania czynników, które powodują. Usłyszałem jasno, że gdybym zignorował problem i dalej funkcjonował w takim samym trybie - przy dużych obciążeniach i konieczności częstego sięgania po leki - doprowadziłoby to do bardziej zaawansowanego stadium zwłóknienia, bo byłem już na granicy - powiedział siatkarz Asseco Resovii Rzeszów.

Dzień później decyzję Janusza skomentowała jego żona, dietetyczka Katarzyna z domu Olszewska, która na koncie na Instagramie zabrała głos na ten temat.

Wpis żony Janusza na Instagramie

„To była piękna przygoda. Jestem dumna z Ciebie i wdzięczna za to, że mogłam przyglądać się, jak spełniasz swoje marzenia, reprezentując nasz kraj.

Wiem, ile trudu, ciężkiej pracy i poświęceń każdy z Was wkłada w to, żeby być częścią tej niesamowitej drużyny. Drużyny, która spełnia nie tylko swoje ambicje, ale również marzenia kibiców. Ludzie, których poznałam w tym czasie, przyjaźnie, które nawiązałam, zostają ze mną na zawsze. Cieszę się, że razem dzieliliśmy te szczęśliwe oraz te nieco trudniejsze momenty. Dziękuję" - napisała Katarzyna Janusz.

Jeden z najbardziej utytułowanych siatkarzy

Janusz z reprezentacją Polski wywalczył nie tylko srebro igrzysk olimpijskich 2024 w Paryżu, ale także wicemistrzostwo świata 2022, mistrzostwo Europy 2023 oraz złoty, srebrny i trzy brązowe medale Ligi Narodów.

Do tego trzeba dodać dwa triumfy w Lidze Mistrzów (2022 i 2023) z ZAKSĄ Kędzierzyn-Koźle i dwa mistrzostwa Polski (2018 i 2022), które wywalczył z PGE Skrą Bełchatów oraz ZAKSĄ. Trzykrotnie cieszył się z triumfu w Pucharze Polski (2016, 2022 i 2023) oraz dwukrotnie w Superpucharze Polski (2022 i 2023). Grał ponadto w AZS-ie Częstochowa, Effectorze Kielce i Treflu Gdańsk.

©℗

Dłuższa przerwa Świątek i pilne oczekiwanie na nowego trenera

Jacek Kmiecik
redakcja@polskapress.pl

TENIS. **Iga Świątek podjęła ważną decyzję w kalendarzu, rezygnując z występu w Billie Jean King Cup i niewykluczone, że również z turnieju w Stuttgarcie. Wyłonił się też główny kandydat na trenera.**

Iga Świątek po odpadnięciu na starcie turnieju Miami Open i zwolnieniu po tym trenera Wima Fissette'a uznała, że potrzebuje czasu na regenerację zarówno pod względem tenisowym, jak i psychicznym po trudnych chwilach, jakie przeżyła w ostatnich miesiącach.

Z tego powodu polska zawodniczka oficjalnie ogłosiła, że nie weźmie udziału w meczu o Puchar Billie-Jean King, w którym reprezentacja Polski zmierzy się z Ukrainą o awans do finału najbardziej prestiżowych rozgrywek drużyn kobiecych, który odbędzie się w PreZero Arenie Gliwice w dniach 10 i 11 kwietnia.

- Bardzo nam zależało na tym, żeby Iga zagrała i robiliśmy wszystko z naszej strony, żeby ją przekonać. Starałem się jako kapitan pokazać jej trochę inną perspektywę tego występu. Szczerze mówiąc, nie jestem też jakoś bardzo zaskoczony, bo od około miesiąca prowadziliśmy rozmowy. Robiłem wszystko, żeby tę decyzję odwlec i żeby Iga wszystko spokojnie przemyślała- zdradził kapitan kobiecej reprezentacji Polski Dawid Celt, który w miejsce Świątek powołał Martynę Kubkę.

Niewykluczone, że odpuszczenie Billie Jean King Cup nie będzie jedynym turniejem, z którego zrezygnuje sześciokrotna mistrzyni Wielkiego Szlema w najbliższym czasie. Możliwe, że nie weźmie też udziału w WTA 500 w Stuttgarcie, aby lepiej przygotować się do „tysięczników" w Madrycie i Rzymie oraz paryskiego Roland Garros.

Głównym kandydatem na nowego trenera Świątek. jest obecnie Hiszpan Francisco Roig, który przez 17 lat pracował jako asystent głównego szkoleniowca w teamie Rafaela Nadala.©℗

FOT. JAKUB PIKULIK

Iga Świątek zrezygnowała z gry w reprezentacji Polski w meczu przeciwko Ukrainie w Billie Jean King Cup

PROMOCJA 0011063463

NEKROLOGI
KONDOLENCJE
w nto zamówisz:

• e-mailem: **reklama@nto.pl**

Wszelkie informacje dostępne pod numerami tel.: **693 960 978, 534 902 476**

nto NOWA TRYBUNA OPOLSKA

0011503979

Prezesowi Zarządu Okręgu Polskiego Związku Wędkarskiego w Opolu

Wiesławowi Misiowi oraz Rodzinie i Bliskim

wyrazy szczerego żalu i współczucia z powodu śmierci

Żony

w imieniu opolskich wędkarzy składają
Władze, Organy oraz Pracownicy Okręgu PZW w Opolu

0011503140

Pani Beacie Przybyłowskiej

najszczersze kondolencje oraz szczere słowa wsparcia z powodu śmierci

Mamy

składają *Zarząd i Pracownicy*
Centrum Zdrowia w Opolu sp. z o.o.

0011503850

Panu
Rafałowi Szleperowi

wyrazy głębokiego współczucia
z powodu śmierci

Ojca

składają

Zarząd i Pracownicy
ECO Logistyka Sp. z o.o. w Opolu

eprasa.pl b8a6d2e5e1

Odnieśli ważne zwycięstwo. Wciąż pozwala im ono realnie myśleć o awansie

Wiktor Gumiński
wguminski@nto.pl

ASG Stanley Brzeg wygrał na wyjeździe 7-3 z Moravią Tompawex Obice w meczu 20. kolejki 1 ligi futsalu (grupa południowa).

Dzięki tej wygranej Brzeżanie, plasujący się na 4. lokacie z dorobkiem 33 punktów, wciąż mogą wierzyć w wywalczenie promocji do najwyższej klasy rozgrywkowej.

Co prawda o uzyskanie jej bezpośrednio z 1. miejsca będzie niezwykle trudno, ponieważ prowadzący w tabeli Caffaro Futsal Kazimierza Wielka ma nad nimi pięć punktów przewagi. A do końca sezonu pozostały jedynie dwie kolejki.

Zajęcie 2. pozycji daje jednak prawo do udziału w barażach o awans do Fogo Futsal Ekstraklasy. Wiceliderem jest aktualnie Górnik Polkowice, mający w dorobku 35 punktów. Między nim a ASG Stanley znajduje się jeszcze GKS Tychy.

Zarówno zespół z Polkowic, jak i Tychów zmierzy się jednak jeszcze z drużyną z Kazimierzy Wielkiej. To oznacza, że w przypadku odniesienia dwóch zwycięstw przez ekipę z Brzegu (przed nią kolejno wyjazdowe starcie z Sośnicą Gliwice i domowe z Polonią Bielany Wrocławskie), jest spora szansa, że wyniki spotkań pomiędzy klubami z czołowej trójki ułożą się dla nich korzystnie. ©℗

MORAVIA TOMPAWEX OBICE - ASG STANLEY BRZEG 3-7

Bramki dla Stanley'a: Boczarski (dwie), Sudra (dwie), Banasiak, Kuzmenko, Mazur.
Stanley: Dec, Banasiak - Sudra, Mazur, Makowski, Piasecki, Kędra, Krawców, Kuzmenko, Boczarski, Gancarczyk.

1.Futsal Kazimierza Wlk.	18	38	81-48
2.Górnik Polkowice	18	35	89-68
3.GKS Tychy	19	34	77-61
4.ASG Stanley Brzeg	18	33	79-62
5.Sośnica Gliwice	19	30	63-58
6.Tompawex Obice	18	29	86-72
7.AZS AWF Wrocław	18	24	51-53
8.Polonia Bielany Wrocł.	18	21	55-68
9.AZS UEK Kraków	18	16	53-64
10.Gwiazda Ruda Śląska	18	16	54-96
11.Futsal Club Tarnów	18	9	51-89

FOT. MATERIAŁY ASG STANLEY BRZEG

ASG Stanley Brzeg ciągle jest w grze o najwyższe cele w rozgrywkach grupy południowej 1 ligi futsalu

Jakub Szymański: Michael Johnson się ze mną rozliczył

Paweł Wiśniewski
redakcja@polskapress.pl

Jakub Szymański został halowym mistrzem świata w biegu na dystansie 60 metrów przez płotki i tym samym odniósł największy sukces w karierze. Wcześniej był złotym i srebrnym medalistą HME.

FOT. EAST NEWS

Jakub Szymański myśli również o poprawieniu rekordu Polski na 110 metrów przez płotki

Emocje już minęły?
Po halowych mistrzostwach świata byłem dosłownie dwa dni w rodzinnym Trójmieście. W ubiegłym tygodniu wpadłem jeszcze do Warszawy, żeby spotkać się z dziennikarzami, porozmawiać, bo ten sukces trzeba pielęgnować medialnie i szerzyć to, czego udało się dokonać. Ten medal jest wyjątkowy dla Polski, jedyny złoty na halowych mistrzostwach globu w Toruniu. Tak jak obiecałem, Mazurek Dąbrowskiego został w Toruniu odegrany. Bardzo się z tego cieszę.

Wspominasz jeszcze bieg finałowy?
Dla mnie to nie jest normalne, że na pierwszym płotku jestem siódmy. Nie ma co gadać - dobieg do pierwszego płotka był za wolny. Goniłem chłopaków, na trzecim płotku byłem już chyba czwarty. Potem wiadomo, dobiegłem na metę pierwszy i wyprzedziłem Hiszpana Enrique Llopisa o 0.02 sekundy.

Co dla ciebie znaczy złoty medal halowych mistrzostw świata?
Złoty medal był mi potrzebny jak powietrze. Stworzył ze mnie innego człowieka, nowo narodzonego. Teraz mam zupełny luz. Nie muszę już sobie niczego udowadniać. Ciężkie myśli się już nie dobijają, nie czuję już, że coś jest nieskończone, a robota czeka do wykonania. Zrealizowałem swój plan w 100 procentach. Takiej ulgi, jak po tej wygranej, już chyba nigdy nie poczuję.

Wiele osób zwróciło uwagę na Twoją reakcję po zakończeniu biegu finałowego...
Rok temu, po mistrzostwie Europy w Apeldoorn, lekko zaszkliły mi się oczy, nic więcej. Moja reakcja w Toruniu była najmocniejsza w życiu. Zupełnie się tego nie wstydziłem. Dałem się ponieść wodzy fantazji. Wszystko mi puściło, jeżeli chodzi o emocje i napięcia psychiczne w głowie. Wszystko wypuściłem z siebie i zostawiłem w hali w Toruniu, gdzie często będę wracać i miło wspominać ten dzień.

Czy Michael Johnson rozliczył się z tobą?
Tak, nie mogę narzekać. Z moich informacji wynika, że innym zawodnikom wypłacił większość premii finansowych - nawet 80 procent.

Czym była dla Ciebie przygoda z „Grand Slam Track"?
Ten start na pewno był fajnym doświadczeniem, nietypowym eventem.
Z punktu widzenia szkoleniowego, „życiówka" na 100 metrów jest bezużyteczna. Biegałem pod wiatr. Na trybunach była moja rodzina. To ważne.

Polska i amerykańska lekkoatletyka?
Nie da się tego porównać. Stany Zjednoczone są zdecydowanie większe, inaczej funkcjonujące pod względem sportowym. Ich jeden stan to... nasz kraj. W każdym stanie są uczelnie dysponujące świetną infrastrukturą i wyposażone w najlepszy sprzęt sportowy. Na „papierze" nie mamy z nimi żadnych szans, ale czasem - jak w Toruniu - udaje się pokonać Amerykanina (tym przypadku Treya Cunninghama, trzeciego na mecie - przyp. red). Z tego możemy być naprawdę bardzo dumni.

Jankesi są jeszcze zdziwieni czy już oswojeni, że leje ich chłopak z Polski?
Chyba zdziwieni i chciałbym, aby to już było ostatnie pytanie... ©℗

Trwa ich znakomita passa. Dzięki niej już zapewnili sobie utrzymanie

Wiktor Gumiński
wguminski@nto.pl

Już pięcioma wygranymi spotkaniami z rzędu mogą się pochwalić koszykarze Weegree AZS Politechniki Opolskiej. Taka seria zagwarantowała im utrzymanie na poziomie Bank Pekao 1 Ligi.

Opolanom pozostanie na 1-ligowym poziomie definitywnie zagwarantowała wyjazdowa wygrana 79:77 z Miners Katowice - drużyną znajdującą się w strefie spadkowej (16. miejsce). Dzięki niej mają już nad Katowiczanami pięć punktów przewagi, a do rozegrania w fazie zasadniczej pozostały jeszcze tylko trzy kolejki.

Parę dni wcześniej Weegree AZS, plasujący się aktualnie na 13. miejscu w tabeli, zanotował z kolei sukces w innej, rozegranej awansem z 34. serii wyjazdowej konfrontacji z Novimex 1912 Polonią Leszno. Drużyna z Opola wygrała wtedy 89:75, przede wszystkim dzięki znakomitej postawie w czwartej kwarcie.

FOT. MATERIAŁY WEEGREE AZS PO

Tak koszykarze z Opola świętowali ze swoimi kibicami wywalczenie utrzymania w Bank Pekao 1 Lidze

Bohaterem tamtego starcia był Amerykanin Jordan Forbes, który rzucił 30 punktów. Jego już jednak nie będziemy oglądać w barwach Weegree AZS. Wystąpił w nich po raz ostatni w starciu przeciwko Miners. Z dniem 30 marca wygasł mu kontrakt w opolskim klubie i swoją przygodę z koszykówką będzie kontynuować w lidze australijskiej. ©℗

Polonia Leszno - Weegree AZS Politechnika Opolska 75:89 (22:24, 19:20, 20:19, 14:26)

Miners Katowice - Weegree AZS Politechnika Opolska 77:79 (24:17, 17:27, 14:16, 22:19)

1.Astoria Bydgoszcz	29	53	+321
2.Sokół Łańcut	29	49	+7
3.Spójnia Stargard	29	48	+85
4.SKS Starogard Gdański	29	48	+116
5.GKS Tychy	29	47	+48
6.ŁKS Łódź	28	46	+169
7.Decka Pelplin	29	46	+77
8.Polonia Warszawa	29	43	-48
9.WKK Wrocław	30	43	-37
10.Noteć Inowrocław	30	42	-88
11.Kotwica Kołobrzeg	28	42	+105
12.Resovia	29	41	-48
13.Weegree AZS PO	29	41	-53
14.Polonia Leszno	29	41	-118
15.Basket Poznań	29	40	-51
16.Miners Katowice	29	36	-169
17.Żubry Białystok	28	32	-316

eprasa.pl b8a6d2e5e1