DZIŚ STRONA ZDROWIA

KIEDY ROŚNIE RYZYKO ZAWAŁU I UDARU

ZNACZENIE MAJĄ DIETA, EDUKACJA I CODZIENNE WYBORY

Nr ISSN 1230-6134
Nr indeksu 348-252

www.nto.pl

Nr 274 (10 216) | Cena 5 zł (w tym 8% VAT)

nto
74 lata
NOWA TRYBUNA OPOLSKA

Środa, 25.11.2026

SEZON INFEKCYJNY
Grypa czy przeziębienie? Obie choroby dają podobne objawy, ważne jest, żeby je prawidłowo zidentyfikować

POLSKA
Naruszenie polskiej przestrzeni powietrznej to nie przypadek. To intencjonalne działanie

Relaks

Krzyżówki do kawy. Nowości w programie TV

Oszałamiająca iluminacja

Świąteczny Park Światła przy pałacu w Mosznej to absolutny hit

Tylko w miniony weekend kolorową iluminację podziwiało ponad 6,5 tysiąca osób, a przed kasami ustawiały się długie kolejki.
– Str. 3

Edukacja

Najzdolniejsi opolscy uczniowie dostali stypendia od premiera

To jedno z najbardziej prestiżowych wyróżnień dla przyszłych maturzystów. W uroczystości towarzyszyli im bliscy oraz nauczyciele.
– Str. 4

Wielki wiadukt jest już prawie gotowy. W miniony poniedziałek pomyślnie przeszedł testy obciążeniowe –
Str. 4

Historyczna chwila dla siatkarek Uni Opole. Już w czwartek rozpoczną udział w Lidze Mistrzyń. Na początek zagrają u siebie
– Str. 16



FOT. WIKTOR GUMINSKI

Nielegalne składowiska

To była bomba z opóźnionym zapłonem. Toksyczne odpady poszły do utylizacji

Sławomir Draguła

Z prywatnych magazynów na terenie Kędzierzyna-Koźla wywieziono łącznie ponad 1450 ton niebezpiecznych chemikaliów w 74 transportach. Cała operacja będzie kosztować ponad 11 milionów złotych.

Nielegalne składowiska odpadów to nadal wielki problem, z którym co pewien czas przychodzi borykać się władzom lokalnym i odpowiednim służbom. Raz po raz docierają do nas informacje o odkryciu kolejnych miejsc, w których składowano odpady, a którymi od lat nikt już nie zarządza.

Nierzadko w takich zapomnianych składowiskach dochodzi do skażenia terenu poprzez rozszczelnienie się pojemników, bywa, że wybuchają trudne do ugaszenia pożary, o równie trudnym do ustalenia zarzewiu ognia. Aby zapobiec takim sytuacjom, natychmiast po odkryciu nielegalnych składowisk odpadów niebezpiecznych samorząd lokalny i służby starają się



FOT. UM KĘDZIERZYN-KOŹLE

Odpady zostaną spalone w specjalistycznych instalacjach.

takie miejsce zabezpieczyć i rozpocząć procedurę jego likwidacji.

Finał takiego ciągu zdarzeń można było w minionych dniach obserwować w Kędzierzynie – Koźlu. Proces likwidacji dwóch nielegalnych składowisk chemikaliów w tym mieście trwał niespełna miesiąc. Z nieruchomości przy ulicy Strzeleckiej w Sławięcicach wywieziono 839 ton odpadów niebezpiecznych.

Do ich transportu wykorzystano 44 samochody ciężarowe. Z kolei z magazynów przy ulicy Portowej w Kłodnicy usunięto 612 ton chemikaliów, które wyjechały z terenu nieruchomości w 30 transportach.

- Wcześniej pojemniki trzeba było posegregować, uporządkować i odpowiednio przygotować do drogi - informuje Piotr Pękala, kierownik Biura Komunikacji Medialnej Urzędu Miasta w Kędzierzynie-Koźlu. - Beczki i zbiorniki zabezpieczano folią, oznaczano specjalnymi etykietami, a ewentualne wycieki natychmiast neutralizowano.

Następnie odpady trafiały na ciężarówki. Każdy transport wyposażono w monitoring GPS, pozwalający śledzić jego trasę aż do zakładu, w którym odpady będą poddawane termicznemu unieszkodliwieniu.

Niebezpieczne substancje trafiały kilka lat temu do prywatnych hal i magazynów na terenie Kędzierzyna-Koźla. W obu przypadkach mechanizm działania był podobny: podmioty zajmujące się nielegalnym obrotem i magazynowaniem odpadów dzierżawiły kolejne nieruchomości, przywoziły do nich beczki, pojemniki i zbiorniki z chemikaliami.
Ciąg dalszy na str. 2

Inwestycje

Stawiają już fundamenty pod nowy most na Odrze

Radosław Dimitrow

Budowa Mostu Południowego na Odrze w Krapkowicach weszła w kolejny etap. Firma Duna Polska, która odpowiada za budowę zakończyła już wiercenie pali wielkośrednicowych i przystąpiła do wylewania fundamentów pod potężne podpory przeprawy.

Roboty budowlane toczą się równolegle na obu brzegach rzeki oraz na odcinkach dojazdowych. Od strony Krapkowic drogowcy sfinalizowali układanie specjalnego geomateraca, czyli grubej, zbrojonej warstwy kruszywa stabilizującej grząski, nadrzeczny grunt. Z kolei po stronie Gogolina zasadnicze prace ziemne przy budowie nasypu dobiegły już końca i budowlańcy przystąpili do układania pierwszych warstw właściwej konstrukcji drogowej.

– W ostatnich dniach zakończyliśmy roboty palowe na moście przez Odrę oraz wykonaliśmy pierwsze fundamenty podpór po obu stronach rzeki. Postępy widać również na odcinkach drogowych. Od strony Krapkowic zakończyliśmy wykonywanie geomateraca wzmacniającego podłoże i rozpoczęliśmy budowę nasypu, który w najwyższym punkcie osiągnie ponad 10 metrów wysokości – informuje Tomasz Banaś, rzecznik Duna Polska.

Postępom prac przyglądają się lokalni samorządowcy, dla których inwestycja ma znaczenie komunikacyjne, dlatego współfinansują budowę nowego mostu.
– Str. 3

eprasa.pl 0df74a6aa4

POLECAMY

JUTRO: Bon Senioralny PIĄTEK: Rozdźwięk między kobietami i mężczyznami coraz większy

25.11.2026
Środa

Dziś imieniny obchodzą: Katarzyna, Elżbieta, Erazm
Telefon alarmowy: 112

nto.pl

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

www.nto.pl

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

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

PRO MEDIA SPÓŁKA Z O.O.

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

©℗ - 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.

NIELEGALNE SKŁADOWISKA

Bomba z opóźnionym zapłonem została rozbrojona

dokończenie ze str. 1

Z prywatnych magazynów na terenie Kędzierzyna-Koźla wywieziono łącznie ponad 1450 ton chemikaliów w 74 transportach. Cała operacja będzie kosztować ponad 11 milionów złotych.

W pewnym momencie firmy przestawały regulować należności i znikały.

- W przypadku składowisk przy ul. Portowej i Strzeleckiej samorząd przez długi czas szukał możliwości rozwiązania problemu. Właściciele nieruchomości nie zdecydowali się na samodzielne usunięcie pozostawionych tam chemikaliów, a koszty takiej operacji były poza możliwościami zwykłego, doraźnego działania - mówi Piotr Pękala.

Przełomem okazało się pozyskanie dofinansowania z budżetu państwa. Dzięki temu miasto mogło przygotować postępowanie przetargowe i zlecić kompleksowe uprzątnięcie obu składowisk. Cała operacja będzie kosztować ponad 11 milionów złotych.



FOT. UM KĘDZIERZYN-KOŹLE

Likwidacja obu składowisk pochłonęła 11 mln złotych.

Usunięcie chemikaliów z obu nieruchomości zamyka ważny etap, ale nie kończy sprawy. Władze Kędzierzyna-Koźla zapowiadają, że będą dochodzić zwrotu pieniędzy wydanych na likwidację nielegalnych składowisk, które doprowadziły do ich powstania.

- W tym przypadku miasto stanęło przed koniecznością rozwiązania problemu, który powstał na prywatnych nieruchomościach, a jego skutki mogły dotknąć znacznie szerszego grona mieszkańców - kończy Piotr Pękala. ©℗

POLITECHNIKA OPOLSKA

Festiwal Kół Naukowych. Studenci tej uczelni mają się czym pochwalić

Łukasz Biernacki

Ponad 30 kół naukowych zaprezentowało wczoraj efekty swojej działalności podczas VI Festiwalu Kół Naukowych Politechniki Opolskiej. W budynku Łącznik można było zobaczyć projekty realizowane przez studentów, porozmawiać z ich autorami i przekonać się, że studia to nie tylko wykłady oraz laboratoria. Koła naukowe pozwalają studentom rozwijać swoje pasje.



FOT. ŁUKASZ BIERNACKI

Festiwal składało się z dwóch części. W części prelekcyjnej studenci prezentowali swoje osiągnięcia i projekty realizowane przez nich ostatnich miesiącach. Druga odbywała się w holu budynku, gdzie koła naukowe przygotowały własne stoiska.

– Spotykamy się dzisiaj, żeby poznać, jakie zagadnienia realizują członkowie kół naukowych poza programem studiów. W części prelekcyjnej studenci prezentują swoje osiągnięcia, a w części wystawienniczej pokazują przy stoiskach, czym się zajmują – mówi dr inż. Ewelina Piotrowska, prodziekan ds. organizacyjnych na Wydziale Elektrotechniki, Automatyki i Informatyki.

Na Politechnice Opolskiej działa obecnie ponad 30 kół naukowych reprezentujących różne kierunki i zainteresowania.

– Co roku organizujemy konkurs „Interesujące Koło Naukowe", w którym uczestnicy wybierają najciekawsze koło. Zwycięzcy otrzymują dofinansowanie od rektora na swoją działalność – wyjaśnia prodziekan Ewelina Piotrowska – W zeszłym roku mieliśmy też koła naukowe, które uzyskały dofinansowanie w ramach TurboGrantów. Są to granty o wartości 70 tysięcy złotych przeznaczone w całości na realizację projektu. Dzisiaj studenci prezentują efekty tych działań – mówi prodziekan.

Obok kół zajmujących się nowoczesnymi technologiami można było spotkać także studentów rozwijających zupełnie inne pasje. Jednym z nich jest Studencki Klub Żeglarski Szekla.

– Myślę, że jesteśmy troszkę innym kołem niż typowe koła naukowe. Wychodzimy poza schematy, ale jak najbardziej zajmujemy się nauką żeglarstwa i wszystkim, co jest z nim związane. Uczymy żeglować, wiązać węzły i zapraszamy wszystkich chętnych – mówi Michał Balicki, wiceprzewodniczący koła. ©℗

AUTOPROMOCJA

Prenumeruj „Nową Trybunę Opolską"

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

POGODA

dziś
1°C/-4°C

jutro
-1°C/-3°C

WYPADEK



FOT. MARIO

Były utrudnienia w ruchu

Ciężarówka wylądowała w rowie

Do groźnie wyglądającego zdarzenia doszło we wtorek, 24 listopada, na drodze wojewódzkiej nr 454 w powiecie namysłowskim. Samochód ciężarowy zjechał z jezdni i wpadł do przydrożnego rowu. Ze wstępnych ustaleń policjantów wynika, że przyczyną zdarzenia był wystrzał opony, po którym kierowca stracił panowanie nad pojazdem. **(ŁB)**

eprasa.pl 0df74a6aa4

PIERWSZA TAKA ILUMINACJA

Można tutaj poczuć się jak w bajce. Świąteczny Park Światła w Mosznej to absolutny hit

Radosław Dimitrow

Tylko w miniony weekend (21–22 listopada) kolorową iluminację podziwiało ponad 6,5 tysiąca osób, a przed kasami ustawiały się długie kolejki. Organizatorzy nie mają wątpliwości, że to dopiero początek, a prawdziwe oblężenie nadejdzie wraz ze zbliżającymi się świętami Bożego Narodzenia.



FOT. RADOSŁAW DIMITROW

Ta imponująca iluminacja przy pałacu w Mosznej składa się z blisko miliona punktów świetlnych. Tysiące Opolan chce ją zobaczyć.

Przy pałacu w Mosznej stanęło niedawno 987 500 punktów świetlnych. To największa tego typu atrakcja w województwie opolskim i pierwsza w historii samego zamku. Rozświetlony został niemal cały zabytkowy park, w którym przygotowano kilkanaście stref tematycznych.

Spacerujących już na zamkowym tarasie wita świetlna Królowa, zapraszając do świata baśniowych grzybów, Królewskiej bombki, Orszaku złotych reniferów oraz wielkiego strażnika zamku. Prawdziwą furorę robi jednak kultowa fontanna, która zamieniła się w „Lodową kaskadę światła". Codziennie o pełnych godzinach – od 17:00 do 21:00 – odbywają się tam kilkuminutowe pokazy, podczas których światła migoczą w rytm muzyki klasycznej.

– Park Światła cieszy się ogromną popularnością. Już odwiedziło go 15,8 tysiąca osób, a spodziewamy się, że im bliżej świąt, tym zainteresowanie będzie jeszcze rosło – mówi Tomasz Ganczarek, prezes spółki Moszna Zamek.

Wszystkie instalacje powstały specjalnie na potrzeby pałacu i zostały wkomponowane tak, by współgrały z jego architekturą. Co istotne, konstrukcje i okablowanie w żaden sposób nie ingerują w zabytkowe elementy obiektu i po sezonie zostaną bezinwazyjnie zdemontowane. Władze spółki podpisały umowę z organizatorami na trzy lata, ale zapewniają, że co sezon aranżacja będzie modyfikowana, by za każdym razem zaskakiwać odwiedzających.

Można się poczuć jak w bajce

Nowa atrakcja zbiera znakomite recenzje zarówno na miejscu, jak i w mediach społecznościowych. Odwiedzający chwalą przede wszystkim niesamowity, wieczorny klimat, który całkowicie odmienia znany wszystkim zabytek.

– Jest przepięknie! Zwiedzałam już pałac kilka razy, ale nocą w otoczeniu światełek jest zupełnie inny klimat. Można się poczuć jak w bajce – zachwyca się pani Aneta z Gliwic, którą spotkaliśmy w niedzielę w parku.

Podobne opinie dominują w sieci. „Dla mnie ta królowa to sztos. Myślałam, że nie odejdę sprzed zamku. Zrobiłam jej zdjęcia z każdej strony po kilka razy" – napisała na facebookowym profilu pani Sabina. „Przepięknie, brakuje tylko jednej rzeczy... śniegu" – wtóruje jej Ewa.

Ogromne zainteresowanie sprawiło, że w weekend przed kasami tworzyły się spore kolejki. Zarząd zamku przypomina jednak, że można ich łatwo uniknąć.

– Mam dla wszystkich dobrą wiadomość: nie trzeba stać w kolejce. Wejściówki można kupić w naszych biletomatach lub zarezerwować je wcześniej przez internet. Wtedy wejście na teren parku następuje od razu, bo wystarczy tylko okazać bilet elektroniczny – podpowiada Tomasz Ganczarek. ©℗

INWESTYCJE

Ten ważny dla regionu most będzie kosztował ponad 180 mln złotych

dokończenie ze str. 1

Budowa Mostu Południowego na Odrze w Krapkowicach weszła w kolejny etap.

Nowa przeprawa połączy drogę krajową nr 45 z drogą wojewódzką nr 423, ułatwi dojazd do autostrady A4 i ostatecznie uwolni zakorkowane centrum Krapkowic od uciążliwego ruchu tranzytowego.

– Już z daleka widać nowy układ drogowy oraz kolejne etapy prac przy samej przeprawie. Zakres tych robót, szczególnie na odcinku od Gogolina w kierunku Odry, naprawdę robi wrażenie – podkreśla Arnold Joszko, wiceburmistrz Krapkowic.

Koordynowana przez opolski oddział Generalnej Dyrekcji Dróg Krajowych i Autostrad inwestycja opiewa na kwotę ponad 181,65 miliona złotych i jest współfinansowana przez rząd oraz samorządy Krapkowic i Gogolina.

Sercem całego przedsięwzięcia będzie mierzący 600 metrów długości i 14 metrów szerokości nowy most nad Odrą, wyposażony w ciągi pieszo-rowerowe oraz dwa nowe ronda na włączeniach dróg dojazdowych.

Kontrakt ma jednak jeszcze jeden, niezwykle istotny wymiar dla mieszkańców regionu – obejmuje usuwanie skutków katastrofalnej powodzi z 2024 roku. W ramach tego samego zadania wykonawca rozbuduje i odbuduje przerwany przez żywioł, 1,2-kilometrowy odcinek drogi krajowej nr 45 w Krapkowicach (od ronda z drogą wojewódzką nr 409 do skrzyżowania z DW416 w kierunku Żywocic).

Zakres prac przewiduje tam rozbiórkę i postawienie od nowa dwóch obiektów mostowych na Osobłodze oraz Kanale Młynówka, rozbudowę skrzyżowania z ulicą Kozielską, a także kompleksową przebudowę chodników, poboczy i systemu odwodnienia. Na realizację całego kontraktu przewidziano łącznie 40 miesięcy, z czego pierwsze 17 miesięcy pochłonęło opracowanie dokumentacji projektowej oraz zdobycie niezbędnych pozwoleń.

Kierowcy pojadą nowym mostem w 2029 roku. ©℗

AKCJA CHARYTATYWNA

0011615570



eprasa.pl 0df74a6aa4

EDUKACJA

Najzdolniejsi dostali stypendia od premiera

Mirela Mazurkiewicz

94 uczniów opolskich szkół ponadpodstawowych odebrało stypendia Prezesa Rady Ministrów, czyli jedno z najbardziej prestiżowych wyróżnień dla przyszłych maturzystów. Na scenie towarzyszyli im ci, którzy współtworzyli ten sukces: bliscy i nauczyciele.



FOT. MIRELA MAZURKIEWICZ

Pełną listę stypendystów znajdziecie na naszym portalu nto.pl.

Stypendium Prezesa Rady Ministrów to jedno z najbardziej prestiżowych wyróżnień, jakie może zdobyć uczeń szkoły ponadpodstawowej kończącej się maturą. Otrzymują je najlepsi z najlepszych. Wśród tegorocznych wyróżnionych znaleźli się m.in. ci, którzy mieli najwyższą średnią w swojej szkole, ale też osoby szczególnie uzdolnione w co najmniej jednej dziedzinie wiedzy. Taki uczeń musi osiągać w niej najwyższe wyniki, a z pozostałych przedmiotów mieć co najmniej oceny dobre. Kandydatów w każdej szkole wskazują sami uczniowie za pośrednictwem samorządu uczniowskiego. Wniosek trafia następnie do rady szkoły lub rady pedagogicznej, która sprawdza, czy kandydat spełnia ustawowe kryteria. Później listę kandydatów zatwierdza premier.

- Pod uwagę brane jest również zaangażowanie na rzecz szkolnego środowiska – mówi Joanna Raźniewska, opolska kurator oświaty. – Wyróżnieni to osoby nie tylko uzdolnione, ale przede wszystkim bardzo pracowite, które systematycznie i konsekwentnie rozwijają swoje zainteresowania. Nie bez znaczenia jest również wsparcie, które dostają w domu oraz w szkole.

Oliwier Gola jest uczniem piątej klasy Technikum TEB Edukacja w Opolu na kierunku technik weterynarii. To właśnie z tym zawodem, jako pierwszy w rodzinie, zamierza związać swoją przyszłość zawodową.

- Lubię się uczyć. Chciałbym się zająć epizootiologią, czyli nauką o chorobach zakaźnych – mówi wyróżniony stypendium premiera. - Startuję w licznych olimpiadach weterynaryjnych, podnoszę swoje kwalifikacje, zwłaszcza jeśli chodzi o choroby zakaźne i wirusowe u zwierząt. Czytam podręczniki specjalistyczne, ale to nie jest tak, że nie mam czasu na inne przyjemności.

Milena Lewandowska, uczennica piątej klasy Publicznego Technikum nr 1 w Zespole Szkół Technicznych i Ogólnokształcących im. Kazimierza Gzowskiego w Opolu, zapracowała na stypendium m.in. osiągając najwyższą w szkole średnią ocen.

- Byłam też finalistką olimpiady o prawie budowlanym – mówi. – Marzy mi się praca architekta albo kosztorysanta. Stypendium daje mi szansę na rozwój, lepszy start na studia, ale pewną część potraktuję jako nagrodę za dotychczasową pracę.

Nie wszyscy wyróżnieni odbierali stypendium po raz pierwszy. Dla Jakuba Wójcika, ucznia piątej klasy Publicznego Technikum w Zespole Szkół w Dobrzeniu Wielkim, było to już czwarte tego rodzaju wyróżnienie.

- Jak to zrobiłem? W sumie sam nie wiem. Ja po prostu dużo zapamiętuję z lekcji, dlatego w domu nie poświęcam na naukę więcej niż godzinę dziennie – mówi skromnie. - Uwielbiam historię, dlatego zapamiętywanie dat czy nazwisk przywódców nie było dla mnie problemem. Przyszłość widzę w logistyce, dlatego chciałbym studiować na Politechnice Opolskiej.

Łączna kwota stypendium dla jednego ucznia to 5 tys. złotych na rok. Jest ona wypłacana w dwóch ratach: 2 tys. złotych do 30 listopada 2026 r. oraz 3 tys. złotych do 30 kwietnia 2027 r.

- Stypendyści zapracowali na te pieniądze w ubiegłym roku szkolnym swoimi osiągnięciami i mam nadzieję, że będą one dla nich motywacją do dalszej pracy. Mogą je wydać dowolnie i wierzę, że wydadzą je także na siebie - mówi Joanna Raźniewska.

Wręczając nagrody wojewoda opolska Monika Jurek, podkreślała, że stypendyści to 94 powody do dumy.

- Rozwijanie talentów to wasz przywilej. Pamiętajcie jednak, że obok was są też inne osoby. Być może nie tak utalentowane, nie tak zdolne, które potrzebują waszej pomocnej dłoni, waszego zainteresowania. Nikt na świecie nie jest samotną wyspą i nikt nie jest w stanie sam zdziałać wiele. Siła jest w zespole - mówiła Monika Jurek. - Liczę na to, że jak już osiągniecie najwyższe szczyty, i rozwiniecie te skrzydła, w które tak mocno teraz dmuchamy, wrócicie na opolską ziemię i będziecie pracować dla dobra i rozwoju naszego regionu. ©℗

OPOLSKIE DROGI

Wielki wiadukt jest już prawie gotowy. Znany jest wstępny termin otwarcia

Sławomir Draguła

Prace na drodze krajowej 45 pomiędzy Zawadą a Jełową na trasie Opole - Kluczbork ruszyły latem 2025 roku. Łączna wartość inwestycji to blisko 100 mln złotych.



FOT. SŁAWOMIR DRAGUŁA

Nowy wiadukt pomyślnie przeszedł próby obciążeniowe.

Droga krajowa numer 45 to jedna z ważniejszych i najruchliwszych tras przebiegających przez województwo opolskie. Niestety, na wielu odcinkach nie spełnia już ona oczekiwań kierowców i współczesnych parametrów technicznych. Dlatego opolski oddział Generalnej Dyrekcji Dróg Krajowych i Autostrad sukcesywnie ją modernizuje. Teraz trwa przebudowa 9-kilometrowego odcinka między Zawadą a Jełową.

Jedną z największą inwestycją jest tu budowa wiaduktu nad linią kolejową Opole - Kluczbork w rejonie Osowca. Wielka konstrukcja jest już praktycznie gotowa. Leży na niej asfalt, wyasfaltowane są też najazdy na wiadukt, trwa montaż barierek i budowa chodników.

Próba obciążeniowa

W miniony poniedziałek na nowy wiadukt wjechały cztery ciężarówki o wadze 32 ton każda. W ten sposób przeprowadzono próby obciążeniowe obiektu. To kolejny ważny etap inwestycji, który poprzedza złożenie wniosku o wydanie pozwolenia na użytkowanie.

- Po uzyskaniu pozytywnych wyników próbnych obciążeń i otrzymaniu pozwolenia na użytkowanie nowy wiadukt planujemy udostępnić kierowcom na przełomie tego i przyszłego roku - mówi Agata Andruszewska z opolskiego oddziału Generalnej Dyrekcji Dróg Krajowych i Autostrad. - Dzięki tej inwestycji poprawi się bezpieczeństwo kierowców, bo zlikwidowany zostanie przejazd kolejowy na poziomie jezdni .

Kończy się też powoli budowa mostu nad Małą Panwią. Tutaj również trwają m.in. prace związane z asfaltowaniem i montażem barierek. Nowe mosty powstały też nad Brynicą i Kanałem Fabrycznym.

Rondo i ścieżka dla rowerów

Przebudowane zostały też skrzyżowania, powstały ścieżki pieszo-rowerowe, a w okolicy wsi Węgry rondo. Na montaż czekają ekrany dźwiękochłonne

- Projekt obejmuje także budowę i przebudowę oświetlenia, odwodnienia, urządzeń bezpieczeństwa ruchu oraz infrastruktury technicznej, w tym sieci kanalizacyjnej, wodociągowej, teletechnicznej i elektroenergetycznej. W ramach zadania powstanie również kanał technologiczny - wylicza Agata Andruszewska. - Poprzez poszerzenie pasów ruchu, ale także korektę łuków poziomych i pionowych, zwiększymy bezpieczeństwo kierowców podróżujących DK 45.

Prace pomiędzy Zawadą a Jełową mają zakończyć się w drugiej połowie 2027 roku. Ich łączna wartość to blisko 100 mln złotych. Po zakończeniu robót droga będzie miała większą nośność, bo 11,5 tony na oś. Ma to znaczenie szczególnie ze względu na duży ruch ciężarowy i tranzytowy odbywający się po tej trasie. ©℗

AKCJA CHARYTATYWNA

0011615580



eprasa.pl 0df74a6aa4

FOKUS

• **Zainteresowanie Polaków zakupami** w Black Friday w ostatnich latach rośnie – wydajemy między 400 a 600 złotych

KOMITET DS. BEZPIECZEŃSTWA NARODOWEGO

Naruszenie polskiej przestrzeni to nie przypadek. To intencjonalne działanie

Stanowisko Ministerstwa Obrony Narodowej jest jasne. Rakiety, które spadły na terenie Polski, to było intencjonalne działanie Rosji

Katarzyna Kapusta-Gruchlik

Komitet do spraw Bezpieczeństwa Narodowego zajmuje się sprawą naruszeń polskiej przestrzeni powietrznej. Takie informacje przekazał wicepremier Władysław Kosiniak-Kamysz wczoraj jeszcze przed posiedzeniem rządu.

23 listopada w Kwaterze Głównej NATO zebrała się Rada Północnoatlantycka dokładnie w tej samej sprawie. Szef Sojuszu Mark Rutte powiedział, że źródłem tego „niebezpiecznego incydentu" jest Rosja i należy ustalić, czy było to działanie celowe. Dodał, że w odpowiedzi na każdy incydent w Europie będzie więcej wsparcia dla Ukrainy.

NATO obiecało też wesprzeć Polskę samolotem wczesnego ostrzegania AWACS.

W poniedziałek po raz kolejny przestrzeń powietrzna została naruszona.

Szef MON zapowiedział, że Komitet ds. Bezpieczeństwa Narodowego podejmie również temat ochrony polskiego nieba, naruszenia naszej przestrzeni powietrznej, wsparcia NATO – samoloty wczesnego ostrzegania i stała baza wojsk amerykańskich w Polsce.



FOT. WIKTOR DĄBKOWSKI

Wiceminister obrony narodowej Paweł Zalewski podkreślił, że trudno sobie wyobrazić, aby naruszenie polskiej przestrzeni przez rosyjski obiekt było przypadkowe

To, czego nie wypowiedział Rutte, wprost powiedziała sekretarz stanu podczas Regionalnego Forum Ekonomicznego w Kielcach.

– Były to rakiety Rosyjskie Ch-101 i były to rakiety wyprodukowane w ostatnim kwartale tego roku. To znaczy, że Federacja Rosyjska na bieżąco przygotowuje się do przekraczania granicy. Moim zdaniem to, co się stało, trudno uznać za przypadek – przekazała Magdalena Sobkowiak-Czarnecka.

Wiceminister obrony narodowej Paweł Zalewski podkreślił, że trudno sobie wyobrazić, aby krótkotrwałe naruszenie polskiej przestrzeni przez rosyjski obiekt, do którego doszło w poniedziałek wieczorem, było przypadkowe. Na 20 kilometrów w głąb Polski wleciał rosyjski dron obserwacyjny. Trwało to 9 minut i 20 sekund. Sytuacja była na bieżąco monitorowana i wydano autoryzację na zestrzelenie obiektu, natomiast po zmianie przez niego kursu na kierunek wschodni, uwzględniając potencjalne zagrożenie dla ludności cywilnej i możliwe skutki zestrzelenia, podjęto decyzję o wstrzymaniu się od użycia uzbrojenia w związku z utrzymującym się ryzykiem wyrządzenia szkód.

Gotowe pomóc Polsce są Czechy – oświadczyli w Pradze minister obrony Jaromir Zuna i szef sztabu generalnego Miroslav Hlavacz. Czeskie wojsko ma przygotowane warianty wsparcia i czeka na konkrety z polskiej strony.

Zuna podczas konferencji prasowej powiedział, że wszystko zależy od potrzeb, jakie Polska sprecyzuje wobec Sojuszu Północnoatlantyckiego (NATO). Przypomniał, że Czechy mają swoich żołnierzy w krajach wschodniej flanki NATO. – To jest nasz priorytet – dodał. Zwrócił uwagę, że w Polsce są czeskie śmigłowce AH-1Z Viper. Szef sztabu generalnego oświadczył, że w czasie weekendu wojsko analizowało możliwości wsparcia Polski. – Mamy przygotowane warianty, jak moglibyśmy pomóc. Przedstawię je ministrowi i poczekamy na polską prośbę i na nią zareagujemy – powiedział.

Zdaniem gen. bryg. rez. Jarosława Kraszewskiego, Moskwa testuje NATO.

– Rosyjskie obiekty naruszające polską przestrzeń powietrzną powinny być bezwzględnie strącane. (...) Polska musi pokazać, że potrafi chronić swoje terytorium – powiedział gen. Kraszewski. **PAP**

PRAWO

Sąd przedłużył areszt dla byłego prezesa PKOl

oprac. Jan Nowaczyk

Sąd Okręgowy w Warszawie przedłużył o trzy miesiące, do 23 lutego, areszt dla byłego prezesa PKOl Radosława Piesiewicza, który usłyszał zarzuty w śledztwie w sprawie Zondacrypto.

Były szef Polskiego Komitetu Olimpijskiego Radosław Piesiewicz (wyraził zgodę na podanie pełnego nazwiska – PAP) pod koniec sierpnia usłyszał zarzuty płatnej protekcji i faworyzowania wierzycieli. Nie przyznaje się do winy.

Sąd uwzględnił wówczas wniosek prokuratora i Piesiewicz został aresztowany na trzy miesiące. Obrona złożyła zażalenie na tę decyzję, jednak sąd go nie uwzględnił. Prokuratura złożyła kolejny wniosek o przedłużenie aresztu.

Wczoraj wnioskiem prokuratury o przedłużenie aresztu zajął się Sąd Okręgowy w Warszawie i przedłużył Piesiewiczowi tymczasowy areszt o kolejne trzy miesiące. **PAP**

WIZY

„Nie" dla rosyjskich i białoruskich sportowców

oprac. Jan Nowaczyk

Przywódcy siedmiu państw, w tym premier Polski Donald Tusk, wezwali szefów unijnych instytucji do niewydawania wiz rosyjskim i białoruskim sportowcom.

Poza szefem polskiego rządu pod listem podpisali się premierzy: Estonii – Kristen Michal, Danii – Mette Frederiksen, Finlandii – Petteri Orpo, Łotwy – Andris Kulbergs i Szwecji – Ulf Kristersson, a także prezydent Litwy Gitanas Nauseda. Liderzy tych siedmiu państw zapowiedzieli, że podniosą tę kwestię na unijnym szczycie w czwartek i piątek w Brukseli.

W piśmie odwołali się do wniosków z unijnego szczytu zorganizowanego w czerwcu. Przywódcy 27 państw członkowskich zgodzili się wówczas, że dopóki nie nastanie pokój w Ukrainie, nie należy normalizować uczestnictwa Rosji i Białorusi w międzynarodowych wydarzeniach sportowych i kulturalnych. **PAP**

KRÓTKO



FOT. ADAM JANKOWSKI

Jeżeli prezydent zawetuje ustawę znoszącą dwukadencyjność w samorządach, będziemy mogli się przeciwstawić

WŁADYSŁAW KOSINIAK-KAMYSZ, wicepremier, lider PSL

AKCJA CHARYTATYWNA 0011615581



eprasa.pl 0df74a6aa4

MATERIAŁ INFORMACYJNY TAK DLA JAJ

0011607514

Te nawyki zwiększają ryzyko nowotworów. Wielu mężczyzn robi to każdego dnia

Rak prostaty, pęcherza moczowego, jelita grubego czy odbytnicy nie pojawia się wyłącznie przez geny. Lekarze od lat zwracają uwagę, że ogromne znaczenie mają codzienne nawyki. Brak ruchu, niewłaściwa dieta, papierosy i alkohol to czynniki, które mogą wyraźnie zwiększać ryzyko zachorowania.



GRAFIKA WYGENEROWANA PRZEZ AI

Już pół godziny ruchu dziennie może zrobić różnicę

Współczesny styl życia oznacza dla wielu osób wielogodzinne siedzenie za biurkiem, w samochodzie lub przed telewizorem. Tymczasem organizm człowieka został przystosowany do regularnego wysiłku.

Eksperci przywołują wyniki badań prowadzonych w Szwecji na grupie ponad 40 tys. mężczyzn.

– Opublikowane w 2008 roku badania dowodzą, że ludzie, którzy przez co najmniej pół godziny dziennie spacerowali lub jeździli na rowerze, mieli o 34 proc. niższe ryzyko zgonu z powodu choroby nowotworowej i o 33 proc. wyższe szanse pokonania raka niż osoby spędzające czas głównie siedząc – przypomina Krajowy Rejestr Nowotworów.

Szczególnie duże znaczenie aktywność fizyczna ma w profilaktyce raka jelita grubego i odbytnicy. Regularny ruch pomaga utrzymać prawidłową masę ciała, poprawia pracę jelit i ogranicza przewlekłe stany zapalne.

Nie trzeba od razu przygotowywać się do maratonu. Lekarze podkreślają, że liczy się każdy ruch: spacer, jazda na rowerze, pływanie, prace w ogrodzie czy regularne treningi kilka razy w tygodniu.

Na talerzu można znaleźć zarówno ochronę, jak i zagrożenie

Eksperci szacują, że niewłaściwa dieta odpowiada nawet za blisko 30 proc. wszystkich nowotworów.

Jednym z produktów najczęściej wymienianych w kontekście męskiego zdrowia są pomidory i przetwory pomidorowe.

– Likopen, składnik pomidorów, jest cenną bronią w walce z rakiem prostaty. Badania prowadzone w Stanach Zjednoczonych dowodzą, że jedzenie pomidorów 2-4 razy w tygodniu zmniejsza ryzyko zachorowania na raka prostaty o jedną czwartą – podają eksperci Krajowego Rejestru Nowotworów.

Jednocześnie lekarze zalecają ograniczenie czerwonego mięsa i przetworzonych wędlin.

– W badaniu EPIC wykazano, że u osób zjadających codziennie około 80 gramów czerwonego mięsa ryzyko raka jelita grubego rosło o jedną trzecią – przypominają eksperci.

W codziennym jadłospisie warto natomiast zwiększyć ilość warzyw, owoców oraz produktów pełnoziarnistych zawierających błonnik.

Papierosy szkodzą nie tylko płucom

Choć większość osób kojarzy palenie przede wszystkim z rakiem płuc, skutki są znacznie szersze.

Substancje rakotwórcze trafiają do krwiobiegu, a następnie są wydalane z moczem, przez co mają bezpośredni kontakt m.in. z pęcherzem moczowym.

– Z każdym zaciągnięciem do organizmu trafia ponad 7 tys. związków chemicznych, z których co najmniej 250 jest szkodliwych, a 70 ma udowodnione działanie rakotwórcze – przypominają eksperci.

Palenie zwiększa ryzyko raka pęcherza moczowego, nerek, jelita grubego czy prącia. Co ważne, znaczenie ma nie tylko liczba wypalanych papierosów, ale przede wszystkim długość trwania nałogu.

Dobra wiadomość jest taka, że po rzuceniu palenia ryzyko zaczyna stopniowo spadać.

Najgorsze połączenie? Alkohol i papierosy

Lekarze od lat powtarzają, że nie istnieje całkowicie bezpieczna dawka alkoholu. Szczególnie niebezpieczne jest jednak łączenie go z paleniem.

– W największym stopniu za rakotwórczy efekt picia najprawdopodobniej odpowiada aldehyd octowy, będący toksycznym produktem trawienia etanolu. Ten właśnie związek uszkadza DNA i upośledza naturalną zdolność komórki do naprawiania tych uszkodzeń – podają eksperci Krajowego Rejestru Nowotworów.

Badania pokazują, że osoby jednocześnie pijące alkohol i palące papierosy mogą być narażone na wielokrotnie wyższe ryzyko rozwoju niektórych nowotworów niż osoby, które nie korzystają z żadnej z tych używek.

Mecenas akcji

NFZ Narodowy Fundusz Zdrowia
Opolski Oddział Wojewódzki w Opolu

eprasa.pl 0df74a6aa4

REKLAMA
0011607503

Ministerstwo Zdrowia

NFZ
Narodowy Fundusz Zdrowia

PROFILAKTYKA TO ♂ MĘSKA SPRAWA





Nie bój się badać!

Twoje ciało to nie maszyna – nie naprawisz go na szybko w warsztacie.



Pomyśl też o sobie!

Prawdziwa męska sprawa to dbanie o siebie zanim dojdzie do awarii.



Podejmij męską decyzję!

Pamiętaj, że profilaktyka to więcej niż hasło – to konkretne działania, które mogą uratować Ci życie.

Bezpłatne badania profilaktyczne dla mężczyzn

Statystyki nie pozostawiają złudzeń. **Mężczyźni częściej niż kobiety odkładają troskę o zdrowie** na później. Wizyta u lekarza? Kiedyś. Badania? Jak znajdzie się czas. A najlepiej wtedy, gdy coś zacznie boleć. Problem w tym, że **nie każda choroba daje o sobie znać od razu**.

Narodowy Fundusz Zdrowia finansuje programy profilaktyczne, z których możesz **skorzystać bezpłatnie –** wystarczy tylko po nie sięgnąć.

Dowiedz się więcej na:

NFZ.GOV.PL/movember

Nawet **1/4** wszystkich **nowotworów** rozpoznawanych u **mężczyzn** stanowią nowotwory u**kładu moczowo-płciowego**.

co 3 mężczyzna

Tylko **co trzeci** mężczyzna **po 35 roku życia** był kiedykolwiek u **urologa**.

61%

Wśród mężczyzn **po 55 roku** życia, aż 61 proc. **panów** deklaruje, że nigdy **nie było u urologa**.

Opolski Oddział Wojewódzki Narodowego Funduszu Zdrowia
ul. Ozimska 72A, 45-310 Opole

www.nfz-opole.pl | **800 190 590**

eprasa.pl 0df74a6aa4

EDUKACJA

Dzieci rodzą się ze skrzydłami. Nauczyciele pomagają im je rozwinąć. Poznaj tych, którzy właśnie to robią

Dziś prezentujemy szersze grono nauczycieli uczestniczących w wielkim Plebiscycie Edukacyjnym. Zobaczcie osoby, które każdego dnia swoją pracą, zaangażowaniem i pasją pomagają młodym ludziom rozwijać skrzydła.

Już za dwa tygodnie zakończy się etap powiatowy tegorocznej edycji wielkiego Plebiscytu Edukacyjnego 2026. - Na naszych łamach regularnie opisywaliśmy jego uczestników. Tym razem pierwszeństwo oddajemy zdjęciom nauczycieli, którzy obecnie są w gronie liderów swoich kategorii. Chcemy w ten sposób zaprezentować szersze grono uczestników mających szansę na nagrody, ale przede wszystkim pokazać osoby, które każdego dnia swoją pracą, zaangażowaniem i pasją wpływają na życie uczniów - wyjaśnia Katarzyna Adamczyk, opiekująca się tą akcją od strony redakcyjnej.

Popatrzcie, może wśród prezentowanych fotografii odnajdziecie znajome twarze? Może są wśród nich Wasi byli nauczyciele albo wychowawcy Waszych dzieci? Ludzie, których spotykacie na szkolnych korytarzach, podczas lekcji, uroczystości czy wywiadówek. Ci, którzy tłumaczą, wyjaśniają, wspierają i motywują. Przewodnicy po świecie wiedzy, ale równie często także osoby, które potrafią dostrzec potencjał ucznia nawet wtedy, gdy sam jeszcze go nie widzi. Bo dzieci rodzą się ze skrzydłami, ale to nauczyciele pomagają im je rozwinąć... - Musimy uświadomić sobie, że za każdą z tych fotografii stoi uznanie uczniów, rodziców, absolwentów i lokalnych społeczności. To oni wyróżniają osoby, które ich zdaniem zasługują na podziękowanie za codzienny trud, cierpliwość i zaangażowanie wkładane w pracę z młodymi ludźmi - podkreśla Katarzyna Adamczyk. Jak przekonuje: - Warto zatrzymać się na chwilę przy twarzach osób, które znalazły się w gronie obecnych liderów etapu powiatowego. Bo za tymi zdjęciami kryją się wdzięczność, pamięć i świadomość, że codzienna praca nauczycieli jest dostrzegana i doceniana.

Więcej o akcji znajdziecie na:
nto.pl/nauczyciel

NAUCZYCIEL PRZEDSZKOLA



Michalina Konieczniak, Przedszkole Publiczne nr 1 Bajka, Niemodlin



Sylwia Kokot, Przedszkole Publiczne, Dobrzeń Wielki



Iryna Khavliuk, Przedszkole nr 5, Namysłów

NAUCZYCIEL KLAS 0-III



Maria Kubon, Publiczna Szkoła Podstawowa im. Mikołaja Kopernika, Tarnów Opolski



Agnieszka Bieniarz, Publiczna Szkoła Podstawowa nr 3 im. Powstańców Śląskich, Prudnik



Joanna Labisz, Publiczna Szkoła Podstawowa nr 33 im. Marszałka Józefa Piłsudskiego, Opole

NAUCZYCIEL KLAS IV-VIII



Marta Zborowska, Publiczna Szkoła Podstawowa nr 29 im. Armii Krajowej, Opole



Bogusława Robak, Publiczna Szkoła Podstawowa nr 3 im. Jana Pawła II, Paczków

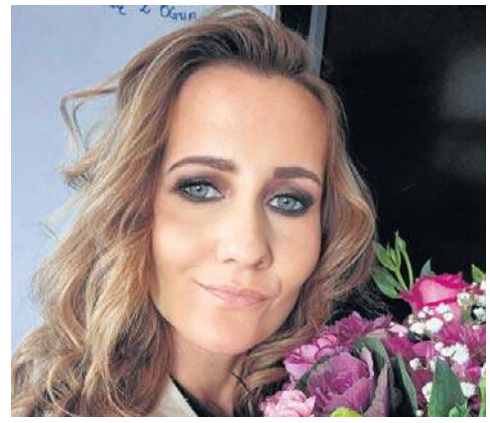


Kornel Żurkiewicz, Szkoła Podstawowa im.Stefana Żeromskiego, Domaszowice

NAUCZYCIEL SZKOŁY PONADPODSTAWOWEJ



Katarzyna Waleska, Zespół Szkół Medycznych, Brzeg



Roma Nazimek, Publiczne Liceum Ogólnokształcące nr VI im. gen. Leopolda Okulickiego Niedźwiadka, Opole



Jan Doliński, Zespół Szkół Ekonomicznych, Nysa

eprasa.pl 0df74a6aa4

STRONA ZDROWIA

Za tydzień • Czy cytrusy można jeść ze skórką? • 8 najbardziej popuarnych zabiegów w sanatoriach. Polacy za nimi szaleją

PORADNIK

Grypa przychodzi znienacka. To najważniejszy, ale nie jedyny objaw, po którym rozpoznasz tę chorobę

Zatkany nos, drapanie w gardle i brak sił? Grypa i przeziębienie dają podobne objawy, jednak ważne jest, aby je prawidłowo zidentyfikować. Choroby wywołują inne wirusy, stąd różny jest ich przebieg i dolegliwości

Anna Rokicka-Żuk

Grypa i przeziębienie to zakaźne choroby wirusowe, na które narażeni jesteśmy w sezonie jesienno-zimowym, a także wczesną wiosną. Powody? Na usta ciśnie się osławiony klasyk: Sorry, taki mamy klimat!

W zimnym okresie roku z powodu wahań temperatury na dworze ciężko ubrać się odpowiednio do panującej aury. Powodem zachorowań są także nagłe zmiany temperatury otoczenia, na które narażamy ciało. Po wyjściu z ciepłego pomieszczenia na zewnątrz różnica temperatur może sięgać nawet 20 stopni Celsjusza. W tym okresie najlepiej stosować metodę ubioru „na cebulkę", czyli warstwowo. Jednak nie zawsze to wystarczy, bo w szczycie zachorowań na infekcje oddechowe możemy łapać je nawet od przypadkowych osób.

Po czym rozpoznać pierwsze objawy przeziębienia?

Przeziębienie rozwija się powoli, a w jego przebiegu stopniowo pojawiają się kolejne objawy, które utrudniają normalne funkcjonowanie. To przede wszystkim katar (nieżyt nosa), zatkany nos, suchy lub mokry kaszel oraz ból gardła. Temperatura ciała może być podwyższona, ale nie wyższa niż 37-38 stopni Celsjusza, nasilając poczucie osłabienia. Do tego dochodzą takie objawy jak: uczucie drapania w gardle; obniżone samopoczucie i zmęczenie, które nie wynikają z przepracowania lub przetrenowania; uczucie zimna i chęć schowania się pod ciepłą kołdrą wraz z kubkiem ciepłej herbaty, aby nagrzać zmarznięte ciało.

Choroba przeziębieniowa zwykle trwa krócej niż 7 dni, jednak nieleczona może rozprzestrzenić się na dolne drogi oddechowe. Powoduje wtedy groźne i wymagające dłuższego leczenia zapalenie płuc lub zapalenie oskrzeli.

Przeziębienie, czyli zapalenie górnych dróg oddechowych (nosa, zatok i gardła), jest powszechnie występującą chorobą wirusową. Wywołać ją może nawet 200 rodzajów różnych patogenów. Najpowszechniej infekcję wywołują rinowirusy, odpowiedzialne za 30-50 proc. zachorowań.



FOT. FREEPIK

Wirusy grypy i przeziębienia przenoszą się drogą kropelkową przez kontakt z chorą osobą. Leczenie obu chorób opiera się na podawaniu środków przeciwwirusowych i łagodzących objawy

Podstawowe objawy grypy

Wirusy powodujące grypę nazywane są wirusami A, B i C. Są one dużo groźniejsze niż te powodujące przeziębienia. Co gorsze, patogeny te z roku na rok mutują, dlatego nie da się na nie uodpornić. Co roku tworzone są nowe szczepionki przeciwko grypie, które chronią przed zachorowaniem tylko w danym sezonie.

Infekcja grypowa objawia się wysoką temperaturą ciała, dochodzącą do wartości wyższych niż 38 stopni. Gorączce towarzyszą zimne dreszcze i potliwość, dlatego chorując na tę chorobę, można leżeć pod trzema kołdrami i nie odczuć satysfakcjonującego nagrzania ciała. Najdłużej utrzymującym się objawem, który może nie ustępować nawet przez 3-4 tygodnie od rozpoczęcia choroby, są bóle mięśniowo-stawowe.

Grypie towarzyszą silne, nieprzyjemne bóle mięśni całego ciała oraz stawów, które uniemożliwiają wykonywanie pracy fizycznej oraz umysłowej. Poczuciu niemocy i trudnościom w skupieniu się (np. na czytaniu książki) towarzyszą ból głowy, światłowstręt i awersja do pokarmów.

Katar nie jest częstym symptomem grypy, natomiast uporczywy, suchy i napadowy kaszel oraz ból w klatce piersiowej to objawy bardzo charakterystyczne. Osoby, które zaraziły się wirusem grypy typu B, mogą doświadczyć bólów brzucha, wymiotów oraz biegunki. Objawy te powodują odwodnienie i duże straty elektrolitów, dlatego nie można zapominać o nawadnianiu się w trakcie choroby.

Groźne powikłania po grypie

Zarówno grypa, jak i przeziębienie wywoływane są atakiem wirusów, które osłabiają układ odpornościowy (immunologiczny). Leczenie tych chorób opiera się na podawaniu środków przeciwwirusowych i łagodzących objawy takie jak stan zapalny, kaszel, gorączka i katar. Obiema chorobami można zarazić się drogą kropelkową przez kontakt z chorą osobą.

Powikłania nieleczonej grypy są groźne dla zdrowia i życia. Wiele z chorób rozwijających się jako skutek niewyleczonej grypy, wcale nie wskazuje na tę chorobę jako przyczynę. Są to:

- zapalenie płuc (szczególnie niebezpieczne dla seniorów) lub oskrzeli;
- bóle brzucha oraz nudności i wymioty, które doprowadzają do odwodnienia;
- zaostrzenia chorób przewlekłych, m.in. cukrzycy, przewlekłej choroby nerek;
- zapalenie ucha środkowego;
- zapalenie zatok, spojówek;
- ropny katar;
- zapalenie mięśni;
- zawał serca;
- ostra niewydolność nerek.

Grypa czy przeziębienie?

5 kluczowych zasad, które dają odpowiedź

- Grypę charakteryzuje nagły i bardzo silny początek (po ok. 24-48 godzinach od zakażenia), natomiast przeziębienie rozwija się stopniowo i powoli, a objawy nie są nasilone.
- Grypa i przeziębienie przebiegają z podwyższoną temperaturą ciała. Przeziębienie kończy się jednak na stanie podgorączkowym (37-38 stopni). Podczas grypy temperatura ciała wzrasta nagle powyżej 38-39 stopni, osiągając wartości nawet 40-42 stopni, stwarzając zagrożenie dla życia.
- Obu chorobom towarzyszy ból gardła, kaszel oraz chrypka, ale w przypadku grypy objawy te występują w połączeniu z bólem w klatce piersiowej, bólami mięśniowo-stawowymi i poczuciem niemocy.
- W przebiegu grypy mogą pojawić się silne bóle brzucha, niechęć do spożywania jedzenia (jadłowstręt), wymioty i biegunka, powodujące odwodnienie i utratę elektrolitów. Te objawy nie są typowe dla przeziębienia.
- Nieleczone lub niedoleczone przeziębienie może zająć nie tylko górne, ale i dolne drogi oddechowe, powodując zapalenie płuc lub oskrzeli. W przypadku grypy skutki i konsekwencje powikłań są znacznie poważniejsze, a nawet zagrażające życiu chorego.

eprasa.pl 0df74a6aa4

SANATORIA

Krasnobród koło Nałęczowa. Niedoceniana perełka pośród polskich uzdrowisk

Jeśli szukasz zacisznego uzdrowiska, w którym możesz spędzić turnus na NFZ lub po prostu relaksujący weekend – nie pożałujesz

Emil Hoff

Krasnobród to doskonałe miejsce, by podleczyć się w ciszy i spokoju, bez tłoku i hałasu, jaki może uprzykrzać życie w bardziej znanych miejscowościach. Można się tu poczuć niczym w innym, prostszym i przyjaźniejszym świecie, a to za sprawą pięknej przyrody. Krasnobród otaczają gęste lasy sosnowe, jodłowe i bukowe, miasteczko leży na terenie Krasnobrodzkiego Parku Krajobrazowego i bardzo blisko Roztoczańskiego Parku Narodowego.

Uzdrowisko dedykowane dzieciom – i nie tylko

Z Krasnobrodem wiążą się postacie króla Jana III Sobieskiego i jego żony Marysieńki. Zakochani mieli spotykać się na tutejszym uroczysku, w Krasnobrodzie też królowa ufundowała piękny barokowy kościół.

Jednak historia uzdrowiska Krasnobród zaczyna się w końcu XIX w., kiedy sanatorium przeciwgruźlicze założył tu Alfred Rose. Nazywane było Instytutem Kumysologicznym, bo popularną metodą leczenia było spożywanie kumysu, czyli napoju na bazie koziego mleka.

Kolejne sanatorium otworzono w Krasnobrodzie w latach 30. XX w. Sanatorium na Belfoncie dedykowane było dzieciom i Krasnobród zaczął słynąć jako doskonałe centrum leczenia dzieci.

Niestety, uzdrowisko zostało zdewastowane w czasie II wojny światowej. W latach 50. odżyło: nowe sanatorium przeciwgruźlicze dla dzieci otwarto w 1950 r. na terenie dawnego pałacu Leszczyńskich. Od 1957 r. nosi ono miano Sanatorium Rehabilitacyjnego im. Janusza Korczaka. Dziś przyjmuje zarówno dzieci, jak i dorosłych kuracjuszy.

W Krasnobrodzie leczniczo działają trzy czynniki:

- mikroklimat, zwłaszcza powietrze przesycone olejkami eterycznymi z otaczających miasto iglastych lasów;
- borowina z przebogatego złoża „Majdan Wielki";
- wody mineralne (solanka chlorkowo-sodowo-bromkowa i jodkowa) z wysokim stężeniem siarczanów.

Profil leczniczy uzdrowiska Krasnobród obejmuje:

- choroby dolnych i górnych dróg oddechowych (pulmonologia i laryngologia), np. zapalenie gardła, zatok, migdałków, astma, mukowiscydoza, alergiczny nieżyt nosa;
- choroby ortopedyczno-urazowe (ortopedia), w tym wady postawy;
- choroby reumatologiczne (reumatologia);
- choroby układu nerwowego (neurologia), np. niedowłady, porażenia mózgowe, miopatie;
- otyłość.



FOT. SANATORIUM IM. JANUSZA KORCZAKA

Krasnobród leży w woj. lubelskim, w powiecie zamojskim, w gminie Krasnobród. To zaledwie dwie godziny jazdy autem od Nałęczowa

W Krasnobrodzie jest tylko jedno sanatorium na NFZ

W Krasnobrodzie działa tylko jedno sanatorium: Samodzielne Publiczne Sanatorium Rehabilitacyjne im. Janusza Korczaka. Mieści się ono w dawnym zespole pałacowo-parkowym Leszczyńskich, obok Zespołu Szkół.

Pawilon sanatoryjny, przychodnię uzdrowiskową i zakład przyrodoleczniczy otacza piękny park Podzamek, niedaleko też stąd nad okoliczne stawy i zalew, sanatorium leży też blisko rezerwatu przyrody Święty Roch i otuliny Roztoczańskiego Parku Krajobrazowego. Sanatorium łączy więc piękno zabytkowej architektury i przyrody. Ale uwaga – właśnie trwa remont budynków pałacowych. Na szczęście nie zakłóca on turnusów:

Zapewniamy, że prowadzone prace nie zakłócają realizacji świadczeń leczniczych, rehabilitacyjnych ani zakwaterowania kuracjuszy – komunikuje dyrekcja sanatorium.

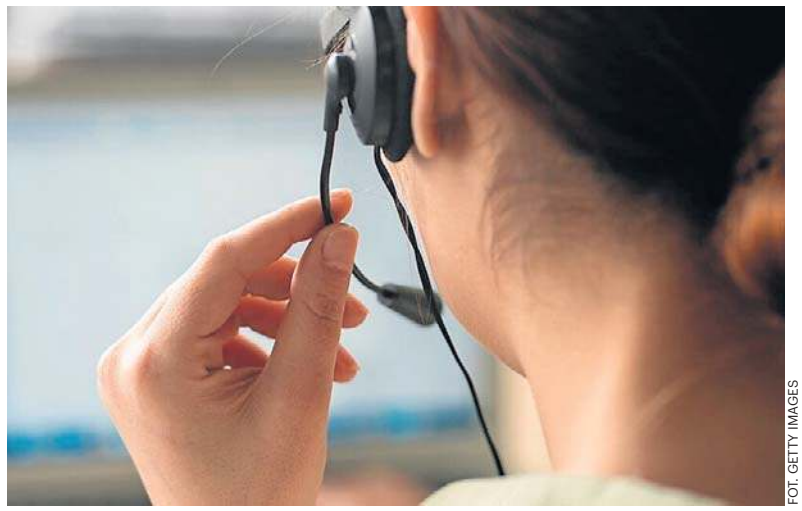
Co oferują turnusy w sanatorium w Krasnobrodzie?

Sanatorium Rehabilitacyjne im. Janusza Korczaka oferuje 152 miejsca dla kuracjuszy, w tym 56 miejsc dla dorosłych i 96 miejsc dla dzieci. Leczenie i rehabilitacja odbywają się stacjonarnie lub ambulatoryjnie. Oferowane są 27-dniowe turnusy dla dzieci (bezpłatne), 21-dniowe turnusy na NFZ (częściowo płatne) i 14-dniowe turnusy rehabilitacyjne z dofinansowaniem PCPR i PEFRON.

W czasie leczenia wykonywane są zabiegi z zakresu: elektroterapii, ultradźwięków, termoterapii, sollux, inhalacje, pola magnetycznego, laseroterapii, masaży wirowych wodnych, hipoterapii, kinezyterapii, krioterapii miejscowej, fluidoterapii, masażu klasycznego.

Za dodatkową opłatą kuracjusze mogą też korzystać ze SPA z ofertą m.in. kąpieli ziołowych, masaży gorącą czekoladą, peelingów, maseczek i parafinowych zabiegów na dłonie.

Skoro o opłatach mowa, w Krasnobrodzie dostępne są też pełnopłatne turnusy prywatne. Ceny wynoszą ok. 250 zł za dobę (plus 4 zł opłaty uzdrowiskowej za każdy dzień pobytu). W ofercie są 3 zabiegi dziennie z możliwością dokupienia kolejnych wedle cennika, oczywiście po konsultacjach z lekarzem prowadzącym leczenie.



FOT. GETTY IMAGES

ZDROWIE PSYCHICZNE

Można przyjść „z marszu" albo zadzwonić. Ważna pomoc dla osób w kryzysie

Julita Rączkowska

Mają być pierwszym kontaktem dla osób zmagających się z problemami psychicznymi i drogowskazem w często skomplikowanym systemie opieki zdrowotnej. Punkty Zgłoszeniowo-Koordynacyjne, działające w ramach pilotażu Centrów Zdrowia Psychicznego, miały skrócić drogę do specjalisty. Jak to wygląda w praktyce?

Z założenia wystarczy przyjść lub zadzwonić i powiedzieć, że potrzebuje się pomocy. Bez skierowania, bez wcześniejszego umawiania wizyty i bez konieczności samodzielnego szukania odpowiedniego specjalisty. Brzmi prosto. Ale czy rzeczywiście tak wygląda to w praktyce? Postanowiliśmy to sprawdzić. Skontaktowaliśmy się z Punktem Zgłoszeniowo-Koordynacyjnym w Toruniu i przeszliśmy przez pierwszy etap kontaktu.

Pierwsze pytanie, które zadaliśmy podczas rozmowy, dotyczyło możliwości zgłoszenia się do punktu bez wcześniejszej rejestracji. Dla osoby znajdującej się w kryzysie psychicznym nawet konieczność wykonania kilku telefonów czy szukania wolnego terminu może być dodatkową przeszkodą. W toruńskiej placówce nie trzeba jednak wcześniej umawiać wizyty. Jak potwierdziła nam pracowniczka punktu, osoba potrzebująca pomocy może po prostu przyjść na miejsce.

Co dzieje się później? Pierwszym etapem jest rozmowa z koordynatorem, który ocenia sytuację pacjenta. Nie chodzi wyłącznie o zapisanie go na wizytę, ale przede wszystkim o ustalenie, jakiego rodzaju wsparcia potrzebuje i czy jego stan wymaga pilnej interwencji.

– My, koordynatorzy pierwszego kontaktu, oceniamy, w jakim stanie jest pacjent i czy wymaga pilnej pomocy, czy możemy wpisać go na listę oczekujących – wyjaśniła nam koordynatorka. – Jeżeli jest stan pilny, musimy zapewnić osobie pomoc w ciągu 72 godzin – podkreśliła nasza rozmówczyni.

Wyjaśniła również, że za stan pilny uznaje się sytuację, w której istnieje zagrożenie życia pacjenta. Placówka dysponuje poradnią zdrowia psychicznego, a także możliwością skorzystania z izby przyjęć szpitala psychiatrycznego. Dzięki temu osoby wymagające pilnej interwencji mogą zostać skierowane do odpowiedniego miejsca.

Inaczej wygląda sytuacja pacjentów, których stan nie wymaga natychmiastowej pomocy. Wówczas mogą zostać wpisani na listę oczekujących. Jak przyznała koordynatorka, terminy do części specjalistów bywają odległe. Nie oznacza to jednak, że każdy pacjent musi czekać kilka miesięcy. W poradni przyjmują również lekarze rezydenci, którzy dopiero rozpoczynają pracę. W ich przypadku czas oczekiwania na wizytę może być znacznie krótszy.

Jak usłyszeliśmy, pracownicy punktu starają się uwzględniać nie tylko dostępność lekarzy, ale również preferencje osób zgłaszających się po pomoc. Niektórzy pacjenci czują się swobodniej podczas rozmowy z kobietą, inni wolą konsultację z mężczyzną. Znaczenie może mieć także sposób komunikacji i charakter lekarza.

– Dopasowujemy specjalistów do pacjenta. Jeżeli ktoś woli rozmawiać z kobietą albo z mężczyzną, również staramy się to uwzględnić – usłyszeliśmy od koordynatorki. Dla osoby, która po raz pierwszy decyduje się opowiedzieć o swoich problemach psychicznych, poczucie bezpieczeństwa i zaufanie do specjalisty mogą mieć szczególne znaczenie.

eprasa.pl 0df74a6aa4

PROFILAKTYKA



FOT. KATARZYNA WĄS-ZANIUK

Zdrowie było jednym z głównych wątków programowych VIII edycji konferencji Our Future Forum, która odbyła się 12 listopada br. w Pałacu Kultury i Nauki w Warszawie

Ryzyko wczesnego zawału i udaru rośnie, jeśli pacjent nie zmieni codziennych nawyków

Kluczowe znaczenie mają odpowiednia dieta, edukacja zdrowotna i codzienne wybory. Prozdrowotne nawyki trzeba wpajać już od dziecka.

Katarzyna Wąś-Zaniuk

Dobre samopoczucie nie zawsze oznacza, że w naszym organizmie nie rozwijają się problemy zdrowotne. W przypadku zaburzeń metabolicznych pierwsze sygnały bywają trudne do zauważenia.

Mówił o tym prof. Grzegorz Dzida podczas debaty na Scenie Profilaktyczno-Samorozwojowej VIII edycji konferencji Our Future Forum. Profesor jest specjalistą diabetologii, chorób wewnętrznych i hipertensjologii, na co dzień związany jest z Katedrą i Kliniką Chorób Wewnętrznych na Uniwersytecie Medycznym w Lublinie.

Ekspert wskazał na kluczową rolę badań profilaktycznych wykonywanych już u najmłodszych pacjentów. Jako przykład podał lipidogram.

– Sześciolatkowie od zeszłego roku mają w bilansie zdrowia lipidogram. My chcemy wykryć jak najwcześniej rodzinne postacie hipercholesterolemii. To są takie choroby, które w różnym nasileniu powodują udary mózgu, zawały serca zaraz po dwudziestce. I najlepiej to wykryć w dzieciństwie, kiedy mamy możliwość zapobiegania zawałom, udarom mózgu w perspektywie 10, 15 czy 20 lat (...) Możemy wprowadzić różne interwencje zdrowotne, tak zwane behawioralne. Nauczyć jak się odżywiać, ale także jest opcja nawet interwencji farmagologicznej. Także już sześciolatki są ujęte taką profilaktyką – przyznał prof. Dzida.

Specjalista w dziedzinie diabetologii, hipertensjologii oraz chorób wewnętrznych podkreślił, że w perspektywie 20-30 lat przełoży się to na wyraźne zmniejszenie liczby przedwczesnych zawałów serca i udarów mózgu.

Jak zaznaczył, incydenty sercowo-naczyniowe występujące już u osób około 30. roku życia często prowadzą do trwałych ograniczeń zdrowotnych, zawodowych i społecznych, nierzadko skutkując niepełnosprawnością w okresie największej aktywności życiowej.

Zawał i udar dotykają coraz młodszych

Incydenty sercowo-naczyniowe występujące już u osób około 30. roku życia. Często prowadzą do trwałych ograniczeń zdrowotnych, zawodowych i społecznych, nierzadko skutkując niepełnosprawnością w okresie największej aktywności życiowej.

Prof. Dzida zwrócił również uwagę, że jednym z najpoważniejszych długofalowych zagrożeń zdrowotnych pozostają nadwaga i otyłość, które zwiększają ryzyko rozwoju chorób metabolicznych.

– Nadwaga i otyłość niosą ze sobą pewne zagrożenia, jeżeli chodzi o zagrożenia metaboliczne. Proszę sobie wyobrazić, że w Polsce żyje 900 tys. ludzi z nierozpoznaną cukrzycą (...) To skryta choroba, która nie daje praktycznie żadnych objawów. Niszczy nasz organizm, wpływa na układ krwionośny, powodując powikłania – powiedział.

Prof. Dzida odniósł się również do edukacji zdrowotnej, podkreślając, że jej brak ma realne konsekwencje dla zdrowia społeczeństwa.

Jak zaznaczył, niewystarczająca wiedza dotycząca m.in. zasad prawidłowego odżywiania sprawia, że wielu pacjentów dopiero w dorosłym życiu mierzy się ze skutkami niezdrowych nawyków.

– My jako lekarze dziwimy się, dlaczego jest taki opór polityczny, przed edukacją zdrowotną (w szkołach – red.). To może tylko pomóc, nie zaszkodzić. Życie erotyczne to jest tylko jeden z elementów. Ta edukacja uczy, jak się odżywiać. Powinna być jednak obowiązkowa, dlatego że widzimy skutki takiej niewiedzy, braku tej edukacji w dorosłym życiu. Czasami mówimy pacjentom, że jeżeli się ma wysoki cukier, a je się łubiankę śliwek to żadne cudowne leki na cukrzycę nie pomogą. Ta świadomość jest jednak bardzo ważna – przyznał specjalista.

NAUKA

Nagła śmierć sercowa. Umiera 40 tys. Polaków rocznie. Często znienacka, we śnie

Julita Rączkowska

Nagła śmierć sercowa może nastąpić u osób, u których nie występują żadne wyraźne objawy choroby. Międzynarodowy zespół naukowców wytrenował jednak sztuczną inteligencję, która potrafi dostrzec ukryte zagrożenie w rutynowym badaniu EKG. Przeanalizowany przez algorytm zbiór ponad 440 tys. zapisów ujawnił subtelne wzorce, które do tej pory umykały uwadze lekarzy.

Za badaniem stoją specjaliści m.in. z Uniwersytetu Kalifornijskiego w Berkeley, Harvard Medical School oraz szwedzkiego Uniwersytetu w Halmstad, którymi kierował Ziad Obermeyer. Celem projektu było sprawdzenie, czy zwykły elektrokardiogram kryje w sobie informacje pozwalające precyzyjniej szacować ryzyko nagłej śmierci sercowej. Do wytrenowania algorytmu posłużyło ponad 440 tys. zapisów EKG ze Szwecji, które zestawiono z danymi z aktów zgonu. Dzięki temu system nauczył się wychwytywać minimalne różnice między wynikami osób zdrowych, pacjentów z rozpoznanym ryzykiem sercowo-naczyniowym oraz tych, którzy ostatecznie zmarli z przyczyn kardiologicznych.

Po zakończeniu treningu skuteczność modelu zweryfikowano na dwóch kolejnych zbiorach danych – zanonimizowanych zapisach ze szpitala w San Diego oraz dokumentacji pacjentów z Tajpej. Pozwoliło to potwierdzić, że algorytm radzi sobie z oceną zagrożenia również w zupełnie innych populacjach.



FOT. 123RF

Nagły zgon sercowy jest następstwem niewydolności serca

AI widzi więcej niż standardowe badania

Obecnie lekarze oceniają ryzyko nagłej śmierci sercowej m.in. na podstawie tego, jak skutecznie serce pompuje krew podczas każdego skurczu (tzw. frakcja wyrzutowa). Pomiar ten pomaga zdecydować, komu należy wszczepić kardiowerter-defibrylator – urządzenie wykrywające groźne zaburzenia rytmu i przywracające prawidłową pracę serca za pomocą impulsu elektrycznego. Nowy algorytm może dostarczyć bezcennego wsparcia. Podczas gdy tradycyjne metody wyodrębniały w badaniu grupę pacjentów z rocznym odsetkiem nagłych zgonów sercowych na poziomie 4,6 proc., system AI wskazał grupę, w której wskaźnik ten sięgał aż 7 proc. Co ważniejsze, model wychwycił także osoby, które według obowiązujących kryteriów uznano by za pacjentów niskiego ryzyka. Oznacza to, że analiza zwykłego EKG może z czasem pomóc lekarzom dostrzegać ukryte zagrożenie u chorych, którzy dotychczas nie wzbudzali większego niepokoju.

Naukowcy chcą wykorzystać algorytm w szpitalach

Badacze nie zamierzają poprzestać na analizie archiwalnych zapisów. Kolejnym krokiem będzie sprawdzenie, jak system sprawdzi się w codziennej pracy lekarzy. Ziad Obermeyer współpracuje już z placówkami w Szwecji, Stanach Zjednoczonych i na Tajwanie, aby zintegrować algorytm ze szpitalnymi bazami EKG. Plan zakłada bieżące skanowanie wyników i wyłanianie pacjentów wymagających pogłębionej diagnostyki. Jednym z pomysłów jest wyposażenie takich osób w specjalne plastry monitorujące aktywność elektryczną serca przez dłuższy czas. Zebrane w ten sposób informacje pomogą naukowcom lepiej zrozumieć procesy biologiczne stojące za sygnałami ostrzegawczymi, które wyłapuje AI. Docelowo wiedza ta ułatwi też kwalifikowanie pacjentów do wszczepienia kardiowertera defibrylatora, tak aby leczenie profilaktyczne trafiało dokładnie do tych, którzy najbardziej go potrzebują. Zespół liczy również na to, że odkryte przez algorytm wzorce otworzą nowy rozdział w badaniach nad mechanizmami nagłej śmierci sercowej.

eprasa.pl 0df74a6aa4

PROGRAMOWO

G. 20:05

Barwy szczęścia

TVP 2



Majak przesłuchuje Grzelaków w sprawie morderstwa Bogumiła Krapika, ale Borys ma alibi dzięki wyjazdowi do Londynu. Tymczasem Madzia przygotowuje pokaz mody i zaprasza Ignacego do roli modela, a Celina i Sadowski trafiają na klientkę, która chce uczynić z Brońskiej „testerkę wierności". Z kolei Renatę dopada głęboki kryzys, gdy dawny diler proponuje jej w Feel Good narkotyki.

Jakiś czas temu w życiu Natalii pojawił się zupełnie nowy mężczyzna. Od pewnego czasu kancelarię prawniczki regularnie odwiedza pewien przystojny kurier - Michał Kwiatkowski. Mężczyzna o egzotycznej aparycji z miejsca wpadł w oko Natalii, która podczas ich pierwszego spotkania nieoczekiwanie pozwoliła sobie na wyjątkowo śmiały krok... Czy drogi Natalii i Michała się skrzyżują?



G. 20:15

Na Wspólnej

TVN

Nalepa odwozi rano Weronikę do sanatorium. Gdy przyjeżdża do pracy zaskakuje go wiadomość, że Orianie udało się przekonać do operacji pacjenta z tętniakiem. Podczas operacji Nalepa doznaje zamroczenia – nic nie widzi!!!

Zięba jest zły, widząc jak Elena wprowadza chaos w jego mieszkaniu – kobieta obiecuje dziś posprzątać. Jednak po południu Włodek z Dorotą zastają w mieszkaniu totalny armagedon! Zakrzewska, w poczuciu winy, rzuca się do sprzątania... Niebawem pojawia się były mąż Eleny z ich synem – okazuje się, że miał zostawić Adasia u mamy. Kurek ma dość – zabiera syna i każe przypomnieć Elenie, że za parę dni jest rozprawa o opiekę nad dzieckiem – niech chociaż o tym nie zapomni! Bradecka dopada Fabiana – daje mu tydzień na usunięcie Marty ze stacji! W przeciwnym razie zarząd otrzyma filmik...

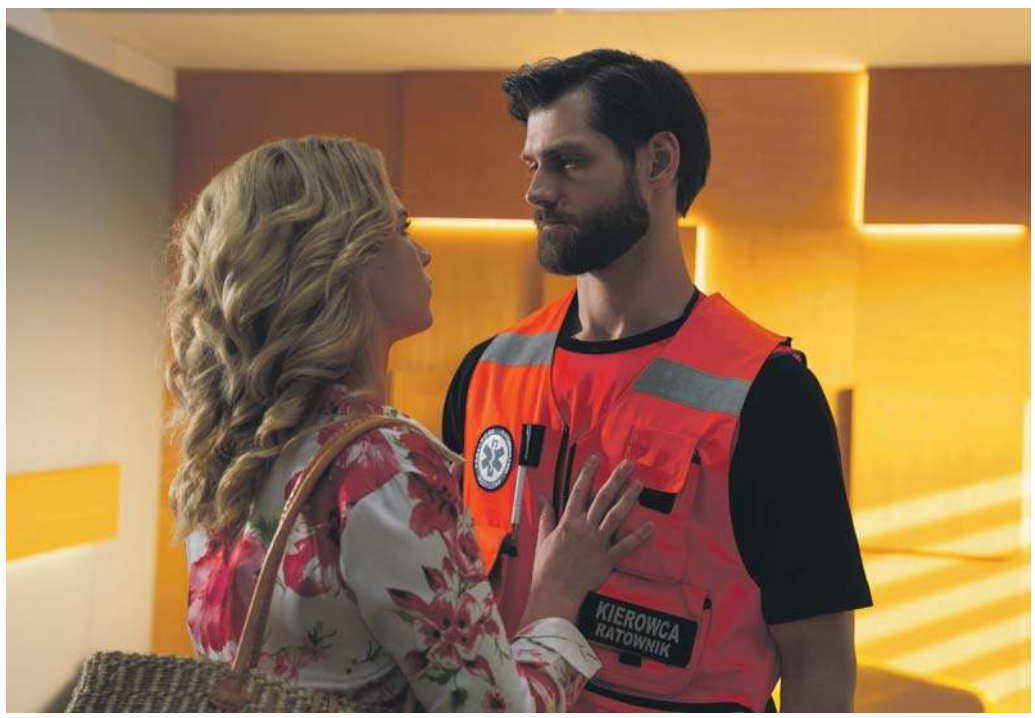
G. 20:50

NA DOBRE I NA ZŁE

TVP 2

Personel szpitala przechodzi szkolenie na wypadek sytuacji nagłych, którym dowodzą Kinga z Falkowiczem.

Tymczasem Zuza, udając zatroskaną przyjaciółkę Blanki, uparcie wraca do kliniki, by zobaczyć się z Niną i wykorzystuje związane ze szkoleniem zamieszanie, by małą ponownie zabrać. Tego samego dnia na SOR w Leśnej Górze trafia także Dominik Biegun – brat policjanta Radka. Chłopak ma zespół Downa, doznaje poważnego urazu brzucha i zostaje pacjentem Wiktorii. Do gabinetu Marii zagląda natomiast Ewa Wąsik, była ukochana Darka, którą ratownik przedstawia Matyldzie jako swoją „ciocię". A gdy dziewczyna poznaje w końcu prawdę, jest w szoku i decyduje się zerwać z Darkiem. Policja identyfikuje mężczyznę z półświatka, Dawida Rapackiego, z którym spotkała się Zuza. Blanka z Mariem zabierają małą Ninę ze szpitala i planują wyjazd z córką z kraju, dla bezpieczeństwa ukrywając to przed wszystkimi wokół, nawet przed Tretterem. Zuza sprytnie nakłania jednak „przyjaciółkę", by podała jej swój nowy adres.



G. 18:00

Pierwsza miłość

Polsat

Grażyna jest zapracowana i samotna. Nie ma czasu ani możliwości, żeby kogoś poznać. Przypomina sobie jednak, że jedna z pacjentek We-Medu prowadzi biuro matrymonialne w starym stylu. Grażyna postanawia w końcu zawalczyć o własne szczęście i zgłasza się do Orchidei. Na jej konto zaczynają spływać pierwsze oferty...

Piotrek wciąż bezskutecznie namawia Melkę na wizytę u ginekologa. W końcu prosi o pomoc Kacpra.



G. 20:30

Słoneczna. Poza ciszą

TVP 1

Sytuacja wokół tragicznego wypadku coraz bardziej się komplikuje. Ojciec Dawida nie potrafi pogodzić się ze śmiercią jedynego dziecka. Z każdym dniem coraz mocniej narasta jego nieufność wobec wersji przedstawionej przez Lenę. Zwiastuje to kolejny głęboki konflikt.

G. 21:50

Na sygnale

TVP 2

Wiktor, razem z Martyną i Piotrem, organizuje w bazie dla Lisickiego „trening kompetencji miękkich" – po skardze, która wpłynęła na Dobromira do Izby Lekarskiej. Na kolejnym dyżurze zespół doktora Banacha jedzie na zawody dla strongmenów, gdzie doszło do poważnego wypadku i jest dwoje rannych. Jeden z pacjentów trafia do Leśnej Góry.

eprasa.pl 0df74a6aa4

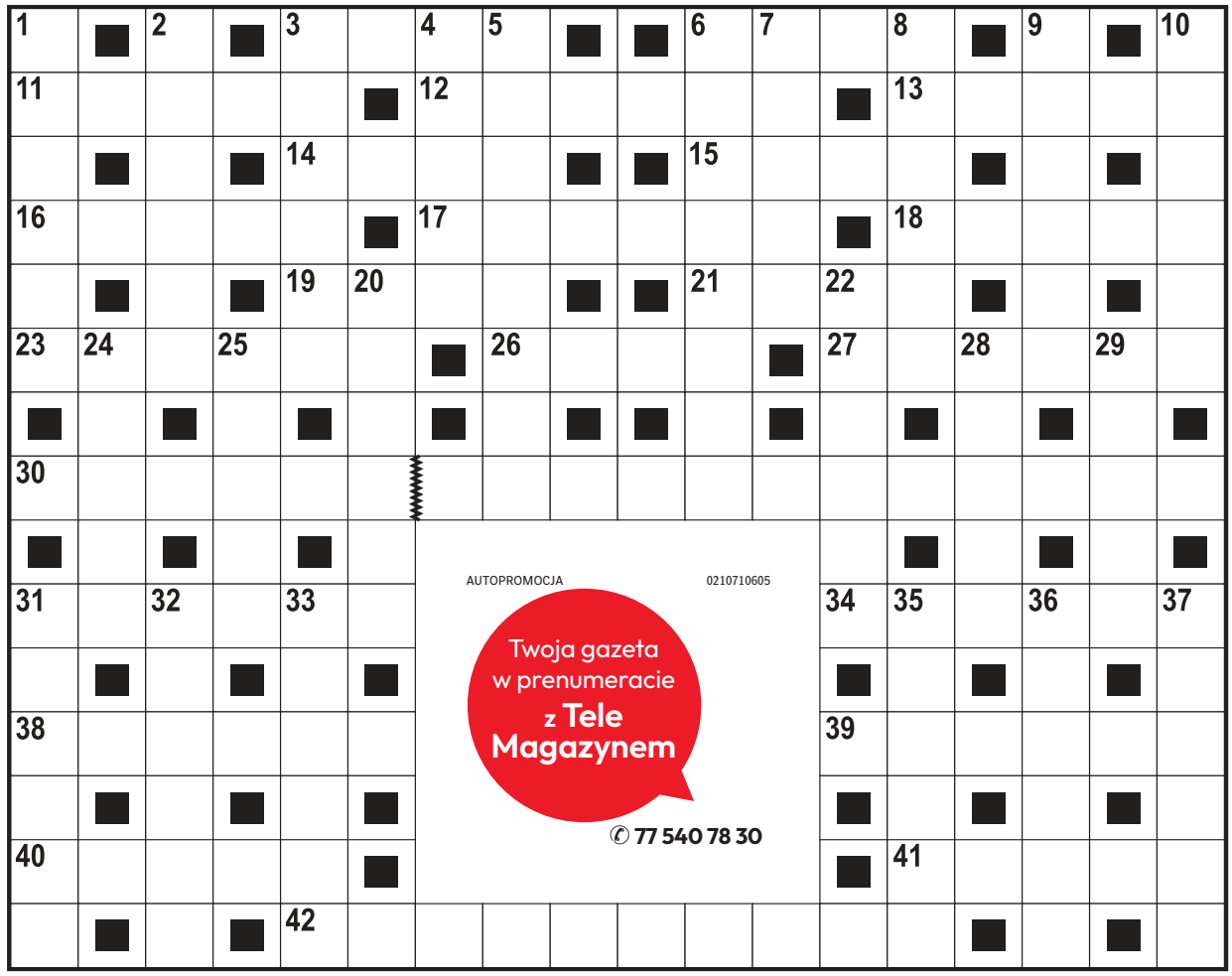
KRZYŻÓWKA NR 182

Poziomo:

3) tłuszcz z wątroby dorsza,
6) trująca mgła nad miastem,
11) popularny płyn do płukania tkanin,
12) przyrząd optyczny do obserwacji dalekich obiektów,
13) dawny indyjski książę,
14) uczeń szkoły podoficerskiej,
15) np. „Szumią jodły na gór szczycie”,
16) ptak budujący wiszące gniazda,
17) gęsty napój ze sfermentowanego mleka,
18) dawny żołnierz lekkiej jazdy,
19) polski pies myśliwski,
21) ozdobne nakrycie na łóżko,
23) jedna z faz Księżyca,
26) legendarny człowiek śniegu,
27) zwinna afrykańska antylopa,
30) polska aktorka, grała m.in. w „Pociągu” i „Niewinnych czarodziejach”,
31) polska marka kawy i herbaty,
34) słynny film Krzysztofa Kieślowskiego z Jerzym Stuhrem,
38) wąska szczelina,
39) spadek po przodkach,
40) stolica europejska z Ostrą Bramą,
41) wojskowy kolor o odcieniu zgniłej zieleni,
42) wprowadzenie planu w życie.

Pionowo:

1) student seminarium duchownego,
2) niedobór czerwonych ciałek,
3) pancerny skarbiec bankowy,
4) ulica w szpalerze drzew,
5) świeżo wzbogacony dorobkiewicz,
6) odmiana czerwonych jabłek,
7) imię Lipińskiej lub Żmudy Trzebiatowskiej,
8) rodzaj pieczywa z mąki razowej,
9) apel do społeczeństwa,
10) mieszkanka stolicy Egiptu,
20) słynny balet Arama Chaczaturiana,
22) szklana rurka laboratoryjna,
24) pokrywa skrzyni lub trumny,
25) specjalny sposób odżywiania,
28) znak na wyrobach ze złota,
29) dawny czterokołowy powóz ze składanym dachem,
31) wielka odwaga, bohaterstwo,
32) „… ze wsi Warszawa”, zespół folkowy,
33) przemoc stosowana w celu zastraszenia,
35) kostna lub ziemniaczana,
36) szybki rosyjski taniec ludowy,
37) rzeczywiste warunki, fakty.

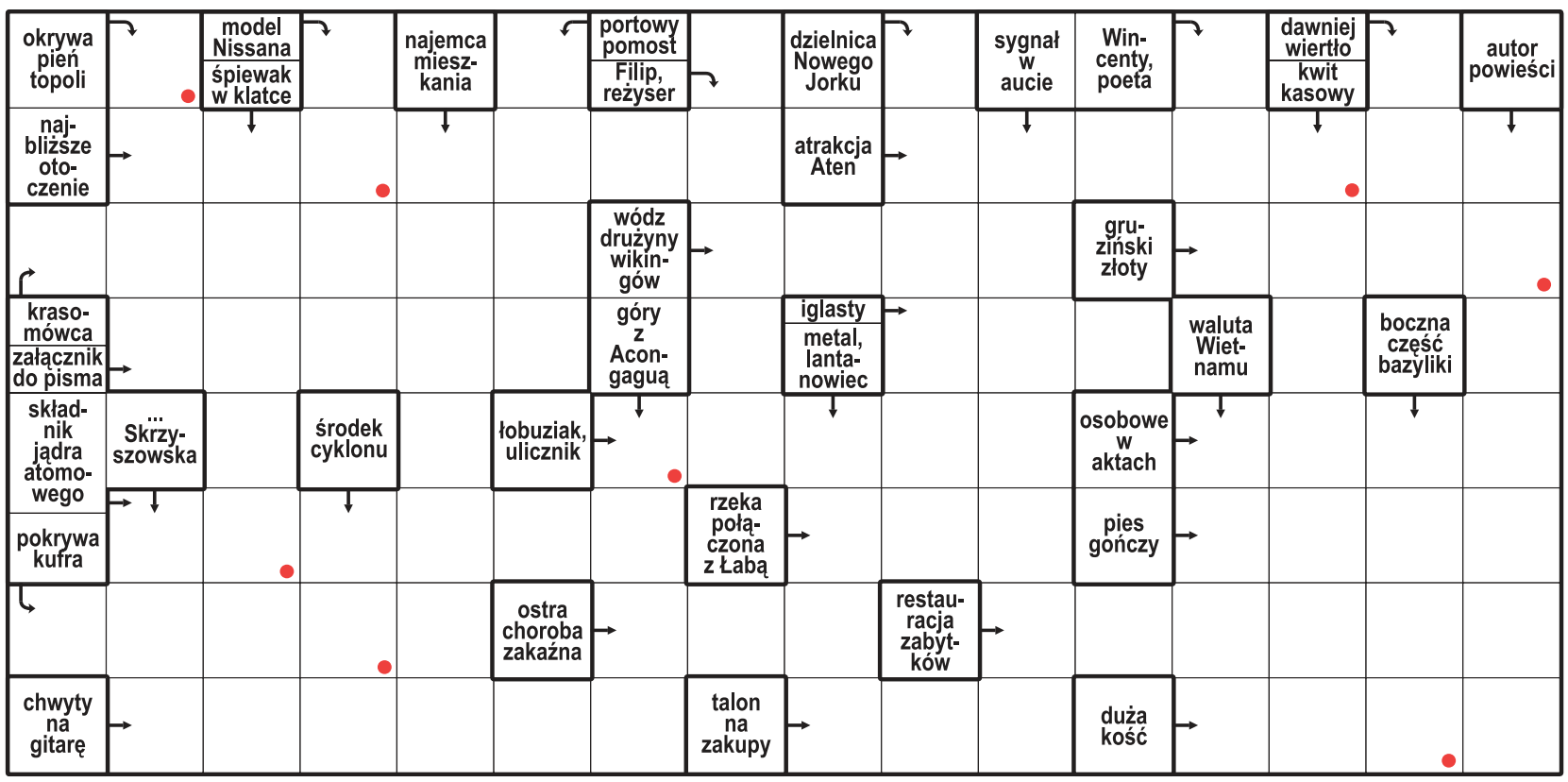


AUTOPROMOCJA 0210710605
Twoja gazeta w prenumeracie z Tele Magazynem
✆ 77 540 78 30

ROZWIĄZANIE NR 181

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

KRZYŻÓWKA PANORAMICZNA



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

ROZWIĄZANIE: KOPIARKA.

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Dziś los uchyli zasłonę. Horoskop dzienny wyraźnie zapowiada, że krótki znak wskaże właściwą drogę.

Ryby (19.02 - 20.03)
Szept intuicji poprowadzi Cię dalej. Horoskop na dziś radzi nie lekceważyć drobnych zbiegów okoliczności.

Baran (21.03 - 19.04)
Nadejdą ciekawe wieści. Horoskop dzienny na środę mówi, że między słowami ukryje się cenna wskazówka.

Byk (20.04 - 20.05)
Niewidoczna nić połączy fakty. Horoskop dzienny radzi zaufać przeczuciu. Na pewno Cię nie zawiedzie.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Horoskop na dziś mówi, że blask pewnej sprawy przygaśnie na moment, by pokazać głębszy sens całej historii.

Rak (22.06 - 22.07)
Horoskop dzienny na środę zapowiada, że to, co wydawało się zwyczajne, odsłoni dzisiaj nowe znaczenie.

Lew (23.07 - 22.08)
Równowaga wróci cicho. Horoskop dzienny wróży, że jeden gest zmieni więcej, niż możesz teraz przewidzieć.

Panna (23.08 - 22.09)
Tajemnica krążąca wokół Ciebie zacznie się wyjaśniać. Horoskop na dziś radzi niczego nie przyspieszać.

Waga (23.09 - 22.10)
Plan nabierze kształtu. Horoskop dzienny na środę sugeruje obserwować znaki pojawiające się po drodze.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Wytrwałość przyniesie odpowiedź. Horoskop dzienny radzi nie szukać skrótów tam, gdzie działa cierpliwość.

Strzelec (22.11 - 21.12)
Nieoczekiwane spotkanie poruszy myśli. Horoskop na dziś podpowiada, by zapamiętać każdy szczegół.

Koziorożec (22.12 - 19.01)
Sny i wspomnienia podsuną trop. Horoskop dzienny mówi, że wieczór sprzyja odkrywaniu ukrytych znaczeń.

eprasa.pl 0df74a6aa4

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.

DROBNE

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

DEKARZ- Papa, blacha, obróbki -785 822 527

POGOTOWIE dekarsko-blacharskie! Naprawa i remont dachów. Likwidacja przecieków. Szybko i solidnie. Atrakcyjne ceny, darmowa wycena. Zadzwoń! Tel. 880-821-746

REKLAMOWE

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

Komunikaty

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

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

KUPIĘ URSUS, MTZ, MASSEY FERGUSON, BIZON, Cyklop, rozrzutnik. Tel. 728-512-518

REKLAMA 0011616101

OBWIESZCZENIE

Na podstawie art. 43 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (Dz. U. z 2026 r. poz. 670, z późn. zm.) w związku z art. 19 ust. 1a ustawy z dnia 16 kwietnia 2004 r. o ochronie przyrody (Dz. U. z 2026 r. poz. 1315)

Regionalny Dyrektor Ochrony Środowiska w Opolu informuje

o przyjęciu dokumentu, tj. o wejściu w życie z dniem 1.12.2026 r. zarządzenia Regionalnego Dyrektora Ochrony Środowiska w Opolu z dnia 13 listopada 2026 r. w sprawie ustanowienia planu ochrony dla rezerwatu przyrody „Osiczyńskie Modrzewie" (Dz. Urz. Woj. Op. poz. 2875).

Z treścią i uzasadnieniem do zarządzenia można zapoznać się w siedzibie Regionalnej Dyrekcji Ochrony Środowiska w Opolu, ul. Firmowa 1, 45-594 Opole, w sekretariacie od pon. do pt. w godz. od 7:30 do 15:30 oraz na stronie internetowej Biuletynu Informacji Publicznej RDOŚ w Opolu (adres: https://www.gov.pl/web/rdos-opole/rok-2026).

Krzysztof Kręciproch
Regionalny Dyrektor Ochrony Środowiska w Opolu
/– podpisany cyfrowo/

PROMOCJA 0010986703



REKLAMA 0011617357

GROTRANS
Łany, ul. Szkolna 24, 47-253 Cisek
www.grotrans.pl, tel. 77 487 50 38



Paliwa – olej opałowy i napędowy
Hurt olei mineralnych

Zapraszamy na nasze stacje

NOWA STACJA 24H
PIETNA
ul. Krapkowicka 2
tel. 774 749 568

OPOLE
ul. Oleska 133
tel. 504 245 378

STRZELCE OPOLSKIE
ul. Pl. Targowy 4
tel. 504 245 512

WODZISŁAW ŚLĄSKI
ul. Pszowska 307
tel. 504 245 334

SZONOWICE
ul. Słowackiego 32
tel. 32 410 65 93

TOSZEK
ul. Gliwicka 1B
tel. 32 233 44 50

KORZONEK
ul. Gliwicka 31
tel. 504 245 299

LĘDZINY
ul. Pokoju 1
tel. 32 216 40 35

ZĘBOWICE
ul. Opolska 38
tel. 77 421 61 02

ROSZOWICKI LAS
ul. Kochanowskiego 79
tel. 77 4871 191

Dobry Dostawca - Najlepsze Paliwa

AUTOPROMOCJA 0011352379

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

nto NOWA TRYBUNA OPOLSKA codzienne wydania gazety

OBSERWUJ NAS

nto.pl największy portal regionalny na Opolszczyźnie

Nowa Trybuna Opolska - **Codziennie z Tobą**

eprasa.pl 0df74a6aa4

ŁYŻWIARSTWO SZYBKIE

Polka robi furorę. Oto nowa gwiazda

Panczenistka Wiktoria Dąbrowska bardzo udanie rozpoczęła nowy sezon Pucharu Świata. Polka wywalczyła już dwa medale. Rozmawiamy z Bartoszem Pisarkiem, członkiem zarządu i dyrektorem sportowym PZŁS

Zbigniew Czyż



FOT. EPA/PAP

20-letnia Warszawianka Wiktoria Dąbrowska jest obecnie najlepszą polską panczenistką

Za nami kolejna odsłona zawodów Pucharu Świata w tym sezonie w łyżwiarstwie szybkim. Trzecie miejsce na 1000 metrów zajęła Wiktoria Dąbrowska. Rośnie nam nowa gwiazda sportów zimowych w Polsce?

Udowodniła, że jej bardzo dobry występ w ubiegłym tygodniu w Pekinie to nie był przypadek. W Japonii poprawiła swój rekord życiowy i była jedyną zawodniczką, która tego dokonała. Jechała w ostatniej parze, wiedziała o dobrych wcześniejszych wynikach swoich rywalek, a padł też rekord toru, mimo wszystko wykazała się dużą odpornością psychiczną. Jest dobrze przygotowana zarówno fizycznie, jak i mentalnie, weszła w ten sezon znakomicie. W rywalizacji na 500 metrów pobiła swój najlepszy wynik w karierze i była czwarta.

Władimir Semirunnij po piątym miejscu w Pekinie tym razem okazał się lepszy od dwóch Włochów, z którymi przegrał w Chinach, i zajął trzecie miejsce na 5000 metrów. Zrobił tyle, ile mógł?

Pierwsza dwójka była poza jego zasięgiem – obaj poprawili rekord toru, byli nawet blisko rekordu świata, co na tych wolniejszych torach raczej się nie zdarza. Nasz reprezentant potwierdził swoje aspiracje i z każdym kolejnym startem będzie się starał to udowadniać.

Drugie miejsce w sztafecie mieszanej zajęli w Obihiro Iga Wojtasik i Jerzy Stadnicki, na trzeciej pozycji wśród męskich drużyn uplasowali się Semirunnij, Mateusz Śliwka i Szymon Kwapisz. Na razie bez medali są Damian Żurek i Marek Kania.

Na sprinterów też czekamy. Damian zajął piąte miejsce na tysiąc metrów, ale zabrakło mu niewiele do medalu więc jest bliżej czołówki, niż był. W klasyfikacji generalnej jest na czwartym miejscu i myślę, że będzie coraz lepiej. Marek troszkę inaczej miał zaplanowane przygotowania na ten sezon, trochę później w niego wszedł, licząc się ze słabszą formą na początku sezonu. Widać, że krok po kroku idzie do przodu.

Jakie cele stawia związek przed naszymi panczenistami na ten sezon?

Imprezą docelową będą mistrzostwa świata, które odbędą się pod koniec sezonu w Pekinie. To będzie dla nas najważniejsza impreza, planem minimum jest jeden medal. Celami pośrednimi są medale Pucharu Świata i jak najwyższe miejsca w klasyfikacji generalnej tego cyklu. Nasi zawodnicy pokazali w poprzednich latach, że potrafią odjechać dobre i równe sezony, dlatego liczymy na dobre wyniki także teraz.

Ruszył też sezon Pucharu Świata w short-tracku. Dlaczego nasi reprezentanci nie pojechali do Korei?

Zmieniała się liczba zawodów w tym sezonie, doszedł kolejny World Tour, i to nie była decyzja tylko naszej ekipy – podobnie postąpiły inne reprezentacje. Trzy weekendy z rzędu w Azji, dwa następne to Szanghaj i Pekin, to byłoby trochę za dużo. Czas na spokojny trening jest równie ważny, trzeba się powoli przygotowywać do najważniejszych imprez w tym sezonie, czyli mistrzostw Europy i mistrzostw świata. To była decyzja naszego sztabu szkoleniowego już przed sezonem, nikt ze związku nie bronił naszym łyżwiarzom występu w Seulu.

Cele dla Biało-Czerwonych w short-tracku na ten sezon?

Poza wymienionymi imprezami, bardzo ważny będzie dla nas także World Tour, który w lutym odbędzie się w Gdańsku. Na własnym terenie chcemy się pokazać z jak najlepszej strony. Zaczęliśmy ten cykl medalami i chcielibyśmy przywozić je z każdych zawodów.

Przed sezonem doszło do sporych zmian. Jest nowy sztab, a kadra odmłodzona.

Stawiamy przed sobą cele bardziej długoterminowe niż tylko na kilka miesięcy do przodu. Chcemy budować pewność zawodników na najbliższe lata.

Kto ma być liderem kadry w tym sezonie?

Na razie trudno powiedzieć, w jakiej formie będzie Natalia Maliszewska, bo nie wystartowała w dwóch pierwszych zawodach. W okresie przygotowawczym sygnalizowała jednak dobrą dyspozycję. Mamy też bardzo dobrze startującą Kornelię Woźniak, która jest jeszcze juniorką.

A wśród mężczyzn?

Liderem na ten moment jest Michał Niewiński i na niego będziemy najbardziej patrzeć. ©℗

PIŁKA NOŻNA

Środa z Ligą Mistrzów. Puchacz zatrzyma Barcelonę?

Bartosz Głąb

Ze środowych meczów 5. kolejki fazy ligowej Ligi Mistrzów, na pierwszy plan z polskiego punktu widzenia wysuwa się starcie azerskiego Sabah FK z aktualnym mistrzem Hiszpanii. Czy Tymoteusz Puchacz zatrzyma FC Barcelonę?

Spotkanie w stolicy Azerbejdżanu rozpocznie się już o godzinie 18.45. Zdecydowanym faworytem meczu jest oczywiście Duma Katalonii i ciężko sobie wyobrazić, by miała jakiekolwiek problemy z kopciuszkiem.

Tymoteusz Puchacz od tygodni ostrzył sobie zęby właśnie na to starcie. Szczególnie nastawiał się na rywalizację z Laminem Yamalem.

– Będę go gryzł okrutnie, po prostu będę tak zafiksowany, żeby dopadać do niego jak najbliżej i żeby w ogóle nie dać mu centymetra przestrzeni, żeby cały czas być w kontakcie z nim – zapowiedział w październiku Polak w rozmowie z Kanałem Sportowym.

Niestety, mistrz świata nie stanie naprzeciw reprezentantowi Polski. Na przeszkodzie stanął uraz kostki 19-latka. O absencji swojej gwiazdy FC Barcelona poinformowała w oficjalnym komunikacie. – Zawodnik pierwszej drużyny Lamine Yamal odczuwa niewielkie dolegliwości w prawej kostce. Ze względów bezpieczeństwa nie zagra w meczu z Sabah, ale będzie gotowy do gry w niedzielnym spotkaniu z Deportivo – poinformowano.

Dwójka innych reprezentantów Polski także zmierzy się z przeciwnikiem z hiszpańskiej La Liga. Czeska Slavia Praga, której zawodnikami są Oskar Kubiak i Wiktor Nowak, zagra z Villarreal CF. Który mecz 5. kolejki fazy ligowej Ligi Mistrzów zobaczymy za darmo w TVP 1? Tym razem wybór padł na starcie Paris Saint-Germain – AS Roma. W barwach francuskiego giganta nie zagrają dwie wielkie gwiazdy: Kwicza Kwaracchelia i Desire Doué, którzy w ostatnim czasie zerwali więzadła.

PLAN TRANSMISJI ŚRODOWYCH MECZÓW LIGI MISTRZÓW:

18:45 SABAH FK - FC BARCELONA (CANAL+ EXTRA 1)
18:45 SLAVIA PRAGA - VILLARREAL CF (CANAL+ EXTRA 2)
21:00 ATLETICO MADRYT - VIKING FK (CANAL+ EXTRA 6)
21:00 CLUB BRUGGE - LIVERPOOL FC (CANAL+ EXTRA 3)
21:00 INTER MEDIOLAN - VFB STUTTGART (CANAL+ 360)
21:00 OSC LILLE - BAYERN MONACHIUM (CANAL+ EXTRA 5)
21:00 PARIS SAINT-GERMAIN - AS ROMA (TVP 1, CANAL+ EXTRA 1)
21:00 SPORTING LIZBONA - MANCHESTER UNITED (CANAL+ EXTRA 2)
21:00 SZACHTAR DONIECK - FENERBAHCE STAMBUŁ (CANAL+ EXTRA 7)

eprasa.pl 0df74a6aa4

SIATKÓWKA

Historyczna chwila dla Uni Opole

Siatkarki Uni Opole rozpoczną udział w fazie grupowej Ligi Mistrzyń od domowego starcia z francuskim Volley Mulhouse Alsace. Mecz ten odbędzie się w Stegu Arenie 26 listopada o godz. 18. Dla opolskiego klubu to wyjątkowe wydarzenie

Wiktor Gumiński



FOT. WIKTOR GUMIŃSKI

Start w Lidze Mistrzyń to szczególny moment dla całego środowiska związanego z Uni Opole. Drużynę czekają wymagające wyzwania

Uni Opole po raz pierwszy w niedługiej historii klubu wystartuje bowiem w europejskich pucharach, i to od razu w najbardziej prestiżowych rozgrywkach. Stanie się tak dzięki temu, że w poprzednim sezonie Opolanki zadziwiły całą siatkarską Polskę, zdobywając brązowy medal Tauron Ligi.

Opolska drużyna trafiła do grupy A. Jej pierwszym przeciwnikiem będzie Volley Mulhouse Alsace, aktualny mistrz Francji, dla którego będzie to już 13. start w Lidze Mistrzyń.

- Historia związana z doświadczeniem obu drużyn w tych rozgrywkach nie będzie mieć większego znaczenia. Nasz zespół zetknie się z trochę inną otoczką niż zwykle, ale jak już mecz się rozpocznie, to wszystko zejdzie na drugi plan. Nie mam w głowie praktycznie żadnych znaków zapytania. Przeanalizowaliśmy wnikliwie grę zespołu z Miluzy i myślę, że pod kątem taktycznym niczym nas on nie zaskoczy. Jedyna wątpliwość, jaką teraz mam, wiąże się z kwestiami zdrowotnymi - powiedział Bartłomiej Dąbrowski, trener Uni Opole.

Nie jest tajemnicą, że pod bardzo dużym znakiem zapytania w meczu z Volley Mulhouse Alsave stoi występ Andriany Pavlyk. Ukraińska przyjmująca Uni doznała urazu mięśnia dwugłowego uda w ostatnim ligowym meczu z DevelopResem Rzeszów (1:3). Do momentu, gdy w trzecim secie z konieczności musiała opuścić boisko, była liderką zespołu.

Z nią czy bez niej, naprzeciwko Uni stanie w czwartek wymagający przeciwnik.

- Volley Mulhouse Alsace to zespół bardzo fizyczny - mocno atakujący, dobrze blokujący i grający zorganizowaną, szybką siatkówkę. Cieszę się, że w lidze ostatnio mierzyliśmy się z takimi ekipami jak ŁKS Commercecon Łódź czy DevelopRes Rzeszów, ponieważ na starcie Ligi Mistrzyń możemy się spodziewać ze strony przeciwnika podobnego poziomu i stylu grania. Będziemy musieli dobrze spisywać się na zagrywce, bo przy braku odrzucenia rywala od siatki trudno będzie nam go powstrzymać. Myślę, że mamy po swojej stronie argumenty, które pozwolą nam rywalizować z mistrzyniami Francji - wyjaśnił Bartłomiej Dąbrowski.

Kolejni przeciwnicy z Belgii oraz Turcji

Pozostałymi rywalami Uni w fazie grupowej Ligi Mistrzyń będą belgijski Astrid Avo Beveren oraz turecki VakifBank Stambuł. Pierwsza z wymienionych drużyn zakwalifikowała się do grupowych zmagań poprzez eliminacje. Zdaniem Bartłomieja Dąbrowskiego, nie należy jednak przywiązywać do tego nadmiernej uwagi.

- To bardzo ciekawie budowany klub, przeciwko któremu miałem przyjemność mierzyć się, kiedy jeszcze pracowałem w DevelopResie Rzeszów. Funkcjonuje trochę podobnie jak u nas SMS Szczyrk, tyle że grają w nim nie licealistki, a studentki. W jego składzie są najlepsze belgijskie siatkarki, ale i również między innymi reprezentantki Holandii. Gwarantuję więc, że nie będzie to łatwy przeciwnik. Takich zresztą w Lidze Mistrzyń po prostu nie ma. Jeżeli ktoś nastawi się, że dany rywal jest słaby, może się bardzo szybko zdziwić - skomentował szkoleniowiec Uni.

VakifBanku Stambuł, czyli triumfatora ostatniej edycji Ligi Mistrzyń, szerzej natomiast przedstawiać nie trzeba.

- Moim zdaniem to najlepszy klub w historii żeńskiej siatkówki - skwitował Bartłomiej Dąbrowski.

Sponsor zwiększa wsparcie

W związku z udziałem Uni w Lidze Mistrzyń, jeden z wieloletnich sponsorów klubu, czyli firma Eco, zwiększył wsparcie dla klubu z Opola. Jego kwota została objęta tajemnicą finansową, ale środki te mają znacząco pomóc w pokryciu kosztów związanych ze startem w europejskich rozgrywkach.

- Na udziale w Lidze Mistrzyń jako klub nie jesteśmy raczej w stanie zarobić, to głównie koszty – podkreślił Maciej Kochański, prezes Uni. - Częściowo się one rekompensują, ale i tak znacząco przewyższają przychód wynikający ze startu w rozgrywkach. Dopiero w przypadku awansu do półfinału lub finału można liczyć na znaczący zastrzyk finansowy. Na razie skupiamy się na bieżących wyzwaniach w fazie grupowej. Dlatego cieszymy się, że Eco, czyli nasz wieloletni partner, zdecydował się nam wydatnie pomóc w pokryciu kosztów tego historycznego dla całego Opola wydarzenia.

Terminarz gier Uni Opole w fazie grupowej Ligi Mistrzyń

26.11 (czwartek), godz. 18: Uni Opole - Volley Mulhouse Alsace
2.12 (środa), godz. 19: Asterix Avo Beveren - Uni Opole
17.12 (czwartek), godz. 17*: VakifBank Stambuł - Uni Opole
12.01 (wtorek), godz. 18: Uni Opole - Asterix Avo Beveren
27.01 (środa), godz. 20.30: Volley Mulhouse Alsace - Uni Opole
3.02 (wtorek), godz. 20.30: Uni Opole - VakifBank Stambuł
*czasu polskiego

AKROBATYKA

Zawodniczka Gwiazdy Dobrzeń Wielki w ścisłej światowej czołówce

Wiktor Gumiński

Weronika Antoszczyk, reprezentantka klubu Gwiazda Dobrzeń Wielki, pokazała się z bardzo dobrej strony na dużych międzynarodowych zawodach w Chinach.



FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

Weronika Antoszczyk systematycznie czyni duże postępy

Zawodniczka z Opolszczyzny, startująca w konkurencji skoków na trampolinie, ukończyła bowiem tuż poza podium rywalizację w World Age Group Competitions Trampoline U21 w Nanjing. Weronika Antoszczyk zajęła ostatecznie 4. miejsce.

Reprezentantka Gwiazdy Dobrzeń Wielki była jedyną Polką, która rywalizowała w skokach na trampolinie w kategorii do lat 21. W jej konkurencji łącznie wystartowały 74 zawodniczki z całego świata. Lepsze od niej okazały się tylko konkurentki z Japonii, Chin i Rosji.

Warto zauważyć, że Weronika Antoszczyk skoczyła najtrudniejszy program finału, o trudności 14,3 pkt, wykonując w swoim układzie dwa potrójne i osiem podwójnych salt. Zapracowała tym na najlepszy dotychczasowy wynik w karierze na zawodach rangi światowej w konkurencji olimpijskiej.

Start w Nanjing był dla Weroniki Antoszczyk ostatnim w bieżącym sezonie. Wkrótce rozpocznie ona już bezpośrednie przygotowania do przyszłorocznych Pucharów Świata i mistrzostw świata seniorów, podczas których będzie można zdobyć kwalifikację na igrzyska olimpijskie 2028 w Los Angeles.

eprasa.pl 0df74a6aa4