DZIŚ SPECJALNY DODATEK
PUPIL ROKU
A W NIM PREZENTUJEMY ZWYCIĘZCÓW WE WSZYSTKICH KATEGORIACH

Nr ISSN 1230-6134
Nr indeksu 348-252

www.nto.pl

Nr 245 (10 187) | Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

nto
74 lata
NOWA TRYBUNA OPOLSKA

Środa, 21.10.2026

POLSKA
Prezydent RP Karol Nawrocki spotkał się w Warszawie z Prezydentem Litwy Gitanasem Nauseda. Głównym tematem rozmów były sprawy dotyczące bezpieczeństwa obu państw

STRONA ZDROWIA
Pierwsze objawy osteoporozy mogą cię zaskoczyć.
Cichy wróg kości rozwija się latami

Relaks
Krzyżówki do kawy. Nowości w programie TV

Bezpieczeństwo

W ciągu pięciu lat Opolszczyzna dostanie ponad 600 milionów zł

Według założeń rządowego programu, połowa z tej kwoty ma zostać przeznaczona na budowę miejsc schronienia dla ludności
– Str. 4

Inwestycje w energetyce

Stumetrowe wieże będą górować nad opolskimi lasami

Wysoko ponad koronami drzew popłynie prąd. Najbardziej widowiskowa część budowanej linii znajdzie się w okolicach Zawadzkiego
– Str. 5

Związkowcy opolskiej Solidarności złożyli kwiaty pod pomnikiem ks. Jerzego Popiełuszki, w 42. rocznicę jego śmierci **– Str. 2**

Podsumowanie ostatnich wydarzeń w rozgrywkach piłkarskich
BS Leśnica 4 Ligi Opolskiej i Football World Klasy Okręgowej
– Str. 16


FOT. WERONIKA KWAŚNIEWSKA

Przyszłość ochrony zdrowia

Okrągły stół w sprawie opolskich szpitali. Gorąca debata nie rozwiała wątpliwości

Mateusz Majnusz

Łączenie szpitali w Opolu ma poprawić opiekę nad pacjentami, ale wciąż budzi pytania o przyszłość pracowników. Podczas okrągłego stołu poświęconego opolskiej służbie zdrowia pojawiły się zarówno argumenty za zmianami, jak i poważne zastrzeżenia strony związkowej.



FOT. MATEUSZ MAJNUSZ
Decyzję ws. konsolidacji podejmą radni sejmiku w najbliższy wtorek.

Okrągły stół zorganizowano jako miejsce rozmowy przedstawicieli różnych środowisk o przyszłości opolskiej ochrony zdrowia. Poseł PiS Marcin Ociepa, pomysłodawca spotkania, podkreślał, że potrzebna jest dyskusja ponad podziałami politycznymi, z uwzględnieniem interesów pacjentów i pracowników.

Jaki model konsolidacji?

- Jestem tu od tego, żeby stworzyć forum do spotkania, do debaty i jako poseł ziemi opolskiej przypilnować, żeby ta konsolidacja, jeżeli do niej dojdzie, była takim samym sukcesem jak utworzenie kierunku lekarskiego. Porozmawiajmy o tym, jaki model docelowy chcielibyśmy wypracować. Bardzo zależy mi na tym, aby zakończyć rywalizację i konkurencję między szpitalami powiatowymi, ponieważ jest ona niszcząca. Dziś placówki te rywalizują ze sobą o pacjentów, finanse z NFZ oraz lekarzy specjalistów. Musimy doprowadzić do sytuacji, w której powstanie jeden organ prowadzący dla tych szpitali - podkreśla Marcin Ociepa.

Łączenie jako projekt w szerszej perspektywie

Wicemarszałkini Zuzanna Donath-Kasiura przekonywała natomiast, że łączenie placówek trzeba rozpatrywać w szerszym kontekście. Jej zdaniem głównym wyzwaniem nie jest obecna kondycja finansowa szpitali, ale zmiany demograficzne i rosnące potrzeby zdrowotne mieszkańców.

- Mówimy o połączeniu jednostek, które dzisiaj bardzo dobrze funkcjonują. Nas nie zmusza do tych działań sytuacja finansowa proponowanych do połączenia szpitali, ale zmusza nas do tego coraz trudniejsza sytuacja demograficzna regionu i rozwój cywilizacyjny - argumentowała Zuzanna Donath-Kasiura.

Jak wyjaśniała wicemarszałkini województwa opolskiego, obecnie pacjenci coraz częściej zmagają się z kilkoma chorobami jednocześnie. Dotyczy to również kobiet w ciąży, które oprócz problemów związanych z ciążą mogą wymagać specjalistycznej opieki kardiologicznej czy diabetologicznej. Połączenie potencjałów wskazanych placówek miałoby ułatwić zapewnienie takiej opieki.
– Str. 3

Ku przestrodze

Nowa metoda oszustów: „lekarz” dzwoni w środku nocy

Anna Gryglas

Oszuści podszywają się teraz pod lekarzy. Jednej nocy okradli trzy seniorki z powiatu nyskiego. Najstarsza z nich miała 87 lat. Policja zaleca daleko idącą ostrożność.

Są bezwzględni i bez skrupułów wykorzystują empatię osób starszych. Zmieniają też metody działania. Było „na wnuczka”, „na węgiel”, „na policjanta”. Teraz przestępcy wymyślili kolejny, perfidny sposób na okradanie seniorów. Sposobem „na lekarza” w ciągu jednej nocy wyłudzili od trzech seniorek z powiatu nyskiego gotówkę i złotą biżuterię warte łącznie kilkadziesiąt tysięcy złotych.

Scenariusz był w każdym podobny i opierał się o strach o zdrowie i życie najbliższych. Przestępcy dzwonili do swoich ofiar około 2-3 w nocy i podszywali się pod osoby związane z pomocą medyczną. Następnie przekonywali kobiety, że ktoś z ich rodziny pilnie potrzebuje pieniędzy na leki lub szczepionkę przeciwko COVID-19. Pokrzywdzone mają 75, 76 i 87 lat.

- W jednym przypadku pokrzywdzona przekazała oszustowi złotą biżuterię o wartości około 4 tys. zł. Druga seniorka straciła 3 tys. zł w gotówce oraz biżuterię wartą około 5 tys. zł. W trzecim przypadku łupem oszustów padło 20 tys. zł w gotówce i złota biżuteria o wartości około 10 tys. zł – relacjonuje mł. asp. Janina Kędzierska, rzeczniczka prasowa Komendy Powiatowej Policji w Nysie.
– Str. 4

eprasa.pl 46ec87733a

POLECAMY

JUTRO: Ile komornik może zabrać z emerytury PIĄTEK: Czy oddamy AI nasze myśli i uczucia?

21.10.2026
Środa

Dziś imieniny obchodzą: Elżbieta, Celina, Urszula
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

PBC

©℗ - 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.

INSTYTUT ŚLĄSKI

Trzydziestu prelegentów: Z Kresów Wschodnich na Śląsk

Bolesław Bezeg

Ogólnopolska konferencja naukowa poświęcona losom Kresowian, którzy po II wojnie światowej trafili na Śląsk, odbędzie się w czwartek i piątek w Instytucie Śląskim w Opolu.

Już jutro w Instytucie Śląskim w Opolu rozpocznie się dwudniowa ogólnopolska konferencja naukowa pt. „Przerwane losy... Z Kresów Wschodnich na Śląsk".

Jak informuje Instytut Śląski celem konferencji będzie przybliżenie słabiej dotąd penetrowanej i rzadziej popularyzowanej problematyki, obejmującej zagadnienia związane z historią i kulturą Kresów Wschodnich II RP w XX wieku oraz ciągłości trwania i pielęgnowania kresowych tradycji w warunkach powojennego państwa polskiego, ze szczególnym uwzględnieniem Śląska, a także refleksja nad potrzebą i sposobami zachowania przekazu o Kresach Wschodnich II RP w pamięci kolejnych pokoleń.

- To będzie pierwsza z planowanego przez nasz instytut cyklu konferencji naukowych, pod wspólnym tytułem „Dziedzictwo Kresów Wschodnich". Będzie to duże wydarzenie, w którym weźmie udział około 30 prelegentów reprezentujących instytucje naukowe i niezależnych badaczy - powiedział nam dr Krzysztof Kleszcz wicedyrektor Instytutu Śląskiego w Opolu. - Kontynuujemy badania nad losami i dziedzictwem mieszkańców naszego regionu, którzy trafili na Śląsk w wyniku zmian granic po Ii wojnie światowej. W ramach badań w tej dziedzinie nadal pracujemy nad kolejnymi tomami Leksykonu „Kresowianie na Śląsku po 1945 roku" i organizujemy kolejne edycje poświęconego tematyce kresowej konkursu dla młodzieży. Cykl konferencji to uzupełnienie tej grupy działań.

Konferencji towarzyszyć będzie wystawa pt. „Z Kresów Wschodnich II Rzeczypospolitej na Ziemie Zachodnie i Północne", a także projekcja filmu „Wielkie Galicjanki" i spotkanie z jego autorem Piotrem Szałszą. Przewidziano też warsztaty dla nauczycieli.

Współorganizatorem wydarzenia jest Opolska Delegatura Instytutu Pamięci Narodowej. ©℗

NASZA HISTORIA

Związkowcy zapalili znicze i złożyli kwiaty pod pomnikiem swojego patrona

Bolesław Bezeg

W dniu 42. rocznicy porwania i zamordowania księdza Jerzego Popiełuszki związkowcy z regionalnej „Solidarności" tradycyjnie wzięli udział w mszy w opolskiej katedrze. Po mszy złożyli kwiaty przy pomniku patrona związku.



FOT. BOLESŁAW BEZEG

Związkowcy jak co roku uczcili rocznicę śmierci swojego patrona.

Tradycyjnie w rocznicę porwania i zamordowania przez funkcjonariuszy Służby Bezpieczeństwa PRL błogosławionego księdza Jerzego Popiełuszki Zarząd Regionu Śląska Opolskiego Niezależnego Samorządnego Związku Zawodowego „Solidarność" zorganizował w poniedziałkowy (19. października) wieczór uroczystość przy pomniku swojego patrona.

Uroczystość złożenia kwiatów jak zawsze poprzedziła msza święta za byłych i obecnych członków „Solidarności", jednak w tym roku miała miejsce swoista kumulacja. W związku z przypadającym w minioną niedzielę wspomnieniem świętego Łukasza - patrona służby zdrowia, diecezjalne obchody dnia ludzi związanych z medycyną przeniesiono na poniedziałek, a mszy przewodniczył biskup ordynariusz opolski ksiądz Andrzej Czaja.

- Wielki testament życia błogosławionego Jerzego Popiełuszki jest dziś jeszcze bardziej aktualny niż kiedyś. Aby go wypełniać w swoim życiu trzeba być jak błogosławiony Jerzy - świadkiem ewangelii miłości. Trzeba żyć w prawdziwej wolności wynikającej z godności Dziecka Bożego i trzeba się kierować zasadą: „zło dobrem zwyciężaj". W ten sposób realizuje się Nowe Człowieczeństwo, w którym jesteśmy stworzeni do dobrych czynów, które Bóg uprzednio przygotował. W ten sposób jest się na drodze do zbawienia. Na drodze do nieba.

Po mszy w obecności biskupa i koncelebransów zapalono znicze i złożono kwiaty przy znajdującym się obok opolskiej katedry pomniku błogosławionego Jerzego Popiełuszki.

- Księże biskupie, serdecznie dziękujemy za piękne kazanie i obecność z nami na tej uroczystości i zapewniam, że przywoływane przez księdza biskupa motto błogosławionego Jerzego Popiełuszki czyli „zło dobrem zwyciężaj", my związkowcy „Solidarności" staramy się stosować w naszym życiu i działalności - powiedział na zakończenie uroczystości Grzegorz Adamczyk wiceprzewodniczący Zarządu Regionu Śląska Opolskiego NSZZ „Solidarność". ©℗

AUTOPROMOCJA

Prenumeruj „Nową Trybunę Opolską"

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

POGODA

dziś
8°C/22°C

jutro
9°C/10°C

CO TAM SIĘ WYDARZYŁO?



FOT. OSP ŁAMBINOWICE

Zagadkowy pożar samochodu

Poszła pobiegać do lasu. Jej auto spłonęło doszczętnie

To stało się w miniony poniedziałek w gminie Łambinowice. Świadek zauważył, że z zaparkowanego samochodu wydobywa się dym i płomienie. W kabinie audi ani w pobliżu nikogo nie było. Kiedy na miejsce dotarli strażacy z OSP w Łambinowicach, płonął już cały pojazd. W trakcie interwencji na miejscu pojawiła się właścicielka pojazdu, która oświadczyła, że zaparkowała go na poboczu i poszła pobiegać. Wykluczono udział osób trzecich, biegli mają teraz nie lada zagadkę. **(KS)**

eprasa.pl 46ec87733a

PRZYSZŁOŚĆ OCHRONY ZDROWIA

Przy okrągłym stole o łączeniu opolskich szpitali. Debata nie rozwiała wszystkich wątpliwości

dokończenie ze str. 1

Łączenie szpitali w Opolu ma poprawić opiekę nad pacjentami, ale wciąż budzi pytania o przyszłość pracowników. Podczas okrągłego stołu poświęconego opolskiej służbie zdrowia pojawiły się zarówno argumenty za zmianami, jak i poważne zastrzeżenia strony związkowej.

Najpoważniejsze zastrzeżenia przedstawiła Ewa Fortuna-Ptasiewicz, przewodnicząca Związku Zawodowego Administracji przy Klinicznym Centrum Ginekologii, Położnictwa i Neonatologii w Opolu. Zwróciła uwagę, że połączenie z Uniwersyteckim Szpitalem Klinicznym może oznaczać utratę odrębności placówki, a wraz z nią certyfikatu jakości, który udało się jej uzyskać.



FOT. MATEUSZ MAJNUSZ

Ostateczną decyzję w sprawie konsolidacji wyrażą radni sejmiku na sesji we wtorek (27 października).

- W momencie, kiedy łączymy te dwa szpitale, trzeba wziąć pod uwagę, że my tę akredytację tracimy. Czyli też tracimy na jakości obsługi pacjenta - przekonywała Ewa Fortuna-Ptasiewicz.

Związki zawodowe wskazywały również na możliwe konsekwencje finansowe. Według wyliczeń, utrata związanych z certyfikatem korzyści miałaby oznaczać zmniejszenie przychodów o 71 tys. zł miesięcznie. Zwracano przy tym uwagę, że ponowne uzyskanie akredytacji może potrwać lata. To jednak nie jedyna obawa pracowników. Wśród podnoszonych przez stronę związkową kwestii znalazły się również gwarancje zatrudnienia i zachowanie dotychczasowych świadczeń pracowniczych, w tym benefitów jak np. karty Multisport.

Czy po połączeniu szpital straci certyfikat?

Na wątpliwości dotyczące akredytacji odpowiedzieli przedstawiciele strony samorządowej. Wyjaśniali, że pojawiające się informacje o możliwej utracie certyfikatu wynikają z odpowiedzi udzielonej na zapytanie dotyczące połączenia placówek. W pytaniu nie wskazano jednak konkretnego szpitala ani szczegółów planowanej konsolidacji.

Dlatego Urząd Marszałkowski ma wystąpić z kolejnym, precyzyjnym zapytaniem dotyczącym połączenia jednostek. Dopiero odpowiedź na nie ma pomóc ustalić, jakie będą konsekwencje planowanych zmian dla akredytacji. Wicemarszałek Donath-Kasiura podkreślała jednocześnie, że brak certyfikatu nie oznacza automatycznie pogorszenia jakości leczenia.

- Jakość nie znika w momencie braku certyfikatu. Ta jakość jest i my cały czas mówimy o tym, że Kliniczne Centrum Ginekologii, Położnictwa i Neonatologii zostaje w tym samym miejscu. Wszyscy tam dalej pracują - argumentowała.

Lekarze: na końcu musi zyskać pacjent

Ostrożnie do planowanej konsolidacji podchodzi również środowisko lekarskie. Marek Błaszczyk, prezes Opolskiej Izby Lekarskiej, zwracał uwagę na problem niedoboru kadr medycznych w regionie. Jak wskazywał, Opolszczyzna przez lata zmagała się z odpływem lekarzy za granicę, a sytuację dodatkowo pogłębiła mniejsza liczba osób kształconych w zawodzie w latach 90. i 2000.

Czy połączenie szpitali może rozwiązać te problemy? Prezes izby nie przesądzał tego jednoznacznie. Podkreślał jednak, że ostatecznym kryterium oceny zmian powinny być korzyści dla pacjentów.

- Na końcu konsolidacji musi być efekt dodany dla pacjenta, bo inaczej to nie ma sensu. Z tego, co słyszałem, wszyscy, którzy są w to zaangażowani, wiedzą, że ma to być zrobione po to, żeby na końcu było lepiej dla pacjenta - podsumował dr Błaszczyk. ©℗

MACIERZYŃSTWO

Przyszłe mamy zobaczą czym jest kangurowanie

Mateusz Majnusz

Kangurowanie, czyli kontakt skóra do skóry między noworodkiem a rodzicem, będzie tematem bezpłatnego spotkania w Klinicznym Centrum Ginekologii, Położnictwa i Neonatologii w Opolu.

Spotkanie odbędzie się dzisiaj (21 października) o godz. 12.00 w sali wykładowej szkoły rodzenia przy ul. Reymonta 8. Wydarzenie organizowane jest w ramach Tygodnia Godnego Porodu.

- Porozmawiamy o kontakcie skóra do skóry i kangurowaniu, jak wygląda kontakt po porodzie drogami natury i po cięciu cesarskim. Co daje kontakt skóra do skóry noworodkowi i mamie? Będzie czas na rozmowę z naszymi specjalistami, ale też zajrzymy za kulisy klinicznego centrum i zaprosimy uczestniczki na wycieczkę po naszej sali porodowej - zapowiada Agnieszka Penc, położna oddziałowa i konsultant wojewódzki w dziedzinie pielęgniarstwa ginekologiczno-położniczego.

Organizatorzy zapraszają przyszłe mamy, ich bliskich oraz osoby, które chcą lepiej przygotować się do porodu i opieki nad noworodkiem.©℗



FOT. ARCHIWUM NTO

Udział w tym pożytecznym wydarzeniu jest bezpłatny

EDUKACJA SPOŁECZNA

Strajkowali w obronie szkoły. Dziś świętują sukces

Krzysztof Strauchmann

Wiejskie szkoły stowarzyszeniowe mają się coraz lepiej pomimo niekorzystnej demografii. Przykładem jest podstawówka w Jarnołtówku, która 16 października świętowała 25 lat istnienia.

Uchwałę o zamiarze likwidacji szkoły radni z Głuchołaz przyjęli w 2001 roku. Przyczyna była taka jak wszędzie: spadająca liczba dzieci i brak pieniędzy na funkcjonowanie placówki. Rodzice uczniów stanęli w jej obronie. Protestowali a nawet strajkowali. Ostatecznie jednak zdecydowali się powołać Stowarzyszenie Rozwoju Wsi Jarnołtówek, które od 1 września 2001 roku przejęło od gminy prowadzenie szkoły podstawowej. Przejęli też subwencję oświatową, przypadającą dla placówki stosownie do liczby uczniów. Obecnie w Jarnołtówku uczy się 64 uczniów i 11 wychowanków oddziału przedszkolnego.



FOT. ARCHIWUM SZKOŁY

Podczas jubileuszu placówki nie mogło zabraknąć urodzinowego tortu.

Tak sobie radzą szkoły stowarzyszeniowe

W tym samym roku, tylko w gminie Głuchołazy powstały jeszcze dwa stowarzyszenia oświatowe i dwie stowarzyszeniowe szkoły w Starym Lesie i w Burgrabicach. Wszystkie przetrwały do dzisiaj. Potem powołano kolejne. Do tej pory zlikwidowano tylko jedną szkołę stowarzyszeniową - w Sławniowicach.

- Musimy sobie jakoś radzić finansowo, żeby subwencję oświatową podzielić między wszystkie potrzeby - mówi Agata Fiałkowska, dyrektor PSP SRWJ w Jarnołtówku. - Piszemy też własne projekty i otrzymujemy wsparcie od zewnętrznych instytucji. Problemy demograficzne nie ustały w ciągu 25 lat. W Jarnołtówku rodzi się coraz mniej dzieci. Mamy uczniów także z Głuchołaz, Prudnika, z sąsiedniego Konradowa i Pokrzywnej. Rodzice coraz częściej szukają dla swoich dzieci małych, spokojnych i bezpiecznych szkół. U nas nie ma przepełnionych klas, nie ma anonimowych uczniów. Znamy każdego, znamy jego problemy i potrafimy pomagać. Prowadzimy edukację włączającą dla uczniów ze specjalnymi potrzebami. Mamy w klasach nauczycieli wspomagających, mamy wykwalifikowaną kadrę. Posiadamy też bardzo dobre, nowoczesne wyposażenie.

Szkoła jest też mocno zakorzeniona w lokalnej społeczności. Przetrwała powódź w 2024 roku, choć budynek szkolny był o krok od wezbranego Złotego Potoku, który zamienił część boiska w wyrwę. Być może jako pierwsi w Polsce za swojego patrona wybrali miejscową OSP, żeby podziękować strażakom za ratunek. Od roku szkoła nosi imię Ochotniczej Straży Pożarnej w Jarnołtówku. ©℗

eprasa.pl 46ec87733a

BEZPIECZEŃSTWO

Dostaniemy 600 milionów na ochronę ludności. Połowa ma iść na schrony

Krzysztof Strauchmann

Rząd przyjął Program Ochrony Ludności i Obrony Cywilnej na kolejne pięć lat. To gwarancja pieniędzy na zabezpieczenie ludności na wypadek wojny i zdarzeń nadzwyczajnych, w tym klęsk żywiołowych. Na jego realizację Opolszczyzna dostanie rocznie po ok. 120 - 140 mln złotych.



FOT. KM PSP OPOLE

Samorządy i służby już wykorzystują pieniądze przekazywane do regionów w celu poprawy bezpieczeństwa ludności.

Samorządowcy czekali na ten rządowy dokument, który został opublikowany 19 października. Pierwszy taki program został przyjęty na lata 2025 - 2026 pod wpływem doświadczeń powodziowych. Na jego podstawie dla województwa opolskiego, proporcjonalnie do liczby mieszkańców, rząd przeznaczył w ciągu dwóch lat ponad 223 mln złotych. 90 procent trafiło do samorządów. Gminy i powiaty pierwszy raz od wielu lat dostały pieniądze na budowę obrony cywilnej.

W pierwszym roku funkcjonowania w województwie opolskim zbudowano dziewięć nowych magazynów Obrony Cywilnej (min. W Bierawie, Namysłowie, w powiecie nyskim, prudnickim, brzeskim). Inne gminy kupowały sprzęt inżynieryjny: koparki, ładowarki, ciągniki, wózki widłowe, magazyny energii, cysterny na wodę pitną, mobilne stacje uzdatniania wody, zbiorniki paliwowe, agregaty prądotwórcze czy też sprzęt kwatermistrzowski. W drugim roku w modzie były instalacje alarmowe, kuchnie polowe, sprzęt do miejsc schronienia dla ludzi (łóżka polowe, koce, śpiwory), a nawet wyposażenie samych ratowników w budy gumowe, łopaty czy nawet miotły i łopaty. Potrzeb jest wiele, a każdy obszar ma swoją lokalna specyfikę.

Priorytet to budowle ochronne

W programie na kolejne 5 lat priorytetem mają być budowle ochronne, które są dużo bardziej kosztowne od zakupu sprzętów i urządzeń. Część gmin i powiatów ma już jednak wytypowane takie miejsca lub istniejące obiekty do adaptacji.

Do 2031 roku Opolszczyzna będzie dostawać rocznie od 117 do 145 mln złotych. Województwa na tzw. Ścianie wschodniej są dofinansowane o 20 do 30 procent wyżej niż reszta kraju. W tej puli ponad połowa pieniędzy ma być wydana na infrastrukturę obronną - miejsca doraźnego schronienia, budowle ochronne, miejsca schronienia i odporną infrastrukturę medyczną. 20 procent środków wojewoda może przeznaczyć na projekty związane z zakupami sprzętów i wyposażenia podmiotów ratowniczych, pojazdy specjalistyczne i wyposażenie ratownictwa medycznego. 15 procent na zapewnienie dostaw energii, wody, tworzenie i utrzymywanie magazynów i i zapasów magazynowych. 5 procent może być wydane na systemy łączności i powiadamiania ludności.

Nowością jest przeznaczenie puli 10 procent środków wojewodów do dyspozycji organizacji pozarządowych, które mają być ważnym partnerem w budowie odporności państwa. ©℗

KU PRZESTRODZE

Było „na wnuczka” i „na policjanta”, teraz uważajcie na telefon „od lekarza”. Oszuści mają nowy sposób na okradanie seniorów

dokończenie ze str. 1

Oszuści podszywają się pod lekarzy. W ciągu zaledwie jednej nocy okradli trzy seniorki z powiatu nyskiego. Najstarsza miała 87 lat.



FOT. ZDJĘCIE ILUSTRACYJNE

Nowy sposób „na lekarza” pokazuje, że oszuści są bezwzględni w szukaniu łatwego zarobku kosztem osób starszych.

Przestępcy działali szybko i nie dawali ofiarom czasu do namysłu.

- Schemat działania przestępców opierał się na wywołaniu silnych emocji i presji czasu. Oszuści dzwonili w nocy i informowali, że ktoś z najbliższej rodziny, na przykład córka lub synowa, potrzebuje natychmiastowej pomocy. Następnie pojawiał się wątek lekarza, który miał przyjechać do domu i odebrać pieniądze lub kosztowności potrzebne na zakup leków czy szczepionki – wyjaśnia mł. asp. Janina Kędzierska.

Policja apeluje o ostrożność i przypomina, że przestępcy stale modyfikują swoje scenariusze. Wykorzystują zaufanie, troskę o bliskich oraz obawy związane ze zdrowiem.

Jak chronić seniorów?

- Przede wszystkim należy rozmawiać z nimi o zagrożeniach, uczulać na nietypowe prośby o pieniądze i przypominać, by każdą taką historię samodzielnie zweryfikowali, kontaktując się bezpośrednio z członkiem rodziny. Nie należy przekazywać gotówki ani biżuterii nieznanym osobom, nawet jeśli podają się za lekarzy lub innych przedstawicieli służb - podkreśla rzeczniczka.

Zasada jest prosta: ani policjant, ani żaden lekarz, ratownik ani szpital nie zbiera pieniędzy na leki czy szczepionki, przyjeżdżając nocą do domu pacjenta lub jego rodziny. Po takim telefonie trzeba się rozłączyć i samodzielnie zadzwonić do bliskiej osoby na znany numer, a w razie wątpliwości na numer alarmowy 112.

Funkcjonariusze nie ograniczają się do apeli. Prowadzą także własne działania profilaktyczne.

– Spotykamy się z seniorami w klubach, stowarzyszeniach i na spotkaniach organizowanych w gminach. Rozmawiamy o tym, jak działają oszuści i jak się przed nimi bronić. Docieramy również do księży. Przekazujemy listy z ostrzeżeniami, które są odczytywane w kościołach, bo wiemy, że w ten sposób informacja trafia do wielu starszych osób, do których trudno dotrzeć inaczej – mówi mł. asp. Janina Kędzierska.

Bezpłatny wykład w Paczkowie

Okazją do poszerzenia wiedzy będzie otwarty wykład dla seniorów pod hasłem „Oszustwa seniorów – prewencja i sposoby reagowania na przestępstwa”. Spotkanie odbędzie się dzisiaj, 21 października, o godz. 16.00 w Ośrodku Kultury i Rekreacji w Paczkowie przy ul. Wojska Polskiego 27.

Wykład poprowadzi mec. Dawid Punicki, radca prawny i czynny praktyk, członek Okręgowej Izby Radców Prawnych w Opolu, wykładowca akademicki oraz szkoleniowiec. Uczestnicy dowiedzą się, jak rozpoznać próbę oszustwa, jak się zachować w takiej sytuacji i co zrobić, gdy do przestępstwa już dojdzie.

Spotkanie organizowane jest w ramach systemu nieodpłatnej pomocy prawnej, nieodpłatnego poradnictwa obywatelskiego i mediacji. Projekt jest finansowany z budżetu państwa i realizowany przez Powiat Nyski we współpracy ze Stowarzyszeniem Sursum Corda. Więcej informacji można znaleźć na stronach np.ms.gov.pl oraz pomocprawna.sc.org.pl. ©℗

eprasa.pl 46ec87733a

INWESTYCJE W ENERGETYCE

Stumetrowe wieże będą górować nad opolskimi lasami. Ponad koronami drzew popłynie prąd

Radosław Dimitrow

Budowa strategicznej linii elektroenergetycznej wysokiego napięcia (400 kV), która przetnie województwo opolskie wkracza w decydującą fazę. Po miesiącach robót fundamentowych wykonawcy rozpoczęli montaż potężnych konstrukcji wsporczych.



FOT. PSE/KOLAŻ RD

Najbardziej widowiskowa część przyszłej linii przesyłowej widoczna będzie w okolicach Zawadzkiego i Dobrodzienia

Inwestycja realizowana przez Polskie Sieci Elektroenergetyczne (PSE) to jeden z najważniejszych projektów infrastrukturalnych w tej części kraju. Budowa tak zwanego drugiego odcinka – liczącego około 60 kilometrów i biegnącego od stacji w Zabrzu (Rokitnica), przez Zbrosławice, Wielowieś, Zawadzkie, Kolonowskie i Dobrodzień aż do Pawonkowa – toczy się zgodnie z założonym harmonogramem.

Dźwigi wjeżdżają do lasu. Jest apel o ostrożność

Do akcji wkroczyły właśnie dźwigi i ekipy wysokościowe, które rozpoczęły stawianie pierwszych ze 156 zaplanowanych na tej trasie słupów. Za ten etap prac odpowiada spółka Enprom. Co ciekawe, na terenach leśnych między innymi w gminach Zawadzkie, Kolonowskie i Dobrodzień, powstanie najbardziej widowiskowa część inwestycji.

Maszty osiągną tam wysokość około 100 metrów, dzięki czemu przewody pod napięciem zostaną bezpiecznie poprowadzone ponad koronami drzew, a same rośliny nie będą w stanie dosięgnąć linii.

– Montaż konstrukcji słupowych to etap, który z pewnością przyciągnie uwagę mieszkańców. Prace wymagają zaangażowania wykwalifikowanych monterów, odpowiedniego sprzętu i precyzyjnej koordynacji działań – wyjaśnia Katarzyna Strzeżek, rzeczniczka projektu z ramienia wykonawcy. – Zależy nam, aby wszystkie prace przebiegały sprawnie i bezpiecznie, dlatego przypominamy, że plac budowy jest dostępny wyłącznie dla osób uprawnionych.

Gdy stalowe giganty staną już na swoich miejscach, energetyków czeka proces rozwieszania setek kilometrów przewodów.

Kompromis po dawnych protestach mieszkańców

Nowa linia o łącznej długości 110 kilometrów (łącząca docelowo Trębaczew z Rokitnicą) zastąpi mocno wyeksploatowaną infrastrukturę przesyłową, która pamięta jeszcze lata 60. ubiegłego wieku. Jej powstanie ma kluczowe znaczenie nie tylko dla stabilności dostaw do domów, ale i dla przemysłu – zagwarantuje odpowiednią moc dla nowych fabryk i pozwoli na omijanie awarii dzięki możliwości zasilania regionu „okrężną drogą„.

Realizacja tego gigantycznego przedsięwzięcia nie obyła się jednak bez początkowych zgrzytów. Jeszcze w 2022 roku plany inwestora wywołały stanowcze protesty mieszkańców powiatów oleskiego i lublinieckiego. We wsiach Pludry i Łagiewniki Małe potężna linia miała przebiegać zaledwie 150 metrów od domów, przecinając po drodze prywatne pola uprawne.

Ludzie obawiali się silnego pola elektromagnetycznego i nieustannego hałasu generowanego przez przepływający prąd. Po serii burzliwych spotkań udało się jednak wypracować kompromis – przedstawiciele PSE zgodzili się zmodyfikować przebieg trasy tak, by nowa infrastruktura omijała zabudowania i biegła wzdłuż istniejących torów kolejowych.

Równolegle z budową samych słupów trwa również gruntowna modernizacja stacji elektroenergetycznej 400/110 kV Rokitnica, która zostanie wyposażona w nowoczesne transformatory. Zgodnie z harmonogramem robót, prąd popłynie nową linią w 2028 roku. ©℗

REKLAMA Q605054858A



eprasa.pl 46ec87733a

MATERIAŁ INFORMACYJNY NFZ W OPOLU
0011593227

Zadbaj o swoje zdrowie.

Zbadaj się!

Skorzystaj z **bezpłatnych** programów profilaktycznych finansowanych przez **Narodowy Fundusz Zdrowia**.



SKANUJ SWOIM SMARTFONEM

nfz-opole.pl/**Profilaktyka/**

Program profilaktyczny
raka piersi

- dla kobiet w wieku **45-74 lat**
- wykonaj bezpłatne badanie mammograficzne

Program profilaktyczny
raka szyjki macicy

- dla kobiet w wieku **25-64 lat**
- wykonaj bezpłatny test HPV HR

Moje Zdrowie

Program profilaktyczny
Moje Zdrowie – bilans zdrowia

- **od 20 roku życia** (k/m)
- wypełnij ankietę i zrób badania

Umawiaj się na wizyty lub badania szybko, wygodnie, bez wychodzenia z domu przez **Internetowe Konto Pacjenta** i **aplikację mojeIKP**.

Wejdź na: pacjent.gov.pl/e-rejestracja i dowiedz się więcej!

Ministerstwo Zdrowia

NFZ Narodowy Fundusz Zdrowia

BEZPŁATNA INFOLINIA NFZ 800 190 590

ODWIEDŹ NAS www.nfz-opole.pl

eprasa.pl 46ec87733a

MATERIAŁ INFORMACYJNY SIŁA KOBIETY

0011593218

Jakie są pierwsze objawy raka piersi?

Tak wyglądają guzy na piersiach. Na czym polega mammografia i samobadanie piersi w domu?

SIŁA KOBIETY

Rak piersi, zwany rakiem sutka, jest najczęściej rozpoznawanym nowotworem wśród kobiet w Polsce. Rak piersi długo przebiega bezobjawowo, a pierwsze widoczne symptomy często pojawiają się dopiero po wielu latach utajenia. Diagnostyka nowotworu złośliwego piersi obejmuje przede wszystkim mammografię i USG piersi. Zobacz, na czym polega profilaktyka raka piersi, czym jest samobadanie oraz czy rak piersi boli.



Rak piersi – przyczyny powstawania guzków w piersi

Rak piersi jest nowotworem rozwijającym się w tkance gruczołu piersiowego. W Polsce to najczęściej występujący nowotwór u kobiet i drugi najbardziej zabójczy. Co więcej, w ciągu ostatnich 50 lat dwukrotnie wzrosła zachorowalność na tę przypadłość. Przyczyny występowania raka piersi nie są do końca znane.

Sugeruje się, że głównymi czynnikami predysponującym są:

- płeć – roczna zapadalność w Polsce wśród mężczyzn to ok. 140 osób, przy czym u kobiet 19 tysięcy,
- wiek – wraz z wiekiem zwiększa się ryzyko, osiągając szczyt między 50. a 60. rokiem życia,
- wystąpienie raka piersi w najbliższej rodzinie przed 50. rokiem życia,
- wczesna pierwsza miesiączka,
- późna menopauza,
- długotrwała hormonalna terapia zastępcza,
- nadwaga i otyłość pomenopauzalna,
- nieprawidłowa dieta bogata w alkohol oraz tłuszcze nasycone,
- brak odpowiedniej higieny snu.

Czy rak piersi boli? Pierwsze objawy raka sutka

Pierwsze objawy mogą pojawić się dopiero po wieloletnim, utajonym i bezbolesnym wzroście. Rak sutka u mężczyzn objawia się bardzo podobnie jak u kobiet, głównie niewielką narośla wyczuwalną w okolicach brodawki. Może temu również towarzyszyć świąd lub wyciek wydzieliny.

Często zauważalnym objawem raka piersi jest powiększenie węzłów chłonnych pod pachą, po stronie guza. Zatem ważne jest, aby poddawać się rutynowym badaniom. Należy wspomnieć, aby raz na miesiąc wykonywać samobadanie, które pozwoli szybko wykryć ewentualne guzki w piersi i postawić szybszą diagnozę. Trzeba pamiętać, że nie każdy guz w piersi od razu oznacza raka. Zmiana może być również torbielą, tłuszczakiem, a także stanem zapalnym. Najważniejsze jest, aby wykryć ewentualne zmiany w jak najwcześniejszym okresie. Szybka diagnoza w momencie bezobjawowym zwiększa szanse na całkowite wyleczenie i korzystnie wpływa na rokowania.

Diagnostyka raka piersi – samobadanie piersi, mammografia oraz badanie USG piersi jako najważniejsze elementy diagnostyki

Diagnostyka obejmuje przede wszystkim samobadanie piersi. W ten sposób wykrywa się około 37 proc. guzów złośliwych. Każda zmiana, która została wykryta za pomocą dotyku powinna skłonić do wizyty u specjalisty.

Badania raka piersi to między innymi USG oraz mammografia. Najlepsze efekty diagnostyczne dają stosowane łącznie. Dobór właściwej metody ma szczególne znaczenie. U kobiet młodszych i ciężarnych pierwszą metodą z wyboru (również ze względu na bezpieczeństwo) jest badanie **ultrasonograficzne**, natomiast u kobiet powyżej 40. roku życia zaleca się przeprowadzenie badania **mammograficznego**. Kobiety powyżej 50. roku życia powinny korzystać z mammografii raz na dwa lata, do momentu ukończenia 75. roku życia.

Szybki dostęp do badania można uzyskać w **mobilnych busach mammograficznych.** Najczulszą metodą jest jednak rezonans magnetyczny, który zalecany jest kobietom z wysokim ryzykiem zachorowalności (posiadającymi mutację genową).

Badania genetyczne raka piersi – czy można wyczytać ryzyko z badań krwi?

Podłoże genetyczne raka piersi posiada 5-10 proc. chorych. Kobiety, u których w rodzinie wykryto raka sutka mają zwiększone predyspozycje. Nowoczesne badania genetyczne na nosicielstwo mutacji genetycznej **BRCA1 i BRCA2** pozwalają oszacować ryzyko rozwinięcia się raka sutka w przyszłości.

Predyspozycje, które powinny skłaniać kobietę do wykonania badań genetycznych to m.in.:

- rodzinne występowanie nowotworu raka piersi lub raka sutka przed 40. rokiem życia,
- częste występowania raka jajnika w rodzinie,
- obustronne złośliwe guzy piersi w rodzinie,
- rak sutka u mężczyzn (tata, dziadek),
- obecność mutacji genowej BRCA u przodków.

Guzy w piersiach, rodzaje – jak wyglądają guzy w piersi? Czy zmiany lite w piersi to rak?

Podczas kontroli można wykryć zmiany płynowe (torbielowate) oraz lite. O ile te pierwsze zazwyczaj nie wzbudzają niepokoju, to zmiany lite w piersiach wymagają pogłębienia diagnostyki. Wykryty guz poddaje się ocenie komórkowej. W tym celu przeprowadza się biopsję danej tkanki. Na podstawie wielkości, przerzutów do węzłów chłonnych oraz stopnia złośliwości stawia się ostateczną diagnozę i kieruje się pacjentkę na **odpowiednie leczenie.**

Nie każdy guz w piersi to rak, a ponad 90 proc. są to zmiany łagodne. Wszelkie anomalie w piersiach należy poddać diagnostyce.

Do łagodnych zmian zaliczamy:

- torbiele z włóknieniem (rzadko zmieniające swoją objętość),
- łagodne zmiany rozrostowe (często zwiększają swoją objętość).

Ta grupa zmian nie należy do groźnych, lecz wymagana jest częsta kontrola lekarska. **Zmiany złośliwe mogą mieć różny wygląd oraz charakter.** Najgroźniejszą postacią jest rak zapalny piersi, inaczej zwany rakiem zapalnym sutka. Występuje niezwykle rzadko, w granicach 1 proc. wszystkich chorych, jednak ma gorsze rokowania.

Mecenasem akcji jest: NFZ Narodowy Fundusz Zdrowia Opolski Oddział Wojewódzki w Opolu

Partnerem akcji jest: ASPIRION BREATHE ON

eprasa.pl 46ec87733a

FOKUS

• **51 procent badanych** przez CBOS pozytywnie oceniło pracę prezydenta Karola Nawrockiego, a 39 proc. krytycznie

BEZPIECZEŃSTWO

Wzmocnienie wschodniej flanki NATO wspólnym priorytetem Polski i Litwy

Karol Nawrocki podkreślił we wtorek, że Polska i Litwa doskonale rozumieją, że największym zagrożeniem dla bezpieczeństwa państw regionu pozostaje agresywna polityka Rosji

oprac. Karolina Wrońska

Karol Nawrocki spotkał się w Pałacu Prezydenckim z prezydentem Litwy Gitanasem Nausedą. – Polskę i Litwę łączą nie tylko wielkowiekowa historia i bliskie sąsiedztwo, ale przede wszystkim wspólne interesy, strategiczne partnerstwo i odpowiedzialność za bezpieczeństwo naszej części Europy i całej wschodniej flanki NATO – powiedział Nawrocki na wspólnej konferencji z Nausedą.

Prezydent podkreślił wspólną perspektywę Polski i Litwy na sprawy międzynarodowe i kwestie bezpieczeństwa.

– Polska i Litwa doskonale rozumieją, że największym zagrożeniem dla bezpieczeństwa naszego regionu pozostaje agresywna polityka Federacji Rosyjskiej. Dlatego naszym wspólnym priorytetem musi być wzmacnianie wschodniej flanki NATO – podkreślił Nawrocki.

Jak mówił, Rosja prowadzi przeciwko państwom naszego regionu działania hybrydowe, wykorzystując cyberataki, dezinformację, sabotaż i presję na granicach. – To doświadczenie niestety dzielimy z Litwą. Odpowiedzią musi być ścisła współpraca sojusznicza i konsekwentne wzmacnianie odporności naszych państw – podkreślił Nawrocki.



FOT. PAP/RADEK PIETRUSZKA

Prezydent RP Karol Nawrocki i prezydent Litwy Gitanas Nauseda po spotkaniu w Pałacu Prezydenckim

Dodał, że „wspólnej refleksji wymaga również kwestia porozumienia Stanów Zjednoczonych z Rosją dotyczącego dostaw rosyjskiego oleju napędowe na światowe rynki". – Stabilizacja sytuacji energetycznej nie powinna prowadzić do osłabienia presji na Rosję ani podważania bezpieczeństw państw naszego regionu – dodał prezydent.

– Dziś Litwa i Polska wspólnie działają na rzecz bezpiecznej, wolnej i zjednoczonej Europy – powiedział prezydent Litwy Gitanas Nauseda po spotkaniu z Karolem Nawrockim.

– Po raz kolejny z satysfakcją potwierdzam, że jesteśmy nie tylko partnerami strategicznymi i sąsiadami, lecz także prawdziwymi, bliskimi przyjaciółmi – mówił Nauseda.

Nauseda poinformował, że podczas spotkania poruszono też kwestię bezpieczeństwa i obronności. Jak zauważył, oba państwa są celem ataków hybrydowych, kampanii sabotażowych, dezinformacyjnych i „powtarzających się naruszeń przestrzeni powietrznej". Nauseda podkreślił konieczność przeciwdziałania wspomnianym zagrożeniom i zwiększenia presji na Rosję przez m.in. sankcje.

Premier w sprawie incydentu z dronem

Premier Donald Tusk przekazał wczoraj przed posiedzeniem rządu, że podczas planowanego po południu spotkania z prezydentem Litwy Gitanasem Nausedą omówi ostatnim incydent z ukraińskim dronem.

– Chcę potwierdzić, że będziemy współpracowali bardzo blisko z Litwą i na pewno wyjaśnimy cały ten incydent z dronem, który eksplodował blisko granicy litewsko-łotewskiej – podkreślił szef rządu. Zapewnił, że zbadane zostaną wszystkie okoliczności.

Szef rządu zaznaczył, że liczy w tej sprawie na „pełną współpracę strony ukraińskiej, tak żeby naprawdę precyzyjnie wyjaśnić sobie, co się stało". Premier przekazał też, że „niezależnie od wyników tego wyjaśnienia chce podkreślić bardzo mocno, że Polska nie zezwala na prowadzenie operacji na swoim terytorium czy nad naszym terytorium bez wyraźnej zgody państwa polskiego". – I to się nie zmieni niezależnie od tego, kto te operacje miałby przeprowadzać – zaznaczył Tusk.

PAP

SEJM

Prezes NBP przed Trybunałem Stanu?

oprac. Karolina Wrońska

Głosowanie Sejmu ws. wniosku o postawienie prezesa NBP Adama Glapińskiego przed Trybunałem Stanu zaplanowane jest na drugą połowę listopada – poinformował we wtorek marszałek Sejmu.

– Planujemy to głosowanie w drugiej połowie listopada. W związku z tym do tego momentu wszystkie sprawy zostaną wyjaśniane i przedstawię na konferencji prasowej w stosownym czasie wszystkie odpowiedzi na wszystkie rodzące się pytania. (...) Pod koniec listopada wstępnie planujemy to głosowanie – powiedział Włodzimierz Czarzasty.

W październiku sejmowa Komisja Odpowiedzialności Konstytucyjnej przyjęła sprawozdanie ws. wstępnego wniosku o pociągnięcie do odpowiedzialności konstytucyjnej przed Trybunałem Stanu prezesa NBP Adama Glapińskiego.

Prezes NBP ocenił w październiku, że postępowanie komisji nie ma żadnych podstaw. **PAP**

POLITYKA

Sikorski o bazach wojsk amerykańskich

oprac. Karolina Wrońska

– Decyzja w sprawie powstania stałej bazy amerykańskiej w Polsce jest po stronie USA – powiedział szef MSZ Radosław Sikorski.

Radosław Sikorski został zapytany przez PAP, czy niepokoi go brak ostatecznej decyzji ze strony USA w sprawie powstania nowej, stałej amerykańskiej bazy w Polsce. – Decyzja w tej sprawie jest po stronie USA i wolałbym, żeby zapadła przed wyborami połówkowymi, bo wiadomo, że politycy mają większą skłonność do dawania przed wyborami. Żebyśmy nie skończyli jak Karol Rozmarek (prezes Kongresu Polonii Amerykańskiej, za sprawą którego jesienią 1944 roku zdecydowana większość Polaków mieszkających w USA zagłosowała na Roosevelta, zapewniając mu reelekcję. Prezydent, mimo wcześniejszych sugestii, nie odwdzięczył się Polonii i poparł forsowaną przez Stalina zmianę granic przedwojennej Polski – PAP) – powiedział Sikorski. **PAP**

KRÓTKO

Łódź

Trzy gigantyczne kominy zostały wyburzone

Z krajobrazu Łodzi we wtorek zniknęły trzy charakterystyczne i mierzące ponad 100 metrów kominy dawnej elektrociepłowni EC-2 przy ul. Wróblewskiego. Obiekty wyburzono przy użyciu materiałów wybuchowych. Na poprzemysłowym terenie ma powstać osiedle mieszkaniowe. – To był wielomiesięczny proces przygotowań i zaangażowania dziesiątek specjalistów. W trzech kominach zrobiono ponad 1,5 tys. odwiertów, w których umieszczono 120 kg dynamitu – powiedziała Kaja Mirgos-Kwiatkowska, prezes firmy JHM Development, do której należy teren dawnej elektrociepłowni.

Lubuskie

Najpierw sprzedał auto, a potem je ukradł

Policjanci zatrzymali 36-latka podejrzanego o kradzież z włamaniem. Mężczyzna miał najpierw sprzedać swoje auto mieszkance pow. sulęcińskiego, a dwa dni później ukraść je, korzystając z zapasowego kluczyka. Zgodnie z Kodeksem karnym użycie bezprawnie zatrzymanego, oryginalnego kluczyka do zaboru auta stanowi przełamanie zabezpieczenia. Tym samym za kradzież z włamaniem grozi mu od roku do 10 lat więzienia – poinformowała policja.

Elbląg

We krwi noworodka odkryto narkotyki

Szpital w Elblągu poinformował śledczych, że 33-letnia matka urodziła dziecko, w którego krwi lekarze stwierdzili obecność narkotyków. Prokuratura wyjaśnia, czy matka naraziła dziecko na niebezpieczeństwo. Sąd rodzinny zdecyduje o dalszych losach noworodka.



FOT. ADAM JANKOWSKI

Nie jest w stanie mnie obrazić pan Przemysław Czarnek. Rozumiem jego frustrację, która wynika z tego, że jest jak kamień u szyi dla Prawa i Sprawiedliwości

MIŁOSZ MOTYKA,
minister energii

eprasa.pl 46ec87733a

nto
NOWA TRYBUNA OPOLSKA

21 października 2026 r

PUPIL
roku 2026



Ahri, Martyna Sander, Opole



Edzio, Aneta Kulik, powiat opolski



Rysiu, Michał Jeleń

Są pupile, które wprost uwielbiają być w centrum uwagi. Inne najchętniej ustawiają się w roli obserwatora domowych wydarzeń z parapetu. O jeszcze o innych trudno powiedzieć coś więcej poza tym, że najchętniej śpią całymi dniami na kanapie albo zaglądają z utęsknieniem do miseczki. Są wśród nich urodzeni rozbójnicy, są niepoprawne pieszczochy. Są również dostojni władcy naszych czterech kątów oraz prawdziwi mistrzowie podbijania ludzkich serc jednym spojrzeniem.

Każdy z nich ma własny charakter, swoje małe dziwactwa i kogoś, dla kogo jest... najważniejszym zwierzakiem na świecie!

Właśnie takich bohaterów znajdziecie na kolejnych stronach naszego specjalnego dodatku. Pokazujemy w nim laureatów wojewódzkiego etapu plebiscytu Pupil Roku, organizowanego w całej Polsce, również przez naszą gazetę. To zwierzęta, które zdobyły sympatię i głosy mieszkańców naszego województwa.

Ale pamiętajmy, że plebiscyt Pupil Roku to nie tylko opowieść o zwierzętach. To także doskonała okazja, by docenić - oraz poznać bliżej - tych ludzi, którzy każdego dnia dbają o zdrowie, bezpieczeństwo, dobre samopoczucie oraz urodę naszych milusińskich. Weterynarzy, którzy pomagają im wracać do zdrowia. Groomerów troszczących się o ich pielęgnację. Trenerów i behawiorystów, którzy pomagają nam lepiej rozumieć naszych czworonożnych przyjaciół. A także tych, którzy prowadzą sklepy zoologiczne i pomagają opiekunom wybierać to, czego ich podopieczni potrzebują.

Zarówno ich, jak i właścicieli zwycięskich pupili oraz wielu z nas łączy jedno - zwierzęta zajmują w naszym życiu i sercu szczególne miejsce. Bo kto dzieli dom z psem, kotem czy innym zwierzaczkiem, ten doskonale wie, ile radości potrafi przynieść ich obecność. Merdający ogon, mruczenie albo spojrzenie, które mówi więcej niż tysiąc słów... Znamy? Znamy i uwielbiamy! A kiedy nasz przyjaciel potrzebuje pomocy, wówczas szczególnie doceniamy wiedzę, doświadczenie i zaangażowanie specjalistów, którym powierzamy jego zdrowie i dobrostan. Na kolejnych stronach poznacie więc nie tylko zwierzęcych ulubieńców mieszkańców naszego województwa, ale także ludzi, których praca zasłużyła na uznanie głosujących w tegorocznej edycji plebiscytu.

To nasza tradycyjna akcja, więc kto wie - może w kolejnej edycji to właśnie Twoim pupilem zachwyci się świat?

Zapraszamy do poznania laureatów akcji Pupil Roku 2026 w skali całego naszego województwa. Na tych stronach nie zabraknie zwierzęcego uroku, ludzkiej pasji oraz powodów do uśmiechu.

eprasa.pl 46ec87733a

WETERYNARZ ROKU MIEJSCE I

Jego pacjenci nie powiedzą, co im dolega

U weterynarza nie zawsze kończy się na szczepieniu, badaniu czy leczeniu infekcji. Są pacjenci, którzy wymagają bardziej specjalistycznej pomocy. Paweł Kurzok jest lekarzem weterynarii w Przychodni Weterynaryjnej ARA w Kędzierzynie-Koźlu, gdzie zajmuje się interną, wykonuje zabiegi stomatologiczne oraz zajmuje się chirurgią twarzowo-szczękową. To właśnie stomatologia jest jednym z ważnych obszarów jego codziennej pracy, jednak jako internista zajmuje się również pacjentami trafiającymi do gabinetu z innymi problemami zdrowotnymi. Każdego dnia mierzy się z innymi przypadkami, a jego zadaniem jest znaleźć przyczynę problemu i wybrać najlepszą drogę leczenia. Jego praca to codzienna odpowiedzialność za zdrowie pacjentów, którzy sami nie powiedzą, co im dolega. To także zawód, wymagający wiedzy, uważności i ciągłego doskonalenia swoich umiejętności.

Paweł Kurzok,
Przychodnia weterynaryjna ARA,
Kędzierzyn-Koźle

MIEJSCE II

PUPIL ROKU 2026

Damian Lustig,
Przychodnia Weterynaryjna Na Wiejskiej,
Opole

MIEJSCE III



Artur Kowalczyk,
Przychodnia na Wiejskiej,
Opole

GROOMER ROKU MIEJSCE I

Strzyżenie, kąpiele, trymowanie to jej świat

Ewelina Tomczyszyn prowadzi salon pielęgnacji psów Groomerka w Nysie, w którym zajmuje się kompleksową pielęgnacją czworonogów. W swojej pracy stawia na troskę o komfort i bezpieczeństwo każdego pupila. A profesjonalizm łączy z pasją i ogromnym sercem do zwierząt. W salonie wykonuje m.in. strzyżenie, kąpiele oraz trymowanie. Zakres pielęgnacji dopasowuje do potrzeb konkretnego psa. Ważny jest dla niej nie tylko końcowy wygląd czworonoga, ale również jego dobre samopoczucie podczas wizyty.

Praca groomerki wymaga cierpliwości, dokładności i odpowiedniego podejścia do zwierząt. Każdy pies ma inne potrzeby i może inaczej reagować na zabiegi pielęgnacyjne, dlatego zwraca uwagę na indywidualne podejście do swoich czworonożnych klientów. Wszystko po to, aby po wizycie pupil wracał do swojego opiekuna zadbany, świeży i pięknie wyglądający.

Ewelina Tomczyszyn,
Groomerka - Salon Strzyżenia I Pielęgnacji Psów, Nysa

MIEJSCE II



Karolina Mazur,
Czysty Futrzak,
Lubsza

MIEJSCE III



Aneta Szweda,
CoZaPies,
Zawada

BEHAWIORYSTA/TRENER ZWIERZĄT ROKU MIEJSCE I

Nie tylko zawodów, ale i życiowa pasja

Małgorzata Chochulska od lat udowadnia, że praca z psami może być nie tylko zawodem, ale przede wszystkim życiową pasją. Miłość do czworonogów skłoniła ją pięć lat temu do stworzenia Uniwersytetu Szczęśliwego Psa, miejsca, w którym pomaga opiekunom lepiej zrozumieć swoich pupili oraz budować z nimi trwałe i harmonijne relacje.

Jako behawiorystka i trenerka psów posiada państwowe uprawnienia zawodowe oraz stale rozwija swoje kompetencje. Regularnie uczestniczy w warsztatach, seminariach i konferencjach branżowych, dzięki czemu jest na bieżąco z najnowszą wiedzą dotyczącą szkolenia i zachowania psów.

Na co dzień towarzyszą jej dwa owczarki australijskie, Lupin i Lilly, które są nie tylko wiernymi kompanami, ale również inspiracją do dalszego rozwoju i pracy z czworonogami.



Małgorzata Chochulska,
Uniwersytet Szczęśliwego Psa,
Opole

MIEJSCE II



Agnieszka Sabała,
Bunny Insights,
Opole

MIEJSCE III



Agnieszka Gzyl,
Stajnia Jaekel,
Jasienica Dolna

SKLEP ZOOLOGICZNY ROKU MIEJSCE I

Tu jakość idzie w parze z doradztwem

Sklep Sierściuch w Opolu-Chmielowicach powstał z prostej, ale ważnej potrzeby: chęci stworzenia lokalnego miejsca, w którym opieka nad zwierzakami opiera się na wiedzy, sercu i indywidualnym podejściu do każdego pupila. - Działamy już od niemal 3 lat z myślą o lokalnej społeczności i opiekunach, którzy szukają dla swoich podopiecznych czegoś więcej niż tylko przypadkowych produktów z dyskontowych półek - podkreśla Dominika Bujalla. Idea była jasna: stworzyć miejsce, gdzie jakość idzie w parze z fachowym doradztwem, a każda wizyta przypomina spotkanie ze znajomymi miłośnikami zwierząt. Co wyróżnia ich ofertę? Między innymi zdrowa i bezpieczna żywność. - Stawiamy na karmy wysokomięsne, monobiałkowe, bezzbożowe oraz naturalne przysmaki bez sztucznych barwników i konserwantów - podkreśla właścicielka. W ofercie są także naturalne gryzaki, suplementy i sprawdzone akcesoria i zabawki.

Sierściuch - Artykuły dla zwierząt,
Opole,
Nyska 11

MIEJSCE II

NAJLEPSZY TOWAR W MIEŚCIE
ARTYKUŁY ZOOLOGICZNE

Najlepszy Towar w Mieście,
Opole,
Niemodlińska 23

PUPIL ROKU 2026

eprasa.pl 46ec87733a

PUPIL ROKU



Edzio
Właściciel: Aneta Kulik, powiat opolski



Dyzio
Właściciel: Joanna Stanisława Makles, Opole



Tosia
Właściciel: Aleksandra Krawiec, powiat strzelecki



Kotu
Właściciel: Krzysztof Muszak, powiat brzeski



Tosia
Właściciel: Beata Lewandowska, powiat nyski



Maverick
Właściciel: Radek Broda, powiat prudnicki



Gacuś
Właściciel: Anna Kałek, powiat głubczycki



Kazio
Właściciel: Justyna Kubaszewska, powiat oleski



Koko
Właściciel: Katarzyna Mandala, powiat kędzierzyńsko-kozielski

eprasa.pl 46ec87733a

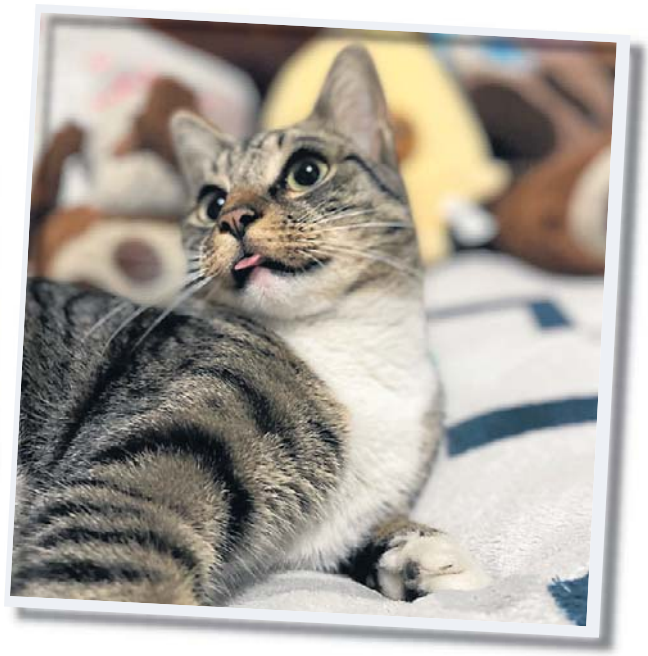
PUPIL ROKU



Buruś
Właściciel: Krystyna Polak, powiat namysłowski



Bunia, Tosia, Lola, Alek, Viki, Luna
Właściciel: Anna Korzątkowka, powiat kluczborski



Leo
Właściciel: Karolina Rak, powiat krapkowicki



Ahri
Właściciel: Martyna Sander, Opole



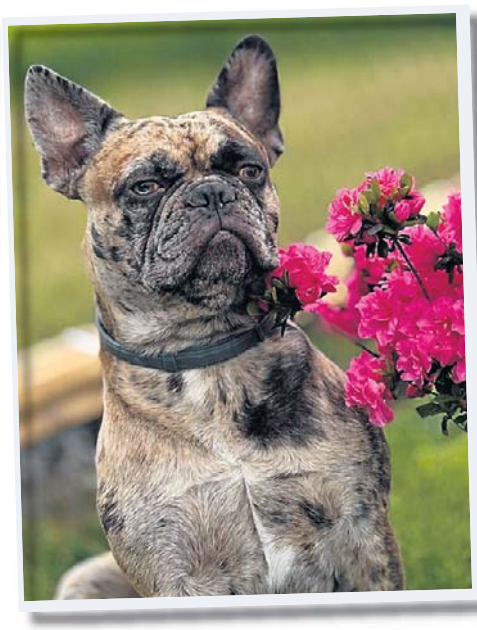
Leila
Właściciel: Paulina Zakrzewska, powiat nyski



Gizmo
Właściciel: Alicja Żołnowska, powiat kędzierzyńsko-kozielski



Geralt
Właściciel: Anna Wiśniewska, powiat prudnicki



Gizmo
Właściciel: David Makiola, powiat krapkowicki



Koko **Właściciel: Katarzyna Krysiak, Małgorzata Krysiak, powiat opolski**



Luck For Away
Właściciel: Katarzyna

eprasa.pl 46ec87733a

PUPIL ROKU



Leo
Właściciel: Kinga Kulig, powiat kluczborski



Skibi
Właściciel: Agnieszka Swoboda, powiat głubczycki



Ozzy
Właściciel: Elżbieta Ful, powiat strzelecki



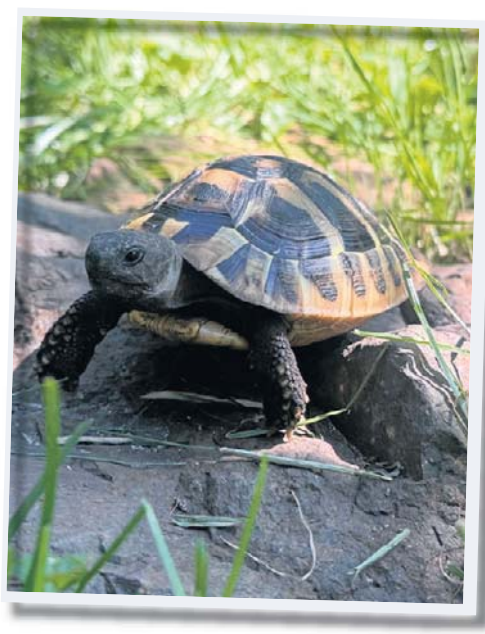
Leo
Właściciel: Marta Baranowska, powiat brzeski



Kenzo
Właściciel: Łukasz Gienieczko, powiat namysłowski



Bazyl
Właściciel: Monika Matusiak, powiat oleski



Rysiu
Właściciel: Michał Jeleń



Nina
Właściciel: Mikołaj Kamiński



Gerwazy
Właściciel: Oskar Sobieszczański



Meszek
Właściciel: Paulina Szawica

eprasa.pl 46ec87733a

PLEBISCYT EDUKACYJNY 2026

Każdy nauczyciel ma swoją historię, zainteresowania i pasje

Kim są ci, którzy każdego dnia stają przed tablicą? Co sprawiło, że wybrali taki zawód? Co daje im satysfakcję? Poszukaliśmy odpowiedzi na te pytania, bo chcemy pokazać uczestników plebiscytu edukacyjnego nie tylko jako nauczycieli, ale także jako ludzi z własnymi historiami.

Dzwonek, gwar na korytarzu, ostatnie rozmowy przed wejściem do klasy, a potem lekcja. Nigdy taka sama, bo szkolna codzienność rzadko bywa przewidywalna. Wiedzą o tym doskonale nauczyciele klas IV-VIII. Ich uczniowie nie są już małymi dziećmi, ale do dorosłości mają jeszcze kawał drogi. Coraz częściej mają własne zdanie, zadają trudne pytania, sprawdzają granice... Jednego dnia zaskakują dojrzałością, drugiego potrzebują wsparcia dorosłych. Praca z nimi wymaga nie tylko wiedzy, ale też zrozumienia, cierpliwości, umiejętności słuchania, a często także poczucia humoru. W pracy nauczyciela nie brakuje wyzwań, ale jest ogrom chwil, które zostają w pamięci na lata. Radość ucznia, który wreszcie zrozumiał trudne zagadnienie. Podziękowanie za pomoc i obecność. Sukces kogoś, w kogo od początku się wierzyło. To właśnie również z takich małych, ale dużych wydarzeń składa się nauczycielska codzienność.

Kim są ludzie, którzy każdego dnia stają przed szkolną tablicą? Co sprawiło, że wybrali ten zawód? - Będziemy szukać odpowiedzi na te pytania, bo w naszym plebiscycie edukacyjnym chcemy pokazać uczestników nie tylko jako nauczycieli, ale i jako ludzi z własnymi historiami, zainteresowaniami - mówi dziennikarka Katarzyna Adamczyk. Dziś przedstawiamy uczestników kategorii Nauczyciel klas IV-VIII. To pierwsze historie, które będziemy prezentować na naszych łamach.

Więcej o akcji na:
nto.pl/nauczyciel

NAUCZYCIEL KLAS IV-VIII

Łączy pokolenia przez sztukę i tradycję



Beata Sikorska-Żyrek (Publiczna Szkoła Podstawowa nr 3 im. Józefa Lompy, Grodków) od ponad 40 lat swoją pracę zawodową wiąże z edukacją i rozwijaniem talentów kolejnych pokoleń dzieci i młodzieży. Jest nauczycielem plastyki, ale jej działalność wykracza daleko poza szkolne lekcje. Od lat prowadzi dwa zespoły ludowe „Grodkowiacy" – dziecięcy oraz dla dorosłych, angażując mieszkańców w pielęgnowanie lokalnej tradycji i kultury. Szczególne miejsce w jej pracy zajmuje edukacja artystyczna oraz rozwijanie twórczego potencjału dzieci, młodzieży i dorosłych. Pod jej kierunkiem uczniowie biorą udział w licznych konkursach, projektach i innowacjach, zdobywając nowe doświadczenia oraz rozwijając swoje zainteresowania. Jak podkreśla: - W swojej pracy staram się stosować zasadę H. Gardnera, że każde dziecko jest zdolne - mówi. Beata Sikorska-Żyrek działa również na rzecz lokalnej społeczności. Prowadzi liczne warsztaty dla mieszkańców gminy i powiatu, obejmujące m.in. wykonywanie bombek i pisanek, zajęcia z upcyklingu, jogę, ćwiczenia uważności oraz dźwiękoterapię. Łączy w ten sposób edukację, sztukę i rozwój osobisty.

NAUCZYCIEL KLAS IV-VIII

Wierzy w uczniów, zanim uwierzą w siebie



- Wierzę, że nauczyciel ma niezwykłą moc, może nie tylko przekazywać wiedzę, ale również dodawać odwagi, rozbudzać ciekawość, odkrywać talenty i sprawiać, że młody człowiek zaczyna wierzyć w siebie - mówi Marta Zborowska (Publiczna Szkoła Podstawowa nr 29 im. Armii Krajowej, Opole). Z edukacją jest związana od ponad 13 lat. - Przez 10 lat pracowała na uniwersytecie, zdobywała doświadczenie w różnych typach szkół, a od ponad dwóch lat naucza w szkole podstawowej. Największą satysfakcję dają jej chwile, których nie da się zmierzyć ocenami. Uśmiech dziecka, które zrozumiało trudne zagadnienie, błysk w oczach ucznia odkrywającego swój talent czy moment, gdy ktoś zamiast „nie potrafię" mówi z dumą: „Udało mi się!". To właśnie te małe wielkie sukcesy sprawiają, że każdego dnia przychodzi do pracy z takim samym zaangażowaniem. - Nie marzę o tym, żeby moi uczniowie pamiętali każdą moją lekcję. Marzę, żeby po latach pamiętali, że był ktoś, kto w nich wierzył – nawet wtedy, gdy oni sami w siebie wątpili - podkreśla. Poza szkołą chętnie angażuje się w pomoc innym, wierząc, że nawet drobne gesty mogą mieć wielkie znaczenie. Jej wielką pasją są książki i poezja.

LIDERZY RANKINGÓW

Oto lista nauczycieli, którzy od początku głosowania do wtorku do godz. 9 zdobyli najwięcej głosów wśród liderów z powiatów oraz lista liderów głosowania na dyrektorów, nauczycieli akademickich, logopedów i placówki edukacyjne.

NAUCZYCIEL PRZEDSZKOLA

1. **Dominika Gerlich,** Przedszkole Publiczne nr 5, Krasiejów
2. **Katarzyna Babiak,** Przedszkole Publiczne Pod Kasztanem, Łąka Prudnicka
3. **Maria Wojciechowska,** Przedszkole Publiczne nr 6, Prudnik

NAUCZYCIEL KLAS 0-III

1. **Maria Kubon,** Publiczna Szkoła Podstawowa im. Mikołaja Kopernika, Tarnów Opolski
2. **Anna Wojciechowska-Mielnik,** Publiczna Szkoła Podstawowa im. Bronisława Malinowskiego, Jędrzejów
3. **Olga Szkulik,** Centrum Kreatywności Przedszkole i Szkoła - Opolskie Centrum Montessori, Opole

NAUCZYCIEL KLAS IV-VIII

1. **Bogusława Robak,** Publiczna Szkoła Podstawowa nr 3 im. Jana Pawła II, Paczków
2. **Marta Zborowska,** Publiczna Szkoła Podstawowa nr 29 im. Armii Krajowej, Opole
3. **Kornel Żurkiewicz,** Szkoła Podstawowa im.Stefana Żeromskiego, Domaszowice

NAUCZYCIEL SZKOŁY PONADPODSTAWOWEJ

1. **Barbara Bąk,** Zespół Szkół Specjalnych im. Juliana Tuwima, Krapkowice
2. **Katarzyna Waleska,** Zespół Szkół Medycznych, Brzeg
3. **Sebastian Knop,** Zespół Szkół Technicznych i Ogólnokształcących im. Kazimierza Gzowskiego, Opole

NAUCZYCIEL AKADEMICKI

1. **dr Dominika Kozera,** Uniwersytet Opolski, Opole
2. **Karina Bedrunka-Gudaniec,** Uniwersytet Opolski, Opole
3. **Adriana Dawid,** Uniwersytet Opolski, Opole

DYREKTOR PLACÓWKI EDUKACYJNEJ

1. **Patryk Fogel,** Publiczna Szkoła Podstawowa im. Stanisława Staszica, Chrząstowice
2. **Joanna Beśka,** Zespół Szkolno-Przedszkolny, Ścinawa Mała
3. **Renata Pawlus,** Publiczna Szkoła Podstawowa im. Kawalerów Orderu Uśmiechu, Skorogoszcz

PSYCHOLOG LUB PEDAGOG SZKOLNY

1. **Kamila Smieszek-Sprężyna,** Publiczne Przedszkole nr 4, Głogówek
2. **Agnieszka Jagieło,** Zespół Szkolno-Przedszkolny, Jasienica Dolna
3. **Patrycja Kaszubska-Dziergas,** Publiczna Szkoła Podstawowa nr 32 im. Kawalerów Orderu Uśmiechu, Opole

LOGOPEDA ROKU

1. **Katarzyna Kuliczkowska,** Logosmyk - Centrum Logopedii i Terapii Pedagogicznej, Dobrzeń Wielki
2. **Sylwia Kubicka,** Gabinet Logopedyczny Sylwia Kubicka, Niepubliczne Przedszkole Akademia Skrzata, Przedszkole Publiczne nr 3, Brzeg
3. **Patrycja Morawska-Patera,** Przedszkole Publiczne nr 37 Elemelek, Opole

PRZEDSZKOLE ROKU

1. **Katolickie Przedszkole Sióstr Maryi Niepokalanej im. Jana Pawła II,** Branice, Szpitalna 6
2. **Katolickie Przedszkole Niepubliczne Ochronka bł. Edmunda Bojanowskiego,** Kędzierzyn-Koźle, Kozielska 29
3. **Niepubliczny Punkt Przedszkolny Językowo-Artystyczny U PANI HELLO,** Byczyna, Cegielniana 2

SZKOŁA ROKU

1. **Publiczna Szkoła Podstawowa,** Żędowice, Strzelecka 35A
2. **Zespół Szkół Medycznych,** Brzeg, Ofiar Katynia 25
3. **Szkoła Podstawowa Centrum Kreatywności Opolskie Centrum Montessori,** Opole, Luboszycka 11/30

SZKOŁA JĘZYKOWA ROKU

1. **Happy School Renata Ulman,** Prudnik, pl. Zamkowy 2
2. **Okay Szkoła Języków Obcych,** Nysa, Poznańska 1

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

eprasa.pl 46ec87733a

STRONA ZDROWIA

• **Za tydzień:** Jak przebiega andropauza u mężczyzn? Objawy, wiek występowania i możliwe wyzwania

CHOROBY

Pierwsze objawy osteoporozy mogą cię zaskoczyć. Cichy wróg kości rozwija się latami

Osteoporoza to choroba, która osłabia kości i zwiększa ryzyko ich złamań, często prowadząc do poważnych powikłań, takich jak niepełnosprawność, a nawet śmierć. Długi czas może przebiegać bezobjawowo

Anna Rokicka-Żuk

Osteoporoza jest chorobą kości, w której dochodzi do stopniowego ubytku ich masy. Nazywane też zrzeszotnieniem kości, schorzenie prowadzi do osłabienia ich struktury. Konsekwencją jest zwiększenie podatności na patologiczne złamania, które najczęściej dotyczą trzonów kręgowych, kości udowej i ramiennej, a także dystalnej (końcowej) części przedramienia. Dochodzi do nich pod wpływem mikrourazów, np. przy upadku.

Ponieważ proces odwapniania kości zachodzi w całym organizmie, osłabieniu ulega cały układ szkieletowy.

Złamania osteoporotyczne dotyczą aż 30 proc. kobiet oraz 8 proc. mężczyzn po 50. roku życia. W przypadku osób starszych upadki należą do najpoważniejszych przyczyn utraty sprawności. Znacznie przyspieszają proces starzenia się i zwiększają prawdopodobieństwo śmierci.

– Upadki seniorów, w których dochodzi do urazów, są jedną z głównych przyczyn niepełnosprawności i piątą co do częstotliwości przyczyną zgonów u osób po 75 r.ż. – podkreśla dr hab. prof. nadzw. Marek Żak, specjalista fizjoterapii i autor raportu „Upadki osób starszych – przyczyny i następstwa" Fundacji NEUCA dla Zdrowia.



FOT. PEOPLECREATIONS/FREEPIK

Objawy osteoporozy mogą nie być odczuwane, jednak istnieją pewne dolegliwości i zmiany, które mogą wskazywać na postępujący proces zrzeszotnienia kości

Pierwsze objawy osteoporozy

● Cofające się dziąsła

Recesja dziąseł może wskazywać na potencjalny ubytek masy kostnej w szczęce. Widoczna staje się wtedy coraz większa część zębów, a ich odsłonięte szyjki stanowią przyczynę nadwrażliwości zębów. Warto zapytać o to dentystę podczas wizyty kontrolnej.

● Zmniejszenie siły chwytu dłoni

Ponieważ proces odwapniania kości zachodzi w całym organizmie, osłabieniu ulega cały układ szkieletowy. Prowadzi to m.in. do zmniejszenia siły uścisku dłoni, co zaobserwowano w badaniach kobiet po menopauzie. To grupa szczególnie narażona na szybki rozwój osteoporozy, gdyż niekorzystnym procesom sprzyjają zmiany hormonalne.

● Osłabienie i kruchość paznokci

Kondycja paznokci wskazuje na stan kości, ponieważ ich ważnym składnikiem jest tak samo wapń. Jeżeli osłabione i kruche stają się paznokcie, które nie są malowane ani narażane na działanie czynników niszczących ich płytkę, stanowi to ważny sygnał do zbadania gęstości kośćca.

● Zmniejszenie wzrostu

Przy postępującej osteoporozie dochodzi do kurczenia się ciała, tj. zmniejszenia się wzrostu. Choć zjawisko to zachodzi naturalnie z wiekiem, znaczne zmiany mogą wskazywać na złamania kompresyjne kręgów. Zwykle towarzyszy im ból w miejscu urazu, choć nie zawsze tak jest, a dolegliwości bólowe często zmniejszają się z czasem.

● Ból pleców lub szyi

Przy rozwiniętej osteoporozie złamania kompresyjne kręgów stają się przyczyną chronicznych dolegliwości u co czwartego pacjenta. Najczęściej to ból pleców lub szyi, który promieniuje od kręgosłupa i może mieć bardzo duże natężenie.

● Zgarbienie sylwetki

Zaawansowana osteoporoza prowadzi do złamań kompresyjnych nawet kilku kręgów naraz, a także kości w obrębie klatki piersiowej, co prowadzi do jej zapadnięcia i często powoduje problemy oddechowe. Widoczne jest zaokrąglenie się pleców i powstanie garba, który sam w sobie wywołuje bóle górnych i dolnych odcinków kręgosłupa.

● Złamania kości

Patologiczne złamanie kości w wyniku upadku to najbardziej oczywisty objaw zaawansowanej osteoporozy. Może do niego dojść także podczas nieznacznych ruchów, np. zejścia z krawężnika, a nawet w wyniku silnego kichnięcia albo kaszlu. Niestety, wiele przypadków dotyczy kości kręgosłupa oraz udowej, co jest przyczyną niepełnosprawności.

Osteoporozę można wykryć na wczesnym etapie rozwoju, co umożliwia jej skuteczniejsze leczenie i profilaktykę groźnych złamań. Służy temu analiza gęstości kości, nazywana densytometrią

Jak sprawdzić, czy ma się osteoporozę?

Osteoporozę można wykryć na wczesnym etapie rozwoju, co umożliwia jej skuteczniejsze leczenie i profilaktykę groźnych złamań. Służy temu analiza ich gęstości, nazywana densytometrią. Badanie kości jest zalecane dla osób po 40. r.ż., u których osteoporoza występowała rodzinnie, wszystkich kobiet po 50. roku życia i mężczyzn po 55. roku życia.

Przeciwwskazania do wykonania badania densytometrycznego to ciąża, padaczka, okres 2 dni od badania z użyciem środka kontrastowego, np. tomografii komputerowej z kontrastem, wykonanie w ostatnim roku badania RTG lub rezonansu magnetycznego, osłabienie po chorobie, aktywne infekcje oddechowe, w tym ich objawy takie jak gorączka i katar.

Co jeść, by zmniejszyć zagrożenie osteoporozą?

Najbardziej wskazany jest nabiał z uwagi na wysoką zawartość wapnia, ale kościec potrzebuje też zestawu dodatkowych składników.

Według badania prezentowanego w piśmie „Journal of Bone and Mineral Research" u kobiet spożywających największe dawki witaminy C stwierdzono największe wyniki pomiaru gęstości kości w porównaniu z tymi, które przyjmowały z dietą najmniej tego składnika.

Warto sięgać więc po źródła wit. C: brokuły, czerwoną paprykę, natkę, koperek, cytrusy, owoce jagodowe.

W daniach powinny pojawiać się też ciemnozielone warzywa, takie jak: jarmuż, szpinak i wszelkie kapusty. Obfitują w witaminę K, która wspomaga produkcję osteokalcyny, białka umożliwiającego wiązanie wapnia przez tkankę kostną.

Budulcem kości obok wapnia jest magnez – znajduje się tam prawie połowa jego rezerw. Zapewnią go zielone warzywa, pełnoziarniste wypieki zbożowe na zakwasie, kiełki, prażone orzechy i masła orzechowe, a także ryby. Natomiast mleko, jogurty i suplementy diety z wapniem będą służyć kościom tylko wtedy, gdy zapewnisz sobie dość witaminy D, która jest niezbędna do jego przyswajania. Dostarczą ją tylko nieodtłuszczone produkty mleczne (należy do związków rozpuszczalnych w tłuszczu), najlepiej: średnio- i pełnotłuste mleko, sery dojrzewające oraz masło. Innym ważnym źródłem wit. D są tłuste ryby morskie, takie jak: łosoś, makrela, śledź, tuńczyk. Jeśli przyjmujesz witaminę D w suplemencie, wybierz bardziej aktywną formę w postaci witaminy D3.

Zapobieganie osteoporozie to także unikanie produktów, które „kradną" ze spożytego jedzenia i kości nie tylko wapń, ale też magnez i potas, czyli pierwiastki zasadotwórcze. Należą do nich zwłaszcza okryty złą sławą kwas ortofosforowy i fosforany, które jako dodatki do żywności występuję w napojach typu cola, serkach topionych i wędlinach.

eprasa.pl 46ec87733a

PROGRAMOWO

G. 20:00

Barwy szczęścia

TVP 2

Hubert próbuje dogadać się z Lucyną, aby wykupić jej udziały w nieruchomości na Zacisznej. Seniorka stawia jednak zaporowe warunki, żądając aż miliona złotych. W tym samym czasie Emil demonstracyjnie okazuje wrogość Adamowi, otwarcie traktując lokatora jak pasożyta. Napiętą atmosferę przełamuje dopiero wspólna nauka matematyki – gdy chłopak pomaga nastolatkowi w lekcjach i szczerze opowiada o bolesnej traumie z dzieciństwa, junior ostatecznie zmienia do niego nastawienie. Karolina po raz kolejny zaskakuje Bruna zdecydowaną deklaracją: skoro mąż zmusił ją do odejścia z hotelu, zamierza jak najszybciej znaleźć nową pracę. Równolegle Małgorzata bezskutecznie próbuje nakłonić Rawiczową, by ta wyjawiła Brodzie prawdę o jego pochodzeniu. Seniorka pozostaje jednak nieugięta, uparcie twierdząc, że milczeniem chroni Cezarego.





G. 18:00

Pierwsza miłość

Polsat

Borys zarzuca Elizę papierkową robotą. Liczy, że taka taktyka wymiernie zaowocuje i dzięki temu wybiegowi Olszewska nie będzie się wtrącała w rządzenie klubem. Cały jego misterny plan obraca się w proch – i to w ekspresowym tempie. Odbiera mu mowę, gdy Eliza szybko ogarnia temat i sama ustala zasady. To jednak dopiero pierwsze koty za płoty. Trener Koczarski krzywi się na paniusię w zarządzie klubu. Kamili także nie podoba się jej obecność, postrzega Elizę jako konkurencję, co uruchamia w niej... zazdrość o Borysa. Natomiast Ewa martwi się o zdrowie Karola, który ostatnio częściej łapie zadyszki i skarży się na bóle w klatce. Gdy Karol, zajęty pracą, odmawia pójścia na badania, Ewa prosi Briana, zeby czuwał nad samopoczuciem szefa. Tymczasem Szymon dostaje od lekarzy niewesołe wieści. Przed Martą udaje, że nie jest źle.

G. 20:15

NA WSPÓLNEJ

TVN

Lekarze próbują ratować życie Julki, która doznała zawału serca po przedawkowaniu narkotyków. Nie wiadomo, czy niedotleniony organ odzyska sprawność – po operacji dziewczyna jest wciąż nieprzytomna. Igor chce chociaż zobaczyć córkę, ale nagle w szpitalu pojawia się Leon. Chłopak chce zmasakrować kolegę Julii, który namówił ją do ucieczki z ośrodka! Nowak uświadamia mu, że czuł dokładnie taką samą wściekłość wobec niego i że nie tego teraz potrzebuje Julka... Iga znajduje w zabezpieczonych przez policję plikach pedofilskich zdjęcia małego synka Leśniewskich. Przybysz pyta zszokowanych rodziców, jak to się mogło stać. Marta i Mikołaj orientują się, że to Stefek ostatnio nieustannie fotografował brata. Tymczasem Bradecka prosi Fabiana o poparcie u szefa. Nowy gwiazdor chętnie pomoże – ale nie za darmo. Zaprasza ją do siebie... Sąsiadka Cieślików odkrywa, że ktoś włamał się do jej piwnicy i ukradł jej coś bardzo cennego. Starsza pani ma pretensje do nowych sąsiadów. Pani Janina zgłasza kradzież z włamaniem, a do Cieślików przyjeżdża aspirant Klusek.



G. 20:30

Felicita

TVP 1

Ewka przyjeżdża do Polignano z misją iście karkołomną. Ma zamiar bowiem pomóc Zośce pogodzić się z córką. Początkowo ani ona, ani Oliwka nie są zbyt skore do współpracy... Równolegle Zośka poznaje prawdę o sytuacji Davide. Wraz z Giulią postanawiają znaleźć dla niego bezpieczne schronienie, gdzie lęk nie będzie mu towarzyszył. Przy okazji po raz pierwszy szczerze rozmawiają o Kamilu. Tymczasem w Polignano zjawia się tajemnicza postać.



G. 20:50

Na dobre i na złe

TVP 2

Zuza – była pacjentka Blanki – nadal ukrywa się z Niną, traktując ją jak córkę i zbierając pieniądze, by uciec za granicę. Mario zostaje porwany przez swoich dawnych „przyjaciół" z mafii. Z kolei Wiki znów chwyta za skalpel, gdy Borys ma w pracy nagły atak bólu. Doktor Jakubek proponuje jej pracę.

G. 21:50

Na sygnale

TVP 2

Oliwia jest z córką w ośrodku dla osób w kryzysie. Anna próbuje nauczyć ją opieki nad małą. Wiktor po dyżurze chce porwać żonę na romantyczną wycieczkę, ale ich plany znów burzy jej podopieczna. Zespół doktor Reiter trafia do ratusza, gdzie zasłabł burmistrz. Alek z Romkiem muszą pomóc starszemu pacjentowi, który ma atak paraliżującego bólu i okłamuje ratowników.

eprasa.pl 46ec87733a

KRZYŻÓWKA NR 163

Poziomo:

1) ciastko z bitą śmietaną,
6) pas skoszonej trawy lub zboża,
11) niewielkie źródło światła,
12) … Skłodowska-Curie, dwukrotna noblistka,
13) rzecz nietykalna, świętość,
14) John, filmowa rola Sylvestra Stallone,
15) murarska lub sportowa,
17) Poncjusz …, rzymski prefekt Judei,
18) karta dań w restauracji,
19) oszklony otwór w ścianie,
20) nowa wersja starego filmu,
23) montażowa w fabryce samochodów,
25) powieść Janusza Meissnera,
26) wiązka suchych gałęzi na podpałkę,
27) antylopa z Afryki, podgatunek oryksa,
28) minerał dla przemysłu szklarskiego,
31) masa serowa z kwaśnego mleka,
34) dawna nazwa naczyń kuchennych,
36) rządy strachu i przemocy,
37) kląskający kuzyn drozda,
38) perkusyjny instrument muzyczny,
39) zamieć śnieżna, kurzawa,
40) poczucie godności osobistej.

Pionowo:

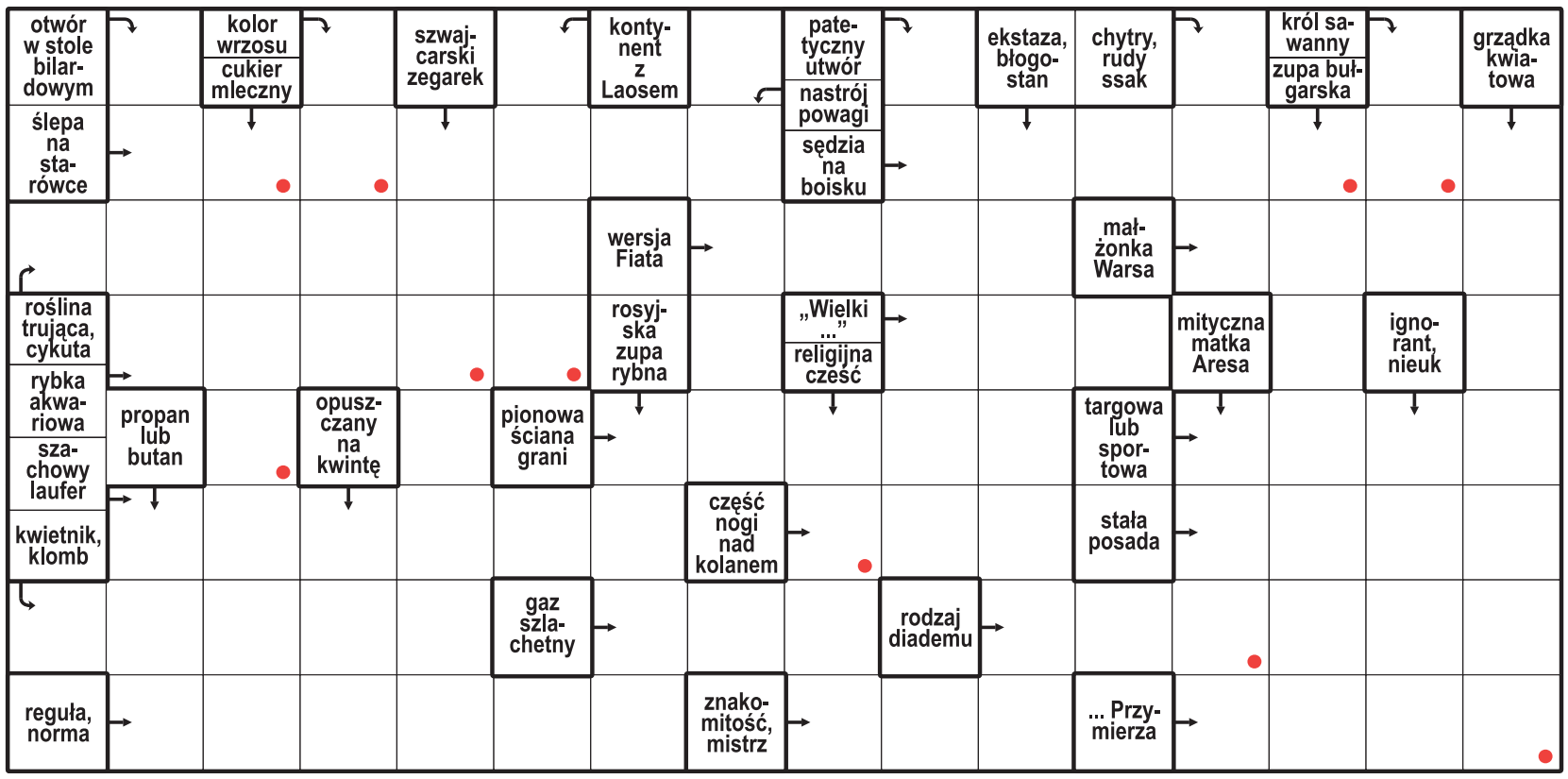
2) sklep z wyrobami tytoniowymi,
3) reguluje przepływ wody w kanale,
4) powolny chód kasztanki,
5) zespół trzech elementów,
6) technologiczna wielkość,
7) żołnierz jednostki specjalnej,
8) trujący opar nad New Delhi,
9) literackie określenie dawnej stolicy Polski,
10) pracownik instytucji udzielającej kredytów,
16) bywa na masce, bywa na witrynie,
21) czerwony kwiat polny,
22) sferyczny - czwarta część powierzchni kuli,
23) kraina historyczna w Azji z Lhasą,
24) towarzyszy władcy, orszak,
29) żałobny utwór muzyczny,
30) warzywo na mizerię,
32) pokrywa skrzyni lub kufra,
33) drapieżny ptak używany do polowań,
34) długotrwały okres bez opadów,
35) „muzyczny” system pracy.

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

ROZWIĄZANIE NR 162

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

KRZYŻÓWKA PANORAMICZNA



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

ROZWIĄZANIE: LITERATURA.

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Wsłuchaj się w serce, ale nie ignoruj rozsądku. Horoskop dzienny wróży, że czyjś czuły gest dostarczy Ci radości.

Ryby (19.02 - 20.03)
Kreatywność będzie Twoim znakiem rozpoznawczym. Horoskop na dziś radzi wieczorem postawić na relaks.

Baran (21.03 - 19.04)
Konsekwencja da efekty. Horoskop dzienny na środę sugeruje, by nie zapominać o potrzebach bliskich.

Byk (20.04 - 20.05)
Przed Tobą dzień pełen inspiracji. Horoskop dzienny to wskazówka, by wykorzystać sprzyjającą energię.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Intuicja pomoże Ci podjąć ważną decyzję. Horoskop na dziś stanowczo podpowiada, by nie bać się zmian.

Rak (22.06 - 22.07)
Harmonia będzie Twoim sprzymierzeńcem. Horoskop dzienny na środę radzi otworzyć się na nowe znajomości.

Lew (23.07 - 22.08)
Dzień sprzyja planowaniu, ale horoskop dzienny podpowiada, by nie analizować wszystkiego przesadnie.

Panna (23.08 - 22.09)
Twoja energia przyciągnie uwagę otoczenia. Horoskop na dziś radzi postawić na szczerość.

Waga (23.09 - 22.10)
Zadbaj o swoje emocje i relacje z otoczeniem. Horoskop dzienny zapowiada, że ktoś bliski okaże Ci wsparcie.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Dzień pełen ciekawych rozmów. Horoskop dzienny mówi, że odkryjesz szansę i chętnie z niej skorzystasz.

Strzelec (22.11 - 21.12)
Postaw na spokój i cierpliwość. Horoskop na dziś wróży, że wieczór przyniesie ciepło, bliskość i harmonię.

Koziorożec (22.12 - 19.01)
Odważnie realizuj plany. Horoskop dzienny na środę mówi, że nowa znajomość może przynieść inspirację.

eprasa.pl 46ec87733a

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

Nieruchomości

MIESZKANIA - SPRZEDAM

SPRZEDAM 2-pokojowe o powierzchni 52 m^2, na pierwszym piętrze na Os.Sady. Otmęt, cena 305 tys. zł (do negocjacji). Tel. 696 982 638

SPRZEDAM dużą kawalerkę 38m na drugim piętrze, w Otmęcie przy ul.Kilińskiego, cena 219 tys. zł. Tel. 696 982 638

GARAŻE

SPRZEDAM garaż z kanałem niedaleko Os.Sady w Otmęcie, cena 40 tys. zł. Tel. 696 982 638

Usługi

REKLAMOWE

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

Komunikaty

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

REKLAMA 0011600530

GN.GO.6840.1.1.2026

BURMISTRZ NYSY
ogłasza kolejny przetarg ustny nieograniczony na sprzedaż prawa własności, nieruchomości gruntowej niezabudowanej, położonej w Siestrzechowicach działka nr 94/3.

Dane ewidencyjne nieruchomości: Działka nr 94/3 o powierzchni 1024 m^2; symbol klasoużytku: RIIIa, RIIIb; Poz. Rej.: G6; nr księgi wieczystej: OP1N/00063206/7;
Przeznaczenie nieruchomości i sposób zagospodarowania: Zgodnie z zapisami miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego wsi Siestrzechowice oraz części wsi Morów, zatwierdzonego uchwałą nr XXXIV/539/21 z dnia 27.01.2021 r. nieruchomość znajduje się na terenie oznaczonym symbolem „14MN" – teren zabudowy mieszkaniowej jednorodzinnej. Uwaga: od dnia 16 września 2026 r. wszedł w życie i obowiązuje plan ogólny gminy Nysa, przyjęty Uchwałą Nr XXXIV/469/26 Rady Miejskiej w Nysie z dnia 26.08.2026 r. Nieruchomość nie jest obciążona jakimikolwiek prawami na rzecz osób trzecich. Nieruchomość nie jest przedmiotem żadnych zobowiązań.
Na przedmiotową nieruchomość były ogłaszane przetargi: I przetarg ustny nieograniczony 17.06.2026 r., II przetarg ustny nieograniczony – 3.09.2026 r.
Cena wywoławcza nieruchomości wynosi: 115.000,00 zł (słownie: sto piętnaście tysięcy złotych 00/100).
Warunki płatności: Cena osiągnięta w przetargu + podatek od towarów i usług w wysokości 23%, płatne przed zawarciem umowy notarialnej.
Przetarg odbędzie się w dniu 26 listopada 2026 r. w siedzibie Urzędu Miejskiego w Nysie ul. Kolejowa 15, sala nr 200 (II piętro) o godz. 11:00
Warunkiem przystąpienia do przetargu jest wpłata **wadium w wysokości 10%** ceny wywoławczej (na wskazaną nieruchomość z podaniem nr działki i położenia) należy wpłacić na konto Gminy Nysa: ING Bank Śląski S.A. Nr 34 1050 1504 1000 0022 8890 9431, **nie później niż do dnia 23.11.2026 r.**
Pełna treść ogłoszenia została wywieszona na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Nysie, zamieszczone na stronie internetowej Urzędu - www.nysa.eu (zakładka „Gmina sprzedaje") oraz Biuletynie Informacji Publicznej - www.bip.nysa.pl
Szczegółowe informacje dotyczące nieruchomości i przetargu można uzyskać w Wydziale Geodezji i Gospodarki Nieruchomościami, Urzędu Miejskiego w Nysie przy ul Kolejowej 15, pok. 213, 215 jak również telefonicznie pod nr 77 4080575, 4080574.
(wyciąg z ogłoszenia)

REKLAMA 0111562220

FIRMA SPRZEDA budynek przemysłowy w Poznaniu przy ul. Malwowej 158.



Powierzchnia użytkowa budynku – 3202,80 m^2, powierzchnia gruntu – 0,8701 ha.
Tel. kontaktowy 603 920 399

REKLAMA 0011600532

GN. GO.6840.1.17.1-2.2025

BURMISTRZ NYSY
ogłasza kolejne przetargi ustne nieograniczone na sprzedaż prawa własności nieruchomości gruntowych niezabudowanych, położonych w Jędrzychowie.

Lp.	Położenie	Numer działki	Symbol klasoużytku Poz. rej.	Powierzchnia w m^2	Cena wywoławcza nieruchomości
1	Nieruchomość gruntowa niezabudowana, położona w Jędrzychowie, w rejonie ul. Kolibrowej	**890/1**	RIVb G659	840	145.000,00 zł
2	Nieruchomość gruntowa niezabudowana, położona w Jędrzychowie, w rejonie ul. Kolibrowej	**890/2**	RIVb G659	766	129.000,00 zł

Opis nieruchomości:
Dla wszystkich ww. nieruchomości: KW nr OP1N/00062496/9.
Przeznaczenie nieruchomości i sposób zagospodarowania: Zgodnie z zapisami miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego części wsi Jędrzychów i miasta Nysy w rejonie ulicy Otmuchowskiej i Józefa Chełmońskiego zatwierdzonego uchwałą nr XLIX/735/18 z dnia 28.03.2018 r. nieruchomość znajduje się na terenie oznaczonym symbolem „B53MN" – tereny zabudowy mieszkaniowej jednorodzinnej.
Uwaga: od dnia 16 września 2026 r. wszedł w życie i obowiązuje plan ogólny gminy Nysa, przyjęty Uchwałą nr XXXIV/469/26 Rady Miejskiej w Nysie z dnia 26.08.2026 r. Nieruchomości nie są obciążone jakimikolwiek prawami na rzecz osób trzecich. Nieruchomości nie są przedmiotem żadnych zobowiązań.
Na przedmiotowe nieruchomości były ogłaszane przetargi: I przetargi ustne nieograniczone – 18.05.2026 r., II przetargi ustne nieograniczone – 31.08.2026 r.
Warunki płatności: Nabywca nieruchomości ponosi koszty notarialne i sądowe. Cena osiągnięta w przetargu + podatek od towarów i usług w wysokości 23%, płatne przed zawarciem umowy notarialnej.
Przetargi odbędą się w siedzibie Urzędu Miejskiego w Nysie, ul. Kolejowa 15, sala nr 200, w dniu: 26 listopada 2026 r.
Warunkiem przystąpienia do przetargu jest wpłata wadium w wysokości 10% ceny wywoławczej na wskazaną nieruchomość/działkę z podaniem nr działki i położenia.
Termin i godziny przetargów oraz termin wpłaty wadium zostały zamieszczone w ogłoszeniu o przetargu wywieszonym na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Nysie, oraz zamieszczonym na stronie BIP – www.bip.nysa.pl i stronie internetowej Urzędu www.nysa.eu (zakładka „Gmina sprzedaje").
Szczegółowe informacje dotyczące nieruchomości i przetargu można uzyskać w Wydziale Geodezji i Gospodarki Nieruchomościami Urzędu Miejskiego w Nysie przy ul. Kolejowej 15, pok. 213, 215 pod nr tel. +48 77 408 05 75, +48 77 408 05 74.
(wyciąg z ogłoszenia)

PROMOCJA 0010986736

nto.pl
Strefa Biznesu
nto.pl/strefa-biznesu



AUTOPROMOCJA

nto
NOWA TRYBUNA OPOLSKA
Czwartek
z dreszczykiem
Kup dziennik z dodatkiem „Pod paragrafem"
nto.pl

REKLAMA 0010981956

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

eprasa.pl 46ec87733a

TENIS

Polka chce być najlepsza na świecie

– Wierzę, że Maja będzie kiedyś numerem 1 na świecie. A jak to się stanie, to naturalnie będzie też numerem 1 w Polsce – mówi Piotr Szczypka, menedżer triumfatorki turnieju tenisowego WTA 1000 w Wuhan, Mai Chwalińskiej

Zbigniew Czyż



FOT. ASSOCIATED PRESS/EAST NEWS

Czasami i Maja Chwalińska nie może uwierzyć, co się dzieje... Właśnie potwierdziła, że jest wielką tenisistką

Maja Chwalińska wygrała pierwszy w karierze turniej rangi WTA 1000 w Wuhan, zaraz potem wycofała się z turnieju w Ningbo. Jakie są tego powody?

To był dla Mai bardzo ciężki turniej, w którym rozegrała aż sześć meczów. Kosztowało ją to wiele wysiłku, pod względem fizycznym musi dojść do siebie. Jest prawie niemożliwe, żeby za dwa dni grać w takim tempie kolejne spotkanie. Lepiej, aby przepracowała najbliższe dni z fizjoterapeutą i w pełni gotowa przystąpiła do turnieju w Tokio.

Kiedy Maja przenosi się do Tokio?

Turniej zaczyna się 26 października. Organizujemy teraz Mai transport do stolicy Japonii. Możliwe, że dotrze tam już w środę.

Co potem?

Po Tokio zakończy sezon. Planujemy spotkanie z Mają 11 grudnia w Gdańsku. Wtedy zagra z Lindą Noskovą w ramach LOTTO Tenis Show. Będzie można sobie zrobić zdjęcie, wziąć autograf, porozmawiać z Mają. Aktualnie nie gra w Polsce, nie ma takich turniejów, w których mogłaby się zaprezentować polskiej publiczności. Teraz chcemy, żeby odpoczęła, zregenerowała się i przygotowała w spokoju do nowego sezonu.

W tym roku Chwalińska zanotowała gigantyczny skok w rankingu WTA. Na początku sezonu pomyślałby pan, że to jest możliwe?

Przed sezonem zakładałem, że Maja awansuje do pierwszej setki zestawienia. Taki zresztą był jej plan. A docelowo, to marzyłem, że będzie kiedyś tak wysoko, jak jest dzisiaj, choć myślałem, że bardziej będą to stopniowe awanse, na 100., potem 50. pozycję i tak dalej. Jak wiadomo, ostatnich sezonów Maja ze względu na kontuzje nie kończyła i nie mogła pokazać swojego całego potencjału, więc z drugiej strony, jej awans byłby możliwy już znacznie wcześniej, ale nie ma co gdybać. Nadrobiła te ostatnie lata z nawiązką. Bardzo się cieszymy, że jest tam, gdzie sobie wymarzyła.

Po zwycięstwie w Wuhan zgłaszają się kolejne firmy, które są zainteresowane współpracą reklamową?

Zainteresowanie Mają jest ogromne, z czego się bardzo cieszymy. Pracujemy też nad tym codziennie. Obecnie ma podpisane umowy z dwoma sponsorami, których logo jest widoczne na jej stroju w trakcie spotkań. Rozmawiamy z innymi firmami, bo na to zasłużyła. Chcemy, aby była zabezpieczona finansowo na dłuższy czas.

Dopływ gotówki spowoduje, że sztab Mai się powiększy?

Maja inwestuje w siebie, dużym plusem jest to, że może zabierać na turnieje swoich fizjoterapeutów, którzy wykonują świetną pracę, pozwalając jej następnego dnia stanąć do rywalizacji. Mecze są długie i wyczerpujące. Poza tym, Maja ma już bardzo duży team, ten, który widać w boksie podczas meczów, ale też ten mniej widoczny. Dopływ gotówki może oczywiście ułatwić nam pracę, której jest bardzo dużo. Od strony sportowej ma wszystko, czego potrzebuje. Od strony pozasportowej, myślę, że jest tak samo.

W półfinale turnieju w Wuhan Maja pokonała Igę Świątek w dwóch setach...

Marzeniem Mai od zawsze było wygrywanie wielkich szlemów i największych turniejów, więc dalej będzie do tego dążyć. Gdy jeszcze niedawno temu mówiłem, że wkrótce znajdzie się w pierwszej setce, to niektórzy ludzie klepali się po głowie. Kariera Mai praktycznie nikogo nie interesowała. Ale nieważne, jak mnie ludzie odbierają. Ja mam swoje wizje, Maja ma swoje. W tym jesteśmy zgodni, ona chce być najlepsza na świecie i będzie robiła wszystko, żeby tak się stało.

Wierzę, że Maja będzie kiedyś numerem jeden na świecie, a jak to się stanie, to naturalnie będzie też numerem jeden w Polsce. Marzeniem Mai jest być numerem 1.

Iga Świątek będzie zatem już wkrótce musiała przełknąć gorzką pigułkę?

Iga jest wielką tenisistką, jest legendą, fantastyczną dziewczyną i to wszystko i tak, jakby nic nie powiedzieć. Wygrała sześć wielkich szlemów, jest inspiracją dla Mai, o czym sama Maja zawsze mówiła. W gorszym czasie Maja zawsze to powtarzała i wierzyła, że może grać tak jak Iga, gdy tylko będzie zdrowa. Znają się, lubią i myślę, że teraz obie będą się mogły tylko pozytywnie nakręcać. Między nimi od zawsze była tylko i wyłącznie zdrowa rywalizacja. ©℗

PIŁKA NOŻNA

Środowe mecze Ligi Mistrzów: sentymentalny pojedynek Skórasia

Jakub Jabłoński

Środowe mecze 3. kolejki fazy ligowej Ligi Mistrzów również będą ciekawe dla polskiego kibica, którego oczy zostaną zwrócone na Mediolan, gdzie Piotr Zieliński podejmie Szachtar Donieck, a także na Brugię, gdzie do byłego klubu wróci Michał Skóraś.

Największymi hitami będą pojedynki Bayernu Monachium z finalistą poprzedniej edycji rozgrywek Arsenalem oraz Realu Madryt z RB Lipsk. Oba spotkania zaplanowano na godz. 21.00. Pierwsze z nich będzie można śledzić za darmo na antenach TVP 1 oraz TVP Sport. Skomentuje legendarny Dariusz Szpakowski, a obok niego zasiądzie Grzegorz Mielcarski.

W żadnym z tych meczów nie zobaczymy oczywiście polskiego piłkarza ani sędziego. Dzień wcześniej europejska centrala doceniła jednak Szymona Marciniaka, powierzając mu spotkanie Liverpoolu z Villarrealem na Anfield. Nie oznacza to, że w pozostałych meczach zabraknie polskich akcentów. W starciu Interu Mediolan z Szachtarem Donieck powinniśmy zobaczyć Piotra Zielińskiego, który jest jednym z podstawowych wyborów trenera. Polak we włoskiej Serie A tylko raz przesiedział całe spotkanie na ławce, a raz pojawił się dopiero na końcówkę. Transmisja meczu Interu z Szachtarem w telewizji naziemnej (Canal+ 360) i za opłatą w Canal+ Sport 6 od godz. 21.00.

Do sentymentalnego pojedynku przygotowuje się natomiast inny reprezentant Polski – Michał Skóraś. Jego RC Lens wybierze się do Brugii, gdzie skrzydłowy zmierzy się z byłym klubem – Club Brugge, w którym stawiał pierwsze kroki w zagranicznej karierze. Początek meczu od godz. 21.00 wyłącznie na płatnym kanale Canal+Extra 5. Przypomnijmy, że w Belgii 26-latek nie zawsze mógł liczyć na miejsce w składzie, ale mimo to uzbierał aż 90 występów. Sześć razy wpisywał się na listę strzelców i zanotował osiem asyst. Dwa lata później zdecydował się na przeprowadzkę do KAA Gent, a od lata broni barw francuskiego RC Lens, w którym gra regularnie.

Wymagające zadanie czeka Matty'ego Casha, którego Aston Villa podejmie debiutującego Vikinga Stavanger. Norwegowie przed tygodniem zremisowali sensacyjnie u siebie 3:3 z Bayernem. Początek już od godz. 21.00 na płatnym kanale Canal+Extra 3.

eprasa.pl 46ec87733a

PIŁKA NOŻNA

Podsumowanie ostatnich gier w opolskiej klasie okręgowej

Wiktor Gumiński

Prezentujemy wyniki wszystkich spotkań 12. kolejki Football World Klasy Okręgowej oraz strzelców goli w poszczególnych meczach.

GRUPA 1

OKS Olesno - Piast Strzelce Opolskie 5-1 (0-1)
Bramki: 0-1 Habior - 45+1., 1-1 Więcław - 47., 2-1 Jantos - 55., 3-1 Skowronek - 59., 4-1 Mirowski - 64., 5-1 Gąsiorowski - 82.

Żubry Smarchowice Śląskie - Chrząszcz Chrząszczyce 5-2 (2-1)
Bramki: 0-1 Janoszek - 12., 1-1 Paterkiewicz - 13., 2-1 Gałaszewski - 27., 2-2 Czollek - 65., 3-2 Gałaszewski - 70., 4-2 Żurawski - 73., 5-2 Gałaszewski - 78.

Źródło Krośnica - Motor Praszka 4-0 (2-0)
Bramki: 1-0 Daniel - 26., 2-0 Dzierżan - 40., 3-0 Stępień - 74., 4-0 Stępień - 85.

TOR Dobrzeń Wielki - KS Krasiejów 0-1 (0-1)
Bramka: 0-1 Gos - 18.

Swornica Czarnowąsy Opole - Orzeł Źlinice 2-3 (0-0)
Bramki: 1-0 Koczwański - 48., 2-0 Pyzalski - 61., 2-1 Mokrzycki - 79., 2-2 Błazy - 84., 2-3 Błazy -87.

Stegu Start Jełowa - Stal II Brzeg 1-3 (1-0)
Bramki: 1-0 Bobrowski - 23., 1-1 Kubik - 63., 1-2 Sikora - 65., 1-3 Marek - 67.

Skalnik Gracze - LZS Mechnice 4-2 (1-1)
Bramki: 1-0 Dec - 38., 1-1 Oniala - 45+1., 1-2 Perz - 50., 2-2 Mączyński - 76., 3-2 Bielecki - 78., 4-2 D. Dulski - 90+4.

LZS Kuniów - LZS Ligota Turawska 0-0

1.KS Krasiejów	12	28	44-12
2.Orzeł Źlinice	12	28	43-21
3.TOR Dobrzeń Wielki	12	26	33-11
4.Źródło Krośnica	12	25	49-27
5.Stal II Brzeg	12	24	36-32
6.Skalnik Gracze	12	23	31-17
7.OKS Olesno	12	21	34-19
8.LZS Mechnice	12	19	30-26
9.LZS Ligota Turawska	12	17	23-20
10.Żubry Smarchowice Śl.	12	16	27-26
11.Chrząszcz Chrząszczyce	12	16	21-35
12.Start Jełowa	12	12	16-39
13.Motor Praszka	12	11	12-35
14.LZS Kuniów	12	9	11-28



FOT. MATERIAŁY KS-U KRASIEJÓW

KS Krasiejów zwyciężył w meczu na szczycie z TOR-em Dobrzeń Wielki i tym samym został nowym liderem tabeli grupy 1

15.Swornica Czarnowąsy	12	3	10-34
16.Piast Strzelce Opolskie	12	0	16-54

GRUPA 2

GKS Głuchołazy - Chemik Kędzierzyn-Koźle 1-5 (0-0)
Bramki: 0-1 Łysek - 51., 0-2 Paczulla - 52., 0-3 Łysek - 55., 0-4 Paczulla - 64., 0-5 Paczulla - 80., 1-5 Pik - 82.

Polonia Prószków-Przysiecz - Unia Krapkowice 0-3 (0-2)
Bramki: 0-1 N. Przybyła - 2., 0-2 Wójcik - 13., 0-3 Willim - 89.

LZS Raszowa - Pogoń Prudnik 2-6 (0-4)
Bramki: 0-1 Choiński - 14., 0-2 B. Bawoł - 19., 0-3 Ł. Bawoł - 43., 0-4 Ł. Bawoł - 44., 0-5 Choiński - 46., 1-5 Szampera - 59., 2-5 Pyrek - 70., 2-6 Choiński - 80.

Union Ujazd - Czarni Otmuchów 1-2 (0-0)
Bramki: 0-1 Hasiak - 63., 0-2 Ból - 72., 1-2 Stranczik - 90+2.

Orzeł Reńska Wieś - Polonia Głubczyce 1-2 (0-1)
Bramki: 0-1 Mielnik - 44., 1-1 Podoluk - 63., 1-2 Jamuła - 87.

KS Twardawa - LZS Racławiczki 1-0 (0-0)
Bramka: 1-0 Remień - 48.

LZS II Starowice Dolne - GKS Triobud Grodków 0-3 (0-1)
Bramki: 0-1 Haręża - 15., 0-2 Dykus - 69., 0-3 Czeropski - 90+5.

KS Cisowa Kędzierzyn-Koźle - Orzeł Branice 1-3 (0-2)
Bramki: 0-1 Łukaszczyk - 22., 0-2 Zięba - 30., 0-3 Wróblewski - 73., 1-3 Majnusz - 90+2.

1.GKS Grodków	12	33	51-7
2.Orzeł Branice	12	29	32-12
3.Pogoń Prudnik	12	27	39-20
4.Orzeł Reńska Wieś	12	25	29-18
5.Polonia Głubczyce	12	22	25-22
6.Czarni Otmuchów	12	21	27-23
7.Union Ujazd	12	17	19-14
8.LZS II Starowice Dolne	12	17	31-30
9.KS Twardawa	12	17	19-22
10.Chemik K-Koźle	12	13	19-22
11.LZS Racławiczki	12	13	9-17
12.Unia Krapkowice	12	13	13-28
13.Polonia Prószków	12	10	19-28
14.GKS Głuchołazy	12	8	12-32
15.LZS Raszowa	12	6	11-40
16.KS Cisowa K-Koźle	12	4	16-36

PIŁKA NOŻNA

Wszędzie były minimum trzy bramki. Tak wyglądała 11. kolejka piłkarskiej 4 ligi

Wiktor Gumiński

Dużo goli padło w siedmiu spotkaniach 11. serii gier w BS Leśnica 4 Lidze Opolskiej. Były potyczki, w których obejrzeliśmy siedem, osiem, a nawet dziewięć trafień.

Wyniki 11. kolejki

Ruch Zdzieszowice - Odra II Opole 2-4 (0-1)
Bramki: 0-1 Von Oppeln Bronikowski - 11., 0-2 Sakson - 64., 0-3 Sakson - 73., 1-3 Strzelecki - 74., 2-3 Kiliński - 77., 2-4 Drąg - 90+7.

LZS Starowice Dolne - Start Namysłów 4-1 (2-0)
Bramki: 1-0 Skowron - 8., 2-0 Sługa - 35., 2-1 Markowski - 56., 3-1 Prus - 59., 4-1 Banik - 84.

Adamietz Kadłub - Stal Zawadzkie 6-3 (4-1)
Bramki: 0-1 Forma - 7., 1-1 Kwiatkowski - 12., 2-1 Sowiński - 39., 3-1 J. Pielok - 45., 4-1 Kiecko - 45+1., 5-1 J. Pielok - 51., 6-1 J. Pielok - 67., 6-2 Voloshyn - 79., 6-3 F. Pielok - 83.

Fortuna Głogówek - MKS Gogolin 3-4 (1-2)
Bramki: 0-1 Wacław - 1., 0-2 Barton - 7., 1-2 Chojnowski - 43., 2-2 Polak - 48., 3-2 Kasprzyk (samobójcza) - 64., 3-3 Kasprzyk - 84., 3-4 Kasprzyk - 90+3.

Po-Ra-Wie Większyce - Śląsk Łubniany 2-1 (0-0)
Bramki: 1-0 Powroźnik - 55., 1-1 Miroszka - 70., 2-1 Powroźnik - 87.

LZS Domaszkowice - Corotop Małapanew Ozimek 3-0 (2-0)
Bramki: 1-0 Pisula - 9., 2-0 Bydłowski - 21., 3-0 Pisula - 68.

LZS Starościn - Victoria Żyrowa 7-1 (4-0)
Bramki: 1-0 Jurasik - 5., 2-0 Reisch - 10., 3-0 Ceglarek - 15., 4-0 Jurasik - 40., 5-0 Jaszczyk - 60., 6-0 Rakowski - 70., 7-0 Zajączkowski - 77., 7-1 Duda - 88.

Tabela

1.Odra II Opole	11	33	41-10
2.LZS Starowice Dolne	10	30	39-6
3.Ruch Zdzieszowice	11	21	30-15
4.Adamietz Kadłub	11	19	38-27
5.LZS Domaszkowice	11	19	21-12
6.LZS Starościn	11	18	28-24
7.Małapanew Ozimek	11	16	21-21
8.Start Namysłów	11	16	22-24
9.Po-Ra-Wie Większyce	11	10	17-30
10.MKS Gogolin	11	9	17-37
11.Victoria Żyrowa	11	9	16-38
12.Fortuna Głogówek	10	8	16-26
13.Stal Zawadzkie	11	7	12-29
14.Śląsk Łubniany	11	4	20-39



FOT. WERONIKA KWAŚNIEWSKA

LZS Starowice Dolne (biało-czerwone stroje) wciąż nie zaliczył choćby najmniejszego potknięcia. Tym razem wygrał ze Startem Namysłów

TENIS STOŁOWY

Historyczne podium polskich debli. Aż trzy panie z medalami ME

Paweł Wiśniewski

W hali „Arena Stożice" w Lublanie, Natalia Bajor i Słowaczka Tatiana Kukuľková zdobyły złoty medal mistrzostw Europy w tenisie stołowym w grze podwójnej. W finale pokonały inne reprezentantki Polski - Zuzannę Wielgos i Annę Brzyską.

29-letnia, pochodząca z Brzegu, Natalia Bajor - dwukrotna olimpijka (z Tokio - 2020 i z Paryża - 2024) walczyła drugi w karierze medal indywidualnych mistrzostw Europy. Przed dwoma laty, w Linzu zdobyła brąz w deblu, także w parze z tą samą partnerką zza południowej granicy.

Wcześniej, w 2019 roku, sięgnęła z koleżankami po brązowy medal w turnieju drużynowym ME.

W Lublanie, w wielkim finale, para Natalia Bajor/Tatiana Kukuľková (Słowacja) pokonały Zuzannę Wielgos i Annę Brzyską 3:0 (14:12, 11:8, 13:11).

W historii indywidualnych mistrzostw Europy, reprezentanci Polski zdobyli wcześniej cztery złote medale - na najwyższym stopniu podium stawali: Li Qian w grze pojedynczej (2018, Alicante), Wang Zeng Yi w grze podwójnej (2013, Schwechat, z Tan Ruiwu z Chorwacji) oraz Andrzej Grubba w mikście (1982, Budapeszt, z Holenderką Bettine Vriesekoop) i Lucjan Błaszczyk także w mikście (2002, Zagrzeb, z Ni Xia Lian z Luksemburga).

Po raz ostatni w finale mistrzostw Starego Kontynentu w deblu, reprezentant Polski wystąpił w 2020 roku. W rozgrywanej w Warszawie imprezie, srebrny medal - wspólnie z Belgiem Cedricem Nuytinckiem - wywalczył Jakub Dyjas (porażka z Rosjanami - Lew Kacman/Maksym Grebniew).

Niestety, w Lublanie, reprezentanci Polski nie odnieśli żadnych sukcesów w grze pojedynczej. Najlepiej spisała się Natalia Bajor, która w 1/8 finału musiała jednak uznać wyższość Rumunki pochodzenia węgierskiego - Bernadette Szőcs, przegrywając 3:4 (15:13, 11:9, 8:11, 3:11, 15:13, 3:11, 6:11).

Do tej fazy turnieju nie zdołał zakwalifikować się Michał Redzimski, który po zaciętym pojedynku - prowadząc już nawet 3:2 w setach - uległ Słoweńcowi Darko Jorgiciowi 3:4 (11:8, 11:2, 9:11, 7:11, 12:10, 9:11, 4:11).

Zarówno Bajor, jak i Redzimski, mieli zapewniony udział w turnieju głównym singla, bez konieczności gry w eliminacjach. Wcześniej odpadli Maciej Kubik, Katarzyna Węgrzyn i Anna Brzyska, którzy przebijali się właśnie przez kwalifikacje.

W 2027 roku czekają nas drużynowe mistrzostwa Europy, których gospodarzem będzie Porto.

eprasa.pl 46ec87733a