DZIŚ STRONA ZDROWIA

PIERWSZE OBJAWY RAKA JĄDRA

NAJŁATWIEJ MOŻNA GO WYKRYĆ PRZEZ SAMOBADANIE

Nr ISSN 1230-6134
Nr indeksu 348-252

www.nto.pl

Nr 257 (10 199) | Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

nto
74 lata
NOWA TRYBUNA OPOLSKA

Środa, 4.11.2026

POLSKA
Niepokoje na granicy z Obwodem Kaliningradzkim. Służby doniosły o kilkunastu osobach z latarkami, które przemieszczały się po rosyjskiej stronie „zielonej granicy"

ŚWIAT
Seria cyberataków w europejskich miastach. Zhakowane zamrażarki w sklepach zaczęłu grzać, powodując straty w żywności

Relaks
Krzyżówki do kawy. Nowości w programie TV

Pomoc społeczna

Strzeleccy bezdomni będą mogli schronić się także w nocy

Bezdomni przebywający w Strzelcach Opolskich i okolicy, mogą znowu korzystać z punktu wsparcia przy ulicy Marka Prawego 30b
– Str. 4

Emerytury

Pieniądze po zmarłym czekają w ZUS kilkanaście lat

Niewiele osób wie, że po śmierci bliskiej osoby, na koncie ZUS lub OFE zostają pieniądze, które można stosunkowo łatwo odzyskać
– Str. 3

Podatki przez aplikację mObywatel
Już siedem opolskich gmin wprowadziło taką możliwość
– Str. 2

Już dziś reprezentacja Polski w piłce ręcznej rozegra mecz w Opolu. Będzie komplet widzów na trybunach Stegu Areny
– Str. 16



FOT. WIKTOR GUMIŃSKI

Ochrona zdrowia

Zbudują nowy szpital w Nysie. Ministerstwo kazało ograniczyć projekt

Krzysztof Strauchmann

Ministerstwo Zdrowia przekaże pieniądze na budowę nowego szpitala powiatowego w Nysie, po tym jak stary szpital dwukrotnie zalała powódź. Informuje o tym nyski starosta Daniel Palimąka. Warunkiem jest zmiana koncepcji. Nowy szpital ma mieć identyczny zakres, jak ten zalany w 2024 roku.

25 września 2024 roku fala powodziowa wlała się do budynku szpitala powiatowego w Nysie i zalała pomieszczenia przyziemia. Placówka stanęła, trzeba było ewakuować wszystkich pacjentów. Taka sama sytuacja miała miejsce w czasie powodzi w 1997 roku.

- Szpital był w ruinie - mówił o powodzi wicedyrektor ZOZ w Nysie dr Marek Szymkowicz. - Szpital w Sarajewie po wojnie wyglądał lepiej niż my, gdy w październiku 2024 roku znowu zaczynaliśmy przyjmować pacjentów.

Po tych dramatycznych wydarzeniach pojawiła się koncepcja budowy nowego szpitala w Nysie, w miejscu bezpiecznym. Od tego czasu starostwo w Nysie pozyskało teren w Skorochowie, udało się zmienić plany zagospodarowania przestrzennego dla tego miejsca. Przygotowano masę dokumentów: program medyczny, program funkcjonalno - użytkowy. Powstał wniosek o sfinansowanie budowy ze specjalnego programu odbudowy po powodzi, ogłoszonego przez Ministerstwo Zdrowia. Do wzięcia jest 450 mln złotych, a konkurencji nie ma, bo nie ma w Polsce innych tak dużych palcówek medycznych, tak poszkodowanych przez powódź w 2024 roku.



FOT. ARCHIWUM STAROSTWA W NYSIE

Wizualizacja projektowanego nowego szpitala w Nysie.

W lutym tego roku starostwo nyskie złożyło w Ministerstwie Zdrowia wniosek o sfinansowanie odbudowy szpitala w Nysie z puli na usuwanie skutków powodzi, wygospodarowanej w Funduszu Medycznym.

Wykorzystano niezrealizowany projekt techniczny budowy szpitala w Gliwicach. Kompleks budynków miał mieć łącznie 59 tysięcy metrów kwadratowych powierzchni, 16 oddziałów, 399 łóżek dla chorych, blok operacyjny na 8 sal. Duży parking z miejscem ukrycia, lądowisko dla helikopterów dostosowane także do przyjmowania śmigłowców wojskowych.

Koszt budowy, liczony według wskaźników, oszacowano na 690 mln złotych.

Wniosek utknął w Warszawie na ponad pół roku. Resort zdrowia dwukrotnie poprosił o dodatkowe wyjaśnienia. W październiku starosta nyski Daniel Palimąka został zaproszony do Warszawy na rozmowy.
– Str. 3

Parlamentarzyści

Poseł Marcin Ociepa: To jest sytuacja bez precedensu

Marcin Żukowski

Poseł ziemi opolskiej odniósł się do wydarzeń z nocy 30 października, kiedy policja wkroczyła na teren Trybunału Konstytucyjnego. Ociepa uważa, że użycie uzbrojonych oddziałów policji do rozstrzygania sporu wokół Trybunału jest sytuacją bez precedensu od czasów PRL.

Podczas konferencji prasowej poseł ziemi opolskiej odniósł się do wydarzeń z nocy 30 października, kiedy policja wkroczyła na teren Trybunału Konstytucyjnego. Ociepa uważa, że użycie uzbrojonych oddziałów policji do rozstrzygania sporu wokół Trybunału jest sytuacją bez precedensu od czasów PRL.

– Wszystkie dotychczasowe spory o Trybunał Konstytucyjny były sporami formalno-prawnymi, które należy rozwiązywać drogą dialogu, polityki, decyzji parlamentu. Natomiast nigdy nie doszło do użycia sił policyjnych albo wojskowych do rozstrzygania sporów politycznych w Polsce. Ostatni raz w PRL-u – mówił poseł.

Polityk podkreślał, że był na miejscu interwencji. Twierdzi, że zgromadzeni tam ludzie zachowywali się pokojowo, a zgromadzenie ogromnej liczby policjantów wywołało niepotrzebne napięcie. Zwracał również uwagę, że funkcjonariusze nie chcieli udzielić mu informacji o dowódcy operacji ani wskazać podstawy prawnej działań.
– Str. 2

eprasa.pl 72a2925b37

POLECAMY

JUTRO: Emerytura pomostowa z ZUS PIĄTEK: Co się dzieje w Trybunale Konstytucyjnym

4.11.2026
Środa

Dziś imieniny: Karola, Olgierda i Heleny
Telefon alarmowy: 112

nto.pl

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

www.nto.pl

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

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

PRO MEDIA SPÓŁKA Z O.O.

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

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

CYFRYZACJA

Mieszkańcy płacą podatki przez aplikację mObywatel

Krzysztof Strauchmann

Ministerstwo Cyfryzacji poinformowało, że już siedem opolskich urzędów gmin oraz Urząd Wojewódzki oferują swoim mieszkańcom możliwość zapłacenia lokalnych podatków przez aplikację rządową mObywatel.

E-płatności, to usługa w aplikacji mObywatel, która pozwala sprawdzić i opłacić zobowiązania wystawione przez urząd. Na Opolszczyźnie dotychczas wprowadziły ją gminy: Biała, Dąbrowa, Dobrzeń Wielki, Ujazd, Chrząstowice, Głuchołazy, Kluczbork oraz Opolski Urząd Wojewódzki. Przez aplikację mieszkańcy Opolszczyzny zapłacili dotychczas 1,2 mln złotych różnych należności w prawie 10 tysiącach przypadków.

Jak wyjaśnia Ministerstwo Cyfryzacji - mieszkaniec nie instaluje żadnej dodatkowej aplikacji. Numer rachunku, kwota i tytuł płatności przychodzą automatycznie z urzędu, a po opłaceniu mieszkaniec dostaje potwierdzenie. Do wyboru są cztery metody płatności: BLIK, karta płatnicza, Apple Pay i Google Pay. Usługa nie pobiera od mieszkańca dodatkowej prowizji.

– Dla mieszkańca oznacza to kilka kliknięć w telefonie zamiast wizyty w urzędzie i ręcznego wykonywania przelewu– mówi Radosław Maćkiewicz, dyrektor Centralnego Ośrodka Informatyki.

W gminie Głuchołazy, która wprowadziła to rozwiązanie w sierpniu 2025 roku, można w ten sposób zapłacić za odpady oraz uregulować podatki lokalne.

- Mamy sygnały od mieszkańców, że są zadowoleni. Korzysta z tego coraz więcej ludzi, choć zapewne informacja o takiej możliwości nie do wszystkich dotarła - mówi Sławomir Deko, skarbnik gminy Głuchołazy. - Początkowo usługa funkcjonowała testowo i zdarzało się, że klient dostawał wadliwe komunikaty, ale teraz już się to nie zdarza. To usprawnia nam pracę. Osoby, które chcą monitorować stan swoich zobowiązań wobec gminy, mogą to robić same. Mamy mniej zapytań, telefonów, wizyt w urzędzie. Klient oszczędza czas, nie tylko swój, ale też nasz.

PARLAMENTARZYŚCI

Marcin Ociepa: Polska ma być krajem opartym o rozwiązania konstytucyjne

Ciąg dalszy ze str. 1

Poseł Marcin Ociepa (PiS) ostrzega przed łamaniem ustroju państwa i wzywa mieszkańców Opolszczyzny do społecznego sprzeciwu.

- Byłem przy Trybunale Konstytucyjnym niemal od początku, jako jeden z pięciu posłów. Tam nie było żadnego stanu zagrożenia – przekonywał poseł.

Poseł przekonywał, że sytuacja wykracza poza konflikt polityczny między PiS a obecną koalicją rządzącą.

– Chciałbym zaapelować do mieszkańców naszego regionu, żeby czytali media, otworzyli oczy, posłuchali autorytetów prawnych, odłożyli politykę na bok. To nie jest kwestia tego, co mówią politycy, tylko tego, co mówią dzisiaj prawnicy – apelował.

Jego zdaniem brak społecznej reakcji może doprowadzić do poważnego kryzysu ustrojowego. Wskazywał przy tym na spory dotyczące także prezesa NBP, Sądu Najwyższego i prezydenta RP.

- Jeżeli my dzisiaj się, jako obywatele, nie sprzeciwimy łamaniu ustroju, to jest coś więcej niż łamanie prawa, no to po prostu to będzie szło dalej. Przypominam, że obecna władza kwestionuje także prezesa Narodowego Banku Polskiego, kwestionuje władzę Sądu Najwyższego, kwestionuje prezydenta Rzeczypospolitej. Mówiąc w skrócie, jeżeli nie będzie reakcji, to nam się po prostu posypie nasz ustrój – przestrzegał Marcin Ociepa.



FOT. MATEUSZ MAJNUSZ

Opolski poseł Marcin Ociepa.

Zapytany, co konkretnie rozumie przez społeczny opór, odpowiedział, że chodzi przede wszystkim o budowanie świadomości obywatelskiej, aktywność w internecie i udział w protestach.

– Przede wszystkim chciałbym zaapelować o świadomość sytuacyjną. Żebyśmy nie dali się zmanipulować, zaczęli czytać prawo, konstytucję, ustawy, wiarygodne media. Po drugie o naszą aktywność, i w sieci, i na ulicach, jak będzie trzeba – mówił.

Marcin Ociepa zachęca mieszkańców regionu do przyjazdu 11 listopada do Warszawy i udziału w Marszu Niepodległości. Jego zdaniem tegoroczne wydarzenie będzie miało szczególny wymiar.

– Polacy powinni pojechać do Warszawy i powiedzieć, że mogą nas dzielić różnice polityczne, sympatie partyjne, ale łączy nas przekonanie, że Polska ma być krajem suwerennym, ma być krajem niepodległym i krajem opartym o rozwiązania konstytucyjne, a nie policyjne – przekonywał.

Poseł postawił również jasny warunek powrotu do dialogu w sprawie Trybunału Konstytucyjnego.

– Początkiem jakiegokolwiek dialogu może być tylko i wyłącznie wycofanie sił policyjnych z terenu Trybunału Konstytucyjnego – podsumował.

AUTOPROMOCJA

Prenumeruj „Nową Trybunę Opolską”

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

POGODA

dziś
0°C/8°C

jutro
-1°C/8°C

POLITECHNIKA OPOLSKA



FOT. MARCIN ŻUKOWSKI

Jubileusz

60 lat działalności uczelni technicznej w Opolu

Dr inż. Henryk Achtelik, pierwszy student, a później wieloletni pracownik Politechniki Opolskiej. W roku 1965 rozpoczął naukę w Punkcie Konsultacyjnym Politechniki Śląskiej w Opolu, który już w rok później przekształcony został w samodzielną Wyższą Szkołę Inżynierską. Ta po 30 latach uzyskała status Politechniki. Wczoraj w Teatrze im. Kochanowskiego odbyła się uroczysta gala z okazji 60. rocznicy powstania tej uczelni.
Więcej w kolejnych wydaniach nto.

eprasa.pl 72a2925b37

OCHRONA ZDROWIA

Warszawa już nie chce w Nysie „odbudowy plus" po powodzi . Starostwo ogranicza projekt

Ciąg dalszy ze str. 1

Ministerstwo Zdrowia przekaże pieniądze na budowę nowego szpitala powiatowego w Nysie, po tym jak stary szpital dwukrotnie zalała powódź. Warunkiem jest zmiana koncepcji.

- Pojawiły się informacje, że kubatura obiektu jest za duża, że trzeba się skupić na tym, co było przed powodzią, że dodatkowa kubatura nie może być sfinansowana z tych pieniędzy - mówił na sesji rady powiatu 29 października starosta Daniel Palimąka. - Pierwotnie dostaliśmy sygnał, że mamy iść z projektem „na szeroko". Potem był sygnał, że mamy to „zawęzić". Do 15 listopada mamy czas na przygotowanie poprawionego wniosku. I robimy to!

Starosta zapewnia, że kilku jego pracowników zajmuje się wyłącznie tym tematem i pracuje bez wytchnienia nad poprawieniem dokumentów.



FOT. ARCHIWUM STAROSTWA W NYSIE

Według ministerstwa nowy szpital ma mieć identyczny zakres, jak ten zalany w 2024 roku.

Chudszy i tańszy, ale dla pacjentów wygodniejszy

Według nowej koncepcji powstanie jeden budynek z czterema kondygnacjami o powierzchni 39 tysięcy metrów kwadratowych. Będzie tam miejsce dla 13 oddziałów i 320 łóżek, bo tyle funkcjonowało w Nysie we wrześniu 2024. Blok operacyjny zostanie zmniejszony do 5 sal i dodatkowo sali hybrydowej. Dwie sale operacyjne powstaną osobno przy oddziale okulistycznym i ginekologiczno - położniczym. Każda sala dla chorych, za wyjątkiem izolatek, ma być dwuosobowa, z osobnym węzłem sanitarnym (łazienką). I to jest generalnie przyczyna zwiększania powierzchni w stosunku do zajmowanej obecnie.

Nowy obiekt pomieści też wszystkie przychodnie specjalistyczne, działające w ZOZ Nysa, a także zaplecze techniczne ze stołówką, kuchnią, szatniami. Koszt budowy spadnie do ok. 450 mln złotych, czyli właściwie zmieści się w dostępnym finansowaniu z Ministerstwa Zdrowia. Lądowisko i schron pod parkingiem mają być sfinansowane z osobnych funduszy rządowych.

Rozbudowywać będzie można za inne pieniądze

Odpadną z projektu oddziały dodatkowe. Miała to być rehabilitacja neurologiczna, ogólnoustrojowa i pooperacyjna na 40 łóżek i oddział geriatryczny (30 łóżek). Opadnie też miejsce na kardiologię i stację dializ, które obecnie w Nysie są, ale prowadzą to zewnętrzne firmy.

- Jeśli w przyszłości pojawi się taka potrzeba, szpital będzie można rozbudować, ale z innych środków finansowych. Jest rezerwa terenu - mówił radzie powiatu wicedyrektor nyskiego ZOZ dr Marek Szymkowicz. - Ten nowy szpital da powiatowi ogromy plus, żeby przyciągnąć ludzi z zewnątrz. Już zgłaszają się do nas lekarze, którzy chcą przyjść do Nysy ze względu na nowy szpital. Z drugiej strony część personelu odchodzi, bo gdzie indziej jest „spokojniej i ładniej".

Bierzmy to, co jest na stole

Wątpliwości ma opozycja w powiecie. Nie dotyczą potrzeby budowy nowego szpitala, tego nie kwestionuje nikt. Lokalni politycy tracą jednak wiarę, że uda się zdobyć finansowanie i zrealizować całe przedsięwzięcie. Obawiają się też, że nawet po przyznaniu 450 mln złotych pieniędzy na budowę nie wystarczy.

- Weźmy pieniądze, które są na stole - przekonywał radnych dr Marek Szymkowicz. - Od 1998 roku w Polsce nie wybudowano szpitala powiatowego za pieniądze z Ministerstwa Zdrowia.

- Mamy szansę, żeby to zrealizować i zrobimy to. Drugiej takiej okazji nie będzie - przekonywał na sesji starosta Daniel Palimąka. - Dowiozę ten projekt. Nie mam zamiaru kandydować gdzieś, poza powiatem nyskim.

Jak zapewnił starosta, zmiany w projekcie będą gotowe po połowy listopada. Ministerstwo podobno potrzebuje kilku tygodni na jego rozpatrzenie i decyzję. Po przetargu naokaże się, jakich pieniędzy domagają się wykonawcy i czy trzeba coś dołożyć z budżetu powiatu.

EMERYTURY

Pieniądze po zmarłym czekają w ZUS nawet kilkanaście lat

Łukasz Biernacki

Niewiele osób wie, że po śmierci bliskiej osoby, na koncie ZUS lub OFE zostają pieniądze, które można stosunkowo łatwo odzyskać. Co ważne, nie przepadają one po kilku miesiącach czy latach. Jak podkreśla Zakład Ubezpieczeń Społecznych, o pieniądze można ubiegać się nawet po kilkunastu latach od śmierci danej osoby.

Konkretnie chodzi o środki zgromadzone na subkoncie w ZUS, które podlegają szczególnym zasadom dziedziczenia. Jak wyjaśnia Sebastian Szczurek, regionalny rzecznik prasowy ZUS w województwie opolskim, samo posiadanie subkonta nie oznacza jeszcze, że po śmierci danej osoby pieniądze zawsze będzie można odziedziczyć.

– Jeśli zmarły ukończył 65 lat i miał już przyznaną emeryturę docelową, środki z subkonta zostały uwzględnione przy obliczaniu wysokości jego emerytury i nie podlegają już dziedziczeniu. Jeśli jednak emeryt zmarł przed upływem trzech lat od miesiąca, od którego po raz pierwszy wypłacono mu emeryturę docelową, osoby uprawnione mogą otrzymać tzw. wypłatę gwarantowaną – wyjaśnia Sebastian Szczurek.

Co ważne, środki te nie muszą trafić wyłącznie do najbliższej rodziny.

Pieniądze można dedykować lub wejdą w masę spadkową

Za życia ubezpieczony może wskazać jedną lub kilka osób uprawnionych do ich otrzymania. Może to być małżonek, dziecko, ale również osoba niespokrewniona.



FOT. ARCHIWUM NTO

Pieniądze czekają na subkoncie bez limitu czasowego.

– Jeśli zmarły nikogo nie wskazał, środki wchodzą w skład spadku. Natomiast jeśli wskazał osoby uprawnione, pieniądze mogą trafić właśnie do nich, niezależnie od stopnia pokrewieństwa – podkreśla rzecznik ZUS.

Znaczenie ma także sytuacja majątkowa małżonków. Jeżeli małżonków łączyła wspólność majątkowa, połowa środków zgromadzonych w czasie jej trwania trafia do żyjącego współmałżonka. Nie jest jednak wypłacana w gotówce, lecz przekazywana na jego subkonto w ZUS lub rachunek w OFE.

Istotną informację jest również, to, że pieniądze te czekają na konkretnym subkoncie bez jakiegokolwiek limitu czasowego.

– Nie ma terminu na złożenie wniosku o wypłatę środków z subkonta. Nawet jeśli od śmierci bliskiej osoby minęło kilka czy kilkanaście lat, nadal można się o nie ubiegać – zaznacza Sebastian Szczurek.

Gdzie złożyć wniosek?

Procedura zależy od tego, czy zmarły należał do otwartego funduszu emerytalnego.

Jeżeli był członkiem OFE, formalności należy rozpocząć właśnie w funduszu. Jeśli natomiast posiadał wyłącznie subkonto w ZUS, wniosek trzeba złożyć bezpośrednio w Zakładzie na formularzu USS.

Każdy może złożyć wniosek samodzielnie

Rzecznik ZUS podkreśla również, że nie ma potrzeby korzystania z usług firm oferujących pomoc w odzyskaniu środków.

– Wniosek można złożyć samodzielnie, a pracownicy ZUS pomagają w dopełnieniu formalności – zaznacza Sebastian Szczurek.

Wysokość wypłaty zależy od kwoty zgromadzonej przez zmarłego na subkoncie oraz od udziału przysługującego osobie uprawnionej. Może ona wynieść nawet od kilkunastu do nawet kilkudziesięciu tysięcy złotych.

eprasa.pl 72a2925b37

OPIEKA SPOŁECZNA

Bezdomni będą mogli schronić się także w nocy. Strzelce Opolskie wyremontowały „Przytulisko”

Radosław Dimitrow

Osoby w kryzysie bezdomności, które przebywają w Strzelcach Opolskich i okolicy, mogą znowu korzystać z punktu wsparcia przy ulicy Marka Prawego 30b. Obiekt przeszedł remont. Działalność tego miejsca będzie droższa niż dotychczas.



FOT. RADOSŁAW DIMITROW

Tak wygląda wyremontowany punkt dla osób w kryzysie bezdomności, który działa w Strzelcach Opolskich.

Działalność „Przytuliska” przy ul. Marka Prawego zapoczątkowało kilkanaście lat temu Stowarzyszenie Pomocy Wzajemnej „Barka”, które pomaga osobom w kryzysie bezdomności. Potrzebujący mogli tutaj przyjść m.in. by się umyć, przebrać, ogrzać i porozmawiać.

Właścicielem obiektu od początku była natomiast gmina. W tym roku samorząd zdecydował, że przeprowadzi generalny remont, a następnie sam będzie prowadzić to miejsce (za pośrednictwem OPS-u). Prace budowlane kosztowały ponad 100 tysięcy złotych, a całość sfinansowano z budżetu gminy Strzelce Opolskie.

– Wymieniliśmy posadzki, wyremontowaliśmy łazienki i wymieniliśmy stolarkę drzwiową. Zmodernizowaliśmy także ogrzewanie oraz instalacje: elektryczną i wodno-kanalizacyjną – wylicza Jan Wróblewski, burmistrz Strzelec Opolskich. – Do tej pory świetlica funkcjonowała tu przez cztery godziny dziennie w dni robocze. Teraz rozszerzamy działalność o ogrzewalnię, a więc wszyscy mieszkańcy w kryzysie bezdomności będą mogli w sezonie zimowym schronić się tu w nocy, od godziny 18:00 do 8:00 rano.

Całoroczna świetlica, działająca od poniedziałku do piątku (w godzinach 9:00-13:00), oferuje możliwość wzięcia kąpieli, wyprania odzieży, zjedzenia ciepłego posiłku (w tym gorącej zupy, którą przygotowuje Strzelecka Spółdzielnia Socjalna) i przygotowania śniadania z udostępnionych produktów. Nowością jest sezonowa ogrzewalnia (działająca od października do marca). Obiekt nie jest jednak klasyczną noclegownią z łóżkami.

Podopieczni będą mogli liczyć na wsparcie pracownika socjalnego, a także doraźną pomoc psychologiczną, terapeutyczną i porady doradcy zawodowego, co ma ułatwić im powrót do samodzielnego funkcjonowania.

Przejęcie „Przytuliska” przez gminę i rozszerzenie działalności będzie oznaczać wyższe koszty. Z opracowania, które przygotował Ośrodek Pomocy Społecznej wynikało, że prowadzenie tego punktu będzie kosztować 933 tysiące złotych do 2030 roku. Jak wyliczył radny Mieczysław Wojtaszek oznacza to, że będzie dwa razy drożej niż dotychczas. Najwięcej kosztować miała ochrona, bo aż 300 zł za każdą godzinę.

Przedstawiciele OPS-u dementują te informacje, zaznaczając, że podawane wcześniej kwoty były jedynie danymi szacunkowymi:

– Realne koszty działalności obu poznamy w pełni dopiero po zakończeniu pierwszego sezonu zimowego. Jeśli chodzi o ochronę nocnej ogrzewalni, to korzystamy już z usług profesjonalnej firmy. Złożona oferta opiewa na kwotę około 90 tysięcy złotych za cały sezon zimowy, co w przeliczeniu daje niespełna 47 złotych za godzinę – odpowiada Justyna Kompala, dyrektor OPS w Strzelcach Opolskich.

Do powyższej sumy należy jeszcze doliczyć koszty mediów (prądu, ogrzewania), środków czystości, higienicznych i żywności. Ponadto, gmina zatrudnia pracownika socjalnego i streetworkera, a od nowego roku planuje dodatkowo zaangażować na pół etatu opiekuna do spraw osób bezdomnych, aby świetlica dzienna mogła funkcjonować również w weekendy.

OCHRONA PRZYRODY

Nie róbmy z lasu cmentarzyska dyń. Leśnicy: to szkodzi zwierzętom

Mirela Mazurkiewicz

Posiadacze wydrążonych dyń zastanawiają się, co z nimi zrobić. Część osób wywiezie je do lasu, przekonana, że dokarmia w ten sposób dzikie zwierzęta. Nadleśnictwo Opole ostrzega, że to błąd, który szkodzi.

Po każdym Halloween leśnicy znajdują w lasach porzucone dynie. Choć sama dynia jest naturalna, nie powinna trafiać do lasu. Nie jest elementem tamtejszego ekosystemu, a jej wyrzucanie przynosi więcej szkody niż pożytku.

- Niektórzy sądzą, że w ten sposób pomagają dzikim zwierzętom. W rzeczywistości mogą im zaszkodzić – podkreślają leśnicy.

Pierwszy problem to przyzwyczajanie zwierząt do pokarmu od człowieka. Dziki, sarny czy jelenie, które regularnie znajdują łatwe jedzenie, zaczynają szukać go w pobliżu ludzi. Coraz śmielej podchodzą do osiedli, ogródków i dróg, a to oznacza kłopoty dla mieszkańców i kierowców.

Duża porcja nietypowego pokarmu może też zaszkodzić zwierzętom roślinożernym, których układ pokarmowy przystosowany jest do leśnej diety. Zalegające przez dłuższy czas dynie pleśnieją, a takie resztki są dla zwierząt szczególnie niebezpieczne.

Drugi problem to dodatki. Halloweenowe dynie często zawierają resztki świeczek, farb, brokatu, kleju czy plastikowych ozdób. Dla zwierząt, które zjedzą taką dynię, może to być śmiertelne zagrożenie.

Jest też trzeci efekt, mniej oczywisty. Porzucone w lesie resztki działają jak zaproszenie dla innych. Tam, gdzie leży jedna dynia, wkrótce pojawiają się kolejne odpady.

Najlepiej dynię skompostować lub wyrzucić do pojemnika na bioodpady.



FOT. NADLEŚNICTWO OPOLE

Leśnicy apelują by nie wyrzucać dyń do lasu.

TRADYCJE

Odtwarzają aleję czereśniową. Kiedyś to był powszechny krajobraz wsi

Marcin Żukowski

Dawniej aleje czereśniowe były nieodłącznym elementem śląskiego krajobrazu. Stare drzewa obumarły i przez długi czas nie dbano o posadzenie nowych. Ten stan zmienia się w Górach Opawskich i uczestniczy w tym młodzież.



FOT. OPOLSKIE PARKI KRAJOBRAZOWE / FB

Uczniowe ze szkoły w Jarnołtówku posadzili nowe drzewa.

Akcja „Ratujemy aleje czereśniowe” została zorganizowana przed kilkoma dniami przez pracowników Parku Krajobrazowego „Góry Opawskie”, którzy wspólnie z uczniami klas V i VI szkoły podstawowej w Jarnołtówku posadzili nowe drzewa w alei przy drodze z Konradowa do Skowronkowa.

Przed pracą w terenie młodzież uczestniczyła w lekcji przybliżającej ważną rolę takich nasadzeń. Jedna z nich to żywność dla zwierząt.

- Uczniowie poznali historię i tradycję sadzenia przydrożnych drzew owocowych, które od pokoleń wpisują się w krajobraz naszego regionu, łącząc dawną kulturę społeczności lokalnej z dbałością o naturę - relacjonują pracownicy parku.

- Starzejące się drzewa są z kolei siedliskiem życia, a ich drewno to dom dla ptaków, nietoperzy i rzadkich owadów. Całość dopełnia funkcja ochrony klimatu i gleby, ponieważ drzewa skutecznie zatrzymują wodę w krajobrazie, dają cień oraz oczyszczają powietrze

Po zajęciach teoretycznych młodzież przeszła na drogę łączącą Skowronków z Konradowem. Tam uczniowie umieścili sadzonki w ziemi, a po zasypaniu zabezpieczyli specjalną siatką ochronną.

Pracownicy parku mają nadzieję, że to spotkanie zachęci młodzież do dbania o lokalną przyrodę i że w przyszłości pomogą oni kultywować tę piękną tradycję.

©℗

eprasa.pl 72a2925b37

MATERIAŁ INFORMACYJNY TAK DLA JAJ 0011607506

Męskie nowotwory to nie tabu.

Te rodzaje raka najczęściej zagrażają mężczyznom. Nie lekceważ objawów i rozpoznaj je zanim będzie za późno.

Nie bój się pójść do lekarza, aby przeprowadzić badania kontrolne. Wczesne wykrycie raka daje duże szanse na jego wyleczenie. Niestety, panowie badają się zbyt rzadko, a nowotwór u nich rozpoznawany jest za późno. Tymczasem według statystyk co trzeci mężczyzna po 50. roku życia oraz 80 proc. mężczyzn po 80. roku życia zachoruje na raka prostaty. Sprawdź, jakie nowotwory najczęściej zagrażają panom i dowiedz się, jak je rozpoznać, bo taka wiedza może uratować ci życie.



Męskie nowotwory to nie tabu

W Polsce nowotwory są drugą, zaraz po chorobach układu krążenia, przyczyną śmierci, a liczba zachorowań i zgonów stale rośnie. Według danych dostępnych na stronie zwrotnikraka.pl **co trzeci mężczyzna w wieku 50-80 lat oraz 80 proc. mężczyzn po 80. roku życia zachoruje na raka prostaty**. Na zachorowanie narażeni są mężczyźni już po 45. roku życia, a ryzyko to wzrasta wraz z wiekiem.

Czytaj też: **Diagnoza: rak. Gdzie szukać pomocy? Skorzystaj z tych wydarzeń i możliwości, aby lepiej poradzić sobie z nowotworem**

Niestety, nowotwory męskie to nadal temat tabu. Mężczyźni nie chcą o nich rozmawiać głównie z powodu pokutującego przekonania, że prawdziwy mężczyzna nie choruje, a dbanie o zdrowie i przeprowadzanie badań to okazywanie słabości. Dodatkowo choroby **gruczołu krokowego** należą do sfery intymnej, o której się nie mówi, a nawet się jej wstydzi. Tymczasem **brak świadomości na temat chorób nowotworowych** sprawia, że rak u mężczyzn zwykle wykrywany jest w zaawansowanym stadium, gdy szanse na powodzenie leczenia drastycznie maleją. Nowotwór wykryty we wczesnej fazie zaawansowania w większości przypadków jest uleczalny, dlatego tak ważne jest poznanie objawów oraz korzystanie z badań profilaktycznych. Niektóre z badań można również wykonywać samodzielnie, np. samobadanie jąder, które pozwala na wykrycie raka jąder już we wczesnym stadium rozwoju.

Nowotwory najczęściej występujące u mężczyzn. Objawy, które powinny zaniepokoić

Do najczęstszych objawów nowotworów u mężczyzn należą:

- problemy z oddawaniem moczu,
- ucisk w klatce piersiowej,
- duszności,
- kaszel,
- utrata masy ciała,
- ból w kroczu,
- ból jąder,
- uczucie ciężkości w mosznie.

SAMOBADANIE JĄDER – KROK PO KROKU:

- Stań i podłóż ręce pod worek mosznowy. Sprawdź, czy nie odczuwasz dysproporcji (np. uczucie ciężkości po jednej stronie jąder).
- Delikatnie weź każde z jąder i dotykaj palcami wskazującymi i kciukami. Ich powierzchnia powinna być gładka. Sprawdź, czy wyczuwasz twarde grudki, guzy lub zmiany rozmiaru, kształtu lub konsystencji.
- Znajdź najądrze, czyli miękki przewód odprowadzający nasienie z jąder.
- Kontynuuj badanie i wyczuj wszelkie guzki lub nieregularności na najądrzach.
- Sprawdź, czy zauważasz zmiany kształtu, rozmiaru lub konsystencji jąder. Jądra powinny być gładkie i jędrne.

Rób to co miesiąc – wpisz do swojego kalendarza dzień na samobadanie jąder.

MECENAS AKCJI

NFZ Narodowy Fundusz Zdrowia
Opolski Oddział Wojewódzki w Opolu

eprasa.pl 72a2925b37

FOKUS

• **Dziś** litr benzyny 95 ma kosztować nie więcej niż 6,37 zł, benzyny 98 – 7,24 zł, a diesla – 8,05 zł

BEZPIECZEŃSTWO

Meldunek o ruchach na wschodniej granicy trafił nocą do premiera

W Komendzie Głównej Policji powstał sztab operacji specjalnej, która jest prowadzona w województwie warmińsko-mazurskim i na Podlasiu – poinformował we wtorek premier Tusk.

oprac. Karolina Wrońska

Podczas konferencji przed posiedzeniem rządu premier Donald Tusk mówił o sytuacji bezpieczeństwa przy granicy z obwodem królewieckim. Poinformował, że tuż po północy otrzymał od Straży Granicznej informację, że zaobserwowano niepokojący ruch na granicy polsko-rosyjskiej. – Osobnicy z latarkami. Bardzo szybko zmobilizowaliśmy tam odpowiednie siły i środki – powiedział.

Premier tłumaczył, że udało się zapobiec prowokacji, „jeśli takie były zamiary, bo tego do końca nie będziemy w stanie potwierdzić". – W ocenie Straży Granicznej sytuacja wymagała pełnej mobilizacji i kontroli sytuacji na miejscu – podkreślił. Zaznaczył też, że napięcie i eskalacja ze strony Rosji mogą potrwać, dlatego Polska musi być cały czas zmobilizowana.

Wcześniej premier przekazał, że w Komendzie Głównej Policji powstał sztab operacji specjalnej, która jest prowadzona w województwach warmińsko-mazurskim i podlaskim. W pracach sztabu biorą udział także służby specjalne oraz Straż Graniczna.

Jak wyjaśnił Donald Tusk, od dłuższego czasu służby państw sojuszniczych informowały, że w Polsce „może dojść do aktów dywersji albo poważniejszych prowokacji na granicy z Federacją Rosyjską lub do aktów sabotażu przygotowanych przez wrogie służby". – Te informacje miały także potwierdzenie w ostrzeżeniach, jakie otrzymałem od głównodowodzącego wojsk NATO i sił zbrojnych amerykańskich w Europie generała Grynkewicha w czasie jego pobytu w Polsce – powiedział Tusk.



FOT. PAP/ALBERT ZAWADA

Premier poinformował, że tuż po północy otrzymał informację, że zaobserwowano niepokojący ruch na granicy polsko-rosyjskiej

Premier dodał, że generał uprzedzał o możliwym scenariuszu eskalacji zdarzeń jeszcze jesienią tego roku.

Po informacji, że do zdarzeń – w tym „do wtargnięcia na teren Rzeczypospolitej uzbrojonych ludzi" – może dojść w pierwszej połowie listopada, zadecydowano o skierowaniu sił policyjnych do północno-wschodniej Polski i wzmocnieniu Straży Granicznej oraz kontrterrorystów.

Ppłk Mirosława Aleksandrowicz, rzeczniczka prasowa warmińsko-mazurskiej Straży Granicznej, przekazała PAP, że w nocy po stronie rosyjskiej zaobserwowano kilka osób z latarkami, ale nie było próby przekroczenia granicy. Powiedziała, że chodzi o odcinek tzw. zielonej granicy, nie chciała jednak sprecyzować, w jakim rejonie.

Podczas konferencji premier Donald Tusk odniósł się też do sytuacji wokół Trybunału Konstytucyjnego. Zaznaczył, że „obrona Trybunału Konstytucyjnego i warunków pracy dla sędziów jest oczywistym obowiązkiem władzy wykonawczej, natomiast nikt z władzy wykonawczej nie ma prawa wkraczać przemocą na teren Trybunału Konstytucyjnego, tak jak to zrobił prezydent".

Otwierając wtorkowe posiedzenie rządu, szef rządu powiedział, że w sytuacji wokół Trybunału Konstytucyjnego „nie ma żadnych dwuznaczności i szarości". – Są legalnie wybrani sędziowie, którzy chcą pracować w siedzibie Trybunału Konstytucyjnego i są atakowani przez polityków i zorganizowany tłum ludzi przez polityków prawicy i prezydenta Nawrockiego przemocą i niezgodnie z prawem – stwierdził.

We wtorek po południu premier wziął udział w zwołanej przez prezydenta Karola Nawrockiego Radzie Bezpieczeństwa Narodowego. Na posiedzeniu miały być poruszane bieżące kwestie dot. bezpieczeństwa narodowego oraz sprawy budowy stałej bazy wojsk amerykańskich w Polsce.

PAP

WARSZAWA

Premier zdecydował w sprawie NBP

oprac. Karolina Wrońska

– Złożyłem kontrasygnatę pod propozycjami nowych członków zarządu Narodowego Banku Polskiego – poinformował we wtorek premier.

– Zgodnie z rekomendacją pana ministra Domańskiego złożyłem podpis, kontrasygnatę, pod propozycjami nowych członków zarządu Narodowego Banku Polskiego – powiedział Donald Tusk przed posiedzeniem Rady Ministrów. Dodał, że „ktoś w naszym kraju musi myśleć, jak stabilizować sytuację" i „jak stabilizować polską złotówkę".

– Niezależnie od tego, jak wyglądają sprawy prezesa Adama Glapińskiego (...) to sam Narodowy Bank Polski musi być chroniony przez nas wszystkich przed jakimiś niepotrzebnymi wstrząsami. Groził nam taki klincz – brak zarządu, brak możliwości prowadzenia prac NBP – i dlatego zdecydowałem się na ten krok i na ten gest i zaakceptowałem zaproponowane zmiany – powiedział premier.

BEZPIECZEŃSTWO

Dwa alarmy bombowe w samolotach

Maciej Koprowicz

We wtorek rano ogłoszono alarm bombowy na pokładzie samolotu lecącego z Londynu na lotnisko Chopina.

Maszyna ze 181 osobami na pokładzie została skierowana do portu lotniczego Modlin w Nowym Dworze Mazowieckim. 181 osób było na pokładzie samolotu Boeing 737 MAX PLL LOT, który leciał z lotniska Heathrow w Londynie na Lotnisko Chopina. Lotnisko w Modlinie pozostawało zamknięte przez ok. 2 godziny w związku z działaniami prowadzonymi przez służby w celu weryfikacji zgłoszonego zagrożenia.

We wtorek miał miejsce jeszcze jeden alarm bombowy dotyczący lotu do Warszawy. Dotyczył rejsu duńskich linii lotniczych SAS numer SK751 z Kopenhagi na Okęcie. Jak poinformował cytowany przez TVN24 Piotr Rudzki z biura prasowego Lotniska Chopina w Warszawie, wyłączona była jedna droga startowa płyty lotniska.

KRÓTKO

Drogi

Rusza budowa ostatniego odcinka A2

We wtorek podpisano umowę na budowę odcinka autostrady A2 między Białą Podlaską a Kijowcem. Wartość kontraktu na fragment A2 Biała Podlaska – Kijowiec (Lubelskie) o długości ponad 16 km to ponad 571 mln zł. Wykonawcą jest konsorcjum firm Mirbud i Budpol. – Po zakończeniu tej inwestycji, które nastąpi w roku 2030, będzie można pojechać od granicy z Niemcami do wschodniej granicy Polski – powiedział minister infrastruktury Dariusz Klimczak.

Łódź

18 lat więzienia za zabójstwo na działkach

Sąd Okręgowy w Łodzi ogłosił we wtorek wyrok w procesie o zabójstwo na działkach w Łodzi w kwietniu ub. roku. Adam C. został uznany za winnego dokonania zabójstwa mężczyzny, którego oskarżył o kradzież telefonu. Został skazany na 18 lat pozbawienia wolności. Drugi oskarżony – Grzegorz K. – został skazany na rok i 8 miesięcy pozbawienia wolności za nieudzielenie pomocy pokrzywdzonemu. Wyrok nie jest prawomocny.

Pomorskie

Cukierki z metalowymi przedmiotami na halloween

Policja w Miastku prowadzi dochodzenie po tym, jak czworo dzieci znalazło w cukierkach otrzymanych od nieznajomych w halloween ostre, metalowe przedmioty. Jedno z dzieci zraniło się w język i trafiło do szpitala. Dochodzenie prowadzone jest pod nadzorem prokuratury w kierunku narażenia człowieka na bezpośrednie niebezpieczeństwo utraty życia lub ciężkiego uszczerbku na zdrowiu.



FOT. A. WOJTASIEWICZ

Skierowałem do TK kolejny, szósty już wniosek o uchylenie immunitetu Bogdanowi Święczkowskiemu. Wnioski dotyczą m.in. spraw systemów Pegasus i Hermes

WALDEMAR ŻUREK, prokurator generalny

eprasa.pl 72a2925b37

UNIA EUROPEJSKA

Lodówki zaczęły grzać. Seria cyberataków

oprac. Anna Nagel

W poniedziałek cyberataki na sieci supermarketów odnotowano w kilku krajach UE: Belgii, Estonii, Holandii, Luksemburgu, Włoszech, Irlandii i Szwecji.



FOT. PAP/EPA/FREDRIK SANDBERG

Pracownicy wyrzucają uszkodzone produkty w Sztokholmie, po tym jak w nocy temperatura w zamrażarkach gwałtownie wzrosła

Użyto tego samego mechanizmu, co w październiku w supermarketach we Francji - hakerzy podwyższyli temperaturę w urządzeniach chłodniczych, w których przechowywana jest żywność.

„Jesteśmy świadomi tych incydentów - przekazała PAP w oświadczeniu rzeczniczka KE. - Incydenty te pokazują, że cyberataki mogą zakłócać świadczenie usług, negatywnie wpływać na przedsiębiorstwa oraz bezpośrednio oddziaływać na codzienne życie obywateli".

Zwróciła jednak uwagę, że Unia Europejska dysponuje narzędziami, by reagować w takich sytuacjach.

„W kwestii koordynacji działań i wymiany informacji polegamy na sieci CYCLONe, jako że incydenty dotknęły kilka państw członkowskich" - zaznaczyła Bogey. Chodzi o sieć szybkiego reagowania na kryzysy cybernetyczne, która pozwala państwom wymieniać się informacjami na temat skali i przebiegu ataku oraz planować wspólnie obronę.

Rzeczniczka KE zwróciła również uwagę na trzy unijne regulacje, które pozwalają na współpracę na poziomie UE na rzecz cyberbezpieczeństwa: Akt o cyberodporności, Akt o cybersolidarności oraz na dyrektywę NIS2 (Network and Information Security Directive). Dyrektywa NIS2 nakłada na przedsiębiorstwa obowiązki mające podnieść ich cyberbezpiezpieczeństwo; wśród objętych przepisami sektorów znajdują się również produkcja i dystrybucja żywności.

Cyberataki w różnych krajach

W Portugalii hakerzy zaatakowali sieć supermarketów Intermarche. Według telewizji SIC atak informatyczny sparaliżował działanie systemów chłodzenia w zamrażarkach i lodówkach w co najmniej siedmiu supermarketach sieci Intermarche w Portugalii.

Operator sieci wielkopowierzchniowych placówek handlowych w wydanym oświadczeniu poinformował, że w żadnym z supermarketów Intermarche nie doszło do "zaburzenia bezpieczeństwa żywnościowego".

W poniedziałek doszło do cyberataku na system chłodniczy sieci sklepów spożywczych w Estonii – poinformowała firma zajmująca się regulowaniem temperatury w zamrażalkach, Kitman Coldtech.

W Estonii wśród klientów firmy Kitman Coldtech są cztery duże sieci marketów: Selver, Rimi, COOP oraz Lidl. Mutso uściślił, że na incydent zareagowano w ciągu 10 minut od zgłoszenia, dzięki czemu nie doszło do większych szkód.

Cyberprzestępcy zaatakowali również sieci supermarketów Delhaize na terytorium Belgii i Luksemburga. Rzeczniczka koncernu Ahold Delhaize, Sarah De Meester, poinformowała, że „incydent IT" dotyczy lodówek i zamrażarek w dziesiątkach sklepów. Jak przekazała De Meester, sieć supermarketów zauważyła wzrost temperatury w systemach chłodniczych. Według niej firma prowadzi obecnie dochodzenie w sprawie tego zdarzenia. **PAP**

KIRIBATI

Dryfowali trzy miesiące

oprac. Anna Nagel

U wybrzeży Kiribati uratowano pięć osób, w tym dwoje dzieci, które po sztormie przez niemal trzy miesiące dryfowały małą łodzią po Pacyfiku. Zagubieni pokonali 5,4 tys. km, zanim dotarli do wyspy Fanning – podała agencja AP.

Mikronezja, skąd wypłynęła piątka ocalałych, oraz Kiribati znajdują się na Oceanie Spokojnym między Indonezją a Ameryką Południową. Odnalezieni byli częścią dziewięcioosobowej grupy, która miała przeprawić się 30 lipca między mikronezyjskimi wyspami Murilo i Ruo. Ich rejs miał trwać godzinę, ale gdy wypłynęli, na ich trasie zerwała się burza, która zepchnęła łódź na otwarte wody. Po 10 dniach bezowocnych wysiłków straż przybrzeżna zawiesiła poszukiwania zaginionych. W niedzielę mieszkańcy wyspy Fanning na Kiribati zauważyli dryfującą łódź z pięcioma osobami na pokładzie. Ocaleni jeszcze nie poinformowali opinii publicznej o tym, co wydarzyło się w łodzi w ciągu trzech miesięcy i co stało się z czterema osobami, których nie było na pokładzie. **PAP**

NASZ PATRONAT

0711560081

ORLEN rozwija sztuczną inteligencję. Agenci AI dopasują usługi do potrzeb klientów

ORLEN rozwija ekosystem usług, który ma łączyć ofertę paliwową, energetyczną, pozapaliwową i rozwiązania z zakresu elektromobilności. Kolejnym etapem będzie wdrożenie agentów AI, którzy pomogą klientom wybierać usługi i korzystać z promocji. – Chcemy, żeby klient rzeczywiście czuł wartość całego tego ekosystemu – podkreślił Piotr Suchodolski, dyrektor wykonawczy ds. marketingu w ORLEN.



Jeden ekosystem zamiast oddzielnych usług

Cyfryzacja i rozwój sztucznej inteligencji zmieniają sposób, w jaki przedsiębiorstwa energetyczne budują relacje z klientami. ORLEN chce wykorzystać dane oraz wiedzę o ich potrzebach, aby tworzyć bardziej spersonalizowaną ofertę i ułatwiać korzystanie z różnych usług. W segmencie Consumers & Products koncern rozwija rozwiązania obejmujące paliwa, gaz, energię elektryczną, sprzedaż pozapaliwową, elektromobilność i usługi energetyczne.

Jak zaznaczył Piotr Suchodolski, budowa zintegrowanego ekosystemu już trwa, ale wymaga dalszych prac nad połączeniem dostępnych zasobów i usług. Celem jest stworzenie przestrzeni, w której klient będzie mógł otrzymać ofertę dopasowaną do konkretnej sytuacji, zamiast samodzielnie wyszukiwać dostępne możliwości.

– Dzisiaj dysponujemy olbrzymimi zasobami, które integrujemy. Budując ekosystem i zamykając to wszystko w jednej przestrzeni, jesteśmy w stanie w odpowiednim czasie oferować klientowi taką usługę, której w danym momencie i kontekście potrzebuje – wyjaśnił dyrektor wykonawczy ds. marketingu w ORLEN.

Agent AI zaproponuje usługi podczas ładowania samochodu

Jednym z najważniejszych elementów rozwijanego rozwiązania mają być agenci sztucznej inteligencji. Ich zadaniem będzie wspieranie klientów w korzystaniu z usług, analizowanie dostępnych możliwości i dopasowywanie ofert do indywidualnych preferencji. Przykładem jest kierowca samochodu elektrycznego korzystający ze stacji ładowania.

– Mój agent dokładnie wie, ile czasu będę potrzebować na naładowanie samochodu. Zaproponuje mi w tym czasie coś z oferty pozapaliwowej, bo będzie też dobrze wiedzieć, jakie są moje gusta i na co mogę mieć ochotę. Jednocześnie będzie mi w stanie dobrać odpowiednią promocję i pokazać oszczędności, które jestem w stanie wygenerować – zapowiedział Piotr Suchodolski.

Sztuczna inteligencja ma pomagać również w codziennych sytuacjach, takich jak wybór myjni. Agent będzie mógł wyszukać najbliższy punkt, uwzględniając dostępność usługi i czas oczekiwania. Dzięki temu użytkownik łatwiej zaplanuje wizytę i ograniczy czas potrzebny na znalezienie odpowiedniej lokalizacji. Pierwszy agent ma zostać udostępniony w aplikacji ORLEN Vitay.

Sztuczna inteligencja również dla biznesu

Rozwijany przez ORLEN ekosystem ma służyć nie tylko klientom indywidualnym. Koncern planuje również rozwijać rozwiązania dla przedsiębiorstw, w tym firm korzystających z kart flotowych oraz kupujących gaz i energię. W przypadku klientów biznesowych szczególnie ważne będą funkcje związane z rozliczeniami, księgowością i zarządzaniem kosztami. Narzędzia cyfrowe mogą ułatwić przedsiębiorstwom analizowanie wydatków na paliwa i prąd, a także ograniczyć koszty administracyjne związane z obsługą dostaw.

Jak zaznaczył Piotr Suchodolski, wartość nowych rozwiązań powinna wykraczać poza samą optymalizację rachunków. Istotne jest również uproszczenie procesów i ograniczenie nakładów pracy potrzebnych do zarządzania usługami.

Rozbudowa ekosystemu cyfrowego wymaga jednocześnie odpowiedniego planowania infrastruktury. Rosnące zapotrzebowanie na moc obliczeniową i energię sprawia, że decyzje dotyczące przechowywania danych, wykorzystania chmury oraz rozwoju systemów muszą uwzględniać zarówno efektywność biznesową, jak i bezpieczeństwo organizacji.

Rozwój agentów AI to kolejny etap cyfrowej transformacji ORLENU, której celem jest lepsze dopasowanie usług do rzeczywistych potrzeb klientów. Połączenie danych, różnych obszarów działalności i inteligentnych narzędzi może ułatwić korzystanie z oferty oraz pomóc w optymalizacji codziennych wydatków.

Piotr Suchodolski wspólnie z przedstawicielami: Adobe – Markiem Cynowskim, Google – Szymonem Wąsowskim oraz VISA – Karolem Jaroszewskim uczestniczył w panelu „Jak utrzymać konsumenta przyszłości w zintegrowanej branży Oil and Gas?", zorganizowanego w ramach ścieżki Young Professionals Forum podczas Polskiego Kongresu Naftowego i Gazowniczego. Moderatorem był Piotr Domański, dyrektor Departamentu Komunikacji i Marketingu w ORLEN Oddziale Centralnym Upstream Polska.

eprasa.pl 72a2925b37

PLEBISCYT EDUKACYJNY 2026

To jest taka pani, co wszystko umie i na wszystko radę ma!

Pamiętasz, jak stawiałeś pierwsze niezgrabne litery w zeszycie? Jak czytałeś pierwsze zdania? Jak liczyłeś na paluszkach? Może nie, ale na pewno do dziś pamiętasz swoją pierwszą nauczycielkę. Bo może minąć wiele lat, ale niektóre szkolne wspomnienia zostają na całe życie.

Bo pierwsza „moja pani" to ktoś szczególny. Najlepsza ze wszystkich pań w calusieńkiej szkole, wiadomo! Ktoś, do kogo biegnie się po pomoc. Ktoś, kto odpowiada na 100 pytań na minutę. Ktoś, kto uczy nie tylko czytania, pisania i liczenia, ale także szkolnej rzeczywistości. I w końcu ktoś, kto ładuje do życiowego tornistra wszystko to, co poniesiemy przez dalsze lata edukacji, aż na same studia. Bo to właśnie w najmłodszych klasach rodzi się ciekawość świata, wiara we własne możliwości oraz stosunek do nauki na kolejne lata, a nauczyciele klas 0-3 mają w tym ogromny udział. - W Plebiscycie Edukacyjnym 2026 tydzień po tygodniu prezentujemy osoby, które każdego dnia towarzyszą naszym dzieciom w ich edukacyjnych przygodach - wyjaśnia Katarzyna Adamczyk, która opiekuje się tą akcją od strony redakcyjnej.

Jak dodaje: - Dziś przyszedł czas, byśmy poznali bliżej nauczycieli klas 0-3, którzy mają swoje ważne miejsce w naszej akcji, bo mają je w naszym życiu. Możemy nie pamiętać, jak stawialiśmy pierwsze litery w zeszycie, czytaliśmy pierwsze zdania czy liczyliśmy na palcach, ale zwykle pamiętamy swoją pierwszą nauczycielkę. Bo może minąć wiele lat, ale niektóre szkolne wspomnienia zostają na całe życie. Warto więc poznać osoby, które zostaną w myślach i sercach obecnych uczniów. Poznajmy więc ich historie, zainteresowania i pasje. Poczytacie o nich także na naszej stronie.

Więcej o akcji na:
nto.pl/nauczyciel

NAUCZYCIEL KLAS 0-III

W pracy i w życiu stawia na relacje



Inspiracją by zostać nauczycielem była dla niej wychowawczyni z edukacji wczesnoszkolnej, którą do dziś wspomina jako wyjątkową osobę. Jej zaangażowanie, podejście do dzieci oraz sposób prowadzenia zajęć sprawiły, że Joanna Labisz (Publiczna Szkoła Podstawowa nr 33 im. Marszałka Józefa Piłsudskiego, Opole) sama zapragnęła pójść tą samą drogą zawodową. Chciała naśladować nauczycielkę, która była dla niej wzorem i pokazała, jak ważną rolę można odegrać w życiu młodych ludzi. Największą satysfakcję w swojej pracy czerpie z relacji z uczniami oraz obserwowania ich sukcesów. Dobry kontakt z dziećmi, ich rozwój i osiągnięcia są dla niej najlepszym potwierdzeniem, że wkłada serce w to, co robi. Każdy postęp ucznia, zdobyta umiejętność czy pokonana trudność przynoszą jej ogromną radość i motywują do dalszego działania. Poza szkołą najważniejsze miejsce w jej życiu zajmuje rodzina. Jako mama dwójki małych dzieci chętnie spędza z nimi aktywnie czas. Wspólne wycieczki, spacery i przejażdżki rowerowe są okazją do odpoczynku i czerpania radości z codziennych chwil. To właśnie wtedy nabiera energii do podejmowania kolejnych wyzwań zawodowych.

NAUCZYCIEL KLAS 0-III

Uczy poprzez ruch i dobrą zabawę



Marta Bielecka (Publiczna SP im. Stanisława Staszica, Chrząstowice) jako wychowawca klasy drugiej z zaangażowaniem wspiera swoich uczniów w codziennej nauce i rozwoju. Stawia na aktywność fizyczną oraz kreatywność, wierząc, że dzieci najlepiej uczą się poprzez działanie, ruch i dobrą zabawę. Dużą część swojej energii poświęca również organizowaniu szkolnych wydarzeń i uroczystości integrujących społeczność uczniowską. Prowadzi zajęcia kreatywne dla najmłodszych oraz zajęcia sportowe, starając się rozwijać w dzieciach zarówno ciekawość świata, jak i zamiłowanie do aktywności fizycznej. Jej pasja do pracy z dziećmi wykracza też poza szkolne mury. Jako instruktor pływania prowadzi indywidualne zajęcia, które wzbogaca o elementy integracji sensorycznej oraz ćwiczenia ogólnorozwojowe. Zarówno w szkole, jak i podczas zajęć na basenie kieruje się jedną zasadą – chce, aby nauka i ruch kojarzyły się dzieciom z pozytywnymi emocjami. Zależy jej na tym, by czas spędzony na jej lekcjach był nie tylko wartościowy, ale również pełen radości, inspirujących doświadczeń i wspomnień.

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. **Michalina Konieczniak,** Przedszkole Publiczne nr 1 Bajka, Niemodlin
2. **Iryna Khavliuk,** Przedszkole nr 5, Namysłów
3. **Katarzyna Babiak,** Przedszkole Publiczne Pod Kasztanem, Łąka Prudnicka

NAUCZYCIEL KLAS 0-III

1. **Maria Kubon,** Publiczna Szkoła Podstawowa im. Mikołaja Kopernika, Tarnów Opolski
2. **Katarzyna Jagieła,** Publiczna Szkoła Podstawowa, Szemrowice
3. **Aleksandra Czachor,** Publiczna Szkoła Podstawowa nr 11 im. Orląt Lwowskich, Opole

NAUCZYCIEL KLAS IV-VIII

1. **Anna Januszewska,** Publiczna Szkoła Podstawowa, Szymiszów
2. **Bogusława Robak,** Publiczna Szkoła Podstawowa nr 3 im. Jana Pawła II, Paczków
3. **Monika Pasławska,** Publiczna Szkoła Podstawowa nr 1 im. Stefana Żeromskiego, Brzeg

NAUCZYCIEL SZKOŁY PONADPODSTAWOWEJ

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

NAUCZYCIEL AKADEMICKI

1. **prof. dr hab. inż. Monika Bronkowska,** Uniwersytet Opolski, Opole
2. **dr Dominika Kozera,** Uniwersytet Opolski, Opole
3. **Karina Bedrunka-Gudaniec,** Uniwersytet Opolski, Opole

DYREKTOR SZKOŁY LUB PRZEDSZKOLA

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. **Wiktoria Wieszołek,** Niepubliczna Szkoła Podstawowa, Bzinica Stara
2. **Patrycja Kaszubska-Dziergas,** Publiczna Szkoła Podstawowa nr 32 im. Kawalerów Orderu Uśmiechu, Opole
3. **Kamila Smieszek-Sprężyna,** Publiczne Przedszkole nr 4, Głogówek

LOGOPEDA ROKU

1. **Katarzyna Kuliczkowska,** Logosmyk - Centrum Logopedii i Terapii Pedagogicznej, Dobrzeń Wielki
2. **Marta Krawczyk,** Publiczna Szkoła Podstawowa, Wachów
3. **Sylwia Kubicka,** Gabinet Logopedyczny Sylwia Kubicka, Niepubliczne Przedszkole Akademia Skrzata, Przedszkole Publiczne nr 3, Brzeg

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. **Przedszkole Centrum Kreatywności,** Opole, Chabrów 31

SZKOŁA ROKU

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

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 72a2925b37

STRONA ZDROWIA

• **Za tydzień:** Nieleczona cukrzyca sieje spustoszenie
•13 sanatoriów najlepszych na jesień

ZDROWY MĘŻCZYZNA

Jakie są pierwsze objawy raka jądra? Wykryjesz je dzięki badaniu, które możesz przeprowadzić sam

Co roku w Polsce około tysiąca mężczyzn zapada na nowotwór jądra. Im wcześniej zmiany nowotworowe zostaną wykryte, tym większa szansa na wyleczenie. Warto wiedzieć, jakie są pierwsze objawy raka jądra i jak je zauważyć

Marta Siesicka-Osiak

Rak jądra jest nowotworem złośliwym, który stanowi 1 procent wszystkich nowotworów złośliwych u mężczyzn i 5 proc. nowotworów urologicznych. Najczęściej chorują na niego młodzi mężczyźni między 15. a 40. rokiem życia.

Nowotwory jądra dzieli się na trzy rodzaje. Najczęstsze z nich to tzw. zarodkowe, wywodzące się z komórek, z których ostatecznie mają rozwinąć się plemniki, i stanowią one 95 proc. nowotworów jąder. Wyróżniamy wśród nich nasieniaki (zazwyczaj występują u starszych mężczyzn) oraz nienasieniaki, które pojawiają się zazwyczaj u młodszych panów. Ponadto występują nowotwory rozwijające się z komórek produkujących testosteron lub z komórek „opiekujących" się komórkami rozrodczymi, a także nowotwory o innym podłożu.



FOT. PEAKSTOCK/GETTY IMAGES

Ból i powiększenie jądra mogą wskazywać na rozwój nowotworu i wymagają pilnej konsultacji lekarskiej

Jak wykryć raka jądra?

Raka jądra najłatwiej można wykryć przez samobadanie jąder. Ponieważ rozwija się on bardzo dynamicznie, profilaktyczne badanie powinno wykonywać się raz na tydzień. Najlepiej przeprowadzić je po ciepłej, rozluźniającej kąpieli.

Worek mosznowy należy delikatnie unieść do góry i sprawdzić, czy jedno z jąder nie jest cięższe. Następnie sprawdzić, czy nie ma w nich mas, guzków lub płynów, które wzbudzają niepokój. Każda podejrzana zmiana powinna być zgłoszona lekarzowi, który zleci odpowiednią diagnostykę, m.in. badanie USG.

Czy rak jądra jest uleczalny?

Rak jądra to nowotwór wyleczany w około 90 proc. przypadków. Im wcześniej zostanie wykryty, tym większe są szanse na całkowity powrót pacjenta do zdrowia.

Jest on wysoko wrażliwy na leczenie onkologiczne, co sprawia, że nawet osoby, u których został zdiagnozowany stosunkowo późno, mają duże – sięgające nawet 80 procent – szanse na pełne wyzdrowienie.

Jak długo można żyć z rakiem jądra?

Rokowania w przypadku raka jądra są dość dobre – zmiany wykryte we wczesnych stadium zaawansowania są możliwe do wyleczenia niemal u wszystkich pacjentów. Z kolei nowotwór zdiagnozowany w stopniach zaawansowanych daje przeżywalność 5 lat od wykrycia choroby.

Czynniki zwiększonego ryzyka

Ze statystyk wynika, że zachorowalność na złośliwe guzy jądra wynosi 3 na 100 tysięcy mężczyzn. „Do czynników zwiększonego ryzyka zachorowania na raka jądra należą: zdiagnozowany wcześniejszy nowotwór w drugim jądrze, wnętrostwo (niezstąpienie jąder) – nawet jeśli jądro zostało prawidłowo odprowadzone, zespół Klinefeltera i hipogonadyzm. Dotychczas nie dowiedziono wpływu urazów i czynników środowiskowych na rozwój choroby onkologicznej tej lokalizacji. Rodzinne występowanie raka jądra u osób nieobciążonych genetycznie jest słabo udowodnione" – podaje portal onkologiczny zwrotnikraka.pl. Dodaje, że niektóre guzy jądra nasilają cechy męskie (zwiększone owłosienie skóry, wzrost masy mięśniowej), a u 7 procent mężczyzn stwierdza się powiększenie gruczołów piersiowych.

JAK

DWA WAŻNE BADANIA

Krew nie zawsze zwiastuje raka prostaty

Jacek Drost

Krew w moczu lub nasieniu jest jednym z najczęściej wskazywanych przez Polaków objawów raka prostaty – wynika z badań SW Research, przeprowadzonych na zlecenie marki Domowe Laboratorium.

Aż 39,8 proc. respondentów kojarzy ten symptom z chorobą nowotworową. Na pierwszym miejscu znalazły się trudności w oddawaniu moczu (40 proc.), a niewiele rzadziej wskazywano osłabiony lub przerywany strumień moczu (38 proc.) oraz częstą potrzebę oddawania moczu, zwłaszcza nocą (38 proc.). Ponad jedna trzecia ankietowanych wymieniła, jako objaw raka prostaty, uczucie parcia na pęcherz (35,7 proc.) oraz ból lub pieczenie przy oddawaniu moczu (35,1 poc.). Z kolei 33 proc. zwracało uwagę na bóle w pachwinach lub mosznie, a 28 proc. łączyło chorobę z problemami z erekcją.

Lekarze są zgodni: każdy niepokojący objaw powinien być sygnałem alarmowym i skłonić do badań profilaktycznych. Jednym z nich jest oznaczenie poziomu PSA, czyli specjalnego białka wytwarzanego przez komórki nabłonka gruczołu krokowego. To podstawowe i najpowszechniej stosowane badanie, które można wykonać zarówno w laboratorium, jak i samodzielnie w domu, korzystając z prostego testu dostępnego w aptekach.

Drugim kluczowym badaniem jest badanie per rectum, czyli palpacyjne badanie prostaty przez odbyt. Choć trwa krótko i jest niezwykle ważnym elementem diagnostyki, wciąż budzi dużo emocji. Tymczasem lekarze uspokajają, że krew w moczu lub nasieniu częściej bywa objawem stanu zapalnego niż raka prostaty.



FOT. NUTTAWAN JAYAWAN/GETTY IMAGES

Każdy niepokojący objaw powinien skłonić nas do badań

eprasa.pl 72a2925b37

LECZENIE I REHABILITACJA

Nie warto bać się Horyńca-Zdroju. Urocza miejscowość skrywa lecznicze sekrety

Leżący na Podkarpaciu – tuż przy Roztoczu – Horyniec-Zdrój to jedno z najbardziej nietypowych i najmniej znanych polskich uzdrowisk

Ola Głowacka

Aktualnie w mediach szumi od doniesień o obawach, jakie mają polscy kuracjusze przed turnusami w Horyńcu-Zdroju.

Owszem, zdarzają się na Podkarpaciu alerty RCB związane z sytuacją w pobliskiej Ukrainie. Jednak NFZ uspokaja: życie w Horyńcu toczy się normalnie, zabiegi wykonywane są jak zwykle, a zainteresowanie turnusami nie słabnie. Aż 98 procent kuracjuszy realizuje swoje skierowania do Horyńca.

Kurort rozwijał się już w XIX wieku

To właśnie naturalne surowce lecznicze sprawiły, że niewielka miejscowość zyskała renomę wśród osób zmagających się z chorobami stawów, kręgosłupa i układu ruchu. Dodatkowym atutem są czyste powietrze, niewielkie uprzemysłowienie regionu oraz rozległe lasy Roztocza.

Historia miejscowości sięga XV wieku, jednak rozwój uzdrowiska rozpoczął się pod koniec XIX stulecia. Za jego twórcę uznawany jest książę Aleksander Poniński, który dostrzegł potencjał miejscowych źródeł siarczkowych i stworzył pierwszy zakład kąpielowy. Później rozwój kurortu kontynuowała rodzina Karłowskich, inwestując w nowoczesne obiekty lecznicze i promocję uzdrowiska w kraju oraz za granicą.

W czasie II wojny światowej większość infrastruktury została zniszczona, jednak po wojnie uzdrowisko odbudowano. Status uzdrowiska Horyniec otrzymał w 1973 roku, a od 1998 roku oficjalnie funkcjonuje pod nazwą Horyniec-Zdrój. Z miejscowością związana jest także legenda o królu Janie III Sobieskim, który miał bywać tutaj podczas polowań i korzystać z miejscowych walorów przyrodniczych.

Europejskie królestwo „czarnego złota”

Największym skarbem uzdrowiska jest borowina określana mianem „czarnego złota”. Specjaliści zaliczają ją do najlepszych borowin występujących nie tylko w Polsce, ale również w Europie.

Borowina wykorzystywana w Horyńcu ma właściwości przeciwzapalne, rozgrzewające i przeciwbólowe. Stosuje się ją przede wszystkim w leczeniu schorzeń narządu ruchu, chorób reumatycznych oraz podczas rehabilitacji pourazowej.

Drugim naturalnym bogactwem są wody siarczkowo-siarkowodorowe. To stosunkowo rzadko spotykany surowiec leczniczy, wykorzystywany zarówno do kąpieli, jak i kuracji pitnych. W Horyńcu działa nawet jeden z nielicznych w Polsce basenów rehabilitacyjnych napełnionych właśnie wodą siarczkowo-siarkowodorową.

Jakie choroby leczy się w Horyńcu-Zdroju?

Profil leczniczy uzdrowiska jest szeroki. Najczęściej trafiają tu osoby zmagające się z:

- chorobami reumatycznymi,
- zwyrodnieniami stawów i kręgosłupa,
- osteoporozą,
- schorzeniami neurologicznymi,
- stanami po urazach i operacjach narządu ruchu,
- niektórymi chorobami skóry,
- chorobami układu krążenia,
- przewlekłymi bólami kręgosłupa i korzonków nerwowych.

Lecznicze wody siarczkowe wykorzystywane są także przy wybranych schorzeniach układu oddechowego, przewodu pokarmowego oraz zaburzeniach metabolicznych.

Jakie zabiegi oferuje uzdrowisko?

Podstawę terapii stanowią zabiegi borowinowe i kąpiele siarczkowe. Kuracjusze mogą korzystać m.in. z okładów borowinowych, kąpieli borowinowych, kąpieli siarczkowo-siarkowodorowych, ćwiczeń rehabilitacyjnych w basenie leczniczym, masaży, fizykoterapii i kinezyterapii.

Coraz większą rolę odgrywa nowoczesna rehabilitacja. W Horyńcu funkcjonują centra wyposażone w zaawansowane urządzenia wspomagające terapię pacjentów po udarach, urazach rdzenia kręgowego czy operacjach ortopedycznych.

Najbardziej znanym obiektem jest Dom Zdrojowy należący do Uzdrowiska Horyniec. Dużą popularnością cieszy się również sanatorium Jawor. Wśród często wybieranych obiektów znajduje się także Centrum Rehabilitacji Rolników KRUS „Kresowiak”.



FOT. KRZYSZTOF ZAJĄCZKOWSKI/UMWP

Wielu kuracjuszy uważa Horyniec za jeden z najlepiej strzeżonych sekretów polskiej balneologii



FOT. GETTY IMAGES

Kaszel, który nie ustępuje przez dłuższy czas, może być pierwszym objawem groźnej choroby. Lepiej nie zwlekać z wizytą u lekarza

PROFILAKTYKA

Przewlekły kaszel może zwiastować groźną chorobę. Nie zwlekaj z badaniami

Katarzyna Wąś-Zaniuk

Kaszel, który nie mija od kilku tygodni, nawracające infekcje dróg oddechowych, uczucie duszność – to objawy, których pod żadnym pozorem nie powinniśmy lekceważyć. Choć nie muszą oznaczać poważnej choroby, powinny skłonić do konsultacji z lekarzem.

Choroby układu oddechowego mogą rozwijać się stopniowo, a ich pierwsze objawy bywają mylone ze zwykłym przeziębieniem, przemęczeniem czy konsekwencjami palenia papierosów. Przewlekły kaszel, pogarszająca się tolerancja wysiłku albo nawracające infekcje często nie budzą początkowo większego niepokoju. Tymczasem mogą być sygnałem schorzeń wymagających specjalistycznej diagnostyki, takich jak przewlekła obturacyjna choroba płuc (POChP), choroby śródmiąższowe płuc czy nowotwory.

Kiedy objawy powinny zaniepokoić?

Nie każdy kaszel oznacza poważną chorobę. Ważne jest jednak, aby zwracać uwagę na jego czas trwania, charakter oraz towarzyszące mu dolegliwości. Do objawów, które powinny skłonić do konsultacji lekarskiej, należą przede wszystkim:

- kaszel utrzymujący się powyżej trzech tygodni,
- duszność, zwłaszcza nowa lub stopniowo nasilająca się,
- ból w klatce piersiowej,
- nawracające infekcje dróg oddechowych,
- niewyjaśniony spadek masy ciała,
- chrypka,
- krwioplucie, czyli obecność krwi w odkrztuszanej wydzielinie.

Szczególnej uwagi wymagają objawy, które utrzymują się mimo leczenia, nasilają się lub występują u osób z czynnikami ryzyka, takimi jak wieloletnie palenie tytoniu.

– Największym błędem jest przyzwyczajanie się do objawów. Pacjenci często tłumaczą przewlekły kaszel paleniem papierosów, a duszność wiekiem lub słabszą kondycją. Tymczasem niepokojące dolegliwości powinny być sygnałem do sprawdzenia stanu zdrowia. Nie oznacza to od razu rozpoznania nowotworu czy innej ciężkiej choroby, ale pozwala odpowiednio wcześnie rozpocząć diagnostykę. Im szybciej ustalimy przyczynę objawów, tym szybciej możemy zaplanować właściwe postępowanie – wyjaśnia lek. med. Agnieszka Guzowska.

Pierwszym krokiem w przypadku utrzymujących się niepokojących objawów powinna być konsultacja z lekarzem podstawowej opieki zdrowotnej. Na podstawie wywiadu, badania pacjenta oraz oceny objawów lekarz może zlecić wstępne badania lub skierować chorego do specjalisty.

Jeśli konieczna jest pogłębiona diagnostyka pulmonologiczna, pacjent może zostać skierowany do ośrodka specjalizującego się w chorobach płuc. Jeszcze niedawno część badań wymagających pogłębionej diagnostyki wiązała się z kilkudniową hospitalizacją. Rozwój technologii medycznych i nowych modeli organizacji opieki pozwala w wybranych przypadkach znacząco ograniczyć czas pobytu pacjenta w placówce.

Wczesne rozpoznanie choroby zwiększa możliwości zastosowania odpowiedniego leczenia, a w przypadku raka płuca może istotnie poprawić rokowanie. Dlatego tak ważne jest, aby nie odkładać konsultacji lekarskiej i nie bagatelizować utrzymujących się dolegliwości.

eprasa.pl 72a2925b37

WALKA Z CUKRZYCĄ



FOT. GETTY IMAGES

Dieta śródziemnomorska pozostaje złotym standardem w cukrzycy i chorobach serca, ale diety low carb i keto także są dopuszczalne. Warto wpisać je do swojego jadłospisu

Najlepsza dieta dla cukrzyków i sercowców wybrana. Zbliża się wielka zmiana w leczeniu

Najnowszy raport ds. cukrzycy zmienia sposób myślenia o leczeniu tej choroby, stawiając pacjenta i jego potrzeby w centrum decyzji terapeutycznych.

Ola Głowacka

Międzynarodowy raport ekspertów ds. cukrzycy to najważniejsza od lat aktualizacja zaleceń dotyczących leczenia cukrzycy typu 2. Autorzy z American Diabetes Association (ADA) i European Association for the Study of Diabetes (EASD) odchodzą od myślenia o cukrzycy wyłącznie jako o „za wysokim cukrze". Cukrzyca jest tu traktowana jako choroba całego organizmu, wpływająca na serce, nerki, wątrobę, masę ciała, mięśnie, sen i zdrowie psychiczne.

Wcześniejsze i kompleksowe leczenie

Największa zmiana polega na tym, że nowoczesne leki nie powinny być zarezerwowane wyłącznie dla osób z zaawansowaną cukrzycą. Autorzy sugerują, że u większości pacjentów warto rozważyć stosowanie leków z grup: ● SGLT2 (np. empagliflozyna, dapagliflozyna), ● agonistów GLP-1 (np. semaglutyd) lub tirzepatydu już od rozpoznania choroby, ponieważ chronią nie tylko przed wysokim cukrem, ale także przed zawałem, niewydolnością serca i chorobami nerek. Lek ma dziś nie tylko obniżyć glukozę, ale także pomóc żyć dłużej i uniknąć powikłań.

Utrata masy ciała stała się jednym z głównych celów leczenia. Autorzy podkreślają, że redukcja masy ciała o 10-15 procent może:

- znacząco poprawić kontrolę cukrzycy,
- zmniejszyć ryzyko powikłań,
- doprowadzić nawet do remisji cukrzycy.

Remisja oznacza, że poziom cukru wraca do prawidłowych wartości bez konieczności stosowania leków przeciwcukrzycowych. Nie chodzi już tylko o „cukier w normie", ale o leczenie przyczyny choroby, czyli nadmiaru tkanki tłuszczowej i zaburzeń metabolicznych.

Technologia a leczenie cukrzycy

Eksperci podkreślają, że w leczeniu cukrzycy coraz większe znaczenie mają systemy ciągłego monitorowania glukozy (CGM), aplikacje wspierające samokontrolę i telemedycyna. CGM nie jest już postrzegane wyłącznie jako rozwiązanie dla osób z cukrzycą typu 1.

Dieta śródziemnomorska złotym standardem

Spośród wszystkich modeli żywienia autorzy najczęściej wskazują dietę śródziemnomorską jako najlepiej przebadaną. Udokumentowano, że poprawia ona poziom glukozy, chroni serce, wspiera pracę nerek i zmniejsza ryzyko powikłań sercowo-naczyniowych.

Dopuszczalne są także:

- diety niskowęglowodanowe,
- okresowe posty,
- diety ketogeniczne.

Wymagają one jednak indywidualnego dopasowania i nadzoru medycznego.

Ruch to znacznie więcej niż siłownia

Dokument promuje koncepcję „5S", którą powinni wziąć sobie do serca zarówno pacjenci cukrzycowi, sercowi, jak i osoby, które chcą uniknąć tych schorzeń:

- standing – mniej siedzenia,
- stepping – więcej kroków,
- sweating – aktywność aerobowa,
- strengthening – ćwiczenia siłowe,
- sleep – dobry sen.

Dokument bardzo mocno podkreśla, że większość chorych umiera z powodu chorób serca i naczyń, a nie bezpośrednio z powodu wysokiego cukru. Dlatego lekarze powinni od początku: kontrolować ciśnienie tętnicze, monitorować nerki, oceniać ryzyko sercowo-naczyniowe i aktywnie zapobiegać niewydolności serca.

WAŻNE BADANIA

Tak odróżnisz czerniaka od pieprzyka. Zmiana wygląda inaczej. Jesienią warto zwrócić na to uwagę

Oprac. Maciej Badowski

Jesień to dobry moment na kontrolę znamion i ocenę zmian, które mogły się pojawić po miesiącach ekspozycji na słońce.

Eksperci przypominają, że czerniak we wczesnym stadium jest wyleczalny, a regularne samobadanie skóry oraz konsultacje ze specjalistą mogą pomóc wykryć chorobę, zanim ta zacznie dawać objawy.

Jesień ułatwia wykrycie nowych znamion i zmian na skórze

– Jesień to naturalny moment na zdrowotny „przegląd skóry". Gdy opalenizna zaczyna znikać, łatwiej zauważyć nowe znamiona lub zmiany, które pojawiły się w istniejących już zmianach barwnikowych. Każde znamię, które zmienia kolor, kształt lub wielkość, powinni budzić nasz niepokój i zostać ocenione przez specjalistę – wyjaśnił cytowany w informacji prasowej przesłanej PAP prof. Piotr Rutkowski, specjalista chirurgii onkologicznej, kierownik Kliniki Nowotworów Tkanek Miękkich, Kości i Czerniaków Narodowego Instytutu Onkologii.

Zanaczył, że właśnie dlatego teraz warto wykonać samobadanie skóry oraz skorzystać z konsultacji ze specjalistą.

Zasada ABCDE pomaga ocenić, czy znamię wymaga konsultacji

Przedstawiciele Stowarzyszenia Pomocy Chorym na Mięsaki i Czerniaki Sarcoma przypomnieli, że podczas oceny zmian na skórze należy pamiętać o zasadzie ABCDE, gdzie A oznacza asymetrię, B – brzegi nieregularne lub poszarpane, C – kolor niejednolity lub zmieniający się, D – duży rozmiar (powyżej 6 mm) oraz E – ewolucję, czyli zmiany zachodzące w czasie. Wystąpienie jednej z tych cech nie oznacza automatycznie nowotworu, ale powinno skłonić nas do konsultacji z lekarzem.

Kilka mitów związanych z czerniakiem

Eksperci zajmujący się profilaktyką czerniaka od dawna zwracają uwagę na kilka mitów z tym związanych. Jednym z nich jest to, że jeśli w wakacje nie doszło do oparzenia słonecznego, skóra jest bezpieczna. Ryzyko uszkodzeń skóry wiąże się bowiem nie tylko z widocznym poparzeniem, ale również z długotrwałą jej ekspozycją na promieniowanie UV, która kumuluje się przez całe życie.

Ponadto nie każdy czerniak rozwija się z istniejącego pieprzyka. W wielu przypadkach pojawia się jako zupełnie nowa zmiana. Nowotwór ten nie dotyczy wyłącznie osób intensywnie opalających się – w rzeczywistości na nowotwory skóry może zachorować każdy. Ryzyko jest większe m.in. u osób z jasną karnacją, licznymi znamionami czy dodatnim wywiadem rodzinnym, jednak czujność powinniśmy zachowywać wszyscy.

Mitem jest też, że jeśli znamię nie boli, nie trzeba go sprawdzać. Wczesny czerniak najczęściej nie powoduje bólu ani innych dolegliwości. Niepokój powinny wzbudzić przede wszystkim zmiany wyglądu znamienia.

Źródło: PAP



FOT. 123RF

W Polsce każdego roku raka skóry rozpoznaje się u tysięcy osób. Jego wczesne stadium jest całkowicie wyleczalne

eprasa.pl 72a2925b37

PROGRAMOWO



G. 18:05

Klan

TVP 1

Ola dzwoni z informacjami. Okazuje się, że – na szczęście – to nie dom Kaliny się wczoraj palił. Julka cały czas trenuje, bo ma nowy „czelendż". Podczas treningu zaczepia skakanką o kryształową pamiątkę, nagrodę Pawła i Krystyny w tanecznym konkursie, i zbija ją.

Monika cały czas ma wątpliwości, czy nie powinna zostać w Częstochowie, przy Kai i Danielu. Feliks tłumaczy, że przecież Kaja ich tam nie chciała, ale Monika swoje wie. Rutka ma temperaturę i strasznie kaszle. Odmawia jednak wyjścia do lekarza.

G. 20:00

Barwy szczęścia

TVP 2

O poranku u Huberta niespodziewanie zjawia się załamana Szczepka. Przerażona lekarka drży na myśl, że grozi jej utrata prawa wykonywania zawodu oraz kara więzienia.

Równolegle Wiktor mierzy się z widmem poważnego kryzysu – tańsza konkurencja internetowa drastycznie uderza w rentowność jego skateshopu. Niespodziewaną pomoc oferuje mu jednak Wanda, która odwiedza sklep, by kolejny raz poprosić chłopaka o wybaczenie.



G. 16:50

Szpital św. Anny

TVN

Sabina martwi się o wnuka, w tej sprawie chce porozmawiać z Kaśką. Możliwe, że jego choroba ma podłoże genetyczne, co oznacza, że Sabina będzie musiała spotkać się ze Streckerem i wypytać o zdrowie w jego rodzinie... W domu Kasi dzieciaki przygotowują transparent powitalny dla Maćka, który tego dnia wychodzi ze szpitala. Przed nim długa rehabilitacja. Wojtek z Hanką w porannej krzątaninie, trochę się o siebie zawadzają, Wojtek jest poirytowany. Hanka proponuje mu wyjście wieczorem, ale Wojtek wymawia się dyżurem. Tomek proponuje Wojtkowi, żeby poszedł z nim do Szabo na warsztaty.

Na SOR trafia mały chłopczyk z dusznością i kaszlem, którego konsultuje Kaśka Hajduk. Zastanawia ją, dlaczego matka chłopca nie chce powiedzieć mężowi, że są w szpitalu. Pojawia się kobieta, która podaje się za matkę dziecka.



G. 18:00

Pierwsza miłość

Polsat



Hubert ambicjonalnie traktuje fakt, że ktoś ukradł jego samochód, i praktycznie zawłaszcza śledztwo w tej sprawie. Tym bardziej, że metody wadlewskiej policji muszą się wydać doświadczonemu komisarzowi cokolwiek egzotyczne. Paulina chcąc nie chcąc towarzyszy mężowi w pracy śledczej. Przy okazji zauważa coś, co umyka uwadze Huberta.

Radek wchodzi w pyskówkę z Florianem i po raz kolejny naraża się Grażynie. To zły moment, bo Grażyna właśnie stara się uchronić go przed skargą do Komisji Etyki Lekarskiej.

G. 20:15

NA WSPÓLNEJ

TVN

Agnieszka z Heblem próbują ratować Tomka po tym, jak wziął na siebie winę za narkotyki, które jego brat podrzucił Olszewskiej. Niespodziewanie na komisariacie pojawia się „Żaba"! Prosi Olszewską i Ryszarda o opiekę nad Tomkiem, po czym... przyznaje się do podrzucenia narkotyków prawniczce! Zwolniony Tomek na korytarzu mija się ze skutym bratem – co zrobi?!

Igor przekonuje Wiolę, że jedynym ratunkiem dla jej córki jest... więzienie! Anka zła na Igora – wczoraj zapomniał o niej i wieczorem z pracy musiał ją odwieźć wydawca jej płyty – Kazik... Ale Nowak znowu jedzie na Wioli – ta chce się wycofać z zeznań przeciwko córce narkomance. Igor przekonuje ją, że przymusowa izolacja w więzieniu pozwoli Anastazji przeżyć! Julka coraz bardziej martwi się, czy da radę wyjść z uzależnienia...



G. 20:50

Na dobre i na złe

TVP 2

Gdy mała Nina trafia na SOR w Leśnej Górze, Julka od razu ją rozpoznaje i w końcu Blanka może wziąć odzyskaną córeczkę w ramiona. Badania szybko jednak wykazują, że dziewczynka wymaga pilnej operacji. Ale jej porywaczka Zuza nie poddaje się i zjawia się w szpitalu, udając pacjentkę.

W klinice trwają przygotowania do skomplikowanego zabiegu, który – mimo protestów Zawady i Wilczewskiego – ma wykonać Jakub Dobry. Maria nadal jest w Krakowie.

G. 20:30

Felicita

TVP 1

Na Mazurach Zośka (Laura Breszka) po raz pierwszy przyznaje, że kryzys odbija się również na jej życiu zawodowym. Konfrontuje się też z poczuciem odpowiedzialności za rozpad małżeństwa. Oliwia (Klementyna Karnkowska) angażuje się w akcję wspierającą kobiety dotknięte ubóstwem menstruacyjnym, a Giulia (Oriana Celentano) szykuje się do wyjazdu z Nico. Po powrocie Zośka i Ewka stawiają Piotrowi ultimatum, którego nie może on zignorować...

eprasa.pl 72a2925b37

KRZYŻÓWKA NR 171

Poziomo:

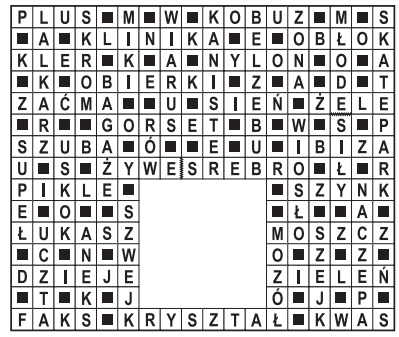
3) Jan Sebastian, kompozytor i organista,
6) ciasto biszkoptowe z bakaliami, cwibak,
11) roślinożerny gryzoń z Ameryki Południowej,
12) powieść lub film z dreszczykiem,
13) alkaloid w ziarnach kawy i liściach herbaty,
14) „… Wszechmogący", amerykańska komedia,
15) średniowieczna opłata u wrót miasta,
16) główny posiłek dnia,
17) portowe miasto w Libii,
18) należy do komisji konkursowej,
19) poręczenie na czeku,
21) między prezbiterium a kruchtą,
23) pula w grze hazardowej,
26) ukojenie w cierpieniu,
27) ryba gotowa do tarła,
30) prawdziwe imię i nazwisko Nikifora,
31) atrybut piłkarskiego kibica,
34) domek dla szlachcica,
38) słodki owoc z palmy,
39) … lejkowate to estuarium,
40) średniowieczni wędrowni kuglarze,
41) pasza dla kasztanki,
42) mały pojemnik na atrament.

Pionowo:

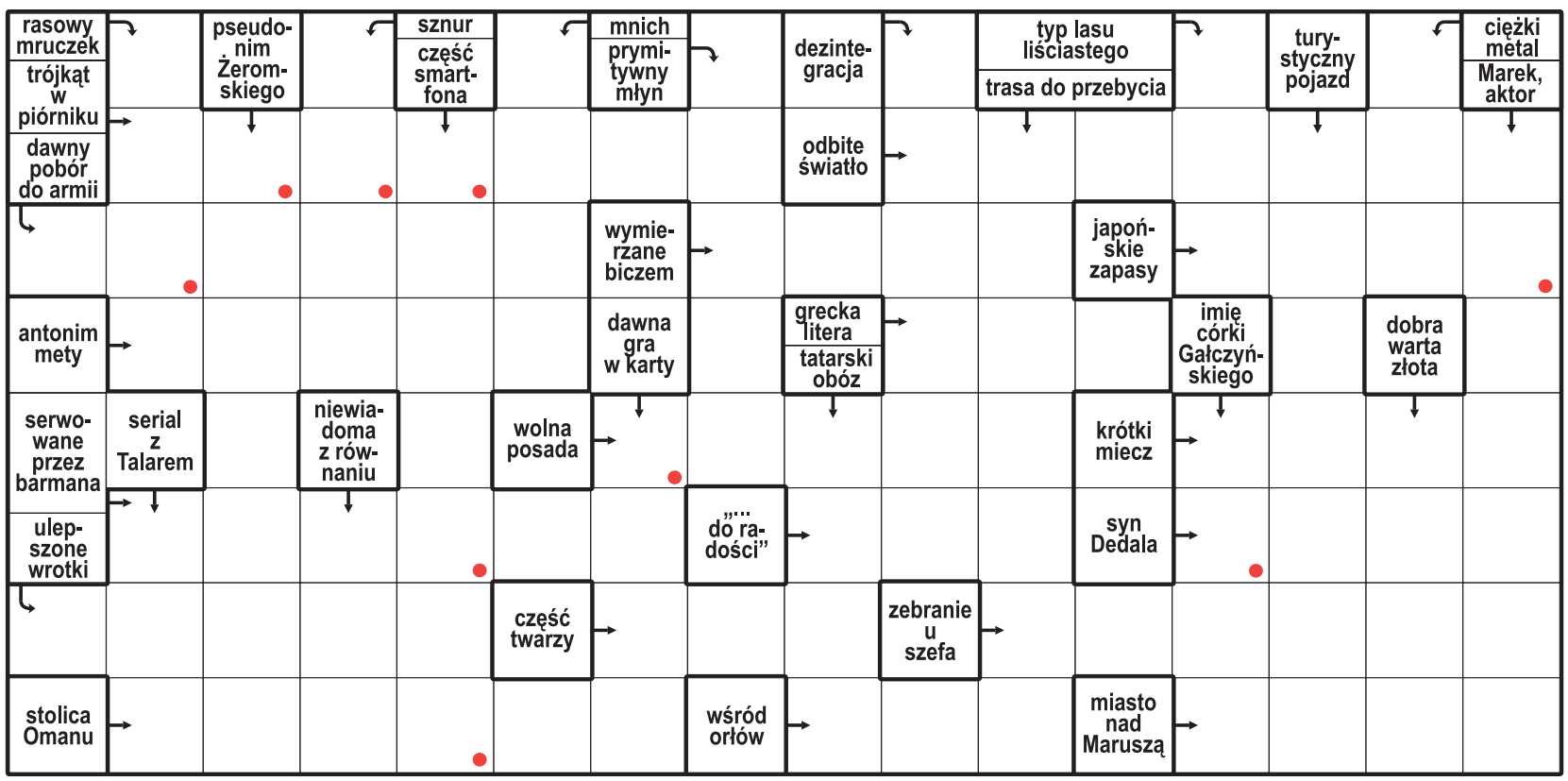
1) popularna marka kawy,
2) Robert, polski kierowca rajdowy,
3) nie ma środków do życia,
4) „… wuja Toma", powieść Harriet Stowe,
5) stolica i największe miasto stanu Hawaje,
6) uczestniczył w zburzeniu Bastylii,
7) solenizantka z 18 maja,
8) podpora na rowery,
9) utwór pisany mową wiązaną,
10) utwardza stoki narciarskie,
20) kocioł do grzania wody,
22) książę litewski, uczestnik bitwy pod Grunwaldem,
24) żółty kamień ozdobny,
25) cienki, łamliwy andrut,
28) rekreacyjna gra ruchowa,
29) uczta pierwszych chrześcijan,
31) biega z gwizdkiem po boisku piłkarskim,
32) stolica kraju z półksiężycem,
33) mały cukierek śmietankowy,
35) filc gorszego gatunku,
36) Zawisza Czarny z Garbowa,
37) ułamkowa w matematyce.

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

ROZWIĄZANIE NR 170



KRZYŻÓWKA PANORAMICZNA



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

ROZWIĄZANIE: KIEROWNIK.

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Horoskop dzienny wróży, że spokojne tempo pozwoli dostrzec szanse, które wcześniej były niewidoczne.

Ryby (19.02 - 20.03)
Kreatywne podejście ułatwi rozwiązanie problemu. Horoskop na dziś mówi, że poprawi Ci to nastrój.

Baran (21.03 - 19.04)
Konsekwencja przyniesie efekty. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że osiągniesz ważny cel.

Byk (20.04 - 20.05)
Okazja zachęci Cię do działania. Horoskop dzienny sugeruje, że może to otworzyć nowe perspektywy.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Intuicja podpowie dobre rozwiązanie. Horoskop na dziś to wskazówka, by zaufać swoim odczuciom.

Rak (22.06 - 22.07)
Horoskop dzienny na środę radzi zachowywać dzisiaj równowagę między obowiązkami a odpoczynkiem.

Lew (23.07 - 22.08)
Porządek w planach przyniesie ulgę i pozwoli działać dalej. Horoskop dzienny zapowiada udany dzień.

Panna (23.08 - 22.09)
Energia będzie dopisywać. Horoskop na dziś mówi, że Twoja pewność siebie przyciągnie uwagę innych.

Waga (23.09 - 22.10)
Ktoś okaże Ci wsparcie. Horoskop dzienny na środę mówi, że dzięki temu łatwiej uporasz się z trudnościami.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Rozmowy przyniosą ciekawe wieści. Horoskop dzienny wróży, że nowy pomysł otworzy ważne możliwości.

Strzelec (22.11 - 21.12)
Finansowe sprawy nabiorą tempa. Horoskop na dziś zapowiada, że rozsądek pomoże uniknąć strat.

Koziorożec (22.12 - 19.01)
Odważnie ruszaj dzisiaj po cele. Horoskop dzienny ma środę mówi, że los sprzyja Twoim decyzjom.

eprasa.pl 72a2925b37

REKLAMA 0010981938



Szukasz pracy? Szukasz pracownika? Szukaj z nto!

Zapraszamy do współpracy!

gratka | nto | nto.pl | naszemiasto.

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

DROBNE

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

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

REKLAMOWE

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

Komunikaty

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

AUTOPROMOCJA

REKLAMA 0011607522

Wilków, 4 listopada 2026 r.

WÓJ GMINY WILKÓW
Informuję,
że w gazecie „Nowa Trybuna Opolska" z dnia 18 sierpnia 2026 oraz w obwieszczeniu o wyłożeniu do publicznego wglądu projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego wsi Wilków wystąpił błąd pisarski dotyczący nieprzekraczalnego terminu składania uwag i wniosków do projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego wsi Wilków
Uwagi i wnioski należy składać w nieprzekraczalnym terminie do dnia 16 listopada 2026 r.

Uwagi należy składać do Wójta Gminy Wilków na piśmie na formularzu (wzór formularza dostępny pod linkiem: https://www.gov.pl/web/rozwoj-technologia/formularz-pisma-dotyczacego-aktu-planowania-przestrzennego):
Zgodnie z art. 17 pkt 11 wyżej wymienionej ustawy, osoby prawne i fizyczne oraz jednostki organizacyjne nieposiadające osobowości prawnej mogą wnosić uwagi do projektu planu miejscowego.
Uwagi i wnioski należy składać do Wójta Gminy Wilków:
- w postaci papierowej na adres: Urząd Gminy w Wilkowie, ul. Wrocławska 11, 46113 Wilków,
- w postaci elektronicznej na adres: ug@wilkow.pl,
- w postaci elektronicznej za pomocą platformy e-Doręczenia: https://edoreczenia.gov.pl/,

z podaniem: imienia i nazwiska albo nazwy, adresu zamieszkania albo siedziby, oraz ze wskazaniem czy jest się właścicielem lub użytkownikiem wieczystym nieruchomości objętej uwagą; w nieprzekraczalnym terminie **do dnia 16 listopada 2026 r.** Wniosek może zawierać również dodatkowe dane do kontaktu, takie jak adres poczty elektronicznej, adres do korespondencji lub numer telefonu.
Zgodnie z art. 39 ust. 1 i art. 40 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (Dz.U. z 2024 r. poz. 1112 z późn. zm.) każdy może wnieść uwagi i wnioski do prognozy oddziaływania na środowisko.
Uwagi i wnioski należy składać w formie pisemnej, ustnie do protokołu lub za pomocą środków komunikacji elektronicznej bez konieczności opatrywania ich kwalifikowanym podpisem elektronicznym na adres ug@wilkow.pl do Wójta Gminy Wilków z podaniem imienia i nazwiska lub nazwy jednostki organizacyjnej i adresu, oznaczenia nieruchomości, której uwaga lub wniosek dotyczy, w nieprzekraczalnym terminie **do dnia 16 listopada 2026 r.**

Wójt Gminy Wilków
Irena Marszałek

Administratorem Państwa danych osobowych jest Gmina Wilków. Pełen zakres informacji znajduje się na stronie https://bip.wilkow.pl/3722/ochrona-danych-osobowych.html oraz w siedzibie Administratora.

REKLAMA 0111193823

PRZESTRZEŃ DLA TWOJEGO BIZNESU

WYNAJMIJ BIURO W OPOLU!



LOKALE przestronne, dobrze doświetlone i klimatyzowane, o różnym metrażu dowolna ilość i konfiguracja

Możliwość aranżacji pomieszczeń: łączenia i przestawienia drzwi (na koszt najemcy).

Budynek wyposażony w instalacje elektryczne, wodno-kanalizacyjne z sieci miejskiej, ogrzewanie własne – kotłownia gazowa zasilana gazem miejskim, wentylacja grawitacyjna i mechaniczna, własna przepompownia ścieków.

Budynek chroniony jest przez monitorowaną z grupami interwencyjnymi instalacją alarmową oraz system wejścia/wyjścia do budynku oraz poszczególnych pomieszczeń.

Zadzwoń ✆ 695 396 902

0011352379

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

nto NOWA TRYBUNA OPOLSKA — codzienne wydania gazety

OBSERWUJ NAS

nto.pl — największy portal regionalny na Opolszczyźnie

Nowa Trybuna Opolska - **Codziennie z Tobą**

eprasa.pl 72a2925b37

ŻUŻEL

Janusz Kołodziej: Czuję się spełniony

Rozmawiamy z Januszem Kołodziejem, 3-krotnym zdobywcą Drużynowego Pucharu Świata, 4-krotnym indywidualnym mistrzem Polski oraz 8-krotnym drużynowym mistrzem Polski, który właśnie zakończył sportową karierę

Zbigniew Czyż

W wieku 42 lat zdecydowałeś się zakończyć sportową karierę, którą - mając 16 lat - zaczynałeś w Unii Tarnów. Pamiętasz moment, w którym postanowiłeś związać życie z żużlem?

Dla mnie największym sukcesem było wtedy to, że mogłem w ogóle zacząć jeździć i spełniać marzenia. Przez dwa lata przygotowywałem rodziców do ogłoszenia tej decyzji, żeby się na nią zgodzili. Miałem dużo wytycznych, żeby nie upadać na tor, żeby sobie nie zrobić krzywdy. Musiałem też obiecać, że będę się dobrze uczył, ale udało mi się przez to wszystko przebrnąć. Już jako dzieciak mogłem się piąć coraz wyżej, mogłem się uczyć od najlepszych, podpatrywać, wdrażać w życie swoje metody.

W 26-letniej karierze osiągnąłeś bardzo dużo. Te najważniejsze sukcesy to osiem tytułów drużynowego mistrza Polski (pięć w klubie z Leszna i trzy z Tarnowa) oraz cztery złota w indywidualnych mistrzostwach kraju. W reprezentacji Polski zdobyłeś też trzy złote krążki w Drużynowym Pucharze Świata, a w 2022 roku zostałeś indywidualnym wicemistrzem Europy. Które z tych dokonań cenisz sobie najbardziej?

Trudno powiedzieć, bo każde ma swoją historię, a ta każda historia była dla mnie ważna i potrzebna. Muszę jednak przyznać, że finał indywidualnych mistrzostw Polski w 2005 roku w Tarnowie, gdy pokonałem Tomasza Golloba, dodał mi dużo wiary w siebie, której wcześniej nie miałem. Cały stadion skandował moje imię i nazwisko - to było coś niesamowitego, czego nigdy nie zapomnę.



FOT. MARIUSZ KAPAŁA/POLSKA PRESS

- Finał IMP 2005 w Tarnowie, gdy pokonałem Golloba, dał mi dużo wiary w siebie - wspomina Kołodziej

Swoją karierę podzieliłeś między dwa kluby - Unię Tarnów, w której startowałeś przez piętnaście lat, i Unię Leszno, której barw broniłeś przez dwanaście sezonów. Oba cenisz jednakowo?

Gdy zdawałem licencję w 2000 roku, moim marzeniem było ścigać się z Tomaszem Gollobem czy Tonym Rickardssonem w jednym klubie. Gdy cztery lata później mogłem z nimi jeździć w Tarnowie, praktycznie nie mogłem w to uwierzyć. To było wręcz niemożliwe, że takie rzeczy mogą się wydarzyć. Unia Tarnów dała mi szansę, a w Unii Leszno mogłem kontynuować karierę na bardzo wysokim poziomie.

Wiem, że masz bardzo duży szacunek do klanu Rempałów, z którymi jeździłeś w Tarnowie przez długie lata.

Zgadza się. Oni są dla mnie taką ikoną speedwaya. To, co do dziś robi Jacek, to, co robił Grzegorz czy Tomasz oraz Marcin, z którym jeździłem często w jednej parze w juniorach, a potem seniorach, to jest coś niesamowitego. Patrzę na nich z ogromnym szacunkiem. Cenię wielu innych żużlowców, ale dla nich mam nadzwyczajny respekt.

Do pełni szczęścia zabrakło chyba tylko sukcesów w cyklu Grand Prix. Jako stały uczestnik startowałeś tylko dwukrotnie, w 2011 i 2019 roku, a największym twoim sukcesem było zwycięstwo w Grand Prix Czech siedem lat temu. Czujesz się spełniony?

Tak. Robiłem co mogłem i jestem teraz tu, gdzie jestem. Oczywiście, marzeniem każdego dobrego żużlowca jest zostanie mistrzem świata, ale mnie się to nie udało, choć starałem się. Po drodze są różne trudności, czasami coś nie wychodzi i nawet nie wiesz, dlaczego. Nigdy na przykład nie wystartowałem w mistrzostwach świata juniorów, bo zawsze wtedy miałem jakąś kontuzję. Podobnie było w Grand Prix, w którym nie osiągnąłem nic nadzwyczajnego. Natomiast w lidze czy w mistrzostwach Polski czułem się jak ryba w wodzie. Tak widocznie miało być.

Niestety, w długiej i bogatej karierze nie omijały cię też kontuzje.

Niestety, i dlatego właśnie zdecydowałem się w tym momencie zakończyć karierę.

Myślisz o tym, że gdy już odpoczniesz, to chciałbyś może spróbować swoich sił jako trener?

Bardziej chciałbym z kimś jednym współpracować na takiej zasadzie, żeby przekazywać swoje uwagi czy rady, jak ustawić motocykl, jak dopasować sprzęt. Ale to na razie dalsza perspektywa, bo potrzebuję teraz trochę czasu dla siebie.

PIŁKA NOŻNA

Szykuje się polski dzień w Lidze Mistrzów

Jacek Czaplewski

Nawet siedmiu Polaków może wystąpić wieczorem w meczach Ligi Mistrzów. Jeden z nich, potencjalnie z naszym tercetem w składzie, obejrzymy w telewizji publicznej. Nasi rodacy z FC Porto spróbują uporać się z Napoli.

Najtrudniejsze zadanie czeka Biało-Czerwonych ze Slavii Praga. Do stolicy Czech przybywa bowiem finalista poprzedniej edycji, czyli mistrz Anglii Arsenal. Z anonsowanych składów wynika, że u gospodarzy od początku zobaczymy i Oskara Kubiaka na lewym wahadle, i Wiktora Nowaka, który ma zająć miejsce w środku pola.

Co najmniej dwóch Polaków zobaczymy również na Estadio do Dragao. FC Porto z Jakubem Kiwiorem i Janem Bednarkiem na środku defensywy zagra z włoskim Napoli. Nie jest jasne, czy w portugalskim zespole jakiekolwiek minuty zbierze ostatnio kontuzjowany Oskar Pietuszewski.

„Polskie" Lens z kolei zmierzy się z Como. Przeciwniemu szansę na grę ma tylko rezerwowy w ostatnim czasie wahadłowy Michał Skóraś. Stoper Maik Nawrocki dalej przechodzi rehabilitację po operacji kolana.

Do chłodnej Norwegii wybrał się za to Tymoteusz Puchacz (Sabah Baku). Naszego lewego obrońcę z Vikingurem Stavanger czeka wbrew pozorom spore wyzwanie, skoro rywal niedawno urwał punkty samemu Bayernowi Monachium.

Wszystkie mecze z udziałem Polaków zaplanowano na godz. 21.

0011607552

Z głębokim żalem przyjęliśmy wiadomość,
że w dniu 30 października 2026 r. zmarł
Nasz wieloletni kolega

Zbigniew Mróz

Rodzinie
oraz najbliższym Zmarłego

składamy
wyrazy szczerego współczucia

Koleżanki i Koledzy
z Okręgowego Przedsiębiorstwa
Geodezyjno-Kartograficznego Sp. z o.o. w Opolu

eprasa.pl 72a2925b37

PIŁKA NOŻNA

Sen Odry trwał tylko chwilę. Przebudzenie było brutalne

Wiktor Gumiński

Z bardzo słabej strony pokazali się piłkarze Odry Opole w meczu 13. kolejki Betclic 1 Ligi. Ulegli w nim na wyjeździe Polonii Bytom aż 0-3 i tym samym na dłużej ugrzęźli w strefie spadkowej.



FOT. ŁUKASZ BROŻEK/ BS POLONIA BYTOM

Do przerwy w Bytomiu był bezbramkowy remis. W drugiej połowie Odra już jednak na boisku nie istniała i w efekcie wysoko przegrała

A wszystko to kilka dni po tym, jak Opolanie wyeliminowali w 1/16 finału STS Pucharu Polski ekstraklasowego Śląska Wrocław. Kolejny raz Odra przekonała się jednak na własnej skórze, że ligowe mecze to kompletnie inna rzeczywistość. W Bytomiu była kompletnie bezradna. Szczególnie w drugiej połowie Polonia robiła na boisku co chciała i tylko fakt, że nie była bezwzględnie skuteczna sprawił, iż ekipa z Opola nie przegrała jeszcze wyżej.

Jedyną dogodną szansę na objęcie prowadzenia w tym spotkaniu opolscy piłkarze mieli tuż przed przerwą. Wzięła się ona jednak nie ze składnej akcji, tylko z zamieszania, jakie powstało w polu karnym Polonii po rzucie rożnym. Gospodarze szczęśliwie wybronili wtedy uderzenia z kilku metrów Cassio oraz Maksymiliana Pingota.

Po przerwie jednak już Odra była tylko tłem dla gospodarzy. Pierwszego gola straciła w 50. minucie, kiedy to Polonia przeprowadziła szybki kontratak, który z zimną krwią wykończył Konrad Andrzejczak.

Kilka minut później Bytomianie prowadzili już 2-0. Ekipa z Opola wyglądała na mocno zaskoczoną założonym przez nich wysokim pressingiem. Fatalny błąd popełnił bramkarz Odry Artur Haluch, podając piłkę wprost pod nogi rywala. Z takiego prezentu finalnie skrzętnie skorzystał Daniel Rumin.

Później jeszcze rozpędzony zespół z Bytomia stworzył sobie kilka dogodnych okazji bramkowych. Wykorzystał jedną z nich, w 79. minucie, kiedy to wynik ustalił Benedik Mioc.

Do gry Odry tym razem nic nie wnieśli rezerwowi. Poczwórna zmiana, jaką w 63. minucie przeprowadził jej trener Piotr Plewnia, ani trochę nie ożywiła poczynań drużyny.

Tym samym Opolanie nadal znajdują się w strefie spadkowej, zajmując przedostatnie, 17. miejsce w tabeli. O punkt wyprzedzają tylko Unię Skierniewice, z którą... zmierzą się w najbliższym meczu - 6 listopada (godz. 20.30) na Itaka Arenie.

POLONIA BYTOM - ODRA OPOLE 3-0 (0-0)

Bramki: 1-0 Andrzejczak - 50, 2-0 Rumin - 54., 3-0 Mioc - 79.
Polonia: Banasik - Szymusik (80. Konieczny), Krzyżak, Szymański, Wołkowicz, Orlik (15. Stefański; 68. Pena), Łabojko, Mioc, Andrzejczak, Zieliński (80. Michalski), Rumin (69. Wojtyra).
Odra: Haluch - Spychała (63. Kupczyk), Cassio, Piroch, Pingot, Biedrzycki (80. Palacz), Szysz (63. Spacil), Perez (62. Nalepa), Gajda, Barański, Gieroba (63. Feliks).
Żółte kartki: Szymański, Wołkowicz, Zieliński - Spychała.

Tabela

1. Polonia Warszawa	13	22	20-15
2.Lechia Gdańsk	13	22	25-21
3.ŁKS Łódź	13	22	16-12
4.Pogoń Grodzisk Maz.	13	21	19-12
5.Ruch Chorzów	12	21	16-11
6.Polonia Bytom	13	21	23-20
7.Termalica Nieciecza	13	21	20-18
8.Miedź Legnica	13	19	19-12
9.Warta Poznań	13	19	20-17
10.Stal Rzeszów	13	18	18-24
11.Stal Mielec	13	16	17-27
12.Podbeskidzie B-Biała	13	15	16-17
13.Pogoń Siedlce	12	15	14-15
14.Arka Gdynia	12	14	16-16
15.Chrobry Głogów	12	13	13-15
16.Puszcza Niepołomice	13	13	15-19
17.Odra Opole	13	12	8-16
18.Unia Skierniewice	13	11	15-23

PIŁKA RĘCZNA

Ostatnie szlify reprezentacji Polski przed meczem w Opolu. Już dziś zmierzy się z Łotwą

Wiktor Gumiński

Reprezentacja Polski w piłce ręcznej rozpoczyna walkę o awans na mistrzostwa Europy 2028. W pierwszym meczu kwalifikacyjnym zmierzy się dziś w Stegu Arenie z Łotwą. Początek o godz. 18.

Biało-czerwoni będą rywalizować z Łotyszami przy znakomitej atmosferze, ponieważ ich poczynania z trybun Stegu Areny będzie śledzić komplet widzów. Wszystkie wejściówki zostały wyprzedane już dwa tygodnie przed meczem.

- W sumie trochę za wcześnie, bo chciałem kupić jeszcze parę biletów dla znajomych i dla rodziny. Nie zdążyłem, ale oczywiście bardzo się cieszę, że na trybunach będzie komplet. Mam nadzieję, że zagramy dobre spotkanie i ucieszymy kibiców – powiedział z uśmiechem Mateusz Zembrzycki, bramkarz reprezentacji Polski, a w przeszłości zawodnik Gwardii Opole (2014-2020).

Potyczka z Łotyszami będzie dla Polaków pierwszą z sześciu, jakie stoczą w ramach eliminacji do mistrzostw Europy 2028. Obok Łotwy, mierzyć się będą jeszcze z Francją oraz Rumunią.

Do mistrzostw Europy awansują po dwie najlepsze drużyny z każdej z ośmiu grup eliminacyjnych, a także cztery najlepsze zespoły z trzecich miejsc (co ważne, pod uwagę będzie tu brany tylko bilans meczów z dwoma czołowymi zespołami w grupie). Każda kwalifikacyjna potyczka będzie mieć zatem niebagatelne znaczenie.

- W meczu z Łotwą największym rywalem możemy być sami dla siebie. Tak jak do każdego spotkania, musimy przystąpić skoncentrowani na sto procent i wtedy jestem przekonany, że będzie dobrze - dodał Mateusz Zembrzycki.

Wśród powołanych przez hiszpańskiego selekcjonera reprezentacji Polski Jotę Gonzaleza na mecze z Łotwą oraz Rumunią (8 listopada w Tulczy) nie ma obecnych zawodników Corotop Gwardii Opole. Dwaj z nich, Oliwier Kamiński oraz Mateusz Wojdan, znaleźli się na liście rezerwowej.

Kadra reprezentacji Polski na mecze z Łotwą i Rumunią

Bramkarze
Mateusz Zembrzycki (PGE Wybrzeże Gdańsk), Marcel Jastrzębski (RK Nexe - Chorwacja)
Rozgrywający
Damian Przytuła (CSM Bukareszt - Rumunia), Piotr Jędraszczyk (Industria Kielce), Piotr Mielczarski (LH Limonges Handball - Francja), Michał Olejniczak (Industria Kielce), Paweł Paterek (KGHM Chrobry Głogów), Ariel Pietrasik (Kadetten Schaffhausen - Szwajcaria), Wiktor Tomczak (PGE Wybrzeże Gdańsk), Patryk Wasiak (Ademar Leon - Hiszpania), Andrzej Widomski (HC Eurofarm Pelister - Macedonia)
Skrzydłowi
Mikołaj Czapliński (PGE Wybrzeże Gdańsk), Michał Daszek (Orlen Wisła Płock), Piotr Jarosiewicz (Industria Kielce), Filip Michałowicz (PGE Wybrzeże Gdańsk)
Obrotowi
Dawid Dawydzik (Orlen Wisła Płock), Maciej Gębala (HC Erlangen - Niemcy), Wiktor Jankowski (HC Vardar 1961 - Macedonia)



FOT. WIKTOR GUMIŃSKI

Reprezentanci Polski zagrają z Łotwą w Opolu przy komplecie publiczności. Bilety rozeszły się jak przysłowiowe ciepłe bułeczki

TENIS

Piękna, egzotyczna przygoda niech trwa. Indyjskie klimaty sprzyjają Weronice

Paweł Wiśniewski

W 1. rundzie turnieju tenisowego WTA 250 „Chennai Open" (pula nagród: 283 347 dolarów) Weronika Falkowska pokonała znaną Czeszkę Lindę Fruhvirtovą 7:6(3), 6:4. Mecz na kortach twardych „SDAT Tennis Stadium" trwał prawie dwie godziny. Panie zagrały ze sobą po raz pierwszy w karierze.

Fruhvirtova wygrywała w Chennai (dawny Madras) - stolicy stanu Tamilnadu w południowych Indiach i wielomilionowej metropolii nad Zatoką Bengalską - w 2022 roku. Czeszka okazała się wówczas lepsza od Magdy Linette.

Weronika Falkowska musiała przejść dwustopniowe kwalifikacje, by awansować do turnieju głównego. Nasza tenisistka gra w głównej drabince turnieju cyklu WTA po raz pierwszy od 2022 roku, gdy wystąpiła w imprezie WTA 250 w Warszawie. W zawodach cyklu za granicą zaprezentowała się po raz pierwszy.

Kasa wypłaci:
1. runda = 3065 dolarów;
2. runda = 4285 dolarów;
ćwierćfinał = 7025 dolarów;
półfinał = 12 331 dolarów;
finalistka = 22 125 dolarów;
zwyciężczyni = 37 390 dolarów.

eprasa.pl 72a2925b37