Opolscy hotelarze i właściciele ośrodków liczą na turystów. Są powody do optymizmu **str. 4**

FOT. ARCH. NTO

Najlepsze sanatoria w Polsce na problemy z kręgosłupem. Wyjedziesz z nich zadowolony str. 10

STRONA ZDROWIA

nto

NOWA TRYBUNA OPOLSKA

Środa 10.06.2026

Nr 132 (10 074)

www.nto.pl

Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

Prezentujemy dziś pierwszych liderów akcji Uśmiech Dziecka. Zobaczcie te radosne buźki **str. 8**

Uwaga kierowcy, na obwodnicy Opola czekają was problemy **str. 2**

Rozpoczęto poszukiwania masowych grobów w Hucie Pieniackiej **str. 7**

Nr ISSN 1230-6134 Nr indeksu 348-252

SPORT

W ZAKSIE dojdzie do wielu zmian. Podobnie będzie również w Stali **str. 16**

FOT. WIKTOR GUMIŃSKI

OPOLE BADANIA GENETYCZNE POKAZAŁY, JAK NIEZWYKŁY TO GRÓB

Tajemnica dwóch kobiet z katedry

Milena Zatylna
mzatylna@nto.pl

Niezwykły pochówek odkryto na cmentarzysku przy opolskiej katedrze. Naukowcy badają tajemnicę dwóch kobiet sprzed ośmiu wieków.

Podczas badań archeologicznych prowadzonych przy opolskiej Katedrze Podwyższenia Krzyża Świętego naukowcy natrafili na wyjątkowy pochówek z początku XIII wieku.

Odkrycie wzbudziło duże zainteresowanie badaczy ze względu na nietypowy układ szczątków. Interesujący stał się także dlatego, że przeprowadzone badania genetyczne wykazały, iż w grobie spoczywają dwie kobiety. To pierwszy potwierdzony badaniami DNA średniowieczny pochówek osób tej samej płci odkryty na terenie Polski.

Jak podkreśla dr Magdalena Przysiężna-Pizarska, archeolog z Instytutu Historii Uniwersytetu Opolskiego, niezwykłość odkrycia nie wynika wyłącznie z płci zmarłych. Kluczowy jest sposób ich pochowania.

W średniowieczu obowiązywały bowiem określone zasady obrządku pogrzebowego. Zmarłych chowano pojedynczo, zazwyczaj w trumnach lub owiniętych całunem. Układano ich na plecach, w pozycji wyprostowanej na wznak, z rękami złożonymi na miednicy lub klatce piersiowej, a ciało orientowano na osi wschód-zachód z twarzą skierowaną w kierunku wschodzącego Słońca. – Tutaj nie mamy zachowanej tej reguły – mówi badaczka.

Jedna z kobiet została bowiem złożona prawym policzkiem do ziemi. Druga spoczęła częściowo klatką piersiową na jej ramieniu. Całość tworzy układ, który badaczom skojarzył się z „pozą taneczną".

To właśnie na podstawie wstępnych analiz antropologicznych i na podstawie ułożenia ciała, początkowo przypuszczano, że w grobie znajdują się kobieta i mężczyzna. Dopiero badania genetyczne wykazały, że obie osoby były kobietami.

Nie były ze sobą spokrewnione (do trzeciego stopnia), a w chwili śmierci miały około 40 lat. Naukowcy nie wiedzą, jaki był ich status społeczny ani jaka jest przyczyn zgonu, ponieważ materiał kostny był bardzo źle zachowany. W grobie nie odnaleziono żadnego wyposażenia, które mogłoby pomóc w identyfikacji pozycji społecznej lub pełnionych funkcji.

Czytaj str. 4

FOT. DR MAGDALENA PRZYSIĘŻNA-PIZARSKA/UO

To pierwszy średniowieczny pochówek osób tej samej płci odkryty na terenie Polski.

Zabił dwie osoby. Doskonale wiedział, co robi

Sprawca podwójnego morderstwa z Kadłuba został przebadany przez zespół biegłych psychiatrów. Ich opinia jest jednoznaczna: Może stanąć przed sądem **str. 3**

Brakuje miliona na leczenie Iwony z Kluczborka. Powstał plan wielkiej akcji **str. 2**

W Namysłowie szykują rewolucję energetyczną. Skorzystają na niej mieszkańcy **str. 5**

eprasa.pl d75ff3b64d

AUTOPROMOCJA 0010710597

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

Jutro w naszej gazecie
Pod paragrafem

Marszałkowie Związku Radzieckiego tworzyli zamknięty krąg najwyższych rangą wybrańców. Do tego grona można było trafić tylko decyzją Stalina

FOT. MZD OPOLE

Kierowcy jadący obwodnicą Opola muszą przygotować się na spore utrudnienia.

Asfaltują estakadę nad obwodnicą

Sławomir Draguła
sdragula@nto.pl

Właśnie ruszył kolejny etap asfaltowania węzła na skrzyżowaniu obwodnicy północnej z ulicą Partyzancką i Opolską w Opolu.

Budowa węzła na skrzyżowaniu obwodnicy północnej Opola z ul. Partyzancką i Opolską ma poprawić przepustowość skrzyżowania, a zwłaszcza obwodnicy i usprawnić dojazd do strefy ekonomicznej przy ul. Północnej oraz stadionu Itaka Arena.

W ciągu obwodnicy wybudowana zostanie estakada z dwoma pasami ruchu w obu kierunkach a pod nią, w miejscu obecnego ronda, powstanie nowe rondo wraz ze zjazdami i łącznikami. - Przebudowany zostanie też fragment obwodnicy po obu stronach przyszłej estakady, który otrzyma dodatkowe pasy ruchu. Całość zadania ma być gotowa latem tego roku, a wartość inwestycji to około 66 milionów złotych. - Właśnie ruszył kolejny etap asfaltowania węzła. Układana jest ostatnia warstwa masy bitumicznej - mówi Mariusz Chałupnik.

Kierowcy muszą przygotować się więc na spore utrudnienia.

- Na odcinku około 200 metrów, od Odry do hurtowni Makro, będzie ruch wahadłowy - informuje Mariusz Chałupnik, z Miejskiego Zarządu Dróg w Opolu. - Wyłączenie jezdni w kierunku Wrocławia jest konieczne ze względów technicznych i technologicznych. Ruch będzie sterowny ręcznie. Planowany czas robót asfaltowych na tym odcinku to godziny od 6.00 do 13.00. - Prosimy wszystkich kierowców o zachowanie ostrożności - kończy Chałupnik. ©℗

Rowerem na Gietrzwałd - po zdrowie dla Iwonki

Milena Zatylna
mzatylna@nto.pl

Od sześciu lat Iwona Glazer z Kluczborka prowadzi internetową zbiórkę na ratującą życie operację kręgosłupa. Choroba stopniowo niszczy jej organizm i utrudnia oddychanie.

Mieszkanka Kluczborka choruje na Choruje na kyfoskoliozę - ciężkie schorzenie powodujące boczne skrzywienie i skręcenie kręgosłupa wokół własnej osi.

- Mój kręgosłup wygina się do boku, skręca wokół własnej osi, miażdży płuca, a na końcu mnie zabije. 24 godziny na dobę jestem podłączona pod sprzęt, dzięki któremu jeszcze oddycham. Uratuje mnie tylko skomplikowana operacja kręgosłupa w USA. Dzięki niej mogłabym znów oddychać, zachować życie - informuje Iwona Glazer.

Zbiórka prowadzona za pośrednictwem portalu Siepomaga trwa od 2020 roku. Do tej pory udało się zgromadzić około 4,2 mln zł, czyli 80 procent kwoty. Do osiągnięcia celu nadal brakuje jednak nieco ponad miliona złotych.

Małgorzata Mykita, siostra Iwony, zainicjowała akcję, która ma pomóc zebrać brakujące fundusze. Przedsięwzięcie nosi nazwę „Rowerem na Gietrzwałd - po zdrowie dla Iwonki".

FOT. RAFAŁ TOPPICH

Uczestnicy akcji pokonają rowerami około 400 kilometrów z Kluczborka do Gietrzwałdu.

Inspiracją była działalność Łatwoganga i organizowane przez jego członków akcje charytatywne oraz niedawna wyprawa rowerowa.

- Razem z siostrą bardzo kibicowałyśmy Łatwogangowi. Ja nawet ogoliłam się na „zero" dla dzieci z nowotworami. A że lubię jeździć na rowerze, doszłam do wniosku, że może pojedziemy dla Iwonki do Gietrzwałdu - opowiada Małgorzata Mykita. - Trzeba kończyć tę zbiórkę. Sześć lat, to szmat czasu. Choć nigdy nie traciliśmy nadziei, że się uda, jednak stan zdrowia Iwonki się pogarsza. Powinna tę operację przejść jak najszybciej. Uczestnicy akcji pokonają rowerami około 400 kilometrów z Kluczborka do Gietrzwałdu, gdzie znajduje się jedno z najważniejszych sanktuariów maryjnych w Polsce. Miejscowość znana jest z uznanych przez Kościół katolicki objawień maryjnych z 1877 roku i każdego roku przyciąga tysiące pielgrzymów z całego kraju.

Już rozpoczęliśmy treningi, bo pokonanie 130 km każdego dnia nie jest taką prostą sprawą. Ale dla takiego celu, warto podjąć ten trud. Uczestnicy rowerowej ekspedycji chcą również uczcić pamięć tragicznie zmarłego posła Łukasza Litewki. - Łukasz Litewka miał pomóc Iwonce, ale nie zdążył. Wielokrotnie z nim rozmawiałam na ten temat. Zapewniał zawsze, że pamięta o mojej siostrze i będzie chciał nagłośnić jej sprawę. Chcielibyśmy zrealizować to, czego jemu się nie udało, a ponadto planujemy zamówić w Gietrzwałdzie mszę za duszę Łukasza - podkreśla Małgorzata Mykita.

Obecnie trwają intensywne przygotowania do lipcowego wyjazdu. - Teraz pracujemy nad logistyką akcji. Szukamy sponsorów i patronów. Napisałam do wielu firm. Niektóre już odpisały. Liczymy na odpowiedź od kolejnych - mówi Renata Sarnacki. - Jeśli ktoś z was chciałby w jakiś sposób nas wesprzeć, jesteśmy otwarci na wszelkie propozycje. Będziemy się cieszyć nawet z udostępnienia informacji o naszej akcji. Być może w ten sposób trafi do odpowiednich osób.

Organizatorzy poszukują również osób, które pomogą w realizacji transmisji na żywo, obsłudze dronów oraz dokumentowaniu wydarzenia. Wsparcie zadeklarowało już kilka firm. Organizatorzy liczą jednak na kolejnych sponsorów, patronów medialnych, twórców internetowych i wszystkich ludzi dobrej woli, którzy zechcą dołączyć do akcji lub wesprzeć ją w dowolnej formie. ©℗

Pogoda w regionie

Dzisiaj

MAX **16°C** MIN **12°C**

Barometr **1018 hPa**
Wiatr **zach. 4 km/h**
Biomet **korzystny**

Czwartek

MAX **18°C** MIN **10°C**

Piątek

MAX **18°C** MIN **9°C**

Sobota

MAX **22°C** MIN **9°C**

Uwaga: w najbliższych dniach przydadzą się parasole

To nie był tragiczny weekend, jest jednak ale...

Łukasz Biernacki
lbiernacki@nto.pl

Opolska policja podsumowała swoje działania na drogach w trakcie długiego weekendu. Na szczęście obyło się bez tragicznych wypadków.

Podczas długiego czerwcowego weekendu opolscy policjanci prowadzili wzmożone działania pod nazwą „Boże Ciało 2026", dbając o bezpieczeństwo podróżujących oraz zabezpieczając liczne procesje

FOT. KPP KLUCZBORK

Przez cały długi weekend doszło na Opolszczyźnie do sześciu wypadków drogowych.

odbywające się na terenie województwa. Mundurowi kontrolowali prędkość, stan techniczny pojazdów, sposób przewożenia dzieci oraz korzystanie z pasów bezpieczeństwa.

Szczególną uwagę poświęcono badaniu trzeźwości kierowców.

- W efekcie z ruchu wyeliminowano 55 osób prowadzących pojazdy pod wpływem alkoholu - tłumaczy asp. Ewelina Karpińska z Komendy Wojewódzkiej Policji w Opolu.

Policjanci zmuszeni byli też interweniować przy licznych wypadkach i kolizjach. Od środy do niedzieli na terenie województwa doszło do 6 wypadków drogowych, w których 8 osób zostało rannych.

- Śmiało można powiedzieć, że w porównaniu do ubiegłego roku na naszych drogach było bezpieczniej. W czasie długiego czerwcowego weekendu w poprzednim roku odnotowaliśmy osiem wypadków drogowych, 15 osób zostało rannych i niestety aż trzy osoby poniosły śmierć na drodze - wyjaśnia asp. Ewelina Karpińska. ©℗

eprasa.pl d75ff3b64d

Podwójny zabójca z Kadłuba wiedział, co robi

Radosław Dimitrow
rdimitrow@nto.pl

W lutym tego roku 17-letni Łukasz G. z zimną krwią zamordował ojczyma i jego babcię. Biegli nie mają wątpliwości, czy podejrzany może stanąć przed sądem.

Podwójne morderstwo, do którego doszło w Kadłubie pod Strzelcami Opolskimi, było najprawdopodobniej skrupulatnie przygotowane.

17-letni Łukasz G. najpierw ćwiczył ciosy siekierą w przydomowym garażu, a w nocy z 25 na 26 lutego ustawił kamerę w pokoju i zaatakował 92-letnią seniorkę oraz 38-letniego ojczyma. Zamordował domowników w chwili, gdy spali.

Następnie nastolatek upublicznił kilka brutalnych filmów na portalu społecznościowym. Widać na nich nie tylko moment zabójstwa, ale m.in. to jak 17-latek smakuje krew, liżąc jedno z narzędzi zbrodni.

Podejrzany został zatrzymany przez policję jeszcze w tym samym dniu w Krapkowicach, około 30 km od miejsca zbrodni - Łukasz G. ukrywał się w zaroślach.

FOT. ARCH. NTO

Wnioski biegłych dają prokuraturze zielone światło do pociągnięcia Łukasza G. do pełnej odpowiedzialności.

Biegli zbadali poczytalność 17-letniego Łukasza G. Aby pchnąć śledztwo do przodu i móc skierować do sądu akt oskarżenia, Prokuratura Rejonowa w Strzelcach Opolskich musiała uzyskać profesjonalną opinię psychiatryczno-psychologiczną. To standardowa procedura w przypadku najcięższych zbrodni - decyduje bowiem o tym, czy morderca trafi za więzienne kraty, czy też uniknie procesu i zostanie umieszczony w zamkniętym zakładzie psychiatrycznym.

Dzisiaj śledczy wiedzą już, że Łukasz G. może w pełni odpowiadać za to, co zrobił: - Aby ustalić stopień poczytalności podejrzanego, prokurator powołał zespół biegłych składający się z dwóch lekarzy psychiatrów oraz psychologa. Po przeprowadzeniu kilkukrotnych badań ambulatoryjnych eksperci wydali jednoznaczną opinię. Wynika z niej, że Łukasz G. w chwili popełniania czynu miał w pełni zachowaną zdolność rozpoznania jego znaczenia oraz pokierowania swoim postępowaniem - relacjonuje prokurator Stanisław Bar, rzecznik prasowy Prokuratury Okręgowej w Opolu. - Jednocześnie u podejrzanego stwierdzono zaburzenia rozwojowe oraz zaburzenia osobowości.

Z opinii wynika, że choć u mężczyzny zdiagnozowano pewne problemy o podłożu psychologicznym (zaburzenia rozwojowe i osobowości), to nie znosiły one jego poczytalności w momencie popełniania zbrodni. Wnioski biegłych dają prokuraturze zielone światło do pociągnięcia Łukasza G. do pełnej odpowiedzialności w normalnym procesie karnym. Zgodnie z Kodeksem karnym, za zarzucane mu czyny grozi kara nie krótsza niż 15 lat więzienia. Maksymalna kara w tym przypadku sięga 30 lat. ©℗

Gęsty, czarny dym nad spopielarnią. Obsługa: takie rzeczy się zdarzają

RED
nto@nto.pl

Gęsty, czarny dym pojawił się wczoraj nad spopielarnią przy opolskim cmentarzu na Półwsi. O niepokojącym widoku poinformował nas czytelnik. Obsługa obiektu zapewniła, że nie ma mowy o żadnej awarii.

Do zdarzenia, o którym mowa doszło we wtorek, 9 czerwca w Spopielarni Opole przy ulicy Cmentarnej 10. Poinformował nas o tym jeden z czytelników przesyłając nam zdjęcia i nagrania obiektu, z którego komina wydobywał się ciemny, gęsty dym. Jak zaznacza nasz czytelnik jego zdaniem taki widok jest nietypowy i niepokojący.

- Dym powinien być bezbarwny. Jeśli jest czarny, na dodatek tak gęsty, to znaczy, że spopielarnia nie działa tak, jak powinna - mówił nasz czytelnik.

W celu wyjaśnienia źródła dymu skontaktowaliśmy się z obsługą spopielarni.

Jak ustaliliśmy, taki widok nie wiąże się z żadną awarią. Nasz rozmówca przekazał nam, że obsługa nie ma wpływu na to, co znajduje się w trumnie.

- Takie sytuacje po prostu się zdarzają - usłyszeliśmy od pracownika.

Podkreśla jednocześnie, że Opole nie jest tutaj odosobnionym przypadkiem, a - jego zdaniem - podobne sytuacje mają miejsce w całej Polsce. ©℗

FOT. ARCH. CZYTELNIKA

Czarny dym zaniepokoił naszego czytelnika.

MATERIAŁ INFORMACYJNY ORLEN
0011536090

Zaczęło się od pierwszych nut. Dziś tworzą własną orkiestrę

W niewielkim Popielowie rozbrzmiewają dźwięki perkusji i instrumentów dętych. Projekt realizowany w ramach programu „Kulturalny ORLEN" stał się nie tylko sposobem na rozwijanie muzycznych pasji, lecz także dowodem, że nawet w małej gminie kultura może być bliska, dostępna i angażująca.

Pierwsze dźwięki są jeszcze niepewne. Ktoś spóźnia wejście, ktoś poprawia chwyt instrumentu. Za chwilę młodzi muzycy wrócą do ćwiczeń, a wkrótce po raz pierwszy wystąpią przed publicznością jako orkiestra. W Samorządowym Centrum Kultury, Turystyki i Rekreacji w Popielowie powstaje dziecięco-młodzieżowa orkiestra. To inicjatywa, która nie tylko aktywizuje lokalną młodzież, ale także pokazuje, że nauka gry na instrumencie może stać się początkiem pasji na całe życie.

Młodzieżowa orkiestra

Między Opolem a Brzegiem, w niewielkim Popielowie, dostęp do kultury bywa ograniczony przez słabą komunikację z większymi ośrodkami. Regularne zajęcia muzyczne czy wyjazdy do filharmonii przez lata pozostawały dla wielu dzieci poza zasięgiem. Dlatego miejscowe Samorządowe Centrum Kultury, Turystyki i Rekreacji pełni rolę znacznie szerszą niż tradycyjny dom kultury. To tutaj najmłodsi często po raz pierwszy spotykają się z muzyką, instrumentami i wspólnym muzykowaniem.

Projekt „Muzyczne nutki w gminie Popielów", realizowany w ramach programu „Kulturalny ORLEN", stał się jednym z największych przedsięwzięć muzycznych w gminie. Obejmował nie tylko tworzenie dziecięcej orkiestry, ale także warsztaty taneczne oraz wyjazdy do Filharmonii Opolskiej, Narodowego Centrum Polskiej Piosenki i Teatru Muzycznego Capitol we Wrocławiu. Uczestnicy mogli słuchać muzyki oraz poznać kulisy pracy orkiestry i funkcjonowania profesjonalnych instytucji kultury.

– Dzięki programowi „Kulturalny ORLEN" udało nam się stworzyć coś, czego wcześniej w naszej gminie po prostu nie było. Każde dziecko, jeśli tylko miało ochotę, mogło znaleźć coś dla siebie. Mieliśmy wyjazdy do filharmonii, do radia, do Wrocławia na spektakl muzyczny, warsztaty instrumentalne, zajęcia taneczno-muzyczne, działania w przedszkolach i szkołach. To było dziesięć miesięcy pełnych wydarzeń. Dla wielu dzieci był to pierwszy kontakt z żywą muzyką i instrumentami. Widzieliśmy też, jak z zajęć na zajęcia coraz bardziej się otwierają i nabierają pewności siebie – mówi Malwina Kupczyk, dyrektor Samorządowego Centrum Kultury, Turystyki i Rekreacji w Popielowie.

Nie tylko orkiestra

Dzięki wsparciu otrzymanemu w ramach programu „Kulturalny ORLEN", instytucja mogła zrealizować nie tylko działania artystyczne. Dotacja pozwoliła także doposażyć centrum kultury w sprzęt niezbędny do prowadzenia regularnych zajęć muzycznych. Dzięki pozyskanym środkom zakupiono m.in. instrumenty, pulpity na nuty, nagłośnienie, mikrofony oraz okablowanie wykorzystywane podczas warsztatów i prób. Pojawiły się również drobniejsze instrumenty i materiały przeznaczone do pracy z najmłodszymi uczestnikami.

– Udało nam się naprawdę sporo pozyskać i to przeszło nasze oczekiwania. To są instrumenty, pulpity, okablowanie, nagłośnienie oraz materiały wykorzystywane podczas warsztatów i zajęć. Najważniejsze jest jednak to, że te rzeczy zostają z nami na stałe i będą służyły dzieciom oraz kolejnym uczestnikom. Dzięki temu możemy rozwijać ten projekt także po jego zakończeniu – mówi Marcin Luszczyk, koordynator projektu.

Orkiestra dla każdego

Jednym z najbardziej wyczekiwanych momentów projektu była otwarta próba młodzieżowej orkiestry dętej „od kuchni". Dzieci mogły nie tylko zobaczyć, jak wygląda praca orkiestry, ale również usiąść obok bardziej doświadczonych muzyków i wspólnie z nimi zagrać.

– Chcemy pokazać dzieciom, że muzyka dęta jest ciekawa i dostępna dla każdego. Dla wielu uczestników to pierwszy kontakt z orkiestrą i wspólnym graniem. To wymagające zajęcie, które uczy koncentracji, systematyczności i współpracy. Już dziś widać, że część dzieci naprawdę złapała muzycznego bakcyla – mówi Szymon Klimański, puzonista zespołu Silver Brass, który podczas prób wprowadzał młodych uczestników w świat gry orkiestralnej.

Choć projekt dobiega końca, jego efekty pozostaną w Popielowie na długo. Zakupiony sprzęt, zdobyte doświadczenia i nowe muzyczne pasje stanowią solidny fundament dla kolejnych inicjatyw, które będą angażować młodych mieszkańców gminy. Dla wielu uczestników była to dopiero pierwsza przygoda z muzyką, ale wszystko wskazuje na to, że nie ostatnia.

eprasa.pl d75ff3b64d

WAKACJE ZDANIEM WŁAŚCICIELI OŚRODKÓW I SZEFÓW HOTELI TEGOROCZNY SEZON MOŻE BYĆ JESZCZE LEPSZY

O turystę trzeba mocno walczyć

Krzysztof Strauchmann
kstrauchmann@nto.pl

Nadchodzący sezon wakacyjny na Opolszczyźnie zapowiada się dobrze. Będzie gdzie wypocząć, bo lawinowo przybywa u nas miejsc noclegowych i rośnie ich standard.

FOT. ARCH. NTO

Jeziora Turawskie to jedna z największych turystycznych atrakcji w regionie. Na razie jest tam spokojnie, ale to tylko cisza przed turystyczną burzą.

Na początku czerwca wody w Jeziorze Turawskim jest mniej niż zwykle, a wszyscy czekają na wyższy poziom. Gości, rezerwujących pobyt jest sporo, jednak zainteresowanie zależy od oferowanego standardu pobytu. Lubimy ośrodki zadbane, wygodne, dobrze wyposażone.

- Od 28 czerwca do połowy sierpnia mam już tylko wolne pojedyncze miejsca, a zainteresowanie rezerwacjami ciągle jest duże. Pierwsi goście zaczynają rezerwować miejsce rok wcześniej - mówi Anna Rudnicka, właścicielka ośrodka Oaza w Turawie. - Przed rokiem obłożenie o tej porze było podobne. W wakacje dominują u nas rodziny z dziećmi, przyjeżdżające na co najmniej pięć dni. W tym roku nowością jest „tatusiowo" - przyjazdy samych ojców z dziećmi. W czerwcu licznie odwiedzają nas natomiast starsze małżeństwa, żeby odpocząć, kiedy jest najpiękniej i zacisznie przed sezonem.

Turystyka to biznes. Opolanie w to inwestują

Tylko w ciągu roku 2025 na Opolszczyźnie liczba miejsc noclegowych powiększyła się o 20 procent (z 7,9 tysiąca do 9,4 tys. - dane GUS). Mamy w regionie 55 hoteli. W 2025 roku powstało sześć nowych. Kempingów nie przybyło, ale istniejące prężnie się rozbudowują. Powiększyła się liczba hosteli (z dwóch do czterech), domków i pokojów gościnnych do wynajęcia czy kwater agroturystycznych. O 30 procent wzrosła pojemność kempingów i pól namiotowych. Turyści średnio spędzają u nas dwa dni i to jest zdecydowanie za krótko. Musimy pracować nad ciekawą ofertą pobytu.

Najwięcej miejsc noclegowych jest w powiecie nyskim - ok. 2,7 tysiąca. Tu w 2025 roku oddano do użytku ok. 200 nowych miejsc. Przybywa ofert najmu krótkoterminowego. To mieszkania, domki, lokale w hotelach, które wyszukujemy i rezerwujemy w internecie, bez pośrednictwa personelu.

Gwałtownie rozwijają się ośrodki nad wodą. Nyska Riwiera ma nowy ośrodek z restauracją i domkami na wynajem „Sosnowa Korona" w Skorochowie, zbudowany przez miejską spółkę Akwa na zasadach komercyjnych. W pobliżu buduje się ośrodek glampingu czyli kempingu w wydaniu bardziej luksusowym. Będzie gotowy dopiero po sezonie. Rozbudowuje się apartamentowiec na plaży w Skorochowie, który już oferuje na wynajem 40 lokali z widokiem na jezioro i góry. Tłumy imprezowiczów przyciągają, nawet w nocy, działające na plaży dyskoteki.

- Sądząc po ilości zapytań nadchodzący sezon zapowiada się bardziej obiecująco niż wakacje 2025, kiedy niestety często w czasie weekendów pogoda nie dopisywała - mówi Łukasz Bogdanowski z ośrodka Akwa Marina. - Zmienił się też sposób wypoczynku. Dawniej przyjeżdżano nad jezioro na 10 dni. Obecnie nasi goście wolą wynająć droższy domek i skrócić czas pobytu.

Nyskiej Riwierze rośnie konkurencja

Nowością na piaszczystej plaży w Skorochowie będzie duży park wodny na jeziorze i uruchamiana pierwszy raz wypożyczalnia rowerów elektrycznych.

Ciekawie zapowiada się też tegoroczny Festiwal Ognia (22 sierpnia) z koncertami zespołu IRA i CBolla. Pokazom pirotechnicznym będzie towarzyszyć orkiestra symfoniczna na plaży, bo tematem show jest muzyka filmowa. Część fajerwerków zostanie też odpalona z małych statków powietrznych i paralotni.

Nyskiej Riwierze przybywa konkurencji nad mniejszymi akwenami.

Rozwija się ośrodek Rueda w Januszkowicach i Leśna Przystań w Głębocku koło Grodkowa, leżąca w środku lasu nad jeziorem po wyrobisku piasku. Wrocławska firma deweloperska zamierza na tym terenie zbudować hotel na 200 miejsc, a do tego 60 domków.

Spontaniczny wyjazd to norma

W Górach Opawskich przybywa pól namiotowych i miejsc dla caravaningu.

Wyjazdy rodzinne w kamperze lub z przyczepą kempingową zrobiły się bardzo popularne. To swoisty styl życia na wakacjach - wędrówka po kraju, rodzinne obozowanie.

Więcej kamperów, więcej namiotów

- Od pandemii widzimy rosnącą popularność przyjazdów z kamperami czy przyczepami kempingowymi. Miejsce, jakie przeznaczyliśmy w ośrodku dla takich gości, niedawno powiększyliśmy, ale i tak w letnie weekendy brakuje - mówi Mikołaj Chmielak z Osady Chmielaki w Pokrzywnej.

- Od dwóch lat bardzo przybywa gości z namiotami, co jest najtańszą formą pobytu. Pod namiot przyjeżdżają całe rodziny z dziećmi. Wprowadziliśmy nawet wydzielone parcele dla nich i gwarancję miejsca, które zarezerwują. Poza tym widzimy, że coraz więcej gości decyduje się na przyjazd w ostatniej chwili, uzależniając to być może od prognozy pogody. Spada liczba rezerwacji robionych z dużym wyprzedzeniem. Coraz więcej ludzi dzwoni na kilka dni przed przyjazdem. Dominują pobyty weekendowe i nieco przedłużone.

Co paradoksalne, szansą dla krajowej turystyki może być międzynarodowy kryzys, wywołany wojną z Iranem. Podróże podrożały, bo paliwo jest droższe. Niektóre kierunki wyjazdów zagranicznych stały się mniej bezpieczne. Można się spodziewać, że część polskich turystów wybierze krajowe kurorty. Czeka nas także najazd turystów z Czech. W Republice Czeskiej od kilku lat rośnie popularność głównie wypoczynku nad Bałtykiem. W 2024 roku odwiedziło Polskę w celach turystycznych 410 tysięcy Czechów, w roku 2025 już 482 tysiące. W tym roku może być jeszcze lepiej. ©℗

Odkryty w Opolu grób sprzed ponad 800 lat wciąż skrywa tajemnicę

Dokończenie ze str. 1

Milena Zatylna

Zachowany materiał kostny również nie dostarczył jednoznacznych odpowiedzi. Jak przyznaje dr Magdalena Przysiężna-Pizarska, kości były w złym stanie – mokre i bardzo kruche.

Badaczka zwraca uwagę, że archeologia nie zawsze pozwala odtworzyć wszystkie aspekty życia dawnych społeczności. Nie zachowały się bowiem informacje dotyczące sfery wierzeń czy relacji społecznych.

Możliwe jednak, że kobiety były sobie w jakiś sposób bliskie.

– Na przykład pod względem społecznym albo wykonywały podobne zawody. Mogło być też tak, że zginęły w podobnym czasie, bo pochówek wskazuje, że pochowano je razem – wyjaśnia archeolożka.

Jak dodaje, w dawnych społecznościach funkcjonowało przekonanie, że osób zmarłych razem nie powinno się rozdzielać także po śmierci.

Istniała wiara, że ich dusze pozostają ze sobą związane od chwili śmierci. Dlatego podobne podwójne pochówki znane są z różnych części świata.

Szczególne znaczenie ma także miejsce odkrycia. Kobiety zostały pochowane w najstarszej warstwie cmentarza związanego nie z obecną katedrą, lecz z wcześniejszą świątynią kolegiacką odkrytą przez archeologów w 2023 roku.

Grób znajdował się w pobliżu późniejszych murów katedralnych i w niezwykły sposób przetrwał budowę XV-wiecznej gotyckiej świątyni. Wiele średniowiecznych pochówków zostało wówczas zniszczonych przez prace budowlane, jednak ten zachował się niemal nienaruszony.

Badania nad tajemniczym pochówkiem nadal trwają. Materiał genetyczny pobrali i przeanalizowali specjaliści z Instytutu Immunologii i Terapii Doświadczalnej PAN im. Ludwika Hirszfelda we Wrocławiu, Uniwersytetu Christiana Albrechta w Kilonii oraz Uniwersytetu Opolskiego.

Wyniki opublikowano w czasopiśmie „Journal of Archaeological Science: Reports". To jednak nie koniec prac. Szczątki obu kobiet zostały przekazane, aby na ich podstawie zrekonstruować twarze zmarłych. Zadaniem zajmuje się specjalistka z Zakładu Medycyny Sądowej w Poznaniu. Naukowcy liczą, że uda się odtworzyć wygląd kobiet, a być może także zdobyć dodatkowe informacje dotyczące ich zdrowia lub przyczyn śmierci.

– Wyniki tych prac powinny być znane do końca roku – mówi dr Magdalena Przysiężna-Pizarska.

Choć wiele pytań pozostaje bez odpowiedzi, odkrycie cmentarzyska przy opolskiej katedrze już teraz stanowi jedno z najbardziej intrygujących znalezisk związanych ze średniowiecznymi pochówkami w Polsce. Nietypowy układ ciał, brak pokrewieństwa między kobietami i wyjątkowe okoliczności ich pochowania sprawiają, że grób sprzed ponad 800 lat wciąż skrywa tajemnicę, którą archeolodzy dopiero próbują rozwikłać. ©℗

eprasa.pl d75ff3b64d

NAMYSŁÓW TA INWESTYCJA MA PRZEZ LATA PRZYNOSIĆ KORZYŚCI MIESZKAŃCOM GMINY

To będzie rewolucja energetyczna

Milena Zatylna
mzatylna@nto.pl

Zakład Energetyki Cieplnej w Namysłowie planuje odejście od systemu opartego niemal wyłącznie na węglu i przejście na nowoczesną kogenerację gazową wspieraną pompami ciepła.

FOT. ARCHIWUM

Modernizacja w namysłowskim Zakładzie Energetyki Cieplnej ma zostać przeprowadzona w latach 2027–2028.

Inwestycja ma nie tylko ograniczyć emisję zanieczyszczeń i poprawić efektywność energetyczną, ale przede wszystkim zapewnić mieszkańcom stabilne ceny ciepła na kolejne lata.

Dodatkowo ZEC wygrał aukcję na tzw. premię kogeneracyjną, dzięki której do spółki może trafić około 100 mln zł dodatkowych środków wciągu 15 lat. - Obecnie nasz ZEC prawie w 99 procentach jest oparty przy produkcji ciepła na paliwie węglowym - mówi prezes Maciej Szulczyński. - Musimy i chcemy zmienić system węglowy na taki, który będzie spełniał standardy efektywnego systemu ciepłowniczego. Zmiana nie wynika wyłącznie z ambicji ekologicznych. Coraz bardziej restrykcyjne przepisy dotyczące emisji i efektywności energetycznej sprawiają, że samorządowe spółki ciepłownicze muszą modernizować swoje instalacje.

W Namysłowie zdecydowano się na rozwiązanie, które po analizach technologicznych i finansowych okazało się najkorzystniejsze.

ZEC współpracował przy przygotowaniu koncepcji z Krajową Agencją Poszanowania Energii. Analizowano różne możliwości, ale ostatecznie wybrano kogenerację gazową. To technologia pozwalająca jednocześnie produkować ciepło i energię elektryczną z jednego paliwa.

Ma być efektywniej i opłacalnej

- Dziś z miału uzyskujemy tylko ciepło. Nowe rozwiązania pozwolą nam produkować ciepło, ale też energię elektryczną, który będziemy mogli sprzedawać do sieci i zarabiać na tym - wyjaśnia Maciej Szulczyński.

Nowy system będzie wykorzystywał gaz ziemny, a w przyszłości również biogaz lub biometan. Dodatkowo instalacje zostaną połączone z pompami ciepła. Łącznie powstaną cztery jednostki kogeneracyjne - jedna z kotłowni będzie wyposażona w dwa silniki gazowe.

Wartość projektu szacowna jest na około 34 miliony złotych. Finansowanie ma objąć 100 procent kosztów inwestycji w formie bezzwrotnej dotacji i pożyczki. Wniosek przeszedł już ocenę formalną i obecnie znajduje się na etapie oceny merytorycznej.

Spółka uzyskała także tzw. premię kogeneracyjną w aukcji organizowanej przez Urząd Regulacji Energetyki. To specjalny mechanizm wsparcia dla inwestycji produkujących jednocześnie ciepło i energię elektryczną. Premia polega na tym, że producent otrzymuje dopłatę do każdej wyprodukowanej megawatogodziny energii elektrycznej. Innymi słowy - oprócz pieniędzy ze sprzedaży energii elektrycznej do sieci firma dostaje dodatkowe wsparcie finansowe od państwa. System ten ma zachęcać przedsiębiorstwa do inwestowania w bardziej efektywne i mniej emisyjne źródła energii.

- To dodatkowe pieniądze, które będą wypłacane w ciągu 15 lat - mówi Maciej Szulczyński.

Niskie ceny pozostaną na długie lata

Łącznie wsparcie może przynieść dodatkowo około 100 mln zł. Proces modernizacji w namysłowskim ZEC-u ma zostać przeprowadzony w latach 2027-2028.

Mieszkańcy powinni być zadowoleni z tych inwestycji. Najważniejszą korzyścią dla nich będzie stabilizacja cen ciepła.

- Nadrzędnym celem całego projektu jest zapewnienie mieszkańcom naszego miasta stabilnych,bezpiecznych i niskich cen ciepła na długie lata, co zostanie zapewnione dzięki dodatkowym przychodom z energii elektrycznej - zaznacza prezes ZEC. ©℗

MATERIAŁ INFORMACYJNY TOTALIZATORA SPORTOWEGO

0011535804

Jak ograniczyć działalność nielegalnych kasyn online i chronić dochody państwa i konsumentów?

Rynek hazardu internetowego liczony jest w miliardach złotych i dynamicznie rośnie. Problemem jest działalność nielegalnych platform reklamujących się w Internecie. Totalizator Sportowy wspólnie z instytucjami finansowymi i nadzoru podejmuje działania zaradcze i edukacyjne, aby ograniczyć nielegalny hazard, który może być niebezpieczny dla graczy.

W Polsce obowiązuje monopol na większość kategorii gier hazardowych. Graczom dostarcza je Totalizator Sportowy. Rocznie jego działalność generuje 6 mld zł wpływów podatkowych do budżetu, 9 mld wartości dodanej w gospodarce i 1,1 mld zł dochodów netto dla pracowników spółki oraz innych przedsiębiorstw. Totalizator Sportowy odpowiada za ponad 50 proc. finansowania państwowych programów w zakresie kultury fizycznej oraz ponad 70 proc. w zakresie kultury – wynika z raportu Szkoły Głównej Handlowej, którego wstępne wyniki przedstawiono w trakcie debaty „Zabezpieczenie sektora finansowego i konsumentów przed działalnością nielegalnych operatorów hazardowych w sieci" podczas Europejskiego Kongresu Finansowego.

Współpraca wielu instytucji

Udział nielegalnych kasyn w krajowym rynku hazardu online to 20-30 proc. To poważny problem rodzący wiele zagrożeń, jak pranie pieniędzy, finansowanie nielegalnej działalności czy najzwyczajniej wyłudzanie pieniędzy do graczy. Podejmowane są działania, aby ukrócić ten proceder.

- W ostatnich latach wykonaliśmy ogromną pracę dla wyeliminowania nielegalnych kasyn zarejestrowanych poza granicami kraju, a oferowanych na terytorium Polski. Potrzebne jest kilka elementów, które eliminowałyby promowanie i dostęp do nielegalnych kasyn, często będących tylko narzędziem do wyłudzania danych czy pieniędzy – powiedział Mariusz Kaczmarek, Dyrektor Zarządzający Pionem Technologicznym w Totalizatorze Sportowym.

Uczestnicy rozmowy zwracali uwagę, że potrzebne są rozwiązania prawne uszczelniające system.

- Rejestr nielegalnych domen hazardowych powinien gromadzić i udostępniać informacje o właścicielach tych domen. Przełożyłoby się to na większą skuteczność blokowania płatności. Taki kształt rejestru zawierającego dane dotyczące podmiotów funkcjonuje w kilku krajach, jak na przykład na Słowacji czy Norwegii – mówił Paweł Szulik, radca prawny z Zespołu Bezpieczeństwa Banków, Związek Banków Polskich.

- Rozwiązaniem przez nas wdrażanym jest weryfikacja, kto jest faktycznym odbiorcą przelewu. Wiedza ta pozwoli zdecydować osobie wpłacającej pieniądze czy chce kontynuować transakcję. Mamy doświadczenie w budowaniu takich rozwiązań sektorowych. Współpraca z Totalizatorem Sportowym i Związkiem Banków Polskich pozwala wypracować mechanizmy i procesy, które będziemy mogli przełożyć na technologię – powiedział Wojciech Pantkowski, wiceprezes zarządu Krajowej Izby Rozliczeniowej.

Podnosić świadomość graczy

Równie ważne jak działania regulacyjne i nadzorcze jest budowanie świadomości. Wiele osób jest przekonanych, że jeżeli coś jest dostępne w Internecie, jeżeli za coś można zapłacić kartą czy przelewem, to musi być legalne.

- Otóż w przypadku kasyn nie jest legalne. Nie wszyscy mają świadomość, że jedyne legalne w Polsce kasyno w Internecie jest prowadzone przez Totalizator Sportowy. Tę świadomość trzeba budować. Po drugie, w przypadku nielegalnych kasyn często wygrana nie jest wypłacana. Pieniądze przepadają. Po trzecie, nasza rola w dostarczaniu gier kasynowych online jako monopolu, polega na umożliwianiu dostępu do nich wyłącznie osobom pełnoletnim. Przeprowadzamy kilkuetapową weryfikację, aby mieć pewność, że po drugiej stronie jest osoba dorosła, która może z tej rozrywki korzystać w sposób odpowiedzialny – mówi Mariusz Kaczmarek z Totalizatora Sportowego. – *Zdajemy sobie sprawę, że hazard to emocje, które mogą przerodzić się w niebezpieczne uzależnienie sprowadzające na graczy kłopoty finansowe. Mamy narzędzia i procedury monitorujące, ile środków przeznacza, ile czasu dany gracz spędza w tym świecie. Jeżeli zaobserwujemy coś niepokojącego, możemy nawet się skontaktować z tą osobą, aby się upewnić, że nic niepokojącego się nie dzieje. Nadrzędna dla nas jest odpowiedzialna i świadoma gra.*

Podczas debaty wybrzmiała podstawowa kwestia, o której każdy gracz powinien pamiętać. Samo przystąpienie do gry u operatorów zagranicznych kasyn, nielegalnych z punktu widzenia polskiego prawa, jest również działaniem nielegalnym.

- Niestety, wielu klientów nie ma tej wiedzy. Dla organów państwa, dla nas, dla banków jest jeszcze duża rola do odegrania w uzmysławianiu faktu, że w internetowych grach kasynowych jedyną legalną platformą jest Totalizator Sportowy – dodaje Mariusz Kaczmarek.

eprasa.pl d75ff3b64d

Nowa Trybuna Opolska
Środa, 10.06.2026

MISTRZOWIE URODY POZNAJ BLIŻEJ UCZESTNIKÓW TEGOROCZNEJ EDYCJI

Od „muszę coś zrobić dla siebie” czasem się zaczyna

Ewelina Żuberek
ewelina.zuberek@polskapress.pl

Chcemy zacząć żyć aktywniej, lepiej się czuć, znaleźć czas dla siebie w codziennym biegu... Właśnie wtedy na naszej drodze pojawiają się trenerzy i masażyści.

Coś nam strzyka w kolanie, coś trzeszczy w kościach, plecy bolą po całym dniu siedzenia przy komputerze albo nie jesteśmy w stanie wejść po schodach bez zadyszki... Wielu z nas właśnie w takich momentach życia trafia do masażystów, trenerów personalnych, instruktorów fitness, jogi czy pilatesu. Czasami jest to decyzja odkładana latami - bo praca, bo dom, bo wywiadówki, bo coraz dłuższa lista codziennych spraw do załatwienia. A czasami jest to decyzja podjęta z dnia na dzień, pod wpływem impulsu i myśli: „O nie, muszę wreszcie zrobić coś dla siebie, bo dłużej tak nie wytrzymam”.

I oddajemy się, czasami dosłownie, w ręce ekspertów, idąc do nich na trening czy masaż, aby w końcu lepiej się poczuć, mieć więcej chęci do życia, obudzić się rano bez bólu. Aby odzyskać sprawność, lekkość, dobre samopoczucie albo po prostu własne ciało.

Za decyzją o pierwszym treningu czy masażu stoją różne powody. W gabinecie czy sali treningowej spotykają się bardzo różne historie, ale niemal wszystkie mają wspólny mianownik: troskę o zdrowie i lepszą jakość życia, w ramach której wyruszamy w drogę, na której naszymi przewodnikami są specjaliści.

- W akcji Mistrzowie Urody od miesiąca prezentujemy osoby, które każdego dnia pomagają nam poczuć się lepiej we własnym ciele. Tym razem poprosiliśmy uczestników kategorii związanych z treningiem i masażem, by opowiedzieli nam więcej o sobie. Jak trafili do swoich zawodów? Co daje im największą satysfakcję? Jakie historie klientów zapamiętali najbardziej? Przeczytajcie! Podzielili się z nami różnymi wspomnieniami i opowiedzieli coś o sobie, bo przecież za każdym zawodem stoi konkretny człowiek, który też ma swoją opowieść wartą pokazania i wysłuchania - mówi Katarzyna Borek, która opiekuje się akcją od strony redakcyjnej. Klienci już docenili tych wyjątkowych ekspertów, nominując ich do Mistrzów Urody i głosując na nich, by zdobyli tytuły i nagrody będące swojego rodzaju podziękowaniem. Bo za każdą wizytą i każdym treningiem stoi coś więcej niż plan ćwiczeń czy konkretny zabieg. Stoją też rozmowy, poznawanie ludzi i towarzyszenie im w różnych momentach życia, często bardzo bolesnych.

Więcej na nto.pl/uroda

Ewa Maciborko
Akademia Świadomości Ahimsa, Borkowice

Kategoria: Trener Personalny lub Fitness/Instruktor Jogi Roku

Ewa Maciborko od ponad 20 lat związana jest z jogą, którą traktuje nie tylko jako formę aktywności, ale przede wszystkim sposób życia. Jako prezeska Akademii Świadomości Ahimsa w Borkowicach tworzy przestrzeń sprzyjającą rozwojowi, uważności i budowaniu wewnętrznej równowagi. Na co dzień prowadzi zajęcia jogi dla zdrowia oraz realizuje liczne projekty skierowane do dzieci, młodzieży, dorosłych i seniorów. W swojej pracy łączy klasyczną jogę indyjską ze współczesnymi nurtami, takimi jak joga Iyengara, joga akademicka czy funkcjonalna. Zajęcia dostosowuje do potrzeb uczestników, dbając o harmonię pomiędzy pracą z ciałem, oddechem, emocjami i świadomością. Jak podkreśla, prawdziwe piękno rodzi się z wnętrza i jest efektem codziennych wyborów, troski o siebie oraz budowania dobrych relacji z innymi ludźmi. Wierzy, że życie w zgodzie ze sobą, życzliwość i świadoma obecność pozwalają osiągnąć równowagę, która znajduje odzwierciedlenie również na zewnątrz. Od wielu lat angażuje się także w działania społeczne i inicjatywy integrujące lokalną społeczność m.in. poprzez organizację „Jogi na Trawie”.

Martyna Ponikiewska
Progres-Med, Nysa

Kategoria: Masażysta Roku

- Gdy wybierałam kierunek kształcenia, nie przypuszczałam, że masaż stanie się moją zawodową drogą. Do technikum masażysty trafiłam za namową siostry. Z czasem okazało się jednak, że jest to zawód, w którym naprawdę się odnajduję - opowiada Martyna Ponikiewska. Szybko dostrzegła, że praca masażysty łączy w sobie wiedzę medyczną, kontakt z ludźmi oraz możliwość niesienia realnej pomocy. To właśnie indywidualne podejście do każdego klienta oraz wspólne poszukiwanie przyczyn dolegliwości sprawiły, że odnalazła w tym zawodzie swoją pasję. - Spodobało mi się wyjątkowe połączenie wiedzy medycznej, pracy z ludźmi i możliwości niesienia im realnej pomocy. Każde spotkanie z klientem to dla mnie nowe wyzwanie i szansa, by lepiej zrozumieć jego potrzeby. Satysfakcję daje mi indywidualne podejście do każdej osoby, odnajdywanie źródła problemu oraz wspólna droga do poprawy samopoczucia i sprawności. Największą motywacją są dla mnie chwile, gdy widzę ulgę, uśmiech i postępy osób, którym pomagam. Dziś wiem, że była to jedna z najlepszych decyzji w moim życiu zawodowym, ponieważ moja praca każdego dnia daje mi poczucie sensu, spełnienia i autentycznej radości z pomagania innym - mówi.

Sabina Wąsik-Patla
Odnowa masaż I modelowanie sylwetki, Kędzierzyn-Koźle

Kategoria: Masażysta Roku

- Od zawsze mnie to interesowało. Jak tylko pojawiło się ogłoszenie o naborze na ten kierunek, od razu złożyłam wniosek. I nie żałuję tej decyzji. Praca mnie uskrzydla i daje dużo radości. To była jak dotąd najlepsza decyzja - opowiada Sabina Wąsik-Patla z gabinetu Odnowa Masaż i Modelowanie Sylwetki w Kędzierzynie-Koźlu.

Jak podkreśla, od początku wiedziała, że chce pracować z ludźmi i pomagać im w poprawie samopoczucia. Dziś największą motywację daje jej możliwość obserwowania efektów swojej pracy i zadowolenia klientów. - Lubię, kiedy przychodzi do mnie ktoś z problemem, a wychodzi uśmiechnięty i mówi: „dziękuję, do zobaczenia”. To daje radość - mówi.

Dużą wagę przywiązuje również do atmosfery panującej podczas wizyt. Jej zdaniem masaż to nie tylko zabieg, ale także czas dla siebie, rozmowę i chwilę odpoczynku od codziennych obowiązków. - Jestem gadułą, więc zawsze jest coś, o czym można porozmawiać. Każdą historię warto usłyszeć i zawsze jest też miejsce na ciszę. Dzięki temu każdy ma to, czego najbardziej potrzebuje - podkreśla nominowana w kategorii Masażysta Roku.

AKTUALNI LIDERZY GŁOSOWANIA

FRYZJER ROKU
1. **Anna Jastrzębska,** Salon fryzjerski Angels Touch, Nysa
2. **Oliwia Walczyna,** Salon Fryzjerski Olivka, Gracze
3. **Monika Pacholak,** Oliwia - Nails & Beauty, Kluczbork

BARBER ROKU
1. **Natalia Kozielec,** Barber Shop BSN, Lewin Brzeski
2. **Weronika Mazur,** Ślęzak Barber, Opole
3. **Julia Przesdzienk,** Barbershop Matykiewicz Chabrów 7, Opole

KOSMETYCZKA ROKU
1. **Kesja Zadrożna,** Oliwia - Nails & Beauty, Kluczbork
2. **Karina Wójcik,** Simply Beauty Karina Wójcik, Korfantów
3. **Emilia Leśnikowska,** DermaSkin-Gabinet Kosmetyki Profesjonalnej, Opole

MAKE-UP ARTIST ROKU
1. **Karolina Jaśnikowska,** Strefa stylu i Urody Karolina Jaśnikowska, Opole
2. **Agnieszka Chudala,** Studio 38, Opole
3. **Alina Narolska-Grabarek,** Narolsky Make up, Opole

STYLISTKA PAZNOKCI ROKU
1. **Karina Klencz,** Karina Nails, Strzelce Opolskie
2. **Agnieszka Szafarczyk,** Szafir Nails A. S, Kędzierzyn-Koźle
3. **Joanna Teda,** Studio Stylizacji Paznokci Beauty Nails Joanna Teda, Opole

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

LINERGISTKA ROKU
1. **Alicja Demczuk-Szczęszek,** Alison Art, Nysa

PODOLOG ROKU
1. **Ewelina Warenicka,** Gabinet Podologiczny Lekkie Stopy, Głuchołazy
2. **Joanna Siedlecka,** Twoje Zdrowe Stopy Gabinet Podologiczny Joanna Siedlecka, Strzelce Opolskie
3. **Dorota Krzykawska,** Podolog Mobilny, Kędzierzyn-Koźle

MISTRZ TATUAŻU I/LUB PIERCINGU ROKU
1. **Julia Kolat,** Noemi Piercing, Opole
2. **Dawid Stochniałek-Bartosiński,** Love Hate Piercing, Opole
3. **Łukasz Kotula,** Jawor Art, Opole

KOSMETOLOG ROKU
1. **Lucyna Konefał-Zielińska,** Hello Beauty Studio, Namysłów
2. **Marcela Czech,** Królestwo Piękna Marcela Czech, Opole
3. **Kornela Szmuc,** Kore Beauty, Brzeg

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

TRENER PERSONALNY LUB FITNESS/INSTRUKTOR JOGI ROKU
1. **Agnieszka Lasota,** AgaYoga, Kluczbork
2. **Marek Mróz,** Studio treningowe Atom, Strzelce Opolskie
3. **Elżbieta Gidel,** Infiniti, Kędzierzyn-Koźle

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

SALON FRYZJERSKI ROKU
1. **Kolor-Fryz Mobilny Salon Fryzjerski Patrycja Banaszek,** Ulanowice 17/2
2. **Salon Fryzjerski U Sabiny,** Kędzierzyn-Koźle, Chrobrego 10/3
3. **Studio 38,** Opole, Augustyna Kośnego 38/2

STUDIO URODY ROKU
1. **Nowy Look by Ania Szolc,** Zawadzkie, Opolska 24A
2. **Królestwo Piękna Marcela Czech,** Opole, Wrocławska 271
3. **Hello Beauty Studio,** Namysłów, Wolności 6

PARTNER PLEBISCYTU

Beauty Razem

eprasa.pl d75ff3b64d

POLSKA *i* ŚWIAT

WZROST ZACHOROWAŃ NA BORELIOZĘ Z LYME

Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy opublikował dane o przyroście w całym kraju zachorowań na boreliozę z Lyme. Od końca kwietnia do końca maja 2026 r. zanotowano 2939 nowych przypadków. To wzrost o 65,2 proc. w ciągu miesiąca. Od początku roku było 7448 chorych. Borelioza z Lyme to wieloukładowa choroba zakaźna wywoływana przez bakterie (krętki z rodzaju Borrelia).

Głos Episkopatu nie ma wpływu na kształt podstawy programowej z edukacji zdrowotnej

Barbara Nowacka, minister edukacji

KRÓTKO

PROKURATURA

Zarzuty dla Macierewicza

Prokuratura Regionalna w Warszawie ogłosiła wczoraj Antoniemu Macierewiczowi zarzuty publicznego znieważenia kierownictwa Służby Kontrwywiadu Wojskowego, gen. Jarosława Stróżyka oraz jego zastępców: płk. Krzysztofa Duszę i płk. Artura Pluto, i pomówienia o zachowanie mogące poniżyć te osoby w opinii publicznej. Chodzi o słowa posła PiS o „agentach rosyjskich".

Prokuratura zarzuca Macierewiczowi dwa czyny: jeden zagrożony karą pozbawienia wolności do lat 3, a drugi karą grzywny, ograniczenia wolności albo pozbawienia wolności do roku.

Zawiadomienie w tej sprawie złożyło kierownictwo SKW. Rzecznik prokuratury regionalnej, prok. Mateusz Martyniuk, podał, że Macierewicz nie przyznał się do popełnienia zarzucanych mu czynów i odmówił składania wyjaśnień.

Sejm uchylił Macierewiczowi immunitet w tej sprawie pod koniec kwietnia tego roku.

POSIEDZENIE RZĄDU

Radzili o minimalnej płacy

FOT. PAWEŁ SUPERNAK/PAP

Wczoraj zebrała się Rada Ministrów, która zajmowała się m.in. propozycjami dotyczącymi wysokości minimalnego wynagrodzenia, minimalnej stawki godzinowej oraz wskaźnika waloryzacji emerytur i rent w 2027 roku. Ministrowie zapoznali się też z informacją o prognozowanych wielkościach makroekonomicznych na 2027 r.

EUROPEJSKI ORDER ZASŁUGI

Chcą uhonorowania prezydenta

Przed wczorajszym posiedzeniem Sejmu marszałek Włodzimierz Czarzasty poinformował, że prezydium Sejmu podjęło decyzję o wystąpieniu do przewodniczącej PE Roberty Metsoli o rozpatrzenie możliwości uhonorowania byłego prezydenta Aleksandra Kwaśniewskiego tytułem Wybitnego Członka Europejskiego Orderu Zasługi. – Ten order w Polsce Polakom już był przyznawany, m.in. dostał go pan prezydent Lech Wałęsa oraz pan premier Jerzy Buzek – przypomniał Czarzasty.

19 maja w Parlamencie Europejskim w Strasburgu odbyła się pierwsza w historii ceremonia wręczenia Europejskiego Orderu Zasługi za działania na rzecz integracji europejskiej.

W Hucie Pieniackiej szukają masowych dołów śmierci

Oprac. Alina Mazurska
Huta Pieniacka

W Hucie Pieniackiej w obwodzie lwowskim rozpoczęły się we wtorek pierwsze wykopy w miejscach, gdzie mogą znajdować się masowe mogiły Polaków zabitych w lutym 1944 roku.

Huta Pieniacka to symbol martyrologii Polaków zamordowanych na Wołyniu i w Małopolsce Wschodniej.

– Poszukujemy tutaj przynajmniej dwóch masowych dołów śmierci. Mamy je wstępnie zlokalizowane na postawie relacji świadków oraz według zdjęć i topografii tego miejsca – powiedział PAP ks. Tomasz Trzaska z Biura Poszukiwań i Identyfikacji IPN.

Prace prowadzone są na terenie wokół nieistniejących kaplicy i kościoła. Na miejscu pracuje mała koparka, która zdejmuje wierzchnią warstwę ziemi. Następnie wykopy badane są przez archeologów.

– Zdejmujemy wierzchnią warstwę ziemi i sprawdzamy, czy nie ma zarysu jamy grobowej – wyjaśnił ks. Trzaska.

Pytany, szczątków ilu osób dotyczą poszukiwania, przedstawiciel IPN poinformował, że są to dwie liczby: „szacunkowa i konkretna".

Jak mówił, jeżeli chodzi o liczbę konkretną są to 634 osoby, ale wiadomo, że ta liczba już wzrosła i to jest lista imienna, przygotowana przez Biuro Poszukiwań i Identyfikacji w IPN.

– Natomiast całkowitą liczbę ofiar szacujemy na między 800 a 1000 – powiedział.

Wyjaśnił, że ta rozpiętość wynika z tego, iż w Hucie Pieniackiej zginęli nie tylko jej mieszkańcy, ale również ludzie, którzy uciekali przed mordami z innych okolicznych wsi.

Ks. Trzaska przypomniał, że zgodnie z obowiązującymi w Ukrainie procedurami, ekshumacje mogą nastąpić dopiero po pracach poszukiwawczych, czyli ujawnieniu miejsc pochówków.

– Tutaj nic się nie zmienia. Sposób pracy jest taki sam. Odkrywamy w pierwszym etapie ziemię i patrzymy, czy tam znajdują się mogiły. Odsłaniamy niewielką ilość szczątków, a następnie zabezpieczamy te szczątki w oczekiwaniu na ekshumacje – podkreślił przedstawiciel IPN.

Prace w nieistniejącej dziś wsi Huta Pieniacka Instytut Pamięci Narodowej będzie prowadził do 19 czerwca. Ze strony ukraińskiej uczestniczy w nich partner IPN – wyspecjalizowane przedsiębiorstwo Wołyńskie Starożytności. Na miejscu obecni są przedstawiciele Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego oraz Stowarzyszenia Huta Pieniacka.

FOT. WIKIMEDIA

Ruszają prace poszukiwawcze w Hucie Pieniackiej. Ukraińcy zamordowali tu około 850 Polaków.

Według historyków 28 lutego 1944 r. w tej wsi w obwodzie lwowskim jej polscy mieszkańcy zostali zamordowani przez ukraińskich żołnierzy 4. Galicyjskiego Pułku Ochotniczego SS – Policyjnego (wydzielonego z 14. Dywizji Waffen SS „Galizien") pod dowództwem niemieckim, przy udziale oddziału UPA i oddziału paramilitarnego ukraińskich nacjonalistów pod dowództwem Włodzimierza Czerniawskiego.

Zgodnie z ustaleniami śledztwa Oddziałowej Komisji Ścigania Zbrodni przeciw Narodowi Polskiemu w Krakowie, w Hucie Pieniackiej zamordowano około 850 osób, a wieś została zrównana z ziemią. Zbrodnia ta stanowi jedną z wielu popełnionych w ramach zbrodni wołyńskiej.

Od wiosny 2017 r. trwał spór wokół zakazu poszukiwań i ekshumacji szczątków polskich ofiar wojen i konfliktów na terytorium Ukrainy, wprowadzonego przez ukraiński IPN. Zakaz został wydany po zdemontowaniu pomnika UPA w Hruszowicach w województwie podkarpackim w kwietniu 2017 r.

Decyzja o zniesieniu obowiązującego od 2017 r. moratorium na poszukiwania i ekshumacje szczątków polskich ofiar zbrodni wołyńskiej została ogłoszona pod koniec listopada 2024 r. PAP

Wicepremier Kosiniak-Kamysz jednoznacznie na temat fake newsów: Żaden sprzęt z SAFE nie trafi do Ukrainy

Oprac. Karolina Wrońska
Warszawa

Wicepremier, szef MON Władysław Kosiniak-Kamysz zapewnił wczoraj w Sejmie, że wbrew fake newsom żaden sprzęt kupiony z SAFE nie trafi do Ukrainy.

Kosiniak-Kamysz zabrał głos ws. SAFE na początku posiedzenia Sejmu. Jak mówił, realizacja programu to absolutny priorytet dla rządu, a pod koniec maja udało się w ciągu trzech dni zawrzeć 63 umowy z polskim przemysłem obronnym na kwotę ok. 120 mld zł. Teraz rząd przechodzi do drugiej fazy programu SAFE, tj. wspólnych zakupów z innymi państwami, wśród których szef MON wskazał m.in. zakup powietrznych tankowców w kooperacji z Hiszpanią oraz nowych śmigłowców szkolnych. Szef MON zarzucił też opozycji, że szerzy fake newsy o programie SAFE, m.in. o tym, że pieniądze z programu miałyby trafić do niemieckiego przemysłu. – To program Polski, wymyślony w Polsce i zaakceptowany w Komisji Europejskiej – powiedział, podkreślając, że lista zakupów dla Polski powstała „pod dyktando Sztabu Generalnego Wojska Polskiego". Jak mówił, najnowszy fake news mówi, jakoby zamówiony przez Polskę sprzęt miał trafić do ukraińskich sił zbrojnych.

– Żaden sprzęt nie trafi do Ukrainy – zapewnił. Jak podkreślił, zgodnie z ustawą Fundusz Wsparcia Sił Zbrojnych, za pomocą którego realizowane są zakupy z SAFE, służy tylko do finansowania modernizacji Wojska Polskiego. – Tak jest w ustawie i tak to będzie realizowane – zapewnił.

Unijny program SAFE przewiduje ok. 43,7 mld euro dla Polski w formie europejskich pożyczek, które mogą zostać wydane na inwestycje w obronność, przede wszystkim na sprzęt dla Wojska Polskiego. PAP

eprasa.pl d75ff3b64d

Nowa Trybuna Opolska
Środa, 10.06.2026

UŚMIECH DZIECKA trwa dłużej niż Dzień Dziecka. Ta akcja go przedłuża. Zobacz najpiękniejszą galerię - pełną tak szczerej radości

Katarzyna Adamczyk
katarzyna.adamczyk@polskapress.pl

Ze zdjęć nadesłanych do nas przez dumnych rodziców powstaje w czerwcu wyjątkowa galeria małych buziek i uśmiechów, które rozjaśniają każdy dzień. Dziś prezentujemy pierwszych liderów tej radosnej akcji.

Jest w dziecięcym uśmiechu coś wyjątkowego. Taki od ucha do ucha, szczery i spontaniczny, potrafi poprawić humor nawet w pochmurny dzień. Ma moc wywoływania dobrych emocji, dlatego od lat, tradycyjnie, z ogromną przyjemnością zapraszamy do udziału w akcji Uśmiech Dziecka i tworzenia galerii pełnej najpiękniejszych emocji. Dziś prezentujemy fotografie najmłodszych mieszkańców naszego regionu, którzy już uczestniczą w akcji. Ciągle można się do niej zgłaszać - jeszcze do 15 czerwca. Warto, bo czekają fantastyczne nagrody, m.in. zabawki i fotoksiążki, rodzinne wyjazdy do Suntago i Disneylandu, a także 40 tys. zł na spełnienie marzeń dziecka i jego rodziny! Każde zdjęcie nadesłane do Uśmiechu Dziecka to osobna historia, wyjątkowy moment zatrzymany w kadrze - wielkie przygody, chwile beztroskiej zabawy, rodzinne spacery i codzienne sytuacje, które warto zachować na pamiątkę. Tak powstaje pełna ciepła galeria, przypominająca o tym, jak wiele radości można znaleźć w prostym, szczerym uśmiechu dziecka. - Zapraszamy do oglądania i życzymy wielu powodów do uśmiechu - nie tylko najmłodszym, ale także wszystkim, którzy będą podziwiać te rozpromienione buzie - mówi Katarzyna Adamczyk, która zajmuje się akcją od strony redakcyjnej. Poniżej prezentujemy zdjęcia pierwszych liderów głosowania, a za tydzień w gazecie znajdziecie pełne uśmiechu historie naszych małych uczestników!
Więcej o akcji na: **nto.pl/usmiech**

MALUSZKI do lat 2

Julia Broy, powiat krapkowicki

Antoni Jaworski, powiat brzeski

Dawid Skóra, powiat strzelecki

Aleksander Niewierkiewicz, Opole

Stanisław Figlak, powiat namysłowski

Nikodem Wiatr, powiat nyski

Julian Roter, powiat kędzierzyńsko-kozielski

Pola Młynarczyk, powiat oleski

Olivier Krajcer, powiat kluczborski

Antoni Fryga, powiat głubczycki

DZIEWCZYNKI i CHŁOPCY od lat 2

Paulina Kulik, powiat strzelecki

Michalina Andruchów, powiat brzeski

Nina Rolka, powiat nyski

Tomasz Górski, powiat głubczycki

Liliana Michel-Mróz, powiat kędzierzyńsko-kozielski

Emilia Lamczyk, Opole

Amelia Podchorodecka, powiat opolski

Nadia Wycisk, powiat prudnicki

Amelia Kowolik, powiat krapkowicki

Antoni Dębiński, powiat kluczborski

eprasa.pl d75ff3b64d

strona ZDROWIA
stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Wstydzimy się mówić

W gabinetach lekarskich pacjenci często nie mówią całej prawdy o swoim zdrowiu. Co piąty Polak przyznaje, że świadomie pomija informacje dotyczące stylu życia, diety czy używania substancji psychoaktywnych podczas rozmowy z lekarzem. Najczęściej wynika to ze wstydu albo obawy przed krytyką. Aż co trzeci Polak postrzega zdrowie psychiczne jako najbardziej wstydliwy temat do rozmów.

ZA TYDZIEŃ:

- **Rak nerki występuje stosunkowo rzadko, ale śmiertelność w jego przypadku jest wysoka. Te sygnały wysyła nasze ciało**
- **Najlepsze sanatoria dla osób z chorobami serca**

FOT. 123RF

Jak przygotować się do oddania krwi? Nie zmarnuj cennego daru

Marta Siesicka-Osiak
redakcja@stronazdrowia.pl

Niestety, krwi nie można wyprodukować, a jedynym jej źródłem jest drugi człowiek.

Według szacunków Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) zasoby krwi w ponad połowie państw są wystarczające, a ok. 37 proc. mieszkańców Starego Kontynentu co najmniej raz w życiu oddało krew. W Polsce krew regularnie oddaje zaledwie ok. 25 proc. osób. Niechęć Polaków do krwiodawstwa wynika przede wszystkim z niewiedzy.

FOT. GETTY IMAGES

W Polsce krew regularnie oddaje zaledwie 25 proc. dorosłych. Niechęć do krwiodawstwa wynika głównie z niewiedzy

Kto może oddać krew?

Krew może oddać każda osoba dorosła w wieku 18-65 lat, która waży powyżej 50 kg i nie przyjmuje leków na stałe. Dodatkowo w ciągu ostatnich 6 miesięcy u osoby, która chce zostać krwiodawcą nie mogą być wykonywane zabiegi takie jak akupunktura, tatuaż, przekłucia uszu lub innych części ciała oraz zabiegi operacyjne, endoskopowe i inne diagnostyczne badania (np. gastroskopia, panendoskopia, artroskopia, laparoskopia). Przyszły krwiodawca w tym czasie nie może też być leczony krwią i preparatami krwiopochodnymi.

W dniu oddania krwi nie można być przeziębionym lub mieć innego rodzaju infekcji, nie należy również brać żadnych leków. Trzeba natomiast się wyspać i kilka dni wcześniej dbać o prawidłowe nawodnienie organizmu, czyli wypijać co najmniej 2 litry wody. Nie można również spożywać alkoholu lub innych substancji psychoaktywnych, ani palić papierosów w ciągu 24 godzin poprzedzających oddanie krwi.

Jak przebiega procedura?

Krew można oddać w najbliższym Regionalnym Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa (RCKiK).

Na wizytę należy wziąć dokument ze zdjęciem, najlepiej dowód osobisty.

Zarówno w Regionalnym Centrum Krwiodawstwa, jak i w punkcie mobilnym konieczne jest udzielenie lekarzowi szczegółowych poufnych informacji o stanie zdrowia oraz oddanie próbki krwi do analizy przed właściwym pobraniem. Wynik wywiadu i badania laboratoryjnego decyduje o tym, czy osoba chętna może zostać dawcą.

Wizyta w centrum krwiodawstwa składa się z kilku etapów. Pierwszym z nich jest rejestracja i wypełnienie ankiety.

Następnie dochodzi do pobrania krwi i badania poziomu hemoglobiny – w tym czasie dawca zwykle przebywa w gabinecie lekarskim, gdzie odbywa się wywiad dotyczący stanu zdrowia.

Samo pobranie krwi trwa od 6 minut (krew pełna) do godziny (płytki krwi). Następnie dawca odpoczywa i odbiera posiłek regeneracyjny.

Zalecana dieta przed oddaniem krwi

Regionalne Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w Rzeszowie zleca, aby unikać tłustego jedzenia na minimum 2 dni przed oddaniem krwi.

Radzi, aby w dniu zaplanowanej wizyty w centrum krwiodawstwa, zjeść lekki posiłek, który sprawi, że krew nie będzie zbyt lipemiczna (przetłuszczona).

Krew może oddać każdy dorosły pomiędzy 18. a 65. rokiem życia, który waży powyżej 50 kg i spełnia dodatkowe warunki

Produkty zalecane w diecie to:

- chudy nabiał,
- ryby,
- wędliny o niskiej zawartości tłuszczu,
- warzywa i owoce,
- pieczywo pełnoziarniste,
- soki owocowe,
- chude mięso.

Czy oddawanie krwi jest bezpieczne?

Nie istnieją schorzenia wynikające z regularnego oddawania krwi. 450 ml krwi pełnej to zaledwie 8-9 proc. ogólnej objętości krwi w naszym ciele. Organizm regeneruje tę stratę bardzo szybko.

U niektórych krwiodawców może pojawić się czasami siniec w miejscu ukłucia, a u 1-3% dawców występują przejściowe, drobne dolegliwości żołądkowe lub zasłabnięcia.

Po oddaniu krwi zaleca się wypoczynek i wypicie wody, herbaty, soku. Sprzyja temu dzień wolny, ustawowo przysługujący każdemu w dniu oddania krwi.

Oddawanie krwi, osocza i płytek krwi

Choć w większości przypadków dawca oddaje właśnie krew, warto wiedzieć, że szpitale i oddziały ratunkowe potrzebują też osocza, płytek krwi i innych jej składników.

W zależności od metody (konwencjonalna metoda pobierania krwi pełnej lub aferezy, w wyniku której krew zostaje zubożona o konkretny składnik i powraca do organizmu dawcy) można pobrać lub wyizolować:

- krew pełną (ok. 450 ml),
- koncentrat krwinek płytkowych,
- koncentrat krwinek czerwonych,
- osocze do użytku klinicznego,
- osocze, z którego wyizolowane zostaną albuminy, immunoglobuliny oraz koncentraty czynników krzepnięcia,
- koncentrat białych krwinek.

Oddawanie krwi, osocza czy płytek krwi ma w Polsce charakter honorowy, dobrowolny i bezpłatny. Oznacza to, że dawca krwi nie otrzymuje za nią pieniędzy. Może jednak uzyskać pewne przywileje w dniu pobrania oraz na stałe.

Każdemu, kto choć raz oddał krew lub jej składniki, przysługuje tytuł i legitymacja Honorowego Dawcy Krwi (HDK). Po kolejnych pobraniach dawca krwi może liczyć na dalsze przywileje, a także tytuł Zasłużonego Honorowego Dawcy Krwi.

eprasa.pl d75ff3b64d

FOT. 123RF

Popularna w mediach psycholożka przyznała, że cierpi na dolegliwość, która często występuje u działkowców

„Kolano gospodyni". Co to za schorzenie?

Katarzyna Wąś-Zaniuk
katarzyna.was-zaniuk@polskapress.pl

Dorota Zawadzka podzieliła się z internautami osobistym wyznaniem. Przyznała, że rozpoznano u niej schorzenie potocznie nazywane „kolanem gospodyni".

Dorota Zawadzka, psycholożka, znana przede wszystkim z programu telewizyjnego Superniania, poinformowała swoich obserwatorów o problemach zdrowotnych. Ujawniła, że cierpi na dolegliwość określaną potocznie mianem „kolana gospodyni".

- Człowiek idzie do lekarza z kolanem, a wychodzi z całym spisem zawodów, sportów i ról społecznych. I wszystkie bolą! Bo okazuje się, że medycyna ma swoje poczucie humoru. I to całkiem niezłe. Myślałam, że mam po prostu kolano. Jedno. W dodatku własne. Może trochę zmęczone, takie, które w ostatnim czasie postanowiło przypomnieć mi, że nie jestem już dziewczęciem. A tu proszę. Kolano gospodyni. Brzmi jak tytuł przedwojennej powieści. Albo jak odpowiedzialna funkcja w KGW - napisała na swoim Facebooku.

„Kolano gospodyni", czyli zapalenie kaletki przedrzepkowej, to dość częsta dolegliwość związana z przeciążeniem lub podrażnieniem struktur znajdujących się przed rzepką kolana.

Ten problem zdrowotny może objawiać się obrzękiem przedniej części kolana, bólem i dyskomfortem podczas klękania, poruszania czy zginania kończyny, ograniczoną ruchomością, zaczerwienieniem i ociepleniem skóry.

Ryzyko wystąpienia tej dolegliwości wzrasta u osób, które w codziennych aktywnościach, zawodowych lub hobbystycznych, regularnie obciążają kolana, zwłaszcza poprzez długotrwałe klęczenie.

Szczególnie dotyczy to pracowników fizycznych i rzemieślników, takich jak hydraulicy, parkieciarze, glazurnicy, malarze czy robotnicy budowlani. Problem często pojawia się również u ogrodników i działkowców, którzy wiele czasu spędzają na pielęgnacji roślin w pozycji klęczącej.

Narażone są także kobiety intensywnie wykonujące prace domowe oraz osoby aktywne fizycznie. Zwłaszcza sportowcy, m.in. tenisiści i piłkarze, u których stawy kolanowe są stale poddawane dużym obciążeniom.

FOT. 123RF

Na uciążliwy ból kolana skarżą się także osoby uprawiające niektóre dyscypliny sportowe

Najlepsze sanatoria w Polsce na problemy z kręgosłupem. Wyjedziesz z nich zadowolony

Ola Głowacka
redakcja@stronazdrowia.pl

W Polsce działa kilkaset ośrodków uzdrowiskowych, ale tylko część z nich specjalizuje się w schorzeniach narządu ruchu i kręgosłupa.

Leczenie uzdrowiskowe obejmuje przede wszystkim choroby narządu ruchu, czyli grupę schorzeń, w której mieszczą się także problemy z kręgosłupem.

W sanatoriach rehabilituje się m.in.:

- dyskopatię i zmiany zwyrodnieniowe kręgosłupa,
- przewlekłe bóle pleców o różnym podłożu,
- wady postawy i przeciążenia,
- stany po operacjach kręgosłupa (np. przepukliny dysku),
- urazy i następstwa kontuzji,
- choroby reumatyczne wpływające na kręgosłup.

Trzeba pamiętać, że leczenie sanatoryjne ma charakter uzupełniający - wspiera terapię farmakologiczną i często przyspiesza powrót do sprawności po zabiegach operacyjnych.

Nie istnieje oficjalny ranking „najlepszych" sanatoriów dla kręgosłupa, ale można wskazać sprawdzone uzdrowiska i ośrodki, które regularnie pojawiają się w zestawieniach i oferują profil narządu ruchu.

Uzdrowiska według rankingów i rekomendacji

- Busko-Zdrój, sanatorium Włókniarz - jedno z najwyżej ocenianych uzdrowisk w Polsce, cenione za leczenie schorzeń ortopedycznych i reumatologicznych oraz bogatą bazę zabiegową.
- Muszyna - Revita, Geovita czy Korona to cenione ośrodki łączące rehabilitację z dobrym klimatem i infrastrukturą medyczną.
- Świeradów-Zdrój - ceniony przez kuracjuszy za nowoczesną bazę rehabilitacyjną i szeroki zakres zabiegów.
- Polanica-Zdrój - Nowy Zdrój, Wielka Pieniawa czy Malwa to ośrodki z doskonałym zapleczem dla leczenia schorzeń narządu ruchu.
- Kołobrzeg, Sanatorium Uzdrowiskowe Bałtyk specjalizuje się w leczeniu zmian zwyrodnieniowych stawów i kręgosłupa, stanów po urazach i operacjach (np. endoprotezoplastyce).
- Ciechocinek - cenione są tu „Promień", „Chemik", „Orion".
- Wieniec-Zdrój, skorzystasz tu z kąpieli siarkowych i borowinowych świetnie wpływających na zdrowie kręgosłupa.

FOT. 123RF

Przy wyborze sanatorium warto sprawdzić, jaką bazą zabiegową dysponuje

Jakie zabiegi na kręgosłup są najlepsze?

Podstawą leczenia w sanatorium jest fizjoterapia i zabiegi wspierające regenerację kręgosłupa. Najczęściej stosowane i najlepiej udokumentowane metody to:

- kinezyterapia (ćwiczenia wzmacniające i stabilizacyjne),
- terapia manualna i masaże
- hydroterapia (kąpiele, masaże wodne),
- krioterapia (leczenie zimnem),
- elektroterapia (prądy przeciwbólowe),
- zabiegi borowinowe, siarkowe i solankowe,
- edukacja zdrowotna i nauka ergonomii.

Eksperci podkreślają, że najlepsze efekty daje połączenie kilku metod, dostosowanych do konkretnego schorzenia - nie istnieje jeden „najlepszy zabieg" dla wszystkich.

Co brać pod uwagę wybierając sanatorium na kręgosłup?

Sanatorium nie zastępuje leczenia specjalistycznego, ale jest jego ważnym uzupełnieniem. Dobrze dobrany ośrodek może poprawić wydolność organizmu, obniżyć ryzyko powikłań i nauczyć pacjenta życia z chorobą.

Wybór ośrodka powinien być świadomy - nie każdy uzdrowiskowy pobyt będzie tak samo skuteczny. Najważniejsze kryteria to:

- profil leczenia - czy placówka ma specjalizację w narządzie ruchu,
- baza zabiegowa - dostęp do fizjoterapii, sprzętu i nowoczesnej rehabilitacji,
- kadra medyczna - doświadczeni fizjoterapeuci i lekarze,
- lokalizacja - góry, morze lub niziny (każdy mikroklimat ma inne właściwości),
- opinie pacjentów i rankingi,
- dostępność (szczególnie przy wyjazdach z NFZ).

W praktyce najważniejszy jest nie standard hotelowy, ale zakres i jakość leczenia.

Jak wyjechać do sanatorium na NFZ i prywatnie?

Leczenie uzdrowiskowe w Polsce można odbyć zarówno w ramach NFZ, jak i prywatnie. Każde z tych rozwiązań ma swoje plusy i ograniczenia.

Aby wyjechać do sanatorium na NFZ, trzeba spełnić kilka warunków. Podstawą jest skierowanie od lekarza, który oceni, czy pacjent kwalifikuje się do leczenia uzdrowiskowego. Skierowanie trafia następnie do NFZ, gdzie jest weryfikowane przez lekarza balneologa.

Pobyt w sanatorium trwa zazwyczaj 21 dni, a NFZ finansuje zabiegi medyczne. Pacjent pokrywa natomiast koszty dojazdu oraz częściowo zakwaterowania i wyżywienia.

Największym problemem jest czas oczekiwania. Obecnie wynosi on średnio około 8-10 miesięcy, choć w niektórych regionach może być krótszy lub dłuższy.

Alternatywą jest wyjazd prywatny. W takim przypadku: nie trzeba czekać w kolejce, można samodzielnie wybrać termin i miejsce, a koszty ponosi się w całości samodzielnie.

Najważniejsze jest dopasowanie miejsca do konkretnej diagnozy i możliwości organizmu, a nie tylko jego popularności czy lokalizacji.

WARTO WIEDZIEĆ

Razem z małżonkiem
Decyzja o tym, czy małżonkowie będą mogli wyjechać razem do sanatorium, zależy od kilku czynników, takich jak rodzaj leczenia, na które dana osoba została zakwalifikowana, oraz schorzenie, które stanowi podstawę skierowania. Takie wyjazdy są zazwyczaj dostępne dla małżonków, którzy potrzebują leczenia w tym samym czasie i mają podobne schorzenia. Aby ubiegać się o wspólny wyjazd do sanatorium, należy przygotować odpowiednie dokumenty.

eprasa.pl d75ff3b64d

Nie mówimy lekarzom prawdy, diagnozujemy się sami. Wyniki badań alarmują

FOT. GETTY IMAGES

Nie potrafimy otwarcie mówić o swoich problemach ze zdrowiem psychicznym. Dużo łatwiej przychodzi nam to w przypadku rozmów dotyczących innych schorzeń i dolegliwości

Katarzyna Wąs-Zaniuk
katarzyna.was-zaniuk@polskapress.pl

Co trzeci Polak postrzega zdrowie psychiczne jako najbardziej wstydliwy temat do rozmów – bardziej krępujący niż choroby weneryczne czy uzależnienia.

Mimo, że świadomość społeczna wciąż rośnie, to zdrowie psychiczne pozostaje najbardziej wstydliwym tematem w oczach Polaków (32 proc.). Przewyższa to inne krępujące kwestie, takie jak choroby przenoszone drogą płciową (30 proc.), problemy urologiczne a także ginekologiczne (24 proc.) czy uzależnienia (20 proc.).

O tym mówimy niechętnie

Szczególnie dotkliwą barierę w rozmowach o zdrowiu psychicznym odczuwają millenialsi między 25. a 44. rokiem życia. Opór przed takimi rozmowami wśród tej grupy najwyższy.

Co ciekawe, to kobiety częściej niż mężczyźni mają trudność z poruszaniem tej tematyki (35 proc. wobec 29 proc.).

Badanie Warty ujawnia, że 27 proc. respondentów zdarzyło się zataić lub niewłaściwie przedstawić wyniki swoich badań z obawy przed oceną rozmówcy.

W tej grupie wyróżniają się młodzi dorośli (25-34 lata), gdzie prawie połowa (42 proc.) przyznaje, że ukrywa informacje o swoim zdrowiu.

W gabinetach lekarskich pacjenci często nie mówią całej prawdy o swoim zdrowiu. Co piąty Polak przyznaje, że świadomie pomija informacje dotyczące stylu życia, diety czy używania substancji psychoaktywnych podczas rozmowy z lekarzem.

Najczęściej wynika to ze wstydu, który deklaruje niemal połowa badanych. Kolejną przyczyną jest obawa przed krytyką (41 proc.), a trzecią poczucie winy – co czwarty respondent nie chce przyznać, że nie stosował się do zaleceń lekarskich.

– Patrząc na wyniki badania Warty o podejściu Polaków do mówienia o zdrowiu wydaje się, że mamy zakorzenioną potrzebę wypadania dobrze przed innymi, nawet przed lekarzem w gabinecie. Wolimy przemilczeć gorsze nawyki czy objawy choroby, bo tak jest po prostu wygodniej i mniej stresująco – komentuje Karolina Kołaszewska, kierownik Biura Zarządzania Produktami z TUnŻ Warta.

Co dziesiąty respondent sięga w tym celu po sztuczną inteligencję, np. ChatGPT. Choć 31 proc. badanych od razu kieruje się do lekarza, to największą skłonność do polegania na technologiach w procesie autodiagnozy wykazują młodzi dorośli – w grupie 18-24 lata aż 17 proc. traktuje AI jako pierwszy krok w poszukiwaniu pomocy medycznej.

Tęsknimy za bliskością

Podobne wnioski zawarto w podsumowaniu badań prowadzonych przez naukowców związanych z Instytutem Psychologii Polskiej Akademii Nauk. Znalazły się one w opublikowanym przed dwoma laty raporcie „Dobrostan psychiczny w Polsce. Co myślimy o pomocy psychologicznej".

- W naszym badaniu zauważyliśmy, że problemy związane z psychiką są zgłaszane rzadziej niż trudności dotyczące innych aspektów zdrowia. Respondenci ocenili swój stan psychiczny wyraźnie lepiej niż ogólny stan zdrowia (bardzo dobry: 64% vs. 48%) – piszą autorzy raportu „Dobrostan Psychiczny w Polsce. Co myślimy o pomocy psychologicznej".

Jednak szczegółowe analizy wykazały, że sytuacja nie wygląda tak optymistycznie. Niemal połowa badanych doświadczyła objawów stale obniżonego nastroju w ciągu swojego życia. Analiza dobrostanu psychicznego ujawniła, że najniższe wyniki respondenci odnotowali w obszarze życia społecznego. Istotna część respondentów często tęskni za bliskością i obecnością innych osób. Duży odsetek badanych doświadcza także przewlekłego zmęczenia, które znacząco utrudnia wykonywanie codziennych obowiązków. Wyniki te pokazują, że konieczne jest większe zaangażowanie w poprawę dobrostanu psychicznego – przez edukację, podnoszenie świadomości społecznej oraz zwiększenie nakładów na ochronę zdrowia psychicznego, tak by pacjenci potrafili otwarcie mówić o swoich problemach.

WARTO WIEDZIEĆ

Jak przełamać bariery?
Wśród kluczowych barier związanych z niechęcią do korzystania z profesjonalnej pomocy psychologicznej znalazły się postawy wobec problemów w obszarze zdrowia psychicznego, takie jak przekonanie, że możemy poradzić sobie z nimi sami lub że rozwiążą się one same. Połowa badanych wskazywała na brak środków na opłacenie profesjonalnego wsparcia, co podkreśla konieczność większych inwestycji w tym obszarze. Istotne jest także zapewnienie lepszego dostępu do specjalistów: psychologów i psychiatrów, a także wzmacnianie wiedzy oraz pozytywnych postaw wobec problemów związanych ze zdrowiem psychicznym.

Nie ignoruj gęstej i lepkiej śliny – może być objawem uciążliwej choroby. Sprawdź to koniecznie

Katarzyna Wąś-Zaniuk
katarzyna.was-zaniuk@polskapress.pl

Wiele osób bagatelizuje gęstą, lepką ślinę, traktując ją jako przypadkowy objaw. Tymczasem organizm często w ten sposób wysyła sygnał, że coś jest nie tak.

Ślina to wydzielina produkowana przez gruczoły ślinowe w jamie ustnej. Składa się głównie z wody (w około 99%) oraz związków nieorganicznych i organicznych. Do jej najważniejszych składników o charakterze organicznym należą m.in.:

- białka: immunoglobuliny, albuminy, glikoproteiny, enzymy trawienne (np. amylaza ślinowa);
- hormony steroidowe;
- lipidy: np. cholesterol, wolne kwasy tłuszczowe, fosfolipidy;
- związki azotowe: mocznik, kwas moczowy, aminokwasy.

Zaburzenia prawidłowego wydzielania śliny mogą dotyczyć dwóch aspektów: jej zbyt obfitego wydzielania (nazywanego też ślinotokiem) lub wręcz przeciwnie – zmniejszonego wydzielania lub jej całkowitego braku (tzw. kserostomia). Pacjenci skarżą się na „gęstą" ślinę, która utrudnia przełykanie, a nawet swobodne mówienie.

Należy pamiętać, że konsystencja lepkiej, gęstej śliny jest jedynie objawem innych schorzeń – często o odmiennym podłożu – a nie chorobą samą w sobie.

Gęsta, lepka ślina, zwłaszcza odczuwana rano, zaraz po przebudzeniu, może być sygnałem choroby refluksowej. To schorzenie, w którym treść żołądka regularnie cofa się do przełyku, podrażniając jego ściany i prowadząc do stanów zapalnych.

Problem wynika najczęściej z osłabienia dolnego zwieracza przełyku, który nie domyka się prawidłowo i pozwala cofającej się treści żołądkowej przedostawać się wyżej.

Objawy bywają szczególnie dokuczliwe po nocy, kiedy przez wiele godzin pozostajemy w pozycji leżącej. Wtedy częściej pojawia się zgaga, pieczenie w przełyku i jamie ustnej, a czasem także uczucie duszności.

Kwaśne środowisko w jamie ustnej wpływa również na ślinę. Zmienia jej skład i sprawia, że staje się bardziej lepka i gęsta. To nie tylko nieprzyjemne, ale też niekorzystne dla zdrowia zębów, ponieważ kwaśny odczyn sprzyja rozwojowi próchnicy i osłabia szkliwo.

Refluksu nie trzeba znosić w ciszy ani „przeczekiwać". Jeśli objawy wracają regularnie (pieczenie w przełyku, uczucie cofania treści żołądkowej czy właśnie gęsta, lepka ślina) to sygnał, że warto poszukać pomocy u lekarza gastroenterologa. To właśnie on zajmuje się leczeniem powszechnej wśród Polaków choroby refluksowej.

Pomocne mogą okazać się leki dostępne bez recepty, które szybko łagodzą objawy – neutralizują kwas żołądkowy albo tworzą barierę ochronną w przełyku. Trzeba jednak pamiętać, że działają one doraźnie i nie rozwiązują przyczyny problemu.

W przypadku silniejszych lub nawracających dolegliwości lekarz może włączyć skuteczniejsze leczenie, przede wszystkim leki zmniejszające produkcję kwasu żołądkowego (tak zwane inhibitory pompy protonowej, np. omeprazol czy pantoprazol). To one pozwalają wyciszyć stan zapalny i dać przełykowi szansę na regenerację.

Dlatego zamiast przyzwyczajać się do objawów, warto je sprawdzić. Odpowiednio dobrane leczenie potrafi naprawdę szybko przynieść ulgę i zapobiec poważniejszym powikłaniom.

FOT. PIXABAY

Gęsta, lepka ślina, zwłaszcza po przebudzeniu, może być oznaką choroby refluksowej

eprasa.pl d75ff3b64d

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

WARZYWA GOTOWANE CZY SUROWE?

Jak najlepiej wykorzystać jarmuż?

Z dietetycznego punktu widzenia najlepszym sposobem spożywania jarmużu jest jedzenie go na surowo, na przykład w postaci świeżej sałatki. Dzięki temu zachowuje on najwięcej cennych składników odżywczych, w tym witaminę C, kwas foliowy, witaminę K oraz antyoksydanty. Obróbka cieplna może z jednej strony ułatwiać żucie oraz przyswajanie jarmużu, z drugiej jednak wiąże się z częściową utratą jego cennych składników odżywczych. Szczególnie podatna na działanie wysokiej temperatury jest witamina C, która szybko ulega rozkładowi, zwłaszcza podczas gotowania w wodzie. Jeżeli jednak surowe liście są dla ciebie zbyt twarde, w ostateczności postaw na gotowanie na parze.

Jakie witaminy zawierają brokuły?

Brokuły są cenione przede wszystkim za obecność sulforafanu – związku roślinnego o silnym działaniu antyoksydacyjnym, który wspiera ochronę komórek przed uszkodzeniami oksydacyjnymi. W badaniach naukowych wskazuje się, że może on odgrywać rolę w ograniczaniu rozwoju niektórych procesów zapalnych, wspierać prawidłową mikroflorę układu pokarmowego oraz pomagać w ochronie błony śluzowej żołądka, m.in. przez działanie wobec bakterii Helicobacter pylori. Dodatkowo brokuły dostarczają witamin takich jak C i B2, które wspierają odporność oraz prawidłowe funkcjonowanie narządu wzroku.

Jednocześnie warto zwrócić uwagę na sposób przygotowania tego warzywa. Kluczową rolę odgrywa mirozynaza – enzym niezbędny do powstawania sulforafanu. Niestety, jest on wrażliwy na wysoką temperaturę, dlatego długie gotowanie lub intensywna obróbka cieplna mogą znacząco obniżać ilość tego cennego związku. W efekcie część prozdrowotnego potencjału brokułów zostaje utracona.

Jakie warzywa warto gotować?

Niektóre warzyw zdecydowanie zyskują po obróbce cieplnej.

Gotowanie zwiększa biologiczną dostępność składników odżywczych, co oznacza, że organizm może je lepiej przyswoić.

Gotowane pomidory uwalniają likopen, silny przeciwutleniacz, który wspiera ochronę serca i może pomagać w zmniejszaniu ryzyka niektórych przewlekłych chorób. Szpinak zawiera kwas szczawiowy, który blokuje wchłanianie minerałów, takich jak wapń.Gotowany szpinak jest więc zdrowszą alternatywą, ponieważ przez ten proces kwas jest neutralizowany, pozwalając organizmowi lepiej wchłaniać wapń i żelazo.

Marchewka na surowo czy ugotowana?

Marchewka należy do tych warzyw, które są cenne w obu formach, a każda z opcji przynosi swoje unikalne korzyści. Surowa charakteryzuje się wysoką zawartością błonnika, co wspiera zdrowe trawienie i uczucie sytości. Zawiera także witaminy K i B6. Obróbka cieplna jednak uwalnia więcej beta-karotenu, który przekształca się w witaminę A – ważną dla zdrowia oczu i skóry.

Czy gotowanie niszczy witaminy?

Gotowanie niekorzystnie wpływa na witaminy rozpuszczalne w wodzie, takie jak witaminy C i B, oraz polifenole. Na wszelką obróbkę termiczną bardziej odporne są witaminy i substancje rozpuszczalne w tłuszczach, takie jak witaminy A, D, E i K oraz przeciwutleniacze – karotenoidy. Wiele zależy jednak od sposobu gotowania. Na przykład zbyt długie gotowanie powoduje, że utracona zostaje większość zawartych w warzywach i owocach witamin, ale w innych przypadkach (np. gotowanie na parze) strata ta nie przekracza 15 proc. – wynika z badań specjalistów z University of California. Trzeba pamiętać jednak o tym, że poszczególne składniki w tych samych produktach różnie reagują na ten sam sposób obróbki termicznej. W gotowanej marchwi mamy więcej korotenoidów w porównaniu do surowej, ale w surowej jest z kolei więcej polifenoli. Nie ulega tylko wątpliwości, że najbardziej niekorzystną metodą przyrządzania warzyw jest ich smażenie.

Tajemnica 117 lat życia kobiety

Ola Głowacka
redakcja@stronazdrowia.pl

Historia Marii Branyas – kobiety, która dożyła 117 lat – może zmienić sposób, w jaki myślimy o starzeniu się. Nowe badanie pokazuje bowiem coś zaskakującego.

FOT. PIXABAY

– Miała szczęście w loterii genetycznej – przyznali naukowcy, którzy ją przebadali. Jej przypadek pokazał, że skrajnie zaawansowany wiek i zły stan zdrowia nie są ze sobą nierozerwalnie związane, a styl życia kobiety może być wskazówką dla innych

Maria Branyas Morera była do niedawna najstarszą potwierdzoną żyjącą osobą na świecie. Przeżyła dwa konflikty światowe, pandemię grypy hiszpanki, wojnę domową w Hiszpanii i pandemię COVID-19. Zmarła w 2024 roku w wieku 117 lat i 168 dni.

Jej wyjątkowa długowieczność sprawiła, że stała się obiektem jednego z najbardziej szczegółowych badań medycznych, jakie kiedykolwiek przeprowadzono u tak zwanych superstulatków, czyli osób mających ponad 110 lat.

Zespół naukowców kierowany przez Manela Estellera, profesora genetyki na Wydziale Medycznym Uniwersytetu w Barcelonie, przeanalizował praktycznie wszystkie najważniejsze elementy jej biologii. Badacze przyjrzeli się m.in. genomowi (czyli materiałowi genetycznemu), epigenomowi (mechanizmom regulującym działanie genów), mikrobiomowi jelitowemu, a także białkom i metabolizmowi.

Najważniejsze odkrycie badania nie polegało na tym, że Maria Branyas Morera „nie starzała się". Wręcz przeciwnie: jej organizm nosił wyraźne ślady zaawansowanego wieku. Jednocześnie jednak wykazywał cechy typowe dla zdrowego starzenia.

Naukowcy opisali to jako swoistą podwójność – jednoczesne występowanie sygnałów głębokiego starzenia i dobrej kondycji biologicznej.

To ważny wniosek dla pacjentów: starzenie się organizmu i choroby związane z wiekiem nie zawsze muszą iść w parze.

Analizy wykazały, że organizm kobiety miał wiele klasycznych cech starzenia, takich jak:

- bardzo krótkie telomery, czyli fragmenty DNA chroniące chromosomy;
- układ odpornościowy o cechach przewlekłego stanu zapalnego;
- „postarzałe" komórki odpornościowe (limfocyty B);
- tzw. klonalna hematopoeza, czyli mutacje w komórkach krwi typowe dla starszego wieku.

Takie zmiany zwykle wiążą się z wyższym ryzykiem poważnych chorób, w tym nowotworów krwi, chorób serca czy zaburzeń hematologicznych.

Jednak w przypadku tej pacjentki nie doszło ani do rozwoju raka, ani demencji, ani poważnych chorób sercowo-naczyniowych. To jeden z najbardziej zaskakujących wniosków badania.

Mimo zaawansowanego wieku biologicznego, organizm Marii Branyas wykazywał wiele cech ochronnych. Naukowcy znaleźli u niej rzadkie warianty genetyczne związane z dobrą kondycją układu odpornościowego, ochroną mózgu, serca i mitochondriów (czyli „elektrowni" komórkowych odpowiedzialnych za energię).

Jej wyniki krwi wskazywały także na bardzo korzystny metabolizm tłuszczów:

- niski poziom „złych" tłuszczów (VLDL i trójglicerydów);
- wysoki poziom „dobrego" cholesterolu HDL.

Co równie ważne, w jej organizmie stwierdzono bardzo niski poziom przewlekłego stanu zapalnego, który dziś uznaje się za jedną z głównych przyczyn chorób związanych z wiekiem.

Szczególną uwagę naukowców zwrócił mikrobiom jelitowy, czyli bakterie żyjące w przewodzie pokarmowym.

U Marii Branyas Morera dominowały bakterie z rodzaju Bifidobacterium, które:

- wspierają odporność;
- działają przeciwzapalnie;
- poprawiają metabolizm.

To o tyle ciekawe, że zwykle ich liczba spada wraz z wiekiem. Tymczasem u niej była wyjątkowo wysoka.

Badacze zwrócili uwagę na jeden szczególnie istotny element stylu życia: przez około 20 lat spożywała codziennie kilka jogurtów. Nie można jednoznacznie stwierdzić, że właśnie to odpowiada za skład mikrobiomu, ale może mieć znaczenie.

Najbardziej zaskakujące wyniki dotyczyły tzw. wieku biologicznego. Naukowcy wykorzystali tzw. zegary epigenetyczne, które na podstawie zmian chemicznych w DNA pozwalają oszacować rzeczywisty wiek organizmu.

W przypadku Marii Branyas okazało się, że jej komórki były biologicznie młodsze niż wskazywał na to wiek metrykalny. W jednej z przeprowadzonych analiz różnica wyniosła ponad 20 lat.

Oznacza to, że choć kobieta miała ponad 117 lat, jej organizm pod pewnymi względami funkcjonował jak u znacznie młodszej osoby. Badanie nie daje prostego przepisu na długowieczność. Naukowcy podkreślają, że tak długie życie to efekt rzadkiej kombinacjigenów, stylu życia, środowiska i zwykłego przypadku.

Jednak z punktu widzenia pacjenta najważniejsze są inne wnioski:

- starzenie się nie musi automatycznie oznaczać ciężkiej choroby;
- organizm może jednocześnie wykazywać oznaki starości i dobrej kondycji;
- kluczową rolę mogą odgrywać niski stan zapalny, metabolizm oraz mikrobiom jelitowy;
- zdrowe nawyki, nawet proste, mogą wspierać organizm przez lata.

Historia Marii Branyas pokazuje, że granice starzenia nie są tak sztywne, jak długo powszechnie sądzono. A nauka dopiero zaczyna rozumieć, dlaczego niektórzy ludzie starzeją się wolniej i zdrowiej.

eprasa.pl d75ff3b64d

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

AUTOPROMOCJA 0011361391

Oddaj social media **w dobre ręce!**

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

Dyrektor Biura Reklamy
Tomasz Jaroch | tjaroch@nto.pl

Dlaczego warto wybrać właśnie nas?

Efektywność | Profesjonalizm | Przejrzystość współpracy | Zysk | Indywidualne podejście

Twoi klienci są w social mediach.

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

Tak prowadzimy nasze social media

- ntopl
- nowatrybunaopolska
- @nto.pl
- nowa-trybuna-opolska

REKLAMA 0011536690

Ogłoszenie

Wójt Gminy Kamiennik, działając na podstawie art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami, informuje, że w dniu 10 czerwca 2026 r. został podany do publicznej wiadomości wykaz nieruchomości stanowiących własność Gminy Kamiennik, przeznaczonych do oddania w dzierżawę.

Wykaz został wywieszony na okres 21 dni na tablicy ogłoszeń Urzędu Gminy Kamiennik przy ul. 1 Maja 69 w Kamienniku. Treść wykazu dostępna jest również w Biuletynie Informacji Publicznej Gminy Kamiennik www.bip.kamiennik.pl w zakładkach „Ogłoszenia" oraz „Zarządzenia", na stronie internetowej Gminy Kamiennik www.kamiennik.pl w zakładce „Informacja o nieruchomościach".

Wójt Gminy Kamiennik
/-/ Kazimierz Cebrat

REKLAMA 0011535680

AGENCJA MIENIA WOJSKOWEGO

WYKAZ WYKAZ WYKAZ WYKAZ WYKAZ

Dyrektor Oddziału Regionalnego Agencji Mienia Wojskowego we Wrocławiu

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

informuje, że w siedzibie przy ul. Sztabowej 32 we Wrocławiu został wywieszony na okres 21 dni (od dnia 10.06.2026 roku do dnia 1.07.2026 roku) **wykaz nr 47/2025** obejmujący najem lokalu użytkowego o pow. 45,37 m² położonego w Opolu przy pl. Piłsudskiego 12-12A-14-14A (brama 12A), woj. opolskie, działka nr 2389, obręb 0103 m. Opole. Dodatkowe informacje na temat nieruchomości można uzyskać w Agencji Mienia Wojskowego we Wrocławiu przy ul. Zwycięskiej 39, pok. nr 28 lub pod nr tel. 71/710 72 79.

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

WYKAZ WYKAZ WYKAZ WYKAZ WYKAZ

REKLAMA 0011535702

AGENCJA MIENIA WOJSKOWEGO

WYKAZ WYKAZ WYKAZ WYKAZ WYKAZ

Dyrektor Oddziału Regionalnego Agencji Mienia Wojskowego we Wrocławiu,

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

informuje, że w siedzibie przy ul. Sztabowej 32 we Wrocławiu został wywieszony na okres 21 dni (od dnia 10.06.2026 roku do dnia 1.07.2026 roku) **wykaz nr 48/2026** obejmujący najem boksu garażowego nr 30 o pow. 19,84 m², położonego w Opolu przy ul. Domańskiego 89-103, woj. opolskie, działka nr 9/5, 9/6 i 11/9 , AM-32 , obręb 0128 Szczepanowice.

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

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

WYKAZ WYKAZ WYKAZ WYKAZ WYKAZ

REKLAMA 0010986701

REKLAMA 0010981956

nto NOWA TRYBUNA OPOLSKA

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

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

eprasa.pl d75ff3b64d

Ludzie, którzy zajmują się sztuką, nie powinni dawać się wkręcać w żadne polityczne gry

Sebastian Fabijański w Pudelku Fot. Sylwia Dąbrowa

Z ŻYCIA GWIAZD

Dawid Podsiadło jest przeszczęśliwie zajęty
Podczas inauguracji trasy „Obrotowy Tour 2026" na Stadionie Śląskim w Chorzowie piosenkarz niespodziewanie nawiązał do swego życia prywatnego. Kiedy jedna z fanek zwróciła się do muzyka z propozycją matrymonialną, odpowiedział: Jestem przeszczęśliwie zajęty. Moja babcia się mega- ucieszyła.

Sandra Kubicka odpoczywała na sportowo
Celebrytka pochwaliła się w sieci fotką z pola golfowego, gdzie spędzała czas w towarzystwie nowego wybranka. Nie jest tajemnicą, że pochodzący z Sopotu partner Kubickiej jest miłośnikiem sportu – gra w golfa i tenisa. Parze towarzyszył również synek celebrytki.

Wojciech Szczęsny świętował 10. rocznicę ślubu
Piłkarz i jego żona Marina pod koniec maja świętowali 10. rocznicę ślubu, co rzecz jasna odnotowali w mediach społecznościowych. 5 czerwca wyprawili przyjęcie w Muzeum Historii Polski w Warszawie. Choć impreza była prywatna, w internecie było sporo zdjęć. Dzięki temu wiemy, że wpadli na nią między innymi Grzegorz Krychowiak z żoną Celią Jaunat, Robert i Anna Lewandowscy, Roksana Węgiel z mężem, Jessica Mercedes, Maffashion czy Julia Wieniawa.
(GZL)

W TELEWIZJI

Król Artur: Legenda miecza
TVN, 20:50
Artur dorastał na ulicy. Pewnego dnia w jego ręce trafił niezwykły miecz – Excalibur. Za jego sprawą młody mężczyzna znalazł się w więzieniu. Tam odwiedza go król. Władca wyznaje Arturowi, że jest on jego bratankiem i zarazem synem prawowitego króla. W obawie przed zemstą król decyduje się skazać młodzieńca na śmierć.

TikTok. Chińska superbroń
Planete+ HD, 20:50
Z ustaleń uzyskanych przez zachodnie służby wywiadowcze wynika, że TikTok umożliwia chińskim władzom dostęp do danych milionów użytkowników w USA i Europie. Informacje te są kluczowe w walce o wpływy, a w razie konfliktu zbrojnego mogą stanowić realną broń.

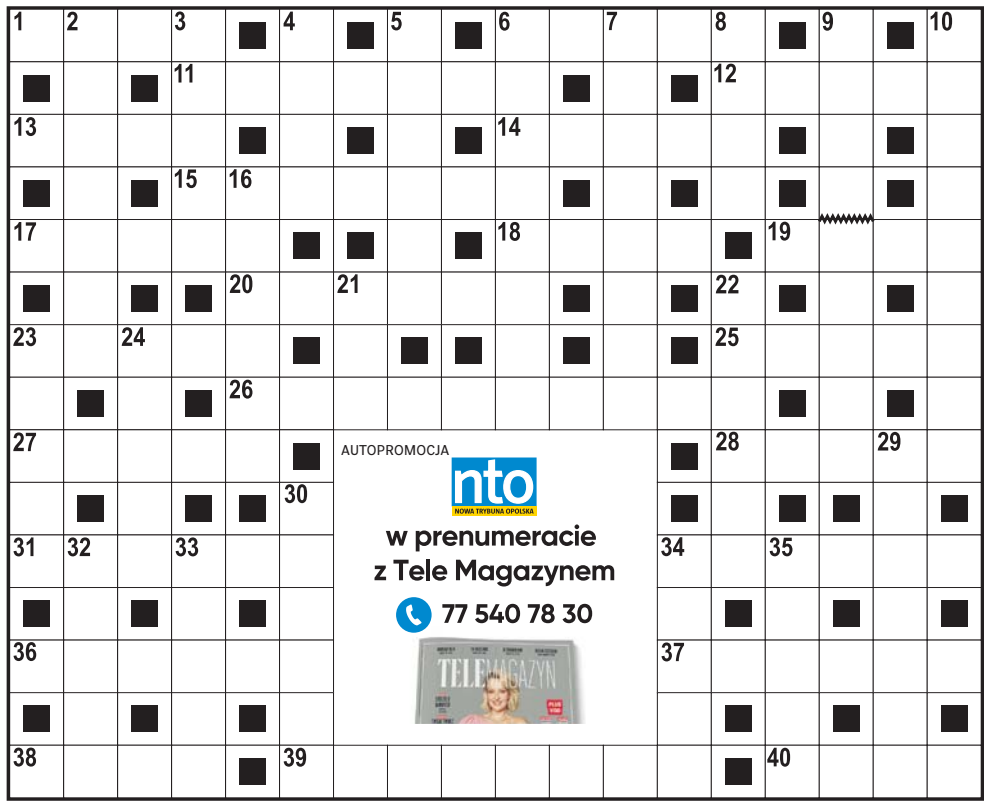
Wojownik
TV Puls, 22:05
Tommy, były żołnierz, powraca do rodzinnego miasta po długiej nieobecności. Postanawia wziąć udział w organizowanym tam turnieju mieszanych sztuk walki.

Wyspa strachu
TV 4, 23:05
Cliff i Cydney spędzają miesiąc miodowy na Hawajach. Od napotkanych turystów dowiadują się, że na wyspie doszło do morderstwa. Niebawem zaczyna się brutalna walka o przetrwanie.

KRZYŻÓWKA NR 87

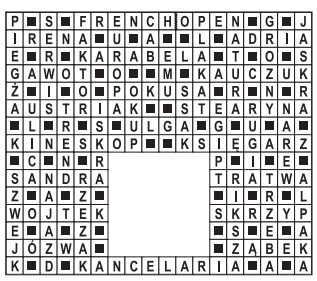
Poziomo:
1) starogrecki szczyt rozwoju umysłowego,
6) Tadeusz, prezenter teleturnieju „Jeden z dziesięciu",
11) wypełnia przestrzeń międzygwiezdną,
12) Bogusław, aktor z filmu „Pan Tadeusz",
13) na początku greckiego abecadła,
14) meldunkowe lub notarialne,
15) ssak morski podobny do foki,
17) futro z drapieżnych ssaków,
18) kobiecy wdzięk i powab,
19) spec od stawiania pieców,
20) stolica Iraku położona nad Tygrysem,
23) grecka wyspa u wybrzeży Albanii,
25) brazylijski taniec,
26) twórca obrazu „Dawid i Goliat",
27) Hieronim, autor „Ogrodu rozkoszy ziemskich",
28) robotnik leśny jak ptak wodny,
31) zasiada za sterami awionetki,
34) gwara, mowa środowiskowa,
36) niedobór czerwonych ciałek krwi,
37) kwartalny w zakładzie pracy,
38) nie słuchał rad Dedala,
39) rozwidla się na dwa oskrzela główne,
40) hurma wschodnia, persymona.

Pionowo:
1) nimfa morska, córka Atlasa,
3) krakowska zabawa wielkanocna,
4) stan w USA z Salt Lake City,
5) jednostka natężenia pola magnetycznego,
6) francuski departament z Chambéry,
7) leczy choroby układu nerwowego,
8) syropowe drzewo z Kanady,
9) aktorka z filmu „Nie ma mocnych",
10) gregoriański lub juliański,
16) część nargili, fajki wodnej,
21) dolna część martena,
22) żartobliwa odmiana krzyżówki,
23) stolica Afganistanu jak sos,
24) pręty nad paleniskiem,
29) poboczna część jezdni,
30) przyrząd do pomiaru kątów,
32) narzędzie do korowania,
33) na koszulce koszykarza,
34) klasyczny styl pływacki,
35) gatunek skowronka.



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

ROZWIĄZANIE NR 86



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Energia sprzyja działaniu. Horoskop dzienny wyraźnie zapowiada, że krótka rozmowa przyniesie nowy pomysł i poprawi Ci nastrój.
Ryby (19.02 - 20.03)
Spokój i cierpliwość pomogą rozwiązać drobny problem. Horoskop na dziś mówi, że wieczór sprzyja relaksowi oraz rozmowom.
Baran (21.03 - 19.04)
Niespodziewana wiadomość może zmienić plany. Horoskop dzienny na środę to wskazówka, by zachować elastyczność i otwartość.
Byk (20.04 - 20.05)
Intuicja podpowie właściwy kierunek i pomoże dokonać dobrego wyboru. Horoskop dzienny stanowczo podpowiada, by zaufać sobie.
Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Twoja pewność siebie przyciągnie uwagę. Horoskop na dziś radzi działać odważnie, ale słuchać też, co mają do powiedzenia inni.
Rak (22.06 - 22.07)
Dobra organizacja pozwoli uniknąć chaosu. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że mały sukces doda motywacji do dalszych działań.
Lew (23.07 - 22.08)
Harmonia w relacjach zdecydowanie poprawi Ci nastrój. Horoskop dzienny sugeruje znaleźć chwilę na przyjemności oraz odpoczynek.
Panna (23.08 - 22.09)
Ciekawa okazja pojawi się niespodziewanie. Horoskop na dziś wróży, że warto być uważnym na nowe możliwości, które mogą się pojawić.
Waga (23.09 - 22.10)
Determinacja pomoże osiągnąć Ci cel. Horoskop dzienny na środę to wskazówka, by unikaj pochopnych decyzji i zbędnych sporów.
Skorpion (23.10 - 21.11)
Konsekwencja przyniesie oczekiwane efekty. Horoskop dzienny mówi, że przed Tobą dzień sprzyjający porządkowaniu spraw.
Strzelec (22.11 - 21.12)
Kreatywność będzie Twoim atutem. Podziel się pomysłami. Horoskop na dziś zapowiada, że mogą zyskać uznanie Twoich znajomych.
Koziorożec (22.12 - 19.01)
Spokojne podejście pomoże zachować równowagę. Horoskop dzienny na środę mówi, że przed Tobą dobry moment na refleksję i odpoczynek.

nto NOWA TRYBUNA OPOLSKA
www.nto.pl

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

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

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

PRO MEDIA SPÓŁKA Z O.O.

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

Projekt graficzny **Tomasz Bocheński**

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

PBC POLSKIE BADANIA CZYTELNICTWA

eprasa.pl d75ff3b64d

TENIS OSIEMNAŚCIE LAT GRAM I TERAZ WŁAŚNIE WSZYSTKO FAJNIE ZŁOŻYŁO SIĘ W JEDNĄ CAŁOŚĆ

Maja Chwalińska: Jestem w szoku

Zbigniew Czyż
redakcja@polskapress.pl

Maja Chwalińska po przylocie do Polski spotkała się w Warszawie z dziennikarzami. Finalistka Rolanda Garrosa z właściwym sobie wdziękiem odpowiadała na pytania.

Twój sukces i awans do finału Rolanda Garrosa odbił się głośnym echem nie tylko w Polsce, ale też za granicą. Spodziewałaś się aż tak dużego zainteresowania tym, co się stało?
Będąc na turnieju w Paryżu, nie czułam skali tego, co dzieje się w Polsce. Do końca turnieju to do mnie nie dochodziło. Skupiałam się na każdym kolejnym meczu. Mierzyłam się z najlepszymi zawodniczkami na świecie i musiałam grać swój najlepszy tenis, żeby z nimi wygrać. Gdy przyleciałam do Warszawy, byłam w szoku widząc tłumy na lotnisku. Chciałabym podziękować wszystkim, dzięki którym znalazłam się w tym miejscu i którzy wspierali mnie od wielu lat. Dziękuję też za ciepłe przywitanie i ogromne wsparcie, które otrzymałam przez ostatnie trzy tygodnie. Potrzebuję teraz kilku dni, żeby wyjechać, odpocząć i zyskać nową energię na kolejne występy.

Jak odnajdujesz się w nowej rzeczywistości?
Jest ona dla mnie zupełnym zaskoczeniem, dzieje się dużo nowych rzeczy wokół, ale się zaadaptuję i zrobię wszystko najlepiej jak potrafię. Przez ostatnie dwie noce nie spałam zbyt wiele i chcę to nadrobić, a także zjeść coś dobrego. Podejrzewam, że moje życie się zmieni i że będzie to dla mnie nowe doświadczenie. Potraktuję to jako nowe wyzwanie.

Dzięki sukcesowi w Paryżu awansowałaś ze 114. na 21. miejsce. Teraz wszystko będzie już łatwiejsze? Będziesz mogła brać udział we wszystkich turniejach bez kwalifikacji. W czym tkwił klucz do twojego sukcesu?
W końcu kliknęło. Osiemnaście lat gram w tenisa i tak wyszło, że teraz właśnie wszystko fajnie złożyło się w jedną całość. Ciężka praca, cierpliwość, ale się opłaciło. Emocje muszą jeszcze trochę opaść, będę potrzebowała trochę czasu, żeby to wszystko przetrawić.

Czy był jakiś mecz w kwalifikacjach, który okazał się trudniejszy od tego już w turnieju głównym?
Mecz trzeciej rundy był dla mnie piekielnie trudny, bardzo chciałam go wygrać i czułam, że wręcz muszę. Czułam wtedy dużą presję i stres. Trudno natomiast jest to wszystko porównać, bo każde spotkanie jest inne.

Wciąż nie wiadomo, czy wystąpisz na zbliżającym się Wimbledonie dzięki dzikiej karcie, czy będziesz jednak musiała zagrać w eliminacjach. Jak będą zatem wyglądać twoje przygotowania do występu w Anglii?
Ewentualna dzika karta ma duże znaczenie. Brak konieczności gry w kwalifikacjach to spore ułatwienie. Byłoby to coś fajnego, ale nie chcę wybiegać zbytnio w przyszłość. Na razie jeszcze wraz ze sztabem nie zdecydowaliśmy, gdzie będziemy się przygotowywać, w Polsce, czy za granicą.

FOT. LESZEK SZYMAŃSKI

Maja Chwalińska: Nowa rzeczywistość jest dla mnie zupełnym zaskoczeniem, dzieje się dużo nowych rzeczy

Przeskok z nawierzchni ziemnej na trawę będzie dosyć duży. Jak podchodzisz do tej kwestii?
Ja bardzo lubię grać na trawie i myślę, że nawet mój tenis do niej pasuje. Mogę wykorzystać na tej nawierzchni dużo swojego czucia kortu, jego geometrii. Mogę też częściej zagrać slajsem czy skrótami. Będzie to duża zmiana, ale lubię grać na trawie, choć oczywiście czasu na przygotowania zbyt wiele nie będzie.

W Dąbrowie Górniczej, w której dorastałaś, powstał nawet mural przedstawiający twoją osobę.
To mnie akurat bardzo wzruszyło, bo na tamtejszych kortach spędziłam najwięcej czasu podczas swojej kariery. Dziękuję twórcy tego muralu.

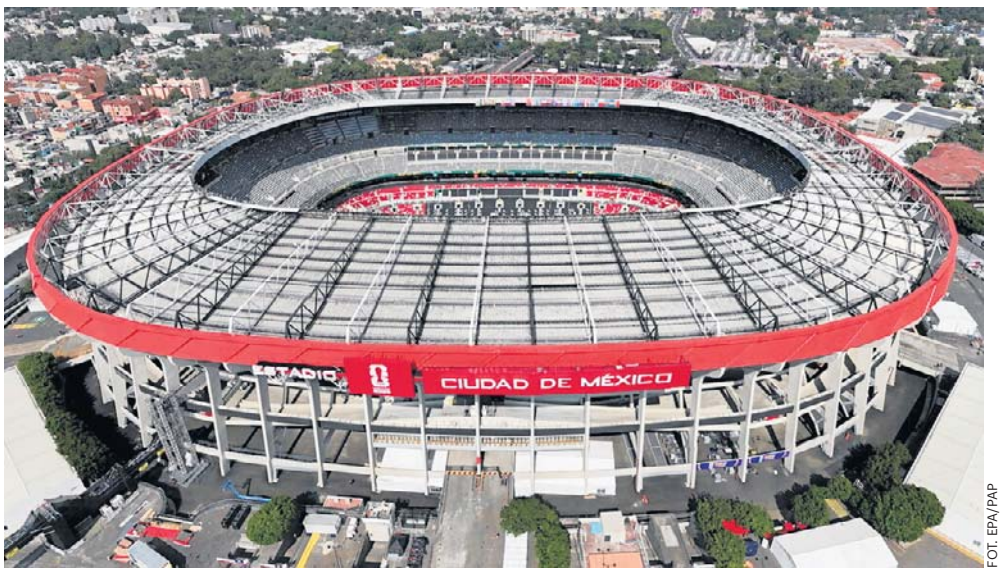
Twój sukces wzbudził ogromne zainteresowanie kibiców, mediów, ale też sponsorów. Czy ustawiła się już kolejka chętnych, aby nawiązać z tobą współpracę reklamową?
Do tej pory skupiałam się wyłącznie na grze, wszystkim innym zajmował się mój zespół, ale teraz na pewno usiądziemy i zobaczymy, jak to się ułoży. ©℗

Wszystko, co powinieneś wiedzieć o mistrzostwach świata 2026

Jacek Kmiecik
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. **Mistrzostwa świata 2026 zapiszą się na kartach historii FIFA, stając się najdłuższym i najliczniej odwiedzanym turniejem. Potrwa 39 dni, od 11 czerwca do 19 lipca.**

Zmiana formatu mundialu wpłynęła nie tylko na skład uczestników, ale też na strukturę rozgrywek, rozmieszczenie meczów i harmonogram transmisji.



FOT. EPA/PAP

Słynny Stadion Azteca, po rewitalizacji zwany Stadionem Mexico City, w stolicy Meksyku – Mexico City jest gotowy na ceremonię otwarcia mundialu 2026

Kluczowe kraje i daty

Turniej będzie najdłuższym w historii FIFA i potrwa 39 dni, podczas gdy poprzednie rekordy nie przekraczały 32 dni.

Daty: 11 czerwca - 19 lipca 2026 r.

Liczba zespołów: 48 (poprzednio 32).

Łączna liczba meczów: 104 (poprzednio 64).

Kraje gospodarze: USA (78 meczów), Kanada (13 meczów), Meksyk (13 meczów).

Najważniejsza zasada: od ćwierćfinałów wszystkie mecze będą rozgrywane wyłącznie na terytorium USA.

Nowy format play-offów

Główna zmiana wpłynęła na strukturę fazy grupowej. Zespoły zostały podzielone na 12 grup (od A do L), po cztery drużyny w każdej.

Losowanie odbyło się w Waszyngtonie.

Awans do play-offów: drużyny, które zajęły 1. i 2. miejsce (24 drużyny), a także 8 najlepszych drużyn z 3. miejsc, awansują bezpośrednio do następnego etapu.

Nowy etap: po raz pierwszy wprowadzono rundę 16, wydłużając drogę do tytułu o jeden mecz.

Przewodnik po grupach

FIFA rozszerzyła kwoty dla wszystkich konfederacji: Europa (16 miejsc), Afryka (10), Azja (9), Ameryka Płd. (6), Ameryka Płn. i Środkowa (6), Oceania (1).

Ostateczne składy grupowe:

Grupa A: Meksyk, Republika Południowej Afryki, Korea Południowa, Czechy.

Grupa B: Kanada, Bośnia i Hercegowina, Katar, Szwajcaria.

Grupa C: Brazylia, Maroko, Haiti, Szkocja.

Grupa D: Stany Zjednoczone Ameryki Północnej, Paragwaj, Australia, Turcja.

Grupa E: Niemcy, Curacao, Wybrzeże Kości Słoniowej, Ekwador.

Grupa F: Holandia, Japonia, Szwecja, Tunezja.

Grupa G: Belgia, Egipt, Iran, Nowa Zelandia.

Grupa H: Hiszpania, Republika Zielonego Przylądka, Arabia Saudyjska, Urugwaj.

Grupa I: Francja, Senegal, Irak, Norwegia.

Grupa J: Argentyna, Algieria, Austria, Jordania.

Grupa K: Portugalia, DR Kongo, Uzbekistan, Kolumbia.

Grupa L: Anglia, Chorwacja, Ghana, Panama

Kalendarz etapów

Faza grupowa: 11-28 czerwca.
1/8 finału: 28 czerwca-3 lipca.
1/8 finału: 4-7 lipca.
Ćwierćfinały: 9-11 lipca
Półfinały: 14-15 lipca
Mecz o 3. miejsce: 18 lipca
Finał: 19 lipca

Ze względu na różnicę czasu (od 4 do 9 godzin) mecze na Zachodnim Wybrzeżu rozpoczynać się będą, według czasu środkowoeuropejskiego, między godziną 1.00 a 5.00.

Ceremonia otwarcia

Szesnaście miast będzie gospodarzami meczów.

W ciągu pierwszych dwóch dni odbędą się trzy ceremonie otwarcia:

11 czerwca (Meksyk): Stadion Azteca. W programie: Alejandro Fernandez, Belinda, J Balvin i Mana. Mecz: Meksyk - Republika Południowej Afryki.

12 czerwca (Toronto): BMO Field przed meczem Kanada - Bośnia i Hercegowina.

12 czerwca (Los Angeles): Stadion SoFi przed meczem USA kontra Paragwaj.

Historie i uczestnicy

Ostatni taniec

Dla 38-letniego Lionela Messiego (Argentyna), 41-letniego Cristiano Ronaldo (Portugalia).

Debiutanci

Reprezentacja Uzbekistanu (selekcjoner Fabio Cannavaro) jest pierwszą drużyną z Azji Środkowej na mundialu.

Reprezentacja Curacao (selekcjoner Dick Advokaat) jest drużyną z najmniejszego kraju.

Reprezentacja Republiki Zielonego Przylądka (selekcjoner Bubista) jest pierwszą drużyną z wysp Czarnego Lądu.

Reprezentacja Jordanii (selekcjoner Jamal Sellami).

Powroty

Reprezentacja Haiti wraca po 52 latach - w 1974 grała m.in. w grupie z Polską (0:7).

Reprezentacja Demokratycznej Republiki Kongo wraca po 52 latach - w 1974 grała jako Zair i przegrała m.in. z Jugosławią 0:9.

Wielcy nieobecni

Gwiazdy, których reprezentacje nie zdołały awansować na mistrzostwa świata 2026:

Robert Lewandowski (Polska), Chwicza Kwaracchelia (Gruzja), Jan Oblak (Słowenia), Dominik Szoboszlai (Węgry), Victor Osimhen(Nigeria) i reprezentacja Włoch.©℗

eprasa.pl d75ff3b64d

Podsumowanie ostatnich meczów w opolskiej A klasie - wyniki i tabele

Wiktor Gumiński
wguminski@nto.pl

PIŁKA NOŻNA. **Wyniki ostatnich spotkań w rozgrywkach opolskiej A klasy.**

GRUPA 1

LZS Ligota Oleska - Piast Gorzów Śląski 1-2
Hetman Byczyna - LZS Ligota Wołczyńska 1-3
LZS Żytniów - LZS Kuniów 1-2
Stobrawa Ligota Dolna - Budowlani Strojec 0-3 (walkower)
Sokoły Bierdzany - LZS Lasowice Wielkie 11-2
Jakub Proślice - LZS Uszyce 0-2
OKS II Olesno - LZS Chocianowice 7-4

1.LZS Kuniów	25	58	96-39
2.Sokoły Bierdzany	25	52	90-40
3.OKS II Olesno	25	50	120-51
4.Budowlani Strojec	25	43	50-36
5.LZS Chocianowice	25	42	71-63
6.Piast Gorzów Śląski	25	41	60-66
7.LZS Ligota Wołczyńska	25	39	59-51
8.LZS Uszyce	25	39	67-63
9.LZS Żytniów	25	35	42-49
10.Hetman Byczyna	25	34	48-58
11.LZS Ligota Oleska	25	31	48-50
12.Jakub Proślice	25	23	33-63
13.LZS Lasowice Wielkie	26	11	26-109
14.Stobrawa Ligota Dolna*	26	7	30-102

*zespół wycofany z rozgrywek

GRUPA 2

GAS Grodków - Start II Namysłów 1-3
Orzeł Olszanka - Polonia Przylesie 5-0
Polonia Domaszowice - KS Jankowice Wielkie 6-0
SKS Dąbrowa - LZS Sławice Opole 5-0
Olimpia Lewin Brzeski - LZS Skorogoszcz 2-1
Protec Victoria II Chróścice - LKS Rybna 5-5
Victoria Kościerzyce - GKS Grodków 0-6

1.GKS Grodków	25	65	122-25
2.Orzeł Olszanka	25	60	100-23
3.Victoria II Chróścice	25	55	110-36
4.Start II Namysłów	25	51	81-31
5.Olimpia Lewin Brzeski	25	50	57-27
6.LZS Skorogoszcz	25	39	60-48
7.SKS Dąbrowa	25	39	45-48
8.Victoria Kościerzyce	25	33	41-72
9.LKS Rybna	25	29	56-70
10.Polonia Domaszowice	25	27	46-62
11.Polonia Przylesie	25	22	39-77
12.KS Jankowice Wielkie	25	15	35-108
13.LZS Sławice Opole	25	10	24-109
14.GAS Grodków	25	9	34-114

GRUPA 3

Orzeł Reńska Wieś - LZS Kamienica Nyska 9-0
LZS Polski Świętów - Sudety Burgrabice 3-4
UKS Karnków - LZS Buków 4-1
Góral Sidzina – Kastor Jasienica Górna 0-5
KS Bodzanów-Nowy Świętów - LZS Czarnolas 3-0 (walkower)
Ogrodnik Chróścina Nyska - LZS Dziewiętlice 10-0
Pauza: LKS Rusocin.

1.Orzeł Reńska Wieś	23	57	80-39
2.LKS Rusocin	24	52	80-38
3.KS Bodzanów-N.Świętów	23	49	96-41
4.Sudety Burgrabice	23	45	69-38
5.Kastor Jasienica Górna	23	45	55-35
6.UKS Karnków	23	42	61-47
7.Ogrodnik Chróścina Nyska	23	29	52-55
8.LZS Buków	23	28	56-63
9.LZS Dziewiętlice	23	22	49-83
10.LZS Polski Świętów	23	22	53-70
11.Góral Sidzina	24	21	30-83
12.LZS Kamienica Nyska	23	19	59-80
13.LZS Czarnolas	24*	7	28-102

*zespół wycofany z rozgrywek

GRUPA 4

Racławia Racławice Śląskie - LZS Racławiczki 1-5
MKS Tułowice - LZS Żywocice 5-2
Sudety Moszczanka - Odra Kąty Opolskie 0-4
Otmęt Krapkowice - LZS Ścinawa Nyska-Korfantów 1-4
Metalowiec Łambinowice - Sokół Niemodlin 5-2
Fortuna II Głogówek - Gazownik Wawelno 2-2
Polonia Biała - Orzeł II Źlinice 1-3

1.LZS Racławiczki	25	73	110-11
2.Orzeł II Źlinice	25	62	89-36
3.MKS Tułowice	25	50	98-46
4.Metalowiec Łambinowice	25	45	78-73
5.LZS Ścinawa Nyska	25	36	44-66
6.Fortuna II Głogówek	25	36	40-53
7.LZS Żywocice	25	35	80-60
8.Gazownik Wawelno	25	33	53-58
9.Racławia Racławice Śl.	25	32	54-65
10.Sokół Niemodlin	25	31	46-51
11.Odra Kąty Opolskie	25	22	43-68
12.Otmęt Krapkowice	25	16	29-60
13.Polonia Biała	25	15	25-63
14.Sudety Moszczanka	25	12	35-114

GRUPA 5

Unia Raszowa-Daniec – Piomar Tarnów Opolski-Przywory 1-1
Unia Kolonowskie - LZS Turawa 5-0
LZS Grudzice Opole - KS II Krasiejów 1-5
Chronstau Chrząstowice - LZS Grodziec 1-0
Silesius Kotórz Mały - Źródło Krośnica 2-0
Stegu Start II Jełowa - Rudatom Kępa 0-3 (walkower)
Pogoń Pludry - Piast Opole 3-2

1.Źródło Krośnica	25	65	91-14
2.Piomar Tarnów Opolski	25	57	67-33
3.Chronstau Chrząstowice	25	52	58-27
4.Unia Kolonowskie	25	49	70-24
5.Piast Opole	26	44	58-38
6.KS II Krasiejów	25	39	60-49
7.Silesius Kotórz Mały	25	38	56-47
8.Unia Raszowa-Daniec	25	38	64-54
9.Rudatom Kępa	25	36	47-53
10.LZS Grudzice Opole	25	27	37-66
11.LZS Grodzice	25	24	45-73
12.Pogoń Pludry	25	19	33-77
13.LZS Turawa	25	5	24-94
14.Start II Jełowa*	26	9	15-76

*zespół wycofany z rozgrywek

GRUPA 6

Energia Blachownia Kędzierzyn-Koźle - Plon Błotnica Strzelecka 0-3 (walkower)
LZS Stary Ujazd - Polonia Ściborzyce Wielkie 2-2
LZS Lisięcice - Włókniarz Kietrz 1-2
Błękitni Jaryszów - LZS II Walce-Kromołów 3-1
Odrzanka Dziergowice - Naprzód Ujazd Niezdrowice 1-2
Śląsk Reńska Wieś - Zryw Wysoka 1-3
Pauza: KS Cisowa Kędzierzyn-Koźle.

1.KS Cisowa K-Koźle	23	52	72-38
2.Włókniarz Kietrz	23	44	54-33
3.Naprzód U. Niezdrowice	23	39	58-34
4.Plon Błotnica Strzelecka	23	39	52-45
5.LZS II Walce	23	38	49-28
6.Odrzanka Dziergowice	23	37	65-42
7.Błękitni Jaryszów	23	37	55-48
8.LZS Lisięcice	23	35	41-31
9.Śląsk Reńska Wieś	24	32	42-52
10.Zryw Wysoka	23	27	49-48
11.Polonia Ściborzyce Wlk.	24	16	36-100
12.LZS Stary Ujazd	23	13	30-69
13.Blachownia K-Koźle*	24	18	25-60

*zespół wycofany z rozgrywek

W ZAKSIE i Stali dojdzie do wielu zmian kadrowych

Wiktor Gumiński
wguminski@nto.pl

W składach ZAKSY Kędzierzyn-Koźle i Stali Nysa, czyli dwóch czołowych męskich drużyn siatkarskich z Opolszczyzny, przed kolejnym sezonem sporo się pozmienia.

Wielu czołowych zawodników nie będzie już grać zarówno w ZAKSIE, jak i w Stali

FOT. WIKTOR GUMIŃSKI/MATERIAŁY STALI NYSA

Tak jak w minionym sezonie, Opolszczyzna nadal będzie mieć tylko jednego reprezentanta w najwyższej klasie rozgrywkowej. Będzie nim ZAKSA Kędzierzyn-Koźle, która minione rozgrywki PlusLigi zakończyła na 8. miejscu.

Prezentowała się w nich bardzo nierówno. Mimo że zanotowała dużo wpadek z niżej notowanymi rywalami, ostatecznie rzutem na taśmę załapała się do fazy play-off. W ćwierćfinale potrafiła się wznieść na wyżyny i sprawić mnóstwo problemów Aluronowi CMC Warcie Zawiercie, późniejszemu mistrzowi Polski.

W przyszłym sezonie ZAKSA będzie jednak musiała już sobie radzić bez kilku zawodników, którzy byli jej kluczowymi ogniwami w ostatnich rozgrywkach. Z drużyną pożegnali się tacy zawodnicy jak atakujący Kamil Rychlicki (trafi do Aluronu CMC Warty Zawiercie), przyjmujący Igor Grobelny (Skra Bełchatów), środkowy Karol Urbanowicz (Indykpol AZS Olsztyn) czy libero Mateusz Czunkiewicz. Obok nich, ekipę z Kędzierzyna-Koźla opuścili jeszcze Jakub Szymański, Wojciech Zych i Konrad Stajer.

Oficjalnie ZAKSA nie ogłosiła jeszcze ich następców, ale według naszych informacji mają do niej trafić: Remigiusz Kapica (atakujący, InPost ChKS Chełm), Kamil Kosiba (przyjmujący, Stal Nysa), Marcin Kania (środkowy, Cuprum Stilon Gorzów Wielkopolski), Holender Fabian Plak (środkowy, Cisterna Volley - Włochy) oraz Amerykanin Cooper Robinson (przyjmujący, Hiroshima Thunder - Japonia).

Rewolucja też w Stali

Mocno odmieniona do kolejnego sezonu przystąpi również 1-ligowa Stal Nysa. W dużej mierze to pokłosie zakończonych fiaskiem poprzednich rozgrywek PLS 1 Ligi. Drużyna, której celem był awans do PlusLigi, zakończyła zmagania na ćwierćfinale (dwie porażki z BBTS-em Bielsko-Biała), po wcześniejszym zajęciu 3. miejsca w fazie zasadniczej.

W nyskim zespole zmieni się połowa składu. W Stali dłużej nie będą występować już przyjmujący Kamil Kosiba i Axel Truhtchev, środkowy Bartłomiej Mordyl i Wiktor Rajsner, rozgrywający Patryk Szczurek, atakujący Dimitris Mouchlias oraz libero Adam Kowalski.

Zmienił się też prezes klubu: Roberta Prygla zastąpił Arkadiusz Olejniczak.

Jedynym oficjalnie ogłoszonym dotąd nowym graczem Stali jest rozgrywający Marcel Bakaj. Ten 22-letni zawodnik został powołany przez selekcjonera reprezentacji Polski Nikolę Grbica na pierwszy turniej tegorocznej Ligi Narodów w chińskim Linyi (10-14 czerwca).

Nysan ma też wzmocnić między innymi ukraiński przyjmujący Yevheni Kisiluk (ostatnio Rapid Bukareszt - Rumunia), a w gronie zainteresowań klubu znajduje się Jakub Bucki, atakujący znany z wieloletnich występów w PlusLidze, ostatnio w barwach Asseco Resovii Rzeszów.

©℗

Kolejny udany wyjazd. Teraz pojadą u siebie

Wiktor Gumiński
wguminski@nto.pl

Kolejarz Opole wygrał na wyjeździe z Trans MF Landshut Devils 46:44 w zaległym meczu 4. kolejki Krajowej Ligi Żużlowej.

Było to drugie z rzędu zwycięstwo Opolan (aktualnie 3. miejsce w tabeli), jakie odnieśli oni na terenie przeciwnika.

Tydzień wcześniej pokonali co prawda wyżej notowane Wybrzeże Gdańsk, ale z powodu złych warunków atmosferycznych mecz został wtedy przerwany po zaledwie ośmiu biegach.

W Niemczech Kolejarz pojechał już na pełnym dystansie, a w spotkaniu nie brakowało zwrotów akcji.

Początek rywalizacji znacznie lepiej ułożył się dla drużyny z Opola. Co prawda zaczęła ją od wyścigu przegranego 2:4, ale później odpowiedziała na tyle mocno, że po sześciu biegach prowadziła 23:13.

Środkowa część meczu należała natomiast do gospodarzy. Notowany na przedostatniej, 6. pozycji zespół z Landshut udowodnił, że u siebie tanio skóry nie sprzeda. Na tyle mocno doszedł do głosu, że po 12. wyścigu to on prowadził 38:34.

Opolanie jednak w porę zareagowali, wygrywając kolejne dwa biegi w stosunku 5:1 i w ostatnim wyścigu już nie dali sobie wydrzeć wygranej w całych zawodach.

W najbliższą niedzielę (14 czerwca) Kolejarz zaprezentuje się własnym kibicom. O godz. 16 podejmie wtedy najsłabszego w stawce Śląska Świętochłowice.©℗

Losy spotkania w Landshut ważyły się do ostatniego wyścigu. Kolejarz jednak finalnie dopiął swego

FOT. SZYMON KORTA

TRANS MF LANDSHUT DEVILS - KOLEJARZ OPOLE 44:46

Bieg po biegu: 4:2, 2:4, 2:4, 3:3, 1:5, 1:5, 5:1, 3:3, 3:3, 5:1, 4:2, 5:1, 1:5, 1:5, 4:2.
Landshut: 9. Kim Nilsson - 12+1 (3,2*,3,3,1), 10. Lars Skupień - 4+1 (1*,3,w,-,0), 11. Leon Flint - 11 (1,1,3,3,3,3), 12. Jonas Knudsen - 1 (0,0,-,1), 13. Kevin Woelbert - 7 (2,0,3,1,1), 14. Mario Hausl - 2 (0,2,0), 15. Janek Konzack - 7+2 (2,1,2*,2*,0), 16. Hannah Grunwald – ns.
Kolejarz: 1. Hubert Łęgowik - 9+1 (0,3,2,2,2*), 2. Jonas Jeppesen - 7+1 (3,2*,1,1,0), 3. Vaclav Milik - 12 (2,3,2,3,2), 4. James Pearson - 6+2 (3,2*,1*,0), 5. Oskar Polis - 8+1 (1,1,1,2*,3), 6. Oskar Stępień - 3 (3,0,0), 7. Oskar Rumiński - 1 (1,0,0).

Tabela

1.Ultrapur Omega Gniezno	7	12	+49
2.Wybrzeże Gdańsk	7	10	+45
3.Kolejarz Opole	6	7	+5
4.Speedway Kraków	7	7	-15
5.Lokomotiv Daugavpils	6	5	-16
6.Landshut Devils	5	4	-4
7.Śląsk Świętochłowice	6	2	-64

eprasa.pl d75ff3b64d