DZIŚ STRONA ZDROWIA

BÓL POJAWIA SIĘ ZNIENACKA

ZAWAŁ SERCA TO FINAŁ PROCESU, KTÓRY ROZWIJAŁ SIĘ LATAMI

Nr ISSN 0137-902X
Nr indeksu 350-087

www.echodnia.eu

Nr 227 (15 198) | Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

RADOMSKIE Echo Dnia 55 lat

Środa 30.09.2026

RADOM
Co dalej z budową Centrum Informatyki Resortu Finansów w Radomiu? Termin minął, a wciąż nie wiadomo, kiedy obiekt za 228 milionów będzie oddany do użytku – **Strona 4**

RADOM
Była dyrektorka skazana skazana na 1,5 roku więzienia. Sąd uznał ją za winną znęcania nad pracownikami – **Strona 4**

Relaks
Krzyżówki do kawy. Nowości w programie TV

Radom

Lotnisko Warszawa-Radom ma przyciągać inwestorów?

Miasto Radom podpisało porozumienie z Polskimi Portami Lotniczymi. Dokument ma ułatwić pozyskiwanie inwestorów – **Strona 14**

John Carver jest blisko objęcia stanowiska trenera Radomiaka. Anglik ma zastąpić Rafała Grzyba, a w sztabie szkoleniowym dojdzie również do zmian – **Strona 16**



FOT. LECHIA.PL

Radom

Utrudnienia na Chrobrego w Radomiu. Rusza remont, objazdy dla kierowców

Oprac. Antoni Sokołowski

W związku z zaplanowanym remontem nawierzchni, od wtorku 29 września będzie zamknięta zachodnia jezdnia ulicy Chrobrego w Radomiu.

Jak informuje Miejski Zarząd Dróg i Komunikacji w Radomiu, zamknięcie dla ruchu kołowego będzie dotyczyć zachodniej jezdni ulicy Bolesława Chrobrego, w kierunku Śródmieścia, na odcinku od ulicy 11 Listopada do Ronda Sybiraków wraz z zachodnią częścią tego ronda, co oznacza również brak możliwości przejazdu w obu kierunkach przez dochodzący do niego odcinek ulicy Kusocińskiego - od strony ulicy Warszawskiej. - Oznakowane objazdy w kierunku centrum miasta będą przebiegały ulicami 11 Listopada, Żwirki i Wigury oraz Struga lub 11 Listopada, Warszawską, Malczewskiego, Kelles-Krauza i Struga - informuje Łukasz Kościelniak, rzecznik prasowy Miejskiego Zarządu Dróg i Komunikacji w Radomiu.



FOT. MZDIK RADOM

Od 29 września ten odcinek ulicy Chrobrego będzie remontowany.

Autobusy komunikacji miejskiej będą kursowały objazdami (tylko w jednym kierunku): linia 6 w kierunku pętli Milejowice / Kasztanowa lub Milejowice / Kwiatowa - 25 Czerwca, Struga, Kelles-Krauza, Wernera; linia 7 w kierunku pętli Osiedla Południe - Chrobrego, 11 Listopada, Warszawska, Malczewskiego, Wałowa; linia 13 w kierunku pętli Wośniki / Szkoła lub Wośniki / Sadownicza - Chrobrego, 11 Listopada, Żwirki i Wigury, 25 Czerwca; linia 21 w kierunku pętli Osiedla Prędocinek - Chrobrego, 11 Listopada, Żwirki i Wigury, Struga; linia 24 w kierunku pętli Długojów Górny, Małęczyn Nowy lub Grzmucin - Chrobrego, 11 Listopada, Żwirki i Wigury, 25 Czerwca; linia N1 w kierunku pętli Osiedla Prędocinek - Chrobrego, 11 Listopada, Żwirki i Wigury, 25 Czerwca. Trasy tych linii w kierunku powrotnym pozostaną bez zmian.

REKLAMA 0011589021



eprasa.pl 599acccc1e

POLECAMY

JUTRO: Jaka dieta najlepsza dla seniorów? PIĄTEK: Premier Tusk rzuca rękawicę prezydentowi

30.09.2026
Środa

Dziś imieniny obchodzą: Hieronim, Zofia, Felicja
Telefon alarmowy: 112

ECHODNIA

Redaktor naczelny
Stanisław Wróbel
Z-ca redaktora naczelnego
Miłosz Skiba
Wydawcy
Wojciech Szczepański
Marek Piórecki

www.echodnia.eu

Polska Press
Makroregion Południe, Radom
Redakcja ul. W. Krukowskiego 1,
26-600 Radom
tel/ fax 48 38 21 100 (centrala)
radom@echodnia.eu
Prezes Makroregionu
Dariusz Kołacz
Dyrektor reklamy oddziału
Sławomir Baćkowski
Biuro reklamy oddziału
tel. 500 324 230
Druk
Drukarnia ZPR Media S.A.,
04-190 Warszawa, ul. Jubilerska 10

POLSKA PRESS GRUPA

Wydawca Polska Press Sp. z o.o.
ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa,
tel. 22 201 44 00, fax: 22 201 44 10
p.o. Prezes Zarządu Polska Press Grupy
Elżbieta Żuraw
Redaktor naczelny Polska Press Grupy
Marek Twaróg
Projekt graficzny, dyrektor artystyczny PPG
Tomasz Bocheński
Dyrektor kolportażu PPG Tomasz Osoliński
Biuro Konsumenta PPG
biurokonsumenta@polskapress.pl, tel. 12 688 85 10

©℗ - 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.echodnia.eu/tresci i w zgodzie z postanowieniami niniejszego regulaminu.

Komentarz na dziś



Jakub Guder: Bomby wciąż spadają na Ukrainę, a Rosjanie wracają na salony

publicysta

Pomalutku, po cichutku, rosyjscy sportowcy wracają na salony. W sierpniu Międzynarodowa Federacja Siatkarska ogłosiła, że w 2027 roku zarówno męska, jak i żeńska reprezentacja zagrają w Lidze Narodów. Europejska federacja oznajmiła, że od sezonu 27/28 w kontynentalnych rozgrywkach uczestniczyć będą rosyjskie kluby, chociaż - jak się mówi nieoficjalnie - początkowo nie będą rozgrywać meczów u siebie. Ciekawe czemu? Przecież w Rosji jest całkiem normalnie... Prawda?

Jeśli myślicie, że siatkówka to tylko niechlubny wyjątek, to jesteście w błędzie. Międzynarodowa Federacja Judo, która także przywróciła Rosjan, napisała w oświadczeniu, że „sportowcy nie powinni być dyskryminowani wyłącznie ze względu na swoją narodowość" i „pozostaje wierna promowaniu judo jako dyscypliny rozwijającej wzajemny szacunek, przyjaźń i pokój". Pokój! Rozumiecie?

Wyjątkową hipokryzją wykazała się Światowa Federacja Łucznictwa, która w pełnym zakresie (barwy narodowe, hymny) pozwoliła na starty łucznikom z Rosji i Białorusi. Informacja nie jest długa, lecz kończy się zdaniem: „World Archery pozostaje zaangażowane we wspieranie ukraińskiej społeczności łuczniczej oraz wszystkich osób dotkniętych trwającą wojną." Uff, no to całe szczęście...

Wszystkie restrykcje cofnięto też m.in. w zapasach, podnoszeniu ciężarów i piłce ręcznej. W wielu innych dyscyplinach Rosjanie mogą startować w barwach neutralnych. Tak było m.in. na pływackich mistrzostwach Europy.

Tu nie chodzi o rozdzielenie sportu od polityki, tylko o równe szanse, bo gdy musisz trenować myśląc o tym, czy coś wybuchnie ci zaraz obok stadionu, no to nie jest to fair play ani olimpijski duch rywalizacji.

AUTOPROMOCJA

Prenumeruj „Echo Dnia"

tel. 12 312 53 88
bok.prenumerata@polskapress.pl
prenumerata.echodnia.eu

POGODA

dziś
22°C/8°C

jutro
21°C/6°C

CHYNÓW

Seniorzy i zespoły śpiewacze spotkali się na jubileuszu 15-lecia Klubu „Pełnia Życia"

Aleksandra Majchrzak

W sobotę, 26 września, w Gminnym Ośrodku Kultury i Sportu w Chynowie odbył się Przegląd Piosenki Ludowej, podczas którego spotkali się seniorzy, zespoły śpiewacze oraz mieszkańcy. Wydarzenie zbiegło się z jubileuszem 15-lecia Klubu Emeryta „Pełnia Życia" z Chynowa.

Na scenie pojawili się przedstawiciele klubów seniora i zespołów z kilku miejscowości. Wśród uczestników byli między innymi Tarczynianie z Akademii Śpiewu przy Gminnym Ośrodku Kultury i Sportu w Tarczynie, Klub Seniora „Zaciszna Przystań", Klub Seniora „Złoty Wiek" z Warki, Kłosowianki ze Złotokłosu oraz Kądziołeczka z Osiecka. Do Chynowa przyjechali również przedstawiciele Klubu Seniora „Spotkajmy się" z Sułkowic, Klubu Senior+ w Goszczynie, Klubu Seniora „Słodkie Babeczki" z Watraszewa, Klubu Seniora „Młodzi Duchem" z Michalczewa oraz zespołu „Kwitnąca Jabłoń" z Konar. Gospodarzem przeglądu był Klub Emeryta „Pełnia Życia" z Chynowa.



FOT. GOKIS W CHYNOWIE

Scena tętniła życiem.

Podczas występów uczestnicy zaprezentowali tradycyjny repertuar oraz stroje nawiązujące do polskiego folkloru. Zespoły otrzymały pamiątkowe dyplomy i statuetki, natomiast dzieci uczestniczące w wydarzeniu zostały obdarowane upominkami. Jednym z elementów tegorocznego przeglądu był występ dzieci, które wcześniej brały udział w wakacyjnych warsztatach. Najmłodsi pojawili się na scenie w strojach ludowych i wspólnie z członkami Klubu „Pełnia Życia" wykonali utwór. Występ dzieci spotkał się w ogromnym aplauzem, dał wiele radości i pokazał, jak ważne jest kultywowanie i przekazywanie najmłodszym polskich tradycji.

Podczas przeglądu świętowano także jubileuszu Klubu Emeryta „Pełnia Życia", który działa w Chynowie od 15 lat. W wydarzeniu uczestniczyli między innymi wójt gminy Chynów Piotr Bernaciak, przewodniczący Rady Gminy Chynów Stanisław Mróz, radni gminy, a także przedstawiciele klubów seniora, zespołów i Stowarzyszenia Przyjaciół Gminy Chynów. Wśród zaproszonych gości znaleźli się także Magdalena Nowacka, radna Sejmiku Województwa Mazowieckiego, Andrzej Zaręba, członek Zarządu Powiatu Grójeckiego.

Przegląd Piosenki Ludowej został zrealizowany w ramach projektu „Tradycyjnie na ludowo - łączymy pokolenia". Projekt otrzymał dofinansowanie z programu Działaj Lokalnie Polsko-Amerykańskiej Fundacji Wolności.

REGION

Nad regionem radomskim znów było słychać huk. Komunikat wojska

Janusz Petz

W poniedziałek, 28 września wielu mieszkańców regionu radomskiego zaniepokoił huk przypominający odgłosy eksplozji.

„W związku z uderzeniami Federacji Rosyjskiej na zachodnie terytorium Ukrainy, prowadzonymi z wykorzystaniem środków napadu powietrznego, operuje lotnictwo wojskowe w polskiej przestrzeni powietrznej. Dowództwo uruchomiło niezbędne siły i środki pozostające w jego dyspozycji. Naziemne systemy obrony powietrznej oraz rozpoznania radiolokacyjnego osiągnęły stan gotowości. Działania te mają charakter prewencyjny" – czytamy w komunikacie wydanym po godzinie 17 przez Dowództwo Operacyjne Rodzajów Sił Zbrojnych.

Mniej więcej o tej porze w Internecie mieszkańcy części regionu radomskiego informowali o hukach, które były słyszalne w wielu miejscowościach. Informacje pochodziły z takich miejscowości jak Szydłowiec, Zakrzew, Zwoleń. Odgłosy przypominały eksplozje i wzbudziły niepokój wśród mieszkańców. Jednym z możliwych wyjaśnień mogą być przeloty wojskowych samolotów z prędkością naddźwiękową. W takim przypadku charakterystyczny huk może być tak zwanym sonic boom powstającym w momencie przekroczenia przez statek powietrzny bariery dźwięku. Miejscowości, gdzie słyszalny był huk są na trasie prowadzącej z Łasku, gdzie jest baza lotnicza z samolotami F-16 i F-35 do granicy z Ukrainą.

eprasa.pl 599acccc1e

SKARYSZEW

Słynna Wystawa-Sprzedaż Ogierów w Skaryszewie. Zwycięzcą został koń z hodowli Jacka Hernika

Na Targowisku Miejskim w Skaryszewie odbyła się 66. Wystawa-Sprzedaż Ogierów Ras Zimnokrwistych. Zaprezentowano ponad 20 ogierów, a najwyższą ocenę komisji otrzymał KURIN Z HO-HERN z hodowli Jacka Hernika.

Julia Sosnowska

W sobotę, 26 września, na Targowisku Miejskim w Skaryszewie odbyła się 66. Wystawa-Sprzedaż Ogierów Ras Zimnokrwistych. W wydarzeniu uczestniczyli hodowcy, wystawcy, przedstawiciele samorządu oraz mieszkańcy zainteresowani hodowlą i końmi zimnokrwistymi.

Tegoroczna wystawa zgromadziła ponad 20 ogierów. Konie zostały najpierw zmierzone, a następnie poddane szczegółowej ocenie komisji. Sędziowie przyglądali się ich budowie, typowi, kondycji oraz jakości i sposobowi poruszania się.

Najważniejszym punktem wystawy było wyłonienie najlepszych ogierów. Komisja w składzie: Marek Niewiński – przewodniczący, Tomasz Dobek oraz Andrzej Kopczyk, najwyżej oceniła ogiera KURIN Z HO-HERN, hodowli Jacka Hernika.



FOT. AUTOR

Czempion KURIN Z HO-HERN z hodowli Jacka Hernika.

To właśnie ten koń uzyskał najwyższą ocenę w bonitacji i zdobył tytuł Czempiona 66. Wystawy-Sprzedaży Ogierów Ras Zimnokrwistych.

Drugie miejsce i tytuł Wiceczempiona przypadły ogierowi HUDSON, hodowli Kazimierza Ogrodzińskiego. Na trzecim miejscu uplasował się GRAND-KUNDYS ANIELI, pochodzący z gminy Skaryszew.

Wystawa była nie tylko okazją do rywalizacji i prezentacji najlepszych koni, ale również ważnym wydarzeniem dla środowiska hodowców. Ogiery, które uzyskały odpowiednią liczbę punktów, zostały wpisane do księgi, co stanowi istotny etap w procesie hodowlanym.

W wydarzeniu nie zabrakło przedstawicieli gminy Skaryszew. Swoje konie zaprezentowali lokalni hodowcy: Piotr Kundys, Aniela Kundys oraz Sławomir Rychlik.

Wystawa-Sprzedaż Ogierów Ras Zimnokrwistych to wydarzenie, które od lat wpisuje się w kalendarz imprez związanych z hodowlą koni w Skaryszewie. Jest okazją do prezentacji dorobku hodowców, wymiany doświadczeń i obserwacji kierunków rozwoju hodowli.

Podczas wydarzenia obecni byli między innymi starosta radomski Waldemar Trelka, zastępca burmistrz Skaryszewa Daniel Rogala oraz Jacek Hebda, dyrektor Radomskiego Oddziału Wojewódzkiego Związku Hodowców Koni w Warszawie. W wydarzeniu uczestniczyli także Jacek Hernik prezes Terenowego Koła Hodowców Koni w Radomiu, hodowcy, wystawcy oraz mieszkańcy.

Organizatorem 66. Wystawy-Sprzedaży Ogierów Ras Zimnokrwistych był Wojewódzki Związek Hodowców Koni w Warszawie - Oddział w Radomiu, a współorganizatorem Urząd Miasta i Gminy w Skaryszewie.

GÓZD

W Goździe zderzyły się trzy ciężarówki. Droga krajowa kilka godzin zablokowana

Janusz Petz

W poniedziałek, 28 września doszło do poważnego wypadku drogowego w Goździe w powiecie radomskim na drodze krajowej numer 12. Zderzyły się tam trzy TIR-y.

Do zderzenia pojazdów doszło o godzinie 16.24. W zderzeniu ciężarówek uczestniczyły dwa pojazdy marki Scania oraz pojazd marki MAN. Ze wstępnych ustaleń policjantów wynika, że trzy pojazdy jechały w kierunku Radomia i kierujący Scanią najprawdopodobniej nie zachował ostrożności i uderzył w tył pojazdu poprzedzającego, a ten uderzył w kolejny. Ranni zostali kierowcy dwóch ciężarówek. Dwóch kierowców trafiło do szpitala.

Trasa numer 12 przez kilka godzin była zablokowana. Policja kierowała samochody na objazdy. Samochody ciężarowe kierowane były – na rondzie kozienickim w Radomiu oraz w Zwoleniu - na objazdy przez Kozienice. Samochody osobowe kierowane były na objazdy lokalnymi drogami. Po godzinie 21 odblokowany był jeden pas ruchu na trasie numer 12 - samochody przepuszczane były wahadłowo. Całkowite odblokowanie trasy nastąpiło po godzinie 22.



FOT. GDZIE SUSZĄ W RADOMIU/FACEBOOK

Wypadek w miejscowości Gózd w poniedziałek, 28 września.

BIAŁOBRZEGI

Miał ponad 2 promile i jechał ekspresową „siódemką”

Oprac. Antoni Sokołowski

W niedzielę, 27 września, osoby podróżujące trasą S7 pod Białobrzegami zauważyły kierowcę, którego sposób jazdy jego auta wskazywał, że prowadzący może być pijany. Świadkowie natychmiast poinformowali o swoich podejrzeniach białobrzeskich policjantów. Mężczyzna został zatrzymany.

Jak informuje podkomisarz Joanna Golus, oficer prasowy w Komendzie Powiatowej Policji w Białobrzegach, policyjny patrol zauważył wskazany przez świadków pojazd marki Volkswagen na terenie Białobrzegów.

- Za kierownicą samochodu siedział 42-letni mieszkaniec powiatu białobrzeskiego. Przeprowadzone przez policjantów badanie stanu trzeźwości wykazało, że mężczyzna miał ponad 2 promile alkoholu w organizmie – relacjonuje podkomisarz Joanna Golus.

Kierowanie samochodem w takim stanie stanowi przestępstwo. Funkcjonariusze zatrzymali kierującemu prawo jazdy, a za swoje zachowanie odpowie on przed sądem. Zgodnie z prawem, prowadzenie pojazdu mechanicznego w stanie nietrzeźwości zagrożone jest karą pozbawienia wolności do lat 3. Sąd orzeka również zakaz prowadzenia pojazdów mechanicznych na okres nie krótszy niż 3 lata oraz świadczenie pieniężne w wysokości co najmniej 5 tysięcy złotych.

- Na szczególne uznanie zasługuje odpowiedzialna postawa świadków, którzy - widząc niebezpieczne zachowanie na drodze - nie zlekceważyli sytuacji i powiadomili Policję. Dzięki ich reakcji funkcjonariusze mogli szybko zatrzymać kierującego, który stwarzał realne zagrożenie dla innych uczestników ruchu. Pamiętajmy, że nietrzeźwy kierowca może w każdej chwili doprowadzić do tragedii. Jeśli zauważymy na drodze pojazd, którego kierujący może być nietrzeźwy, nie próbujmy samodzielnie go zatrzymywać. Należy niezwłocznie powiadomić Policję i podać - w miarę możliwości - miejsce, kierunek jazdy, markę, kolor pojazdu oraz numery rejestracyjne. Jedna odpowiedzialna reakcja może uratować czyjeś życie - dodaje podkomisarz Joanna Golus.

eprasa.pl 599acccc1e

RADOM/GMINA JEDLIŃSK

Była dyrektor skazana na 1,5 roku więzienia. Znęcała się nad pracownikami

Antoni Sokołowski

Na karę jednego roku i sześciu miesięcy więzienia skazał Sąd Rejonowy w Radomiu byłą dyrektorkę Domu Pomocy Społecznej w Jedlance, w powiecie radomskim. Dyrektorka była oskarżona między innymi o psychiczne znęcanie się nad pracownikami, przekroczenie swych uprawnień. Wyrok nie jest prawomocny.

O sprawie mobbingu w Domu Pomocy Społecznej w Jedlance, pisaliśmy już wcześniej na łamach „Echa Dnia". W 2022 roku Prokuratura Rejonowa Radom - Zachód skierowała akt oskarżenia wobec byłej dyrektor, gdzie wymienione były czyny, jakich miała dopuścić się dyrektorka. Jednym z takich czynów było to znęcanie psychiczne, jak również złośliwe i uporczywe naruszenie praw pracowników w postaci prawa do poszanowania godności pracownika. Jeden z pracowników usiłował popełnić samobójstwo.

- Zachowania oskarżonej polegały na tym, że używała w stosunku do pokrzywdzonych słów powszechnie uznawanych za obelgi, poniżała ich w oczach pracowników, ośmieszała, zaniżała ich samoocenę, nadmiernie kontrolowała, rozpowszechniała na ich temat fałszywe informacje oraz izolowała od pozostałych pracowników. Wywołało to u pokrzywdzonych poczucie zastraszenia i zagrożenia przed zwolnieniem z pracy – informowała nas wówczas Prokuratura Okręgowa w Radomiu.

Inny zarzut dotyczył przekroczenia uprawnień dyrektorki w celu osiągnięcia korzyści majątkowej, by zorganizować imprezę dla księdza - syna oskarżonej.

- Oskarżona zlecała swoim pracownikom wykonywanie w godzinach pracy czynności, które wykraczały poza ich obowiązki, a były one na prywatne potrzeby oskarżonej. Polegało to na przyrządzaniu potraw oraz ciast, wykonywaniu ozdób, dekoracji, zaproszeń. Oprócz tego wydała swoim pracownikom polecenie wydania podopiecznym DPS-u przeterminowanych produktów spożywczych w postaci wędlin. Oskarżona wypożyczyła namioty, stanowiące własność DPS-u, które poleciła przewieźć na swoją prywatną posesję, gdzie wykorzystała je do organizacji uroczystości prymicyjnej jej syna. Dodatkowo przekazała osobie nieuprawnionej, to jest radcy prawnemu, dokumenty w postaci wydruków z platformy ZUS, które uzyskała jako dyrektor i wykorzysta je niezgodnie przyjętym na siebie zobowiązaniem – relacjonowaliśmy z aktu oskarżenia radomskiej prokuratury.

Po ponad czterech latach od chwili skierowania aktu oskarżenia radomski sąd wydał wyrok w tej sprawie.

- 17 września Sąd Rejonowy w Radomiu uznał oskarżoną za winną wszystkich zarzucanych jej czynów. Była dyrektorka DPS w Jedlance została skazana na rok i 6 miesięcy bezwzględnego pozbawienia wolności. Ponadto sąd orzekł także obowiązek zapłaty po 2 tysiące złotych na rzecz pokrzywdzonych tytułem zadośćuczynienia za doznane krzywdy – powiedziała nam sędzia Renata Król, wiceprezes Sądu Okręgowego w Radomiu.

Jak dodała sędzia Renata Król, rzecznik prasowy Sądu Okręgowego w Radomiu, łącznie zadośćuczynienie po 2 tysiące złotych ma otrzymać od oskarżonej 10 pracowników Domu Pomocy Społecznej.

- Wyrok nie jest prawomocny. Od niego mogą odwołać się obie strony procesu. Z tego, co jest mi już wiadomo, pełnomocnik byłej dyrektorki złożył już apelację od wyroku – dodała wiceprezes Renata Król.



FOT. FACEBOOK/DPS JEDLANKA

Skazana już, była dyrektorka Domu Pomocy Społecznej w Jedlance miała między innymi ubliżać i poniżać swoich pracowników.

RADOM

Co dalej z budową Centrum Informatyki Resortu Finansów w Radomiu? Termin minął...

Rozbudowa Centrum przy ulicy Samorządowej w Radomiu, której koszt miał wynieść 228 milionów złotych, miała zakończyć się w 2025 roku.

Janusz Petz



FOT. JANUSZ PETZ

Przy nowym obiekcie pojawiła się całą farma fotowoltaiczna, ale nie wiadomo kiedy budynek zacznie w pełni służyć resortowi finansów.

Przy ulicy Samorządowej w Radomiu trwa rozbudowa Centrum Informatyki Resortu Finansów. Inwestycja jest nadal prezentowana przez Budimex jako realizowane przedsięwzięcie, mimo że pierwotnie zakładany termin zakończenia prac przypadał na 2025 rok.

Rozbudowa Centrum Informatyki Resortu Finansów przy ulicy Samorządowej w Radomiu, której koszt miał wynieść 228 milionów złotych, miała zakończyć się w 2025 roku. Tymczasem pojawiają się pytania o aktualny stan prac, termin oddania obiektu i wykorzystanie publicznych pieniędzy.

Przy ulicy Samorządowej, na radomskim osiedlu Wośniki, realizowana jest jedna z większych inwestycji infrastrukturalnych w mieście. Chodzi o rozbudowę Centrum Informatyki Resortu Finansów (CIRF), za którą odpowiada firma Budimex. Przedsięwzięcie prowadzone jest w formule „zaprojektuj i wybuduj", co oznacza, że wykonawca odpowiada zarówno za przygotowanie dokumentacji projektowej, jak i realizację robót budowlanych. Inwestycja ma strategiczne znaczenie dla funkcjonowania administracji skarbowej i systemów informatycznych państwa. Nie jest to bowiem zwykły obiekt biurowy, lecz rozbudowa infrastruktury służącej przetwarzaniu danych, od której zależy sprawne działanie wielu usług publicznych.

Umowę na realizację przedsięwzięcia podpisano 4 sierpnia 2022 roku. W maju 2023 roku inwestor uzyskał pozwolenie na budowę, a 22 czerwca tego samego roku odbyła się uroczystość symbolicznego wbicia pierwszej łopaty.

Pierwotnie zakończenie inwestycji planowano na 2025 rok. Zgodnie z informacjami dotyczącymi kontraktu, realizacja zamówienia podstawowego miała potrwać 31 miesięcy od podpisania umowy.

Nowy obiekt ma powierzchnię użytkową około 5,5 tysiąca metrów kwadratowych. Zaprojektowano w nim pomieszczenia techniczne, serwerowe i administracyjne. Budynek zostanie połączony z istniejącą infrastrukturą Centrum Informatyki Resortu Finansów.

W projekcie przewidziano również rozwiązania ograniczające zużycie energii i wpływ obiektu na środowisko, między innymi instalację fotowoltaiczną, odzysk ciepła oraz wykorzystanie wód opadowych.

Pierwotnie wskazany termin zakończenia inwestycji już minął, a w komunikacie opublikowanym przez Budimex 6 listopada 2025 roku obiekt nadal przedstawiany był jako realizowane przedsięwzięcie. Nie ma oficjalnego komunikatu potwierdzającego odbiór końcowy, uzyskanie pozwolenia na użytkowanie ani podającego nowy termin zakończenia realizacji inwestycji.

Zwróciliśmy się z pytaniami dotyczącymi realizacji inwestycji do biura prasowego Ministerstwa Finansów. Czekamy na odpowiedź.

REGION

Nasi terytorialsi ze srebrnym medalem

Janusz Petz

Reprezentacja 6. Mazowieckiej Brygady Obrony Terytorialnej z siedzibą w Radomiu po wymagającej rywalizacji w Łodzi wywalczyła drugie miejsce w zawodach użyteczno-bojowych sekcji lekkiej piechoty Wojsk Obrony Terytorialnej.

W Łodzi do rywalizacji stanęły najlepsze sekcje lekkiej piechoty Wojsk Obrony Terytorialnej. Zawody były wymagającym sprawdzianem wytrzymałości, wyszkolenia taktycznego, celności, odporności na stres i umiejętności działania pod presją czasu.

Reprezentację 6. Mazowieckiej Brygady Obrony Terytorialnej tworzyli żołnierze ze wszystkich pododdziałów: w Książenicach, Radomiu, Nowym Mieście nad Pilicą i Pomiechówku. Wspólnie mierzyli się z marszobiegiem taktycznym, zadaniami z zakresu orientacji w terenie i pomocy medycznej, szturmem na stanowisko karabinu maszynowego, strzelaniami specjalistycznymi, przeprawą wodną oraz wymagającym torem przeszkód.

Żołnierze 6 Mazowieckiej Brygady Obrony Terytorialnej zakończyli rywalizację na drugim miejscu, wyprzedzając zaledwie o jeden punkt reprezentację, która ostatecznie zajęła trzecie miejsce. Tym samym mazowiecka reprezentacja po raz kolejny znalazła się w gronie najlepszych sekcji lekkiej piechoty WOT, powtarzając ubiegłoroczny sukces i ponownie stając na drugim stopniu podium.

eprasa.pl 599acccc1e

MATERIAŁ INFORMACYJNY PGE 0011584196

Ciepło przyszłości powstaje już dziś. PGE zmienia oblicze miejskiego ciepłownictwa

Transformacja energetyczna ma być korzystna dla środowiska i dla ludzi. I być widoczna w życiu codziennym – w miejskich sieciach ciepłowniczych, które zimą ogrzewają mieszkania, szkoły, szpitale i biura, a przez cały rok dostarczają ciepłą wodę. Dlatego jednym z ważnych elementów zmian zachodzących w Grupie PGE jest modernizacja źródeł ciepła i stopniowe odchodzenie od węgla.



To, jak różne mogą być technologie wykorzystywane w tym procesie, dobrze pokazują dwie inwestycje, które PGE Energia Ciepła zaprezentowała podczas wydarzeń zorganizowanych 24 i 25 września w Krakowie i Rzeszowie. W Krakowie rozpoczął się kolejny etap budowy nowego gazowego źródła kogeneracyjnego. W Rzeszowie do eksploatacji oddano drugą linię instalacji termicznego przetwarzania z odzyskiem energii. Oba projekty odpowiadają na inne potrzeby, ale łączy je ten sam kierunek: unowocześnianie ciepłownictwa przy jednoczesnym zachowaniu bezpieczeństwa dostaw.

Kraków buduje nowe źródło ciepła

24 września na terenie Elektrociepłowni Kraków wmurowano kamień węgielny pod budowę nowego gazowego źródła kogeneracyjnego. W uroczystości uczestniczyli m.in. pełniący funkcję Prezydenta Krakowa Stanisław Kracik oraz Minister Energii Miłosz Motyka. Wydarzenie było inauguracją pierwszego etapu inwestycji, która ma zmienić sposób wytwarzania ciepła w jednym z największych miejskich systemów ciepłowniczych w Polsce, który dostarcza ciepło do ponad 7 tys. budynków – w Krakowie, Skawinie i Zielonkach.

W pierwszym etapie w krakowskim oddziale PGE Energia Ciepła powstanie 10 silników gazowych, pracujących w dwóch zespołach. Ich łączna moc wyniesie około 100 MWe elektrycznych i około 100 MWt cieplnych. Nowa instalacja ma pokrywać około 20% zapotrzebowania miejskiego systemu ciepłowniczego Krakowa. Wartość inwestycji to 886 mln zł netto, a za jej realizację odpowiada konsorcjum polskich firm – Unibep S.A. i SBB Energy S.A. Ponad 550 mln zł netto z wartości kontraktu ma trafić do polskich wykonawców.

Po planowanym na 2028 rok rozpoczęciu eksploatacji pierwszego etapu inwestycji zużycie węgla w zakładzie ma spaść o około 28%, czyli o ponad 200 tys. ton rocznie. To nie oznacza zakończenia procesu transformacji. Plany dla Elektrociepłowni Kraków zakładają dalszą rozbudowę źródeł gazowych, a także wykorzystanie kotłów gazowych i elektrodowych, pomp ciepła oraz magazynu ciepła. Cały program inwestycyjny dla Krakowa do 2034 roku ma przekroczyć 2,9 mld zł.

– Już dziś nasza krakowska elektrociepłownia jest największym producentem ciepła i energii elektrycznej dla miasta, wytwarzając blisko 70% ciepła sieciowego dostarczanego Krakowianom. Skala naszej odpowiedzialności za bezpieczeństwo dostaw jest tutaj znacząca, dlatego nie spoczywamy na laurach. Inwestycja, którą dziś inaugurujemy w stolicy Małopolski, jest warta 886 mln zł. Będzie ją realizować konsorcjum polskich firm, a w szczytowym okresie zatrudnienie znajdzie tu blisko 450 osób. To pokazuje, jak odpowiedzialne podejście do inwestycji przekłada się zarówno na korzyści dla lokalnych społeczności, jak i dla polskiej gospodarki – podkreśla Dariusz Lubera, Prezes Zarządu PGE Polskiej Grupy Energetycznej.

Według szacunków PGE emisja dwutlenku węgla z krakowskiej elektrociepłowni w 2035 roku będzie o ponad 60% niższa niż w roku 2021. Gazowa kogeneracja ma przy tym nie tylko ograniczać wykorzystanie węgla, lecz także zapewniać elastyczność pracy źródeł, aby zapewniać mieszkańcom stabilne dostawy ciepła.

Rzeszów pokazuje inną stronę transformacji

Dzień później, 25 września, uwaga PGE Energia Ciepła przeniosła się do Rzeszowa. Tam oddano do eksploatacji drugą linię technologiczną Instalacji Termicznego Przetwarzania z Odzyskiem Energii, czyli ITPOE. To inwestycja, w której transformacja ciepłownictwa łączy się bezpośrednio z zagospodarowaniem odpadów. Do instalacji trafiają odpady komunalne, których nie można już poddać recyklingowi. W procesie termicznego przetwarzania odzyskiwana jest z nich energia, która następnie wykorzystywana jest do produkcji ciepła dla miejskiej sieci ciepłowniczej oraz energii elektrycznej.

Druga linia (pierwsza działa od 2018 r.) kosztowała ponad 362 mln zł netto i zwiększyła roczne możliwości przetwarzania odpadów ze 100 do 180 tys. ton. Udało się zbudować ją w istniejącym obiekcie, wykorzystując wcześniej przygotowaną infrastrukturę.

Nowa linia ma 7,6 MW mocy elektrycznej i 16,8 MW mocy cieplnej. Dodatkowo zastosowany układ odzysku ciepła z kondensacji spalin zapewnia co najmniej 3,46 MW mocy cieplnej.

Znaczenie instalacji dobrze pokazuje skala odbiorców ciepła. Elektrociepłownia Rzeszów zaspokaja potrzeby cieplne około 65% mieszkańców miasta. Poza sezonem grzewczym ciepło odzyskiwane z odpadów wystarcza natomiast do pokrycia zapotrzebowania miasta na ciepłą wodę.

Odpady źródłem energii

ITPOE pokazuje, że modernizacja ciepłownictwa nie musi oznaczać wyłącznie zastępowania jednego paliwa innym. W przypadku Rzeszowa ważnym elementem jest wykorzystanie strumienia odpadów, który pozostaje po procesach segregacji i recyklingu.

Pierwsza linia instalacji w ciągu pierwszych pięciu lat pracy przetworzyła blisko 400 tys. ton odpadów. W tym czasie odzyskano ponad 4 tys. ton złomu żelaznego oraz ponad 400 ton złomu kolorowego. Rozbudowa instalacji zwiększa możliwości zagospodarowania odpadów, które nie mogą zostać ponownie wykorzystane w procesach recyklingu, ograniczając tym samym potrzebę ich składowania.

Technologia wiąże się również z rygorystycznymi wymaganiami dotyczącymi emisji. W przypadku ITPOE dopuszczalny poziom emisji pyłu jest dwudziestokrotnie niższy niż w przypadku kotłów węglowych, a limit emisji tlenków siarki wynosi 30 mg/m³, podczas gdy dla kotłów węglowych wskazano poziom 1100 mg/m³.

– Rozbudowa instalacji ITPOE jest przykładem unowocześniania polskiego ciepłownictwa, zwiększenie mocy przerobowych instalacji umożliwi zagospodarowanie większego wolumenu odpadów, które po procesach segregacji i recyklingu nie mogą zostać ponownie wykorzystane. Ograniczy to konieczność ich składowania – przetworzone do dzisiaj odpady utworzyłyby pryzmę o wysokości 15 metrów i powierzchni 4 boisk piłkarskich. Wszystko to wspiera realizację celów gospodarki o obiegu zamkniętym oraz wymagań środowiskowych stawianych samorządom i przedsiębiorstwom odpadowym. Rozbudowana instalacja zwiększy również niezależność regionu od zewnętrznych instalacji przetwarzania odpadów, poprawiając bezpieczeństwo i stabilność lokalnego systemu gospodarowania odpadami – mówi Mariusz Michałek, Wiceprezes Zarządu PGE Energia Ciepła.

Gryfino: nowe źródło po zakończeniu pracy starych jednostek

Kolejnym przykładem zmian w miejskim ciepłownictwie jest Gryfino. Tam transformacja jest bezpośrednio związana z zakończeniem produkcji ciepła przez dotychczasowe jednostki węglowe Elektrowni Dolna Odra. PGE przygotowała dla miasta nowe źródło ciepła – gazową ciepłownię o mocy 28 MWt w Nowym Czarnowie, wyposażoną w trzy wodne kotły gazowe. Inwestycja już zabezpiecza dostawy ciepła oraz ciepłej wody użytkowej dla mieszkańców po wycofaniu starych bloków.

Kraków, Rzeszów i Gryfino pokazują trzy różne elementy tej samej zmiany. W jednym miejscu stary sposób wytwarzania ciepła jest stopniowo zastępowany przez gazową kogenerację. W drugim odpady nienadające się do recyklingu stają się źródłem energii elektrycznej i ciepła. W trzecim nowe gazowe źródło przejmuje funkcję dotychczasowego systemu opartego na jednostkach węglowych. Tak rozumiana transformacja wymaga jednocześnie inwestycji w nowe technologie, modernizacji istniejącej infrastruktury i odpowiedniego planowania. Nie chodzi bowiem o samą zmianę paliwa. System ciepłowniczy musi nadal działać wtedy, gdy mieszkańcy najbardziej go potrzebują.

PGE Energia Ciepła w latach 2018-2024 przeznaczyła na inwestycje dekarbonizacyjne około 3,6 mld zł. Spółka zakłada odejście od węgla w procesach wytwórczych do 2030 roku.



eprasa.pl 599acccc1e

FOKUS

• **Ponad 2,6 mld złotych** przekazali podatnicy organizacjom pożytku publicznego z tytułu 1,5 proc. podatku za ubiegły rok

POLITYKA

Wyższy próg podatkowy i nowa stawka PIT. Rząd przyjął projekt budżetu

Rada Ministrów przyjęła projekt budżetu na 2027 rok. W projekcie założono wzrost PKB na poziomie 3 proc. Na obronność w budżecie zapisano 198 mld zł, co stanowi 4,5 proc. PKB

oprac. Agnieszka Kamińska

We wtorek Rada Ministrów przyjęła projekt budżetu na 2027 r. Jak powiedział w trakcie konferencji prasowej minister finansów i gospodarki Andrzej Domański, w projekcie założono wzrost PKB na poziomie 3 proc.

– Ten wzrost staje się wzrostem coraz bardziej zrównoważonym, bo opiera się już nie tylko na silnym konsumencie, ale coraz wyraźniej widzimy przyspieszenie, jeśli idzie o inwestycje – powiedział minister Domański.

Jak podano na stronach kancelarii premiera, dochody budżetu państwa w 2027 r. mają wynieść 696,4 mld zł, wydatki powinny ukształtować się na poziomie 977,6 mld zł, a deficyt budżetu państwa ma wynieść 281,2 mld zł.

Minister Domański przekazał, że na obronność w budżecie zapisano 198 mld zł, co stanowi 4,5 proc. PKB. Na ochronę zdrowia zaplanowano 274 mld zł, a 46 mld zł na naukę i szkolnictwo wyższe.

Zmiany w stawkach PIT

Rząd przyjął też propozycję zmian podatkowych. Chodzi m.in. o podniesienie pierwszego progu podatkowego ze 120 tys. do 130 tys. zł oraz wprowadzenie nowej, 24-proc. stawki PIT dla osób zarabiających od 130 do 150 tys. zł.



FOT. PAP/PAWEŁ SUPERNAK

Minister finansów i gospodarki Andrzej Domański przekazał, że na wtorkowym posiedzeniu rząd przyjął projekt budżetu państwa

– Podczas dzisiejszego posiedzenia rządu przyjęliśmy cały pakiet projektów podatkowych, m.in. zmiany w stawkach podatku PIT. Podwyższamy pierwszy próg do 130 tys. zł, wprowadzamy stawkę pośrednią w wysokości 24 proc. do kwoty 150 tys. zł, co oznacza, że najwyższa stawka podatkowa 32 proc. będzie obowiązywała po przekroczeniu 150 tys. zł – powiedział na wtorkowej konferencji Domański.

Podkreślił, że na tym rozwiązaniu skorzysta co najmniej 3,5 mln podatników. Zmiany w skali podatku dochodowego od osób fizycznych w połowie sierpnia zapowiedział premier Donald Tusk.

Projekt zakłada podwyższenie pierwszego progu podatkowego ze 120 do 130 tys. zł. Stawka w tym progu pozostanie na poziomie 12 proc. Ponadto proponuje się wprowadzenie nowego progu obejmującego dochody w przedziale od ponad 130 do 150 tys. zł ze stawką 24 proc. Dochody powyżej 150 tys. zł zostaną objęte stawką 32 proc.

Potrzebny podpis prezydenta

Premier Donald Tusk powiedział przed wtorkowym posiedzeniem rządu, że liczy na podpis prezydenta pod pakietem ustaw towarzyszących budżetowi na 2027 rok.

– Na końcu potrzebny jest podpis prezydenta. Słyszę też sygnały, że nie wszystkim tam podoba się idea, aby ludzie płacili trochę niższe podatki. Bardzo bym chciał, żeby decyzje prezydenta jednak służyły ludziom. Nie muszą służyć rządowi – powiedział Tusk.

W celu sfinansowania powyższej propozycji rząd planuje również podwyżki niektórych podatków, w tym zwiększenie stawki CIT płaconego przez podatników, których przychody z poprzedniego roku przekroczyły 50 mln euro, z 19 do 22 proc. Poza tym projekt zakłada podwyższenie daniny solidarnościowej (z 4 do 5 proc.) oraz zmiany w zasadach stosowania ryczałtu od przychodów ewidencjonowanych.

Ministerstwo Finansów prognozuje, że w ciągu 10 lat po wejściu w życie proponowanych zmian budżet państwa straci na nich niemal 57,7 mld zł. Jednocześnie całościowe dochody państwa wzrosną o prawie 26,5 mld zł, głównie dzięki większym wpływom do NFZ (31,3 mld zł), do JST (29,6 mld zł) oraz do Funduszu Solidarnościowego (23,2 mld zł).

PODKARPACKIE

Ostatnie pożegnanie zabitego kapłana

oprac. Karolina Wrońska

W Grzęsce na Podkarpaciu pożegnano we wtorek księdza Stanisława Zbojnowicza, który zginął w ataku w jarosławskim opactwie.

W pogrzebie uczestniczyli bliscy duchownego, mieszkańcy rodzinnej miejscowości i około stu księży. Mszy pogrzebowej przewodniczył biskup pomocniczy przemyski Stanisław Jamrozek. Homilię wygłosił ks. prałat Marcin Bocho. Przypomniał, że w kościele w Grzęsce ks. Zbojnowicz został ochrzczony, a przed 40 laty odprawił tam mszę prymicyjną.

– Chcemy podziękować za dobro, które przez cztery dekady ksiądz Stanisław uczynił z miłości do Boga i z miłości do ludzi – mówił ks. Bocho.

Podczas uroczystości odczytano list prezydenta Karola Nawrockiego, który przysłał również wieniec. Prezydent napisał, że tragiczne okoliczności śmierci ks. Zbojnowicza nie powinny przesłonić pamięci o jego życiu i czterech dekadach służby.

PROKURATURA

Sprawa Collegium Humanum - nowe zatrzymania

oprac. Karolina Wrońska

Na polecenie prokuratora ze śląskiego wydziału Prokuratury Krajowej funkcjonariusze CBA i straży granicznej zatrzymali we wtorek 11 osób w śledztwie dotyczącym Collegium Humanum.

Zatrzymani to osoby, które pełnią obecnie lub pełniły wysokie funkcje na dwóch prywatnych uczelniach. – Ich role określi prokurator. Zatrzymane na terenie województwa mazowieckiego i wielkopolskiego osoby zostaną dowiezione do Prokuratury Krajowej w Katowicach i tam prokurator zadecyduje, jakie i komu zarzuty przedstawi – powiedział rzecznik ministra koordynatora służb specjalnych Jacek Dobrzyński.

Dotychczas w całym śledztwie przedstawiono łącznie 407 zarzutów 84 podejrzanym. Wobec 13 podejrzanych stosowano tymczasowe aresztowanie. Wartość zabezpieczonego w postępowaniu mienia przekracza 176 mln zł.

PAP

KRÓTKO

Społeczeństwo

Zmienia się model rodziny. Wolimy partnerstwo

Maleje popularność tradycyjnego, patriarchalnego modelu rodziny, w którym tylko mężczyzna pracuje, a kobieta zajmuje się domem. 13 lat temu za takim rozwiązaniem optowało 23 procent Polaków, obecnie 7 proc. – wynika z danych CBOS. Preferowana przez większość Polaków formuła wspólnego życia z drugą osobą to układ partnerski – taki, w którym oboje małżonkowie czy partnerzy pracują zawodowo i równo dzielą się obowiązkami domowymi i opieką nad dziećmi (64 proc.).

Unia Europejska

Trybunał odrzucił wniosek Polski w sprawie Mercosur

Trybunał Sprawiedliwości UE odrzucił we wtorek wniosek Polski o tymczasowe zawieszenie stosowania umowy handlowej UE z blokiem państw południowoamerykańskich Mercosur. Wniosek ten był częścią skargi Polski na to porozumienie. W ocenie TSUE Polska nie wykazała dostatecznie, że wykonanie decyzji państw członkowskich w Radzie UE, dopuszczającej tymczasowe stosowanie umowy handlowej z Mercosurem, może spowodować poważną i nieodwracalną szkodę. TSUE wyda wyrok w późniejszym terminie.

Pomorskie

Skazany za jazdę traktorem po pijaku

33-latek spod Lęborka jechał traktorem bez uprawnień. Miał ponad 3 promile alkoholu. Sąd Rejonowy w Lęborku orzekł wobec niego 5-letni zakaz prowadzenia wszelkich pojazdów mechanicznych, 15 tys. zł grzywny i świadczenie pieniężne na rzecz Funduszu Pomocy Pokrzywdzonym oraz Pomocy Postpenitencjarnej.



FOT. ADAM JANKOWSKI

Każdej doby wielokrotnie musimy podrywać nasze lotnictwo, ponieważ ataki Rosji w pobliżu polskiej granicy nabrały już charakteru permanentnego

DONALD TUSK,
premier RP

eprasa.pl 599acccc1e

MALI

Palili żywcem i podrzynali gardła. Raport o zbrodniach Rosjan na cywilach w Mali

Grzegorz Kuczyński

Żołnierze malijskich sił zbrojnych oraz paramilitarna rosyjska Grupa Wagnera dopuściły się zbrodni wojennych na cywilach, w tym zabójstw i tortur, podczas wspólnych operacji w Mali w latach 2023-2025 – podała organizacja Amnesty International w opublikowanym we wtorek raporcie.

Junta, która rządzi w Mali od zamachów stanu w 2020 i 2021 r., zwróciła się do Rosji o wsparcie w walce z dżihadystami i korzysta z usług podlegającej rosyjskiemu ministerstwu obrony Grupy Wagnera, która w 2025 roku przekształciła się w Korpus Afrykański.

Najemnicy rosyjscy i armia rządowa walczą z islamistyczną organizacją JNIM i z separatystami tuareskimi z ruchu Azawad. Nieznana jest dokładna liczba Rosjan w Mali, ale szacuje się ją na 2-3 tysiące.

W raporcie Amnesty International udokumentowała śmierć co najmniej 34 cywilów od czerwca 2023 do grudnia 2025 r. w siedmiu miastach regionów Segou i Mopti w środkowym Mali oraz Timbuktu na północy kraju.

Żadna z tych ofiar „w chwili śmierci nie uczestniczyła bezpośrednio w działaniach zbrojnych". Niektóre zostały zabite, „gdy próbowały uciec, lub po zatrzymaniu". Inne miały podcięte gardła lub zostały spalone „żywcem lub już po śmierci".

Amnesty przytacza przypadek osady Tin Adanda w regionie Timbuktu, gdzie 12 lutego 2025 r. cztery osoby zostały zabite „podczas wspólnego patrolu armii malijskiej i Grupy Wagnera". Organizacja uzyskała również świadectwa 15 mężczyzn, którzy byli torturowani podczas wspólnych patroli lub w bazach wojskowych.

W kwietniu br. trzy organizacje, w tym Międzynarodowa Federacja Praw Człowieka (FIDH), złożyły w Afrykańskim Trybunale Praw Człowieka skargę dotyczącą aktów przemocy w Mali z udziałem armii malijskiej i Grupy Wagnera.



FOT. X

Kilka tysięcy rosyjskich najemników pomaga juncie wojskowej w Mali

ROSJA

Putin po raz czwarty w tym roku zwiększył liczebność armii

Grzegorz Kuczyński

Prezydent Rosji podpisał dekret zwiększający liczebność Sił Zbrojnych Federacji Rosyjskiej o 15,5 tysiąca osób: do 2 441 630 osób, w tym 1 550 500 żołnierzy.

W ciągu ostatnich siedmiu miesięcy jest to już czwarte zwiększenie liczebności armii. Poprzednie miały miejsce w marcu, czerwcu i lipcu, a łącznie dodano 52 500 osób.

Armia większa na papierze

Analityk Saratoga Foundation, Paweł Łuzin, w rozmowie z serwisem The Insider nazwał to zwiększenie liczebności armii „fikcyjnym" i stwierdził, że nie oznacza to, iż w armii rzeczywiście pojawiło się dodatkowe 15,5 tysiąca żołnierzy.

– Jednostki etatowe oznaczają przede wszystkim finansowanie, a wcale nie obecność rzeczywistych osób. Wojskowi to postanawiają reaktywować bataliony budowlane, to tworzą jakieś inne struktury – właśnie w tym celu dodaje się tysiące nowych jednostek etatowych – powiedział.

Wojsko chce pieniędzy

Według niego nowy dekret „dotyczy pieniędzy i stanowisk w perspektywie długoterminowej, a nie rzeczywistych osób". Ekspert przypuszcza, że wojsko „stara się zagwarantować sobie zwiększone finansowanie w perspektywie długoterminowej, niezależnie od wojny".

Powiększenie liczebności wojsk ogłoszone w poniedziałek to siódmy taki dekret wydany przez Władimira Putina od pełnoskalowej napaści na Ukrainę w lutym 2022 roku.

BLISKI WSCHÓD

Eksport ropy z Zatoki rośnie, ceny nie chcą jednak spadać

Grzegorz Kuczyński

„The Wall Street Journal", powołując się na dane firmy Kpler, informuje, że eksport ropy z Zatoki Perskiej osiągnął już 80 proc. przedwojennego poziomu. Oznacza to, że irańska blokada cieśniny Ormuz słabnie, co jednak zwiększa ryzyko, że Teheran zdecyduje się na eskalację militarną.

Zapewne z powodu obaw przed eskalacją wojny przez Iran i w związku z odrzuceniem przez Donalda Trumpa ostatniej propozycji Teheranu, ceny ropy Brent rosły we wtorek od rana, w pewnym momencie przekraczając 107,5 USD za baryłkę. Nie pomogły optymistyczne dane z cieśniny Ormuz.



FOT. BAKR ALKASEM/AFP/EAST NEWS

Coraz więcej tankowców bezpiecznie przepływa cieśninę Ormuz. Dla Teheranu oznacza to drastyczny spadek dochodów

Wzrost eksportu z Zatoki

W bieżącym miesiącu eksport ropy od głównych producentów bliskowschodnich – Arabii Saudyjskiej, Iraku, ZEA i innych państw – realizowany był zarówno przez cieśninę Ormuz, jak i trasy alternatywne, i sięgnął niemal 13 mln baryłek dziennie.

Arabia Saudyjska rozpoczęła również tłoczenie ropy przez uszkodzony rurociąg Wschód–Zachód i załadunek na tankowce na Morzu Czerwonym, choć – jak podają przedstawiciele władz zaznajomieni z operacją – wielkość dostaw pozostaje ograniczona.

USA blokują Iran

Z kolei Iran nie jest w stanie transportować ropy przez cieśninę Ormuz, odkąd w lipcu USA przywróciły blokadę morską. Według szacunków firmy Kpler zapasy ropy zgromadzone przez Iran poza strefą objętą blokadą mogą wyczerpać się do połowy października, co odetnie kluczowe źródło dochodów w momencie, gdy gospodarka kraju już ugina się pod ciężarem sankcji i skutków wojny.

Sytuacja ta ogranicza zdolność Teheranu do wymuszania ustępstw przez groźbę zakłócenia globalnych dostaw energii, co tym samym osłabia jeden z najsilniejszych atutów negocjacyjnych w rozmowach na temat zakończenia konfliktu – skomentował „WSJ".

Iran pod ścianą

Według gazety stwarza to jednak również niebezpieczny bodziec. W obliczu kurczących się wpływów z eksportu ropy i obchodzenia sankcji przez arabskich sąsiadów Iran może uznać wznowienie ataków za najlepszy dostępny sposób wywierania presji, nawet za cenę ryzyka amerykańskiego odwetu.

– Świadczy to o malejącej skuteczności irańskiej strategii – oceniła Sanam Vakil, dyrektor programu ds. Bliskiego Wschodu w londyńskim ośrodku analitycznym Chatham House. – Może to spowodować, że Iran, chcąc wyjść z impasu, będzie zmuszony do wzniecenia konfliktu na większą skalę – dodała.

Co zrobi Teheran?

Zdaniem przedstawicieli władz państw regionu Korpus Strażników Rewolucji Islamskiej szybko zmienia taktykę i może nasilić ataki na porty, rafinerie oraz rurociągi.

Iran już wcześniej zareagował na rosnącą presję gospodarczą rozszerzeniem operacji militarnych na obszar Morza Czerwonego za pośrednictwem wspieranych przez siebie jemeńskich Huti, którzy atakowali saudyjskie statki i infrastrukturę – zaznaczył „WSJ".

USA

12 godzin walczyli o życie u wybrzeży Portoryko

oprac. Anna Nagel

Co najmniej 40 osób uratowanych po wywróceniu się prowizorycznej łodzi kilka kilometrów od niezamieszkanej wyspy Mona na zachód od Portoryko.

Jak podaje AP, odnaleziono ciała dwóch osób. Ocalali ocenili, że na pokładzie było około 60 osób. Rozbitkowie spędzili w wodzie ponad 12 godzin, zanim około południa zauważyła ich przepływająca w pobliżu jednostka, która zaalarmowała służby.

Według straży przybrzeżnej łódź wywróciła się późnym wieczorem w niedzielę po bójce na pokładzie. W jej trakcie kilka osób odniosło poważne obrażenia zadane maczetą. Wielu pasażerów łodzi skoczyło do wody bez kamizelek ratunkowych. Nie podano, skąd pochodzili podróżujący.

AP przypomina, że migranci od lat podejmują niebezpieczne próby przedostania się z Haiti do Portoryko i innych karaibskich wysp, pokonując cieśninę Mona na prowizorycznych jednostkach pływających, które często nie wytrzymują trudnych warunków na morzu.

W czerwcu w Portoryko pochowano 11 Haitanek, które zginęły po wywróceniu się przeciążonej łodzi. W minionym tygodniu na wyspach Turks i Caicos zatrzymano łódź z 60 migrantami z Haiti, a w czerwcu w pobliżu archipelagu przechwycono kolejnych 240.

Przemoc gangów na Haiti doprowadziła do przesiedlenia rekordowych 1,5 miliona osób. **PAP**

eprasa.pl 599acccc1e

AUTOREKLAMA
0011588272

PREZENT DLA MATURZYSTÓW
- TYLKO Z „ECHEM DNIA”

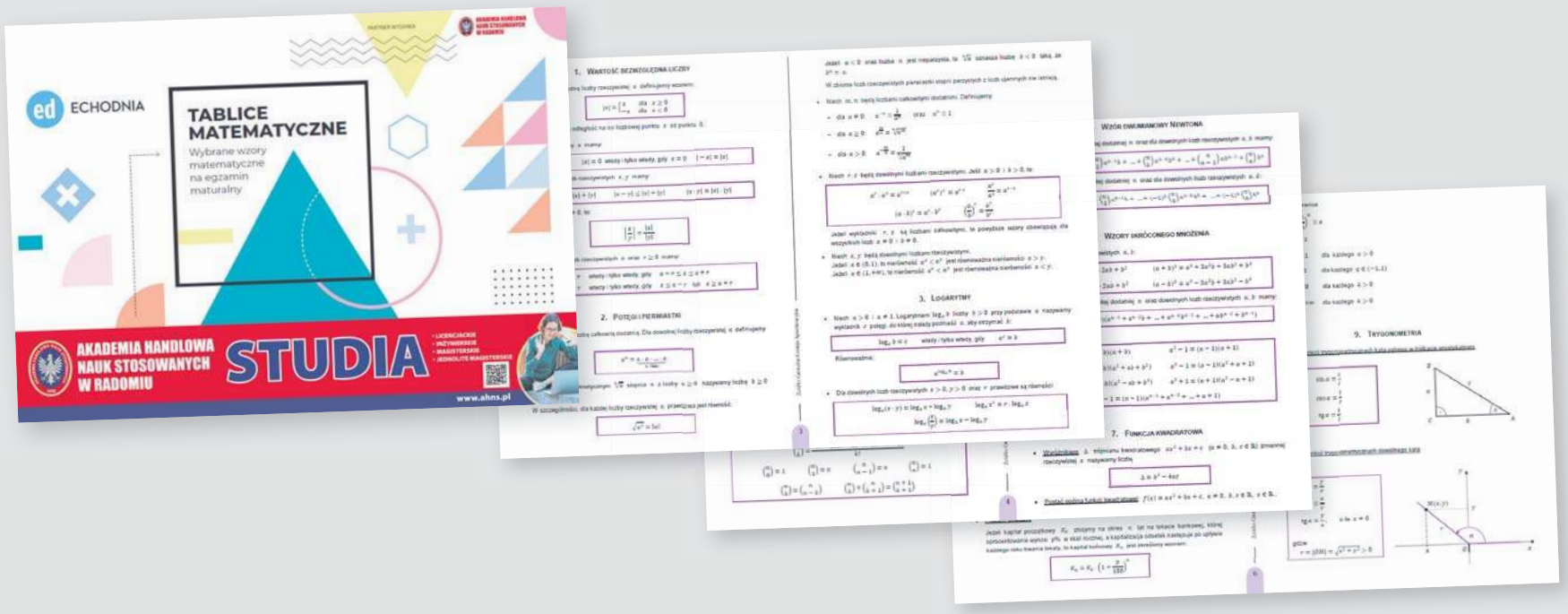
TABLICE MATEMATYCZNE
DLA MATURZYSTÓW Z REGIONU RADOMSKIEGO

„Echo Dnia” przygotowało wyjątkowe, drukowane tablice matematyczne dla maturzystów z regionu radomskiego.

Są dostępne całkowicie za darmo. Wystarczy zadzwonić do redakcji i je zamówić.

Czym są tablice matematyczne?

Tablice matematyczne to nic innego, jak wydrukowany w formie katalogu zbiór najważniejszych, a zarazem najczęściej stosowanych definicji, twierdzeń i własności matematycznych. Zebrane oraz uporządkowane tak, aby każdy, kto przygotowuje się do matury, mógł szybko i łatwo dotrzeć do każdego z kilkuset najpotrzebniejszych wzorów.



CO ZROBIĆ, ABY OTRZYMAĆ WYDRUKOWANE TABLICE?

Szkoły z regionu radomskiego mogą zapisywać się od poniedziałku do piątku w godzinach od 9 do 15 pod numerem telefonu: 697 770 571 – do 16 października lub do wyczerpania zapasów. Tablice matematyczne są bezpłatne. lość egzemplarzy jest ograniczona.

PATRON WYDANIA

AKADEMIA HANDLOWA NAUK STOSOWANYCH W RADOMIU

SPONSORZY:

BRANŻOWE CENTRUM UMIEJĘTNOŚCI PRACE WYKOŃCZENIOWE ZSB RADOM

GKM SIEBTECHNIK

RSRH

Nowa JA

KURSY JĘZYKA ANGIELSKIEGO

Medyk OKZiU w Radomiu

ZDZ ZAKŁAD DOSKONALENIA ZAWODOWEGO RADOM

TEKOM technologia

DENT ARTIS GABINETY STOMATOLOGICZNE

eprasa.pl 599acccc1e

STRONA ZDROWIA

• **Za tydzień:** Kto nie powinien jeść mięsa? Niektóre osoby muszą z niego zrezygnować z powodów medycznych

DIETA

Czy kawa ziarnista jest zdrowsza od mielonej? Którą wybrać? Obie mają wady i zalety

Większość z nas co najmniej raz dziennie pije kawę. Znamy już wiele korzystnych właściwości małej czarnej dla zdrowia. Kawa pobudza, usprawnia procesy myślenia, dodaje energii, odmładza i wspomaga trawienie

Monika Góralska

Kawa znana jest ze swoich właściwości korzystnie wpływających na stan zdrowia. Zawarta w niej kofeina dodaje energii, pobudza, poprawia pamięć i koncentrację. Kawa bogata jest też w przeciwutleniacze, które zwalczają wolne rodniki i tym samym spowalniają procesy starzenia się organizmu. Wspomaga także trawienie, przyspiesza metabolizm, pomaga spalać tłuszcz i chudnąć, a także oczyszcza organizm z toksyn i zbędnych produktów przemiany materii. Kawa zmniejsza także ryzyko zachorowania na cukrzycę, choroby serca i układu krążenia, a nawet nowotwory takie jak rak wątroby.

Jednak wiele osób zastanawia się, czy kawa ziarnista jest lepsza od mielonej? Czy ma to wpływ na jej smak i właściwości? Tak właściwie kawa mielona to po prostu zmielone ziarna kawy ziarnistej. Czym te dwa rodzaje kawy się różnią?



FOT. SENIVPETRO/FREEPIK.COM

Zastanawiasz się, czy kawa ziarnista jest lepsza od mielonej? Zobacz, jakie są zalety i wady obu rodzajów i wybierz najlepszą dla siebie

Kawa mielona jest tańsza, a ziarnista droższa

Przede wszystkim to co pierwsze rzuca się w oczy patrząc na sklepowe półki to różnica w cenie obu rodzajów kawy. Kawa mielona może być bowiem nawet o kilkanaście procent tańsza od kawy ziarnistej. Sprawdź cenę za kilogram produktu, która jest zwykle umieszczona drobnym druczkiem pod ceną pojedynczego opakowania.

Kawa ziarnista wyróżnia się lepszą jakością produktu

Różnica w cenie przekłada się jednak na jakość obu rodzajów kawy. Kawa mielona zwykle jest gorszej jakości, nie wiemy dokładnie jakie ziarna się w niej znajdują, bo są drobno zmielone. Natomiast w kawie ziarnistej po otwarciu opakowania gołym okiem można ocenić czy mamy do czynienia z produktem dobrej jakości, gdy ziarna mają jednolity kolor, są podobnej wielkości i nie są pokruszone.

Kawa w ziarnach ma intensywniejszy smak i silniejszy aromat niż mielona

Smak i aromat to wskaźnik, który odnosi się także do jakości produktu. Kawa mielona bowiem traci na jakości, ponieważ po zmieleniu szybko traci smak i aromat.

Najlepiej spożyć ją do 1 miesiąca od daty mielenia. Dzieje się tak dlatego, że ziarna kawy zawierają olejki eteryczne, które po zmieleniu szybko wietrzeją, a im dłużej jest przechowywana, tym ma słabszy smak i zapach. Jeśli do wyprodukowania kawy mielonej użyto ziaren gorszej jakości, kawa jeszcze szybciej straci swój kuszący, silny aromat, a tym samy jej smak będzie słabszy i mniej wyrazisty niż świeżo zmielonej kawy w ziarnach.

Kawa ziarnista posiada więcej cennych dla zdrowia właściwości

Kawa zawiera cenne dla zdrowia oleje, które szybko wietrzeją i się utleniają, a więc kawa mielona zawiera ich dużo mniej niż ta w całych ziarnach. Pod tym względem kawa ziarnista jest bardziej naturalna, ma więcej wartości odżywczych i bardziej intensywne działanie prozdrowotne.

Kawę mieloną można szybciej i łatwiej przygotować

Kawa mielona jest łatwiejsza w użyciu, bo wystarczy ją tylko wsypać do kubka i zalać gorącą wodą. Sprawdzi się więc wtedy, gdy nie masz zbyt wiele czasu na jej przygotowywanie. Natomiast do przyrządzenia kawy ziarnistej potrzebujesz więcej czasu i specjalnego sprzętu takiego jak ekspres do kawy z młynkiem czy sam młynek elektryczny lub ręczny do jej zmielenia.

Kawa zawiera cenne dla zdrowia oleje, które szybko wietrzeją i się utleniają, a więc kawa mielona zawiera ich dużo mniej niż ta w całych ziarnach. Pod tym względem kawa ziarnista jest bardziej naturalna

Czy kawa mielona jest zdrowa?

Kawa mielona to po prostu wcześniej zmielone ziarna kawy. Jednak ma to duży wpływ na jej wartości odżywcze i właściwości zdrowotne. Najzdrowsza jest świeżo mielona kawa ziarnista dobrej jakości. Im dłużej taka kawa po zmieleniu jest przechowywana, tym bardziej się utlenia i wietrzeje pod wpływem dostępu do niej powietrza. Proces ten ma wpływ nie tylko na intensywność jej smaku i zapachu, ale też na jej właściwości. Utlenianiu bowiem podlegają znajdujące się w niej związki lotne.

Kawa mielona ma więc słabsze właściwości pobudzające, mniej wartości odżywczych, mniejszą ilość antyoksydantów oraz słabiej wpływa na ogólny stan zdrowia i samopoczucie niż kawa ziarnista. Jednak wybór kawy zależy od ciebie. Możesz też sięgnąć po kawę rozpuszczalną uważaną za niektórych kawoszy za najgorszą wersję kawy, a raczej za napój kawopodobny. Jednak i taki rodzaj kawy ma swoje zalety i nie jest zupełnie pozbawiony wartości.

Kawa rozpuszczalna – czym różni się od tradycyjnej kawy

Kawa rozpuszczalna powstaje z takich samych ziaren kawowca co tradycyjna. Ziarna te zostają poddane procesowi palenia i mielenia. Następnie przechodzą wieloetapową obróbkę termiczną polegającą na zaparzaniu kawy wodą pod ciśnieniem, w temperaturze wynoszącej od 60 do 180 stopni C. Wysokie ciśnienie w tym procesie potrzebne jest po to, żeby nie dochodziło do wrzenia wody. Po zaparzeniu kawa zostaje wysuszona i zagęszczona tak, aby pozostał sam ekstrakt.

Kawa instant zawiera największą ilość polifenoli wśród napojów kawowych. Jest ich więcej niż w tradycyjnej kawie, ponieważ kawa rozpuszczalna jest bardziej skoncentrowana.

Kawa rozpuszczalna jest koncentratem kawy mielonej i wykazuje bardzo podobne korzyści dla zdrowia, co jej pierwotny odpowiednik.

Kawa rozpuszczalna ma mniej kofeiny od tradycyjnej. W 100 g kawy instant znajduje się 26 mg kofeiny. Taka sama ilość kawy tradycyjnej zawiera natomiast 40 mg kofeiny. Pod tym względem u osób wrażliwych na działanie kofeiny lepszy wydaje się wybór zamiast kolejnej filiżanki kawy parzonej, kawy rozpuszczalnej. Dodatkowo kawy instant dostępne są także w wersji bezkofeinowej.

Na ilość kofeiny w kawie wpływa rodzaj botaniczny kawy, sposób jej uprawy, zbioru i przetwarzania, proces palenia oraz stopień zmielenia.

Przekonanie o szkodliwości kawy rozpuszczalnej ma związek ze sposobem jej produkcji, a konkretnie z procesem obróbki termicznej, w czasie której podczas długiego podgrzewania w wysokiej temperaturze wydzielany jest szkodliwy związek chemiczny – akrylamid.

Okazuje się, że kawa rozpuszczalna zawiera dwa razy więcej tej substancji niż kawa palona. Jednak mimo to dawka szkodliwej substancji jest zbyt mała, aby mogła wykazywać toksyczne działanie na organizm.

eprasa.pl 599acccc1e

SANATORIA

Przyjechał do sanatorium, zapłacił 1365 złotych za parking. To tylko jeden z kosztów

W sanatoriach na pacjentów, poza kosztami pobytu, czekają także dodatkowe wydatki. Bywają one niemałym zaskoczeniem

Katarzyna Wąś-Zaniuk

Choć leczenie uzdrowiskowe finansowane przez Narodowy Fundusz Zdrowia jest dużym wsparciem dla pacjentów, pobyt w sanatorium wiąże się z określonymi wydatkami.

Kuracjusze pokrywają część kosztów zakwaterowania i wyżywienia, a obowiązujące stawki zależą od standardu pokoju oraz sezonu rozliczeniowego.

W sanatoriach na pacjentów czekają także dodatkowe wydatki. Bywają one niemałym zaskoczeniem i mogą wyraźnie podnieść końcowy rachunek za pobyt. Szczególnie dotkliwe są opłaty za parking.

1365 złotych za parking w nadmorskim sanatorium

Planując wyjazd do sanatorium, kuracjusze skrupulatnie liczą koszty dojazdu, dopłat do pokoju czy opłaty uzdrowiskowej.

Tymczasem jest jeszcze jedna pozycja, która potrafi skutecznie uszczuplić portfel, choć rzadko trafia na pierwsze miejsce listy wydatków. Chodzi o parking.

Kuracjusze przebywający w Sanatorium ZNP w Ciechocinku powinni pamiętać, że korzystanie z parkingu oraz wynajem garażu są usługami dodatkowo płatnymi. Opłata za parking wynosi 30 zł za dobę, 200 zł za 7 dni, 250 zł za 14 dni oraz 300 zł za 21 dni.

Dodatkowo sanatorium oferuje możliwość wynajęcia garażu. Koszt tej usługi wynosi 40 zł za dobę, 235 zł za 7 dni, 280 zł za 14 dni oraz 330 zł za 21 dni.

Z nieco większymi kosztami muszą liczyć się kuracjusze wybierający Sanatorium Uzdrowiskowe MSWiA w Sopocie. Opłata za miejsce parkingowe wynosi 35 zł za dobę, natomiast za cały 21-dniowy turnus trzeba zapłacić 550 zł.

Oznacza to, że średni koszt parkowania jednego dnia pobytu wynosi 26,19 zł.

Prawdziwe zaskoczenie czeka jednak na osoby planujące pobyt w Sanatorium Uzdrowiskowym Bałtyk w Kołobrzegu. Za miejsce parkingowe z rezerwacją trzeba tam zapłacić 65 zł za dobę. W przypadku standardowego, 21-dniowego pobytu daje to 1365 zł. Trudno więc traktować tę opłatę jako drobny dodatek do kosztów leczenia.



FOT. GETTY IMAGES

Kuracjusze przecierają oczy ze zdumienia. Parking za 1365 zł podczas turnusu

Opłata uzdrowiskowa. Kuracjusze muszą liczyć się z takimi stawkami

Kilka złotych dziennie nie brzmi groźnie, ale po 21 dniach pobytu rachunek robi się już całkiem odczuwalny.

W Busku-Zdroju opłata uzdrowiskowa wynosi 6,00 zł za każdą rozpoczętą dobę pobytu.

Oznacza to, że podczas standardowego, trzytygodniowego turnusu kuracjusz zapłaci z tego tytułu 126 zł.

Taką samą stawkę stosują także Duszniki-Zdrój, gdzie obowiązkowa opłata za 21 dni pobytu również wynosi 126 zł.

Nieco więcej kosztuje pobyt w Nałęczowie. Tam opłata uzdrowiskowa została ustalona na poziomie 6,20 zł za dobę, co przy 21-dniowym turnusie daje już 130,20 zł.

W Kołobrzegu każdy dzień pobytu będzie od przyszłego roku kosztował odrobinę więcej.

Nie chodzi jednak o noclegi czy ceny w restauracjach, lecz o opłatę uzdrowiskową. Od 1 stycznia 2027 r. wyniesie ona 6,86 zł za dobę od osoby (wzrośnie z 6,67 zł).

Zapłaci ją zarówno kuracjusz przyjeżdżający podreperować zdrowie, jak i turysta, który po prostu chce przez kilka dni pooddychać morskim powietrzem.

Za oglądanie telewizji w swoim pokoju w sanatorium również musisz zapłacić

Nie wyobrażasz sobie pobytu bez ulubionego serialu lub wieczornych wiadomości?

W wielu sanatoriach korzystanie z telewizora jest dodatkowo płatne.

Przykładowo, w SP ZOZ Sanatorium Uzdrowiskowym MSWiA „ORION" w Ciechocinku wypożyczenie telewizora kosztuje 50 zł za 7 dni lub 90 zł za 21 dni.

W Sanatorium Uzdrowiskowym ZNP Nałęczów za telewizor w pokoju trzeba zapłacić 5 zł za dobę, a w Sanatorium Uzdrowiskowym „Malwa" w Ustroniu opłata wynosi 4 zł dziennie.



FOT. GETTY IMAGES

Na liście produktów z ograniczoną dostępnością są olanzapina (olanzapinum) o przedłużonym uwalnianiu i klonazepam

LEKI

Tych ważnych leków brakuje w aptekach. Na jeden pacjenci poczekają bardzo długo

Katarzyna Wąś-Zaniuk

Tych dwóch leków pacjenci mogą obecnie nie znaleźć w aptece. Główny Inspektorat Farmaceutyczny potwierdza utrzymujące się ograniczenia w dostępności preparatów zawierających olanzapinę i klonazepam oraz podaje prognozowane terminy poprawy sytuacji.

Główny Inspektorat Farmaceutyczny przekazał niepokojące informacje.

Pacjenci poczekają na olanzapinę. Powrót leku najwcześniej pod koniec roku

Na liście produktów z ograniczoną dostępnością pozostaje olanzapina (olanzapinum) o przedłużonym uwalnianiu w dawce 210 mg.

Lek stosowany w postaci zawiesiny do wstrzykiwań nie jest obecnie dostępny w obrocie hurtowym.

– W hurtowniach farmaceutycznych brak zapasu przedmiotowego leku, a dostaw spodziewamy się dopiero pod koniec bieżącego roku lub na początku przyszłego roku – ujawnia GIF.

Jak wynika z informacji Głównego Inspektoratu Farmaceutycznego, leki w dawkach 300 mg oraz 405 mg są aktualnie dostępne na rynku.

Olanzapina jest lekiem przeciwpsychotycznym, wykorzystywanym przede wszystkim w leczeniu schizofrenii oraz choroby afektywnej dwubiegunowej.

Pomaga kontrolować objawy psychotyczne, takie jak urojenia czy omamy, a także zmniejsza ryzyko występowania epizodów maniakalnych. Olanzapina jest także powszechnie stosowana w terapii podtrzymującej, aby zapobiegać nawrotom zaburzeń nastroju.

Klonazepam w deficycie. Kiedy sytuacja wróci do normy?

Kolejnym preparatem dotkniętym ograniczoną dostępnością jest klonazepam (Clonazepamum) w postaci roztworu do wstrzykiwań o stężeniu 1 mg/ml.

Problemy dotyczą opakowań zawierających 10 ampułek po 1 ml.

Jak przekonuje Główny Inspektorat Farmaceutyczny, poprawy dostępności tego preparatu można spodziewać się w listopadzie bieżącego roku.

Klonazepam to lek z grupy benzodiazepin. Wykorzystuje się go przede wszystkim w leczeniu niektórych postaci padaczki oraz stanów przebiegających z napadami drgawkowymi. Stosowany jest również w terapii zaburzeń lękowych.

Jest też dobra wiadomość: dostępność kwetiapiny się ustabilizowała

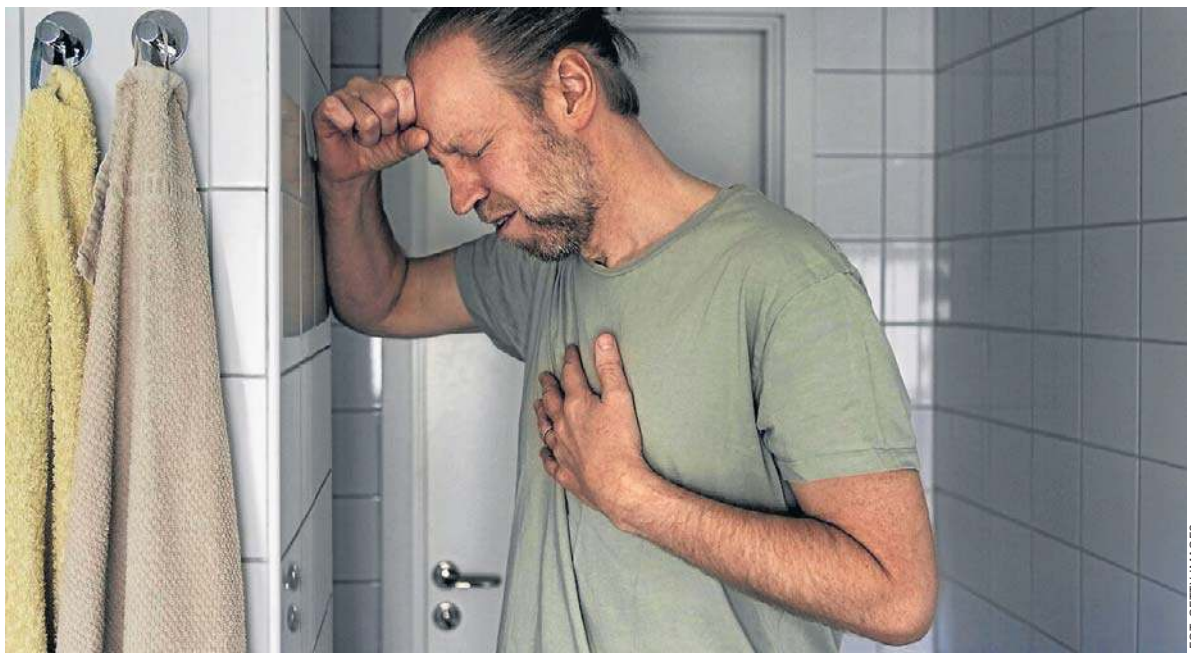
Główny Inspektorat Farmaceutyczny przekazał również dobre wiadomości dla pacjentów stosujących kwetiapinę (quetiapinum).

– Wznowiony został obrót jednego z produktów leczniczych z substancją quetiapinum, w dawce 200 mg, 60 tabletek o przedłużonym uwalnianiu, dzięki czemu dostępność leku się ustabilizowała – ujawnił Główny Inspektorat Farmaceutyczny.

Kwetiapina jest stosowana przede wszystkim w leczeniu schizofrenii oraz choroby afektywnej dwubiegunowej.

eprasa.pl 599acccc1e

CHOROBY CYWILIZACYJNE



FOT. GETTY IMAGES

Lekarze zwracają uwagę, że mężczyźni zwykle przechodzą zawał około 10 lat wcześniej niż kobiety. Rośnie liczba mężczyzn, którzy przechodzą go między 40. a 50. rokiem życia

Ból pojawia się znienacka. Jednak... zawał serca nie spada jak grom z jasnego nieba

Zawał serca to finał procesu, który rozwijał się po cichu przez wiele lat. Jeszcze jest czas zadać sobie pytanie, jak bardzo na niego pracuję

Ola Głowacka

Czy zawał może zacząć się 10 lat wcześniej? Krótka odpowiedź brzmi: tak – często nawet znacznie wcześniej. Bezpośrednią przyczyną większości zawałów jest miażdżyca tętnic wieńcowych. To proces polegający na odkładaniu się w ścianach naczyń cholesterolu, komórek zapalnych i innych substancji tworzących tzw. blaszki miażdżycowe. Rozwija się on latami, często bez żadnych objawów.

Eksperci Europejskiego Towarzystwa Kardiologicznego podkreślają, że ryzyko zawału ocenia się nawet w perspektywie 10-letniej, ponieważ choroby sercowo-naczyniowe są efektem długotrwałego oddziaływania czynników ryzyka. Innymi słowy: zawał, który pojawia się dziś, może być konsekwencją nawyków z wieku 30, 40 czy 50 lat.

70 tysięcy zawałów rocznie. Polska wciąż ma problem

Zawał serca pozostaje jednym z największych wyzwań zdrowotnych w Polsce.

Według danych portalu e-Zdrowie w 2023 roku odnotowano 70,4 tys. przypadków zawału serca oraz 86 tys. ostrych zespołów wieńcowych. Ponad pół miliona żyjących dziś Polaków przeszło co najmniej jeden zawał w ciągu ostatnich kilkunastu lat. Mimo ogromnego postępu w leczeniu choroby układu krążenia wciąż odpowiadają za znaczną część zgonów w Polsce.

Według danych systemu zdrowia i rejestrów kardiologicznych zawał serca w Polsce najczęściej dotyczy osób po 60. roku życia, a ryzyko jego wystąpienia wyraźnie rośnie wraz z wiekiem. Lekarze zwracają uwagę, że mężczyźni zwykle przechodzą zawał około 10 lat wcześniej niż kobiety, które do okresu menopauzy są częściowo chronione przez hormony płciowe. Jednocześnie obserwujemy coraz więcej przypadków wśród osób w wieku 40-50 lat, co wiąże się m.in. z paleniem tytoniu, otyłością, nadciśnieniem, cukrzycą i wysokim poziomem cholesterolu. W Polsce pacjenci z zawałem są też coraz starsi, co jest efektem starzenia się społeczeństwa i większej liczby osób żyjących z chorobami układu krążenia.

Sześć grzechów głównych, którymi codziennie „dokarmiamy" zawał

● Palenie papierosów
To jeden z najsilniejszych czynników zwiększających ryzyko zawału. Dym tytoniowy uszkadza ściany naczyń krwionośnych, nasila stan zapalny i przyspiesza rozwój miażdżycy.

● Nieleczone nadciśnienie
Przez lata może nie dawać objawów, stąd jego przydomek: „cichy zabójca". Permanentnie podwyższone ciśnienie uszkadza tętnice i zwiększa ryzyko zawału oraz udaru.

● Za wysoki cholesterol
To właśnie cholesterol LDL jest głównym budulcem blaszek miażdżycowych zwężających tętnice wieńcowe. Im dłużej utrzymuje się podwyższony poziom LDL, tym większe ryzyko sercowego incydentu.

● Brak ruchu
Siedzący tryb życia sprzyja otyłości, cukrzycy i zaburzeniom lipidowym. Nawet regularne spacery mogą znacząco zmniejszać ryzyko chorób sercowo-naczyniowych.

● Zła dieta i nadwaga
Nadmierna masa ciała zwiększa ryzyko nadciśnienia, cukrzycy typu 2 i zaburzeń lipidowych, czyli trzech najważniejszych „sprzymierzeńców" zawału.

● Przewlekły stres
Coraz więcej badań wskazuje również na znaczenie przewlekłego stresu, zaburzeń snu i depresji. Długotrwałe napięcie psychiczne wpływa na ciśnienie tętnicze, gospodarkę hormonalną i reakcje zapalne w organizmie. Dlatego współczesna kardiologia coraz częściej mówi nie tylko o diecie i ruchu, ale także o zdrowiu psychicznym.

PORADNIK

Zrób ten 7-dniowy reset jelit i poczuj gigantyczną ulgę

Oprac. Ola Głowacka

Zdrowie jelit stało się jedną z ulubionych obsesji świata zdrowia i wellness. Mamy shoty probiotyczne, proszki, suplementy, wszystko w wersji fermentowanej oraz – dla każdego, kto ma dość ciekawości i wolnych środków – testy obiecujące coraz bardziej intymny portret bakterii żyjących w twoim wnętrzu.

Dla większości z nas zainteresowanie jelitami zaczyna się w momencie kiedy zaczynają nam dokuczać: mamy wzdęcia, niespokojny żołądek czy układ trawienny, który nagle wydaje się mieć własne zdanie.

– Dobre zdrowie często zaczyna się w jelitach – od małych, powtarzalnych wyborów, które wspierają mikrobiom i pomagają ciału czuć się na co dzień bardziej zrównoważonym – mówi dyplomowana dietetyczka Jo Travers. Jednocześnie zaznacza, aby zmiany wprowadzać stopniowo, bo jelita zamiast nagłych radykalnych zmian wolą powolną konsekwencję. A oto jej 7-dniowy przewodnik po zdrowiu:

Dzień 1: Zamień jeden produkt na bardziej bogaty w błonnik

Zacznij od małych kroków, zamiast próbować całkowitej rewolucji w diecie. Zamień biały ryż na brązowy lub inne pełne ziarno, dodaj ciecierzycę do sałatki albo posyp jogurt orzechami i jagodami. Zwiększaj ilość błonnika stopniowo i upewnij się, że pijesz odpowiednio dużo płynów.

Dzień 2: Dodaj więcej koloru

Różne produkty roślinne dostarczają różnych składników odżywczych i rodzajów błonnika, więc różnorodność jest przydatna. Staraj się włączać do posiłków więcej warzyw, owoców, roślin strączkowych, pełnych zbóż, orzechów, nasion, ziół i przypraw – mrożonki i produkty w puszkach również się liczą.

Dzień 3: Nawodnij się, zanim sięgniesz po kofeinę

Płyny wspierają trawienie i pozwalają błonnikowi właściwie spełniać swoją rolę. Travers sugeruje rozpoczęcie dnia od szklanki wody przed herbatą lub kawą oraz trzymanie wody w zasięgu ręki przez cały dzień.

Dzień 4: Idź na spacer

Nawet delikatny ruch może wspomóc przemieszczanie się pokarmu przez układ pokarmowy. Jeśli regularne ćwiczenia wydają się przytłaczające, zacznij od 10-minutowego spaceru po lunchu.

Dzień 5: Postaw na konsekwencję

Wspieranie jelit jest również częścią wspierania prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego. Travers radzi, by skupić się na codziennych nawykach, a nie na spektakularnych interwencjach, równo-legle ze standardowymi zaleceniami dotyczącymi suplementacji witaminy D jesienią i zimą.

Dzień 6: Zafunduj jelitom spokojniejszy wieczór

Stres, zły sen i nieregularny tryb życia mogą wpływać na trawienie. Wypróbuj jeden prosty nawyk wyciszający – może to być wcześniejsze wyłączenie ekranów, przygotowanie śniadania na kolejny dzień albo poświęcenie kilku minut na rozładowanie napięcia.

Dzień 7: Czas na analizę, które nawyki wprowadzisz na stałe

Celem nie jest „zaliczenie" zdrowia jelit w tydzień, lecz wyłapanie nawyków, które są na tyle realistyczne, że da się je utrzymać. Jak mówi Travers: „Najlepsze nawyki dla jelit to te, które możesz powtarzać".



FOT. GETTY IMAGES

Tydzień wystarczy, by przynieść ulgę jelitom

eprasa.pl 599acccc1e

PROGRAMOWO



G. 15:55

Gliniarze

Polsat

Detektywi badają sprawę śmierci 75-letniego Henryka. Sąsiadka denata znalazła jego zwłoki na kanapie u niego w domu. Wychodzi na jaw, że zabójca próbował upozorować, że staruszek zmarł we śnie. Policjanci ustalają też, że doszło do grabieży. Głównym podejrzanym jest bratanek Henryka, który wyłudził od wuja pieniądze, przez co został wykreślony z testamentu. Aneta żegna się ze współpracownikami. Ponieważ jest w ciąży, nie będzie jej co najmniej kilkanaście miesięcy. Razem z Natalią zastanawiają się, kto przejmie jej obowiązki.

G. 16:50

Szpital św. Anny

TVN

Asia Wrońska mówi Łukaszowi o planach wyjazdu na stałe do Kanady. Kaja jest wzburzona ultimatum Wrońskiego. Mówi o wszystkim Wiktorowi, który chce zrezygnować ze stażu. Dr Orłowicz przyjmuje głuchą pacjentkę. Zyta odwiedza Tadeusza, który jest na badaniach, mających pokazać zaawansowanie choroby. Przy okazji Zyta poznaje bliżej Zuzannę. Kaja zwołuje spotkanie przyjaciółek w szpitalnym barku. Przeżywa sytuację z Wiktorem.



G. 18:00

Pierwsza miłość

Polsat

Jolka widzi Kingę i Janka w czułym uścisku. Przyłapana Kinga prosi ją, żeby nikomu o tym nie wspominała. Jolka składa jej przysięgę, że nie puści pary. Obietnicę złożyć łatwo, gorzej z jej dotrzymaniem! Jak długo wytrzyma z takim sekretem – oto jest pytanie! Natomiast Bartek ma spędzić dzień z Norbertem. W związku z tym postanawia zabrać ze sobą Ilonę.Zapytana o zgodę Emilka nie robi problemów. Jednak w Wadlewie już nie wszystko idzie tak gładko. Zaczynają się problemy i różne wyzwania. Z kolei Ewa i Reterska spotykają się na kawę. Rozmowa obu kobiet zupełnie się nie klei. W dodatku Łucja odbiera dziwny telefon z Niemiec i wychodzi w środku spotkania. Krystian, zapytany o interesy narzeczonej, nie potrafi zbyt wiele powiedzieć. Ewa zaczyna więc podejrzewać, że Reterska coś ukrywa...



G. 20:05

Barwy szczęścia

TVP 2



Mariusza pomagając Jance zaniedbuje domowe obowiązki, co irytuje Kasię. Dodatkowo Ksawery odmawia udziału w konsultacji psychiatrycznej. Aldona sądzi, że za internetowym hejtem wymierzonym w Grzelaków stoi pan Bogumił. W obliczu narastających trudności Romeo wpada na pomysł. Hubert, upewniwszy się o nieszczerości Lucyny, potajemnie przeszukujejej sypialnię, ignorując sprzeciw Asi.

G. 20:50

NA DOBRE I NA ZŁE

TVP 2

Do Leśnej Góry trafiają ofiary wypadku motocyklowego – dziewczyna z poważnymi urazami miednicy i pękniętą tętnicą biodrową oraz chłopak z uszkodzeniem aorty. O ich życie walczą wspólnie podczas kolejnych operacji Falkowicz i Wilczewski. Poza pracą profesora coraz bardziej niepokoi związek Matyldy z ratownikiem Darkiem i w końcu lekarz postanawia otwarcie porozmawiać z wybrankiem córki. Spotkanie nie uspokaja go. Przeciwnie – po spotkaniu z nim znów jest bliski paniki! W dodatku podejrzewa, że Matylda... jest w ciąży! Tymczasem Blanka po zniknięciu Niny szaleje z niepokoju. Decyduje się, wbrew radom policji, nagłośnić sprawę. Niedługo później do Maria dzwoni obcy mężczyzna. Tajemniczy rozmówca podaje się za porywacza i żąda sporego okupu. Pytanie brzmi: mówi prawdę czy kłamie?



G. 16:55

Gliniarze Śląsk

Polsat

Samotna emerytka, Antonina Madej, zostaje znaleziona martwa w splądrowanym mieszkaniu. Wszystko wskazuje na kolejne z serii włamań. Gutek i Kowalski trafiają na trop szajki włamywaczy. Nabierają przekonania, że ktoś celowo próbuje skierować śledztwo na fałszywy trop. Czy zabójstwo emerytki aby na pewno było skutkiem nieudanego rabunku? Kowalski próbuje wykorzystać Weronikę, by dotrzeć do Mitręgi. Nie zdaje sobie sprawy, że jego przeciwnik jest o krok przed nim.

G. 17:55

Detektywi

TVN

Dwaj bracia wraz z kolegą postanawiają obejrzeć opuszczony dom. Nieruchomośc ma ponurą historię – zaledwie rok wcześniej doszło tam do brutalnego morderstwa. Kilka godzin później okazuje się, że bracia zaginęli. Katarzyna Kowalik i Jakub Nowacki sprawdzają dom, w którym byli chłopcy. Detektyw zostaje zaatakowany przez mężczyznę, który twierdzi, że jest agentem nieruchomości. Podczas przeszukania strychu Jakub Nowacki znajduje ludzki ząb.

eprasa.pl 599acccc1e

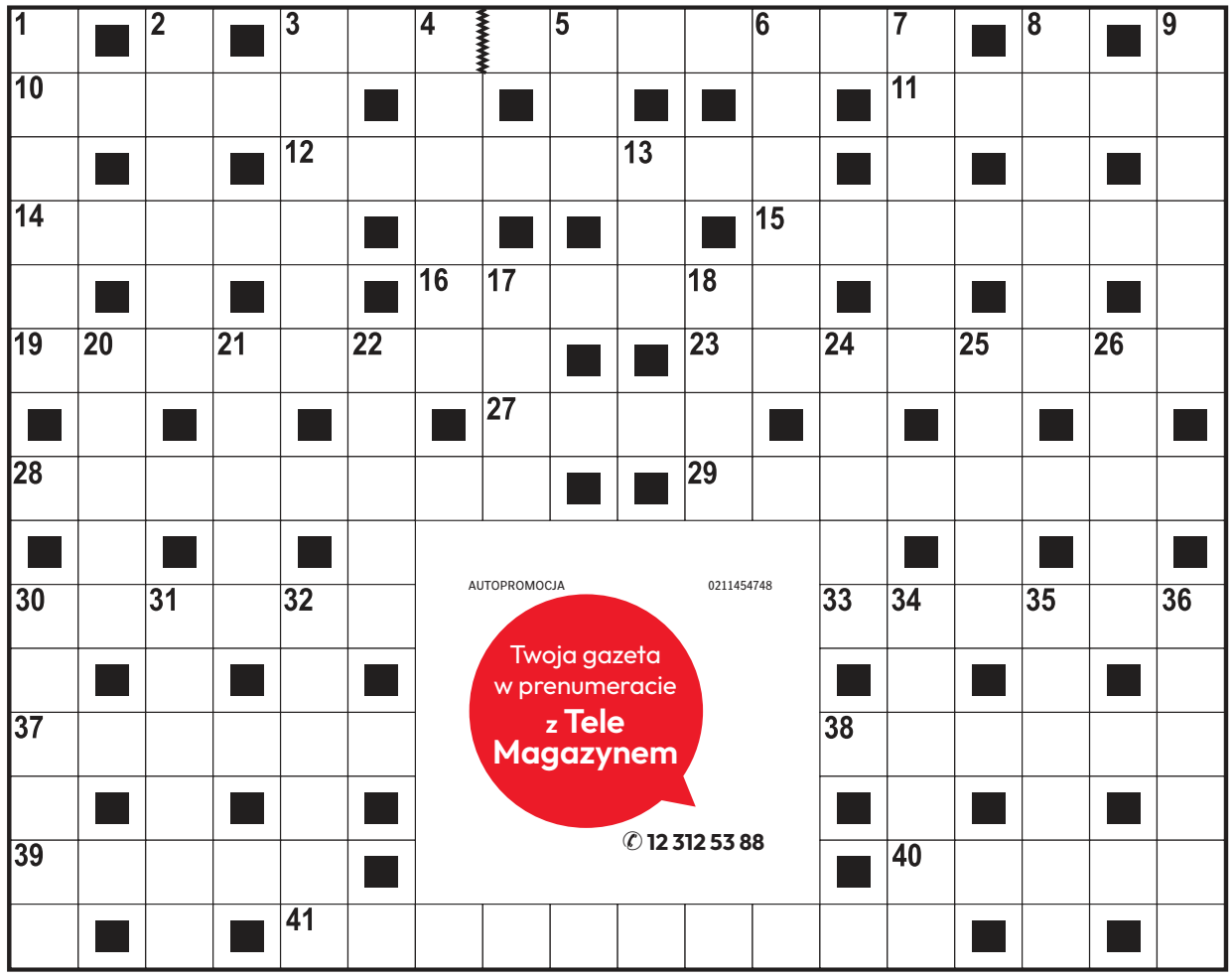
KRZYŻÓWKA NR 151

Poziomo:

3) najludniejsze miasto Kaliforni,
10) musical z Madonną w roli głównej,
11) szeroka ulica włoskich miast,
12) Isadora Duncan lub Loda Halama,
14) przepływa przez gród Przemysława,
15) pozbawienie wolności przez wroga,
16) futerał na pistolet przy siodle,
19) niewielka publikacja w oprawie zeszytowej,
23) wiadukt nad autostradą,
27) gatunek tłustego śledzia,
28) np. Stefan Karwowski z „Czterdziestolatka”,
29) odbywa praktykę w zakładzie pracy,
30) dom Jana Kiepury w Krynicy,
33) rodzaj wyrobu poligraficznego zaliczany do akcydensów,
37) podstawa aparatu fotograficznego,
38) mityczny myśliwy rozszarpany przez psy,
39) zbiór głównych zasad wiary,
40) filmowy przeciwnik Batmana,
41) skórzana torba na dokumenty noszona przez wojskowych.

Pionowo:

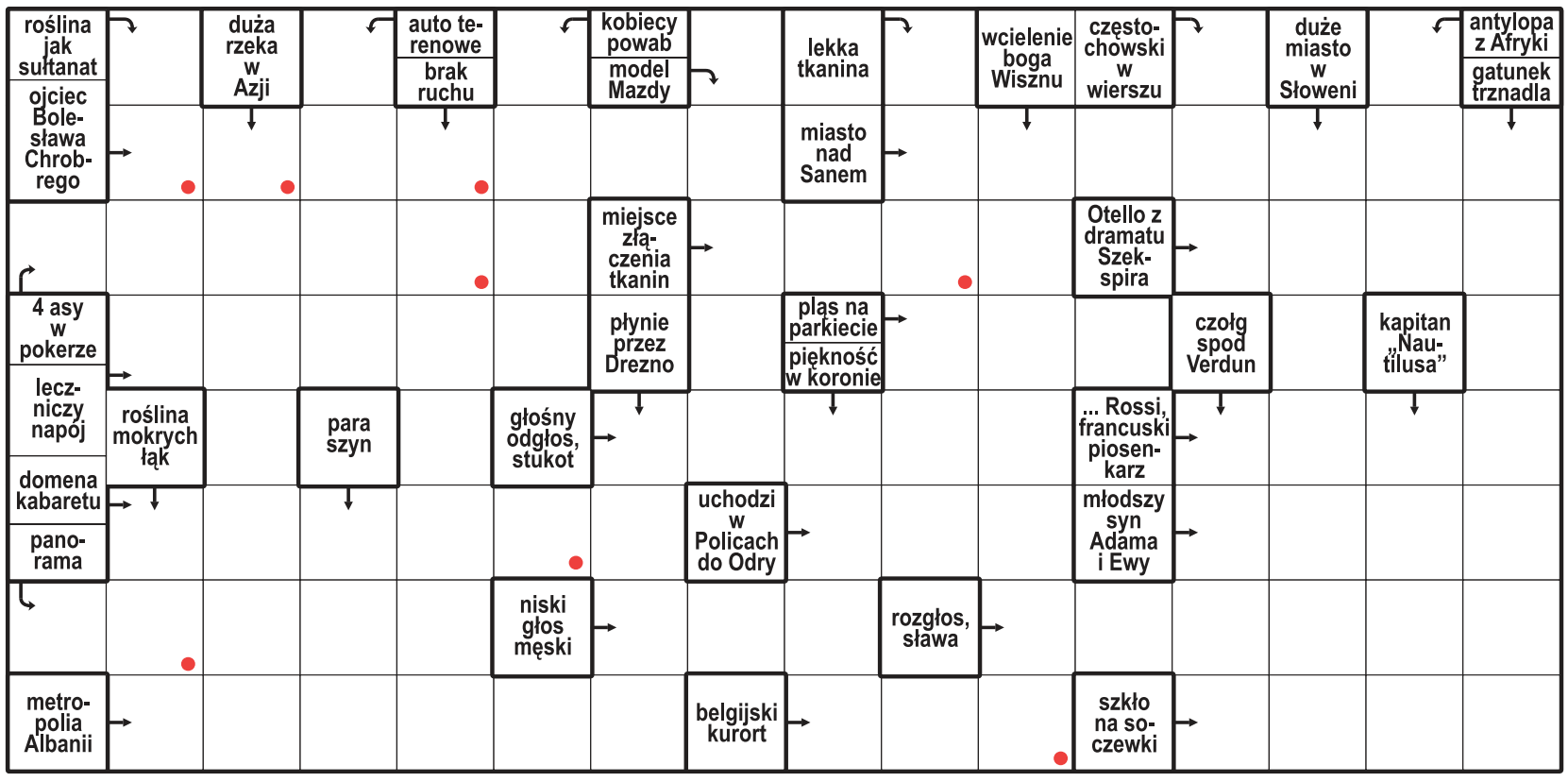
1) delikatna tkanina na apaszki,
2) katolicki program dla młodzieży w TVP,
3) trójkątny żagiel przedni,
4) Irena, wykonawczyni przeboju „Tych lat nie odda nikt”,
5) „…: Wybrany przez Boga”,
6) trawiasta formacja roślina w Ameryce Południowej,
7) ma węża w kieszeni, dusigrosz,
8) drzewo liściaste o białej korze,
9) podniosły nastrój, majestat,
13) rysunek wykonany rylcem,
17) wieńczy skronie zwycięzcy,
18) rasa królików futerkowych,
20) stopień służbowy w armii,
21) łamany przez kryptologów,
22) Krakowskie Przedmieście w stolicy,
24) lubi wędrówki po kraju,
25) łódź rzeczna o płaskim dnie,
26) chroniona przez oponę,
30) brak zajęć lub niemożność działania,
31) myśliwy z lasów Ameryki Północnej,
32) Jan … Sztaudynger, fraszkopisarz,
34) w szkole trwa 45 minut,
35) potocznie o kobiecej sukience,
36) arktyczna formacja roślinna.



ROZWIĄZANIE NR 150

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

KRZYŻÓWKA PANORAMICZNA



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

ROZWIĄZANIE: MISTERIA.

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Działaj odważnie, lecz nie spiesz się. Horoskop dzienny mówi, że spokojna rozmowa wiele wyjaśni.

Ryby (19.02 - 20.03)
Czeka Cię spokojny dzień i dobra wiadomość. Horoskop na dziś radzi zaufać intuicji, ale trzymać się planu.

Baran (21.03 - 19.04)
Spotkanie może przynieść ciekawy pomysł. Horoskop dzienny na środę radzi słuchać i pytać bez obaw.

Byk (20.04 - 20.05)
Dziś zadbaj o swoje granice. Horoskop dzienny wróży, że szczera rozmowa poprawi relację i przyniesie Ci ulgę.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Twoja energia przyciągnie uwagę innych. Horoskop na dziś radzi wykorzystać ją twórczo i unikać sporów.

Rak (22.06 - 22.07)
Drobne sprawy mogą wymagać uwagi. Horoskop dzienny na środę sugeruje uporządkować je krok po kroku.

Lew (23.07 - 22.08)
Szukaj równowagi między pracą a odpoczynkiem. Horoskop dzienny mówi, że bliska osoba poprawi Ci humor.

Panna (23.08 - 22.09)
Nie zdradzaj wszystkich planów. Horoskop na dziś wróży, że cierpliwość pomoże Ci dostrzec właściwy moment.

Waga (23.09 - 22.10)
Dzień sprzyja nauce. Horoskop dzienny na środę to wskazówka, by odważyć się spróbować czegoś nowego.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Konsekwencja przyniesie efekty. Horoskop dzienny radzi nie przejmować się opóźnieniami.

Strzelec (22.11 - 21.12)
Ciekawy pomysł może otworzyć nowe drzwi. Horoskop na dziś sugeruje zapisać go i wrócić do niego wieczorem.

Koziorożec (22.12 - 19.01)
Dziś intuicja podpowie Ci właściwy kierunek. Horoskop dzienny na środę radzi poszukiwać ciszy.

eprasa.pl 599acccc1e

RADOM

Mieszkańcy Radomia uczcili pamięć Polskiego Państwa Podziemnego

Janusz Petz

W niedzielę, 27 września, w Radomiu odbyły się uroczystości z okazji Dnia Polskiego Państwa Podziemnego.

Obchody rozpoczęła o godzinie 12 msza święta w Kościele Garnizonowym. Przed kościołem był Apel Pamięci, salwa honorowa i zapalenie znicza. Następnie uczestnicy uroczystości przemaszerowali ulicą Żeromskiego pod pomnik Armii Krajowej Okręgu „Jodła" przy ulicy Niedziałkowskiego. W przemarszu uczestniczyły pododdziały wojska, orkiestra wojskowa oraz poczty sztandarowe. Pod pomnikiem odbyło się złożenie wiązanek kwiatów. W ten sposób mieszkańcy Radomia uczcili pamięć osób zaangażowanych w działalność Polskiego Państwa Podziemnego i żołnierzy Armii Krajowej.

27 września 1939 roku, w oblężonej Warszawie, powołano Służbę Zwycięstwu Polski – konspiracyjną organizację wojskową, która stała się początkiem struktur późniejszego Związku Walki Zbrojnej i Armii Krajowej.



FOT. JANUSZ PETZ

Uroczystości przed Kościołem Garnizonowym w Radomiu.

DROBNE

Handlowe

INNE

TANIE kołdry puchowe.
534-222-122

AUTOREKLAMA
ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ
ibo.polskapress.pl

REKLAMA 0111562220

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



Powierzchnia użytkowa budynku – 3202,80 m², powierzchnia gruntu – 0,8701 ha.
Tel. kontaktowy 603 920 399

RADOM

Lotnisko w Radomiu z nowym planem? Jest ważne porozumienie

Aleksandra Majchrzak

Nowe inwestycje, rozwój działalności pozapasażerskiej i możliwość zagospodarowania terenów lotniskowych przez kolejnych przedsiębiorców, to główne założenia porozumienia podpisanego w czwartek, 24 września, przez Miasto Radom i Polskie Porty Lotnicze.



FOT. FB RADOSŁAW WITKOWSKI

Prezydent Radomia Radosław Witkowski oraz Marcin Danił, członek zarządu Polskich Portów Lotniczych do spraw finansowo-handlowych po podpisaniu porozumienia.

Dokument ma ułatwić pozyskiwanie inwestorów, którzy mogliby rozwijać na lotnisku między innymi usługi techniczne, logistykę, magazynowanie i szkolenia.

Stronami porozumienia są Miasto Radom oraz Polskie Porty Lotnicze, zarządzające Lotniskiem Warszawa-Radom. Dokument określa zasady współpracy przy dalszym rozwoju portu i ma stworzyć warunki do przyciągania nowych podmiotów zainteresowanych prowadzeniem działalności na terenach lotniskowych. Jednym z najważniejszych założeń porozumienia jest możliwość poddzierżawiania nieruchomości należących do miasta, które obecnie znajdują się w dzierżawie Polskich Portów Lotniczych. Dzięki temu zarządzający lotniskiem będzie mógł oferować wybrane tereny potencjalnym inwestorom i partnerom biznesowym.

Wśród rozważanych kierunków wymieniane są między innymi obsługa techniczna, naprawy i remonty samolotów, działalność logistyczna i towarowa, szkolenia oraz rozwój infrastruktury przeznaczonej dla inwestorów. Jednym z możliwych elementów przyszłego zagospodarowania terenów jest budowa hangarów.

Na obecnym etapie trwają rozmowy dotyczące zakresu działalności, warunków współpracy oraz możliwości wykorzystania infrastruktury lotniska.

- Podpisane dzisiaj porozumienie to dla nas niezbędny fundament prawny i biznesowy, uwiarygadniający naszą ofertę w oczach zewnętrznych inwestorów. Realizujemy nową strategię, odchodząc od modelu wyłączenia pasażerskiego na rzecz lotniska hybrydowego. Prowadzimy konkretne rozmowy z podmiotami z branży technicznej, logistycznej i szkoleniowej. Aby te firmy zrealizowały w Radomiu wielomilionowe inwestycje, takie jak budowa nowych hangarów, muszą mieć pewność co do stabilności operacyjnej. Wsparcie Miasta Radomia i jego gwarancje długoterminowej dostępności terenów to ostateczny argument, który pozwala nam sfinalizować te strategiczne partnerstwa - mówił Marcin Danił, członek zarządu Polskich Portów Lotniczych do spraw finansowo-handlowych.

Budowa hangarów, zaplecza technicznego czy obiektów logistycznych wymaga znacznych nakładów finansowych. Inwestorzy muszą mieć możliwość prowadzenia działalności przez okres pozwalający na odzyskanie zainwestowanego kapitału. Władze Radomia zadeklarowały dalszą współpracę z Polskimi Portami Lotniczymi. Ma ona obejmować między innymi działania związane z regulowaniem stanów prawnych nieruchomości, procedowaniem zgód na poddzierżawy oraz udostępnianiem kolejnych terenów, jeśli pojawi się zapotrzebowanie na większą powierzchnię inwestycyjną.

Miasto chce również wspierać rozwój infrastruktury niezbędnej do prowadzenia działalności gospodarczej na obszarze lotniska. Chodzi między innymi o drogi, komunikację oraz dostęp do odpowiednich mediów.

- Mam świadomość, że podpisanie tej umowy, o której ramowo powiedział pan prezes Marcin Danił, to jest kolejny krok i kolejny etap w wykorzystaniu potencjału gospodarczego naszego Portu Lotniczego. Ale też cieszę się, że pan prezes również w swojej wypowiedzi to zauważył, chcemy jako władze samorządowe, generalnie nie tylko jako władze, jako samorząd, jako nasza wspólnota radomska pokazać, że ten projekt jest dla nas bardzo ważny i jesteśmy gotowi na współpracę, taką pełną współpracę z PPL-em - mówił Radosław Witkowski, prezydent Radomia.

Prezydent podkreślił, że miasto nie chce pozostawać biernym obserwatorem działalności lotniska, lecz zamierza aktywnie uczestniczyć w jego dalszym rozwoju.

- Nie chcemy stać bokiem, nie chcemy stać plecami do naszego lotniska i tylko patrzeć na działalność PPL-u i rozliczać władzę PPL-u, bo to też robimy. Wiemy jaka jest sytuacja. PPL jest właścicielem Portu Lotniczego Warszawa-Radom, natomiast jeśli są te punkty styczne, jeśli jest płaszczyzna do wspólnego działania, do rozwijania także tej działalności pozalotniskowej, to my jesteśmy do tego gotowi - podkreślał podczas konferencji Radosław Witkowski.

Od początku 2026 roku port obsłużył już ponad 100 tysięcy podróżnych. W sierpniu było to około 29 tysięcy pasażerów, natomiast w lipcu około 26 tysięcy. Przedstawiciele Polskich Portów Lotniczych wskazywali także na plany związane z rozwojem siatki połączeń. Wśród omawianych kierunków znalazło się między innymi Oslo. W sprawie tego połączenia prowadzone jest postępowanie. Rozmowy dotyczą również możliwości rozwoju połączeń całorocznych i sezonowych. W tym przypadku wiele zależy od zainteresowania przewoźników, dostępności samolotów oraz warunków ekonomicznych.

Podpisane porozumienie ma przede wszystkim uporządkować zasady współpracy miasta i zarządzającego lotniskiem oraz ułatwić prowadzenie rozmów z przedsiębiorcami, którzy mogą w przyszłości zainwestować na terenie Lotniska Warszawa-Radom.

eprasa.pl 599acccc1e

PIŁKA NOŻNA

Bolesna porażka ze Szwecją. Momenty to o wiele za mało

Adam Godlewski

Po przegranej 1:3 ze Szwecją zrobiło się naprawdę smutno. Wnioski są bardzo przykre, bo od marca Skandynawowie zrobili zauważalny postęp, natomiast Biało-Czerwoni zanotowali wyraźny regres.



FOT. PAP/PIOTR NOWAK

W spotkaniu ze Szwecją, zwłaszcza na początku i w całej 2. połowie, reprezentanci Polski sprawiali wrażenie mocno zdezorientowanych...

Niestety, nie tylko nie wzięliśmy rewanżu na Szwedach za przegrany baraż o mundial, ale dystans między Skandynawami a reprezentacją Polski jeszcze wzrósł. Gospodarze dzięki występowi w finałach mistrzostw świata zwiększyli pewność siebie i rozwinęli praktycznie wszystkie aspekty gry. Natomiast Biało-Czerwonych stać jedynie na dobre momenty. A to zdecydowanie za mało, aby rzucić rękawicę nawet takiemu solidnemu europejskiemu średniakowi.

Owszem, długimi fragmentami – przez ponad 20 minut – w drugiej części pierwszej połowy drużyna Jana Urbana dawała koncert gry, ale efektem był tylko jeden gol. Potem (wcześniej zresztą też) brakowało stabilizacji na porównywalnym poziomie, zabrakło powtarzalności. A prezentując nawet satysfakcjonujący styl zaledwie przez ćwierć meczu, trudno choćby marzyć o dobrych wynikach.

Realnie patrząc, o wygraniu grupy w Dywizji B Ligi Narodów trzeba już zapomnieć. Bo nie tylko reprezentacja Polski musiałaby się wznieść na poziom, który prezentuje jedynie chwilami, ale z tonu wyraźnie musieliby spuścić Szwedzi. A na jedno i drugie zwyczajnie się nie zanosi.

Skandynawowie będą teraz w spokoju szlifować grę w obronie i czekać na powrót do zdrowia napastnika Liverpoolu Alexandra Isaka, natomiast polskich kibiców czeka nerwówka w dwóch październikowych spotkaniach Ligi Narodów. I niepewność, czy Urban zdecyduje się na ustawienie z trzema, czy może z czterema obrońcami. Niezależnie jednak od tego, który schemat selekcjoner wybierze – i tak nie unikniemy chaosu, ponieważ grę w jednym i drugim ustawieniu mamy przećwiczoną niedostatecznie. Ba, defensorzy mają problemy nawet z komunikacją...

Naszym reprezentantom brakuje pewności siebie, pod własną bramką podejmują dziwne, częst niezrozumiałe decyzje. W efekcie po indywidualnych błędach straciliśmy w Solnie aż trzy gole. Wszystkie brzemienne w skutki pomyłki mają konkretnych autorów, w przypadku goli numer dwa i trzy dla Szwedów – co najmniej po dwóch.

O utratę pierwszej bramki pretensje można mieć do łamiącego linię spalonego Jakuba Kiwiora, przy drugiej nie popisali się Sebastian Szymański i Mateusz Żukowski, trzecia to efekt braku porozumienia między Przemkiem Wiśniewskim i Mattym Cashem.

Cóż, za nieobecność na mundialu i brak kontaktu ze światową czołówką płacimy teraz bardzo wysoką cenę. Czy posadą za niemoc naszego zespołu posadą zapłaci trener Urban? O tym przekonamy się po meczach z Rumunią (2.10 w Warszawie) i Bośnią (5.10 w Zenicy).

LIGA NARODÓW – DYWIZJA B

SZWECJA - POLSKA 3:1
Bramki: Nyrgren 8, Ayari 63, Gyökeres 72 - Szymański 43
Szwecja: Johansson - Svensson, Starfelt, Lindelof, Gudmundsson - Walemark (80 Bernhardsson), Bergvall, Ayari, Zeneli (62 Nanasi) - Nygren (80 Larsson), Gyökeres (89 Karlström).
Polska: Bułka - Wiśniewski (88 Lewandowski), Bednarek, Kiwior - Cash (76 Skóraś), Zieliński (76 Urbański), Nowak, Puchacz (65 Frankowski) - Szymański (76 Świderski), Zalewski - Żukowski.
Żółte kartki: Svensson - Puchacz, Zieliński, Lewandowski.
Sędziował: Rojas (Hiszpania). **Widzów:** 24 637.

PIŁKA NOŻNA

W nich ostatnia nadzieja? Młodzieżówka zagra w Katowicach ze Szwecją

Bartosz Głąb

Młodzieżowa reprezentacja Polski jest na finiszu eliminacji mistrzostw Europy do lat 21. Zespół prowadzony przez selekcjonera Jerzego Brzęczka zmierzy się w środowy wieczór na „Arena Katowice" ze Szwecją. Zwycięstwo może nawet przypieczętować już awans na przyszłoroczny turniej.

„Biało-Czerwoni" idą, jak burza w eliminacjach do młodzieżowego Euro 2027, które odbędzie się w Albanii i Serbii. Reprezentacja Polski z kompletem ośmiu zwycięstw przewodzi w tabeli swojej grupy, ale wielce prawdopodobne, że kwestia bezpośredniego awansu rozstrzygnie się za kilka dni w wyjazdowym meczu z Włochami.

Jednak zanim to, już w środę o godz. 18.00 podopieczni Jerzego Brzeczka zmierzą się ze Szwecją, która szans na awans już nie ma, ale potrafi być nieprzyjemna i ciężka do ograna. Co prawda jesienią ubiegłego roku Polacy rozbili Szwedów na wyjeździe aż 6:0, ale wynik nie odzwierciedla tego, co działo się na boisku.

Ponadto selekcjoner Jerzy Brzęczek stracił m.in. bramkarza Sławomira Abramowicza i pomocnika Marcela Regułę, którzy zostali dowołani do seniorskiej kadry narodowej.

Jeśli Polacy ograją reprezentację Szwecji, a Włosi dzień później sensacyjnie potkną się na wyjeździe z Armenią, „Biało-Czerwoni" już teraz będą mogli świętować awans na przyszłoroczny turniej, który równocześnie jest kwalifikacjami na Igrzyska XXXIV Olimpiady w Los Angeles w 2028 roku.

Wszystko wskazuje jednak na to, że o awansie na młodzieżowe mistrzostwa Europy zdecyduje bezpośredni mecz Polski z Włochami, który zostanie rozegrany w poniedziałek, 5 października w Pescarze.

Transmisję z meczu Polska–Szwecja będzie można oglądać na kanale TVP Sport. Stream w interencie również będzie dostępny bez opłat na stronie sport.tvp.pl.



FOT. SYLWESTER SZYMCZAK

Młodzieżowa reprezentacja Polski jest liderem swojej grupy eliminacji mistrzostw Europy, ale przed nią dwa trudne mecze

PIŁKA NOŻNA

Rumuńskie media po klęsce z Bośnią i Hercegowiną: Wstyd i hańba!

Paweł Wiśniewski

W meczu 2. kolejki grupy 4 dywizji B piłkarskiej Ligi Narodów, który odbył się na Arena Nationala w Bukareszcie, Rumunia uległa reprezentacji Bośni i Hercegowiny 2:4 (1:3).

W najbliższy piątek, 2 października br. (godz. 20.45), podopieczni trenera Gheorghe Hagiego zmierzą się w Warszawie na PGE Narodowym z naszą drużyną narodową.

W Bukareszcie bramki strzelali dla Rumunii: Daniel Birligea (28. minuta) i Alexandru Cicaldau (62), a dla Bośni i Hercegowiny: Armin Gigović (12), Tarik Muharemović (19), Haris Tabaković (40) oraz Ermin Mahmić (55).

Według bukareszteńskiej telewizji Antena 1 „haniebna" porażka w sercu Rumunii z uważaną za europejskiego średniaka drużyną Bośni i Hercegowiny stawia w bardzo złym świetle zespół kierowany przez „Maradonę Karpat".

Media odnotowują i cytują krytykę ze strony byłych graczy reprezentacji oraz kilku trenerów piłkarskich.

– Dla zespołu Hagiego to jednak jeszcze nie koniec. Decydujący dla dalszej sytuacji kadry w Lidze Narodów będzie piątkowy pojedynek w Warszawie. Polacy są tuż przed nami i mają zaledwie 1 punkt – napisał portal telewizji „Digi Sport".

Odnotował, że goście mogli w Bukareszcie wygrać znacznie wyżej, gdyż zaprzepaścili kilka dogodnych okazji do strzelenia bramek.

– Drużyna, która strzeliła nam cztery gole i zmarnowała kilka dodatkowych okazji do zdobycia bramek, była zdecydowanie lepiej przygotowana do meczu niż my – kontynuował „Digi Sport".

„Musimy wyciągnąć wnioski z tej porażki. Błędów było zbyt wiele, m.in. to, że w ofensywie graliśmy bez klasycznych skrzydłowych, zaś wszyscy nasi atakujący bramkę rywala zawodnicy tłoczyli się w środku pola" – napisała z kolei bukareszteńska „Gazeta Sporturilor". „Byliśmy całkowicie zdani na łaskę dominującego rywala...".

Rumuńkie media radzą zapomnieć o tej porażce i podnieść głowę przed piątkowym meczem z Polską.

LIGA NARODÓW 2026-2027

Dywizja B, grupa 4: Polska - Bośnia i Hercegowina 0:0, Szwecja - Rumunia 2:1, Szwecja - Polska 3:1, Rumunia - Bośnia i Hercegowina 2:4.

1. Szwecja	2	6	5-2
2. BiH	2	4	4-2
3. Polska	2	1	1-3
4. Rumunia	2	0	3-6

eprasa.pl 599acccc1e

SPORT

• **Reprezentant SKS KB Viktoria Szydłowiec Szymon Mora** wywalczył brązowy medal w Mistrzostwach Świata w kickboxingu w formule K-1, które w dniach 18-27 września odbyły się we włoskim Lido di Jesolo

PIŁKA NOŻNA

Radomiak Radom ma nowego trenera! Anglik John Carver wraca do Ekstraklasy

W Radomiu ma pojawić się John Carver, który jest blisko objęcia stanowiska trenera Radomiaka. Anglik ma zastąpić Rafała Grzyba, a w sztabie szkoleniowym dojdzie również do zmian.

Redakcja Polska Press

Radomiak Radom wkrótce będzie miał nowego szkoleniowca. Wszystko wskazuje na to, że drużynę Zielonych obejmie John Carver. Doświadczony angielski trener ma pojawić się w Radomiu, gdzie powinien sfinalizować rozmowy z klubem i podpisać umowę.

Poniedziałkowy trening Radomiaka Radom poprowadził jeszcze Rafał Grzyb. We wtorek, 29 września, w klubie miał pojawić się John Carver, który jest blisko objęcia stanowiska pierwszego trenera zespołu.

Zmiana na ławce trenerskiej jest efektem wydarzeń z ostatnich tygodni. Sezon 2026/27 Radomiak rozpoczął pod wodzą Tomasza Kaczmarka.

Szkoleniowiec prowadził zespół przez osiem spotkań, w których radomianie odnieśli trzy zwycięstwa, zanotowali dwa remisy i ponieśli trzy porażki. 8 września Tomasz Kaczmarek opuścił klub.

Jego miejsce tymczasowo zajął Rafał Grzyb, który wcześniej pracował w sztabie szkoleniowym Kaczmarka. Początkowo nie było przesądzone, że będzie to jedynie rozwiązanie krótkoterminowe. Ostatecznie dwa kolejne spotkania nie przyniosły jednak oczekiwanych rezultatów. Radomiak przegrał u siebie z Piastem Gliwice 0:2, a następnie na wyjeździe z Lechem Poznań aż 1:5. Była to najwyższa porażka Zielonych z Lechem.



FOT. LECHIA.PL

John Carver ma zostać nowym trenerem Radomiaka Radom. 61-letni Anglik niedawno zakończył pracę w Lechii Gdańsk.

Po dziewięciu kolejkach Radomiak ma na koncie osiem punktów i zajmuje 14. miejsce w tabeli PKO BP Ekstraklasy. Bilans bramkowy zespołu wynosi siedem zdobytych oraz 20 straconych goli. Klub zdecydował się więc ponownie przeanalizować sytuację na stanowisku pierwszego trenera.

Wybór padł na Johna Carvera. 61-letni Anglik jest dobrze znany polskim kibicom. W poprzednim sezonie pracował w Lechii Gdańsk, którą prowadził w Ekstraklasie. Wcześniej pełnił również funkcję asystenta selekcjonera reprezentacji Szkocji.

W swojej karierze związany był także między innymi z angielskimi Newcastle United, Leeds United, Sheffield United oraz cypryjską Omonią Nikozja.

61-letni Anglik niedawno zakończył pracę w Lechii Gdańsk. Carver objął zespół w 2024 roku, a jego zadaniem było utrzymanie gdańszczan w najwyższej klasie rozgrywkowej. Ostatecznie Lechia nie zdołała osiągnąć tego celu, a po zakończeniu sezonu klub rozstał się ze szkoleniowcem oraz jego sztabem. Na sytuację Lechii wpływ miały również problemy organizacyjne i finansowe oraz kara punktowa nałożona na klub. Carver podkreślał jednak swoje dobre doświadczenia związane z pracą w Polsce i był zainteresowany kolejnym wyzwaniem na poziomie Ekstraklasy.

Carver ma już doświadczenie związane z polską piłką i teraz będzie miał okazję ponownie pracować w Ekstraklasie. Jeżeli wtorkowe rozmowy zakończą się zgodnie z planem, Anglik rozpocznie pracę w Radomiu po zaledwie kilku miesiącach przerwy od zakończenia współpracy z Lechią.

Wraz z Carverem do Radomiaka ma dołączyć Adam Sadler, który ma pełnić funkcję jego asystenta. Sadler ma na swoim koncie pracę w Leicester City, z którym zdobył mistrzostwo Anglii.

Z Radomiakiem ma pożegnać się Artur Renkowski, który dołączył do klubu latem z inicjatywy Tomasza Kaczmarka.

PIŁKA NOŻNA

Radomiak wrócił do treningów. Przed Zielonymi dwa sparingi

Olha Ilkevych

W poniedziałek, 28 września, Radomiak Radom wrócił do treningów po kilku dniach przerwy.

Zieloni rozpoczęli przygotowania do dwóch zaplanowanych na ten tydzień meczów sparingowych.

Podczas poniedziałkowego treningu, jeszcze pod wodzą Rafała Grzyba, poza zawodnikami przebywającymi obecnie na zgrupowaniach reprezentacji, w zajęciach uczestniczyła większość kadry pierwszego zespołu. Nieobecny był Luqinhas, który przechodził zaplanowane badania kontrolne.

Jak poinformował Rafał Jonczyk z Pod Gołębnikiem, badania Brazylijczyka mają jedynie potwierdzić jego pełną dyspozycję i służyć wykluczeniu ewentualnego ryzyka kontuzji. Luqinhas ma dołączyć do drużyny we wtorek.

W poniedziałkowych zajęciach uczestniczył również Manu. Zawodnik we wtorek opuści jednak zespół i uda się na zgrupowanie reprezentacji Polski do lat 23.

Indywidualnie trenowali natomiast Conrado oraz Anastassios Donis. Według przekazanych informacji obaj zawodnicy powinni we wtorek rozpocząć treningi z piłką.

Radomiak Radom ma przed sobą intensywną drugą część tygodnia. W piątek, 2 października, Zieloni rozegrają mecz sparingowy z Pogonią Grodzisk Mazowiecki. Dzień później, 3 października, zespół uda się do Łodzi, gdzie zmierzy się w spotkaniu kontrolnym z ŁKS-em.

W obu sparingach nie wystąpią zawodnicy przebywający na zgrupowaniach reprezentacyjnych: Abdoul Tapsoba, Che Nunnely, Ronaldo Lumungo oraz Manu.

Plan treningowy Radomiaka zakłada zajęcia piłkarskie w poniedziałek i wtorek. W środę oraz czwartek drużyna będzie również pracować nad regeneracją.

Piątek i sobota zostały przeznaczone na mecze kontrolne, natomiast niedziela będzie dla zawodników dniem wolnym.

Do ligowej rywalizacji Radomiak Radom wróci w poniedziałek, 12 października. O godzinie 18 Zieloni zmierzą się na stadionie Radomskiego Centrum Sportu z Motorem Lublin.

KRÓTKO

Piłka nożna

Wylosowano półfinałowe pary Pucharu Polski

7 października odbędą się półfinałowe mecze Dongfeng Pucharu Polski na szczeblu okręgu radomskiego. Walka o finał zapowiada się bardzo ciekawie. W siedzibie radomskiej delegatury Mazowieckiego Związku Piłki Nożnej we wtorek, 29 września, dokonano losowania dwóch par półfinałowych, czyli par VI rundy rozgrywek Pucharu Polski na szczeblu okręgowym. Zagrają: 1. MKKS Błędów - Szydłowianka Szydłowiec oraz 2. Oronka Orońsko - Broń Radom. Mecze VI rundy zostaną rozegrane 7 października 2026 roku (środa) o godzinie 15.30. Gospodarze wymienieni na pierwszym miejscu. Finał rozgrywek Pucharu Polski na szczeblu okręgowym odbędzie się 28 października 2026 roku. Wydaje się, że faworytem do zwycięstwa jest Broń Radom, która pojedzie na mecz z przedstawicielem ligi okręgowej, Oronką Orońsko. Co ciekawe szkoleniowcem Oronki jest Kamil Czarnecki, w przeszłości długoletni napastnik Broni. Radomianie będą faworytem, ale Oronka już wcześniej wyeliminowała czwartoligową Energię, udowadniła, że puchar rządzi się swoimi prawami. Rewelacja tych rozgrywek, lider klasy B, MKKS Błędów pokonał dotychczas między innymi Sokół Przytyk czy też piątoligowego Drogowca Jedlińsk. Teraz zagra z Szydłowianką Szydłowiec. **R**

Biegi

Mateusz Kaczor drugi w Warszawskiej Dysze

Mateusz Kaczor z RLTL GGG Radom zajął drugie miejsce w Nice To Fit You Warszawskiej Dysze, rozgrywanej w niedzielę 27 września w ramach 48. Maratonu Warszawskiego. Reprezentant Polski pokonał 10-kilometrową trasę w czasie 29:36 i był pierwszym Polakiem na mecie. Zwyciężył Ukrainiec Oleksii Pysarew z wynikiem 29:15. Mateusz Kaczor od początku ruszył bardzo mocno. Do siódmego kilometra utrzymywał tempo pozwalające myśleć o poprawieniu rekordu życiowego na 10 000 metrów, który wynosi 29:19,09. Na dalszej części dystansu pojawiły się jednak problemy z kolką wysiłkową, które nie pozwoliły utrzymać wcześniejszego tempa. Mimo trudniejszej końcówki zawodnik RLTL GGG Radom zdołał obronić drugą pozycję i stanąć na podium prestiżowego warszawskiego biegu. **OI**

eprasa.pl 599acccc1e

DZIŚ STRONA ZDROWIA

BÓL POJAWIA SIĘ ZNIENACKA

ZAWAŁ SERCA TO FINAŁ PROCESU, KTÓRY ROZWIJAŁ SIĘ LATAMI

Nr ISSN 0137-902X
Nr indeksu 350-087

www.echodnia.eu

Nr 227 (15 198) | Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

ŚWIĘTOKRZYSKIE Echo Dnia 55 lat

Środa 30.09.2026

GMINA JĘDRZEJÓW
Na stacji paliw w gminie Jędrzejów ktoś zatankował paliwo oraz gaz LPG i odjechał, nie płacąc. Poniesione w związku z tym straty wycenione zostały na blisko 200 złotych.

PIŃCZÓW
W Pińczowie ktoś ukradł pozostawiony bez opieki rower. Właściciel wycenił jednoślad na 1500 złotych.

Relaks
Krzyżówki do kawy. Nowości w programie TV

Tokarnia

Gonitwa za lisem, prezentacja sokolnicza oraz dzika uczta

Już w najbliższą niedzielę, 4 października, w Parku Etnograficznym w Tokarni odbędzie się 17. Hubertus Świętokrzyski
– Strona 3

Wojewódzki szpital znów w gronie placówek z największą aktywnością donacyjną. Narządy przeszczepiono od 13 dawców. Mówi o tym doktor Jacek Bicki **– Strona 2**



FOT. DAWID ŁUKASIK

Skarżysko-Kamienna

Tragiczny wypadek. Samochód uderzył w auta i potrącił pieszą. Kobieta zmarła

Elżbieta Zemsta

Samochód najpierw uderzył w zaparkowane auta, a następnie potrącił pieszą – relacjonowali policjanci wypadek, do którego doszło we wtorek na ulicy Żeromskiego w Skarżysku-Kamiennej.

Poważnie ucierpiała 76-letnia piesza – nieprzytomną kobietę karetka zabrała do miejscowego szpitala. Niestety, w wyniku obrażeń zmarła.

O zdarzeniu służby zaalarmowano kwadrans przed godziną 12. Strażacy, którzy pojawili się pod wskazanym adresem, ujrzeli trzy uszkodzone auta i poszkodowaną pieszą. – Na miejscu zdarzenia strażacy zastali samochód osobowy, który uderzył w dwa samochody osobowe zaparkowane przedd dyskontem, a następnie w kobietę znajdującą się w pobliżu – relacjonował młodszy kapitan Rafał Maciejczak ze skarżyskiej straży pożarnej.



FOT. KPP SKARŻYSKO-KAMIENNA

Do tragicznego w skutkach wypadku na ulicy Żeromskiego w Skarżysku-Kamiennej doszło we wtorkowe przedpołudnie

– Potrącona kobieta przed przyjazdem strażaków była pod opieką ratowników medycznych, którzy zabrali ją na dalsze badania do szpitala – dodawał Rafał Maciejczak.

Wyjaśnieniem okoliczności wypadku zajęli się policjanci. – Ze wstępnych ustaleń wynika, że 31-letni kierowca Audi, jadąc od ulicy Piłsudskiego w kierunku ulicy Żeromskiego, najprawdopodobniej nie dostosował prędkości do warunków na drodze, stracił panowanie nad pojazdem i uderzył w dwa auta stojące na parkingu przy dyskoncie spożywczym. Następnie Audi potrąciło idącą prawidłowo 76-letnią kobietę – mówiła młodszy aspirant Agnieszka Boszczyk-Górnicka ze skarżyskiej policji.

Nieprzytomną kobietę odwieziono do szpitala. Niestety, wkrótce przyszła informacja, że 76-latka zmarła w wyniku obrażeń.

W zaparkowanym przed marketem autach – Kii i Fordzie – nikogo nie było. 31-letni kierowca Audi był trzeźwy.

REKLAMA 0011589021



eprasa.pl 599acccc1e

POLECAMY

JUTRO: Jaka dieta najlepsza dla seniorów? PIĄTEK: Premier Tusk rzuca rękawicę prezydentowi

30.09.2026
Środa

Dziś imieniny obchodzą: Hieronim, Zofia, Felicja
Telefon alarmowy: 112

ECHODNIA

Redaktor naczelny
Stanisław Wróbel
Z-ca redaktora naczelnego
Miłosz Skiba
Wydawcy
Maciej Banachowski
Krzysztof Wieczorek

www.echodnia.eu

Polska Press
Makroregion Południe, Kielce
Redakcja Al. IX Wieków Kielc 4,
25-516 Kielce
tel. 41 349 53 53
internet@echodnia.eu
Prezes Makroregionu
Dariusz Kołacz
Dyrektor reklamy oddziału
Wojciech Cekiera
Biuro reklamy oddziału
tel. 483 821 101
Druk
Polska Press Oddział Poligrafia,
41-203 Sosnowiec Milowice,
ul. Baczyńskiego 25a

POLSKA PRESS GRUPA

Wydawca Polska Press Sp. z o.o.
ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa,
tel. 22 201 44 00, fax: 22 201 44 10
p.o. Prezes Zarządu Polska Press Grupy
Elżbieta Żuraw
Redaktor naczelny Polska Press Grupy
Marek Twaróg
Projekt graficzny, dyrektor artystyczny PPG
Tomasz Bocheński
Dyrektor kolportażu PPG Tomasz Osoliński
Biuro Konsumenta PPG
biurokonsumenta@polskapress.pl, tel. 12 688 85 10

©℗ - 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.echodnia.eu/tresci i w zgodzie z postanowieniami niniejszego regulaminu.

Komentarz na dziś



Jakub Guder: Bomby wciąż spadają na Ukrainę, a Rosjanie wracają na salony

publicysta

Pomalutku, po cichutku, rosyjscy sportowcy wracają na salony. W sierpniu Międzynarodowa Federacja Siatkarska ogłosiła, że w 2027 roku zarówno męska, jak i żeńska reprezentacja zagrają w Lidze Narodów. Europejska federacja oznajmiła, że od sezonu 27/28 w kontynentalnych rozgrywkach uczestniczyć będą rosyjskie kluby, chociaż - jak się mówi nieoficjalnie - początkowo nie będą rozgrywać meczów u siebie. Ciekawe czemu? Przecież w Rosji jest całkiem normalnie... Prawda?

Jeśli myślicie, że siatkówka to tylko niechlubny wyjątek, to jesteście w błędzie. Międzynarodowa Federacja Judo, która także przywróciła Rosjan, napisała w oświadczeniu, że „sportowcy nie powinni być dyskryminowani wyłącznie ze względu na swoją narodowość" i „pozostaje wierna promowaniu judo jako dyscypliny rozwijającej wzajemny szacunek, przyjaźń i pokój". Pokój! Rozumiecie?

Wyjątkową hipokryzją wykazała się Światowa Federacja Łucznictwa, która w pełnym zakresie (barwy narodowe, hymny) pozwoliła na starty łucznikom z Rosji i Białorusi. Informacja nie jest długa, lecz kończy się zdaniem: „World Archery pozostaje zaangażowane we wspieranie ukraińskiej społeczności łuczniczej oraz wszystkich osób dotkniętych trwającą wojną." Uff, no to całe szczęście...

Wszystkie restrykcje cofnięto też m.in. w zapasach, podnoszeniu ciężarów i piłce ręcznej. W wielu innych dyscyplinach Rosjanie mogą startować w barwach neutralnych. Tak było m.in. na pływackich mistrzostwach Europy.

Tu nie chodzi o rozdzielenie sportu od polityki, tylko o równe szanse, bo gdy musisz trenować myśląc o tym, czy coś wybuchnie ci zaraz obok stadionu, no to nie jest to fair play ani olimpijski duch rywalizacji.

AUTOPROMOCJA

Prenumeruj „Echo Dnia"

tel. 12 312 53 88
bok.prenumerata@polskapress.pl
prenumerata.echodnia.eu

POGODA

dziś
22°C/8°C

jutro
19°C/7°C

KIELCE

Wojewódzki szpital znowu jest wśród placówek z największą aktywnością

Paula Goszczyńska

Wojewódzki Szpital Zespolony w Kielcach ponownie znalazł się w gronie szpitali z największą aktywnością donacyjną w 2025 roku. Narządy przeszczepiono od 13 dawców.

Niestety, wciąż dość często zdarza się sprzeciw rodziny zmarłego, dlatego niezbędne jest ciągłe uświadamianie, że w ten sposób ratujemy życie innym chorym.

Przy ocenie aktywności donacyjnej Ministerstwo Zdrowia uwzględniło między innymi liczbę zidentyfikowanych dawców potencjalnych i rzeczywistych, liczbę pobranych do przeszczepienia narządów, liczbę zidentyfikowanych dawców tkanek oraz potencjał donacyjny placówki. - W ubiegłym roku w Wojewódzkim Szpitalu Zespolonym pobrano narządy od 14 dawców, od 13 dawców narządy przeszczepiono. Kolejny raz stawia nas to na bardzo dobrej pozycji w kraju - mieścimy się między 12. a 13. miejscem - mówi doktor Jacek Bicki, kierownik Kliniki Chirurgii Ogólnej, Onkologicznej i Endokrynologicznej.



FOT. DAWID ŁUKASIK

Doktor Jacek Bicki

Nie jest to pierwsze takie docenienie działalności kieleckiego szpitala. - W 2024 roku zajmowaliśmy drugie miejsce w Polsce wśród szpitali, w których przeprowadzono najwięcej pobrań narządów od zmarłych dawców. Było ich ponad 20 - dodaje doktor.

To efekt pracy całego wielodyscyplinarnego zespołu oraz wszystkich pracowników zaangażowanych w proces donacji, pobierania i przeszczepiania narządów i tkanek. - Lekarze pracujący z na Oddziale Intensywnej Terapii wyłapują pacjentów, którzy umierają w mechanizmie uszkodzenia mózgu. Następnie koordynatorzy koordynują cały proces dawstwa, a na końcu my - transplantolodzy - pobieramy narządy i przeszczepiamy chorym - wyjaśnia doktor Bicki.

Gorzej przedstawia się sytuacja w bieżącym roku. - Mieliśmy do tej pory tylko pięć pobrań od siedmiu zgłoszonych dawców. U dwóch dawców pojawił się sprzeciw rodziny, a u jednego dawcy było przeciwwskazanie medyczne - informuje specjalista.

Tak, jak zostało wspomniane, wciąż zdarzają się sprzeciwy. - Rozmawiamy z rodziną o tym, co sądził zmarły na temat dawstwa narządów. Czasem bliscy sami z siebie protestują, mimo, że tak naprawdę nie są do tego uprawnieni. Wynika to ze świadomości społecznej oraz braku zrozumienia potrzeb. Bo przecież gdzieś indziej leży chory, który bez tego narządu po porostu może umrzeć - podsumowuje lekarz.

OSTROWIEC ŚWIĘTOKRZYSKI

Jechał po alkoholu i narkotykach, policjanci znaleźli u niego marihuanę

Sylwia Bławat

Nawet 10 lat pozbawienia wolności grozić może 39-latkowi, którego policjanci zatrzymali do kontroli na ulicy Sienkiewicza w Ostrowcu Świętokrzyskim. Okazało się, że sporo ma na sumieniu.

Funkcjonariusze zwrócili uwagę na prowadzonego przez niego Opla, bo nie miał świateł. Badanie wykazało, że kierujący ma w organizmie prawie 2,5 promila alkoholu. Przy mężczyźnie znaleźli porcję suszu, a podczas późniejszego przeszukania – kolejne 50 gramów, badania wykazały, że to marihuana.

Przeprowadzili test, który dał wyniki pozytywny

- Ponadto policjanci podejrzewając, że 39-latek prowadził samochód pod wpływem narkotyków, przeprowadzili test, który dał wyniki pozytywny. Mężczyźnie została pobrana krew do badań – wyjaśnia komisarz Ewelina Wrzesień, rzecznik prasowy ostrowieckiej policji.

Grożą surowe konsekwencje

Ostrowieccy policjanci po raz kolejny przestrzegają przed wsiadaniem za kierownicę po alkoholu. Przypominają o poważnych konsekwencjach karnych, a także o tym, że swoim zachowaniem takie osoby stwarzają zagrożenie dla innych uczestników ruchu drogowego.

Za posiadanie znacznej ilości narkotyków grozi kara do 10 lat pozbawienia wolności.

eprasa.pl 599acccc1e

TOKARNIA

Hubertus Świętokrzyski w Parku Etnograficznym. Gonitwa za lisem, prezentacja sokolnicza, dzika uczta

W najbliższą niedzielę, 4 października, w Parku Etnograficznym w Tokarni odbędzie się 17. Hubertus Świętokrzyski. Impreza rozpocznie się Krajową Wystawą Psów Myśliwskich, następnie na uczestników czeka mnóstwo atrakcji

Paula Goszczyńska

We wtorek, 29 września, o szczegółach wydarzenia opowiedzieli Małgorzata Krzywda, kierownik Parku Etnograficznego w Tokarni, Jarosław Karyś, zastępca dyrektora Muzeum Wsi Kieleckiej, Jarosław Mikołajczyk, przewodniczący zarządu Okręgowego, Łowczy Okręgowy oraz Jakub Soboń, sokolnik.

Impreza rozpocznie się o godzinie 9 Krajową Wystawą Psów Myśliwskich, która potrwa do godziny 13. O godzinie 13 odbędzie się uroczysta Msza Święta Hubertowska z oprawą muzyczną Zespołu Reprezentacyjnego Polskiego Związku Łowieckiego Capella Zamku Rydzyńskiego.

O godzinie 14 Orszak Świętego Huberta przejdzie na plac główny do sektora dworsko-folwarcznego. O godzinie 14.15 oficjalnie rozpocznie się Hubertus Świętokrzyski.



FOT. DAWID ŁUKASIK

Będzie prezentacja sokolnicza. Na zdjęciu Jakub Soboń, sokolnik

Jak co roku będzie również dzika uczta. - Od godziny 15 w Manežu obok Spichlerza ze Złotej oraz na ponad 30 stoiskach Kół Łowieckich będziemy serwować różnego rodzaju dziczyznę. Po to, abyście Państwo spróbowali najzdrowszego jedzonka, jakie tylko może być - zapowiada Jarosław Mikołajczyk, przewodniczący zarządu Okręgowego, Łowczy Okręgowy.

Co będzie na nas czekać? Pieczone dziki, gulasz z jelenia, strogonow z sarny, żur myśliwski, bigos myśliwski, staropolskie kiełbasy, pasztety, boczki i salcesony. - Oczywiście nie zabraknie również stoisk przygotowanych przez Koła Gospodyń Wiejskich oraz rękodzielników, u których można będzie kupić wyjątkowe pamiątki. Warto nas odwiedzić całymi rodzinami, ponieważ i dla dzieci nie zabraknie atrakcji. Przypominam, że mamy nowy plac zabaw, wiejskie zoo, a Polski Związek Łowiecki przygotuje niespodzianki - podkreśla Małgorzata Krzywda, kierownik Parku Etnograficznego w Tokarni.

O godzinie 15.10 rozpocznie się gonitwa za lisem, a o godzinie 16.10 - prezentacja sokolnicza. - Bardzo się cieszę, że kolejny raz możemy gościć myśliwych, sympatyków myślistwa i psów myśliwskich. Myślę, że przy pogodzie, która się zapowiada będziemy mogli ciekawe rzeczy zobaczyć, spróbować i poczuć klimat tego wyjątkowego święta - dodał Jarosław Karyś, zastępca dyrektora muzeum.

Oto program: godziny 9-13 - Krajowa Wystawa Psów Myśliwskich; 12.30-12.55 - zbiórka i ustawienie się przy ołtarzu pocztów sztandarowych Kół Łowieckich przy Kościele z Rogowa; 13-14 - uroczysta Msza Święta Hubertowska; 14-14.15 - przejście Orszaku świętego Huberta na plac główny do sektora dworsko-folwarcznego; 14.15-14.40 - oficjalne otwarcie imprezy, wręczenie odznak łowieckich; 14.40-15 - Finał Krajowej Wystawy Psów Myśliwskich - ogłoszenie zwycięzców; 15-15.10 - przejście publiczności na plac gonitwy; 15.10-15.30 - gonitwa za lisem; 15.30-16.10 - koncert Zespołu Reprezentacyjnego Polskiego Związku Łowieckiego; 16.10-16.30 - prezentacja sokolnicza; 16.30-17.30 - koncert zespołu Vernyhora.

KIELCE

Budowa drogi S74 przez Kielce. Jest dużo zmian na całej długości powstającej trasy

Maciej Banachowski

Trwa budowa S74 przez Kielce. Prace prowadzone są wzdłuż całego odcinka ulicy Łódzkiej od obwodnicy do skrzyżowania z ulicą Zagnańską.

Dużo zmian jest także w okolicach Zalewu Kieleckiego oraz skrzyżowań ulic Jesionowej z Klonową oraz Marszałkowską. Nadal prowadzone są wyburzenia.



FOT. GDDKiA

Prace na budowie S74 prowadzone są wzdłuż całego odcinka ulicy Łódzkiej od obwodnicy do skrzyżowania z ulicą Zagnańską

Kontynuują rozbiórki budynków

Kontynuowane są rozbiórki budynków kolidujących z inwestycją przy ulicach Łódzkiej oraz Klonowej. Jednak największe obecnie wyburzaniem to prace przy demontażu wiaduktu kolejowego nad ulica Łódzką. Kilka dni temu rozpoczął się kolejny etap tego przedsięwzięcia.

W rejonie skrzyżowania ulic Warszawskiej i Jesionowej wykonawca wykonał tymczasowe przejazdy. Prowadzono również rozbiórki nawierzchni i krawężników przy ulicy Klonowej oraz budowano zjazdy tymczasowe ułatwiające ruch w obszarze budowy.

Prowadzone są roboty ziemne, zbrojarskie oraz betonowanie fundamentów i ścian oporowych przy budowie wiaduktu drogowego w ciągu ulic Żelaznogórskiej i Transportowców. Prowadzono betonowanie i zbrojenie filarów oraz podpór.

Nadal prowadzone są roboty ziemne i montażowe przy budowie nowych odcinków magistrali, między innymi wzdłuż alei Solidarności oraz przy ulicy Klonowej.

Roboty przy budowie nowej kanalizacji

W ostatnich dniach wykonawca realizował roboty ziemne przy budowie nowej kanalizacji deszczowej w rejonie ulicy Klonowej, a także kanalizacji sanitarnej przy ulicy Marszałkowskiej.

W branży elektrycznej i teletechnicznej przebudowywano sieci kablowe oraz studnie przy ulicy Hubalczyków, demontowano latarnie przy ulicy Marszałkowskiej oraz podłączano zasilanie tymczasowe przy ulicy Łódzkiej.

GMINA SĘDZISZÓW

Po brutalnym pobiciu policja zatrzymała dwóch mężczyzn

Elżbieta Zemsta

Dwóch mężczyzn zatrzymali policjanci w sprawie dotyczącej opisywanego przez Echo Dnia pobicia 44-latka w gminie Sędziszów w powiecie jędrzejowskim. Wobec jednego z mężczyzn sąd zastosował tymczasowy areszt.

O zdarzeniu redakcję poinformował ktoś z bliskiego otoczenia poszkodowanego 44-latka. Z maila przesłanego do dziennikarzy wynikało, że w nocy z 23 na 24 września w jednej z miejscowości w gminie Sędziszów w powiecie jędrzejowskim. Jak wynika z relacji osoby znającą sprawę, mieszkaniec gminy „został zaatakowany przez kilku mężczyzn i brutalnie pobity, między innymi siekierą i młotkiem." Człowiek został pobity, ale zdołał się oswobodzić i uciec. Następnego dnia jego matka zgłosiła sprawę policjantom.

W weekend komisarz Beata Soboń z jędrzejowskiej policji informowała, że według relacji poszkodowanego 44-latka, kilka godzin przed zdarzeniem, spotkał znanego mu 56-latka. Razem poszli do mieszkania napotkanego 56-latka, gdzie przybywał inny, nieznany 44-latkowi mężczyzna. - W pewnej chwili, bez wyraźnego powodu 56-latek i drugi mężczyzna zaatakowali 44-latka. Mieli go okładać pięściami – relacjonowała jędrzejowska policjantka.

Poszkodowany 44-latek trafił do szpitala, stamtąd oddalił się, a następne – jak relacjonowała Beata Soboń – w asyście policjantów ponownie trafił do szpitala. Wypisał się na własne żądanie w stanie niezagrażającym życiu.

Jeszcze w weekend policjanci zatrzymali do sprawy 41-latka – to był ten nieznany poszkodowanemu mężczyzna. W poniedziałek z kolei w ręce stróżów prawa trafił 56-latek. – Obaj usłyszeli zarzuty związane z pobiciem. Wobec 41-latka sąd zastosował środek zapobiegawczy w postaci tymczasowego aresztowania na trzy miesiące – wyjaśniał podkomisarz Maciej Ślusarczyk z biur prasowego świętokrzyskiej policji.

Śledczy wnioskują o areszt także wobec 56-latka. Obu podejrzewanym grozi do 5 lat więzienia.

eprasa.pl 599acccc1e

KRÓTKO

Staszów

Na skrzyżowaniu auto zderzyło się z motorowerem

Jedna osoba trafiła do szpitala po wypadku, do jakiego doszło w poniedziałek, 28 września na skrzyżowaniu staszowskich ulic Wojska Polskiego i Targowej. 40-latka kierująca BMW zderzyła się z 63-latkiem jadącym motorowerem marki Romet. Ucierpiał kierowca jednośladu. **SABA**

Połaniec

Szafki nie dostał

Do staszowskich policjantów zgłosił się mieszkaniec gminy Połaniec, żeby im opowiedzieć, jak go oszukany podczas zakupów w internecie. Za prawie sto złotych kupił szafkę, ale jej nie dostał.**SABA**

Skalbmierz

Czołowe zderzenie dwóch samochodów

W poniedziałek po południu w miejscowości Małoszów w gminie Skalbmierz Citroen, kierowany przez 43-latka zderzył się czołową z Hondą, którą prowadził 30-latek. Obaj kierowcy zostali przewiezieni do szpitala.**SABA**

Ostrowiec Świętokrzyski

Wypadek na hulajnodze. 14-latek zabrany do szpitala

21-latek kierujący Oplem, przejeżdżając przez chodnik, zderzył się z 14-latkiem, jadącym na hulajnodze elektrycznej – tak według policji wyglądał wypadek, jaki w poniedziałek po południu rozegrał się w Ostrowcu Świętokrzyskim. Nastolatek został zabrany do szpitala. **SABA**

Gmina Samborzec

Włamanie po paliwo

W gminie Samborzec w powiecie sandomierskim ktoś się włamał do zbiornika paliwa koparki i ukradł 180 litrów oleju napędowego. Właściciel straty ocenił na 1600 złotych. **SABA**

Sandomierz

Oszustwo w internecie

Prawie pięć tysięcy złotych stracił mieszkaniec Sandomierza podczas zakupu w sieci sterownika silnika. Pieniądze wyłudził od niego człowiek podający się za pracownika portalu, na którym doszło do transakcji.
SABA

Łączna

Ubrania nie przyszły

Ubrania za 1500 złotych kupowała przez internet mieszkanka gminy Łączna w powiecie skarżyskim. Niestety trafiła na nieuczciwego sprzedawcę, przesyłki nigdy nie dostała.
SABA

Tarłów

Na podwójnym gazie

0,6 promila alkoholu miał w organizmie 74-latek kierujący Hondą, którego policjanci skontrolowali w poniedziałek po południu w gminie Tarłów.
SABA

Ostrowiec Świętokrzyski

Krajanka

Ponad 12 kilogramów krajanki tytoniowej bez polskich znaków akcyzy zabezpieczyli policjanci u 33-letniego mieszkańca miasta. Jak szacują, skarb państwa mógł zostać narażony na uszczuplenie przekraczające 12 tysięcy złotych.
SABA

Busko-Zdrój

Szybka wpadka

34-letniego mieszkańca powiatu staszowskiego zatrzymali kryminalni z Buska-Zdroju, bo podejrzewają go o to, że z jednego ze sklepów w mieście ukradł w poniedziałek odzież. Wszystkie skradzione ubrania, warte łącznie prawie 1500 złotych, znaleziono w mieszkaniu, które mężczyzna wynajmował. **SABA**

KIELCE

Ogólnopolskie spotkanie rekolekcyjne dla kobiet. Była Msza święta z biskupem

Ogólnopolskie spotkanie rekolekcyjne dla kobiet odbyło się w kościele pod wezwaniem Podwyższenia Krzyża Świętego w Kielcach

Dorota Kułaga



FOT. MICHAŁ ŁOSIAK/RADIO EM

Ogólnopolskie spotkanie rekolekcyjne dla kobiet odbyło się w kościele Podwyższenia Krzyża Świętego w Kielcach

W Kościele pod wezwaniem Podwyższenia Krzyża Świętego odbyło się ogólnopolskie spotkanie rekolekcyjne dla kobiet „Kobieta Mężnego Serca". Jego organizatorem była wspólnota Serce Kecharitomene.

Centralnym punktem tego spotkania była Msza święta, której przewodniczył biskup kielecki Jan Piotrowski. - Niech i wam przez wstawiennictwo Maryi, Matki Kościoła, Królowej Rodzin i Wspomożycielki Wiernych, Jezus Boski Odkupiciel udzieli darów miłosierdzia i nadziei, wiary i odwagi, aby polskie kobiety swoją przyszłość oraz przyszłość swoich rodzin i wspólnot budowały na fundamencie, jakim jest Jezus Chrystus. A On zawsze patrzy na nas z miłością. I co więcej, jak pisze autor Listu do Hebrajczyków, Jezus jest zawsze ten sam - wczoraj dziś i na zawsze - powiedział na zakończenie homilii Jan Piotrowski, biskup kielecki.

- Jeśli Pan Bóg inwestuje w nas, czasem ludzi słabych, grzesznych, niedoskonałych, to daje też łaskę, abyśmy szli jako uczniowie - misjonarze głosić światu Dobrą Nowinę. Autentycznie cieszę się, że tu jesteście. Widzę twarze życzliwe, uśmiechnięte, kochające życie, prawdę i wysiłek dla rodziny, Boga i ojczyzny. Życzę wam dalszego owocnego działania i trwania w tym bardzo pięknym, a zarazem bogatym teologicznie i duchowo ruchu - mówił w homilii biskup kielecki Jan Piotrowski.

Podczas spotkania w Kielcach konferencję wygłosiła siostra Maria Magdalena Sobczyk, założycielka ruchu. Później wszyscy wysłuchali świadectwa Anny Golędzinowskiej.

Wspólnota Serce Kecharitomene skierowana jest do kobiet. Powstała w odpowiedzi na aktualne potrzeby duchowej i moralnej formacji kobiet w duchu nauczania Kościoła katolickiego do bycia dobrą chrześcijanką oraz odpowiedzialną kobietą, żoną i matką na wzór Maryi.

SKARŻYSKO-KAMIENNA

Dwunastu strażaków w akcji gaśniczej

Skarżysko-Kamienna

We wtorkowy poranek, 29 września skarżyscy strażacy dostali sygnał o pożarze w jednej z niezamieszkanych kamienic w okolicach centrum miasta. Na miejsce udały się trzy zastępy straży pożarnej.



FOT. ASPIRANT KONRAD KOSIARSKI/ PSP SKARŻYSKO

Zgłoszenie o pożarze w kamienicy przy ulicy Staszica w Skarżysku-Kamiennej strażacy dostali we wtorek około godziny 6.30

- Około godziny 6.30 otrzymaliśmy zgłoszenie o pożarze w niezamieszkałej kamienicy przy ulicy Staszica w Skarżysku-Kamiennej. Na miejsce zdarzenia udało się trzy pojazdy pożarnicze w sile 12 strażaków - relacjonował okoliczności strażackiej akcji młodszy kapitan Rafał Maciejczak, oficer prasowy Komendy Powiatowej Państwowej Straży Pożarnej w Skarżysku-Kamiennej.

Strażacy zabezpieczyli teren akcji i ugasili palące się, drewniane wyposażenie budynku. - Działania strażaków polegały również na przeszukaniu budynku na obecność osób poszkodowanych, których nie odnaleziono. Ponadto strażacy sprawdzili kamerą termowizyjną oraz detektorami wielogazowymi obiekt na obecność ukrytych zarzewi ognia i gazów niebezpiecznych w powietrzu. Nie stwierdzono żadnych zagrożeń - dodawał kapitan Rafał Maciejczak.

eprasa.pl 599acccc1e

MATERIAŁ INFORMACYJNY PGE 0011584196

Ciepło przyszłości powstaje już dziś. PGE zmienia oblicze miejskiego ciepłownictwa

Transformacja energetyczna ma być korzystna dla środowiska i dla ludzi. I być widoczna w życiu codziennym – w miejskich sieciach ciepłowniczych, które zimą ogrzewają mieszkania, szkoły, szpitale i biura, a przez cały rok dostarczają ciepłą wodę. Dlatego jednym z ważnych elementów zmian zachodzących w Grupie PGE jest modernizacja źródeł ciepła i stopniowe odchodzenie od węgla.



To, jak różne mogą być technologie wykorzystywane w tym procesie, dobrze pokazują dwie inwestycje, które PGE Energia Ciepła zaprezentowała podczas wydarzeń zorganizowanych 24 i 25 września w Krakowie i Rzeszowie. W Krakowie rozpoczął się kolejny etap budowy nowego gazowego źródła kogeneracyjnego. W Rzeszowie do eksploatacji oddano drugą linię instalacji termicznego przetwarzania z odzyskiem energii. Oba projekty odpowiadają na inne potrzeby, ale łączy je ten sam kierunek: unowocześnianie ciepłownictwa przy jednoczesnym zachowaniu bezpieczeństwa dostaw.

Kraków buduje nowe źródło ciepła

24 września na terenie Elektrociepłowni Kraków wmurowano kamień węgielny pod budowę nowego gazowego źródła kogeneracyjnego. W uroczystości uczestniczyli m.in. pełniący funkcję Prezydenta Krakowa Stanisław Kracik oraz Minister Energii Miłosz Motyka. Wydarzenie było inauguracją pierwszego etapu inwestycji, która ma zmienić sposób wytwarzania ciepła w jednym z największych miejskich systemów ciepłowniczych w Polsce, który dostarcza ciepło do ponad 7 tys. budynków – w Krakowie, Skawinie i Zielonkach.

W pierwszym etapie w krakowskim oddziale PGE Energia Ciepła powstanie 10 silników gazowych, pracujących w dwóch zespołach. Ich łączna moc wyniesie około 100 MWe elektrycznych i około 100 MWt cieplnych. Nowa instalacja ma pokrywać około 20% zapotrzebowania miejskiego systemu ciepłowniczego Krakowa. Wartość inwestycji to 886 mln zł netto, a za jej realizację odpowiada konsorcjum polskich firm – Unibep S.A. i SBB Energy S.A. Ponad 550 mln zł netto z wartości kontraktu ma trafić do polskich wykonawców.

Po planowanym na 2028 rok rozpoczęciu eksploatacji pierwszego etapu inwestycji zużycie węgla w zakładzie ma spaść o około 28%, czyli o ponad 200 tys. ton rocznie. To nie oznacza zakończenia procesu transformacji. Plany dla Elektrociepłowni Kraków zakładają dalszą rozbudowę źródeł gazowych, a także wykorzystanie kotłów gazowych i elektrodowych, pomp ciepła oraz magazynu ciepła. Cały program inwestycyjny dla Krakowa do 2034 roku ma przekroczyć 2,9 mld zł.

– Już dziś nasza krakowska elektrociepłownia jest największym producentem ciepła i energii elektrycznej dla miasta, wytwarzając blisko 70% ciepła sieciowego dostarczanego Krakowianom. Skala naszej odpowiedzialności za bezpieczeństwo dostaw jest tutaj znacząca, dlatego nie spoczywamy na laurach. Inwestycja, którą dziś inaugurujemy w stolicy Małopolski, jest warta 886 mln zł. Będzie ją realizować konsorcjum polskich firm, a w szczytowym okresie zatrudnienie znajdzie tu blisko 450 osób. To pokazuje, jak odpowiedzialne podejście do inwestycji przekłada się zarówno na korzyści dla lokalnych społeczności, jak i dla polskiej gospodarki – podkreśla Dariusz Lubera, Prezes Zarządu PGE Polskiej Grupy Energetycznej.

Według szacunków PGE emisja dwutlenku węgla z krakowskiej elektrociepłowni w 2035 roku będzie o ponad 60% niższa niż w roku 2021. Gazowa kogeneracja ma przy tym nie tylko ograniczać wykorzystanie węgla, lecz także zapewniać elastyczność pracy źródeł, aby zapewniać mieszkańcom stabilne dostawy ciepła.

Rzeszów pokazuje inną stronę transformacji

Dzień później, 25 września, uwaga PGE Energia Ciepła przeniosła się do Rzeszowa. Tam oddano do eksploatacji drugą linię technologiczną Instalacji Termicznego Przetwarzania z Odzyskiem Energii, czyli ITPOE. To inwestycja, w której transformacja ciepłownictwa łączy się bezpośrednio z zagospodarowaniem odpadów. Do instalacji trafiają odpady komunalne, których nie można już poddać recyklingowi. W procesie termicznego przetwarzania odzyskiwana jest z nich energia, która następnie wykorzystywana jest do produkcji ciepła dla miejskiej sieci ciepłowniczej oraz energii elektrycznej.

Druga linia (pierwsza działa od 2018 r.) kosztowała ponad 362 mln zł netto i zwiększyła roczne możliwości przetwarzania odpadów ze 100 do 180 tys. ton. Udało się zbudować ją w istniejącym obiekcie, wykorzystując wcześniej przygotowaną infrastrukturę.

Nowa linia ma 7,6 MW mocy elektrycznej i 16,8 MW mocy cieplnej. Dodatkowo zastosowany układ odzysku ciepła z kondensacji spalin zapewnia co najmniej 3,46 MW mocy cieplnej.

Znaczenie instalacji dobrze pokazuje skala odbiorców ciepła. Elektrociepłownia Rzeszów zaspokaja potrzeby cieplne około 65% mieszkańców miasta. Poza sezonem grzewczym ciepło odzyskiwane z odpadów wystarcza natomiast do pokrycia zapotrzebowania miasta na ciepłą wodę.

Odpady źródłem energii

ITPOE pokazuje, że modernizacja ciepłownictwa nie musi oznaczać wyłącznie zastępowania jednego paliwa innym. W przypadku Rzeszowa ważnym elementem jest wykorzystanie strumienia odpadów, który pozostaje po procesach segregacji i recyklingu.

Pierwsza linia instalacji w ciągu pierwszych pięciu lat pracy przetworzyła blisko 400 tys. ton odpadów. W tym czasie odzyskano ponad 4 tys. ton złomu żelaznego oraz ponad 400 ton złomu kolorowego. Rozbudowa instalacji zwiększa możliwości zagospodarowania odpadów, które nie mogą zostać ponownie wykorzystane w procesach recyklingu, ograniczając tym samym potrzebę ich składowania.

Technologia wiąże się również z rygorystycznymi wymaganiami dotyczącymi emisji. W przypadku ITPOE dopuszczalny poziom emisji pyłu jest dwudziestokrotnie niższy niż w przypadku kotłów węglowych, a limit emisji tlenków siarki wynosi 30 mg/m³, podczas gdy dla kotłów węglowych wskazano poziom 1100 mg/m³.

– Rozbudowa instalacji ITPOE jest przykładem unowocześniania polskiego ciepłownictwa, zwiększenie mocy przerobowych instalacji umożliwi zagospodarowanie większego wolumenu odpadów, które po procesach segregacji i recyklingu nie mogą zostać ponownie wykorzystane. Ograniczy to konieczność ich składowania – przetworzone do dzisiaj odpady utworzyłyby pryzmę o wysokości 15 metrów i powierzchni 4 boisk piłkarskich. Wszystko to wspiera realizację celów gospodarki o obiegu zamkniętym oraz wymagań środowiskowych stawianych samorządom i przedsiębiorstwom odpadowym. Rozbudowana instalacja zwiększy również niezależność regionu od zewnętrznych instalacji przetwarzania odpadów, poprawiając bezpieczeństwo i stabilność lokalnego systemu gospodarowania odpadami – mówi Mariusz Michałek, Wiceprezes Zarządu PGE Energia Ciepła.

Gryfino: nowe źródło po zakończeniu pracy starych jednostek

Kolejnym przykładem zmian w miejskim ciepłownictwie jest Gryfino. Tam transformacja jest bezpośrednio związana z zakończeniem produkcji ciepła przez dotychczasowe jednostki węglowe Elektrowni Dolna Odra. PGE przygotowała dla miasta nowe źródło ciepła – gazową ciepłownię o mocy 28 MWt w Nowym Czarnowie, wyposażoną w trzy wodne kotły gazowe. Inwestycja już zabezpiecza dostawy ciepła oraz ciepłej wody użytkowej dla mieszkańców po wycofaniu starych bloków.

Kraków, Rzeszów i Gryfino pokazują trzy różne elementy tej samej zmiany. W jednym miejscu stary sposób wytwarzania ciepła jest stopniowo zastępowany przez gazową kogenerację. W drugim odpady nienadające się do recyklingu stają się źródłem energii elektrycznej i ciepła. W trzecim nowe gazowe źródło przejmuje funkcję dotychczasowego systemu opartego na jednostkach węglowych. Tak rozumiana transformacja wymaga jednocześnie inwestycji w nowe technologie, modernizacji istniejącej infrastruktury i odpowiedniego planowania. Nie chodzi bowiem o samą zmianę paliwa. System ciepłowniczy musi nadal działać wtedy, gdy mieszkańcy najbardziej go potrzebują.

PGE Energia Ciepła w latach 2018-2024 przeznaczyła na inwestycje dekarbonizacyjne około 3,6 mld zł. Spółka zakłada odejście od węgla w procesach wytwórczych do 2030 roku.



eprasa.pl 599acccc1e

FOKUS

• **Ponad 2,6 mld złotych** przekazali podatnicy organizacjom pożytku publicznego z tytułu 1,5 proc. podatku za ubiegły rok

POLITYKA

Wyższy próg podatkowy i nowa stawka PIT. Rząd przyjął projekt budżetu

Rada Ministrów przyjęła projekt budżetu na 2027 rok. W projekcie założono wzrost PKB na poziomie 3 proc. Na obronność w budżecie zapisano 198 mld zł, co stanowi 4,5 proc. PKB

oprac. Agnieszka Kamińska

We wtorek Rada Ministrów przyjęła projekt budżetu na 2027 r. Jak powiedział w trakcie konferencji prasowej minister finansów i gospodarki Andrzej Domański, w projekcie założono wzrost PKB na poziomie 3 proc.

– Ten wzrost staje się wzrostem coraz bardziej zrównoważonym, bo opiera się już nie tylko na silnym konsumencie, ale coraz wyraźniej widzimy przyspieszenie, jeśli idzie o inwestycje – powiedział minister Domański.

Jak podano na stronach kancelarii premiera, dochody budżetu państwa w 2027 r. mają wynieść 696,4 mld zł, wydatki powinny ukształtować się na poziomie 977,6 mld zł, a deficyt budżetu państwa ma wynieść 281,2 mld zł.

Minister Domański przekazał, że na obronność w budżecie zapisano 198 mld zł, co stanowi 4,5 proc. PKB. Na ochronę zdrowia zaplanowano 274 mld zł, a 46 mld zł na naukę i szkolnictwo wyższe.

Zmiany w stawkach PIT

Rząd przyjął też propozycję zmian podatkowych. Chodzi m.in. o podniesienie pierwszego progu podatkowego ze 120 tys. do 130 tys. zł oraz wprowadzenie nowej, 24-proc. stawki PIT dla osób zarabiających od 130 do 150 tys. zł.



FOT. PAP/PAWEŁ SUPERNAK

Minister finansów i gospodarki Andrzej Domański przekazał, że na wtorkowym posiedzeniu rząd przyjął projekt budżetu państwa

– Podczas dzisiejszego posiedzenia rządu przyjęliśmy cały pakiet projektów podatkowych, m.in. zmiany w stawkach podatku PIT. Podwyższamy pierwszy próg do 130 tys. zł, wprowadzamy stawkę pośrednią w wysokości 24 proc. do kwoty 150 tys. zł, co oznacza, że najwyższa stawka podatkowa 32 proc. będzie obowiązywała po przekroczeniu 150 tys. zł – powiedział na wtorkowej konferencji Domański.

Podkreślił, że na tym rozwiązaniu skorzysta co najmniej 3,5 mln podatników. Zmiany w skali podatku dochodowego od osób fizycznych w połowie sierpnia zapowiedział premier Donald Tusk.

Projekt zakłada podwyższenie pierwszego progu podatkowego ze 120 do 130 tys. zł. Stawka w tym progu pozostanie na poziomie 12 proc. Ponadto proponuje się wprowadzenie nowego progu obejmującego dochody w przedziale od ponad 130 do 150 tys. zł ze stawką 24 proc. Dochody powyżej 150 tys. zł zostaną objęte stawką 32 proc.

Potrzebny podpis prezydenta

Premier Donald Tusk powiedział przed wtorkowym posiedzeniem rządu, że liczy na podpis prezydenta pod pakietem ustaw towarzyszących budżetowi na 2027 rok.

– Na końcu potrzebny jest podpis prezydenta. Słyszę też sygnały, że nie wszystkim tam podoba się idea, aby ludzie płacili trochę niższe podatki. Bardzo bym chciał, żeby decyzje prezydenta jednak służyły ludziom. Nie muszą służyć rządowi – powiedział Tusk.

W celu sfinansowania powyższej propozycji rząd planuje również podwyżki niektórych podatków, w tym zwiększenie stawki CIT płaconego przez podatników, których przychody z poprzedniego roku przekroczyły 50 mln euro, z 19 do 22 proc. Poza tym projekt zakłada podwyższenie daniny solidarnościowej (z 4 do 5 proc.) oraz zmiany w zasadach stosowania ryczałtu od przychodów ewidencjonowanych.

Ministerstwo Finansów prognozuje, że w ciągu 10 lat po wejściu w życie proponowanych zmian budżet państwa straci na nich niemal 57,7 mld zł. Jednocześnie całościowe dochody państwa wzrosną o prawie 26,5 mld zł, głównie dzięki większym wpływom do NFZ (31,3 mld zł), do JST (29,6 mld zł) oraz do Funduszu Solidarnościowego (23,2 mld zł).

PODKARPACKIE

Ostatnie pożegnanie zabitego kapłana

oprac. Karolina Wrońska

W Grzęsce na Podkarpaciu pożegnano we wtorek księdza Stanisława Zbojnowicza, który zginął w ataku w jarosławskim opactwie.

W pogrzebie uczestniczyli bliscy duchownego, mieszkańcy rodzinnej miejscowości i około stu księży. Mszy pogrzebowej przewodniczył biskup pomocniczy przemyski Stanisław Jamrozek. Homilię wygłosił ks. prałat Marcin Bocho. Przypomniał, że w kościele w Grzęsce ks. Zbojnowicz został ochrzczony, a przed 40 laty odprawił tam mszę prymicyjną.

– Chcemy podziękować za dobro, które przez cztery dekady ksiądz Stanisław uczynił z miłości do Boga i z miłości do ludzi – mówił ks. Bocho.

Podczas uroczystości odczytano list prezydenta Karola Nawrockiego, który przysłał również wieniec. Prezydent napisał, że tragiczne okoliczności śmierci ks. Zbojnowicza nie powinny przesłonić pamięci o jego życiu i czterech dekadach służby.

PROKURATURA

Sprawa Collegium Humanum - nowe zatrzymania

oprac. Karolina Wrońska

Na polecenie prokuratora ze śląskiego wydziału Prokuratury Krajowej funkcjonariusze CBA i straży granicznej zatrzymali we wtorek 11 osób w śledztwie dotyczącym Collegium Humanum.

Zatrzymani to osoby, które pełnią obecnie lub pełniły wysokie funkcje na dwóch prywatnych uczelniach. – Ich role określi prokurator. Zatrzymane na terenie województwa mazowieckiego i wielkopolskiego osoby zostaną dowiezione do Prokuratury Krajowej w Katowicach i tam prokurator zadecyduje, jakie i komu zarzuty przedstawi – powiedział rzecznik ministra koordynatora służb specjalnych Jacek Dobrzyński.

Dotychczas w całym śledztwie przedstawiono łącznie 407 zarzutów 84 podejrzanym. Wobec 13 podejrzanych stosowano tymczasowe aresztowanie. Wartość zabezpieczonego w postępowaniu mienia przekracza 176 mln zł.

PAP

KRÓTKO

Społeczeństwo

Zmienia się model rodziny. Wolimy partnerstwo

Maleje popularność tradycyjnego, patriarchalnego modelu rodziny, w którym tylko mężczyzna pracuje, a kobieta zajmuje się domem. 13 lat temu za takim rozwiązaniem optowało 23 procent Polaków, obecnie 7 proc. – wynika z danych CBOS. Preferowana przez większość Polaków formuła wspólnego życia z drugą osobą to układ partnerski – taki, w którym oboje małżonkowie czy partnerzy pracują zawodowo i równo dzielą się obowiązkami domowymi i opieką nad dziećmi (64 proc.).

Unia Europejska

Trybunał odrzucił wniosek Polski w sprawie Mercosur

Trybunał Sprawiedliwości UE odrzucił we wtorek wniosek Polski o tymczasowe zawieszenie stosowania umowy handlowej UE z blokiem państw południowoamerykańskich Mercosur. Wniosek ten był częścią skargi Polski na to porozumienie. W ocenie TSUE Polska nie wykazała dostatecznie, że wykonanie decyzji państw członkowskich w Radzie UE, dopuszczającej tymczasowe stosowanie umowy handlowej z Mercosurem, może spowodować poważną i nieodwracalną szkodę. TSUE wyda wyrok w późniejszym terminie.

Pomorskie

Skazany za jazdę traktorem po pijaku

33-latek spod Lęborka jechał traktorem bez uprawnień. Miał ponad 3 promile alkoholu. Sąd Rejonowy w Lęborku orzekł wobec niego 5-letni zakaz prowadzenia wszelkich pojazdów mechanicznych, 15 tys. zł grzywny i świadczenie pieniężne na rzecz Funduszu Pomocy Pokrzywdzonym oraz Pomocy Postpenitencjarnej.



FOT. ADAM JANKOWSKI

Każdej doby wielokrotnie musimy podrywać nasze lotnictwo, ponieważ ataki Rosji w pobliżu polskiej granicy nabrały już charakteru permanentnego

DONALD TUSK,
premier RP

eprasa.pl 599acccc1e

MALI

Palili żywcem i podrzynali gardła. Raport o zbrodniach Rosjan na cywilach w Mali

Grzegorz Kuczyński

Żołnierze malijskich sił zbrojnych oraz paramilitarna rosyjska Grupa Wagnera dopuściły się zbrodni wojennych na cywilach, w tym zabójstw i tortur, podczas wspólnych operacji w Mali w latach 2023-2025 – podała organizacja Amnesty International w opublikowanym we wtorek raporcie.

Junta, która rządzi w Mali od zamachów stanu w 2020 i 2021 r., zwróciła się do Rosji o wsparcie w walce z dżihadystami i korzysta z usług podlegającej rosyjskiemu ministerstwu obrony Grupy Wagnera, która w 2025 roku przekształciła się w Korpus Afrykański.

Najemnicy rosyjscy i armia rządowa walczą z islamistyczną organizacją JNIM i z separatystami tuareskimi z ruchu Azawad. Nieznana jest dokładna liczba Rosjan w Mali, ale szacuje się ją na 2-3 tysiące.

W raporcie Amnesty International udokumentowała śmierć co najmniej 34 cywilów od czerwca 2023 do grudnia 2025 r. w siedmiu miastach regionów Segou i Mopti w środkowym Mali oraz Timbuktu na północy kraju.

Żadna z tych ofiar „w chwili śmierci nie uczestniczyła bezpośrednio w działaniach zbrojnych". Niektóre zostały zabite, „gdy próbowały uciec, lub po zatrzymaniu". Inne miały podcięte gardła lub zostały spalone „żywcem lub już po śmierci".

Amnesty przytacza przypadek osady Tin Adanda w regionie Timbuktu, gdzie 12 lutego 2025 r. cztery osoby zostały zabite „podczas wspólnego patrolu armii malijskiej i Grupy Wagnera". Organizacja uzyskała również świadectwa 15 mężczyzn, którzy byli torturowani podczas wspólnych patroli lub w bazach wojskowych.

W kwietniu br. trzy organizacje, w tym Międzynarodowa Federacja Praw Człowieka (FIDH), złożyły w Afrykańskim Trybunale Praw Człowieka skargę dotyczącą aktów przemocy w Mali z udziałem armii malijskiej i Grupy Wagnera.



FOT. X

Kilka tysięcy rosyjskich najemników pomaga juncie wojskowej w Mali

ROSJA

Putin po raz czwarty w tym roku zwiększył liczebność armii

Grzegorz Kuczyński

Prezydent Rosji podpisał dekret zwiększający liczebność Sił Zbrojnych Federacji Rosyjskiej o 15,5 tysiąca osób: do 2 441 630 osób, w tym 1 550 500 żołnierzy.

W ciągu ostatnich siedmiu miesięcy jest to już czwarte zwiększenie liczebności armii. Poprzednie miały miejsce w marcu, czerwcu i lipcu, a łącznie dodano 52 500 osób.

Armia większa na papierze

Analityk Saratoga Foundation, Paweł Łuzin, w rozmowie z serwisem The Insider nazwał to zwiększenie liczebności armii „fikcyjnym" i stwierdził, że nie oznacza to, iż w armii rzeczywiście pojawiło się dodatkowe 15,5 tysiąca żołnierzy.

– Jednostki etatowe oznaczają przede wszystkim finansowanie, a wcale nie obecność rzeczywistych osób. Wojskowi to postanawiają reaktywować bataliony budowlane, to tworzą jakieś inne struktury – właśnie w tym celu dodaje się tysiące nowych jednostek etatowych – powiedział.

Wojsko chce pieniędzy

Według niego nowy dekret „dotyczy pieniędzy i stanowisk w perspektywie długoterminowej, a nie rzeczywistych osób". Ekspert przypuszcza, że wojsko „stara się zagwarantować sobie zwiększone finansowanie w perspektywie długoterminowej, niezależnie od wojny".

Powiększenie liczebności wojsk ogłoszone w poniedziałek to siódmy taki dekret wydany przez Władimira Putina od pełnoskalowej napaści na Ukrainę w lutym 2022 roku.

BLISKI WSCHÓD

Eksport ropy z Zatoki rośnie, ceny nie chcą jednak spadać

Grzegorz Kuczyński

„The Wall Street Journal", powołując się na dane firmy Kpler, informuje, że eksport ropy z Zatoki Perskiej osiągnął już 80 proc. przedwojennego poziomu. Oznacza to, że irańska blokada cieśniny Ormuz słabnie, co jednak zwiększa ryzyko, że Teheran zdecyduje się na eskalację militarną.

Zapewne z powodu obaw przed eskalacją wojny przez Iran i w związku z odrzuceniem przez Donalda Trumpa ostatniej propozycji Teheranu, ceny ropy Brent rosły we wtorek od rana, w pewnym momencie przekraczając 107,5 USD za baryłkę. Nie pomogły optymistyczne dane z cieśniny Ormuz.



FOT. BAKR ALKASEM/AFP/EAST NEWS

Coraz więcej tankowców bezpiecznie przepływa cieśninę Ormuz. Dla Teheranu oznacza to drastyczny spadek dochodów

Wzrost eksportu z Zatoki

W bieżącym miesiącu eksport ropy od głównych producentów bliskowschodnich – Arabii Saudyjskiej, Iraku, ZEA i innych państw – realizowany był zarówno przez cieśninę Ormuz, jak i trasy alternatywne, i sięgnął niemal 13 mln baryłek dziennie.

Arabia Saudyjska rozpoczęła również tłoczenie ropy przez uszkodzony rurociąg Wschód–Zachód i załadunek na tankowce na Morzu Czerwonym, choć – jak podają przedstawiciele władz zaznajomieni z operacją – wielkość dostaw pozostaje ograniczona.

USA blokują Iran

Z kolei Iran nie jest w stanie transportować ropy przez cieśninę Ormuz, odkąd w lipcu USA przywróciły blokadę morską. Według szacunków firmy Kpler zapasy ropy zgromadzone przez Iran poza strefą objętą blokadą mogą wyczerpać się do połowy października, co odetnie kluczowe źródło dochodów w momencie, gdy gospodarka kraju już ugina się pod ciężarem sankcji i skutków wojny.

Sytuacja ta ogranicza zdolność Teheranu do wymuszania ustępstw przez groźbę zakłócenia globalnych dostaw energii, co tym samym osłabia jeden z najsilniejszych atutów negocjacyjnych w rozmowach na temat zakończenia konfliktu – skomentował „WSJ".

Iran pod ścianą

Według gazety stwarza to jednak również niebezpieczny bodziec. W obliczu kurczących się wpływów z eksportu ropy i obchodzenia sankcji przez arabskich sąsiadów Iran może uznać wznowienie ataków za najlepszy dostępny sposób wywierania presji, nawet za cenę ryzyka amerykańskiego odwetu.

– Świadczy to o malejącej skuteczności irańskiej strategii – oceniła Sanam Vakil, dyrektor programu ds. Bliskiego Wschodu w londyńskim ośrodku analitycznym Chatham House. – Może to spowodować, że Iran, chcąc wyjść z impasu, będzie zmuszony do wzniecenia konfliktu na większą skalę – dodała.

Co zrobi Teheran?

Zdaniem przedstawicieli władz państw regionu Korpus Strażników Rewolucji Islamskiej szybko zmienia taktykę i może nasilić ataki na porty, rafinerie oraz rurociągi.

Iran już wcześniej zareagował na rosnącą presję gospodarczą rozszerzeniem operacji militarnych na obszar Morza Czerwonego za pośrednictwem wspieranych przez siebie jemeńskich Huti, którzy atakowali saudyjskie statki i infrastrukturę – zaznaczył „WSJ".

USA

12 godzin walczyli o życie u wybrzeży Portoryko

oprac. Anna Nagel

Co najmniej 40 osób uratowanych po wywróceniu się prowizorycznej łodzi kilka kilometrów od niezamieszkanej wyspy Mona na zachód od Portoryko.

Jak podaje AP, odnaleziono ciała dwóch osób. Ocalali ocenili, że na pokładzie było około 60 osób. Rozbitkowie spędzili w wodzie ponad 12 godzin, zanim około południa zauważyła ich przepływająca w pobliżu jednostka, która zaalarmowała służby.

Według straży przybrzeżnej łódź wywróciła się późnym wieczorem w niedzielę po bójce na pokładzie. W jej trakcie kilka osób odniosło poważne obrażenia zadane maczetą. Wielu pasażerów łodzi skoczyło do wody bez kamizelek ratunkowych. Nie podano, skąd pochodzili podróżujący.

AP przypomina, że migranci od lat podejmują niebezpieczne próby przedostania się z Haiti do Portoryko i innych karaibskich wysp, pokonując cieśninę Mona na prowizorycznych jednostkach pływających, które często nie wytrzymują trudnych warunków na morzu.

W czerwcu w Portoryko pochowano 11 Haitanek, które zginęły po wywróceniu się przeciążonej łodzi. W minionym tygodniu na wyspach Turks i Caicos zatrzymano łódź z 60 migrantami z Haiti, a w czerwcu w pobliżu archipelagu przechwycono kolejnych 240.

Przemoc gangów na Haiti doprowadziła do przesiedlenia rekordowych 1,5 miliona osób. **PAP**

eprasa.pl 599acccc1e

HIPOKRATES 2026

LIDERZY RANKINGÓW

LEKARZ RODZINNY LUB POZ ROKU
1. **Agnieszka Karwat-Fijałkowska,** NZOZ Centrum Medyczne, Zawada
2. **Izabela Zmarzły-Prokop,** Przychodnia Rejonowa nr 1, Jędrzejów
3. **Liliia Vatazhok,** SZOZ - Przychodnia Rejonowa nr 1, Pińczów

PEDIATRA ROKU
1. **Anna Kłosowska,** Szpital Specjalistyczny Artmedik Sp. z o.o., Jędrzejów
2. **Ewa Bielat-Bąk,** ZOZ, Busko-Zdrój
3. **Adrian Filip,** Przychodnia SPZOZ, Nowiny

PIELĘGNIARKA/PIELĘGNIARZ ROKU
1. **Wiktoria Kaleta,** Wojewódzki Szpital Zespolony Oddział Onkologii i Hematologii Dziecięcej, Kielce
2. **Iwona Świercz,** Szpital Powiatowy im. Marii Skłodowskiej-Curie, Skarżysko-Kamienna
3. **Agnieszka Ryńska,** SZOZ - Przychodnia Rejonowa nr 1, Pińczów

STOMATOLOG/ORTODONTA ROKU
1. **Anna Ambroziewicz,** Perfect Smile, Sandomierz
2. **Agnieszka Kowalska-Szarek,** Centrum Medyczne Zdrowie, Kielce
3. **Elżbieta Kowalczyk-Żelezik,** Prywatny Gabinet Stomatologiczny, Kielce

POŁOŻNA/POŁOŻNY ROKU
1. **Bożena Kania,** NZOZ PROMED, Kielce
2. **Kamila Piotrowska,** Centrum Medyczne Zdrowie, Kielce
3. **Aleksandra Dylewska,** Szpital Specjalistyczny Ducha Świętego, Sandomierz

GINEKOLOG ROKU
1. **Dariusz Wolak,** Specjalistyczny Gabinet Ginekologiczny Dariusz Wolak, Starachowice
2. **Amanda Sochacka,** Gynic, Ostrowiec Świętokrzyski
3. **Tomasz Domański,** Wojewódzki Szpital Zespolony, Kielce

CHIRURG ROKU
1. **Janusz Babicz,** Szpital Kielecki św. Aleksandra, Kielce
2. **Piotr Bryk,** Wojewódzki Szpital Zespolony, Kielce
3. **Janusz Kozłowski,** SPZOZ, Chmielnik

ORTOPEDA ROKU
1. **Helen Deriabina,** Szpital Powiatowy im. Marii Skłodowskiej-Curie, Skarżysko-Kamienna
2. **Janusz Włodarczyk,** Centrum Medyczne Zagnańska, Kielce
3. **Wojciech Scendo,** PlazaMed, Kielce

FIZJOTERAPEUTA/OSTEOPATA ROKU
1. **Albert Domagała,** 21 Wojskowy Szpital Uzdrowiskowo-Rehabilitacyjny SP ZOZ, Busko-Zdrój
2. **Monika Wach,** Sanatorium Marconi, Busko-Zdrój
3. **Monika Borowiec,** Uzdrowisko Busko-Zdrój S.A., Busko-Zdrój

KARDIOLOG ROKU
1. **Małgorzata Zarzycka Ozgowicz,** Wielospecjalistyczny Szpital, Ostrowiec Świętokrzyski
2. **Anna Ciastek-Karwat,** Szpital Specjalistyczny Ducha Świętego, Sandomierz
3. **Agnieszka Kulińska-Włodarczyk,** Świętokrzyskie Centrum Kardiologii, Kielce

UROLOG/NEFROLOG ROKU
1. **dr n. med. Paweł Wróbel,** Wojewódzki Szpital Zespolony, Kielce
2. **dr n. med. Antoni Domagała,** Świętokrzyskie Centrum Onkologii, Kielce
3. **Michał Gołębiowski,** SPZZOZ, Staszów

OKULISTA ROKU
1. **Sylwia Więckowska,** Wojskowa Specjalistyczna Przychodnia Lekarska, Kielce
2. **Aleksandra Śmiałek-Cieślak,** ZOZ, Końskie
3. **Kinga Sosnowska,** VideMedica, Kielce

DERMATOLOG ROKU
1. **Małgorzata Błaszkiewicz-Brezdeń,** BreMed Medycyna Estetyczna Dermatologia, Sandomierz
2. **Justyna Łosiak,** Medicaderm, Centrum Zdrowia Darimed, Kielce
3. **Sylwia Wójcicka,** Centrum Medyczne Zdrowie, Kielce

LARYNGOLOG ROKU
1. **Paulina Borkowska,** Prywatny Gabinet laryngologiczny, Połaniec

ANESTEZJOLOG ROKU
1. **Aleksandra Jarczyńska,** Szpital Specjalistyczny Artmedik Sp. z o.o., Jędrzejów
2. **Anna Łuczyńska,** SP ZOZ MSWiA, Kielce

NEUROLOG ROKU
1. **Edyta Brzozowska,** Prywatny Specjalistyczny Gabinet Neurologiczny, Koniemłoty
2. **Ireneusz Bracki,** Specjalistyczny Gabinet Neurologiczny, Kielce
3. **Aneta Hrywniak,** Gabinet Neurologiczny, Busko-Zdrój

RATOWNIK MEDYCZNY/RATOWNIK PRZEDMEDYCZNY ROKU
1. **Jacek Krawiecki,** SPZZOZ, Staszów
2. **Anna Wojda,** Dom Seniora Zielone Niwy, Niwy
3. **Łukasz Muszyński,** Świętokrzyskie Centrum Ratownictwa Medycznego i Transportu Sanitarnego, Kielce

FARMACEUTA/TECHNIK FARMACEUTYCZNY ROKU
1. **Mirosława Strawczyńska,** Apteka Medyk, Opatów
2. **Izabela Lasek,** Apteka, Pawłów
3. **Anna Gierat,** Apteka, Działoszyce

RADIOLOG/TECHNIK ELEKTRORADIOLOG ROKU
1. **Bogdan Pawlak,** Szpital św. Leona, Opatów
2. **Rafał Pisarczyk,** Affidea, Busko-Zdrój

ONKOLOG ROKU
1. **dr n. med. Marian Milewczyk,** Gabinet Lekarski dr n.med. Marian Milewczyk, Skarżysko-Kamienna
2. **Karolina Wrona,** Świętokrzyskie Centrum Onkologii, Kielce
3. **Klaudia Małachowska-Łabuz,** Świętokrzyskie Centrum Onkologii, Kielce

PSYCHOLOG/PSYCHOTERAPEUTA ROKU
1. **Maria Kaczor,** Twoja Przystań Prywatny Gabinet Psychologiczny, Kielce
2. **Katarzyna Oberda,** Centrum Zdrowia Psychicznego NZOZ Nowe Życie, Gabinet prywatny, Kielce
3. **Ewelina Pełka,** Prywatny Gabinet Wsparcia Zdrowia Psychicznego Progres, Jędrzejów

PSYCHIATRA ROKU
1. **Anna Przybylska,** Szpital Specjalistyczny Ducha Świętego, Sandomierz
2. **Grzegorz Bosak,** Szpital Specjalistyczny Ducha Świętego, Sandomierz
3. **Karolina Galikowska,** Przychodnia Rodzinna Kalinka, Kielce

MENEDŻER PLACÓWKI MEDYCZNEJ ROKU
1. **Artur Durda,** Specjalistyczny Szpital Ortopedyczno - Rehabilitacyjny Górka, Busko-Zdrój
2. **Jolanta Morgaś,** SZOZ, Pińczów
3. **Krzysztof Gajek,** Ośrodek Zdrowia, Nowy Korczyn

Z nami w najtrudniejszych momentach życia

Cztery tygodnie głosowania w wielkim Plebiscycie Medycznym Hipokrates 2026 za nami. A przed nami kolejni jego uczestnicy - wspaniali ludzie, którzy tworzą polską ochronę zdrowia. Są wśród nich między innymi ratownicy medyczni. Ich praca zaczyna się często wtedy, gdy ktoś z nas przeżywa jeden z najtrudniejszych momentów życia. Muszą działać szybko, podejmować decyzje i zachować spokój nawet wtedy, gdy komuś wokół wali się cały świat.

- Ale za służbowym strojem, karetką i kolejnymi wyjazdami są konkretni ludzie. Z własną historią, emocjami i życiem poza pracą. O tym także opowiadają nam osoby biorące udział w Plebiscycie Medycznym Hipokrates. To właśnie te historie pokazują, że za nazwami zawodów stoją bardzo różni ludzie - mówi Ewelina Żuberek, która opiekuje się wielkim plebiscytem medycznym od strony redakcyjnej.

Więcej takich ciekawych, ludzkich historii przeczytacie na naszej stronie internetowej. Znajdziecie tam również aktualne wyniki głosowania.

Szczegółów szukajcie na: echodnia.eu/swietokrzyskie/hipokrates

Najważniejsze jest to, aby być przede wszystkim człowiekiem

Jacek Krawiecki (SPZZOZ, Staszów) zapytany o to, co skłoniło go do wyboru tego zawodu, odpowiada wprost: - Życie mnie do tego skłoniło.

W ratownictwie medycznym spełnia się już od 20 lat. Jak podkreśla nasz nominowany, to praca, która bywa naprawdę trudna, wiąże się z nią ogromna odpowiedzialność, często także trud, zmęczenie i ból. Ale bywają także wspaniałe momenty, pełne satysfakcji i prawdziwej radości. Zwłaszcza wtedy, gdy wie, że nauka, i zaangażowanie przynoszą prawdziwe, wymierne efekty - uratowane zdrowie i życie: - Najbardziej doceniam uśmiech i miłe słowo osób, którym udało się pomóc. Często jest tak, że pacjenci już nas dobrze znają. Przyjeżdżamy do tych samych ludzi, oni już nas rozpoznają i często cieszą się, że to właśnie na nas trafili. Bywa też tak, że oprócz bycia ratownikami, musimy być dla nich przede wszystkim ludźmi. Czasem przydaje się poczucie humoru, innym razem po prostu wysłuchanie, niekiedy trzeba po prostu złapać za rękę i zapewnić, że wszystko dobrze się skończy. Czasem zwykła ludzka obecność działa lepiej niż lek. Musimy być dla pacjentów ludźmi, którzy nie tylko ratują ich życie czy zdrowie, niekiedy należy ich uspokoić i wyciszyć szalejące emocje. Nagrodą jej ich zaufanie i uśmiech.



Zwykłe „dziękuję” lub widok ulgi na twarzy dają poczucie spełnienia

Wybór szkoły pielęgniarskiej w jej przypadku był przemyślany - zawsze podobał jej się wizerunek pielęgniarki w czepku i mundurku, asystującej przy łóżku pacjenta. - Jestem pierwszą pielęgniarką w rodzinie, stąd zaskoczenie bliskich moją decyzją. Dyplom pielęgniarki zdawałam w 1992 roku, a ukończenie wtedy liceum medycznego dawało wiele satysfakcji, ponieważ była to szkoła bardzo trudna i moim zdaniem prestiżowa - wspomina Marzena Bryła (Usługi Pielęgniarskie, Łomno). Poczucie spełnienia zawodowego nominowanej do tytułu Pielęgniarki Roku dają momenty, kiedy słyszy od pacjenta zwykle słowo „dziękuję” lub widzi na jego twarzy wyraz ulgi po dobrze wykonanym zabiegu. Zapytana o to, czego pacjenci często nie widzą lub nie wiedza o jej zawodzie, mówi, że ludzie często nie są świadomi rosnącej liczby obowiązków i odpowiedzialności spoczywających na pielęgniarkach, konieczności dostosowania procedur do wymagań, przepisów prawa i potrzeb pacjenta czy konieczności ciągłego dokształcania: - Pielęgniarka tak jak każdy pracownik medyczny coraz częściej musi sobie radzić z niezadowoleniem i frustracją pacjenta i jego rodziny, czasami agresywnym zachowaniem, co daje efekt wypalenia zawodowego.



PARTNER GŁÓWNY PLEBISCYTU

synoptis® pharma

eprasa.pl 599acccc1e

STRONA ZDROWIA

• **Za tydzień:** Kto nie powinien jeść mięsa? Niektóre osoby muszą z niego zrezygnować z powodów medycznych

DIETA

Czy kawa ziarnista jest zdrowsza od mielonej? Którą wybrać? Obie mają wady i zalety

Większość z nas co najmniej raz dziennie pije kawę. Znamy już wiele korzystnych właściwości małej czarnej dla zdrowia. Kawa pobudza, usprawnia procesy myślenia, dodaje energii, odmładza i wspomaga trawienie

Monika Góralska

Kawa znana jest ze swoich właściwości korzystnie wpływających na stan zdrowia. Zawarta w niej kofeina dodaje energii, pobudza, poprawia pamięć i koncentrację. Kawa bogata jest też w przeciwutleniacze, które zwalczają wolne rodniki i tym samym spowalniają procesy starzenia się organizmu. Wspomaga także trawienie, przyspiesza metabolizm, pomaga spalać tłuszcz i chudnąć, a także oczyszcza organizm z toksyn i zbędnych produktów przemiany materii. Kawa zmniejsza także ryzyko zachorowania na cukrzycę, choroby serca i układu krążenia, a nawet nowotwory takie jak rak wątroby.

Jednak wiele osób zastanawia się, czy kawa ziarnista jest lepsza od mielonej? Czy ma to wpływ na jej smak i właściwości? Tak właściwie kawa mielona to po prostu zmielone ziarna kawy ziarnistej. Czym te dwa rodzaje kawy się różnią?



FOT. SENIVPETRO/FREEPIK.COM

Zastanawiasz się, czy kawa ziarnista jest lepsza od mielonej? Zobacz, jakie są zalety i wady obu rodzajów i wybierz najlepszą dla siebie

Kawa mielona jest tańsza, a ziarnista droższa

Przede wszystkim to co pierwsze rzuca się w oczy patrząc na sklepowe półki to różnica w cenie obu rodzajów kawy. Kawa mielona może być bowiem nawet o kilkanaście procent tańsza od kawy ziarnistej. Sprawdź cenę za kilogram produktu, która jest zwykle umieszczona drobnym druczkiem pod ceną pojedynczego opakowania.

Kawa ziarnista wyróżnia się lepszą jakością produktu

Różnica w cenie przekłada się jednak na jakość obu rodzajów kawy. Kawa mielona zwykle jest gorszej jakości, nie wiemy dokładnie jakie ziarna się w niej znajdują, bo są drobno zmielone. Natomiast w kawie ziarnistej po otwarciu opakowania gołym okiem można ocenić czy mamy do czynienia z produktem dobrej jakości, gdy ziarna mają jednolity kolor, są podobnej wielkości i nie są pokruszone.

Kawa w ziarnach ma intensywniejszy smak i silniejszy aromat niż mielona

Smak i aromat to wskaźnik, który odnosi się także do jakości produktu. Kawa mielona bowiem traci na jakości, ponieważ po zmieleniu szybko traci smak i aromat.

Najlepiej spożyć ją do 1 miesiąca od daty mielenia. Dzieje się tak dlatego, że ziarna kawy zawierają olejki eteryczne, które po zmieleniu szybko wietrzeją, a im dłużej jest przechowywana, tym ma słabszy smak i zapach. Jeśli do wyprodukowania kawy mielonej użyto ziaren gorszej jakości, kawa jeszcze szybciej straci swój kuszący, silny aromat, a tym samy jej smak będzie słabszy i mniej wyrazisty niż świeżo zmielonej kawy w ziarnach.

Kawa ziarnista posiada więcej cennych dla zdrowia właściwości

Kawa zawiera cenne dla zdrowia oleje, które szybko wietrzeją i się utleniają, a więc kawa mielona zawiera ich dużo mniej niż ta w całych ziarnach. Pod tym względem kawa ziarnista jest bardziej naturalna, ma więcej wartości odżywczych i bardziej intensywne działanie prozdrowotne.

Kawę mieloną można szybciej i łatwiej przygotować

Kawa mielona jest łatwiejsza w użyciu, bo wystarczy ją tylko wsypać do kubka i zalać gorącą wodą. Sprawdzi się więc wtedy, gdy nie masz zbyt wiele czasu na jej przygotowywanie. Natomiast do przyrządzenia kawy ziarnistej potrzebujesz więcej czasu i specjalnego sprzętu takiego jak ekspres do kawy z młynkiem czy sam młynek elektryczny lub ręczny do jej zmielenia.

Kawa zawiera cenne dla zdrowia oleje, które szybko wietrzeją i się utleniają, a więc kawa mielona zawiera ich dużo mniej niż ta w całych ziarnach. Pod tym względem kawa ziarnista jest bardziej naturalna

Czy kawa mielona jest zdrowa?

Kawa mielona to po prostu wcześniej zmielone ziarna kawy. Jednak ma to duży wpływ na jej wartości odżywcze i właściwości zdrowotne. Najzdrowsza jest świeżo mielona kawa ziarnista dobrej jakości. Im dłużej taka kawa po zmieleniu jest przechowywana, tym bardziej się utlenia i wietrzeje pod wpływem dostępu do niej powietrza. Proces ten ma wpływ nie tylko na intensywność jej smaku i zapachu, ale też na jej właściwości. Utlenianiu bowiem podlegają znajdujące się w niej związki lotne.

Kawa mielona ma więc słabsze właściwości pobudzające, mniej wartości odżywczych, mniejszą ilość antyoksydantów oraz słabiej wpływa na ogólny stan zdrowia i samopoczucie niż kawa ziarnista. Jednak wybór kawy zależy od ciebie. Możesz też sięgnąć po kawę rozpuszczalną uważaną za niektórych kawoszy za najgorszą wersję kawy, a raczej za napój kawopodobny. Jednak i taki rodzaj kawy ma swoje zalety i nie jest zupełnie pozbawiony wartości.

Kawa rozpuszczalna – czym różni się od tradycyjnej kawy

Kawa rozpuszczalna powstaje z takich samych ziaren kawowca co tradycyjna. Ziarna te zostają poddane procesowi palenia i mielenia. Następnie przechodzą wieloetapową obróbkę termiczną polegającą na zaparzaniu kawy wodą pod ciśnieniem, w temperaturze wynoszącej od 60 do 180 stopni C. Wysokie ciśnienie w tym procesie potrzebne jest po to, żeby nie dochodziło do wrzenia wody. Po zaparzeniu kawa zostaje wysuszona i zagęszczona tak, aby pozostał sam ekstrakt.

Kawa instant zawiera największą ilość polifenoli wśród napojów kawowych. Jest ich więcej niż w tradycyjnej kawie, ponieważ kawa rozpuszczalna jest bardziej skoncentrowana.

Kawa rozpuszczalna jest koncentratem kawy mielonej i wykazuje bardzo podobne korzyści dla zdrowia, co jej pierwotny odpowiednik.

Kawa rozpuszczalna ma mniej kofeiny od tradycyjnej. W 100 g kawy instant znajduje się 26 mg kofeiny. Taka sama ilość kawy tradycyjnej zawiera natomiast 40 mg kofeiny. Pod tym względem u osób wrażliwych na działanie kofeiny lepszy wydaje się wybór zamiast kolejnej filiżanki kawy parzonej, kawy rozpuszczalnej. Dodatkowo kawy instant dostępne są także w wersji bezkofeinowej.

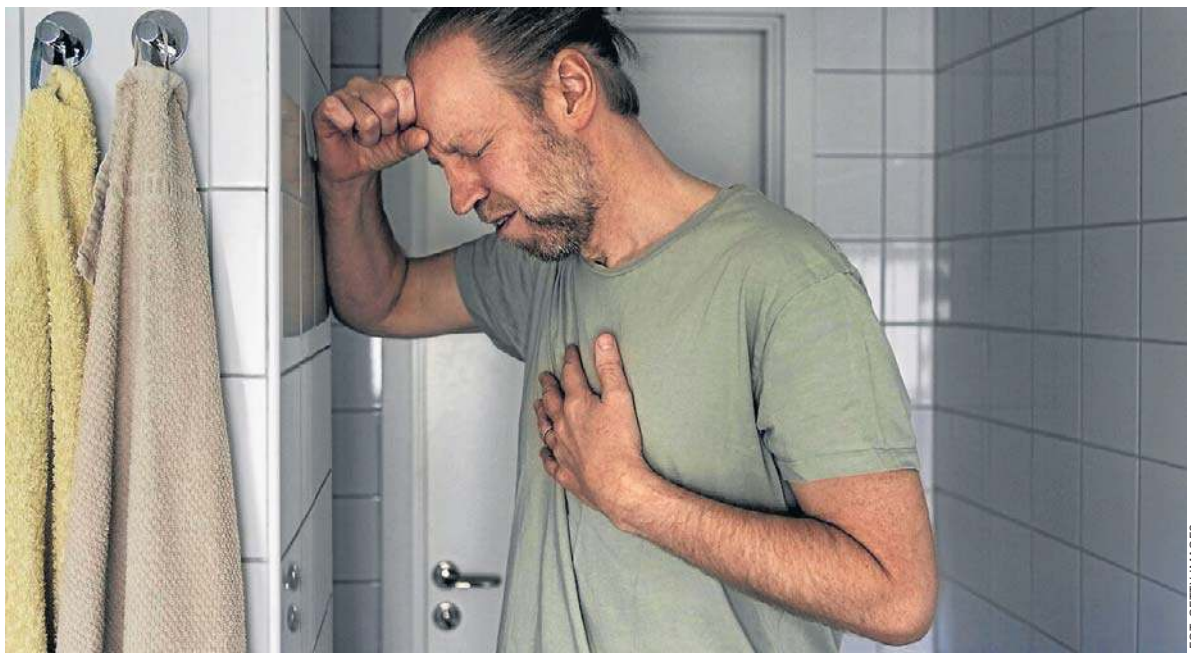
Na ilość kofeiny w kawie wpływa rodzaj botaniczny kawy, sposób jej uprawy, zbioru i przetwarzania, proces palenia oraz stopień zmielenia.

Przekonanie o szkodliwości kawy rozpuszczalnej ma związek ze sposobem jej produkcji, a konkretnie z procesem obróbki termicznej, w czasie której podczas długiego podgrzewania w wysokiej temperaturze wydzielany jest szkodliwy związek chemiczny – akrylamid.

Okazuje się, że kawa rozpuszczalna zawiera dwa razy więcej tej substancji niż kawa palona. Jednak mimo to dawka szkodliwej substancji jest zbyt mała, aby mogła wykazywać toksyczne działanie na organizm.

eprasa.pl 599acccc1e

CHOROBY CYWILIZACYJNE



FOT. GETTY IMAGES

Lekarze zwracają uwagę, że mężczyźni zwykle przechodzą zawał około 10 lat wcześniej niż kobiety. Rośnie liczba mężczyzn, którzy przechodzą go między 40. a 50. rokiem życia

Ból pojawia się znienacka. Jednak... zawał serca nie spada jak grom z jasnego nieba

Zawał serca to finał procesu, który rozwijał się po cichu przez wiele lat. Jeszcze jest czas zadać sobie pytanie, jak bardzo na niego pracuję

Ola Głowacka

Czy zawał może zacząć się 10 lat wcześniej? Krótka odpowiedź brzmi: tak – często nawet znacznie wcześniej. Bezpośrednią przyczyną większości zawałów jest miażdżyca tętnic wieńcowych. To proces polegający na odkładaniu się w ścianach naczyń cholesterolu, komórek zapalnych i innych substancji tworzących tzw. blaszki miażdżycowe. Rozwija się on latami, często bez żadnych objawów.

Eksperci Europejskiego Towarzystwa Kardiologicznego podkreślają, że ryzyko zawału ocenia się nawet w perspektywie 10-letniej, ponieważ choroby sercowo-naczyniowe są efektem długotrwałego oddziaływania czynników ryzyka. Innymi słowy: zawał, który pojawia się dziś, może być konsekwencją nawyków z wieku 30, 40 czy 50 lat.

70 tysięcy zawałów rocznie. Polska wciąż ma problem

Zawał serca pozostaje jednym z największych wyzwań zdrowotnych w Polsce.

Według danych portalu e-Zdrowie w 2023 roku odnotowano 70,4 tys. przypadków zawału serca oraz 86 tys. ostrych zespołów wieńcowych. Ponad pół miliona żyjących dziś Polaków przeszło co najmniej jeden zawał w ciągu ostatnich kilkunastu lat. Mimo ogromnego postępu w leczeniu choroby układu krążenia wciąż odpowiadają za znaczną część zgonów w Polsce.

Według danych systemu zdrowia i rejestrów kardiologicznych zawał serca w Polsce najczęściej dotyczy osób po 60. roku życia, a ryzyko jego wystąpienia wyraźnie rośnie wraz z wiekiem. Lekarze zwracają uwagę, że mężczyźni zwykle przechodzą zawał około 10 lat wcześniej niż kobiety, które do okresu menopauzy są częściowo chronione przez hormony płciowe. Jednocześnie obserwujemy coraz więcej przypadków wśród osób w wieku 40-50 lat, co wiąże się m.in. z paleniem tytoniu, otyłością, nadciśnieniem, cukrzycą i wysokim poziomem cholesterolu. W Polsce pacjenci z zawałem są też coraz starsi, co jest efektem starzenia się społeczeństwa i większej liczby osób żyjących z chorobami układu krążenia.

Sześć grzechów głównych, którymi codziennie „dokarmiamy" zawał

● Palenie papierosów
To jeden z najsilniejszych czynników zwiększających ryzyko zawału. Dym tytoniowy uszkadza ściany naczyń krwionośnych, nasila stan zapalny i przyspiesza rozwój miażdżycy.

● Nieleczone nadciśnienie
Przez lata może nie dawać objawów, stąd jego przydomek: „cichy zabójca". Permanentnie podwyższone ciśnienie uszkadza tętnice i zwiększa ryzyko zawału oraz udaru.

● Za wysoki cholesterol
To właśnie cholesterol LDL jest głównym budulcem blaszek miażdżycowych zwężających tętnice wieńcowe. Im dłużej utrzymuje się podwyższony poziom LDL, tym większe ryzyko sercowego incydentu.

● Brak ruchu
Siedzący tryb życia sprzyja otyłości, cukrzycy i zaburzeniom lipidowym. Nawet regularne spacery mogą znacząco zmniejszać ryzyko chorób sercowo-naczyniowych.

● Zła dieta i nadwaga
Nadmierna masa ciała zwiększa ryzyko nadciśnienia, cukrzycy typu 2 i zaburzeń lipidowych, czyli trzech najważniejszych „sprzymierzeńców" zawału.

● Przewlekły stres
Coraz więcej badań wskazuje również na znaczenie przewlekłego stresu, zaburzeń snu i depresji. Długotrwałe napięcie psychiczne wpływa na ciśnienie tętnicze, gospodarkę hormonalną i reakcje zapalne w organizmie. Dlatego współczesna kardiologia coraz częściej mówi nie tylko o diecie i ruchu, ale także o zdrowiu psychicznym.

PORADNIK

Zrób ten 7-dniowy reset jelit i poczuj gigantyczną ulgę

Oprac. Ola Głowacka

Zdrowie jelit stało się jedną z ulubionych obsesji świata zdrowia i wellness. Mamy shoty probiotyczne, proszki, suplementy, wszystko w wersji fermentowanej oraz – dla każdego, kto ma dość ciekawości i wolnych środków – testy obiecujące coraz bardziej intymny portret bakterii żyjących w twoim wnętrzu.

Dla większości z nas zainteresowanie jelitami zaczyna się w momencie kiedy zaczynają nam dokuczać: mamy wzdęcia, niespokojny żołądek czy układ trawienny, który nagle wydaje się mieć własne zdanie.

– Dobre zdrowie często zaczyna się w jelitach – od małych, powtarzalnych wyborów, które wspierają mikrobiom i pomagają ciału czuć się na co dzień bardziej zrównoważonym – mówi dyplomowana dietetyczka Jo Travers. Jednocześnie zaznacza, aby zmiany wprowadzać stopniowo, bo jelita zamiast nagłych radykalnych zmian wolą powolną konsekwencję. A oto jej 7-dniowy przewodnik po zdrowiu:

Dzień 1: Zamień jeden produkt na bardziej bogaty w błonnik

Zacznij od małych kroków, zamiast próbować całkowitej rewolucji w diecie. Zamień biały ryż na brązowy lub inne pełne ziarno, dodaj ciecierzycę do sałatki albo posyp jogurt orzechami i jagodami. Zwiększaj ilość błonnika stopniowo i upewnij się, że pijesz odpowiednio dużo płynów.

Dzień 2: Dodaj więcej koloru

Różne produkty roślinne dostarczają różnych składników odżywczych i rodzajów błonnika, więc różnorodność jest przydatna. Staraj się włączać do posiłków więcej warzyw, owoców, roślin strączkowych, pełnych zbóż, orzechów, nasion, ziół i przypraw – mrożonki i produkty w puszkach również się liczą.

Dzień 3: Nawodnij się, zanim sięgniesz po kofeinę

Płyny wspierają trawienie i pozwalają błonnikowi właściwie spełniać swoją rolę. Travers sugeruje rozpoczęcie dnia od szklanki wody przed herbatą lub kawą oraz trzymanie wody w zasięgu ręki przez cały dzień.

Dzień 4: Idź na spacer

Nawet delikatny ruch może wspomóc przemieszczanie się pokarmu przez układ pokarmowy. Jeśli regularne ćwiczenia wydają się przytłaczające, zacznij od 10-minutowego spaceru po lunchu.

Dzień 5: Postaw na konsekwencję

Wspieranie jelit jest również częścią wspierania prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego. Travers radzi, by skupić się na codziennych nawykach, a nie na spektakularnych interwencjach, równo-legle ze standardowymi zaleceniami dotyczącymi suplementacji witaminy D jesienią i zimą.

Dzień 6: Zafunduj jelitom spokojniejszy wieczór

Stres, zły sen i nieregularny tryb życia mogą wpływać na trawienie. Wypróbuj jeden prosty nawyk wyciszający – może to być wcześniejsze wyłączenie ekranów, przygotowanie śniadania na kolejny dzień albo poświęcenie kilku minut na rozładowanie napięcia.

Dzień 7: Czas na analizę, które nawyki wprowadzisz na stałe

Celem nie jest „zaliczenie" zdrowia jelit w tydzień, lecz wyłapanie nawyków, które są na tyle realistyczne, że da się je utrzymać. Jak mówi Travers: „Najlepsze nawyki dla jelit to te, które możesz powtarzać".



FOT. GETTY IMAGES

Tydzień wystarczy, by przynieść ulgę jelitom

eprasa.pl 599acccc1e

Nasz Fundusz NFZ

Informator Świętokrzyskiego Oddziału NFZ

30 września 2026 r

Studencie, pamiętaj o ubezpieczeniu zdrowotnym!



● Zbliżający się nowy rok akademicki to dobry moment, by studenci upewnili się, że mają zapewniony dostęp do świadczeń zdrowotnych w ramach NFZ.

● Studenci, którzy podejmowali wakacyjną pracę, często zapominają o obowiązku ponownego zgłoszenia do ubezpieczenia zdrowotnego po zakończeniu zatrudnienia.

● Jeżeli nie mają już własnego tytułu do ubezpieczenia, powinni zostać zgłoszeni do ubezpieczenia zdrowotnego jako członkowie rodziny - do ukończenia 26 roku życia.

Kiedy student ma prawo do świadczeń zdrowotnych w ramach NFZ?

Student ma prawo do korzystania ze świadczeń zdrowotnych w ramach NFZ, jeżeli spełnia jeden z poniższych warunków:

- ma własny tytuł do ubezpieczenia, np. umowę o pracę lub rentę
- jest zgłoszony do ubezpieczenia jako członek rodziny
- jest zgłoszony do ubezpieczenia przez uczelnię.

Student może korzystać z bezpłatnych świadczeń zdrowotnych, jeśli zgłosi go do ubezpieczenia zdrowotnego rodzina albo uczelnia. Gdy podejmie pracę na podstawie umowy o pracę, to do ubezpieczenia zdrowotnego zgłasza go pracodawca. Co ważne, brak dopełnienia formalności może skutkować trudnościami z dostępem do lekarza czy badań.

Zgłoszenie do ubezpieczenia przez rodzinę

Jeżeli student nie ma własnego tytułu do ubezpieczenia (np. z tytułu umowy o pracę), powinien zostać zgłoszony do ubezpieczenia zdrowotnego jako członek rodziny. Jako członek rodziny może być zgłoszony do ubezpieczenia zdrowotnego aż do ukończenia 26 roku życia.

Mogą to zrobić m.in.:

- rodzice lub współmałżonkowie rodziców
- dziadkowie, jeśli rodzice nie są objęci obowiązkowym ubezpieczeniem zdrowotnym
- współmałżonek, jeśli ma swój tytuł do ubezpieczenia.

Jak zgłosić członka rodziny do ubezpieczenia zdrowotnego?

Wniosek o zgłoszenie członka rodziny do ubezpieczenia zdrowotnego rodzic składa u swojego płatnika składek, np. pracodawcy, zleceniodawcy, ZUS. Osoby prowadzące własną działalność gospodarczą zgłoszenie na formularzu ZUS ZCNA kierują bezpośrednio do ZUS za pomocą Platformy Usług Elektronicznych, poczty lub osobiście.

Zgłoszenie do ubezpieczenia przez uczelnię

Zdarzają się również takie sytuacje, w których student nie ma własnego tytułu do ubezpieczenia zdrowotnego oraz rodzic albo inna osoba uprawniona również nie może zgłosić, bo np. jego rodzice lub dziadkowie nie pracują i nie są ubezpieczeni - może zrobić to uczelnia.

Warto pamiętać, że:

- uczelnia nie zgłasza do ubezpieczenia automatycznie po rozpoczęciu roku akademickiego - student musi złożyć wniosek w dziekanacie
- jeśli w trakcie studiów student rozpocznie pracę, np. na podstawie umowy o pracę, uczelnia musi go wyrejestrować z ubezpieczenia, a zgłosi go do niego pracodawca
- gdy student zakończy pracę, to rodzic albo uczelnia muszą go zgłosić ponownie do ubezpieczenia zdrowotnego. Nie stanie się to automatycznie.

Więcej informacji dotyczących ubezpieczenia zdrowotnego studentów w Poradniku Pacjenta NFZ - praktycznym przewodniku po systemie ochrony zdrowia.

Można się szczepić przeciw grypie

● Sezon na infekcje dopiero przed nami. Dlatego warto już teraz zaszczepić się przeciw grypie.

● Z bezpłatnych szczepień mogą skorzystać: dzieci i młodzież do 18 roku życia, seniorzy 65+ oraz ciężarne i kobiety w połogu

● Dorośli preparat mogą przyjąć również w aptece.

Wrzesień to dobry czas by pomyśleć o profilaktyce. W Polsce sezon epidemiczny grypy trwa od października do maja, a szczyt zachorowań od stycznia do marca, warto pamiętać jednak, że w poszczególnych sezonach ten czas może się nieznacznie różnić.

Eksperci przypominają, że optymalnie czas szczepienia przeciw grypie powinien mieć miejsce przed rozpoczęciem okresu zwiększonej zachorowalności na grypę.

Kto i na jakich zasadach może skorzystać z refundacji?

Za kwalifikację i podanie preparatu płaci Narodowy Fundusz Zdrowia. Szczepienia są bezpłatne (100% refundacji) dla dzieci i młodzieży do 18 roku życia, osób 65+ i kobiet w ciąży, a z 50% odpłatnością dla dorosłych od 18 do 64 roku życia. Szczepienia są wykonywane w podmiotach leczniczych (szczepienia dzieci i dorosłych) i aptekach (szczepienia dorosłych) badanie kwalifikacyjne przed szczepieniem dziecka prowadzi lekarz.

Badanie kwalifikacyjne przed szczepieniem osoby dorosłej może prowadzić m.in.: lekarz , pielęgniarka czy ratownik medyczny.

Aby skorzystać z refundacji (100% czy 50%) potrzebna jest recepta od lekarza lub farmaceuty.

Coraz więcej osób korzysta ze szczepień

Jak wynika z danych e-zdrowia z roku na rok rośnie liczba osób, które korzystają ze szczepień przeciw grypie. W sezonie 2023/2024 preparat przyjęło niemal 1 644 000 osób. W kolejnym ponad 1 800 000. A w sezonie 2025/2026 już niemal 2 300 000 osób.

W regionie świętokrzyskim również widać tendencję wzrostową. Od 39 000 w sezonie 2023/2024 do niemal 54 000 w sezonie 2025/2026.

Szczepienia w aptekach

W regionie świętokrzyskim zaszczepić przeciw grypie można się w 37 aptekach. Ich listę wraz z mapą można znaleźć na stronie pacjent.gov.pl

Polipragmazja – co za dużo to nie zdrowo

● Ból głowy, przeziębienie, problemy ze snem – często zamiast konsultacji ze specjalistą sięgamy po preparaty dostępne bez recepty.

● Polipragmazja, czyli jednoczesne stosowanie wielu leków, jest częstym zjawiskiem. Szczególnie wśród seniorów i pacjentów przewlekle chorych.

● Czasem przyjmowanie wielu leków jest konieczne, dlatego tak ważne są regularne przeglądy wszystkich preparatów i ocena możliwych interakcji oraz działań niepożądanych.

Polipragmazja czyli wielolekowość to przyjmowanie co najmniej pięciu leków jednocześnie. Jest groźna dla każdego, szczególnie dla osób starszych, które są obciążone chorobami przewlekłymi, np. cukrzycą, nadciśnieniem tętniczym, niewydolnością krążenia. Eksperci podkreślają - starzenie się społeczeństwa i równoczesne wydłużanie życia sprawiają, że polipragmazja pozostająca poza nadzorem jest zjawiskiem niebezpiecznym.

Uwielbiamy się leczyć sami

- My uwielbiamy się leczyć sami, nie idziemy do lekarza tylko do apteki i kupujemy preparaty. A jak już pacjenci idą do lekarza to często nie przyznają się, że przyjmują leki. Pomijają pewne kwestie, często pacjenci sami decydują się na zmianę leczenia. Zamiast przyjmować lek według zaleceń, na przykład rano i na czczo to zmieniają porę przyjmowania preparatów - informuje Radosław Wesołek, prezes Kieleckiej Okręgowej Izby Aptekarskiej.

Informować o wszystkich lekach i suplementach

Dlatego tak ważne jest poinformowanie lekarza lub farmaceuty o wszystkich przyjmowanych lekach i suplementach. Preparaty dostępne bez recepty również powinny być uwzględnione przy ocenie farmakoterapii. Ich łączenie z lekami przyjmowanymi na stałe może mieć znaczenie dla bezpieczeństwa terapii.

- Przyjmowanie wiele leków w sposób niekontrolowany może spowodować wiele konsekwencji. Są to np. zaburzenia ze strony przewodu pokarmowego. Ich łączenie może wpływać na łaknienie i być powodem na przykład nieodżywienia - dodaje Radosław Wesołek.

Informator przygotowuje: Zespół Komunikacji Społecznej i Promocji Świętokrzyskiego Oddziału Wojewódzkiego Narodowego Funduszu Zdrowia, telefon 41-36-46-286;
e-mail: rzecznikprasowy@nfz-kielce.pl , adres internetowy: www.nfz-kielce.pl

eprasa.pl 599acccc1e

PROGRAMOWO



G. 15:55

Gliniarze

Polsat

Detektywi badają sprawę śmierci 75-letniego Henryka. Sąsiadka denata znalazła jego zwłoki na kanapie u niego w domu. Wychodzi na jaw, że zabójca próbował upozorować, że staruszek zmarł we śnie. Policjanci ustalają też, że doszło do grabieży. Głównym podejrzanym jest bratanek Henryka, który wyłudził od wuja pieniądze, przez co został wykreślony z testamentu. Aneta żegna się ze współpracownikami. Ponieważ jest w ciąży, nie będzie jej co najmniej kilkanaście miesięcy. Razem z Natalią zastanawiają się, kto przejmie jej obowiązki.

G. 16:50

Szpital św. Anny

TVN

Asia Wrońska mówi Łukaszowi o planach wyjazdu na stałe do Kanady. Kaja jest wzburzona ultimatum Wrońskiego. Mówi o wszystkim Wiktorowi, który chce zrezygnować ze stażu. Dr Orłowicz przyjmuje głuchą pacjentkę. Zyta odwiedza Tadeusza, który jest na badaniach, mających pokazać zaawansowanie choroby. Przy okazji Zyta poznaje bliżej Zuzannę. Kaja zwołuje spotkanie przyjaciółek w szpitalnym barku. Przeżywa sytuację z Wiktorem.



G. 18:00

Pierwsza miłość

Polsat

Jolka widzi Kingę i Janka w czułym uścisku. Przyłapana Kinga prosi ją, żeby nikomu o tym nie wspominała. Jolka składa jej przysięgę, że nie puści pary. Obietnicę złożyć łatwo, gorzej z jej dotrzymaniem! Jak długo wytrzyma z takim sekretem – oto jest pytanie! Natomiast Bartek ma spędzić dzień z Norbertem. W związku z tym postanawia zabrać ze sobą Ilonę.Zapytana o zgodę Emilka nie robi problemów. Jednak w Wadlewie już nie wszystko idzie tak gładko. Zaczynają się problemy i różne wyzwania. Z kolei Ewa i Reterska spotykają się na kawę. Rozmowa obu kobiet zupełnie się nie klei. W dodatku Łucja odbiera dziwny telefon z Niemiec i wychodzi w środku spotkania. Krystian, zapytany o interesy narzeczonej, nie potrafi zbyt wiele powiedzieć. Ewa zaczyna więc podejrzewać, że Reterska coś ukrywa...



G. 20:05

Barwy szczęścia

TVP 2



Mariusza pomagając Jance zaniedbuje domowe obowiązki, co irytuje Kasię. Dodatkowo Ksawery odmawia udziału w konsultacji psychiatrycznej. Aldona sądzi, że za internetowym hejtem wymierzonym w Grzelaków stoi pan Bogumił. W obliczu narastających trudności Romeo wpada na pomysł. Hubert, upewniwszy się o nieszczerości Lucyny, potajemnie przeszukujejej sypialnię, ignorując sprzeciw Asi.

G. 20:50

NA DOBRE I NA ZŁE

TVP 2

Do Leśnej Góry trafiają ofiary wypadku motocyklowego – dziewczyna z poważnymi urazami miednicy i pękniętą tętnicą biodrową oraz chłopak z uszkodzeniem aorty. O ich życie walczą wspólnie podczas kolejnych operacji Falkowicz i Wilczewski. Poza pracą profesora coraz bardziej niepokoi związek Matyldy z ratownikiem Darkiem i w końcu lekarz postanawia otwarcie porozmawiać z wybrankiem córki. Spotkanie nie uspokaja go. Przeciwnie – po spotkaniu z nim znów jest bliski paniki! W dodatku podejrzewa, że Matylda... jest w ciąży! Tymczasem Blanka po zniknięciu Niny szaleje z niepokoju. Decyduje się, wbrew radom policji, nagłośnić sprawę. Niedługo później do Maria dzwoni obcy mężczyzna. Tajemniczy rozmówca podaje się za porywacza i żąda sporego okupu. Pytanie brzmi: mówi prawdę czy kłamie?



G. 16:55

Gliniarze Śląsk

Polsat

Samotna emerytka, Antonina Madej, zostaje znaleziona martwa w splądrowanym mieszkaniu. Wszystko wskazuje na kolejne z serii włamań. Gutek i Kowalski trafiają na trop szajki włamywaczy. Nabierają przekonania, że ktoś celowo próbuje skierować śledztwo na fałszywy trop. Czy zabójstwo emerytki aby na pewno było skutkiem nieudanego rabunku? Kowalski próbuje wykorzystać Weronikę, by dotrzeć do Mitręgi. Nie zdaje sobie sprawy, że jego przeciwnik jest o krok przed nim.

G. 17:55

Detektywi

TVN

Dwaj bracia wraz z kolegą postanawiają obejrzeć opuszczony dom. Nieruchomośc ma ponurą historię – zaledwie rok wcześniej doszło tam do brutalnego morderstwa. Kilka godzin później okazuje się, że bracia zaginęli. Katarzyna Kowalik i Jakub Nowacki sprawdzają dom, w którym byli chłopcy. Detektyw zostaje zaatakowany przez mężczyznę, który twierdzi, że jest agentem nieruchomości. Podczas przeszukania strychu Jakub Nowacki znajduje ludzki ząb.

eprasa.pl 599acccc1e

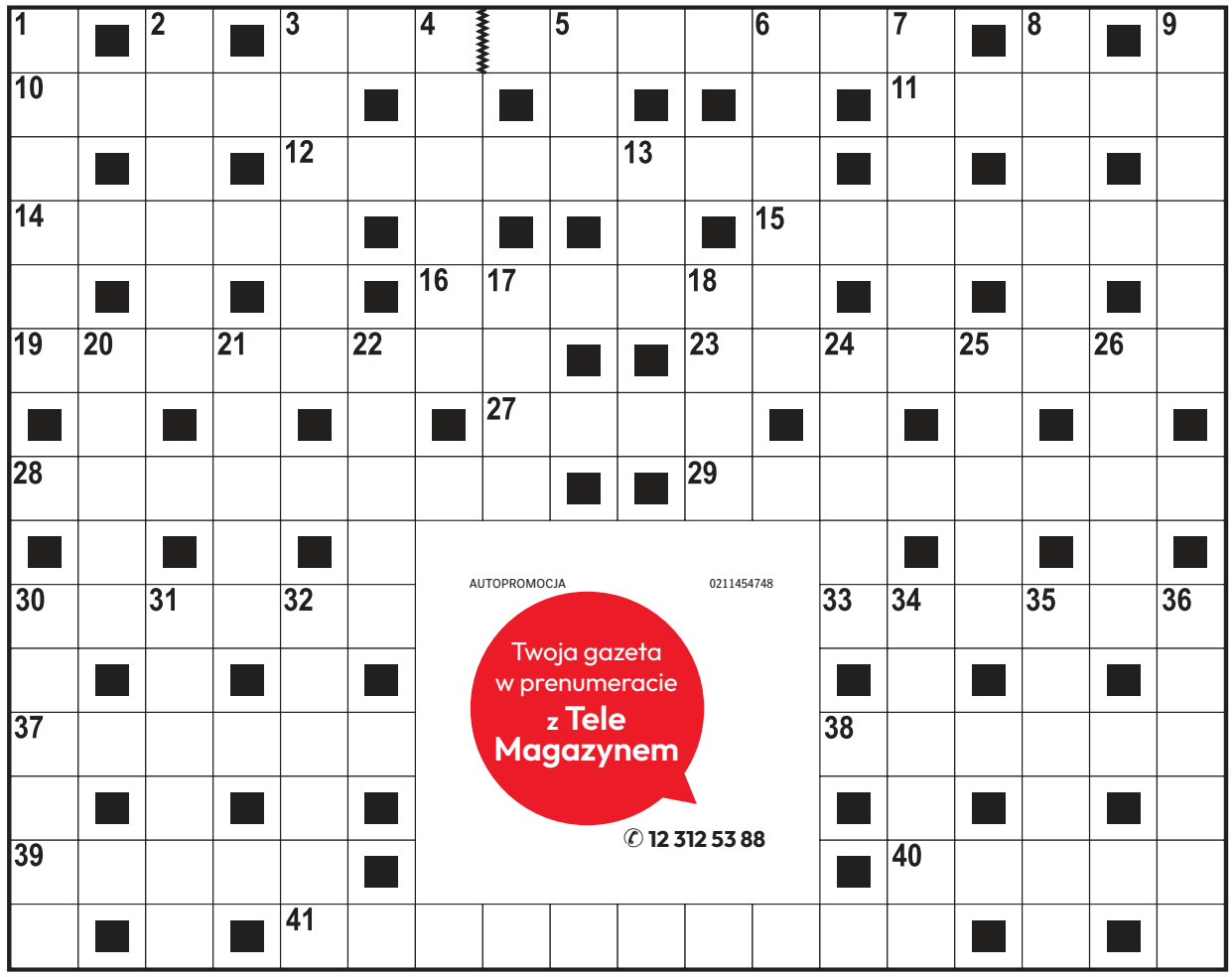
KRZYŻÓWKA NR 151

Poziomo:

3) najludniejsze miasto Kaliforni,
10) musical z Madonną w roli głównej,
11) szeroka ulica włoskich miast,
12) Isadora Duncan lub Loda Halama,
14) przepływa przez gród Przemysława,
15) pozbawienie wolności przez wroga,
16) futerał na pistolet przy siodle,
19) niewielka publikacja w oprawie zeszytowej,
23) wiadukt nad autostradą,
27) gatunek tłustego śledzia,
28) np. Stefan Karwowski z „Czterdziestolatka”,
29) odbywa praktykę w zakładzie pracy,
30) dom Jana Kiepury w Krynicy,
33) rodzaj wyrobu poligraficznego zaliczany do akcydensów,
37) podstawa aparatu fotograficznego,
38) mityczny myśliwy rozszarpany przez psy,
39) zbiór głównych zasad wiary,
40) filmowy przeciwnik Batmana,
41) skórzana torba na dokumenty noszona przez wojskowych.

Pionowo:

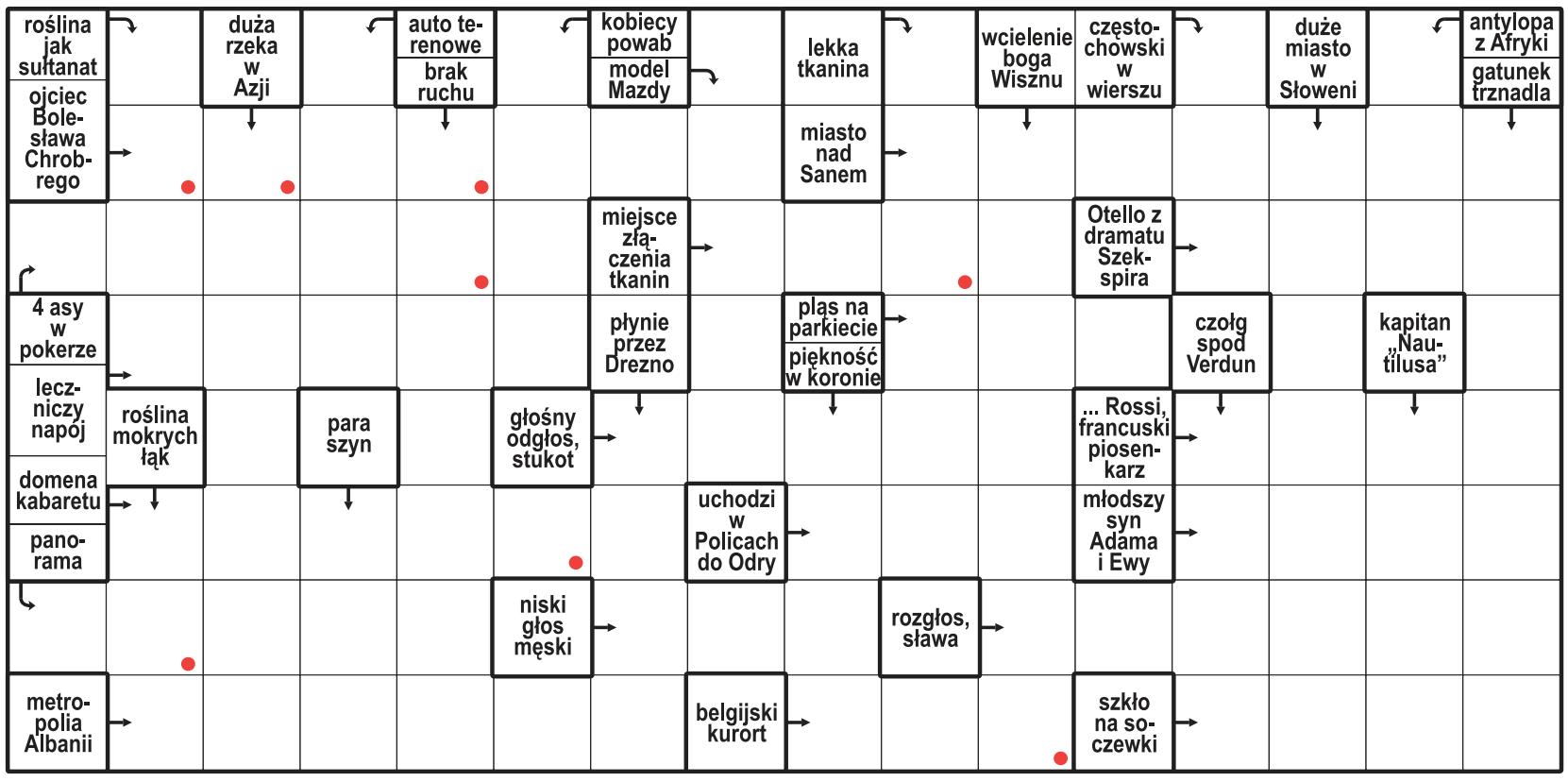
1) delikatna tkanina na apaszki,
2) katolicki program dla młodzieży w TVP,
3) trójkątny żagiel przedni,
4) Irena, wykonawczyni przeboju „Tych lat nie odda nikt”,
5) „…: Wybrany przez Boga”,
6) trawiasta formacja roślina w Ameryce Południowej,
7) ma węża w kieszeni, dusigrosz,
8) drzewo liściaste o białej korze,
9) podniosły nastrój, majestat,
13) rysunek wykonany rylcem,
17) wieńczy skronie zwycięzcy,
18) rasa królików futerkowych,
20) stopień służbowy w armii,
21) łamany przez kryptologów,
22) Krakowskie Przedmieście w stolicy,
24) lubi wędrówki po kraju,
25) łódź rzeczna o płaskim dnie,
26) chroniona przez oponę,
30) brak zajęć lub niemożność działania,
31) myśliwy z lasów Ameryki Północnej,
32) Jan … Sztaudynger, fraszkopisarz,
34) w szkole trwa 45 minut,
35) potocznie o kobiecej sukience,
36) arktyczna formacja roślinna.



ROZWIĄZANIE NR 150

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

KRZYŻÓWKA PANORAMICZNA



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

ROZWIĄZANIE: MISTERIA.

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Działaj odważnie, lecz nie spiesz się. Horoskop dzienny mówi, że spokojna rozmowa wiele wyjaśni.

Ryby (19.02 - 20.03)
Czeka Cię spokojny dzień i dobra wiadomość. Horoskop na dziś radzi zaufać intuicji, ale trzymać się planu.

Baran (21.03 - 19.04)
Spotkanie może przynieść ciekawy pomysł. Horoskop dzienny na środę radzi słuchać i pytać bez obaw.

Byk (20.04 - 20.05)
Dziś zadbaj o swoje granice. Horoskop dzienny wróży, że szczera rozmowa poprawi relację i przyniesie Ci ulgę.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Twoja energia przyciągnie uwagę innych. Horoskop na dziś radzi wykorzystać ją twórczo i unikać sporów.

Rak (22.06 - 22.07)
Drobne sprawy mogą wymagać uwagi. Horoskop dzienny na środę sugeruje uporządkować je krok po kroku.

Lew (23.07 - 22.08)
Szukaj równowagi między pracą a odpoczynkiem. Horoskop dzienny mówi, że bliska osoba poprawi Ci humor.

Panna (23.08 - 22.09)
Nie zdradzaj wszystkich planów. Horoskop na dziś wróży, że cierpliwość pomoże Ci dostrzec właściwy moment.

Waga (23.09 - 22.10)
Dzień sprzyja nauce. Horoskop dzienny na środę to wskazówka, by odważyć się spróbować czegoś nowego.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Konsekwencja przyniesie efekty. Horoskop dzienny radzi nie przejmować się opóźnieniami.

Strzelec (22.11 - 21.12)
Ciekawy pomysł może otworzyć nowe drzwi. Horoskop na dziś sugeruje zapisać go i wrócić do niego wieczorem.

Koziorożec (22.12 - 19.01)
Dziś intuicja podpowie Ci właściwy kierunek. Horoskop dzienny na środę radzi poszukiwać ciszy.

eprasa.pl 599acccc1e

KOSTOMŁOTY DRUGIE

Pożar poddasza domu. Z ogniem walczyło sześć zastępów strażackich

Elżbieta Zemsta

Sześć zastępów straży pożarnej walczyło we wtorkowy poranek z pożarem poddasza domu w Kostomłotach Drugich w powiecie kieleckim.

Zgłoszenie o zdarzeniu do straży pożarnej dotarło przed godziną 5 rano we wtorek, 29 września. Informacja dotyczyła pożaru poddasza domu w Kostomłotach drugich, tuż przy drodze krajowej numer 74.

Na miejsce pojechało sześć zastępów straży pożarnej.

- Pożar udało się szybko opanować, kilka godzina trwało dogaszanie ognia - wyjaśniał starszy kapitan Marcin Bajur, rzecznik prasowy świętokrzyskiej straży pożarnej.

W związku z akcją gaśniczą na trasie drogi krajowej numer 74 były utrudnienia, jeden pas był zablokowany przez wozy strażackie.



FOT. PSP KIELCE

Zgłoszenie o zdarzeniu do straży pożarnej dotarło przed godziną 5 rano we wtorek, 29 września

KIELCE

Aspirant z opatowskiej policji jest najlepszym dyżurnym w regionie

Elżbieta Zemsta

13 dyżurnych policyjnych z komendy powiatowych i kieleckiej jednostki stanęło w szranki o tytuł najlepszego.

Po dwudniowych zmaganiach w piątek wyłoniono zwycięzce, którym okazał się być aspirant Piotr Siastała z Komendy Powiatowej Policji w Opatowie. W listopadzie będzie reprezentował świętokrzyski garnizon z ogólnopolskich zawodach.

VI Wojewódzki Turniej Służby Dyżurnej Jednostek Organizacyjnych Policji Garnizonu Świętokrzyskiego rozpoczął się w czwartek w Sali Narad im. mjr. Jana Piwnika „Ponurego". Turniej w imieniu Komendanta Wojewódzkiego Policji w Kielcach otworzył jego Pierwszy Zastępca inspektor Tomasz Jarosz.

Przebieg turniej nadzorował zastępca Naczelnika Sztabu Policji Komendy Wojewódzkiej Policj w Kielcach podinspektor Piotr Kukulski, sędzią głównym turnieju był podinspektor Rafał Szemraj. Zespół sędziowski uzupełnili podinspektor Marcin Chrzanowski, aspirant sztabowy Łukasz Chmielewski, komisarz Konrad Stefańczyk oraz podkomisarz Olga Tatarek.



FOT. KWP KIELCE

Aspirant Piotr Siastała z Komendy Powiatowej Policji w Opatowie zwyciężył w konkursie dyżurnych policyjnych województwa świętokrzyskiego

- Zmagania trzynastu reprezentantów komend w regionie rozpoczęły się od praktyki. W czwartek każdy z zawodników, na specjalnie wyposażonym stanowisku dyżurnego, obsługiwał zdarzenie. Tu należało wykazać się wielkim opanowaniem, koncentracją i podzielnością uwagi – relacjonował podkomisarz Maciej Ślusarczyk z biura prasowego Komendy Wojewódzkiej Policji w Kielcach.

W piątek, drugiego dnia turnieju na zawodników czekał test wiedzy składający się z 60 pytań, po którym poznano wyniki całego konkursu.

Zwycięzcą VI Wojewódzkiego Turnieju Służby Dyżurnej Jednostek Organizacyjnych Policji Garnizonu Świętokrzyskiego został aspirant Piotr Siastała z Komendy Powiatowej Policji w Opatowie. Drugie miejsce zajął podkomisarz Norbert Zaczkowski z Komendy Powiatowej Policji w Busku-Zdroju, a trzecie komisarz Mateusz Kwieciński z Komendy Miejskiej Policji w Kielcach.

- Turniej podsumował Zastępca Komendanta Wojewódzkiego Policji w Kielcach inspektor Jacek Cholewa. Zawodnikom gratulował także Wicewojewoda Michał Skotnicki oraz Wiceprzewodniczący Wojewódzkiego Niezależnego Samorządnego Związku Zawodowego Policjantów Andrzej Ścibisz – informował Maciej Ślusarczyk.

DROBNE

Handlowe

INNE

TANIE kołdry puchowe.
534-222-122

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ
ibo.polskapress.pl

REKLAMA 0111562220

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



Powierzchnia użytkowa budynku – 3202,80 m², powierzchnia gruntu – 0,8701 ha.

Tel. kontaktowy 603 920 399

GMINA WŁOSZCZOWA

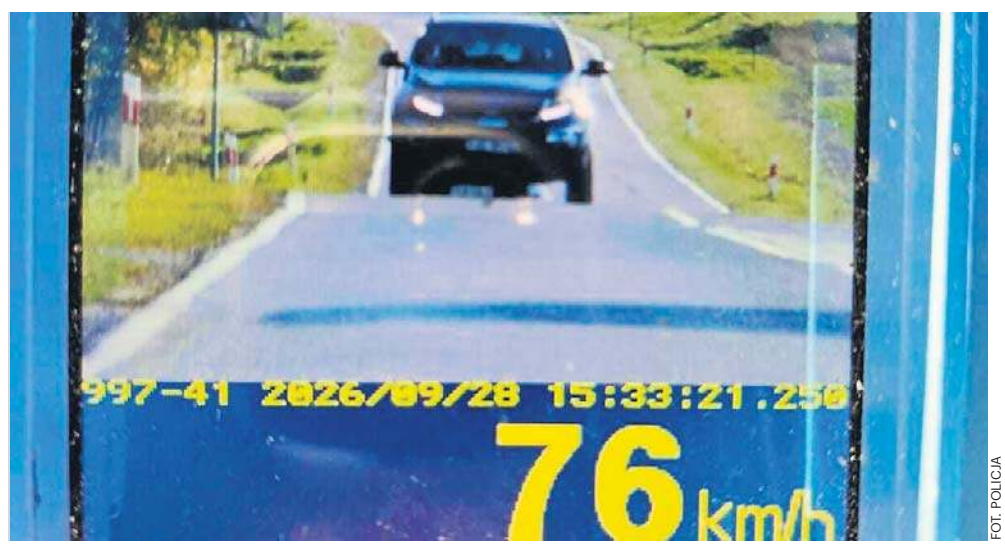
Jechał za szybko, po alkoholu, w dodatku z dzieckiem

Sylwia Bławat

76 kilometrów na godzinę w miejscu, gdzie obowiązuje ograniczenie do 50 jechał Kią 41-letni mężczyzna – policjanci zatrzymali go do kontroli w miejscowości Przygradów pod Włoszczową.

Badanie wykazało, że 41-latek miał 0,3 promila alkoholu w organizmie, a w aucie wiózł 11-letnie dziecko.

- Nie był to koniec. Na miejsce kontroli przyjechała 42-letnia kobieta, aby przejąć opiekę nad dzieckiem. Policjanci w trakcie interwencji ustalili, że pojazd marki Ford, którym przyjechała, nie posiadał aktualnych badań technicznych – wyjaśnia młodszy aspirant Weronika Grot, rzecznik prasowy włoszczowskiej policji.



FOT. POLICJA

Kierowca jechał 76 kilometrów na godzinę tam, gdzie obowiązuje ograniczenie do 50

Policjanci zatrzymali 41-latkowi prawo jazdy. Przyjdzie mu odpowiedzieć za kierowanie autem po alkoholu, zaś za przekroczenie prędkości dostał 7 punktów karnych i mandat wysokości 400 złotych. Funkcjonariusze zatrzymali także dowód rejestracyjny Forda, którym kierowała 42-latka.

eprasa.pl 599acccc1e

PIŁKA NOŻNA

Bolesna porażka ze Szwecją. Momenty to o wiele za mało

Adam Godlewski

Po przegranej 1:3 ze Szwecją zrobiło się naprawdę smutno. Wnioski są bardzo przykre, bo od marca Skandynawowie zrobili zauważalny postęp, natomiast Biało-Czerwoni zanotowali wyraźny regres.



FOT. PAP/PIOTR NOWAK

W spotkaniu ze Szwecją, zwłaszcza na początku i w całej 2. połowie, reprezentanci Polski sprawiali wrażenie mocno zdezorientowanych...

Niestety, nie tylko nie wzięliśmy rewanżu na Szwedach za przegrany baraż o mundial, ale dystans między Skandynawami a reprezentacją Polski jeszcze wzrósł. Gospodarze dzięki występowi w finałach mistrzostw świata zwiększyli pewność siebie i rozwinęli praktycznie wszystkie aspekty gry. Natomiast Biało-Czerwonych stać jedynie na dobre momenty. A to zdecydowanie za mało, aby rzucić rękawicę nawet takiemu solidnemu europejskiemu średniakowi.

Owszem, długimi fragmentami – przez ponad 20 minut – w drugiej części pierwszej połowy drużyna Jana Urbana dawała koncert gry, ale efektem był tylko jeden gol. Potem (wcześniej zresztą też) brakowało stabilizacji na porównywalnym poziomie, zabrakło powtarzalności. A prezentując nawet satysfakcjonujący styl zaledwie przez ćwierć meczu, trudno choćby marzyć o dobrych wynikach.

Realnie patrząc, o wygraniu grupy w Dywizji B Ligi Narodów trzeba już zapomnieć. Bo nie tylko reprezentacja Polski musiałaby się wznieść na poziom, który prezentuje jedynie chwilami, ale z tonu wyraźnie musieliby spuścić Szwedzi. A na jedno i drugie zwyczajnie się nie zanosi.

Skandynawowie będą teraz w spokoju szlifować grę w obronie i czekać na powrót do zdrowia napastnika Liverpoolu Alexandra Isaka, natomiast polskich kibiców czeka nerwówka w dwóch październikowych spotkaniach Ligi Narodów. I niepewność, czy Urban zdecyduje się na ustawienie z trzema, czy może z czterema obrońcami. Niezależnie jednak od tego, który schemat selekcjoner wybierze – i tak nie unikniemy chaosu, ponieważ grę w jednym i drugim ustawieniu mamy przećwiczoną niedostatecznie. Ba, defensorzy mają problemy nawet z komunikacją...

Naszym reprezentantom brakuje pewności siebie, pod własną bramką podejmują dziwne, częst niezrozumiałe decyzje. W efekcie po indywidualnych błędach straciliśmy w Solnie aż trzy gole. Wszystkie brzemienne w skutki pomyłki mają konkretnych autorów, w przypadku goli numer dwa i trzy dla Szwedów – co najmniej po dwóch.

O utratę pierwszej bramki pretensje można mieć do łamiącego linię spalonego Jakuba Kiwiora, przy drugiej nie popisali się Sebastian Szymański i Mateusz Żukowski, trzecia to efekt braku porozumienia między Przemkiem Wiśniewskim i Mattym Cashem.

Cóż, za nieobecność na mundialu i brak kontaktu ze światową czołówką płacimy teraz bardzo wysoką cenę. Czy posadą za niemoc naszego zespołu posadą zapłaci trener Urban? O tym przekonamy się po meczach z Rumunią (2.10 w Warszawie) i Bośnią (5.10 w Zenicy).

LIGA NARODÓW – DYWIZJA B

SZWECJA - POLSKA 3:1
Bramki: Nyrgren 8, Ayari 63, Gyökeres 72 - Szymański 43
Szwecja: Johansson - Svensson, Starfelt, Lindelof, Gudmundsson - Walemark (80 Bernhardsson), Bergvall, Ayari, Zeneli (62 Nanasi) - Nygren (80 Larsson), Gyökeres (89 Karlström).
Polska: Bułka - Wiśniewski (88 Lewandowski), Bednarek, Kiwior - Cash (76 Skóraś), Zieliński (76 Urbański), Nowak, Puchacz (65 Frankowski) - Szymański (76 Świderski), Zalewski - Żukowski.
Żółte kartki: Svensson - Puchacz, Zieliński, Lewandowski.
Sędziował: Rojas (Hiszpania). **Widzów:** 24 637.

PIŁKA NOŻNA

W nich ostatnia nadzieja? Młodzieżówka zagra w Katowicach ze Szwecją

Bartosz Głąb

Młodzieżowa reprezentacja Polski jest na finiszu eliminacji mistrzostw Europy do lat 21. Zespół prowadzony przez selekcjonera Jerzego Brzęczka zmierzy się w środowy wieczór na „Arena Katowice" ze Szwecją. Zwycięstwo może nawet przypieczętować już awans na przyszłoroczny turniej.

„Biało-Czerwoni" idą, jak burza w eliminacjach do młodzieżowego Euro 2027, które odbędzie się w Albanii i Serbii. Reprezentacja Polski z kompletem ośmiu zwycięstw przewodzi w tabeli swojej grupy, ale wielce prawdopodobne, że kwestia bezpośredniego awansu rozstrzygnie się za kilka dni w wyjazdowym meczu z Włochami.

Jednak zanim to, już w środę o godz. 18.00 podopieczni Jerzego Brzeczka zmierzą się ze Szwecją, która szans na awans już nie ma, ale potrafi być nieprzyjemna i ciężka do ograna. Co prawda jesienią ubiegłego roku Polacy rozbili Szwedów na wyjeździe aż 6:0, ale wynik nie odzwierciedla tego, co działo się na boisku.

Ponadto selekcjoner Jerzy Brzęczek stracił m.in. bramkarza Sławomira Abramowicza i pomocnika Marcela Regułę, którzy zostali dowołani do seniorskiej kadry narodowej.

Jeśli Polacy ograją reprezentację Szwecji, a Włosi dzień później sensacyjnie potkną się na wyjeździe z Armenią, „Biało-Czerwoni" już teraz będą mogli świętować awans na przyszłoroczny turniej, który równocześnie jest kwalifikacjami na Igrzyska XXXIV Olimpiady w Los Angeles w 2028 roku.

Wszystko wskazuje jednak na to, że o awansie na młodzieżowe mistrzostwa Europy zdecyduje bezpośredni mecz Polski z Włochami, który zostanie rozegrany w poniedziałek, 5 października w Pescarze.

Transmisję z meczu Polska–Szwecja będzie można oglądać na kanale TVP Sport. Stream w interencie również będzie dostępny bez opłat na stronie sport.tvp.pl.



FOT. SYLWESTER SZYMCZAK

Młodzieżowa reprezentacja Polski jest liderem swojej grupy eliminacji mistrzostw Europy, ale przed nią dwa trudne mecze

PIŁKA NOŻNA

Rumuńskie media po klęsce z Bośnią i Hercegowiną: Wstyd i hańba!

Paweł Wiśniewski

W meczu 2. kolejki grupy 4 dywizji B piłkarskiej Ligi Narodów, który odbył się na Arena Nationala w Bukareszcie, Rumunia uległa reprezentacji Bośni i Hercegowiny 2:4 (1:3).

W najbliższy piątek, 2 października br. (godz. 20.45), podopieczni trenera Gheorghe Hagiego zmierzą się w Warszawie na PGE Narodowym z naszą drużyną narodową.

W Bukareszcie bramki strzelali dla Rumunii: Daniel Birligea (28. minuta) i Alexandru Cicaldau (62), a dla Bośni i Hercegowiny: Armin Gigović (12), Tarik Muharemović (19), Haris Tabaković (40) oraz Ermin Mahmić (55).

Według bukareszteńskiej telewizji Antena 1 „haniebna" porażka w sercu Rumunii z uważaną za europejskiego średniaka drużyną Bośni i Hercegowiny stawia w bardzo złym świetle zespół kierowany przez „Maradonę Karpat".

Media odnotowują i cytują krytykę ze strony byłych graczy reprezentacji oraz kilku trenerów piłkarskich.

– Dla zespołu Hagiego to jednak jeszcze nie koniec. Decydujący dla dalszej sytuacji kadry w Lidze Narodów będzie piątkowy pojedynek w Warszawie. Polacy są tuż przed nami i mają zaledwie 1 punkt – napisał portal telewizji „Digi Sport".

Odnotował, że goście mogli w Bukareszcie wygrać znacznie wyżej, gdyż zaprzepaścili kilka dogodnych okazji do strzelenia bramek.

– Drużyna, która strzeliła nam cztery gole i zmarnowała kilka dodatkowych okazji do zdobycia bramek, była zdecydowanie lepiej przygotowana do meczu niż my – kontynuował „Digi Sport".

„Musimy wyciągnąć wnioski z tej porażki. Błędów było zbyt wiele, m.in. to, że w ofensywie graliśmy bez klasycznych skrzydłowych, zaś wszyscy nasi atakujący bramkę rywala zawodnicy tłoczyli się w środku pola" – napisała z kolei bukareszteńska „Gazeta Sporturilor". „Byliśmy całkowicie zdani na łaskę dominującego rywala...".

Rumuńkie media radzą zapomnieć o tej porażce i podnieść głowę przed piątkowym meczem z Polską.

LIGA NARODÓW 2026-2027

Dywizja B, grupa 4: Polska - Bośnia i Hercegowina 0:0, Szwecja - Rumunia 2:1, Szwecja - Polska 3:1, Rumunia - Bośnia i Hercegowina 2:4.

1. Szwecja	2	6	5-2
2. BiH	2	4	4-2
3. Polska	2	1	1-3
4. Rumunia	2	0	3-6

eprasa.pl 599acccc1e

SPORT

• **Obrońca Korony Kielce Kostas Sotiriou** zagrał w reprezentacji Cypru w meczu 2. kolejki grupy 2 dywizji C Ligi Narodów. Jego zespół zremisował z Łotwą 0:0

PIŁKA RĘCZNA

Industria Kielce zagra w Hali Legionów ze Śląskiem Wrocław w Lotto Superlidze

Trzy mecze na przestrzeni tygodnia - tak wygląda plan Industrii Kielce na najbliższe dni. Pierwsze starcie w środę, 30 września, o godzinie 18 ze Śląskiem Wrocław w Hali Legionów

Dorota Kułaga

Śląsk Wrocław, Zepter KPR Legionowo oraz SC Magdeburg - to najbliżsi rywale Industrii Kielce, a te spotkanie rozegrane zostaną na przestrzeni siedmiu dni. Z punktu widzenia żółto-biało-niebieskich najlepszą informacją jest to, że rozegrają je w Hali Legionów.

- Podróże zawsze dają „w kość", więc dobrze, że zagramy je przed własną publicznością. Będziemy mieć też troszkę więcej na przygotowania do meczu z SC Magdeburgiem. Natomiast nie wybiegamy w przyszłość aż tak daleko, koncentrujemy się na każdym najbliższym meczu, czyli na Śląsku Wrocław - mówi Adam Morawski, bramkarz Industrii Kielce.

Śląsk Wrocław to beniaminek Lotto Superligi, który wrócił do elity po rocznej przerwie. Obecny sezon rozpoczął dobrze, bo od przekonującego zwycięstwa z Piotrkowianinem 29:21. Potem już tak dobrze nie było, bo przytrafiły się dwie porażki z KGHM Chrobrym Głogów oraz PGE Wybrzeżem Gdańsk, a meczu z Corotopem Gwardią Opole podopieczni trenera Bartłomieja Koprowskiego zremisowali w regulaminowym czasie gry, a po karnych przegrali. W efekcie zajmują po czterech kolejkach ósmą lokatę z czterema punktami na koncie.



FOT. DAWID ŁUKASIK

Industria Kielce w środę, 30 września, zagra ze Śląskiem Wrocław w meczu Lotto Superligi. Na zdjęciu Piotr Jędraszczyk

- Szykujemy się na trudny mecz, bo to beniaminek, który przyjedzie zmotywowany. Ale gramy u siebie, chcemy go wygrać i zapraszam kibiców na ten mecz - mówi Aleks Vlah, rozgrywający Industrii Kielce. I dodaje: - Z każdym meczem nabieramy większej pewności siebie i nasza gra przez to wygląda lepiej, czujemy się dobrze, a forma idzie do góry. - Ciekawostką jest to, że w środę w Hali Legionów na parkiecie zobaczymy dwa najbardziej utytułowane polskie kluby piłki ręcznej w historii. Śląsk to drugi najlepszy zespół pod kątem zdobywania mistrzostw Polski - w swej historii ma 15 tytułów. Okres świetności tego klubu przypadł na lata 70. ubiegłego wieku, a w składzie grali tak wybitni zawodnicy jak Jerzy Klempel, Daniel Waszkiewicz czy Zbigniew Tłuczyński. Tego ostatniego kieleckim kibicom przedstawiać nie trzeba, bo to jedna z największych legend Iskry - mówi Marcin Batóg, menedżer do spraw komunikacji w kieleckim klubie.

Początek rozgrywanego awansem meczu siódmej kolejki Lotto Superligi w środę, 30 września, o godzinie 18. Bilety dostępne na www.bilety.kielcehandball.pl oraz w klubowej kasie bezpośrednio przed meczem.

Trwa też sprzedaż biletów na hitowy mecz Industrii Kielce z SC Magdeburg w Lidze Mistrzów. Odbędzie się 7 października w Hali Legionów. Początek tego pojedynku o godzinie 20.45.

Zespół prowadzony przez trenera Benneta Wiegerta to jeden z faworytów nie tylko do udziału w turnieju Final Four, ale również do zwycięstwa w tegorocznej edycji. To także klub, w którym występowali byli wybitni zawodnicy naszej drużyny - Karol Bielecki - obecnie prezes Klubu Sportowego Iskra Kielce oraz Grzegorz Tkaczyk. Ale także Bartosz Jurecki, Piotr Chrapkowski, a w grupach młodzieżowych Tomasz Gębala.

Personalnie klub z Magdeburga jest bardzo mocny na każdej pozycji, występują tam reprezentanci swoich krajów. Kieleccy kibice na pewno wspominają finał Ligi Mistrzów z 2023 roku, kiedy to właśnie SCM był liderem naszej ekipy. Rok później zespoły te spotkały się także w ćwierćfinale, a górą w rywalizacji byli Niemcy. Zapowiada się hitowe spotkanie.

BOKS

Rushh Kielce zmierzy się z Pomorzaninem Boxing Team

Dorota Kułaga

Polska Liga Boksu. W hicie kolejki lider - Wojskowy Klub Bokserski Rushh Kielce zmierzy się na wyjeździe z Pomorzaninem Boxing Team Toruń.

Hitem 10. kolejki Polskiej Ligi Boksu będzie piątkowy mecz Pomorzanina Boxing Team Toruń z liderującym Wojskowym Klubem Bokserskim Rushh Kielce. Gospodarze w ostatnich dniach wzmocnili się wicemistrzem Europy Hugo Grau (65 kg) i Lucky Aimufuą (80 kg). Początek spotkania 2 października o godzinie 19.30.

Spotkanie odbędzie się w hali Szkoły Podstawowej imienia Ewarysta Estkowskiego w Pakości w powiecie inowrocławskim. To kolejny występ Pomorzanina w 5-tysięcznym mieście zlokalizowanym nad Notecią. Kielczanie są najlepszym zespołem sezonu 2026, wygrali wszystkie 9 meczów (18 punktów), ale jak trudno o sukcesy niech świadczy początek rundy rewanżowej. WKB Rushh pokonał po 10:8 Królewski Kraków i RTX Golden Team Nowy Sącz, czyli drużyny z miejsc 8 i 7. To pokazuje jak wyrównana jest Polska Liga Boksu, mimo oczywiście znacznych różnic punktowych w tabeli.

Pomorzanin Boxing Team Toruń wywalczył 10 punktów (5 wygranych, 4 porażki) i zajmuje 5 lokatę. Również 10 oczek mają na koncie kluby z pozycji 3-4 Concordia Knurów i RKB Wisłok 1995 Rzeszów, zaś wiceliderem jest Imperium Boxing Wałbrzych 12 pkt.

Torunianie walczą o medal, a ten cel mają pomóc zrealizować zakontraktowani właśnie uczestnicy Mistrzostw Europy w Sofii - srebrny medalista 65 kg Francuz Hugo Grau (w pojedynku o podium pokonał Bartłomieja Rośkowicza) i ćwierćfinalista 80 kg Austriak Lucky Aimufua (wygrał dwie walki, porażkę poniósł z Anglikiem Oladimeji Shittu).

W innej piątkowej potyczce ligowej Concordia podejmie Królewskiego, pozostającego bez zwycięstwa, lecz ambitnie do niego dążącego. Drugą rundę Krakowianie zaczęli od przegranych po 8:10 z Kielczanami i Torunianami. Czy sprawią niespodziankę sprawią w rywalizacji z klubem z Knurowa? Do ekipy gości mogą dołączyć m.in. Nikolas Pawlik 55 kg i Damian Durkacz.

KRÓTKO

Triathlon

Jakub Brzóska został mistrzem świata!

Piękny sukces odniósł Jakub Brzóska z klubu SportLove Kielce. Wygrał rywalizację w triathlonie na dystansie olimpijskim w kategorii 30-34 lata podczas mistrzostw świata Age Group w Pontevedrze. Kielczanin Jakub Brzóska uzyskał czas 1:59:29, a drugiego na mecie Belga Jorisa Aerdena wyprzedził o 2:52. Na zwycięstwo zapracował od pierwszych metrów. W pływaniu był najszybszy w swojej kategorii - 20:22, trasę rowerową pokonał w 59:00, a 10 kilometrów biegu w 34:03. Jego złoto to jeden z 12 medali, które reprezentanci Polski zdobyli tego dnia w Pontevedrze w Hiszpanii. Jakub Brzóska jest zawodnikiem klubu SportLove Kielce, ale również trenerem. Otacza fachową szkoleniową opieką młodych, perspektywicznych zawodników tego prężnie rozwijającego się klubu.

DOR

Piłka ręczna

Popisowa gra w obronie Koroneczek

Piłkarki ręczne Korony Handball Kielce odniosły kolejne zwycięstwo w Lidze Centralnej Kobiet. W sobotę 26 września pokonały UKS Dziewiątkę Legnica 31:18, mając pełną kontrolę nad meczem. Koroneczki do sobotniego meczu przystępowały po dwóch zwycięstwach i nie zamierzały na tym poprzestawać. Od samego początku narzuciły rywalkom swój styl gry i po 13 minutach prowadziły aż 7:0. Legniczanki były bezradne w ataku i dopiero w drugiej części pierwszej połowy zaczęły regularniej zdobywać gole.

Druga połowa sobotniego spotkania była znacznie słabsza w wykonaniu Koroneczek. Mając wysokie prowadzenie grały mniej skutecznie w ataku, ale wciąż znakomicie prezentowały się w obronie, głównie dzięki znakomitej postawie w bramce Niny Smelcerz, która zdobyła tytuł najlepszej zawodniczki meczu.

Kielczanki mają komplet punktów po trzech kolejkach i prowadzą w tabeli Ligi Centralnej Kobiet. Kolejne spotkanie zagrają już w środę 30 września o godzinie 19.30. Zmierzą się wtedy na wyjeździe z Handball AZS AWF Warszawa.

DOR

eprasa.pl 599acccc1e