DZIŚ STRONA ZDROWIA

CO JEŚĆ, ŻEBY NIE CHOROWAĆ?

WARTO SIĘGAĆ PO PRODUKTY, KTÓRE WZMACNIAJĄ ZDROWIE

Nr ISSN 0137-902X
Nr indeksu 350-087

www.echodnia.eu

Nr 203 (15 174) | Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

RADOMSKIE

Echo Dnia

55 lat

Środa 2.09.2026

RADOM
Radni dali zielone światło dla budowy budynku bloku mieszkalnego przy ulicy Stańczyka w Radomiu. Tak zagłosowali podczas ostatniej sesji Rady Miejskiej
- Strona 5

RADOM
10 nowych autobusów gazowych Miejskiego Przedsiębiorstwa Komunikacji wyjechało na ulice
- Strona 4

Relaks

Krzyżówki do kawy. Nowości w programie TV

Kielce, Radom

Radomiak Radom wygrał mecz w Kielcach z Koroną II 1:0

Trzecioligowa Korona II Kielce przegrała z ekstraklasowym Radomiakiem Radom 0;1 w pierwszej rundzie STS Pucharu Polski.
– Strona 16

Radom

Ruszył rok szkolny w radomskiej „Czternastce". Jest nowy Orlik

We wtorek, 1 września, odbyła się miejska inauguracja roku szkolnego w Publicznej Szkole Podstawowej numer 14 Integracyjnej w Radomiu
– Strona 3

Początek roku szkolnego w „Budowlance". Gośćmi byli zapaśnicy Andrzej Wroński i Tomasz Mital
– Strona 3

Podpułkownik Edward Choma został patronem ronda u zbiegu ulic Stefana Żeromskiego i Stanisława Zbrowskiego w Radomiu
– Strona 2



FOT. JESTEMDUMNY.PL

Klwów

Inauguracja roku szkolnego w Klwowie z wojewodą mazowieckim

Stanisław Wróbel

Uroczysta inauguracja nowego roku szkolnego w Klwowie w powiecie przysuskim była wyjątkowa - gościem był Wojewoda Mazowiecki Mariusz Frankowski i Mazowiecka Kurator Oświaty Wioleta Krzyżanowska. Spotkali się z całą społecznością szkolną – uczniami, nauczycielami, rodzicami oraz zaproszonymi gośćmi.

Wojewódzką Inaugurację Roku Szkolnego 2026/2027 z udziałem władz województwa odbyło się w sali gimnastycznej Szkoły Podstawowej imienia Lotników Polskich w Klwowie.

Do Klwowa przyjechał Wojewoda Mazowiecki Mariusz Frankowski, Mazowiecka Kurator Oświaty Wioleta Krzyżanowska, kierownik radomskiej Delegatury Urzędu Wojewódzkiego Rafał Molga, dyrektor Radomskiej Delegatury Kuratorium Oświaty Anetta Tomczyk i wiele innych osób.



FOT. PIOTR PAPIS / FACEBOOK

Wojewoda Mariusz Frankowski witany przez uczniów z Klwowa.

Powitały ich władze gminy Klwów - wójt Piotr Reguła i wicewójt Piotr Papis oraz dyrektor Szkoły Podstawowej imienia Lotników Polskich w Klwowie Edyta Sobczak.

Uroczystość rozpoczęła o 7.50 Msza Święta w kościele w Klwowie, po niej o 9 rozpoczęcie roku szkolnego w hali sportowej. To szczególny moment, pełen emocji, nadziei i planów na kolejne miesiące nauki.

Nowy rok szkolny w Szkole Podstawowej imienia Lotników Polskich w Klwowie rozpoczęło 209 uczniów. Placówka dysponuje 13 salami lekcyjnymi, w tym dwiema pracowniami komputerowymi, halą sportową, salą gimnastyczną, świetlicą, stołówką, salką do integracji sensorycznej i do zajęć z pomocy psychologiczno-pedagogicznej i biblioteką. Na zewnątrz jest boisko sportowe. Szkoła korzysta z wielu programów rządowych i wojewódzkich takich jak: „Aktywna Tablica", „Posiłek w szkole i w domu – moduł 3", „Laboratoria Przyszłości", „Edukacja z wojskiem" czy „Mazowiecka Szkoła Przyszłości".

Iłża

Szpital w Iłży nie przyjmuje na chirurgię i anestezjologię

Julia Sosnowska

Od 1 do 30 września Szpital Powiatowy w Iłży wstrzymał przyjęcia na Oddział Chirurgii Ogólnej, Izbę Przyjęć Chirurgiczną oraz Oddział Anestezjologii i Intensywnej Terapii.

Ważny komunikat dla mieszkańców powiatu radomskiego przekazał Szpital Powiatowy w Iłży. Placówka poinformowała, że od 1 do 30 września czasowo wstrzymane zostaną przyjęcia na Oddział Chirurgii Ogólnej, Izbę Przyjęć Chirurgiczną oraz Oddział Anestezjologii i Intensywnej Terapii.

Decyzja została podjęta z powodu nagłego i nieprzewidzianego braku obsady lekarzy specjalistów w dziedzinie anestezjologii i intensywnej terapii. To właśnie ci specjaliści zabezpieczają funkcjonowanie oddziału chirurgicznego, izby przyjęć chirurgicznej oraz oddziału anestezjologii i intensywnej terapii.

Pacjenci wymagający świadczeń chirurgicznych i anestezjologicznych będą kierowani do innych placówek. Najbliższe oddziały, które mogą zapewnić taką opiekę, znajdują się w Radomiu, Lipsku, Staracho wicach, Skarżysku-Kamiennej i Ostrowcu Świętokrzyskim.

„Z powodu nagłego braku obsady lekarzy anestezjologów szpital czasowo zawiesza działalność chirurgii oraz anestezjologii i intensywnej terapii. Jest to sytuacja kadrowa, która pojawiła się nagle i wymusiła decyzję organizacyjną. Szpital będzie informował o rozwoju sytuacji." - przekazał Szpital w Iłży.

eprasa.pl 0bc5d9e9a3

POLECAMY

JUTRO: Jaka emerytura dla nauczycieli PIĄTEK: Za rok wybory. To będzie ostra kampania

2.09.2026
Środa

Dziś imieniny obchodzą: Stefan, Julian, Tobiasz
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
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 dnia



Alicja Polewska: Muchy obsrały portret najjaśniejszego pana

publicystka

To cytat! Ze światowej sławy dzieła literackiego. Z „Dobrego wojaka Szwejka" Jaroslava Haška. Przypomina mi się za każdym razem przy sierpniowym myciu okien. No to już chyba przykułam Waszą uwagę, co?

Jakoś tak mam, że w okolicach 15 sierpnia, kiedy słońce zaczyna coraz bardziej świecić mi po oknach, rzucam się z przyborami myjąco-polerującymi na szyby, a że nie mam na oknach firan, to trochę czasu to pucowanie mi zajmuje. O tej porze roku górna część okien zwykle pokryta była białymi kropeczkami; mniej lub bardziej regularnie. To ślady po muchach, co to portret najjaśniejszego pana... no wiecie już co.

W tym roku szok. Kropek prawie nie ma! Ha, wystarczyło drobne 20 lat i się w końcu muchy i inne latacze nauczyły, że moje szyby to nie wc! Kiedy kilka dni wcześniej parkowaliśmy auto po pokonaniu ponad 700 kilometrów, to przednia szyba wyglądała inaczej niż kiedy wracałam z rodzicami z wakacyjnych wojaży - teraz była niemal czysta! Na karoserii też prawie nie było „zwłok" lataczy. I jeszcze ta konstatacja: komarów nie ma!

Apokalipsa owadów dzieje się tu i teraz. Niektórzy mówią już o zagładzie 75-80 procent populacji bzyków na świecie! Źle to wygląda. To już nie jest tak zabawnie. Bez owadów rośliny będą zmuszone przez ewolucję przejść na samozapylanie, ale na to potrzeba czasu, dużo czasu. To też fatalna wiadomość dla owadożernych gatunków ptaków i ssaków. Ich liczebność nie spada aż tak gwałtownie, jak owadów, jednak trend również jest. Wymieranie owadów nie jest niezależne od nas i sami będziemy sobie musieli z tym poradzić, nawet jeśli łatwiej mi pójdzie sierpniowe pucowanie okien w stołowym.

AUTOPROMOCJA

Prenumeruj „Echo Dnia"

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

POGODA

dziś
22°C/10°C

jutro
22°C/13°C

RADOM

Podpułkownik Edward Choma został patronem ronda w Radomiu

Patryk Samborski

Rondo u zbiegu ulic Stefana Żeromskiego i Stanisława Zbrowskiego w Radomiu będzie nosiło imię księdza podpułkownika Edwarda Chomy.

Podczas poniedziałkowej sesji Rady Miejskiej w Radomiu radni rozstrzygnęli, jaką nazwę otrzyma rondo znajdujące się u zbiegu ulic Stefana Żeromskiego i Stanisława Zbrowskiego. Pod obrady trafiły dwa projekty uchwał dotyczące tej sprawy.

Pierwsza propozycja dotyczyła nazwy Rondo Księdza Podpułkownika Edwarda Chomy. Została zgłoszona przez grupę siedmiu radnych i uzyskała poparcie Towarzystwa Miłośników Lwowa i Kresów Południowo-Wschodnich Oddział w Radomiu. Pozytywnie zaopiniował ją Instytut Pamięci Narodowej.

Druga zakładała nadanie rondu nazwy Rondo Komitetu Obrony Robotników. Z propozycją wystąpiło Stowarzyszenie Radomianie dla Demokracji. Wnioskodawcy chcieli w ten sposób upamiętnić organizację, która powstała we wrześniu 1976 roku, po represjach wobec uczestników



FOT. JESTEMDUMNY.PL

Podpułkownik Edward Choma.

protestów robotniczych z czerwca tego samego roku, w tym mieszkańców Radomia.

Radni uznali obie propozycje za wartościowe i związane z ważnymi wydarzeniami oraz postaciami z historii. Ostatecznie większe poparcie zyskała jednak kandydatura księdza Edwarda Chomy.

W głosowaniu nad nadaniem nazwy rondu 14 radnych było za, nikt nie zagłosował przeciw i nikt nie wstrzymał się od głosu. Sześciu obecnych radnych nie oddało głosu, a pięciu radnych było nieobecnych.

Edward Choma urodził się w 1889 roku w Złoczowie. Po ukończeniu studiów teologicznych na Uniwersytecie Lwowskim przyjął święcenia kapłańskie w 1913 roku. Podczas I wojny światowej był kapelanem wojskowym, a później wstąpił do Wojska Polskiego podczas walk o Lwów. Brał udział też w wojnie polsko-bolszewickiej i kontynuował służbę w duszpasterstwie wojskowym.

Z Radomiem związał się w 1936 roku, kiedy został administratorem parafii wojskowej i kapelanem radomskiego garnizonu. Po wybuchu II wojny światowej był kapelanem 77. Pułku Piechoty. Po agresji Związku Radzieckiego na Polskę trafił do niewoli sowieckiej. Był więziony w Starobielsku i Kozielsku. Wiosną 1940 roku został zamordowany w Katyniu.

Został odznaczony między innymi Krzyżem Kawalerskim Orderu Odrodzenia Polski, Krzyżem Walecznych, Złotym Krzyżem Zasługi oraz Medalem Niepodległości. W 2007 roku minister obrony narodowej pośmiertnie awansował go do stopnia podpułkownika.

GMINA BELSK DUŻY

Mieszkańcy gminy Belsk Duży świętowali dożynki w Lewiczynie

Janusz Petz

Mieszkańcy gminy Belsk Duży oraz goście z okolicznych miejscowości spotkali się w niedzielę w Lewiczynie podczas Gminnego Święta Plonów.

Uroczystości rozpoczęły się od mszy świętej, po której uczestnicy przeszli w korowodzie dożynkowym. Następnie odbyły się tradycyjne obrzędy dożynkowe. Nie zabrakło wieńców przygotowanych przez mieszkańców, symbolicznego chleba oraz podziękowań za tegoroczne zbiory. Dożynki od lat pozostają jednym z najważniejszych wydarzeń integrujących lokalną społeczność i podkreślających rolniczy charakter gminy.

Przez całe popołudnie teren wydarzenia tętnił życiem. Dużym zainteresowaniem cieszyły się stoiska Kół Gospodyń Wiejskich, na których można było spróbować regionalnych potraw i domowych wypieków. Swoje wyroby prezentowali lokalni producenci i wystawcy. Dla najmłodszych przygotowano atrakcje i konkursy, dzięki czemu wydarzenie miało rodzinny charakter.

Na scenie jako pierwsi zaprezentowali się młodzi artyści z dziecięcego zespołu ludowego. Następnie publiczność wysłuchała koncertu orkiestry Ochotniczej Straży Pożarnej. Kolejne występy stopniowo przyciągały pod scenę coraz więcej osób. Gwiazdą wieczoru był znany piosenkarz Mateusz Ziółko. Podczas jego występu wszyscy bawili się znakomicie.

eprasa.pl 0bc5d9e9a3

RADOM

Ruszył rok szkolny w radomskiej „Czternastce”. Otwarto największe boisko Orlik w mieście

Minutą ciszy poświęconą pamięci Haliny Marciniak, wieloletniej dyrektorki szkoły, rozpoczęła się we wtorek, 1 września, miejska inauguracja roku szkolnego w Publicznej Szkole Podstawowej numer 14 Integracyjnej w Radomiu

Janusz Petz

W uroczystości uczestniczyli uczniowie, rodzice, nauczyciele, pracownicy szkoły oraz przedstawiciele władz miasta i województwa.

Wśród gości wydarzenia byli prezydent Radomia Radosław Witkowski, wiceprezydent Katarzyna Kalinowska, wicemarszałek województwa mazowieckiego Rafał Rajkowski. ksiądz Czesław Wawrzyńczak. Wszystkich przywitał dyrektor szkoły Jan Rychlicki.

Podczas rozpoczęcia roku szkolnego dyrektor Publicznej Szkoły Podstawowej numer 14 Jan Rychlicki podziękował wszystkim osobom zaangażowanym w realizację inwestycji.

Jednym z gości uroczystości był Radosław Witkowski, prezydent Radomia. Zwrócił się do uczniów, pytając ich o to, czy cieszą się z powrotu do szkoły po wakacjach. Następnie mówił o zmianach, jakie zaszły w szkole.



FOT. JANUSZ PETZ

Od lewej: Jan Rychlicki, Rafał Rajkowski, Katarzyna Kalinowska, Julia Judziewlańska, Radosław Witkowski i Janek Witkowski.

– Spotykamy się w miejscu szczególnym, w którym pokazujemy, jak bardzo radomskiej wspólnocie zależy na poprawie warunków kształcenia i wychowania młodych mieszkańców – podkreślał Radosław Witkowski. Wskazywał na rozbudowę szkoły oraz nowy kompleks sportowy jako przykłady inwestycji realizowanych z myślą o uczniach.

W uroczystości uczestniczył także Rafał Rajkowski, wicemarszałek województwa mazowieckiego. Zwracał uwagę na znaczenie szkoły dla uczniów, którzy rozpoczynają w niej naukę.

– To miejsce, które kształtuje, uczy, wychowuje i integruje, a jednocześnie tworzy atmosferę wspólnoty – mówił Rafał Rajkowski. Podkreślał, że dla najmłodszych uczniów rozpoczęcie nauki w nowej szkole jest ważnym momentem, który na długo pozostanie w ich pamięci.

Po części oficjalnej zaproszeni goście, rodzice i uczniowie mogli zobaczyć rozbudowaną szkołę. Prace obejmowały między innymi remont dawnego budynku Publicznej Szkoły Podstawowej numer 17, który został włączony do kompleksu szkoły, oraz budowę nowego budynku dydaktycznego. Inwestycja miała poprawić warunki nauki uczniów szkoły integracyjnej. Prace przy rozbudowie rozpoczęły się w 2025 roku.

Dużą częścią zmian jest także infrastruktura sportowa. Przy szkole powstał nowy kompleks Orlik 2024. Obejmuje on boisko piłkarskie ze sztuczną nawierzchnią, boisko wielofunkcyjne z nawierzchnią poliuretanową, czterotorową bieżnię okrężną o długości 250 metrów, bieżnię prostą do biegów na 60 metrów oraz skocznię do skoku w dal.

Wybudowano również zaplecze sanitarno-szatniowe, oświetlenie, ogrodzenie i piłkochwyty. Całkowita wartość zadania wyniosła prawie 5 milionów złotych a dofinansowanie z Funduszu Rozwoju Kultury Fizycznej – 2 miliony złotych.

RADOM

Początek roku szkolnego w „Budowlance”. Był Andrzej Wroński i Tomasz Mital

Julia Sosnowska

Uroczysta inauguracja roku szkolnego 2026/2027 w Zespole Szkół Budowlanych imienia Kazimierza Wielkiego w Radomiu była okazją nie tylko do powitania uczniów po wakacjach. Dwukrotny mistrz olimpijski Andrzej Wroński pogratulował Tomaszowi Mitalowi, który wywalczył złote medale mistrzostw świata i Europy U17 w zapasach.

We wtorek, 1 września, w Zespole Szkół Budowlanych imienia Kazimierza Wielkiego w Radomiu odbyła się inauguracja roku szkolnego 2026/2027.

Podczas uroczystości pogratulowano Tomaszowi Mitalowi jego dotychczasowych osiągnięć sportowych. Tomasz Mital kilka tygodni temu wystąpił w mistrzostwach świata kadetów w Baku. Radomski zapaśnik spisał się znakomicie, wygrał wszystkie pięć swoich walk w kategorii wagowej do 92 kilogramów. Komplet zwycięstw dał mu złoty medal oraz tytuł mistrza świata. To nie jedyny wielki sukces zawodnika Olimpijczyka Radom w tym roku. Wcześniej Tomasz Mital sięgnął również po złoty medal mistrzostw Europy U17.



FOT. JULIA SOSNOWSKA

Andrzej Wroński gratulował sukcesów Tomaszowi Mitalowi. W środku - Maria Świerczyńska, dyrektorka szkoły.

W wydarzeniu uczestniczył Andrzej Wroński, wybitny zapaśnik, dwukrotny mistrz olimpijski, legenda polskich zapasów.

- Mogę powiedzieć tylko jedno: zdobywajcie kolejne medale. Jesteśmy z was bardzo dumni i cieszymy się z każdego waszego sukcesu. Życzę wam, aby na zdobytych osiągnięciach się nie kończyło i aby wasi koledzy również dołączali do grona medalistów. Dziękuję bardzo - mówił Andrzej Wroński.

Uczniowie po dwóch miesiącach wakacyjnego odpoczynku wrócili do nauki, spotykając się z nauczycielami i kolegami podczas uroczystego rozpoczęcia roku szkolnego.

Maria Świerczyńska, dyrektorka szkoły powitała uczniów i życzyła im powodzenia w nadchodzących miesiącach. Nie zabrakło także słów zachęty do rozwijania zainteresowań, systematycznej nauki oraz aktywnego udziału w życiu szkoły.

RADOM, REGION

Z aptek wycofano popularny lek przeciwdepresyjny

Julia Sosnowska

Główny Inspektorat Farmaceutyczny wycofał z obrotu wszystkie serie leku Dutilox w dawkach 30 i 60 miligramów. Preparat stosowany jest między innymi w leczeniu depresji i zaburzeń lękowych.

Główny Inspektorat Farmaceutyczny wydał decyzję o wycofaniu z obrotu na terenie całego kraju wszystkich serii leku Dutilox w dawkach 30 miligramów i 60 miligramów. To preparat zawierający duloksetynę, stosowany między innymi w leczeniu dużych zaburzeń depresyjnych, zaburzeń lękowych uogólnionych oraz bólu w przebiegu neuropatii cukrzycowej.

Decyzja została podjęta 25 sierpnia po otrzymaniu informacji od Prezesa Urzędu Rejestracji Produktów Leczniczych, Wyrobów Medycznych i Produktów Biobójczych. W ocenie urzędu dalsze stosowanie produktu mogło stanowić zagrożenie dla zdrowia publicznego.

Jako przyczynę wskazano poważne przekroczenie dopuszczalnych limitów zanieczyszczenia substancją N-nitrosoduloxetine.

W związku z tym Główny Inspektorat Farmaceutyczny zdecydował o wycofaniu z obrotu wszystkich serii leku Dutilox 30 miligramów oraz Dutilox 60 miligramów. Jednocześnie wydano decyzję o czasowym zakazie wprowadzania do obrotu kolejnych opakowań produktu.

Jak wynika z danych systemów monitorujących sprzedaż leków prowadzonych przez serwis KtoMaLek.pl w ciągu 30 dni poprzedzających publikację decyzji GIF w aptekach na terenie Radomia sprzedano ponad 400 opakowań wycofanego preparatu.

Osoby, które stosują Dutilox lub posiadają jego opakowania w domu, powinny sprawdzić nazwę leku i skonsultować dalsze leczenie z lekarzem prowadzącym. Nie należy samodzielnie przerywać terapii lekami zawierającymi duloksetynę bez konsultacji ze specjalistą.

Wycofaniem objęto wszystkie serie następujących produktów: Dutilox 30 miligramów, kapsułki dojelitowe twarde, Dutilox 60 miligramów, kapsułki dojelitowe twarde.

Podmiotem odpowiedzialnym za lek jest Farmak International Sp. z o.o. z siedzibą w Warszawie.

eprasa.pl 0bc5d9e9a3

RADOM

10 nowych autobusów gazowych wyjechało na ulice Radomia

Oprac. Wojciech Szczepański

We wtorek, 1 września na ulice Radomia wyjechało 10 nowych autobusów zasilanych sprężonym gazem ziemnym, zakupionych przez Miejskie Przedsiębiorstwo Komunikacji.

Jak informuje Piotr Szprendałowicz, dyrektor zarządzający Miejskiego Przedsiębiorstwa Komunikacji w Radomiu Sp. z o.o., autobusy są niskopodłogowe, w pełni dostosowane do potrzeb osób niepełnosprawnych. Są klimatyzowane oraz wyposażone w: wyświetlacze LED i LCD, nagłośnienie do zapowiedzi kolejnych przystanków, monitoring, system liczenia pasażerów, 3 podwójne porty USB (typ A i C), umożliwiające pasażerom ładowanie baterii urządzeń mobilnych oraz kasowniki dotykowe, w tym jeden z funkcją terminala płatniczego.

Każdy z autobusów mieści 97 pasażerów, w tym 29 na miejscach siedzących. Dodatkowo posiada stanowisko na wózek inwalidzki lub dziecięcy.

- Zależało nam, by zdążyć wyjechać w pierwszym dniu szkoły, kiedy zapotrzebowanie na przewozy autobusowe jest już dużo większe, niż w wakacje. Producent „gazówek" MAN Truck & Bus Polska Sp. z o.o., zrealizował pierwszą część zamówienia, które łącznie obejmuje 20 autobusów, miesiąc przed czasem. Dostawa drugiej dziesiątki powinna być dla pasażerów prezentem na „Mikołaja" – mówi Piotr Szprendałowicz, dyrektor zarządzający w MPK.

Zamówienie związane jest z realizacją przez MPK projektu „Rozwój ekologicznej komunikacji publicznej w Radomiu, poprzez zakup 20 sztuk niskoemisyjnych autobusów zasilanych CNG".

Wartość kontraktu z MAN-em wynosi 33 280 000 złotych netto. Na realizację projektu MPK pozyskało dofinansowanie z Mazowieckiej Jednostki Wdrażania Programów Unijnych w wysokości 27 016 400 złotych, co stanowi ponad 80 procent kosztów kwalifikowalnych.

- Konsekwentnie modernizujemy tabor komunikacji miejskiej, inwestując w nowoczesne i przyjazne środowisku autobusy. Dziś na ulice Radomia wyjechało 10 pojazdów zasilanych gazem CNG, które dołączą do naszej floty nisko- i zeroemisyjnych autobusów. To kolejny ważny krok w kierunku nowoczesnej, ekologicznej i komfortowej komunikacji publicznej dla mieszkańców Radomia – informuje Radosław Witkowski, prezydent Radomia.

Obecnie Miejskie Przedsiębiorstwo Komunikacji w swej flocie posiada 45 autobusów gazowych oraz 45 autobusów elektrycznych. Oznacza to, że około 80 procent autobusów miejskiego przewoźnika, wyjeżdżających codziennie na ulice Radomia stanowią pojazdy zeroemisyjne oraz niskoemisyjne. Czyni to z MPK jednego z liderów ekologicznej transformacji taborowej wśród przewoźników komunikacji miejskiej w Polsce i Europie.

- Proces wymiany taboru na ekologiczny i komfortowy dla pasażerów będzie trwał nadal. Na przełomie listopada i grudnia odbierzemy pozostałych 10 autobusów gazowych MAN-a, za to wiosnę 2027 roku powitamy dwunastoma nowymi „elektrykami" Solarisa, których zakup dofinansowany zostanie z Programu Fundusze Europejskie dla Polski Wschodniej - zapowiada dyrektor Piotr Szprendałowicz.

Miejskie Przedsiębiorstwo Komunikacji jest największym przewoźnikiem autobusowym w Radomiu. Obsługuje 25 linii miejskich, w tym 3 nocne.



FOT. MPK RADOM

Nowe autobusy gazowe Miejskiego Przedsiębiorstwa Komunikacji wyjechały na ulice Radomia.

RADOM

Zakończyła się I edycja Akademii Bezpieczeństwa i Reagowania Kryzysowego

W poniedziałek, 31 sierpnia odbyło się zakończenie pierwszego etapu Akademii Bezpieczeństwa i Reagowania Kryzysowego.

Aleksandra Majchrzak



FOT. ALEKSANDRA MAJCHRZAK

Uczestnicy Akademii Bezpieczeństwa i Reagowania Kryzysowego odebrali certyfikaty.

Akademia Bezpieczeństwa i Reagowania Kryzysowego „Reaguj. Pomagaj. Działaj" powstała z inicjatywy i przy wsparciu Fundacji Krzyżanowski Partners.

Celem pierwszego etapu Akademii było przekazanie młodzieży praktycznej wiedzy z zakresu bezpieczeństwa, reagowania w sytuacjach kryzysowych oraz rozwijania umiejętności przydatnych w sytuacjach wymagających szybkiego podejmowania decyzji. Udział w szkoleniu był bezpłatny.

W uroczystości wzięli zakończenia pierwszej edycji udział między innymi prezes Fundacji Jarosław Krzyżanowski, zastępca prezydenta Radomia Katarzyna Kalinowska oraz Jakub Kolecki, członek Zarządu Mazowieckiego Szpitala Specjalistycznego w Radomiu.

Program szkolenia łączył zajęcia teoretyczne z praktycznymi. Młodzież uczestniczyła między innymi w treningach koncentracji i zajęciach na strzelnicy, podczas których poznawała zasady bezpiecznego posługiwania się bronią. Elementem szkolenia była również pierwsza pomoc, w tym Resuscytacja Krążeniowo-Oddechowa oraz tamowanie krwotoków. Zajęcia prowadzone były przez instruktorów specjalizujących się w poszczególnych dziedzinach.

- Zaangażowanie osób, które do nas dotarły, jest naprawdę wspaniałe. Oczywiście każdy z młodych ludzi najlepszy jest w innych tematach. Niektórzy w lataniu, niektórzy w strzelaniu, inni w pierwszej pomocy. O to też nam chodziło, żeby na tym pierwszym kursie też ukierunkować na tak zwany kurs drugi. Bo kursów będzie trzy. Podstawowy, średni i wyższy, więc chcemy wyłapać zdolnych młodych ludzi, którzy będą mogli uczestniczyć i rozwijać swoje umiejętności już bardziej w ukierunkowanych specjalnościach, w których są dobrzy - mówił Jarosław Krzyżanowski.

Do uczestników i organizatorów zwróciła się również Katarzyna Kalinowska, zastępca prezydenta miasta Radomia.

- Bardzo serdecznie dziękuję panu prezesowi za tę inicjatywę, bo nie można sobie wyobrazić lepszej realizacji społecznej odpowiedzialności biznesu niż ta nakierowana na młodzież i jeszcze ta związana z bezpieczeństwem, tym bardziej że kilkaset kilometrów od nas dzieje się regularna wojna - powiedziała.

Jednym z uczestników Akademii był Adam, uczeń Zespołu Szkół Technicznych w Radomiu.

- Pan Rafał przyszedł do nas na lekcje, chodził po wszystkich szkołach i zaprosił nas na to szkolenie. Zaciekawiło mnie to, wziąłem udział i nauczyłem się wielu rzeczy o dronach, o broni, o pierwszej pomocy i wielu innych - powiedział nam.

KAZANÓW

Gminne Zawody Pożarnicze w Kazanowie

Patryk Samborski

W niedzielę, 30 sierpnia, na stadionie Iłżanki Kazanów odbyły się Gminne Zawody Pożarnicze.

Jednostki Ochotniczych Straży Pożarnych z gmin Tczów i Kazanów rywalizowały w sztafecie pożarniczej oraz ćwiczeniu bojowym.

Zawody zostały zorganizowane przez Miasto i Gminę Kazanów wspólnie z Komendą Powiatową Państwowej Straży Pożarnej w Zwoleniu. Druhowie sprawdzili swoje przygotowanie, szybkość oraz umiejętność współpracy podczas konkurencji wymagających zarówno sprawności fizycznej, jak i dobrej organizacji.

Rywalizacja odbywała się w dwóch konkurencjach – sztafecie pożarniczej oraz ćwiczeniu bojowym. Wyniki obu części zdecydowały o końcowej klasyfikacji.

Najlepszy rezultat osiągnęła OSP KSRG Kazanów, która zajęła pierwsze miejsce. Drugą lokatę wywalczyła OSP KSRG Kowalków, a na trzecim miejscu uplasowała się OSP Zakrzówek/Kopiec. Kolejne miejsca zajęły: 4. OSP Niedarczów; 5. OSP Osuchów; 6. OSP Kroczów Mniejszy.

Podczas zawodów nie zabrakło również młodych adeptów pożarnictwa. W rywalizacji udział wzięły Młodzieżowe Drużyny Pożarnicze z Kowalkowa i Tynicy, które miały okazję sprawdzić swoje umiejętności oraz zdobywać doświadczenie związane ze strażacką działalnością.

Gminne Zawody Pożarnicze były okazją nie tylko do sportowej rywalizacji, ale również do spotkania druhów z różnych jednostek.

eprasa.pl 0bc5d9e9a3

RADOM



FOT. RODAK ARCHITEKCI BIURO PROJEKTOWE

Tak według wizualizacji ma wyglądać nowa inwestycja przy ulicy Stańczyka, w zabytkowym centrum Radomia.

Radni dali zielone światło dla budowy budynku przy ulicy Stańczyka w Radomiu

Patryk Samborski

Rada Miejska w Radomiu podczas poniedziałkowej sesji, 31 sierpnia, dała zielone światło na budowę przy ulicy Stańczyka. Chodzi o budynek mieszkalny wielorodzinny z usługami w parterze i garażem podziemnym. Inwestycja od kilku lat budzi duże emocje i ma zarówno wielu zwolenników, jak i przeciwników.

Podczas sesji Rady Miejskiej w Radomiu 31 sierpnia radni rozpatrywali projekt uchwały dotyczący ustalenia lokalizacji inwestycji mieszkaniowej przy ulicy Stańczyka. Ostatecznie uchwała została przyjęta. W głosowaniu wzięło udział 19 z 22 obecnych radnych. 11 zagłosowało za, 8 wstrzymało się od głosu, nikt nie był przeciw.

Warto podkreślić, że przyjęcie uchwały oznacza zgodę Rady Miejskiej na lokalizację inwestycji, a nie rozpoczęcie samej budowy.

Było to kolejne podejście do tej inwestycji. Wcześniejsze koncepcje zakładały inną skalę zabudowy i były przedmiotem dyskusji między innymi ze względu na wysokość budynków oraz sposób zagospodarowania terenu w rejonie ulic Stańczyka i Żeromskiego.

Zgodnie z przyjętą uchwałą przy ulicy Stańczyka ma powstać budynek mieszkalny wielorodzinny składający się z trzech segmentów połączonych wspólnym garażem podziemnym. W obiekcie znajdzie się od 50 do maksymalnie 89 mieszkań, a na parterze przewidziano od jednego do pięciu lokali handlowych lub usługowych. Zabudowa ma mieć wysokość do 17 metrów, co oznacza od czterech do pięciu kondygnacji nadziemnych.

Projekt zakłada też budowę garażu podziemnego z minimum 82 miejscami postojowymi, infrastrukturę dla rowerzystów z co najmniej 15 miejscami oraz wykonanie zieleni i małej architektury. Dojazd do garażu oraz części parterowej ma odbywać się od strony ul. Stańczyka przez projektowany zjazd.

Ze względu na położenie terenu w strefie ochrony konserwatorskiej prace ziemne będą prowadzone pod nadzorem archeologicznym.

Projekt budzi duże emocje. Przeciwnicy argumentowali, że nowa zabudowa może zaburzyć charakter zabytkowej części miasta i zbyt mocno ingerować w istniejącą strukturę centrum. Zwolennicy wskazywali natomiast, że rejon ulicy Stańczyka jest zaniedbany, a nowe mieszkania i mieszkańcy mogą ożywić tę część Radomia.

Koncepcja inwestycji była kilkakrotnie zmieniana. Ostatecznie projekt ograniczono do zabudowy od strony ulicy Stańczyka, pozostawiając teren przy ulicy Żeromskiego poza inwestycją.

Podczas sesji głos zabrał Mariusz Rodak, architekt związany z projektem. Przypomniał, że obecna propozycja jest już kolejnym podejściem do inwestycji. Wcześniej pojawiały się między innymi problemy dotyczące dawnego Hotelu Rzymskiego oraz wysokości planowanej zabudowy. Architekt odniósł się także do argumentów dotyczących liczby kondygnacji. Jego zdaniem proponowana wysokość odpowiada charakterowi otoczenia, a sama zabudowa ma uporządkować wygląd ulicy Stańczyka.

- Chodzi o to, żeby wzdłuż ulicy Stańczyka pojawiły się kolejne budynki, żeby się stworzyła ulica, pierzeja, bo dzisiaj jak przejeżdżamy tą ulicą, to niestety wygląda to bardzo źle i świadczy źle o mieście - mówił Mariusz Rodak.

Do inwestycji i szerzej do uchwał podejmowanych na podstawie tak zwanego lex deweloper odniósł się radny Piotr Szprendałowicz. Podkreślał, że radni powinni dokładnie analizować wpływ takich decyzji na rozwój miasta i warunki życia mieszkańców.

GMINA JASTRZĄB

Wielkie święto w Gąsawach Plebańskich. Otwarcie nowej altany i 5-lecie Koła Gospodyń Wiejskich Gąsawianeczki

Julia Sosnowska

W sobotę, 29 sierpnia, w Gąsawach Plebańskich odbyło się uroczyste otwarcie nowej altany, wybudowanej dzięki zaangażowaniu lokalnej społeczności, a także obchody 5-lecia działalności Koła Gospodyń Wiejskich Gąsawianeczki. W programie znalazły się występy artystyczne, liczne atrakcje dla dzieci i dorosłych oraz wspólna zabawa.

Nowa altana to inwestycja, która powstała dzięki zaangażowaniu mieszkańców oraz członków koła gospodyń. W realizację przedsięwzięcia zaangażowali się też burmistrz Jastrzębia Andrzej Bracha, radny Rady Miejskiej Rafał Kuźdub oraz sołtys Jacek Miernik. Efekt wspólnej pracy stał się powodem do dumy dla lokalnej społeczności.

Podczas uroczystości nie zabrakło gratulacji, życzeń oraz podziękowań dla osób zaangażowanych w rozwój miejscowości i działalność Koła Gospodyń Wiejskich. Oficjalną część zakończyło wspólne odśpiewanie „Sto lat", po którym uczestnicy skosztowali okazałego tortu przygotowanego z okazji jubileuszu.

Organizatorzy zadbali również o bogaty program atrakcji. Na uczestników czekała strefa gastronomiczna z regionalnymi przysmakami, potrawami z grilla, domowymi ciastami oraz orzeźwiającą lemoniadą. Najmłodsi mogli korzystać z darmowych dmuchańców, malowania twarzy, zaplatania kolorowych warkoczyków i wodnych tatuaży. Nie zabrakło także waty cukrowej, popcornu oraz lodów.

Całe wydarzenie prowadziła Angelika Kaluga, która wystąpiła także w części artystycznej. Na scenie zaprezentowały się jubilatki z Koła Gospodyń Wiejskich Gąsawianeczki, utalentowane dzieci związane z kołem, tancerze z Catalina Dance Studio oraz panie z Koła Gospodyń Wiejskich w Marcinkowie.

Dużym zainteresowaniem cieszyły się zawody w przeciąganiu liny, które dostarczyły uczestnikom sporo emocji i dobrej zabawy. Druhowie z Ochotniczej Straży Pożarnej Gąsawy Rządowe przygotowali natomiast pokaz pierwszej pomocy.

Wieczorem na scenie wystąpiła Kinga Molga, a po jej koncercie publiczność bawiła się przy muzyce zespołu Echo. Zwieńczeniem wydarzenia była potańcówka pod gołym niebem z DJ-em, która trwała do późnych godzin wieczornych.

KRÓTKO

Gmina Pionki

Motocyklista zginął zderzeniu z BMW

Do śmiertelnego wypadku doszło w niedzielę, 30 sierpnia w godzinach wieczornych w miejscowości Augustów w gminie Pionki. W zderzeniu z BMW zginął motocyklista. Według policyjnych ustaleń, w miejscowości Augustów w gminie Pionki w powiecie radomskim kierujący samochodem marki BMW 18-letni kierowca jadąc od strony Pionek drogą wojewódzką numer 737 wykonywał manewr skrętu w lewo w drogę w kierunku miejscowości Brzóza. Z przeciwnego kierunku jechał tą samą drogą 41-letni motocyklista. Doszło do zderzenia. 41-latek przeleciał nad autem, uderzył w przydrożne drzewo i zginął na miejscu. **JP, MIŁ**

Gmina Grójec

Samochód osobowy zderzył się z ciężarówką

Do wypadku z udziałem samochodu osobowego i ciężarowego doszło w poniedziałek, 31 sierpnia, na drodze krajowej numer 50 w miejscowości Bikówek. Jeden pas ruchu został zablokowany, a kierowcy musieli liczyć się z utrudnieniami. W poniedziałek, 31 sierpnia, około godziny 16.45 doszło do kolizji na drodze krajowej numer 50 w miejscowości Bikówek na odcinku Grójec - Mszczonów. Jak wynika z informacji przekazanych przez policję, zderzyły się samochód osobowy i samochód ciężarowy. W zdarzeniu nikt nie został ranny. W rejonie kolizji zablokowany był jeden pas ruchu. Wprowadzono ruch wahadłowy, dlatego kierowcy podróżujący drogą krajową numer 50 musieli liczyć się z utrudnieniami i możliwymi opóźnieniami. Utrudnienia były w obu kierunkach trwały do godziny 18.20. **JS**

eprasa.pl 0bc5d9e9a3

FOKUS

• Jutro sejmowa komisja sprawiedliwości zaopiniuje dwóch **kandydatów na sędziego Trybunału Konstytucyjnego**

ROCZNICA

Prezydent o reparacjach wojennych, premier o lekcji płynącej z Westerplatte

– Z Westerplatte głośno krzyczymy do całego wolnego świata: bądźcie solidarni, musimy pomóc przetrwać Ukrainie – wezwał Donald Tusk podczas 87. rocznicy wybuchu II wojny światowej

oprac. Karolina Wrońska

We wtorek, 1 września, na Westerplatte znów zawyły syreny, a na niebie zabłysnęły race. O godzinie 4.45 – równo 87 lat od ataku niemieckiego pancernika Schleswig-Holstein na placówkę tutejszej Wojskowej Składnicy Tranzytowej – rozpoczęły obchody rocznicy wybuchu II wojny światowej. W uroczystościach wzięli udział m.in. prezydent, premier i wicepremier, szef MON Władysław Kosiniak-Kamysz.



FOT. PRZEMEK ŚWIDERSKI

Uroczystości na Westerplatte rozpoczęły się o godzinie 4.45 – tej samej, o której 87 lat temu niemiecki pancernik zaatakował Polskę

Prezydent Nawrocki apeluje o reparacje

Prezydent Karol Nawrocki podkreślił, że pamięć o 1 września „wymaga od nas prawdy i odpowiedzialności". Jak dodał, prawda ma swoje symbole i z całą pewnością jednym z najważniejszym dla całej II wojny światowej jest Westerplatte.

Prezydent zwrócił się do kanclerza Niemiec i narodu niemieckiego, by załatwić sprawę reparacji i zadośćuczynienia po II wojnie światowej „z myślą o sprawiedliwości historycznej, ale i z myślą o przyszłości".

Stwierdził ponadto, że „prawdziwa, twarda, sojusznicza deklaracja wobec Polski wymaga tego, aby nasi sojusznicy z Berlina i nasi sąsiedzi wypłacili nam zadośćuczynienie, które Polska przekaże na polskie siły zbrojne, na polski przemysł zbrojeniowy, abyśmy dostali to, co nam się należy".

– Wzywam też z Westerplatte, z serca się zwracam do pana premiera, do pana ministra, do pana marszałka, do wszystkich stronnictw w polskim parlamencie, do narodu polskiego: bądźmy razem w tym dziele – mówił Nawrocki.

Premier Tusk o lekcji, jaką daje Westerplatte

Z kolei premier Donald Tusk podczas wystąpienia wskazał, że lekcja II wojny światowej dzisiaj musi wpłynąć na decyzję i postawę wszystkich przywódców wolnego świata. – My z tej ponurej lekcji II wojny światowej musimy wyciągnąć wniosek o solidarności, o jedności zarówno narodu polskiego, jak i całego wolnego świata – Europy i Ameryki, Sojuszu Północnoatlantyckiego. To nie może być sojusz na papierze – podkreślił szef rządu.

– Mając w pamięci 80 milionów ofiar II wojny światowej, 6 milionów ofiar obywateli Polski, mając w pamięci wymordowanie prawie wszystkich Żydów w Europie przez ogarniętych obłędem nazistów (...), dzisiaj głośno z Westerplatte krzyczymy do całego wolnego świata: bądźcie solidarni, musimy dzisiaj pomóc przetrwać Ukrainie. Nie możemy powtórzyć tamtych błędów, nie może się powtórzyć Monachium, ta upiorna, bezradna, bezsilna polityka ustępowania złu – podkreślił Tusk.

Premier wskazał ponadto, że „najbliższe miesiące, ta jesień i zima, które są przed nami, mogą być kluczowe dla niepodległości Ukrainy, ale także dla bezpieczeństwa Polski, całego wolnego świata".

Premier powiedział też, że „najważniejszą lekcją z Westerplatte jest to, aby już nigdy ten, który został napadnięty przez agresora, nie był sam", zaznaczając, że Polska jest ofiarą wielu prowokacji.

Marszałek Czarzasty o pamięci w Wieluniu

– Pamięć o wojnie nie może służyć do karmienia nienawiści – mówił marszałek Sejmu Włodzimierz Czarzasty w Wieluniu podczas obchodów 87. rocznicy wybuchu II wojny światowej w tym mieście.

– Wojna zabiera człowiekowi właśnie to: bezpieczną przyszłość. Pamięć o wojnie nie może służyć do karmienia nienawiści. Ma służyć temu, żeby nigdy więcej nie pomylić agresora z ofiarą, siły z prawem, populizmu z prawdą – powiedział Czarzasty.

WYPADEK

Tragiczny wypadek na autostradzie A1

oprac. Karolina Wrońska

Cztery osoby zginęły, a cztery w stanie ciężkim zostały przetransportowane do szpitala po wypadku na autostradzie A1 na wysokości Mykanowa w powiecie częstochowskim.

Ze wstępnych ustaleń policji wynika, że kierujący samochodem ciężarowym uderzył w tył pojazdu, przy którym znajdowali się pracownicy obsługi autostrady wykonujący na niej prace remontowe.

– W wyniku tego zdarzenia cztery osoby poniosły śmierć na miejscu, a cztery pozostałe w stanie ciężkim zostały przetransportowane do szpitala – powiedziała podkom. Barbara Poznańska z Komendy Miejskiej Policji w Częstochowie.

Poznańska wskazała, że badanie alkomatem nie wykazało alkoholu w organizmie kierowcy samochodu ciężarowego. Zaznaczyła, że zostanie mu pobrana krew do dalszych badań. Kierowca samochodu ciężarowego nie wymagał pomocy medycznej. Został zatrzymany.

EDUKACJA

Uczniowie i nauczyciele wrócili do szkół

oprac. Karolina Wrońska

4,8 mln uczniów i 715 tys. nauczycieli rozpoczęło wczoraj nowy rok szkolny 2026/2027.

– Szkoła to miejsce, gdzie młody człowiek, mam nadzieję, każdy będzie szczęśliwszy, każdy będzie dobrze nauczony, ale będzie też nauczony na wyzwania XXI wieku, wyzwania czasów trudnych – powiedziała szefowa MEN Barbara Nowacka, która uczestniczyła w inauguracji roku szkolnego w Liceum Ogólnokształcącym im. S. Czarnieckiego w Człuchowie (woj. pomorskie).

Szef rządu uczestniczył we wtorek w inauguracji roku szkolnego w Zespole Szkół nr 1 w Wieluniu w woj. łódzkim.

– Macie sto powodów dziennie, żeby się spierać o różne mniej i bardziej ważne sprawy, ale nigdy nie ulegnijcie temu, niektórzy powiedzą, trendowi dzisiaj, aby pogardzać kimś dlatego, że jest inny albo słabszy, albo że jest was więcej, a ich mniej – wskazał premier, zwracając się do uczniów.

KRÓTKO

Warszawa

Stolica odwoła prezydenta? Zbiórka podpisów trwa

67 tysięcy podpisów pod wnioskiem o referendum w sprawie odwołania władz Warszawy zabrano przez miesiąc, Inicjator akcji Maciej Wilk przekazał, że celem na wrzesień jest zebranie 100 tysięcy podpisów. Stołeczna Operacja Referendalna rozpoczęła zbieranie podpisów 30 lipca. Akcja potrwa do 28 września. Aby referendum się odbyło, konieczne jest zebranie około 132 tysięcy podpisów.

Warszawa

Odszedł kolejny powstaniec warszawski

W wieku 94 lat zmarł Jerzy Łakomski ps. „Kajtek", który w trakcie powstania warszawskiego pełnił służbę pomocniczą w pułku „Baszta". W trakcie natarcia na wóz opancerzony przy ul. Belwederskiej został zraniony przez Niemców w głowę. Po dwóch dniach wrócił do służby. Po upadku powstania wraz z rodziną został wysiedlony do obozu przejściowego w Pruszkowie, skąd po 10 dniach trafił do transportu do Krakowa. Pogrzeb Jerzego Łakomskiego odbędzie się 7 września.

Zakopane

Krótsze przewozy konne do Morskiego Oka

Od wtorku Tatrzański Park Narodowy rozpoczął pilotaż przewozów konnych na skróconej trasie do Morskiego Oka. TPN chce w ten sposób sprawdzić organizację przyszłego systemu, w którym przewozy konne mają być połączone z transportem elektrycznym. Zaprzęgi będą przewozić turystów około 3-kilometrowym odcinkiem trasy z Palenicy Białczańskiej do Wodogrzmotów Mickiewicza – dalej turyści pójdą pieszo.



FOT. ADAM JANKOWSKI

Polska odrobiła lekcje. Dzisiaj jako państwo jesteśmy w forpoczcie krajów Unii Europejskiej, które wydają olbrzymie pieniądze na obronność

JAKUB STEFANIAK
wiceszef KPRM

eprasa.pl 0bc5d9e9a3

SŁOWACJA

Sikorski: Grupa Wyszehradzka wróciła, znów możemy sobie ufać i ustalać różne rzeczy

oprac. Anna Nagel

W Tomaszovie pod Bratysławą rozpoczęło się we wtorek spotkanie ministrów spraw zagranicznych państw Grupy Wyszehradzkiej, którą tworzą Słowacja, Polska, Czechy i Węgry.

Ministrowie Juraj Blanar ze Słowacji, Radosław Sikorski z Polski, Anita Orban z Węgier i Petr Macinka z Czech dyskutowali o głównych problemach regionu i sprawach Unii Europejskiej. Słowacja objęła przewodnictwo w Grupie Wyszehradzkiej 1 lipca br. Gospodarz jednego z pierwszych spotkań, Blanar, wśród głównych priorytetów Bratysławy wymienia konkurencyjność, rozszerzenie Unii, współpracę w takich dziedzinach jak transport i energetyka oraz walkę z nielegalną migracją.

– Grupa Wyszehradzka wróciła – powiedział wicepremier, szef MSZ Radosław Sikorski we wtorek po spotkaniu szefów dyplomacji państw tego formatu w Tomaszovie koło Bratysławy. – Znowu możemy sobie ufać i ustalać różne rzeczy – podkreślił.

– To bardzo ważne, żeby zbliżać stanowiska przed spotkaniem, które zaczyna się dziś wieczorem w Irlandii. Nieformalnie spotkanie ministrów spraw zagranicznych i europejskich, bo wspólnie znaczymy więcej – powiedział szef polskiej dyplomacji.

Sikorski powiedział polskim mediom, że Polska wyraża solidarność z wszystkimi ofiarami putinowskiej Rosji. Zdaniem polskiego ministra „Rosja uparła się, żeby przekonać wszystkich, że co prawda my nie życzymy sobie konfliktu z nią, to ona jest na wojnie z nami".

– (Moskwa) dokonuje aktów sabotażu, podpaleń, zabójstw politycznych, terroru państwowego – powiedział Sikorski po spotkaniu ministrów spraw zagranicznych w Tomaszovie koło Bratysławy. Przypomniał w tym kontekście, że w Polsce doszło do próby wysadzenia pociągu.

PAP



FOT. JOE KLAMAR/AFP/EAST NEWS

Minister Sikorski na spotkaniu ministrów spraw zagranicznych V4 w Bratysławie

USA / UKRAINA

Sojusznicy Ukrainy wywierają presję na Hiszpanię i Grecję

oprac. Anna Nagel

Kraje NATO i Unii Europejskiej naciskają na Hiszpanię i Grecję, aby przekazały Ukrainie pociski przechwytujące Patriot. Decyzje w tej sprawie mają zapaść podczas spotkania ministrów spraw zagranicznych i obrony państw UE oraz krajów partnerskich.

Agencja Bloomberg poinformowała o rosnącej presji na Hiszpanię i Grecję w sprawie przekazania Ukrainie pocisków przechwytujących Patriot.

Według osób zaznajomionych ze sprawą, które rozmawiały z agencją, propozycja przewiduje też możliwość zakupu przez Norwegię pocisków z Hiszpanii i Grecji, a następnie przekazanie ich Ukrainie.



FOT. CAPT. ALEXANDER WATKINS/US ARMY

Wyrzutnie są, ale rakiet do nich jest bardzo mało. Sytuację pogarszają ograniczone zasoby tych rakiet na świecie

Hiszpania i Grecja pod presją

Wśród sojuszników Ukrainy Hiszpania i Grecja dysponują jednymi z największych rezerw systemów Patriot. Oba kraje mają również zapasy pocisków przechwytujących, których termin przydatności zbliża się ku końcowi.

Grecja była jednym z pierwszych krajów wysyłających Ukrainie amunicję po inwazji Rosji w 2022 r., ale oparła się naciskom, by przekazać na potrzeby Kijowa pociski do wyrzutni Patriot. Ateny utrzymują, że w obliczu napięć z Turcją potrzebują tego uzbrojenia do własnych celów.

Hiszpania zapowiedziała, że w 2026 r. zapewni Ukrainie 1 mld euro pomocy wojskowej – przypomniała agencja.

Rzecznik greckiego rządu odmówił skomentowania doniesień Bloomberga, podobnie jak urzędnik hiszpańskiego ministerstwa obrony.

Ukraina potrzebuje wsparcia

Zapewnienie Kijowowi nowych systemów obrony powietrznej stało się coraz pilniejszym zadaniem dla sojuszników Ukrainy – podkreślił Bloomberg.

– Obrona przeciwlotnicza jest kluczową kwestią – oświadczyła przed wtorkowym spotkaniem z ministrami z krajów członkowskich i partnerskich UE Kaja Kallas, unijna szefowa dyplomacji. Jak podkreśliła, Ukrainie „brakuje pocisków przechwytujących". – Wiemy, że niektóre państwa mają zapasy pocisków, których termin przydatności upływa. Byłoby bardzo dobrze, gdyby zostały przekazane Ukrainie – oznajmiła.

Pociski Patriot są jednym z kluczowych elementów obrony Ukrainy przed rosyjskimi pociskami balistycznymi. Prezydent Zełenski zauważył w sierpniu, że dostawy amunicji od partnerów zachodnich w pierwszej połowie 2026 r. zmniejszyły się trzykrotnie w porównaniu z analogicznym okresem ubiegłego roku.

W ostatnich miesiącach Ukraina apelowała o zwiększenie liczby systemów obrony powietrznej, twierdząc, że kurczące się zapasy nie powstrzymają nasilających się ataków Moskwy. Kijów szczególnie poszukuje większych dostaw pocisków Patriot, na które wzrosło zapotrzebowanie z powodu wojny USA z Iranem, trwającej od przełomu lutego i marca.

Ukraina otrzymała informacje wywiadowcze, że Rosja przygotowuje się do ewentualnej nowej ofensywy lądowej na Kijów – donosił wcześniej Bloomberg.

Ze względu na krytyczny brak pocisków do systemów Patriot Ukraina zmienia strategię i zamiast zestrzeliwać rosyjskie rakiety balistyczne, zaczyna polować na same wyrzutnie na terytorium Rosji – podał portal Kyiv Independent, powołując się na ekspertów oraz wojskowych.

KANADA

Kobieta zapłaci odszkodowanie dla niesłusznie oskarżonego kardynała

oprac. Anna Nagel

Kobieta, która oskarżyła o molestowanie seksualne kardynała Marca Ouelleta, byłego prymasa Kanady, będzie musiała zapłacić mu 100 tys. dolarów kanadyjskich odszkodowania – orzekł w poniedziałek sąd w Quebeku.

Skarżąca zarzucała kardynałowi, że w latach 2008-2010, gdy była stażystką w diecezji Quebeku, hierarcha miał dopuścić się wobec niej czynów niepożądanych. Wniosła skargę do diecezji, a następnie ta skarga trafiła w 2021 r. do Watykanu, ale w 2022 r. została odrzucona – przypomniały media. Kobieta dołączyła wówczas do pozwu zbiorowego.

Kiedy pojawiły się zarzuty wobec kardynała, duchowny wniósł pozew do sądu. W czasie procesu zaprzeczał zarzutom.

Kobieta „niezadowolona ze (sposobu) potraktowania jej skargi, złożonej papieżowi Franciszkowi, zdecydowała się zmienić swoją wersję wydarzeń, by przyciągnąć zainteresowanie publiczne, lecz dokonała tego w taki sposób, że działała nierozważnie, jeśli nie wręcz złośliwie wobec kardynała" – napisał sędzia Martin Castonguay w liczącej 52 strony sentencji.

Uznana za winną zniesławienia, kobieta będzie musiała zapłacić kardynałowi 100 tys. dolarów kanadyjskich z odsetkami, liczonymi od grudnia 2022 r. – podała „Montreal Gazette". Liczący 82 lata kardynał zadeklarował, że otrzymane środki przeznaczy na rzecz rdzennych mieszkańców Kanady, którzy padli ofiarą molestowania seksualnego. **PAP**

REPUBLIKA POŁUDNIOWEJ AFRYKI

Masowe ceremonie, które kończą się śmiercią

Kazimierz Sikorski

W wyniku masowych ceremonii obrzezania w RPA śmierć poniosło 43 chłopców, a dziesiątki innych zostało okaleczonych. Rytuały znane jako „Ulwaluko", odbywają się dwa razy w roku w szkołach inicjacyjnych.

Po przybyciu na miejsce chłopcy są oddzielani od rodzin i pokrywani białą gliną. Potem spędzają trzy tygodnie, przechodząc przemianę z chłopców w mężczyzn, zanim wrócą do domów.

W ramach ceremonii zostają poddani zabiegowi obrzezania przez tradycyjnych „chirurgów". Wiele zabiegów przeprowadzają osoby nieposiadające odpowiednich kwalifikacji; używają one starych włóczni, nożyczek lub żyletek do wykonywania drastycznych operacji. W tym roku z powodu ceremonii „Ulwaluko" zmarło 43 chłopców, w 2024 roku łączna liczba ofiar wyniosła 93. Niektórzy „chirurdzy" dokonywali zabiegów bez znieczulenia.

Odpowiedzialnością za te tragedie obarczono gangi, które zakładają nielegalne szkoły inicjacyjne, zatrudniając nieprzeszkolonych „chirurgów" i „pielęgniarzy".

Głównymi przyczynami zgonów są gangrena, sepsa i odwodnienie, były też przypadki, w których opornych dźgano nożem, topiono lub bito na śmierć.

Republika Południowej Afryki zakazała tworzenia niezarejestrowanych szkół inicjacyjnych i wymaga, aby „chirurdzy" posiadali odpowiednie przeszkolenie i kwalifikacje.

eprasa.pl 0bc5d9e9a3

STRONA ZDROWIA

• **Za tydzień:** 10 głównych objawów choroby Alzheimera, które rozwijają się jako pierwsze

PROFILAKTYKA

Co jeść, żeby nie chorować jesienią? Te produkty wzmocnią twoją odporność

To pytanie pojawia się szczególnie w okresie jesienno-zimowym, gdy sezon chorobowy daje się wszystkim we znaki. W jaki sposób możesz pomóc swojemu organizmowi? Sięgaj po pokarmy, które mają dodatkowe walory

Martyna Jaros, Gabriela Fedyk



FOT. 123RF

Cebula i czosnek działają jak naturalne antybiotyki, które pomagają w walce z przeziębieniem i wzmacniają odporność

Układ odpornościowy ma chronić organizm przed czynnikami zewnętrznymi, które mogą powodować choroby i infekcje. Wybierając odpowiednie produkty, dostarczające konkretne składniki odżywcze, możesz:

- wzmacniać naturalną barierę ochronną, np. błony śluzowe przewodu pokarmowego;
- wpływać na aktywność komórek obronnych organizmu, np. limfocyty, makrofagi;
- w pewnym stopniu ograniczać nasilenie stanu zapalnego.

Badania nad wpływem składników pokarmowych, takich jak witaminy, związki mineralne, antyoksydanty i kwasy tłuszczowe, na działanie układu odpornościowego to temat stosunkowo świeży. Wynika jednak z nich jasno – po pewne produkty warto sięgać regularnie nie tylko w okresie jesienno-zimowym, ale przez cały rok.

Choć nie jest możliwe szybkie wzmocnienie układu odpornościowego, to im szybciej zaczniesz wprowadzać kilka zmian w stylu życia, tym szybciej poprawisz swoje ogólne samopoczucie, w tym swoją odporność.

Co zrobić, żeby wzmocnić odporność?

Wprowadź do swojego planu dnia tych kilka zmian:

- stosuj zbilansowaną dietę z dużą ilością świeżej żywności i produktów pełnoziarnistych,
- ruszaj się co najmniej 150 minut tygodniowo,
- staraj się minimalizować stres (stosuj techniki relaksacyjne, medytuj, oddychaj),
- rzuć palenie,
- ogranicz spożycie alkoholu.

W jesienne i zimowe dni warto do codziennego jadłospisu wpleść produkty, które wzmocnią odporność organizmu. Poniżej prezentujemy kilka wybranych.

Miód jest znanym od pokoleń produktem stosowanym w okresie przeziębień. Większość źródeł naukowych oceniających wpływ miodu na układ odpornościowy podaje, że skuteczna dzienna dawka miodu, spożywana przez 2-3 miesiące, mieści się w przedziale od 70 do 120 g (224-384 kcal). Miód należy dodawać do napojów o temperaturze ok. 50 stopni Celsjusza, gdyż substancje o dobroczynnym działaniu zawarte w miodzie nie są odporne na działanie wysokiej temperatury.

Czosnek to podstawowy produkt polecany w kontekście wzmacniania naturalnej odporności organizmu. U osób regularnie konsumujących potrawy z czosnkiem obserwuje się liczniejsze populacje limfocytów. Przy pierwszych oznakach przeziębienia warto skorzystać z tej właściwości czosnku, dodając przeciśnięty przez praskę ząbek do surówki, pasty ze strączków lub mięs. Spore ilości allicyny zawiera także cebula.

Pomarańcze, mandarynki, cytryny i inne owoce cytrusowe. Dostarczają przede wszystkim witaminę C, a także szereg flawonoidów, czyli związków antyoksydacyjnych i olejków eterycznych. Kwercetyna, naringeryna, rutyna i hesperedyna to niejedyne substancje o działaniu przeciwzapalnym, bo limonen, najobficiej występujący związek olejku eterycznego cytrusów, również wykazuje takie działanie. Cytrusy to dobre źródło witaminy C, która chroni przed infekcjami, ale nie skraca znacząco czasu ich trwania.

Maliny są owocami znanymi w medycynie ludowej ze swoich właściwości przeciwzapalnych, które posiadają ze względu na wysoką zawartość substancji antyutleniających: antocyjanów, flawonów, kwasów fenolowych, tanin i beta-sitosterolu. Antocyjany mają działanie hamujące enzymy nasilające procesy zapalne, a witamina C, będąca silnym przeciwutleniaczem, wpływa na działanie limfocytów T. Przeciwwirusowe właściwości malin oraz naparów z liści krzewów malinowych wynikają z zawartości kwasu elagowego.

Na odporność naszego organizmu wpływa styl życia: jakość snu, poziom stresu, aktywność fizyczna, stan jelit, nawodnienie i regeneracja po chorobie. Niezwykle istotna jest również dieta

Imbir. Jego działanie w kontekście układu odpornościowego przypisuje się gingerolom, które są pochodnymi fenoli. Związki te i inne zawarte w imbirze, wpływają hamująco na wydzielanie nadmiernych ilości czynników prozapalnych przez limfocyty T i makrofagi, tym samym regulując odpowiedź układu immunologicznego na patogeny.

Codzienne picie ciepłej wody z tartym imbirem pomaga wzmocnić odporność organizmu, działa rozgrzewająco i przeciwzapalnie.

Marchew, dynia, melon, suszone morele, jarmuż, szpinak. Pomarańczowe owoce i warzywa oraz warzywa liściaste to dobre źródła beta-karotenu w diecie. Beta-karoten jest prekursorem witaminy A, która jest niezbędna w procesie dojrzewania komórek układu odpornościowego.

Wzmacnia skórę, a także błony śluzowe przewodu pokarmowego, które nawet lekko uszkodzone stanowią otwartą furtkę dla drobnoustrojów.

Wysokie spożycie produktów obfitujących w beta-karoten (ok. 30 mg na dobę) wykazuje działanie ochronne na organizm uwarunkowane silnym działaniem antyoksydacyjnym tego związku. By dostarczyć taką ilość beta-karotenu, wystarczy wypić ok. 350 ml jednodniowego soku marchwiowego.

Jogurt naturalny, kefir, maślanka. Fermentowane produkty mleczne produkowane z udziałem konkretnych szczepów bakterii probiotycznych: Lactobacillus, Bifidobacterium oraz Saccharomyces boulardii – mają działanie immunomodulacyjne.

Bakterie probiotyczne m.in.:pobudzają limfocyty T do działania, nasilają produkcję cytokin przeciwzapalnych – cząsteczek, których obecność mobilizuje układ immunologiczny do wzmożonej aktywności, uszczelniają błonę śluzową w obrębie jelit, ograniczają reakcje uczuleniowe, inicjują produkcję przeciwciał chroniących organizm w stanie zagrożenia infekcją.

Tłuste ryby morskie to najlepsze żywieniowe źródła witaminy D oraz wielonienasyconych kwasów tłuszczowych z rodziny omega-3.

Kwasy te działają na komórki układu odpornościowego prawdopodobnie poprzez wpływ na wydzielanie związków odpowiedzialnych za komunikację pomiędzy nimi.

Witamina D działa immunomodulująco, obniża skłonność organizmu do reakcji alergicznych. U osób, które często chorują, stwierdza się w badaniach profilaktycznych niskie, względem zaleceń, stężenie witaminy D we krwi.

eprasa.pl 0bc5d9e9a3

UZDROWISKA

Zachwycający kurort tuż za polską granicą. Warto tu zajrzeć także w weekend

Druskieniki na Litwie od lat przyciągają Polaków szukających odpoczynku i walorów uzdrowiskowych. To miejsce warte polecenia

Patrycja Seklecka

Od lat piękne uzdrowisko Druskieniki kojarzy się Polakom głównie z pobytem sanatoryjnym, który trwa zazwyczaj od 2 do 3 tygodni. Miejscowość jest zachwycająca, a jej klimat, źródła wód mineralnych i pokłady borowiny wykazują korzystny wpływ na poprawę zdrowia – jeśli więc masz dużo wolnego czasu i cierpisz na dolegliwości zdrowotne, możesz śmiało spędzić tam nawet kilka tygodni.

Byłam i sprawdziłam. Spędziłam w mieście niecałe dwa dni, dlatego chętnie opowiem, jak wyglądało to z mojej perspektywy.

Litewskie uzdrowisko odwiedziłam pierwszy raz w życiu. Co mnie zaskoczyło? Na pewno to, jak bardzo „miła dla oka" jest ta miejscowość. Urokliwe, zabytkowe domy mieszają się tu z nowoczesną zabudową, a spacery zielonymi alejkami umilają ustawione co rusz tablice z obrazami Mikołaja Ciurlionisa. Przez cały pobyt w uzdrowisku miałam poczucie, że nawet zwykły spacer nad miejskim jeziorem czy wypoczynek nad Niemnem ma na mnie relaksujący, a nawet „uzdrawiający" wpływ.

W Druskienikach możesz poczuć się jak na wakacjach, jednak czyste powietrze, wszechobecna zieleń i źródełka, w których płyną druskiennickie wody mineralne szybko przypomną ci, że przebywasz w uzdrowisku. To nic złego – wręcz przeciwnie! W końcu kto nie chciałby spędzić weekendu czy urlopu w miejscu, które korzystnie wpływa nie tylko na duszę, ale i ciało?

Ze względu na duże pokłady soli, która idealnie nadaje się do zabiegów leczniczych, Druskieniki są zwane „Miastem Soli".

W sezonie letnim i wiosennym Druskieniki zachwycają morzem kwitnących, kolorowych kwiatów i tętniącymi życiem kawiarenkami. Oferują też wiele atrakcji i rozrywek na świeżym powietrzu, a nawet... stok narciarski, z którego można korzystać przez cały rok!

Kilometry alejek stworzonych do spacerowania i jazdy na rowerze to dopiero początek długiej listy rozrywek, które oferuje litewska perełka. Wystarczy krótki spacer, by zobaczyć architektoniczne perełki uzdrowiskowe, takie jak zabytkowe wille, kościoły i przepiękna cerkiew prawosławna.



FOT. PATRYCJA SEKLECKA

W Druskienikach znajdziesz przepiękne parki i mnóstwo miejsc do aktywnego wypoczynku na świeżym powietrzu

Aktywnościami, które cieszą się największym powodzeniem wśród turystów i kuracjuszy są kajakarstwo, pływanie łodzią czy wędkarstwo. Nawet kiedy pogoda nie sprzyja, w Druskienikach nie da się nudzić.

Słynny aquapark nie jest jedynym miejscem na aktywny wypoczynek pod dachem. Wodny park jest połączony kolejką gondolową z inną atrakcją... Na miejskim wzgórzu, na które można wejść lub wjechać, znajduje się stok narciarski (Snow Arena) z prawdziwego zdarzenia.

Miłośnicy zimowego szaleństwa mogą szusować po śniegu, który nie roztapia się dzięki utrzymywaniu odpowiedniej temperatury w budynku. Jeśli tęsknisz za zimą albo chcesz podszlifować swoje umiejętności poza sezonem, podczas wycieczki do Druskienik nie zapomnij o istnieniu tego miejsca.

Czasem po prostu miło zadbać o siebie – nawet jeśli nie potrzebujesz specjalistycznych zabiegów. Jeśli masz chęć poprawić swoje samopoczucie, możesz zatrzymać się w jednym z wielu hoteli spa (ja miałam okazję odwiedzić Spa Vilnius). Każdy z nich ma bogatą ofertę masaży, leczniczych kąpieli i wielu innych zabiegów. Wyspecjalizowany personel, oczywiście po rozmowie z tobą, pomoże wybrać te, które pasują do ciebie najbardziej.

Głęboko zakorzenione tradycje uzdrowiskowe czuć w mieście na każdym kroku. W Druskienikach od dawna do leczenia i poprawy nastroju wykorzystuje się m.in. wody mineralne, błoto czy... bursztyn, który ma pomagać w poprawie stanu zdrowia osób cierpiących na astmę, reumatyzm, a nawet przyspieszać gojenie ran.

Czasem wystarczy tylko kilka zabiegów, żeby poczuć się o niebo lepiej – jeśli nie dolega ci nic poważnego, nawet krótki pobyt powinien mieć znaczący wpływ na to, jak się czujesz. W takim wypadku moim zdaniem warto wybrać się na wycieczkę do Druskienik nawet na weekend.



FOT. JAMES GATHANY

Jak szybko rozpoznać boreliozę, zanim choroba zniszczy ci układ nerwowy i stawy? Te sygnały powinny niepokoić

CHOROBY ZAKAŹNE

Wakacyjna choroba Polaków. Skutki nieleczonej boreliozy mogą być groźne

Emil Hoff

Co roku mnóstwo Polek i Polaków zapada na boreliozę. Większość z nich ma szczęście i szybko rozpoznaje chorobę dzięki charakterystycznemu objawowi.

Wiele z nas ma za sobą urlopy pełne dłuższych i krótszych wycieczek krajoznawczych, wędrówek po lasach czy spacerów po parkach. Będzie jeszcze zresztą sporo okazji do wypoczynku na łonie natury: pogoda może sprzyjać wycieczkom jeszcze przez cały wrzesień, zaczyna się też na dobre sezon na grzyby.

Niestety, nawet niewinny spacer po lesie, łące czy własnym przydomowym ogródku może skończyć się nieprzyjemnie: ukąszeniem kleszcza. Sezon na kleszcze trwa u nas od wiosny do późnej jesieni i w tym roku niestety tych małych, wrednych pajęczaków też nie zabrakło.

Kleszcze przenoszą bakterie, które mogą stać się przyczyną groźnych infekcji. Do najczęstszych chorób odkleszczowych zaliczana jest borelioza, wywoływana przez bakterie Borrelia garinii i Borrelia afzelii. Co roku w Polsce notuje się dziesiątki tysięcy przypadków zachorowań na boreliozę.

Nieleczona borelioza może mieć bardzo poważne konsekwencje. Należą do nich:

- uszkodzenie układu nerwowego i związane z nim zaburzenia pamięci i koncentracji;
- porażenie mięśni, drętwienie kończyn;
- nieodwracalne i bolesne zmiany w stawach (najczęściej w kolanach);
- zapalenie serca;
- przewlekłe zmęczenie.

Dobra wiadomość jest taka, że jeden objaw zdradza chorobę od razu. Zła taka, że jedna na pięć osób nie dostaje tego objawu i przez to nawet nie wie, że choruje na boreliozę.Objawem, który od razu zdradza, że pacjent ma boreliozę, jest rumień wędrujący: duża (do 30 cm średnicy) czerwonawa plama na skórze, często ciepła w dotyku. W miarę postępów choroby rumień powiększa się, a przy tym starsze części ulegają przejaśnieniu, przez co cała plama przypomina wyglądem tarczę strzelniczą – koncentryczne czerwone kręgi.

Rumień pojawia się od 3 do 30 dni po ukąszeniu kleszcza i zarażeniu boreliozą, najczęściej około tygodnia po zarażeniu. Występuje u ok. 80 proc. pacjentów, jest to więc często pierwszy i bardzo charakterystyczny objaw boreliozy, który pozwala łatwo zidentyfikować chorobę i wdrożyć odpowiednie leczenie.

Około 20 proc. osób nie dostaje rumienia na skutek boreliozy. Choroba wywołuje u nich inne objawy później, czasem nawet po wielu miesiącach. Są nieswoiste i nieprzyjemne. Należą do nich:

- ból głowy i sztywność szyi;
- ból mięśni i stawów;
- zmęczenie;
- dreszcze.

Choć nieleczona borelioza najczęściej ustępuje sama po kilku tygodniach lub miesiącach, może na stałe uszkodzić układ nerwowy, mięśniowy i stawy.

Jeśli po powrocie z wypoczynku na łonie natury, np. wycieczce do lasu na grzyby, spacerze po parku czy łące odczuwasz objawy silnej grypy, udaj się do lekarza. Po teście serologicznym na obecność przeciwciał może się okazać, że to nieswoiste objawy boreliozy, która wystąpiła u ciebie bez rumienia. Wczesne wykrycie pozwala wyleczyć chorobę bez ryzykowania stałego uszczerbku na zdrowiu.

eprasa.pl 0bc5d9e9a3

NAWIGATOR



FOT. GETTY IMAGES

Rosną koszty programu darmowych leków. Jak wynika z danych Narodowego Funduszu Zdrowia, w 2025 r. państwo wydało na ten cel prawie 10 miliardów złotych

Seniorzy mogą stracić część darmowych leków. Zagrożone 1500 pozycji

Już za miesiąc mają zmienić się zasady, według których dzieci i seniorzy mogą korzystać z bezpłatnych leków. Rozpatrywane są różne warianty.

Katarzyna Wąś-Zaniuk

Seniorom po 65. roku życia oraz dzieciom i młodzieży do 18 lat przysługują leki w ramach programu refundacyjnego. Aby skorzystać z tego wsparcia, muszą zostać spełnione trzy warunki: pacjent musi należeć do uprawnionej grupy wiekowej, przepisany preparat znajduje się w wykazie „D1" lub „D2" refundowanych leków, środków spożywczych specjalnego przeznaczenia żywieniowego bądź wyrobów medycznych, określonym w obwieszczeniu ministra zdrowia.

Na wykazie znajdują się między innymi preparaty stosowane w leczeniu alergii, cukrzycy, nadciśnienia, chorób układu oddechowego, wybrane szczepionki. Ponadto można otrzymać leki hormonalne, leki o działaniu przeciwbakteryjnym, przeciwgrzybiczym, przeciwbólowym czy przeciwzakaźnym.

Jak informuje „Gazeta Prawna", Ministerstwo Zdrowia analizuje zmiany, które mogą znacząco wpłynąć na kształt programu bezpłatnych leków dla osób po 65. roku życia. Wśród rozważanych wariantów znalazły się takie, które zakładają wykreślenie z listy nawet ponad 1500 produktów. Nowe zasady miałyby zacząć obowiązywać stopniowo od 1 października 2026 roku.

Powód? Coraz wyższe koszty programu darmowych leków. Jak wynika z danych NFZ, w 2025 r. państwo wydało na ten cel prawie 10 mld zł. Co ciekawe, liczba pacjentów korzystających z bezpłatnych recept wzrosła od 2023 r. jedynie o 4,4 proc., podczas gdy wydatki zwiększyły się aż o jedną czwartą.

Urzędnicy zwracają uwagę, że w ramach programu refundowane są często leki zawierające tę samą substancję czynną, ale sprzedawane pod różnymi nazwami i w bardzo różnych cenach. W praktyce oznacza to, że za podobne leczenie Narodowy Fundusz Zdrowia niekiedy płaci wielokrotnie więcej tylko dlatego, że pacjent otrzymuje droższy preparat.

Symbol S nie wystarczy

Jednym z warunków otrzymania darmowego leku przez seniora jest symbol S na recepcie.

Ponadto przepisany medykament musi się znajdować w specjalnym wykazie leków refundowanych, który ustala Ministerstwo Zdrowia.

Ministerstwo Zdrowia przekonuje, że ewentualne zmiany nie mają polegać wyłącznie na szukaniu oszczędności. Przy aktualizacji wykazu mają być brane pod uwagę nie tylko ceny leków, ale również to, jak często są one stosowane przez pacjentów, czy mają tańsze odpowiedniki oraz jakie znaczenie mają dla bezpieczeństwa lekowego kraju.

Pod uwagę może być brana także produkcja leków w Polsce. Resort chce również odchodzić od stosowania jednej zasady dla całej listy i analizować poszczególne grupy leków oddzielnie. Oznacza to, że inne kryteria mogą zostać zastosowane np. wobec leków kardiologicznych, a inne wobec preparatów stosowanych w leczeniu cukrzycy czy chorób przewlekłych.

Jeśli weźmiemy pod uwagę analizowany wariant C2, liczba produktów objętych analizą spadłaby z 3621 do 3051. Oznacza to usunięcie 570 pozycji, czyli pozostawienie około 84,3 proc. analizowanych produktów. Jednocześnie zachowane zostałyby wszystkie 354 analizowane substancje czynne. Według przedstawionych szacunków taki wariant mógłby przynieść około 440,7 mln zł oszczędności.

Znacznie większą redukcję zakłada wariant F'1. Jak informuje GP, liczba produktów zmniejszyłaby się w nim z 3616 do 2065, czyli zniknęłoby ponad 1500 pozycji. Mimo tak dużego ograniczenia liczby preparatów zachowane miałyby zostać wszystkie z 351 analizowanych substancji czynnych.

PROFILAKTYKA

Niektórzy piją te wody bez umiaru, a to fatalny błąd. Mogą być przykre konsekwencje

Katarzyna Wąś-Zaniuk

Wody lecznicze od lat są jednym z filarów polskiego lecznictwa uzdrowiskowego. Kuracje pitne warto jednak prowadzić według zaleceń lekarza.

W południowej Polsce znajduje się większość krajowych uzdrowisk i miejscowości dysponujących zasobami wód leczniczych. Choć ich właściwości są wykorzystywane w terapii wielu schorzeń, eksperci podkreślają, że nie należy traktować ich jak zwykłej wody do codziennego nawadniania organizmu.

– Wody zdrojowe i lecznicze często traktujemy jak zwykłą wodę mineralną, skoro wypływa ze źródła i ma właściwości zdrowotne. Wydaje nam się, że można ją pić bez ograniczeń. Woda lecznicza jest trochę jak naturalny preparat mineralny – znaczenie ma nie tylko jej skład, ale również dawka. Wody dostępne w miejscowościach uzdrowiskowych mogą zawierać bardzo duże ilości sodu, chlorków, wodorowęglanów, siarczanów, magnezu, wapnia, żelaza, fluorków czy jodków – tłumaczy dietetyk kliniczny, dr Patrycja Kłósek-Bzowska.

Jak dodaje ekspertka, wypijanie ich w dużych ilościach przez cały dzień – zamiast zwykłej wody – nie jest dobrym pomysłem.

– W uzdrowisku naprawdę nie warto urządzać sobie „degustacji bez limitu". Kieliszek czy kubeczek wody leczniczej to jedno, a zastąpienie nią całodziennego nawodnienia zupełnie co innego – zaznacza dr Kłósek-Bzowska.

Szczególną ostrożność należy zachować w przypadku mocno zmineralizowanych wód chlorkowo-sodowych.

– Mogą dostarczać bardzo dużo sodu. Dla zdrowej osoby jednorazowe wypicie takiej wody zwykle nie będzie problemem, natomiast regularne picie jej w dużych ilościach może być niekorzystne szczególnie dla osób z nadciśnieniem tętniczym, skłonnością do obrzęków, niewydolnością serca czy chorobami nerek. To zdecydowanie nie są wody, którymi powinniśmy na co dzień „nawadniać się" jak zwykłą wodą – mówi dr Patrycja Kłósek-Bzowska.

Uważać warto również na wody bogate w siarczany i magnez, ponieważ w większych ilościach mogą działać przeczyszczająco.

– Efektem mogą być biegunka, dolegliwości jelitowe, a przy znacznym spożyciu również zaburzenia gospodarki wodno-elektrolitowej. Co więcej, przyspieszenie pasażu jelitowego może wpływać na wchłanianie niektórych przyjmowanych leków – zaznacza specjalistka.

Osobną grupą są wody zawierające większe ilości jodu czy fluoru. – Tutaj również nie warto kierować się zasadą „im więcej minerałów, tym zdrowiej". Przykładowo wody jodkowe mogą wymagać szczególnej ostrożności u osób z niektórymi chorobami tarczycy – przyznaje dietetyk.

Najważniejsza zasada jest prosta: wody lecznicze, mimo swoich prozdrowotnych właściwości, nie są przeznaczone do picia bez ograniczeń. Każda z nich ma określone wskazania zdrowotne, ale w niektórych przypadkach może również nie być zalecana. Jeśli przy źródle znajduje się informacja dotycząca zalecanej ilości czy sposobu picia, warto jej przestrzegać.



FOT. GETTY IMAGES

Więcej nie znaczy lepiej. Wody lecznicze nie mogą być źródłem codziennego nawadniania

eprasa.pl 0bc5d9e9a3

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

Masło orzechowe. Czym jest i czy warto uwzględnić je w diecie?

Masło orzechowe, co to takiego?

Masło orzechowe to produkt, który kojarzy się zwykle z menu dla dzieci. Maluchy chętnie sięgają po nie na śniadanie, kolację czy podwieczorek. W Polsce, na sklepowych półkach nie znajdziesz produktu orzechowego ze słowem „masło" w nazwie. Zgodnie z decyzją Trybunału Sprawiedliwości UE z 2017 roku produkty pochodzenia roślinnego nie mogą być określane nazwami przetworów mlecznych. Oficjalna nazwa, pod którą występuje w handlu to krem orzechowy. Wytwarzany jest z nasion orzachy podziemnej (tzw. orzeszków ziemnych), popularny w kuchni amerykańskiej i holenderskiej. Znajduje zastosowanie jako smarowidło do kanapek oraz składnik domowych wypieków.

Jaki jest skład masła orzechowego?

Standardowe masło orzechowe składa się w 90 procentach z orzechów, w 6 procentach z cukru w formie dekstrozy, z olejów roślinnych i soli. Zawartość soli w gotowym produkcie wynosi maksymalnie 1,5 proc. W handlu dostępne jest tzw. naturalne masło orzechowe, wytworzone bez dodatku tłuszczów uwodornionych i innych sztucznych dodatków. Pasta może być zrobiona z różnych orzechów lub ich mieszanek. To od ich rodzaju zależy, jakie właściwości będzie miało konkretne masło orzechowe. Skład, smak oraz konsystencja będą różniły się w kremach z arachidów, migdałów, nerkowców, pistacji czy orzechów laskowych. Niestety, na sklepowych półkach czeka również wiele orzechowych kremów z chemicznymi lub niezdrowymi dodatkami. Tych warto jednak unikać.

Czy masło orzechowe ma działania prozdrowotne?

Orzechy, z których powstają masła orzechowe, są cennym źródłem białka roślinnego oraz błonnika. Znajdziemy w nich aminokwas l-argininę, który jest przekształcany w organizmie do tlenku azotu, który rozszerza naczynia krwionośne i obniża ciśnienie krwi. Zawierają dużo kwasów tłuszczowych jednonienasyconych i niezbędnych wielonienasyconych kwasów tłuszczowych (NNKT). Obniżają one tzw. zły cholesterol (cholesterol-LDL) i podnoszą dobry (cholesterol-HDL). Witaminy z grupy B zapewniają prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego. Z kolei witamina E przeciwdziała starzeniu się organizmu ze względu na swoje właściwości antyoksydacyjne. Masła orzechowe są także bogate w kwas foliowy. Jest on wyjątkowo ważny dla kobiet w ciąży. Warto też wspomnieć o zawartych w masłach orzechowych składnikach mineralnych, w tym żelazie, potasie, wapniu, cynku czy selenie.

Czy masło orzechowe można przygotować samodzielnie?

Przyda się do tego wysokoobrotowy blender lub malakser. Możemy wzbogacić je o dodatkowe smaki, na przykład kakao, cynamon czy wanilię, a także sami zdecydować, czy będzie gładkie, czy z chrupiącymi kawałkami. Najlepiej kupić orzechy w łupinkach i samodzielnie je wyłuskać, zostawiając bogatą w przeciwutleniacze brunatną skórkę. Jeśli kupujemy już obrane orzechy, zwróćmy uwagę na dodatek soli i oleju. Unikajmy przeterminowanych, z plamkami i zaczynających pleśnieć.
Orzechy możemy wcześniej delikatnie uprażyć dla smaku, choć surowe będą zdrowsze.

Do czego można wykorzystać masło orzechowe?



FOT. PIXABAY

To wszechstronny składnik, który można wykorzystać w różnorodnych potrawach. Doskonale sprawdza się jako dodatek do pieczywa, np. na kanapkach czy tostach.
Można je również wykorzystać do wypieków, takich jak ciasteczka, brownie czy muffiny. Jako dodatek do smoothie, owsianki czy jogurtu, nada im kremową konsystencję i bogaty smak.
Można je również wykorzystać w daniach na słono, np. jako składnik sosów, dressingów czy dipów. Wprowadzenie masła orzechowego do diety może być nie tylko smacznym, ale także zdrowym rozwiązaniem, szczególnie dla osób aktywnych fizycznie, szukających wartościowych przekąsek.

Opr. Ola Glowacka

DIETA

W 100 gramach orzechów znajduje się ponad 700 kalorii. Są idealne w diecie ketogenicznej

Te egzotyczne orzechy cieszą się coraz większą popularnością. Charakteryzują się kremowym, lekko maślanym smakiem i są cenione za swoje właściwości zdrowotne.

Oprac. Ola Głowacka

Badanie SW Research przeprowadzone w lipcu 2026 roku na zlecenie kampanii Pokochaj Makadamię pokazuje, że świadomość żywieniowa Polaków zmienia się. Wiele osób zwraca uwagę nie tylko na kalorie, ale również na wartość odżywczą.

Do niedawna tłuszcz oznaczał dla diety zagrożenie związane z kaloryką produktów. Nie bezpodstawnie, gdyż jeden gram tłuszczu dostarcza około 9 kcal, a więc ponad dwa razy więcej niż taka sama ilość białka lub węglowodanów. Jedzenie to nie tylko kalorie, ale również wartość odżywcza.

Polacy coraz częściej zwracają uwagę na takie parametry jak błonnik, witaminy, składniki mineralne czy antyoksydanty. Widać również, że częściej sięgamy po produkty o korzystnym profilu kwasów tłuszczowych, w których dominują tłuszcze nienasycone.

Tłuszcz jest niezbędny do prawidłowego funkcjonowania organizmu, a jego spożycie w dziennej racji pokarmowej powinno oscylować w granicach 30 proc. energii – mówi Anna Reguła, dietetyczka i autorka profilu instagramowego @niekoniecznie_dietetycznie.

W cytowanym badaniu najczęściej wskazywanym źródłem „dobrych tłuszczów" jest oliwa z oliwek (69 proc.), następnie orzechy włoskie (66 proc.) i tłuste ryby (65 proc.). Znacznie rzadziej z tą kategorią kojarzone są orzechy makadamia – wskazało je 34 proc. badanych.



FOT. PIXABAY

Jądro orzecha makadamia składa się w 77 proc. z tłuszczów nienasyconych, potocznie nazywanych „dobrymi tłuszczami"

To zaskakujące, bo makadamia wyróżnia się jednym z najbardziej wartościowych profili tłuszczowych wśród orzechów. Jest najbogatszym spośród powszechnie spożywanych orzechów źródłem jednonienasyconych kwasów tłuszczowych (MUFA), przede wszystkim kwasu omega-9, a także zawiera charakterystyczny dla niej kwas omega-7. Ponadto jest bogata w błonnik i ma niską zawartość cukrów.

Tłuszcze jednonienasycone mogą pełnić ochronną rolę w prewencji miażdżycy czy chorób serca jako składniki zastępujące tłuszcze nasycone pochodzenia zwierzęcego czy tropikalnego. Warto dodać, że choroby układu krążenia od lat są pierwszą i główną przyczyną zgonów w Polsce. Wyprzedzają one m.in. nowotwory oraz choroby układu oddechowego – dodaje ekspertka.

Choć makadamia wciąż jest mniej znana niż orzechy włoskie czy migdały, ma wiele do zaoferowania. Wyróżnia się delikatnym, maślanym smakiem i chrupiącą konsystencją. Zainteresowanie orzechami makadamia systematycznie rośnie. W ciągu ostatniej dekady import tych orzechów do Polski zwiększył się ponad trzykrotnie – z około 60 ton w 2015 roku do blisko 200 ton w 2025 roku (dane S&P Global).

W 100 gramach orzechów znajduje się ponad 700 kalorii. Orzechy makadamia dostarczą Ci przede wszystkim nienasyconych kwasów tłuszczowych, które mają mnóstwo cennych właściwości. Mowa przede wszystkim o pozytywnym wpływie na funkcjonowanie układu krwionośnego, a także obniżaniu poziomu złego cholesterolu i poprawie profilu lipidowego.

Orzechy makadamia są także źródłem magnezu, miedzi, manganu, fosforu i witaminy E. Twojemu organizmowi dostarczą również witamin z grupy B, w tym: niacyny, pirydoksyny (witamina B6), tiaminy oraz ryboflawiny.

Nie można zapomnieć o antyoksydacyjnym działaniu orzechów makadamia. Skutecznie chronią przed utlenianiem się komórek, opóźniają procesy starzenia i ograniczają wytwarzanie wolnych rodników, a także obniżają poziom stresu w organizmie.

Ze względu na swój skład będą idealnym składnikiem diety ketogenicznej. Są to bowiem jedne z najtłustszych orzechów, zawierających przede wszystkim jednonienasycone kwasy tłuszczowe. W 100 gramach orzechów znajduje się aż 76g tłuszczu. Warto także wspomnieć, że orzechy makadamia mają bardzo niską zawartość węglowodanów, co oznacza, że będą znakomitym dodatkiem każdej diety niskowęglowodanowej. Ich bogaty w witaminy i minerały skład doceniają także diabetycy, jak również osoby na diecie bezglutenowej – szczególnie te zmagające się z celiakią.

Niestety, orzechy macadamia to jedne z najdroższych orzechów na świecie. Dlaczego? Otóż związane jest to przede wszystkim z ich długą uprawą, ponieważ drzewo macadamia potrzebuje nawet od 7 do 10 lat, by wydać owoce. Dodatkowo proces zbiorów jest bardzo żmudny, gdyż – ze względu na to, że trudno jest ocenić, czy orzechy są dojrzałe – muszą być zbierane ręcznie. Jest to bardzo czasochłonne oraz kosztowne. Co więcej, orzechy zbierane są tylko 5-6 razy w roku. Także ich transport jest kosztowny, ponieważ sprowadzane są aż z Australii, Hawajów, Afryki Południowej oraz Ameryki Łacińskiej.

eprasa.pl 0bc5d9e9a3

PROGRAMOWO



G. 19:00

Lombard. Życie pod zastaw

TV Puls

Zrozpaczona Oliwia, która sama nie może mieć dzieci, decyduje się na desperacki krok: zabiera kilkumiesięcznego chłopca z okna życia. Jej mąż chce natychmiast oddać dziecko, ale Oliwia grozi samobójstwem. Właściciel sklepu zlokalizowanego przy klasztorze odkrywa, co zrobiła, przeglądając monitoring. Postanawia szantażować małżeństwo. Nano po rozstaniu z Natalią próbuje cieszyć się życiem singla. Oriana bezskutecznie szuka pracy. W lombardzie pojawia się Azjatka szukająca ojca, który przedstawia się jako Barski.

G. 23:40

Co się stało z Gracie Darling

Ale Kino+ HD

Kiedy Joni miała 14 lat, jej przyjaciółka Gracie Darling zaginęła po nieudanym seansie spirytystycznym. Od tamtej pory dręczy ją poczucie winy, z którym sobie nie radzi i nie jest ona już tą samą osobą. Joni, obecnie psycholożka dziecięca, wciąż nie może uwolnić się od przeszłości, a kiedy odbiera telefon od lokalnego policjanta z informacją, że po kolejnym seansie zaginęła następna osoba o nazwisku Darling, poczucie winy z przeszłości powraca.



G. 18:00

PIERWSZA MIŁOŚĆ

Polsat



Poranek u Żukowskich zaczyna się od awantury Jolki i Tomka. Spór dotyczy... palety cieni i zasad. Niedługo później portal plotkarski publikuje złośliwy artykuł, którego bohaterką jest nikt inny jak Kinga. Gdy Tomek dowiaduje się, że całe to zainteresowanie mediów jego matką zawdzięcza Jolce, wpada w całkiem uzsadnioną furię. Tymczasem wielu gości weselnych z objawami zatrucia zjeżdża do We-Medu. Personel placówki medycznej ledwie nadąża, a korytarze pękają w szwach od ilości chorych z problemami żołądkowymi. W tym całym zamieszaniu Filip utyka w zepsutej windzie z pewną bardzo ładną dziewczyną o imieniu Nikola. Niestety, dziewczyna także zaczyna źle się czuć... Natomiast Wadlewianie nie chcą wierzyć Róży. Są oburzeniu, że w tak okrutny sposób odgrywa się na Zenku. Wiktoria broni matki, ale nawet Olek jest zdania, że teściowa potrafi nagiąć prawdę do swoich celów. Na witrynie sklepu Róży ktoś wielkimi literami wymalowuje nieprzyjemne słowa. Konkretnie: „kłamliwa świnia„. Natychmiast pojawia się pytanie: kto był tak bezczelny? Problem w tym, że odpowiedź nie jest taka prosta. Czy uda się ustalić wandala?

G. 20:15

Na Wspólnej

TVN

Ada czuwa przy pobitej Zoi . Nalepa jest przybity. Tymczasem Greg upokarza swoją żonę – rozlicza ją z zakupów i wyznacza karę za kupno kremu. Z kolei przerażony Smolny ze Sławkiem przyjeżdżają w miejsce, gdzie logował się telefon Basi. Marcelina wyznaje, że Sandra widziała jej artykuł. Krzysztof jest przekonany, że to Smoczyńska stoi za porwaniem. Wzywa też Andrzeja – ma natychmiast spisać listę ludzi, którzy chcą ich uciszyć. W tym czasie zamaskowany mężczyzna podaje nieprzytomnej Basi dożylnie jakiś narkotyk. Kluskowa prosi syna, żeby pomógł odkryć interesy Bożydara. Brygida wraz z teściem stawia się u notariusza – są tam przyszli wspólnicy Bożydara, Zdybicka i Baliszewski. Bożydar niespodziewanie chce wziąć na siebie koszty budowy restauracji. Zdybicka i Baliszewski się zgadzają. Brygidę bardzo to martwi.



G. 17:20

Panna młoda

TVP 2

Derya z dumą wręcza zaliczkę za salon fryzjerski nowo poznanej kobiecie. Jest przekonana, że właśnie nabywa kurę znoszącą złote jaja... Tymczasem Sila, która przyszła z Hancer do siedziby holdingu, atakuje nieznajomego mężczyznę pod firmą. To wywoła szereg problemów i trudnych pytań... Z kolei Hancer kłóci się z Cihanem na temat fundacji. Engin decyduje się zabrać Silę do swojego domu. Mukadder domyśla się, kto ją szantażuje. Trwają przygotowania do kwesty.

G. 20:05

Uroczysko

TV 4

Dekoracje, światło i dym miały być hitem rewii mody w Uroczysku, a okazały się scenerią dla morderstwa z zimną krwią. Od ciosu w serce ginie 25-letni model – Rafał Strzelecki. Czy policjanci zdążą zabezpieczyć narzędzie zbrodni, zanim się ono... roztopi? Rozpoczyna się seria przesłuchań. Śledczym brak punktu zaczepienia do czasu, gdy okazuje się, że asystentka projektanta podkochiwała się w ofierze. Olek unika Laury jak ognia, aby w końcu podjąć bardzo ważną, życiową decyzję.

eprasa.pl 0bc5d9e9a3

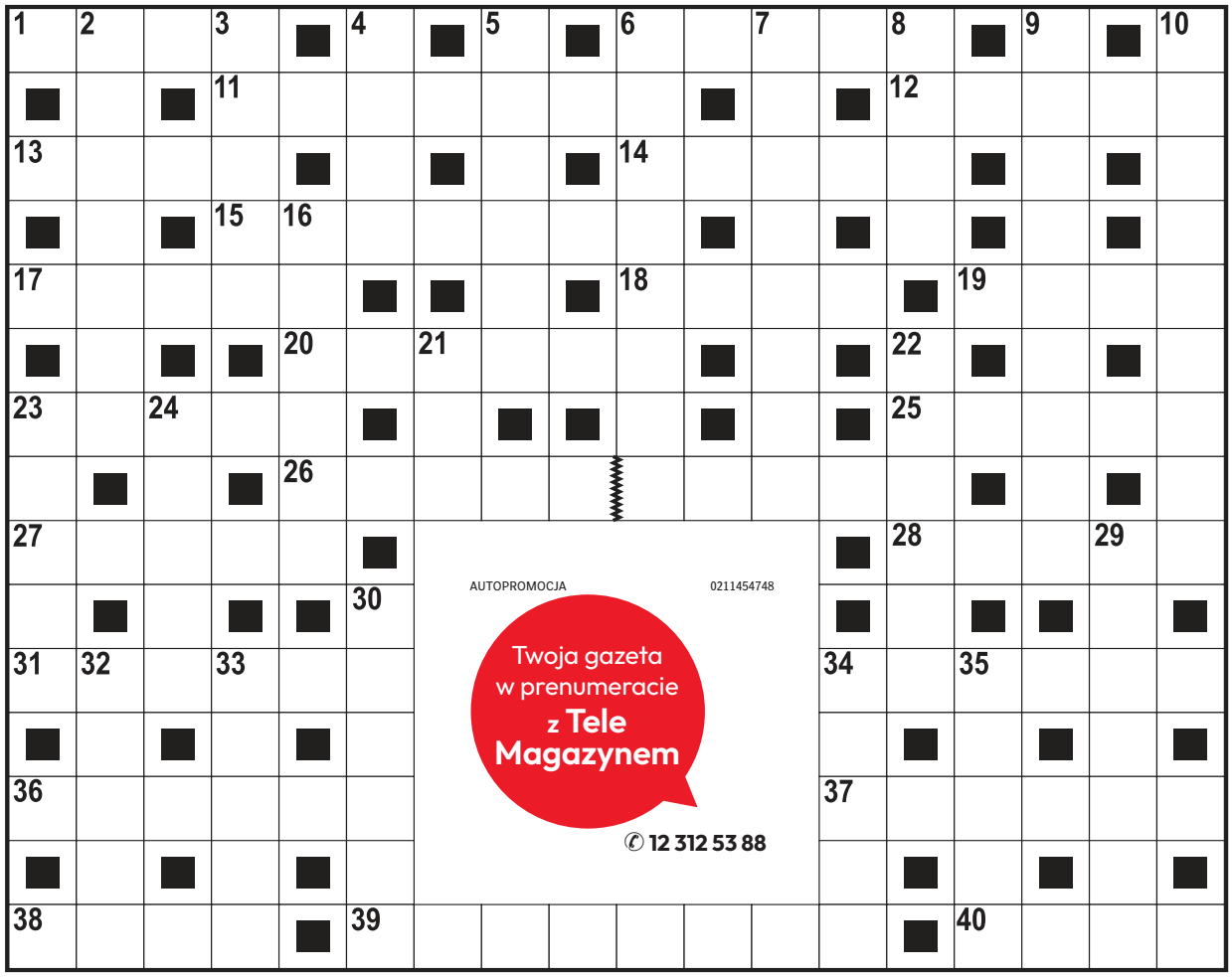
KRZYŻÓWKA NR 135

Poziomo:

1) „… miasto otwarte”, film Roberta Rosselliniego,
6) głodnemu na myśli (w porzekadle),
11) arena rycerskich turniejów,
12) powóz czteroosobowy z opuszczaną na dwie strony budą,
13) muzyka z Nowego Orleanu,
14) … Morricone, twórca muzyki filmowej,
15) odcień czerwieni jak roślina,
17) ułańska czapka, giwer,
18) postać odtworzona przez aktora,
19) stop miedzi z innymi metalami,
20) rzemieślnik wytwarzający uprzęże i siodła,
23) legendarny szewc, pokonał smoka wawelskiego,
25) szybki taniec towarzyski z lat 60-tych,
26) bylina o pływających liściach,
27) warzywa marynowane w occie,
28) komórka przewodząca wodę i soki roślinne,
31) pomieszczenie dla załogi na jachcie,
34) grzyb jadalny z lepką skórką,
36) pojedyncza lub mnoga,
37) strzelba myśliwska, fuzja,
38) surowiec do wyrobu piwa,
39) wagon kolejowy z miejscami do leżenia,
40) miasto znane z produkcji samowarów.

Pionowo:

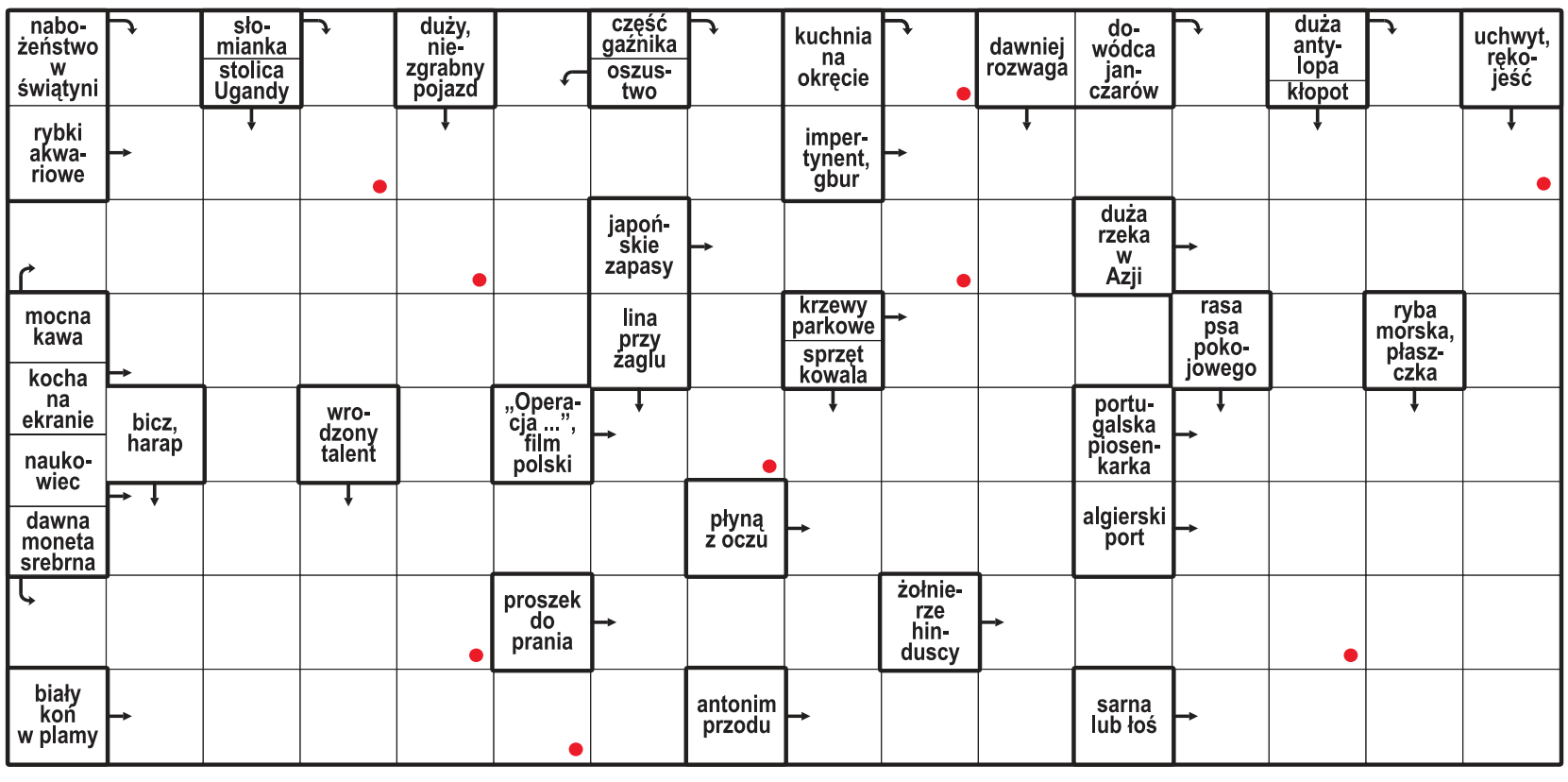
2) skarbowy lub pocztowy,
3) drobna roślina zarodnikowa,
4) skrzynka w lokalu wyborczym,
5) metalowa listwa na drzwiach,
6) duży ptak z rodziny kurowatych,
7) wielki właściciel ziemski w Anglii,
8) duża, foremna bryła kamienna,
9) wywiad dziennikarza np. z politykiem,
10) stekowiec z Nowej Zelandii,
16) „duch” panujący w wojsku,
21) … Gibson, aktor z filmu „Waleczne serce”,
22) miejsce zatrzymywania się pociągów,
23) Michał, polski piosenkarz,
24) pionowa ściana grani,
29) okres trzech miesięcy,
30) protest robotników w fabryce,
32) uparte zwierzę, kłapouch,
33) czoło kolumny wojskowej,
34) groźna organizacja przestępcza,
35) ostry, przenikliwy dźwięk.



ROZWIĄZANIE NR 134

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

KRZYŻÓWKA PANORAMICZNA



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

ROZWIĄZANIE: KATAMARAN.

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Dziś działaj odważnie, ale nie spiesz się. Horoskop dzienny wróży, że cierpliwość przyniesie Ci sukces.

Ryby (19.02 - 20.03)
Spokojny dzień sprzyja porządkom i ważnym decyzjom. Horoskop na dziś radzi zaufać swojej intuicji.

Baran (21.03 - 19.04)
Czeka Cię ciekawa rozmowa. Horoskop dzienny na środę mówi, że nowa wiadomość otworzy przed Tobą drzwi.

Byk (20.04 - 20.05)
Zadbaj dziś o siebie i bliskich. Horoskop dzienny wróży, że ciepłe słowa poprawią atmosferę w domu.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Twoja energia przyciąga uwagę. Horoskop na dziś radzi wykorzystać ją i zrobić pierwszy krok ku celom.

Rak (22.06 - 22.07)
Skupienie pomoże Ci nadrobić zaległości. Horoskop dzienny na wtorek mówi, że ucieszy to nie tylko Ciebie.

Lew (23.07 - 22.08)
Nie unikaj dziś trudnej decyzji. Horoskop dzienny wróży, wróży że szczera rozmowa przyniesie Ci ulgę.

Panna (23.08 - 22.09)
Intuicja podpowie Ci właściwy kierunek. Horoskop na dziś sugeruje, by nie ignorować żadnych znaków.

Waga (23.09 - 22.10)
Twój pomysł może okazać się strzałem w dziesiątkę. Horoskop dzienny na środę radzi dać sobie szansę.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Konsekwencja przyniesie efekty. Horoskop dzienny podpowiada, by nie rezygnować z żadnych planów.

Strzelec (22.11 - 21.12)
Potrzebujesz odrobiny swobody. Horoskop na dziś wróży, że nowe otoczenie pobudzi Twoją kreatywność.

Koziorożec (22.12 - 19.01)
Nie bój się marzyć, ale zrób też konkretny krok. Horoskop dzienny na środę mówi, że dobrze na tym wyjdziesz.

eprasa.pl 0bc5d9e9a3

GMINA PNIEWY

W Michrowie i Michrówku powstanie nowy chodnik. Podpisano już umowę

Aleksandra Majchrzak

W środę, 26 sierpnia, w Starostwie Powiatowym w Grójcu podpisano umowę z wykonawcą na budowę chodnika w ciągu drogi powiatowej numer 1601W Pniewy–Rembertów, na odcinku przebiegającym przez Michrów i Michrówek. Inwestycja ma poprawić bezpieczeństwo pieszych, a jej wartość wynosi ponad 1 milion złotych.

Umowa dotyczy realizacji zadania pod nazwą „Budowa chodnika w ciągu drogi powiatowej numer 1601W Pniewy – Rembertów, przez miejscowości Michrów oraz Michrówek". Inwestycja zakłada budowę jednostronnego chodnika o długości 1340 metrów. Chodnik będzie miał szerokość od 1,25 do 1,50 metra.

Wartość podpisanej umowy wynosi ponad 1 milion 59 tysięcy złotych. Koszty budowy zostaną podzielone po połowie pomiędzy Gminę Pniewy i Powiat Grójecki. Każda ze stron pokryje 50 procent wartości inwestycji.

O realizację zadania Gmina Pniewy zabiegała od kilku lat. Samorząd wskazywał przede wszystkim na konieczność poprawy bezpieczeństwa mieszkańców, w tym dzieci, seniorów oraz innych osób poruszających się pieszo wzdłuż drogi powiatowej.

- To bardzo ważna inwestycja dla mieszkańców Gminy Pniewy, która znacząco poprawi bezpieczeństwo i komfort poruszania się pieszych wzdłuż jednej z istotnych dróg powiatowych - czytamy w komunikacie gminy.

W podpisaniu umowy uczestniczyli starosta grójecki Krzysztof Ambroziak, wójt Gminy Pniewy Ireneusz Szymczak, wicestarosta Adam Balcerowicz, członek Zarządu Powiatu Grójeckiego Janusz Karbowiak oraz przedstawiciel wykonawcy - Kamienna Development. O inwestycję zabiegali radni Beata Ostrowska i Jarosław Kuklewski.



FOT. FB URZĄD GMINY PNIEWY

Umowę podpisywali Krzysztof Ambroziak, Ireneusz Szymczak, Adam Balcerowicz, Janusz Karbowiak i przedstawiciel wykonawcy.

GMINA CIEPIELÓW

Pożegnanie Lata w Wielgiem. Była zabawa i... smażony karp

Patryk Samborski

W sobotę, 29 sierpnia, mieszkańcy gminy Ciepielów spotkali się podczas wydarzenia „Pożegnanie Lata w Wielgiem". Na placu Domu Ludowego przygotowane zostały atrakcje dla najmłodszych, koncerty oraz zabawę taneczną. Jednym z punktów imprezy był także bezpłatny poczęstunek - smażony karp.

Popołudniowa część wydarzenia była skierowana przede wszystkim do dzieci. Najmłodsi korzystali z dmuchańców, zjeżdżalni, karuzeli, piłek wodnych, eurobungee oraz zamków z piłkami. Nie zabrakło również konkursów z nagrodami i zabaw prowadzonych przez animatorki.

Dużym zainteresowaniem cieszył się także poczęstunek przygotowany przez Organizację Producentów Polski Karp. Uczestnicy mogli skosztować bezpłatnych dań – organizatorzy przygotowali aż tysiąc porcji przysmaków z karpia.

Na miejscu działały również dodatkowe stoiska. Mieszkańcy mogli kupić między innymi lody, napoje, frytki i fast foody, a także balony z helem oraz zabawki. Swoje stoisko zaprezentowało również Koło Gospodyń Wiejskich „Wielgickie Dziewczyny".

Wieczorem rozpoczęła się część muzyczna wydarzenia. Na scenie wystąpił Wesoły Kwartet, a później uczestnicy bawili się przy muzyce zespołu The Acords. Zabawa taneczna trwała do północy.



FOT. FACEBOOK/ARTUR SZEWCZYK

Mieszkańcy gminy Ciepielów bawili się podczas muzycznej części „Pożegnania Lata" w Wielgiem.

GMINA GRÓJEC

24-latek pędził ponad 100 kilometrów na godzinę przez Gościeńczyce. Stracił prawo jazdy, dostał mandat

Julia Sosnowska

24-letni mieszkaniec gminy Warka pędził przez Gościeńczyce z prędkością 108 kilometrów na godzinę, gdzie obowiązuje ograniczenie do 50 kilometrów na godzinę.

Policjanci z Komendy Powiatowej Policji w Grójcu zatrzymali do kontroli 24-letniego mieszkańca Konar w gminie Warka, który znacznie przekroczył dozwoloną prędkość w obszarze zabudowanym.

Do zdarzenia doszło w czwartek, 27 sierpnia, w miejscowości Gościeńczyce. Kierujący renault poruszał się z prędkością 108 kilometrów na godzinę w miejscu, gdzie obowiązuje ograniczenie do 50 kilometrów na godzinę. Oznacza to, że przekroczył dopuszczalną prędkość aż o 58 kilometrów na godzinę.

Jak się okazało, nie było to pierwsze takie wykroczenie kierowcy. Ze względu na działanie w warunkach recydywy funkcjonariusze nałożyli na niego mandat karny w wysokości 3 tysięcy złotych. Na konto kierowcy trafiło także 13 punktów karnych. Policjanci zatrzymali również 24-latkowi prawo jazdy.

DROBNE

Nieruchomości

MIESZKANIA - WYNAJMĘ

WYNAJMĘ samodzielny pokój dla ucznia. Osiedle Barwinek tel. 722-144-602

Handlowe

INNE

TANIE kołdry puchowe. 534-222-122

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

Ogłoszenia drobne
w Twojej gazecie
zlecisz
bez wychodzenia
z domu
przez Internetowe
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

REKLAMA 0011567265

ZAPROSZENIE DO SKŁADANIA OFERT

Na najem lokali użytkowych w lokalizacjach: os. Kolonia Górka 7 w Buksu-Zdroju oraz os. Orła Białego 1 w Busku-Zdroju

Prezes Miejskiego Przedsiębiorstwa Gospodarki Komunalnej Sp. z o.o. w Busku-Zdroju ogłasza przetarg pisemny nieograniczony na najem lokalu użytkowego położonego na os. Orła Białego 1 w Busku-Zdroju o powierzchni **29,84 m²** (parter - strona północna budynku) oraz lokalu użytkowego położonego na os. Kolonia Górka 7 w Busku-Zdroju o powierzchni **33,00 m ².**
Przetarg odbędzie się w dniu **10.09.2026 r.** o godzinie **10⁰⁰ -** w siedzibie Spółki, ul. Łagiewnicka 25, 28-100 Busko-Zdrój, pokój nr 23.
Warunkiem udziału w przetargu jest wpłata wadium w kasie Spółki najpóźniej do godz. 9.00 w dniu przetargu w wysokości **500,00 zł.**
Wadium przepada na rzecz Spółki o ile oferent nie zaoferuje czynszu wywoławczego lub gdy oferent wygrywający
licytację uchyli się od zawarcia umowy w wyznaczonym przez Spółkę terminie.
Stawka wywoławcza czynszu dzierżawy lokalu wynosi **10,00 zł(netto)/m².**
Minimalne postąpienie wynosi 1 zł.
Ze wzorem umowy i regulaminem przetargu można zapoznać się w siedzibie MPGK Sp. z o.o., pokój nr 7.
Lokal można oglądać po uzgodnieniu terminu z pracownikiem Spółki, tel.: 660 759 397.

eprasa.pl 0bc5d9e9a3

SIATKÓWKA

Polskie siatkarki z Holandią o półfinał Mistrzostw Europy

Zbigniew Czyż

Reprezentacja Polski siatkarek zagra w czwartek w ćwierćfinale mistrzostw Europy. Biało-Czerwone zmierzą się w Stambule z Holandią. W 1/8 finału Polki pokonały Portugalię 3:0.



– Wiemy, czego się spodziewać po tym przeciwniku, znamy bardzo dobrze zawodniczki – powiedziała o rywalkach Katarzyna Wenerska

Przed spotkaniem z Portugalią Biało-Czerwone miały za sobą doskonały występ w grupie A – nasze siatkarki wygrały wszystkie pięć spotkań, pokonując kolejno Węgry, Łotwę, Słowenię, Niemcy oraz gospodynie turnieju i obecne mistrzynie Europy – Turczynki. Portugalki rywalizowały natomiast w grupie C w Azerbejdżanie – do 1/8 finału kontynentalnego czempionatu awansowały z czwartego miejsca, mając na swoim koncie dwa zwycięstwa (z Hiszpanią i Rumunią) oraz trzy porażki (z Azerbejdżanem, Belgią oraz Holandią).

Nie obyło się bez kłopotów

Po raz ostatni oba zespoły spotkały się siedem lat temu na mistrzostwach Europy w Łodzi – w spotkaniu fazy grupowej Polska również wygrała 3:0. W spotkaniach z dużo niżej notowanymi rywalami Polkom często przytrafiały się kłopoty, nie inaczej było w poniedziałkowym starciu. 45. w rankingu FIVB Portugalia zagrała bez kompleksów i była bliska wygrania trzeciego seta.

W pierwszej partii Biało-Czerwone zaczęły od mocnego uderzenia i już na początku wygrywały 6:1. Ostatecznie triumfowały 25:18. Portugalki dobrze zaczęły drugą partię – prowadziły 7:3 i 11:7. Biało-Czerwone podkręciły tempo i znów wygrały pewnie do 17. Trzeci set zaczął się do prowadzenia Portugalii 6:0. Po autowych atakach Magdaleny Stysiak i Pauliny Damaske było już nawet 20:16 dla drużyny z Półwyspu Iberyjskiego. W tym momencie Lavarini sięgnął po drugą rozgrywającą Alicję Grabkę i Julię Szczurowską, co przyniosło oczekiwany skutek. Reprezentacja Polski wygrała trzecią partię 25:23.

– Po to tak ciężko walczyłyśmy w grupie, żeby wyjść z pierwszego miejsca. Tak, żeby pierwsze spotkanie w fazie pucharowej nie było aż tak trudne. Najważniejsze, że skończyło się 3:0, bo to taki pozytywny kop na kolejny mecz – powiedziała po spotkaniu na antenie Polsatu Sport atakująca Szczurowska.

Nasze panie lepiej wejdą w mecz?

Teraz czas na ćwierćfinał. W nim w czwartek w Stambule Polki zagrają z Holandią, która wyeliminowała z turnieju Słowenię, wygrywając 3:2.

– Musimy zagrać inaczej niż z Portugalią, z drugiej strony my w takie mecze lepiej wchodzimy niż jak to miało miejsce w spotkaniu jednej ósmej finału. Gra Holandii jest bardziej poukładana niż Portugalii, której system gry jest trochę szalony. Wiemy, czego się spodziewać po tym przeciwniku, znamy bardzo dobrze zawodniczki, bo też często z nimi rywalizujemy – powiedziała Polsatowi Katarzyna Wenerska.

Po raz ostatni polskie siatkarki zmierzyły się z Holandią w czerwcu tego roku. W Lidze Narodów pokonały zespół Pomarańczowych 3:1. Na przestrzeni ostatnich dwudziestu lat obie reprezentacje mierzyły się aż 28 razy. Bilans tych spotkań to 18 zwycięstw Holandii i 10 Polski. Początek spotkania Polska–Holandia w czwartek o godz. 15.00.

W przypadku awansu nasze panie w półfinale mistrzostw Europy zmierzą się ze zwycięzcą meczu Włochy–Szwecja.

PIŁKA NOŻNA

Koniec pewnej ery w futbolu. Leo Messi pożegnał się z reprezentacją Argentyny

Jakub Jabłoński

Lionel Messi zakończył reprezentacyjną karierę. 39-letni kapitan Argentyny podjął decyzję po ponad miesiącu od przegranego finału mistrzostw świata z Hiszpanią.

– Przysięgam wam, że zawsze dawałem z siebie wszystko – stwierdził zawodnik już teraz uznawany za jedną z największych legend futbolu. Messi z Argentyną osiągnął dosłownie wszystko. Wydawało się, że już cztery lata temu ogłosi tę trudną decyzję, gdy spełnił największe marzenie, „przechodząc grę" wygranym finałem mistrzostw świata w Katarze – z Francją po rzutach karnych. Legendarny Argentyńczyk zdecydował się jednak przedłużyć reprezentacyjną przygodę. Okazało się, że o kolejny (trzeci w karierze) finał najważniejszej imprezy globu. Podczas zakończonego w lipcu mundialu w USA, Kanadzie i Meksyku znów wystrzelił formą i już na zawsze uciął spekulacje na temat rywalizacji o miano najwybitniejszego z Cristiano Ronaldo, którego na turnieju usunął w cień.

Do końca walka o najcenniejsze nagrody

Dotrwał wraz z zespołem aż do ostatniego meczu w turnieju, w którym zdecydowanie lepsza okazała się Hiszpania. Do wyłonienia kolejnego mistrza potrzebna była jednak dogrywka, a w niej decydujący okazał się gol Ferrana Torresa.

Na boiskach Ameryki Północnej Messi do końca walczył też o koronę króla strzelców i tytuł najskuteczniejszego strzelca mundialu w historii. W fazie grupowej zdetronizował w klasyfikacji wszech czasów Miroslava Klose, gdy ustrzelił hat tricka przeciwko Algierii oraz dublet przeciwko Austrii. Ostatecznie mundialowy licznik Lionela zatrzymał się na 21 trafieniach. W tym momencie lepszy w tej klasyfikacji jest tylko Kylian Mbappé (22 gole). Francuz w przegranym spotkaniu o brąz z Anglią zdobył dublet, zgarniając w pakiecie także drugą z rzędu koronę króla strzelców mistrzostw świata.

Messi zagrał w 207 meczach dla reprezentacji Argentyny, w których aż 125 razy trafiał do siatki. Długo nie mógł jednak sięgnąć po pierwszy puchar z drużyną narodową. Urodzony 24 czerwca 1987 roku w Rosario geniusz był już o krok od tego trofeum w Brazylii w 2014 roku, ale Argentyna przegrała w finale z Niemcami 0:1 – po dogrywce. Niewielkim pocieszeniem był fakt, że Argentyńczyk został wybrany najlepszym piłkarzem turnieju. Rok i dwa lata później Albicelestes ulegli Chile w finale Copa América.

Już raz się żegnał, ale... wrócił!

Po tej drugiej porażce jeden z kolegów z kadry relacjonował, że Messi załamał się i „płakał jak nigdy wcześniej". Zrezygnował wówczas z dalszej gry w drużynie narodowej, ale zmienił zdanie niespełna dwa miesiące później. Wrócił silniejszy, bo już w 2021 roku został mistrzem kontynentu – w finale Argentyna pokonała Brazylię 1:0 (po raz drugi cieszył się z wygranej w Copa America, ogrywając Kolumbię).

Piłkarz rywali Neymar, klubowy kolega Messiego z Barcelony, a później również z PSG, skomentował wówczas: – Nienawidzę przegrywać, ale ty, bracie, ciesz się tym tytułem. Futbol czekał na ten moment.

TENIS

Iga Świątek i Hubert Hurkacz pewnie awansowali do drugiej rundy US Open

Zbigniew Czyż

Iga Świątek i Hubert Hurkacz awansowali do drugiej rundy wielkoszlemowego US Open. Z turniejem w singlu pożegnała się już Maja Chwalińska.

W swoim pierwszym spotkaniu na kortach w Nowym Jorku, rozstawiona z numerem ósmym Świątek wygrała z Chinką Xiyu Wang 6:2, 6:3. Sześciokrotna mistrzyni wielkoszlemowa, która US Open wygrała w 2022 roku, z pokonaniem Chinki nie miała najmniejszych problemów.

Kolejną rywalką Świątek będzie Nadia Podoroska. Argentynka w kwietniu wróciła do gry po ponad rocznej przerwie, na liście WTA jest obecnie 449. Z turnieju w grze singlowej odpadła już natomiast Maja Chwalińska (20.), która przegrała z Amerykanką Taylor Townsend 2:6, 3:6.

Do drugiej rundy awansowali Kamil Majchrzak i Hubert Hurkacz. Pierwszy wygrał z Serbem Hamadem Medjedoviciem 6:3, 6:3, 6:3, a jego rywalem w kolejnym spotkaniu będzie monakijski tenisista Valentin Vacherot. Hurkacz awans do drugiej rundy zapewnił sobie dzięki wygranej z Bośniakiem Damirem Dzumhurem 6:4, 4:6, 6:1, 6:1. W niej zmierzy się z Amerykaninem Benem Sheltonem.



FOT. IMAGO/IMAGENSHOP AGENCIA FOTOGRAFICA

Rywalem Huberta Hurkacza w drugiej rundzie wielkoszlemowego turnieju tenisowego US Open będzie Amerykanin Ben Shelton

eprasa.pl 0bc5d9e9a3

SPORT

• **Wczoraj odbył się historyczny mecz Elmas-KPS APR Radom w Lotto Superlidze Kobiet** z MKS Lublin - jutro w Echu Dnia

PIŁKA NOŻNA, STS PUCHAR POLSKI

Radomiak Radom wygrał w Kielcach z Koroną II 1:0. Gol Ronaldo Lumungo

Po wyrównanym spotkaniu nasz zespół wygrał wczoraj 1:0 i awansował do 2. rundy STS Pucharu Polski. Trener Tomasz Kaczamarek wystawił na 3.ligowca prawie najsilniejszy skład

autor autor

Korona II Kielce	0 (0)
Radomiak Radom	1 (1)

Bramki : 0:1 Ronaldo Lumungo 32.
Korona II : Panek - Oziębło, Chmielewski 🟨, Nasternak, Mikołaj Podwysocki (55. Rii) - Hańćko, Turek, Morawiec (67. Mianowany 🟨), Toboła (67. Molęda), Nojszewski (19. Rogala) - Karliński (55. Wyrozumski).
Radomiak: Radomiak: Majchrowicz - Ouattara (60. Conrado), Szcześniak, Blasco, Grzesik 🟨 - Baro, Camara 🟨 (71. Karaseek), Luquinhas (85. Donis 🟨) - Nunnely (46. Manu 🟨), Goure (60. Guilherme Luiz 🟨), Lumungo.
Sędziował: Daniel Stefański z Bydgoszczy.
Widzów: 990.

Młody zespół Korony II występujący w 3 lidze zaczął pojedynek z przedstawicielem ekstraklasy bardzo odważnie. W naszym zespole na boisko wyszeł niemal pierwszy skład - nie było tylko Rafała Wolskiego.

W 2 minucie po stracie piłki przez Luquinhasa w dogodnej sytuacji znalazł się Kornel Toboła, wpadł z piłką w pole karne, ale po rykoszecie piłka trafiła w boczną siatkę.

W 10 minucie, po rzucie rożnym, technicznie uderzył Luquinhas, ale piłka przeszła obok słupka. Trzy minuty później kolejną składną akcję przeprowadził trzecioligowiec z Kielc, sfinalizował ją strzałem z 18 metrów Mikołaj Podwysocki, ale po rykoszecie piłka przeszła obok słupka.



FOT. PAWEŁ MAŁECKI

Początek meczu w Kielcach, który poprowadził sędzia Daniel Stefański. W Radomiaku rolę kapitana pełnił Jan Grzesik

W 19 minucie urazu doznał najlepszy zawodnik Korony Janusz Nojszewski i musiał opuścić boisko. Zastąpił go Piotr Rogala.

W 32 minucie Radomiak objął prowadzenie. Po składnej akcji i dograniu Luquinhasa Ronaldo Lumungo strzałem z kilku metrów pokonał Franciszka Panka.

W 41 minucie Bartosz Karliński uderzył z 20 metrów, ale niecelnie. W 45 minucie Radomiak miał doskonałą okazję do podwyższenia wyniku. Po świetnym dograniu Luquinhasa, najlepszego zawodnika w pierwszej połowie, sam na sam wyszedł Ronaldo Lumungo, ale strzelił niecelnie. Futbolówka trafiła w boczną siatkę.

Do przerwy Radomiak prowadził 1:0 po bramce Ronaldo Lumungo w 32 minucie. Korona II grała dobrze i bardzo ambitnie, ale więcej dogodnych bramkowych okazji stworzył Radomiak, a jedną zamienił na gola. W zespole Zielonych pierwsze skrzypce grał Luquinhas, który rządził w środku pola. W Koronie II aktywny był Kornel Toboła.

W 47 minucie składną akcję przeprowadziła Korona II, ale Bartosz Karliński nie zagroził bramce Filipa Majchrowicza. W 59 minucie, po centrze z rzutu rożnego, główkował Michał Nasternak, ale zbyt lekko, żeby zaskoczyć bramkarza Radomiaka.

W 69 minucie z 25 metrów huknął Conrado, ale Franciszek Panek odbił piłkę. W 80 minucie Maciej Oziębło nieczysto trafił w piłkę, a była to dobra okazja do wyrównania. Zawodnik Korony długo będzie pewnie myślał o tej sytuacji, bo mógł zostać bohaterem gospodarzy.

W 87 minucie gorąco było na polu karnym Korony II, ale Karol Turek wybił piłkę na rzut rożny. Do regulaminowego czasu gry sędzia doliczył 4 minuty. W 90+1 minucie po błędzie Korony sam na sam wyszedł Guilherme, ale świetnie interweniował Franciszek Panek!

Wynik nie uległ zmianie. Po wyrównanym spotkaniu Radomiak wygrał 1:0 i awansował do 2. rundy STS Pucharu Polski. Gra niektorych piłkarzy z pewności pozwoli wyciągnąć naszemu trenerowi pewne wnioski.

PIŁKA NOŻNA

Rada Miasta Radomia podniosła stypendia

Patryk Samborski

Radomscy sportowcy otrzymają wyższe stypendia.

Podczas sesji, która odbyła się w poniedziałek, 31 sierpnia, Rada Miejska zdecydowała o podwyżkach świadczeń dla zawodników i trenerów. Zmiany obejmą między innymi sportowców rywalizujących w ligach oraz zawodników uprawiających sporty indywidualne. Szczególnie duży wzrost, sięgający 84 procent, dotyczy piłki nożnej kobiet.

Dotychczasowy system stypendialny obowiązuje od 2020 roku. Po sześciu latach miasto zdecydowało się na jego aktualizację. Autorzy projektu wskazali między innymi na zmieniające się realia sportowe, nowe nazewnictwo poziomów rozgrywkowych oraz rosnące koszty szkolenia zawodników.

Projekt powstał również w oparciu o postulaty środowiska sportowego i analizę obowiązujących przepisów. Jak wskazano w uzasadnieniu, uchwała ma służyć realizacji polityki rozwoju sportu w Radomiu.

Najważniejszą zmianą będzie wzrost wysokości stypendiów sportowych. W przypadku rozgrywek ligowych stawki dla zawodników z I i II poziomu rozgrywkowego wzrosną o 20 procent, natomiast dla III i IV poziomu o 30 procent.

W sportach indywidualnych stypendia wzrosną o 20 procent, do kwoty 2400 złotych. Miasto zwiększy również świadczenia dla trenerów medalistów.

Zmiany obejmą także sposób klasyfikowania rozgrywek. Radni zdecydowali o zmianie nazewnictwa poziomów ligowych oraz likwidacji podziału tabeli na pierwszą i drugą połowę w rozgrywkach ligowych. Projekt przewiduje również zastąpienie określenia „paraolimpijskie" terminem „paralimpijskie".

Uchwała usuwa ponadto obowiązek opiniowania listy stypendystów-medalistów przez Komisję Edukacji, Sportu i Turystyki Rady Miejskiej. Szczególnie mocno wzrosnąć ma stypendium związane z kobiecą piłką nożną. W przypadku Hydro-Truck Sportowej Czwórki Radom podwyżka ma sięgnąć 84 procent. Prezydent Radomia Radosław Witkowski podczas sesji podkreślał, że nowe zasady mają wyznaczać kierunek rozwoju radomskiego sportu.

KRÓTKO

Piłka nożna

Środa z Donfeng Pucharem Polski

W środę, 2 września rozegrana zostanie trzecia runda Donfeng Pucharu Polski na szczeblu okręgu radomskiego. Szykują się spore emocje, bo do rywalizacji dołączą ekipy z czwartej i piątej ligi. Rozegranych zostanie 15 spotkań. Z kolei Oronka Orońsko awansowała do 1/8 finału poprzez wolny los. Zwycięzcy zagrają już o ćwierćfinał w kolejną środę, czyli 9 września. Finał zaplanowany jest pod koniec października stąd harmonogram meczów jest bardzo intensywny. W przypadku czwartoligowców, bo mieli jedną ligową środę, w ciągu dwóch tygodni zagrają pięć meczów. Oto zestaw par, mecze o 17: Mazowsze Grójec - GKS Stromiec, Ruszcovia Borkowice - MKS Wyśmierzyce, Królewscy Jedlnia - Pilica Białobrzegi, Proch Pionki - Powiślanka Lipsko, Gryf Policzna - Radomiak II Radom, LKS Promna - Oskar Przysucha, MKKS Błędów - Sokół Przytyk, Energia II Kozienice - Jodła Jedlnia-Letnisko, Szydłowianka Szydłowiec - Młodzik 18 Radom, KS Warka - Broń Radom, Jaguar Wolanów - Gracja Tczów, Pilica Nowe Miasto - Drogowiec Jedlińsk, Iłżanka Kazanów - Energia Kozienice, Radomiak Radom juniorzy - Gracja II Tczów, Hubal Chlewiska - GKS Belsk Duży
SZ

Piłkan nożna

Sportowa Czwórka Radom i zagrała z Kolumbijkam

W niedzielę Sportowa Czwórka Radom wybrała się do Warki, gdzie na obiektach Hotelu Sielanka rozegrała nietypowy mecz towarzyski z Reprezentacją Kolumbii do lat 20. W Polsce rozgrywane będą wkrótce mistrzostwa świata, a Kolumbijki stacjonują właśnie w Warce i szukają sparingpartnerek. W kasdrze radomianek głównie zagrały zawodniczki, które nie wystąpiły z Myszkowemn, dodatkowo szanse otrzymały najzdolniejsze juniorki. Wynik 7:0 dla Kolumbii U20, ale rezultatem nikt się nie przejmował.

- Mieliśmy okazję zagrać z fajnymi przeciwniczkami, które zagrają o najważniejsze trofeum. Dla nas to fajne doświadczenie. Fajna atmosfera i fajny mecz i będziemy za Kolumbijki trzymać kciuki w tych mistrzostwach - powiedział nam Marcin Brodecki, prezes Ludowego Uczniowskiego Klubu Sportowego Sportowa Czwórka Radpm.
SSZ

eprasa.pl 0bc5d9e9a3

DZIŚ STRONA ZDROWIA

CO JEŚĆ, ŻEBY NIE CHOROWAĆ?

WARTO SIĘGAĆ PO PRODUKTY, KTÓRE WZMACNIAJĄ ZDROWIE

Nr ISSN 0137-902X
Nr indeksu 350-087

www.echodnia.eu

Nr 203 (15 174) | Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

ŚWIĘTOKRZYSKIE Echo Dnia 55 lat

Środa 2.09.2026

GMINA KOPRZYWNICA
Około 250 metrów kwadratowych blachy zerwane zostało w poniedziałkowe popołudnie z dachu budynku gospodarczego w Niedźwicach w gminie Koprzywnica – informowali strażacy.

KOŃSKIE
Do zderzenia dwóch aut doszło we wtorek na skrzyżowaniu ulic Mostowej i Armii Krajowej w Końskich. Jeden z kierowców uciekł z miejsca.

Relaks
Krzyżówki do kawy. Nowości w programie TV

Pacanów

Wojewódzka inauguracja nowego roku szkolnego

Szkoła Podstawowa imienia Kornela Makuszyńskiego w Pacanowie stała się we wtorek 1 września sercem regionalnej oświaty
– Strona 14

Piekoszów

Ponad 1,3 miliona złotych unijnego wsparcia na dwa zbiorniki wodne

Dwa zbiorniki – w Jaworzni i Micigoździe – zostaną zmodernizowane w gminie Piekoszów. Inwestycja pozwoli lepiej gospodarować wodą
– Strona 6

Pierwszy taki lokal w Kielcach. W centrum miasta ruszyła restauracja Grill Mandu z koreańskim grillem **– Strona 3**

Doda odwiedziła Schronisko dla Bezdomnych Zwierząt w Kielcach. Po koncercie na Kadzielni z grupą fanów zachęcała do adopcji
– Strona 2



FOT. SCREEN Z FILMU

Sandomierz

Policyjny pościg za samochodem ulicami miasta. Nagrania mrożą krew w żyłach...

Michał Nosal

Sandomierscy policjanci po pościgu zatrzymali kierowcę Volkswagena. 32-latka bez uprawnień i z dwoma sądowymi zakazami kierowania.

– Około godziny 22 w poniedziałek, 31 sierpnia dyżurny sandomierskiej policji dostał sygnał o kierowcy osobowego Volkswagena, który nie stosuje się do przepisów drogowych. Na miejsce skierował patrol – opowiadała aspirant Iwona Paluch z Komendy Powiatowej Policji w Sandomierzu.

O jakie zachowania kierowcy miało chodzić, policjantka nie przybliża, jednak na TikToku pojawiło się nagranie opisane jako wykonane w Sandomierzu. Widać na nim auto z włączonymi światłami awaryjnymi pędzące pod prąd. Z przeciwka jadą karetka, osobówka, busy. By minąć się z jednym z nich, kierowca wykonuje ostry manewr. Policjanci nie potwierdzają na razie, czy to dokładnie to samo auto, którego dotyczyło ich zgłoszenie. Jak mówią zabezpieczyli film i będą go analizować.



FOT. TIKTOK @MOWMIKARAS

Stopklatka z nagrania wykonanego przez świadka pościgu

Ale wróćmy na drogę. Na ulicy Mickiewicza załoga oznakowanego radiowozu zauważyła Volkswagena odpowiadającego opisowi. – Policjanci dali kierowcy sygnał do zatrzymania się, ale ich zignorował. Radiowóz na sygnale ruszył w pościg – relacjonowała aspirant Iwona Paluch.

Nagranie pojawiło się w sieci. Widać na nim, jak ścigany przez policjantów Volkswagen, dojeżdżając do ronda skręca w nie pod prąd. Pościg dobiegł końca już za granicami miasta.

– Uciekinierem okazał się 32-letni mieszkaniec naszego powiatu mający cofnięte uprawnienia do prowadzenia pojazdów i dwa sądowe zakazy kierowania – mówiła aspirant Iwona Paluch.

Mężczyźnie pobrano krew do przebadania na zawartość alkoholu i narkotyków. We wtorek policjanci informowali, że zabezpieczają zapis z kamer miejskiego monitoringu, mają też nagrania, które pojawiły się w sieci. Będą teraz podsumowywać, jakie przepisy złamał na drodze kierowca Volkswagena.

Skarżysko-Kamienna

Śledztwo w sprawie szpiegostwa i aktu terrorystycznego

Elżbieta Zemsta

Po pożarze w skarżyskiej firmie produkującej drony prokurator wszczął śledztwo w sprawie szpiegostwa i aktu terrorystycznego

Prokuratura Krajowa poinformowała w komunikacie na swej stronie internetowej, że wszczęte zostało śledztwo w sprawie dotyczącej pożaru w zakładzie WB Electronics w Skarżysku-Kamiennej.

Przypomnijmy, że po północy z 30 na 31 sierpnia pracownik firmy ochroniarskiej zauważył na monitoringu pożar na terenie hali zakładu. Równocześnie też uruchomiona została czujka antywłamaniowa w firmie. Na miejsce przybyły zastępy strażackie, ogień udało się szybko opanować. Pożar wybuchł w magazynie firmy. Nikt w zdarzeniu nie ucierpiał.

Na miejscu pracowali w poniedziałek śledczy, policja działała początkowo pod nadzorem Prokuratury Rejonowej w Skarżysku-Kamiennej. Świętokrzyski komendant wojewódzki powołał specjalny zespół, na czele którego stanął zastępca szefa świętokrzyskiej policji inspektor Jacek Cholewa. W skład grupy weszli doświadczeni funkcjonariusze Wydziału Dochodzeniowo-Śledczego oraz Wydziału Kryminalnego Komendy Wojewódzkiej Policji w Kielcach.

Swoje czynności prowadzili także funkcjonariusze Agencji Bezpieczeństwa Wewnętrznego.
– Strona 3

eprasa.pl 0bc5d9e9a3

POLECAMY

JUTRO: Jaka emerytura dla nauczycieli PIĄTEK: Za rok wybory. To będzie ostra kampania

2.09.2026
Środa

Dziś imieniny obchodzą: Stefan, Julian, Tobiasz
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 dnia



Alicja Polewska: Muchy obsrały portret najjaśniejszego pana

publicystka

To cytat! Ze światowej sławy dzieła literackiego. Z „Dobrego wojaka Szwejka" Jaroslava Haška. Przypomina mi się za każdym razem przy sierpniowym myciu okien. No to już chyba przykułam Waszą uwagę, co?

Jakoś tak mam, że w okolicach 15 sierpnia, kiedy słońce zaczyna coraz bardziej świecić mi po oknach, rzucam się z przyborami myjąco-polerującymi na szyby, a że nie mam na oknach firan, to trochę czasu to pucowanie mi zajmuje. O tej porze roku górna część okien zwykle pokryta była białymi kropeczkami; mniej lub bardziej regularnie. To ślady po muchach, co to portret najjaśniejszego pana... no wiecie już co.

W tym roku szok. Kropek prawie nie ma! Ha, wystarczyło drobne 20 lat i się w końcu muchy i inne latacze nauczyły, że moje szyby to nie wc! Kiedy kilka dni wcześniej parkowaliśmy auto po pokonaniu ponad 700 kilometrów, to przednia szyba wyglądała inaczej niż kiedy wracałam z rodzicami z wakacyjnych wojaży - teraz była niemal czysta! Na karoserii też prawie nie było „zwłok" lataczy. I jeszcze ta konstatacja: komarów nie ma!

Apokalipsa owadów dzieje się tu i teraz. Niektórzy mówią już o zagładzie 75-80 procent populacji bzyków na świecie! Źle to wygląda. To już nie jest tak zabawnie. Bez owadów rośliny będą zmuszone przez ewolucję przejść na samozapylanie, ale na to potrzeba czasu, dużo czasu. To też fatalna wiadomość dla owadożernych gatunków ptaków i ssaków. Ich liczebność nie spada aż tak gwałtownie, jak owadów, jednak trend również jest. Wymieranie owadów nie jest niezależne od nas i sami będziemy sobie musieli z tym poradzić, nawet jeśli łatwiej mi pójdzie sierpniowe pucowanie okien w stołowym.

AUTOPROMOCJA

Prenumeruj „Echo Dnia"

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

POGODA

dziś
22°C/12°C

jutro
22°C/12°C

KIELCE

Doda w schronisku dla bezdomnych zwierząt po koncercie na Kadzielni

Anna Bilska

Po emocjonującym koncercie na Kadzielni w ramach Festiwalu Magiczne Zakończenie Wakacji, Doda odwiedziła Schronisko dla Bezdomnych Zwierząt w Kielcach. W towarzystwie grupy swoich fanów, artystka wyprowadzała psy na spacer, jednocześnie apelując o adopcję czworonogów.

Doda, znana ze swojego zaangażowania w pomoc zwierzętom, po raz kolejny pokazała, że los bezdomnych czworonogów nie jest jej obojętny. Po zakończeniu koncertu na Kadzielni, artystka udała się do schroniska, gdzie wraz z fanami spędziła czas na spacerach z psami. Jej obecność była nie tylko wsparciem dla pracowników schroniska, ale także dla samych zwierząt, które potrzebują miłości i uwagi.

Doda nie kryła swojego wzruszenia, mówiąc o psach, które spędziły w schronisku już ponad 2500 dni. „Jest bardzo czysto, także dajemy ocenę na plus, ale tak naprawdę potrzebujemy waszej pomocy. Bardzo bym chciała zachęcić wszystkich do adopcji. Są tu naprawdę wspaniałe zwierzęta. Niestety niektóre już ponad 2500 dni spędziły w schronisku. Być może któreś skradnie wasze serce i znajdziecie przyjaciela na całe życie. Bo te psy naprawdę dają całych siebie, jak już zostają w domu" - apelowała Doda.



FOT. SCREEN Z FILMU

Doda pojawiła się z grupą fanów

Schronisko w Kielcach wyraziło swoją wdzięczność za wizytę Dody i jej fanów. „Dziś odwiedziła nas Doda wraz z grupą swoich fanów! Bardzo dziękujemy za pomoc, słowa wsparcia i swoją obecność. Bardzo dużo to dla nas znaczy w tym trudnym czasie" - napisali pracownicy schroniska po wizycie.

Przypomnijmy, że w schronisku w Kielcach przebywa część uratowanych zwierząt z dwóch pseudohodowli, które służby ujawniły 6 sierpnia. N dwóch posesjach około 309 zwierząt żyło w odchodach i amoniakalnym smrodzie.

Doda, która dziś króluje w showbiznesie, śpiewa od dziecka. Jest jedną z najpopularniejszych i kontrowersyjnych polskich piosenkarek. Uważana jest nawet za pierwszą polską celebrytkę, należy do stowarzyszenia ludzi o wysokim ilorazie inteligencji Mensa Polska.

W wieku 11 lat zadebiutowała na 22. Harcerskim Festiwalu Kultury Młodzieży Szkolnej na Kadzielni w Kielcach w 1995 roku i już wtedy potrafiła zawładnąć sceną i zauroczyć publiczność. Swoją karierę muzyczną mocno rozwinęła w 2000 roku, jako wokalistka zespołu Virgin szybko zdobywając całe rzesze fanów. Były kolejne albumy i kolejne sukcesy muzyczne, a sama Doda stała się bardzo wyrazistą artystką.

REGION

To pewne. Ruszają prace nad ważnym odcinkiem nowej drogi ekspresowej

oprac. Miłosz Skiba

Podpisano umowę na przygotowanie dokumentacji dla pierwszego odcinka przyszłej trasy. Chodzi o fragment Opatów (Okalina Kolonia) – Lipnik.

Prace projektowe i szczegółowe badania terenu potrwają 15 miesięcy.

Dla mieszkańców wschodniej części województwa świętokrzyskiego inwestycja może oznaczać dużą zmianę. Nowa ekspresówka ma przejąć część ruchu tranzytowego, który obecnie przebiega przez miejscowości położone wzdłuż dróg krajowych numer 9 i 77.

To pierwsza z pięciu umów, które Generalna Dyrekcja Dróg Krajowych i Autostrad planuje podpisać w związku z przygotowaniem dokumentacji dla całego odcinka S74 Opatów – Nisko. Na tym etapie nie powstaje jeszcze sama droga. Wykonywana jest jednak dokumentacja, bez której rozpoczęcie kolejnego etapu inwestycji nie byłoby możliwe.

Zakres prac jest szeroki. Wykonawca przygotuje koncepcję programową wraz z pełnym rozpoznaniem geologicznym.

Planowane są między innymi wiercenia rdzeniowane, sondowania i badania geofizyczne. Powstaną także mapy do celów projektowych oraz analizy i prognozy ruchu.

Dokumentacja pozwoli dokładniej określić przebieg i rozwiązania techniczne przyszłej trasy. Będzie również podstawą do przygotowania kolejnych etapów inwestycji.

eprasa.pl 0bc5d9e9a3

SKARŻYSKO-KAMIENNA

Po pożarze w firmie produkującej drony: śledztwo w sprawie szpiegostwa oraz aktu terrorystycznego

Postępowanie jest prowadzone wspólnie z funkcjonariuszami Agencji Bezpieczeństwa Wewnętrznego oraz Komendy Wojewódzkiej Policji w Kielcach. Wartość wyrządzonej szkody wynosi co najmniej 15 milionów złotych

Elżbieta Zemsta

Po pożarze w skarżyskiej firmie produkującej drony prokurator z Małopolskiego Wydziału Zamiejscowego Departamentu do Spraw Przestępczości Zorganizowanej i Korupcji Prokuratury Krajowej w Krakowie wszczął w poniedziałek śledztwo w tej sprawie. Pod uwagę brane jest przestępstwo o charakterze terrorystycznym.



FOT. KWP KIELCE

Powołano też grupę, która ma ustalić okoliczności zdarzenia

Prokurator wszczął śledztwo

Jeszcze w poniedziałek Prokuratura Krajowa poinformowała, że prowadzący sprawę prokurator z Małopolskiego Wydziału Zamiejscowego Departamentu do Spraw Przestępczości Zorganizowanej i Korupcji Prokuratury Krajowej w Krakowie „wszczął śledztwo w sprawie brania udziału w działalności obcego wywiadu przeciwko Rzeczypospolitej Polskiej i dopuszczenia się przestępstwa o charakterze terrorystycznym, polegającego na celowym wywołaniu w dniu 31 sierpnia 2026 r. pożaru na terenie przedsiębiorstwa WB Electronics Spółka Akcyjna w Skarżysku-Kamiennej poprzez podłożenie ładunku zawierającego materiały łatwopalne."

Jak dodawali, w wyniku pożaru zniszczeniu uległy pomieszczenia magazynowe, a wartość wyrządzonej szkody wynosi co najmniej 15 milionów złotych.

Śledztwo prowadzone jest w kierunku przestępstw między innymi z artykuł 130 Kodeksu Karnego, który dotyczy szpiegostwa oraz aktów sabotażu i aktów terrorystycznych.

„Kto bierze udział w działalności obcego wywiadu albo działa na jego rzecz, przeciwko Rzeczypospolitej Polskiej, podlega karze pozbawienia wolności na czas nie krótszy od lat 5" Oraz „kto biorąc udział w działalności obcego wywiadu albo działając na jego rzecz, dokonuje dywersji, sabotażu lub dopuszcza się przestępstwa o charakterze terrorystycznym (...) podlega karze do nawet dożywocia." - za Lex.pl

Czynności procesowe na miejscu zdarzenia

- Od godzin porannych w czynnościach procesowych na miejscu zdarzenia uczestniczyli prokuratorzy, początkowo z Prokuratury Rejonowej w Skarżysku-Kamiennej i Prokuratury Okręgowej w Kielcach, a następnie z Małopolskiego Wydziału Zamiejscowego Departamentu do Spraw Przestępczości Zorganizowanej i Korupcji Prokuratury Krajowej. Śledztwo jest prowadzone w sprawie. Dotychczas nikomu nie przedstawiono zarzutów. Postępowanie jest prowadzone wspólnie z funkcjonariuszami Agencji Bezpieczeństwa Wewnętrznego oraz Komendy Wojewódzkiej Policji w Kielcach – informował w komunikacie prokurator Przemysław Nowak, rzecznik prasowy Prokuratury Krajowej w Warszawie.

KIELCE

Pierwszy taki lokal w mieście. Restauracja Grill Mandu z koreańskim grillem już jest

Paula Goszczyńska

Pierwsza taka restauracja z koreańskim grillem ruszyła we wtorek, 1 września, przy ulicy Paderewskiego 27 w Kielcach.

Znajdziemy tu bogaty wybór nie tylko ramenów i innych azjatyckich dań, ale również owoce morza oraz mięsa, które można samemu przyrządzić na wbudowanych w stolik grillu.



FOT. DAWID ŁUKASIK

Do nowego lokalu otwartego przy ulicy Paderewskiego 27 w Kielcach zaprasza Avishek Bista, współwłaściciel Grill Mandu

Do dań podawane są liczne dodatki

Korean BBQ to wyjątkowy sposób wspólnego spożywania posiłków. Polega na grillowaniu mięs, owoców morza lub warzyw na ruszcie umieszczonym bezpośrednio w stole. Do dań podawane są liczne dodatki, takie jak kimchi, marynowane warzywa, ryż, sosy oraz sałata, w którą zawija się przygotowane kawałki mięsa.

Grill Mandu oferujący koreański grill otworzył się w Kielcach we wtorek, 1 września. Na przywitanie częstowano pierwszych gości ostrygą Gillardeau oraz shotem mocktailu.

Obsługa lokalu służy pomocą i radą

- Jesteśmy jedynym miejscem w Kielcach, które oferuje prawdziwy koreański grill. W menu znajdziecie steki, owoce morza, ale również wegetariańskie propozycje w naszych autorskich marynatach, które samemu można przygotować dzięki grillowi wbudowanemu w stolik. Samodzielnie kontrolujemy poziom wysmażenia naszego dania. Oczywiście obsługa służy pomocą i radą - mówił Avishek Bista, współwłaściciel Grill Mandu.

W menu znajdziemy również koreański ramen w różnych wersjach, bułeczki bao, domowe dim sum czy też mandu. - Korzystamy z oryginalnych przepisów - dodaje współwłaściciel.

Sam lokal jest przestronny i piętrowy. Nad stolikami z grillem umieszczone zostały małe wyciągi, by zapachy nie gromadziły się w sali.

GMINA MICHAŁÓW

Zespół Placówek Oświatowych w Górach został zamknięty

Michał Kolera

Poniedziałek, 31 sierpnia był ostatnim dniem działalności Zespołu Placówek Oświatowych w Górach, w gminie Michałów. Lokalna społeczność długo protestowała przed zamknięciem szkoły, ale nie zdało się to na nic.

Temat likwidacji Zespołu Placówek Oświatowych w Górach pojawił się pod koniec 2024 roku. Funkcjonujące tam szkoła podstawowa i przedszkole miały by zamknięte 31 sierpnia 2025, czego chciał wójt i radni. Wówczas temat wywołał ożywione dyskusje i protesty rodziców. Ostatecznie Świętokrzyski Kurator Oświaty Piotr Łojek wydał w marcu 2025 negatywną opinię i temat przycichł.

Sprawa wróciła w grudniu 2025. Na sesji Rady Gminy Michałów przegłosowano uchwałę w sprawie zamiaru likwidacji Samorządowej Szkoły Podstawowej i Samorządowego Przedszkola w Górach. Tym razem kurator, po ponownej analizie sytuacji, wydał w lutym 2026 opinię pozytywną. Na kolejnej sesji, w marcu tego roku, radni w głosowaniu przypieczętowali los placówki. Termin wygaszenia jej działalności upływał w poniedziałek, 31 sierpnia 2026.

W poniedziałek, 31 sierpnia, w ostatni dzień istnienia Zespołu Placówek Oświatowych w Górach, na facebookowym fanpage tej instytucji pojawił się pożegnalny post. Oto jego treść

„Dziś ostatni dzień wakacji. Jutro nasi uczniowie skierują swoje kroki do nowych szkół. Kończy się pewien rozdział, ale pozostają wspomnienia — lekcje, nauczyciele, dyrekcja, wycieczki, uroczystości, codzienny szkolny gwar i chwile, które na zawsze zostaną w pamięci. Mamy nadzieję, że z czasem wspomnicie swoją starą szkołę, wrócicie myślami do wspólnie spędzonych lat i zachowacie w sercu to, co było w niej najpiękniejsze. Dziękujemy wszystkim uczniom, rodzicom, nauczycielom, pracownikom i przyjaciołom szkoły za wspólną historię.

ZPO Góry pozostanie we wspomnieniach. Każdy koniec to początek czegoś pięknego. Dziękujemy. Życzymy powodzenia w nowych szkołach!"

eprasa.pl 0bc5d9e9a3

KRÓTKO

Włoszczowa

Obywatel Uzbekistanu zatrzymany

Funkcjonariusze Placówki Straży Granicznej w Kielcach skontrolowali w niedzielę we Włoszczowie 44-letniego obywatela Uzbekistanu. Po sprawdzeniu w bazie danych okazało się, że w lipcu 2025 roku władze niemieckie odmówiły mężczyźnie wjazdu na obszar Schengen. 44-latek miesiąc później wystąpił o zgodę na pobyt czasowy do wojewody zachodniopomorskiego. Złożenie takiego wniosku nie uchyla wcześniejszej decyzji, mężczyzna został więc zatrzymany. Komendant kieleckiej placówki zobowiązał go do powrotu do rodzinnego kraju i zakazał mu wjazdu na teren Strefy Schengen przez najbliższy rok.

MINOS

Ożarów

Oszukana przy kupowaniu butów

39-letnia mieszkanka Ożarowa znalazła w mediach społecznościowych ofertę sprzedaży butów znanej marki. Zamówiła je za pobraniem. Zapłaciła kurierowi 560 złotych, a gdy otwarła paczkę okazało się, że są w nie wprawdzie buty, ale zupełnie nie te, jakie zamówiła. Znacznie gorszej jakości. - Pokrzywdzona natychmiast skontaktowała się z infolinią firmy kurierskiej, gdzie uzyskała informację o wstrzymaniu wypłaty środków, a następnie zgłosiła się do ożarowskiego komisariatu – opowiadała młodszy aspirant Katarzyna Kopeć z Komendy Powiatowej Policji w Opatowie.

MINOS

Gmina Tarłów

Wpadł pijany rowerzysta

Ponad półtora promila alkoholu miał w organizmie 60-letni rowerzysta, którego policjanci skontrolowali w poniedziałek w Wólce Tarłowskiej w powiecie opatowskim. Za jazdę w takim stanie mężczyzna dostał 2,5 tysiąca złotych mandatu.

MINOS

Kielce

Peugeot zderzył się z BMW. Jedna osoba w szpitalu

Na skrzyżowaniu obok sądu przy ulicy Seminaryjskiej w Kielcach doszło w poniedziałek po godzinie 20 do wypadku, w którym ranna została jedna osoba. - Od strony placu targowego ulicą Seminaryjską jechał Peugeot prowadzony przez 61-latka. Wstępne ustalenia policjantów wskazywały, że skręcając w lewo w ulicę Żeromskiego mężczyzna najprawdopodobniej nie ustąpił pierwszeństwa i zderzył się z BMW jadącym od strony parku – opowiadała o okolicznościach zdarzenia podkomisarz Małgorzata Perkowska-Kiepas, oficer prasowy Komendy Miejskiej Policji w Kielcach. BMW prowadził 33-letni mężczyzna. Nic mu się nie stało. 61-letni mężczyzna z Peugeota został przewieziony do szpitala.

MINOS

Gmina Gowarczów

Włamywacz ukradł akumulatory

Na trasie wojewódzkiej w gminie Gowarczów w powiecie koneckim złodziej włamał się do skrzynki tymczasowej sygnalizacji świetlnej i ukradł dwa akumulatory. Straty po włamaniu zostały oszacowane na tysiąc złotych.

MINOS

Ożarów

Okradli wędkarza. Straty są spore

Ponad 10 tysięcy złotych sięgają straty po kradzieży w Ożarowie w powiecie opatowskim. W weekend z jednej z posesji na terenie miasta zniknął sprzęt wędkarski.

MINOS

Gmina Kunów

Wpadł pijany rowerzysta

W lesie w pobliżu miejscowości Janik (gmina Kunów w powiecie ostrowieckim) 39-letni mezczyzna znalazł w poniedziałkowy wieczór pocisk z czasów II wojny światowej. Do czasu przyjazdu saperów znaleziskiem zajęli się policjanci z Kunowa.

MINOS

KOŃSKIE

Setne urodziny pani Jadwigi. Były tort, kwiaty, życzenia i odśpiewane „Dwieście lat”

W Kompleksie Opiekuńczym U Stępniów w Koziej Woli jedna z pensjonariuszek, pani Jadwiga Kusińska, obchodziła swoje setne urodziny

Marzena Kądziela



FOT. MARZENA KĄDZIELA

Stulatka Jadwiga Kusińska z córką Haliną Grabarczyk, która mówiła, że mama miała ciekawe, ale ciężkie życie

Jak opowiada córka pani Jadwigi, Halina Grabarczyk, mama miała ciekawe, ale ciężkie życie. Urodziła się 28 sierpnia 1926 roku w Końskich, tu przeżyła drugą wojnę światową, tu także wyszła za mąż za Józefa i urodziła swe pierwsze dziecko – syna Wiesława.

- W 1946 roku rodzice postanowili opuścić Końskie i udać się na tak zwane ziemie odzyskane – relacjonuje pani Halina. – Tato, z zawodu piekarz – cukiernik, szukał miejsca z piekarnią, by mógł ją prowadzić. Znalazł takie miejsce w okolicy Jeleniej Góry. Tam przyszliśmy na świat, ja i mój brat Stanisław. Choroba mamy i porada lekarza, który zalecał zmianę klimatu, spowodowały, że po 20 latach rodzice z trójką dzieci powrócili do Końskich. Mieszkaliśmy w samym centrum miasta. Tata znalazł prace w pobliskiej piekarni, mama, oprócz zajmowania się rodziną i domem, pracowała w hurtowni pończoch, potem w Termoplaście.

Jak dodaje córka jubilatki, tato, starszy od mamy o 15 lat, dawno zmarł, a mama doczekała się czwórki wnucząt, trójki prawnucząt i i jednego praprawnuczka.

Czy pani Jadwiga znalazła jakąś receptę na długowieczność? – Zdrowe, domowe jedzenie, dbałość i troska o rodzinę, profilaktyka i ciężka praca – to życie mojej mamy – odpowiada pani Halina. – Od czterech lat mama mieszka w domu opieki w Koziej Woli, gdzie znalazła oddane opiekunki i naprawdę dobre warunki.

Na urodziny przybyli niecodzienni goście – burmistrz miasta i gminy Końskie Krzysztof Obratański, kierownik Urzędu Stanu Cywilnego Danuta Augustyniak, kierownik koneckiego oddziału Zakładu Ubezpieczeń Społecznych Jerzy Jakubowski. Burmistrz przywiózł odnaleziony akt urodzenia jubilatki.

ŚWIĘTOKRZYSKIE

Uczyli się obsługi wideorejestratorów

Michał Nosal

12 policjantów z wydziałów ruchu drogowego świętokrzyskich jednostek wzięło udział w dwudniowym szkoleniu z obsługi wideorejestratorów.



FOT. POLICJA

Świętokrzyscy policjanci zapoznali się między innymi z podstawami prawnymi stosowania urządzeń, obowiązkami i uprawnieniami

Wiedzę przekazywali im wykładowcy ze Szkoły Policji w Katowicach, a zajęcia obywały się na torze w Miedzianej Górze.

- Policjanci zapoznali się między innymi z podstawami prawnymi stosowania urządzeń, obowiązkami i uprawnieniami, a także z zasadami technicznymi i taktyką pracy ze sprzętem – tłumaczył komisarz Damian Janus z zespołu prasowego Komendy Wojewódzkiej Policji w Kielcach. Prócz zajęć teoretycznych były również praktyczne. Na drodze.

Walka z piratami drogowymi jest jednym z priorytetów polskiej policji. Każdego dnia na naszych drogach służbę pełnią funkcjonariusze, którzy zwracają szczególną uwagę na to, w jaki sposób kierujący poruszają się po ulicach. Nadmierna prędkość pozostaje jedną z głównych przyczyn wypadków drogowych i stanowi zagrożenie nie tylko dla kierowców, ale również dla pasażerów, pieszych i rowerzystów. Dlatego tak istotne jest, aby policjanci ruchu drogowego byli odpowiednio przygotowani do skutecznego przeciwdziałania temu niebezpiecznemu zjawisku.

eprasa.pl 0bc5d9e9a3

PIEKOSZÓW

Ponad 1,3 miliona złotych unijnego wsparcia na małą retencję. Będzie przebudowa zbiorników wodnych

Paula Goszczyńska

Dwa zbiorniki małej retencji – w Jaworzni i Micigoździe – zostaną zmodernizowane dzięki funduszom europejskim. Inwestycja pozwoli lepiej gospodarować wodą, zwiększyć jej zasoby oraz ograniczyć skutki suszy i intensywnych opadów.

W poniedziałek, 31 sierpnia, w Urzędzie Miasta i Gminy w Piekoszowie marszałek Renata Janik podpisała umowę na dofinansowanie projektu „Błękitna Infrastruktura w Gminie Piekoszów – mała retencja, wielkie korzyści" z burmistrz Teresą Jakubowską i skarbnik Aldoną Jakubczyk.



FOT. ARCHIWUM

Marszałek Renata Janik z burmistrz Teresą Jakubowską

Wartość inwestycji to 1,5 miliona złotych. Unijne dofinansowanie wynosi ponad 1,3 miliona złotych. Wsparcie pochodzi z Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego, z programu Fundusze Europejskie dla Świętokrzyskiego 2021–2027. – Zatrzymujemy wodę tam, gdzie jest potrzebna, zamiast pozwalać jej szybko odpływać. To oznacza większe zasoby wody oraz większe bezpieczeństwo w okresach suszy i intensywnych opadów – podkreśla marszałek Renata Janik.

Projekt zakłada przebudowę dwóch zbiorników wodnych małej retencji w Jaworzni i Micigoździe, których łączna powierzchnia docelowa wyniesie 9 996 metrów kwadratowych. Modernizacja pozwoli zatrzymywać więcej wody i ograniczać jej szybki spływ powierzchniowy na rzecz powolnego odpływu gruntowego. Przyczyni się to do poprawy bilansu wodnego, zwiększenia bezpieczeństwa przeciwpowodziowego oraz ochrony przed skutkami niedoboru wody w okresach suszy.

Inwestycji będą towarzyszyć działania edukacyjne zwiększające świadomość dotyczącą zmian klimatu. Zaplanowano między innymi konkurs plastyczny poświęcony tej tematyce. To sposób na budowanie postaw ekologicznych od najmłodszych lat i pokazanie znaczenia odpowiedzialnego gospodarowania zasobami wodnymi. – Gratuluję pani burmistrz Teresie Jakubowskiej dobrego projektu. To kolejny przykład, że środki europejskie przekładają się na ważne inwestycje blisko mieszkańców i ich bezpieczeństwo – zaznacza marszałek Renata Janik.

AUTOREKLAMA

nasze komunikaty.pl

aktualne z całej Polski przetargi

REKLAMA 0011575260

Kielce, dnia 27 sierpnia 2026 roku

WOJEWODA ŚWIĘTOKRZYSKI

Znak sprawy: SPN.III.7821.1.9.2026

OBWIESZCZENIE

Na podstawie art. 10 oraz art. 49 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. Kodeks postępowania administracyjnego (t.j. Dz.U. z 2025 r., poz. 1691) – zwanej dalej Kpa oraz art. 11d ust. 5 i 6 Ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (t.j. Dz.U. z 2024 r., poz. 311)

WOJEWODA ŚWIĘTOKRZYSKI

zawiadamia, że zebrał materiał dowodowy i zakończył postępowanie wyjaśniające umożliwiające wydanie rozstrzygnięcia w sprawie postepowania odwoławczego od decyzji Prezydenta Miasta Kielce Nr 153/2026 z dnia 29.05.2026 r., znak: IA-V.6740.60.2026.AZL, o zezwoleniu na realizacje inwestycji drogowej pn.: „Budowa odcinka drogi publicznej klasy L niezbędnej do obsługi komunikacyjnej nieruchomości zlokalizowanych po wschodniej stronie ul. Poleskiej (m.in. 691/5, 692, 693, 694, 326/21, 326/20, 326/19 obręb 0012 Kielce) wraz z przebudową ul. Poleskiej w Kielcach".

Strony mogą zapoznać się z zebranym materiałem dowodowym w Wydziale Skarbu Państwa i Nieruchomości Świętokrzyskiego Urzędu Wojewódzkiego w Kielcach, al. IX Wieków Kielc 3, budynek A, VIII piętro, pok. 839, w poniedziałki w godzinach 11:30 ÷ 17:30, od wtorku do piątku w godzinach: 8:30 ÷ 14:30, a także kontaktować się za pośrednictwem: e-doręczeń, operatora pocztowego oraz telefonicznie pod nr tel.: 41 342 16 41.

W myśl art. 49 Kpa po upływie czternastu dni od dnia publicznego ogłoszenia niniejszego obwieszczenia uznaje się, iż nastąpiło doręczenie zawiadomienia w powyższej sprawie. Publiczne ogłoszenie obwieszczenia następuje poprzez: publikację w prasie lokalnej, tj. w „Echu Dnia", wywieszenie na tablicy ogłoszeń i zamieszczenie w urzędowym publikatorze teleinformatycznym - Biuletynie Informacji Publicznej Świętokrzyskiego Urzędu Wojewódzkiego w Kielcach oraz Urzędu Miasta Kielce.

Jednocześnie informuję, że strony postępowania w terminie siedmiu dni, od dnia doręczenia zawiadomienia w sposób określony powyżej, mogą składać wypowiedzi i zastrzeżenia co do zebranych dowodów i materiałów. Odpowiedzi na uwagi i zastrzeżenia złożone przez strony w trakcie postępowania administracyjnego, znajdą się w uzasadnieniu decyzji Wojewody Świętokrzyskiego. Stronami są osoby legitymujące się tytułem prawnym do nieruchomości objętych decyzją Nr 153/2026 Prezydenta Miasta Kielce z dnia 29.05.2026 r., znak: IA-V.6740.60.2026.AZL. Po wyżej określonym terminie sprawa zostanie rozpatrzona w oparciu o zgromadzone materiały.

Na podstawie art. 36 Kpa, wyznaczam nowy termin rozpatrzenia sprawy do dnia **30.09.2026 r**. Stronie służy prawo do wniesienia ponaglenia – art. 37 Kpa. Ponaglenie, które zawiera uzasadnienie, wnosi się do organu wyższego stopnia, w tym przypadku do Ministra Finansów i Gospodarki za pośrednictwem organu prowadzącego postepowanie, tj. Wojewody Świętokrzyskiego.

Wgląd w akta sprawy nie jest obowiązkowy.

REKLAMA 0011575955

Kielce, 28.08.2026 r.

RM-II.6721.3.2026

OGŁOSZENIE

PREZYDENTA MIASTA KIELCE

w sprawie zmiany terminu dyskusji publicznej oraz wydłużenia terminu wyłożenia do publicznego wglądu projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego terenu „KIELCE ZACHÓD – OBSZAR V.3.2 – W REJONIE ULIC ZAGNAŃSKIEJ I WITOSA – CENTRUM HANDLOWO-USŁUGOWE" oraz prognozy oddziaływania na środowisko.

Na podstawie art. 17 pkt 9 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz.U. z 2023 r. poz. 977 z późn. zm.) w nawiązaniu do art. 52 oraz art. 67 ust. 3 ustawy z dnia 7 lipca 2023 r. o zmianie ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym oraz niektórych innych ustaw (Dz. U. z 2023 r. poz. 1688) oraz w związku z art. 54 ust. 2 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnieniu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (Dz.U. z 2026 r. poz. 670) oraz uchwałą Rady Miasta Kielce Nr XVIII/303/2019 z dnia 19 września 2019 r.

zawiadamiam

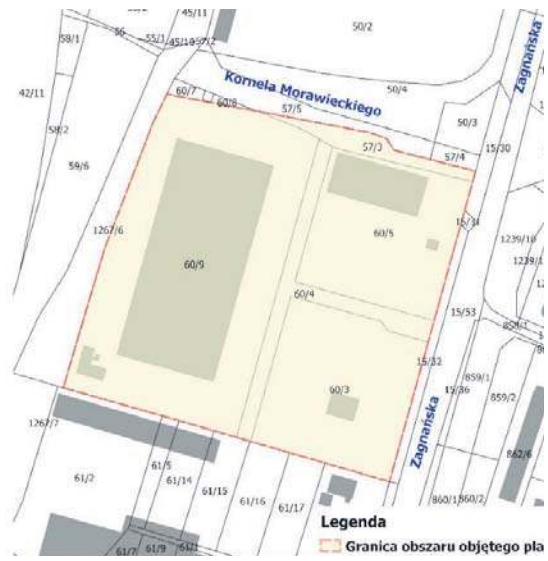
o wydłużeniu do dnia 2.10.2026 r. terminu wyłożenia do publicznego wglądu projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego terenu „KIELCE ZACHÓD – OBSZAR V.3.2 – W REJONIE ULIC ZAGNAŃSKIEJ I WITOSA – CENTRUM HANDLOWO-USŁUGOWE" wraz z prognozą oddziaływania na środowisko. Wyłożenie odbywa się w siedzibie Biura Planowania Przestrzennego, ul. Strycharska 6, pok. 512, w godz. od 8.00 do 14.00 oraz za pośrednictwem geoportalu (gis.kielce.eu) lub strony Idea Kielce (konsultacje.kielce.eu). Ponadto, projekt planu wraz z prognozą oddziaływania na środowisko udostępniony jest także na stronie Biuletynu Informacji Publicznej Urzędu Miasta Kielce: *https://bipum.kielce.eu/urzad-miasta-kielce/architektura-i-planowanie-przestrzenne/planowanie-przestrzenne/miejscowe-plany-zagospodarowania-przestrzennego/w-opracowaniu/*

Dyskusja publiczna nad przyjętymi w projekcie planu miejscowego rozwiązaniami odbędzie się w dniu **22.09.2026 r. o godz**. **16.00** w siedzibie Urzędu Miasta w Kielcach, Rynek 1 – **Sala Urzędu Stanu Cywilnego.**

Zgodnie z art. 18 ust. 1 ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym, każdy, kto kwestionuje ustalenia przyjęte w projekcie planu miejscowego, może wnieść uwagi.

Uwagi do projektu planu oraz uwagi/ wnioski do prognozy oddziaływania na środowisko należy składać do Prezydenta Miasta Kielce:

a) w formie pisemnej – na adres: Urząd Miasta Kielce, Rynek 1, 25-303 Kielce,
b) w formie elektronicznej, za pośrednictwem strony Idea Kielce konsultacje.kielce.eu, geoportalu: gis.kielce.eu oraz poczty elektronicznej na adres: prezydent@um.kielce.pl; na adres e-Doręczeń AE:PL-37919-43613-AJAIU-17; ePUAP: /g94m13lgvz/skrytka
c) ustnie do protokołu.



Uwagi do projektu planu oraz uwagi/wnioski do prognozy oddziaływania na środowisko mogą być wnoszone **w nieprzekraczalnym terminie do 16.10.2026 r.**

Uwagi/wnioski powinny zawierać: nazwisko, imię, nazwę i adres wnioskodawcy, przedmiot uwagi/wniosku oraz oznaczenie nieruchomości, której dotyczą. Organem właściwym do rozpatrzenia uwag/wniosków jest Prezydent Miasta Kielce.

Klauzula informacyjna dotycząca przetwarzania danych osobowych w Urzędzie Miasta w Kielcach dostępna pod linkiem: http://rodo.kielce.eu/klauzula

eprasa.pl 0bc5d9e9a3

FOKUS

• Jutro sejmowa komisja sprawiedliwości zaopiniuje dwóch **kandydatów na sędziego Trybunału Konstytucyjnego**

ROCZNICA

Prezydent o reparacjach wojennych, premier o lekcji płynącej z Westerplatte

– Z Westerplatte głośno krzyczymy do całego wolnego świata: bądźcie solidarni, musimy pomóc przetrwać Ukrainie – wezwał Donald Tusk podczas 87. rocznicy wybuchu II wojny światowej

oprac. Karolina Wrońska

We wtorek, 1 września, na Westerplatte znów zawyły syreny, a na niebie zabłysnęły race. O godzinie 4.45 – równo 87 lat od ataku niemieckiego pancernika Schleswig-Holstein na placówkę tutejszej Wojskowej Składnicy Tranzytowej – rozpoczęły obchody rocznicy wybuchu II wojny światowej. W uroczystościach wzięli udział m.in. prezydent, premier i wicepremier, szef MON Władysław Kosiniak-Kamysz.



FOT. PRZEMEK ŚWIDERSKI

Uroczystości na Westerplatte rozpoczęły się o godzinie 4.45 – tej samej, o której 87 lat temu niemiecki pancernik zaatakował Polskę

Prezydent Nawrocki apeluje o reparacje

Prezydent Karol Nawrocki podkreślił, że pamięć o 1 września „wymaga od nas prawdy i odpowiedzialności". Jak dodał, prawda ma swoje symbole i z całą pewnością jednym z najważniejszym dla całej II wojny światowej jest Westerplatte.

Prezydent zwrócił się do kanclerza Niemiec i narodu niemieckiego, by załatwić sprawę reparacji i zadośćuczynienia po II wojnie światowej „z myślą o sprawiedliwości historycznej, ale i z myślą o przyszłości".

Stwierdził ponadto, że „prawdziwa, twarda, sojusznicza deklaracja wobec Polski wymaga tego, aby nasi sojusznicy z Berlina i nasi sąsiedzi wypłacili nam zadośćuczynienie, które Polska przekaże na polskie siły zbrojne, na polski przemysł zbrojeniowy, abyśmy dostali to, co nam się należy".

– Wzywam też z Westerplatte, z serca się zwracam do pana premiera, do pana ministra, do pana marszałka, do wszystkich stronnictw w polskim parlamencie, do narodu polskiego: bądźmy razem w tym dziele – mówił Nawrocki.

Premier Tusk o lekcji, jaką daje Westerplatte

Z kolei premier Donald Tusk podczas wystąpienia wskazał, że lekcja II wojny światowej dzisiaj musi wpłynąć na decyzję i postawę wszystkich przywódców wolnego świata. – My z tej ponurej lekcji II wojny światowej musimy wyciągnąć wniosek o solidarności, o jedności zarówno narodu polskiego, jak i całego wolnego świata – Europy i Ameryki, Sojuszu Północnoatlantyckiego. To nie może być sojusz na papierze – podkreślił szef rządu.

– Mając w pamięci 80 milionów ofiar II wojny światowej, 6 milionów ofiar obywateli Polski, mając w pamięci wymordowanie prawie wszystkich Żydów w Europie przez ogarniętych obłędem nazistów (...), dzisiaj głośno z Westerplatte krzyczymy do całego wolnego świata: bądźcie solidarni, musimy dzisiaj pomóc przetrwać Ukrainie. Nie możemy powtórzyć tamtych błędów, nie może się powtórzyć Monachium, ta upiorna, bezradna, bezsilna polityka ustępowania złu – podkreślił Tusk.

Premier wskazał ponadto, że „najbliższe miesiące, ta jesień i zima, które są przed nami, mogą być kluczowe dla niepodległości Ukrainy, ale także dla bezpieczeństwa Polski, całego wolnego świata".

Premier powiedział też, że „najważniejszą lekcją z Westerplatte jest to, aby już nigdy ten, który został napadnięty przez agresora, nie był sam", zaznaczając, że Polska jest ofiarą wielu prowokacji.

Marszałek Czarzasty o pamięci w Wieluniu

– Pamięć o wojnie nie może służyć do karmienia nienawiści – mówił marszałek Sejmu Włodzimierz Czarzasty w Wieluniu podczas obchodów 87. rocznicy wybuchu II wojny światowej w tym mieście.

– Wojna zabiera człowiekowi właśnie to: bezpieczną przyszłość. Pamięć o wojnie nie może służyć do karmienia nienawiści. Ma służyć temu, żeby nigdy więcej nie pomylić agresora z ofiarą, siły z prawem, populizmu z prawdą – powiedział Czarzasty.

WYPADEK

Tragiczny wypadek na autostradzie A1

oprac. Karolina Wrońska

Cztery osoby zginęły, a cztery w stanie ciężkim zostały przetransportowane do szpitala po wypadku na autostradzie A1 na wysokości Mykanowa w powiecie częstochowskim.

Ze wstępnych ustaleń policji wynika, że kierujący samochodem ciężarowym uderzył w tył pojazdu, przy którym znajdowali się pracownicy obsługi autostrady wykonujący na niej prace remontowe.

– W wyniku tego zdarzenia cztery osoby poniosły śmierć na miejscu, a cztery pozostałe w stanie ciężkim zostały przetransportowane do szpitala – powiedziała podkom. Barbara Poznańska z Komendy Miejskiej Policji w Częstochowie.

Poznańska wskazała, że badanie alkomatem nie wykazało alkoholu w organizmie kierowcy samochodu ciężarowego. Zaznaczyła, że zostanie mu pobrana krew do dalszych badań. Kierowca samochodu ciężarowego nie wymagał pomocy medycznej. Został zatrzymany.

EDUKACJA

Uczniowie i nauczyciele wrócili do szkół

oprac. Karolina Wrońska

4,8 mln uczniów i 715 tys. nauczycieli rozpoczęło wczoraj nowy rok szkolny 2026/2027.

– Szkoła to miejsce, gdzie młody człowiek, mam nadzieję, każdy będzie szczęśliwszy, każdy będzie dobrze nauczony, ale będzie też nauczony na wyzwania XXI wieku, wyzwania czasów trudnych – powiedziała szefowa MEN Barbara Nowacka, która uczestniczyła w inauguracji roku szkolnego w Liceum Ogólnokształcącym im. S. Czarnieckiego w Człuchowie (woj. pomorskie).

Szef rządu uczestniczył we wtorek w inauguracji roku szkolnego w Zespole Szkół nr 1 w Wieluniu w woj. łódzkim.

– Macie sto powodów dziennie, żeby się spierać o różne mniej i bardziej ważne sprawy, ale nigdy nie ulegnijcie temu, niektórzy powiedzą, trendowi dzisiaj, aby pogardzać kimś dlatego, że jest inny albo słabszy, albo że jest was więcej, a ich mniej – wskazał premier, zwracając się do uczniów.

KRÓTKO

Warszawa

Stolica odwoła prezydenta? Zbiórka podpisów trwa

67 tysięcy podpisów pod wnioskiem o referendum w sprawie odwołania władz Warszawy zabrano przez miesiąc, Inicjator akcji Maciej Wilk przekazał, że celem na wrzesień jest zebranie 100 tysięcy podpisów. Stołeczna Operacja Referendalna rozpoczęła zbieranie podpisów 30 lipca. Akcja potrwa do 28 września. Aby referendum się odbyło, konieczne jest zebranie około 132 tysięcy podpisów.

Warszawa

Odszedł kolejny powstaniec warszawski

W wieku 94 lat zmarł Jerzy Łakomski ps. „Kajtek", który w trakcie powstania warszawskiego pełnił służbę pomocniczą w pułku „Baszta". W trakcie natarcia na wóz opancerzony przy ul. Belwederskiej został zraniony przez Niemców w głowę. Po dwóch dniach wrócił do służby. Po upadku powstania wraz z rodziną został wysiedlony do obozu przejściowego w Pruszkowie, skąd po 10 dniach trafił do transportu do Krakowa. Pogrzeb Jerzego Łakomskiego odbędzie się 7 września.

Zakopane

Krótsze przewozy konne do Morskiego Oka

Od wtorku Tatrzański Park Narodowy rozpoczął pilotaż przewozów konnych na skróconej trasie do Morskiego Oka. TPN chce w ten sposób sprawdzić organizację przyszłego systemu, w którym przewozy konne mają być połączone z transportem elektrycznym. Zaprzęgi będą przewozić turystów około 3-kilometrowym odcinkiem trasy z Palenicy Białczańskiej do Wodogrzmotów Mickiewicza – dalej turyści pójdą pieszo.



FOT. ADAM JANKOWSKI

Polska odrobiła lekcje. Dzisiaj jako państwo jesteśmy w forpoczcie krajów Unii Europejskiej, które wydają olbrzymie pieniądze na obronność

JAKUB STEFANIAK
wiceszef KPRM

eprasa.pl 0bc5d9e9a3

SŁOWACJA

Sikorski: Grupa Wyszehradzka wróciła, znów możemy sobie ufać i ustalać różne rzeczy

oprac. Anna Nagel

W Tomaszovie pod Bratysławą rozpoczęło się we wtorek spotkanie ministrów spraw zagranicznych państw Grupy Wyszehradzkiej, którą tworzą Słowacja, Polska, Czechy i Węgry.

Ministrowie Juraj Blanar ze Słowacji, Radosław Sikorski z Polski, Anita Orban z Węgier i Petr Macinka z Czech dyskutowali o głównych problemach regionu i sprawach Unii Europejskiej. Słowacja objęła przewodnictwo w Grupie Wyszehradzkiej 1 lipca br. Gospodarz jednego z pierwszych spotkań, Blanar, wśród głównych priorytetów Bratysławy wymienia konkurencyjność, rozszerzenie Unii, współpracę w takich dziedzinach jak transport i energetyka oraz walkę z nielegalną migracją.

– Grupa Wyszehradzka wróciła – powiedział wicepremier, szef MSZ Radosław Sikorski we wtorek po spotkaniu szefów dyplomacji państw tego formatu w Tomaszovie koło Bratysławy. – Znowu możemy sobie ufać i ustalać różne rzeczy – podkreślił.

– To bardzo ważne, żeby zbliżać stanowiska przed spotkaniem, które zaczyna się dziś wieczorem w Irlandii. Nieformalnie spotkanie ministrów spraw zagranicznych i europejskich, bo wspólnie znaczymy więcej – powiedział szef polskiej dyplomacji.

Sikorski powiedział polskim mediom, że Polska wyraża solidarność z wszystkimi ofiarami putinowskiej Rosji. Zdaniem polskiego ministra „Rosja uparła się, żeby przekonać wszystkich, że co prawda my nie życzymy sobie konfliktu z nią, to ona jest na wojnie z nami".

– (Moskwa) dokonuje aktów sabotażu, podpaleń, zabójstw politycznych, terroru państwowego – powiedział Sikorski po spotkaniu ministrów spraw zagranicznych w Tomaszovie koło Bratysławy. Przypomniał w tym kontekście, że w Polsce doszło do próby wysadzenia pociągu.

PAP



FOT. JOE KLAMAR/AFP/EAST NEWS

Minister Sikorski na spotkaniu ministrów spraw zagranicznych V4 w Bratysławie

USA / UKRAINA

Sojusznicy Ukrainy wywierają presję na Hiszpanię i Grecję

oprac. Anna Nagel

Kraje NATO i Unii Europejskiej naciskają na Hiszpanię i Grecję, aby przekazały Ukrainie pociski przechwytujące Patriot. Decyzje w tej sprawie mają zapaść podczas spotkania ministrów spraw zagranicznych i obrony państw UE oraz krajów partnerskich.

Agencja Bloomberg poinformowała o rosnącej presji na Hiszpanię i Grecję w sprawie przekazania Ukrainie pocisków przechwytujących Patriot.

Według osób zaznajomionych ze sprawą, które rozmawiały z agencją, propozycja przewiduje też możliwość zakupu przez Norwegię pocisków z Hiszpanii i Grecji, a następnie przekazanie ich Ukrainie.



FOT. CAPT. ALEXANDER WATKINS/US ARMY

Wyrzutnie są, ale rakiet do nich jest bardzo mało. Sytuację pogarszają ograniczone zasoby tych rakiet na świecie

Hiszpania i Grecja pod presją

Wśród sojuszników Ukrainy Hiszpania i Grecja dysponują jednymi z największych rezerw systemów Patriot. Oba kraje mają również zapasy pocisków przechwytujących, których termin przydatności zbliża się ku końcowi.

Grecja była jednym z pierwszych krajów wysyłających Ukrainie amunicję po inwazji Rosji w 2022 r., ale oparła się naciskom, by przekazać na potrzeby Kijowa pociski do wyrzutni Patriot. Ateny utrzymują, że w obliczu napięć z Turcją potrzebują tego uzbrojenia do własnych celów.

Hiszpania zapowiedziała, że w 2026 r. zapewni Ukrainie 1 mld euro pomocy wojskowej – przypomniała agencja.

Rzecznik greckiego rządu odmówił skomentowania doniesień Bloomberga, podobnie jak urzędnik hiszpańskiego ministerstwa obrony.

Ukraina potrzebuje wsparcia

Zapewnienie Kijowowi nowych systemów obrony powietrznej stało się coraz pilniejszym zadaniem dla sojuszników Ukrainy – podkreślił Bloomberg.

– Obrona przeciwlotnicza jest kluczową kwestią – oświadczyła przed wtorkowym spotkaniem z ministrami z krajów członkowskich i partnerskich UE Kaja Kallas, unijna szefowa dyplomacji. Jak podkreśliła, Ukrainie „brakuje pocisków przechwytujących". – Wiemy, że niektóre państwa mają zapasy pocisków, których termin przydatności upływa. Byłoby bardzo dobrze, gdyby zostały przekazane Ukrainie – oznajmiła.

Pociski Patriot są jednym z kluczowych elementów obrony Ukrainy przed rosyjskimi pociskami balistycznymi. Prezydent Zełenski zauważył w sierpniu, że dostawy amunicji od partnerów zachodnich w pierwszej połowie 2026 r. zmniejszyły się trzykrotnie w porównaniu z analogicznym okresem ubiegłego roku.

W ostatnich miesiącach Ukraina apelowała o zwiększenie liczby systemów obrony powietrznej, twierdząc, że kurczące się zapasy nie powstrzymają nasilających się ataków Moskwy. Kijów szczególnie poszukuje większych dostaw pocisków Patriot, na które wzrosło zapotrzebowanie z powodu wojny USA z Iranem, trwającej od przełomu lutego i marca.

Ukraina otrzymała informacje wywiadowcze, że Rosja przygotowuje się do ewentualnej nowej ofensywy lądowej na Kijów – donosił wcześniej Bloomberg.

Ze względu na krytyczny brak pocisków do systemów Patriot Ukraina zmienia strategię i zamiast zestrzeliwać rosyjskie rakiety balistyczne, zaczyna polować na same wyrzutnie na terytorium Rosji – podał portal Kyiv Independent, powołując się na ekspertów oraz wojskowych.

KANADA

Kobieta zapłaci odszkodowanie dla niesłusznie oskarżonego kardynała

oprac. Anna Nagel

Kobieta, która oskarżyła o molestowanie seksualne kardynała Marca Ouelleta, byłego prymasa Kanady, będzie musiała zapłacić mu 100 tys. dolarów kanadyjskich odszkodowania – orzekł w poniedziałek sąd w Quebeku.

Skarżąca zarzucała kardynałowi, że w latach 2008-2010, gdy była stażystką w diecezji Quebeku, hierarcha miał dopuścić się wobec niej czynów niepożądanych. Wniosła skargę do diecezji, a następnie ta skarga trafiła w 2021 r. do Watykanu, ale w 2022 r. została odrzucona – przypomniały media. Kobieta dołączyła wówczas do pozwu zbiorowego.

Kiedy pojawiły się zarzuty wobec kardynała, duchowny wniósł pozew do sądu. W czasie procesu zaprzeczał zarzutom.

Kobieta „niezadowolona ze (sposobu) potraktowania jej skargi, złożonej papieżowi Franciszkowi, zdecydowała się zmienić swoją wersję wydarzeń, by przyciągnąć zainteresowanie publiczne, lecz dokonała tego w taki sposób, że działała nierozważnie, jeśli nie wręcz złośliwie wobec kardynała" – napisał sędzia Martin Castonguay w liczącej 52 strony sentencji.

Uznana za winną zniesławienia, kobieta będzie musiała zapłacić kardynałowi 100 tys. dolarów kanadyjskich z odsetkami, liczonymi od grudnia 2022 r. – podała „Montreal Gazette". Liczący 82 lata kardynał zadeklarował, że otrzymane środki przeznaczy na rzecz rdzennych mieszkańców Kanady, którzy padli ofiarą molestowania seksualnego. **PAP**

REPUBLIKA POŁUDNIOWEJ AFRYKI

Masowe ceremonie, które kończą się śmiercią

Kazimierz Sikorski

W wyniku masowych ceremonii obrzezania w RPA śmierć poniosło 43 chłopców, a dziesiątki innych zostało okaleczonych. Rytuały znane jako „Ulwaluko", odbywają się dwa razy w roku w szkołach inicjacyjnych.

Po przybyciu na miejsce chłopcy są oddzielani od rodzin i pokrywani białą gliną. Potem spędzają trzy tygodnie, przechodząc przemianę z chłopców w mężczyzn, zanim wrócą do domów.

W ramach ceremonii zostają poddani zabiegowi obrzezania przez tradycyjnych „chirurgów". Wiele zabiegów przeprowadzają osoby nieposiadające odpowiednich kwalifikacji; używają one starych włóczni, nożyczek lub żyletek do wykonywania drastycznych operacji. W tym roku z powodu ceremonii „Ulwaluko" zmarło 43 chłopców, w 2024 roku łączna liczba ofiar wyniosła 93. Niektórzy „chirurdzy" dokonywali zabiegów bez znieczulenia.

Odpowiedzialnością za te tragedie obarczono gangi, które zakładają nielegalne szkoły inicjacyjne, zatrudniając nieprzeszkolonych „chirurgów" i „pielęgniarzy".

Głównymi przyczynami zgonów są gangrena, sepsa i odwodnienie, były też przypadki, w których opornych dźgano nożem, topiono lub bito na śmierć.

Republika Południowej Afryki zakazała tworzenia niezarejestrowanych szkół inicjacyjnych i wymaga, aby „chirurdzy" posiadali odpowiednie przeszkolenie i kwalifikacje.

eprasa.pl 0bc5d9e9a3

STRONA ZDROWIA

• **Za tydzień:** 10 głównych objawów choroby Alzheimera, które rozwijają się jako pierwsze

PROFILAKTYKA

Co jeść, żeby nie chorować jesienią? Te produkty wzmocnią twoją odporność

To pytanie pojawia się szczególnie w okresie jesienno-zimowym, gdy sezon chorobowy daje się wszystkim we znaki. W jaki sposób możesz pomóc swojemu organizmowi? Sięgaj po pokarmy, które mają dodatkowe walory

Martyna Jaros, Gabriela Fedyk



FOT. 123RF

Cebula i czosnek działają jak naturalne antybiotyki, które pomagają w walce z przeziębieniem i wzmacniają odporność

Układ odpornościowy ma chronić organizm przed czynnikami zewnętrznymi, które mogą powodować choroby i infekcje. Wybierając odpowiednie produkty, dostarczające konkretne składniki odżywcze, możesz:

- wzmacniać naturalną barierę ochronną, np. błony śluzowe przewodu pokarmowego;
- wpływać na aktywność komórek obronnych organizmu, np. limfocyty, makrofagi;
- w pewnym stopniu ograniczać nasilenie stanu zapalnego.

Badania nad wpływem składników pokarmowych, takich jak witaminy, związki mineralne, antyoksydanty i kwasy tłuszczowe, na działanie układu odpornościowego to temat stosunkowo świeży. Wynika jednak z nich jasno – po pewne produkty warto sięgać regularnie nie tylko w okresie jesienno-zimowym, ale przez cały rok.

Choć nie jest możliwe szybkie wzmocnienie układu odpornościowego, to im szybciej zaczniesz wprowadzać kilka zmian w stylu życia, tym szybciej poprawisz swoje ogólne samopoczucie, w tym swoją odporność.

Co zrobić, żeby wzmocnić odporność?

Wprowadź do swojego planu dnia tych kilka zmian:

- stosuj zbilansowaną dietę z dużą ilością świeżej żywności i produktów pełnoziarnistych,
- ruszaj się co najmniej 150 minut tygodniowo,
- staraj się minimalizować stres (stosuj techniki relaksacyjne, medytuj, oddychaj),
- rzuć palenie,
- ogranicz spożycie alkoholu.

W jesienne i zimowe dni warto do codziennego jadłospisu wpleść produkty, które wzmocnią odporność organizmu. Poniżej prezentujemy kilka wybranych.

Miód jest znanym od pokoleń produktem stosowanym w okresie przeziębień. Większość źródeł naukowych oceniających wpływ miodu na układ odpornościowy podaje, że skuteczna dzienna dawka miodu, spożywana przez 2-3 miesiące, mieści się w przedziale od 70 do 120 g (224-384 kcal). Miód należy dodawać do napojów o temperaturze ok. 50 stopni Celsjusza, gdyż substancje o dobroczynnym działaniu zawarte w miodzie nie są odporne na działanie wysokiej temperatury.

Czosnek to podstawowy produkt polecany w kontekście wzmacniania naturalnej odporności organizmu. U osób regularnie konsumujących potrawy z czosnkiem obserwuje się liczniejsze populacje limfocytów. Przy pierwszych oznakach przeziębienia warto skorzystać z tej właściwości czosnku, dodając przeciśnięty przez praskę ząbek do surówki, pasty ze strączków lub mięs. Spore ilości allicyny zawiera także cebula.

Pomarańcze, mandarynki, cytryny i inne owoce cytrusowe. Dostarczają przede wszystkim witaminę C, a także szereg flawonoidów, czyli związków antyoksydacyjnych i olejków eterycznych. Kwercetyna, naringeryna, rutyna i hesperedyna to niejedyne substancje o działaniu przeciwzapalnym, bo limonen, najobficiej występujący związek olejku eterycznego cytrusów, również wykazuje takie działanie. Cytrusy to dobre źródło witaminy C, która chroni przed infekcjami, ale nie skraca znacząco czasu ich trwania.

Maliny są owocami znanymi w medycynie ludowej ze swoich właściwości przeciwzapalnych, które posiadają ze względu na wysoką zawartość substancji antyutleniających: antocyjanów, flawonów, kwasów fenolowych, tanin i beta-sitosterolu. Antocyjany mają działanie hamujące enzymy nasilające procesy zapalne, a witamina C, będąca silnym przeciwutleniaczem, wpływa na działanie limfocytów T. Przeciwwirusowe właściwości malin oraz naparów z liści krzewów malinowych wynikają z zawartości kwasu elagowego.

Na odporność naszego organizmu wpływa styl życia: jakość snu, poziom stresu, aktywność fizyczna, stan jelit, nawodnienie i regeneracja po chorobie. Niezwykle istotna jest również dieta

Imbir. Jego działanie w kontekście układu odpornościowego przypisuje się gingerolom, które są pochodnymi fenoli. Związki te i inne zawarte w imbirze, wpływają hamująco na wydzielanie nadmiernych ilości czynników prozapalnych przez limfocyty T i makrofagi, tym samym regulując odpowiedź układu immunologicznego na patogeny.

Codzienne picie ciepłej wody z tartym imbirem pomaga wzmocnić odporność organizmu, działa rozgrzewająco i przeciwzapalnie.

Marchew, dynia, melon, suszone morele, jarmuż, szpinak. Pomarańczowe owoce i warzywa oraz warzywa liściaste to dobre źródła beta-karotenu w diecie. Beta-karoten jest prekursorem witaminy A, która jest niezbędna w procesie dojrzewania komórek układu odpornościowego.

Wzmacnia skórę, a także błony śluzowe przewodu pokarmowego, które nawet lekko uszkodzone stanowią otwartą furtkę dla drobnoustrojów.

Wysokie spożycie produktów obfitujących w beta-karoten (ok. 30 mg na dobę) wykazuje działanie ochronne na organizm uwarunkowane silnym działaniem antyoksydacyjnym tego związku. By dostarczyć taką ilość beta-karotenu, wystarczy wypić ok. 350 ml jednodniowego soku marchwiowego.

Jogurt naturalny, kefir, maślanka. Fermentowane produkty mleczne produkowane z udziałem konkretnych szczepów bakterii probiotycznych: Lactobacillus, Bifidobacterium oraz Saccharomyces boulardii – mają działanie immunomodulacyjne.

Bakterie probiotyczne m.in.:pobudzają limfocyty T do działania, nasilają produkcję cytokin przeciwzapalnych – cząsteczek, których obecność mobilizuje układ immunologiczny do wzmożonej aktywności, uszczelniają błonę śluzową w obrębie jelit, ograniczają reakcje uczuleniowe, inicjują produkcję przeciwciał chroniących organizm w stanie zagrożenia infekcją.

Tłuste ryby morskie to najlepsze żywieniowe źródła witaminy D oraz wielonienasyconych kwasów tłuszczowych z rodziny omega-3.

Kwasy te działają na komórki układu odpornościowego prawdopodobnie poprzez wpływ na wydzielanie związków odpowiedzialnych za komunikację pomiędzy nimi.

Witamina D działa immunomodulująco, obniża skłonność organizmu do reakcji alergicznych. U osób, które często chorują, stwierdza się w badaniach profilaktycznych niskie, względem zaleceń, stężenie witaminy D we krwi.

eprasa.pl 0bc5d9e9a3

UZDROWISKA

Zachwycający kurort tuż za polską granicą. Warto tu zajrzeć także w weekend

Druskieniki na Litwie od lat przyciągają Polaków szukających odpoczynku i walorów uzdrowiskowych. To miejsce warte polecenia

Patrycja Seklecka

Od lat piękne uzdrowisko Druskieniki kojarzy się Polakom głównie z pobytem sanatoryjnym, który trwa zazwyczaj od 2 do 3 tygodni. Miejscowość jest zachwycająca, a jej klimat, źródła wód mineralnych i pokłady borowiny wykazują korzystny wpływ na poprawę zdrowia – jeśli więc masz dużo wolnego czasu i cierpisz na dolegliwości zdrowotne, możesz śmiało spędzić tam nawet kilka tygodni.

Byłam i sprawdziłam. Spędziłam w mieście niecałe dwa dni, dlatego chętnie opowiem, jak wyglądało to z mojej perspektywy.

Litewskie uzdrowisko odwiedziłam pierwszy raz w życiu. Co mnie zaskoczyło? Na pewno to, jak bardzo „miła dla oka" jest ta miejscowość. Urokliwe, zabytkowe domy mieszają się tu z nowoczesną zabudową, a spacery zielonymi alejkami umilają ustawione co rusz tablice z obrazami Mikołaja Ciurlionisa. Przez cały pobyt w uzdrowisku miałam poczucie, że nawet zwykły spacer nad miejskim jeziorem czy wypoczynek nad Niemnem ma na mnie relaksujący, a nawet „uzdrawiający" wpływ.

W Druskienikach możesz poczuć się jak na wakacjach, jednak czyste powietrze, wszechobecna zieleń i źródełka, w których płyną druskiennickie wody mineralne szybko przypomną ci, że przebywasz w uzdrowisku. To nic złego – wręcz przeciwnie! W końcu kto nie chciałby spędzić weekendu czy urlopu w miejscu, które korzystnie wpływa nie tylko na duszę, ale i ciało?

Ze względu na duże pokłady soli, która idealnie nadaje się do zabiegów leczniczych, Druskieniki są zwane „Miastem Soli".

W sezonie letnim i wiosennym Druskieniki zachwycają morzem kwitnących, kolorowych kwiatów i tętniącymi życiem kawiarenkami. Oferują też wiele atrakcji i rozrywek na świeżym powietrzu, a nawet... stok narciarski, z którego można korzystać przez cały rok!

Kilometry alejek stworzonych do spacerowania i jazdy na rowerze to dopiero początek długiej listy rozrywek, które oferuje litewska perełka. Wystarczy krótki spacer, by zobaczyć architektoniczne perełki uzdrowiskowe, takie jak zabytkowe wille, kościoły i przepiękna cerkiew prawosławna.



FOT. PATRYCJA SEKLECKA

W Druskienikach znajdziesz przepiękne parki i mnóstwo miejsc do aktywnego wypoczynku na świeżym powietrzu

Aktywnościami, które cieszą się największym powodzeniem wśród turystów i kuracjuszy są kajakarstwo, pływanie łodzią czy wędkarstwo. Nawet kiedy pogoda nie sprzyja, w Druskienikach nie da się nudzić.

Słynny aquapark nie jest jedynym miejscem na aktywny wypoczynek pod dachem. Wodny park jest połączony kolejką gondolową z inną atrakcją... Na miejskim wzgórzu, na które można wejść lub wjechać, znajduje się stok narciarski (Snow Arena) z prawdziwego zdarzenia.

Miłośnicy zimowego szaleństwa mogą szusować po śniegu, który nie roztapia się dzięki utrzymywaniu odpowiedniej temperatury w budynku. Jeśli tęsknisz za zimą albo chcesz podszlifować swoje umiejętności poza sezonem, podczas wycieczki do Druskienik nie zapomnij o istnieniu tego miejsca.

Czasem po prostu miło zadbać o siebie – nawet jeśli nie potrzebujesz specjalistycznych zabiegów. Jeśli masz chęć poprawić swoje samopoczucie, możesz zatrzymać się w jednym z wielu hoteli spa (ja miałam okazję odwiedzić Spa Vilnius). Każdy z nich ma bogatą ofertę masaży, leczniczych kąpieli i wielu innych zabiegów. Wyspecjalizowany personel, oczywiście po rozmowie z tobą, pomoże wybrać te, które pasują do ciebie najbardziej.

Głęboko zakorzenione tradycje uzdrowiskowe czuć w mieście na każdym kroku. W Druskienikach od dawna do leczenia i poprawy nastroju wykorzystuje się m.in. wody mineralne, błoto czy... bursztyn, który ma pomagać w poprawie stanu zdrowia osób cierpiących na astmę, reumatyzm, a nawet przyspieszać gojenie ran.

Czasem wystarczy tylko kilka zabiegów, żeby poczuć się o niebo lepiej – jeśli nie dolega ci nic poważnego, nawet krótki pobyt powinien mieć znaczący wpływ na to, jak się czujesz. W takim wypadku moim zdaniem warto wybrać się na wycieczkę do Druskienik nawet na weekend.



FOT. JAMES GATHANY

Jak szybko rozpoznać boreliozę, zanim choroba zniszczy ci układ nerwowy i stawy? Te sygnały powinny niepokoić

CHOROBY ZAKAŹNE

Wakacyjna choroba Polaków. Skutki nieleczonej boreliozy mogą być groźne

Emil Hoff

Co roku mnóstwo Polek i Polaków zapada na boreliozę. Większość z nich ma szczęście i szybko rozpoznaje chorobę dzięki charakterystycznemu objawowi.

Wiele z nas ma za sobą urlopy pełne dłuższych i krótszych wycieczek krajoznawczych, wędrówek po lasach czy spacerów po parkach. Będzie jeszcze zresztą sporo okazji do wypoczynku na łonie natury: pogoda może sprzyjać wycieczkom jeszcze przez cały wrzesień, zaczyna się też na dobre sezon na grzyby.

Niestety, nawet niewinny spacer po lesie, łące czy własnym przydomowym ogródku może skończyć się nieprzyjemnie: ukąszeniem kleszcza. Sezon na kleszcze trwa u nas od wiosny do późnej jesieni i w tym roku niestety tych małych, wrednych pajęczaków też nie zabrakło.

Kleszcze przenoszą bakterie, które mogą stać się przyczyną groźnych infekcji. Do najczęstszych chorób odkleszczowych zaliczana jest borelioza, wywoływana przez bakterie Borrelia garinii i Borrelia afzelii. Co roku w Polsce notuje się dziesiątki tysięcy przypadków zachorowań na boreliozę.

Nieleczona borelioza może mieć bardzo poważne konsekwencje. Należą do nich:

- uszkodzenie układu nerwowego i związane z nim zaburzenia pamięci i koncentracji;
- porażenie mięśni, drętwienie kończyn;
- nieodwracalne i bolesne zmiany w stawach (najczęściej w kolanach);
- zapalenie serca;
- przewlekłe zmęczenie.

Dobra wiadomość jest taka, że jeden objaw zdradza chorobę od razu. Zła taka, że jedna na pięć osób nie dostaje tego objawu i przez to nawet nie wie, że choruje na boreliozę.Objawem, który od razu zdradza, że pacjent ma boreliozę, jest rumień wędrujący: duża (do 30 cm średnicy) czerwonawa plama na skórze, często ciepła w dotyku. W miarę postępów choroby rumień powiększa się, a przy tym starsze części ulegają przejaśnieniu, przez co cała plama przypomina wyglądem tarczę strzelniczą – koncentryczne czerwone kręgi.

Rumień pojawia się od 3 do 30 dni po ukąszeniu kleszcza i zarażeniu boreliozą, najczęściej około tygodnia po zarażeniu. Występuje u ok. 80 proc. pacjentów, jest to więc często pierwszy i bardzo charakterystyczny objaw boreliozy, który pozwala łatwo zidentyfikować chorobę i wdrożyć odpowiednie leczenie.

Około 20 proc. osób nie dostaje rumienia na skutek boreliozy. Choroba wywołuje u nich inne objawy później, czasem nawet po wielu miesiącach. Są nieswoiste i nieprzyjemne. Należą do nich:

- ból głowy i sztywność szyi;
- ból mięśni i stawów;
- zmęczenie;
- dreszcze.

Choć nieleczona borelioza najczęściej ustępuje sama po kilku tygodniach lub miesiącach, może na stałe uszkodzić układ nerwowy, mięśniowy i stawy.

Jeśli po powrocie z wypoczynku na łonie natury, np. wycieczce do lasu na grzyby, spacerze po parku czy łące odczuwasz objawy silnej grypy, udaj się do lekarza. Po teście serologicznym na obecność przeciwciał może się okazać, że to nieswoiste objawy boreliozy, która wystąpiła u ciebie bez rumienia. Wczesne wykrycie pozwala wyleczyć chorobę bez ryzykowania stałego uszczerbku na zdrowiu.

eprasa.pl 0bc5d9e9a3

NAWIGATOR



FOT. GETTY IMAGES

Rosną koszty programu darmowych leków. Jak wynika z danych Narodowego Funduszu Zdrowia, w 2025 r. państwo wydało na ten cel prawie 10 miliardów złotych

Seniorzy mogą stracić część darmowych leków. Zagrożone 1500 pozycji

Już za miesiąc mają zmienić się zasady, według których dzieci i seniorzy mogą korzystać z bezpłatnych leków. Rozpatrywane są różne warianty.

Katarzyna Wąś-Zaniuk

Seniorom po 65. roku życia oraz dzieciom i młodzieży do 18 lat przysługują leki w ramach programu refundacyjnego. Aby skorzystać z tego wsparcia, muszą zostać spełnione trzy warunki: pacjent musi należeć do uprawnionej grupy wiekowej, przepisany preparat znajduje się w wykazie „D1" lub „D2" refundowanych leków, środków spożywczych specjalnego przeznaczenia żywieniowego bądź wyrobów medycznych, określonym w obwieszczeniu ministra zdrowia.

Na wykazie znajdują się między innymi preparaty stosowane w leczeniu alergii, cukrzycy, nadciśnienia, chorób układu oddechowego, wybrane szczepionki. Ponadto można otrzymać leki hormonalne, leki o działaniu przeciwbakteryjnym, przeciwgrzybiczym, przeciwbólowym czy przeciwzakaźnym.

Jak informuje „Gazeta Prawna", Ministerstwo Zdrowia analizuje zmiany, które mogą znacząco wpłynąć na kształt programu bezpłatnych leków dla osób po 65. roku życia. Wśród rozważanych wariantów znalazły się takie, które zakładają wykreślenie z listy nawet ponad 1500 produktów. Nowe zasady miałyby zacząć obowiązywać stopniowo od 1 października 2026 roku.

Powód? Coraz wyższe koszty programu darmowych leków. Jak wynika z danych NFZ, w 2025 r. państwo wydało na ten cel prawie 10 mld zł. Co ciekawe, liczba pacjentów korzystających z bezpłatnych recept wzrosła od 2023 r. jedynie o 4,4 proc., podczas gdy wydatki zwiększyły się aż o jedną czwartą.

Urzędnicy zwracają uwagę, że w ramach programu refundowane są często leki zawierające tę samą substancję czynną, ale sprzedawane pod różnymi nazwami i w bardzo różnych cenach. W praktyce oznacza to, że za podobne leczenie Narodowy Fundusz Zdrowia niekiedy płaci wielokrotnie więcej tylko dlatego, że pacjent otrzymuje droższy preparat.

Symbol S nie wystarczy

Jednym z warunków otrzymania darmowego leku przez seniora jest symbol S na recepcie.

Ponadto przepisany medykament musi się znajdować w specjalnym wykazie leków refundowanych, który ustala Ministerstwo Zdrowia.

Ministerstwo Zdrowia przekonuje, że ewentualne zmiany nie mają polegać wyłącznie na szukaniu oszczędności. Przy aktualizacji wykazu mają być brane pod uwagę nie tylko ceny leków, ale również to, jak często są one stosowane przez pacjentów, czy mają tańsze odpowiedniki oraz jakie znaczenie mają dla bezpieczeństwa lekowego kraju.

Pod uwagę może być brana także produkcja leków w Polsce. Resort chce również odchodzić od stosowania jednej zasady dla całej listy i analizować poszczególne grupy leków oddzielnie. Oznacza to, że inne kryteria mogą zostać zastosowane np. wobec leków kardiologicznych, a inne wobec preparatów stosowanych w leczeniu cukrzycy czy chorób przewlekłych.

Jeśli weźmiemy pod uwagę analizowany wariant C2, liczba produktów objętych analizą spadłaby z 3621 do 3051. Oznacza to usunięcie 570 pozycji, czyli pozostawienie około 84,3 proc. analizowanych produktów. Jednocześnie zachowane zostałyby wszystkie 354 analizowane substancje czynne. Według przedstawionych szacunków taki wariant mógłby przynieść około 440,7 mln zł oszczędności.

Znacznie większą redukcję zakłada wariant F'1. Jak informuje GP, liczba produktów zmniejszyłaby się w nim z 3616 do 2065, czyli zniknęłoby ponad 1500 pozycji. Mimo tak dużego ograniczenia liczby preparatów zachowane miałyby zostać wszystkie z 351 analizowanych substancji czynnych.

PROFILAKTYKA

Niektórzy piją te wody bez umiaru, a to fatalny błąd. Mogą być przykre konsekwencje

Katarzyna Wąś-Zaniuk

Wody lecznicze od lat są jednym z filarów polskiego lecznictwa uzdrowiskowego. Kuracje pitne warto jednak prowadzić według zaleceń lekarza.

W południowej Polsce znajduje się większość krajowych uzdrowisk i miejscowości dysponujących zasobami wód leczniczych. Choć ich właściwości są wykorzystywane w terapii wielu schorzeń, eksperci podkreślają, że nie należy traktować ich jak zwykłej wody do codziennego nawadniania organizmu.

– Wody zdrojowe i lecznicze często traktujemy jak zwykłą wodę mineralną, skoro wypływa ze źródła i ma właściwości zdrowotne. Wydaje nam się, że można ją pić bez ograniczeń. Woda lecznicza jest trochę jak naturalny preparat mineralny – znaczenie ma nie tylko jej skład, ale również dawka. Wody dostępne w miejscowościach uzdrowiskowych mogą zawierać bardzo duże ilości sodu, chlorków, wodorowęglanów, siarczanów, magnezu, wapnia, żelaza, fluorków czy jodków – tłumaczy dietetyk kliniczny, dr Patrycja Kłósek-Bzowska.

Jak dodaje ekspertka, wypijanie ich w dużych ilościach przez cały dzień – zamiast zwykłej wody – nie jest dobrym pomysłem.

– W uzdrowisku naprawdę nie warto urządzać sobie „degustacji bez limitu". Kieliszek czy kubeczek wody leczniczej to jedno, a zastąpienie nią całodziennego nawodnienia zupełnie co innego – zaznacza dr Kłósek-Bzowska.

Szczególną ostrożność należy zachować w przypadku mocno zmineralizowanych wód chlorkowo-sodowych.

– Mogą dostarczać bardzo dużo sodu. Dla zdrowej osoby jednorazowe wypicie takiej wody zwykle nie będzie problemem, natomiast regularne picie jej w dużych ilościach może być niekorzystne szczególnie dla osób z nadciśnieniem tętniczym, skłonnością do obrzęków, niewydolnością serca czy chorobami nerek. To zdecydowanie nie są wody, którymi powinniśmy na co dzień „nawadniać się" jak zwykłą wodą – mówi dr Patrycja Kłósek-Bzowska.

Uważać warto również na wody bogate w siarczany i magnez, ponieważ w większych ilościach mogą działać przeczyszczająco.

– Efektem mogą być biegunka, dolegliwości jelitowe, a przy znacznym spożyciu również zaburzenia gospodarki wodno-elektrolitowej. Co więcej, przyspieszenie pasażu jelitowego może wpływać na wchłanianie niektórych przyjmowanych leków – zaznacza specjalistka.

Osobną grupą są wody zawierające większe ilości jodu czy fluoru. – Tutaj również nie warto kierować się zasadą „im więcej minerałów, tym zdrowiej". Przykładowo wody jodkowe mogą wymagać szczególnej ostrożności u osób z niektórymi chorobami tarczycy – przyznaje dietetyk.

Najważniejsza zasada jest prosta: wody lecznicze, mimo swoich prozdrowotnych właściwości, nie są przeznaczone do picia bez ograniczeń. Każda z nich ma określone wskazania zdrowotne, ale w niektórych przypadkach może również nie być zalecana. Jeśli przy źródle znajduje się informacja dotycząca zalecanej ilości czy sposobu picia, warto jej przestrzegać.



FOT. GETTY IMAGES

Więcej nie znaczy lepiej. Wody lecznicze nie mogą być źródłem codziennego nawadniania

eprasa.pl 0bc5d9e9a3

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

Masło orzechowe. Czym jest i czy warto uwzględnić je w diecie?

Masło orzechowe, co to takiego?

Masło orzechowe to produkt, który kojarzy się zwykle z menu dla dzieci. Maluchy chętnie sięgają po nie na śniadanie, kolację czy podwieczorek. W Polsce, na sklepowych półkach nie znajdziesz produktu orzechowego ze słowem „masło" w nazwie. Zgodnie z decyzją Trybunału Sprawiedliwości UE z 2017 roku produkty pochodzenia roślinnego nie mogą być określane nazwami przetworów mlecznych. Oficjalna nazwa, pod którą występuje w handlu to krem orzechowy. Wytwarzany jest z nasion orzachy podziemnej (tzw. orzeszków ziemnych), popularny w kuchni amerykańskiej i holenderskiej. Znajduje zastosowanie jako smarowidło do kanapek oraz składnik domowych wypieków.

Jaki jest skład masła orzechowego?

Standardowe masło orzechowe składa się w 90 procentach z orzechów, w 6 procentach z cukru w formie dekstrozy, z olejów roślinnych i soli. Zawartość soli w gotowym produkcie wynosi maksymalnie 1,5 proc. W handlu dostępne jest tzw. naturalne masło orzechowe, wytworzone bez dodatku tłuszczów uwodornionych i innych sztucznych dodatków. Pasta może być zrobiona z różnych orzechów lub ich mieszanek. To od ich rodzaju zależy, jakie właściwości będzie miało konkretne masło orzechowe. Skład, smak oraz konsystencja będą różniły się w kremach z arachidów, migdałów, nerkowców, pistacji czy orzechów laskowych. Niestety, na sklepowych półkach czeka również wiele orzechowych kremów z chemicznymi lub niezdrowymi dodatkami. Tych warto jednak unikać.

Czy masło orzechowe ma działania prozdrowotne?

Orzechy, z których powstają masła orzechowe, są cennym źródłem białka roślinnego oraz błonnika. Znajdziemy w nich aminokwas l-argininę, który jest przekształcany w organizmie do tlenku azotu, który rozszerza naczynia krwionośne i obniża ciśnienie krwi. Zawierają dużo kwasów tłuszczowych jednonienasyconych i niezbędnych wielonienasyconych kwasów tłuszczowych (NNKT). Obniżają one tzw. zły cholesterol (cholesterol-LDL) i podnoszą dobry (cholesterol-HDL). Witaminy z grupy B zapewniają prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego. Z kolei witamina E przeciwdziała starzeniu się organizmu ze względu na swoje właściwości antyoksydacyjne. Masła orzechowe są także bogate w kwas foliowy. Jest on wyjątkowo ważny dla kobiet w ciąży. Warto też wspomnieć o zawartych w masłach orzechowych składnikach mineralnych, w tym żelazie, potasie, wapniu, cynku czy selenie.

Czy masło orzechowe można przygotować samodzielnie?

Przyda się do tego wysokoobrotowy blender lub malakser. Możemy wzbogacić je o dodatkowe smaki, na przykład kakao, cynamon czy wanilię, a także sami zdecydować, czy będzie gładkie, czy z chrupiącymi kawałkami. Najlepiej kupić orzechy w łupinkach i samodzielnie je wyłuskać, zostawiając bogatą w przeciwutleniacze brunatną skórkę. Jeśli kupujemy już obrane orzechy, zwróćmy uwagę na dodatek soli i oleju. Unikajmy przeterminowanych, z plamkami i zaczynających pleśnieć.
Orzechy możemy wcześniej delikatnie uprażyć dla smaku, choć surowe będą zdrowsze.

Do czego można wykorzystać masło orzechowe?



FOT. PIXABAY

To wszechstronny składnik, który można wykorzystać w różnorodnych potrawach. Doskonale sprawdza się jako dodatek do pieczywa, np. na kanapkach czy tostach.
Można je również wykorzystać do wypieków, takich jak ciasteczka, brownie czy muffiny. Jako dodatek do smoothie, owsianki czy jogurtu, nada im kremową konsystencję i bogaty smak.
Można je również wykorzystać w daniach na słono, np. jako składnik sosów, dressingów czy dipów. Wprowadzenie masła orzechowego do diety może być nie tylko smacznym, ale także zdrowym rozwiązaniem, szczególnie dla osób aktywnych fizycznie, szukających wartościowych przekąsek.
Opr. Ola Glowacka

DIETA

W 100 gramach orzechów znajduje się ponad 700 kalorii. Są idealne w diecie ketogenicznej

Te egzotyczne orzechy cieszą się coraz większą popularnością. Charakteryzują się kremowym, lekko maślanym smakiem i są cenione za swoje właściwości zdrowotne.

Oprac. Ola Głowacka

Badanie SW Research przeprowadzone w lipcu 2026 roku na zlecenie kampanii Pokochaj Makadamię pokazuje, że świadomość żywieniowa Polaków zmienia się. Wiele osób zwraca uwagę nie tylko na kalorie, ale również na wartość odżywczą.

Do niedawna tłuszcz oznaczał dla diety zagrożenie związane z kaloryką produktów. Nie bezpodstawnie, gdyż jeden gram tłuszczu dostarcza około 9 kcal, a więc ponad dwa razy więcej niż taka sama ilość białka lub węglowodanów. Jedzenie to nie tylko kalorie, ale również wartość odżywcza.

Polacy coraz częściej zwracają uwagę na takie parametry jak błonnik, witaminy, składniki mineralne czy antyoksydanty. Widać również, że częściej sięgamy po produkty o korzystnym profilu kwasów tłuszczowych, w których dominują tłuszcze nienasycone.

Tłuszcz jest niezbędny do prawidłowego funkcjonowania organizmu, a jego spożycie w dziennej racji pokarmowej powinno oscylować w granicach 30 proc. energii – mówi Anna Reguła, dietetyczka i autorka profilu instagramowego @niekoniecznie_dietetycznie.

W cytowanym badaniu najczęściej wskazywanym źródłem „dobrych tłuszczów" jest oliwa z oliwek (69 proc.), następnie orzechy włoskie (66 proc.) i tłuste ryby (65 proc.). Znacznie rzadziej z tą kategorią kojarzone są orzechy makadamia – wskazało je 34 proc. badanych.



FOT. PIXABAY

Jądro orzecha makadamia składa się w 77 proc. z tłuszczów nienasyconych, potocznie nazywanych „dobrymi tłuszczami"

To zaskakujące, bo makadamia wyróżnia się jednym z najbardziej wartościowych profili tłuszczowych wśród orzechów. Jest najbogatszym spośród powszechnie spożywanych orzechów źródłem jednonienasyconych kwasów tłuszczowych (MUFA), przede wszystkim kwasu omega-9, a także zawiera charakterystyczny dla niej kwas omega-7. Ponadto jest bogata w błonnik i ma niską zawartość cukrów.

Tłuszcze jednonienasycone mogą pełnić ochronną rolę w prewencji miażdżycy czy chorób serca jako składniki zastępujące tłuszcze nasycone pochodzenia zwierzęcego czy tropikalnego. Warto dodać, że choroby układu krążenia od lat są pierwszą i główną przyczyną zgonów w Polsce. Wyprzedzają one m.in. nowotwory oraz choroby układu oddechowego – dodaje ekspertka.

Choć makadamia wciąż jest mniej znana niż orzechy włoskie czy migdały, ma wiele do zaoferowania. Wyróżnia się delikatnym, maślanym smakiem i chrupiącą konsystencją. Zainteresowanie orzechami makadamia systematycznie rośnie. W ciągu ostatniej dekady import tych orzechów do Polski zwiększył się ponad trzykrotnie – z około 60 ton w 2015 roku do blisko 200 ton w 2025 roku (dane S&P Global).

W 100 gramach orzechów znajduje się ponad 700 kalorii. Orzechy makadamia dostarczą Ci przede wszystkim nienasyconych kwasów tłuszczowych, które mają mnóstwo cennych właściwości. Mowa przede wszystkim o pozytywnym wpływie na funkcjonowanie układu krwionośnego, a także obniżaniu poziomu złego cholesterolu i poprawie profilu lipidowego.

Orzechy makadamia są także źródłem magnezu, miedzi, manganu, fosforu i witaminy E. Twojemu organizmowi dostarczą również witamin z grupy B, w tym: niacyny, pirydoksyny (witamina B6), tiaminy oraz ryboflawiny.

Nie można zapomnieć o antyoksydacyjnym działaniu orzechów makadamia. Skutecznie chronią przed utlenianiem się komórek, opóźniają procesy starzenia i ograniczają wytwarzanie wolnych rodników, a także obniżają poziom stresu w organizmie.

Ze względu na swój skład będą idealnym składnikiem diety ketogenicznej. Są to bowiem jedne z najtłustszych orzechów, zawierających przede wszystkim jednonienasycone kwasy tłuszczowe. W 100 gramach orzechów znajduje się aż 76g tłuszczu. Warto także wspomnieć, że orzechy makadamia mają bardzo niską zawartość węglowodanów, co oznacza, że będą znakomitym dodatkiem każdej diety niskowęglowodanowej. Ich bogaty w witaminy i minerały skład doceniają także diabetycy, jak również osoby na diecie bezglutenowej – szczególnie te zmagające się z celiakią.

Niestety, orzechy macadamia to jedne z najdroższych orzechów na świecie. Dlaczego? Otóż związane jest to przede wszystkim z ich długą uprawą, ponieważ drzewo macadamia potrzebuje nawet od 7 do 10 lat, by wydać owoce. Dodatkowo proces zbiorów jest bardzo żmudny, gdyż – ze względu na to, że trudno jest ocenić, czy orzechy są dojrzałe – muszą być zbierane ręcznie. Jest to bardzo czasochłonne oraz kosztowne. Co więcej, orzechy zbierane są tylko 5-6 razy w roku. Także ich transport jest kosztowny, ponieważ sprowadzane są aż z Australii, Hawajów, Afryki Południowej oraz Ameryki Łacińskiej.

eprasa.pl 0bc5d9e9a3

PROGRAMOWO



G. 19:00

Lombard. Życie pod zastaw

TV Puls

Zrozpaczona Oliwia, która sama nie może mieć dzieci, decyduje się na desperacki krok: zabiera kilkumiesięcznego chłopca z okna życia. Jej mąż chce natychmiast oddać dziecko, ale Oliwia grozi samobójstwem. Właściciel sklepu zlokalizowanego przy klasztorze odkrywa, co zrobiła, przeglądając monitoring. Postanawia szantażować małżeństwo. Nano po rozstaniu z Natalią próbuje cieszyć się życiem singla. Oriana bezskutecznie szuka pracy. W lombardzie pojawia się Azjatka szukająca ojca, który przedstawia się jako Barski.

G. 23:40

Co się stało z Gracie Darling

Ale Kino+ HD

Kiedy Joni miała 14 lat, jej przyjaciółka Gracie Darling zaginęła po nieudanym seansie spirytystycznym. Od tamtej pory dręczy ją poczucie winy, z którym sobie nie radzi i nie jest ona już tą samą osobą. Joni, obecnie psycholożka dziecięca, wciąż nie może uwolnić się od przeszłości, a kiedy odbiera telefon od lokalnego policjanta z informacją, że po kolejnym seansie zaginęła następna osoba o nazwisku Darling, poczucie winy z przeszłości powraca.



G. 18:00

PIERWSZA MIŁOŚĆ

Polsat



Poranek u Żukowskich zaczyna się od awantury Jolki i Tomka. Spór dotyczy... palety cieni i zasad. Niedługo później portal plotkarski publikuje złośliwy artykuł, którego bohaterką jest nikt inny jak Kinga. Gdy Tomek dowiaduje się, że całe to zainteresowanie mediów jego matką zawdzięcza Jolce, wpada w całkiem uzsadnioną furię. Tymczasem wielu gości weselnych z objawami zatrucia zjeżdża do We-Medu. Personel placówki medycznej ledwie nadąża, a korytarze pękają w szwach od ilości chorych z problemami żołądkowymi. W tym całym zamieszaniu Filip utyka w zepsutej windzie z pewną bardzo ładną dziewczyną o imieniu Nikola. Niestety, dziewczyna także zaczyna źle się czuć... Natomiast Wadlewianie nie chcą wierzyć Róży. Są oburzeniu, że w tak okrutny sposób odgrywa się na Zenku. Wiktoria broni matki, ale nawet Olek jest zdania, że teściowa potrafi nagiąć prawdę do swoich celów. Na witrynie sklepu Róży ktoś wielkimi literami wymalowuje nieprzyjemne słowa. Konkretnie: „kłamliwa świnia„. Natychmiast pojawia się pytanie: kto był tak bezczelny? Problem w tym, że odpowiedź nie jest taka prosta. Czy uda się ustalić wandala?

G. 20:15

Na Wspólnej

TVN

Ada czuwa przy pobitej Zoi . Nalepa jest przybity. Tymczasem Greg upokarza swoją żonę – rozlicza ją z zakupów i wyznacza karę za kupno kremu. Z kolei przerażony Smolny ze Sławkiem przyjeżdżają w miejsce, gdzie logował się telefon Basi. Marcelina wyznaje, że Sandra widziała jej artykuł. Krzysztof jest przekonany, że to Smoczyńska stoi za porwaniem. Wzywa też Andrzeja – ma natychmiast spisać listę ludzi, którzy chcą ich uciszyć. W tym czasie zamaskowany mężczyzna podaje nieprzytomnej Basi dożylnie jakiś narkotyk. Kluskowa prosi syna, żeby pomógł odkryć interesy Bożydara. Brygida wraz z teściem stawia się u notariusza – są tam przyszli wspólnicy Bożydara, Zdybicka i Baliszewski. Bożydar niespodziewanie chce wziąć na siebie koszty budowy restauracji. Zdybicka i Baliszewski się zgadzają. Brygidę bardzo to martwi.



G. 17:20

Panna młoda

TVP 2

Derya z dumą wręcza zaliczkę za salon fryzjerski nowo poznanej kobiecie. Jest przekonana, że właśnie nabywa kurę znoszącą złote jaja... Tymczasem Sila, która przyszła z Hancer do siedziby holdingu, atakuje nieznajomego mężczyznę pod firmą. To wywoła szereg problemów i trudnych pytań... Z kolei Hancer kłóci się z Cihanem na temat fundacji. Engin decyduje się zabrać Silę do swojego domu. Mukadder domyśla się, kto ją szantażuje. Trwają przygotowania do kwesty.

G. 20:05

Uroczysko

TV 4

Dekoracje, światło i dym miały być hitem rewii mody w Uroczysku, a okazały się scenerią dla morderstwa z zimną krwią. Od ciosu w serce ginie 25-letni model – Rafał Strzelecki. Czy policjanci zdążą zabezpieczyć narzędzie zbrodni, zanim się ono... roztopi? Rozpoczyna się seria przesłuchań. Śledczym brak punktu zaczepienia do czasu, gdy okazuje się, że asystentka projektanta podkochiwała się w ofierze. Olek unika Laury jak ognia, aby w końcu podjąć bardzo ważną, życiową decyzję.

eprasa.pl 0bc5d9e9a3

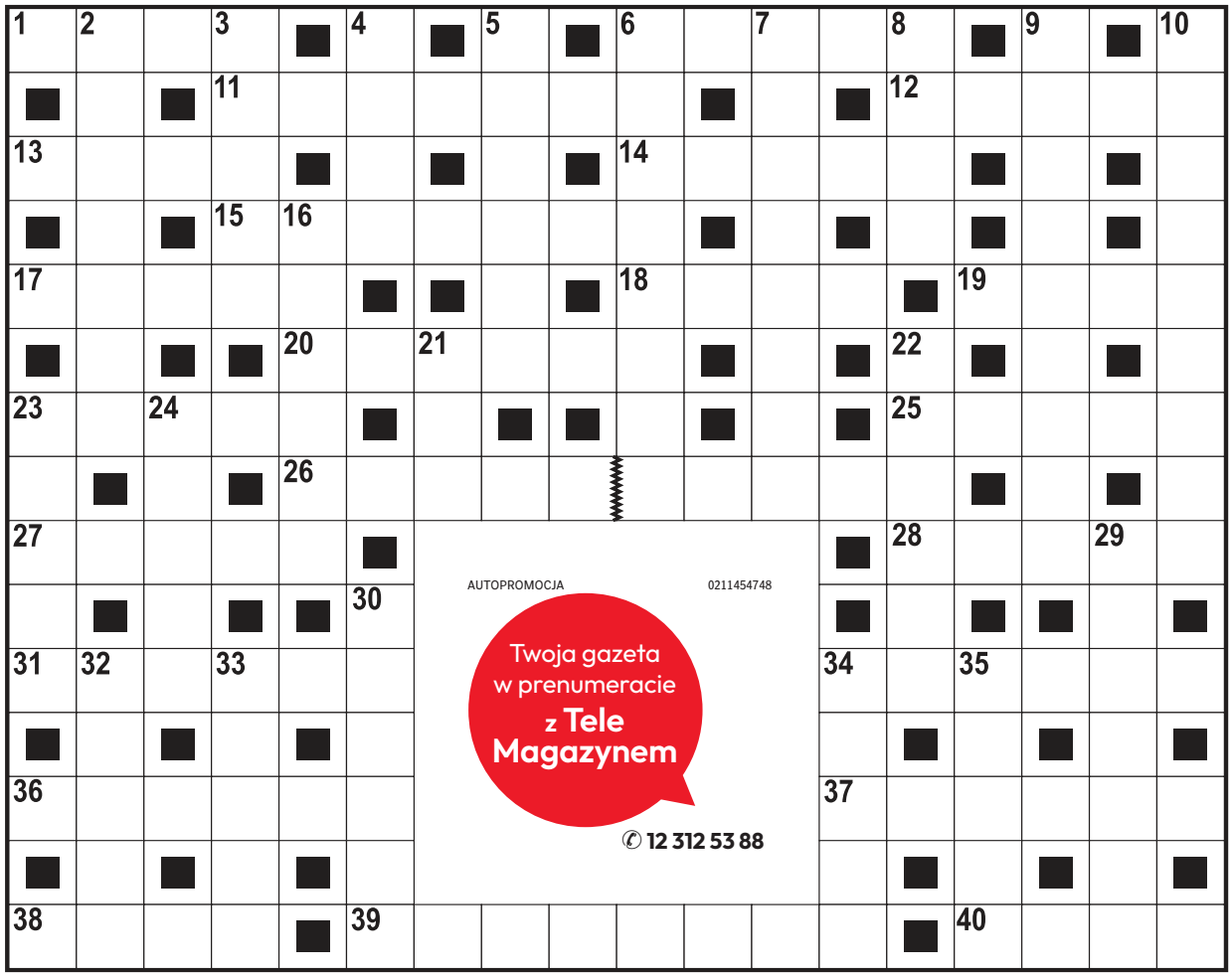
KRZYŻÓWKA NR 135

Poziomo:

1) „… miasto otwarte”, film Roberta Rosselliniego,
6) głodnemu na myśli (w porzekadle),
11) arena rycerskich turniejów,
12) powóz czteroosobowy z opuszczaną na dwie strony budą,
13) muzyka z Nowego Orleanu,
14) … Morricone, twórca muzyki filmowej,
15) odcień czerwieni jak roślina,
17) ułańska czapka, giwer,
18) postać odtworzona przez aktora,
19) stop miedzi z innymi metalami,
20) rzemieślnik wytwarzający uprzęże i siodła,
23) legendarny szewc, pokonał smoka wawelskiego,
25) szybki taniec towarzyski z lat 60-tych,
26) bylina o pływających liściach,
27) warzywa marynowane w occie,
28) komórka przewodząca wodę i soki roślinne,
31) pomieszczenie dla załogi na jachcie,
34) grzyb jadalny z lepką skórką,
36) pojedyncza lub mnoga,
37) strzelba myśliwska, fuzja,
38) surowiec do wyrobu piwa,
39) wagon kolejowy z miejscami do leżenia,
40) miasto znane z produkcji samowarów.

Pionowo:

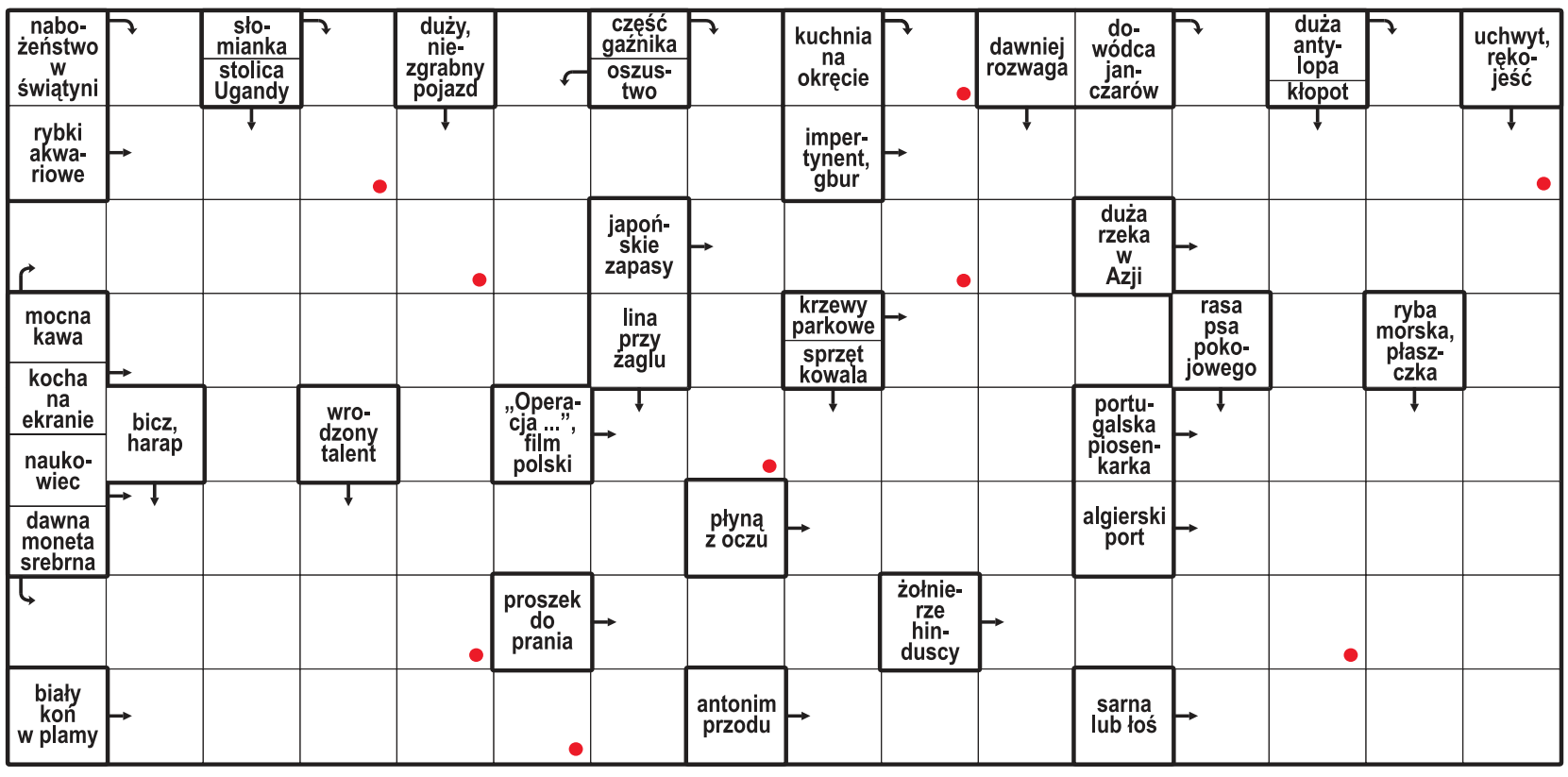
2) skarbowy lub pocztowy,
3) drobna roślina zarodnikowa,
4) skrzynka w lokalu wyborczym,
5) metalowa listwa na drzwiach,
6) duży ptak z rodziny kurowatych,
7) wielki właściciel ziemski w Anglii,
8) duża, foremna bryła kamienna,
9) wywiad dziennikarza np. z politykiem,
10) stekowiec z Nowej Zelandii,
16) „duch” panujący w wojsku,
21) … Gibson, aktor z filmu „Waleczne serce”,
22) miejsce zatrzymywania się pociągów,
23) Michał, polski piosenkarz,
24) pionowa ściana grani,
29) okres trzech miesięcy,
30) protest robotników w fabryce,
32) uparte zwierzę, kłapouch,
33) czoło kolumny wojskowej,
34) groźna organizacja przestępcza,
35) ostry, przenikliwy dźwięk.



ROZWIĄZANIE NR 134

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

KRZYŻÓWKA PANORAMICZNA



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

ROZWIĄZANIE: KATAMARAN.

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Dziś działaj odważnie, ale nie spiesz się. Horoskop dzienny wróży, że cierpliwość przyniesie Ci sukces.

Ryby (19.02 - 20.03)
Spokojny dzień sprzyja porządkom i ważnym decyzjom. Horoskop na dziś radzi zaufać swojej intuicji.

Baran (21.03 - 19.04)
Czeka Cię ciekawa rozmowa. Horoskop dzienny na środę mówi, że nowa wiadomość otworzy przed Tobą drzwi.

Byk (20.04 - 20.05)
Zadbaj dziś o siebie i bliskich. Horoskop dzienny wróży, że ciepłe słowa poprawią atmosferę w domu.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Twoja energia przyciąga uwagę. Horoskop na dziś radzi wykorzystać ją i zrobić pierwszy krok ku celom.

Rak (22.06 - 22.07)
Skupienie pomoże Ci nadrobić zaległości. Horoskop dzienny na wtorek mówi, że ucieszy to nie tylko Ciebie.

Lew (23.07 - 22.08)
Nie unikaj dziś trudnej decyzji. Horoskop dzienny wróży, wróży że szczera rozmowa przyniesie Ci ulgę.

Panna (23.08 - 22.09)
Intuicja podpowie Ci właściwy kierunek. Horoskop na dziś sugeruje, by nie ignorować żadnych znaków.

Waga (23.09 - 22.10)
Twój pomysł może okazać się strzałem w dziesiątkę. Horoskop dzienny na środę radzi dać sobie szansę.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Konsekwencja przyniesie efekty. Horoskop dzienny podpowiada, by nie rezygnować z żadnych planów.

Strzelec (22.11 - 21.12)
Potrzebujesz odrobiny swobody. Horoskop na dziś wróży, że nowe otoczenie pobudzi Twoją kreatywność.

Koziorożec (22.12 - 19.01)
Nie bój się marzyć, ale zrób też konkretny krok. Horoskop dzienny na środę mówi, że dobrze na tym wyjdziesz.

eprasa.pl 0bc5d9e9a3

REGION

Pielgrzymka do błogosławionej Karoliny Kózkówny. Msza święta w Zabawie z biskupem

Dorota Kułaga

W sobotę, 29 sierpnia, młodzież Diecezji Kieleckiej po raz trzynasty pielgrzymowała do miejsc związanych z życiem i męczeństwem błogosławionej Karoliny Kózkówny. W sumie w tym wydarzeniu wzięło udział 300 osób.

Tegoroczne spotkanie odbyło się pod hasłem „Co było pierwsze – język czy ucho?".

W Wał-Rudzie urodziła się Karolina Kózka

Pielgrzymka rozpoczęła się w Wał-Rudzie, gdzie uczestnicy wspólnie wyruszyli na Drogę Krzyżową szlakiem męczeństwa błogosławionej Karoliny.

W Wał-Rudzie 2 sierpnia 1898 roku urodziła się Karolina Kózka, późniejsza błogosławiona

Następnie młodzi udali się do Sanktuarium błogosławionej Karoliny Kózkówny w Zabawie, gdzie wysłuchali konferencji księdza Michała Stępnia poświęconej sztuce słuchania Boga i drugiego człowieka.

Stała się apostołem i nauczycielką wiary

Centralnym punktem spotkania była Eucharystia pod przewodnictwem Biskupa Kieleckiego Jana Piotrowskiego. W homilii biskup zachęcał młodych, aby nie tylko słuchali słowa Bożego, ale pozwalali, by przemieniało ono ich codzienne życie. Jako przykład wskazał błogosławioną Karolinę, która słuchając Boga, sama stała się apostołem i nauczycielką wiary dla swoich rówieśników.

Pielgrzymka była okazją do wspólnej modlitwy, pogłębienia wiary oraz spotkania młodych związanych między innymi z Katolickim Stowarzyszeniem Młodzieży i Ruchem Czystych Serc. Od lat wydarzenie organizowane jest w ostatnią sobotę wakacji i stanowi duchowe przygotowanie do rozpoczęcia nowego roku szkolnego.



FOT. DIECEZJA KIELECKA

Młodzież Diecezji Kieleckiej pielgrzymowała do miejsc związanych z życiem i męczeństwem błogosławionej Karoliny Kózkówny

PACANÓW

Uroczysta wojewódzka inauguracja roku szkolnego

Julia Warych

Szkoła Podstawowa imienia Kornela Makuszyńskiego w Pacanowie stała się we wtorek, 1 września sercem regionalnej oświaty, goszcząc uczestników wojewódzkiego rozpoczęcie roku szkolnego 2026/2027 - w całym województwie naukę rozpoczęło 135 tysięcy uczniów.

Uroczystej inauguracji towarzyszyło poświęcenie i oficjalne otwarcie kompleksowo wyremontowanej placówki, która zyskała nowe boiska, odnowioną halę sportową oraz mural z wizerunkiem Koziołka Matołka.

Uroczystości zainaugurowała msza święta w intencji uczniów, nauczycieli oraz całej społeczności szkolnej, odprawiona w Bazylice imienia świętego Marcina w Pacanowie. Po nabożeństwie barwny korowód przemaszerował ulicami miasta pod budynek szkoły. Na czele pochodu stanęła Młodzieżowa Orkiestra Dęta z Pacanowa.

Oficjalną część w odnowionej hali rozpoczęto od odśpiewania hymnu państwowego oraz wykonania Roty przez orkiestrę. Kulminacyjnym punktem uroczystości było symboliczne przecięcie wstęgi przed wejściem do budynku, oznaczające otwarcie nowego rozdziału w historii placówki. Wstęgę przecięli zaproszeni goście oraz przedstawiciele władz i szkoły: poseł Lucjan Pietrzczyk; wicewojewoda świętokrzyski Michał Skotnicki; świętokrzyska wicekurator oświaty Grażyna Dekiel; przewodniczący Rady Powiatu Wiesław Skop; przewodniczący Rady Miasta i Gminy Pacanów Artur Czub; burmistrz Pacanowa Krzysztof Eliasz; starosta pobuski Jerzy Kolarz; przewodnicząca Rady Rodziców Magdalena Babiarz; przedstawiciel Samorządu Uczniowskiego Wiktor Iwan oraz dyrektor Szkoły Podstawowej Małgorzata Stańczyk.



FOT. PAWEŁ MAŁECKI

Obecni byli między innymi burmistrz Pacanowa Krzysztof Eliasz, świętokrzyska wicekurator oświaty Grażyna Dekiel, wicewojewoda świętokrzyski Michał Skotnicki oraz poseł Lucjan Pietrzczyk

Wyjątkowym momentem było również poświęcenie odnowionego obiektu, którego dokonał ksiądz proboszcz Stanisław Picheta. Po okolicznościowych przemówieniach zebrani obejrzeli barwny program artystyczny przygotowany przez uczniów.

Wojewódzka inauguracja była okazją do zaprezentowania efektów szeroko zakrojonych prac budowlanych i modernizacyjnych. Pacanowska podstawówka zyskała odnowioną elewację z kolorowymi akcentami oraz efektowny mural przedstawiający postać Koziołka Matołka. W ramach inwestycji wymieniono okna i drzwi, docieplono ściany, wyremontowano kuchnię i pomieszczenia piwniczne, a także wykonano nową instalację elektryczną oraz montaż magazynu energii dla fotowoltaiki. Ogromny zakres prac objął halę sportową, gdzie wymieniono dach oraz podłogę. Przy szkole powstały również dwa nowe boiska: trawiaste do piłki nożnej od strony wschodniej oraz wielofunkcyjny plac gry ze sztuczną, poliuretanową nawierzchnią od strony zachodniej.

Łączny koszt wszystkich prac wyniósł ponad 5,1 miliona złotych. Główna część inwestycji obejmująca termomodernizację i remont hali kosztowała 3 977 820 złotych, z czego 2 742 234,20 złotych stanowiło dofinansowanie z Krajowego Planu Odbudowy i Zwiększania Odporności pozyskane za pośrednictwem Narodowego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej. Z kolei budowa kompleksu boisk pochłonęła 1 183 698,58 złotych, przy wsparciu kwotą 667 500 złotych z programu Sportowa Polska Ministerstwa Sportu.

DROBNE

Nieruchomości

MIESZKANIA - WYNAJMĘ

WYNAJMĘ samodzielny pokój dla ucznia. Osiedle Barwinek tel. 722-144-602

Handlowe

INNE

TANIE kołdry puchowe. 534-222-122

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

Ogłoszenia drobne
w Twojej gazecie
zlecisz
bez wychodzenia
z domu
przez Internetowe
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

REKLAMA 0011567265

ZAPROSZENIE DO SKŁADANIA OFERT

Na najem lokali użytkowych w lokalizacjach: os. Kolonia Górka 7 w Buksu-Zdroju oraz os. Orła Białego 1 w Busku-Zdroju

Prezes Miejskiego Przedsiębiorstwa Gospodarki Komunalnej Sp. z o.o. w Busku-Zdroju ogłasza przetarg pisemny nieograniczony na najem lokalu użytkowego położonego na os. Orła Białego 1 w Busku-Zdroju o powierzchni **29,84 m²** (parter - strona północna budynku) oraz lokalu użytkowego położonego na os. Kolonia Górka 7 w Busku-Zdroju o powierzchni **33,00 m ².**
Przetarg odbędzie się w dniu **10.09.2026 r.** o godzinie **10⁰⁰ -** w siedzibie Spółki, ul. Łagiewnicka 25, 28-100 Busko-Zdrój, pokój nr 23.
Warunkiem udziału w przetargu jest wpłata wadium w kasie Spółki najpóźniej do godz. 9.00 w dniu przetargu w wysokości **500,00 zł.**
Wadium przepada na rzecz Spółki o ile oferent nie zaoferuje czynszu wywoławczego lub gdy oferent wygrywający
licytację uchyli się od zawarcia umowy w wyznaczonym przez Spółkę terminie.
Stawka wywoławcza czynszu dzierżawy lokalu wynosi **10,00 zł(netto)/m².**
Minimalne postąpienie wynosi 1 zł.
Ze wzorem umowy i regulaminem przetargu można zapoznać się w siedzibie MPGK Sp. z o.o., pokój nr 7.
Lokal można oglądać po uzgodnieniu terminu z pracownikiem Spółki, tel.: 660 759 397.

eprasa.pl 0bc5d9e9a3

SIATKÓWKA

Polskie siatkarki z Holandią o półfinał Mistrzostw Europy

Zbigniew Czyż

Reprezentacja Polski siatkarek zagra w czwartek w ćwierćfinale mistrzostw Europy. Biało-Czerwone zmierzą się w Stambule z Holandią. W 1/8 finału Polki pokonały Portugalię 3:0.



– Wiemy, czego się spodziewać po tym przeciwniku, znamy bardzo dobrze zawodniczki – powiedziała o rywalkach Katarzyna Wenerska

Przed spotkaniem z Portugalią Biało-Czerwone miały za sobą doskonały występ w grupie A – nasze siatkarki wygrały wszystkie pięć spotkań, pokonując kolejno Węgry, Łotwę, Słowenię, Niemcy oraz gospodynie turnieju i obecne mistrzynie Europy – Turczynki. Portugalki rywalizowały natomiast w grupie C w Azerbejdżanie – do 1/8 finału kontynentalnego czempionatu awansowały z czwartego miejsca, mając na swoim koncie dwa zwycięstwa (z Hiszpanią i Rumunią) oraz trzy porażki (z Azerbejdżanem, Belgią oraz Holandią).

Nie obyło się bez kłopotów

Po raz ostatni oba zespoły spotkały się siedem lat temu na mistrzostwach Europy w Łodzi – w spotkaniu fazy grupowej Polska również wygrała 3:0. W spotkaniach z dużo niżej notowanymi rywalami Polkom często przytrafiały się kłopoty, nie inaczej było w poniedziałkowym starciu. 45. w rankingu FIVB Portugalia zagrała bez kompleksów i była bliska wygrania trzeciego seta.

W pierwszej partii Biało-Czerwone zaczęły od mocnego uderzenia i już na początku wygrywały 6:1. Ostatecznie triumfowały 25:18. Portugalki dobrze zaczęły drugą partię – prowadziły 7:3 i 11:7. Biało-Czerwone podkręciły tempo i znów wygrały pewnie do 17. Trzeci set zaczął się do prowadzenia Portugalii 6:0. Po autowych atakach Magdaleny Stysiak i Pauliny Damaske było już nawet 20:16 dla drużyny z Półwyspu Iberyjskiego. W tym momencie Lavarini sięgnął po drugą rozgrywającą Alicję Grabkę i Julię Szczurowską, co przyniosło oczekiwany skutek. Reprezentacja Polski wygrała trzecią partię 25:23.

– Po to tak ciężko walczyłyśmy w grupie, żeby wyjść z pierwszego miejsca. Tak, żeby pierwsze spotkanie w fazie pucharowej nie było aż tak trudne. Najważniejsze, że skończyło się 3:0, bo to taki pozytywny kop na kolejny mecz – powiedziała po spotkaniu na antenie Polsatu Sport atakująca Szczurowska.

Nasze panie lepiej wejdą w mecz?

Teraz czas na ćwierćfinał. W nim w czwartek w Stambule Polki zagrają z Holandią, która wyeliminowała z turnieju Słowenię, wygrywając 3:2.

– Musimy zagrać inaczej niż z Portugalią, z drugiej strony my w takie mecze lepiej wchodzimy niż jak to miało miejsce w spotkaniu jednej ósmej finału. Gra Holandii jest bardziej poukładana niż Portugalii, której system gry jest trochę szalony. Wiemy, czego się spodziewać po tym przeciwniku, znamy bardzo dobrze zawodniczki, bo też często z nimi rywalizujemy – powiedziała Polsatowi Katarzyna Wenerska.

Po raz ostatni polskie siatkarki zmierzyły się z Holandią w czerwcu tego roku. W Lidze Narodów pokonały zespół Pomarańczowych 3:1. Na przestrzeni ostatnich dwudziestu lat obie reprezentacje mierzyły się aż 28 razy. Bilans tych spotkań to 18 zwycięstw Holandii i 10 Polski. Początek spotkania Polska–Holandia w czwartek o godz. 15.00.

W przypadku awansu nasze panie w półfinale mistrzostw Europy zmierzą się ze zwycięzcą meczu Włochy–Szwecja.

TENIS

Iga Świątek i Hubert Hurkacz pewnie awansowali do drugiej rundy US Open

Zbigniew Czyż

Iga Świątek i Hubert Hurkacz awansowali do drugiej rundy wielkoszlemowego US Open. Z turniejem w singlu pożegnała się już Maja Chwalińska.

W swoim pierwszym spotkaniu na kortach w Nowym Jorku, rozstawiona z numerem ósmym Świątek wygrała z Chinką Xiyu Wang 6:2, 6:3. Sześciokrotna mistrzyni wielkoszlemowa, która US Open wygrała w 2022 roku, z pokonaniem Chinki nie miała najmniejszych problemów.

Kolejną rywalką Świątek będzie Nadia Podoroska. Argentynka w kwietniu wróciła do gry po ponad rocznej przerwie, na liście WTA jest obecnie 449. Z turnieju w grze singlowej odpadła już natomiast Maja Chwalińska (20.), która przegrała z Amerykanką Taylor Townsend 2:6, 3:6.

Do drugiej rundy awansowali Kamil Majchrzak i Hubert Hurkacz. Pierwszy wygrał z Serbem Hamadem Medjedoviciem 6:3, 6:3, 6:3, a jego rywalem w kolejnym spotkaniu będzie monakijski tenisista Valentin Vacherot. Hurkacz awans do drugiej rundy zapewnił sobie dzięki wygranej z Bośniakiem Damirem Dzumhurem 6:4, 4:6, 6:1, 6:1. W niej zmierzy się z Amerykaninem Benem Sheltonem.

PIŁKA NOŻNA, KLASA B - GRUPY 1, 2,3

Hat trick Góreckiego dla Dolomitu Bogoria. Dużo wysokich wyników

Damian Wiśniewski

W weekend 29-30 sierpnia gałra Keeza Klasa B, wszystkie grupy

Grupa 1

Lechia II Strawczyn - Top-Spin Promnik 3:1, bramki: Szymon Szymkiewicz, Miłosz Bębacz, Bartosz Piotrowski - Łukasz Stępień

Spartakus II Daleszyce - ULKS Łączna 7:1 (4:1), bramki: Szymon Żebrowski 9, Adrian Kalera 12, 39, Mateusz Mochocki 44, Filip Jagodziński 54, Szymon Skotnicki 50, Piotr Bęben 81 - Kamil Kwiatkowski 28

Orlicz II Suchedniów - Wodnik Styków 4:1

Radiator$ Stąporków - Wicher II Miedziana Góra 2:1 , bramki: Dziuba, Artem dla gospodarzy

Neptun II Końskie - Samson Samsonów 4:0, bramki: Jakub Szczypek, Kacper Cholewiński z rzutu karnego, Piotr Wójcik, Stanisław Werens - Brawa dla naszych młodych zawodników i debiutującego dziś w seniorskich rozgrywkach duetu trenerskiego: Michał Nowak i Jakub Banasik! O kolejnych meczach naszych rezerw będziemy informować na bieżąco w naszych mediach. Dziękujemy kibicom za obecność i wsparcie! - czytamy na facebooku Neptuna.

Politechnika Świętokrzyska Kielce - Tęcza Gowarczów 4:1, bramki: Maciej Franaszczyk dla Tęczy.

1. Sparakus II Daleszyce	2	6	12-1
2. Orlicz II Suchedniów	2	6	12-3
3. Politechnika Świętokrzyska Kielce	2	6	8-2
4. Radiator$ Stąporków	2	6	7-1
5. Lechia II Strawczyn	2	6	6-3
6. Neptun II Końskie	1	3	4-0
7. Wodnik Styków	1	0	1-4
8. Tęcza Gowarczów	2	0	3-7
9. Wicher II Miedziana Góra	2	0	2-6
10. Top-Spin Promnik	2	0	3-11
11. Samson Samsonów	2	0	0-9
12. ULKS Łączna	2	0	1-12

Grupa 2

Wierna II Małogoszcz - AKS 1947 II Busko-Zdrój 1:2, bramki: Szymon Uranek 76 - Giorgio Pisula 9, Filip Burchan 16.

GKS Imielno - LZS Czarnocin 6:3 (3:1), bramki: Dawid Zasada 2, 20, Tomasz Paniec 3, Paweł Dąbek 54, Karol Baliński 72, 82 - Mateusz Soja 42, Robert Stroński 74, Andrij Fedasz 77.

Start Słupia Jędrzejowska - Dąb Nagłowice 1:6 (0:2), bramki: Krzysztof Wojsła 61 - Krystian Nocuń 9, Rafał Konieczny 42, Grzegorz Samburski 66, Łukasz Niemstak 68, 69, 74

Strzelec Chroberz - GKS Solec-Zdrój 1:2, nramki: Wójcik 16 - Patryk Gołda 14 z rzutu karnego, Adrian Łukasik 75

1. Dąb Nagłowice	1	3	6-1
2. GKS Imielno	1	3	6-3
3. AKS 1947 II Busko-Zdrój	1	3	2-1
3. GKS Solec Zdrój	1	3	2-1
5. Zieleń Żelisławice	0	0	0-0
6. Strzelec Chroberz	1	0	1-2
6. Wierna II Małogoszcz	1	0	1-2
8. LZS Czarnocin	1	0	3-6
9. Start Słupia Jędrzejowski	1	0	1-6

Grupa 3

Agricola Łoniów - Cukrownik Włostów 6:0, bramki: Piotr Dobrowolski dwie, Kacper Mirek dwie, Maciej Była, Maciej Machała

GKS Świniary - Dolomit Bogoria 0:7, bramki: Górecki trzy, Madejski dwie, Samela, Zaremba

Klimontowianka II Klimontów - Sparta Koniemłoty 1:3 (1:0), bramki: Aleksander Malinowski - Karol Olszewski, Filip Jędryka, Krystian Puska.

Koprzywianka Koprzywnica - GTS Raków 1:1, bramki: Mateusz Zasuwa - Grzegorz Żelazowski. - Po zaciętym i pełnym walki spotkaniu Koprzywianka Koprzywnica dzieli się punktami z GTS Raków. Mecz kończy się wynikiem 1:1 - napisała po meczu Klimontowianka na facebooku.

Marol Jacentów - GKS Iwaniska 5:0

Polesie Wiązownica - GKS Obrazów 2:3, bramki: Emil Wojtas dwie, Kamil Bucki dla Obrazowa

ŁKS Łagów - KSZO 1929 III Ostrowiec Świętokrzyski 1:1, bramki: Mateusz Partyka 90 - Dawid Zalewski 89. - Podziałem punktów zakończył się dzisiejszy mecz, z jednej strony czuć duży niedosyt gdyż z przebiegu gry byliśmy drużyną lepszą, z drugiej trzeba się cieszyć z remisu gdy bramkę traci się w 88 minucie a mimo wszystko udaje się doprowadzić do wyrównania - napisali gospodarze na facebooku.

1. Dolomit Bogoria	2	6	11-1
2. Sparta Koniemłoty	2	6	5-1
3. ŁKS Łagów	2	4	10-1
4. GTS Raków	2	4	3-2
4. KSZO 1929 II Ostrowiec Świętokrzyski	2	4	3-2
6. Marol Jacentów	2	3	6-2
7. Agricola Łoniów	2	3	7-4
8. Polesie Wiązownica	2	3	6-5
9. GKS Iwaniska	2	3	4-8
10. GKS Obrazów	2	3	3-11
11. Koprzywianka Koprzywnica	2	1	4-5
12. Klimontowianka II Klimontów	2	0	2-5
13. Cukrownik Włostów	2	0	2-10
14. GKS Świniary	2	0	0-9

eprasa.pl 0bc5d9e9a3

SPORT

• **Widzew Łódź - Korona Kielce** w Łodzi w STS Pucharze Polski. Relacja na bieżąco na echodnia.eu w środę od godziny 20

PIŁKA NOŻNA, STS PUCHAR POLSKI

Korona II przegrała z Radomiakiem Radom 0:1. Postawili się faworytowi

Spotkanie odbyło się na stadionie przy ulicy Szczepaniaka w Kielcach. Cieszyło się dużym zainteresowaniem kibiców. Młody zespół Korony II Kielce miał kilka okazji do wyrównania

Dorota Kułaga

Korona II Kielce	0 (0)
Radomiak Radom	1 (1)

Bramki : 0:1 Ronaldo Lumungo 32.
Korona II : Panek - Oziębło, Chmielewski 🟨, Nasternak, Mikołaj Podwysocki (55. Rii) - Hańćko, Turek, Morawiec (67. Mianowany 🟨), Toboła (67. Molęda), Nojszewski (19. Rogala) - Karliński (55. Wyrozumski).
Radomiak: Radomiak: Majchrowicz - Ouattara (60. Conrado), Szcześniak, Blasco, Grzesik 🟨 - Baro, Camara 🟨 (71. Karaseek), Luquinhas (85. Donis 🟨) - Nunnely (46. Manu 🟨), Goure (60. Guilherme Luiz 🟨), Lumungo.
Sędziował: Daniel Stefański z Bydgoszczy.
Widzów: 990.

We wtorek, 1 września, trzecioligowa Korona II Kielce przegrała z ekstraklasowym Radomiakiem Radom 0:1 w pierwszej rundzie STS Pucharu Polski. Spotkanie odbyło się na stadionie przy ulicy Szczepaniaka w Kielcach. Cieszyło się dużym zainteresowaniem kibiców. Młody zespół Korony II postawił się faworytowi, ale to drużyna z Ekstraklasy wygrała po trafieniu Ronaldo Lumungo w 32 minucie i awansowała do drugiej rundy tych rozgrywek.

Młody zespół Korony II zaczął bardzo odważnie. W 2 minucie po stracie piłki przez Luquinhasa w dogodnej sytuacji znalazł się Kornel Toboła, wpadł z piłką w pole karne, ale po rykoszecie piłka trafiła w boczną siatkę.



FOT. PAWEŁ MAŁECKI

Początek meczu w Kielcach, który poprowadził sędzia Daniel Stefański. W Koronie rolę kapitana pełnił Janusz Nojszewski

W 10 minucie, po rzucie rożnym, technicznie uderzył Luquinhas, ale piłka przeszła obok słupka. Trzy minuty później kolejną składną akcję przeprowadził trzecioligowiec z Kielc, sfinalizował ją strzałem z 18 metrów Mikołaj Podwysocki, ale po rykoszecie piłka przeszła obok słupka.

W 19 minucie urazu doznał najlepszy zawodnik Korony Janusz Nojszewski i musiał opuścić boisko. Zastąpił go Piotr Rogala. To duże osłabienie trzecioligowca. W 27 minucie gospodarze znowu przeprowadzili składną akcję, ale zabrakło finalizacji. Obecny na meczu Łukasz Maciejczyk, właściciel Korony, nagrodził brawami akcję młodych zawodników rezerw Korony.

W 32 minucie Radomiak objął prowadzenie. Po składnej akcji i dograniu Luquinhasa Ronaldo Lumungo strzałem z kilku metrów pokonał Franciszka Panka.

W 41 minucie Bartosz Karliński uderzył z 20 metrów, ale niecelnie. W 45 minucie Radomiak miał doskonałą okazję do podwyższenia wyniku ale jej nie wykorzystał. Futbolówka trafiła w boczną siatkę. Do przerwy Radomiak prowadził ale Korona II grała dobrze i bardzo ambitnie.

W 47 minucie składną akcję przeprowadziła Korona II, ale Bartosz Karliński nie zagroził bramce Filipa Majchrowicza. W 59 minucie, po centrze z rzutu rożnego, główkował Michał Nasternak, ale zbyt lekko, żeby zaskoczyć bramkarza Radomiaka.

W 69 minucie z 25 metrów huknął Conrado, ale Franciszek Panek odbił piłkę. W 80 minucie Maciej Oziębło nieczysto trafił w piłkę, a była to dobra okazja do wyrównania. Zawodnik Korony długo będzie pewnie myślał o tej sytuacji, bo mógł zostać bohaterem gospodarzy.

W 87 minucie gorąco było na polu karnym Korony II, ale Karol Turek wybił piłkę na rzut rożny. Do regulaminowego czasu gry sędzia doliczył 4 minuty. W 90+1 minucie po błędzie Korony sam na sam wyszedł Guilherme, ale świetnie interweniował Franciszek Panek!

Wynik nie uległ zmianie. Po wyrównanym spotkaniu Radomiak wygrał 1:0 i awansował do 2. rundy STS Pucharu Polski. Korona II postawiła się faworytowi, ale zabrakło jej zimnej krwi pod bramką Filipa Majchrowicza.

PIŁKA NOŻNA

Korona Kielce gra w Pucharze z Widzewem w Łodzi

Dorota Kułaga

Korona Kielce zagra z Widzewem Łódź w pierwszej rundzie STS Pucharu Polski. Na mecz jedzie Ondrej Lingr, ale Korona czeka na certyfikat.

W środę, 2 września, ekstraklasowa Korona Kielce zagra na wyjeździe z Widzewem Łódź w pierwszej rundzie STS Pucharu Polski. Cel drużyny Jacka Zielińskiego jest jeden - zwycięstwo i awans do kolejnej rundy tych rozgrywek. Początek o godzinie 20.30.

W meczu z Widzewem nie zagrają Hubert Zwoźny, Dawid Błanik i Simon Gustafson, którzy mają problemy zdrowotne. Pozostali są gotowi do gry. – Każdy myśli o tym, żeby zagrać w finale na Narodowym i to jest zdrowe podejście, ale do tego wiedzie kręta i wyboista droga. Nastroje są dobre, jesteśmy w dobre dyspozycji, w miarę dobrze zaczyna się to układać, ale zdajemy sobie sprawę z tego, że jedziemy na bardzo trudny teren. Widzew też jest w takiej specyficznej sytuacji, ale to jest mecz pucharowy – jedno spotkanie i awans. Wszystko rozstrzygnie się jutro na boisku – powiedział Jacek Zieliński, trener Korony.

Korona ma patent na Widzew. Wygrała sześć ostatnich spotkań, w tym to rozegrane dwa tygodnie temu w PKO BP Ekstraklasie. Po dwóch trafieniach Morgana Fassbendera zwyciężyła 2:1. – To już poszło w niepamięć. Będzie inny mecz. Zwycięzca idzie dalej. To coś innego niż starcie ligowe – podkreślił Jacek Zieliński.

Do Łodzi pojedzie pozyskany kilka dni temu Ondrej Lingr. Debiut Czecha stoi jednak pod znakiem zapytania. Korona nie otrzymała jeszcze jego certyfikatu z Huston i nie może zarejestrować zawodnika.

– Ondrej jest gotowy do gry. Cały czas był w mocnym treningu. Ostatnio odbył daleką podróż, musiał przyzwyczaić się do zmiany czasu. W poniedziałek pracował na sto procent. To ofensywny pomocnik, grający fałszywego napastnika. Myślę, że tam może dawać najwięcej. Mam nadzieję i takie zapewnienia, że certyfikat niebawem dojdzie. Bez względu na to, co będzie się działo, pojedzie z nami na mecz Pucharu Polski do Łodzi. Nawet gdyby coś poszło nie tak, to ważne jest to, żeby był z drużyną i zobaczył to wszystko z bliska - powiedział trener Jacek Zieliński.

KRÓTKO

Piłka nożna

Aleksandar Cirković nie dla Korony Kielce

Aleksandar Ćirković jednak nie trafi do Korony Kielce. Sezon2026/2027 na zasadzie wypożyczenia z opcją wykupu z węgierskiego Ferencvárosi TC spędzi w Jagiellonii Białystok. To 24-letni serbski skrzydłowy, który jest wychowankiem austriackiego zespołu FC Admira Wacker Mödling, w którym wchodził w seniorskie granie. Grał też w Gimnàstic de Tarragona, rosyjskiej Krylii Sowietow Samara czy serbskiego FK TSC Baćka Topola. Poprzedni sezon spędził natomiast na wypożyczeniu w ekstraklasowej Lechii Gdańsk. Jeszcze w poniedziałek, 31 sierpnia, trwały rozmowy w sprawie wypożyczenia tego zawodnika do Korony Kielce, ale ostatecznie trafił do Jagiellonii.

Bilard

Jubileusz Fortis Bilard Kielce - klub ma 20 lat

Odbyło się jubileuszowe spotkanie z okazji 20.lecia powstania największego w regionie Centrum Szkolenia Bilarda i Darta. W imprezie wzięło udział ponad 120 osób. W ciągu 20 lat w klubie zorganizowano 1100 turniejów dla dzieci, dorosłych i osób z niepełnosprawnościami, 10 tysięcy osób z ponad 50 krajów i 80 klubów całej Polski wzięło udział w zawodach bilardowych organizowanych w klubie. Wzruszającym momentem było nadanie tytułu Honorowego Prezesa Centrum Ryszardowi Olbromskiemu oraz wręczenie pamiątek dla 8 par, które poznały się właśnie w klubie, a sześć z nich zawarło związek małżeński, dwie natomiast są na początku swojej drogi. **DOR**

Piłka nożna

Rafał Mamla w bramce Korony na Widzew?

W środę w Łodzi mecz STS Pucharu Polski, Widzew Łódź - Korona Kielce. Trener Jacek Zieliński nie chciał zdradzić, kto będzie strzegł bramki Korony, ale wszystko wskazuje na to, że będzie to Rafał Mamla, który wziął udział w przedmeczowym briefingu. – Do Pucharu Polski podchodzimy jak do każdego meczu ligowego – zaangażowani na sto procent i z nadzieją na awans. Wiadomo, w jakiej formie jest Xavier Dziekoński. Broni świetnie. Robię, co w mojej mocy, żeby go podgryzać. Myślę, że w środę możemy spodziewać się dobrego widowiska. Może będzie kilka okazji, aby się wykazać – powiedział Rafał Mamla, bramkarz Korony. **DOR**

eprasa.pl 0bc5d9e9a3