DZIŚ STRONY ZDROWIA

SAMOBADANIE PIERSI. WARTO TO ROBIĆ

GUZY NIE ZAWSZE OZNACZAJĄ ZŁOŚLIWĄ ZMIANĘ

Nr ISSN 0137-902X
Nr indeksu 350-087

www.echodnia.eu

Nr 239 (15 210) | Cena 5,50 zł (w tym 8% VAT)

RADOMSKIE

Echo Dnia

55 lat

Środa 14.10.2026

RADOM
Sceny jak z filmu akcji w Radomiu! Poszukiwany uciekał przed policją po balkonach wieżowca na 10. piętrze. Spektakularna próba ucieczki nie powiodła się. Teraz spędzi cztery lata za kratami – **Strona 4**

SPORT
Radomiak Radom przegrał z Motorem Lublin w PKO BP Ekstraklasie. Nieudany debiut trenera Johna Carvera – **Strona 16**

Relaks

Krzyżówki do kawy. Nowości w programie TV

Radom

Sezon grzewczy rusza w Radomiu. Ale nie wszędzie już grzeją

W większości radomskich spółdzielni mieszkaniowych są już ciepłe kaloryfery. Jednak w ponad 300 obiektach jest jeszcze zimno
– **Strona 4**

Radom

Królowa z Filipin w „Katoliku". To ostatni dzień jej wizyty w Radomiu

W Katolickim Liceum Ogólnokształcącym w Radomiu odbyło się spotkanie z Mariam Leonor Torres Masturą, znaną jako Wędrowna Królowa
– **Strona 3**

Młody mężczyzna przygnieciony przez ciągnik. Po długiej reanimacji śmigłowiec zabrał ciężko rannego do szpitala – **Strona 2**

Magdalena Boduła z Radomia wygrała „Szansę na Sukces"! Skradła serca jury, a później zaśpiewała z Anią Rusowicz. Teraz czas na Opole – **Strona 2**

FOT. UM RADOM/FACEBOOK

Gmina Grójec

Podejrzani o podpalenie stacji Starlink pod Grójcem zatrzymani w Niemczech

Izabela Kozakiewicz

O zatrzymaniu podejrzanych o podpalenie stacji bazowej Starlink w Woli Krobowskiej koło Grójca poinformowali premier Donald Tusk i Tomasz Siemoniak, minister koordynator służb specjalnych. To dwaj mieszkańcy Turcji.

- To kolejny akt wojny hybrydowej. Sprawcy sabotażu odpowiedzą przed polskim wymiarem sprawiedliwości - zapowiedział premier.

Do podpalenia stacji Starlink w Woli Krobowskiej koło Grójca doszło 23 września. Od początku pojawiały się informacje, że zdarzenie może być elementem wojny hybrydowej i działań inspirowanych przez rosyjskie służby.

W poniedziałek, 12 października przekazano informacje o zatrzymaniu dwóch podejrzanych o podpalenie stacji Starlinków pod Grójcem.

- Na zlecenie polskich służb niemiecka policja zatrzymała dwóch obywateli tureckich podejrzanych o podpalenie stacji Starlink na Mazowszu. To kolejny akt wojny hybrydowej. Sprawcy sabotażu odpowiedzą przed polskim wymiarem sprawiedliwości - napisał na portalu X premier Donald Tusk.

FOT. ANTONI SOKOŁOWSKI

Po podpaleniu stacji Starlink pod Grójcem teren zabezpieczała policja.

O zatrzymaniu, podczas specjalnej, wieczornej konferencji prasowej mówił Tomasz Siemoniak, minister koordynator służb specjalnych. Jak przekazał minister obywatele Turcji są podejrzani o bezpośrednie podłożenie ognia.

- Nie mamy wątpliwości, że za tym aktem dywersji stoją rosyjskie służby. Coraz częściej rosyjskie służby sięgają po ludzi związanych ze światem kryminalnym. Nigdy nie sięgają po swoich obywateli — mówił minister Tomasz Siemoniak.

Zatrzymani zostaną sprowadzeni do Polski, zostaną im postawione zarzuty dotyczące działania na rzecz obcego wywiadu.

Jak nieoficjalnie ustaliło RMF FM, kilka godzin po pożarze patrol policji natrafił w okolicy na dwóch obywateli Turcji. Jak się okazało, to pomogło później ustalić i zatrzymać podejrzanych . Więcej o tej sprawie piszemy poniżej.

Gmina Grójec

Mieli podpalaczy Starlinków w ręku już wcześniej...

Patry Samborski

Są nowe fakty w sprawie podpalenia 23 września stacji bazowej Starlink w Woli Krobowskiej koło Grójca

Jak nieoficjalnie ustaliło RMF FM, kilka godzin po pożarze patrol policji natrafił w okolicy na dwóch obywateli Turcji. Funkcjonariusze wylegitymowali ich i spisali ich dane, ale pozwolili im odejść. Do spotkania doszło około 10 kilometrów od Woli Krobowskiej, przed godziną 10, kilkanaście godzin po wybuchu pożaru.

Policjanci nie zatrzymali wówczas cudzoziemców, ponieważ nie było jeszcze podstaw, by uznać zdarzenie za akt dywersji. Początkowo służby rozpatrywały pożar jako zapłon instalacji, a nagrania z kamer monitoringu dopiero trafiały do analizy. Odnotowanie obecności dwóch Turków w pobliżu miejsca zdarzenia okazało się jednak istotne dla dalszego śledztwa.

Polscy śledczy odtworzyli trasy przejazdu podejrzanych, analizując między innymi informacje o samochodzie, którym się poruszali, oraz dane dotyczące logowania ich telefonów do sieci. Pomogło w tym wcześniejsze odnotowanie obecności mężczyzn w pobliżu miejsca pożaru. Zebrane informacje pozwoliły ustalić ich tożsamość i przygotować wniosek do niemieckich służb o zatrzymanie.

Niemieccy policjanci, w odrębnej akcji, zatrzymali w Berlinie trzecią osobę, która może mieć związek z podpaleniem. To kobieta.

eprasa.pl 3f4fb48865

POLECAMY

Czwartek: Bezpłatne programy zdrowotne. PIĄTEK: Czy szkoły mogą być bezpieczne?

14.10.2026
Środa

Dziś imieniny obchodzą: Alana, Bernarda, Dominika
Telefon alarmowy: 112

ECHODNIA

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

www.echodnia.eu

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

POLSKA PRESS GRUPA

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

PBC

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

Komentarz na dziś

Dawid Foltyniewicz: Olisadebe zagrał 20 minut. Sentyment wygrał cały mecz

publicysta

W sporcie można zarobić nawet na sentymencie. I bardzo dobrze. Po wizycie w Kłopotowie (woj. dolnośląskie) trudno mi znaleźć powód, żeby kręcić nosem na ostatni oficjalny występ Emmanuela Olisadebe. 47-letni napastnik zagrał 20 minut w barwach KS Kłopotów-Osiek. Sportowego zbawienia dla klubu z A-klasy z tego nie będzie. Za to wydarzenie, o którym długo będzie się mówiło, już jest.

Na półtorej godziny przed pierwszym gwizdkiem odbyła się konferencja prasowa. Z zegarkiem w ręku: 150 sekund. Olisadebe przyznał, że sam jest zaskoczony lekką tremą. I w zasadzie tyle. Cała otoczka miała jednak rozmach. Ogólnopolskie telewizje, prawie tysiąc widzów, wójt gminy Lubin Norbert Grabowski i bohater wchodzący na boisko w zielonym dymie, w barwach klubu. Do tego kiełbaski, karkówka i niedzielne spotkanie, na które przyszło się dla czegoś więcej niż wyniku.

Klub przygotował około stu koszulek z nazwiskiem i autografem Olisadebe, po 280 zł. Gdyby wszystkie znalazły nabywców, dałoby to 28 tys. zł przychodu. Od tego trzeba odjąć koszty, ale dla małego klubu taka okazja ma znaczenie. Do tego dochodzi zainteresowanie mediów, które zwykle boiska w Kłopotowie nie odwiedzają. Jedno nazwisko wystarczyło, żeby miejscowy futbol dostał swoje pięć minut w całej Polsce.

Olisadebe dostał pożegnanie, klub szansę na zarobek i rozgłos, mieszkańcy wydarzenie, jakiego Kłopotów prawdopodobnie jeszcze nie widział. Całkiem dużo jak na 20 minut gry człowieka, którego największe reprezentacyjne chwile przypadły ćwierć wieku temu. Sentyment miał tego dnia swoją cenę. Miał też wartość. ©℗

AUTOPROMOCJA

Prenumeruj „Echo Dnia”

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

POGODA

dziś
12°C/5°C

jutro
13°C/4°C

RADOM

Magdalena Boduła z Radomia wygrała „Szansę na Sukces”! Skradła serca jury

Izabela Kozakiewicz

Magdalena Boduła brawurowo wykonała piosenkę „Za daleko mieszkasz miły” z repertuaru Ady Rusowicz i „Niebiesko - Czarnych”. Werdykt jury mógł być jeden: pierwsze miejsce dla Radomianki!

Magdalena Boduła wystartowała w odcinku telewizyjnej ”Szansy na sukces”, której tematem była polska muzyka lat 60. W jury zasiedli Sławomir Kowalewski z zespołu „Trubadurzy”, wokalistka Ania Rusowicz i Jarosław Wasik, dyrektor Muzeum Polskiej Piosenki w Opolu.

Radomianka wylosowała piosenkę „Za daleko mieszkasz miły” z repertuaru Ady Rusowicz i „Niebiesko - Czarnych” i oczywiście zaśpiewała tak, że nie było wątpliwości, kto powinien wygrać ten odcinek.

Magdalena Boduła miała też okazję stanąć na scenie „Szansy na sukces” razem z Anią Rusowicz, córką Ady Rusowicz, z której repertuaru pochodzi „Za daleko mieszkasz miły”. Panie zaśpiewały razem.

FOT. UM RADOM/FACEBOOK

Magdalena Boduła i Ania Rusowicz

- Jestem ogromnie wdzięczna. W najśmielszych snach nie spodziewałam się, że kiedyś stanę na scenie „Szansy na sukces”, a co dopiero, że wygram odcinek. Jestem wierną fanką tego programu - opowiadała po nagraniach Radomianka Magdalena Boduła.

Jak opowiadała, w castingu do programu wystartowała przypadkiem. Pojechała na niego, jako osoba towarzysząca.

- Kiedy udało się przejść dalej byłam w ogromnym szoku. A jak tylko zobaczyłam, jacy artyści będą w moim odcinku to tak bardzo chciałam wylosować właśnie tę piosenkę, którą zaśpiewałam. I jestem ogromnie wdzięczna. Dziękuję za tę szansę na skuces - mówiła Magdalena Boduła.

Zwyciężając odcinek Magdalena Boduła dostała przepustkę do finału „Szansy na sukces”. Jego zwycięzca otrzyma prawo do udziału w koncercie Debiutów podczas Festiwalu Polskiej Piosenki w Opolu.

Magdalena Boduła jest znana między innymi radomskiej publiczności. Muzyka to jej wielka pasja i śpiewa od lat. Jak czytamy na stronie Urzędu Miejskiego, można ją usłyszeć między innymi w Big Bandzie MUNDANA, kolektywie Sea Salt, duetach JAZZinDUO i Nuit Astrale, a także w projekcie Mazovian Voice Ensemble.

Jest kobietą wielu talentów. Od lat jest też związana z Teatrem Powszechnym w Radomiu. Jest tam inspicjentką. Pojawiała się też w epizodycznych rolach. Magdalena Boduła uczy też śpiewu, jest animatorką kultury. Pisze teksty piosenek.

GMINA CIEPIELÓW

Młody mężczyzna przygnieciony przez ciągnik, był reanimowany

Izabela Kozakiewicz

Do wypadku w Bąkowej w gminie Ciepielów doszło podczas prac polowych. Ciężko rannego mężczyznę, którego przygniótł ciągnik długo reanimowano na miejscu wypadku.

Później do szpitala zabrał go śmigłowiec Lotniczego Pogotowia Ratunkowego.

Do wypadku w Bąkowej w gminie Ciepielów doszło w poniedziałek, 12 października. Służby ratunkowe informację dostały kilka minut przed godziną 19.

- Ze wstępnych informacji wynika, że 27 latek wykonywał prace w polu. W pewnym momencie wjechał w rów melioracyjny i doprowadził do wywrócenia się ciągnika. Mężczyzna został przygnieciony - mówi starsza aspirant Monika Karasińska, rzecznik prasowy Komendy Powiatowej Policji w Lipsku. Kiedy mężczyzna został wydobyty spod traktora konieczna była reanimacja. Przez 45 minut strażacy, a później także ratownicy z lotniczego pogotowia prowadzili resuscytację krążeniowo - oddechową. Udało się przywrócić funkcje życiowe. Dopiero wtedy ciężko rannego 27-latka do szpitala zabrał śmigłowiec Lotniczego Pogotowia Ratunkowego.

Na miejscu policjanci wyjaśniali okoliczności dramatycznego wypadku. W Bąkowej działali strażacy z Komendy Powiatowej Państwowej Straży Pożarnej oraz Ochotniczych Straży Pożarnych Bąkowa i Ciepielów.

eprasa.pl 3f4fb48865

RADOM

Królowa z Filipin odwiedziła Katolickie Liceum Ogólnokształcące w Radomiu. Ostatni dzień wizyty

We wtorek, 13 października w Katolickim Liceum Ogólnokształcącym imienia świętego Filipa Neri w Radomiu odbyło się spotkanie z Mariam Leonor Torres Masturą, znaną jako Wędrowna Królowa. Piękne słowa królowej o Radomiu

Aleksandra Majchrzak

Filipińsko-amerykańska działaczka humanitarna od kilku dni przebywa w Radomiu, gdzie spotyka się z przedstawicielami instytucji, uczniami i samorządowcami. Jej wizyta jest okazją do rozmów o kulturze, edukacji oraz współpracy międzynarodowej.

Mariam Leonor Torres Mastura, związana z rodziną królewską Sułtanatu Magindanaw na południu Filipin, odwiedza Radom w ramach wizyty obejmującej spotkania z przedstawicielami różnych środowisk. We wtorek odwiedziła Katolickie Liceum Ogólnokształcące imienia świętego Filipa Neri.

FOT. ALEKSANDRA MAJCHRZAK

Mariam Leonor Torres Mastura w Katolickim Liceum w Radomiu.

Podczas wizyty w Katolickim Liceum Ogólnokształcącym imienia świętego Filipa Neri w Radomiu dyrektor placówki opowiedział królowej o szkole i przybliżył jej działalność. Uczniowie przygotowali również prezentację w języku angielskim poświęconą Filipinom.

W trakcie spotkania młodzież zadawała królowej pytania dotyczące jej pasji oraz systemu edukacji na Filipinach.

W trakcie spotkania Mariam Leonor Torres Mastura podkreśliła, że pobyt w Radomiu pozostanie w jej pamięci na zawsze. Wizyta w Katolickim Liceum była jednym z ostatnich punktów jej pobytu w mieście. W ostatnich dniach królowa odwiedziła między innymi Muzeum Jacka Malczewskiego w Radomiu, Muzeum Wsi Radomskiej oraz Muzeum Witolda Gombrowicza we Wsoli. - Jako artystka jestem bardzo związana z kulturą, literaturą i sztuką, dlatego te wizyty zrobiły na mnie duże wrażenie - mówiła. Królowa z Filipin w poniedziałek spotkała się także z uczniami i przedstawicielami Zespołu Szkół Technicznych imienia Tadeusza Kościuszki w Radomiu.

Mariam Leonor Torres Mastura przekazała dyrektorowi Katolickiego Liceum Ogólnokształcącego pamiątkowy medal. Wtorek, 13 października, był ostatnim dniem wizyty Mariam Leonor Torres Mastury w Radomiu.

Mariam Leonor Torres Mastura pozytywnie wypowiadała się również o samym Radomiu. W rozmowie zwróciła uwagę na otwartość mieszkańców i możliwości nawiązania współpracy w różnych dziedzinach. - Przede wszystkim otwartość miasta i bardzo ciepłe nastawienie do innych narodów oraz mieszkańców świata. Rozmawiałam z prezydentem miasta i dowiedziałam się, że Radom jest otwarty na współpracę w wielu obszarach, takich jak kultura, edukacja, biznes czy technologie - powiedziała królowa odwiedzając Zespół Szkół Technicznych w Radomiu.

Jak wyjaśniła, do odwiedzenia Radomia zachęcili ją znajomi związani z miastem. Podczas pobytu chce promować dyplomację kulturalną, działalność społeczną i charytatywną, a także szukać możliwości wspólnych przedsięwzięć.

RADOM

Rozbiórka budynku przy ulicy Kościuszki w Radomiu. Miejsce ma ciekawą historię

Aleksandra Majchrzak

Trwa rozbiórka budynku przy ulicy Kościuszki 1 w Radomiu, który na przestrzeni lat pełnił różne funkcje. Z obiektem związana jest historia zakładowej opieki nad dziećmi, działalności Inkubatora Przedsiębiorczości oraz pubu Corner.

O rozbiórce poinformował profil „Czarno na Białym Radom".

Trwa rozbiórka budynku przy ulicy Kościuszki 1 w Radomiu. Obiekt, który powstał na przełomie lat 60. i 70. XX wieku, przez lata zmieniał swoje przeznaczenie. Z jego historią związane są między innymi zakładowa opieka nad dziećmi, Inkubator Przedsiębiorczości oraz pub Corner. O trwających pracach i przeszłości tego miejsca poinformował profil „Czarno na Białym Radom".

Historia żłobka Zakładów Metalowych imienia generała „Waltera" rozpoczęła się w 1947 roku. Początkowo placówka funkcjonowała przy ulicy 1905 Roku, a później została przeniesiona na ulicę Kościuszki. Po 1990 roku budynek przeszedł na własność miasta. W następnych latach wykorzystywano go między innymi na potrzeby Inkubatora Przedsiębiorczości i biur. Działał tam także pub Corner, który był obecny przy ulicy co najmniej od końca lat 90. Później obiekt przestał być użytkowany i przez długi czas pozostawał opuszczony, stopniowo niszczejąc.

FOT. FB CZARNO NA BIAŁYM RADOM

Z jego historią związane są między innymi zakładowa opieka nad dziećmi, Inkubator Przedsiębiorczości oraz pub Corner.

W sąsiedztwie rozbieranego obiektu znajduje się również niewielka murowana wiata śmietnikowa. - Wraz z nim może zniknąć także niewielka murowana wiata śmietnikowa z charakterystycznymi ażurowymi ścianami - niepozorny, lecz coraz rzadziej spotykany detal powojennego budownictwa - czytamy na profilu.

Teren przy ulicy Kościuszki 1 w Radomiu w grudniu 2025 roku został sprzedany przez miasto prywatnym właścicielom za ponad 4,5 miliona złotych. Co tu powstanie? Jeszcze nie ma oficjalnych informacji w tej sprawie.

GMINA NOWE MIASTO NAD PILICĄ

W Żdżarach powstaje nowa hala sportowa za 4,3 miliona

Aleksandra Majchrzak

W Żdżarach powstaje nowa hala sportowa. Inwestycja kosztuje ponad 4,3 miliona złotych. Hale będzie służyłą przede wszystkim uczniom, ale też mieszkańcom.

W Żdżarach, w gminie Nowe Miasto nad Pilicą, trwa rozbudowa i przebudowa Zespołu Edukacyjnego, w ramach której powstaje nowa hala sportowa. Obiekt będzie wykorzystywany przez uczniów podczas zajęć szkolnych, a po lekcjach również przez dorosłych mieszkańców. Koszt inwestycji przekracza 4,3 miliona złotych, z czego ponad 3,4 miliona złotych stanowi dofinansowanie z programu Polski Ład.

W Żdżarach trwa realizacja inwestycji pod nazwą „Rozbudowa i przebudowa Zespołu Edukacyjnego o salę gimnastyczną w miejscowości Żdżary w Gminie Nowe Miasto nad Pilicą". Przedsięwzięcie zakłada rozbudowę i przebudowę istniejącego zespołu edukacyjnego oraz utworzenie nowoczesnej przestrzeni sportowej.

Powstająca hala będzie służyła przede wszystkim uczniom podczas zajęć wychowania fizycznego. Po zakończeniu lekcji z obiektu będą mogli korzystać również dorośli mieszkańcy gminy. Hala będzie mogła być wykorzystywana także do organizacji spotkań, imprez i innych przedsięwzięć, szczególnie w okresie jesienno-zimowym.

- Inwestycje w lokalną infrastrukturę nie tylko poprawiają komfort funkcjonowania lokalnej społeczności, ale także dają nowe możliwości do działania. Nowoczesna hala może służyć jako obiekt sportowy, ale może także być wykorzystywana przy organizacji wydarzeń i imprez, zwłaszcza w okresie jesienno-zimowym - przekazuje Barbara Gąsiorowska, burmistrz Nowego Miasta nad Pilicą.

Całkowity koszt realizacji zadania wynosi 4 310 912,22 złotych brutto. Gmina pozyskała na ten cel 3 439 789,77 złotych dofinansowania z programu Polski Ład. Koszt przygotowania dokumentacji związanej z inwestycją wyniósł 202 950 złotych brutto.

eprasa.pl 3f4fb48865

REGION

Biskup Marek Solarczyk podpisał instrukcję pogrzebu dzieci utraconych

Aleksandra Majchrzak

W piątek, 9 października w Radomiu biskup Marek Solarczyk podpisał Instrukcję pogrzebu dzieci utraconych, która będzie obowiązywać na terenie Diecezji Radomskiej od 15 października bieżącego roku.

Dokument określa zasady organizacji pogrzebów dzieci zmarłych przed narodzeniem i po porodzie, a także wskazania dotyczące duszpasterskiego wsparcia rodziców po stracie.

Jak poinformowało Duszpasterstwo Rodzin Diecezji Radomskiej, podpisana przez biskupa Marka Solarczyka instrukcja ma uporządkować kwestie związane z organizacją pogrzebów dzieci zmarłych przed narodzeniem oraz zapewnić rodzicom odpowiednie wsparcie duchowe w trudnym czasie żałoby.

- To ważny znak troski Kościoła o rodziców przeżywających ból po utracie dziecka, a także wyraz szacunku dla godności każdego ludzkiego życia - również tego, które zakończyło się przed narodzeniem - czytamy na profilu Duszpasterstwa Rodzin Diecezji Radomskiej.

Jej postanowienia obowiązują w Diecezji Radomskiej od 15 października, zgodnie z dekretem biskupa.

Dokument szczegółowo opisuje procedury związane z pochówkiem dzieci zmarłych przed narodzeniem, zarówno w przypadku, gdy możliwe jest ustalenie ich płci, jak i wtedy, gdy nie jest to możliwe. Wyjaśnia także formalności dotyczące dzieci, które zmarły po urodzeniu. Instrukcja omawia między innymi dokumenty potrzebne do organizacji pogrzebu, rejestracji zdarzenia w urzędzie stanu cywilnego oraz ubiegania się o świadczenia. Podkreśla również, że brak możliwości sporządzenia aktu stanu cywilnego nie może sam w sobie stanowić przeszkody w organizacji katolickiego pogrzebu.

Osoby uprawnione do pochówku mogą wystąpić o wystawienie karty zgonu dziecka martwo urodzonego. W przypadku dzieci, których płci nie udało się ustalić, dokument wskazuje również na możliwość uzyskania świadczeń na podstawie odpowiedniego zaświadczenia medycznego lub karty zgonu, zgodnie z obowiązującymi przepisami.

Instrukcja określa także zasady organizacji pogrzebów zbiorowych dzieci zmarłych przed narodzeniem, które nie zostały pochowane indywidualnie. Wskazuje na potrzebę współpracy parafii, właściwej gminy, podmiotów leczniczych oraz zarządców cmentarzy.

W dokumencie są wskazania duszpasterskie dotyczące sposobu towarzyszenia rodzicom przeżywającym żałobę. - Duszpasterze winni okazać rodzicom szczególną delikatność i powściągliwość, unikać ocen moralnych i języka mogącego pogłębić cierpienie po stracie dziecka - zapisano w instrukcji.

Dokument określa również zasady sprawowania liturgii pogrzebowej. Instrukcja wskazuje, że obrzędów pogrzebu dziecka nieochrzczonego nie należy zastępować nieformalną ceremonią określaną jako „pokropek". Dopuszcza natomiast wszystkie formy pogrzebu przewidziane w obowiązujących księgach liturgicznych, w tym obrzędy sprawowane przy grobie.

Instrukcja przewiduje również całkowitą rezygnację z przyjmowania ofiary w przypadku pogrzebu dziecka. Podkreśla ponadto, że niedopuszczalne jest żądanie wysokich opłat na rzecz parafii lub uzależnianie odprawienia obrzędów od wysokości złożonej ofiary.

FOT. DUSZPASTERSTWO RODZIN DIECEZJI

Biskup Marek Solarczyk podpisał instrukcję pogrzebu dzieci utraconych, która będzie obowiązywała w diecezji radomskiej.

RADOM

Radom rozpoczyna sezon grzewczy. Zimno jest jeszcze w ponad 300 obiektach

W większości radomskich spółdzielni mieszkaniowych są już ciepłe kaloryfery. Jednak w ponad 300 obiektach nie włączono jeszcze ogrzewania.

Janusz Petz

FOT. RADPEC

Ciepłownia Południe – jedna z dwóch radomskich ciepłowni dostarczająca energię cieplną do radomskiech odbiorców.

W większości radomskich spółdzielni mieszkaniowych są już ciepłe kaloryfery. Jednak w ponad 300 obiektach ogrzewanych przez spółkę miejską Radpec nie włączono jeszcze ogrzewania.

Choć ciepła i słoneczna jesień opóźniła pierwsze decyzje o uruchomieniu ogrzewania, w Radomiu sezon grzewczy rozpoczął się na dobre. Do wtorku, 13 października, wnioski o dostawy ciepła na potrzeby centralnego ogrzewania złożyli odbiorcy z 1225 budynków.

Początek tegorocznego sezonu grzewczego w Radomiu przebiegał spokojnie, co miało związek z utrzymującą się we wrześniu i na początku października stosunkowo wysoką temperaturą. Pierwsze pojedyncze wnioski o uruchomienie dostaw ciepła zaczęły wpływać dopiero w ostatnim tygodniu września. Wraz z początkiem października zainteresowanie ogrzewaniem wyraźnie jednak wzrosło.

Jak wynika z danych na wtorek, 13 października, wnioski o uruchomienie dostaw ciepła na potrzeby centralnego ogrzewania dotyczą już 1225 obiektów. To znacząca część spośród 1560 budynków podłączonych do miejskiej sieci ciepłowniczej w Radomiu. Obecnie zamówiona moc cieplna wynosi 180,3 MW, co odpowiada 79 proc. łącznego zapotrzebowania na ciepło do ogrzewania budynków. Dane te pokazują, że proces rozpoczynania sezonu grzewczego jest już mocno zaawansowany.

Początek października przyniósł uruchomienie ogrzewania w największych radomskich spółdzielniach mieszkaniowych. Jako pierwsza, 1 października, rozpoczęła je Spółdzielnia Mieszkaniowa „Budowlani".

Dzień później dołączyły spółdzielnie „Południe" i „Śródmieście". Kolejna fala uruchomień nastąpiła 5 października, kiedy ogrzewanie rozpoczęto w RSM (Radomskiej Spółdzielni Mieszkaniowej oraz spółdzielniach „Ustronie", „Łucznik" i „Michałów", a także w RTBS (Radomskie Towarzystwo Budownictwa Społecznego) „Administrator".

6 października dostawy ciepła na potrzeby centralnego ogrzewania rozpoczęły się w SM „Nasz Dom", natomiast 8 października dołączyła SM „Gołębiów II".

Włączenie ogrzewania w zasobach największych spółdzielni mieszkaniowych oznacza, że sezon grzewczy objął już znaczną część mieszkańców Radomia.

Równolegle do spółdzielni mieszkaniowych wnioski o uruchomienie ogrzewania składały wspólnoty mieszkaniowe, szkoły, przedszkola, a także inne instytucje publiczne i przedsiębiorcy. Oznacza to, że przygotowania do sezonu grzewczego obejmują nie tylko budynki mieszkalne, ale również obiekty użyteczności publicznej i lokale wykorzystywane do prowadzenia działalności gospodarczej.

RADOM

Uciekał po balkonach na 10. piętrze

Aleksandra Majchrzak

W jednym z wieżowców w Radomiu policjanci zatrzymali 41-letniego mężczyznę poszukiwanego na podstawie ośmiu podstaw prawnych.

Gdy zorientował się, że funkcjonariusze czekają przed mieszkaniem, próbował uniknąć zatrzymania, przechodząc między balkonami na dziesiątym piętrze budynku. Ostatecznie trafił do aresztu śledczego, gdzie ma odbyć zaległą karę czterech lat pozbawienia wolności.

Do interwencji doszło, gdy kryminalni z Komendy Miejskiej Policji w Radomiu pojawili się w wieżowcu, w którym ukrywał się poszukiwany.

Mężczyzna usłyszał, że policjanci znajdują się przed mieszkaniem, i postanowił uciec. W tym celu zaczął przechodzić przez kolejne balkony na dziesiątym piętrze.

Niebezpieczna próba uniknięcia funkcjonariuszy nie przyniosła jednak rezultatu. 41-latek został zatrzymany przez policjantów z wydziału kryminalnego.

Jak informuje Justyna Jaśkiewicz, rzeczniczka Komendy Miejskiej Policji w Radomiu, mężczyzna był poszukiwany na podstawie kilku listów gończych oraz zarządzeń wydanych przez sądy w Radomiu, Przysusze, Puławach, Gdyni i Łodzi. Sprawy dotyczyły między innymi przestępstw narkotykowych, oszustwa i kradzieży. Po zatrzymaniu 41-latek został przewieziony do aresztu śledczego, gdzie odbędzie łącznie cztery lata pozbawienia wolności.

eprasa.pl 3f4fb48865

NAWIGATOR

FOT. ALEKSANDRA MAJCHRZAK

Tak było na Uniwersytecie Radomskim kilka dni temu podczas uroczystej inauguracji roku akademickiego 2026/2027. W piątek odbędą się tu VII Radomskie Spotkania Prawników.

Na Uniwersytecie Radomskim rusza VII edycja Radomskich Spotkań Prawników - program

Aleksandra Majchrzak

W piątek, 16 października w Auli Głównej Uniwersytetu Radomskiego przy ulicy Bolesława Chrobrego 31 odbędą się VII Radomskie Spotkania Prawników. Tematem ogólnopolskiej konferencji naukowej będzie „Niezależność zawodów prawniczych w demokratycznym państwie prawnym".

W programie zaplanowano wykład inauguracyjny, dwie sesje tematyczne, dyskusje oraz forum poświęcone wyzwaniom i postulatom dotyczącym niezależności prawników.

Konferencję otworzy wykład adwokata Wojciecha Hermelińskiego, sędziego Trybunału Konstytucyjnego w stanie spoczynku. O godzinie 10:00 rozpocznie się jego wystąpienie zatytułowane „Niezależność prawnika w świetle aksjologii państwa prawa".

Pierwsza sesja, zaplanowana na godziny 10.30–11.30, będzie dotyczyć między innymi procedury wyboru sędziów Trybunału Konstytucyjnego jako gwarancji ich niezależności, niezależności pełnomocnika w świadczeniu pomocy prawnej, niezawisłości sędziowskiej oraz roli prokuratora w ochronie praworządności. W tej części wystąpią: radca prawny doktor habilitowany Krzysztof Urbaniak, profesor Uniwersytetu imienia Adama Mickiewicza w Poznaniu; radca prawny profesor doktor habilitowany Rafał Stankiewicz z Uniwersytetu Warszawskiego, Piotr Mgłosiek, sędzia Sądu Rejonowego we Wrocławiu, oraz prokurator Jarosław Onyszczuk ze Stowarzyszenia Niezależnych Prokuratorów Lex Super Omnia.

Sesję poprowadzą radca prawny doktor habilitowana Joanna Smarż, profesor Uniwersytetu Radomskiego, oraz sędzia Sądu Okręgowego Marcin Kobylski, prezes radomskiego oddziału Stowarzyszenia Sędziów Polskich IUSTITIA. Po wystąpieniach przewidziano dyskusję, a następnie przerwę kawową.

Druga sesja odbędzie się w godzinach 12.30–13.30. Jej uczestnicy poruszą kwestie niezależności adwokata, radcy prawnego, notariusza i mediatora sądowego. Referaty wygłoszą adwokat Grzegorz Gębski z Izby Adwokackiej w Radomiu, radca prawny doktor habilitowany Bogusław Ulijasz, profesor Uniwersytetu Radomskiego, doktor Andrzej Rataj, prezes Rady Izby Notarialnej w Poznaniu, oraz mediator Jakub Świtluk, wiceprezes Stowarzyszenia Mediatorów Rodzinnych. Wystąpienia będą dotyczyć zarówno obowiązujących regulacji prawnych, jak i praktycznych problemów związanych z wykonywaniem poszczególnych zawodów. Poruszony zostanie również temat niezależności mediatora sądowego i jej znaczenia w systemie prawnym.

Moderatorami tej części będą adwokat doktor Monika Zuchowska-Grzywacz z Uniwersytetu Radomskiego oraz radca prawny Marcin Cecot, dziekan Okręgowej Izby Radców Prawnych w Kielcach. Po sesji zaplanowano kolejną dyskusję, a następnie przerwę obiadową.

Na godzinę 15:00 zaplanowano forum dyskusyjne pod hasłem „Niezależność zawodów prawniczych – wyzwania i postulaty". Moderatorem będzie Stanisław Zabłocki, sędzia Sądu Najwyższego w stanie spoczynku. W panelu wezmą udział profesor doktor habilitowany Andrzej Zoll, sędzia Trybunału Konstytucyjnego w stanie spoczynku związany z WSPiA Rzeszowską Szkołą Wyższą; doktor habilitowany Krystian Markiewicz, profesor Uniwersytetu Śląskiego i sędzia; radca prawny Włodzimierz Chróścik, prezes Krajowej Rady Radców Prawnych, oraz adwokat Przemysław Rosati, prezes Naczelnej Rady Adwokackiej.

Forum potrwa do godziny 16:00. Po nim przewidziano dyskusję, która zakończy się o godzinie 16:30.

RADOM

Dziki coraz częściej pojawiają się w Radomiu. 28 zgłoszeń do Straży Miejskiej. Miasto sięgnęło po specjalne środki

Julia Sosnowska

Dziki coraz śmielej zapuszczają się na osiedla i w okolice domów w Radomiu. W tym roku odnotowano już 28 zgłoszeń dotyczących ich obecności. Miasto rozpoczęło działania odstraszające zwierzęta i przygotowuje kampanię informacyjną dla mieszkańców.

Interpelację w sprawie dzików pojawiających się w przestrzeni miejskiej złożył radny Marcin Kaca. Wskazał, że mieszkańcy coraz częściej spotykają dziki w pobliżu domów, blokowisk, wiat śmietnikowych oraz w rejonie zalewu na Borkach. Zwrócił również uwagę na obawy dotyczące bezpieczeństwa oraz ryzyka szkód w mieniu.

W odpowiedzi udzielonej przez Urząd Miejski w Radomiu poinformowano, że Straż Miejska w Radomiu odnotowała w 2026 roku 28 zgłoszeń telefonicznych dotyczących dzików. Wśród nich znalazły się zgłoszenia dotyczące rannych zwierząt, padłych dzików oraz pojedynczych osobników i grup zwierząt pojawiających się na terenie miasta.

Zgłoszenia dotyczyły między innymi ulic: Lipskiego, Kieleckiej, Pasterskiej, Maratońskiej, Nasypowej, Alei Solidarności, Renesansowej, Łąkowej, Sobótki, Trojańskiej, Wierzbickiej, Świętojańskiej, Osiedlowej, Grzecznarowskiego, Starachowickiej, Wyścigowej, Listopadowej, Przytyckiej, Kłosowej oraz Uniwersyteckiej.

Jak wynika z odpowiedzi miasta, Straż Miejska nie odnotowała zgłoszeń dotyczących ataków dzików na ludzi. Również Komenda Miejska Policji w Radomiu przekazała, że od 1 stycznia do 30 września 2026 roku nie odnotowano zgłoszeń dotyczących przebywania dzików lub zdarzeń z udziałem dzików na terenie miasta

Urząd Miejski w Radomiu poinformował, że na terenach wskazywanych przez mieszkańców prowadzone są działania polegające na rozsypywaniu preparatu odstraszającego dziki. Jego celem jest ograniczenie przemieszczania się zwierząt w kierunku osiedli mieszkaniowych i miejsc intensywnie użytkowanych przez mieszkańców.

Ponadto Wydział Ochrony Środowiska i Rolnictwa planuje przeprowadzenie kampanii informacyjnej pod hasłem „DZIK(A) STRONA RADOMIA", która ma zwiększyć świadomość mieszkańców na temat bezpiecznego zachowania podczas kontaktu z dziką zwierzyną.

KRÓTKO

Grójec

Na pasach samochód potrącił pieszą

Na ulicy Mszczonowskiej w Grójcu samochód osobowy potrącił pieszą przechodzącą przez jezdnię przez oznakowane przejście. Do wypadku w Grójcu doszło w poniedziałek, 12 października około godziny 19. Już po zmroku, w pieszą przechodzącą przez oznakowane przejście dla pieszych, przez ulicę Mszczonowską, wjechał samochód osobowy. Kobietę z obrażeniami ciała karetka pogotowia zabrała do szpitala. Na miejscu zdarzenia pracowali strażacy z Jednostki Ratowniczo-Gaśniczej w Grójcu oraz ochotnicy z Grójca. **IK**

Gmina Iłża

Toyota zjechała do rowu i przewróciła się na bok

W sobotę, 10 października, na terenie gminy Iłża w miejscowości Pieńki 19-letnia kierująca samochodem marki Toyota straciła panowanie nad pojazdem. Auto zjechało z drogi do przydrożnego rowu, a następnie przewróciło się na bok. łoda kobieta odniosła obrażenia i została przewieziona do szpitala. **JS**

Radom

Seat wypadł z drogi i dachował

W niedzielę, 11 października, w Wielogórze koło Radomia 51-letni kierowca seata stracił panowanie nad pojazdem, zjechał z jezdni do przydrożnego rowu, a samochód dachował. Obrażeń doznała pasażerka auta. Kobieta została przetransportowana do szpitala. **JS**

eprasa.pl 3f4fb48865

FOKUS

• **Dzisiaj** litr benzyny 95 ma kosztować nie więcej niż 7,11 zł, benzyny 98 – 8,01 zł, a oleju napędowego – 7,98 zł

INTERNET

Senackie komisje za szybszym wejściem w życie ustawy wdrażającej DSA

Senackie komisje poparły wczoraj poprawki do ustawy umożliwiającej blokowanie nielegalnych treści w internecie. Jedna z nich pozwoli na skrócenie vacatio legis z sześciu do trzech miesięcy

oprac. Karolina Wrońska

We wtorek, podczas wspólnego posiedzenia senackich komisji infrastruktury oraz kultury i środków przekazu, procedowano przygotowaną przez Ministerstwo Cyfryzacji nowelizację ustawy o świadczeniu usług drogą elektroniczną oraz niektórych innych ustaw, która wdraża w Polsce Akt o usługach cyfrowych (Digital Service Act – DSA).

Podczas posiedzenia senatorka KO Halina Bieda zgłosiła trzy zaakceptowane przez stronę rządową poprawki – jedna z nich dotyczyła skrócenia okresu vacatio legis z sześciu do trzech miesięcy, inna – rozszerzenia prawa natychmiastowej wykonalności usuwania treści w przypadku, gdy ktoś przyjmuje zlecenia zabójstwa i informuje o tym w internecie, chce doprowadzić człowieka do targnięcia się na własne życie albo stosuje groźbę bezprawną.

Pozostałe poprawki – w tym zgłoszone przez Biuro Legislacyjne – miały charakter techniczny.

Wszystkie propozycje uzyskały akceptację członków komisji. Teraz będzie się do nich musiał odnieść Senat na plenarnym posiedzeniu, które rozpocznie się w środę.

Po posiedzeniu komisji wicepremier, minister cyfryzacji Krzysztof Gawkowski zrelacjonował jej przebieg w rozmowie z dziennikarzami. Podkreślił, że obydwie poprawki idą w kierunku, o którym szef kancelarii prezydenta Zbigniew Bogucki mówił na ostatnim posiedzeniu plenarnym Sejmu, czyli właśnie o wprowadzeniu natychmiastowej wykonalności w przypadku pojawiania się najcięższych przestępstw oraz skróceniu vacatio legis.

FOT. RADEK PIETRUSZKA

Gawkowski: Podajemy rękę prezydentowi, mówiąc: chcemy, aby ta ustawa została podpisana, bo to bezpieczeństwo dla obywateli

– Podajemy rękę prezydentowi, mówiąc: chcemy, aby ta ustawa została podpisana, bo to bezpieczeństwo dla obywateli – podkreślił Gawkowski.

Na rzecz proponowanych zmian – jak dodał – przemawia też to, co działo się w ostatnich tygodniach. Podkreślił zarazem, że „brak podpisu pod tą ustawą będzie wzięciem odpowiedzialności przez prezydenta za to, że pojawiają się nielegalne treści".

Wicepremier wskazał, że obecne narzędzia są niewystarczające do szybkiego zarządzania sytuacjami kryzysowymi.

Nowelizacja ustawy o świadczeniu usług drogą elektroniczną oraz niektórych innych ustaw została uchwalona przez Sejm na ostatnim posiedzeniu. Decyzję o przyspieszeniu prac podjęto po ubiegłotygodniowych atakach w szkołach w Leszczydole-Nowinach i Ostrołęce.

Zgodnie z nowelizacją sądy i właściwe organy będą mogły wydawać nakazy dotyczące treści w internecie. Chodzi o sytuacje, gdy w sieci pojawiają się treści niezgodne z prawem, np. związane oszustwami internetowymi, kradzieżą tożsamości, handlem ludźmi, propagowaniem ustrojów totalitarnych, sprzedażą podróbek oraz nielegalnym handlem towarami.

Dostawcy usług internetowych, w tym np. platformy internetowe, będą musieli blokować wskazane w decyzjach organów treści, ale użytkownicy, których treści ograniczono, będą mogli złożyć wniosek o przywrócenie dostępu – jeśli doszło do błędnej blokady. Przed złożeniem wniosku do organu konieczne będzie skorzystanie z systemu zgłaszania treści u dostawcy usługi.

Akt o usługach cyfrowych (DSA) jest pierwszą na świecie regulacją cyfrową, która nakłada na firmy w całej UE odpowiedzialność za treści zamieszczane na ich platformach. W całości obowiązuje w krajach członkowskich od 17 lutego 2024 r. Artykuły 9. i 10. DSA wskazują, że państwowe organy sądowe i administracyjne mogą nakazywać dostawcom blokowanie treści w internecie. **PAP**

WARSZAWA

Premier o bezpieczeństwie granicy wschodniej

oprac. Jan Nowaczyk

Litwa, Łotwa, Estonia, Finlandia i Polska – wszyscy dźwigamy na barkach odpowiedzialność za bezpieczeństwo granicy wschodniej – powiedział premier Donald Tusk.

Premier Tusk spotkał się wczoraj z Mindaugasem Sinkevicziusem, szefem litewskiego rządu. Premierzy rozmawiali m.in. o bezpieczeństwie regionu i zbliżającej się prezydencji Litwy w Radzie UE.

Szef polskiego rządu ocenił po spotkaniu, że w „najważniejszych kwestiach geopolitycznych", w tym m.in. jedności Unii Europejskiej i NATO czy agresji rosyjskiej, między Polską a Litwą „nie ma nawet najmniejszej szczeliny na jakiekolwiek nieporozumienia czy różnice zdań". Jest to – jak zauważył – ważne pod kątem budowania bezpiecznej wschodniej flanki. – Litwa, podobnie jak Łotwa, Estonia, Finlandia i Polska, wszyscy dźwigamy na barkach odpowiedzialność za bezpieczeństwo granicy wschodniej – powiedział polski premier. **PAP**

EDUKACJA

Wskazówki dla szkół. Jak reagować na zagrożenia

oprac. Jan Nowaczyk

MEN przekazało szkołom materiały dotyczące reagowania na zagrożenia w związku z ostatnimi wydarzeniami na Mazowszu.

Przekazane materiały obejmują instrukcję postępowania w razie ataku z użyciem niebezpiecznego narzędzia, przygotowaną we współpracy z MSWiA, MON i Rządowym Centrum Bezpieczeństwa. Są dostępne na stronie resortu edukacji. MEN przekazało też wskazówki dla nauczycieli, jak rozmawiać z uczniami i rodzicami po sytuacjach kryzysowych.

We wszystkich województwach odbyły się też narady kuratorów oświaty z dyrektorami szkół i placówek, poświęcone bezpieczeństwu i zasadom reagowania na zagrożenia. Łącznie uczestniczyły w nich 31 172 osoby.

We wtorek policja poinformowała, że po aktach przemocy w szkołach funkcjonariusze skontrolowali ponad 108 tysięcy placówek i zatrzymali 167 osób. **PAP**

KRÓTKO

Warszawa

KO czeka na wyjaśnienia posła Kołodziejczaka

Rzecznik rządu, poseł KO Adam Szłapka, powiedział, że jeśli do klubu nie wpłyną wyjaśnienia posła Michała Kołodziejczaka ws. ubiegłotygodniowych doniesień, zostanie on wyrzucony. Dodał, że według procedury po zawieszeniu posłowi daje się „chwilę czasu" na wyjaśnienie. Wiceprzewodniczący, rzecznik dyscypliny i etyki klubu KO Tomasz Piotr Nowak poinformował PAP, że Michał Kołodziejczak jest zawieszony w prawach członka klubu na okres trzech miesięcy. – Oczekujemy na informację ze strony odpowiednich służb – dodał.
W miniony piątek Kanał Zero podał, że byłe współpracownice oskarżają b. wiceszefa resortu rolnictwa Michała Kołodziejczaka o przemocowe, agresywne zachowania oraz nakłanianie do zażywania substancji, „którą przedstawiał jako kokainę". Portal dodał, że poseł temu zaprzecza, twierdząc, że to pomówienia.

Prokuratura

Zarzuty za nawoływanie do zabójstwa

– Zatrzymany w poniedziałek 46-letni mężczyzna usłyszał we wtorek zarzuty nawoływania do zabójstwa i znieważenia premiera Donalda Tuska, marszałka Sejmu Włodzimierza Czarzastego i dziennikarki TVP Info – przekazała szefowa Prokuratury Rejonowej w Obornikach Katarzyna Sill-Szułczyńska. Dodała, że mężczyźnie postawiono także zarzuty znieważenia posła Krzysztofa Paszyka, byłego prezydenta Lecha Wałęsy oraz wicepremiera Władysława Kosiniaka-Kamysza. – Zostanie teraz przesłuchany w charakterze podejrzanego – dodała prok. Sill-Szułczyńska. **PAP**

FOT. RADEK PIETRUSZKA

Odejście od zasad na rzecz załatwiania przez poszczególne państwa mniejszych albo większych interesów narodowych z Ameryką źle się skończy

WŁODZIMIERZ CZARZASTY, marszałek Sejmu

eprasa.pl 3f4fb48865

WATYKAN

Papież Leon XIV przybył do kliniki Gemelli na operację. Prosi o modlitwę

oprac. Alina Mazurska

Papież Leon XIV przybył wczoraj do rzymskiej kliniki Gemelli, w której podda się operacji usunięcia guzka z płuca. Watykan poinformował, że operacja odbędzie się tego samego dnia po południu.

Watykańskie biuro prasowe podało w komunikacie, że operację przeprowadzi zespół chirurgów klatki piersiowej pod kierunkiem profesora Stefano Margoritory.

Leon XIV będzie przebywać na 10. piętrze szpitala w skrzydle przylegającym do apartamentu papieskiego, który obecnie nie jest dostępny, bo trwa tam remont – podała włoska prasa.

Wcześniej Watykan poinformował, że po operacji 71-letni papież pozostanie w szpitalu około tygodnia. Do 20 października zostały zawieszone wszystkie papieskie audiencje.

W rejonie kliniki wprowadzono nadzwyczajne środki bezpieczeństwa, w tym ochrony przed cyberprzestępcami poszukującymi poufnych danych. Obecne są policja, żandarmeria watykańska i ochrona szpitala. Wokół placówki medycznej zgromadziło się wiele osób, które pozdrawiały papieża w chwili jego przyjazdu.

O problemach zdrowotnych Leon XIV poinformował 11 października na zakończenie modlitwy Anioł Pański. – Najdrożsi, niedawno, podczas badań kontrolnych, lekarze wykryli u mnie niewielki, ograniczony guzek w płucu. Został on wykryty na bardzo wczesnym etapie i jest dobrze zlokalizowany – powiedział papież.

Metropolita Tokio, kardynał Tarcisio Isao Kikuchi, przekazał, że podczas niedawnej audiencji Leon XIV powiedział mu, że nie jest poważnie chory i czuje się dobrze. Papież dodał, że postanowił poddać się operacji jak najszybciej, by móc pojechać w listopadzie do Ameryki Południowej.

PAP

FOT. VATICAN NEWS

Papież Leon XIV zwrócił się do wiernych z prośbą o modlitwę

BUŁGARIA

Drony trafiły w dwa statki na Morzu Czarnym

oprac. Karolina Wrońska

– Dwa statki zostały wczoraj zaatakowane przez drony na Morzu Czarnym w pobliżu wybrzeża Bułgarii. Jeden z nich zatonął – poinformował premier kraju Rumen Radew.

Pierwszy ze statków, Chelsea 3, pływający pod banderą Malty, został trafiony trzema dronami powietrznymi około 33 kilometrów na wschód od miejscowości Bjała. Jednostka należąca do ukraińskiego armatora i zarejestrowana w Odessie płynęła z Turcji do Mołdawii. Wszystkich 15 członków załogi – siedmiu obywateli Ukrainy i ośmiu Azerbejdżanu – ewakuowano do portu w mieście Warna. Pięciu marynarzom udzielono pomocy medycznej w związku z prawdopodobnie niegroźnymi obrażeniami – przekazała agencja BTA.

Drugi statek został trafiony i zatonął około 31 km na wschód od miejscowości Krapec, położonej w północno-wschodniej Bułgarii. Premier zaznaczył, że uratowano jednego członka załogi zatopionej jednostki.

Rumen Radew zwołał nadzwyczajne posiedzenie rządowej Rady Bezpieczeństwa. Ataki na statki handlowe w bezpośrednim sąsiedztwie bułgarskich wód terytorialnych określił jako „absolutnie niedopuszczalne". Poinformował, że o incydentach powiadomiono przedstawicieli Bułgarii przy NATO i Unii Europejskiej oraz że zamierza rozmawiać na ten temat z sekretarzem generalnym Sojuszu Markiem Ruttem.

– Nie dysponujemy solidnymi i jednoznacznymi dowodami, które pozwoliłyby nam postawić zarzuty

FOT. TWITTER

Jedenaście osób uznano za zaginione po atakach dronów na dwa statki na Morzu Czarnym, w pobliżu wybrzeża Bułgarii

którejkolwiek ze stron – oświadczył premier. Zapowiedział jednak, że w związku z atakami wezwie na rozmowę rosyjską ambasadorkę Eleonorę Mitrofanową. Bułgaria zamierza również zabiegać o międzynarodową pomoc w ustaleniu pochodzenia dronów oraz wzmocnieniu nadzoru nad przestrzenią powietrzną państwa i jego obszarami morskimi.

– NATO będzie nadal ściśle współpracować z sojusznikami w regionie Morza Czarnego w związku z ostatnimi atakami na żeglugę handlową – zapewnił wczoraj sekretarz generalny Sojuszu Mark Rutte. Jak zaznaczył we wpisie na platformie X, o sprawie ataków na Morzu Czarnym rozmawiał z premierem Bułgarii Rumenem Radewem.

Rutte dodał, że NATO wzmocniło już swoją obecność na wschodniej flance i będzie nadal monitorować sytuację, w razie potrzeby dostosowując swoje działania w zakresie odstraszania i obrony.

Przewodnicząca Komisji Europejskiej Ursula von der Leyen potępiła wczoraj ataki dronów na statki handlowe w pobliżu wybrzeża Bułgarii, podkreślając, że Morze Czarne stało się kolejnym frontem eskalacji wojny Rosji przeciwko Ukrainie.

„To niedopuszczalne" – napisała von der Leyen w serwisie X. Zaznaczyła, że ataki narażają życie członków załóg na poważne niebezpieczeństwo i zagrażają bezpieczeństwu na Morzu Czarnym.

Szefowa KE wyraziła solidarność z Bułgarią oraz podziękowała służbom ratunkowym za szybką reakcję. Podkreśliła również, że osoby odpowiedzialne za ataki powinny zostać pociągnięte do odpowiedzialności.

PAP

WĘGRY

Parlament uchylił część przepisów przeciw społeczności LGBT

oprac. Alina Mazurska

Węgierscy parlamentarzyści przegłosowali wczoraj uchylenie przepisów wymierzonych w społeczność LGBT, zawartych w ustawie o „ochronie dzieci" z 2021 r. i przyjętej przez posłów byłego premiera Węgier Viktora Orbana.

Parlament przyjął – stosunkiem głosów 139 do 51 – ustawę uchylającą przepisy, które od 2021 r. zakazywały omawiania kwestii homoseksualizmu i tożsamości płciowej w obecności osób niepełnoletnich, co uzasadniano „ochroną dzieci".

To pierwszy wyraźny sygnał zmiany polityki rządu w Budapeszcie wobec praw osób LGBT – zauważyła we wtorek agencja AFP. „Zniesienie ograniczeń w dostępie do treści dotyczących osób LGBT to z pewnością ważny i pozytywny krok naprzód" – powiedział agencji Tamas Dombos z organizacji Hatter Society, zajmującej się prawami mniejszości seksualnych.

Premier Peter Magyar przedstawił zmiany nie jako przywrócenie praw osób LGBT, lecz jako wzmocnienie ochrony dzieci, „niezależnie od orientacji seksualnej".

Ustawa zakłada m.in. działania przeciwko treściom dostępnym dla nieletnich, promującym przemoc seksualną, manipulację i wykorzystywanie. Nowe przepisy przewidują również ochronę dzieci w miejscach publicznych przed przekazami wizualnymi lub audiowizualnymi, które mogą mieć szkodliwy wpływ na ich rozwój fizyczny, intelektualny, emocjonalny lub moralny. **PAP**

FRANCJA

Licealiści kontynuują protesty. Uniwersytety zamknięte

oprac. Alina Mazurska

90 proc. wydziałów na uniwersytetach we Francji było wczoraj zablokowanych albo zamkniętych. We wtorek trwały protesty licealistów, wspieranych przez studentów i organizacje związkowe.

Wtorek był kolejnym dniem protestów licealistów, wspieranych przez studentów i związki zawodowe. W kilku miastach poza Paryżem rozpoczęły się zapowiedziane wcześniej demonstracje. W Marsylii, Lyonie, Nantes i Strasburgu do pochodów dołączyły tysiące uczestników.

W Paryżu odbyła się też demonstracja. Pochód zakończył się w rejonie niedaleko kancelarii premiera i ministerstwa edukacji.

Licealiści nadal żądają zawieszenia platformy Parcoursup, za pośrednictwem której prowadzona jest rekrutacja na studia. Uważają oni ten system za nieprzejrzysty. Postulaty dotyczą też wysokości dofinansowania liceów. Organizacja Związek Licealistów uważa, że niezbędne jest przeznaczenie 10 mld euro na potrzeby szkół średnich. Tymczasem w projekcie budżetu na 2027 rok rząd przewidział zwiększenie budżetu ministerstwa edukacji o 1,2 mld euro (do 64 mld euro).

W minionym tygodniu liczba liceów, w których uczniowie prowadzili blokady, była już niższa niż na początku protestów.

Prezydent Francji Emmanuel Macron zaapelował w poniedziałek, by akcje licealistów odbywały się „w spokoju" i „z respektem zarówno wobec osób, jak i mienia". **PAP**

eprasa.pl 3f4fb48865

STRONA ZDROWIA

Za tydzień. Pobyt w DPS może kosztować fortunę! Kto może być zwolniony z opłat?

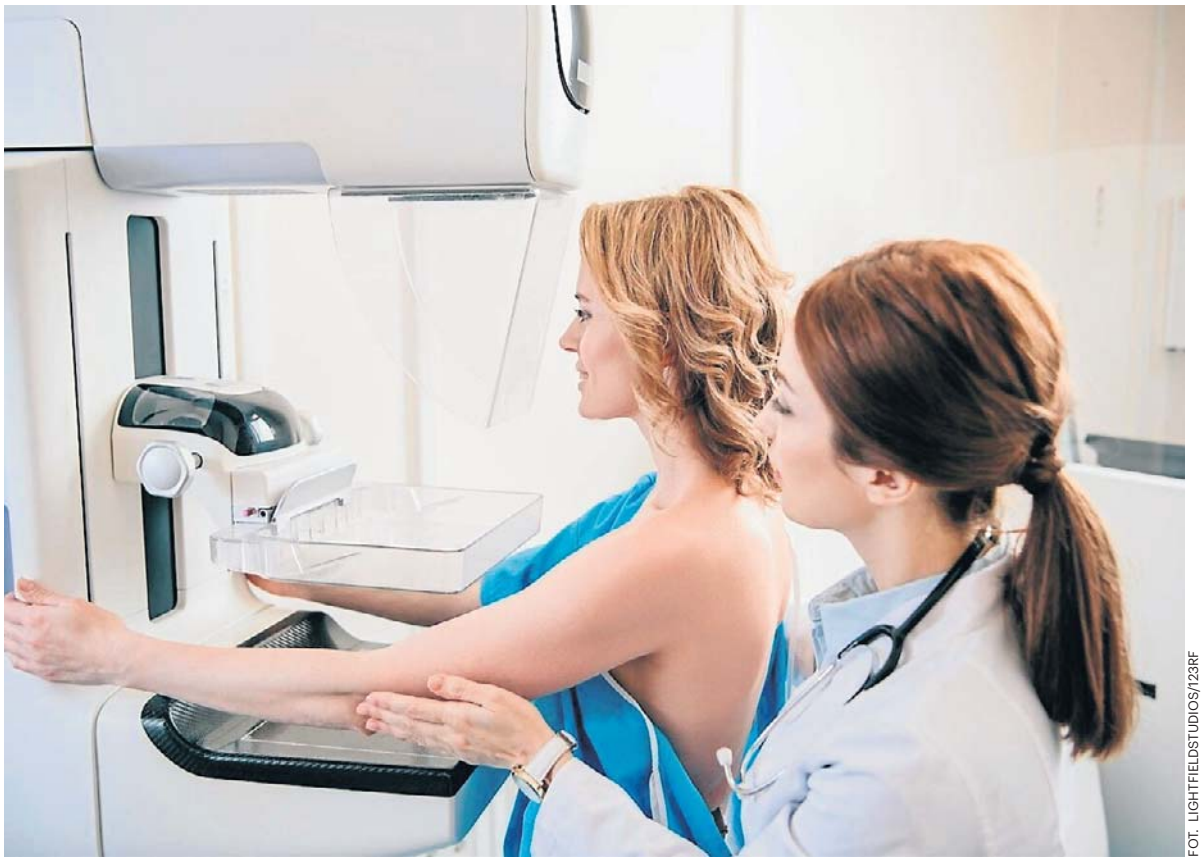
PROFILAKTYKA

Pierwsze objawy łatwo przeoczyć. Czy guzy na piersiach muszą oznaczać nowotwór?

Istnieje wiele czynników ryzyka rozwoju raka piersi, a wśród najważniejszych można wymienić mutację genetyczną BRCA1 i BRCA2 oraz wiek powyżej 40. roku życia.

Agata Siemaszko

Rak piersi to podstępna choroba, na którą co roku w Polsce zapada ponad 19 tys. osób, z czego prawie 98 proc. stanowią kobiety. Niestety, ten typ nowotworu rocznie uśmierca blisko 5 tysięcy kobiet w naszym kraju. Wczesna diagnoza i rozpoczęcie leczenia dają duże szanse na całkowite wyleczenie.



FOT. LIGHTFIELDSTUDIOS/123RF

Rak piersi dotyka głównie kobiety między 50. a 70. rokiem życia, jednak coraz częściej rozpoznaje się go u młodszych osób

Rak piersi to najczęściej rozpoznawany nowotwór wśród kobiet

Jak podaje Narodowy Fundusz Zdrowia, wczesne wykrycie tej choroby daje bardzo duże szanse na długie życie w zdrowiu. W przypadku wczesnego wykrycia nowotworu w I stadium jeszcze przed przerzutami do węzłów chłonnych szansa na wyleczenie wynosi 90-100 proc. Jeśli nowotwór zostanie wykryty w II stadium, to szanse na 5-letnie przeżycie nadal są wysokie i wynoszą ok. 70 proc. Natomiast rozpoznanie w III stadium z przerzutami do węzłów chłonnych to szansa 50-56 proc.

Najczęściej chorują kobiety po 50. roku życia, w Polsce to aż 80 proc. pacjentek. Jednak młodszy wiek nie oznacza, że kobieta nie zachoruje. Czynniki ryzyka rozwoju nowotworu piersi są głównie związane z predyspozycjami genetycznymi oraz ze stanem hormonalnym (czynniki reprodukcyjne, wiek pokwitania i przekwitania, stosowanie preparatów hormonalnych).

– W mojej rodzinie historia nowotworowa pojawiała się z pokolenia na pokolenie. Wszystkie kobiety od strony mamy chorowały na raka piersi lub raka jajnika. Ja jako nastolatka miałam w głowie myśl, że pewnie kiedyś ten rak też mi się przytrafi, ale według mitu, chorują kobiety po 50. roku życia, więc mam jeszcze sporo czasu – mówi Lidia Dyndor, autorka kanału @OnkoFitka Lidka.

U blogerki wykryto raka piersi, gdy była w 3. trymestrze ciąży ze swoim trzecim dzieckiem. Jednak lekarz, który wykrył 4 guzki w piersi ciężarnej kobiety, stwierdził, że nie są groźne. Po porodzie, badaniu USG piersi, które wykazało, że guzki się powiększyły i biopsji padła diagnoza: złośliwy rak piersi potrójnie ujemny. Po operacji, usunięciu piersi i chemioterapii Lidia Dyndor pokonała raka. Teraz dodaje sił innym kobietom chorym na raka na swoim kanale na YouTube „OnkoFitka Lidka".

Diagnoza nowotworu nie jest już wyrokiem śmierci

Mimo dość przerażających statystyk są też dobre wiadomości. Obecnie dostępnych jest coraz więcej nowych terapii, które pozwalają na skuteczne leczenie i znacznie przedłużają życie kobiet chorych na raka piersi. Dzięki temu diagnoza nowotworu nie jest już wyrokiem śmierci, jak to było odbierane jeszcze kilkanaście lat temu, ale staje się chorobą przewlekłą, z którą można długo żyć, a nawet można ją skutecznie wyleczyć.

– Rak piersi jest najczęstszym nowotworem wśród kobiet i niestety, liczba pacjentek rośnie. Niepokoić może również fakt, że współczynnik zgonów z powodu raka piersi się zwiększa. Przyczyny tego stanu rzeczy są złożone. Dobra wiadomość jest taka, że pojawiają się nieustannie nowe leki. Pozwalają one albo wyleczyć pacjentkę, albo osiągać długotrwałą remisję choroby lub też wydłużyć życie do czasu pojawienia się kolejnej przełomowej terapii. Dzięki nim nowotwory piersi możemy dzisiaj traktować często w kategorii choroby przewlekłej – wyjaśnia dr n. med. Katarzyna Pogoda, onkolożka kliniczna z Narodowego Instytutu Onkologii im. Marii Skłodowskiej-Curie Warszawie.

Samobadanie najlepiej wykonywać raz w miesiącu. Należy rozpocząć od oględzin przed lustrem. Następnie należy kontynuować je pod prysznicem. Namydlenie skóry ułatwia wyczucie zmian w piersiach.

W Polsce mamy więc coraz lepszy dostęp do nowoczesnych i skutecznych terapii, dzięki czemu pacjentki mogą być skuteczniej leczone.

Jak informuje ekspertka obecnie w onkologii stosuje się tzw. wielodyscyplinarne leczenie skojarzone, a więc wykorzystuje metody postępowania miejscowego, czyli chirurgiczne usuwanie zmian nowotworowych i napromienianie oraz systemowego, takie jak chemioterapia, hormonoterapia, terapia celowana molekularnie, immunoterapia i koniugaty.

– 10 lat temu jeżeli ktoś miał chorobę przerzutową to walczył. Teraz weszliśmy w temat bardziej leczenia przewlekłego, bo rzeczywiście duża grupa pań w chorobie przerzutowej ma szansę na długie życie z chorobą jak z innymi chorobami przewlekłymi. Oczywiście są jeszcze duże wyzwania, są różne sytuacje kliniczne, gdzie dalej jeszcze nie jest tak idealnie, ale w dużej mierze u dużej grupy pań możemy na szczęście im pomóc – mówiła onkolożka dr n. med. Katarzyna Pogoda.

Dzięki postępowi medycyny i nowoczesnym terapiom chore na raka żyją coraz dłużej. Odsetek wyleczeń w porównaniu do innych nowotworów jest wysoki. Jednak największe szanse na wyleczenie daje wykrycie nowotworu we wczesnym stadium rozwoju. Dlatego tak ważne jest wykonywanie regularnie profilaktycznych badań, takich jak mammografia i USG piersi.

Jak rozpoznać raka piersi?

Przede wszystkim ważne jest samobadanie, dzięki któremu rozpoznaje się nawet 37 proc. nowotworów we wczesnym stadium choroby. Takie badanie warto wykonywać raz w miesiącu, a w przypadku predyspozycji genetycznych i występowania mutacji genu BRCA1 lub BRCA2 – raz w tygodniu. Warto jednak pamiętać, że nie każdy guz od razu oznacza raka, ponieważ mogą to być torbiele lub niezłośliwe zmiany.

Diagnostyka raka piersi obejmuje również wykonywanie badania USG, które każda kobieta powyżej 30. roku życia powinna wykonywać przynajmniej raz w roku, a w przypadku występowania raka piersi w rodzinie warto 2 razy w roku udać się do poradni ginekologicznej na taką diagnostykę.

Dodatkowo po 40. roku życia ważnym badaniem profilaktycznym jest mammografia, która pozwala na wykrycie raka w każdym stadium choroby. Każda kobieta powyżej 40. roku życia powinna je wykonywać raz na dwa lata, a po ukończeniu 50. roku życia powinna zgłaszać się na takie badanie raz w roku.

Obecnie w Polsce kobiety między 50. a 69. rokiem życia, które w ciągu ostatnich dwóch lat nie wykonywały mammografii lub posiadają skierowanie na powtórne badanie, mogą skorzystać z darmowej diagnostyki, finansowanej przez NFZ. W tym celu należy zgłosić się do swojej przychodni rodzinnej.

eprasa.pl 3f4fb48865

SANATORIA

To Polska stolica słońca. W tym uzdrowisku wygrzejesz się jesienią. Poznaj Kudowę

Położona u stóp Gór Stołowych, na styku kultur i krajobrazów, przyciąga tych, którzy szukają czegoś więcej niż wypoczynku.

Ola Głowacka

Kudowa-Zdrój jest jednym z najstarszych uzdrowisk w Polsce oraz Europie – tradycja leczenia sięga tu XVII wieku. Przez lata przyjeżdżali tu kuracjusze z całej Europy, korzystając z wyjątkowego mikroklimatu i bogactwa wód mineralnych.

Uzdrowisko z historią i klimatem

Miasto zachowało swój kameralny charakter. Sercem Kudowy jest Park Zdrojowy – zielona przestrzeń z pijalnią wód, sanatoriami i elegancką architekturą uzdrowiskową. To właśnie tutaj toczy się życie kurortu: spokojne spacery, poranne degustacje wód i długie rozmowy na ławkach w cieniu drzew.

Profil uzdrowiskowy Kudowy jest szeroki, ale wyraźnie ukierunkowany na współczesne problemy zdrowotne. Najczęściej leczy się tu:

- choroby układu krążenia (nadciśnienie, choroba wieńcowa),
- schorzenia metaboliczne (cukrzyca, otyłość),
- zaburzenia pracy tarczycy,
- choroby układu oddechowego,
- stany wyczerpania i przewlekłego stresu.

Jednym z najważniejszych „surowców leczniczych" Kudowy jest klimat. Uzdrowisko należy do najcieplejszych i najbardziej nasłonecznionych w Sudetach, a jednocześnie jest osłonięte od silnych wiatrów. Powietrze sprzyja regeneracji układu oddechowego, ale też poprawia ogólne samopoczucie. Oddycha się tu naprawdę inaczej – głębiej, spokojniej. To dlatego klimatyczna terapia jest jednym z podstawowych elementów kuracji.

Drugim filarem leczenia są wody mineralne – przede wszystkim szczawy, czyli wody bogate w dwutlenek węgla i cenne mikroelementy. Kuracja pitna: wspiera układ krążenia, reguluje metabolizm, poprawia pracę układu pokarmowego. Do tego dochodzą zabiegi uzdrowiskowe: kąpiele mineralne, hydroterapia, masaże, fizjoterapia i nowoczesna rehabilitacja kardiologiczna.

W Kudowie trudno pozostać w bezruchu – i bardzo dobrze. Uzdrowisko naturalnie zachęca do aktywności. Spacer po Parku Zdrojowym, trasy w okolicznych lasach czy wyprawa w Góry Stołowe (Błędne Skały, Szczeliniec) stają się elementem terapii. Lekka aktywność wspiera układ krążenia, poprawia wydolność i pomaga redukować stres. To podejście, które coraz częściej docenia współczesna medycyna: leczenie nie przez unikanie ruchu, ale przez jego mądre włączenie.

Dla kogo jest to miejsce?

Kudowa-Zdrój to dobry wybór dla osób, które:

- chcą zadbać o serce i układ krążenia,
- zmagają się z problemami metabolicznymi,
- potrzebują regeneracji po dużym stresie,
- szukają spokojnego, ale nie „sennego" uzdrowiska,
- chcą połączyć leczenie z łagodną aktywnością w naturze.

To uzdrowisko nie jest spektakularne w sensie kurortowej rozrywki. Jego siła tkwi w czymś innym – w konsekwentnym przywracaniu równowagi.

Na uzdrowiskowej mapie Kudowy-Zdroju działa kilka obiektów, które od lat cieszą się bardzo dobrą opinią zarówno wśród kuracjuszy, jak i lekarzy. Do najczęściej wybieranych należy Zespół Uzdrowisk Kłodzkich z sanatoriami, takimi jak Polonia, Bristol czy Zameczek – to miejsca z pełnym zapleczem zabiegowym i doświadczeniem w leczeniu chorób układu krążenia oraz metabolicznych.

Dużym uznaniem cieszy się także Sanatorium „Verde Montana", które łączy standard hotelowy z rozbudowaną ofertą rehabilitacyjną i strefą wellness, co przyciąga osoby szukające bardziej komfortowego pobytu.

Wśród kuracjuszy dobrze oceniane są również kameralniejsze ośrodki, jak Hotel Uzdrowiskowy „St. George" czy obiekty położone bezpośrednio przy Parku Zdrojowym – za spokojną atmosferę i bliskość natury.

Wybór konkretnego miejsca zależy od potrzeb zdrowotnych, ale wspólnym mianownikiem pozostaje wysoki poziom opieki i dostęp do naturalnych zasobów leczniczych Kudowy.

FOT. GETTY IMAGES

Kudowa-Zdrój jest najbardziej nasłonecznionym i najcieplejszym uzdrowiskiem w Polsce

FOT. GETTY IMAGES

Tłuszcze trans podwyższają poziom złego cholesterolu LDL, co sprzyja m.in. rozwojowi miażdżycy

DIETA

Składnik diety, który po cichu niszczy zdrowie. Warto więc go unikać

Emil Hoff

Dietetycy nie mają wątpliwości: tłuszczów trans powinno się spożywać jak najmniej. Przesada grozi poważnymi konsekwencjami z cukrzycą, rakiem i demencją włącznie. Jak wyeliminować je z diety?

Nienasycone tłuszcze trans już od dawna zostały zidentyfikowane przez dietetyków jako bardzo szkodliwe. Ich nadmiar w diecie może mieć potencjalnie niszczące dla zdrowia konsekwencje.

Tłuszcze trans występują naturalnie w mięsie (zwłaszcza wołowinie i baraninie) oraz w nabiale, szczególnie w mleku. Jednak ich największe stężenie występuje w olejach roślinnych po ich przemysłowym przetworzeniu, tzw. uwodornieniu. Uwalniają się także w czasie intensywnego smażenia na zwykłej domowej patelni.

Musisz szczególnie uważać na:

- fast foody i słone przekąski, takie jak czipsy,
- margaryny,
- koncentraty spożywcze,
- pieczywo i ciasto cukiernicze (i produkty, takie jak ciastka, herbatniki, wafelki, pączki, rogaliki, torty).

Nie trzeba być ekspertem, by zrozumieć, że tłuszcze trans należy ograniczyć w codziennej diecie. Dietetycy zalecają wręcz, by spożywać ich jak najmniej.

Jest kilka sposobów na to, by zmniejszyć ilość konsumowanych tłuszczów trans. Pierwszym jest stosowanie we własnej diecie zdrowych zamienników:

- WHO zwraca uwagę, że w zdrowej diecie warto ograniczać przede wszystkim tłuszcze nasycone i trans, a wybierać częściej tłuszcze nienasycone, obecne m.in. w oliwie z oliwek oraz olejach roślinnych – mówi mgr Anna Janiszewska-Janowicz, dietetyk Grupy Luxmed.

Zdrowe tłuszcze zawarte są m.in. w rybach, nasionach, wspomnianej oliwie z oliwek.

Drugi sposób to odpowiedni dobór kupowanych produktów. Unikaj tych wysokoprzetworzonych.

Sprawdzaj też etykiety. Tłuszcze trans nie są w nich wymieniane wprost; należy szukać określeń, takich jak:

- „częściowo uwodornione tłuszcze"
- „skrócone tłuszcze"
- „częściowo utwardzone oleje roślinne"

O tym, jak ważne jest wyeliminowanie z diety tłuszczów trans, zapewniają doskonałe wyniki badań populacyjnych, prowadzonych w Danii. To ten kraj jako pierwszy wprowadził regulacje dotyczące zawartości tłuszczów trans w produktach żywnościowych. Od 2003 r. obowiązuje tam zasada, że takich tłuszczów może być najwyżej 2 g w 100 g produktu (regulacja nie obejmuje produktów odzwierzęcych).

Już po kilku latach od wprowadzenia regulacji w Danii spadła liczba udarów, zawałów i zgonów związanych z chorobami układu krążenia.

Podobne ograniczenia wprowadzono także w UE, w tym w Polsce, w 2021 r. Nie znaczy to jednak, że nie musisz uważać na tłuszcze trans w żywności. Jeśli źle dobierzesz nawet produkty spełniające normy, w końcu tłuszczów może się zrobić za dużo. Szczególnie uważaj na towary importowane spoza UE, których nie obejmują unijne regulacje i może się w nich znajdować wyjątkowo dużo tłuszczów trans.

eprasa.pl 3f4fb48865

REHABILITACJA

FOT. GETTY IMAGES

W przypadku osób z afazją kluczowym elementem rehabilitacji są ćwiczenia logopedyczne, które pomagają w odzyskiwaniu funkcji mowy po udarze mózgu

Obserwacja ptaków ma terapeutyczny efekt. Zachęca do aktywności

Zdaniem naukowców obserwowanie ptaków może pomagać osobom po udarze mózgu odzyskiwać zdolności komunikacyjne.

Ola Głowacka

Afazja jest nabytym zaburzeniem neurologicznym wpływającym na język i komunikację. Dotyka około jednej trzeciej osób po udarze. Chorzy mogą mieć trudności z mówieniem, rozumieniem wypowiedzi, a także z czytaniem i pisaniem. Konsekwencją często jest ograniczenie kontaktów społecznych, co zwiększa ryzyko izolacji i depresji.

– Afazja to kradzież tożsamości – powiedziała dr Off, współkierująca programem leczenia afazji Big Sky na Uniwersytecie Michigan. – Osoby z afazją nie mają problemów intelektualnych. Są sobą, we własnej głowie. Problem polega na tym, że ich funkcja językowa uległa zmianie.

Specjaliści podkreślają, że najlepsze efekty rehabilitacji przynoszą metody łączące terapię kliniczną z aktywnościami osadzonymi w codziennym życiu pacjentów.

Początki projektu sięgają 2021 roku. Uczestnicy Intensywnego Kompleksowego Programu Leczenia Afazji (ICAP), realizowanego na uczelni, zainteresowali się tematyką sów i chcieli poznawać te ptaki podczas zajęć rehabilitacyjnych.

Eksponaty związane z sowami, w tym spreparowane okazy i materiały edukacyjne, pobudzały ciekawość uczestników i zachęcały ich do rozmów. Z czasem inicjatywa przerodziła się w stałą współpracę między ekolożką ptaków dr Victorią Dreitz a specjalistkami rehabilitacji poudarowej Jenną Musick i Catherine Off.

Obecnie każdego lata osoby po udarze zmagające się z zaburzeniami mowy uczestniczą w zajęciach terenowych poświęconych obserwacji ptaków. Program prowadzony jest wspólnie przez ornitologów i ekspertów od terapii mowy. Zdaniem badaczy kontakt z naturą tworzy naturalne i pozbawione presji środowisko sprzyjające komunikacji.

– Wymagania lingwistyczne są niewielkie, a uczestnicy mogą uczestniczyć na dowolnym poziomie – zaznaczyła dr Jenna Musick, współdyrektorka programu.

Jak podkreślają twórcy projektu, kluczowe znaczenie ma motywacja do nawiązywania kontaktu z innymi ludźmi.

– Funkcje komunikacyjne poprawiają się dopiero wtedy, gdy chcesz coś powiedzieć – powiedziała Off. – A my wyszliśmy z gabinetu terapeutycznego. Mówimy: Ciesz się towarzystwem ludzi, ciesz się przebywaniem na świeżym powietrzu i pozwól, by komunikacja nadeszła.

Zajęcia prowadzone w grupach pomagają uczestnikom koncentrować uwagę na wspólnym doświadczeniu i aktywnie angażować się w interakcje z innymi. Badacze wskazują, że zarówno kontakt z naturą, jak i wspólne przeżywanie różnych aktywności pozytywnie wpływają na samopoczucie.

Ptaki okazują się szczególnie wdzięcznym tematem. Ich śpiew, sezonowe migracje oraz różnorodność gatunkowa stanowią naturalny punkt wyjścia do rozmów.

Uczestnicy programu dzielą się obserwacjami, zadają pytania, pomagają sobie nawzajem w obsłudze sprzętu oraz kontynuują rozmowy po zakończeniu zajęć, także w gronie rodziny i znajomych.

Zespół badawczy pracuje obecnie nad oceną skuteczności programu oraz upowszechnieniem modelu rehabilitacji. Jeśli wyniki badań potwierdzą skuteczność tej metody, obserwacja ptaków może stać się cennym uzupełnieniem tradycyjnej rehabilitacji neurologicznej.

Afazję można leczyć

W wypadku afazji nabytej, np. u pacjentów po udarze mózgu, oprócz leczenia farmakologicznego konieczna jest terapia logopedyczna. U większości pacjentów daje ona dobre rezultaty i chory poprawia sposób wymowy czy też uczy się na nowo słów i ich sensu.

SENIORZY

Ta „cicha epidemia” zbiera coraz większe żniwo. Jej ofiarą padają wyłącznie ludzie starsi

Ola Głowacka

Najnowsze dane wskazują, że jednym z największych wyzwań zdrowotnych współczesnego świata staje się demencja, która jeszcze dwie dekady temu była znacznie mniej widoczna w statystykach zgonów.

Według danych Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), zawartych w Global Health Estimates, globalna długość życia niemal wróciła do poziomu sprzed pandemii COVID-19. Jednocześnie rośnie znaczenie chorób przewlekłych, które odpowiadają za coraz większą część zgonów na świecie.

Szczególnie niepokojące są dane dotyczące demencji. Między 2000 a 2023 rokiem liczba zgonów związanych z tym schorzeniem potroiła się. W ciągu zaledwie dwóch dekad demencja awansowała z 19. na 5. miejsce wśród najczęstszych przyczyn śmierci na świecie.

Demencja nie jest pojedynczą chorobą, lecz zespołem objawów spowodowanych uszkodzeniem mózgu.

Najczęstszą jej postacią jest choroba Alzheimera, odpowiadająca za około 60-70 proc. wszystkich przypadków. Choroba prowadzi do stopniowego pogarszania pamięci, myślenia, orientacji, zdolności komunikowania się i wykonywania codziennych czynności. Wraz z postępem schorzenia chory staje się coraz bardziej zależny od opiekunów.

Specjaliści podkreślają, że choć ryzyko rozwoju demencji rośnie wraz z wiekiem, nie jest ona nieuniknioną konsekwencją starzenia się organizmu. Do czynników zwiększających ryzyko należą m.in. nadciśnienie tętnicze, cukrzyca, otyłość, depresja, palenie tytoniu, nadużywanie alkoholu, brak aktywności fizycznej, izolacja społeczna oraz przebyte udary mózgu.

Wbrew obiegowej opinii pacjenci z demencją nie umierają wyłącznie „ze starości”. W zaawansowanych jej stadiach dochodzi do zaburzeń połykania, niedożywienia, odwodnienia i częstych infekcji, zwłaszcza zapaleń płuc. Chorzy są również bardziej narażeni na upadki, złamania, hospitalizacje oraz powikłania innych chorób przewlekłych.

Postępujące uszkodzenie mózgu wpływa także na podstawowe funkcje życiowe i zdolność samodzielnego funkcjonowania. Z tego powodu WHO zalicza demencję do najważniejszych przyczyn niepełnosprawności, zależności od opiekunów oraz zgonów wśród osób starszych.

Szacuje się, że obecnie z demencją żyje około 57 milionów ludzi na świecie, a każdego roku pojawia się blisko 10 milionów nowych przypadków. Ponad 60 proc. chorych mieszka w krajach o niskich i średnich dochodach.

WHO wskazuje również, że demencja jest już siódmą najczęstszą przyczyną zgonów na świecie.

Eksperci nie mają wątpliwości, że wraz ze starzeniem się populacji liczba chorych będzie dalej rosła. Najnowsze dane WHO pokazują, że świat coraz skuteczniej walczy z wieloma chorobami zakaźnymi, ale jednocześnie musi zmierzyć się z epidemią schorzeń przewlekłych. Demencja stała się jednym z najbardziej widocznych symboli tej zmiany.

FOTGETTY IMAGES

Choroby neurodegeneracyjne coraz częściej odbierają seniorom samodzielność i pogarszają jakość życia u jego schyłku

eprasa.pl 3f4fb48865

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

Jaka dieta przy terapii antybiotykowej?

Czym jest antybiotyk?

Antybiotyk to lek wykorzystywany w leczeniu różnorodnych chorób pochodzenia bakteryjnego, ułatwiający organizmowi gospodarza ich opanowanie. Środki tego typu skracają czas walki z infekcją, ale niewłaściwe stosowanie antybiotyków jednocześnie sprzyja powstaniu licznych efektów ubocznych, w tym antybiotykooporności, czyli utraty zdolności leku do niszczenia bakterii podczas zakażenia.

Jak działa antybiotyk?

Antybiotyki działają wyłącznie w zakażeniach bakteryjnych. rozpoczyna się już po przyjęciu leku, jednak organizm potrzebuje czasu, aby rozprowadzić jego substancje aktywne w ustroju. Pierwsze efekty terapii widoczne są po 2–3 dobach regularnego stosowania leków, choć w przypadku penicyliny stopniowa śmierć bakterii rozpoczyna się już po kilku godzinach od zażycia. Aby antybiotyk był skuteczny, należy uzupełniać jego dawkę kilka razy w ciągu dnia, ponieważ z każdą godziną stężenie jego substancji czynnych spada o połowę.

Co warunkuje skuteczność leczenia antybiotykiem?

Skuteczność leczenia antybiotykami warunkują liczne czynniki. To, po jakim czasie działa antybiotyk, zależy m.in. od: rodzaju bakterii chorobotwórczej; przebiegu klinicznego choroby i ogólnego stanu pacjenta; trafności diagnozy choroby i wczesności wprowadzenia antybiotykoterapii; odpowiedniego dobrania leku; przestrzegania zaleceń lekarskich w kwestii regularnego zażywania antybiotyku, kondycji układu immunologicznego; wieku pacjenta i chorób towarzyszących.

Czy w trakcie terapii antybiotykowej można spożywać cukier?

Spożywanie dużych ilości cukru podczas antybiotykoterapii może nasilać uszkodzenia mikrobiomu jelitowego i sprzyjać namnażaniu bakterii związanych z groźnymi infekcjami. Według badań prowadzonych w NYU Langone Health i innych ośrodkach naukowych na każde 100 g cukru spożytego w ciągu 48 godzin przed leczeniem dochodziło do spadku tzw. różnorodności alfa mikrobiomu o 21 proc. Jest to wskaźnik określający zróżnicowanie korzystnych bakterii obecnych w jelitach.

Czy alkohol jest bezwzględnie zabroniony?

Przyjmując antybiotyki, nie powinno się pić alkoholu – połączenie to może wywołać ciężkie objawy niepożądane, np. nudności, silne wymioty i bóle głowy, drgawki. Poza tym alkohol osłabia zarówno działanie niektórych antybiotyków, jak i pracę całego organizmu, przez co trudniejszy i dłuższy może być powrót do zdrowia.Niekiedy połączenie tych dwóch substancji daje bardzo nieprzyjemne, a nawet zagrażające życiu objawy, takie jak zaczerwienieniem twarzy, kołatanie serca, zaburzenia regulacji ciśnienia krwi, ból głowy, złe samopoczucie, ogólne osłabienie.

Czym są probiotyki?

Leczenie antybiotykami wiąże się ze zniszczeniem drobnoustrojów obecnych w organizmie. Antybiotyk ma za zadanie usunąć bakterie odpowiedzialne za chorobę. Niestety, nie działa on wybiórczo i często terapia wiąże się ze zniszczeniem także dobrej mikroflory w organizmie. Probiotyki to preparaty zawierające pożyteczne dla układu trawiennego bakterie lub drożdże. Przywierają one do nabłonka jelit, chroniąc je przed bakteriami, które wywołują choroby. Ponadto, probiotyki dbają o prawidłowe funkcjonowanie układu trawiennego i odpornościowego.

FOT. A. BANAŚ

Czego należy unikać?

W trakcie przyjmowania antybiotyku nie powinno się pić soków grapefruitowych ani jeść samego owocu – może on zwiększyć toksyczne działanie leku.
Dodatkowo warto pamiętać o tym, aby nie popijać antybiotyków mlekiem – wskazane jest, by odczekać ok. 2 godziny pomiędzy zażyciem leku a spożyciem nabiału. Zawarty w nim wapń może osłabiać wchłanianie substancji z tabletek czy kapsułek.

Oprac. Michał Dawid

DIETA

Wzdęcia, kołatanie serca, senność, a nawet głód. Chleb nie zawsze służy zdrowiu

Jeden bochenek dostarczy błonnika, witamin i pomoże utrzymać stabilny poziom cukru we krwi, a drugi sprawi, że glukoza wystrzeli niemal tak szybko jak po zjedzeniu słodkiej bułki.

Ola Głowacka

Wielu konsumentów uważa, że ciemny kolor pieczywa automatycznie oznacza zdrowy skład. Niestety nie zawsze. Producenci mogą uzyskać ciemniejszą barwę dzięki dodatkowi słodu, karmelu lub melasy. Taki chleb wygląda na pełnoziarnisty, choć w rzeczywistości powstał głównie z oczyszczonej mąki pszennej.

Dlatego warto czytać etykiety. Jeśli na początku składu znajduje się mąka pełnoziarnista, razowa lub żytnia pełnoziarnista, mamy znacznie większe szanse na wartościowy produkt.

Dietetycy najczęściej wskazują na chleb pełnoziarnisty, zwłaszcza żytni na zakwasie. Powód jest prosty: pełne ziarno zawiera wszystkie części ziarna, czyli otręby, zarodek i bielmo. Dzięki temu dostarcza błonnika, witamin z grupy B, minerałów oraz licznych związków bioaktywnych. Badania wskazują, że produkty pełnoziarniste mogą wspierać zdrowie serca, pomagać kontrolować poziom cholesterolu i glukozy oraz zmniejszać ryzyko rozwoju cukrzycy typu 2.

Zakwas daje dodatkowe korzyści. Naturalna fermentacja może obniżać indeks glikemiczny pieczywa, a także poprawiać przyswajanie niektórych składników mineralnych.

FOT. GETTY IMAGES

Dobre pieczywo pełnoziarniste zawiera sporo błonnika, który zwiększa uczucie sytości i pomaga ograniczać podjadanie

Osoby chorujące na cukrzycę lub insulinooporność powinny zwracać szczególną uwagę na tempo wzrostu poziomu cukru po posiłku.

Białe pieczywo, przygotowane z wysoko oczyszczonej mąki, zawiera niewiele błonnika i powoduje szybsze skoki glukozy. Produkty pełnoziarniste trawione są wolniej, dzięki czemu poziom cukru rośnie bardziej stopniowo. Harvard Health wskazuje, że pełnoziarnisty chleb jest korzystniejszym wyborem niż pieczywo białe pod względem kontroli glikemii. To nie oznacza, że cukrzyk nie może nigdy zjeść kajzerki. Oznacza jednak, że na co dzień lepiej wybierać pieczywo pełnoziarniste i łączyć je z białkiem oraz zdrowym tłuszczem.

Od lat cieszy się dużą popularnością ze względu na miękkość, długi termin przydatności i wygodę użycia. Z dietetycznego punktu widzenia nie jest jednak liderem zdrowego żywienia. Większość dostępnych w sklepach chlebów tostowych powstaje z wysoko oczyszczonej mąki pszennej, zawiera niewiele błonnika, a dodatkowo często wzbogacana jest cukrem, syropami, emulgatorami czy substancjami przedłużającymi świeżość. Takie pieczywo ma zwykle wyższy indeks glikemiczny niż tradycyjny chleb pełnoziarnisty, przez co szybciej podnosi poziom glukozy we krwi.

Nie oznacza to, że każda kromka chleba tostowego jest zła. Na rynku można znaleźć również wersje pełnoziarniste lub z dodatkiem ziaren, które mają znacznie korzystniejszy skład. Problem polega na tym, że konsumenci często wybierają najtańsze, bardzo miękkie pieczywo tostowe, które pod względem wartości odżywczych bardziej przypomina białą bułkę niż pełnowartościowy chleb. Jeśli więc tost ma pojawiać się na talerzu regularnie, warto szukać produktu, którego pierwszym składnikiem jest mąka pełnoziarnista, a zawartość błonnika wynosi co najmniej kilka gramów na 100 g produktu.

Wbrew popularnym mitom sam chleb nie tuczy. Problemem są najczęściej nadwyżka kalorii i dodatki, które trafiają na kromkę. Dobre pieczywo pełnoziarniste zawiera sporo błonnika, który zwiększa uczucie sytości i pomaga ograniczać podjadanie. Produkty pełnoziarniste mogą pomagać dłużej utrzymać uczucie najedzenia dzięki większej zawartości błonnika.

Nie ma jednego „trującego" chleba, ale są produkty, które pod względem wartości odżywczej wypadają zdecydowanie słabiej.

Na końcu rankingu zwykle znajdują się: chleb tostowy z długą listą dodatków, pieczywo z wysoko oczyszczonej mąki pszennej, słodzone pieczywo pakowane, mocno przetworzone wypieki z dodatkiem syropów glukozowo-fruktozowych, jasne bułki praktycznie pozbawione błonnika.

Takie produkty często zawierają mniej składników odżywczych, a więcej substancji poprawiających trwałość, smak i strukturę. Dodatkowo charakteryzują się wyższym indeksem glikemicznym.

Jak rozpoznać naprawdę dobry chleb? Sprawdź te cztery rzeczy. Pierwszy składnik – najlepiej mąka pełnoziarnista lub razowa. Zawartość błonnika – im więcej, tym lepiej. Krótki skład – mąka, woda, zakwas lub drożdże, sól. Obecność ziaren i pełnych zbóż – dodatkowy atut, choć nie zastępuje pełnoziarnistej mąki.

eprasa.pl 3f4fb48865

PROGRAMOWO

G. 16:50

Szpital św. Anny

TVN

W dniu 18. urodzin Grześka Kaja i Ada przygotowują dla niego niespodziankę. Tymczasem na SOR trafia 65-letni sportowiec po upadku z drabiny, a wyniki badań prowadzą lekarzy do niepokojących wniosków. Ekipa Tomka Jaworskiego otrzymuje wezwanie do willi, w której zgłoszono wypadek z bronią palną. Okoliczności zdarzenia budzą wątpliwości. Podczas tej wizyty Tomek zauważa u mężczyzny zdjęcie jego z Michałem, ojczymem Tomka... Podczas transportu pacjenta do szpitala dochodzi do krwotoku wewnętrznego.

G. 16:55

Gliniarze Śląsk

Polsat

Znika świadek koronny oraz policajnt, który miał go pilnować. Monitoring ujawnia, że obaj zostali uprowadzeni przez zamaskowanych osobników. W trakcie śledztwa zeznania bezdomnego kłócą się z tym, co widać na monitoringu. Co widział bezdomny mężczyzna? W jakiej sprawie i przeciwko komu miał zeznawać porwany świadek? Czy detektywi zdążą uratować uprowadzonych ludzi? Tymczasem syn Gutka, Dawid, zostaje zatrzymany.

G. 18:00

Pierwsza miłość

Polsat

Kulas rzuca się na Olka z pięściami. Nie słucha tłumaczeń, bo wszystko wskazuje na to, że to właśnie on – przyjaciel! – zbałamucił jego córkę. Aniela w ostatniej chwili powstrzymuje rozlew krwi. Jej też nie jest łatwo – krąży między nabuzowanym mężem a pasierbicą, która coraz bardziej zamyka się w sobie. Czy dziewczyna w końcu przyzna, jak było naprawdę? Maja uprzedza Radka, że umówiła się na kawę z przyjacielem. Radek jest zaskoczony i rozczulony jej lojalnością. Życzy Mai dobrej zabawy, zapewniając, że nie ma z tym problemu. Natomiast Kacprowi nie podoba się samodzielna krucjata żony przeciwko facetowi spod szkoły. Ona zaś krytykuje bierność męża, dochodzi między nimi do sprzeczki. Marysia jest rozdrażniona, a dodatkowo wciąż przejęta sytuacją Melki. Złość ustępuje, gdy ma okazję wygadać się przed... Pawłem – nadal tak dobrze się rozumieją.

G. 20:00

Barwy szczęścia

TVP 2

Hubert podejmuje decyzję o zgłoszeniu ataku na Adama, ale zastraszony chłopak twierdzi, że nie rozpoznaje Daniela. Asia konsultuje z Natalią spór sądowy z Lucyną. Bruno musi zmierzyć się z trudną rozmową z Amelią, która dowiaduje się o aresztowaniu Karoliny. Kiedy Karolina zostaje zwolniona, Stański traktuje ją z dystansem. Z kolei Kacper ponownie odwiedza lokal Feel Good, zafascynowany Luizą.

G. 20:15

NA WSPÓLNEJ

TVN

Lew dowiaduje się, że Kalski opuścił szpital i alarmuje Weronikę. Tymczasem Greg czeka przed domem Roztockiej na córkę – każe jej się pakować i jechać z nim. Kacper broni przerażonej Jagody. Gdy dziewczyna odmawia ojcu, ten nie ustępuje. Nagle przyjeżdża Weronika – grożąc policją, zabrania Kalskiemu zbliżać się do córki. Greg robi się agresywny! Hebel i Agnieszka przyjeżdżają do poprawczaka – mówią „Nochalowi", że zawalczą o jego kontakty z siostrzyczką. Chłopak jest poruszony i obiecuje wzorowe zachowanie. „Nochal" dotrzymuje słowa i Hebel dostaje informację, że chłopcy wrócili do treningów koszykówki. Na dodatek dają z siebie wszystko, bo... kibicuje im seksowna Sandra, żona Seby! Cieślikowie wprowadzają się do nowego mieszkania. Ich nowa sąsiadka nie podziela ich entuzjazmu...

G. 20:30

Felicita

TVP 1

Zośka wciąż nie potrafi porozumieć się z Ewką. Choć Jagoda podejmuje próbę pogodzenia zwaśnionych kobiet, zalicza porażkę. Głęboko zraniona Zośka nie jest bowiem gotowa na pojednanie. Tymczasem Oliwia z coraz większym niepokojem przyjmuje zapewnienia Giulii, że z Davide wszystko jest w porządku. Niespodziewanie w Warszawie pojawia się Wiktor, przywożąc zaskakującą propozycję, a Stella i Francesca przystępują do realizacji swojego planu.

G. 20:50

Na dobre i na złe

TVP 2

Wiktoria opiekuje się Blanką i w szczerej rozmowie wyznaje córce, że rozstała się z mężem. Gdy dr Consalida na nowo rusza do akcji – i zaczyna szukać na własną rękę zaginionej wnuczki – kończy się to kolejnym atakiem w parku i... „krwawym starciem" lekarki z komisarzem Biegunem. Falkowicz nadal próbuje wyswatać Matyldę. Tym razem bierze na celownik Tomaszka oraz stażystę Julka Czaję. Kolejnym pacjentem profesora zostaje Mundek, który ma w szpitalu groźny wypadek i krwotok tętniczy.

eprasa.pl 3f4fb48865

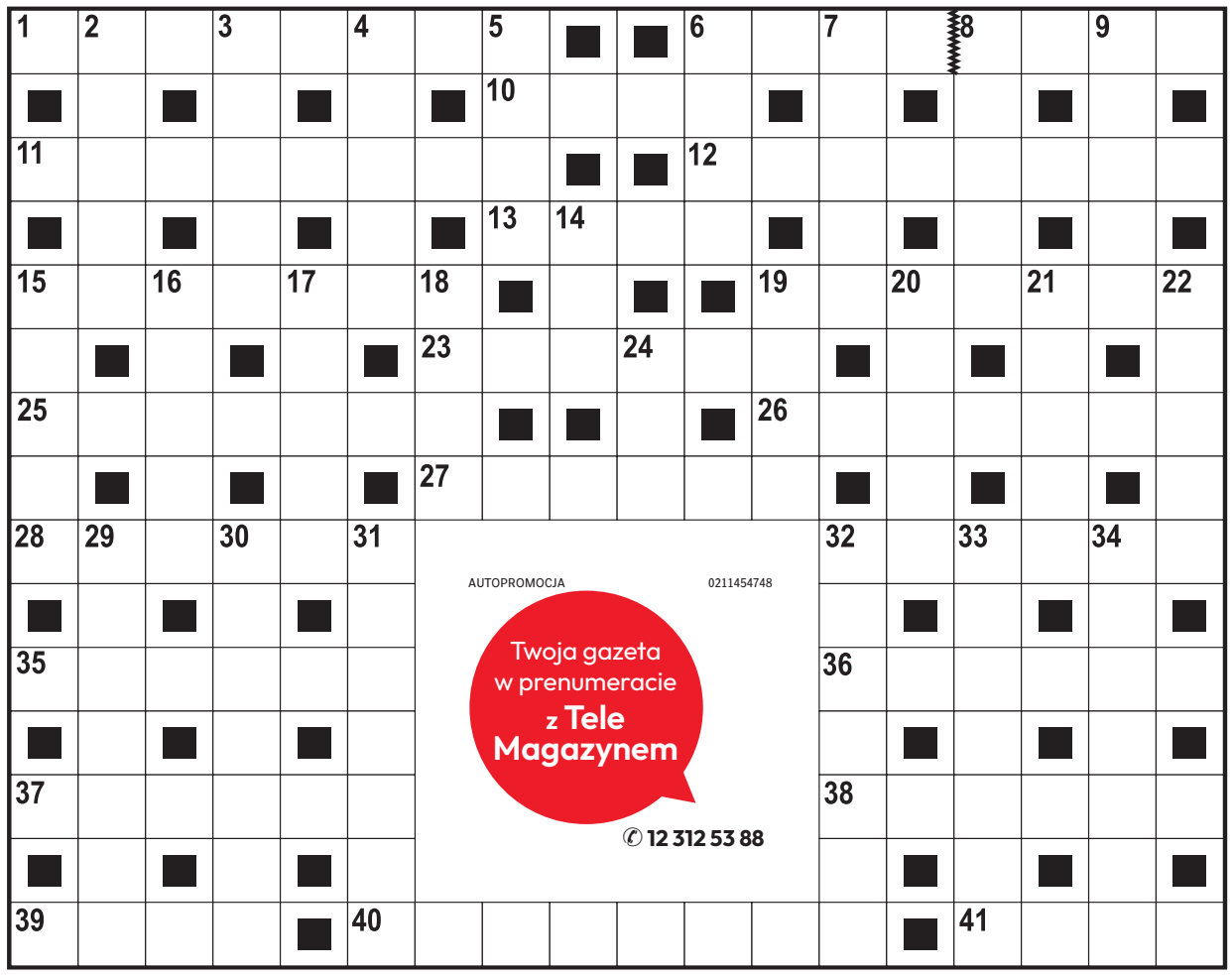
KRZYŻÓWKA NR 159

Poziomo:

1) był nim Wilhelm Tell,
6) kobieca postać z wierzeń słowiańskich,
10) część mechanizmu zegarka,
11) istota żywa, stworzenie,
12) przedstawiciel rządu do kontaktu z mediami,
13) nawierzchnia drogowa z kamienia,
15) chroniony ptak leśny, bargiel,
19) domowe – do odrobienia,
23) wieś w Małopolsce nad zaporą wodną,
25) publiczne zebranie wyborcze, wiec,
26) sprawa do załatwienia,
27) potocznie o Amerykaninie,
28) świąteczny dzień w judaizmie,
32) piętro widowni teatralnej,
35) doradczyni, powiernica, towarzyszka duchowa męża stanu,
36) święta rzeka dla wyznawców hinduizmu,
37) proces rozwoju, doskonalenie się,
38) tokijski port lotniczy,
39) kolce przy butach alpinisty,
40) wiara w lepszą przyszłość,
41) egzaminacyjny zestaw pytań.

Pionowo:

2) „Maska …”, film z rolą Antonio Banderasa,
3) meksykańska roślina kolczasta,
4) ostra przyprawa kuchenna,
5) czworobok o wszystkich bokach równych,
6) żaglowiec jak część tułowia,
7) uczy rozumu (w przysłowiu),
8) konna lub figurowa,
9) uciążliwe owady z rzędu muchówek,
14) główny składnik risotta,
15) np. Jurand ze Spychowa,
16) piłkarski klub z wawelskiego grodu,
17) druga żona Oktawiana Augusta,
18) … Kwitnącej Wiśni,
19) ćwiczenie gimnastyczne na drążku,
20) chronione przez oponę,
21) wykonuje podwodne prace,
22) główne miasto Zagłębia Ruhry,
24) wolny koniec omasztowania,
29) Jan Onufry, przyjaciel Michała Wołodyjowskiego,
30) wstążki zastępujące ordery,
31) sylwestrowy trunek,
32) roślina ozdobna, ukośnica,
33) wypukła technika graficzna,
34) syn Agamemnona i Klitajmestry.

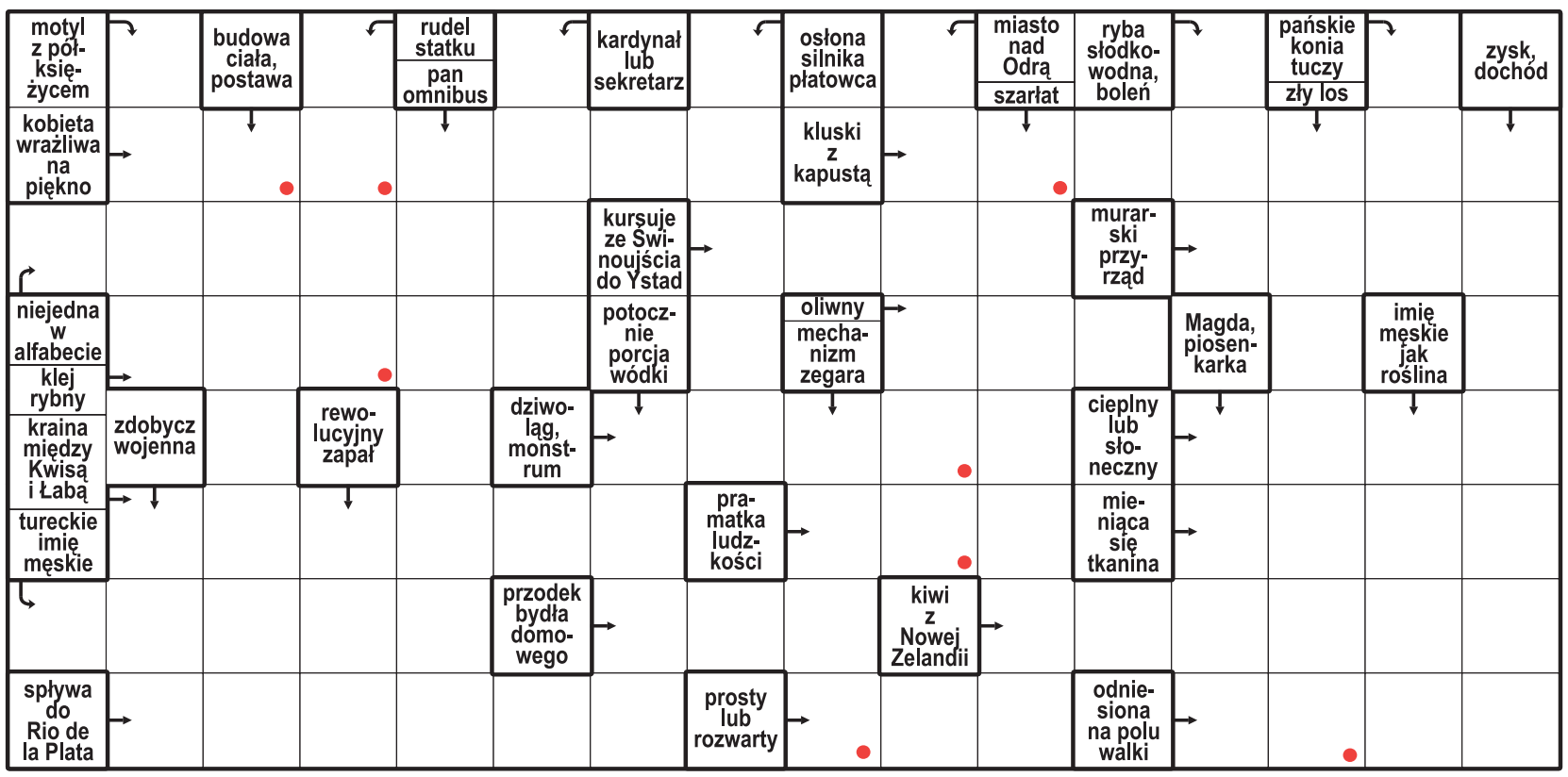


AUTOPROMOCJA 0211454748
Twoja gazeta w prenumeracie z Tele Magazynem
✆ 12 312 53 88

ROZWIĄZANIE NR 158

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

KRZYŻÓWKA PANORAMICZNA



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

ROZWIĄZANIE: STARÓWKA.

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Odważna decyzja otworzy przed Tobą nowe możliwości. Horoskop dzienny radzi zaufać intuicji.

Ryby (19.02 - 20.03)
Spokojny dzień sprzyja porządkom i rozmowom. Horoskop na dziś radzi postawić na szczerość.

Baran (21.03 - 19.04)
Czeka Cię wiadomość, która zmieni plany. Horoskop dzienny na środę mówi, że dobrze na tym wyjdziesz.

Byk (20.04 - 20.05)
Zadbaj o siebie i bliskich. Horoskop dzienny zapowiada, że ciepła rozmowa pomoże rozwiązać problem.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Twoja pewność siebie przyciągnie uwagę. Horoskop na dziś mówi, że błyśniesz dobrym pomysłem.

Rak (22.06 - 22.07)
Dzień sprzyja planowaniu. Horoskop dzienny na środę przypomina, że mały krok też daje sukces.

Lew (23.07 - 22.08)
Gwiazdy sprzyjają zgodzie. Horoskop dzienny to wskazówka, by otworzyć serce na nowe znajomości.

Panna (23.08 - 22.09)
Intuicja wskaże Ci właściwą drogę. Horoskop na dziś podpowiada, by unikać pochopnych ocen.

Waga (23.09 - 22.10)
Przed Tobą dzień pełen inspiracji. Horoskop dzienny na środę mówi, że nowe spotkanie doda Ci energii.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Cierpliwość przyniesie dobre efekty. Horoskop dzienny podpowiada, by skupić się na obranym celu.

Strzelec (22.11 - 21.12)
Nietypowy pomysł może odmienić Twoje plany. Horoskop na dziś radzi słuchać dobrych rad życzliwych ludzi.

Koziorożec (22.12 - 19.01)
Emocje pomogą Ci lepiej zrozumieć innych. Horoskop dzienny na środę radzi znaleźć czas na odpoczynek.

eprasa.pl 3f4fb48865

DROBNE

Handlowe

INNE

TANIE kołdry puchowe.
534-222-122

AUTOREKLAMA
ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ
ibo.polskapress.pl

SKARYSZEW

Żłobek w Skaryszewie otwarty. Inwestycja za blisko 8 milionów

Janusz Petz

Nowy żłobek samorządowy w Skaryszewie został już oficjalnie otwarty. Oferuje aż 100 miejsc dla najmłodszych dzieci. To inwestycja za blisko 8 milionów złotych.

FOT. JANUSZ PETZ

Wstęgę przecinali przedstawiciele władz Skaryszewa, władz powiatowych i wojewódzkich a także ksiądz kanonik Dariusz Skrok.

Nowoczesne sale, bezpieczne otoczenie i miejsca dla najmłodszych mieszkańców – Skaryszew wzbogacił się o nową placówkę opieki nad dziećmi. Żłobek samorządowy ma pomóc rodzicom w łączeniu obowiązków rodzinnych z pracą zawodową.

W uroczystości otwarcia żłobka, która odbyła się w poniedziałek, 12 października, uczestniczyli przedstawiciele samorządu gminnego z burmistrz Skaryszewa Justyną Grys i powiatowego, ze starostą radomskim Waldemarem Trelką, a także wicewojewoda mazowiecki Patryk Fajdek. Wydarzenie było okazją do zaprezentowania nowej placówki oraz podkreślenia znaczenia rozwoju infrastruktury opiekuńczej dla rodzin z terenu gminy Skaryszew. Placówkę poświęcił ksiądz kanonik Dariusz Skrok. Podczas uroczystości burmistrz Skaryszewa Justyna Grys podkreślała znaczenie nowej placówki dla gminy. To pierwszy samorządowy żłobek w gminie.

Nowa placówka powstała w sąsiedztwie Publicznej Szkoły Podstawowej w Skaryszewie i stanowi kolejny element rozwoju lokalnej infrastruktury edukacyjnej i opiekuńczej.

Budowa żłobka była jedną z istotnych inwestycji samorządu. Umowę z wykonawcą, firmą Development Kinga Górska z Makowca, podpisano 23 lipca 2025 roku. Całkowita wartość przedsięwzięcia wyniosła 7 milionów 860 tysięcy 500 złotych.

Inwestycja obejmowała budowę budynku, wykonanie niezbędnych instalacji, zagospodarowanie terenu, parkingi oraz wyposażenie placówki i budowę placu zabaw.

Realizacja zadania była możliwa również dzięki środkom zewnętrznym. Gmina pozyskała 2 miliony 588 tysięcy 760 złotych z Krajowego Planu Odbudowy oraz 595 tysięcy 414 złotych z budżetu państwa na pokrycie podatku VAT. Łączna kwota tych form dofinansowania wyniosła ponad 3,18 miliona złotych.

Nowo zbudowany Żłobek Samorządowy w Skaryszewie ma 100 miejsc dla dzieci do trzeciego roku życia. Żłobek zaczął działać 1 września. Opieką objętych jest obecnie 59 dzieci.

REKLAMA 0011594488

14 października 2026
W Dniu Edukacji Narodowej
wspominamy
Panią Prof.
STEFANIĘ RYTEL
Pedagoga muzyki
muzykoterapeutkę

Niezapomniana, charyzmatyczna i oddana swojej życiowej misji – uczenia i uwrażliwiania na piękno i wartość muzyki w życiu człowieka. Wieloletnia nauczycielka Państwowej Szkoły Muzycznej im. Ludomira Różyckiego w Kielcach w klasie fortepianu. Krótko dyrektor tej szkoły. Wychowawczyni wielu pokoleń uczniów. Choć nie wszyscy rozwinęli muzyczne kariery, to spotkanie z Nią zostawiło w nich do dziś żywy ślad. Metoda uczenia i tworzenia relacji z uczniami wykraczały poza obligatoryjną zawodową odpowiedzialność. Dla wielu z nich opoka, doradczyni, przewodniczka wspierająca w trudnych momentach pierwszych życiowych decyzji. Jej kultura osobista, kultura języka polskiego były najwyższej próby. Niezłomna i konsekwentna. Zawsze stała po stronie dobra ucznia. Wymagająca, lojalna, szczera, sprawiedliwa.

Odeszła 21 września 2026 r.,
zostawiając po sobie jako Człowiek, Osoba,
Artystka nie dającą się zapełnić niczym pustkę.

Helenie i Januszowi Nasiłowskim, rodzinie, przyjaciołom, uczniom, sąsiadom, znajomym oraz społeczności Zespołu Państwowych Szkół Muzycznych w Kielcach wyrazy współczucia i pociechy wobec tej niepowetowanej straty składają byli uczniowie

Anna Konatowicz, Artur Wiśniewski, Maja Spychaj

REKLAMA 0011598004

UWAGA! PRZETARG · UWAGA! PRZETARG · UWAGA! PRZETARG

AGENCJA MIENIA WOJSKOWEGO

ODDZIAŁ REGIONALNY AGENCJI MIENIA WOJSKOWEGO W KRAKOWIE
31-155 Kraków; ul. Montelupich 3
tel. (12) 211 41 43; fax (12) 211 40 05
www.amw.com.pl; e-mail: krakow@amw.com.pl

ZAPRASZA DO SKŁADANIA OFERT DO PRZETARGU PISEMNEGO PUBLICZNEGO NA SPRZEDAŻ SPRZĘTU

Otwarcie ofert nastąpi w siedzibie Agencji Mienia Wojskowego w Krakowie ul. Montelupich 3 w dniu 22.10.2026 r. o godz. 12:00

w ofercie m.in. STAR 744 ■ FORD TRANSIT VI ■ FIAT DUCATO 2,3 JTD ■ Części zamienne do samochodów: ZIŁ, UAZ, STAR, KAMAZ, POLONEZ, OPEL, FSO, TARPAN , AUTOSAN H-6 ■ Przyczepa transportowa D-46 ■ Wyważarka komputerowa TROLL 2162 ■ Cysterny paliwowe ■ Tokarka TUC-40 ■ Pakiety sprzętu medyczno-laboratoryjnego ■ Łódź rozpoznawcza ŁR-M ■ Maszynki łucznicze ■ Agregat oddymiający ■ Tuba F CERVENY ■ Pojemniki po amunicji ■ Kosiarki i kosy spalinowe ■ Sprzęt warsztatowy ■ Zużyte urządzenia elektryczne i elektroniczne ■ Pompy paliwowe ■ Siatki maskujące ■

Pełna oferta na www.amw.com.pl

UWAGA! PRZETARG · UWAGA! PRZETARG · UWAGA! PRZETARG

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 0011596184

„Społem”
Powszechna Spółdzielnia Spożywców w Końskich
siedziba: ul. Marszałka Piłsudskiego 26, 26-200 Końskie

PRZETARG NA SPRZEDAŻ NIERUCHOMOŚCI

- Nieruchomość zabudowana budynkiem sklepu
- Adres: ul. Górna 4A, 26-200 Końskie
- Działka ewidencyjna nr 1455/2
- Powierzchnia: 0,0437 ha
- Księga wieczysta: KI1K/00001004/1

Szczegółowe informacje oraz warunki przetargu:
„Społem” Powszechna Spółdzielnia Spożywców w Końskich
41 372 24 43 wew. 26 | kom. 783 595 211

„Społem” Powszechna Spółdzielnia Spożywców w Końskich zastrzega sobie prawo do odwołania lub unieważnienia przetargu bez podania przyczyny.

WYTWORZONE PRZEZ AI

AUTOREKLAMA

TELEMAGAZYN

Twój wybór programów

telemagazyn.pl

eprasa.pl 3f4fb48865

PIŁKA NOŻNA

Michał Listkiewicz: Krucjata i zorganizowana akcja

W piłkarskiej PKO Ekstraklasie w ostatnim czasie aż roi się od sędziowskich błędów. Co się dzieje z polskimi arbitrami? Jak poprawić aktualną sytuację? Rozmawiamy z Michałem Listkiewiczem, byłym arbitrem i byłym prezesem PZPN

Zbigniew Czyż

Prawdziwą burzę w środowisku piłkarskim wywołały ostatnie sędziowskie kontrowersje w meczach Legii z Wisłą i Jagiellonii z Górnikiem. Coś złego dzieje się z polskim sędziowaniem w PKO Ekstraklasie?

Oglądam inne ligi i tam też są błędy, a w lidze hiszpańskiej to jest ich multum! Myślę, że trochę się wyżywamy na polskich arbitrach i jest to chyba jakaś skoordynowana akcja. Problemem naszej piłki jest jakość gry, a nie jakość sędziowania.

Powtórki telewizyjne wykazują jednak, że sędziowie w ostatnim czasie w naszej lidze mylą się dosyć często.

Ale niestety pomijane jest w komentarzach to, jaki poziom ma nasza liga. Nie widzimy, że mistrz Polski jedzie do przeciętnej angielskiej drużyny w Lidze Europy i nie istnieje na boisku, cały czas jest natomiast alibi w postaci sędziów. Kiedyś rozmawiałem z Kazimierzem Górskim i on powiedział mi, że nigdy publicznie ich nie atakował. Dlaczego? Bo choć miał uzasadnione pretensje, to odbierało mu później argument w rozmowie z zawodnikami. I to było bardzo mądre. Ja w ogóle uważam, że to, co się dzieje ostatnio, to jest jakaś krucjata.

FOT. ARKADIUSZ WOJTASIEWICZ/POLSKA PRESS

Michał Listkiewicz w mocnych słowach odnosi się do krytyki sędziów. Uważa, że głównym problemem polskiej ligi jest poziom piłkarski

Mocne słowa.

Tę krucjatę wywołało kilku kolegów ze środowiska sędziowskiego i to jest dla mnie kompletnie niepojęte. Nie akceptuję takich zachowań jak panów Wójcika, Rostkowskiego, Lyczmańskiego, którzy dla jakichś osobistych karier medialnych pozwalają sobie na obrażanie i poniżanie swoich kolegów. Odnośnie tych panów, których nazwiska wymieniłem, to powiedziałbym tak: zapomniał wół jak cielęciem był.

Bardziej ma pan pretensje do sędziów aktualnie komentujących wydarzenia niż tych, którzy pracują na boisku?

Cała trójka tych arbitrów popełniała nie raz błędy, czasami poważne, tak jak ja, bo w tym fachu to jest nieuniknione.

Sędziowie od tego sezonu pracują przy obsłudze VAR z siedziby PZPN w Warszawie. Są komfortowe warunki i dzięki temu też miało być przecież lepiej.

I bardzo dobrze, że jest ta siedziba, ale przy VAR pracują ludzie i też mogą się mylić. Tam, gdzie jest człowiek, tam jest możliwość pomyłki. Zdarzają się ewidentne błędy, ale tak samo zdarzają się trenerom i piłkarzom. Dla mnie najlepszym VAR-owcem jest Paweł Gil, z tym, że on jest głównie wykorzystywany przez UEFA, szkoli zresztą sędziów VAR na całym świecie. Apeluję o opamiętanie w tym temacie.

Kiedyś był pan prekursorem sprowadzania do naszej ligi arbitrów z zagranicy. Może warto wrócić do tego pomysłu?

Zgadza się, ale to było na zasadzie wymiany i zaczynałem wtedy od współpracy z Węgrami. Pytanie, czy ci z zagranicy będą teraz lepsi? Czy naprawdę chcemy mieć u siebie takich sędziów jak pan Lahoz z Hiszpanii? Jeśli chodzi natomiast o szkolenie i wymianę, to jak najbardziej jestem za takim pomysłem.

Widzi pan jakiś sposób, żeby poprawić tę całą sytuację w polskim sędziowaniu?

Przede wszystkim mamy za mało arbitrów. Nikt nie chce sędziować w ligach amatorskich, gdzie stawki są marne. Jak się pojedzie czasami na prowincję, to jest jeden arbiter, a nie trzech. Niektórzy muszą z kolei sędziować cztery mecze w weekend i to nie jest zdrowe. Młodzi szybko się zniechęcają, często właśnie przez to, że na górze jest taki hejt i taka agresja. Dodatkowo, w ligach juniorskich czy dziecięcych rodzice oraz trenerzy są tak agresywni, nieprzyjemni i wulgarni, że taki osiemnastoletni sędzia się zniechęca i rezygnuje. Tym bardziej, że w lidze okręgowej dostanie 120 złotych, za co musi jeszcze sam dojechać i coś zjeść, a pół dnia ma wyjęte z życia.

Co w tej sytuacji?

Może dobrze byłoby wprowadzić takie rozwiązanie jak w Niemczech. Tam każdy klub w rozgrywkach amatorskich ma obowiązek zgłoszenia kandydata na sędziego. Taki człowiek idzie na kurs, a potem sędziuje. Nawet jeśli po roku czy dwóch latach ochota mu przejdzie, to jest jakieś wzmocnienie. W polskim sędziowaniu nie podoba mi się natomiast trochę coś innego. A mianowicie to, że niektórzy sędziowie chcą być celebrytami i są nieprzyjemni dla piłkarzy, a to nie tędy droga.

ŚRODA Z LIGĄ MISTRZÓW

Wielki hit w Manchesterze, „polskie" Porto z wizytą w Andaluzji

Bartosz Głąb

Największym hitem środowych meczów 2. kolejki piłkarskiej Ligi Mistrzów będzie starcie Manchesteru City z PSG. Warto spojrzeć na dwa starcia z udziałem reprezentantów Polski. Matty Cash i jego Aston Villa ugoszczą tureckiego giganta, natomiast trio z FC Porto zagra w stolicy Andaluzji.

W pierwszej kolejce fazy ligowej zarówno Manchester City, jak i PSG sięgnęły po pewne zwycięstwa. Angielski zespół wygrał 2:0 w Porto, natomiast Paryżanie rozbili przed własną publicznością Slovan Bratysława aż 6:1. Według kursów bukmacherskich faworytem rywalizacji są The Citizens, jednak zwycięzca poprzedniej edycji tych elitarnych rozgrywek na pewno również liczy na zdobycz punktową.

Jeśli chodzi o występy reprezentantów Polski, w środowy wieczór będziemy mogli liczyć na grę czterech zawodników. W angielskim Birmingham ekipa Aston Villi podejmie tureckie Fenerbahce Stambuł. Matty Cash mimo kontuzji odniesionej w meczu Ligi Narodów przeciwko Bośni i Hercegowinie w ostatni weekend zagrał cały mecz w Premier League i teraz również jest gotowy do gry.

Natomiast „portugalsko-polskie" FC Porto zagra na wyjeździe z hiszpańskim Realem Betis Sewilla. Spore szanse na występ, i to nawet w wyjściowym składzie, ma dwójka Polaków. Jakub Kiwior to oczywiście podstawowy defensor Smoków. Oskar Pietuszewski w poprzednią sobotę mimo wejścia tylko na końcówkę strzelił zwycięskiego gola w trudnym wyjazdowym meczu z Maritimo i być może teraz dostanie szanse w znacznie większym wymiarze czasowym. Niestety, Jan Bendarek wciąż będzie odbywać karę zawieszenia za czerwoną kartkę, którą dostał jeszcze w poprzedniej edycji Ligi Europy.

FOT. PAP/EPA

Oskar Pietuszewski to wielka nadzieja „polskiego" FC Porto

W telewizji za darmo na kanale TVP 1 będziemy mogli obejrzeć od godziny 21.00 mecz AS Roma – Real Madryt. Starcie na Stadio Olimpico w stolicy Włoch będzie dostępne bez opłat także w internecie na stronie sport.tvp.pl oraz w aplikacji TVP Sport. Spotkanie skomentują ze stadionu Jacek Laskowski oraz Robert Podoliński.

PLAN TRANSMISJI ŚRODOWYCH MECZÓW LIGI MISTRZÓW:

- 18:45 LASK Linz – Liverpool FC (CANAL+ Extra 2);
- 18.45 Feyenoord Rotterdam – Como 1907 (CANAL+ Extra 3);
- 21.00 Manchester City – PSG (CANAL+ Extra 1);
- 21.00 AS Roma – Real Madryt (TVP 1, CANAL+ 360, CANAL+ Sport 6);
- 21.00 Aston Villa – Fenerbahçe Stambuł (CANAL+ Extra 2);
- 21.00 Real Betis – FC Porto (CANAL+ Extra 3);
- 21.00 Bodø/Glimt – Borussia Dortmund (CANAL+ Extra 5);
- 21.00 Szachtar Donieck – AEK Ateny (CANAL+ Extra 6);
- 21.00 Slovan Bratysława – VfB Stuttgart (CANAL+ Extra 7);
- 21.00 Multiliga Mistrzów (CANAL+ Extra 4).

eprasa.pl 3f4fb48865

SPORT

• **Moya Radomka Radom pierwszy domowy mecz w Tauron Lidze Kobiet z Volley Wrocław** grała wtorek, 13 października, w godzinach wieczornych. Relacja z meczu na echodnia.eu i jutro w papierowym wydaniu „Echa Dnia"

PIŁKA NOŻNA, PKO BP EKSTRAKLASA

Nieudany debiut trenera Johna Carvera w Radomiaku, gole Koperskiego i Kingue

Radomiak Radom przegrał w poniedziałek z Motorem Lublin 2:3 w 10. kolejce piłkarskiej PKO BP Ekstraklasy. O porażce zdecydował gol w doliczonym czasie gry

Stanisław Wróbel

Radomiak Radom	**2** (0)
Motor Lublin	**3** (0)

Bramki : 1:0 Filip Koperski 24, **1:1** Mbaye Ndiaye 53, **1:2** Karol Czubak 70 z karnego, **2:2** Steve Kingue 80 , **2:3** Christopher Simon 90+2

Radomiak: Filip Majchrowicz - Kryspin Szcześniak, Steve Kingue, Filip Koperski, Jan Grzesik - Roberto Alves (od 73 Ibrahima Camara), Christos Donis - Ronaldo Lumungo (od 83 Manu), Rafał Wolski (od 61 Abdoul Tapsoba), Elves Balde (od 46 Luquinhas) - Fernando Goure (od 61 Guilherme Luiz)

Motor: Gasper Tratnik - Kamil Łukoszek , Bartosz Bereszyński (od 60 Marek Bartos), Tin Plavotić , Filip Luberecki - Yacine Bourjane (od 87 Paskal Meyer), Christopher Simon, Rony Lopes (od 77 Mateusz Łęgowski), Mbaye Ndiaye, Makan Aiko (od 60 Fabio Ronaldo) - Karol Czubak

Sędziował: Tomasz Kwiatkowski z Warszawy

Widzów: 8008

FOT. OLHA ILKEVYCH

Radość po golu dla Radomiaka Radom w pierwszej połowie meczu z Motorem.

Pechowa porażka Radomiaka Radom, który grał nieźle ale zabrakło koncentracji w końcówce. Trzeba przyznać, że Motor był groźniejszy - w całym meczu oddał 22 strzały przy 6 Radomiaka, w celnych strzałach była 2:11 dla Motoru, w posiadaniu piłki 45 procent do 55 procent dla zespołu gości.

Debiut nowego trenera Radomiaka Johna Carvera nie udał się. Doświadczony szkoleniowiec trochę zamieszał składem nie wypuszczając od początku Luquinhas i wystawiając wracającego po różnych kłopotach Steve Kingue.

Po pierwszej połowie wydawało się, że Radomiak jest na dobrej drodze do zwycięstwa. W 24 minucie z rzutu rożnego dośrodkował Rafał Wolski a bramkę zdobył obrońca Filip Koperski. To jego pierwszy gol w ekstraklasie dla Zielonych.

Świetna okazję miał też Ronaldo Lumungo w 27 minucie. Po akcji skrzydłem, próbował wyłożyć piłkę do niepilnowanego Fernanda Goure, ale źle to zrobił i Bereszyński wybił piłkę na rzut rożny.

W drugiej połowie wróciły przekleństwa Radomiaka w postaci prostych błędów - Kryspin Szcześniak i Roverto Alves - wróciły. Kosztowały dwie bramki.

W 53 minucie Kryspin Szcześniak stracił piłkę w niegroźnej sytuacjai i Motor przeprowadził błyskawiczną akcję - Mbaye Ndiaye strzelił nie do obrony.

W 68 minucie Karol Czubak - najlepszy strzelec Motoru został sfaulowany w polu karnym przez Roberto Alvesa. Sędzia bez wahania pokazał na 11 metr - rzut karny. Sam poszkodowany celnie strzelił i Motor prowadził 2:1.

Nasz zespół odpowiedział golem Steve Kingue, który w sumie zanotował udany powrót - do siatki skierował piłkę głową. Podawał Ibrahima Camara.

Niestety zabrakło koncentracji w ostatnich minutach. Porażka oznacza zepchnięcie Radomiaka do strefy spadkowej - na 16 miejsce i awans Motoru na 14 lokatę. Radomiak ma 8 punktów, Motor obecnie 9.

John Carver trener Radomiaka Radom po meczu mowił:

- Nie jest to start, który bym oczekiwał. Najlepszy moment w drugiej połowie to ten, kiedy doprowadziliśmy do remisu na 2:2. Jestem zawiedziony wynikiem. Mamy dużo pracy przed sobą. Będziemy poprawiać dzisiejsze błędy. Elves Balde w sparingu pokazał się z dobrej strony, dlatego wyszedł w podstawowej jedenastce. Wiedzieliśmy, że nie zagra całego meczu, dlatego został zmieniony w przerwie. Zie Ouattara ma drobny uraz kolana, dlatego nie był w kadrze na dzisiejsze spotkanie.

PIŁKA RĘCZNA

Lider Radom pożegnał Macieja Jeżynę, który zakończył karierę

Olha Ilkevych

W sobotę, 10 października, podczas meczu z AZS UMCS Lublin, MTS Lider Radom oficjalnie pożegnał Macieja Jeżynę, który zakończył karierę zawodniczą. Przed zespołem środowe derby z Eneą Orlętami Zwoleń.

MTS Lider Radom pokonał AZS UMCS Lublin 27:26 w meczu 1. ligi piłki ręcznej mężczyzn, grupy C. Sobotnie spotkanie, rozegrane 10 października w Radomiu, dostarczyło kibicom wielu emocji. Gospodarze odrobili pięciobramkową stratę z pierwszej połowy i zapewnili sobie zwycięstwo w samej końcówce.

Sobotni mecz był również okazją do oficjalnego pożegnania Macieja Jeżyny, który reprezentował klub.

Maciej Jeżyna zakończył karierę zawodniczą. Z tej okazji MTS Lider Radom oficjalnie pożegnał szczypiornistę podczas sobotniego spotkania z AZS UMCS Lublin. Zawodnik reprezentował radomski klub w poprzednim sezonie, który był zarazem ostatnim w jego karierze na parkiecie.

Pożegnanie miało szczególny wymiar, ponieważ Maciej Jeżyna rozpoczynał swoją seniorską karierę właśnie w Radomiu, w barwach AZS Politechniki Radomskiej. Później ponownie związał się z tym miastem, występując w zespole Lidera w historycznym sezonie na poziomie I ligi.

Klub podziękował zawodnikowi za doświadczenie, zaangażowanie i walkę na boisku, a także życzył mu powodzenia w dalszej karierze zawodowej oraz pomyślności w życiu prywatnym. - Dziękujemy Ci za doświadczenie, które wniosłeś do drużyny, zaangażowanie i walkę na parkiecie! Życzymy powodzenia w dalszej karierze zawodowej oraz dużo pomyślności i szczęścia w życiu prywatnym!Dzięki, Maciek! - napisał MTS Lider Radom

Przed MTS Liderem Radom kolejne ligowe wyzwanie. W środę, 14 października, o godzinie 19 radomianie zmierzą się na wyjeździe z Eneą Orlętami Zwoleń. Będzie to spotkanie 6. kolejki I ligi piłki ręcznej mężczyzn i zarazem regionalne derby.

Orlęta zajmują obecnie czwarte miejsce w tabeli z dorobkiem dziewięciu punktów. Lider ma sześć punktów i plasuje się na dziewiątej pozycji.

KRÓTKO

Piłka nożna

Radomiak uhonorował Michała Kaputa

W poniedziałek, 12 października, przed meczem z Motorem Lublin Radomiak Radom uhonorował Michała Kaputa, który po zakończeniu poprzedniego sezonu opuścił klub i w lipcu przeniósł się do ŁKS Łódź. Podczas przedmeczowej ceremonii zawodnik otrzymał pamiątkową koszulkę upamiętniającą 187 występów w barwach Zielonych. Michał Kaput reprezentował Radomiaka od 2. ligi aż po Ekstraklasę. 28-letni defensywny pomocnik urodził się w Wyszkowie. Piłkarską karierę rozpoczynał w zespołach młodzieżowych Polonii Warszawa, a następnie występował w ŁKS-ie Łomża, gdzie zadebiutował w seniorskiej piłce. W kolejnych latach reprezentował barwy Piasta Gliwice i Radomiaka Radom. W poprzednim sezonie wystąpił 21 razy w najwyższej klasie rozgrywkowej w barwach Radomiaka. Uhonorowanie zawodnika było okazją do podziękowania mu za występy w zielono-białych barwach i wkład w historię klubu. **OI**

Koszykówka

Hydrotruck CarGlass w środę powalczy u siebie

W środę 14 października, koszykarze CarGlass Hydrotrucku Radom o godzinie 18 podejmą we własnej hali Lubliniankę Lublin. Po sobotniej porażce z Legionem Legionowo, drugoligowi koszykarze Hydrotrucku Radom mają bilans 3-1, ale nadal są w ścisłej czołówce tabeli. Przed drużyną kolejny trudny, domowy mecz z ciężkim przeciwnikiem. Do Radomia przyjeżdża Lublinianka Lublin, która z bilansem 2-1 zajmuje odległe 13 miejsce, ale ma do rozegrania jeden mecz więcej stąd lokata nie jest najlepsza. - Spodziewamy się ciężkiego meczu, z bardzo wymagającym rywalem, ale mam nadzieję, że we własnej hali dostarczymy kibicom dużo radości i będziemy cieszyć się z sukcesu - mówi Piotr Kardaś, prezes i zarazem trener Hydrotruck Radom. Zdradził jednocześnie, że na trybunach zasiądzie wyjątkowy gość - wiceminister sportu, Żaneta Cwalina-Śliwowska. Prezes Kardaś zaznaczył z uśmiechem, że „z tej wizyty może urodzić się coś fajnego dla klubu". Mecz z Lublinianką zakończy serię domowych spotkań Hydrotrucku. Nasza drużyna w pierwszych pięciu kolejkach aż czterokrotnie gra u siebie. W weekend, w sobotę o godzinie 18 Hydrotruck na wyjeździe zagra z Żubrami Białystok. **R**

eprasa.pl 3f4fb48865

DZIŚ STRONY ZDROWIA

SAMOBADANIE PIERSI. WARTO TO ROBIĆ

GUZY NIE ZAWSZE OZNACZAJĄ ZŁOŚLIWĄ ZMIANĘ

Nr ISSN 0137-902X
Nr indeksu 350-087

www.echodnia.eu

Nr 239 (15 210) | Cena 5,50 zł (w tym 8% VAT)

ŚWIĘTOKRZYSKIE Echo Dnia 55 lat

Środa 14.10.2026

POWIAT PIŃCZOWSKI
W powiecie pińczowskim odbyły się dwudniowe ćwiczenia Ponidziański Młyn. Uczestniczyli w nich strażacy, policjanci, żołnierze i ratownicy. W działaniach pomagały cztery zespoły z psami ratowniczymi

GMINA PIEKOSZÓW
Do pożaru samochodu doszło w poniedziałek, 12 października na trasie S7 w Podzamczu w gminie Piekoszów. Kierowca zdołał uciec

Relaks
Krzyżówki do kawy. Nowości w programie TV

Kielce

Tragedia w mieszkaniu. Znaleziono ciała czterech osób. Jak doszło do dramatu?

Michał Nosal

Dramat przy ulicy Jagiełły na kieleckim Osiedlu Pod Dalnią. We wtorkowy ranek przy balkonie jednego z czteropiętrowych bloków zauważono ciało mężczyzny. Gdy na miejsce przyjechały służby, okazało się, że w mieszkaniu znajdują się jeszcze trzy ciała! Śledczy wstępnie przypuszczają, że mogło dojść do tak zwanego samobójstwa rozszerzonego.

Dokładnie o godzinie 7.11 we wtorek, 13 października kieleckie służby ratunkowe dostały sygnał, że w mieszkaniu na drugim piętrze bloku przy ulicy Jagiełły na Osiedlu Pod Dalnią rozegrał się dramat. Przy balkonie znajdował się powieszony mężczyzna.

– Ze zgłoszenia, jakie do nas wpłynęło, wynikało, że przy balkonie jednego z mieszkań znajduje się mężczyzna bez oznak życia. Na miejsce skierowano służby – mówiła podkomisarz Małgorzata Perkowska-Kiepas, oficer prasowy Komendy Miejskiej Policji w Kielcach.

FOT. DAWID ŁUKASIK

Na miejscu tragedii w bloku przy ulicy Jagiełły w Kielcach

Przyjechali policjanci, strażacy, pogotowie. Nie mogli od razu wejść do mieszkania, do którego należy balkon, bo w środku był agresywnie zachowujący się wilczur.

– Pies został odłowiony przez policjantów i pracowników schroniska, przy zachowaniu wszelkich procedur. Nic mu się nie stało. Po wejściu do mieszkania policjanci znaleźli trzy ciała. Kobiety i dwóch młodych mężczyzn – relacjonowała podkomisarz Małgorzata Perkowska-Kiepas.

– Na tym etapie mogę jedynie potwierdzić, że przy ulicy Jagiełły w Kielcach znalezione zostały ciała mężczyzny oraz trzech innych osób. Trwa ustalanie, co dokładnie wydarzyło się w mieszkaniu. Na miejscu działają dwaj prokuratorzy, biegły lekarz sądowy, policjanci. Być może więcej informacji będę mógł przekazać popołudniem – mówił po godzinie 9 prokurator Daniel Prokopowicz, rzecznik prasowy Prokuratury Okręgowej w Kielcach.

– Strona 5

Kielce

Budowa drogi S74. Do wyburzenia 34 domy. Weszliśmy do środka

Przy ulicy Łódzkiej w Kielcach znikają kolejne domy, które ustępują miejsca budowanej drodze ekspresowej S74. Weszliśmy do kilku z nich,
– Strona 2

Kielce

Spór o miejskie zadłużenie jest coraz ostrzejszy. W czwartek sesja

Agata Wojda chce zawiadomić prokuraturę. Maciej Jakubczyk mówi o zastraszaniu. Poszło o... kredyt konsolidacyjny
– Strona 4

Mieszkanie treningowe w Kielcach otwarte! Maja, Igor i Paweł mają po 18 i 19 lat. Uczą się dorosłości. Jak sobie radzą? – Strona 4

Piłkarze ręczni Industrii Kielce w środę, 14 października, rozegrają spotkanie Ligi Mistrzów z SC Magdeburg. – Jedziemy po zwycięstwo mówi Michał Olejniczak – Strona 16

FOT. INDUSTRIA KIELCE

Ostrowiec Świętokrzyski

Oszukana kobieta straciła kilkadziesiąt tysięcy złotych

Michała Nosal

Ponad 53 tysiące złotych straciła mieszkanka powiatu ostrowieckiego oszukana w sieci.

Kobieta trafiła na film reklamowy przygotowany przy użyciu sztucznej inteligencji – w którym znana osoba zachęcała do inwestowania na giełdzie. 61-latka zadzwoniła pod numer podany w reklamie. W odpowiedzi na zgłoszenie skontaktował się z nią człowiek przedstawiający się jako Oskar Niedzielski.

Wykonywała przelewy, przekazywała pieniądze

– Postępując zgodnie z jego instrukcjami, kobieta wykonywała przelewy, a także przekazywała otrzymywane pieniądze innym osobom. Na platformie, do której zyskała dostęp, widać było jak na jej rachunku rzekomo przybywa pieniędzy – opowiadała o okolicznościach zdarzenia komisarz Ewelina Wrzesień, oficer prasowy Komendy Powiatowej Policji w Ostrowcu Świętokrzyskim.

40 tysięcy złotych kredytu

Oszuści nakłonili 61-latkę, by wzięła 40 tysięcy złotych kredytu i przekazała je kurierowi. Potem zasugerowali, że powinna wziąć kolejny kredyt. Tym razem kobieta pożyczyła pieniądze, ale zrozumiała, że ma do czynienia z przestępcami i nie przekazała gotówki. Zgłosiła sprawę policjantom. Łącznie oszukana straciła ponad 53 tysiące złotych.

eprasa.pl 3f4fb48865

POLECAMY

Czwartek: Bezpłatne programy zdrowotne. PIĄTEK: Czy szkoły mogą być bezpieczne?

14.10.2026
Środa

Dziś imieniny obchodzą: Alana, Bernarda, Dominika
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

PBC

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

Komentarz na dziś

Dawid Foltyniewicz: Olisadebe zagrał 20 minut. Sentyment wygrał cały mecz

publicysta

W sporcie można zarobić nawet na sentymencie. I bardzo dobrze. Po wizycie w Kłopotowie (woj. dolnośląskie) trudno mi znaleźć powód, żeby kręcić nosem na ostatni oficjalny występ Emmanuela Olisadebe. 47-letni napastnik zagrał 20 minut w barwach KS Kłopotów-Osiek. Sportowego zbawienia dla klubu z A-klasy z tego nie będzie. Za to wydarzenie, o którym długo będzie się mówiło, już jest.

Na półtorej godziny przed pierwszym gwizdkiem odbyła się konferencja prasowa. Z zegarkiem w ręku: 150 sekund. Olisadebe przyznał, że sam jest zaskoczony lekką tremą. I w zasadzie tyle. Cała otoczka miała jednak rozmach. Ogólnopolskie telewizje, prawie tysiąc widzów, wójt gminy Lubin Norbert Grabowski i bohater wchodzący na boisko w zielonym dymie, w barwach klubu. Do tego kiełbaski, karkówka i niedzielne spotkanie, na które przyszło się dla czegoś więcej niż wyniku.

Klub przygotował około stu koszulek z nazwiskiem i autografem Olisadebe, po 280 zł. Gdyby wszystkie znalazły nabywców, dałoby to 28 tys. zł przychodu. Od tego trzeba odjąć koszty, ale dla małego klubu taka okazja ma znaczenie. Do tego dochodzi zainteresowanie mediów, które zwykle boiska w Kłopotowie nie odwiedzają. Jedno nazwisko wystarczyło, żeby miejscowy futbol dostał swoje pięć minut w całej Polsce.

Olisadebe dostał pożegnanie, klub szansę na zarobek i rozgłos, mieszkańcy wydarzenie, jakiego Kłopotów prawdopodobnie jeszcze nie widział. Całkiem dużo jak na 20 minut gry człowieka, którego największe reprezentacyjne chwile przypadły ćwierć wieku temu. Sentyment miał tego dnia swoją cenę. Miał też wartość. ©℗

AUTOPROMOCJA

Prenumeruj „Echo Dnia”

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

POGODA

dziś
12°C/3°C

jutro
12°C/4°C

KIELCE

Budowa drogi S74 w Kielcach. 34 domy do wyburzenia. Weszliśmy do środka

Anna Gwóźdź

Przy ulicy Łódzkiej w Kielcach znikają kolejne domy, które ustępują miejsca budowanej drodze ekspresowej S74. Część już zrównano z ziemią, inne wciąż stoją, choć w środku niewiele pozostało.

Weszliśmy do kilku z nich, by pokazać, jak wyglądają tuż przed wyburzeniem. Spotkaliśmy też pana Piotra, który wywoził ostatnie meble. Mieszkał tu przez 51 lat.

W jednym z domów wciąż stoją resztki pieca kaflowego, w innym po kuchni zostały już tylko płytki na ścianach. W pokojach leżą kawałki desek, cegły i tynk. Brakuje okien, drzwi, części instalacji. Przed budynkami piętrzą się sterty gruzu i fragmenty rozebranych dachów. Tak wyglądają dziś niektóre posesje przy ulicy Łódzkiej w Kielcach. Jeszcze niedawno mieszkali tu ludzie.

Weszliśmy do kilku domów, które niebawem całkowicie znikną. W jednym z nich natrafiliśmy na pozostałości wyposażenia łazienki, w kolejnym na zniszczoną kuchnię. Z zewnątrz niektóre budynki wciąż przypominają zwyczajne domy. Dopiero po wejściu widać skalę zniszczeń.

FOT. DAWID ŁUKASIK

Resztka pieca kaflowego

Podczas naszej wizyty spotkaliśmy Piotra Jankowskiego. Mężczyzna właśnie kończył wyprowadzkę z rodzinnego domu. O tym, że będzie musiał go opuścić, dowiedział się pod koniec marca tego roku. – Wiadomo, że jest jakiś smutek. Jest ciężko, ale jakoś się już do tego przekonałem – przyznaje.

W dniu naszej rozmowy na godzinę 13 miał wyznaczony ostateczny odbiór nieruchomości. Choć rozstanie z domem nie było łatwe, patrzy na przeprowadzkę jak na kolejny etap życia.

Pan Piotr opowiedział nam również o szabrownikach, którzy, jak twierdzi, pojawiali się w opuszczanym budynku. Nie przeszkadzało im nawet to, że właściciel wciąż doglądał swojego dawnego domu. Według jego relacji zainteresowani byli przede wszystkim metalowymi elementami wyposażenia.

Rozbiórki przy Łódzkiej to część znacznie większych prac. Wydana 17 marca 2026 roku decyzja ZRID, czyli zezwolenie na realizację inwestycji drogowej, obejmuje między innymi 34 budynki mieszkalne, 41 gospodarczych, 14 usługowych oraz stację paliw. Przypomnijmy, że pod budowę S74 wyburzono również blisko 200 garaży na osiedlu Bocianek.

Chodzi o budowę około pięciokilometrowego odcinka drogi ekspresowej między węzłami Kielce Zachód i Bocianek. Prace prowadzi firma Intercor.

Część domów już zniknęła, kolejne czekają na rozbiórkę.

REGION

Zabytkowa monstrancja skradziona z kościoła w Moskorzewie odzyskana

Redakcja Polska Press

Zabytkowa monstrancja, skradziona z kościoła w Moskorzewie w 1997 roku, została odnaleziona we Francji i przekazana stronie polskiej podczas uroczystości w polskiej ambasadzie w Paryżu.

Zabytek z XVII wieku wróci do kraju po niemal 30 latach. Uroczystość przekazania zabytku stronie polskiej, odbyła się w poniedziałek 12 października w ambasadzie Polski w Paryżu. Jak poinformowało RMF24: „Przedstawiciele francuskiej policji oficjalnie przekazali cenny przedmiot, który już wkrótce wróci do kraju”.

Dzieło wypatrzone na jednym ze stoisk

Odzyskanie skradzionej w 1997 roku w Moskorzewie monstrancji było możliwe dzięki funkcjonariuszom francuskiego Centralnego Biura ds. Walki z Przestępczością Zorganizowaną i Przemytem Dzieł Sztuki. Dzieło zostało wypatrzone na jednym ze stoisk handlowych, a udało się je zidentyfikować dzięki bazie danych Interpolu.

Odzyskali również skradziony rękopis

To już drugie skradzione i nielegalnie wywiezione z Polski dzieło sztuki, które udało się w tym roku odnaleźć i odzyskać na terenie Francji. Na początku roku do Polski wrócił rękopis skradziony z biblioteki we Wrocławiu.

eprasa.pl 3f4fb48865

POWIAT KIELECKI

Dwa popołudniowe wypadki. W jednym ranna kobieta w ciąży

Elzbieta Zemsta

Do dwóch wypadków doszło we wtorek po południu na drogach w powiecie kieleckim.

38-letnia kobieta w ciąży ucierpiała po tym, jak samochód, którym kierowała dachował na drodze w podkieleckim Masłowie.

Do zdarzenia doszło we wtorkowe popołudnie, 13 października. - Wstępnie wiadomo, że 38-latka kierująca Peugeotem z nieustalonych na tę chwilę przyczyn straciła panowanie nad pojazdem, który dachował na drodze - informowała podkomisarz Małgorzata Perkowska-Kiepas z kieleckiej policji.

Kierująca jest w ciąży, trafiła do szpitala na dalsze badania.

Do zderzenia skutera z samochodem osobowym doszło z kolei we wtorkowe popołudnie, 13 października na drodze koło szkoły w Zagnańsku.

Oficer dyżurny ze Stanowiska Kierowania Komendanta Wojewódzkiego świętokrzyskiej straży pożarnej informował, że doszło do zderzenia samochodu osobowego ze skuterem na drodze w Zagnańsku. Ranny został kierujący skuterem.

Podkomisarz Małgorzata Perkowska-Kiepas uzupełniała: - Z naszych wstępnych ustaleń wynika, że kobieta kierująca Mercedesem, jadąc ulicą Turystyczną w Zagnańsku, na wysokości szkoły zauważyła, że jej pasem, pod prąd jedzie skuter. 50-letnia kobieta zatrzymała swój pojazd, dawała znaki kierującemu skuterem, ale 29-letni mężczyzna ostatecznie uderzył czołowo w Mercedesa.

Kierowca skutera trafił na Szpitalny Oddział Ratunkowy w Kielcach.

GMINA BRODY

Dwie kolizje pięciu aut o poranku w jednym czasie na drodze krajowej

Michał Nosal

Pięć samochodów, w tym dostawcze auto i ciężarówka brało udział w dwóch zdarzeniach we wtorkowy poranek na drodze krajowej numer 9 w miejscowości Krynki w gminie Brody w powiecie starachowickim.

FOT. PSP STARACHOWICE

Do dwóch kolizji doszło na drodze krajowej w miejscowości Krynki

Pierwsze informacje, jakie dotarły do służb ratunkowych mówiły o tym, że na drodze krajowej nr 9 w gminie Brody doszło do kolizji pięciu samochodów: w tym trzech osobowych, dostawczego auta i ciężarowego pojazdu.

Szczęśliwie w zdarzeniu nikt nie został ranny.

Dopiero po tym, jak na miejscu zaczęli pracować policjanci okazało się, że doszło do dwóch oddzielnych zdarzeń. W pierwszym z nich udział brał pojazd ciężarowy i dostawczy bus.

- Z naszych wstępnych ustaleń wynika, że 19-letni kierowca busa najprawdopodobniej zasnął za kierownicą pojazdu, zjechał na przeciwny pas i zderzył się z ciężarowym pojazdem, którym kierował 60-latek - relacjonowała starszy sierżant Klaudia Saramak ze starachowickiej policji.

Odłamki z tych rozbitych pojazdów uszkodziły inne auto - osobowego Forda Fiestę, którym kierowała 41-latka.

W tym samym czasie na zderzenie ciężarówki i busa najechała Skoda, której 42-letni kierowca zdołał wyhamować przed rozbitymi pojazdami. W tył jego auta uderzyła jadąca za nim druga Skoda, którą kierował 37-latek.

Kierujący pojazdami byli trzeźwi. Nikt nie został ranny.

OSTROWIEC ŚWIĘTOKRZYSKI

Dramat na przejściu dla pieszych. Nie żyje potrącona kobieta

Michał Nosal

Tragiczny wypadek wydarzył się w poniedziałek, 12 października kilkanaście minut po godzinie 17 na ulicy Bałtowskiej w Ostrowcu Świętokrzyskim

- Od Bałtowa jechała osobowa Kia prowadzona przez 60-latka. Wstępne ustalenia policjantów wskazywały, że samochód potrącił 75-letnią rowerzystkę, która nagle wjechała na przejście dla pieszych – mówiła komisarz Ewelina Wrzesień, oficer prasowy Komendy Powiatowej Policji w Ostrowcu Świętokrzyskim.

Rowerzystka w poważnym stanie została zabrana do szpitala. Przed godziną 19.30 policjanci informowali, że lekarzom nie udało się jej uratować.

FOT. POLICJA

Tragiczny wypadek wydarzył się po godzinie 17 na ulicy Bałtowskiej w Ostrowcu Świętokrzyskim

KRÓTKO

Gmina Ożarów

Samochód jechał chodnikiem

Nawet pięć lat więzienia może grozić 38-letniemu kierowcy, którego policjanci skontrolowali w poniedziałek w miejscowości Zawada (gmina Ożarów w powiecie opatowskim). Zaczęło się od zgłoszenia o samochodzie, który wypadł z drogi.

- Policjanci ustalili, że w miejscu, gdzie trwają roboty drogowe kierowca Skody zdecydował się jechać chodnikiem i ugrzązł w zgromadzonym tu piachu – przekazywała starszy aspirant Katarzyna Czesna-Wójcik, oficer prasowy Komendy Powiatowej Policji w Opatowie.

Za jazdę po chodniku 38-letni mężczyzna został ukarany 8 punktami oraz mandatem w wysokości 1500 złotych. Ale to nie największy kłopot. Podczas kontroli okazało się, że na mężczyźnie ciąży od 2020 roku dożywotni zakaz kierowania. Za zlekceważenie decyzji sądu 38-latkowi grozi nawet pięć lat więzienia.

MINOS

REKLAMA 0011596384

eprasa.pl 3f4fb48865

KIELCE

Spór o miejskie zadłużenie w Kielcach coraz ostrzejszy. Sesja rady już w czwartek

Anna Gwóźdź

Spór o miejskie zadłużenie w Kielcach coraz ostrzejszy. Prezydent Agata Wojda zapowiada zawiadomienie do prokuratury i skargę do wojewody na przewodniczącego Rady Miasta Kielce Macieja Jakubczyka.

Powód? Nie wprowadził do porządku sesji projektu uchwały dotyczącego konsolidacji długu. W tle jest możliwość pozyskania blisko 180 milionów złotych na inwestycje.

Piąte podejście władz do konsolidacji

To już piąte (od lipca 2025) podejście władz Kielc do konsolidacji zadłużenia, licząc także nadzwyczajną sesję, która nie odbyła się z powodu braku kworum. Trzy wcześniejsze próby zakończyły się odrzuceniem propozycji przez radnych. Agata Wojda przekonuje, że rozłożenie spłaty starych kredytów na dłuższy okres pozwoli odciążyć miejski budżet i wygospodarować pieniądze na nowe inwestycje.

Przeciwni są temu między innymi radni Prawa i Sprawiedliwości i Maciej Jakubczyk, którzy uważają, że takie rozwiązanie zwiększy koszty obsługi długu i przerzuci ciężar jego spłaty na kolejne władze miasta i przyszłe pokolenia Kielczan. 7 października przewodniczący wraz z Moniką Kowalczyk, radną niezrzeszoną, ogłosił dziennikarzom, że nie wprowadzi projektu uchwały do porządku obrad.

Pani prezydent po tych doniesieniach poinformowała, że złoży do prokuratury zawiadomienie, a do wojewody skargę o możliwym niedopełnieniu obowiązków przez funkcjonariusza publicznego. – 180 milionów dla Kielc nie może utknąć w politycznym sporze – napisała. Jej zdaniem projekt trafił do rady w ustawowym terminie, a przewodniczący miał obowiązek wprowadzić go do porządku obrad. Prezydentka powołuje się na art. 20 ust. 5 ustawy o samorządzie gminnym. – W mojej ocenie ta decyzja to naruszenie ustawy i niedopełnienie obowiązków przez Pana Przewodniczącego – stwierdziła.

Przewodniczący nie zgadza się z zarzutami. Przypomina, że radni już wcześniej nie poparli proponowanej konsolidacji. Zapowiedź skierowania sprawy do prokuratury nazwał „próbą zastraszenia mojej osoby" w rozmowie z portalem „W Kielcach". Zaprosił Agatę Wojdę na spotkanie z przewodniczącymi klubów przed czwartkową sesją, 15 października.

To niejedyny problem Macieja Jakubczyka przed czwartkową sesją. Radni Koalicji Obywatelskiej chcą odwołać go z funkcji przewodniczącego Rady Miasta Kielce, wskazując na prawomocny wyrok dotyczący bezprawnego przetwarzania danych osobowych. Uważa on, że wniosek o jego odwołanie jest politycznym odwetem za sprzeciw wobec konsolidacji zadłużenia.

Miasto chce zmienić harmonogram spłaty

Miasto chce zmienić harmonogram spłaty 354,5 milionów złotych istniejącego zadłużenia, aby w najbliższych latach odciążyć budżet. To miałoby ułatwić zaciągnięcie blisko 180 milionów złotych preferencyjnych pożyczek na inwestycje, między innymi modernizację ulicy Tarnowskiej i budowę wielopoziomowych parkingów pełniących również funkcję miejsc doraźnego schronienia.

Sama konsolidacja miałaby nie zwiększyć zadłużenia, ale oznaczałaby dodatkowe koszty odsetek. Zadłużenie Kielc sięga około 1,4 miliarda złotych.

FOT. ANNA GWÓŹDŹ

Maciej Jakubczyk - przewodniczący Rady Miasta Kielce oraz Agata Wojda - prezydentka Kielc. Sesja Rady Miasta w czwartek

KIELCE

Mieszkanie treningowe otwarte. Maja, Igor i Paweł mają po 18 i 19 lat. Tu uczą się dorosłości

Sami gotują, robią pranie, planują zakupy i pilnują porannego budzika. Maja, Igor i Paweł mają po 18 i 19 lat i uczą się samodzielnego życia

Anna Gwóźdź

FOT. PAWEŁ MAŁECKI

Maja, Igor i Paweł (na zdjęciu wraz z prezydentką Agatą Wojdą) zaprosili nas do swojego mieszkania treningowego w Kielcach.

Maja, Igor i Paweł od wakacji mieszkają razem w mieszkaniu treningowym w Kielcach, przeznaczonym dla młodych osób opuszczających pieczę zastępczą. W poniedziałek, 12 października, odbyło się jego uroczyste otwarcie.

Mieszkanie treningowe powstało z myślą o młodych ludziach opuszczających pieczę zastępczą, czyli tych, którzy z różnych powodów wychowywali się w rodzinach zastępczych lub placówkach opiekuńczych. Ich start w dorosłość bywa trudniejszy, dlatego przez pół roku, przy wsparciu specjalistów, mogą przygotowywać się do samodzielnego życia. Uczą się gospodarowania pieniędzmi, gotowania, sprzątania i organizowania codziennych obowiązków. Jak radzą sobie Maja, Igor i Paweł? Zapytaliśmy ich osobiście.

Maja uczy się w Zespole Szkół Przemysłu Spożywczego w Kielcach, przygotowuje się do egzaminu zawodowego i matury. W przyszłości chciałaby pracować z ludźmi, być może w gastronomii. Jej wielką pasją jest też śpiew. Jak wspomina z uśmiechem, kiedy wracała ze szkoły jako mała dziewczynka, sąsiedzi słyszeli ją już na klatce schodowej.

Dziewiętnastoletni Igor, przyszły mechanik samochodowy, przyznaje, że samodzielność okazała się większym wyzwaniem, niż przypuszczał. – Jak przychodziłem do domu ze szkoły, to już miałem pranie zrobione i obiad. Teraz z tyłu głowy mam takie coś, że jednak muszę to sam wszystko robić – mówi, ale przyznaje też, że radzi sobie z obowiązkami dobrze.

Z kolei 18-letni Paweł uważa, że mieszkanie treningowe pomaga oswoić dorosłość bez konieczności natychmiastowego radzenia sobie ze wszystkim. – Trzeba sobie ugotować, wstać rano do szkoły i nikt nie powie, że „Paweł, wstawaj, idź do szkoły". Trzeba rzeczywiście wstać, wyłączyć ten budzik, ubrać się i wyjść – opowiada.

W poniedziałek młodych lokatorów odwiedziła prezydentka Kielc Agata Wojda. Towarzyszyli jej przedstawiciele miasta (między innymi pani sekretarz Anna Dusza-Ciechanowska) i Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie (Anna Florczyk-Bielna), Renata Królik - dyrektorka Niepublicznej Placówki Rodzinnej numer 1 w Kielcach a także bliscy i opiekunowie mieszkańców. – Przyszliśmy absolutnie nie po to, żeby was skontrolować, czy jest czysto, albo czy sobie radzicie. Tylko po to, żeby powiedzieć wam, jak bardzo za was trzymamy kciuki i że chcemy, żeby ta przestrzeń była waszym domem – mówiła Agata Wojda.

Prezydentka podkreślała, że dom można odnaleźć w różnych miejscach i wśród ludzi, którzy początkowo bywają nam obcy. Na pamiątkę przekazała młodym mieszkańcom obrazek z napisem „DOM" i zaznaczonym na mapie Kielc ich adresem.

KIELCE

Kierowca uciekał, bo nie miał uprawnień

Sylwia Bławat

43-letni kierowca Opla, którego policjanci chcieli zatrzymać do kontroli na kieleckiej Podkarczówce, zamiast stanąć, postanowił uciekać.

- Nie zareagował na dawane mu sygnały, ruszył w kierunku osiedla Jagiellońskie, tu został zatrzymany – wyjaśnia starszy aspirant Jacek Borek z kieleckiej policji.

Mężczyzna uciekał, bo nie miał uprawnień do kierowania.

FOT. ANNA GWÓŹDŹ

Na terenie osiedla Jagiellońskiego mężczyzna został zatrzymany

eprasa.pl 3f4fb48865

KIELCE

Tragedia w mieszkaniu. Znaleziono ciała czterech osób. Jak doszło do tragedii?

Michał Nosal

Dramat przy ulicy Jagiełły w kieleckim osiedlu Pod Dalnią. We wtorkowy ranek przy balkonie jednego z czteropiętrowych bloków zauważono ciało mężczyzny.

Przed blokiem, w którym doszło do tragedii, rozpięto policyjną taśmę. Pracy funkcjonariuszy przyglądali się mieszkańcy osiedla, których o poranku zaskoczyło pojawienie się tylu oznakowanych aut. Jedni wypatrywali z balkonów i zachodzili w głowę co się stało, inni już widzieli.

- Co to się dzieje na naszym osiedlu. To był taki fajny facet. Z wilczurem zawsze chodził. Kiedyś jak ich mijałam i chciałam obejść bokiem, mówi do mnie „Niech się pani nie boi. Ona jest do ludzi nawykła". Przedwczoraj go ostatni raz widziałam – wspominała kobieta spacerująca z pieskiem.

- Nawet nie szłam na tamtą stronę bloku. Po co go takim oglądać? Lepiej zapamiętać żywego – dodawała inna mieszkanka osiedla.

Z relacji kobiet wynikało, że 50-kilkulatek znaleziony na balkonie, mieszkał z żoną i dwoma nastoletnimi synami. Przed godziną 12 prokuratura informowała, że nie żyją 55-letni mężczyzna, 52-letnia kobieta oraz ich synowie w wieku 16 i 18 lat.

- Bardzo wstępne ustalenia wskazują, że doszło do tak zwanego samobójstwa rozszerzonego, czyli zabójstwa trzech osób, których zwłoki ujawniono w mieszkaniu, a następnie do samobójstwa czwartej osoby. Nie wykluczamy jednak na razie także innych wersji. Będziemy kompletować materiał dowodowy w celu wyjaśnienia wszystkich okoliczności tej sprawy – mówił prokurator Daniel Prokopowicz.

Śledczy pytani o obrażenia, jakie mieli kobieta i jej synowie, nie udzielali informacji. Późnym popołudniem oględziny miejsca tragedii nadal trwały. Pierwsze sekcje zwłok zaplanowano na środę.

STARACHOWICE

Zderzenie autobusu komunikacji miejskiej z dostawczym busem

Anna Kowalska

Do groźnie wyglądającego zderzenia doszło we poniedziałek 12 października na ulicy Miodowej w Starachowicach. Samochód dostawczy uderzył w autobus komunikacji miejskiej.

W poniedziałek około godziny 15.20 na ulicy Miodowej doszło do groźnie wyglądającego zdarzenia z udziałem autobusu oraz samochodu dostawczego marki Renault. W wyniku kolizji nikt nie odniósł obrażeń.

FOT. CZYTELNIK

Do groźnie wyglądającego zdarzenia doszło na ulicy Miodowej w Starachowicach

KRÓTKO

Gmina Nowy Korczyn

Zobaczyła psa wyglądającego jak chart

Psa, który wyglądał jak chart, zauważyła dzielnicowa na posesji w gminie Nowy Korczyn w powiecie buskim. Na posiadanie takiego zwierzęcia, jeśli rzeczywiście jest rasowe, potrzebne jest pozwolenie, którego 62-letni właściciel nie miał. Pies został zabezpieczony, biegli się wypowiedzą, czy rzeczywiście pies jest rasowy. Jeżeli się okaże, że tak, mężczyzna będzie miał kłopoty. **SABA**

Opatów

Oszuści posłużyli się jego danymi

Do opatowskich policjantów zgłosił się w poniedziałek mieszkaniec powiatu sandomierskiego. Zgłaszał, że ktoś posłużył się jego danymi, by w połowie czerwca zawrzeć na popularnym portalu w sieci trzy umowy kupna z odroczoną płatnością. Teraz to mężczyzna dostał wezwanie do natychmiastowej spłaty zadłużenia. **MINOS**

Kielce

Złodziej ukradł rower

Z ogólnodostępnego pomieszczenia w bloku na kieleckich Sadach złodziej ukradł rower. Sygnał o zniknięciu sprzętu wartego dwa tysiące złotych trafił do policjantów w poniedziałek. **MINOS**

REKLAMA 0011594601

Drodzy Nauczyciele, Wychowawcy
oraz Pracownicy Oświaty!

Z okazji
DNIA EDUKACJI NARODOWEJ

składamy
Państwu najserdeczniejsze wyrazy uznania za trud, pasję
oraz poświęcenie wkładane każdego dnia
w kształtowanie młodych umysłów i serc.

Dziękujemy
za odpowiedzialne prowadzenie kolejnych pokoleń, naukę wartości
i budowanie przestrzeni sprzyjającej rozwojowi naszej młodzieży.

Życzymy
Państwu satysfakcji z pracy zawodowej, dumy z osiągnięć wychowanków,
zdrowia oraz wszelkiej pomyślności w życiu osobistym.

ANDRZEJ BĘTKOWSKI
Przewodniczący Sejmiku
Województwa Świętokrzyskiego

RENATA JANIK
Marszałek
Województwa Świętokrzyskiego

eprasa.pl 3f4fb48865

FOKUS

• **Dzisiaj** litr benzyny 95 ma kosztować nie więcej niż 7,11 zł, benzyny 98 – 8,01 zł, a oleju napędowego – 7,98 zł

INTERNET

Senackie komisje za szybszym wejściem w życie ustawy wdrażającej DSA

Senackie komisje poparły wczoraj poprawki do ustawy umożliwiającej blokowanie nielegalnych treści w internecie. Jedna z nich pozwoli na skrócenie vacatio legis z sześciu do trzech miesięcy

oprac. Karolina Wrońska

We wtorek, podczas wspólnego posiedzenia senackich komisji infrastruktury oraz kultury i środków przekazu, procedowano przygotowaną przez Ministerstwo Cyfryzacji nowelizację ustawy o świadczeniu usług drogą elektroniczną oraz niektórych innych ustaw, która wdraża w Polsce Akt o usługach cyfrowych (Digital Service Act – DSA).

Podczas posiedzenia senatorka KO Halina Bieda zgłosiła trzy zaakceptowane przez stronę rządową poprawki – jedna z nich dotyczyła skrócenia okresu vacatio legis z sześciu do trzech miesięcy, inna – rozszerzenia prawa natychmiastowej wykonalności usuwania treści w przypadku, gdy ktoś przyjmuje zlecenia zabójstwa i informuje o tym w internecie, chce doprowadzić człowieka do targnięcia się na własne życie albo stosuje groźbę bezprawną.

Pozostałe poprawki – w tym zgłoszone przez Biuro Legislacyjne – miały charakter techniczny.

Wszystkie propozycje uzyskały akceptację członków komisji. Teraz będzie się do nich musiał odnieść Senat na plenarnym posiedzeniu, które rozpocznie się w środę.

Po posiedzeniu komisji wicepremier, minister cyfryzacji Krzysztof Gawkowski zrelacjonował jej przebieg w rozmowie z dziennikarzami. Podkreślił, że obydwie poprawki idą w kierunku, o którym szef kancelarii prezydenta Zbigniew Bogucki mówił na ostatnim posiedzeniu plenarnym Sejmu, czyli właśnie o wprowadzeniu natychmiastowej wykonalności w przypadku pojawiania się najcięższych przestępstw oraz skróceniu vacatio legis.

FOT. RADEK PIETRUSZKA

Gawkowski: Podajemy rękę prezydentowi, mówiąc: chcemy, aby ta ustawa została podpisana, bo to bezpieczeństwo dla obywateli

– Podajemy rękę prezydentowi, mówiąc: chcemy, aby ta ustawa została podpisana, bo to bezpieczeństwo dla obywateli – podkreślił Gawkowski.

Na rzecz proponowanych zmian – jak dodał – przemawia też to, co działo się w ostatnich tygodniach. Podkreślił zarazem, że „brak podpisu pod tą ustawą będzie wzięciem odpowiedzialności przez prezydenta za to, że pojawiają się nielegalne treści".

Wicepremier wskazał, że obecne narzędzia są niewystarczające do szybkiego zarządzania sytuacjami kryzysowymi.

Nowelizacja ustawy o świadczeniu usług drogą elektroniczną oraz niektórych innych ustaw została uchwalona przez Sejm na ostatnim posiedzeniu. Decyzję o przyspieszeniu prac podjęto po ubiegłotygodniowych atakach w szkołach w Leszczydole-Nowinach i Ostrołęce.

Zgodnie z nowelizacją sądy i właściwe organy będą mogły wydawać nakazy dotyczące treści w internecie. Chodzi o sytuacje, gdy w sieci pojawiają się treści niezgodne z prawem, np. związane oszustwami internetowymi, kradzieżą tożsamości, handlem ludźmi, propagowaniem ustrojów totalitarnych, sprzedażą podróbek oraz nielegalnym handlem towarami.

Dostawcy usług internetowych, w tym np. platformy internetowe, będą musieli blokować wskazane w decyzjach organów treści, ale użytkownicy, których treści ograniczono, będą mogli złożyć wniosek o przywrócenie dostępu – jeśli doszło do błędnej blokady. Przed złożeniem wniosku do organu konieczne będzie skorzystanie z systemu zgłaszania treści u dostawcy usługi.

Akt o usługach cyfrowych (DSA) jest pierwszą na świecie regulacją cyfrową, która nakłada na firmy w całej UE odpowiedzialność za treści zamieszczane na ich platformach. W całości obowiązuje w krajach członkowskich od 17 lutego 2024 r. Artykuły 9. i 10. DSA wskazują, że państwowe organy sądowe i administracyjne mogą nakazywać dostawcom blokowanie treści w internecie. **PAP**

WARSZAWA

Premier o bezpieczeństwie granicy wschodniej

oprac. Jan Nowaczyk

Litwa, Łotwa, Estonia, Finlandia i Polska – wszyscy dźwigamy na barkach odpowiedzialność za bezpieczeństwo granicy wschodniej – powiedział premier Donald Tusk.

Premier Tusk spotkał się wczoraj z Mindaugasem Sinkevicziusem, szefem litewskiego rządu. Premierzy rozmawiali m.in. o bezpieczeństwie regionu i zbliżającej się prezydencji Litwy w Radzie UE.

Szef polskiego rządu ocenił po spotkaniu, że w „najważniejszych kwestiach geopolitycznych", w tym m.in. jedności Unii Europejskiej i NATO czy agresji rosyjskiej, między Polską a Litwą „nie ma nawet najmniejszej szczeliny na jakiekolwiek nieporozumienia czy różnice zdań". Jest to – jak zauważył – ważne pod kątem budowania bezpiecznej wschodniej flanki. – Litwa, podobnie jak Łotwa, Estonia, Finlandia i Polska, wszyscy dźwigamy na barkach odpowiedzialność za bezpieczeństwo granicy wschodniej – powiedział polski premier. **PAP**

EDUKACJA

Wskazówki dla szkół. Jak reagować na zagrożenia

oprac. Jan Nowaczyk

MEN przekazało szkołom materiały dotyczące reagowania na zagrożenia w związku z ostatnimi wydarzeniami na Mazowszu.

Przekazane materiały obejmują instrukcję postępowania w razie ataku z użyciem niebezpiecznego narzędzia, przygotowaną we współpracy z MSWiA, MON i Rządowym Centrum Bezpieczeństwa. Są dostępne na stronie resortu edukacji. MEN przekazało też wskazówki dla nauczycieli, jak rozmawiać z uczniami i rodzicami po sytuacjach kryzysowych.

We wszystkich województwach odbyły się też narady kuratorów oświaty z dyrektorami szkół i placówek, poświęcone bezpieczeństwu i zasadom reagowania na zagrożenia. Łącznie uczestniczyły w nich 31 172 osoby.

We wtorek policja poinformowała, że po aktach przemocy w szkołach funkcjonariusze skontrolowali ponad 108 tysięcy placówek i zatrzymali 167 osób. **PAP**

KRÓTKO

Warszawa

KO czeka na wyjaśnienia posła Kołodziejczaka

Rzecznik rządu, poseł KO Adam Szłapka, powiedział, że jeśli do klubu nie wpłyną wyjaśnienia posła Michała Kołodziejczaka ws. ubiegłotygodniowych doniesień, zostanie on wyrzucony. Dodał, że według procedury po zawieszeniu posłowi daje się „chwilę czasu" na wyjaśnienie. Wiceprzewodniczący, rzecznik dyscypliny i etyki klubu KO Tomasz Piotr Nowak poinformował PAP, że Michał Kołodziejczak jest zawieszony w prawach członka klubu na okres trzech miesięcy. – Oczekujemy na informację ze strony odpowiednich służb – dodał.
W miniony piątek Kanał Zero podał, że byłe współpracownice oskarżają b. wiceszefa resortu rolnictwa Michała Kołodziejczaka o przemocowe, agresywne zachowania oraz nakłanianie do zażywania substancji, „którą przedstawiał jako kokainę". Portal dodał, że poseł temu zaprzecza, twierdząc, że to pomówienia.

Prokuratura

Zarzuty za nawoływanie do zabójstwa

– Zatrzymany w poniedziałek 46-letni mężczyzna usłyszał we wtorek zarzuty nawoływania do zabójstwa i znieważenia premiera Donalda Tuska, marszałka Sejmu Włodzimierza Czarzastego i dziennikarki TVP Info – przekazała szefowa Prokuratury Rejonowej w Obornikach Katarzyna Sill-Szułczyńska. Dodała, że mężczyźnie postawiono także zarzuty znieważenia posła Krzysztofa Paszyka, byłego prezydenta Lecha Wałęsy oraz wicepremiera Władysława Kosiniaka-Kamysza. – Zostanie teraz przesłuchany w charakterze podejrzanego – dodała prok. Sill-Szułczyńska. **PAP**

FOT. RADEK PIETRUSZKA

Odejście od zasad na rzecz załatwiania przez poszczególne państwa mniejszych albo większych interesów narodowych z Ameryką źle się skończy

WŁODZIMIERZ CZARZASTY, marszałek Sejmu

eprasa.pl 3f4fb48865

WATYKAN

Papież Leon XIV przybył do kliniki Gemelli na operację. Prosi o modlitwę

oprac. Alina Mazurska

Papież Leon XIV przybył wczoraj do rzymskiej kliniki Gemelli, w której podda się operacji usunięcia guzka z płuca. Watykan poinformował, że operacja odbędzie się tego samego dnia po południu.

Watykańskie biuro prasowe podało w komunikacie, że operację przeprowadzi zespół chirurgów klatki piersiowej pod kierunkiem profesora Stefano Margoritory.

Leon XIV będzie przebywać na 10. piętrze szpitala w skrzydle przylegającym do apartamentu papieskiego, który obecnie nie jest dostępny, bo trwa tam remont – podała włoska prasa.

Wcześniej Watykan poinformował, że po operacji 71-letni papież pozostanie w szpitalu około tygodnia. Do 20 października zostały zawieszone wszystkie papieskie audiencje.

W rejonie kliniki wprowadzono nadzwyczajne środki bezpieczeństwa, w tym ochrony przed cyberprzestępcami poszukującymi poufnych danych. Obecne są policja, żandarmeria watykańska i ochrona szpitala. Wokół placówki medycznej zgromadziło się wiele osób, które pozdrawiały papieża w chwili jego przyjazdu.

O problemach zdrowotnych Leon XIV poinformował 11 października na zakończenie modlitwy Anioł Pański. – Najdrożsi, niedawno, podczas badań kontrolnych, lekarze wykryli u mnie niewielki, ograniczony guzek w płucu. Został on wykryty na bardzo wczesnym etapie i jest dobrze zlokalizowany – powiedział papież.

Metropolita Tokio, kardynał Tarcisio Isao Kikuchi, przekazał, że podczas niedawnej audiencji Leon XIV powiedział mu, że nie jest poważnie chory i czuje się dobrze. Papież dodał, że postanowił poddać się operacji jak najszybciej, by móc pojechać w listopadzie do Ameryki Południowej.

PAP

FOT. VATICAN NEWS

Papież Leon XIV zwrócił się do wiernych z prośbą o modlitwę

BUŁGARIA

Drony trafiły w dwa statki na Morzu Czarnym

oprac. Karolina Wrońska

– Dwa statki zostały wczoraj zaatakowane przez drony na Morzu Czarnym w pobliżu wybrzeża Bułgarii. Jeden z nich zatonął – poinformował premier kraju Rumen Radew.

Pierwszy ze statków, Chelsea 3, pływający pod banderą Malty, został trafiony trzema dronami powietrznymi około 33 kilometrów na wschód od miejscowości Bjała. Jednostka należąca do ukraińskiego armatora i zarejestrowana w Odessie płynęła z Turcji do Mołdawii. Wszystkich 15 członków załogi – siedmiu obywateli Ukrainy i ośmiu Azerbejdżanu – ewakuowano do portu w mieście Warna. Pięciu marynarzom udzielono pomocy medycznej w związku z prawdopodobnie niegroźnymi obrażeniami – przekazała agencja BTA.

Drugi statek został trafiony i zatonął około 31 km na wschód od miejscowości Krapec, położonej w północno-wschodniej Bułgarii. Premier zaznaczył, że uratowano jednego członka załogi zatopionej jednostki.

Rumen Radew zwołał nadzwyczajne posiedzenie rządowej Rady Bezpieczeństwa. Ataki na statki handlowe w bezpośrednim sąsiedztwie bułgarskich wód terytorialnych określił jako „absolutnie niedopuszczalne". Poinformował, że o incydentach powiadomiono przedstawicieli Bułgarii przy NATO i Unii Europejskiej oraz że zamierza rozmawiać na ten temat z sekretarzem generalnym Sojuszu Markiem Ruttem.

– Nie dysponujemy solidnymi i jednoznacznymi dowodami, które pozwoliłyby nam postawić zarzuty

FOT. TWITTER

Jedenaście osób uznano za zaginione po atakach dronów na dwa statki na Morzu Czarnym, w pobliżu wybrzeża Bułgarii

którejkolwiek ze stron – oświadczył premier. Zapowiedział jednak, że w związku z atakami wezwie na rozmowę rosyjską ambasadorkę Eleonorę Mitrofanową. Bułgaria zamierza również zabiegać o międzynarodową pomoc w ustaleniu pochodzenia dronów oraz wzmocnieniu nadzoru nad przestrzenią powietrzną państwa i jego obszarami morskimi.

– NATO będzie nadal ściśle współpracować z sojusznikami w regionie Morza Czarnego w związku z ostatnimi atakami na żeglugę handlową – zapewnił wczoraj sekretarz generalny Sojuszu Mark Rutte. Jak zaznaczył we wpisie na platformie X, o sprawie ataków na Morzu Czarnym rozmawiał z premierem Bułgarii Rumenem Radewem.

Rutte dodał, że NATO wzmocniło już swoją obecność na wschodniej flance i będzie nadal monitorować sytuację, w razie potrzeby dostosowując swoje działania w zakresie odstraszania i obrony.

Przewodnicząca Komisji Europejskiej Ursula von der Leyen potępiła wczoraj ataki dronów na statki handlowe w pobliżu wybrzeża Bułgarii, podkreślając, że Morze Czarne stało się kolejnym frontem eskalacji wojny Rosji przeciwko Ukrainie.

„To niedopuszczalne" – napisała von der Leyen w serwisie X. Zaznaczyła, że ataki narażają życie członków załóg na poważne niebezpieczeństwo i zagrażają bezpieczeństwu na Morzu Czarnym.

Szefowa KE wyraziła solidarność z Bułgarią oraz podziękowała służbom ratunkowym za szybką reakcję. Podkreśliła również, że osoby odpowiedzialne za ataki powinny zostać pociągnięte do odpowiedzialności.

PAP

WĘGRY

Parlament uchylił część przepisów przeciw społeczności LGBT

oprac. Alina Mazurska

Węgierscy parlamentarzyści przegłosowali wczoraj uchylenie przepisów wymierzonych w społeczność LGBT, zawartych w ustawie o „ochronie dzieci" z 2021 r. i przyjętej przez posłów byłego premiera Węgier Viktora Orbana.

Parlament przyjął – stosunkiem głosów 139 do 51 – ustawę uchylającą przepisy, które od 2021 r. zakazywały omawiania kwestii homoseksualizmu i tożsamości płciowej w obecności osób niepełnoletnich, co uzasadniano „ochroną dzieci".

To pierwszy wyraźny sygnał zmiany polityki rządu w Budapeszcie wobec praw osób LGBT – zauważyła we wtorek agencja AFP. „Zniesienie ograniczeń w dostępie do treści dotyczących osób LGBT to z pewnością ważny i pozytywny krok naprzód" – powiedział agencji Tamas Dombos z organizacji Hatter Society, zajmującej się prawami mniejszości seksualnych.

Premier Peter Magyar przedstawił zmiany nie jako przywrócenie praw osób LGBT, lecz jako wzmocnienie ochrony dzieci, „niezależnie od orientacji seksualnej".

Ustawa zakłada m.in. działania przeciwko treściom dostępnym dla nieletnich, promującym przemoc seksualną, manipulację i wykorzystywanie. Nowe przepisy przewidują również ochronę dzieci w miejscach publicznych przed przekazami wizualnymi lub audiowizualnymi, które mogą mieć szkodliwy wpływ na ich rozwój fizyczny, intelektualny, emocjonalny lub moralny. **PAP**

FRANCJA

Licealiści kontynuują protesty. Uniwersytety zamknięte

oprac. Alina Mazurska

90 proc. wydziałów na uniwersytetach we Francji było wczoraj zablokowanych albo zamkniętych. We wtorek trwały protesty licealistów, wspieranych przez studentów i organizacje związkowe.

Wtorek był kolejnym dniem protestów licealistów, wspieranych przez studentów i związki zawodowe. W kilku miastach poza Paryżem rozpoczęły się zapowiedziane wcześniej demonstracje. W Marsylii, Lyonie, Nantes i Strasburgu do pochodów dołączyły tysiące uczestników.

W Paryżu odbyła się też demonstracja. Pochód zakończył się w rejonie niedaleko kancelarii premiera i ministerstwa edukacji.

Licealiści nadal żądają zawieszenia platformy Parcoursup, za pośrednictwem której prowadzona jest rekrutacja na studia. Uważają oni ten system za nieprzejrzysty. Postulaty dotyczą też wysokości dofinansowania liceów. Organizacja Związek Licealistów uważa, że niezbędne jest przeznaczenie 10 mld euro na potrzeby szkół średnich. Tymczasem w projekcie budżetu na 2027 rok rząd przewidział zwiększenie budżetu ministerstwa edukacji o 1,2 mld euro (do 64 mld euro).

W minionym tygodniu liczba liceów, w których uczniowie prowadzili blokady, była już niższa niż na początku protestów.

Prezydent Francji Emmanuel Macron zaapelował w poniedziałek, by akcje licealistów odbywały się „w spokoju" i „z respektem zarówno wobec osób, jak i mienia". **PAP**

eprasa.pl 3f4fb48865

STRONA ZDROWIA

Za tydzień. Pobyt w DPS może kosztować fortunę! Kto może być zwolniony z opłat?

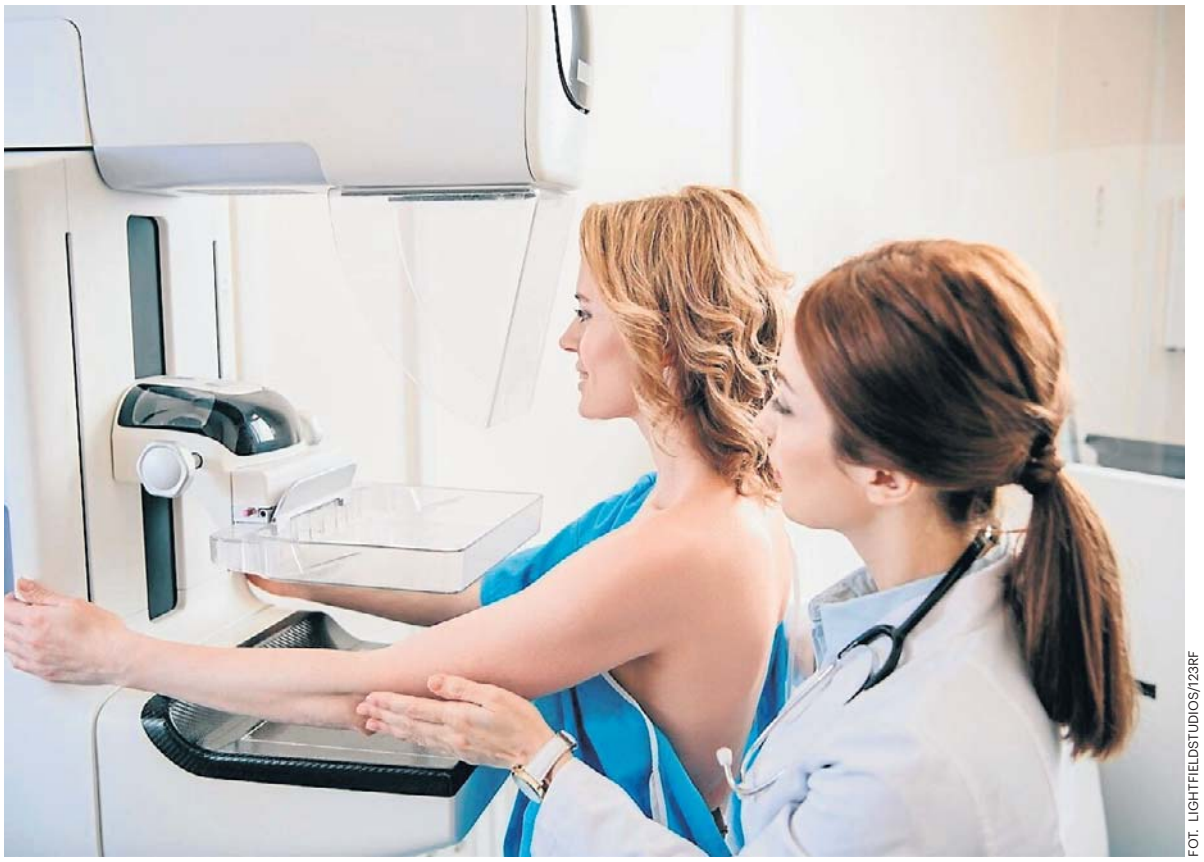
PROFILAKTYKA

Pierwsze objawy łatwo przeoczyć. Czy guzy na piersiach muszą oznaczać nowotwór?

Istnieje wiele czynników ryzyka rozwoju raka piersi, a wśród najważniejszych można wymienić mutację genetyczną BRCA1 i BRCA2 oraz wiek powyżej 40. roku życia.

Agata Siemaszko

Rak piersi to podstępna choroba, na którą co roku w Polsce zapada ponad 19 tys. osób, z czego prawie 98 proc. stanowią kobiety. Niestety, ten typ nowotworu rocznie uśmierca blisko 5 tysięcy kobiet w naszym kraju. Wczesna diagnoza i rozpoczęcie leczenia dają duże szanse na całkowite wyleczenie.



FOT. LIGHTFIELDSTUDIOS/123RF

Rak piersi dotyka głównie kobiety między 50. a 70. rokiem życia, jednak coraz częściej rozpoznaje się go u młodszych osób

Rak piersi to najczęściej rozpoznawany nowotwór wśród kobiet

Jak podaje Narodowy Fundusz Zdrowia, wczesne wykrycie tej choroby daje bardzo duże szanse na długie życie w zdrowiu. W przypadku wczesnego wykrycia nowotworu w I stadium jeszcze przed przerzutami do węzłów chłonnych szansa na wyleczenie wynosi 90-100 proc. Jeśli nowotwór zostanie wykryty w II stadium, to szanse na 5-letnie przeżycie nadal są wysokie i wynoszą ok. 70 proc. Natomiast rozpoznanie w III stadium z przerzutami do węzłów chłonnych to szansa 50-56 proc.

Najczęściej chorują kobiety po 50. roku życia, w Polsce to aż 80 proc. pacjentek. Jednak młodszy wiek nie oznacza, że kobieta nie zachoruje. Czynniki ryzyka rozwoju nowotworu piersi są głównie związane z predyspozycjami genetycznymi oraz ze stanem hormonalnym (czynniki reprodukcyjne, wiek pokwitania i przekwitania, stosowanie preparatów hormonalnych).

– W mojej rodzinie historia nowotworowa pojawiała się z pokolenia na pokolenie. Wszystkie kobiety od strony mamy chorowały na raka piersi lub raka jajnika. Ja jako nastolatka miałam w głowie myśl, że pewnie kiedyś ten rak też mi się przytrafi, ale według mitu, chorują kobiety po 50. roku życia, więc mam jeszcze sporo czasu – mówi Lidia Dyndor, autorka kanału @OnkoFitka Lidka.

U blogerki wykryto raka piersi, gdy była w 3. trymestrze ciąży ze swoim trzecim dzieckiem. Jednak lekarz, który wykrył 4 guzki w piersi ciężarnej kobiety, stwierdził, że nie są groźne. Po porodzie, badaniu USG piersi, które wykazało, że guzki się powiększyły i biopsji padła diagnoza: złośliwy rak piersi potrójnie ujemny. Po operacji, usunięciu piersi i chemioterapii Lidia Dyndor pokonała raka. Teraz dodaje sił innym kobietom chorym na raka na swoim kanale na YouTube „OnkoFitka Lidka".

Diagnoza nowotworu nie jest już wyrokiem śmierci

Mimo dość przerażających statystyk są też dobre wiadomości. Obecnie dostępnych jest coraz więcej nowych terapii, które pozwalają na skuteczne leczenie i znacznie przedłużają życie kobiet chorych na raka piersi. Dzięki temu diagnoza nowotworu nie jest już wyrokiem śmierci, jak to było odbierane jeszcze kilkanaście lat temu, ale staje się chorobą przewlekłą, z którą można długo żyć, a nawet można ją skutecznie wyleczyć.

– Rak piersi jest najczęstszym nowotworem wśród kobiet i niestety, liczba pacjentek rośnie. Niepokoić może również fakt, że współczynnik zgonów z powodu raka piersi się zwiększa. Przyczyny tego stanu rzeczy są złożone. Dobra wiadomość jest taka, że pojawiają się nieustannie nowe leki. Pozwalają one albo wyleczyć pacjentkę, albo osiągać długotrwałą remisję choroby lub też wydłużyć życie do czasu pojawienia się kolejnej przełomowej terapii. Dzięki nim nowotwory piersi możemy dzisiaj traktować często w kategorii choroby przewlekłej – wyjaśnia dr n. med. Katarzyna Pogoda, onkolożka kliniczna z Narodowego Instytutu Onkologii im. Marii Skłodowskiej-Curie Warszawie.

Samobadanie najlepiej wykonywać raz w miesiącu. Należy rozpocząć od oględzin przed lustrem. Następnie należy kontynuować je pod prysznicem. Namydlenie skóry ułatwia wyczucie zmian w piersiach.

W Polsce mamy więc coraz lepszy dostęp do nowoczesnych i skutecznych terapii, dzięki czemu pacjentki mogą być skuteczniej leczone.

Jak informuje ekspertka obecnie w onkologii stosuje się tzw. wielodyscyplinarne leczenie skojarzone, a więc wykorzystuje metody postępowania miejscowego, czyli chirurgiczne usuwanie zmian nowotworowych i napromienianie oraz systemowego, takie jak chemioterapia, hormonoterapia, terapia celowana molekularnie, immunoterapia i koniugaty.

– 10 lat temu jeżeli ktoś miał chorobę przerzutową to walczył. Teraz weszliśmy w temat bardziej leczenia przewlekłego, bo rzeczywiście duża grupa pań w chorobie przerzutowej ma szansę na długie życie z chorobą jak z innymi chorobami przewlekłymi. Oczywiście są jeszcze duże wyzwania, są różne sytuacje kliniczne, gdzie dalej jeszcze nie jest tak idealnie, ale w dużej mierze u dużej grupy pań możemy na szczęście im pomóc – mówiła onkolożka dr n. med. Katarzyna Pogoda.

Dzięki postępowi medycyny i nowoczesnym terapiom chore na raka żyją coraz dłużej. Odsetek wyleczeń w porównaniu do innych nowotworów jest wysoki. Jednak największe szanse na wyleczenie daje wykrycie nowotworu we wczesnym stadium rozwoju. Dlatego tak ważne jest wykonywanie regularnie profilaktycznych badań, takich jak mammografia i USG piersi.

Jak rozpoznać raka piersi?

Przede wszystkim ważne jest samobadanie, dzięki któremu rozpoznaje się nawet 37 proc. nowotworów we wczesnym stadium choroby. Takie badanie warto wykonywać raz w miesiącu, a w przypadku predyspozycji genetycznych i występowania mutacji genu BRCA1 lub BRCA2 – raz w tygodniu. Warto jednak pamiętać, że nie każdy guz od razu oznacza raka, ponieważ mogą to być torbiele lub niezłośliwe zmiany.

Diagnostyka raka piersi obejmuje również wykonywanie badania USG, które każda kobieta powyżej 30. roku życia powinna wykonywać przynajmniej raz w roku, a w przypadku występowania raka piersi w rodzinie warto 2 razy w roku udać się do poradni ginekologicznej na taką diagnostykę.

Dodatkowo po 40. roku życia ważnym badaniem profilaktycznym jest mammografia, która pozwala na wykrycie raka w każdym stadium choroby. Każda kobieta powyżej 40. roku życia powinna je wykonywać raz na dwa lata, a po ukończeniu 50. roku życia powinna zgłaszać się na takie badanie raz w roku.

Obecnie w Polsce kobiety między 50. a 69. rokiem życia, które w ciągu ostatnich dwóch lat nie wykonywały mammografii lub posiadają skierowanie na powtórne badanie, mogą skorzystać z darmowej diagnostyki, finansowanej przez NFZ. W tym celu należy zgłosić się do swojej przychodni rodzinnej.

eprasa.pl 3f4fb48865

SANATORIA

To Polska stolica słońca. W tym uzdrowisku wygrzejesz się jesienią. Poznaj Kudowę

Położona u stóp Gór Stołowych, na styku kultur i krajobrazów, przyciąga tych, którzy szukają czegoś więcej niż wypoczynku.

Ola Głowacka

Kudowa-Zdrój jest jednym z najstarszych uzdrowisk w Polsce oraz Europie – tradycja leczenia sięga tu XVII wieku. Przez lata przyjeżdżali tu kuracjusze z całej Europy, korzystając z wyjątkowego mikroklimatu i bogactwa wód mineralnych.

Uzdrowisko z historią i klimatem

Miasto zachowało swój kameralny charakter. Sercem Kudowy jest Park Zdrojowy – zielona przestrzeń z pijalnią wód, sanatoriami i elegancką architekturą uzdrowiskową. To właśnie tutaj toczy się życie kurortu: spokojne spacery, poranne degustacje wód i długie rozmowy na ławkach w cieniu drzew.

Profil uzdrowiskowy Kudowy jest szeroki, ale wyraźnie ukierunkowany na współczesne problemy zdrowotne. Najczęściej leczy się tu:

- choroby układu krążenia (nadciśnienie, choroba wieńcowa),
- schorzenia metaboliczne (cukrzyca, otyłość),
- zaburzenia pracy tarczycy,
- choroby układu oddechowego,
- stany wyczerpania i przewlekłego stresu.

Jednym z najważniejszych „surowców leczniczych" Kudowy jest klimat. Uzdrowisko należy do najcieplejszych i najbardziej nasłonecznionych w Sudetach, a jednocześnie jest osłonięte od silnych wiatrów. Powietrze sprzyja regeneracji układu oddechowego, ale też poprawia ogólne samopoczucie. Oddycha się tu naprawdę inaczej – głębiej, spokojniej. To dlatego klimatyczna terapia jest jednym z podstawowych elementów kuracji.

Drugim filarem leczenia są wody mineralne – przede wszystkim szczawy, czyli wody bogate w dwutlenek węgla i cenne mikroelementy. Kuracja pitna: wspiera układ krążenia, reguluje metabolizm, poprawia pracę układu pokarmowego. Do tego dochodzą zabiegi uzdrowiskowe: kąpiele mineralne, hydroterapia, masaże, fizjoterapia i nowoczesna rehabilitacja kardiologiczna.

W Kudowie trudno pozostać w bezruchu – i bardzo dobrze. Uzdrowisko naturalnie zachęca do aktywności. Spacer po Parku Zdrojowym, trasy w okolicznych lasach czy wyprawa w Góry Stołowe (Błędne Skały, Szczeliniec) stają się elementem terapii. Lekka aktywność wspiera układ krążenia, poprawia wydolność i pomaga redukować stres. To podejście, które coraz częściej docenia współczesna medycyna: leczenie nie przez unikanie ruchu, ale przez jego mądre włączenie.

Dla kogo jest to miejsce?

Kudowa-Zdrój to dobry wybór dla osób, które:

- chcą zadbać o serce i układ krążenia,
- zmagają się z problemami metabolicznymi,
- potrzebują regeneracji po dużym stresie,
- szukają spokojnego, ale nie „sennego" uzdrowiska,
- chcą połączyć leczenie z łagodną aktywnością w naturze.

To uzdrowisko nie jest spektakularne w sensie kurortowej rozrywki. Jego siła tkwi w czymś innym – w konsekwentnym przywracaniu równowagi.

Na uzdrowiskowej mapie Kudowy-Zdroju działa kilka obiektów, które od lat cieszą się bardzo dobrą opinią zarówno wśród kuracjuszy, jak i lekarzy. Do najczęściej wybieranych należy Zespół Uzdrowisk Kłodzkich z sanatoriami, takimi jak Polonia, Bristol czy Zameczek – to miejsca z pełnym zapleczem zabiegowym i doświadczeniem w leczeniu chorób układu krążenia oraz metabolicznych.

Dużym uznaniem cieszy się także Sanatorium „Verde Montana", które łączy standard hotelowy z rozbudowaną ofertą rehabilitacyjną i strefą wellness, co przyciąga osoby szukające bardziej komfortowego pobytu.

Wśród kuracjuszy dobrze oceniane są również kameralniejsze ośrodki, jak Hotel Uzdrowiskowy „St. George" czy obiekty położone bezpośrednio przy Parku Zdrojowym – za spokojną atmosferę i bliskość natury.

Wybór konkretnego miejsca zależy od potrzeb zdrowotnych, ale wspólnym mianownikiem pozostaje wysoki poziom opieki i dostęp do naturalnych zasobów leczniczych Kudowy.

FOT. GETTY IMAGES

Kudowa-Zdrój jest najbardziej nasłonecznionym i najcieplejszym uzdrowiskiem w Polsce

FOT. GETTY IMAGES

Tłuszcze trans podwyższają poziom złego cholesterolu LDL, co sprzyja m.in. rozwojowi miażdżycy

DIETA

Składnik diety, który po cichu niszczy zdrowie. Warto więc go unikać

Emil Hoff

Dietetycy nie mają wątpliwości: tłuszczów trans powinno się spożywać jak najmniej. Przesada grozi poważnymi konsekwencjami z cukrzycą, rakiem i demencją włącznie. Jak wyeliminować je z diety?

Nienasycone tłuszcze trans już od dawna zostały zidentyfikowane przez dietetyków jako bardzo szkodliwe. Ich nadmiar w diecie może mieć potencjalnie niszczące dla zdrowia konsekwencje.

Tłuszcze trans występują naturalnie w mięsie (zwłaszcza wołowinie i baraninie) oraz w nabiale, szczególnie w mleku. Jednak ich największe stężenie występuje w olejach roślinnych po ich przemysłowym przetworzeniu, tzw. uwodornieniu. Uwalniają się także w czasie intensywnego smażenia na zwykłej domowej patelni.

Musisz szczególnie uważać na:

- fast foody i słone przekąski, takie jak czipsy,
- margaryny,
- koncentraty spożywcze,
- pieczywo i ciasto cukiernicze (i produkty, takie jak ciastka, herbatniki, wafelki, pączki, rogaliki, torty).

Nie trzeba być ekspertem, by zrozumieć, że tłuszcze trans należy ograniczyć w codziennej diecie. Dietetycy zalecają wręcz, by spożywać ich jak najmniej.

Jest kilka sposobów na to, by zmniejszyć ilość konsumowanych tłuszczów trans. Pierwszym jest stosowanie we własnej diecie zdrowych zamienników:

- WHO zwraca uwagę, że w zdrowej diecie warto ograniczać przede wszystkim tłuszcze nasycone i trans, a wybierać częściej tłuszcze nienasycone, obecne m.in. w oliwie z oliwek oraz olejach roślinnych – mówi mgr Anna Janiszewska-Janowicz, dietetyk Grupy Luxmed.

Zdrowe tłuszcze zawarte są m.in. w rybach, nasionach, wspomnianej oliwie z oliwek.

Drugi sposób to odpowiedni dobór kupowanych produktów. Unikaj tych wysokoprzetworzonych.

Sprawdzaj też etykiety. Tłuszcze trans nie są w nich wymieniane wprost; należy szukać określeń, takich jak:

- „częściowo uwodornione tłuszcze"
- „skrócone tłuszcze"
- „częściowo utwardzone oleje roślinne"

O tym, jak ważne jest wyeliminowanie z diety tłuszczów trans, zapewniają doskonałe wyniki badań populacyjnych, prowadzonych w Danii. To ten kraj jako pierwszy wprowadził regulacje dotyczące zawartości tłuszczów trans w produktach żywnościowych. Od 2003 r. obowiązuje tam zasada, że takich tłuszczów może być najwyżej 2 g w 100 g produktu (regulacja nie obejmuje produktów odzwierzęcych).

Już po kilku latach od wprowadzenia regulacji w Danii spadła liczba udarów, zawałów i zgonów związanych z chorobami układu krążenia.

Podobne ograniczenia wprowadzono także w UE, w tym w Polsce, w 2021 r. Nie znaczy to jednak, że nie musisz uważać na tłuszcze trans w żywności. Jeśli źle dobierzesz nawet produkty spełniające normy, w końcu tłuszczów może się zrobić za dużo. Szczególnie uważaj na towary importowane spoza UE, których nie obejmują unijne regulacje i może się w nich znajdować wyjątkowo dużo tłuszczów trans.

eprasa.pl 3f4fb48865

REHABILITACJA

FOT. GETTY IMAGES

W przypadku osób z afazją kluczowym elementem rehabilitacji są ćwiczenia logopedyczne, które pomagają w odzyskiwaniu funkcji mowy po udarze mózgu

Obserwacja ptaków ma terapeutyczny efekt. Zachęca do aktywności

Zdaniem naukowców obserwowanie ptaków może pomagać osobom po udarze mózgu odzyskiwać zdolności komunikacyjne.

Ola Głowacka

Afazja jest nabytym zaburzeniem neurologicznym wpływającym na język i komunikację. Dotyka około jednej trzeciej osób po udarze. Chorzy mogą mieć trudności z mówieniem, rozumieniem wypowiedzi, a także z czytaniem i pisaniem. Konsekwencją często jest ograniczenie kontaktów społecznych, co zwiększa ryzyko izolacji i depresji.

– Afazja to kradzież tożsamości – powiedziała dr Off, współkierująca programem leczenia afazji Big Sky na Uniwersytecie Michigan. – Osoby z afazją nie mają problemów intelektualnych. Są sobą, we własnej głowie. Problem polega na tym, że ich funkcja językowa uległa zmianie.

Specjaliści podkreślają, że najlepsze efekty rehabilitacji przynoszą metody łączące terapię kliniczną z aktywnościami osadzonymi w codziennym życiu pacjentów.

Początki projektu sięgają 2021 roku. Uczestnicy Intensywnego Kompleksowego Programu Leczenia Afazji (ICAP), realizowanego na uczelni, zainteresowali się tematyką sów i chcieli poznawać te ptaki podczas zajęć rehabilitacyjnych.

Eksponaty związane z sowami, w tym spreparowane okazy i materiały edukacyjne, pobudzały ciekawość uczestników i zachęcały ich do rozmów. Z czasem inicjatywa przerodziła się w stałą współpracę między ekolożką ptaków dr Victorią Dreitz a specjalistkami rehabilitacji poudarowej Jenną Musick i Catherine Off.

Obecnie każdego lata osoby po udarze zmagające się z zaburzeniami mowy uczestniczą w zajęciach terenowych poświęconych obserwacji ptaków. Program prowadzony jest wspólnie przez ornitologów i ekspertów od terapii mowy. Zdaniem badaczy kontakt z naturą tworzy naturalne i pozbawione presji środowisko sprzyjające komunikacji.

– Wymagania lingwistyczne są niewielkie, a uczestnicy mogą uczestniczyć na dowolnym poziomie – zaznaczyła dr Jenna Musick, współdyrektorka programu.

Jak podkreślają twórcy projektu, kluczowe znaczenie ma motywacja do nawiązywania kontaktu z innymi ludźmi.

– Funkcje komunikacyjne poprawiają się dopiero wtedy, gdy chcesz coś powiedzieć – powiedziała Off. – A my wyszliśmy z gabinetu terapeutycznego. Mówimy: Ciesz się towarzystwem ludzi, ciesz się przebywaniem na świeżym powietrzu i pozwól, by komunikacja nadeszła.

Zajęcia prowadzone w grupach pomagają uczestnikom koncentrować uwagę na wspólnym doświadczeniu i aktywnie angażować się w interakcje z innymi. Badacze wskazują, że zarówno kontakt z naturą, jak i wspólne przeżywanie różnych aktywności pozytywnie wpływają na samopoczucie.

Ptaki okazują się szczególnie wdzięcznym tematem. Ich śpiew, sezonowe migracje oraz różnorodność gatunkowa stanowią naturalny punkt wyjścia do rozmów.

Uczestnicy programu dzielą się obserwacjami, zadają pytania, pomagają sobie nawzajem w obsłudze sprzętu oraz kontynuują rozmowy po zakończeniu zajęć, także w gronie rodziny i znajomych.

Zespół badawczy pracuje obecnie nad oceną skuteczności programu oraz upowszechnieniem modelu rehabilitacji. Jeśli wyniki badań potwierdzą skuteczność tej metody, obserwacja ptaków może stać się cennym uzupełnieniem tradycyjnej rehabilitacji neurologicznej.

Afazję można leczyć

W wypadku afazji nabytej, np. u pacjentów po udarze mózgu, oprócz leczenia farmakologicznego konieczna jest terapia logopedyczna. U większości pacjentów daje ona dobre rezultaty i chory poprawia sposób wymowy czy też uczy się na nowo słów i ich sensu.

SENIORZY

Ta „cicha epidemia” zbiera coraz większe żniwo. Jej ofiarą padają wyłącznie ludzie starsi

Ola Głowacka

Najnowsze dane wskazują, że jednym z największych wyzwań zdrowotnych współczesnego świata staje się demencja, która jeszcze dwie dekady temu była znacznie mniej widoczna w statystykach zgonów.

Według danych Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), zawartych w Global Health Estimates, globalna długość życia niemal wróciła do poziomu sprzed pandemii COVID-19. Jednocześnie rośnie znaczenie chorób przewlekłych, które odpowiadają za coraz większą część zgonów na świecie.

Szczególnie niepokojące są dane dotyczące demencji. Między 2000 a 2023 rokiem liczba zgonów związanych z tym schorzeniem potroiła się. W ciągu zaledwie dwóch dekad demencja awansowała z 19. na 5. miejsce wśród najczęstszych przyczyn śmierci na świecie.

Demencja nie jest pojedynczą chorobą, lecz zespołem objawów spowodowanych uszkodzeniem mózgu.

Najczęstszą jej postacią jest choroba Alzheimera, odpowiadająca za około 60-70 proc. wszystkich przypadków. Choroba prowadzi do stopniowego pogarszania pamięci, myślenia, orientacji, zdolności komunikowania się i wykonywania codziennych czynności. Wraz z postępem schorzenia chory staje się coraz bardziej zależny od opiekunów.

Specjaliści podkreślają, że choć ryzyko rozwoju demencji rośnie wraz z wiekiem, nie jest ona nieuniknioną konsekwencją starzenia się organizmu. Do czynników zwiększających ryzyko należą m.in. nadciśnienie tętnicze, cukrzyca, otyłość, depresja, palenie tytoniu, nadużywanie alkoholu, brak aktywności fizycznej, izolacja społeczna oraz przebyte udary mózgu.

Wbrew obiegowej opinii pacjenci z demencją nie umierają wyłącznie „ze starości”. W zaawansowanych jej stadiach dochodzi do zaburzeń połykania, niedożywienia, odwodnienia i częstych infekcji, zwłaszcza zapaleń płuc. Chorzy są również bardziej narażeni na upadki, złamania, hospitalizacje oraz powikłania innych chorób przewlekłych.

Postępujące uszkodzenie mózgu wpływa także na podstawowe funkcje życiowe i zdolność samodzielnego funkcjonowania. Z tego powodu WHO zalicza demencję do najważniejszych przyczyn niepełnosprawności, zależności od opiekunów oraz zgonów wśród osób starszych.

Szacuje się, że obecnie z demencją żyje około 57 milionów ludzi na świecie, a każdego roku pojawia się blisko 10 milionów nowych przypadków. Ponad 60 proc. chorych mieszka w krajach o niskich i średnich dochodach.

WHO wskazuje również, że demencja jest już siódmą najczęstszą przyczyną zgonów na świecie.

Eksperci nie mają wątpliwości, że wraz ze starzeniem się populacji liczba chorych będzie dalej rosła. Najnowsze dane WHO pokazują, że świat coraz skuteczniej walczy z wieloma chorobami zakaźnymi, ale jednocześnie musi zmierzyć się z epidemią schorzeń przewlekłych. Demencja stała się jednym z najbardziej widocznych symboli tej zmiany.

FOTGETTY IMAGES

Choroby neurodegeneracyjne coraz częściej odbierają seniorom samodzielność i pogarszają jakość życia u jego schyłku

eprasa.pl 3f4fb48865

HIPOKRATES

Znajome twarze, znane nazwiska w wielkim plebiscycie medycznym

PARTNER GŁÓWNY PLEBISCYTU
synoptis® pharma

Niektóre twarze rozpoznajemy od razu. Inne wydają się znajome - być może z przychodni, szpitala, apteki albo gabinetu lekarskiego. A może to osoby, o których słyszeliśmy od rodziny czy znajomych? W tegorocznym HIPOKRATESIE takich twarzy i nazwisk nie brakuje.

- Od kilku tygodni na naszych łamach przedstawiamy uczestników wielkiego plebiscytu medycznego Hipokrates. Rozmawialiśmy z nimi o pracy, zawodowych wyborach, pasjach i codziennych wyzwaniach - mówi Katarzyna Adamczyk, która opiekuje się akcją od strony redakcyjnej. Dzięki tym opowieściom mogliśmy dowiedzieć się o pracownikach ochrony zdrowia czegoś więcej niż tylko tego, czym zajmują się na co dzień. Dziś proponujemy jednak nieco inną formę prezentacji. Tym razem oddajemy pierwszeństwo zdjęciom. Bez długich wypowiedzi, bez pytań i odpowiedzi. Same twarze i nazwiska, które być może znasz z przychodni, szpitala, apteki albo gabinetu lekarskiego albo słyszałeś o tych osobach od rodziny czy znajomych. - W wielkim plebiscycie medycznym spotykają się przedstawiciele różnych zawodów związanych z ochroną zdrowia, na przykład lekarze wielu specjalizacji, pielęgniarki, położne, ratownicy medyczni, farmaceuci. Każdy zajmuje się czymś innym, każdy ma własne doświadczenia, a wielu z nich czytelnicy mogą znać z codziennych kontaktów - wyjaśnia dziennikarka. To także okazja, żeby zobaczyć, jak różnorodne jest grono uczestników naszej akcji. Są wśród nich osoby z wieloletnim doświadczeniem zawodowym i takie, które budują pozycję. Pracują w dużych placówkach i mniejszych gabinetach. Niektóre nazwiska pojawiały się już na naszych łamach, inne być może dopiero teraz zwrócą uwagę Czytelników. Do zakończenia etapu powiatowego akcji pozostał tydzień, a dziś zapraszamy do przyjrzenia się jego uczestnikom. Może wśród prezentowanych zdjęć znajdziecie znajomą twarz?

Więcej o akcji znajdziecie na: echodnia.eu/swietokrzyskie/hipokrates

PREZENTUJEMY KANDYDATÓW Z KATEGORII POWIATOWYCH, KTÓRZY ZDOBYLI DOTYCHCZAS NAJWIĘCEJ GŁOSÓW

Lekarz Rodzinny lub POZ Roku,
Agnieszka Karwat-Fijałkowska, NZOZ Centrum Medyczne, Zawada

Lekarz Rodzinny lub POZ Roku,
Bogusława Adlis, Ośrodek Zdrowia, Brzostków

Pediatra Roku
Irena Dębowska, NZOZ Supramed Sp. z o.o., Kielce

Pielęgniarka/Pielęgniarz Roku
Agnieszka Ryńska, SZOZ - Przychodnia Rejonowa nr 1, Pińczów

Pielęgniarka/Pielęgniarz Roku
Wiktoria Kaleta, Wojewódzki Szpital Zespolony Oddział Onkologii i Hematologii Dziecięcej, Kielce

Pielęgniarka/Pielęgniarz Roku
Iwona Świercz, Szpital Powiatowy im. Marii Skłodowskiej-Curie, Skarżysko-Kamienna

Pielęgniarka/Pielęgniarz Roku
Jolanta Skrzypek, ZOZ, Busko-Zdrój

Stomatolog/Ortodonta Roku
Anna Ambroziewicz, Perfect Smile, Sandomierz

Stomatolog/Ortodonta Roku
Agnieszka Kowalska-Szarek, Centrum Medyczne Zdrowie, Kielce

Stomatolog/Ortodonta Roku
Elżbieta Kowalczyk-Żelezik, Prywatny Gabinet Stomatologiczny, Kielce

Stomatolog/Ortodonta Roku
Agata Miszczyk-Lewandowska, Awans Dent, Kielce

Stomatolog/Ortodonta Roku
Dominika Pabich-Kulesza, BioDent, Sędziszów

eprasa.pl 3f4fb48865

PROGRAMOWO

G. 16:50

Szpital św. Anny

TVN

W dniu 18. urodzin Grześka Kaja i Ada przygotowują dla niego niespodziankę. Tymczasem na SOR trafia 65-letni sportowiec po upadku z drabiny, a wyniki badań prowadzą lekarzy do niepokojących wniosków. Ekipa Tomka Jaworskiego otrzymuje wezwanie do willi, w której zgłoszono wypadek z bronią palną. Okoliczności zdarzenia budzą wątpliwości. Podczas tej wizyty Tomek zauważa u mężczyzny zdjęcie jego z Michałem, ojczymem Tomka... Podczas transportu pacjenta do szpitala dochodzi do krwotoku wewnętrznego.

G. 16:55

Gliniarze Śląsk

Polsat

Znika świadek koronny oraz policajnt, który miał go pilnować. Monitoring ujawnia, że obaj zostali uprowadzeni przez zamaskowanych osobników. W trakcie śledztwa zeznania bezdomnego kłócą się z tym, co widać na monitoringu. Co widział bezdomny mężczyzna? W jakiej sprawie i przeciwko komu miał zeznawać porwany świadek? Czy detektywi zdążą uratować uprowadzonych ludzi? Tymczasem syn Gutka, Dawid, zostaje zatrzymany.

G. 18:00

Pierwsza miłość

Polsat

Kulas rzuca się na Olka z pięściami. Nie słucha tłumaczeń, bo wszystko wskazuje na to, że to właśnie on – przyjaciel! – zbałamucił jego córkę. Aniela w ostatniej chwili powstrzymuje rozlew krwi. Jej też nie jest łatwo – krąży między nabuzowanym mężem a pasierbicą, która coraz bardziej zamyka się w sobie. Czy dziewczyna w końcu przyzna, jak było naprawdę? Maja uprzedza Radka, że umówiła się na kawę z przyjacielem. Radek jest zaskoczony i rozczulony jej lojalnością. Życzy Mai dobrej zabawy, zapewniając, że nie ma z tym problemu. Natomiast Kacprowi nie podoba się samodzielna krucjata żony przeciwko facetowi spod szkoły. Ona zaś krytykuje bierność męża, dochodzi między nimi do sprzeczki. Marysia jest rozdrażniona, a dodatkowo wciąż przejęta sytuacją Melki. Złość ustępuje, gdy ma okazję wygadać się przed... Pawłem – nadal tak dobrze się rozumieją.

G. 20:00

Barwy szczęścia

TVP 2

Hubert podejmuje decyzję o zgłoszeniu ataku na Adama, ale zastraszony chłopak twierdzi, że nie rozpoznaje Daniela. Asia konsultuje z Natalią spór sądowy z Lucyną. Bruno musi zmierzyć się z trudną rozmową z Amelią, która dowiaduje się o aresztowaniu Karoliny. Kiedy Karolina zostaje zwolniona, Stański traktuje ją z dystansem. Z kolei Kacper ponownie odwiedza lokal Feel Good, zafascynowany Luizą.

G. 20:15

NA WSPÓLNEJ

TVN

Lew dowiaduje się, że Kalski opuścił szpital i alarmuje Weronikę. Tymczasem Greg czeka przed domem Roztockiej na córkę – każe jej się pakować i jechać z nim. Kacper broni przerażonej Jagody. Gdy dziewczyna odmawia ojcu, ten nie ustępuje. Nagle przyjeżdża Weronika – grożąc policją, zabrania Kalskiemu zbliżać się do córki. Greg robi się agresywny! Hebel i Agnieszka przyjeżdżają do poprawczaka – mówią „Nochalowi", że zawalczą o jego kontakty z siostrzyczką. Chłopak jest poruszony i obiecuje wzorowe zachowanie. „Nochal" dotrzymuje słowa i Hebel dostaje informację, że chłopcy wrócili do treningów koszykówki. Na dodatek dają z siebie wszystko, bo... kibicuje im seksowna Sandra, żona Seby! Cieślikowie wprowadzają się do nowego mieszkania. Ich nowa sąsiadka nie podziela ich entuzjazmu...

G. 20:30

Felicita

TVP 1

Zośka wciąż nie potrafi porozumieć się z Ewką. Choć Jagoda podejmuje próbę pogodzenia zwaśnionych kobiet, zalicza porażkę. Głęboko zraniona Zośka nie jest bowiem gotowa na pojednanie. Tymczasem Oliwia z coraz większym niepokojem przyjmuje zapewnienia Giulii, że z Davide wszystko jest w porządku. Niespodziewanie w Warszawie pojawia się Wiktor, przywożąc zaskakującą propozycję, a Stella i Francesca przystępują do realizacji swojego planu.

G. 20:50

Na dobre i na złe

TVP 2

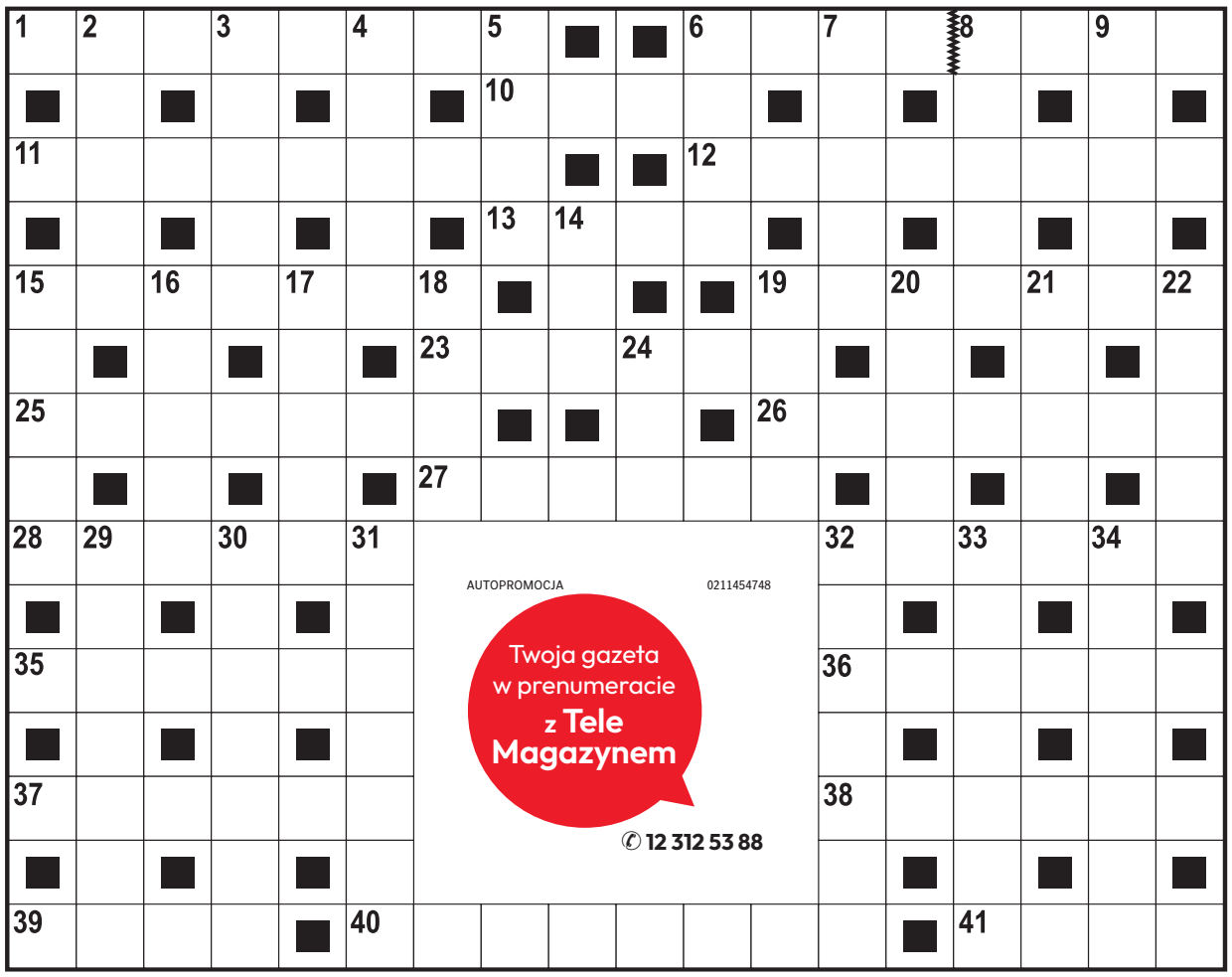
Wiktoria opiekuje się Blanką i w szczerej rozmowie wyznaje córce, że rozstała się z mężem. Gdy dr Consalida na nowo rusza do akcji – i zaczyna szukać na własną rękę zaginionej wnuczki – kończy się to kolejnym atakiem w parku i... „krwawym starciem" lekarki z komisarzem Biegunem. Falkowicz nadal próbuje wyswatać Matyldę. Tym razem bierze na celownik Tomaszka oraz stażystę Julka Czaję. Kolejnym pacjentem profesora zostaje Mundek, który ma w szpitalu groźny wypadek i krwotok tętniczy.

eprasa.pl 3f4fb48865

KRZYŻÓWKA NR 159

Poziomo:
1) był nim Wilhelm Tell,
6) kobieca postać z wierzeń słowiańskich,
10) część mechanizmu zegarka,
11) istota żywa, stworzenie,
12) przedstawiciel rządu do kontaktu z mediami,
13) nawierzchnia drogowa z kamienia,
15) chroniony ptak leśny, bargiel,
19) domowe – do odrobienia,
23) wieś w Małopolsce nad zaporą wodną,
25) publiczne zebranie wyborcze, wiec,
26) sprawa do załatwienia,
27) potocznie o Amerykaninie,
28) świąteczny dzień w judaizmie,
32) piętro widowni teatralnej,
35) doradczyni, powiernica, towarzyszka duchowa męża stanu,
36) święta rzeka dla wyznawców hinduizmu,
37) proces rozwoju, doskonalenie się,
38) tokijski port lotniczy,
39) kolce przy butach alpinisty,
40) wiara w lepszą przyszłość,
41) egzaminacyjny zestaw pytań.

Pionowo:
2) „Maska …”, film z rolą Antonio Banderasa,
3) meksykańska roślina kolczasta,
4) ostra przyprawa kuchenna,
5) czworobok o wszystkich bokach równych,
6) żaglowiec jak część tułowia,
7) uczy rozumu (w przysłowiu),
8) konna lub figurowa,
9) uciążliwe owady z rzędu muchówek,
14) główny składnik risotta,
15) np. Jurand ze Spychowa,
16) piłkarski klub z wawelskiego grodu,
17) druga żona Oktawiana Augusta,
18) … Kwitnącej Wiśni,
19) ćwiczenie gimnastyczne na drążku,
20) chronione przez oponę,
21) wykonuje podwodne prace,
22) główne miasto Zagłębia Ruhry,
24) wolny koniec omasztowania,
29) Jan Onufry, przyjaciel Michała Wołodyjowskiego,
30) wstążki zastępujące ordery,
31) sylwestrowy trunek,
32) roślina ozdobna, ukośnica,
33) wypukła technika graficzna,
34) syn Agamemnona i Klitajmestry.

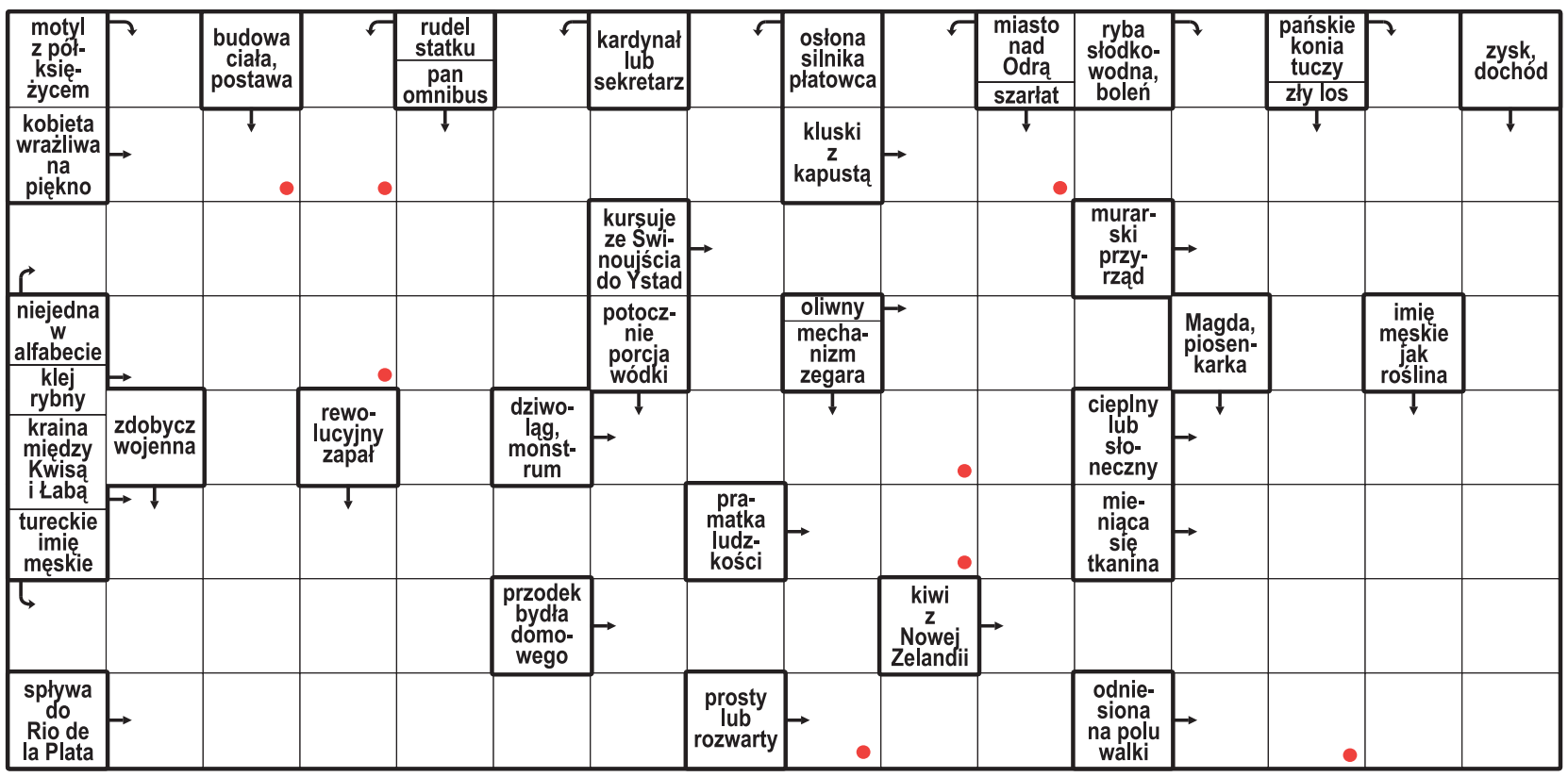


AUTOPROMOCJA 0211454748
Twoja gazeta w prenumeracie z Tele Magazynem
✆ 12 312 53 88

ROZWIĄZANIE NR 158

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

KRZYŻÓWKA PANORAMICZNA



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

ROZWIĄZANIE: STARÓWKA.

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Odważna decyzja otworzy przed Tobą nowe możliwości. Horoskop dzienny radzi zaufać intuicji.

Ryby (19.02 - 20.03)
Spokojny dzień sprzyja porządkom i rozmowom. Horoskop na dziś radzi postawić na szczerość.

Baran (21.03 - 19.04)
Czeka Cię wiadomość, która zmieni plany. Horoskop dzienny na środę mówi, że dobrze na tym wyjdziesz.

Byk (20.04 - 20.05)
Zadbaj o siebie i bliskich. Horoskop dzienny zapowiada, że ciepła rozmowa pomoże rozwiązać problem.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Twoja pewność siebie przyciągnie uwagę. Horoskop na dziś mówi, że błyśniesz dobrym pomysłem.

Rak (22.06 - 22.07)
Dzień sprzyja planowaniu. Horoskop dzienny na środę przypomina, że mały krok też daje sukces.

Lew (23.07 - 22.08)
Gwiazdy sprzyjają zgodzie. Horoskop dzienny to wskazówka, by otworzyć serce na nowe znajomości.

Panna (23.08 - 22.09)
Intuicja wskaże Ci właściwą drogę. Horoskop na dziś podpowiada, by unikać pochopnych ocen.

Waga (23.09 - 22.10)
Przed Tobą dzień pełen inspiracji. Horoskop dzienny na środę mówi, że nowe spotkanie doda Ci energii.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Cierpliwość przyniesie dobre efekty. Horoskop dzienny podpowiada, by skupić się na obranym celu.

Strzelec (22.11 - 21.12)
Nietypowy pomysł może odmienić Twoje plany. Horoskop na dziś radzi słuchać dobrych rad życzliwych ludzi.

Koziorożec (22.12 - 19.01)
Emocje pomogą Ci lepiej zrozumieć innych. Horoskop dzienny na środę radzi znaleźć czas na odpoczynek.

eprasa.pl 3f4fb48865

DROBNE

Handlowe

INNE

TANIE kołdry puchowe.
534-222-122

AUTOREKLAMA
ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ
ibo.polskapress.pl

OKSA

Dostawczy bus uderzył w drzewo. Na miejscu śmigłowiec ratowniczy

Elżbieta Zemsta

Do groźnego wypadku z udziałem dostawczego busa doszło w poniedziałkowe popołudnie, 12 października na drodze w Oksie w powiecie jędrzejowskim. Kobieta - pasażerka busa trafiła do szpitala w ciężkim stanie.

FOT. PSP JĘDRZEJÓW

Mężczyzna znajdował się poza pojazdem. Kobieta była zakleszczona w aucie. Strażacy wykonali dostęp do poszkodowanej i uwolnili ją z samochodu

O zdarzeniu służby zaalarmowano około godziny 14 w poniedziałek, 12 października. Jak przekazywał starszy kapitan Karol Błaszczyk z Państwowej Straży Pożarnej w Jędrzejowie, samochód dostawczy typu bus zjechał z drogi i uderzył w drzewo.

- Pojazdem podróżowały dwie osoby: kobieta i mężczyzna - relacjonował jędrzejowski strażak.

Jak dodawał, w chwili przybycia na miejsce pierwszych zastępów straży pożarnej, mężczyzna znajdował się poza pojazdem. - Kobieta była zakleszczona w aucie. Strażacy, przy użyciu narzędzi hydraulicznych, wykonali dostęp do poszkodowanej i uwolnili ją z samochodu.

Oboje znajdowali się pod opieką ratowników medycznych. Na miejscu lądował śmigłowiec Lotniczego Pogotowia Ratunkowego.

Podkomisarz Beata Soboń, oficer prasowy Komendy Powiatowej Policji w Jędrzejowie uzupełniała: - Z naszych wstępnych ustaleń wynika, że 62-letni kierujący busem marki Renault Masters, z niewyjaśnionych na tę chwilę przyczyn, na prostym odcinku drogi zjechał z jezdni i uderzył w przydrożne drzewo.

W pojeździe podróżowała jeszcze 54-letnia pasażerka. Jak informowali na miejscu zdarzenia policjanci, kobieta została zabrana śmigłowcem do szpitala. Jej stan określany był jako ciężki. Na szpitalny oddział trafił również 62-letni kierowca busa.

REKLAMA 0011594488

14 października 2026
W Dniu Edukacji Narodowej
wspominamy
Panią Prof.
STEFANIĘ RYTEL
Pedagoga muzyki
muzykoterapeutkę

Niezapomniana, charyzmatyczna i oddana swojej życiowej misji – uczenia i uwrażliwiania na piękno i wartość muzyki w życiu człowieka. Wieloletnia nauczycielka Państwowej Szkoły Muzycznej im. Ludomira Różyckiego w Kielcach w klasie fortepianu. Krótko dyrektor tej szkoły. Wychowawczyni wielu pokoleń uczniów. Choć nie wszyscy rozwinęli muzyczne kariery, to spotkanie z Nią zostawiło w nich do dziś żywy ślad. Metoda uczenia i tworzenia relacji z uczniami wykraczały poza obligatoryjną zawodową odpowiedzialność. Dla wielu z nich opoka, doradczyni, przewodniczka wspierająca w trudnych momentach pierwszych życiowych decyzji. Jej kultura osobista, kultura języka polskiego były najwyższej próby. Niezłomna i konsekwentna. Zawsze stała po stronie dobra ucznia. Wymagająca, lojalna, szczera, sprawiedliwa.

Odeszła 21 września 2026 r.,
zostawiając po sobie jako Człowiek, Osoba,
Artystka nie dającą się zapełnić niczym pustkę.

Helenie i Januszowi Nasiłowskim, rodzinie, przyjaciołom, uczniom, sąsiadom, znajomym oraz społeczności Zespołu Państwowych Szkół Muzycznych w Kielcach wyrazy współczucia i pociechy wobec tej niepowetowanej straty składają byli uczniowie

Anna Konatowicz, Artur Wiśniewski, Maja Spychaj

REKLAMA 0011598004

UWAGA! PRZETARG · UWAGA! PRZETARG · UWAGA! PRZETARG

AGENCJA MIENIA WOJSKOWEGO

ODDZIAŁ REGIONALNY AGENCJI MIENIA WOJSKOWEGO W KRAKOWIE
31-155 Kraków; ul. Montelupich 3
tel. (12) 211 41 43; fax (12) 211 40 05
www.amw.com.pl; e-mail: krakow@amw.com.pl

ZAPRASZA DO SKŁADANIA OFERT DO PRZETARGU PISEMNEGO PUBLICZNEGO NA SPRZEDAŻ SPRZĘTU

Otwarcie ofert nastąpi w siedzibie Agencji Mienia Wojskowego w Krakowie ul. Montelupich 3 w dniu 22.10.2026 r. o godz. 12:00

w ofercie m.in. STAR 744 ■ FORD TRANSIT VI ■ FIAT DUCATO 2,3 JTD ■ Części zamienne do samochodów: ZIŁ, UAZ, STAR, KAMAZ, POLONEZ, OPEL, FSO, TARPAN , AUTOSAN H-6 ■ Przyczepa transportowa D-46 ■ Wyważarka komputerowa TROLL 2162 ■ Cysterny paliwowe ■ Tokarka TUC-40 ■ Pakiety sprzętu medyczno-laboratoryjnego ■ Łódź rozpoznawcza ŁR-M ■ Maszynki łucznicze ■ Agregat oddymiający ■ Tuba F CERVENY ■ Pojemniki po amunicji ■ Kosiarki i kosy spalinowe ■ Sprzęt warsztatowy ■ Zużyte urządzenia elektryczne i elektroniczne ■ Pompy paliwowe ■ Siatki maskujące ■

Pełna oferta na www.amw.com.pl

UWAGA! PRZETARG · UWAGA! PRZETARG · UWAGA! PRZETARG

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 0011596184

„Społem”
Powszechna Spółdzielnia Spożywców w Końskich
siedziba: ul. Marszałka Piłsudskiego 26, 26-200 Końskie

PRZETARG NA SPRZEDAŻ NIERUCHOMOŚCI

Magazynowa · Górna · h1 · 1455/2 · g · 238.51 · 238.94 · 238.71 · 238.07

- Nieruchomość zabudowana budynkiem sklepu
- Adres: ul. Górna 4A, 26-200 Końskie
- Działka ewidencyjna nr 1455/2
- Powierzchnia: 0,0437 ha
- Księga wieczysta: KI1K/00001004/1

Szczegółowe informacje oraz warunki przetargu:
„Społem” Powszechna Spółdzielnia Spożywców w Końskich
41 372 24 43 wew. 26 | kom. 783 595 211

„Społem” Powszechna Spółdzielnia Spożywców w Końskich zastrzega sobie prawo do odwołania lub unieważnienia przetargu bez podania przyczyny.

WYTWORZONE PRZEZ AI

AUTOREKLAMA

TELEMAGAZYN

Twój wybór programów

telemagazyn.pl

eprasa.pl 3f4fb48865

PIŁKA NOŻNA

Michał Listkiewicz: Krucjata i zorganizowana akcja

W piłkarskiej PKO Ekstraklasie w ostatnim czasie aż roi się od sędziowskich błędów. Co się dzieje z polskimi arbitrami? Jak poprawić aktualną sytuację? Rozmawiamy z Michałem Listkiewiczem, byłym arbitrem i byłym prezesem PZPN

Zbigniew Czyż

Prawdziwą burzę w środowisku piłkarskim wywołały ostatnie sędziowskie kontrowersje w meczach Legii z Wisłą i Jagiellonii z Górnikiem. Coś złego dzieje się z polskim sędziowaniem w PKO Ekstraklasie?

Oglądam inne ligi i tam też są błędy, a w lidze hiszpańskiej to jest ich multum! Myślę, że trochę się wyżywamy na polskich arbitrach i jest to chyba jakaś skoordynowana akcja. Problemem naszej piłki jest jakość gry, a nie jakość sędziowania.

Powtórki telewizyjne wykazują jednak, że sędziowie w ostatnim czasie w naszej lidze mylą się dosyć często.

Ale niestety pomijane jest w komentarzach to, jaki poziom ma nasza liga. Nie widzimy, że mistrz Polski jedzie do przeciętnej angielskiej drużyny w Lidze Europy i nie istnieje na boisku, cały czas jest natomiast alibi w postaci sędziów. Kiedyś rozmawiałem z Kazimierzem Górskim i on powiedział mi, że nigdy publicznie ich nie atakował. Dlaczego? Bo choć miał uzasadnione pretensje, to odbierało mu później argument w rozmowie z zawodnikami. I to było bardzo mądre. Ja w ogóle uważam, że to, co się dzieje ostatnio, to jest jakaś krucjata.

FOT. ARKADIUSZ WOJTASIEWICZ/POLSKA PRESS

Michał Listkiewicz w mocnych słowach odnosi się do krytyki sędziów. Uważa, że głównym problemem polskiej ligi jest poziom piłkarski

Mocne słowa.

Tę krucjatę wywołało kilku kolegów ze środowiska sędziowskiego i to jest dla mnie kompletnie niepojęte. Nie akceptuję takich zachowań jak panów Wójcika, Rostkowskiego, Lyczmańskiego, którzy dla jakichś osobistych karier medialnych pozwalają sobie na obrażanie i poniżanie swoich kolegów. Odnośnie tych panów, których nazwiska wymieniłem, to powiedziałbym tak: zapomniał wół jak cielęciem był.

Bardziej ma pan pretensje do sędziów aktualnie komentujących wydarzenia niż tych, którzy pracują na boisku?

Cała trójka tych arbitrów popełniała nie raz błędy, czasami poważne, tak jak ja, bo w tym fachu to jest nieuniknione.

Sędziowie od tego sezonu pracują przy obsłudze VAR z siedziby PZPN w Warszawie. Są komfortowe warunki i dzięki temu też miało być przecież lepiej.

I bardzo dobrze, że jest ta siedziba, ale przy VAR pracują ludzie i też mogą się mylić. Tam, gdzie jest człowiek, tam jest możliwość pomyłki. Zdarzają się ewidentne błędy, ale tak samo zdarzają się trenerom i piłkarzom. Dla mnie najlepszym VAR-owcem jest Paweł Gil, z tym, że on jest głównie wykorzystywany przez UEFA, szkoli zresztą sędziów VAR na całym świecie. Apeluję o opamiętanie w tym temacie.

Kiedyś był pan prekursorem sprowadzania do naszej ligi arbitrów z zagranicy. Może warto wrócić do tego pomysłu?

Zgadza się, ale to było na zasadzie wymiany i zaczynałem wtedy od współpracy z Węgrami. Pytanie, czy ci z zagranicy będą teraz lepsi? Czy naprawdę chcemy mieć u siebie takich sędziów jak pan Lahoz z Hiszpanii? Jeśli chodzi natomiast o szkolenie i wymianę, to jak najbardziej jestem za takim pomysłem.

Widzi pan jakiś sposób, żeby poprawić tę całą sytuację w polskim sędziowaniu?

Przede wszystkim mamy za mało arbitrów. Nikt nie chce sędziować w ligach amatorskich, gdzie stawki są marne. Jak się pojedzie czasami na prowincję, to jest jeden arbiter, a nie trzech. Niektórzy muszą z kolei sędziować cztery mecze w weekend i to nie jest zdrowe. Młodzi szybko się zniechęcają, często właśnie przez to, że na górze jest taki hejt i taka agresja. Dodatkowo, w ligach juniorskich czy dziecięcych rodzice oraz trenerzy są tak agresywni, nieprzyjemni i wulgarni, że taki osiemnastoletni sędzia się zniechęca i rezygnuje. Tym bardziej, że w lidze okręgowej dostanie 120 złotych, za co musi jeszcze sam dojechać i coś zjeść, a pół dnia ma wyjęte z życia.

Co w tej sytuacji?

Może dobrze byłoby wprowadzić takie rozwiązanie jak w Niemczech. Tam każdy klub w rozgrywkach amatorskich ma obowiązek zgłoszenia kandydata na sędziego. Taki człowiek idzie na kurs, a potem sędziuje. Nawet jeśli po roku czy dwóch latach ochota mu przejdzie, to jest jakieś wzmocnienie. W polskim sędziowaniu nie podoba mi się natomiast trochę coś innego. A mianowicie to, że niektórzy sędziowie chcą być celebrytami i są nieprzyjemni dla piłkarzy, a to nie tędy droga.

ŚRODA Z LIGĄ MISTRZÓW

Wielki hit w Manchesterze, „polskie" Porto z wizytą w Andaluzji

Bartosz Głąb

Największym hitem środowych meczów 2. kolejki piłkarskiej Ligi Mistrzów będzie starcie Manchesteru City z PSG. Warto spojrzeć na dwa starcia z udziałem reprezentantów Polski. Matty Cash i jego Aston Villa ugoszczą tureckiego giganta, natomiast trio z FC Porto zagra w stolicy Andaluzji.

W pierwszej kolejce fazy ligowej zarówno Manchester City, jak i PSG sięgnęły po pewne zwycięstwa. Angielski zespół wygrał 2:0 w Porto, natomiast Paryżanie rozbili przed własną publicznością Slovan Bratysława aż 6:1. Według kursów bukmacherskich faworytem rywalizacji są The Citizens, jednak zwycięzca poprzedniej edycji tych elitarnych rozgrywek na pewno również liczy na zdobycz punktową.

Jeśli chodzi o występy reprezentantów Polski, w środowy wieczór będziemy mogli liczyć na grę czterech zawodników. W angielskim Birmingham ekipa Aston Villi podejmie tureckie Fenerbahce Stambuł. Matty Cash mimo kontuzji odniesionej w meczu Ligi Narodów przeciwko Bośni i Hercegowinie w ostatni weekend zagrał cały mecz w Premier League i teraz również jest gotowy do gry.

Natomiast „portugalsko-polskie" FC Porto zagra na wyjeździe z hiszpańskim Realem Betis Sewilla. Spore szanse na występ, i to nawet w wyjściowym składzie, ma dwójka Polaków. Jakub Kiwior to oczywiście podstawowy defensor Smoków. Oskar Pietuszewski w poprzednią sobotę mimo wejścia tylko na końcówkę strzelił zwycięskiego gola w trudnym wyjazdowym meczu z Maritimo i być może teraz dostanie szanse w znacznie większym wymiarze czasowym. Niestety, Jan Bendarek wciąż będzie odbywać karę zawieszenia za czerwoną kartkę, którą dostał jeszcze w poprzedniej edycji Ligi Europy.

FOT. PAP/EPA

Oskar Pietuszewski to wielka nadzieja „polskiego" FC Porto

W telewizji za darmo na kanale TVP 1 będziemy mogli obejrzeć od godziny 21.00 mecz AS Roma – Real Madryt. Starcie na Stadio Olimpico w stolicy Włoch będzie dostępne bez opłat także w internecie na stronie sport.tvp.pl oraz w aplikacji TVP Sport. Spotkanie skomentują ze stadionu Jacek Laskowski oraz Robert Podoliński.

PLAN TRANSMISJI ŚRODOWYCH MECZÓW LIGI MISTRZÓW:

- 18:45 LASK Linz – Liverpool FC (CANAL+ Extra 2);
- 18.45 Feyenoord Rotterdam – Como 1907 (CANAL+ Extra 3);
- 21.00 Manchester City – PSG (CANAL+ Extra 1);
- 21.00 AS Roma – Real Madryt (TVP 1, CANAL+ 360, CANAL+ Sport 6);
- 21.00 Aston Villa – Fenerbahçe Stambuł (CANAL+ Extra 2);
- 21.00 Real Betis – FC Porto (CANAL+ Extra 3);
- 21.00 Bodø/Glimt – Borussia Dortmund (CANAL+ Extra 5);
- 21.00 Szachtar Donieck – AEK Ateny (CANAL+ Extra 6);
- 21.00 Slovan Bratysława – VfB Stuttgart (CANAL+ Extra 7);
- 21.00 Multiliga Mistrzów (CANAL+ Extra 4).

eprasa.pl 3f4fb48865

SPORT

• **Piłkarze Korony Kielce** odnieśli pewne zwycięstwo 4:1 w drugiej kolejce Scorpion Ligi Oldbojów, której organizatorem jest Świętokrzyski Związek Piłki Nożnej. To była druga kolejka tych rozgrywek

PIŁKA RĘCZNA

SC Magdeburg - Industria Kielce w Lidze Mistrzów. Trzeba zagrać perfekcyjny mecz

- Bez cienia wątpliwości, jedziemy po zwycięstwo. Już tam kiedyś wygraliśmy. Mamy respekt przed rywalami, ale wierzę w nasz zespół - mówi rozgrywający Industrii Michał Olejniczak

Dorota Kułaga

Piłkarze ręczni Industrii Kielce w środę, 14 października, rozegrają wyjazdowe spotkanie Ligi Mistrzów z SC Magdeburg. Początek o godzinie 18.45.

W kieleckim zespole w tym spotkaniu w dalszym ciągu nie zagrają przechodzący rehabilitację po zabiegach Arkadiusz Moryto i Szymon Sićko. Zabraknie też Milorada Bakicia, który leczy uraz. Nie zagra też Luka Klarica, który miał ostatnio problem z plecami i poleciał na konsultację do swojego lekarza do Chorwacji.

- Mamy respekt przed rywalami, odczuliśmy już ich moc, ale ten mecz w Kielcach był do wygrania. Pokazaliśmy, że potrafimy rywalizować z takim przeciwnikiem. Bez cienia wątpliwości, jedziemy po zwycięstwo. Już tam kiedyś wygraliśmy, wierzę w nasz zespół. Chcę wygrać ten mecz. Zdaję sobie jednak sprawę, że w takim spotkaniu nie ma miejsca na nieskuteczność, Magdeburg wykorzysta każdy najmniejszy błąd - mówi Michał Olejniczak, rozgrywający Industrii Kielce.

On wrócił do gry po prawie dwóch miesiącach przerwy, spowodowanej kontuzją.

- Trzy mecze w siedem dni były wyzwaniem, natomiast w Mielcu czułem się już całkiem nieźle i dlatego zagrałem całą drugą połowę. Cieszę się, że kolano nie dawało o sobie znać, jestem gotowy do treningów i gry. Od trenera zależy czy i w jakim wymiarze czasowym zagram w środę, ale zgłaszam swoją gotowość - dodaje Michał Olejniczak.

FOT. INDUSTRIA KIELCE

Industria Kielce zagra w środę, 14 października z SC Magdeburg. Na zdjęciu Artiom Karaliok. Początek meczu o godzinie 18.45.

Kamil Siedlarz, asystent trenera Krzysztofa Lijewskiego, podkreśla, że Industria musi zagrać perfekcyjny mecz, żeby uzyskać korzystny wynik. - Nie możemy pozwolić sobie na błędy, przestój. Widzieliśmy w środę, że rywal tej klasy wykorzysta każde zawahanie, złe ustawienie, każdy błąd. Ktoś mógłby powiedzieć, że nie mamy nic do stracenia. Jednak znamy nową formułę Ligi Mistrzów i wiemy, że zespoły, które awansują do rundy głównej zabiorą punkty z fazy grupowej. Celem podstawowym jest wyjście z grupy, ale jesteśmy ambitni i chcemy zabrać punkty. Musimy zagrać konsekwentnie w obronie i realizować założenie przedmeczowe. W pierwszym spotkaniu mieliśmy momenty dobrej gry w defensywie i SC Magdeburg miał z tym problem. Zawodników z Magdeburga charakteryzuje konsekwencja, potrafią wytrzymywać tempo w ataku i nawet jeśli sędziowie pokazują grę pasywną, to potrafią doprowadzić do dobrej sytuacji. Mecz z Magdeburgiem kosztował nas wiele energii fizycznej i psychicznej. W pojedynku w Mielcu byliśmy w słabszej dyspozycji, ale mam nadzieję, że nie będzie to miało znaczenia w środę - mówi Kamil Siedlarz.

Kluczem do uzyskania korzystnego wyniku będzie konsekwentna gra w obronie. Więcej muszą też dać od siebie bramkarze, bo Dejan Milosavljev i Adam Morawski w pierwszym spotkaniu z Magdeburgiem wypadli poniżej oczekiwań.

- Dejan jest bardzo ambitny. Zawsze wie, że jego dyspozycja może być jeszcze lepsza, chociaż często jest bardzo dobra. Oczekuje od siebie więcej. Musimy sobie zdawać sprawę, że zespół z Magdeburga przez swój charakter gry, oddaje dużo rzutów z szóstego metra. Dla bramkarzy to dużo trudniejsze. Nie są to próby z drugiej linii, czy ze skrajnych obrońców, ale dużo jest momentów na kontakcie z szóstego metra - wyjaśnia Kamil Siedlarz.

KARATE

Czternaście medali na zawodach w Niemczech

Dorota Kułaga

Zawodnicy Klubu Karate Kyokushin Chikara udowodnili, że ciężka praca, systematyczne treningi i wiara we własne możliwości przynoszą efekty.

Podczas Kyokushin Karate European Union Championship w Niemczech Reprezentanci kieleckiego klubu wywalczyli aż 14 medali: 5 złotych, 5 srebrnych i 4 brązowe. - Jestem dumny z naszej drużyny. Zawodnicy pokazali świetne przygotowanie, charakter i prawdziwego ducha Kyokushin. Cieszą medale, ale jeszcze bardziej postawa i serce do walki. Tym, którym tym razem zabrakło szczęścia, mówię: głowa do góry! Wracamy do pracy i walczymy dalej. W Chikarze nie poddajemy się po jednej walce – budujemy charakter na całe życie – podkreśla Shihan Ernest Miszczyk, założyciel i trener Klubu Karate Kyokushin Chikara.

Jak zaznacza, sport to nie tylko rywalizacja o miejsce na podium, ale przede wszystkim szkoła życia. Każdy start uczy pokory, odpowiedzialności i szacunku do przeciwnika. Zwycięstwo daje radość, a porażka może stać się początkiem kolejnego sukcesu. To jednak nie koniec dobrych wiadomości. W Sandomierzu zawodnicy Chikary też pokazali klasę, zdobywając drugie miejsce drużynowo.

Za sukcesami zawodników stoją także trenerzy, którzy każdego dnia dbają o ich rozwój, przygotowanie i sportową postawę. Nieocenione jest również wsparcie rodziców, ich obecność na zawodach, doping i wiara w dzieci, nawet w najtrudniejszych momentach. - Wyniki osiągnięte w Niemczech i Sandomierzu pokazują, że Chikara to coś więcej niż klub sportowy. To społeczność ludzi połączonych pasją, wspólną pracą i przekonaniem, że prawdziwa siła rodzi się z wytrwałości. To miejsce, w którym młodzi zawodnicy uczą się nie tylko walczyć na macie, lecz także mierzyć się z wyzwaniami poza nią. 14 medali w Niemczech i drugie miejsce drużynowo w Sandomierzu to powód do dumy, ale również motywacja do dalszej pracy. Przed Chikarą kolejne wyzwania, kolejne walki i kolejne cele do zdobycia. Jedno pozostaje niezmienne – niezależnie od wyniku, liczą się charakter, szacunek i odwaga, by spróbować jeszcze raz - podkreśla Ernest Miszczyk.

KRÓTKO

Sporty walki

Klincz na mistrzostwach świata i Europy

Młodzi zawodnicy klubu Klinczu Kielce rozpoczynają najważniejszy moment tego sezonu. W ciągu zaledwie dwóch tygodni wystąpią na dwóch największych imprezach Muay Thai - mistrzostwach Europy i mistrzostwach świata. O złoto powalczy trzech fighterów z naszego regionu. Pierwsza szansa na medale już 17 października. W Paryżu podczas mistrzostw Starego Kontynentu udział wziąć mogą tylko najlepsi zawodnicy w kraju. - Nasi zawodnicy zaliczają się do ścisłej czołówki w Polsce. W tym roku z mistrzostw kraju każdy z nich przywiózł złoto. Są młodzi, chłoną wiedzę jak gąbka, z każdym miesiącem widać ich progres i wierzę, że podczas tych zawodów są w stanie przywieźć medale. Mowa o Grzegorzu Śpiewaku, Krzysztofie Lamczyku i Antonim Dąbku - powiedział Rafał Maciaszek, trener klubu Klincz Kielce.
DOR

Boks

Złota passa kieleckiej Gardy. Trzy medale

Zawodnicy kieleckiej Gardy znakomicie zaprezentowali się podczas XXX Copernicus Boxing Cup w Toruniu. Mieszko Mularczyk, Igor Bator i Miłosz Stęplewski wrócili z międzynarodowego turnieju z kompletem zwycięstw, potwierdzając wysoką formę i skuteczność szkolenia w kieleckim klubie.

XXX Copernicus Boxing Cup w Toruniu dostarczył kibicom wielu sportowych emocji. W prestiżowym turnieju, gromadzącym zawodników z Polski i zagranicy, świetnie spisali się reprezentanci kieleckiej Gardy. Mieszko Mularczyk, Igor Bator oraz Miłosz Stęplewski wygrali wszystkie swoje pojedynki, dzięki czemu ekipa z Kielc może pochwalić się znakomitym bilansem startowym.

Tegoroczna edycja Copernicus Boxing Cup trwała trzy dni (9-11 października). Na dwóch ringach rywalizowali pięściarze i pięściarki reprezentujący czołowe polskie kluby oraz zagraniczne ekipy. W Toruniu pojawili się zawodnicy między innymi z Litwy, Łotwy, Estonii, Czech, Szwecji, Norwegii, Finlandii, Ukrainy, Rumunii, Anglii i Szkocji. Tak szeroka międzynarodowa obsada sprawiła, że turniej był doskonałą okazją do zdobywania doświadczenia i konfrontacji z różnymi stylami boksowania. **DOR**

eprasa.pl 3f4fb48865