

Były dowódca policji z zarzutem gwałtu wyszedł z aresztu za poręczeniem majątkowym **strona 6**



FOT. 123RF

Narodowy Fundusz Zdrowia traktuje otyłość jako przewlekłą chorobę wymagającą leczenia i ma darmowe plany żywieniowe. **strona 7**

STRONA
ZDROWIA

RADOMSKIE

Echo
Dnia

Środa
4.03.2026

Nr 52 (15 023)

www.echodnia.eu
Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

Powiat zwoleński zakończył rok jako Stolica Kultury Mazowsza **strona 3**

Pijany kierowca spowodował wypadek w Radzanowie **strona 3**

Potrącił pieszego w Gąsawach Plebańskich i uciekł z miejsca zdarzenia **strona 4**

Nr ISSN 0137-902X

Nr indeksu 350-087



SPORT

Radomiak trenował przed meczem z Arką Gdynia. Na zdjęciu Joao Pedro **strona 16**

W Stromcu oddawali krew dla Dominika

W poniedziałek, 2 marca w Stromcu odbyła się zbiórka krwi dla Dominika Hołuja, mieszkańca gminy, ciężko rannego w wypadku kolejowym. **strona 2**

Unikatową operację przeprowadzili w szpitalu na radomskim Józefowie **strona 4**

Szymon Berliński z Radomia walczy z powracającym nowotworem. Potrzebna jest pomoc **strona 5**

WYDARZENIA WIELE OSÓB UTKNĘŁO NA BLISKIM WSCHODZIE

Radomianie czekają na powrót do domu

Dawid Owczarek
Radom, region

Konflikt na Bliskim Wschodzie pomiędzy USA, Izraelem i Iranem spowodował ogromny chaos. Zamknięto lotniska w Dubaju, Dosze, czy Abu Zabi. Wielu Polaków także z naszego regionu, utknęło tam i w poniedziałek nie mogli wrócić.

Sytuacja spowodowana wojną na Bliskim Wschodzie destabilizowała ten region. Ataki ze strony Iranu spowodowały zamknięcie lotnisk w obszarze objętym działaniami zbrojnymi, a linie lotnicze w tym polski LOT odwołały wszystkie loty do i z Dubaju i innych pobliskich lotnisk. Zamknięcie ich uwięziło w tych państwach wielu naszych rodaków. Wśród nich są mieszkańcy naszego regionu.

- Przestrzeń powietrzna jest tylko dla działań wojennych i nic nie można zrobić - mówili nam w poniedziałek Radominie, którzy utknęli w Dubaju.

- Była próba przedostania się samochodem do Omanu, ale w międzyczasie tam też przestrzeń powietrzna została zamknięta. Władze Dubaju na czele z królem szejkiem Muham-madem ibn Raszid Al Maktum zapewniły, że cały koszt pobytu będzie opłacony przez miasto Dubaj, przez co obywatele nie muszą martwić się o swój byt i prowiant - dodają.

Wszyscy obywatele, którzy utknęli zostali zakwaterowani w hotelach. Mogą tam przebywać do puki nie zostanie osiągnięta pełnia bezpieczeństwa, a loty z lotniska rozpoczną się na nowo. Dodatkowo Ministerstwo Spraw Zagranicznych przesłało do obywateli SMS, w którym informo-

wało, że częściowy ruch lotniczy na lotnisku ma zostać otwarty 2 marca wieczorem, jednak obywatele proszeni są o niezmienianie swojego miejsca pobytu i nieoddalanie się na inne lotniska w regionie.

- Turyści bardzo różnie odbierają te działania. Plaże są wyludnione, wszyscy w większości siedzą w hotelach. Wszyscy proszeni są o zachowanie spokoju, a także o pozostanie w hotelu - informują nas mieszkańcy z Radomia przebywający w Dubaju.

Z informacji, które do nas docierają wszyscy ludzie przebywający na miejscu są bezpieczni w hotelach, a opieka, którą otrzymują jest na wysokim poziomie. Nie ma więc powodu do zmartwień czy paniki. O dalszych informacjach związanych z mieszkańcami regionu będziemy informować. ©©

Czytaj też strona 6



Międzynarodowe lotnisko w Dubaju to największy na świecie hub przesiadkowy dla pasażerów.

Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

Janusz
Michalczyk
publicysta



KOCHANKA LEPSZA NIŻ ZBOCZENIEC

Bill Gates zwołał zebranie z pracownikami swojej, obracającej setkami milionów dolarów fundacji, by zaprzeczyć bliskim relacjom z Jeffreyem Epsteinem. Aby się uwiarygodnić w oczach współpracowników i opinii publicznej, Bill przyznał się do dwóch kochanek-Rosjanek. Jedną z nich to mistrzyni brydża, druga - fizyczka jądrowa. To miara desperacji jednego z najbardziej wpływowych ludzi na świecie i wyznacznik skandalu, wywołanego ujawnieniem sieci powiązań stręczyciela. Ponieważ Epstein dokumentował swoje kontakty, dziś ta korespondencja obnaża beztroskę i cynizm najbardziej znanych postaci ze świata polityki czy biznesu. Wystarczy wspomnieć guru lewicy - Noama Chomsky'ego, który korzystał z prywatnego samolotu Epsteina. Z kolei strateg amerykańskiej prawicy - Steve Bannon - próbował wykorzystać jego wpływ do skompromitowania papieża Franciszka. Ludzie nauki też poddawali się urokowi Jeffreya. Pieniądze od niego przyjmował Harvard, najbardziej prestiżowa uczelnia. Dzięki tym do-

tacjom wybitny naukowiec Martin Nowak rozwijał Program Dynamiki Ewolucyjnej (badania nad rakiem i wirusami). Epstein finansował też badania nad sztuczną inteligencją, więc obracał się w kręgu takich postaci jak Elon Musk. Połączenie inteligencji, pieniędzy i charyzmy stworzyło potwora, który owijał sobie wokół palca najbardziej błyskotliwych ludzi, bo potrafił wykorzystać ich słabości. Oczywiście, nie wszystkich. Przykładem osoby, która oparła się wdziękowi Jeffreya, może być Sam Harris, filozof i neuronaukowiec. Opowiada, że uczestniczył w spotkaniu, jakie zorganizował Epstein, lecz uznał go za dupka, bo ten prowadził konwersację, posadziwszy sobie na kolanach bardzo młodą kobietę. Nie jestem zwolennikiem teorii spiskowych, nie analizuję zamarków psychiki, ale raduję mnie ujawnienie kontaktów Epsteina z elitami. Uważam, że to świetna szczepionka na medialne manipulacje i stereotypowe myślenie. Ktoś jest bystry, majątny, zabawny, stoi na szczycie drabiny społecznej? To jeszcze nie znaczy, że jest porządnym człowiekiem.

● W kwietniu 1932 roku policja stoczyła w Krakowie walkę ogniową z groźnym przestępcą. Użyto pistoletów, pancerzy, tarcz, a nawet granatów łzawiących.

W Stromcu oddawali krew dla Dominika, który walczy o życie

Izabela Kozakiewicz
Stromiec

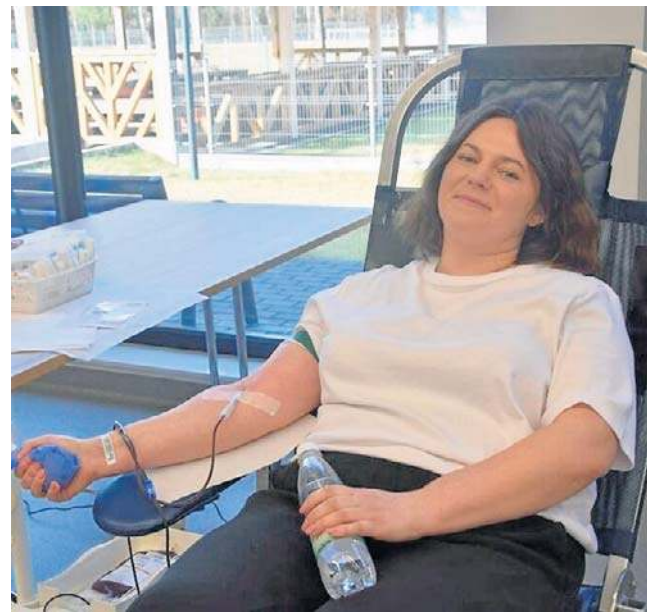
W poniedziałek, 2 marca w Stromcu odbyła się zbiórka krwi dla Dominika Hołuj, mieszkańca gminy ciężko rannego w wypadku kolejowym

Sąsiadów i mieszkańców z okolicy historia 17-latkę porusza do dziś. Wielu po raz pierwszy zdecydowało się oddać krew wierząc, że pomogą Dominikowi.

Historia Dominika Hołuj jest poruszająca. W sobotę, 14 lutego Dominik wracał z mamą do domu. Jechali pociągiem z Radomia. Na stacji w Woli Bierwieckiej w gminie Jedlińsk chłopak pomógł innej pasażerze wynieść wózek dziecięcy. Niestety, nie zdążył już wrócić do wagonu. Drzwi przycięły jego rękę, pociąg ruszył i szarpnął go za sobą. Dominik spadł z peronu pod koła składu. Został bardzo poważnie ranny. Przeszedł poważną operację w Mazowieckim Szpitalu Specjalistycznym na Józefowie w Radomiu. Stracił bardzo dużo krwi.

Historia Dominika Hołuj mobilizuje mieszkańców

O oddawanie krwi dla syna zaapelowali rodzice Dominika. 17-latek ma bardzo rzadką grupę B RH-. Odzew był bardzo duży. W poniedziałek, 2 marca



FOT. IZABELA KOZAKIEWICZ

- Po raz pierwszy oddaję krew (...) wzruszyła mnie historia Dominika - mówiła Weronika Gołębiowska.

akcję zorganizowano w Stromcu. Do Gminnego Domu Kultury, gdzie pracownicy Regionalnego Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa z Radomia zorganizowali punkt poboru krwi zgłosiło się kilkadziesiąt osób. Od rana ustawiały się kolejki dawców. Chcieli pomóc 17-latkowi.

- Mieszkamy w tej samej miejscowości, znamy Dominika i jego rodzinę z widzenia. To co się stało to niewyobrażalna tragedia. Mam nadzieję, że Dominik z tego wyjdzie. A my możemy chociaż oddać krew - mówiła pani Kasia.

- Chciał pomóc, chciał do brze, a zaszkodził sam sobie - mówi inny krwiodawca.

W poniedziałek do Gminnego Domu Kultury w Stromcu przyszło kilkadziesiąt osób. Niektórzy nawet po raz pierwszy. Jak na przykład Mirosław Malec.

- Nie znam tej rodziny, ale mieszkamy w tej samej miejscowości. Ale cała sytuacja mnie bardzo poruszyła i zmobilizowała, żeby oddać krew. Mam akurat taką samą grupę, jak Dominik więc chcę pomóc - mówił nam pan Mirosław Malec.

- Po raz pierwszy oddaję krew, zdecydowałam się na to, bo wzruszyła mnie historia Dominika. Choć go nie znam chcę pomóc - mówiła Weronika Gołębiowska.

Byli też oczywiście krwiodawcy, którzy tego dnia postanowili wesprzeć 17-latkę.

- Znam Dominika i historię tego strasznego wypadku. Jestem też pielęgniarzem na Szpitalnym Oddziale Ratunkowym szpitala na Józefowie. Wiem, jak bardzo potrzebna jest krew, a że jestem z tych okolic to postanowiłem, że w drodze z dyżuru przyjadę i wezmę udział w akcji - mówił Witold Kuchar-ski.

Dominik walczy o życie i zdrowie w szpitalu w Warszawie

Kilka dni temu ciężko rannego Dominika Hołuj przewieziono z Mazowieckiego Szpitala Specjalistycznego na radomskim Józefowie do Wojskowego Instytutu Medycznego w Warszawie. 17-latek nadal jest w śpiączce, a jego stan jest bardzo ciężki. Pojawiały się komplikacje. Walka o życie Dominika trwa.

Mieszkańcy, z którymi rozmawialiśmy nie kryją emocji. Odpowiedzieli też na apel o modlitwę za rannego nastolatka. Odbywały się msze w intencji 17-latkę.

- Cały czas wierzymy, że dobro wróci do tej rodziny - mówili nasi rozmówcy. ©

Pogoda w regionie

Dzisiaj		Czwartek	
Dzień	Noc	Dzień	Noc
13°C	-3°C	10°C	-4°C
Barometr 1025 hPa		Piątek	
Wiatr płn.-zach. 17 km/h			
Biomet korzystny		Dzień	Noc
		12°C	-4°C
		Sobota	
		Dzień	Noc
		13°C	-3°C

Uwaga: zachmurzenie małe i umiarkowane, nocami możliwe przymrozki

4 MARCA 2026

Dziś 63. dzień roku
Do sylwestra pozostało 302 dni.

Wschód słońca
o godzinie 6.16, zachód
o godzinie 17.21.

Dzień będzie trwać 11 godzin i 5 minut. Jest krótszy od najdłuższego w 2026 roku dnia (21 czerwca) o 5 godzin i 42 minuty i dłuższy od najkrótszego w roku (21 grudnia) o 3 godziny i 23 minuty.

Imieniny dziś obchodzą:
Adrianna, Arkadia, Arkadiusz, Kazimierz, Łucja.

KALENDARIUM

1484

W Grodnie zmarł królewicz Kazimierz Jagiellończyk. Rezydował w Radomiu. W 1521 roku kanonizowany na świętego.

1745

Urodził się Kazimierz Pułski. W Warce, na dworze w Winiarach spędził dzieciństwo. Był jednym z dowódców konfederacji barskiej, i generałem wojny w USA.



FOT. ARCHIWUM

1935

W Radomiu urodził się Kazimierz Paździor (na zdjęciu), bokser, mistrz olimpijski, jeden z najwybitniejszych polskich pięściarzy.

1925

Szkoła podstawowa przy ulicy Szkolnej w Radomiu przyjęła imię Gabriela Narutowicza. Dzisiaj to szkoła placowa przy ulicy Grzeczna-rowskiej.

2020

Zmarł Stefan Borucz, kolarz torowy, trener kolarstwa, mistrz Polski. Po zakończeniu kariery pracował od roku 1961 jako trener Broni Radom.

nasz REGION

KRÓTKO

RADZANÓW

Groźny wypadek po pijanemu

W piątek, 27 lutego, około godziny 19 w Radzanowie doszło do poważnego wypadku drogowego. 59-letni kierowca Opla, będąc pod znacznym wpływem alkoholu, badanie wykazało aż 1,95 promila, na prostym odcinku drogi zjechał na przeciwległy pas ruchu. Tam czołowo zderzył się z nadjeżdżającą z naprzeciwka Skodą, którą kierował 46-letni mężczyzna.

Jak informuje starsza aspi-rant Joanna Golus z Policji w Białobrzegach, sprawca wypadku doznał obrażeń i zo-

stał przetransportowany karetką do szpitala. Policjanci zabezpieczyli miejsce zdarzenia, wykonali oględziny oraz zgromadzili materiał dowodowy niezbędny do dalszego postępowania. Mundurowi od razu zatrzymali też prawo jazdy 59-latkowi.

Sprawa znajdzie finał w sądzie. Kierowcy Opla grożą surowe konsekwencje, w tym kara pozbawienia wolności, wysoka grzywna oraz wieloletni zakaz prowadzenia pojazdów mechanicznych. JS

RADOM

Zderzyły się dwa auta osobowe



FOT. ZDZIECIA CZYTELNIKA

W poniedziałek, 2 marca, około godziny 20, na skrzyżowaniu ulicy Kościuszki z ulicą Planty w Radomiu doszło do groźnego zderzenia dwóch aut osobowych marki Ford oraz Honda. Jeden z pasów w kierunku ulicy Narutowicza był zablokowany. DO

ZWOLEŃ

Dwaj kierowcy bez uprawnień

W piątek, 27 lutego, około godziny 19 na ulicy Perzyny w Zwoleniu policjanci zatrzymali do kontroli 44-letniego kierowcę Iveco. Po sprawdzeniu jego danych w policyjnych systemach okazało się, że mężczyzna ma zatrzymane prawo jazdy za wcześniejszą jazdę pod wpływem alkoholu.

Około godziny 20.30, ten sam patrol na ulicy Słowac-

kiego w Zwoleniu zatrzymał 46-letniego kierującego BMW. On również nie posiadał uprawnień do kierowania.

Obaj kierowcy odpowiedzieli przed sądem. Prowadzenie pojazdu mechanicznego bez uprawnień zagrożone jest karą aresztu, ograniczenia wolności lub grzywną nie niższą niż 1500 złotych. JS

RADOM

„Podróż poślubna plus”

W niedzielę, 8 marca, w sali Radomskiej Orkiestry Kameralnej spektakl „Podróż poślubna, czyli wakacje w promocii”. Początek spektaklu o godzinie 18.30. Bilety na kupbilecik.pl. SW

RADOM

Stand-up: Kacper Ruciński

W środę, 18 marca, o godzinie 19 w Resursie Obywatelskiej w Radomiu wystąpi Kacper Ruciński z najnowszym programem. Jako support - Tomek Skrzypek. Bilety na kupbilecik.pl. BK



FOT. ARCHIWUM

DZWOŃ I PISZ

Dziennikarz dyżurny

Dziś na państwa telefony czeka Julia Sosnowska. Numer telefonu interwencyjnego „Echa Dnia”: 697 770 601. Można też zgłosić sprawę mailem na adres: radom@echodnia.eu

Powiat zwoleński zakończył rok jako Stolica Kultury

Patryk Samborski
Zwoleń

Przez ostatnie dwanaście miesięcy powiat zwoleński pełnił zaszczytny tytuł Stolicy Kultury Mazowsza. W piątek, 27 lutego odbyła się uroczystość zakończenia tego wyjątkowego okresu.

Uroczystość przekazania symbolicznego klucza była nie tylko formalnym zwieńczeniem roku, w którym powiat zwoleński nosił zaszczytny tytuł Stolicy Kultury Mazowsza, ale także momentem refleksji nad skalą i znaczeniem zrealizowanych inicjatyw. Starosta zwoleński Andrzej Skorek oraz wicestarosta Kinga Kołaga oficjalnie przekazali klucz prezydentowi Siedlec, które przejęły tę rolę na kolejny rok.

- Ten symboliczny klucz to coś więcej niż znak ciągłości. To świadectwo ogromnej pracy, zaangażowania i wiary w potencjał naszej społeczności. Przez minione miesiące pokazaliśmy, że kultura nie jest dodatkiem do codzienności, lecz jej fundamentem, przestrzenią dialogu, wrażliwości i integracji. Ten rok nie był epizodem. To był proces, który budował naszą lokalną kulturalną tożsamość i pozostawił trwały ślad w świadomości mieszkańców. W imieniu Powiatu Zwolenieńskiego składam serdeczne gratulacje Prezydentowi oraz wszystkim Mieszkańcom Siedlec z okazji objęcia ty-

tułu Stolicy Kultury Mazowsza w 2026 roku. Życzę, aby był to czas ambitnych projektów, twórczej odwagi oraz wydarzeń, które umocnią rolę kultury jako fundamentu rozwoju społecznego. Niech będzie to dla Siedlec rok dumy, jedności i wspólnego sukcesu. Ogromne podziękowania kieruję dla wszystkich osób, instytucji i partnerów, którzy przyczynili się do realizacji wydarzeń organizowanych w ramach tytułu Stolicy Kultury Mazowsza w powiecie zwolenieńskim. Serdecznie dziękujemy wszystkim, którzy współtworzyli ten wyjątkowy rok - podkreślił starosta Andrzej Skorek. Jak zaznaczył, powiat zwoleński z dumą przekazał tytuł kolejnemu samorządowi, ale z pewnością doświadczenie tego roku pozostanie inspiracją do dalszych działań.

Przypomnijmy, 23 lutego 2025 roku, podczas uroczystej gali w Domu Kultury w Zwoleniu symboliczny klucz do Stolicy Kultury Mazowsza został przekazany na ręce starosty zwolenieńskiego Andrzeja Skorka. Wręczyli go marszałek województwa mazowieckiego Adam Struzik oraz ówczesny wiceprezydent Radomia Łukasz Molenda, ponieważ to właśnie powiat zwoleński przejął ten prestiżowy tytuł na 2025 rok.

Tytuł Stolicy Kultury Mazowsza był dla powiatu zwolenieńskiego nie tylko wyróżnieniem, lecz także zobowiązaniem. W ciągu całego roku zrealizowa-



FOT. STAROSTWO POWIATOWE W ZWOLENIU

Starosta zwoleński Andrzej Skorek podsumował rok Stolicy Kultury Mazowsza.

nych zostało aż 27 różnorodnych wydarzeń, które obejmowały koncerty, spektakle, konkursy, festiwale, spotkania literackie i wydarzenia.

Wszystko rozpoczęło się od uroczystej inauguracji programu, połączonej z obchodami 600-lecia nadania praw miejskich Zwoleniowi. To symboliczne połączenie historii z nowoczesnością nadało ton całemu przedsięwzięciu, którego celem było nie tylko celebrowanie tradycji, lecz także tworzenie nowych przestrzeni dla kultury.

Ważnym elementem kalendarza były wydarzenia muzyczne, w tym koncerty dedykowane twórczości wybitnych artystów, recital fortepianowy Mateusza Zubika czy występy zespołów i orkiestr. Szczególne

miejsce zajęły również inicjatywy literackie, takie jak Mazowiecki Konkurs Literacki „Na fraszkę”, wieczory poetyckie inspirowane twórczością Jana Kochanowskiego czy Mały Festiwal Poezji.

Nie zabrakło także wydarzeń teatralnych i artystycznych. Na scenie prezentowano spektakle, które wprowadzały w świat sztuki poprzez emocje, obraz i dźwięk.

Dużym zainteresowaniem cieszyły się Dni Sycyny, Imieniny Pana Jana, a także Święto Polskiej Wsi, podczas którego tradycja spotykała się z nowoczesną formą prezentacji kultury ludowej.

W kalendarzu znalazły się również wydarzenia edukacyjne, wystawy, konkursy artystyczne, spotkania z twórcami oraz inicjatywy angażujące młodzież i lokalne środowiska artystyczne.

- Ten tytuł był impulsem, który uruchomił ogromną energię społeczną. Widzieliśmy ludzi, którzy nie tylko uczestniczyli w wydarzeniach, ale chcieli je współtworzyć, dzielić się talentem, doświadczeniem i wrażliwością. To był rok odwagi w sięganiu po ambitne projekty i rok, który pokazał, że nasza społeczność myśli szeroko, działa konsekwentnie i tworzy rzeczy ważne. Jestem przekonana, że jego znaczenie będziemy odczuwać jeszcze przez długie lata - zaznaczyła wicestarosta Kinga Kołaga. ©©

Leszek Przybytniak wróci do Sejmiku?

Patryk Samborski
Grójec

Leszek Przybytniak może ponownie objąć mandat radnego Sejmiku Województwa Mazowieckiego. To efekt rezygnacji z mandatu przez Piotra Papisa.

Zgodnie z przepisami, miejsce zwolnione przez radnego obejmuje kolejny kandydat z tej samej listy z najwyższym wynikiem bez mandatu. Jest nim właśnie wieloletni samorządowiec z powiatu grójckiego.

Leszek Przybytniak sprawował funkcję radnego Sejmiku Województwa Mazowieckiego w latach 2010-2024. W ostatnich wyborach samorządowych zdobył 12 tysięcy 796 głosów, startując z listy Trzeciej Drogi. Był to drugi wynik w okręgu. Większe poparcie uzyskał Piotr Papis, wieloletni wójt gminy Kłwów w powiecie przysuskim, który zdobył 17 tysięcy 333 głosy i objął mandat radnego wojewódzkiego.

W ostatnim czasie Papis złożył rezygnację z mandatu. W takiej sytuacji mandat przy-

pada kolejnemu kandydatowi z tej samej listy wyborczej, który uzyskał najwyższy wynik bez uzyskania mandatu. Oznacza to, że do Sejmiku może powrócić Leszek Przybytniak.

Przybytniak jest sadownikiem z miejscowości Uleniec niedaleko Grójca. Od czterdziestu lat prowadzi gospodarstwo rolne. Przez trzy kadencje był delegatem Izby Rolniczej, trzykrotnie zasiadał w Radzie Rolników, w tym jako przewodniczący komisji do spraw ubezpieczeń. Pełnił także funkcję radnego Województwa Mazo-

wieckiego przez trzy kadencje. Jest związany z Polskim Stronnictwem Ludowym oraz Związkiem Sadowników Rzeczypospolitej Polskiej.

Niedawno Leszek Przybytniak został przewodniczącym Rady Ubezpieczenia Społecznego Rolników na lata 2026-2028. Rada reprezentuje interesy ubezpieczonych i świadczeniobiorców Kasy Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego oraz opiniuje kwestie związane z funkcjonowaniem systemu ubezpieczeń społecznych rolników i Funduszu Składkowego. ©©

Szymek jest po kolejnym cyklu terapii. Dalej potrzebna pomoc

Aleksandra Majchrzak
Radom

7 letni Szymon Berliński z Radomia zakończył właśnie drugi cykl chemioterapii i wrócił do domu na krótki okres regeneracji.

Chłopiec przeszedł intensywne leczenie, które wiąże się z silnymi skutkami ubocznymi, jednak jest to jedyna możliwa droga, by zatrzymać rozwój agresywnej neuroblastomy.

Szymon Berliński z Radomia walczy z nowotworem. Potrzebna jest pomoc. Zbiórka dla Szymka prowadzona jest na portalu siepomaga.pl. Liczy się każda złotówka. Rodzice wspierają syna w każdym etapie leczenia i apelują do wszystkich o pomoc w ratowaniu jego życia.

Tak rodzice chłopca opisują ich ostatnie dni:

- Nie jest łatwo, brak apetytu, brak siły, utrata wagi, złe samopoczucie, wymioty które będą jeszcze się utrzymywać parę dni wraz z rozwolnieniem. I tak to wygląda, Szymon w tej walce jest bardzo dzielny, a nam rodzicom jest już niesamowicie ciężko patrzeć i zabierać do szpitala by przez to przechodził - piszą Agata i Paweł Berlińscy dodając, że oddaliby wszystko, by zamiast tego zabrać Szymusia na zwykły spacer.

Mimo ogromnego obciążenia organizmu, Szymon po ostatnim cyklu wrócił



Szymon Berliński, 7-letni chłopiec z Radomia, walczy z agresywną neuroblastomą IV stopnia. Jego historia to dramatyczna, wieloletnia walka o życie.

do domu choć na chwilę, by móc odpocząć i nabierać sił przed kolejnymi badaniami. Teraz czeka go około 10 dni przerwy, po których wykonane zostaną szczegółowe badania całego organizmu. Mają one pokazać, czy chemia zatrzymuje rozwój „potwora”, jak nazywają chorobę jego rodzice.

Jeśli wyniki potwierdzą skuteczność leczenia, Szymon przejdzie do kolejnego etapu terapii.

W grudniu 2025 roku nowotwór wrócił po raz kolejny. W lutym 2026 roku chłopiec przeszedł pobranie szpiku i za-

łożenie portu naczyniowego - operację wykonał ten sam chirurg, który kiedyś usuwał guz z jego brzucha. Już następnego dnia rozpoczęła się chemioterapia, konieczna, by zatrzymać agresywną neuroblastomę.

Rodzice ponownie apelują o pomoc, bo leczenie w Barce-

Chłopiec przeszedł intensywne leczenie, które wiąże się z silnymi skutkami ubocznymi, jednak jest to jedyna możliwa droga

lonie, jedynym miejscu, gdzie mają szansę ratować Szymona, generuje ogromne koszty. Trzeba reagować natychmiast, zanim zmiany rozprzestrzenia się dalej.

- Szymuś znowu musi walczyć. Za nim 11 operacji, 60 wlewów chemii, 30 wlewów przeciwciał, 24 dni naświetlań... Utrata wzroku. To wszystko już przeszedł. Próbował na nowo uczyć się świata, cieszyć się dzieciństwem, które tak brutalnie zostało mu odebrane. I kiedy zaczynaliśmy wierzyć, że najgorsze za nami - potwór wrócił - informowali rodzice chłopca.

Żłobek przy Piastowskiej na Michałowie w Radomiu dla 220 dzieci już gotowy

Izabela Kozakiewicz
Radom

Żłobek przy ulicy Piastowskiej na Michałowie w Radomiu gotowy. Budynek jest piękny, maluchom będzie tam dobrze. Przyjęcia zaczynają się wkrótce.

Przy ulicy Piastowskiej na radomskim Michałowie miasto wybudowało żłobek dla ponad 200 dzieci. Budynek jest gotowy, ruszyły odbiory techniczne. Ekipa wykonuje też ostatnie prace wokół. Ale już jest pięknie. Kolorowy i bezpieczny „Radomirek” będzie dobrym miejscem dla najmłodszych. To czwarty żłobek w Radomiu.

Nowy żłobek przy ulicy Piastowskiej na Michałowie w Radomiu to dwukondygnacyjny budynek z aż dziewięcioma salami zabaw połączonymi z sypialniami dla najmłodszych. Jest zaplecze kuchenne, pokoje dla opiekunów, szatnie. Maluchy będą miały plac zabaw. teren jest ogrodzony. A na parkingu są nawet ładowarki do samochodów elektrycznych.

I choć w ostatnich miesiącach pogoda budowlanców nie rozpieszczała to zasadnicze prace już się zakończyły. Trzeba jeszcze tylko poprawić niektóre rzeczy na zewnątrz. Teraz już można, bo mróz odpuścił i stopniał śnieg.

- Zaczęły się już odbiory techniczne, Myślę że już niedługo skończymy i ten etap.

Żłobek będzie można oddać do użytkowania - mówi Eugeniusz Kaczmarek, dyrektor Wydziału Inwestycji w Urzędzie Miejskim w Radomiu.

Koszt realizacji inwestycji to około 15 milionów złotych. Większość tej kwoty pochodzi z rządowego Krajowego Programu Odbudowy.

Nowy żłobek przy ulicy Piastowskiej na Michałowie został wybudowany dla 220 dzieci. To kolejny Radomirek w mieście. Będzie działał, jako część Miejskiego Zespołu Żłobków Radomirek. Podobnie jak placówki przy ulicy PCK na Ustroniu, na Michałowskiej i przy ulicy Batalionów Chłopskich na Borkach.

Po odbiorach technicznych i oddaniu budynku do użytkowania pozostanie jeszcze wyposażenie żłobka. Potrzebne są między innymi meble, pomoce dydaktyczne, zabawki.

Jak tylko będzie to możliwe, nowy żłobek rozpocznie pracę. Jest zainteresowanie rodziców, którzy chcieliby zapisać swoje dzieci do tej placówki.

Dodajmy, że nowy żłobek został wybudowany w pobliżu dużych osiedli i terenów, gdzie już trwają, albo są planowane kolejne inwestycje mieszkaniowe. Niedaleko blok zbudowało między innymi miasto, są w nim mieszkania komunalne.

Obecnie w Radomiu, w miejskich żłobkach, nie licząc wybudowanego właśnie żłobka przy ulicy Piastowskiej, jest ponad trzysta miejsc dla dzieci. ©©

Nowi lektorzy i akolici w diecezji radomskiej

Patryk Samborski
Radom

W niedzielę, 1 marca, w kaplicy Wyższego Seminarium Duchownego w Radomiu odbyła się uroczystość udzielenia posług lektoratu i akolitu.

Mszy świętej przewodniczył biskup radomski Marek Solarczyk. To kolejny etap przygotowania do kapłaństwa.

Podczas homilii biskup Marek Solarczyk mówił o znaczeniu powołania i wierności w służbie Bogu. Zwrócił się bezpośrednio do nowych lektorów i akolitów, podkreślając, że ich życie jest darem Boga, który nadaje mu sens i cel. Przypomniawszy, że w swojej misji nie są sami, ponieważ Bóg udziela im łaski i wspiera ich tak, jak wspierał Abrahama, który zaufał i wypełnił Jego wolę. Biskup zaznaczył, że otrzymane błogosławie-



Uroczystość w kaplicy Wyższego Seminarium Duchownego w Radomiu. Posług udzielił biskup Marek Solarczyk.

stwo ma przemieniać nie tylko ich samych, ale także przynosić dobro innym ludziom.

Posługę lektoratu otrzymali Szymon Adamczyk z parafii pod wezwaniem świętego Wojciecha w Kowali oraz Maksymilian Duda z parafii pod wezwa-

niem świętego Idziego w Suchej. Obaj są alumnami trzeciego roku studiów seminaryjnych. Z kolei do grona akolitów dołączyli alumni czwartego roku: Filip Kobylarczyk z parafii pod wezwaniem świętego Stefana w Radomiu, Mikołaj

Operacz z parafii Najświętszego Serca Jezusowego w Starachowicach oraz Maciej Pachucy z parafii pod wezwaniem Chrystusa Króla w Radomiu.

Lektorat to posługa służby słowu Bożemu w liturgii. Lektorzy, po odpowiednim przygotowaniu, czytają Pismo Święte z wyjątkiem Ewangelii, podają intencje modlitwy powszechnej oraz pomagają w przygotowaniu wiernych do sakramentów. Akolitat jest natomiast posługą przy ołtarzu. Akolici wspierają kapłana i diakona podczas liturgii, pomagają w rozdawaniu Eucharystii, troszczą się o naczynia liturgiczne oraz mogą wystawiać Najświętszy Sakrament do adoracji bez udzielania błogosławieństwa. Obie posługi są ważnym etapem na drodze do święceń kapłańskich i wiążą się z pogłębianiem życia duchowego oraz odpowiedzialnością za wspólnotę kościoła. ©©



Nowy żłobek na Michałowie w Radomiu może przyjąć aż 220 dzieci, trwają odbiory techniczne budynku.

FOT. IZABELA KOZAKIEWICZ

0011488535

Pani Róży Płonce
wyrazi szczerego żalu i współczucia z powodu śmierci
Teściowej
składają
Założyciele i Pracownicy
Akademii Nauk Stosowanych im. prof. Edwarda Lipińskiego
w Kielcach

KRÓTKO

DYPLOMACJA

Nowy ambasador Rosji w Polsce

Rosyjski przywódca Władimir Putin wyznaczył dyplomatę Georgija Michnę na stanowisko ambasadora Rosji w Polsce – wynika z dekretu opublikowanego we wtorek na oficjalnym portalu aktów prawnych Kremla.

Zastąpi on Sergieja Andriejewa, który został odwołany z funkcji w grudniu 2025 roku. Pełnił on stanowisko ambasadora od 2014 roku.

Georgij Michno urodził się w 1972 r. W 1995 r. ukończył studia na Moskiewskim Uniwersytecie im. Łomonosowa

oraz w Akademii Dyplomatycznej MSZ Rosji. Sprawował funkcje w przedstawicielstwach Rosji przy ONZ, Radzie Europy w Strasburgu oraz przy organizacjach międzynarodowych w Wiedniu.

Występuje również jako mówca na forach Ministerstwa Spraw Zagranicznych. Przed objęciem stanowiska ambasadora w Warszawie pełnił funkcję wicedyrektora Departamentu ds. Nowych Wyzwań i Zagrożeń w rosyjskim ministerstwie spraw zagranicznych.

WARSZAWA

Protest przed ministerstwem



Przedstawiciele szpitali powiatowych i samorządów protestowali we wtorek przed siedzibą resortu zdrowia „w obronie bezpieczeństwa pacjentów i przyszłości szpitali powiatowych”. Zarzucają Ministerstwu Zdrowia brak sprawczości w reformowaniu szpitalnictwa i oszczędności kosztem pacjentów.

WYROK

30 lat za zabójstwo dziecka

42-letni Marcin G. oskarżony o zabójstwo swojego pięciomiesięcznego syna został skazany we wtorek przez legnicki sąd na 30 lat więzienia. Sąd orzekł, że mężczyzna jest winny psychicznego i fizycznego znęcania się nad swoimi dziećmi – pięciomiesięcznym synem i jego 1,5-letnim bratem. W wyniku pobicia młodszego dziecka trafiło do szpitala,

gdzie zmarło po dwóch miesiącach. Sąd uznał, że G. doprowadził do śmierci dziecka nieumyślnie. Matka dzieci – Monika M. – oskarżona o znęcanie się nad dwójką dzieci została skazana na 1,5 roku więzienia. Wyroki są nieprawomocne.

Rodzice pięciomiesięcznego dziecka zostali zatrzymani w marcu 2024 r.

BEZPIECZEŃSTWO

Nie ma żadnego problemu, jeśli chodzi o zapasy paliwa w Polsce; sytuacja jest stabilna – zapewnił we wtorek premier Donald Tusk. Zaznaczył, że Orlen użyje narzędzi finansowych, w tym związanych na przykład z marżą, aby ewentualne skoki cen ropy na giełdach światowych nie odbiły się „w sposób masowy” na cenach paliwa w Polsce. – Nie możemy oczywiście zagwarantować nie naruszalności cen w tym czasie – przyznał premier.

”

Wojna nie ma bezpośredniego wpływu na dostawy ropy naftowej i innych paliw do Polski

Donald Tusk premier RP

Były dowódca policji z zarzutem gwałtu wyszedł z aresztu

Marcin Koziestański
Warszawa

Sąd Rejonowy w Piasecznie uchylił areszt wobec Marcina J., byłego dowódcy oskarżonego o gwałt na 22-letniej policjantce. Zastosowano poręczenie majątkowe, dozór i zakaz opuszczania kraju.

Do zdarzenia miało dojść w nocy z 2 na 3 stycznia podczas spotkania zakrapianego alkoholem na terenie Wydziału Prewencji Policji w Warszawie. Według zawiadomienia 22-letniej funkcjonariuszki została ona wykorzystana seksualnie przez swojego przełożonego. Mężczyzna trafił do aresztu 5 stycznia.

W poniedziałek Sąd Rejonowy w Piasecznie zdecydował o uchyleniu tymczasowego aresztowania. W jego miejsce zastosowano poręczenie majątkowe w wysokości 30 tysięcy złotych, dozór policyjny oraz zakaz opuszczania kraju.

Uzasadniając tę decyzję, prokurator Piotr A. Skiba z Prokuratury Okręgowej w Warszawie przypomniał, że podstawą zastosowania wobec podejrzanego tymczasowego aresztowania była „konieczność zabezpieczenia prawidłowego toku postępowania”. Chodziło o obawę, że podejrzanym, przebywającym na wolności, może podejmować próby nakłaniania innych osób do składania fałszywych zeznań, jak również w inny nieprawny sposób



Były policjant, podejrzany o gwałt, może wyjść z aresztu. Zastosowano wobec niego m.in. poręczenie majątkowe, dozór policyjny i zakaz kontaktowania się z pokrzywdzoną

utrudniać postępowanie karne. Wzięto również pod uwagę surową karę grożącą podejrzanemu.

Prokuratura poinformowała, że na tym etapie wykonano kluczowe czynności procesowe. „Na obecnym etapie postępowania przeprowadzono szereg czynności dowodowych, w tym w szczególności przesłuchano wszystkich kluczowych dla postępowania świadków” – przekazano w komunikacie.

Śledczy uznali, że nie ma już obaw, iż podejrzanym mógłby wpływać na zeznania świadków lub utrudniać postępowanie. „Wystarczającym środkiem zapobiegawczym będzie zastosowanie w stosunku do Marcina J. środków wolnościowych” – dodano w komunikacie prokuratury.

Prokuratura nie potwierdza części informacji

Jak przekazała prokuratura, w sprawie przesłuchano 28 osób, a sześć osób świadków zostało wezwanych ponownie. Analiza zebranego materiału dowodowego – według śledczych – nie potwierdza części informacji, które pojawiły się w przestrzeni medialnej tuż po zdarzeniu.

– Materiał dowodowy został przez prokuratora zweryfikowany i nie potwierdza takiego przebiegu i okoliczności zdarzenia objętego śledztwem, jak przedstawiały to niektóre media bezpośrednio po zdarzeniu – przekazał prok. Antoni Skiba z Prokuratury Okręgowej w Warszawie.

Zawiadomienie o podejrzeniu przestępstwa złożyła sama

funkcjonariuszka, informując o sprawie dyżurnego Oddziału Prewencji. Policja podała wcześniej, że natychmiast powiadomiono Biuro Spraw Wewnętrznych Policji oraz prokuraturę.

„Po złożeniu przez pokrzywdzoną zawiadomienia o uzasadnionym podejrzeniu popełnienia przestępstwa wskazany policjant został zatrzymany przez funkcjonariuszy BSWP i osadzony w pomieszczeniu dla osób zatrzymanych do dyspozycji prokuratury – informowała policja.

Kontrole w jednostce zarządzili komendanci główni i stołeczny. Postępowanie sprawdzające prowadzi również inspektor nadzoru wewnętrznego w MSWiA. Mężczyźnie grozi od 2 do 15 lat więzienia. PAP

Samoloty z polskimi turystami, którzy utknęli na lotnisku w Dubaju, przyleciały do kraju

Marcin Koziestański
Warszawa

We wtorek rano na lotnisku Okęcie w Warszawie wylądował samolot z Dubaju. Na pokładzie było 190 osób.

Piotr Rudzki z biura prasowego Lotniska Chopina poinformował PAP, że samolot, który dotarł do Warszawy, należy do linii lotniczej FlyDubai. Wyjaśnił jednocześnie, że Europejska Agencja Bezpieczeństwa Lotniczego

EASA wydała zalecenie, żeby europejskie linie lotnicze wstrzymały się z operacjami z i do Bliskiego Wschodu do 6 marca, jednak linie z Bliskiego Wschodu – czyli m.in. FlyDubai – nie podlegają wytycznym tej agencji. Oznacza to, że samolot, który we wtorek wylądował w Warszawie, mógł wykonać rejs.

– Natomiast to nie jest tak, że te linie (z Bliskiego Wschodu – PAP) masowo uruchamiają teraz rejsy, bo na przykład linia Emirates, która też jest w Dubaju

dzisiaj, do nas nie przyleci. To jest decyzja przewoźnika – dodał Rudzki.

To niejedyny lot z Dubaju, który dotarł do Polski. Na poznańskim lotnisku Ławica wylądował wczoraj samolot z turystami wracający z Wietnamu. Ich samolot w sobotę miał międzylądowanie w Dubaju, skąd przez zamknięcie przestrzeni powietrznej nie mógł planowo wystartować.

Rzecznik prasowy poznańskiego lotniska Marcin Wesołek

przekazał, że na pokładzie maszyny znajdowali się polscy turyści wracający do Poznania z biura podróży Rainbow.

– Samolot wyleciał z Wietnamu w sobotę i miał planowane międzylądowanie na uzupełnienie paliwa w Dubaju. Maszyna wylądowała tam zgodnie z planem, ale już nie wystartowała w związku z zamknięciem przestrzeni powietrznej nad Zjednoczonymi Emiratami Arabskimi – powiedział rzecznik Ławicy. PAP

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Mikrosen może być niebezpieczny dla zdrowia

W praktyce możesz mieć otwarte oczy, patrzeć przed siebie, a mimo to „odpłynąć” i nie rejestrować tego, co się dzieje.

Mikrosen to biologiczny mechanizm obronny mózgu przy niedoborze snu i spadku czujności, który może być niebezpieczny dla zdrowia. Właśnie dlatego warto wiedzieć, skąd się taki stan bierze, jak sobie z nim radzić i czy może być objawem choroby?

ZA TYDZIEŃ:

- Dlaczego budzisz się zawsze o 3 nad ranem?
- Czy chrapanie dotyczy tylko mężczyzn? Czy świadczy o dobrym śnie? Rozprawiemy się z najczęstszymi mitami na temat chrapania.



FOT. 123RF

Cierpisz na nadwagę albo otyłość? NFZ ma darmowe plany żywieniowe

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

Odpowiednia dieta pomaga nie tylko schudnąć, ale też wspiera leczenie czy służy zdrowiu całej rodziny. Nie trzeba wybierać się po nią do dietetyka. Wystarczy zajrzeć na stronę NFZ.

Często słyszymy, że „jesteś tym, co jesz”, dlatego warto zwrócić uwagę na to, co znajduje się na naszym talerzu. Zdrowa dieta to fundament dobrego samopoczucia. Owoce, warzywa, pełnoziarniste produkty, zdrowe tłuszcze i białko to składniki, które dostarczają naszemu organizmowi niezbędnych substancji odżywczych. Wybierając kolorowe i różnorodne jedzenie, nie tylko odżywiamy ciało, ale także wspieramy nasz umysł.

Zdrowe nawyki żywieniowe ograniczają ryzyko rozwoju chorób układu krążenia, otyłości, cukrzycy typu 2.

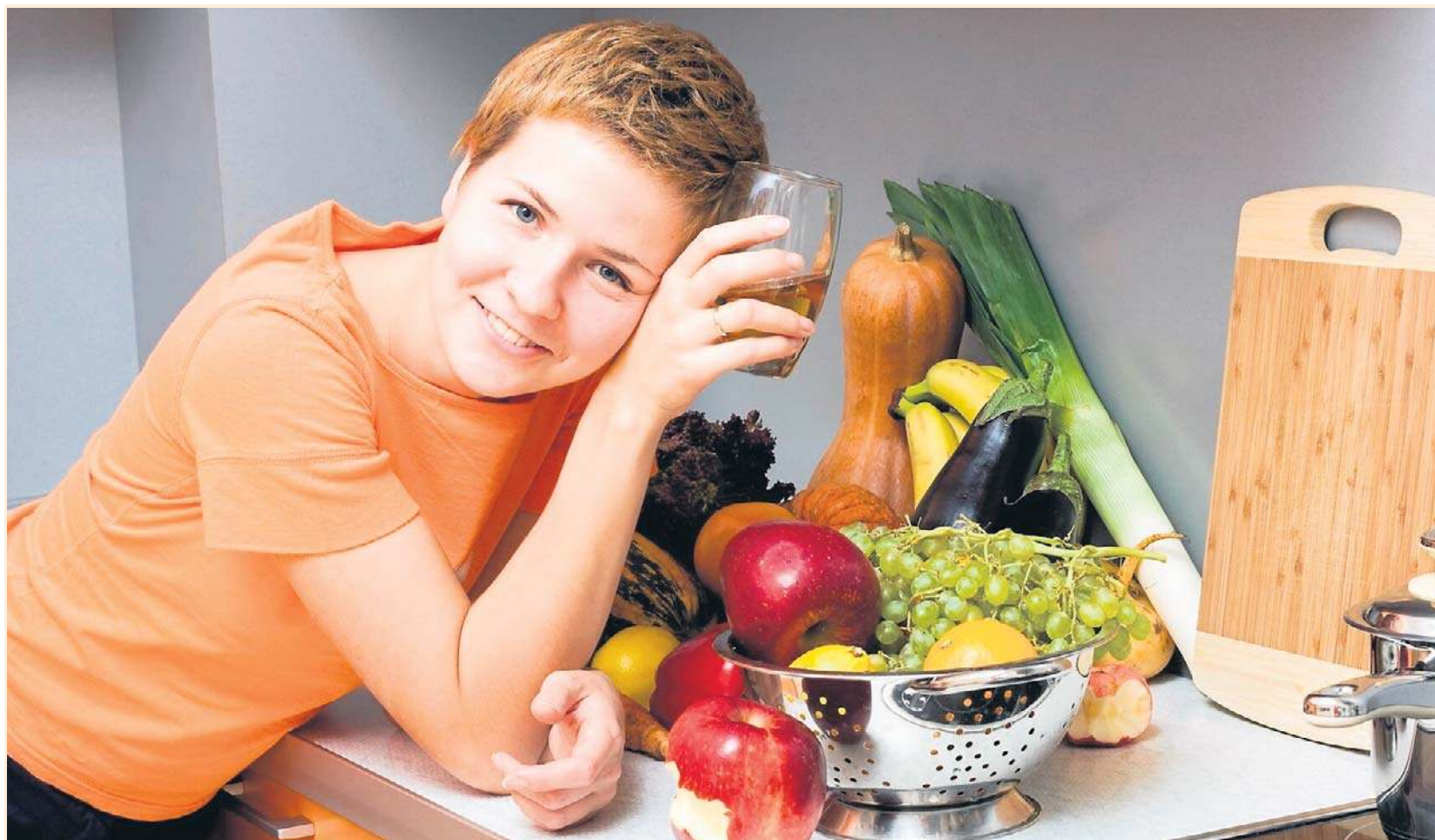
- Nie trzeba zmieniać wszystkiego za jednym razem. Pamiętaj, że każda mała zmiana może mieć duże znaczenie - podkreślają eksperci Narodowego Funduszu Zdrowia.

Analiza danych z powiatów i miast wojewódzkich w Polsce pokazuje, że najniższy odsetek dorosłych z nadwagą lub otyłością (55,8 proc.) mieszka w Poznaniu. Korzystnie na tle innych dużych ośrodków miejskich wypadły też Kraków (57,5 proc.) i Wrocław (58,3 proc.).

Powyższe wskaźniki to wynik informacji zebranej od lekarzy podstawowej opieki zdrowotnej (POZ), którzy w zeszłym roku (od stycznia do lipca) pytali swoich pacjentów o wagę i wzrost. W sumie do NFZ wysłane zostały informacje od ponad 13,4 mln dorosłych pacjentów z całej Polski.

**Średnie BMI to 27,5.
Wśród kobiet 26,9
a u mężczyzn 28,2**

Z danych zebranych przez lekarzy POZ wynika, że 35 proc. spośród analizowanych pacjentów ma nadwagę, a 28 proc. choruje na otyłość. Wśród kobiet nadwagę odnotowano w 30



FOT. MATERIAŁY PRASOWE

Narodowy Fundusz Zdrowia traktuje otyłość jako przewlekłą chorobę wymagającą leczenia

proc. przypadków, a u mężczyzn w 41 proc. Gdy chodzi o otyłość, odsetek wynosi odpowiednio 26 proc. i 31 proc.

Problem nadwagi i otyłości zmienia się z wiekiem. W grupie 18-64 lata: 70 proc. mężczyzn ma nadwagę lub otyłość, a w grupie 65+: 78 proc. W przypadku kobiet w grupie 18-64 lata: 51 proc. ma nadwagę lub otyłość, a w grupie 65+: 72 proc.

W niektórych miastach problem nadwagi i otyłości jest jednak znacznie bardziej powszechny. Najwyższe wskaźniki odnotowano w Olsztynie (62,2 proc.), Białymstoku (62,8 proc.) i Gorzowie Wielkopolskim (64,0 proc.), gdzie większość dorosłych mieszkańców zmaga się z nadmierną masą ciała.

Problem otyłości w Polsce z roku na rok staje się coraz bardziej powszechny. Według Ministerstwa Zdrowia, nadwaga

dotyczy 32 procent dzieci, 64 procent mężczyzn i 48 procent kobiet. Na otyłość cierpi aż 15 procent mężczyzn oraz 13 procent kobiet. W 2025 roku zarejestrowano ponad 300 tysięcy pacjentów z otyłością, dla których wykonano miliony konsultacji edukacyjnych i dietetycznych.

Nadmierna masa ciała to nie tylko problem estetyczny, ale przede wszystkim poważny problem zdrowotny. Szacuje się, że na całym świecie rocznie z powodu chorób związanych z nadwagą i otyłością umiera ponad 2,5 mln osób. Otyłość

Na stronie NFZ można założyć konto i uzyskać dostęp do jadłospisów, list zakupów i przepisów opracowanych przez specjalistów

może prowadzić m.in. do nadciśnienia i innych schorzeń układu sercowo-naczyniowego, schorzeń stawów czy nowotworów. Lekarze uważają ją również za jedną z głównych przyczyn epidemii cukrzycy typu II. Tymczasem z dodatkowymi kilogramami mierzy się już ponad 60 proc. z nas. Na otyłość choruje 21 proc. Polek i 28 proc. Polaków.

Eksperti NFZ podkreślają, że szybka diagnoza i edukacja zdrowotna pacjentów pozwalają na wcześniejszą interwencję i ograniczenie liczby powikłań.

NFZ oferuje bezpłatne narzędzia wspierające zdrowe odżywianie

Narodowy Fundusz Zdrowia przypomina, że każdy pacjent ma możliwość skorzystania z bezpłatnych narzędzi wspierających zdrowe odżywianie.

Na portalu Diety NFZ dostępne są darmowe plany żywieniowe opracowane przez dietetyków, dopasowane do różnych potrzeb zdrowotnych i stylów życia. Wśród nich znajdują się m.in. programy dla osób z nadwagą, otyłością, cukrzycą, nadciśnieniem czy chorobami tarczycy.

Na stronie diety.nfz.gov.pl można założyć konto i uzyskać dostęp do jadłospisów nawet na 28 dni, list zakupów oraz przepisów przygotowanych przez specjalistów. W serwisie znajdują się również materiały edukacyjne, poradniki, quizy i filmy, które pomagają wprowadzić i utrwać zdrowe nawyki żywieniowe.

Wszystkie plany żywieniowe dostępne na portalu diety.nfz.gov.pl zostały przygotowane na bazie diety DASH. Jest to uniwersalna dieta o udo-

wodnionych właściwościach prozdrowotnych - wręcz profilaktycznych, uznawana za najzdrowszą dietę świata.

Wszystkie jadłospisy zostały opracowane przez dietetyków i uwzględniają łatwo dostępne produkty spożywcze. Są też proste i szybkie do przygotowania, a każda potrawa została zobrazowana na zdjęciu.

Wielkim ułatwieniem dla osób, które dbają nie tylko o swoją dietę, są plany rodzinne. Można wygenerować je na podstawie parametrów takich jak BMI, wiek i poziom aktywności fizycznej dla wielu, na podstawie wynikającego z nich łącznego zapotrzebowania na kalorie - albo wybranego poziomu kaloryczności. Przy takich jadłospisach podane są wskazówki odnośnie dzielenia dania na odpowiednie porcje dla wszystkich członków rodziny.

Wylączasz się na kilka sekund i nawet tego nie pamiętasz? Mikrosen może być groźny

Barbara Wesola
barbara.wesola@polskapress.pl

Z pozoru wygląda to niewinnie: ciężkie powieki, „pustka” w głowie, jedno zbyt długie mrugnięcie oka. Mózg potrafi zasnąć na ułamek chwili, kiedy Ty siedzisz przy biurku lub prowadzisz auto.

Mikrosen to bardzo krótki epizod snu – zwykle trwający kilka, czasem do około 15 sekund – podczas którego dochodzi do pełnego „lapse of responsiveness”, czyli chwilowej utraty reakcji na bodźce.

Zjawisko to opisano już w latach 50. XX wieku w badaniach nad deprywacją snu, kiedy William Dement i Nathaniel Kleitman zaobserwowali w zapisie EEG krótkie epizody fal theta i delta u osób czuwających po długim braku snu.

W praktyce możesz mieć otwarte oczy, patrzeć przed siebie, a mimo to „odpłynąć” i nie rejestrować tego, co się dzieje. To biologiczny mechanizm obronny mózgu przy niedoborze snu i spadku czujności.

U wielu osób mikrosen poprzedza kilka typowych objawów:

- częste ziewanie, pieczenie oczu, ciężkie powieki;
- problemy z utrzymaniem uwagi, „gubienie wątku” w rozmowie;
- automatyzmy takie jak czytanie jednego zdania 5 razy, klikanie bez sensu w jakiś guzik czy link na stronie;
- podczas jazdy samochodem: spóźnione reakcje, nagłe otrzeźwienie bez jasnego powodu.

WARTO WIEDZIEĆ

Mikrosen to moment, w którym nie masz kontroli. W tej sytuacji żaden trik lub wspomaganie się specyfikami nie są warte zaufania, gdy na szali jest zdrowie i życie. Otwieranie okna czy podkręcanie radia także nie zastąpi realnego odpoczynku. Potwierdzają to badania m.in. NASA, gdzie od lat bada się mikrosen u pilotów i astronautów, pokazując, że strategiczną 10-20-minutową drzemką (tzw. NASA nap) można zredukować mikroseny o 50-100% i poprawić wydajność o 34%.



Badania pokazują, że przerwy co 60-90 minut pomagają ominąć kryzys koncentracji

Mikrosen może być niebezpieczny, a nawet zagrażać życiu

W badaniu Tondo i wsp. (2025), analizującym epizody mikrosnu w testach czuwania, wykazano, że mikroseny są obiektywnym i bardzo czułym wskaźnikiem senności, silnie powiązanym z ryzykiem utraty kontroli podczas monotonicznych zadań. Są również silnie powiązane ze wzrostem ryzyka wypadków drogowych.

Doświadczając mikrosnu, nie tyle mamy wolniejszą reakcję, ale jesteśmy wyłączeni i nie podejmujemy w ogóle decyzji. Omijają nas kilkanaście sekund z życia na jawie, a w wielu sytuacjach, jak przy wspomnianym prowadzeniu samochodu, te kilka-kilkanaście sekund mogą zaważyć na bezpieczeństwie.

– Mój tata był zawodowym kierowcą, ja też nim jestem. Wdzieliśmy na drogach wystarczająco dużo, żeby wiedzieć, że zmęczenie nie wybaczają błędów. Od początku było dla mnie jasne, że ta praca musi być bezpieczna, więc staram się dbać o formę głowy. Nie jadę na siłę, robię drzemki, ruszam się trochę na postojach. Lubię też ćwiczenia na pamięć i skupienie, wierzę i widzę po sobie, że to podnosi sprawność umysłu i koncentrację – opowiada Adam, kierowca międzynarodowy z dwudziestoletnim doświadczeniem.

Badania neuroobrazowe pokazują, że podczas mikrosnu dochodzi do chwilowej dezaktywacji struktur odpowiedzial-

nych za czuwanie, takich jak talamus, a jednocześnie kora czołowa próbuje „odzyskać” uwagę. To wygląda jak chwilowe zwarcie między potrzebą snu a próbą utrzymania kontroli.

Przyczyny mikrosnu to nie tylko monotonna praca. Najczęstsze jego źródła to:

- niedobór snu (chroniczny albo „jednorazowy” po zarwanej nocy);
 - monotonia i brak bodźców (jazda autostradą, praca w ochronie polegająca na patrzeniu w ekran, nocna zmiana);
 - rozjechany rytm dobowy (jet lag po podróży, częste zmiany harmonogramu dnia);
 - zaburzenia snu (np. podejrzenie bezdechu sennego czy bezsenności nocnej);
 - czynniki metaboliczne i zdrowotne, które nasilają senność (np. anemia, problemy z tarczycą, choroby neurologiczne);
 - przemęczenie, które szybko można wyprowadzić, stawiając produktywny odpoczynek, w tym sen, na pierwszym miejscu.
- Pracowałam w księgowości na pełen etat, ale miałam małe dziecko, które budziło się kilka razy w nocy, a ja w dzień próbowałam ogarnąć wszystko. Koleżanka z pracy powiedziała mi, że kilka razy w ciągu dnia jakby zamarzałam na kilka sekund. Ja tego w ogóle nie pamiętałam. Patrzyłam w ekran i nagle wracałam do rozmowy czy do obowiązków.

Dopiero wtedy dotarło do mnie, że to może być mikrosen. Na szczęście wystarczyły zmiany w codziennym funkcjonowaniu i wysypianie się, aby to minęło – opowiada czytelniczka z Katowic.

Czasem potrzebne są konsultacje u specjalistów

Mikrosen da się pomylić z innymi stanami, które też wyglądają jak chwilowe odcięcie, i dlatego warto przeprowadzić dokładną diagnostykę. W praktyce różnicowanie bywa oparte o badania snu, badanie EEG oraz ocenę senności w ciągu dnia. Lekarz rodzinny może zalecić na początek dokładne badania morfologii, tarczycy oraz skierować na konsultację do neurologa oraz endokrynologa. Co mogą oni wykryć lub zalecić?

- Skala senności Epworth (ESS) jako prosty przesiew, który pomaga ocenić, czy senność dzienna jest istotna klinicznie.
- Polisomnografia (PSG), gdy podejrzewa się zaburzenia snu (np. bezdech).
- MSLT (test wielokrotnego opóźnienia snu) lub inne testy czuwania – gdy temat jest przewlekły.

Jeśli do mikrosnu dochodzą nietypowe objawy (np. drgawki, wrażenie urywania filmu w losowych momentach, upadki, urazy, aura migrenowa), to lekarz z pewnością poszerzy diagnostykę, aby wykluczyć np. epilepsję.

Po grypie ryzyko zawału może wzrosnąć 17 razy

Oprac. Piotr Szymański/PAP
piotr.szymanski@polskapress.pl

Grypa to nie tylko powszechna infekcja sezonowa. Może prowadzić do poważnych powikłań zdrowotnych, zwłaszcza u osób z istniejącymi chorobami sercowo-naczyniowymi.

Wirus grypy może wywołać znaczne szkody w organizmie, znacząco zwiększając ryzyko zawałów serca i udarów mózgu. Badania pokazują, że po infekcji grypowej ryzyko zawału serca wzrasta 17-krotnie, a udaru mózgu 10-krotnie – przestrzegają eksperci z Ogólnopolskiego Programu Zwalczania Chorób Infekcyjnych.

To oznacza, że osoby, które przeszły grypę, są w szczególnym niebezpieczeństwie, a ich serca mogą być narażone na poważne uszkodzenie.

Mechanizmy powikłań po zakażeniu grypą

Dlaczego grypa jest tak niebezpieczna dla układu sercowo-naczyniowego?

– Mechanizmy powikłań obejmują m.in. destabilizację blaszki miażdżycowej wywołaną stanem zapalnym, niedotlenienie mięśnia sercowego ze względu na zwiększone zapotrzebowanie metaboliczne organizmu oraz bezpośrednie uszkodzenie i zapalenie mięśnia sercowego – wyjaśnia prof. Ernest Kuchar.

To wyraźnie pokazuje, że grypa nie tylko obciąża układ oddechowy, ale wpływa również na inne obszary organizmu.

W wyniku grypy mogą również pojawiać się zaostrzenia chorób przewlekłych, zwiększając prawdopodobieństwo poważnych incydentów zdrowotnych. Zakażenie wirusem wiąże się także ze wzrostem liczby hospitalizacji kardiologicznych.

Skuteczność szczepionki wysokodawkowej

Ochrona przed tymi powikłaniami może być zapewniona dzięki szczepieniom przeciw

grypie. Według polskich kardiologów „w tej grupie dodatkowa korzyść tych szczepień jest szczególnie ważna, gdyż redukuje one ryzyko incydentów kardiowaskularnych oraz zgonu”. Dzięki szczepieniom pacjenci z niewydolnością serca mogą zredukować ryzyko zgonu z przyczyn sercowo-naczyniowych o 23 procent. – Działanie profilaktyczne corocznych szczepień jest szczególnie istotne w grupach ryzyka, do których należą pacjenci kardiologiczni i osoby starsze – dodaje prof. Adam Antczak.

W przypadku osób w podeszłym wieku i osób z chorobami sercowo-naczyniowymi zaleca się stosowanie szczepionek wysokodawkowych, które są bardziej skuteczne u osób starszych i zmniejszają ryzyko hospitalizacji.

Szczepionki wysokodawkowe zawierają czterokrotnie więcej antygeny niż standardowe szczepionki, co skuteczniej pobudza układ odpornościowy. Dzięki temu nie tylko zwiększa się skuteczność profilaktyki, ale też zmniejsza się ryzyko poważnych powikłań zdrowotnych.

Szczepionka wysokodawkowa pomaga w redukcji hospitalizacji z powodu grypy, zapalenia płuc oraz powikłań sercowo-naczyniowych, oferując ochronę tym, którzy są na nią najbardziej narażeni.

Dla osób z grupy ryzyka szczepienia to klucz

Bez wątpienia grypa jest poważnym wyzwaniem nie tylko dla układu oddechowego. Zakażenie grypą może prowadzić do nieoczekiwanych i groźnych powikłań sercowo-naczyniowych. Dlatego jeśli należysz do grupy ryzyka, szczepienia przeciw grypie są nie tylko zalecane, ale mogą być kluczem do ochrony przed poważnymi problemami zdrowotnymi.

Szczyt zachorowań na grypę trwa do końca marca i początków kwietnia, jednak profilaktyka w postaci szczepień może zagwarantować spokój i bezpieczeństwo na dłużej.



Po przebytej grypie znacząco wzrasta ryzyko zawałów serca i udarów mózgu, dlatego warto się szczepić

Alzheimer zaczyna się znacznie wcześniej niż myślisz. Ten test z krwi ma to wychwycić



Pamięć i koncentrację wspomaga m.in. ziele rozmarynu. Naukowcy dowiedli, że zawarty w rozmarynie kwas karnozowy wspomaga pracę mózgu i zmniejsza liczbę szkodliwych białek

Oprac. Piotr Szymański/PAP
piotr.szymanski@polskapress.pl

Jedno badanie krwi może pomóc przewidywać ryzyko choroby Alzheimera na wiele lat przed pierwszymi objawami - sugerują naukowcy z USA w publikacji w „Nature Medicine”.

Kluczowy jest wskaźnik w osoczu, który ma odzwierciedlać zmiany zachodzące w mózgu. W badaniu na ponad 600 osobach dało się oszacować wiek pojawienia się symptomów z błędem około 3-4 lat. Jest jednak ważne „ale”.

Kluczowe jest wczesne rozpoznanie

Choroba Alzheimera to najczęstsza przyczyna demencji. W mózgach chorych odkładają się patologiczne struktury: pozakomórkowo tzw. blaszki amyloidowe (głównie amyloid-beta 42), a wewnątrz komórek spletki neurofibrylarne z ufosforylowanej postaci białka tau.

Jak przypomnieli autorzy pracy, ilość blaszek amyloidowych oceniana w badaniu PET rośnie przez ok. 10-20 lat w fazie przedklinicznej, gdy nie ma jeszcze zaburzeń poznawczych, a później stabilizuje się wraz z pojawieniem się objawów. Z kolei spletki rozwijają się później i narastają wraz z nasilaniem symptomów.

W ostatnim czasie pojawiły się leki, które mogą spowalniać rozwój choroby Alzheimera - pod warunkiem zastosowania we wczesnej, objawowej fazie. Specjaliści oceniają jednak, że lepsze efekty można by uzyskać, gdyby terapie dało się wdrażać jeszcze wcześniej, zanim dojdzie do dużych zmian neurodegeneracyjnych.

PET skuteczny, ale drogi. Na celowniku p-tau217

Techniki obrazowania mózgu (jak PET) pomagają identyfikować osoby w przedklinicznej fazie choroby, u których objawy mogą pojawić się za kilka lat. To rozwiązanie jest jednak kosztowne i uciążliwe, a do tego ma ograniczoną dostępność. Dlatego naukowcy od dawna szukają prostszych i tańszych metod opartych o biomarkery z krwi.

Zespół z Washington University School of Medicine w St. Louis skoncentrował się na białku tau ufosforylowanym w pozycji 217 (p-tau217) w osoczu, a konkretnie na zmianie jego stężenia w relacji do tau nieufosforylowanego w tej pozycji.

Wcześniejsze badania sugerowały, że p-tau217 w osoczu ściśle odzwierciedla gromadzenie się zarówno tau, jak i amyloidu w mózgu, co potwierdzały skany PET.

603 osoby, dwa duże projekty i „zegar” z błędem 3-4 lat

Aby sprawdzić, czy wzrost p-tau217 w relacji do jego nieufosforylowanej postaci nadaje się do prognozowania objawów, naukowcy przebadali 603 uczestników dwóch długofalowych projektów: Knight ADRC oraz ADNI. W obu grupach poziomy p-tau217 oceniano różnymi testami.

Wynik: na podstawie zmian p-tau217 (w relacji do tau nieufosforylowanego) dało się oszacować wiek wystąpienia objawów choroby Alzheimera z marginesem błędu około trzech, czterech lat.

Badacze zauważyli też, że czas do pojawienia się objawów po „sygnale” w osoczu zależał od wieku. U osób, u których wzrost wskaźnika stwierdzono w wieku 60 lat, mediana do wystąpienia objawów wynosiła 20,5 roku, a dla osób z „sygnałem” w wieku 80 lat mediana spadała do 11,4 roku. Według autorów może to oznaczać, że młodsze mózgi dłużej tolerują narastające zmiany, a u starszych.

W ostatnim czasie pojawiły się leki, które mogą spowalniać rozwój choroby - pod warunkiem zastosowania we wczesnej, objawowej fazie

szych symptomy pojawiają się przy niższym poziomie patologii. - Nasza praca pokazuje, że możliwe jest przewidywanie wystąpienia objawów choroby Alzheimera dzięki badaniom krwi, które są znacznie tańsze i bardziej dostępne niż skanowanie mózgu czy badania płynu mózgowo-rdzeniowego - skomentowała współautorka pracy dr Suzanne E. Schindler.

Zdaniem jej autorów wyniki mogą pomóc w projektowaniu bardziej ukierunkowanych badań klinicznych nad terapiami, które mają zapobiegać chorobie lub spowalniać jej rozwój. Mogą też ułatwić identyfikację osób, które najwięcej zyskają na wczesnej interwencji.

Naukowcy podkreślają jednak, że dziś test p-tau217 może wspierać diagnozę u pacjentów z już obecnymi zaburzeniami poznawczymi. Nie zaleca się natomiast wykonywania takich badań u osób bez objawów - poza badaniami naukowymi lub klinicznymi. Z czasem do modeli predykcyjnych mogą dojść także inne biomarkery z krwi, co ma szansę jeszcze poprawić dokładność prognoz.

Po dalszym udoskonaleniu te metodologie mają potencjał przewidywania wystąpienia objawów na tyle dokładnie, że moglibyśmy je wykorzystać w indywidualnej opiece klinicznej - podsumował dr Kellen K. Petersen, współautor badania.

Kobiety mylą objawy nowotworu z menopauzą

Redakcja Strony Zdrowia
stronazdrowia@polskapress.pl

Wiele kobiet przypisuje wzdęcia lub zmiany w obrębie brzucha menopauzie, ale eksperci ostrzegają, że to właśnie przez takie subtelne sygnały rak jajnika jest tak często rozpoznawany zbyt późno.

Łatwo zbagatelizować dyskomfort w obrębie brzucha i zmiany w wypróżnianiu, uznając je za normalny element menopauzy, ale ważne jest, by wsłuchiwać się w swoje ciało i nie ignorować żadnych nietypowych, utrzymujących się objawów.

Przed marcowym Miesiącem Świadomości Raka Jajnika rozmawialiśmy z profesorem Christiną Fotopoulou, ginekolożką i konsultantką z Wielkiej Brytanii, która wyjaśniła, jak ryzyko rozwoju raka jajnika zmienia się wraz z wiekiem.

Co powoduje rak jajnika?

Rak jajnika rozwija się wtedy, gdy nieprawidłowe komórki w jajniku, jajowodzie lub otrzewnej rosną i dzielą się w niekontrolowany sposób, tworząc guz - tłumaczy badaczka nowotworów.

Początek każdego nowotworu ma miejsce, gdy podczas podziału komórki pojawia się mutacja, więc zamiast mieć kontrolowane namnażanie i powielanie komórek, tracą one kontrolę. Dlatego im dłużej żyjemy, tym wyższe jest ryzyko pojawienia się mutacji w organizmie - mówi prof. Fotopoulou. - Często mówię moim pacjentkom, że komórki nowotworowe są jak małe zombie, które po prostu mnożą się bez żadnej kontroli.

Ekspertka wyjaśnia też, w jaki sposób sam proces owulacji może powodować powstawanie tych mutacji w jajnikach. - Podczas owulacji komórka jajowa przebija powierzchnię jajnika, co tworzy ranę wymagającą naprawy, a wszystkie te mechanizmy naprawcze mogą kumulować błędy - tłumaczy Fotopoulou. - Dlatego na przykład tabletki antykoncepcyjne, które hamują owulację, są czynnikiem chroniącym przed rakiem jajnika.

W jakim wieku rak jajnika atakuje najczęściej?

Ryzyko raka jajnika gwałtownie rośnie od około 45. roku życia i jest największe u osób w wieku 75-79 lat. - Ponad połowa przypadków raka jajnika jest diagnozowana u pacjentek powyżej 65. roku życia - mówi Fotopoulou. Czy można zachorować na raka jajnika przed 50. rokiem życia?

Istnieją pewne podtypy raka jajnika, takie jak niskozróżnicowany rak surowiczy jajnika (LG-SOC), które częściej dotyczą młodszych kobiet, ale to znacznie rzadsze przypadki - mówi Fotopoulou. - Niedawno operowałam jednak 15-latkę, u której po raz pierwszy rozpoznano raka jajnika, więc niczego nie można wykluczyć. Dlatego objawów nie wolno lekceważyć i każdą osobę należy przebadać.

Jak diagnozuje się rak jajnika?

Choroba ta jest zazwyczaj rozpoznawana, gdy kobieta zgłasza się do lekarza rodzinnego lub ginekologa z takimi objawami, jak ból brzucha, dyskomfort i wzdęcia - mówi Fotopoulou. - Jeśli zostanie wykonane badanie USG i inne badania obrazowe, można zobaczyć, że w jajnikach lub w jamie brzusznej dzieje się coś nieprawidłowego.

Według World Cancer Research Fund co roku na całym świecie u około 300 000 kobiet rozpoznaje się raka jajnika.

Rak jajnika jest znacznie rzadszy niż na przykład rak piersi - mówi Fotopoulou. - Rak piersi dotyka jedną na osiem kobiet, podczas gdy rak jajnika wystąpi u około jednej na 50 kobiet.

Główne objawy raka jajnika to:

- niespodziewane powiększenie obwodu brzucha;
- utrzymujące się wzdęcia (nie takie, które pojawiają się i znikają);
- szybkie uczucie sytości;
- utrata apetytu lub nudności;
- ból w miednicy i/lub w obrębie brzucha;
- częstsza potrzeba oddawania moczu;
- zmiany w rytmie wypróżnień.

Wiele z tych objawów jest jednak niejednoznacznych i przypomina inne schorzenia.



Rak jajnika to jeden z najpóźniej rozpoznawanych nowotworów. Dotyka on około 300 tysięcy kobiet rocznie

Teheran wybierze nowego najwyższego przywódcę. Duchowni zadecydują

Marcin Koziestański
Teheran

Po śmierci ajatollaha Alego Chameneia Iran stoi przed kluczowym momentem. Wybór nowego najwyższego przywódcy ma nastąpić szybko, choć kraj wciąż znajduje się pod ostrzałem.

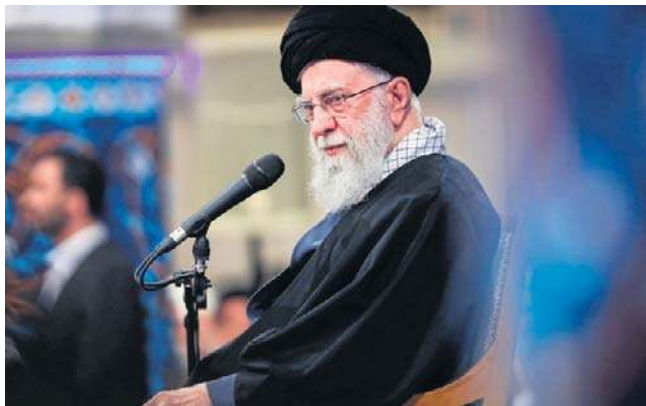
Zgodnie z konstytucją, do czasu wyboru nowego najwyższego przywódcy obowiązki głowy państwa przejęła trzysobowa rada tymczasowa. W jej skład weszli prezydent Masud Pezeszkian, szef władzy sądowniczej Gholamhossein Mohseni-Ejei oraz imam Alireza Araf, kierujący ogólnokrajowym systemem seminariów duchownych.

Rada ma zapewnić ciągłość funkcjonowania państwa do czasu wskazania nowego lidera.

Nowego najwyższego przywódcę wybierze Zgromadzenie Ekspertów – 88-osobowy organ złożony z duchownych. To on posiada konstytucyjne uprawnienia do wskazania następcy Chameneia.

Zdaniem ekspertów szybkie rozstrzygnięcie kwestii sukcesji byłoby kluczowe dla zachowania stabilności administracyjnej oraz integralności terytorialnej Iranu. Nie jest jednak jasne, kiedy i w jakich warunkach Zgromadzenie mogłoby się zebrać, biorąc pod uwagę trwające naloty.

Władze mogą dążyć do szybkiego ogłoszenia nazwiska następcy, by podkreślić ciągłość systemu politycznego. Jednocześnie nowo wybrany przywódca stałby się potencjalnym celem kolejnych ataków, co dodatkowo komplikuje sytuację w kraju. PAP



W sobotę w wyniku amerykańsko-izraelskich nalołów zginął duchowo-polityczny przywódca Iranu, Ali Chamenei

Iran przestrzega Europę. To byłby udział w wojnie

Anna Nagel
Teheran

To byłby akt wojny i udział w agresji – rzecznik ministerstwa spraw zagranicznych Iranu Esmail Bage ostrzegł europejskie kraje przed przyłączeniem się do działań USA i Izraela.

Rzecznik ministerstwa spraw zagranicznych Iranu Esmail Bage ostrzegł kraje europejskie przed przyłączeniem się do działań Izraela i Stanów Zjednoczonych wobec Teheranu – przekazała we wtorek agencja AFP.

„To byłby akt wojny. Każdy taki akt przeciwko Iranowi byłby uważany za współudział w agresji” – powiedział rzecznik irańskiego MSZ podczas spotkania z dziennikarzami.

Oświadczenie przedstawiła resortu spraw zagranicznych Iranu to odpowiedź na stanowisko Wielkiej Brytanii, Francji i Niemiec. Przywódcy tych państw zadeklarowali w niedzielę, że są gotowi podjąć działania w celu obrony swoich interesów w regionie Bliskiego Wschodu. Ewentualne inicjatywy Londynu, Paryża i Berlina miałyby „zniszczyć u źródła zdolność Iranu do wystrzeliwania rakiet i dronów” – przypomniała agencja AFP.

Wszystkie trzy kraje zapewniły, że te przedsięwzięcia – o ile zostałyby podjęte – miałyby charakter stricte obronny.



Ludzie oglądają gruzy zawalonego budynku w pobliżu placu Ferdousiego w Teheranie. Ataki Izraela i Stanów Zjednoczonych na Iran trwają od 28 lutego

Iran odpowiedział na sobotni atak USA i Izraela, ostrzegając bazy wojskowe USA w regionie, a także Izrael. Siły państw grupy E3 – Niemiec, Francji i Wielkiej Brytanii – także stacjonują w tej części świata. Dotychczas nie ma informacji o stratach wśród personelu tych krajów w wyniku irańskich ataków rakietowych i dronowych.

Izrael gotowy na kilkutygodniową kampanię

Tymczasem rzecznik armii Izraela podpułkownik Nadaw Szoszani poinformował we wtorek, że wojsko przygotowuje się do trwającej kilka ty-

godni kampanii przeciwko Iranowi, ale wysłanie sił lądowych jest mało prawdopodobne.

– Przygotowaliśmy ogólny plan na kilka tygodni działań – powiedział ppłk Szoszani na briefingu, dodając, że czas trwania kampanii może ulec zmianie w zależności od rozwoju sytuacji. Dotychczasowe postępy określił jako pozytywne.

Premier powiedział w poniedziałek, że wojna USA i Izraela z Iranem może potrwać „trochę czasu”, ale nie potrwa latami

Zapytany, czy Izrael mógłby wysłać wojska lądowe do Iranu, Szoszani odpowiedział, że jest to mało prawdopodobne. – Nie sądzę, aby było to obecnie prawdopodobne – powiedział, dodając, że nie zetknął się osobiście z koncepcją takiej operacji.

Izrael i Stany Zjednoczone przeprowadzają naloty na Iran od soboty, co wywołało irański odwet.

Premier Izraela Benjamin Netanjahu powiedział w poniedziałek, że wojna USA i Izraela z Iranem może potrwać „trochę czasu”, ale nie potrwa latami. PAP

DROBNE

Centralne Biuro Reklam i Ogłoszeń
al. IX Wieków Kielc 4, 25-516 Kielce
tel. 500-324-230
brio@echodnia.eu; www.echodnia.eu

**RUBRYKI
W OGŁOSZENIACH
DROBNYCH**

■ FINANSY BIZNES ■ GASTRONOMIA ■ HANDLOWE
■ KOMUNIKATY ■ MATRYMONIALNE ■ MOTORYZACJA
■ NAUKA ■ NIERUCHOMOŚCI ■ PRACA ■ ROLNICZE
■ RÓŻNE ■ TURYSTYKA ■ USŁUGI ■ USŁUGI KAMIENIARSKIE
■ USŁUGI POGRZEBOWE ■ ZDROWIE ■ ZWIERZĘTA
■ ŻYCZENIA/PODZIĘKOWANIA

AUTOREKLAMA

Gastronomia

USŁUGI

RÓŻNE przyjęcia okolicznościowe:
chrzty, komunie, wynajęcie sali na 18-
tki, na 50 osób, dania domowe. TANIO
I SMACZNIE!!! Tel. 501-149-920

TELEMAGAZYN

**Twój wybór programów
telemagazyn.pl**

REKLAMA

0011487614

KOMUNIKAT

Działając na podstawie art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (t.j. Dz.U. z 2024 r. poz. 1145 z późn. zm.),
Burmistrz Sędziszowa
informuje o wywieszeniu w dniu 27 lutego 2026 r. na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Sędziszowie, ul. Dworcowa 20, oraz na stronie internetowej Urzędu, podając do publicznej wiadomości, wykaz nieruchomości będącej własnością Gminy Sędziszów przeznaczonej do oddania w dzierżawę w drodze bezprzetargowej
- stosownie do Zarządzenia Nr BM.120.25.2026 Burmistrza Sędziszowa z dnia 27 lutego 2026 r.

Politico: USA tracą w Iranie zapasy pocisków, których Ukraina rozpaczliwie potrzebuje

Anna Nagel
Waszyngton

Rosnące zaangażowanie USA w działania na Bliskim Wschodzie budzi zaniepokojenie europejskich polityków. Obawiają się, że Waszyngton straci zainteresowanie wywieraniem presji na Rosję ws. Ukrainy.

Jak napisał we wtorek portal Politico Europejczycy obawiają się, że z powodu zaangażowania na Bliskim Wschodzie USA stracą zainteresowanie wywieraniem nacisków na przywódcę Rosji Władimira Putina, by zawarł pokój z Ukrainą.

Dziennikarze podkreślają, że trwająca operacja przeciwko Iranowi jest priorytetem dla planistów Pentagonu i Białego Domu. „Praktyczne skutki uwikłania się Stanów Zjednoczonych



Donald Trump zapewnia, że amunicji nie zabraknie

w przedłużający się konflikt na Bliskim Wschodzie mogą być nawet poważniejsze niż skutki polityczne: Ukraina może zostać pozbawiona amerykańskiej broni, której potrzebuje, aby stawiać opór przeprowadzanym codziennie przez Rosję atakom rakietowym” – czytamy.

Portal przypomniał, że jeszcze zanim Stany Zjednoczone rozpoczęły naloty na Iran, urzędnicy w Waszyngtonie wyrażali obawy, że taki konflikt mógłby uszczuplić amerykańskie zapasy broni.

Wysoki rangą urzędnik jednego z rządów europejskich powiedział Politico, że USA zużyły już wiele zasobów, w tym pocisków przechwytyjących. W jego ocenie może to skłonić administrację Trumpa do skupienia się na uzupełnieniu własnych zasobów, kosztem udostępnienia pocisków rakietowych na sprzedaż Europie i Ukrainie.

Tymczasem – jak zauważył portal – to właśnie amerykańskie pociski przechwytyjące PAC-3 dla systemów obrony powietrznej Patriot są postrzegane przez Ukrainę jako kluczowe do zestrzeliwania rosyjskich rakiet.

Trump o zapasach amunicji

Nasze zapasy amunicji „klasy średniej i średnio wysokiej” nigdy nie były tak duże – zapewnił we wtorkowym wpisie na platformie Truth Social prezydent USA Donald Trump. Dodał, że w związku z tym „wojny mogą trwać bez końca” i z sukcesami, przy korzystaniu jedynie z tych zasobów”. Zarzucił też byłemu prezydentowi Joe Bidenowi, że oddał zaawansowaną broń Ukrainie.

„Śpiący Joe Biden poświęcił cały swój czas i pieniądze naszego kraju, DAJĄC wszystko P.T. Barnum (Zełenski!) Ukrainy – warte Setki Miliardów Dolarów – i chociaż oddał tak wiele z tego, co miało najwyższą wartość (ZA DARMO!) i nie zadał sobie trudu, aby to zastąpić” – napisał Trump. PAP

Matura próbna 2026. Harmonogram i najważniejsze informacje dla uczniów

Magdalena Konczal
Edukacja

Rusza matura próbna 2026 z Centralną Komisją Egzaminacyjną. Obejmuje trzy obowiązkowe przedmioty na poziomie podstawowym: język polski, matematykę i język angielski.

Próbne egzaminy odbędą się według następującego planu: 4 marca (środa), godzina 9 - język polski (poziom podstawowy); 5 marca (czwartek), godzina 9 - matematyka (poziom podstawowy); 6 marca (piątek), godzina 9 - język angielski (poziom podstawowy)

Centralna Komisja Edukacyjna rekomendowała, aby szkoły przeprowadziły diagnozę w warunkach możliwie podobnych do właściwej matury, czyli między innymi z zachowaniem godziny rozpoczęcia, pracy samodzielnej oraz zasad wypełniania odpowiedzi.

Arkusze egzaminacyjne mają zostać udostępnione



FOT. ARCHIWUM

Arkusze egzaminacyjne mają zostać udostępnione w dniu, w którym będzie przeprowadzany egzamin próbny z danego przedmiotu

w dniu, w którym będzie przeprowadzany egzamin próbny z danego przedmiotu, tak aby mogły z nich skorzystać również osoby piszące poza szkołą.

Przeprowadzenie próbnego egzaminu maturalnego jest

dobrowolne. Oznacza to, że szkoła może, ale nie musi organizować diagnozy. Jeśli jednak się na nią zdecyduje, warto potraktować ją jak próbę generalną: z czasem, ciszą i samodzielną pracą - dokładnie tak, jak na maturze w maju.

Osoby, które z różnych powodów nie przystąpią do egzaminu próbnego w szkole, będą mogły pobrać arkusz w dniu egzaminu i rozwiązać go samodzielnie. Warto wtedy pracować „na czas”, a po publikacji klucza lub zasad oce-

niania sprawdzić wyniki i zapisać tematy, które wymagają powtórki.

Centralna Komisja Egzaminacyjna uznaje za nieuzasadnione wystawianie ocen liczbowych lub literowych na podstawie wyników egzaminu próbnego. Znacznie ważniejsza jest informacja zwrotna: co jest zrobione dobrze, a co wymaga poprawy. Wyniki próbnej matury mogą pomóc uczniom i nauczycielom zaplanować skuteczne powtórki, a samo przeprowadzanie egzaminu - ma sprawić, że maturzysta zapozna się z formułą i będzie wiedział, w jaki sposób przenosić odpowiedzi na kartę odpowiedzi.

Matura próbna będzie jednym z kluczowych elementów tych przygotowań - pozwoli sprawdzić wiedzę w warunkach zbliżonych do egzaminu właściwego, ośwoić się z arkuszem i zobaczyć, jak wygląda presja czasu.

Oprócz udziału w próbnej maturze warto regularnie: roz-

wiązywać arkusze z ubiegłych lat, analizować zasady oceniania, ćwiczyć zadania w ograniczonym czasie, powtarzać zagadnienia sprawiające największą trudność.

Najlepsze efekty daje systematyczność. Lepiej pracować 30-40 minut dziennie niż uczyć się wszystkiego na ostatnią chwilę. Poniżej wskazówki, jak przygotowywać się do matury z poszczególnych przedmiotów obowiązkowych.

W przypadku matury z języka polskiego warto dowiedzieć się, jak napisać notatkę syntetyzującą, a także powtórzyć informacje o lekturach.

Jeżeli chodzi o matematykę kluczowa jest praktyka. Warto codziennie wykonywać kilka zadań z różnych działów.

Język angielski, choć jest uznawany za najłatwiejszy, również wymaga pewnych przygotowań. Można na przykład słuchać nagrań w języku angielskim (podcastów, krótkich materiałów wideo).

REKLAMA

0011485749



UNIWERSYTET
RADOMSKI

BEZPŁATNE STUDIA

Stacjonarne



www.uniwersytetradomski.pl



Jak przygotować się do matury i podejść do egzaminu bez stresu? Siedem złotych rad

Małgorzata Meszczyńska
Edukacja

Dużo materiału i coraz mniej czasu do matury? Jak zorganizować powtórki, na co zwrócić uwagę i w jaki sposób zaplanować sobie naukę? Jak opanować stres?

Poznaj sprawdzone sposoby na przygotowania do trudnych i wymagających egzaminów.

Wysypiaj się

O tym, że sen jest ważny, nie trzeba chyba nikogo przekonywać. Jego braki szybko da się odczuć przez pogorszenie pamięci, złe samopoczucie, a nawet uczucie wyczerpania i obniżenie nastroju. Brak odpowiedniej ilości snu może powodować trudności w koncentracji, może też obniżać wydajność. Niewyspany maturzysta ślęczący nad notatkami raczej niewiele z nich zapamięta. Sen pomaga w procesie konsolidacji pamięci i uczenia się



Jak zorganizować powtórki, na co zwrócić uwagę i w jaki sposób zaplanować sobie naukę? Jak opanować stres przed wejściem do sali, w której odbywa się matura?

Spaceruj

Jeśli nie uprawiasz regularnie sportu, a aktywność fizyczna nie jest twoją mocną stroną, wyrob sobie nawyk spacerowania. Postaraj się codziennie wyjść z domu. Nawet jeśli nie masz psa, wyprowadzaj re-

gulamie na spacer... swoją przeciążoną nauką głowę.

Jak zjeść słonia?

Od pytania o to, jak zjeść słonia, zaczyna się wiele szkoleń i wykładów dotyczących gospodarowania czasem, organizacji

dnia, planowania i skutecznej realizacji zadań. Odpowiedź jest niezwykle prosta: słonia należy zjadać po kawałku. Oznacza to, że do dużych zadań - a takim z pewnością jest przygotowanie się do matury, trzeba podejść strategicznie.

Śmiej się

Śmiech może mieć pozytywny wpływ na skuteczność nauki. Jest naturalnym sposobem redukcji stresu i ma bezpośredni wpływ na poprawę nastroju. Może pomóc w zachowaniu zdrowego podejścia do nauki i zwiększeniu motywacji. Śmiech rozluźnia, a także pomaga w uwalnianiu endorfin. Ten proces natomiast poprawia samopoczucie i koncentrację.

Poczuj smak sukcesu

Wyobraź sobie, jak poczujesz się po zdaniu matury. Wizualizacja i wyobrażanie sobie pozytywnych rezultatów i uczuć po zdaniu egzaminu może poprawić motywację do nauki. Wizualizacja jest techniką, która polega na wyobrażeniu sobie konkretnego celu lub sytuacji. To pomaga poczuć sukces, a w efekcie zwiększa motywację do działania w tym kierunku. Wizualizacja także pozwala na przełamanie barier mentalnych i poprawę pewności siebie.

To zwykli ludzie

Egzaminy ustne wywołują sporo emocji i obaw wśród maturzystów. Jeśli paraliżuje cię myśl o występie przed komisją egzaminacyjną - spróbuj uświadomić sobie, że egzaminatorzy to zwykli ludzie, którzy mają swoje słabości i wady. Takie podejście może być pomocne w opanowaniu stresu podczas egzaminu maturalnego.

Czy świat się zawali?

W gąszczu rad, aby myśleć pozytywnie, pomyśl żeby nakreślić sobie czarny scenariusz wygląda dziwnie? Możliwe. To jednak skuteczny sposób, aby ośwoić lęk. Wyobraź sobie, że oblewasz maturę. Co się wtedy stanie?

Wyobrażanie sobie czarnego scenariusza, uświadomienie sobie, że świat się nie skończy i przemyślenie alternatywnego planu może być skuteczną strategią w radzeniu sobie ze stresem przed egzaminem.

Magdalena Ignaciuk

REKLAMA

0011486204



**Uniwersytet
Jana Kochanowskiego
w Kielcach**

Twój Region Twoja Uczelnia Twoja Przyszłość



<https://ujk.edu.pl/rekrutacja/>

REKLAMA

0011488558



PSK Politechnika Świętokrzyska

Tu zaczyna się Twój wpływ!



REKLAMA

0011486861



ANS KIELCE

AKADEMIA NAUK STOSOWANYCH IM. PROF. EDWARDA LIPIŃSKIEGO W KIELCACH

Oferta studiów dziennych i zaocznych:
KIERUNKI STUDIÓW ANS:

- ✓ Administracja
- ✓ Zarządzanie i coaching
- ✓ Bezpieczeństwo wewnętrzne
- ✓ Kosmetologia
- ✓ Prawo
- ✓ Pielęgniarstwo
- ✓ Ekonomia
- ✓ Studia podyplomowe
- ✓ Finanse i rachunkowość

Masz pytania?
41 345 13 13
ans@lipinski.edu.pl

@ANSKielce



ZESKANUJ KOD I DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ!

AKADEMIA LIPIŃSKIEGO W KIELCACH, UL. JAGIELLOŃSKA 109A

WWW.LIPINSKI.EDU.PL | WWW.PODYPLOMOWE.LIPINSKI.EDU.PL

„Jesteś cudowną mamą i dzielną kobietą” – powtarzam sobie

Agnieszka Kaczorowska na InstaStories Fot. Adam Jankowski



Z ŻYCIA GWIAZD

Agnieszka Włodarczyk jest dobrej myśli

Celebrytka mieszka w Dubaju wraz ze swym partnerem Robertem Karasim i ich synem. Po ataku Izraela na Irak napisała na Instagramie, że z jej mieszkania słycać wybuchy. „Póki co wszystko tutaj działa normalnie. Tramwaje jeżdżą, ludzie jeżdżą w samochodach. (...) Bądźmy dobrej myśli” – napisała do swych fanów.

Klaudia Halejcio płaci spore rachunki

Celebrytka jest posiadaczką luksusowej posiadłości, wartej 12 mln zł. W swoim domu ma m.in. siłownię, basen i salę kinową. Halejcio ostatnio pożałowała się na Instagramie, że musi za to płacić spore rachunki. „Daj spokój, wiecie, ile kosztuje prąd?! Ile okna się myją? Nie, wcale nie ma co zazdrościć” – stwierdziła.

Agnieszka Hyży nie chce się rozbić

Dziennikarka urządziła niedawno w internecie sesję pytań i odpowiedź ze swymi fanami. Kiedy jedna z internautek spytała, czy Hyży planuje jeszcze dalsze potomstwo, zirytowała się i napisała: „Można głośno trąbić, że takich pytań się nie zadaje, a i tak zawsze kilka się pojawi. A wiecie co? Każda odpowiedź będzie zła. To trochę jak rozebrać się na środku ulicy i powiedzieć: »Patrzcie na mnie«. Więc odpowiem: nie wykluczam. I nie kaźcie kobiecie rozbić się na rynku!” – podsumowała.

(GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa



W TELEWIZJI



Amber Alert TV Puls, 20:00

W Louisville dochodzi do porwania siedmioletniej dziewczynki. Gdy Jaq oraz Shane otrzymują komunikat o zdarzeniu, pojmują, że znajdują się tuż za samochodem porywacza. Bez wahania rozpoczynają pościg, by ocalić dziecko.

Przygody Sherlocka Holmesa

TVP Kultura, 21:50
Serial skupia się na Sherlocku Holmesie, oraz jego towarzyszu, dr. Watsonie. Razem rozwiązują skomplikowane zagadki kryminalne, które wydają się niemożliwe do rozwikłania. W rolach głównych występują Jeremy Brett i David Burke.

Powidoki TVP 1, 23:05

Intymny zapis ostatniego okresu życia pioniera awangardy w Polsce lat 20. i 30. XX w., Władysława Strzemińskiego, artysty, który nie poddał się obowiązującemu socrealizmowi i doświadczył dramatycznych skutków swoich wyborów. W głównej roli Bogusław Linda.

Człowiek z blizną: historia Ala Capone

TVP Dokument, 23:15
Opowieść o Al Capone, który w latach 20. XX w. stał na czele przestępczego imperium. Jego królestwo hazardu i przemytu wydawało się nietykalne, aż do przełomowych wydarzeń w 1929 roku.

KRZYŻÓWKA NR 34

Poziomo:

- 3) as, król i dama w jednym kolorze,
- 10) polski serial komediowy z ławeczką,
- 11) program typu reality show w TVN,
- 12) auto z turyńskiej fabryki,
- 13) mało wartościowy utwór literacki,
- 15) motylkowa roślina pastewna,
- 17) sucha kielbasa jak ser,
- 18) gra z kulami i pachotkami,
- 20) może dopaść nawet najzdrowszego,
- 22) poetycko o wiosennej pracy polowej,
- 23) ośmieszenie się, kompromitacja,
- 26) orlica z lasów sosnowych,
- 28) dawniej plac we wsi lub karczowisko w lesie,
- 29) kuzyn psa, lis polarny,
- 32) ... Santana, wirtuoz gitary,
- 34) z dużej chmury mały deszcz,
- 35) obuwie dla domatora i pantoflarza,
- 36) finansowa kłapa, bankructwo,
- 37) żołnierz z elitarniej formacji wojskowej.

Pionowo:

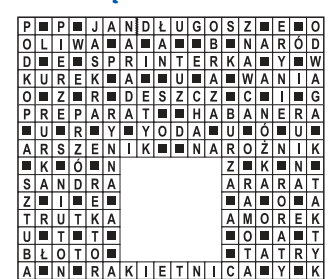
- 1) bezbłędnie przepowiada, przyszłość,
- 2) znak na ciele, piętno,
- 3) leżanka z poduszkami i wałkami,
- 4) mówienie nieprawdy, łganie,
- 5) od przedszkola do uniwersytetu,



- 6) Waszyngton lub Montevideo,
- 7) zna swój zawód, fachowiec,
- 8) śpiew zbiorowy jedno lub wielogłosowy,
- 9) ktoś poszkodowany w wypadku drogowym,
- 14) muza z maską komiczną,
- 16) rzadki, kowalny metal,
- 19) zwój papieru, rulon,
- 21) zarost, atrybut świętego Mikołaja,

- 24) pozuje malarzowi lub rzeźbiarzowi,
- 25) popularna roślina kwiatowa,
- 27) dawna nazwa stopu metali,
- 28) ziemniaczana lub rybna,
- 30) tytułowy bohater powieści Haśka,
- 31) ozdoba męskiej koszuli,
- 33) tkanina w wypukłe prążki,
- 34) „znudzony” pies pokojowy.

ROZWIĄZANIE NR 33



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Odważna decyzja przyniesie dziś spokój. Horoskop dzienny zapowiada, że szczerą rozmowę otworzy przed tobą nowe możliwości.

Ryby (19.02 - 20.03)

Cierpliwość ci się opłaci. Horoskop na dziś wyraźnie wróży, że rodzinne wsparcie da ci siłę do realizacji powziętych planów i marzeń.

Baran (21.03 - 19.04)

Niespodziewana wiadomość odmieni rytm dnia. Horoskop dzienny na środę mówi, że wprowadzi ekscytację oraz świeże pomysły.

Byk (20.04 - 20.05)

Zadbaj o domowe sprawy. Horoskop dzienny zapowiada, że harmonia w sercu przełoży się dzisiaj na sukces w innych obszarach.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)

Twoja charyzma będzie przyciągać ludzi. Horoskop na dziś mówi, że odważne wystąpienie zapewni uznanie i nowe szanse.

Rak (22.06 - 22.07)

Precyzja i spokój pomogą rozwiązać trudny problem, który od dawna wymagał uwagi. Horoskop dzienny na środę wróży udany dzień.

Lew (23.07 - 22.08)

Spotkanie z kimś bliskim przyniesie równowagę emocji i inspirację do zmian. Horoskop dzienny radzi wykonać te okoliczności.

Panna (23.08 - 22.09)

Intuicja podpowie właściwy krok. Horoskop na dziś to wskazówka, by zaufać sobie i nie zwlekać z decyzją. Dobrze na tym wyjdiesz...

Waga (23.09 - 22.10)

Energia sprzyja podróżom i nauce, więc horoskop dzienny na środę radzi wykonać dzień na rozwój oraz nowe wyzwania.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Konsekwencja w działaniu przyniesie stabilność finansową oraz spokojny wieczór. Horoskop dzienny mówi, że postanowisz to jakoś uczcić.

Strzelec (22.11 - 21.12)

Kreatywność otworzy drzwi do ciekawych projektów i nieoczekiwanych znajomości. Horoskop na dziś zapowiada, że sporo osiągniesz. **Koziorożec (22.12 - 19.01)** Wrażliwość stanie się dzisiaj twoją siłą. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że pomoże ci to zbudować głębsze relacje i zaufanie.

Władimir Semirunnij: Cenię w Polakach, że dotrzymują słowa

Rozmawiał Zbigniew Czyż
redakcja@polskapress.pl

ŁYŻWIARSTWO SZYBKIE. Rozmawiamy z Władimirem Semirunnijem, wicemistrzem olimpijskim z Mediolanu-Cortiny 2026 w łyżwiarstwie szybkim na dystansie dziesięciu kilometrów.

Srebrny medal na igrzyskach we Włoszech to twój wielki sukces. Jest jednak jakiś niedosyt, że mogłeś wywalczyć złoto?
Zawsze może być lepiej, ale muszę powiedzieć, że jechało mi się wtedy naprawdę bardzo ciężko. Łód, jak na dystans dziesięciu kilometrów, był nie najlepiej przygotowany. Na wszystkich innych dystansach, poza tym, pobito rekordy olimpijskie.

Twój przypadek pokazuje, że ciężką pracą i konsekwencją można sporo osiągnąć. Jak długo pracowałeś na ten sukces?
Za mną piętnaście lat treningów. Ale wiem, że muszę włożyć jeszcze więcej pracy, aby kiedyś spełnić kolejne marzenie i wywalczyć złoty medal olimpijski.

Po wywalczeniu srebra na twoje konto wpłynęło co najmniej milion złotych, jak zamierzasz wykorzystać te dosyć duże pieniądze?
Chcę mieszkać w Polsce, więc na pewno mam plan, aby kupić tutaj mieszkanie, do którego chciałbym wracać po każdym



Władimir Semirunnij, Karolina Bosiek i Damian Żurek, podczas powitania z kibicami w Tomaszowie Mazowieckim

zawodach i mieć takie poczucie, że to jest mój dom.

Przed igrzyskami dziennikarzom trudno było wymówić i napisać twoje nazwisko. Teraz pewnie to się zmieni?
Będę aktualizował swoje imię i nazwisko na język polski, żeby dobrze brzmiało i dobrze było

napisane. Semirunnij brzmi trochę dziwnie, dlatego chciałbym, to zaktualizować, żeby było dobrze. Jak się będę nazywał? Na razie o tym rozmawiamy i nie chcę zdradzać szczegółów.

Jak czujesz się w naszym kraju?
Mieszkam od dwóch i pół roku w Polsce i nie mam prawa na nic

narzekać. Mogłem się skupić tylko na codziennym treningu. W Polakach cenię m.in. to, że jeśli ktoś mi coś zaproponuje, to dotrzyma słowa. Tak było chociażby w przypadku moich starań o polskie obywatelstwo.

W tym tygodniu minęły cztery lata od rosyjskiej agresji na Ukrainie. Gdy to się stało, od razu podjąłeś decyzję, że chcesz wyjechać z Rosji?
To się nie stało w pierwszym dniu, pamiętam, że startowałem wtedy w mistrzostwach świata juniorów. Ale niedługo potem zdałem sobie sprawę, że jeżeli chcę kontynuować karierę na wysokim poziomie i coś osiągnąć, to muszę wyjechać.

Rosja, to w twoim życiu już etap zamknięty?
Nie chcę wracać do Rosji, chcę mieszkać w Polsce. Mam nadzieję, że tutaj w kraju będę miał możliwość spotkania się z jakimiś czas z moją rodziną i przyjaciółmi. Na razie takiej możliwości nie ma.

Pozostaniesz przy specjalizacji na dziesięć tysięcy metrów, czy dystans o połowę krótszy też będzie twoim priorytetem?
Dystans pięciu kilometrów jest podobny do dziesięciu, ale potrzebuję na nim większej praktyki i na pewno z niego nie zrezygnuję. Na pięć tysięcy jestem brązowym medalistą mistrzostw świata, choć nie kryję, że „dziesiątkę” lubię trochę bardziej. ©

Świątek poznała swoją ścieżkę w Indian Wells

Jacek Kmiecik
redakcja@polskapress.pl

Organizatorzy turnieju WTA 1000 Indian Wells Open w Kalifornii rozlosowali drabinki główne singlistek i singlistów.

Iga Świątek, jak wszystkie rozstawione tenisistki, otrzymała w pierwszej rundzie wolny los i zmagania w Indian Wells rozpocznie dopiero od 1/64 finału. Rozstawiona z numerem 2 sześciokrotna triumfatorka Wielkiego Szlema i dwukrotna zwyciężczyni Indian Wells w drugiej rundzie może trafić na zajmującą 93. miejsce w rankingu Brytyjkę Francescę Jones lub kwalifikantkę. W 1/32 finału Świątek na swojej drodze może zmierzyć się z Greczynką Marią Sakkari, z którą przegrała ostatnio w ćwierćfinale Qatar Open w Doha. W swojej ćwierćfinale najlepsza polska rakietka w ćwierćfinale wy-



Iga Świątek ma szansę przejść do historii jako trzykrotna triumfatorka turnieju w Indian Wells

losowała obrończynię tytułu Rosjankę Mirrę Andriejewą, a jeśli uda jej się przebrnąć tę przeszkodę, to o finał zagrać może z rozstawioną z nr. 3 Jeleną Rybakina lub z nr. 5 Jessicą Pegulą. W finale czekać będzie zwyciężczyni górnej części drabinki – „jedyńka” Aryna Sabalenka, która w ćwierćfinale może zmie-

rzyć się z rozstawioną z numerem 6 Amerykanką Amandą Ansimovą lub jej rodaczką „Coco” Gauff, która w swojej ćwierćfinale główną rywalkę w osobie Włoszki Jasmine Paolini. W dolnej połowie drabinki Świątek znalazły się dwie polskie rakietki: Magda Linette i Magdalena Fręch.

Emocje ćwierćfinału Pucharu Polski w Bydgoszczy i Poznaniu

Jacek Czaplewski
redakcja@polskapress.pl

Wieczorem poznamy drugiego i trzeciego półfinalistę Pucharu Polski. Najpierw o emocje zadbają Zawisza Bydgoszcz i Chojniczanka Chojnice. Potem Lech Poznań z Górnikiem Zabrze.

W tym roku mija dwanaście lat od niespodziewanego triumfu Zawiszy Bydgoszcz w Pucharze Polski. Zespół z kujawsko-pomorskiego jako pierwszy wygrał finał na PGE Narodowym w Warszawie. A krótko potem zniknął na trwałe ze szczebla centralnego.

Dziś jako wicelider swojej trzecioligowej grupy spróbuje o sobie przypomnieć. Ma za sobą tylko jedno przetrwanie po przerwie zimowej (tak jak i resztą rywal). Jeszcze bez pozyskanego z Podbeskidzia Bielsko-Biała pomocnika Wojciecha Szumilasa rozbił Noteć Czarnków, wygrywając 5:0.

Teraz skala trudności lawinowo wzrasta. Podopiecznym Adriana Stawskiego przyjdzie stawić czoła drugoligowej Chojniczance Chojnice, która z krajowych rozgrywek wyrzuciła przecież samą Koronę Kielce. To spotkanie rozpocznie się o godzinie 17.30. Transmisję w paśmie otwartym przeprowadzi TVP Sport.

PZPN do poprowadzenia zawodów oddelegował doświadczonego sędziego Sebastiana Krasnego z Krakowa. Od ostatniego bezpośredniego meczu minęła prawie dekada. Wtedy w pierwszej lidze górą był Zawisza po голу emerytowanego już Sylwestra Patejuka.

Zaraz po spotkaniu w Bydgoszczy czeka nas prawdziwy hit tej rundy - w Poznaniu przy Bułgarskiej, zaplanowany na godzinę 20.30.

Lech na papierze jest murem, w rzeczywistości imponuje, o czym świadczy seria sześciu wygranych z rzędu. Dzięki niej awansował na podium PKO Ekstraklasy i do 1/8 finału Ligi Konferencji. W weekend w szalonych okolicznościach pokonał Raków Częstochowa (4:3). Przy wszystkich golach pomagał będący w świetnej formie Ali Gholizadeh, który sam jednak na listę strzelców się nie wpisał. - To był nasz najlepszy mecz w tym sezonie - nie ukrywał w niedzielny wieczór trener Niels Frederiksen.

Jeszcze nie wiadomo jaki dokładny skład Duńczyk pošle na Górnika Zabrze. Kolejorz ma jednak w kim wybierać. Bohaterem decydującej akcji został przecież nie Mikael Ishak, ale jego zmiennik w ataku Yannick Agnoro.

Górnika czeka więc karkołomne zadanie, tym bardziej że sam jest w kiepskiej formie (bez zwycięstwa w czterech ostatnich meczach), a miesiąc temu w Poznaniu przegrał (0:1). Cóż jednak szkodzi spróbować? Puchar Polski to w końcu najkrótsza droga do europejskich pucharów (gwarantuje eliminację Ligi Europy), w których przy Roosevelta nie zasmakowali od ośmiu lat.

- Piłkarze bardzo chcą się przełamać - zapewnia trener Michał Gasparik. Do wtorku sprzedano na mecz ponad 12 tys. biletów. Zagwizdzą sędzia Tomasz Kwiatkowski z Warszawy. Transmisja również w TVP Sport.

W czwartek czwórka półfinalistów Pucharu Polski uzupełni występującą na czwartym poziomie rozgrywek w IV grupie III ligi Avia Świdnik lub faworyzowany ubiegłoroczny wicemistrz Polski Raków Częstochowa. ©



Lech Poznań i Raków Częstochowa mają szansę awansować do półfinału Pucharu Polski. O piłkę walczą Pablo Rodriguez (z lewej) i Patryk Makuch

SPORT

www.sportowy24.pl

Prawie 200 osób pobiegło w Skaryszewie Tropem Wilczym. Trudna trasa

Redakcja Polska Press
Skaryszew

BIEGI. W niedzielę, 1 marca w Skaryszewie odbył się Bieg Pamięci Żołnierzy Wyklętych Tropem Wilczym. W sumie na starcie stanęło blisko 200 osób.

Wreszcie dużo słońca, ponad 180 osób na starcie, a do tego kielbaski, grochówki i fantastyczna atmosfera. W Skaryszewie już po raz kolejny zorganizowano Bieg Pamięci Żołnierzy Wyklętych Tropem Wilczym.

- Pogoda dopisała, fajna atmosfera i wyjątkowa data w historii. To wszystko sprawia, że warto było przyjechać - mówiła Karolina Waśniewska, tytułowana, radomska biegaczka, która stawiała się w lesie. Bieg wystartował dokładnie w lesie, w Wilcznej, nieopodal Skaryszewa. Wydarzenie zorganizowało stowarzyszenie Zabiegany Skaryszew, Ochotnicza Straż Pożarna w Skaryszewie, a patronat nad imprezą sprawował Waldemar Trelka, starosta radomski.

W biegu uczestniczył i wręczał nagrody przewodniczący Rady Powiatu Zdzisław Mroczyński.

Najpierw zorganizowano symboliczny bieg na odcinku 1963 metrów, aby upamiętnić ostatniego żyjącego żołnierza wyklętego, który zmarł w 1963 roku. Rozłożono długą, białą-czerwoną flagę, odpalono race,

odśpiewano hymn. Potem uczestnicy pobiegli na dystansie 5 kilometrów. Trasa była bardzo trudna. Leśne ścieżki były jeszcze błotniste, pokryte w niektórych miejscach topniejącym lodem. Jednak nikt nie nastawiał się tutaj na rekordy i nie było narzekających.

- Biegliśmy śladami żołnierzy, którzy uciekając mieli właśnie takie warunki. Myślę, że taki sposób na sportowo i w fajnej atmosferze dobrze jest kulturować historyczne wartości - powiedział Paweł Tuzinek, prezes Zarządu Oddziału Powiatowego Związku Ochotniczych Straży Pożarnych w Radomiu.

Strażacy przygotowali pyszną grochówkę, były też kielbaski z ogniska. Na koniec nagrodzono najszybszych w poszczególnych kategoriach.

Oto wyniki.

Bieg na 1963 metry: Kobiety: 1. Karina Dulęba (LKB Rudnik Kryński), 2. Ola Kucharska (Zabiegany Skaryszew); 3. Julia Rola z Radomia. Mężczyźni: 1. Antoni Rebisz (Zabiegany Skaryszew), 2. Ksawery Gajos (RLTL Radom), 3. Szymon Siworek z Pomorza.

Bieg na 5 kilometrów: Kobiety: 1. Karolina Waśniewska (Biegiem Radom), 2. Marcjanna Rola (RLTL GGG Błasiu Team), 3. Justyna Bocheńska (Zabiegany Skaryszew). Mężczyźni: 1. Denis Oraczko (RLTL Radom Błasiu team), 2. Rafał Lewocha (Jastrzębia), 3. Kamil Matysiak (Muri Running Team Radom).



Uczestnicy Biegu Wilczym Tropem w Skaryszewie. - Warto było tu przyjechać, by pobiec - mówili zgodnie.

PIŁKA NOŻNA

Turniej Halowy Piłki Nożnej o Puchar Wójta odbył się w weekend w gminie Klwów. Dziesięć drużyn rywalizowało w sportowej atmosferze, były emocje, a najlepsza okazała się ekipa Narożnik i Spółka (na zdjęciu), wyprzedzając Ostatni Gwizdek i PKS No Stres. Turniej pokazał, że piłka nożna w gminie Klwów cieszy się dużym zainteresowaniem i stanowi doskonałą okazję do integracji lokalnej społeczności. **OI**



FOT. FACEBOOK/PIOTR REGULA

SIATKÓWKA

Czarni podejmą Jaworzno
W sobotę, 7 marca o godzinie 18:00 w hali Radomskiego Centrum Sportu, w ramach 26. kolejki PLS 1. Ligi, Pierrot Czarni Radom zmierzą się z zespołem z MCKiS Jaworzno. **OI**

Moya Radomka podejmowała BKS Bostik Bielsko-Biała

Maciej Kwiatkowski
Radom

SIATKÓWKA. W poniedziałek 2 marca o godzinie 20:07 w hali Radomskiego Centrum Sportu Moya Radomka Radom rozpoczęła mecz Tauron Ligi. Jej rywalem był BKS Bostik Bielsko-Biała.

Moya Radomka Radom - BKS Bostik Bielsko - Biała 1:3.

Sety: 17:25, 25:21, 16:25, 17:25.

Radomka: Petrenko, Plaga, Marszałkowicz, Gałkowska, Dąbrowska, Zhylinska, Niemcewa (libero) oraz Molchanova, Szumera, Jęcek, Kovač.

Bostik: Gennari, Kecman, Abramajtyś, Laak, Nowakowska, Gryka, Suska (libero) oraz Adamek (libero), Michalewicz, Bozoki-Szedmak, Podlaska.

MVP: Klaudia Nowakowska.

Tuż przed meczem z udziału w rywalizacji wypadła kapitan Radomki Kornelia Garita. Jak się okazało zawodniczka doznała urazu barku. Jej miejsce na środku bloku zajęła Iga Marszałkowicz. W dużo lepszym nastroju pierwsze minuty rywalizacji przeżywali kibice z Bielska Białej. Przyjeżdżnym wystarczyło pięć minut, żeby trener Radomki Piotr Filipowicz poprosił o pierwszy czas.

Wówczas na tablicy świetlnej było 2:8. Przy stanie 3:10 szkoleniowiec dokonał pierwszej podwójnej zmiany i w miejsce Moniki Gałkowskiej i Brigitty



FOT. OLHA ILKEVYCH

Siatkarki Moya Radomki cieszące się z wygranej drugiej partii. Niestety w pozostałych setach górą były rywalki z Bielska.

Petrenko wprowadził: Oleksandrę Molchanovą i Wiktorię Szumę. Te rozszady nie przyniosły oczekiwanej poprawy w grze i przy wyniku 3:13, nastąpiła powrotna zmiana dwóch siatkarek. Dopiero od tego momentu gra się wyrównała, ale ostatecznie Bostik wygrał partię otwarcia 25:17.

Druga partia rozpoczęła się od wymiany ciosów, ale od stanu 3:4, na zagrywce pojawiła się Kartu Laak. Radomianki miały problemy z odbiorem jej serów i po chwili chwili było już 3:7. Na szczęście gospodynie szybko doprowadziły do remisu, a po ataku Agaty Plagi objęły prowadzenie 9:8. Przy stanie 11:9 o pierwszą

przerwę w meczu poprosił Bartłomiej Piekarczyk. Ta decyzja okazała się właściwa, bo po ataku Laak Bostik powrócił na prowadzenie. Po asie serwisowym Radomka wygrywała 14:13, a na parkiecie po raz pierwszy pojawiła się libero Adriana Adamek. Po chwili na dwupunktowe prowadzenie wyszły Bielszczanki, a czas wzięt trener Filipowicz. Radomianki od tego momentu imponowały skutecznością i wyszły na prowadzenie 22:20. Po przerwie ręki nie zatrzymała Plaga i Radomka prowadziła różnicą trzech punktów. Trener Piekarczyk dokonał podwójnej zmiany. Ta nie przyniosła efektu, nieskutecznie zaatakowała

Aleksandra Gryka. Radomianki miały cztery piłki setowe, a po drugiej z nich i ataku Gałkowskiej Radomka wygrała seta.

W trzecim secie po pięciu punktowych akcjach było 3:2 dla miejscowych. Wówczas nastąpiła dominacja podenerwowanych przegraną we wcześniejszej partii Bielszczanek. To one zdobyły sześć kolejnych punktów i wyraźnie odskoczyły rywalkom i sukcesywnie powiększały przewagę.

W secie czwartym do stanu 6:4 gra naszych zawodniczek mogła się podobać. Niestety, jak to miało miejsce w secie numer jeden oraz trzy, stopniowo przewagę zaczęły osiągać rywalki wygrywając wyraźnie.

Radomiak trenuje przed zaległym meczem z Arką

Olha Ilkevych
Radom

PIŁKA NOŻNA. W poniedziałek, 2 marca, podopieczni trenera Goncalo Feio odbyli trening przygotowujący do czwartkowego, zaległego spotkania z Arką Gdynia.

Zespół trenera Goncalo Feio trenował na naturalnej murawie, inaugurując intensywny tydzień z dwoma ligowymi spotkaniami.

Mecz Radomiak Radom - Arka Gdynia który w pierwot-

nym terminie nie został rozegrany z powodu awarii oświetlenia, odbędzie się 5 marca o godzinie 20:30 na stadionie Radomskiego Centrum Sportu. Klub w poniedziałek informował, że sprzedał już na to spotkanie prawie 11 tysięcy biletów. Wciąż do nabycia są bilety na ten pojedynek, tych dwóch drużyn walczących o utrzymanie w rozgrywkach najwyższego szczebla.

Przygotowania rozpoczęły się tuż po remisie w 23. kolejce PKO BP Ekstraklasa z Bruk-Bet Termalica Nieciecza. Sztab

szkoleniowy zaplanował mikrocikl treningowy, który ma optymalnie przygotować zespół do dwóch wymagających spotkań w krótkim odstępie czasu. Po czwartkowej rywalizacji z Arką, trzy dni później Radomiak czeka kolejne ligowe wyzwanie - starcie z GKS Katowice.

Poniedziałkowe zajęcia odbyły się na naturalnej murawie boiska Centrum Sportowo-Szkoleniowego Radomiaka na Koniówce. Trening koncentrował się na elementach taktycznych oraz pracy nad orga-

nizacją gry w fazach przejściowych. We wtorek piłkarze otrzymali dzień wolny na regenerację, by od środy wrócić do bezpośrednich przygotowań meczowych.

Spotkanie pomiędzy Radomiakiem Radom a GKS Katowice odbędzie się w niedzielę, 8 marca o godzinie 14:45 na stadionie przy ulicy Struga 63 w Radomiu.

Przed drużyną z Radomia wymagający tydzień, który może mieć istotne znaczenie w kontekście dalszej walki o ligowe punkty. ©©

Nowe władze świętokrzyskich wędkarzy wybrane. Prezesa poparli wszyscy delegaci **strona 3**



Narodowy Fundusz Zdrowia traktuje otyłość jako przewlekłą chorobę wymagającą leczenia i ma darmowe plany żywieniowe. **strona 7**

STRONA
ZDROWIA

ŚWIĘTOKRZYSKIE

Echo
Dnia

Środa
4.03.2026

Nr 52 (15 023)

www.echodnia.eu
Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

Karambol trzech aut na krajowej drodze w gminie Łoniów. Były utrudnienia **strona 3**

Wypadek w gminie Solec-Zdrój. Mężczyzna wydmuchał 2,7 promila alkoholu **strona 3**

Próba oszustwa „na lekarza”. Kielczanka nie oddała pieniędzy **strona 4**

Nr ISSN 0137-902X

Nr indeksu 350-087



BURZLIWE OBRADY

Awantura na sesji Rady Gminy Masłów o Centrum Historii Lotnictwa **strona 5**

Wielkie pieniądze na drogi regionu. Kto i ile otrzymał?

Blisko 149 milionów złotych trafiło do gmin i powiatów województwa świętokrzyskiego na inwestycje drogowe w 2026 roku. Umowy z przedstawicielami samorządów **strona 2**

Policjant z buskiej prewencji na zakupach ujął człowieka, który wyniósł ze sklepu wódkę **strona 3**

Skarżyszczanin podejrzany o włamanie. Ujęli go właściciele posesji i przekazali policjantom **strona 5**

KAPITAN KAROL CIERPICA W BIAŁYM DOMU WYGŁOSIŁ PRZEMÓWIENIE

Żołnierz z Oleszna u prezydenta Trumpa

Stanisław Wróbel
Wydarzenie

Żołnierz z Oleszna w powiecie włoszczowskim u prezydenta USA Donalda Trumpa! Piękna historia bohaterstwa.

W poniedziałek, 2 marca, w trakcie uroczystości w Białym Domu prezydent Stanów Zjednoczonych Donald Trump przyznał Medal Honoru sierżantowi Michaelowi Ollisowi, który uratował życie polskiego żołnierza Karola Cierpicy z Oleszna w powiecie włoszczowskim. Ten na cześć Amerykanina dał swojemu synowi na imię Michael. Polska delegacja spotkała się z bliskimi zmarłego żołnierza.

Jak informuje gmina Włoszczowa, Michael Ollis wraz z Karolem Cierpicą pełnili służbę w Afganistanie podczas

jednej z misji stabilizacyjnych. 28 sierpnia 2013 roku przy bramie bazy w Ghazni doszło do dramatycznego ataku. Ciężarówka wypełniona materiałami wybuchowymi uderzyła w ogrodzenie bazy. Na jej teren wdarło się dziesięciu uzbrojonych rebeliantów talibskich, którzy byli wyposażeni w kamizelki z materiałami wybuchowymi.

Michael Ollis i Karol Cierpica stanęli do walki, starając się odeprzeć atak, chociaż nie mieli żadnej dodatkowej ochrony. W krytycznym momencie Amerykanin osłonił Polaka własnym ciałem, ratując mu życie, gdy ten został ranny. Tylko dzięki tej heroicznej postawie kapitan Cierpica przeżył atak.

23 lutego wicepremier Władysław Kosiniak-Kamysz zwrócił się do prezydenta Karola Nawrockiego z wnioskiem o nadanie sierżantowi Michaelowi Ollisowi Krzyża Wielkiego Or-

deru Zasługi Rzeczypospolitej Polskiej.

Władysław Kosiniak-Kamysz wziął w poniedziałek 2 marca udział w Białym Domu w ceremonii odznaczenia sierżanta Michaela Ollisa Medalem Honoru. Był tam też razem z rodziną kapitan Karol Cierpica, który został poproszony przez prezydenta Stanów Zjednoczonych o wystąpienie, które transmitowało TVP Info.

23 września 2025 roku włoszczowskie Kino Muza pokazało niezwykle film dokumentalny pod tytułem „Miś dla Michaela”. To historia kapitana rezerwy Karola Cierpicy. Podczas spotkania żołnierz, którego życie w Afganistanie ocalał amerykański sierżant Michael Ollis, opowiedział o swojej drodze od wojny i traumy do wiary. Byli z nim najbliżsi, między innymi mama, żona, syn i brat.

Więcej o tej historii w piątkowym „Echu Dnia”



Kapitan Karol Cierpica i prezydent Donald Trump podczas uroczystości w Białym Domu

FOT. FB/WŁADYSŁAW KOSINIAK-KAMYSZ

Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

Janusz
Michalczyk
publicysta



KOCHANKA LEPSZA NIŻ ZBOCZENIEC

Bill Gates zwołał zebranie z pracownikami swojej, obracającej setkami milionów dolarów fundacji, by zaprzeczyć bliskim relacjom z Jeffreyem Epsteinem. Aby się uwiarygodnić w oczach współpracowników i opinii publicznej, Bill przyznał się do dwóch kochanek-Rosjanek. Jedną z nich to mistrzyni brydża, druga - fizyczka jądrowa. To miara desperacji jednego z najbardziej wpływowych ludzi na świecie i wyznacznik skandalu, wywołanego ujawnieniem sieci powiązań stręczyciela. Ponieważ Epstein dokumentował swoje kontakty, dziś ta korespondencja obnaża beztroskę i cynizm najbardziej znanych postaci ze świata polityki czy biznesu. Wystarczy wspomnieć guru lewicy - Noama Chomsky'ego, który korzystał z prywatnego samolotu Epsteina. Z kolei strateg amerykańskiej prawicy - Steve Bannon - próbował wykorzystać jego wpływ do skompromitowania papieża Franciszka. Ludzie nauki też poddawali się urokowi Jeffreya. Pieniądze od niego przyjmował Harvard, najbardziej prestiżowa uczelnia. Dzięki tym do-

tacjom wybitny naukowiec Martin Nowak rozwijał Program Dynamiki Ewolucyjnej (badania nad rakiem i wirusami). Epstein finansował też badania nad sztuczną inteligencją, więc obracał się w kręgu takich postaci jak Elon Musk. Połączenie inteligencji, pieniędzy i charyzmy stworzyło potwora, który owijał sobie wokół palca najbardziej błyskotliwych ludzi, bo potrafił wykorzystać ich słabości. Oczywiście, nie wszystkich. Przykładem osoby, która oparła się wdziękowi Jeffreya, może być Sam Harris, filozof i neuronaukowiec. Opo- wiada, że uczestniczył w spotkaniu, jakie zorganizował Epstein, lecz uznał go za dupka, bo ten prowadził konwersację, posadziwszy sobie na kolanach bardzo młodą kobietę. Nie jestem zwolennikiem teorii spiskowych, nie analizuję zakamarków psychiki, ale raduję mnie ujawnienie kontaktów Epsteina z elitami. Uważam, że to świetna szczepionka na medialne manipulacje i stereotypowe myślenie. Ktoś jest bystry, majątny, zabawny, stoi na szczycie drabiny społecznej? To jeszcze nie znaczy, że jest porządnym człowiekiem.

● W kwietniu 1932 roku policja stoczyła w Krakowie walkę ogniową z groźnym przestępcą. Użyto pistoletów, pancerzy, tarcz, a nawet granatów łzawiących.

Zamów prenumeratę

Echo Dnia ☎ 12 312 53 88
bok.prenumerata@polskapress.pl
prenumerata.echodnia.eu

Duże pieniądze na inwestycje drogowe w Świętokrzyskiem

Julia Warych
Świętokrzyskie

Blisko 149 milionów złotych trafiło do samorządów województwa świętokrzyskiego na inwestycje drogowe w 2026 roku.

We wtorek, 3 marca, wojewoda świętokrzyski Józef Bryk podpisał umowy z przedstawicielami 37 gmin i powiatów w ramach Rządowy Fundusz Rozwoju Dróg.

W 2026 roku województwo świętokrzyskie pozyskało z funduszu łącznie 149 milionów złotych. Pieniądze te zostaną przeznaczone na budowę, przebudowę i modernizację dróg lokalnych, co ma przyczynić się do poprawy bezpieczeństwa oraz komfortu podróżowania mieszkańców regionu.

Podczas wtorkowego spotkania podpisano umowy z przedstawicielami 37 samorządów - gmin oraz powiatów z całego województwa. Zobaczcie, kto i ile pieniędzy otrzymał.

Powiat buski

Powiat Buski - 4 682 167 złotych; Gmina Solec-Zdrój, powiat buski - 715 443 złotych; Gmina Wiślica, powiat buski - 512 033 złotych.

Powiat jędrzejowski

Gmina Słupia, powiat jędrzejowski - 1 487 851 złotych; Gmina Sobków, powiat



Na zdjęciu od lewej: skarbnik Magdalena Węglowska, wójt Skarżyska Kościelnego Jacek Bryzik i wojewoda Józef Bryk. Gmina Skarżysko Kościelne dostała najwięcej pieniędzy - ponad 12 milionów złotych

jędrzejowski - 884 131 złotych.

Powiat kazimierski

Powiat Kazimierski - 4 729 513 złotych; Gmina Kazimiera Wielka - 3 060 166 złotych.

Powiat kielecki

Powiat kielecki - 5 198 769 złotych; Gmina Nowa Słupia, powiat kielecki - 7 657 173 złotych; Gmina Górnio, powiat kielecki - 6 306 319 złotych; Gmina Morawica, powiat kielecki 2 148 681 złotych; Gmina Nowiny, powiat kielecki - 2 669 157 złotych.

Powiat konecki

Powiat Konecki - 6 690 604 złotych; Gmina Gowarczów, powiat konecki - 487 218 złotych; Gmina Smyków, powiat konecki - 1 186 428 złotych; Gmina Stąporków, powiat konecki - 1 476 170 złotych.

Powiat ostrowiecki

Gmina Bodzechów, powiat ostrowiecki - 870 326 złotych; Gmina Waśniów, powiat ostrowiecki - 1 536 764 złotych.

Powiat opatowski

Gmina Iwaniska, powiat opatowski - 330 173 złotych.

Powiat pińczowski

Gmina Pińczów - 2 954 852 złotych.

Powiat sandomierski

Powiat Sandomierski - 8 393 543 złotych; Gmina Klimontów, powiat sandomierski - 290 807 złotych; Gmina Łonów, powiat sandomierski - 279 416 złotych; Gmina Samborzec, powiat sandomierski - 612 322 złotych

Powiat skarżyski

Powiat Skarżyski - 4 277 385 złotych; Gmina Skarżysko-Kamienna - 2 100 249 złotych; Gmina Skarżysko-Kościelne, powiat skarżyski - 12 645 502 złotych.

Powiat starachowicki

Powiat Starachowicki - 2 019 057 złotych; Gmina Brody, powiat starachowicki - 4 899 548 złotych; Gmina Starachowice - 4 239 651 złotych; Gmina Mirzec, powiat starachowicki - 2 707 680 złotych.

Powiat staszowski

Powiat Staszowski - 1 302 401 złotych; Gmina Osiek, powiat staszowski - 1 219 604 złotych; Gmina Rytwiany, powiat staszowski - 1 323 741 złotych; Gmina Szydłów, powiat staszowski - 291 157 złotych

Powiat włoszczowski

Powiat Włoszczowski - 1 419 108 złotych; Gmina Secemin, powiat włoszczowski - 125 142 złotych. ©

Pogoda w regionie

Dzisiaj



Dzień
13°C
Noc
-1°C

Barometr
1027 hPa
Wiatr
płn.-zach. 16 km/h
Biomet
korzystny

Czwartek

Dzień
9°C
Noc
-1°C

Piątek

Dzień
11°C
Noc
0°C

Sobota

Dzień
13°C
Noc
1°C

4 MARCA 2026

Dziś 63. dzień roku
Do sylwestra pozostało 302 dni.

Wschód słońca
o godzinie 6.16, zachód
o godzinie 17.21.

Dzień będzie trwać 11 godzin i 5 minut. Jest krótszy od najdłuższego w 2026 roku dnia (21 czerwca) o 5 godzin i 42 minuty i dłuższy od najkrótszego w roku (21 grudnia) o 3 godziny i 23 minuty.

Imieniny dziś obchodzą:
Adrianna, Arkadia, Arkadiusz, Kazimierz, Łucja.

KALENDARIUM

1606

Biskup krakowski Bernard Maciejowski wydał przywilej powołujący w Kielcach cech rzeźników.

1657

Przy kościele pod wezwaniem Trójcy Świętej utworzona została parafia w Skarżysku Kościelnym. Kościół był pierwotnie świątynią filialną parafii cystersów w Wąchocku.



FOT. ARCHIWUM

1890

W Ożarowie urodził się Aleksander Patkowski, społecznik i pedagog. Zwany „ojcem regionalizmu polskiego”. Został zamordowany 22 marca 1942 Auschwitz-Birkenau.

1943

Bojówka Gwardii Ludowej pod dowództwem podchorążego Władysława Wasilewskiego „Osta” opanowała Urząd Gminy w Dyminach.

1952

Do ostrowieckiego kina Hutnik przyjechała ekipa Polskiej Kroniki Filmowej, która nakręciła reportaż z uroczystego seansu filmu „Pierwsze dni”.

Uwaga: zachmurzenie małe i umiarkowane, nocami możliwe przymrozki

nasz REGION

KRÓTKO

GINA SOLEC-ZDRÓJ

Samochód w rowie, mężczyzna wydmuchał 2,7 promila

Służby ratunkowe powiatu buskiego dostały w sobotę po godzinie 21.30 sygnał o Fiacie znajdującym się w rowie przy trasie w Kikowie. Policjanci skontrolowali w okolicy 42-latkę.

- Mężczyzna miał przy sobie kluczyki od Fiata, zaprzeczając jednak, by to on siedział za kierownicą, gdy doszło do kolizji - opowiadał o oko-

licznościach zdarzenia aspirant sztabowy Tomasz Piwowarski, oficer prasowy Komendy Powiatowej Policji w Busku-Zdroju.

52-latek miał 2,7 promila alkoholu w organizmie. Jeśli podejrzenia policjantów się potwierdzą, mężczyźnie mogą grozić nawet trzy lata więzienia. MINOS

ZAGNAŃSK

Samochód uderzył w przepust



FOT. OSP ZAGNAŃSK-CHRUŚTY

Cztery osoby trafiły do szpitala po wypadku, jaki wydarzył się w piątek po godzinie 22 na ulicy Turystycznej w Zagnańsku. Policjanci przekazywali, że 22-latek na łuku drogi stracił panowanie nad kierownicą Seata. Samochód zjechał z drogi i uderzył w betonowy przepust. Pogotowie zabrało kierowcę oraz trójkę pasażerów: 19-latkę oraz 17- i 19-latkę. MINOS

BUSKO-ZDRÓJ

Przecucie nie zawiodło...

Policjant z buskiej prewencji, który w swoim wolnym czasie wybrał się na zakupy do jednego z marketów w mieście, zwrócił uwagę na 62-latkę. Znał go, jako że człowiek wielokrotnie był notowany za przestępstwa przeciwko mieniu. - Policjant postanowił sprawdzić, czy 62-latek nie wynosi ze sklepu jakichś artykułów, za które nie zapłacił.

Przecucie nie zawiodło mundurowego. Mężczyzna miał przy sobie otwartą butelkę wódki, za którą nie uregulował płatności - mówi aspirant sztabowy Tomasz Piwowarski z buskiej policji.

Na miejsce przyjechał patrol i przejął 62-latkę. O karze za zabranie butelki wódki wartę niespełna 28 złotych zdecyduje sąd. SABA

GINA BAĆKOWICE

Zatrzymali poszukiwanego Opatowscy kryminalni zatrzymali w poniedziałek 56-latkę z gminy Baćkowie. Mężczyzna był poszukiwany, bo ma do odsiedzenia rok kary za nieptacenie alimentów. MINOS

WŁOSZCZOWA

Potrącona na pasach 17-latkę trafiła do szpitala po wtorkowym wypadku na ulicy Wiśniowej we Włoszczowie. Ustalenia policji wskazywały, że potrąciła ją na pasach BMW prowadzone przez trzeźwego 22-latkę. MINOS



FOT. ARCHIWUM

DZWOŃ, PISZ

Dziś na państwa telefony czeka Paula Goszczyńska. Numer telefonu interwencyjnego „Echa Dnia”: 41 36 36 125. Można też zgłosić sprawę mailem na adres: interwencje@echodnia.eu

Wybrane zostały nowe władze świętokrzyskich wędkarzy

Mateusz Bolechowski
Kielce

W ostatni weekend w Kielcach odbył się XXXIII zjazd delegatów kół wędkarskich kieleckiego okręgu Polskiego Związku Wędkarskiego. Wybrano nowe władze organizacji na najbliższe cztery lata.

Polski Związek Wędkarski to najliczniejsza organizacja w kraju, ma około pół miliona członków. Okręg Polskiego Związku Wędkarskiego Kielce liczy około 20 tysięcy osób. Co cztery lata wędkarze wybierają swoje władze. Najpierw w kołach (w Świętokrzyskiem jest ich 57), następnie delegaci wybierają zarząd okręgu i prezesa. W niedzielę, 1 marca w Domu Rzemiosła w Kielcach odbył się XXXIII Okręgowy Zjazd Delegatów Okręgu Polskiego Związku Wędkarskiego w Kielcach.

Zjazd przyjął sprawozdania z działalności Zarządu Okręgu, Okręgowej Komisji Rewizyjnej oraz Okręgowego Sądu Koleżeńskiego za lata 2022-2025. Udzielono absolutorium ustępującemu zarządowi. Podczas zjazdu przyjęto uchwałę o zmniejszeniu liczby członków Zarządu Okręgu z 21 do 15 osób, równocześnie zlikwidowano prezydium. Teraz decyzje będzie podejmował cały zarząd, który spotykał się będzie raz w miesiącu.

W tym roku delegaci wybrali nowego prezesa i zarząd. Okręgiem nadal będzie kiero-



FOT. PZW OKRĘG KIELCE

Marek Lesisz (z lewej), nowo wybrany prezes kieleckiego okręgu Polskiego Związku Wędkarskiego z Rafałem Kutwinem, przewodniczącym Okręgowego Sądu Koleżeńskiego podczas XXXIII zjazdu delegatów kół wędkarskich kieleckiego okręgu

wał Marek Lesisz z Bodzentyna, który jest jednocześnie członkiem Zarządu Głównego Polskiego Związku Wędkarskiego. Warto dodać, że jego kandydaturę poparli wszyscy. Do władz okręgu wybrani zostali ponadto Marek Brzdęk (Sędziszów Miasto), Tomasz Chojnacki (Skarżysko Miasto), Grzegorz Fakowski (Skalbierz), Grzegorz Gonciarz (Krasna), Piotr Kłasiński (Koszyce), Paweł Książka (Ostrowiec Miasto), Jacek Kuza (Busko Zdrój), Tomasz Madej (Małoszówka Kazimierza Wielka), Waldemar Miernik (Skarżysko PKP), Jacek Miodyński (Staszów nad Czarną), Łukasz Pater (Ostrowiec Miasto), Bolesław Pawlak (Bodzechów), Robert Wojtala (Pińczów) i Maciej Za-

czek (Brody). Co ciekawe, do zarządu nie wszedł żaden przedstawiciel z Kielc.

Do Okręgowej Komisji Rewizyjnej weszli: jako przewodniczący - Sebastian Blicharski (Chęciny) oraz Mariusz Gącik (Kazimierza Wielka), Leszek Irla (Gacki), Waldemar Kita (Kielce ŚKSM), Stanisław Muszyński (Małogoszcz), Artur Purski (Sobków). Do Okręgowego Sądu Koleżeńskiego wybrano: Rafała Kutwina (Suchedniów) jako przewodniczącego oraz Daniela Cichego (Zagnańsk), Marcina Kitę (Miechów), Pawła Koniarskiego (Rudki), Jacka Pawłowskiego (Kielce Iskra), Pawła Ramiączka (Daleszyce) oraz Leszka Skórę (Kunów). Delegatami Okręgu Kielce na XXXIII Krajowy Zjazd

Delegatów Polskiego Związku Wędkarskiego zostali Marek Lesisz, Paweł Książka, Bolesław Pawlak i Maciej Zaczek.

Zjazd Delegatów przyjął również program działania na nową kadencję. Za najważniejsze zadania związku uznano pogłębianie współpracy z administracją publiczną i Wodami Polskimi, rozwój współpracy z ośrodkami naukowymi w zakresie badań ichtiofauny i monitoringu wód, wzmoczenie ochrony wód, rozwój sportu wędkarskiego, prowadzenie racjonalnej gospodarki wędkarskiej z uwzględnieniem naturalnej pojemności ekosystemów i znaczenia naturalnego tarła oraz pozyskiwanie pieniędzy z zewnątrz na odbudowę populacji ryb. ©©

Karambol na krajowej drodze. Były utrudnienia

Michał Nosal
Gmina Łonów

Ciężarówka, osobówka i dostawczak brały udział w kraksie, do jakiej doszło we wtorek po godzinie 11 na krajowej „dziewiątce” w Wólce Gierszowskiej w gminie Łonów.

Wstępne ustalenia policjantów wskazywały, że 62-latek kierowca ciężarowego DAF-a nie zachował bezpiecznej odległości od poprzedzającego go osobowego Citroena i najechał

na jego tył. Uderzony Citroen wpadł na dostawczak Iveco znajdujące się przed nim.

Załoga pogotowia przebadła 57-letniego kierowcę Citroena. Jak przekazywali policjanci, mężczyzna nie został ostatecznie zabrany do szpitala. Na miejscu kolizji działały trzy zastępy strażyaków, łącznie 10 ratowników. Zajęli się między innymi odłączeniem akumulatorów w uszkodzonych autach.

Jeden pas drogi był przez pewien czas zablokowany, ruch odbywał się wahadłowo. ©©



FOT. KP PSP SANDOMIERZ

Ciężarówka, osobówka i dostawczak brały udział w kraksie, do jakiej doszło w Wólce Gierszowskiej

KIELCE**Kraksa na trzy auta, jedna osoba została ranna**

Na ulicy Łopuszniańskiej w Kielcach w poniedziałkowe popołudnie doszło do wypadku. Pracujący na miejscu zdarzenia policjanci ustalili, że 34-letni kierowca Renaulta najechał na tył Citroena, prowadzonego przez 44-letnią kobietę. Citroen pchnięty siłą uderzenia wjechał w tył Volvo, kierowanego przez 53-latkę. Do szpitala przewieziono panią kierującą Citroenem.

KRÓTKO**KIELCE****Próba oszustwa „na lekarza”**

200 tysięcy złotych domagali się oszuści, którzy zadzwonili w poniedziałkowy wieczór do 78-letniej Kielczanki. Kobieta odmówiła zapłaty, przestępcy musieli obejść się smakiem.

Telefon u 78-letniej mieszkanki Kielc zadzwonił w poniedziałek po godzinie 19. Mężczyzna w słuchawce mówił, że jest lekarzem z kieleckiego szpitala.

- Powiedział Kielczance, że jej synowa miała wypadek, potrzebna jest operacja w Kanadzie, a koszt to 200 tysięcy złotych - opowiada starszy aspirant Jacek Borek z zespołu prasowego kieleckiej policji.

Kobieta powiedziała, że nie ma takich pieniędzy, rozmowa się zakończyła, oszuści odeszli z kwitkiem.

SABA

SUCHEDNIÓW**Pożar auta. W akcji dwa zastępy**

Po godzinie 12 w ubiegły czwartek strażacy dostali sygnał, że na ulicy Żeromskiego w Suchedniowie pali się samochód. Prócz druhów miejscowej Ochotniczej Straży Pożarnej na miejscu działali ratownicy ze Skarżyska. - Przypuszczalnie doszło do awarii układu wydechowego. Paliły się tył i przedział bagażnika Hyundai. Strażacy odłączyli akumulator, ugasił pożar, a potem skontrolowali auto kamerą termowizyjną - opowiadał brygadier Marcin Kuźdub z Komendy Powiatowej Państwowej Straży Pożarnej w Skarżysku-Kamiennej. MINOS



FOT. OSP SUCHEDNIÓW

STARACHOWICE**Młody człowiek odpowie za zniszczenie samochodu**

Sporych kłopotów narobił sobie 23-letni mieszkaniec Starachowic, który - jak ustaliła policja - niszczył Nissana zaparkowanego w mieście.

Z ustaleń stróżów prawa wynika, że młody człowiek skakał po aucie, w efekcie porysował i zniszczył karoserię, porywał lusterka. Straty

właściciel ocenił na dwa tysiące złotych.

- 23-latkowi przyjdzie stanąć przed sądem pod zarzutem zniszczenia mienia o charakterze chuligańskim - wyjaśnia aspirant Paweł Kusiak, rzecznik prasowy starachowickiej policji.

SABA

GMINA KOŃSKIE**Skradziono kable**

Z niezamkniętego budynku gospodarczego w gminie Końskie skradziono miedziane kable. Według właściciela warte były cztery tysiące złotych.

SABA

BUSKO-ZDRÓJ**Złodziej był dwa razy**

Dwukrotnie złodziej pojawiał się w jednej z buskich drogerii. Zabrane przez rabusia rzeczy wycenione zostały na przeszło 3,5 tysiąca złotych.

SABA

STARACHOWICE**Oszukany**

26 tysięcy złotych stracił 52-letni mieszkaniec Starachowic. Chciał zainwestować w akcje koncernu paliwowego, trafił na oszustów, pieniądze przepadły.

SABA

KIELCE**Zgubiła kartę, ktoś nią płacił**

Kielczanka powiadomiła policjantów, że straciła kartę bankomatową. Ktoś z jej użyciem dokonał ośmiu transakcji, opiewających łącznie na ponad 200 złotych.

SABA

Ze Świętokrzyskiego do rady samorządu przy prezydencie

Redakcja Polska Press
Region

Renata Janik, Jerzy Kolarz, Joanna Dołowska i Katarzyna Kondziołka w Radzie Samorządu Terytorialnego przy prezydencie Rzeczypospolitej.

Podczas 11. Europejskiego Kongresu Samorządów w Mikołajkach marszałek województwa świętokrzyskiego Renata Janik, starosta buski Jerzy Kolarz, burmistrz Gowarczowa Joanna Dołowska i burmistrz Zawichostu Katarzyna Kondziołka otrzymali z rąk prezydenta Karola Nawrockiego akt powołania do Rady do spraw Samorządu Terytorialnego. Uroczystość odbyła się w otoczeniu przedstawicieli administracji centralnej, samorządów oraz liderów biznesu.

Przygotowywanie opinii i ekspertyz

Rada do spraw Samorządu Terytorialnego jest kolejnym gremium konsultacyjno-doradczym działającym przy Prezydencie Rzeczypospolitej Polskiej. Do jej głównych zadań należeć będzie przygotowywanie opinii i ekspertyz dla głowy państwa, analiza rozwiązań prawnych oraz opracowywanie założeń do inicjatyw legislacyjnych dotyczących funkcjonowania samorządów. Rada ma także wspierać działania prezydenta w zakresie inicjatyw sa-



FOT. ARCHIWUM

Renata Janik (na zdjęciu z prezydentem Karolem Nawrockim), Katarzyna Kondziołka (z lewej), Jerzy Kolarz (w kółku) i Joanna Dołowska otrzymali akt powołania do Rady Samorządu Terytorialnego podczas 11. Europejskiego Kongresu Samorządów w Mikołajkach

morządowych oraz promować rozwiązania służące rozwojowi wspólnot lokalnych.

Współpraca samorządu i administracji centralnej

Po odebraniu aktu powołania marszałek Renata Janik podziękowała za zaufanie i podkreśliła znaczenie współpracy pomiędzy samorządem a administracją centralną.

- To dla mnie ogromny zaszczyt i przede wszystkim wielka odpowiedzialność. Bardzo dziękuję Panu Prezydentowi Karolowi Nawrockiemu za zaufanie i powołanie do Rady. Samorząd terytorialny jest fundamentem sprawnego państwa - to na poziomie lokalnym najszybciej identyfikujemy potrzeby mieszkańców

i reagujemy na wyzwania współczesności. Deklaruję pełne zaangażowanie w prace Rady oraz gotowość do współpracy z Panem Prezydentem na rzecz wzmacniania roli samorządów - powiedziała marszałek Renata Janik. Marszałek zaznaczyła również, że udział w pracach Rady będzie okazją do dzielenia się doświadczeniami województwa świętokrzyskiego oraz do wypracowania rozwiązań odpowiadających na realne potrzeby wspólnot lokalnych w całej Polsce.

Nadzieję na owocną pracę wyraziła również burmistrz Zawichostu w powiecie sandomierskim Katarzyna Kondziołka.

- To dla mnie ogromne wyróżnienie, ale też zobowiązanie

do ciężkiej pracy. Jestem głęboko przekonana, że praca w Radzie zaowocuje wieloma dobrymi inicjatywami wspierającymi rozwój samorządu terytorialnego - napisała w mediach społecznościowych burmistrz Zawichostu Katarzyna Kondziołka.

Nominację otrzymali również Jerzy Kolarz - starosta buski i Joanna Dołowska - burmistrz Gowarczowa w powiecie koneckim.

W Kongresie uczestniczyli także przewodniczący Sejmiku Andrzej Bętkowski oraz samorządowcy z województwa świętokrzyskiego.

Szerszą koncepcja dialogu eksperckiego

Powołanie Rady do spraw Samorządu Terytorialnego wpisuje się w szerszą koncepcję dialogu eksperckiego prowadzonego przez Prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej. Dotychczas przy Prezydencie działają między innymi Rada Młodzieży, Rada Rodziny i Demografii, Rada Zdrowia, Rada Rolnictwa i Obszarów Wiejskich, Rada do spraw Kombatanów, Osób Represjonowanych i Działaczy Opozycji Antykomunistycznej, Rada Nowych Technologii i Cyfryzacji, Rada Energii i Zasobów Naturalnych oraz Rada Parlamentarzystów.

Przewodniczącym Rady do spraw Samorządu Terytorialnego został prezydent Stalowej Woli Lucjusz Nadbireżny.

Komenda Wojewódzka Policji w Kielcach ma nowy wydział. Zajmie się cyberprzestępczością

Michał Nosal
Kielce

Komenda Wojewódzka Policji w Kielcach ma nowy wydział. Będzie zajmował się walką z przestępczością cyfrową.

Naczelnikiem specjalistycznej komórki został podkomisarz Jacek Aderek. Wydział do walki z Przestępczością Cyfrową - bo tak brzmi jego pełna nazwa - zajmie się między innymi sprawa-

wami oszustw internetowych i ataków cybernetycznych. We wtorek w komendzie odbyła się uroczystość powierzenia obowiązków szefowi nowej komórki.

Uroczystość, w której uczestniczył zastępca Komendanta Wojewódzkiego Policji w Kielcach nadzorujący pion kryminalny inspektor Jacek Cholewa, podkreśliła znaczenie nowej struktury w kontekście rosnącego zagrożenia przestępczością cyfrową. ©©



FOT. POLICJA

Nowym wydziałem Komendy Wojewódzkiej Policji w Kielcach pokieruje podkomisarz Jacek Aderek

AWANTURA NA SESJI RADY GMINY MASŁÓW O CENTRUM HISTORII LOTNICTWA. PETYCJA I MARZENIE O AQUAPARKU

Burzliwe obrady i głosowanie

Anna Bilską
Masłów

W Masłowie w powiecie kieleckim ma powstać Centrum Historii Lotnictwa. Ten pomysł nie podoba się części mieszkańców gminy.

Niektórzy mieszkańcy woleliby, żeby gmina przeznaczyła pieniądze na budowę dróg, chodników, czy nawet... aquaparku. Pod petycją w sprawie wstrzymania inwestycji podpisało się ponad tysiąc osób, jednak na próżno. Radni na sesji odrzucili tę petycję a wójt gminy przypomina, że gmina wprowadzi dołoży do inwestycji 4 miliony złotych, ale nie może przeznaczyć 10-milionowego dofinansowania z Unii Europejskiej na inny cel.

Burzliwe obrady w Masłowie

Projekt budowy Centrum Historii Lotnictwa w Masłowie wzbudził kontrowersje wśród części mieszkańców, którzy kwestionują sens takiego przedsięwzięcia w kontekście bardziej palących potrzeb infrastrukturalnych gminy. Koszt inwestycji to 14 milionów złotych, z czego 10 milionów pochodzi z funduszy unijnych, a pozostałe 4 miliony muszą być pokryte z budżetu gminy.

Inicjatywa spotkała się z oporem części mieszkańców, którzy woleliby widzieć inne

inwestycje w swojej miejscowości. Wiele osób widzi większą potrzebę modernizacji dróg i chodników lub nawet budowy aquaparku, który mógłby stanowić atrakcję zarówno dla mieszkańców, jak i turystów odwiedzających region.

Debata na temat Centrum Historii Lotnictwa zyskała formalny wymiar, gdy w grudniu 2025 roku przedstawiono petycję, której celem było wstrzymanie budowy centrum. W krótkim czasie zebrano ponad tysiąc podpisów od mieszkańców wyrażających swoje niezadowolenie z planowanej inwestycji.

Petycja była przedmiotem dyskusji podczas sesji Rady Gminy Masłów 26 lutego. Radni głosowali nad nią po burzliwych rozmowach.

- My, mieszkańcy chcemy czegoś innego. Zebraliśmy ponad tysiąc podpisów mieszkańców z imieniem, nazwiskiem i adresem. A znam więcej osób, które chętnie by się podpisały - mówił na sesji Liwiusz Falak, mieszkaniec gminy Masłów i jednocześnie inicjator pomysłu utworzenia w gminie aquaparku. - Nie wiemy kto to wymyślił, procedował i dlaczego na ostatniej prostej nas mieszkańców poinformował o fakcie. Nie dano szansy ludziom wypowiedzieć się w tej kwestii. Jakże są nasze potrzeby i marzenia - dodał.



Na zdjęciach wójt Masłowa Tomasz Lato i społecznik Liwiusz Falak. W tle wizualizacja Centrum Historii Lotnictwa. Pomysł jego powstania nie wszystkim się podoba

W czasie sesji inny z mieszkańców, Bogusław Krukowski, zarzucił władzom gminy, że źle informowały o projekcie Centrum Historii Lotnictwa. - Nie było nawet żadnych konsultacji społecznych. Mieszkańcy nie wiedzieli, że w ogóle coś takiego powstanie. Ja uczestniczyłem w spotkaniach dotyczących zagospodarowania terenu, ale wtedy nikt nie mówił o takim centrum. Konsultacje pojawiły się dopiero po opracowaniu strategii - mówił Krukowski. Dodał też, że wkład własny gminy (4 miliony złotych), zabezpieczyłby bieżące

problemy, z którymi borykają się mieszkańcy.

Wójt gminy Masłów odpowiada

Wójt Tomasz Lato przypomniał działania w zakresie zadania polegającego na zagospodarowaniu centrum Masłowa przylegającego do lotniska, które zostało rozpoczęte w 2015 roku. Podkreślał, że pozyskane środki nie mogą być przeznaczone na żadne inne zadanie. Zaznaczał, że petycja opierała się na tezach i alternatywach, z którego można skorzystać

tylko raz, a w zamian za to można zrealizować inne inwestycje np. budowę basenu. Mówił o tym, że planowany budynek to obiekt otwarty, wielofunkcyjny, znajdują się w nim: biblioteka, czytelnia, modelarnia, sala kinowa. Podkreślał, że będą one funkcjonować równolegle z elementami wystawienniczymi. W petycji nie wybrzmiała informacja o placu zabaw, amfiteatrze, terenie spacerowym, co gwarantuje wielokrotny pobyt mieszkańców na przykład z dziećmi.

Co do zarzutu o braku konsultacji, wójt odpowiedział: -

Była konsultowana funkcja obiektu, tylko nie nazwa.

Podczas sesji Agnieszka Borycka, kierownik Referatu Promocji i Rozwoju Gminy podkreślała, że wójt prawnie nie ma możliwości wstrzymania inwestycji, która została potwierdzona uchwałami Rady Gminy, a także, że środki z dofinansowania nie mogą być przeznaczone na inne zadania. Podkreślała, że wstrzymanie inwestycji nie oznaczałoby rozpoczęcia innych, ale utratę dofinansowania, a pojawiająca się w petycji kwota 700 tysięcy złotych, związana z rocznym utrzymaniem Centrum Historii Lotnictwa zawiera dotychczasowe koszty utrzymania Gminnej Biblioteki Publicznej, która zostanie przeniesiona do obiektu. Roczne koszty utrzymania samego Centrum Historii Lotnictwa szacowane są na poziomie 280 tysięcy złotych.

Jak głosowali radni?

Petycję ostatecznie odrzuciono.

Za przyjęciem uchwały dotyczącej petycji byli radni: Sylwia Bakalarz-Borkowska, Mateusz Durlak, Piotr Kapuściński, Tomasz Ksel, Mirosław Kuzka, Michał Leśkiewicz, Justyna Łąkomiec. Przeciw zagłosowali: Mateusz Fąfara, Wojciech Haba, Teodora Jagiełło, Małgorzata Kozubek, Artur Lis, Andrzej Pedrycz, Renata Samiczak, Piotr Zegadło.

Utrudnienia wokół Targów Enex w Kielcach

Paula Goszczyńska
Kielce

W związku z XXVII edycją Międzynarodowych Targów Energetyki i Elektrotechniki oraz Odnawialnych Źródeł Energii Enex w Kielcach wprowadzona zostanie tymczasowa organizacja ruchu.

Zmiany dotyczą ruchu na ulicy Zakładowej oraz ulicy Markowskiego.

XXVIII Międzynarodowe Targi Energetyki i Elektrotechniki oraz Odnawialnych Źródeł Energii Enex w Kielcach rozpoczną się w środę, 4 marca i zakończą w czwartek, 5 marca.

W związku z tym Miejski Zarząd Dróg w Kielcach wprowadza tymczasową organizację ruchu na ulicy Zakładowej oraz ulicy Markowskiego.

Na ulicy Zakładowej na odcinku od skrzyżowania z ulicą



Miejski Zarząd Dróg wprowadził tymczasową organizację ruchu na ulicy Zakładowej oraz ulicy Markowskiego.

Kongresową do skrzyżowania z ulicą Batalionów Chłopskich wprowadzony zostanie ruch jednokierunkowy w kierunku ulicy Batalionów Chłopskich. Zmiana ta nie dotyczy pojazdów komunikacji miejskiej oraz służb miejskich. Na ulicy

Markowskiego na odcinku od skrzyżowania z ulicą Wystawową do bramy wjazdowej Targów Kielce (numer 5) prawy pas ruchu przeznaczony będzie tylko dla autobusów. Ruch pozostałych pojazdów odbywał się będzie lewym pasem.

Organizacja ruchu obowiązuje w terminie od wtorku, 3 marca od godziny 20 do czwartku 5 marca do godziny 20. - Jednocześnie z uwagi na wzmożony ruch na ulicach wokół Targów Kielce apelujemy do kierowców i innych użytkowników pasów drogowych o zachowanie szczególnej ostrożności, przestrzeganie oznakowania pionowego i poziomego oraz stosowanie się do poleceń służb mundurowych - apeluje Miejski Zarząd Dróg w Kielcach.

Ponadto Zarząd Transportu Miejskiego w Kielcach uruchamia specjalną linię autobusową „E”, która w tym roku po raz pierwszy będzie obsługiwać oba terminale Targów Kielce.

Autobusy linii „E” będą kursować na trasie Dworzec Autobusowy -Targi Kielce z odjazdami co 25 minut, zapewniając bezpośredni dojazd dla gości targów.

Mężczyznę ujęli właściciele posesji i przekazali policji

Sylwia Bławat
Skarżysko-Kamienna

37-letniego Skarżyszczanina zatrzymali policjanci, bo podejrzewają go o włamanie na teren posesji w centrum miasta. Gdy jeszcze był na miejscu, zauważyli go właściciele.

- Po chwili okazało się, że ogrodzenie zostało uszkodzone aby wynieść z posesji sprzęt ogrod-

niczy. Poza terenem działki znajdowały się gębogryzarka i dwie pompy głębinowe. Wszystko wskazywało na to, że przedmioty zostały przygotowane do kradzieży - informuje nadkomisarz Anna Sławińska, rzecznik prasowy skarżyskiej policji.

Mieszkańcy ujęli człowieka i przekazali policjantom. 37-latek próbował wyrzucić foliowe zawiniątko, okazało się, że w środku jest około sześciu gramów marihuany.

0011488535

Pani Róży Płonce

wyrazi szczerą żal i współczucia z powodu śmierci

Teściowej

składają

Założyciele i Pracownicy

Akademii Nauk Stosowanych im. prof. Edwarda Lipińskiego w Kielcach

KRÓTKO

DYPLOMACJA

Nowy ambasador Rosji w Polsce

Rosyjski przywódca Władimir Putin wyznaczył dyplomatę Georgija Michnę na stanowisko ambasadora Rosji w Polsce – wynika z dekretu opublikowanego we wtorek na oficjalnym portalu aktów prawnych Kremla.

Zastąpi on Sergieja Andriejewa, który został odwołany z funkcji w grudniu 2025 roku. Pełnił on stanowisko ambasadora od 2014 roku.

Georgij Michno urodził się w 1972 r. W 1995 r. ukończył studia na Moskiewskim Uniwersytecie im. Łomonosowa

oraz w Akademii Dyplomatycznej MSZ Rosji. Sprawował funkcje w przedstawicielstwach Rosji przy ONZ, Radzie Europy w Strasburgu oraz przy organizacjach międzynarodowych w Wiedniu.

Występuje również jako mówca na forach Ministerstwa Spraw Zagranicznych. Przed objęciem stanowiska ambasadora w Warszawie pełnił funkcję wicedyrektora Departamentu ds. Nowych Wyzwań i Zagrożeń w rosyjskim ministerstwie spraw zagranicznych.

WARSZAWA

Protest przed ministerstwem



Przedstawiciele szpitali powiatowych i samorządów protestowali we wtorek przed siedzibą resortu zdrowia „w obronie bezpieczeństwa pacjentów i przyszłości szpitali powiatowych”. Zarzucają Ministerstwu Zdrowia brak sprawczości w reformowaniu szpitalnictwa i oszczędności kosztem pacjentów.

WYROK

30 lat za zabójstwo dziecka

42-letni Marcin G. oskarżony o zabójstwo swojego pięciomiesięcznego syna został skazany we wtorek przez legnicki sąd na 30 lat więzienia. Sąd orzekł, że mężczyzna jest winny psychicznego i fizycznego znęcania się nad swoimi dziećmi – pięciomiesięcznym synem i jego 1,5-rocznym bratem. W wyniku pobicia młodszego dziecka trafiło do szpitala,

gdzie zmarło po dwóch miesiącach. Sąd uznał, że G. doprowadził do śmierci dziecka nieumyślnie. Matka dzieci – Monika M. – oskarżona o znęcanie się nad dwójką dzieci została skazana na 1,5 roku więzienia. Wyroki są nieprawomocne.

Rodzice pięciomiesięcznego dziecka zostali zatrzymani w marcu 2024 r.

BEZPIECZEŃSTWO

Nie ma żadnego problemu, jeśli chodzi o zapasy paliwa w Polsce; sytuacja jest stabilna – zapewnił we wtorek premier Donald Tusk. Zaznaczył, że Orlen użyje narzędzi finansowych, w tym związanym na przykład z marżą, aby ewentualne skoki cen ropy na giełdach światowych nie odbiły się „w sposób masowy” na cenach paliwa w Polsce. – Nie możemy oczywiście zagwarantować nie naruszalności cen w tym czasie – przyznał premier.

”

Wojna nie ma bezpośredniego wpływu na dostawy ropy naftowej i innych paliw do Polski

Donald Tusk premier RP

Były dowódca policji z zarzutem gwałtu wyszedł z aresztu

Marcin Koziestański
Warszawa

Sąd Rejonowy w Piasecznie uchylił areszt wobec Marcina J., byłego dowódcy oskarżonego o gwałt na 22-letniej policjantce. Zastosowano poręczenie majątkowe, dozór i zakaz opuszczania kraju.

Do zdarzenia miało dojść w nocy z 2 na 3 stycznia podczas spotkania zakrapianego alkoholem na terenie Wydziału Prewencji Policji w Warszawie. Według zawiadomienia 22-letniej funkcjonariuszki została ona wykorzystana seksualnie przez swojego przełożonego. Mężczyzna trafił do aresztu 5 stycznia.

W poniedziałek Sąd Rejonowy w Piasecznie zdecydował o uchyleniu tymczasowego aresztowania. W jego miejsce zastosowano poręczenie majątkowe w wysokości 30 tysięcy złotych, dozór policyjny oraz zakaz opuszczania kraju.

Uzasadniając tę decyzję, prokurator Piotr A. Skiba z Prokuratury Okręgowej w Warszawie przypomniał, że podstawą zastosowania wobec podejrzanego tymczasowego aresztowania była „konieczność zabezpieczenia prawidłowego toku postępowania”. Chodziło o obawę, że podejrzanym, przebywającym na wolności, może podejmować próby nakłaniania innych osób do składania fałszywych zeznań, jak również w inny nieprawny sposób



Były policjant, podejrzany o gwałt, może wyjść z aresztu. Zastosowano wobec niego m.in. poręczenie majątkowe, dozór policyjny i zakaz kontaktowania się z pokrzywdzoną

utrudniać postępowanie karne. Wzięto również pod uwagę surową karę grożącą podejrzanemu.

Prokuratura poinformowała, że na tym etapie wykonano kluczowe czynności procesowe. „Na obecnym etapie postępowania przeprowadzono szereg czynności dowodowych, w tym w szczególności przesłuchano wszystkich kluczowych dla postępowania świadków” – przekazano w komunikacie.

Sledczy uznali, że nie ma już obaw, iż podejrzanym mógłby wpływać na zeznania świadków lub utrudniać postępowanie. „Wystarczającym środkiem zapobiegawczym będzie zastosowanie w stosunku do Marcina J. środków wolnościowych” – dodano w komunikacie prokuratury.

Prokuratura nie potwierdza części informacji

Jak przekazała prokuratura, w sprawie przesłuchano 28 osób, a sześć osób świadków zostało wezwanych ponownie. Analiza zebranego materiału dowodowego – według śledczych – nie potwierdza części informacji, które pojawiły się w przestrzeni medialnej tuż po zdarzeniu.

– Materiał dowodowy został przez prokuratora zweryfikowany i nie potwierdza takiego przebiegu i okoliczności zdarzenia objętego śledztwem, jak przedstawiały to niektóre media bezpośrednio po zdarzeniu – przekazał prok. Antoni Skiba z Prokuratury Okręgowej w Warszawie.

Zawiadomienie o podejrzeniu przestępstwa złożyła sama

funkcjonariuszka, informując o sprawie dyżurnego Oddziału Prewencji. Policja podała wcześniej, że natychmiast powiadomiono Biuro Spraw Wewnętrznych Policji oraz prokuratorę.

„Po złożeniu przez pokrzywdzoną zawiadomienia o uzasadnionym podejrzeniu popełnienia przestępstwa wskazany policjant został zatrzymany przez funkcjonariuszy BSWP i osadzony w pomieszczeniu dla osób zatrzymanych do dyspozycji prokuratury – informowała policja.

Kontrole w jednostce zarządzili komendanci główni i stołeczny. Postępowanie sprawdzające prowadzi również inspektor nadzoru wewnętrznego w MSWiA. Mężczyźnie grozi od 2 do 15 lat więzienia. PAP

Samoloty z polskimi turystami, którzy utknęli na lotnisku w Dubaju, przyleciały do kraju

Marcin Koziestański
Warszawa

We wtorek rano na lotnisku Okęcie w Warszawie wylądował samolot z Dubaju. Na pokładzie było 190 osób.

Piotr Rudzki z biura prasowego Lotniska Chopina poinformował PAP, że samolot, który dotarł do Warszawy, należy do linii lotniczej FlyDubai. Wyjaśnił jednocześnie, że Europejska Agencja Bezpieczeństwa Lotniczego

EASA wydała zalecenie, żeby europejskie linie lotnicze wstrzymały się z operacjami z i do Bliskiego Wschodu do 6 marca, jednak linie z Bliskiego Wschodu – czyli m.in. FlyDubai – nie podlegają wytycznym tej agencji. Oznacza to, że samolot, który we wtorek wylądował w Warszawie, mógł wykonać rejs.

– Natomiast to nie jest tak, że te linie (z Bliskiego Wschodu – PAP) masowo uruchamiają teraz rejsy, bo na przykład linia Emirates, która też jest w Dubaju

dzisiaj, do nas nie przyleci. To jest decyzja przewoźnika – dodał Rudzki.

To niejedyny lot z Dubaju, który dotarł do Polski. Na poznańskim lotnisku Ławica wylądował wczoraj samolot z turystami wracający z Wietnamu. Ich samolot w sobotę miał międzylądowanie w Dubaju, skąd przez zamknięcie przestrzeni powietrznej nie mógł planowo wystartować.

Rzecznik prasowy poznańskiego lotniska Marcin Wesołek

przekazał, że na pokładzie maszyny znajdowali się polscy turyści wracający do Poznania z biura podróży Rainbow.

– Samolot wyleciał z Wietnamu w sobotę i miał planowane międzylądowanie na uzupełnienie paliwa w Dubaju. Maszyna wylądowała tam zgodnie z planem, ale już nie wystartowała w związku z zamknięciem przestrzeni powietrznej nad Zjednoczonymi Emiratami Arabskimi – powiedział rzecznik Ławicy. PAP

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Mikrosen może być niebezpieczny dla zdrowia

W praktyce możesz mieć otwarte oczy, patrzeć przed siebie, a mimo to „odpłynąć” i nie rejestrować tego, co się dzieje.

Mikrosen to biologiczny mechanizm obronny mózgu przy niedoborze snu i spadku czujności, który może być niebezpieczny dla zdrowia. Właśnie dlatego warto wiedzieć, skąd się taki stan bierze, jak sobie z nim radzić i czy może być objawem choroby?

ZA TYDZIEŃ:

- Dlaczego budzisz się zawsze o 3 nad ranem?
- Czy chrapanie dotyczy tylko mężczyzn? Czy świadczy o dobrym śnie? Rozprawiamy się z najczęstszymi mitami na temat chrapania.



FOT. 123RF

Cierpisz na nadwagę albo otyłość? NFZ ma darmowe plany żywieniowe

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

Odpowiednia dieta pomaga nie tylko schudnąć, ale też wspiera leczenie czy służy zdrowiu całej rodziny. Nie trzeba wybierać się po nią do dietetyka. Wystarczy zajrzeć na stronę NFZ.

Często słyszymy, że „jesteś tym, co jesz”, dlatego warto zwrócić uwagę na to, co znajduje się na naszym talerzu. Zdrowa dieta to fundament dobrego samopoczucia. Owoce, warzywa, pełnoziarniste produkty, zdrowe tłuszcze i białko to składniki, które dostarczają naszemu organizmowi niezbędnych substancji odżywczych. Wybierając kolorowe i różnorodne jedzenie, nie tylko odżywiamy ciało, ale także wspieramy nasz umysł.

Zdrowe nawyki żywieniowe ograniczają ryzyko rozwoju chorób układu krążenia, otyłości, cukrzycy typu 2.

- Nie trzeba zmieniać wszystkiego za jednym razem. Pamiętaj, że każda mała zmiana może mieć duże znaczenie - podkreślają eksperci Narodowego Funduszu Zdrowia.

Analiza danych z powiatów i miast wojewódzkich w Polsce pokazuje, że najniższy odsetek dorosłych z nadwagą lub otyłością (55,8 proc.) mieszka w Poznaniu. Korzystnie na tle innych dużych ośrodków miejskich wypadły też Kraków (57,5 proc.) i Wrocław (58,3 proc.).

Powyższe wskaźniki to wynik informacji zebranej od lekarzy podstawowej opieki zdrowotnej (POZ), którzy w zeszłym roku (od stycznia do lipca) pytali swoich pacjentów o wagę i wzrost. W sumie do NFZ wysłane zostały informacje od ponad 13,4 mln dorosłych pacjentów z całej Polski.

**Średnie BMI to 27,5.
Wśród kobiet 26,9
a u mężczyzn 28,2**

Z danych zebranych przez lekarzy POZ wynika, że 35 proc. spośród analizowanych pacjentów ma nadwagę, a 28 proc. choruje na otyłość. Wśród kobiet nadwagę odnotowano w 30



FOT. MATERIAŁY PRASOWE

Narodowy Fundusz Zdrowia traktuje otyłość jako przewlekłą chorobę wymagającą leczenia

proc. przypadków, a u mężczyzn w 41 proc. Gdy chodzi o otyłość, odsetek wynosi odpowiednio 26 proc. i 31 proc.

Problem nadwagi i otyłości zmienia się z wiekiem. W grupie 18-64 lata: 70 proc. mężczyzn ma nadwagę lub otyłość, a w grupie 65+: 78 proc. W przypadku kobiet w grupie 18-64 lata: 51 proc. ma nadwagę lub otyłość, a w grupie 65+: 72 proc.

W niektórych miastach problem nadwagi i otyłości jest jednak znacznie bardziej powszechny. Najwyższe wskaźniki odnotowano w Olsztynie (62,2 proc.), Białymstoku (62,8 proc.) i Gorzowie Wielkopolskim (64,0 proc.), gdzie większość dorosłych mieszkańców zmaga się z nadmierną masą ciała.

Problem otyłości w Polsce z roku na rok staje się coraz bardziej powszechny. Według Ministerstwa Zdrowia, nadwaga

dotyczy 32 procent dzieci, 64 procent mężczyzn i 48 procent kobiet. Na otyłość cierpi aż 15 procent mężczyzn oraz 13 procent kobiet. W 2025 roku zarejestrowano ponad 300 tysięcy pacjentów z otyłością, dla których wykonano miliony konsultacji edukacyjnych i dietetycznych.

Nadmierna masa ciała to nie tylko problem estetyczny, ale przede wszystkim poważny problem zdrowotny. Szacuje się, że na całym świecie rocznie z powodu chorób związanych z nadwagą i otyłością umiera ponad 2,5 mln osób. Otyłość

Na stronie NFZ można założyć konto i uzyskać dostęp do jadłospisów, list zakupów i przepisów opracowanych przez specjalistów

może prowadzić m.in. do nadciśnienia i innych schorzeń układu sercowo-naczyniowego, schorzeń stawów czy nowotworów. Lekarze uważają ją również za jedną z głównych przyczyn epidemii cukrzycy typu II. Tymczasem z dodatkowymi kilogramami mierzy się już ponad 60 proc. z nas. Na otyłość choruje 21 proc. Polek i 28 proc. Polaków.

Eksperti NFZ podkreślają, że szybka diagnoza i edukacja zdrowotna pacjentów pozwalają na wcześniejszą interwencję i ograniczenie liczby powikłań.

NFZ oferuje bezpłatne narzędzia wspierające zdrowe odżywianie

Narodowy Fundusz Zdrowia przypomina, że każdy pacjent ma możliwość skorzystania z bezpłatnych narzędzi wspierających zdrowe odżywianie.

Na portalu Diety NFZ dostępne są darmowe plany żywieniowe opracowane przez dietetyków, dopasowane do różnych potrzeb zdrowotnych i stylów życia. Wśród nich znajdują się m.in. programy dla osób z nadwagą, otyłością, cukrzycą, nadciśnieniem czy chorobami tarczycy.

Na stronie diety.nfz.gov.pl można założyć konto i uzyskać dostęp do jadłospisów nawet na 28 dni, list zakupów oraz przepisów przygotowanych przez specjalistów. W serwisie znajdują się również materiały edukacyjne, poradniki, quizy i filmy, które pomagają wprowadzić i utrwać zdrowe nawyki żywieniowe.

Wszystkie plany żywieniowe dostępne na portalu diety.nfz.gov.pl zostały przygotowane na bazie diety DASH. Jest to uniwersalna dieta o udo-

wodnionych właściwościach prozdrowotnych - wręcz profilaktycznych, uznawana za najzdrowszą dietę świata.

Wszystkie jadłospisy zostały opracowane przez dietetyków i uwzględniają łatwo dostępne produkty spożywcze. Są też proste i szybkie do przygotowania, a każda potrawa została zobrazowana na zdjęciu.

Wielkim ułatwieniem dla osób, które dbają nie tylko o swoją dietę, są plany rodzinne. Można wygenerować je na podstawie parametrów takich jak BMI, wiek i poziom aktywności fizycznej dla wielu, na podstawie wynikającego z nich łącznego zapotrzebowania na kalorie - albo wybranego poziomu kaloryczności. Przy takich jadłospisach podane są wskazówki odnośnie dzielenia dania na odpowiednie porcje dla wszystkich członków rodziny.

Wylączasz się na kilka sekund i nawet tego nie pamiętasz? Mikrosen może być groźny

Barbara Wesola
barbara.wesola@polskapress.pl

Z pozoru wygląda to niewinnie: ciężkie powieki, „pustka” w głowie, jedno zbyt długie mrugnięcie oka. Mózg potrafi zasnąć na ułamek chwili, kiedy Ty siedzisz przy biurku lub prowadzisz auto.

Mikrosen to bardzo krótki epizod snu – zwykle trwający kilka, czasem do około 15 sekund – podczas którego dochodzi do pełnego „lapse of responsiveness”, czyli chwilowej utraty reakcji na bodźce.

Zjawisko to opisano już w latach 50. XX wieku w badaniach nad deprywacją snu, kiedy William Dement i Nathaniel Kleitman zaobserwowali w zapisie EEG krótkie epizody fal theta i delta u osób czuwających po długim braku snu.

W praktyce możesz mieć otwarte oczy, patrzeć przed siebie, a mimo to „odpłynąć” i nie rejestrować tego, co się dzieje. To biologiczny mechanizm obronny mózgu przy niedoborze snu i spadku czujności.

U wielu osób mikrosen poprzedza kilka typowych objawów:

- częste ziewanie, pieczenie oczu, ciężkie powieki;
- problemy z utrzymaniem uwagi, „gubienie wątku” w rozmowie;
- automatyzmy takie jak czytanie jednego zdania 5 razy, klikanie bez sensu w jakiś guzik czy link na stronie;
- podczas jazdy samochodem: spóźnione reakcje, nagłe otrzeźwienie bez jasnego powodu.

WARTO WIEDZIEĆ

Mikrosen to moment, w którym nie masz kontroli. W tej sytuacji żaden trik lub wspomaganie się specyfikami nie są warte zaufania, gdy na szali jest zdrowie i życie. Otwieranie okna czy podkręcanie radia także nie zastąpi realnego odpoczynku. Potwierdzają to badania m.in. NASA, gdzie od lat bada się mikrosny u pilotów i astronautów, pokazując, że strategiczną 10-20-minutową drzemką (tzw. NASA nap) można zredukować mikrosny o 50-100% i poprawić wydajność o 34%.



Badania pokazują, że przerwy co 60-90 minut pomagają ominąć kryzys koncentracji

Mikrosen może być niebezpieczny, a nawet zagrażać życiu

W badaniu Tondo i wsp. (2025), analizującym epizody mikrosnu w testach czuwania, wykazano, że mikrosny są obiektywnym i bardzo czułym wskaźnikiem senności, silnie powiązanym z ryzykiem utraty kontroli podczas monotonicznych zadań. Są również silnie powiązane ze wzrostem ryzyka wypadków drogowych.

Doświadczając mikrosnu, nie tyle mamy wolniejszą reakcję, ale jesteśmy wyłączeni i nie podejmujemy w ogóle decyzji. Omijają nas kilkanaście sekund z życia na jawie, a w wielu sytuacjach, jak przy wspomnianym prowadzeniu samochodu, te kilka-kilkanaście sekund mogą zaważyć na bezpieczeństwie.

– Mój tata był zawodowym kierowcą, ja też nim jestem. Wdzieliśmy na drogach wystarczająco dużo, żeby wiedzieć, że zmęczenie nie wybaczta błędów. Od początku było dla mnie jasne, że ta praca musi być bezpieczna, więc staram się dbać o formę głowy. Nie jadę na siłę, robię drzemki, ruszam się trochę na postojach. Lubię też ćwiczenia na pamięć i skupienie, wierzę i widzę po sobie, że to podnosi sprawność umysłu i koncentrację – opowiada Adam, kierowca międzynarodowy z dwudziestoletnim doświadczeniem.

Badania neuroobrazowe pokazują, że podczas mikrosnu dochodzi do chwilowej dezaktywacji struktur odpowiedzial-

nych za czuwanie, takich jak talamus, a jednocześnie kora czołowa próbuje „odzyskać” uwagę. To wygląda jak chwilowe zwarcie między potrzebą snu a próbą utrzymania kontroli.

Przyczyny mikrosnu to nie tylko monotonna praca. Najczęstsze jego źródła to:

- niedobór snu (chroniczny albo „jednorazowy” po zarwanej nocy);
 - monotonia i brak bodźców (jazda autostradą, praca w ochronie polegająca na patrzeniu w ekran, nocna zmiana);
 - rozjechany rytm dobowy (jet lag po podróży, częste zmiany harmonogramu dnia);
 - zaburzenia snu (np. podejrzenie bezdechu sennego czy bezsenności nocnej);
 - czynniki metaboliczne i zdrowotne, które nasilają senność (np. anemia, problemy z tarczycą, choroby neurologiczne);
 - przemęczenie, które szybko można wyprowadzić, stawiając produktywny odpoczynek, w tym sen, na pierwszym miejscu.
- Pracowałam w księgowości na pełen etat, ale miałam małe dziecko, które budziło się kilka razy w nocy, a ja w dzień próbowałam ogarnąć wszystko. Koleżanka z pracy powiedziała mi, że kilka razy w ciągu dnia jakby zamarzałam na kilka sekund. Ja tego w ogóle nie pamiętałam. Patrzyłam w ekran i nagle wracałam do rozmowy czy do obowiązków.

Dopiero wtedy dotarło do mnie, że to może być mikrosen. Na szczęście wystarczyły zmiany w codziennym funkcjonowaniu i wysypianie się, aby to minęło – opowiada czytelniczka z Katowic.

Czasem potrzebne są konsultacje u specjalistów

Mikrosen da się pomylić z innymi stanami, które też wyglądają jak chwilowe odcięcie, i dlatego warto przeprowadzić dokładną diagnostykę. W praktyce różnicowanie bywa oparte o badania snu, badanie EEG oraz ocenę senności w ciągu dnia. Lekarz rodzinny może zalecić na początek dokładne badania morfologii, tarczycy oraz skierować na konsultację do neurologa oraz endokrynologa. Co mogą oni wykryć lub zalecić?

- Skala senności Epworth (ESS) jako prosty przesiew, który pomaga ocenić, czy senność dzienna jest istotna klinicznie.
 - Polisomnografia (PSG), gdy podejrzewa się zaburzenia snu (np. bezdech).
 - MSLT (test wielokrotnego opóźnienia snu) lub inne testy czuwania – gdy temat jest przewlekły.
- Jeśli do mikrosnu dochodzą nietypowe objawy (np. drgawki, wrażenie urywania filmu w losowych momentach, upadki, urazy, aura migrenowa), to lekarz z pewnością poszerzy diagnostykę, aby wykluczyć np. epilepsję.

Po grypie ryzyko zawału może wzrosnąć 17 razy

Oprac. Piotr Szymański/PAP
piotr.szymanski@polskapress.pl

Grypa to nie tylko powszechna infekcja sezonowa. Może prowadzić do poważnych powikłań zdrowotnych, zwłaszcza u osób z istniejącymi chorobami sercowo-naczyniowymi.

Wirus grypy może wywołać znaczne szkody w organizmie, znacząco zwiększając ryzyko zawałów serca i udarów mózgu. Badania pokazują, że po infekcji grypowej ryzyko zawału serca wzrasta 17-krotnie, a udaru mózgu 10-krotnie – przestrzegają eksperci z Ogólnopolskiego Programu Zwalczania Chorób Infekcyjnych.

To oznacza, że osoby, które przeszły grypę, są w szczególnym niebezpieczeństwie, a ich serca mogą być narażone na poważne uszkodzenie.

Mechanizmy powikłań po zakażeniu grypą

Dlaczego grypa jest tak niebezpieczna dla układu sercowo-naczyniowego?

– Mechanizmy powikłań obejmują m.in. destabilizację blaszki miażdżycowej wywołaną stanem zapalnym, niedotlenienie mięśnia sercowego ze względu na zwiększone zapotrzebowanie metaboliczne organizmu oraz bezpośrednie uszkodzenie i zapalenie mięśnia sercowego – wyjaśnia prof. Ernest Kuchar.

To wyraźnie pokazuje, że grypa nie tylko obciąża układ oddechowy, ale wpływa również na inne obszary organizmu.

W wyniku grypy mogą również pojawiać się zaostrzenia chorób przewlekłych, zwiększając prawdopodobieństwo poważnych incydentów zdrowotnych. Zakażenie wirusem wiąże się także ze wzrostem liczby hospitalizacji kardiologicznych.

Skuteczność szczepionki wysokodawkowej

Ochrona przed tymi powikłaniami może być zapewniona dzięki szczepieniom przeciw

grypie. Według polskich kardiologów „w tej grupie dodatkowa korzyść tych szczepień jest szczególnie ważna, gdyż redukuje one ryzyko incydentów kardiowaskularnych oraz zgonu”. Dzięki szczepieniom pacjenci z niewydolnością serca mogą zredukować ryzyko zgonu z przyczyn sercowo-naczyniowych o 23 procent. – Działanie profilaktyczne corocznych szczepień jest szczególnie istotne w grupach ryzyka, do których należą pacjenci kardiologiczni i osoby starsze – dodaje prof. Adam Antczak.

W przypadku osób w podeszłym wieku i osób z chorobami sercowo-naczyniowymi zaleca się stosowanie szczepionek wysokodawkowych, które są bardziej skuteczne u osób starszych i zmniejszają ryzyko hospitalizacji.

Szczepionki wysokodawkowe zawierają czterokrotnie więcej antygeny niż standardowe szczepionki, co skuteczniej pobudza układ odpornościowy. Dzięki temu nie tylko zwiększa się skuteczność profilaktyki, ale też zmniejsza się ryzyko poważnych powikłań zdrowotnych.

Szczepionka wysokodawkowa pomaga w redukcji hospitalizacji z powodu grypy, zapalenia płuc oraz powikłań sercowo-naczyniowych, oferując ochronę tym, którzy są na nią najbardziej narażeni.

Dla osób z grupy ryzyka szczepienia to klucz

Bez wątpienia grypa jest poważnym wyzwaniem nie tylko dla układu oddechowego. Zakażenie grypą może prowadzić do nieoczekiwanych i groźnych powikłań sercowo-naczyniowych. Dlatego jeśli należysz do grupy ryzyka, szczepienia przeciw grypie są nie tylko zalecane, ale mogą być kluczem do ochrony przed poważnymi problemami zdrowotnymi.

Szczyt zachorowań na grypę trwa do końca marca i początków kwietnia, jednak profilaktyka w postaci szczepień może zagwarantować spokój i bezpieczeństwo na dłużej.



Po przebytej grypie znacząco wzrasta ryzyko zawałów serca i udarów mózgu, dlatego warto się szczepić

Alzheimer zaczyna się znacznie wcześniej niż myślisz. Ten test z krwi ma to wychwycić



Pamięć i koncentrację wspomaga m.in. ziele rozmarynu. Naukowcy dowiedli, że zawarty w rozmarynie kwas karnozowy wspomaga pracę mózgu i zmniejsza liczbę szkodliwych białek

Oprac. Piotr Szymański/PAP
piotr.szymanski@polskapress.pl

Jedno badanie krwi może pomóc przewidywać ryzyko choroby Alzheimera na wiele lat przed pierwszymi objawami - sugerują naukowcy z USA w publikacji w „Nature Medicine”.

Kluczowy jest wskaźnik w osoczu, który ma odzwierciedlać zmiany zachodzące w mózgu. W badaniu na ponad 600 osobach dało się oszacować wiek pojawienia się symptomów z błędem około 3-4 lat. Jest jednak ważne „ale”.

Kluczowe jest wczesne rozpoznanie

Choroba Alzheimera to najczęstsza przyczyna demencji. W mózgach chorych odkładają się patologiczne struktury: pozakomórkowo tzw. blaszki amyloidowe (głównie amyloid-beta 42), a wewnątrz komórek spletki neurofibrylarne z ufosforylowanej postaci białka tau.

Jak przypomnieli autorzy pracy, ilość blaszek amyloidowych oceniana w badaniu PET rośnie przez ok. 10-20 lat w fazie przedklinicznej, gdy nie ma jeszcze zaburzeń poznawczych, a później stabilizuje się wraz z pojawieniem się objawów. Z kolei spletki rozwijają się później i narastają wraz z nasilaniem symptomów.

W ostatnim czasie pojawiły się leki, które mogą spowalniać rozwój choroby Alzheimera - pod warunkiem zastosowania we wczesnej, objawowej fazie. Specjaliści oceniają jednak, że lepsze efekty można by uzyskać, gdyby terapie dało się wdrażać jeszcze wcześniej, zanim dojdzie do dużych zmian neurodegeneracyjnych.

PET skuteczny, ale drogi. Na celowniku p-tau217

Techniki obrazowania mózgu (jak PET) pomagają identyfikować osoby w przedklinicznej fazie choroby, u których objawy mogą pojawić się za kilka lat. To rozwiązanie jest jednak kosztowne i uciążliwe, a do tego ma ograniczoną dostępność. Dlatego naukowcy od dawna szukają prostszych i tańszych metod opartych o biomarkery z krwi.

Zespół z Washington University School of Medicine w St. Louis skoncentrował się na białku tau ufosforylowanym w pozycji 217 (p-tau217) w osoczu, a konkretnie na zmianie jego stężenia w relacji do tau nieufosforylowanego w tej pozycji.

Wcześniejsze badania sugerowały, że p-tau217 w osoczu ściśle odzwierciedla gromadzenie się zarówno tau, jak i amyloidu w mózgu, co potwierdzały skany PET.

603 osoby, dwa duże projekty i „zegar” z błędem 3-4 lat

Aby sprawdzić, czy wzrost p-tau217 w relacji do jego nieufosforylowanej postaci nadaje się do prognozowania objawów, naukowcy przebadali 603 uczestników dwóch długofalowych projektów: Knight ADRC oraz ADNI. W obu grupach poziomy p-tau217 oceniano różnymi testami.

Wynik: na podstawie zmian p-tau217 (w relacji do tau nieufosforylowanego) dało się oszacować wiek wystąpienia objawów choroby Alzheimera z marginesem błędu około trzech, czterech lat.

Badacze zauważyli też, że czas do pojawienia się objawów po „sygnale” w osoczu zależał od wieku. U osób, u których wzrost wskaźnika stwierdzono w wieku 60 lat, mediana do wystąpienia objawów wynosiła 20,5 roku, a dla osób z „sygnałem” w wieku 80 lat mediana spadała do 11,4 roku. Według autorów może to oznaczać, że młodsze mózgi dłużej tolerują narastające zmiany, a u starszych.

W ostatnim czasie pojawiły się leki, które mogą spowalniać rozwój choroby - pod warunkiem zastosowania we wczesnej, objawowej fazie

szych symptomy pojawiają się przy niższym poziomie patologii. - Nasza praca pokazuje, że możliwe jest przewidywanie wystąpienia objawów choroby Alzheimera dzięki badaniom krwi, które są znacznie tańsze i bardziej dostępne niż skanowanie mózgu czy badania płynu mózgowo-rdzeniowego - skomentowała współautorka pracy dr Suzanne E. Schindler.

Zdaniem jej autorów wyniki mogą pomóc w projektowaniu bardziej ukierunkowanych badań klinicznych nad terapiami, które mają zapobiegać chorobie lub spowalniać jej rozwój. Mogą też ułatwić identyfikację osób, które najwięcej zyskają na wczesnej interwencji.

Naukowcy podkreślają jednak, że dziś test p-tau217 może wspierać diagnozę u pacjentów z już obecnymi zaburzeniami poznawczymi. Nie zaleca się natomiast wykonywania takich badań u osób bez objawów - poza badaniami naukowymi lub klinicznymi. Z czasem do modeli predykcyjnych mogą dojść także inne biomarkery z krwi, co ma szansę jeszcze poprawić dokładność prognoz.

Po dalszym udoskonaleniu te metodologie mają potencjał przewidywania wystąpienia objawów na tyle dokładnie, że moglibyśmy je wykorzystać w indywidualnej opiece klinicznej - podsumował dr Kellen K. Petersen, współautor badania.

Kobiety mylą objawy nowotworu z menopauzą

Redakcja Strony Zdrowia
stronazdrowia@polskapress.pl

Wiele kobiet przypisuje wzdęcia lub zmiany w obrębie brzucha menopauzie, ale eksperci ostrzegają, że to właśnie przez takie subtelne sygnały rak jajnika jest tak często rozpoznawany zbyt późno.

Łatwo zbagatelizować dyskomfort w obrębie brzucha i zmiany w wypróżnianiu, uznając je za normalny element menopauzy, ale ważne jest, by wsłuchiwać się w swoje ciało i nie ignorować żadnych nietypowych, utrzymujących się objawów.

Przed marcowym Miesiącem Świadomości Raka Jajnika rozmawialiśmy z profesorem Christiną Fotopoulou, ginekologką i konsultantką z Wielkiej Brytanii, która wyjaśniła, jak ryzyko rozwoju raka jajnika zmienia się wraz z wiekiem.

Co powoduje rak jajnika?

Rak jajnika rozwija się wtedy, gdy nieprawidłowe komórki w jajniku, jajowodzie lub otrzewnej rosną i dzielą się w niekontrolowany sposób, tworząc guz - tłumaczy badaczka nowotworów.

Początek każdego nowotworu ma miejsce, gdy podczas podziału komórki pojawia się mutacja, więc zamiast mieć kontrolowane namnażanie i powielanie komórek, tracą one kontrolę. Dlatego im dłużej żyjemy, tym wyższe jest ryzyko pojawienia się mutacji w organizmie - mówi prof. Fotopoulou. - Często mówię moim pacjentkom, że komórki nowotworowe są jak małe zombie, które po prostu mnożą się bez żadnej kontroli.

Ekspertka wyjaśnia też, w jaki sposób sam proces owulacji może powodować powstawanie tych mutacji w jajnikach. - Podczas owulacji komórka jajowa przebija powierzchnię jajnika, co tworzy ranę wymagającą naprawy, a wszystkie te mechanizmy naprawcze mogą kumulować błędy - tłumaczy Fotopoulou. - Dlatego na przykład tabletki antykoncepcyjne, które hamują owulację, są czynnikiem chroniącym przed rakiem jajnika.

W jakim wieku rak jajnika atakuje najczęściej?

Ryzyko raka jajnika gwałtownie rośnie od około 45. roku życia i jest największe u osób w wieku 75-79 lat. - Ponad połowa przypadków raka jajnika jest diagnozowana u pacjentek powyżej 65. roku życia - mówi Fotopoulou. Czy można zachorować na raka jajnika przed 50. rokiem życia?

- Istnieją pewne podtypy raka jajnika, takie jak niskozróżnicowany rak surowiczy jajnika (LG-SOC), które częściej dotyczą młodszych kobiet, ale to znacznie rzadsze przypadki - mówi Fotopoulou. - Niedawno operowałam jednak 15-latkę, u której po raz pierwszy rozpoznano raka jajnika, więc niczego nie można wykluczyć. Dlatego objawów nie wolno lekceważyć i każdą osobę należy przebadać.

Jak diagnozuje się rak jajnika?

- Choroba ta jest zazwyczaj rozpoznawana, gdy kobieta zgłasza się do lekarza rodzinnego lub ginekologa z takimi objawami, jak ból brzucha, dyskomfort i wzdęcia - mówi Fotopoulou. - Jeśli zostanie wykonane badanie USG i inne badania obrazowe, można zobaczyć, że w jajnikach lub w jamie brzusznej dzieje się coś nieprawidłowego.

Według World Cancer Research Fund co roku na całym świecie u około 300 000 kobiet rozpoznaje się rak jajnika.

- Rak jajnika jest znacznie rzadszy niż na przykład rak piersi - mówi Fotopoulou. - Rak piersi dotyka jedną na osiem kobiet, podczas gdy rak jajnika wystąpi u około jednej na 50 kobiet.

Główne objawy raka jajnika to:

- niespodziewane powiększenie obwodu brzucha;
- utrzymujące się wzdęcia (nie takie, które pojawiają się i znikają);
- szybkie uczucie sytości;
- utrata apetytu lub nudności;
- ból w miednicy i/lub w obrębie brzucha;
- częstsza potrzeba oddawania moczu;
- zmiany w rytmie wypróżnień.

Wiele z tych objawów jest jednak niejednoznacznych i przypomina inne schorzenia.



Rak jajnika to jeden z najpóźniej rozpoznawanych nowotworów. Dotyka on około 300 tysięcy kobiet rocznie

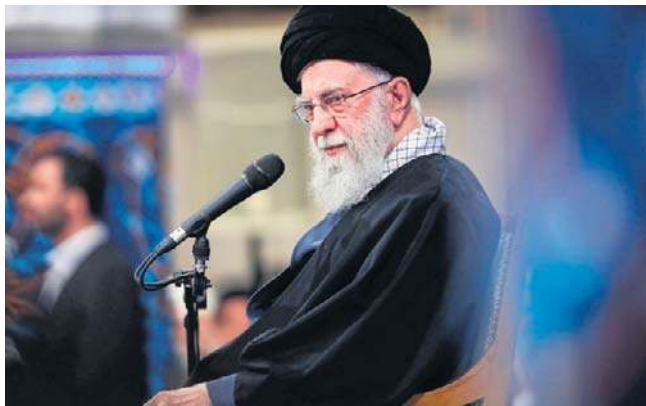
Teheran wybierze nowego najwyższego przywódcę. Duchowni zadecydują

Marcin Koziestański
Teheran

Po śmierci ajatollaha Alego Chameneia Iran stoi przed kluczowym momentem. Wybór nowego najwyższego przywódcę ma nastąpić szybko, choć kraj wciąż znajduje się pod ostrzałem.

Zgodnie z konstytucją, do czasu wyboru nowego najwyższego przywódcę obowiązki głowy państwa przejęła trzysobowa rada tymczasowa. W jej skład weszli prezydent Masud Pezeszkian, szef władzy sądowniczej Gholamhossein Mohseni-Ejei oraz imam Alireza Araf, kierujący ogólnokrajowym systemem seminariów duchownych.

Rada ma zapewnić ciągłość funkcjonowania państwa do czasu wskazania nowego lidera.



W sobotę w wyniku amerykańsko-izraelskich nalotów zginął duchowo-polityczny przywódca Iranu, Ali Chamenei

Nowego najwyższego przywódcę wybierze Zgromadzenie Ekspertów - 88-osobowy organ złożony z duchownych. To on posiada konstytucyjne uprawnienia do wskazania następcy Chameneia.

Zdaniem ekspertów szybkie rozstrzygnięcie kwestii sukcesji byłoby kluczowe dla zachowania stabilności administracyjnej oraz integralności terytorialnej Iranu. Nie jest jednak jasne, kiedy i w jakich warunkach Zgromadzenie mogłoby się zebrać, biorąc pod uwagę trwające naloty.

Władze mogą dążyć do szybkiego ogłoszenia nazwiska następcy, by podkreślić ciągłość systemu politycznego. Jednocześnie nowo wybrany przywódca stałby się potencjalnym celem kolejnych ataków, co dodatkowo komplikuje sytuację w kraju. PAP

Iran przestrzega Europę. To byłby udział w wojnie

Anna Nagel
Teheran

To byłby akt wojny i udział w agresji - rzecznik ministerstwa spraw zagranicznych Iranu Esmail Bage ostrzegł europejskie kraje przed przyłączeniem się do działań USA i Izraela.

Rzecznik ministerstwa spraw zagranicznych Iranu Esmail Bage ostrzegł kraje europejskie przed przyłączeniem się do działań Izraela i Stanów Zjednoczonych wobec Teheranu - przekazała we wtorek agencja AFP.

„To byłby akt wojny. Każdy taki akt przeciwko Iranowi byłby uważany za współudział w agresji” - powiedział rzecznik irańskiego MSZ podczas spotkania z dziennikarzami.

Oświadczenie przedstawiła resortu spraw zagranicznych Iranu to odpowiedź na stanowisko Wielkiej Brytanii, Francji i Niemiec. Przywódcy tych państw zadeklarowali w niedzielę, że są gotowi podjąć działania w celu obrony swoich interesów w regionie Bliskiego Wschodu. Ewentualne inicjatywy Londynu, Paryża i Berlina miałyby „zniszczyć u źródła zdolność Iranu do wystrzeliwania rakiet i dronów” - przypomniała agencja AFP.

Wszystkie trzy kraje zapewniły, że te przedsięwzięcia - o ile zostałyby podjęte - miałyby charakter stricte obronny.



Ludzie oglądają gruzy zavalonego budynku w pobliżu placu Ferdousiego w Teheranie. Ataki Izraela i Stanów Zjednoczonych na Iran trwają od 28 lutego

Iran odpowiedział na sobotni atak USA i Izraela, ostrzegając bazy wojskowe USA w regionie, a także Izrael. Siły państw grupy E3 - Niemiec, Francji i Wielkiej Brytanii - także stacjonują w tej części świata. Dotychczas nie ma informacji o stratach wśród personelu tych krajów w wyniku irańskich ataków rakietowych i dronowych.

Izrael gotowy na kilkutygodniową kampanię

Tymczasem rzecznik armii Izraela podpułkownik Nadaw Szoszani poinformował we wtorek, że wojsko przygotowuje się do trwającej kilka ty-

godni kampanii przeciwko Iranowi, ale wysłanie sił lądowych jest mało prawdopodobne.

- Przygotowaliśmy ogólny plan na kilka tygodni działań - powiedział ppłk Szoszani na briefingu, dodając, że czas trwania kampanii może ulec zmianie w zależności od rozwoju sytuacji. Dotychczasowe postępy określił jako pozytywne.

Premier powiedział w poniedziałek, że wojna USA i Izraela z Iranem może potrwać „trochę czasu”, ale nie potrwa latami

Zapytany, czy Izrael mógłby wysłać wojska lądowe do Iranu, Szoszani odpowiedział, że jest to mało prawdopodobne. - Nie sądzę, aby było to obecnie prawdopodobne - powiedział, dodając, że nie zetknął się osobiście z koncepcją takiej operacji.

Izrael i Stany Zjednoczone przeprowadzają naloty na Iran od soboty, co wywołało irański odwet.

Premier Izraela Benjamin Netanjahu powiedział w poniedziałek, że wojna USA i Izraela z Iranem może potrwać „trochę czasu”, ale nie potrwa latami. PAP

DROBNE

Centralne Biuro Reklam i Ogłoszeń
al. IX Wieków Kielc 4, 25-516 Kielce
tel. 500-324-230
brio@echodnia.eu; www.echodnia.eu

**RUBRYKI
W OGŁOSZENIACH
DROBNYCH**

■ FINANSY BIZNES ■ GASTRONOMIA ■ HANDLOWE
■ KOMUNIKATY ■ MATRYMONIALNE ■ MOTORYZACJA
■ NAUKA ■ NIERUCHOMOŚCI ■ PRACA ■ ROLNICZE
■ RÓŻNE ■ TURYSTYKA ■ USŁUGI ■ USŁUGI KAMIENIARSKIE
■ USŁUGI POGRZEBOWE ■ ZDROWIE ■ ZWIERZĘTA
■ ŻYCZENIA/PODZIĘKOWANIA

AUTOREKLAMA

Gastronomia

USŁUGI

RÓŻNE przyjęcia okolicznościowe:
chrzty, komunie, wynajęcie sali na 18-
tki, na 50 osób, dania domowe. TANIO
I SMACZNIE!!! Tel. 501-149-920

TELEMAGAZYN

**Twój wybór programów
telemagazyn.pl**

REKLAMA

0011487614

KOMUNIKAT

Działając na podstawie art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (t.j. Dz.U. z 2024 r. poz. 1145 z późn. zm.),
Burmistrz Sędziszowa
informuje o wywieszeniu w dniu 27 lutego 2026 r. na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Sędziszowie, ul. Dworcowa 20, oraz na stronie internetowej Urzędu, podając do publicznej wiadomości, wykaz nieruchomości będącej własnością Gminy Sędziszów przeznaczonej do oddania w dzierżawę w drodze bezprzetargowej
- stosownie do Zarządzenia Nr BM.120.25.2026 Burmistrza Sędziszowa z dnia 27 lutego 2026 r.

Politico: USA tracą w Iranie zapasy pocisków, których Ukraina rozpaczliwie potrzebuje

Anna Nagel
Waszyngton

Rosnące zaangażowanie USA w działania na Bliskim Wschodzie budzi zaniepokojenie europejskich polityków. Obawiają się, że Waszyngton straci zainteresowanie wywieraniem presji na Rosję ws. Ukrainy.

Jak napisał we wtorek portal Politico Europejczycy obawiają się, że z powodu zaangażowania na Bliskim Wschodzie USA stracą zainteresowanie wywieraniem nacisków na przywódcę Rosji Władimira Putina, by zawarł pokój z Ukrainą.

Dziennikarze podkreślają, że trwająca operacja przeciwko Iranowi jest priorytetem dla planistów Pentagonu i Białego Domu. „Praktyczne skutki uwikłania się Stanów Zjednoczonych



Donald Trump zapewnia, że amunicji nie zabraknie

w przedłużający się konflikt na Bliskim Wschodzie mogą być nawet poważniejsze niż skutki polityczne: Ukraina może zostać pozbawiona amerykańskiej broni, której potrzebuje, aby stawiać opór przeprowadzanym codziennie przez Rosję atakom rakietowym” - czytamy.

Portal przypomniał, że jeszcze zanim Stany Zjednoczone rozpoczęły naloty na Iran, urzędnicy w Waszyngtonie wyrażali obawy, że taki konflikt mógłby uszczuplić amerykańskie zapasy broni.

Wysoki rangą urzędnik jednego z rządów europejskich powiedział Politico, że USA zużyły już wiele zasobów, w tym pocisków przechwytyjących. W jego ocenie może to skłonić administrację Trumpa do skupienia się na uzupełnieniu własnych zasobów, kosztem udostępnienia pocisków rakietowych na sprzedaż Europie i Ukrainie.

Tymczasem - jak zauważył portal - to właśnie amerykańskie pociski przechwytyjące PAC-3 dla systemów obrony powietrznej Patriot są postrzegane przez Ukrainę jako kluczowe do zestrzeliwania rosyjskich rakiet.

Trump o zapasach amunicji

Nasze zapasy amunicji „klasy średniej i średnio wysokiej” nigdy nie były tak duże - zapewnił we wtorkowym wpisie na platformie Truth Social prezydent USA Donald Trump. Dodał, że w związku z tym „wojny mogą trwać bez końca” i z sukcesami, przy korzystaniu jedynie z tych zasobów”. Zarzucił też byłemu prezydentowi Joe Bidenowi, że oddał zaawansowaną broń Ukrainie.

„Śpiący Joe Biden poświęcił cały swój czas i pieniądze naszego kraju, DAJĄC wszystko P.T. Barnum (Zełenski!) Ukrainy - warte Setki Miliardów Dolarów - i chociaż oddał tak wiele z tego, co miało najwyższą wartość (ZA DARMO!) i nie zadał sobie trudu, aby to zastąpić” - napisał Trump. PAP

Matura próbna 2026. Harmonogram i najważniejsze informacje dla uczniów

Magdalena Konczal
Edukacja

Rusza matura próbna 2026 z Centralną Komisją Egzaminacyjną. Obejmuje trzy obowiązkowe przedmioty na poziomie podstawowym: język polski, matematykę i język angielski.

Próbne egzaminy odbędą się według następującego planu: 4 marca (środa), godzina 9 - język polski (poziom podstawowy); 5 marca (czwartek), godzina 9 - matematyka (poziom podstawowy); 6 marca (piątek), godzina 9 - język angielski (poziom podstawowy)

Centralna Komisja Edukacyjna rekomendowała, aby szkoły przeprowadziły diagnozę w warunkach możliwie podobnych do właściwej matury, czyli między innymi z zachowaniem godziny rozpoczęcia, pracy samodzielnej oraz zasad wypełniania odpowiedzi.

Arkusze egzaminacyjne mają zostać udostępnione



FOT. ARCHIWUM

Arkusze egzaminacyjne mają zostać udostępnione w dniu, w którym będzie przeprowadzany egzamin próbny z danego przedmiotu

w dniu, w którym będzie przeprowadzany egzamin próbny z danego przedmiotu, tak aby mogły z nich skorzystać również osoby piszące poza szkołą.

Przeprowadzenie próbnego egzaminu maturalnego jest

dobrowolne. Oznacza to, że szkoła może, ale nie musi organizować diagnozy. Jeśli jednak się na nią zdecyduje, warto potraktować ją jak próbę generalną: z czasem, ciszą i samodzielną pracą - dokładnie tak, jak na maturze w maju.

Osoby, które z różnych powodów nie przystąpią do egzaminu próbnego w szkole, będą mogły pobrać arkusz w dniu egzaminu i rozwiązać go samodzielnie. Warto wtedy pracować „na czas”, a po publikacji klucza lub zasad oce-

niania sprawdzić wyniki i zapisać tematy, które wymagają powtórki.

Centralna Komisja Egzaminacyjna uznaje za nieuzasadnione wystawianie ocen liczbowych lub literowych na podstawie wyników egzaminu próbnego. Znacznie ważniejsza jest informacja zwrotna: co jest zrobione dobrze, a co wymaga poprawy. Wyniki próbnej matury mogą pomóc uczniom i nauczycielom zaplanować skuteczne powtórki, a samo przeprowadzanie egzaminu - ma sprawić, że maturzysta zapozna się z formułą i będzie wiedział, w jaki sposób przenosić odpowiedzi na kartę odpowiedzi.

Matura próbna będzie jednym z kluczowych elementów tych przygotowań - pozwoli sprawdzić wiedzę w warunkach zbliżonych do egzaminu właściwego, ośwoić się z arkuszem i zobaczyć, jak wygląda presja czasu.

Oprócz udziału w próbnej maturze warto regularnie: roz-

wiązywać arkusze z ubiegłych lat, analizować zasady oceniania, ćwiczyć zadania w ograniczonym czasie, powtarzać zagadnienia sprawiające największą trudność.

Najlepsze efekty daje systematyczność. Lepiej pracować 30-40 minut dziennie niż uczyć się wszystkiego na ostatnią chwilę. Poniżej wskazówki, jak przygotowywać się do matury z poszczególnych przedmiotów obowiązkowych.

W przypadku matury z języka polskiego warto dowiedzieć się, jak napisać notatkę syntetyzującą, a także powtórzyć informacje o lekturach.

Jeżeli chodzi o matematykę kluczowa jest praktyka. Warto codziennie wykonywać kilka zadań z różnych działów.

Język angielski, choć jest uznawany za najłatwiejszy, również wymaga pewnych przygotowań. Można na przykład słuchać nagrań w języku angielskim (podcastów, krótkich materiałów wideo).

REKLAMA

0011485749



UNIWERSYTET
RADOMSKI

BEZPŁATNE STUDIA

Stacjonarne



www.uniwersytetradomski.pl



Jak przygotować się do matury i podejść do egzaminu bez stresu? Siedem złotych rad

Małgorzata Meszczyńska
Edukacja

Dużo materiału i coraz mniej czasu do matury? Jak zorganizować powtórki, na co zwrócić uwagę i w jaki sposób zaplanować sobie naukę? Jak opanować stres?

Poznaj sprawdzone sposoby na przygotowania do trudnych i wymagających egzaminów.

Wysypiaj się

O tym, że sen jest ważny, nie trzeba chyba nikogo przekonywać. Jego braki szybko da się odczuć przez pogorszenie pamięci, złe samopoczucie, a nawet uczucie wyczerpania i obniżenie nastroju. Brak odpowiedniej ilości snu może powodować trudności w koncentracji, może też obniżać wydajność. Niewyspany maturzysta ślęczący nad notatkami raczej niewiele z nich zapamięta. Sen pomaga w procesie konsolidacji pamięci i uczenia się



Jak zorganizować powtórki, na co zwrócić uwagę i w jaki sposób zaplanować sobie naukę? Jak opanować stres przed wejściem do sali, w której odbywa się matura?

Spaceruj

Jeśli nie uprawiasz regularnie sportu, a aktywność fizyczna nie jest twoją mocną stroną, wyrób sobie nawyk spacerowania. Postaraj się codziennie wyjść z domu. Nawet jeśli nie masz psa, wyprowadzaj re-

gulamie na spacer... swoją przeciążoną nauką głowę.

Jak zjeść słonia?

Od pytania o to, jak zjeść słonia, zaczyna się wiele szkoleń i wykładów dotyczących gospodarowania czasem, organizacji

dnia, planowania i skutecznej realizacji zadań. Odpowiedź jest niezwykle prosta: słonia należy zjadać po kawałku. Oznacza to, że do dużych zadań - a takim z pewnością jest przygotowanie się do matury, trzeba podejść strategicznie.

Śmiej się

Śmiech może mieć pozytywny wpływ na skuteczność nauki. Jest naturalnym sposobem redukcji stresu i ma bezpośredni wpływ na poprawę nastroju. Może pomóc w zachowaniu zdrowego podejścia do nauki i zwiększeniu motywacji. Śmiech rozluźnia, a także pomaga w uwalnianiu endorfin. Ten proces natomiast poprawia samopoczucie i koncentrację.

Poczuj smak sukcesu

Wyobraź sobie, jak poczujesz się po zdaniu matury. Wizualizacja i wyobrażanie sobie pozytywnych rezultatów i uczuć po zdaniu egzaminu może poprawić motywację do nauki. Wizualizacja jest techniką, która polega na wyobrażeniu sobie konkretnego celu lub sytuacji. To pomaga poczuć sukces, a w efekcie zwiększa motywację do działania w tym kierunku. Wizualizacja także pozwala na przełamanie barier mentalnych i poprawę pewności siebie.

To zwykli ludzie

Egzaminy ustne wywołują sporo emocji i obaw wśród maturzystów. Jeśli paraliżuje cię myśl o występie przed komisją egzaminacyjną - spróbuj uświadomić sobie, że egzaminatorzy to zwykli ludzie, którzy mają swoje słabości i wady. Takie podejście może być pomocne w opanowaniu stresu podczas egzaminu maturalnego.

Czy świat się zawali?

W gąszczu rad, aby myśleć pozytywnie, pomyśl żeby nakreślić sobie czarny scenariusz wygląda dziwnie? Możliwe. To jednak skuteczny sposób, aby ośwoić lęk. Wyobraź sobie, że oblewasz maturę. Co się wtedy stanie?

Wyobrażanie sobie czarnego scenariusza, uświadomienie sobie, że świat się nie skończy i przemyślenie alternatywnego planu może być skuteczną strategią w radzeniu sobie ze stresem przed egzaminem.

Magdalena Ignaciuk

REKLAMA

0011486204



**Uniwersytet
Jana Kochanowskiego
w Kielcach**

Twój Region Twoja Uczelnia Twoja Przyszłość



 <https://ujk.edu.pl/rekrutacja/>

REKLAMA

0011488558



PSK Politechnika Świętokrzyska

Tu zaczyna się Twój wpływ!



REKLAMA

0011486861



ANS KIELCE

AKADEMIA NAUK STOSOWANYCH IM. PROF. EDWARDA LIPIŃSKIEGO W KIELCACH

Oferta studiów dziennych i zaocznych:
KIERUNKI STUDIÓW ANS:

- ✓ Administracja
- ✓ Zarządzanie i coaching
- ✓ Bezpieczeństwo wewnętrzne
- ✓ Kosmetologia
- ✓ Prawo
- ✓ Pielęgniarstwo
- ✓ Ekonomia
- ✓ Studia podyplomowe
- ✓ Finanse i rachunkowość

Masz pytania?
41 345 13 13
ans@lipinski.edu.pl

@ANSKielce **@ANSKielce**



ZESKANUJ KOD I DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ!

AKADEMIA LIPIŃSKIEGO W KIELCACH, UL. JAGIELLOŃSKA 109A

WWW.LIPINSKI.EDU.PL | WWW.PODYPLOMOWE.LIPINSKI.EDU.PL

„Jesteś cudowną mamą i dzielną kobietą” – powtarzam sobie

Agnieszka Kaczorowska na InstaStories Fot. Adam Jankowski



Z ŻYCIA GWIAZD

Agnieszka Włodarczyk jest dobrej myśli

Celebrytka mieszka w Dubaju wraz ze swym partnerem Robertem Karasim i ich synem. Po ataku Izraela na Irak napisała na Instagramie, że z jej mieszkania słychać wybuchy. „Póki co wszystko tutaj działa normalnie. Tramwaje jeżdżą, ludzie jeżdżą w samochodach. (...) Bądźmy dobrej myśli” – napisała do swych fanów.

Klaudia Halejcio płaci spore rachunki

Celebrytka jest posiadaczką luksusowej posiadłości, wartej 12 mln zł. W swoim domu ma m.in. siłownię, basen i salę kinową. Halejcio ostatnio pożałowała się na Instagramie, że musi za to płacić spore rachunki. „Daj spokój, wiecie, ile kosztuje prąd?! Ile okna się myją? Nie, wcale nie ma co zazdrościć” – stwierdziła.

Agnieszka Hyży nie chce się rozbić

Dziennikarka urządziła niedawno w internecie sesję pytań i odpowiedzi ze swymi fanami. Kiedy jedna z internetek spytała, czy Hyży planuje jeszcze dalsze potomstwo, zirykowała się i napisała: „Można głośno trąbić, że takich pytań się nie zadaje, a i tak zawsze kilka się pojawi. A wiecie co? Każda odpowiedź będzie zła. To trochę jak rozebrać się na środku ulicy i powiedzieć: »Patrzcie na mnie«. Więc odpowiem: nie wykluczam. I nie kaźcie kobiecie rozbić się na rynku!” – podsumowała.

(GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa



W TELEWIZJI



Amber Alert TV Puls, 20:00

W Louisville dochodzi do porwania siedmioletniej dziewczynki. Gdy Jaq oraz Shane otrzymują komunikat o zdarzeniu, pojmują, że znajdują się tuż za samochodem porywacza. Bez wahania rozpoczynają pościg, by ocalić dziecko.

Przygody Sherlocka Holmesa

TVP Kultura, 21:50
Serial skupia się na Sherlocku Holmesie, oraz jego towarzyszu, dr. Watsonie. Razem rozwiązują skomplikowane zagadki kryminalne, które wydają się niemożliwe do rozwikłania. W rolach głównych występują Jeremy Brett i David Burke.

Powidoki TVP 1, 23:05

Intymny zapis ostatniego okresu życia pioniera awangardy w Polsce lat 20. i 30. XX w., Władysława Strzemińskiego, artysty, który nie poddał się obowiązującemu socrealizmowi i doświadczył dramatycznych skutków swoich wyborów. W głównej roli Bogusław Linda.

Człowiek z blizną: historia Ala Capone

TVP Dokument, 23:15
Opowieść o Al Capone, który w latach 20. XX w. stał na czele przestępczego imperium. Jego królestwo hazardu i przemytu wydawało się nietykalne, aż do przełomowych wydarzeń w 1929 roku.

KRZYŻÓWKA NR 34

Poziomo:

- 3) as, król i dama w jednym kolorze,
10) polski serial komediowy z ławeczką,
11) program typu reality show w TVN,
12) auto z turyńskiej fabryki,
13) mało wartościowy utwór literacki,
15) motylkowa roślina pastewna,
17) sucha kielbasa jak ser,
18) gra z kulami i pachotkami,
20) może dopaść nawet najzdrowszego,
22) poetycko o wiosennej pracy polowej,
23) ośmieszenie się, kompromitacja,
26) orlica z lasów sosnowych,
28) dawniej plac we wsi lub karczowisko w lesie,
29) kuzyn psa, lis polarny,
32) ... Santana, wirtuoz gitary,
34) z dużej chmury mały deszcz,
35) obuwie dla domatora i pantoflarza,
36) finansowa klapa, bankructwo,
37) żołnierz z elitarniej formacji wojskowej.

Pionowo:

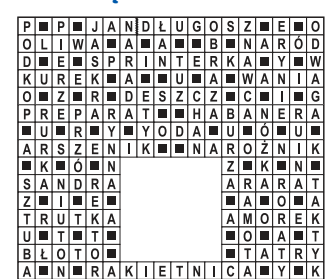
- 1) bezbłędnie przepowiada, przyszłość,
2) znak na ciecie, piętno,
3) leżanka z poduszkami i wałkami,
4) mówienie nieprawdy, łganie,
5) od przedszkola do uniwersytetu,



- 6) Waszyngton lub Montevideo,
7) zna swój zawód, fachowiec,
8) śpiew zbiorowy jedno lub wielogłosowy,
9) ktoś poszkodowany w wypadku drogowym,
14) muza z maską komiczną,
16) rzadki, kowalny metal,
19) zwój papieru, rulon,
21) zarost, atrybut świętego Mikołaja,

- 24) pozuje malarzowi lub rzeźbiarzowi,
25) popularna roślina kwiatowa,
27) dawna nazwa stopu metali,
28) ziemniaczana lub rybna,
30) tytułowy bohater powieści Haśka,
31) ozdoba męskiej koszuli,
33) tkanina w wypukłe prążki,
34) „znudzony” pies pokojowy.

ROZWIĄZANIE NR 33



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Odważna decyzja przyniesie dziś spokój. Horoskop dzienny zapowiada, że szczerą rozmowę otworzy przed tobą nowe możliwości.

Ryby (19.02 - 20.03)

Cierpliwość ci się opłaci. Horoskop na dziś wyraźnie wróży, że rodzinne wsparcie da ci siłę do realizacji powziętych planów i marzeń.

Baran (21.03 - 19.04)

Niespodziewana wiadomość odmieni rytm dnia. Horoskop dzienny na środę mówi, że wprowadzi ekscytację oraz świeże pomysły.

Byk (20.04 - 20.05)

Zadbaj o domowe sprawy. Horoskop dzienny zapowiada, że harmonia w sercu przełoży się dzisiaj na sukces w innych obszarach.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)

Twoja charyzma będzie przyciągać ludzi. Horoskop na dziś mówi, że odważne wystąpienie zapewni uznanie i nowe szanse.

Rak (22.06 - 22.07)

Precyzja i spokój pomogą rozwiązać trudny problem, który od dawna wymagał uwagi. Horoskop dzienny na środę wróży udany dzień.

Lew (23.07 - 22.08)

Spotkanie z kimś bliskim przyniesie równowagę emocji i inspirację do zmian. Horoskop dzienny radzi wykonać te okoliczności.

Panna (23.08 - 22.09)

Intuicja podpowie właściwy krok. Horoskop na dziś to wskazówka, by zaufać sobie i nie zwlekać z decyzją. Dobrze na tym wyjdiesz...

Waga (23.09 - 22.10)

Energia sprzyja podróżom i nauce, więc horoskop dzienny na środę radzi wykonać dzień na rozwój oraz nowe wyzwania.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Konsekwencja w działaniu przyniesie stabilność finansową oraz spokojny wieczór. Horoskop dzienny mówi, że postanowisz to jakoś uczcić.

Strzelec (22.11 - 21.12)

Kreatywność otworzy drzwi do ciekawych projektów i nieoczekiwanych znajomości. Horoskop na dziś zapowiada, że sporo osiągniesz. **Koziorożec (22.12 - 19.01)** Wrażliwość stanie się dzisiaj twoją siłą. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że pomoże ci to zbudować głębsze relacje i zaufanie.

Władimir Semirunnij: Cenię w Polakach, że dotrzymują słowa

Rozmawiał Zbigniew Czyż
redakcja@polskapress.pl

ŁYŻWIARSTWO SZYBKIE. Rozmawiamy z Władimirem Semirunnijem, wicemistrzem olimpijskim z Mediolanu-Cortiny 2026 w łyżwiarstwie szybkim na dystansie dziesięciu kilometrów.

Srebrny medal na igrzyskach we Włoszech to twój wielki sukces. Jest jednak jakiś niedosyt, że mogłeś wywalczyć złoto?
Zawsze może być lepiej, ale muszę powiedzieć, że jechało mi się wtedy naprawdę bardzo ciężko. Łód, jak na dystans dziesięciu kilometrów, był nie najlepiej przygotowany. Na wszystkich innych dystansach, poza tym, pobito rekordy olimpijskie.

Twój przypadek pokazuje, że ciężką pracą i konsekwencją można sporo osiągnąć. Jak długo pracowałeś na ten sukces?

Za mną piętnaście lat treningów. Ale wiem, że muszę włożyć jeszcze więcej pracy, aby kiedyś spełnić kolejne marzenie i wywalczyć złoty medal olimpijski.

Po wywalczeniu srebra na twoje konto wpłynęło co najmniej milion złotych, jak zamierzasz wykorzystać te dosyć duże pieniądze?

Chcę mieszkać w Polsce, więc na pewno mam plan, aby kupić tutaj mieszkanie, do którego chciałbym wracać po każdym



Władimir Semirunnij, Karolina Bosiek i Damian Żurek, podczas powitania z kibicami w Tomaszowie Mazowieckim

zawodach i mieć takie poczucie, że to jest mój dom.

Przed igrzyskami dziennikarzom trudno było wymówić i napisać twoje nazwisko. Teraz pewnie to się zmieni?

Będę aktualizował swoje imię i nazwisko na język polski, żeby dobrze brzmiało i dobrze było

napisane. Semirunnij brzmi trochę dziwnie, dlatego chciałbym, to zaktualizować, żeby było dobrze. Jak się będę nazywał? Na razie o tym rozmawiamy i nie chcę zdradzać szczegółów.

Jak czujesz się w naszym kraju?
Mieszkam od dwóch i pół roku w Polsce i nie mam prawa na nic

narzekać. Mogłem się skupić tylko na codziennym treningu. W Polakach cenię m.in. to, że jeśli ktoś mi coś zaproponuje, to dotrzyma słowa. Tak było chociażby w przypadku moich starań o polskie obywatelstwo.

W tym tygodniu minęły cztery lata od rosyjskiej agresji na Ukrainie. Gdy to się stało, od razu podjąłeś decyzję, że chcesz wyjechać z Rosji?

To się nie stało w pierwszym dniu, pamiętam, że startowałem wtedy w mistrzostwach świata juniorów. Ale niedługo potem zdałem sobie sprawę, że jeżeli chcę kontynuować karierę na wysokim poziomie i coś osiągnąć, to muszę wyjechać.

Rosja, to w twoim życiu już etap zamknięty?

Nie chcę wracać do Rosji, chcę mieszkać w Polsce. Mam nadzieję, że tutaj w kraju będę miał możliwość spotkania się za jakiś czas z moją rodziną i przyjaciółmi. Na razie takiej możliwości nie ma.

Pozostaniesz przy specjalizacji na dziesięć tysięcy metrów, czy dystans o połowę krótszy też będzie twoim priorytetem?

Dystans pięciu kilometrów jest podobny do dziesięciu, ale potrzebuję na nim większej praktyki i na pewno z niego nie zrezygnuję. Na pięć tysięcy jestem brązowym medalistą mistrzostw świata, choć nie kryję, że „dziesiątkę” lubię trochę bardziej. ©

Emocje ćwierćfinału Pucharu Polski w Bydgoszczy i Poznaniu

Jacek Czaplewski
redakcja@polskapress.pl

Wieczorem poznamy drugiego i trzeciego półfinalistę Pucharu Polski. Najpierw o emocje zadbają Zawisza Bydgoszcz i Chojniczanka Chojnice. Potem Lech Poznań z Górnikiem Zabrze.

W tym roku mija dwanaście lat od niespodziewanego triumfu Zawiszy Bydgoszcz w Pucharze Polski. Zespół z kujawsko-pomorskiego jako pierwszy wygrał finał na PGE Narodowym w Warszawie. A krótko potem zniknął na trwałe ze szczebla centralnego.

Dziś jako wicelider swojej trzecioligowej grupy spróbuje o sobie przypomnieć. Ma za sobą tylko jedno przetrwanie po przerwie zimowej (tak jak i resztą rywal). Jeszcze bez pozyskanego z Podbeskidzia Bielsko-Biała pomocnika Wojciecha Szumilasa rozbił Noteć Czarnków, wygrywając 5:0.

Teraz skala trudności lawinowo wzrasta. Podopiecznym Adriana Stawskiego przyjdzie stawić czoła drugoligowej Chojniczance Chojnice, która z krajowych rozgrywek wyrzuciła przecież samą Koronę Kielce. To spotkanie rozpocznie się o godzinie 17.30. Transmisję w paśmie otwartym przeprowadzi TVP Sport.

PZPN do poprowadzenia zawodów oddelegował doświadczonego sędziego Sebastiana Krasnego z Krakowa. Od ostatniego bezpośredniego meczu minęła prawie dekada. Wtedy w pierwszej lidze górą był Zawisza po голу emerytowanego już Sylwestra Patejuka.

Zaraz po spotkaniu w Bydgoszczy czeka nas prawdziwy hit tej rundy - w Poznaniu przy Bułgarskiej, zaplanowany na godzinę 20.30.

Lech na papierze jest mroźnym faworytem. Ostatnio bowiem wyjątkowo imponuje, o czym świadczy seria sześciu wygranych z rzędu. Dzięki niej awansował na podium PKO Ekstraklasy i do 1/8 finału Ligi Konferencji. W weekend w szalonych okolicznościach pokonał Raków Częstochowa (4:3). Przy wszystkich golach pomagał będący w świetnej formie Ali Gholizadeh, który sam jednak na listę strzelców się nie wpisał.

- To był nasz najlepszy mecz w tym sezonie - nie ukrywał w niedzielny wieczór trener Niels Frederiksen.

Jeszcze nie wiadomo jaki dokładny skład Duńczyk pošle na Górnika Zabrze. Kolejorz ma jednak w kim wybierać. Bohaterem decydującej akcji został przecież nie Mikael Ishak, ale jego zmiennik w ataku Yannick Agnoro.

Górnika czeka więc karkołomne zadanie, tym bardziej że sam jest w kiepskiej formie (bez zwycięstwa w czterech ostatnich meczach), a miesiąc temu w Poznaniu przegrał (0:1). Cóż jednak szkodzi spróbować? Puchar Polski to w końcu najkrótsza droga do europejskich pucharów (gwarantuje eliminację Ligi Europy), w których przy Roosevelta nie zasmakowali od ośmiu lat.

- Piłkarze bardzo chcą się przełamać - zapewnia trener Michał Gasparik. Do wtorku sprzedano na mecz ponad 12 tys. biletów. Zagwizdzą sędzia Tomasz Kwiatkowski z Warszawy. Transmisja również w TVP Sport.

W czwartek czwórka półfinalistów Pucharu Polski uzupełni występującą na czwartym poziomie rozgrywek w IV grupie III ligi Avia Świdnik lub faworyzowany ubiegłoroczny wicemistrz Polski Raków Częstochowa. ©

Świątek poznała swoją ścieżkę w Indian Wells

Jacek Kmiecik
redakcja@polskapress.pl

Organizatorzy turnieju WTA 1000 Indian Wells Open w Kalifornii rozlosowali drabinki główne singlistek i singlistów.

Iga Świątek, jak wszystkie rozstawione tenisistki, otrzymała w pierwszej rundzie wolny los i zmagania w Indian Wells rozpocznie dopiero od 1/64 finału.

Rozstawiona z numerem 2 sześciokrotna triumfatorka Wielkiego Szlema i dwukrotna zwyciężczyni Indian Wells w drugiej rundzie może trafić na zajmującą 93. miejsce w rankingu Brytyjkę Francescę Jones lub kwalifikantkę. W 1/32 finału Świątek na swojej drodze może zmierzyć się z Greczynką Marią Sakkari, z którą przegrała ostatnio w ćwierćfinale Qatar Open w Doha. W swojej ćwiartce najlepsza polska rakietka w ćwierćfinale wy-



Iga Świątek ma szansę przejść do historii jako trzykrotna triumfatorka turnieju w Indian Wells

losowała obrończynię tytułu Rosjankę Mirrę Andriejewą, a jeśli uda jej się przebrnąć tę przeszkodę, to o finał zagrać może z rozstawioną z nr. 3 Jeleną Rybakina lub z nr. 5 Jessicą Pegulą.

W finale czekać będzie zwyciężczyni górnej części drabinki - „jedyńka” Aryna Sabalenka, która w ćwierćfinale może zmie-

rzyć się z rozstawioną z numerem 6 Amerykanką Amandą Anisimową lub jej rodaczką „Coco” Gauff, która w swojej ćwiartce ma główną rywalkę w osobie Włoszki Jasmine Paolini.

W dolnej połowie drabinki Świątek znalazły się dwie polskie rakietki: Magda Linette i Magdalena Fręch.

Na początek Linette spotka się z 82. w rankingu Amerykanką Ashlyn Krueger. Potem wpada na rozstawioną z numerem 19 Rosjankę Ludmiłę Samsonową, a następnie na starą znajomą Ukrainkę Elinę Switolinę. W 1/16 finału czekać może Andriejewa.

Fręch ścieżkę w Indian Wells zaczyna od pojedynku z kwalifikantką, a w drugiej rundzie trafia na rozstawioną z nr 12 Szwajcarce Belindę Bencić. Kolejną przeciwniczką może być Belgijka Elisa Martens, a w 1/16 finału czekać zapewne będzie zwyciężczyni pary Pegula - Jelena Ostapenko.

Hubert Hurkacz startuje z Amerykaninem Aleksandrem Kovacenicem, a potem czeka go bój z rozstawionym z nr 31 Francuzem Corentinem Moutetem, by w 1/32 finału zagrać z Novakiem Djokoviciem lub Kamilem Majchrzakiem, który najpierw ma do pokonania Francuza Giovanniego Mpetshi Perricarda. ©



Lech Poznań i Raków Częstochowa mają szansę awansować do półfinału Pucharu Polski. O piłkę walczą Pablo Rodriguez (z lewej) i Patryk Makuch

Dzień Kobiet w Hali Legionów. Dużo atrakcji dla pań podczas meczu

Dorota Kułaga
dorota.kulaga@polskapress.pl

KIELCE. W niedzielę, 8 marca, w Hali Legionów odbędzie się mecz Orlen Superligi. Industria Kielce zagra z brązowym medalistą poprzedniego sezonu Rebudem KPR Ostrowia Ostrów Wielkopolski.

Spotkanie rozpocznie się o godzinie 12.30. Z okazji Dnia Kobiet organizatorzy przygotowali wiele atrakcji dla pań, między innymi możliwość wyprowadzenia zawodników na mecz. - Przygotowaliśmy wiele atrakcji. Najciekawszą propozycją jest organizacja kobiecej eskorty zawodników obu zespołów podczas przedmeczowej prezentacji. Już teraz ogłaszamy zapisy - zgłaszać się można na adres e-mail klub@kielcehandball.pl, a w treści maila podać swoje nazwisko, wiek i numer telefonu. Zgłoszenia przyjmujemy wyłącznie od kobiet pełnoletnich, a wystanie zgłoszenia jest równoznaczne z akceptacją zgód marketingowych oraz wizerunkowych. Do dyspozycji mamy 32 miejsca, a w przypadku zgłoszeń od większej liczby pań, jeden z zawodników Industriad Kielce dokona losowania, które transmitowane będzie na żywo w naszych mediach społecznościowych. Zapraszamy do zabawy! - mówi Marcin Batóg, manager do spraw komunikacji w Industriad Kielce.

Kielecki klub zachęca też panów, żeby nagrali wideożyczenia dla (swoich) kobiet i wysłali je za pośrednictwem strony <https://iskra.smartside.pl/>. Wszystkie zostaną wyemitowane podczas meczu na telewizorze. W formularzu należy podać do siebie dane kontaktowe (zwłaszcza numer telefonu), bo autor najciekawszych życzeń otrzyma od partnera klubu - kwiaciarni Laboratorium Zieleni piękny bukiet kwiatów, który będzie mógł na parkiecie wręczyć swojej kobiecie.

Wszystkie panie klubu zachęca do skorzystania z kodu „DZIENKOBIE” podczas kupowania biletu na niedzielny mecz. Wykorzystać go należy na stronie bilety.kielcehandball.pl, a wtedy uzyska się specjalny rabat - wejściówka na to spotkanie będzie kosztować 1 zł.

Co więcej, mecz 22. kolejki ORLEN Superligi pomiędzy Industriad Kielce, a Rebudem KPR Ostrowia sędziować będą kobiety - Sylwia Bartkowiak oraz Weronika Łakomy. Będzie to kolejny symbol obchodzonego wtedy Dnia Kobiet w Hali Legionów.

Na trybunach zasiądą zawodniczki klubów sportowych z Kielca i okolic - swój udział zapowiedziały przedstawicielki Korony Handball oraz zapaśniczki Znicza Chęciny. Oczywiście, kobiety dokonają symbolicznego pierwszego podania oraz wręczą nagrodę MVP. ©



Dla kobiet, które 8 marca przyjdą do Hali Legionów, Industria Kielce przygotowała dużo atrakcji

PIŁKA NOŻNA

W weekend 28 lutego - 1 marca ruszyły rozgrywki w Betclic 3. Lidze i Keeza 4. Lidze Świętokrzyskiej. Z tej okazji Świętokrzyski Związek Piłki Nożnej przygotował niespodziankę. To ligowa aplikacja, która ułatwi śledzenie piłkarskich rozgrywek, głównie na szczeblu okręgu, ale będą też informacje o ligach centralnych, między innymi Koronie Kielce. To pierwsza taka aplikacja stworzona przez regionalny związek piłkarski w Polsce. DOR



FOT. PAWEŁ MAŁECKIE

TENIS STOŁOWY
Zakończyło się walkowerem
W meczu 16. kolejki LOTTO Superligi tenisistów stołowych Polonia Wąchock nie wyszła do stołu. Spotkanie z Baltą AZS AWFiS Gdańsk zakończyło się walkowerem dla gości. DOR

Industria Kielce podejmie w Hali Legionów Sporting

Dorota Kułaga
dorota.kulaga@polskapress.pl

Industria Kielce w środę, 4 marca, w 13. kolejce EHF Ligi Mistrzów podejmie Sporting Lizbona, który po raz pierwszy zagra w Hali Legionów. Początek spotkania o godzinie 20.45.

Kielecki zespół bardzo dobrze prezentuje się w tym roku. Po ograniu One Veszprem i Fuchse Berlin w Lidze Mistrzów nadal ma szansę na trzecie miejsce w fazie grupowej. Musi jednak w środę wygrać ze Sportingiem Lizbona.

Sporting z polską drużyną jeszcze nie przegrał. Pierwszy mecz we wrześniu w Lizbonie zakończył się wygraną zespołu trenera Ricardo Costy 41:37. - Nie wiedziałem, że to pierwszy mecz między tymi zespołami w Kielcach, dla kibiców to na pewno fajne doświadczenie, że poznają nową drużynę - powiedział na przedmeczowej konferencji prasowej kołowy Industriad Theo Monar.

Obserwatorzy tego meczu szczególną uwagę powinni zwrócić na braci Costa - 21-letniego Francisco Costę, czyli „Kiko” oraz dwa lata starszego Martima. Kiko to wybitnie uzdolniony prawy rozgrywający. - W środę będzie niesamowicie trudny mecz. Przyjadą niesamowici zawodnicy: bracia Costa, Salvador. Jestem pod wrażeniem ich gry. Gidsel to zawodnik z in-



Industria Kielce zagra w środę ze Sportingiem Lizbona w Hali Legionów w ważnym meczu Ligi Mistrzów. Na zdjęciu Daniel Dujszabajew

nej planety, ale Francisco Costa jest za nim, moim zdaniem to drugi zawodnik na świecie na tej pozycji. Gdy jest Kiko Costa, to jest wynik. Martim Costa to również świetny zawodnik, maszyna. Bracia mają ogromny głód gry w ofensywie, nie mogą się napatrzyć na ich grę. Ale nie możemy lekceważyć żadnego gracza, bo każdy zawodnik wnosi dużą jakość - podkreślił trener Talant Dujszabajew.

Lepszy ma być tylko Mathias Gidsel. I pokazują to także statystyki tego sezonu EHF Ligi Mistrzów. Duńczyk to najsukieczniejszy zawodnik - zdobył 101 goli, a Portugalczyk w tej klasyfikacji zajmuje trzecie miejsce i ma 80 bramek.

Industria nie będzie mogła zagrać w optymalnym składzie. Pod znakiem zapytania stoi występ Szymona Sički, którego dopadła grypa, i Dylana Nahiego, do składu wróć Arkadiusz Morzyto oraz Klemen Ferlin, którzy nie zagrali w hicie ORLEN Superligi w Płocku. Nie wystąpi Alex Dujszabajew, który nabił się uraz mięśnia dwugłowego i czeka go kilkutygodniowa przerwa.

To będzie ważny mecz również dla układu tabeli, bo jeśli Industria Kielce wygra, to nie tylko będzie to szóste zwycięstwo z rzędu, ale przede wszystkim odskoczy od Sportingu na trzy punkty i na pewno zajmie wyższe miejsce. Jakże? Wiele zależy

od wyniku meczu One Veszprem z Nantes (5 marca) i z Aalborgiem (12 marca). Jeśli Węgrzy któryś z nich przegrają, a kielczanie wygrają w środę oraz w przyszłym tygodniu w Kolstad, to zajmą trzecią lokatę w grupie. Jeśli wygra Sporting, to przeskoczy Industriad w tabeli. Ale i tak ostatnia kolejka zdecyduje o końcowej pozycji wszystkich zespołów, bo kombinacji w tym momencie jest naprawdę dużo.

- Podchodzimy z zimną głową do tego spotkania. Mam plan na grę w obronie, ale ważniejsze będzie, żeby pokazać to na boisku. Musimy wygrać, by mieć życie - powiedział trener Talant Dujszabajew. ©

Korona Kielce przygotowuje się do meczu

Dorota Kułaga
dorota.kulaga@polskapress.pl

Piłkarze Korony Kielce przygotowują się do meczu z Bruk-Betem Termalica Nieciecza, który odbędzie się w sobotę, 7 marca, na Exbud Arenie. Rozpocznie się o godzinie 14.45.

Dla podopiecznych trenera Jacka Zielińskiego to bardzo ważne spotkanie. Po pierwsze chcą wreszcie zdobyć komplet punktów, bo dwa ostatnie mecze przegrali - u siebie 1:2 z Le-

chem Poznań i na wyjeździe z Motorem Lublin 0:2. Co więcej, w tym roku nie odnieśli jeszcze zwycięstwa na Exbud Arenie - przegrali z Zagłębiem Lubin 1:2 i wspomnianym Lechem.

Po rozegraniu 23 kolejek zajmuje dziewiąte miejsce w tabeli z dorobkiem 30 punktów. Różnice punktowe są jednak bardzo małe, bo czwarty w tabeli Górnik Zabrze ma cztery punkty więcej, a będąca na szesnastym miejscu, a więc pierwszym spadkowym Legia Warszawa tylko pięć „oczek” mniej. Punkty są więc bardzo

potrzebne, żeby nie zbliżyć się do strefy spadkowej. W niej, na ostatniej pozycji w tabeli, jest najbliższy rywal. Bruk-Bet Termalica Nieciecza na koncie ma 22 punkty. Zespół ten prowadzi dobrze znany w Kielcach Marcin Brosz, były trener Korony.

W Koronie nie zagra kontuzjowany Konrad Matuszewski. Gotowy do gry jest środkowy obrońca Pau Resta i należy się spodziewać, że wróci do składu, bo bez niego defensywa prezentowała się słabiej. Najważniejsze jednak, to zagrać dwie dobre

połowy, a nie tak jak w ostatnich meczach, tylko jedno solidne 45 minut. - Będziemy chcieli w końcu wygrać przed własną publicznością. Kibice nam dopisują, teraz też jest ciepło, więc na pewno licznie przyjdą na Exbud Arenie, dlatego musimy zrobić wszystko, żeby zdobyć komplet punktów. Moja forma jest coraz lepsza, ale nie jest to jeszcze to, czego od siebie oczekuję - mówi Marcin Cebula, pomocnik Korony, który w Kielcach miał okazję współpracować z trenerem Marcinem Broszem. ©