

Zderzenie dostawczego busa i ciągnika z naczepą koło Białobrzegów. Ranny kierowca busa **strona 6**



FOT. POMOC DROGOWA 24H BIAŁOBRZEGI

Cukrzyca wymaga uważnego planowania posiłków, a lista owoców, które można bezpiecznie jeść, jest pokaźna! To podstawa zdrowej diety **strona 9**

STRONA
ZDROWIA

RADOMSKIE

Echo
Dnia

Środa
1.07.2026

Nr 150 (15 121)

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

Szpital w Radomiu
na Józefowie
uruchomił całodobowy
dużur udarowy
strona 2

Piotr Filipowicz
pozostaje pierwszym
trenerem w Radomce
strona 16

Premiera
pilotażowego odcinka
serialu „Zawód”
w Kozienicach
strona 6

Nr ISSN 0137-902X

Nr indeksu 350-087



SPORT

Radomiak żegna się z Salifou Soumahem.
Dzisiaj mecz z mistrzem Izraela **strona 16**

Ogromny zbiornik wodny z plażami w Radomiu?

Władze Radomia podpisały list intencyjny z Wodami Polskimi dotyczący przygotowania budowy wielofunkcyjnego zbiornika wodnego w dolinie rzeki Pacynki **strona 4**

Ulica Teatralna
rusza w Radomiu.
Przed nami dwa
miesiące plenerowych
spektakli teatralnych
strona 5

Wiele interwencji
radomskich
strażaków - alarmy
dotyczą zagrożenia
czadem
strona 6

DZIURA W JEZDNI CZĘŚĆ DROGI BYŁA ZAMKNIĘTA DLA RUCHU

Zapadła się ważna ulica w Radomiu

Janusz Petz, Patryk Samborski
Radom

W poniedziałek, 29 czerwca, na ulicy Cymerysa-Kwiatkowskiego w Radomiu doszło do zapadnięcia fragmentu jezdni. Ważne połączenie komunikacyjne z Glinic i Śródmieścia na Ustronie było tymczasowo zamknięte dla ruchu.

Miejsce zostało zabezpieczone, a ruch odbywa się już normalnie. Naprawę uszkodzonego fragmentu nawierzchni w najbliższym czasie przeprowadzą Wodociągi Miejskie.

Do zapadnięcia jezdni doszło na fragmencie ulicy Cymerysa-Kwiatkowskiego w pobliżu ronda Romana Dmowskiego. Początkowo konieczne było wprowadzenie zmian w organizacji ruchu, jednak obecnie droga jest już

przejezdna. Uszkodzony fragment nawierzchni został rozkuty i częściowo wypełniony materiałem zabezpieczającym. Miejsce zapadliska zostało odpowiednio oznakowane i wygrodzone, a kierowcy mogą przejeżdżać ulicą z zachowaniem ostrożności.

Do sprawy odniósł się Miejski Zarząd Dróg i Komunikacji, który poinformował, że uszkodzenie nawierzchni nie jest wynikiem działań zarządcy dróg. Jak przekazał, zapadlisko zostało niezwłocznie zabezpieczone, aby zapewnić bezpieczeństwo uczestnikom ruchu. Naprawę uszkodzonego fragmentu jezdni w najbliższym czasie przeprowadzą Wodociągi Miejskie w Radomiu. W sprawach dotyczących przyczyn powstania zapadliska oraz szczegółów robót MZDiK odsyła do miejskiej spółki.

- Miejski Zarząd Dróg i Komunikacji informuje, że uszkodzenie nawierzchni

powstało po przeprowadzonych wcześniej pracach wodociągowych i nie jest wynikiem działań MZDiK. Miejsce zostało niezwłocznie zabezpieczone, aby zapewnić bezpieczeństwo uczestnikom ruchu. Naprawę uszkodzonego fragmentu nawierzchni w najbliższym czasie przeprowadzą Wodociągi Miejskie. W sprawach dotyczących przyczyn powstania zapadliska oraz szczegółów prowadzonych robót należy kontaktować się z Wodociągami Miejskimi - przekazuje Łukasz Kościelniak, rzecznik prasowy MZDiK w Radomiu.

Przypomnijmy, że ulica Cymerysa-Kwiatkowskiego przeszła remont w 2024 roku. W ramach zadania, realizowanego przez Wodociągi Miejskie w Radomiu na Glinicach, wymieniona została sieć wodociągowa i kanalizacyjna, a następnie odbudowano jezdnię oraz chodniki. ©



Dziura w jezdni na Kwiatkowskiego została częściowo zasypana, trzeba jeszcze wylać beton i asfalt.

Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

● Hans Kloss istniał co najmniej w trzech wcieleniach. Najwięcej wspólnego z serialowym herosem miał Mikołaj Beljung – bohater śląskiego podziemia

Jakub Guder
publicysta



KTO WYMYŚLIŁ WIOSŁOWANIE?

Jednym z symboli amerykańskiego mundialu stało się „wiosłowanie” norweskich kibiców. Robili to razem ze swoimi piłkarzami po meczu, wiosłowali w metrze, wiosłowali w Times Square. Jak informuje PAP - przed pałacem królewskim w Oslo wiosłowało nawet 17 tys. osób. Akcję zorganizował były biegacz narciarski Petter Northug. Przypomnijmy, że Norwegia wróciła na mistrzostwa świata po 28 latach przerwy, a po pokonaniu Iraku i Senegalu zapewniła sobie awans do fazy pucharowej. W 1/16 zagra z Wybrzeżem Kości Słoniowej. Humoru nie popsuka Norwegom nawet porażka z reprezentacją Francji na koniec grupowych zmagani.

Pojawił się jednak skandynawski spór - kto to wiosłowanie wymyślił. Oburzyli się Szwedzi, którzy twierdzą, że norwescy wikingowie głównie żeglowali, a szwedzcy chwytały za wiosła. Nie w smak ten gest jest też Duńczykom, którzy także chętnie się dziedziczą Wikingów, ale na mistrzostwach ich nie ma, co odbiera im miano najlepszej, skandynawskiej drużyny. Tymczasem internet zalewają kolejne filmy, w których setki ludzi ubranych w charakterystyczne, czerwone koszulki z krzyżem, udają, że siedzą na łodzi i wykrzykują głośne „Roø!”

Wygląda jednak na to, że trop faktycznie prowadzi do Szwecji. Polska Agencja Prasowa przeprowadziła śledztwo, z którego wynika, że najstarszy dobrze udokumentowany ślad „wiosłowania na sucho” pochodzi z 2009 r. i jest związany z występem szwedzkiego zespołu Amon Amarth. To właśnie fani tej grającej death metal kapeli regularnie siadają na ziemi i wiosłują. Można by ten konflikt rozstrzygnąć na boisku, lecz drabinka tak się ułożyła, że Szwecja i Norwegia spotkać mogą się dopiero w finale.

Tak się zastanawiam - a co byłoby symbolem polskich kibiców, gdybyśmy grali na turnieju? Husarskie skrzydła? A może wspólne śpiewanie „W stepie szerokim...”? Swoją drogą - repertuar mamy mało ambitny: „Kto wygra mecz? Polska!”, „Jesteśmy z Wami, Polacy, jesteśmy z Wami!”, ewentualnie „Jeszcze jeden!”, chociaż to rzadziej. Mam wrażenie, że skończyłoby się na swoim: „Nic się nie stało, Polacy, nic się nie stało!”

Szpital na Józefowie uruchomił całodobowy dyżur udarowy

Patryk Samborski
Radom

Mazowiecki Szpital Specjalistyczny w Radomiu uruchomił całodobowy dyżur udarowy.

Dzięki temu mieszkańcy Radomia i regionu z podejrzeniem udaru mózgu mają otrzymać specjalistyczną pomoc na miejscu, bez konieczności transportu do Warszawy, Kielczy czy Grodziska Mazowieckiego.

Uruchomienie całodobowego dyżuru udarowego oznacza, że szpital przez całą dobę zapewnia kompleksową diagnostykę i leczenie pacjentów z udarem mózgu.

- To ogromna szansa dla naszych pacjentów. W udarze każda minuta ma znaczenie, a szybki dostęp do leczenia decyduje o życiu i sprawności chorego - podkreśla lekarz Przemysław Wielochowski, kierownik Klinicznego Oddziału Neurologii wraz z Pododdziałem Udarowym, odpowiedzialny za wdrożenie całodobowego dyżuru udarowego.

Tromboliza farmakologiczna przynosi najlepsze efekty, jeśli lekarze zastosują ją do 4,5 godziny od wystąpienia objawów. Z kolei trombektomię mechaniczną można przeprowadzić do 6 godzin od ich pojawienia się.

Do najczęstszych objawów udaru należą nagły niedowład ręki lub nogi, zaburzenia mowy oraz asymetria twarzy. W przypadku udaru krwotocznego charakterystycznym objawem jest



Od lewej: dyrektor Paweł Cholewiński, prezes Bożenna Pacholczak oraz kierownik Przemysław Wielochowski.

bardzo silny ból głowy, często połączony z utratą przytomności.

Uruchomienie całodobowego dyżuru udarowego umożliwiło wsparcie Samorządu Województwa Mazowieckiego, który przeznaczył na doposażenie Klinicznego Oddziału Neurologii wraz z Pododdziałem Udarowym ponad 1,8 miliona złotych.

Szpital kupił między innymi 12 monitorów pacjenta z centralą monitorowania, wózki anestezjologiczne, wózki reanimacyjne, łóżka szpitalne oraz aparat EEG.

- Szpital jest w pełni przygotowany do przyjmowania cho-

od Radomia mieszka około 500 tysięcy osób, co przekłada się statystycznie na około tysiąc przypadków udaru rocznie.

Mazowiecki Szpital Specjalistyczny prowadzi leczenie zgodne ze światowymi standardami. Jedną z najważniejszych metod jest trombektomia mechaniczna, uznawana za najskuteczniejszy sposób leczenia ciężkich udarów niedokrwiennych. Zabieg polega na wprowadzeniu do naczynia specjalnego cewnika i mechanicznym usunięciu skrzepliny blokującej dopływ krwi do mózgu. Dzięki temu lekarze mogą szybko przywrócić krążenie i ograniczyć nieodwracalne uszkodzenia mózgu.

Od początku 2026 roku Mazowiecki Szpital Specjalistyczny hospitalizował 215 pacjentów z udarem mózgu. Dla porównania, w całym 2025 roku było ich 360.

Rośnie również liczba wykonywanych trombektomii mechanicznych. W 2025 roku lekarze przeprowadzili 43 zabiegi, natomiast od początku 2026 roku wykonali już 44, czyli więcej niż przez cały poprzedni rok.

- Uruchomienie całodobowego dyżuru udarowego to dla mieszkańców Radomia i regionu gwarancja, że w sytuacji nagłego zagrożenia zdrowia będą mogli liczyć na natychmiastową i kompleksową pomoc w naszym szpitalu - podkreśla lekarz Paweł Cholewiński, dyrektor ds. Lecznictwa w Mazowieckim Szpitalu Specjalistycznym w Radomiu.

Skala problemu pozostaje bardzo duża. W Polsce każdego roku lekarze rozpoznają około 90 tysięcy udarów mózgu. W promieniu 50 kilometrów

Pogoda w regionie

Dzisiaj	Czwartek
Dzień 32°C	Dzień 24°C
Noc 18°C	Noc 16°C
Barometr 1012 hPa	
Wiatr płd-wsch. 10 km/h	
Biomet niekorzystny	
Piątek	Sobota
Dzień 23°C	Dzień 21°C
Noc 14°C	Noc 13°C

Uwaga: w środę przelotne burze i ostatni dzień tropikalnych upałów

1 LIPCA 2026

Dziś 182. dzień roku
Do sylwestra pozostało 183 dni.

Wschód słońca
o godzinie 4.23, zachód
o godzinie 20.55.

Dzień będzie trwać 16 godzin i 32 minuty. Jest krótszy od najdłuższego w 2026 r. dnia (20 czerwca) o 5 minut i dłuższy od najkrótszego w roku (21 grudnia) o 8 godzin i 42 minuty.

Imieniny dziś obchodzą:
Bogusław, Halina, Julian, Karolina, Klarysa, Marian.

KALENDARIUM

1903

Tego dnia ksiądz Henryk Tochtermann został proboszczem Parafii Ewangelicko-Augsburskiej w Radomiu.

1925

Powstało Spółdzielcze Stowarzyszenie Spożywców Pracowników Wojskowej Wytwórni Prochu w Zagożdżonie, które zajęło się zaopatrzeniem mieszkańców.



FOT. ARCHIWUM

2007

Burmistrz Iłży Andrzej Moskwa dostał dyplom za ochronę dziedzictwa kultury żydowskiej od Funduszu Michaela Traisona i ambasady Izraela.

2014

Została otwarta nowa siedziba Fabryki Broni „Łucznik” w Wólce Kłwateckiej (na zdjęciu). Budowa rozpoczęła się 19 listopada 2012 roku.

2021

Odbыл się pogrzeb Rafała Dąbrowskiego. Był zasłużonym biegaczem ze stowarzyszenia Biegami Radom. Zmarł podczas IX Półmaratonu Radomskiego Czerwca'76.

ORLEN wspiera młode lokalne talenty.

318 organizacji z dofinansowaniem w 2. edycji programów Sportowy ORLEN i Kulturalny ORLEN

Blisko 150 tysięcy dzieci i młodzieży w całej Polsce skorzysta ze wsparcia w ramach drugiej edycji programów Sportowy ORLEN i Kulturalny ORLEN. Dzięki nowej formule działania obejmą niemal dwa razy więcej osób niż przed rokiem. Dofinansowanie do 100 tysięcy złotych trafi do 318 lokalnych organizacji, które rozwijają sportowe i artystyczne pasje młodych ludzi. ORLEN przeznaczy na ten cel 24 mln zł. Tegorocznemu ogłoszeniu wyników towarzyszyły wyjątkowe spotkania z udziałem reprezentantów Polski w siatkówce oraz JIMEK.

Rekordowe zainteresowanie i skala wsparcia

318 klubów sportowych oraz organizacji i instytucji kultury z całej Polski otrzyma wsparcie w ramach drugiej edycji programów Sportowy ORLEN i Kulturalny ORLEN. Tegoroczny nabór potwierdził duże zaangażowanie społeczności lokalnych – wpłynęło niemal 5 tysięcy wniosków, co pokazuje, jak duże jest zapotrzebowanie na inicjatywy aktywizujące dzieci i młodzież. Spośród nich wyłoniono beneficjentów reprezentujących zarówno środowiska sportowe, jak i kulturalne, które na co dzień tworzą przestrzeń do rozwijania pasji i talentów.

Na realizację lokalnych projektów w ramach obu programów, ORLEN przeznaczy łącznie 24 miliony złotych. Każda z organizacji może otrzymać do 100 tysięcy złotych, co daje realne możliwości rozwoju infrastruktury, organizacji zajęć czy poszerzenia oferty dla uczestników. W efekcie wsparciem zostanie objętych blisko 150 tysięcy osób – prawie dwukrotnie więcej niż w ubiegłym roku. W ramach Sportowego ORLEN, współtworzonego z Fundacją ORLEN, dofinansowanie trafi do 141 klubów szkolących dzieci i młodzież, natomiast Kulturalny ORLEN, współorganizowany z Fundacją ORLEN im. I. Łukasiewicza, wesprze 177 instytucji i organizacji – od domów kultury, przez fundacje, aż po biblioteki.

– Tegoroczne nabory do programów Sportowy ORLEN i Kulturalny ORLEN potwier-



Reprezentanci Polski Kamil Semeniuk i Aleks Nasewicz na wspólnym treningu z siatkarkami Klubu MUKS Krótka w Mysiadle

dzają, jak wiele wartościowych inicjatyw powstaje w lokalnych społecznościach w całej Polsce. Cieszymy się, że możemy wesprzeć organizacje, które pomagają dzieciom i młodzieży rozwijać pasje, talenty oraz wiarę we własne możliwości. Dzięki nowej formule tej edycji z programów skorzysta znacznie więcej młodych uczestników, a projekty rozpoczną się wraz z początkiem roku szkolnego - w naturalnym momencie startu nowego sezonu zajęć sportowych i kulturalnych – mówi Sylwia Snopkiewicz, Dyrektor Wykonawcza ds. Sponsoringu ORLEN.

Spotkania, które budują motywację

Ogłoszenie wyników nie ograniczyło się do publikacji list beneficjentów. Organizatorzy zadbali o to, aby towarzyszyły mu wydarzenia, które w bezpośredni sposób pokażą sens i znaczenie programu. W wybranych miejscach w Polsce młodzi uczestnicy zostali zaskoczeni wizytami znanych postaci ze świata sportu i kultury. W Mysiadle jeden z treningów młodych siatkarek Klubu MUKS Krótka rozpoczął się jak każdy inny, ale szybko przybrał nieoczekiwany obrót. W hali pojawili się reprezentanci Polski – Kamil Semeniuk i Aleks Nasewicz. Ich obecność była pozytywnym

zaskoczeniem dla zawodniczek, które chwilę później usłyszały od nich wiadomość o zakwalifikowaniu się klubu do drugiej edycji programu Sportowy ORLEN. Spotkanie przerodziło się we wspólny trening, podczas którego reprezentanci włączyli się do zajęć z młodymi siatkarkami. Pod ich okiem zawodniczki szlifowały technikę, doskonaliły elementy gry i mogły zobaczyć, jak wygląda profesjonalne podejście do sportu na najwyższym poziomie. Dodatkowo był czas na wspólne zdjęcia, autografy i krótkie inspirujące rozmowy, które często okazują się równie ważne jak sam trening.

Sztuka jako przestrzeń spotkań i współtworzenia

Podobne emocje towarzyszyły wydarzeniu w Kętrzynie, gdzie młodzież ze Stowarzyszenia Inicjatyw Społecznych „Sztama” została zaskoczona wizytą Radzimiry Dębskiej, znanego jako JIMEK. Artysta pojawił się niespodziewanie podczas próby, wnosząc do niej swoją energię i muzyczne doświadczenia.

To właśnie on przekazał uczestnikom informację o zakwalifikowaniu się do programu Kulturalny ORLEN. Jednak, podobnie jak w Mysiadle, na samym ogłoszeniu się nie skończyło. JIMEK aktywnie włączył się w zajęcia – usiadł przy fortepianie i wspólnie z młodymi ludźmi tworzył materiał. Jego obecność pokazała, że sztuka może być przestrzenią dialogu i współpracy, niezależnie od wieku czy doświadczenia. Dla młodych uczestników była to okazja do zadawania pytań o rozwój warsztatu artystycznego i szlifowania pomysłów razem z doświadczonym twórcą.

Stowarzyszenie „Sztama”, działające przy Liceum Ogólnokształcącym w Kętrzynie, prowadzi regularne zajęcia wokalne, teatralne, taneczne i chóralskie, tworząc przestrzeń, w której młodzież może eksperymentować, wyrażać siebie i rozwijać swoje umiejętności.



JIMEK z młodzieżą ze Stowarzyszenia Inicjatyw Społecznych „Sztama” na próbie artystycznej w Kętrzynie

Realne wsparcie dla lokalnych społeczności

Programy Sportowy ORLEN i Kulturalny ORLEN to przede wszystkim inwestycja w rozwój lokalnych środowisk. W wielu mniejszych miejscowościach to właśnie takie inicjatywy stanowią podstawę aktywności dzieci i młodzieży, często decydując o ich dalszej ścieżce edukacyjnej i zawodowej. Wsparcie umożliwia kontynuację działań i ich urozmaicenie – wprowadzenie nowych form zajęć, zakup sprzętu czy organizację wydarzeń, które przyciągają kolejnych uczestników. Dzięki temu lokalne organizacje mogą działać stabilnie i długofalowo, budując trwałe relacje z uczestnikami projektu.

Silne zaplecze i długofalowa strategia

Oba programy objęte są honorowymi patronatami ministerialnymi. Sportowy ORLEN realizowany jest pod patronatem Ministerstwa Sportu i Turystyki oraz Ministra Edukacji, natomiast Kulturalny ORLEN uzyskał patronaty Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego oraz Ministra Edukacji.

ORLEN jako multienergetyczny koncern działa na szeroką skalę, ale jednocześnie konsekwentnie angażuje się w projekty społeczne. Jako mecenas sportu, kultury i nauki wspiera zarówno profesjonalnych sportowców, instytucje, jak i inicjatywy oddolne, które mają realny wpływ na codzienne życie lokalnych społeczności.

Strategia ORLEN 2035 zakłada rozwój niskoemisyjnych w rozumieniu Taksonomii UE źródeł energii. Kluczowe projekty z tego obszaru obejmują m.in. zwiększenie krajowego wydobycia gazu, budowę czterech morskich farm wiatrowych na Bałtyku, rozwój wielkoskalowych magazynów energii oraz uruchomienie co najmniej dwóch małych elektrowni jądrowych. Do 2035 roku koncern planuje przeznaczyć na realizację celów strategicznych 350–380 mld zł. Więcej o strategii ORLEN do 2035 roku dowiesz się na stronie orlen.pl.

nasz REGION

KRÓTKO

GINIA PROMNA

Z ciężarówki wypadły martwe zwierzęta. S7 była zablokowana

W poniedziałek, 29 czerwca na trasie ekspresowej siódemki w miejscowości Promna-Kolonia w powiecie białobrzeskim z przejeżdżającej ciężarówki wypadły martwe zwierzęta i odpady pochodzenia zwierzęcego.

Do zdarzenia doszło o godzinie 15.53. Kierowca ciężarówki przewoził martwe

zwierzęta do utylizacji. Ładunek był zabezpieczony i przykryty plandeką, ale podczas hamowania część ładunku wysunęła się.

Kierowca został ukarany mandatem. Pas ruchu w kierunku Radomia został zablokowany. Posprzątano trasę i udostępniono ją całkowicie dla ruchu o godzinie 18.50. JP

GINIA SIENNO

Auto w rowie, drewno na drodze



FOT. NA DRODZE ŚWIĘTOKRZYSKIE

Do wypadku w Adamowie w gminie Siemno doszło we wtorek, 30 czerwca z samego rana. Samochód przewożący drewno wypadł z drogi, wpadł do rowu, a drewno wysypało się na drogę. Całkowicie zablokował przejazd trasą Siemno - Ostrowiec Świętokrzyski. Na szczęście nikomu nic się nie stało. IK

RADOM

Niedziela na Rynku

Resursa Obywatelska zaprasza na cykl letnich wydarzeń „Niedziele na Rynku”. Pierwsze spotkanie odbędzie się w niedzielę, 5 lipca, w godzinach 14-19.

PAT

RADOM

Cztery pory roku

Rusza „Lato z ROKiem”. Pierwszy koncert „Cztery pory roku” w niedzielę, 5 lipca o godzinie 17 na dziedzińcu Muzeum imienia Jacka Malczewskiego w Radomiu.

JS



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

Radom zbuduje ogromny akwen wodny z plażami?

Julia Sosnowska
Radom

Władze Radomia podpisały list intencyjny z Wodami Polskimi dotyczący przygotowania budowy wielofunkcyjnego zbiornika wodnego w dolinie rzeki Pacynki.

Inwestycja ma poprawić bezpieczeństwo przeciwpowodziowe i zwiększyć retencję, ale także stworzyć nowe miejsca wypoczynku. Pierwsze efekty mogą być widoczne już w 2029 roku.

We wtorek, 30 czerwca, podpisany został list intencyjny w Urzędzie Miejskim w Radomiu. Ma powstać wielofunkcyjny zbiornik wodny w dolinie Pacynki.

Prezydent Radomia Radosław Witkowski podkreślał, że projekt ma charakter strategiczny i wpisuje się w długofalowy rozwój miasta.

Jednym z kluczowych kroków było wcześniejsze rozszerzenie granic Radomia. Miasto objęło nimi dolinę Pacynki, co, jak zaznaczał prezydent Radosław Witkowski, od początku było związane z planami stworzenia w tym miejscu kompleksu wodno-rekreacyjnego.

Podpisany dokument zakłada współpracę przy przygotowaniu inwestycji, która ma przede wszystkim zwiększyć możliwości retencyjne zlewni rzeki Pacynki oraz poprawić ochronę przed zalaniem.



FOT. JULIA SOSNOWSKA

Podpisanie listu intencyjnego w sprawie budowy zbiornika wodnego w dolinie rzeki Pacynki. Ma stworzyć również nowe miejsca wypoczynku. W środku, od lewej: poseł Konrad Frysztak, prezydent Radosław Witkowski i dyrektor Katarzyna Dąbrowska.

Jednocześnie zbiornik będzie miał charakter wielofunkcyjny. Teren wokół zbiornika będzie wykorzystywany pod cele rekreacyjne i turystyczne.

Miasto Radom zadeklarowało partycypację w kosztach przygotowania dokumentacji projektowo-kosztorysowej realizowanej przez Wody Polskie.

Katarzyna Dąbrowska, dyrektor Regionalnego Zarządu Gospodarki Wodnej w Warszawie Państwowego Gospodarstwa Wodnego Wody Polskie, podkreśliła, że podpisanie listu było pierwszym formalnym krokiem, ale poprzedziły go liczne prace przygotowawcze.

- Naszą intencją jest przede wszystkim zabezpieczenie przeciwpowodziowe regionu i poprawa bilansu wodnego - mówiła dyrektor Katarzyna Dąbrowska, dodając, że zbiornik

poprawi odporność miasta i okolic na zmiany klimatyczne.

Zaznaczono także, że inwestycja będzie realizowana z uwzględnieniem obszarów chronionych.

Do skali przedsięwzięcia odniósł się poseł Konrad Frysztak. Jak przypomniał, pierwsze rozmowy o zbiorniku prowadzono już w 2018 roku.

- Potrzebowaliśmy ośmiu lat, żeby dojść do tego momentu, ale dziś mamy konkretne zapewnienia - mówił poseł.

Według zapowiedzi planowany zbiornik ma mieć około 100 hektarów lustra wody. To trzykrotnie więcej niż w Siczkach i blisko osiem razy więcej niż na radomskich Borkach.

- To będzie nowa infrastruktura: przeciwpowodziowa, retencyjna, ale również rekre-

acyjna - podkreślił Konrad Frysztak.

Zakres inwestycji obejmuje między innymi budowę tamy, podniesienie przedłużenia ulicy Potkańskiego oraz utworzenie zbiornika zasilanego wodami Pacynki.

Zgodnie z szacunkami, obiekt mógłby zostać oddany do użytku już w 2029 roku. Korzystać z niego mają nie tylko mieszkańcy Radomia, ale także okolicznych gmin.

Jak mówił poseł Konrad Frysztak, to realny projekt, który może służyć mieszkańcom już za kilka lat.

Prezydent Radomia Radosław Witkowski liczy, że inwestycja stanie się jednym z kluczowych elementów rozwoju błękitnej infrastruktury i jednocześnie poprawi bezpieczeństwo podczas intensywnych opadów. ©©

AKCJA CHARYTATYWNA

0011544552



SÓDMA EDYCJA PRZED NAMI DWA MIESIĄCE SPEKTAKLI PLENEROWYCH I WYSTAWA FOTOGRAFII. OTO PROGRAM

Ulica Teatralna rusza w Radomiu

Patryk Samborski
Radom

Rusza siódma edycja Ulicy Teatralnej w Radomiu. Przed nami dwa miesiące spektakli plenerowych i wystawa fotografii. Wstęp na wszystkie wydarzenia jest wolny.

W środę, 1 lipca, rozpocznie się siódma edycja Ulicy Teatralnej, czyli letniego przeglądu spektakli plenerowych organizowanego przez Stowarzyszenie Teatr Resursa. Do końca sierpnia mieszkańcy będą mogli obejrzeć pięć przedstawień w różnych częściach miasta oraz plenerową wystawę fotograficzną. Wstęp na wszystkie wydarzenia jest bezpłatny.

Na otwarcie plenerowa wystawa fotograficzna w patio u Deskurów

Siódmą edycję Ulicy Teatralnej otworzy plenerowa pokonkursowa wystawa fotograficzna prezentująca zdjęcia z poprzedniej odsłony wydarzenia.

Otwarcie wystawy odbędzie się w środę, 1 lipca o godzinie 15:00 na patio Kamienicy Deskurów. Ekspozycję będzie można oglądać do 2 sierpnia w tym miejscu, a następnie od 3 do 30 sierpnia w terminalu Lotniska Warszawa-Radom imienia Bohaterów Radomskiego Czerwca 1976 roku.

Spektakle „Czwarty dar” i „Burza” na początek

Część teatralna rozpocznie się 3 lipca na Placu Jagiellońskim. O godzinie 20:30 wystąpi Teatr Tacy Sami ze spektaklem „Czwarty dar”.

W krótkim przedstawieniu wystąpią osoby głuche oraz osoby z niepełnosprawnościami intelektualnymi, które opowiedzą historię o symbolicznej matce.

Godzinę później, o 21:00, publiczność obejrzy spektakl „Burza” w wykonaniu Teatru Biuro Podróży.

Monumentalne widowisko inspirowane dramatem Williama Szekspira opowiada o ludziach, którzy w pogoni za władzą są gotowi posunąć się do najdalej idących czynów. Spektakl wyreżyserował Paweł Szkotak, który wspólnie z Martą Strzałką przygotował również scenariusz. Muzykę skomponował Łukasz Matużyk.

Lipcowe spektakle w bibliotece i przy fontannach

Kolejne przedstawienie odbędzie się 16 lipca o godzinie 18:00 na dziedzińcu Miejskiej Biblioteki Publicznej przy ulicy Piłsudskiego 12. Teatr Amfifi zaprezentuje autorski spektakl „Hop Sa Sa i Siedem Trupów na Wiosnę”, inspirowany twórczością Marii Konopnickiej.



Podczas siódmej Ulicy Teatralnej w Radomiu, która rozpoczyna się 1 lipca i potrwa do końca sierpnia, wystąpi między innymi Teatr Biuro Podróży ze spektaklem „Burza”.

Przedstawienie w przewrotny sposób odnosi się do wyobrażeń o krasnoludkach i samej pisarce. Za scenariusz, scenografię i reżyserię odpowiada Marcin Fortuna, który wspólnie z Martyną Nowak przygotował również muzykę.

31 lipca o godzinie 20:30 przy fontannach miejskich przy ulicy Żeromskiego wystąpi Teatr 3.5 ze spektaklem „K/O/S”.

Tytuł oznacza Kryzys Ostatnich Spraw. Przedstawienie opowiada o świecie pełnym regulacji, procedur i władzy, w którym człowiek próbuje za-

chować przestrzeń do życia, miłości i wolności. Reżyserem spektaklu i autorem muzyki jest Marek Kurkiewicz.

Sierpniowe przedstawienia Ulicy Teatralnej

Po krótkiej przerwie wydarzenie powróci 14 sierpnia o godzinie 18:00 na dziedzińcu Miejskiej Biblioteki Publicznej.

Teatr Resursa pokaże spektakl „Teatrzyk Zielona Gęś”, podczas którego zaprezentuje kilka humoresek Konstantego Ildefonsa Gałczyńskiego. Reżyserię przygotował Robert Stęp-

niewski, opracowanie plastyczne Karol Łukasiewicz, a muzykę Grzegorz Molenda.

Siódmą edycję Ulicy Teatralnej zakończy 28 sierpnia o godzinie 20:00 spektakl „Monsieur Charlie” w wykonaniu Teatru HoM przy fontannach miejskich.

Przedstawienie składa się z trzech komicznych etiud utrzymanych w stylistyce kina niemego z muzyką graną na żywo przez tapera i stanowi hołd dla twórczości Charliego Chaplina. Autorem scenariusza, reżyserii i scenografii jest Jakub Kabus, muzykę skompo-

nował Michał Lipiński, a kostiumy przygotowała Katarzyna Kabus.

Organizatorzy i partnerzy

Organizatorem wydarzenia jest Stowarzyszenie Teatr Resursa. Zadanie współfinansują Gmina Miasta Radomia oraz Samorząd Województwa Mazowieckiego.

Partnerami wydarzenia są Wydział Kultury i Centrum Organizacji Pozarządowych, Lotnisko Warszawa-Radom imienia Bohaterów Radomskiego Czerwca 1976 roku, Galeria Słoneczna w Radomiu, Teatr Powszechny imienia Jana Kochanowskiego w Radomiu, Miejska Biblioteka Publiczna w Radomiu, Archiwum Państwowe w Radomiu oraz Radomskie Towarzystwo Fotograficzne.

Wydarzenie wspierają także sponsorzy: P.H.U.B. Łucz-Bud Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością, Grupa KNM, lasogród.pl oraz Centrum Arka Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością.

Celem „Ulicy Teatralnej” jest prezentacja najlepszych polskich spektakli ulicznych publiczności z Radomia, mieszkańcom regionu radomskiego i turystom. Wielkim atutem jest, że są to wydarzenia plenerowe i trwają przez całe wakacje.

Wstęp na wszystkie wydarzenia jest wolny. ©

Piękna i bardzo potrzebna akcja dla psów z radomskiego schroniska

Janusz Petz
Radom

30 psów ze Schroniska dla Bezdomnych Zwierząt w Radomiu przeszło już profesjonalne zabiegi groomerskie.

Strzyżenie, wyczesywanie sierści i pielęgnacja skóry pomagają zwierzętom pozbyć się kołtunów, ograniczyć problemy skórne i odzyskać codzienny komfort. Kolejne czworonogi czekają już na swoją kolej. Psy z radomskiego Schroniska dla Bezdomnych Zwierząt zyskują nowy wygląd i przede wszystkim większy komfort życia.

Niedzielní wolontariusze schroniska, tworzący grupę Psi Squad, zorganizowali zbiórkę na profesjonalne zabiegi groomerskie dla podopiecznych placówki. Do inicjatywy dołączył również darczyńca Marcin Zagóddzon. Dzięki zebranych środkom ostrzyżone zostały psy: Dy-



Iwona Cholewa, właścicielka salonu i wolontariuszka schroniska z schroniskowym psakiem Piranią.

zio, Rodos, Shakira, Pirania, Cygan, Aurora, Ken oraz Dulux.

Zabiegi wykonywała Iwona Cholewa w swoim salonie groomerskim dla psa i kota Now York. Właścicielka salonu jest także wolontariuszką radomskiego schroniska. Środki otrzy-

mane za wykonane usługi przeznaczyła na zakup wysokiej jakości specjalistycznej karmy dla psów, której schronisko obecnie bardzo potrzebuje.

Iwona Cholewa objęła również szczególną opieką schroniskowego psa o imieniu Iwan,

który cierpi na atopowe zapalenie skóry. Psiak został zabrane do psiego SPA, gdzie przeszedł specjalistyczne zabiegi pielęgnacyjne, między innymi ozonowanie. Dzięki terapii stan jego skóry powinien ulec poprawie, a dokuczliwy świąd zostanie ograniczony.

Pieniądże na strzyżenia zbierano także podczas „Naleśnikowego Dnia Dziecka i Pieska w Schronisku”. Wydarzenie zostało zorganizowane wspólnie przez Publiczną Szkołę Podstawową Specjalną numer 12 imienia biskupa Jana Chrapka w Radomiu, Zespół Szkół Spożywczych i Hotelarskich w Radomiu, Publiczną Szkołę Podstawową imienia Marszałka Józefa Piłsudskiego w Cerekwi, Schronisko dla Bezdomnych Zwierząt w Radomiu oraz wolontariuszy grupy Psi Skład. Podczas wydarzenia udało się zebrać 1300 złotych.

Kolejną zbiórkę na rzecz schroniskowych psów organi-

zowali warszawscy cukiernicy Mateusz Radzikowski oraz Maciej Baranowski. Środki pochodziły z licytacji ceramicznych figurek wykonanych przez właścicieli cukierni oraz wpłat klientów Cukierni Kostki przy ulicy Madalińskiego w Warszawie. Dzięki tej inicjatywie zebrano ponad 4 tysiące złotych.

Za te fundusze do groomera trafiło już ponad 20 psów ze schroniska. Są to: Koneser, Fluffy, Białasek, Stefan, Lady, Sara, Max, Pulpet, Fruzia, Bary, Jugo, Przytyk, Bąbel, Toffi, Serafin, Lidka, Kolorek, Majlo, Roxi, Cloyd oraz Koka. Akcja będzie kontynuowana, kolejne zwierzęta pojadą na zabiegi pielęgnacyjne.

Psy były również strzyżone w salonie groomerskim przy ulicy Zbrowskiego. Ze względu na wcześniej zarezerwowane terminy panie prowadzące salon uruchomiły dodatkowe godziny specjalnie dla schroniskowych podopiecznych.

W środę do strzyżenia trafią Piorun oraz Izidor. Historia Pioruna jest wyjątkowa. To husky, który przez długi czas błąkał się po lesie w Rajcu. Zwierzę było dokarmiane przez pracowników schroniska, jednak nie pozwalało do siebie podejść. Ostatecznie psa udało się zabezpieczyć dzięki pomocy jednego z mieszkańców – Kamila Romanowskiego. Dziś nie tylko regularnie odwiedza on schronisko jako wolontariusz, ale również planuje adopcję psa. Jego ulubieńcem jest pies Serafin. W każdą niedzielę poświęca swój czas na pomoc bezdomnym zwierzętom.

Usunięcie kołtunów, wyczesanie martwego włosa i odpowiednia pielęgnacja skóry poprawiają samopoczucie psów, ograniczają ryzyko chorób skórnych i sprawiają, że zwierzęta po prostu czują się lepiej – mówi Maryla Rybińska, dyrektorka Schroniska dla Bezdomnych Zwierząt w Radomiu. ©

Zderzenie busa i ciężarówki na ekspresowej trasie S7. Ranny kierowca w szpitalu

Izabela Kozakiewicz
Gmina Promna

Wypadek na ekspresówce S7 w Kolonii Promna. Doszło do zderzenia busa i ciężarówki, jedna osoba ranna. Byłyutrudnienia w ruchu w kierunku Radomia.

We wtorek, 30 czerwca na drodze ekspresowej S7 w Kolonii Promna koło Białobrzegów doszło do zderzenia dostawczego busa i ciągnika z naczepą. Ranny został kierujący dostawczakiem. Trasa w miejscu zdarzenia była całkowicie zablokowana. Później ruch odbywał się jednym pasem.

Do wypadku w Kolonii Promna, w okolicy restauracji KFC, doszło na S7 w kierunku Radomia kilka minut po godzi-

nie 13. - Kierujący dostawczym busem, z nieustalonych na ten moment przyczyn, wjechał w tył ciągnika z naczepą. Kierowca busa został ranny. Karetka pogotowia zabrała go do szpitala - mówi Magdalena Zawadzka - Miros z Komendy Powiatowej Policji w Białobrzegach.

Mężczyzna był zakleszczony w mocno zniszczonej szoferce. Strażacy uczestniczący w akcji musieli użyć narzędzi hydraulicznych, aby wydostać go z wraku.

Na miejscu swoje czynności prowadzili policjanci z białobrzezkiej drogówki. Jezdnia w kierunku Radomia była przez jakiś czas całkowicie zablokowana. Później ruch odbywał się jednym pasem. Tworzyły się korki. ©



FOT. POMOC DROGOWA 24H BIALOBRZEGI

Kierujący samochodem dostawczym uderzył w tył naczepy. Mężczyzna został ranny i przewieziony do szpitala.

Zagrożenia czadem - wiele interwencji strażackich

Janusz Petz
Radom

Radomscy strażacy notują wiele wyjazdów związanych z alarmem zagrożenia ze strony tlenku węgla, czyli czadu. Nikt nie zatrał się śmiertelnością gazem.

Komenda Miejska Państwowej Straży Pożarnej w Radomiu tylko w niedzielę, 28 czerwca i w poniedziałek, 29 czerwca odnotowała ponad 20 takich wyjazdów. W zdecydowanej większości wyjazdy spowodowane były uruchomieniem się czujników tlenku węgla, alarmujących o obecności czadu w pomieszczeniu. Stężenie czadu we wszystkich tych przypadkach było niewielkie, nikt nie ucierpiał, nie odnotowano omdleń, ani innych niepokojących objawów zdrowotnych.

Przy okazji jednak strażacy przypominają, że tlenek węgla to zagrożenie dla zdrowia i życia nie tylko w okresie grzewczym, ale także podczas takich upałów jakie mamy obecnie. Zagrożenie dotyczy mieszkań, gdzie działają kuchnie i piecyki gazowe.

Podczas upału mocno nagrzewają się przewody kominowe, co z kolei prowadzi do powstania „poduszki powietrznej”, która blokuje wypływ spalin na zewnątrz budynku. Zamiast odprowadzać spaliny, przewód kominowy „wpycha” je z powrotem do mieszkań. Problem jest znikomy jeśli mamy otwarte szeroko okna, a tak się zazwyczaj dzieje w lecie.

Jednak podczas rekordowych upałów, część ludzi zamyka okna, aby nie wpuszczać gorącego powietrza do mieszkań, a to właśnie prowadzi do zamknięcia się w niebezpiecznej pułapce.

Premiera pilotażowego odcinka serialu „Zawód” w Kozienicach

Oprac. Wojciech Szczepański
Kozienice

Premiera pilotażowego odcinka serialu „Zawód” odbyła się w Kozienicach.

W sobotę, 27 czerwca Kozienice stały się filmową stolicą regionu. W sali koncertowo-kinowej Centrum Kulturalno-Artystycznego odbył się zamknięty pokaz pilotażowego odcinka serialu „Zawód” / Disappointed - TV Series, którego akcja osadzona jest właśnie w tym mieście.

Jak poinformował Kozienicki Dom Kultury imienia Bogusława Klimczuka, wieczór rozpoczęło powitanie gości przez aktora Sebastiana Dylnickiego, który pełnił rolę konferansjera, ale jest też częścią serialowej ekipy.

Następnie uczestnicy obejrzeni na ekranie kinowym pierwszy odcinek produkcji - psychologicznego thriller z elementami kryminału opowiadającego historię byłego policjanta wracającego do rodzinnego miasta, który ma się zmierzyć z tajemnicami przeszłości.

Po seansie obok Dylnickiego na scenie pojawili się także pochodząca z Kozienic reżyserka i współproducentka projektu Karolina Wach oraz współproducent Andrzej Szulc. To był czas na wspomnienia i opowiadanie o kulisach pracy przy serialu. Oczywiście w takiej chwili



FOT. KOZIENICKI DOM KULTURY

Ekipa twórców i aktorów serialu „Zawód” zawitała do Kozienic. Dziękował im Mariusz Prawda, burmistrz Kozienic - na zdjęciu z mikrofonem.

nie mogło zabraknąć podziękowań, które Wach skierowała do twórców, aktorów, statystów oraz wszystkich osób zaangażowanych w realizację projektu.

Były również podziękowania między innymi dla władz Gminy Kozienice za zaufanie, wsparcie i wiarę w ten pomysł, a także dla dyrektorki Kozienickiego Domu Kultury Elwiry Kozłowskiej za pomoc w zorganizowaniu castingu do serialu i sobotniego pokazu.

Później głos zabrali również zaproszeni goście, w tym burmistrz Gminy Kozienice Mariusz Prawda i przewodniczący

Rady Miejskiej w Kozienicach Krzysztof Zajac.

Na scenie pojawił się również przewodniczący Komisji Edukacji, Kultury, Sportu, Turystyki i Promocji kozienickiej Rady Miejskiej Jerzy Wach.

Serial „Zawód” to przedsięwzięcie, które może stać się do-

Serial opowiada historię byłego policjanta wracającego do rodzinnego miasta, który ma się zmierzyć z tajemnicami przeszłości

skonałą promocją Kozienic. Zdjęcia do pilotażowego odcinka powstawały w 2025 roku, w różnych zakątkach miasta. W produkcję zaangażowali się również mieszkańcy, którzy wzięli udział w castingu i pojawili się przed kamerą obok profesjonalnych aktorów.

Zwieńczeniem wieczoru był poczęstunek w foyer, goście mogli porozmawiać z twórcami i podzielić się pierwszymi wrażeniami po projekcji.

Producentem serialu jest warszawska firma zajmująca się produkcją filmową i telewizyjną, a partnerem - Gmina Kozienice.

Nowość w Centrum Rzeźby Polskiej w Orońsku - powstał europejski punkt informacyjny

Julia Sosnowska
Orońsko

W Centrum Rzeźby Polskiej w Orońsku zainaugurowano działalność punktu Europe Direct oraz tegoroczną edycję „Lata z Brandtem”.

Wydarzeniu towarzyszyło podpisanie deklaracji partnerstwa lokalnego i koncert znanego duetu akordeonowego Duo Accosphere.

W niedzielę, 28 czerwca, w Centrum Rzeźby Polskiej w Orońsku oficjalnie uruchomiono punkt informacyjny Europe Direct Orońsko. Ma on służyć mieszkańcom regionu jako przestrzeń dialogu, współpracy oraz edukacji obywatelskiej związanej z tematyką Unii Europejskiej.

Jak podkreślano podczas wydarzenia, inicjatywa ma wspie-



FOT. JAN GAWORSKI

W Centrum Rzeźby Polskiej w Orońsku oficjalnie uruchomiono punkt informacyjny Europe Direct Orońsko. Ma on służyć mieszkańcom regionu jako przestrzeń dialogu

rać budowanie świadomej i aktywnej społeczności lokalnej, otwartej na europejskie idee.

Jednym z najważniejszych momentów inauguracji było podpisanie deklaracji partnerstwa lokalnego. Dokument symbolicznie potwierdził zaangażowanie samorządów, insty-

tucji i organizacji w działania na rzecz rozwoju społeczeństwa obywatelskiego.

Wydarzenie połączono z inauguracją tegorocznej edycji „Lata z Brandtem”, czyli cyklu koncertów i wydarzeń artystycznych organizowanych w Orońsku w okresie wakacyjnym.

Pierwszym akcentem był koncert Duo Accosphere, jednego z najbardziej cenionych duetów akordeonowych w Europie. Publiczność dopisała mimo wysokich temperatur, a występ spotkał się z bardzo dobrym przyjęciem.

Organizatorzy podkreślali, że był to udany początek wakacyjnego sezonu kulturalnego.

Na tym jednak nie koniec letnich atrakcji w Centrum Rzeźby Polskiej. Już w sobotę, 4 lipca, zaplanowano panel rzeźbiarski „Common Figure / Figura común / Wspólna postać”.

W programie znalazły się prezentacje artystów, dyskusja oraz pokaz rzeźbienia z udziałem żywego modelu. Spotkanie ma być okazją do refleksji nad rolą figuracji we współczesnej sztuce, zwłaszcza w kontekście rozwoju nowych technologii i sztucznej inteligencji.

POLSKA i ŚWIAT

POLITYKA

Wiceprezes PiS Mateusz Morawiecki wezwał premiera Donalda Tuska do „odmrożenia” projektów ustaw autorstwa PiS oraz prezydenta Karola Nawrockiego, które przewidują zakaz propagowania banderyzmu. Polityk dodał, że nie wyraża zgody na gloryfikację Ukraińskiej Powstańczej Armii w Polsce. Dodał, że odda order otrzymany od prezydenta Ukrainy Wołodymyra Zełenskigo do Muzeum Pamięci Ofiar Rzezi Wołyńskiej.

Śledztwo w sprawie afery dwóch wież zostało umorzone

Adam Kiela
Warszawa

Rzecznik Prokuratury Okręgowej w Warszawie, prok. Piotr Antoni Skiba, poinformował, że śledztwo w sprawie tak zwanej afery dwóch wież zostało umorzone.

Śledztwo w sprawie tzw. dwóch wież zostało wszczęte przez Prokuraturę Okręgową w Warszawie 10 lutego 2025 roku. Sprawa związana była z niedoszłymi planami wybudowania dwóch wieżowców na należącej do powiązanej z PiS spółki Srebrna działce w Warszawie.

O tym, że Prokuratura Okręgowa w Warszawie 25 czerwca br. umorzyła śledztwo w sprawie tzw. dwóch wież, rzecznik prokuratury poinformował we wtorkowym komunikacie. Podkreślono w nim, że trzy opisane kwestie śledztwa umorzone zostały „wobec stwierdzenia, iż czyn nie zawiera znamion czynu zabronionego”.

Prok. Skiba przypomniał, że śledztwo dotyczyło doprowadzenia austriackiego biznesmena Geralda Birgfellnera, w okresie od maja 2017 roku do lipca 2018 roku, do niekorzystnego rozporządzenia mieniem wielkiej wartości, w kwocie „nie mniejszej niż 1 300 000 euro”, przez osoby działające w imieniu spółki Srebrna.

Jak zaznaczył Skiba, chodziło o wprowadzenie pokrzywdzonego w błąd co do posiadania



Prokuratura Okręgowa w Warszawie umorzyła śledztwo w sprawie tak zwanych dwóch wież

uprawnień do podejmowania decyzji w imieniu tej spółki, zamiaru realizacji inwestycji w postaci budynku wysokościowego na nieruchomości usytuowanej w Warszawie przy ul. Srebrnej oraz zamiaru wywiązania się wobec pokrzywdzonego z zapłaty wynagrodzenia za wykonanie zlecenia w imieniu spółki, polegającego na podjęciu się działań związanych z przygotowaniem tej inwestycji. Jak czytamy, śledztwo umorzono „wobec stwierdzenia, iż czyn nie zawiera znamion czynu zabronionego”.

Obejmowało ono również kwestię domniemanego przyję-

cia korzyści majątkowej w kwocie 50 tys. zł przez członka Rady Fundacji Instytut im. Lecha Kaczyńskiego. Dodatkowo badano przypadek nakłaniania Geralda Birgfellnera do udzielenia korzyści majątkowej w kwocie 100 tys. zł. Prokuratura uznała, że te działania nie miały znamion czynu zabronionego.

Prokuratura Okręgowa w Warszawie nie podała szczegółowych podstaw umorzenia śledztwa. Jak zaznaczono, do czasu uzyskania tłumaczenia postanowienia na język niemiecki szczegóły te pozostaną nieujawnione.

FOT. ADAM JANKOWSKI

Głos w sprawie zabrał mecenas i poseł KO Roman Giertych, który jest pełnomocnikiem Geralda Birgfellnera. Skrytykował on decyzję prokurator Małgorzaty Szeroczyńskiej, która umorzyła śledztwo, i zapowiedział złożenie zażalenia na tę decyzję.

„Sytuacja w prokuraturze dojrzała do rozstrzygnięcia Trybunału Konstytucyjnego (po przywróceniu we wrześniu jego normalnego funkcjonowania). Pisowskie zabetonowanie istniejących tam układów musi się skończyć. Bez tego pisowcy złodzieje, oszuści i bandyci będą nam się śmiać w twarz” – napisał Giertych na X.

Jak ocenił, „znamienne jest też to, że Prokuratura Okręgowa w Warszawie odsunęła od prowadzenia tej sprawy prokurator Ewę Wrzosek tylko dlatego, że PiS wykorzystało śmierć Barbary Skrzypek do oskarżeń wobec prokuratora i pełnomocników pokrzywdzonego”.

Na początku czerwca br. w sprawie tzw. dwóch wież jako świadek przesłuchany został prezes Prawa i Sprawiedliwości Jarosław Kaczyński. Przesłuchanie trwało kilka godzin. Po jego zakończeniu prok. Skiba zaznaczył, że świadek udzielił odpowiedzi na wszystkie pytania.

Śledztwo ws. „dwóch wież” zostało wszczęte w lutym 2025 r. Było to podjęcie sprawy z 2019 r. w której wówczas, po zawiadomieniu Birgfellnera, odmówiono wszczęcia śledztwa.

PAP

”

Jeśli ktoś oddał pieniądze po tym, jak je zabrał ze szpitala, to znaczy, że sam się przyznał, że jest złodziejem

Janusz Cieszyński, były wiceminister zdrowia

KRÓTKO

EDUKACJA

Dyplomy w mObywatelu

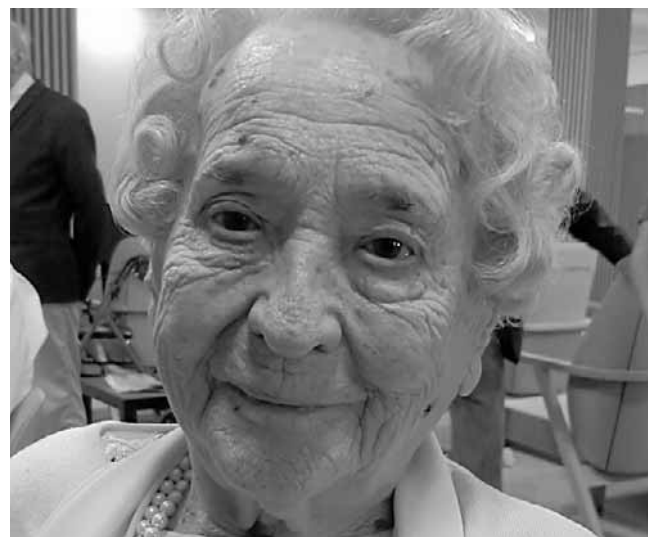
Od 30 czerwca uczelnie mogą wydawać cyfrowe dyplomy, które absolwenci dodadzą do aplikacji mObywatel. Dokumenty będą miały taką samą moc prawną jak ich papierowe odpowiedniki, a od 1 stycznia 2027 r. staną się domyślną formą wydawania dyplomów ukończenia studiów.

– Dziś rozpoczynamy proces wprowadzania dyplomów do mObywatela – bezpiecznych i łatwych do pokazania w każdej sytuacji. To także realna korzyść dla pracodawców, którzy zyskują proste narzędzie do weryfikacji autentyczności dyplomu – mówi Dariusz Standerski, wiceminister cyfryzacji.

Cyfrowy dyplom to pełnoprawny dokument źródłowy, zabezpieczony podpisem i pieczęcią elektroniczną – nie jest skanem papierowego dyplomu. Dzięki niemu absolwenci będą mogli w każdej chwili potwierdzić swoje wykształcenie za pomocą telefonu, a uczelnie i pracodawcy zyskają wygodne oraz bezpieczne narzędzia do wydawania i weryfikacji dokumentów.

WARSZAWA

Nie żyje Irena Paśnik „Irka”



FOT. UM WARSZAWA

Warszawa żegna jedną ze swoich bohaterek. W wieku 100 lat zmarła Irena Paśnik „Irka”, która podczas Powstania Warszawskiego była sanitariuszką i łączniczką pułku „Baszta”. O jej śmierci poinformował prezydent Warszawy Rafał Trzaskowski. – Pani Ireno, stolica zawsze będzie pani wdzięczna – napisał na X.

Zamach stanu? Umorzono kolejne wątki

Adam Kiela
Warszawa

Śledztwo dotyczące tzw. zamachu stanu zostało umorzone z powodu braku znamion przestępstwa.

Śledztwo w sprawie wygaszenia mandatów Mariusza Kamińskiego i Macieja Wąsika zostało wszczęte po zawiadomieniu prezesa Trybunału Konstytucyjnego. Sąd Okręgowy w Warszawie skazał obu polityków na dwa lata pozbawienia wolności za przekroczenie uprawnień w aferze gruntowej z 2007 roku. Prezy-

dent Andrzej Duda ulaskawił ich w 2015 roku, a ponownie w styczniu 2024 r. po prawomocnym wyroku z grudnia 2023 r.

Wówczas marszałek Sejmu Szymon Hołownia wydał postanowienie o wygaśnięciu mandatów poselskich Kamińskiego i Wąsika. Obaj złożyli odwołania, które zostały wniesione do Izby Pracy i Ubezpieczeń Społecznych Sądu Najwyższego.

„Prokurator wskazała, że nie leżało w kompetencjach marszałka Sejmu ocenianie, czy Sąd Okręgowy w Warszawie miał prawo wydać 20 grudnia 2023 r. wyrok skazujący tych dwóch po-

słów, pomimo zastosowania wobec nich w 2015 roku – jeszcze przed prawomocnym zakończeniem postępowania karnego – prawa łaski przez prezydenta” – poinformowała prokuratura.

Podkreślono, że „marszałek Sejmu jako organ władzy wykonawczej nie posiada żadnych uprawnień do kontroli ani weryfikowania wyroków sądowych”.

Drugi umorzony wątek dotyczył podżegania marszałka Sejmu do niezaprysiężenia Karola Nawrockiego na prezydenta. Prokurator ustalił, że nikt nie składał Szymonowi Hołowni propozycji ani sugestii dotyczą-

cych zamachu stanu, a jego słowa z wywiadu telewizyjnego „odnosiły się wyłącznie do medialnych wypowiedzi innych osób, sugerujących różne scenariusze polityczne”.

„W szczególności Szymon Hołownia podkreślił w swoich zeznaniach, że takie sugestie nie były zgłaszane przez polityków koalicji 15 października. Wręcz przeciwnie, zeznał, że wszyscy, łącznie z premierem, byli przeciwni zastosowaniu propozycji, które funkcjonowały w mediach, uznając je za niekonstytucyjne” – poinformowała prokuratura.

PAP

DROBNE

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

Handlowe

INNE

TANIE koldry puchowe 534-222-122

Donald Trump: Stacje paliw mają natychmiast obniżyć ceny. Są za wysokie

Anna Nagel
Waszyngton

Prezydent USA Donald Trump wezwał w poniedziałek stacje paliw, by natychmiast obniżyły ceny.

„Sprzedawcy detaliczni paliw muszą NATYCHMIAST obniżyć swoje ceny! Są zbyt wysokie, biorąc pod uwagę, że ropa kosztuje teraz 68 dolarów za baryłkę i (cena) spada. Sprzedawcy detaliczni muszą szybko zareagować na tę sytuację i zrobić to, co słuszne - OBNIŻCIE CENY DLA NASZYCH WSPANIAŁYCH AMERYKAŃSKICH OBYWATELI!” - napisał Trump w serwisie Truth Social.

„Nie będzie żadnego zawyżania cen; to całkowicie nielegalne. Jeśli sprzedawcy tego nie

zrobią, przed nimi poważne problemy!” - dodał.

Trump wezwał, by stacje sprzedawały paliwo po około 2,50 dolara za galon (3,79 l). Z danych Amerykańskiego Stowarzyszenia Samochodowego (AAA) wynika, że w poniedziałek średnia cena 1 galonu zwykłej benzyny wynosiła w USA 3,86 dol. Ceny różnią się w zależności od stanu, ale najwyższe są na Zachodnim Wybrzeżu USA. AAA podkreśliło, że drugi tydzień z rzędu średnia krajowa cena benzyny utrzymuje się na poziomie poniżej 4 dolarów za galon.

Przed rozpoczęciem przez USA i Izrael wojny z Iranem, pod koniec lutego br., za benzynę płacono w Stanach Zjednoczonych średnio mniej niż 3 dolary za jeden galon. PAP



Prezydent Trump wzywa do obniżki cen paliw w USA do około 2,50 dolara za galon

Ratownicy i wolontariusze nie ustają w poszukiwaniach

Anna Nagel
Caracas

W Wenezueli trwa przeszukiwanie gruzów po trzęsieniach ziemi. Oficjalny bilans zabitych przekroczył w poniedziałek 1,7 tysiąca, ale nie sprawdzono jeszcze wielu zawalonych budynków.

Naukowcy z NASA ocenili w poniedziałek, na podstawie obrazów satelitarnych, że w wyniku trzęsień ziemi z 24 czerwca zniszczonych lub całkowicie zawalonych jest prawie 59 tys. budynków, głównie w nadmorskim stanie La Guaira. Władze w Caracas informowały natomiast tylko o 855 uszkodzonych budynkach, z których 189 zawaliło się.

Choć od kataklizmu minęło już pięć dni, ekipy wenezuelskich i zagranicznych ratowników oraz rzesze lokalnych ochotników wciąż pracują na obszarach dotkniętych kataklizmem w poszukiwaniu ocalałych. W poniedziałek pełniąc obowiązki prezydenta Wenezueli Delcy Rodriguez poinformowała o uratowaniu spod gruzów 21-latka.

Prezydent Salwadoru Nayib Bukele ogłosił w nocy z poniedziałku na wtorek, że ratownicy z jego kraju zlokalizowali uwięzionego w zawalonym budynku 44-latka, nawiązali z nim kontakt i podali mu wodę. Dodał, że ratownicy starają się wydobyc go na powierzchnię.



Krajowe i międzynarodowe zespoły ratownicze kontynuują swoje działania pośród ruin budynków w nadmorskim stanie La Guaira, na północ od Caracas

Eksperci przyznają jednak, że szanse na przeżycie w zawalonych budynkach spadają z każdą godziną, a bilans ofiar śmiertelnych prawdopodobnie znacznie wzrośnie. Koordynator ONZ w Wenezueli Gianluca Rampolla powiedział dziennikarzom, że organizacja uzgodniła z władzami kraju dostawę 10 tysięcy worków na zwłoki.

- Takie jest założenie. To bardzo smutne - przyznał Rampolla. Dodał, że nie określono dokładnie liczby zaginionych. Wcześniej ONZ informowała, że liczba ta szacowana jest na ponad 50 tysięcy.

Niezależny wenezuelski portal Efecto Cocuyo podał, powołując się na świadków, że setki ciał ofiar kataklizmu składowane są w chłodniach w porcie w mieście La Guaira, ponieważ kostnica miejscowego szpitala jest „całkowicie przepełniona”. Według portalu sytuacja w por-

Szanse na przeżycie w zawalonych budynkach spadają z każdą godziną, a bilans ofiar śmiertelnych znacznie wzrośnie

cie również jest krytyczna i ponad 100 ciał leżało w poniedziałek na ziemi.

W Wenezueli narasta niezadowolenie z odpowiedzi władz na kataklizm i opieszałości państwowych służb. Mieszkańcy dotkniętych trzęsieniami obszarów skarżyli się na brak pomocy ze strony państwa i brak ciężkiego sprzętu. Media opisywały przypadki osób odgarniających gruzy gołymi rękami. Pojawiły się doniesienia o utrudnianiu przez władze akcji pomocowych i pracy dziennikarzy. PAP

Eksplozja w Monako. Ranny ukraiński oligarcha

Adam Kielar
Monaco

W Monako doszło do eksplozji pozostawionego na ulicy plecaka. Jednym z poszkodowanych ma być ukraiński oligarcha Wadim Jermolajew - poinformowała AFP.

Eksplozja, która miała miejsce na ulicy Reverend-Pere-Louis-Folla w Monako, dotknęła troje ludzi. Wśród nich jest ukraiński oligarcha Wadim Jermolajew, znany z działalności w branży rolno-spożywczej.

W grudniu 2023 roku ukraińskie władze objęły go sankcjami w reakcji na to, że kontynuował działalność handlową na okupowanym przez Rosję Krymie.

Kobieta i mężczyzna są w stanie krytycznym, a 13-letni chłopiec odniósł lżejsze obra-

żenia. Wszystkie osoby, które ucierpiały, to obywatele Ukrainy. Dodatkowo cztery inne osoby trafiły do szpitala.

Minister stanu Monako, Christophe Mirmand, zasugerował, że eksplozja mogła być atakiem terrorystycznym.

Francuska i monakijska policja intensywnie poszukują osoby podejrzanej o pozostawienie plecaka z ładunkiem wybuchowym. Nagrania z monitoringu pokazują mężczyznę, który zostawił pakunek przed eksplozją.

Monako, znane z atrakcyjnego systemu podatkowego, jest popularnym miejscem zamieszkania dla zamożnych obywateli, w tym z Rosji i Ukrainy. Władze księstwa oraz Francji współpracują w celu ustalenia tożsamości sprawcy i motywów jego działania.

PAP

Gigantyczne odszkodowania dla dziecięcych ofiar wykorzystania seksualnego

Anna Nagel
San Francisco

Archidiecezja San Francisco zapłaci 395 mln dolarów osobom, które w dzieciństwie zostały wykorzystane seksualnie przez księży. Arcybiskup ma też napisać list z przeprosinami do każdej z 530 ofiar.

Ugoda, zawarta trzy lata po ogłoszeniu przez archidiecezję San Francisco upadłości, obejmie 530 osób, które w dzieciństwie zostały wykorzystane seksualnie przez duchownych. To najnowsze porozumienie zawarte w sprawie roszczeń wysuwanych przez ofiary wobec Kościoła katolickiego - przekazał we wtorek dziennik „Guardian”. W 2024 roku archidiecezja Los Angeles zgodziła się na rekordową ugodę w wysokości 880 mln dolarów.



Archidiecezja San Francisco ogłosiła ugodę

Kilka diecezji w Kalifornii ogłosiło upadłość w rezultacie pozwów, których wniesienie umożliwiło prawo stanowe z 2019 roku zezwalające na wysuwanie roszczeń dotyczących przestępstw popełnionych dekadę wcześniej.

Arcybiskup Salvatore Cordileone w cytowanym przez „Guardiana” oświadczeniu wyraził

wiarę, że ugoda wyznaczy „drogę do godziwego odszkodowania dla ofiar, które przez całe życie niosły ciężar (dokonanych wobec nich - PAP) nadużyć”.

„Mamy nadzieję, że ta propozycja pozwoli nam wspólnie pójść naprzód” - dodał. „Przyjmujemy pełną odpowiedzialność za to, co się stało, i szcze-

rze przepraszam wszystkich, którzy zostali skrzywdzeni” - podkreślił.

Oprócz wypłacenia odszkodowań archidiecezja będzie zobowiązana do spełnienia 14 wymogów dotyczących ochrony dzieci, w tym do prowadzenia i upublicznienia kompleksowej, aktualnej listy wszystkich oskarżonych duchownych, zawierającej szczegółowe informacje o zarzutach i wynikach śledztw. Archidiecezja będzie również miała zakaz narzucania ofiarom umów o poufności, wykorzystywanych do wymuszania milczenia.

- Od wielu lat pracuję z osobami, które przeżyły wykorzystanie seksualne i nigdy dotąd nie zetknąłem się z czymś tak znaczącym, rygorystycznym i solidnym jak wymogi postawione archidiecezji San Francisco - powiedział Anderson. PAP

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE: Zdrowie w wersji 2.0

Kiedyś do lekarza chodziliśmy z bólem. Dziś coraz częściej przychodzimy z wykresem ze smartwatcha lub wynikami z aplikacji monitorujących zdrowie. Język opowiadający

o naszym organizmie przeszedł rewolucję: przed słowem „zdrowie” na stałe zagościł przedrostek „e-”, a medycyna zaczęła funkcjonować w cyfrowym ekosystemie codzienności. Gabinet lekarski w dużej mierze przeniósł się do naszej kieszeni.

ZA TYDZIEŃ:

- Ta roślina właśnie zaczyna kwitnąć. Parzy, truje i może nawet zabić! Nie dotykaj, a nawet nie podchodź, kiedy ją zobaczysz.
- Najlepsze polskie uzdrowiska według kuracjuszy.



FOT. PIXABAY.COM

Najlepsze owoce dla cukrzyka. Czego powinny unikać osoby z cukrzycą?

Marta Siesicka-Osiak
redakcja@stronazdrowia.pl

Czy cukrzyk może jeść owoce? Choć cukrzyca wymaga uważnego planowania posiłków, lista owoców, które można bezpiecznie jeść, jest całkiem pokaźna!

Panuje błędne przekonanie, że osoby chore na cukrzycę nie powinny jeść owoców. Nic bardziej mylnego – są one podstawą zrównoważonej i zdrowej diety.

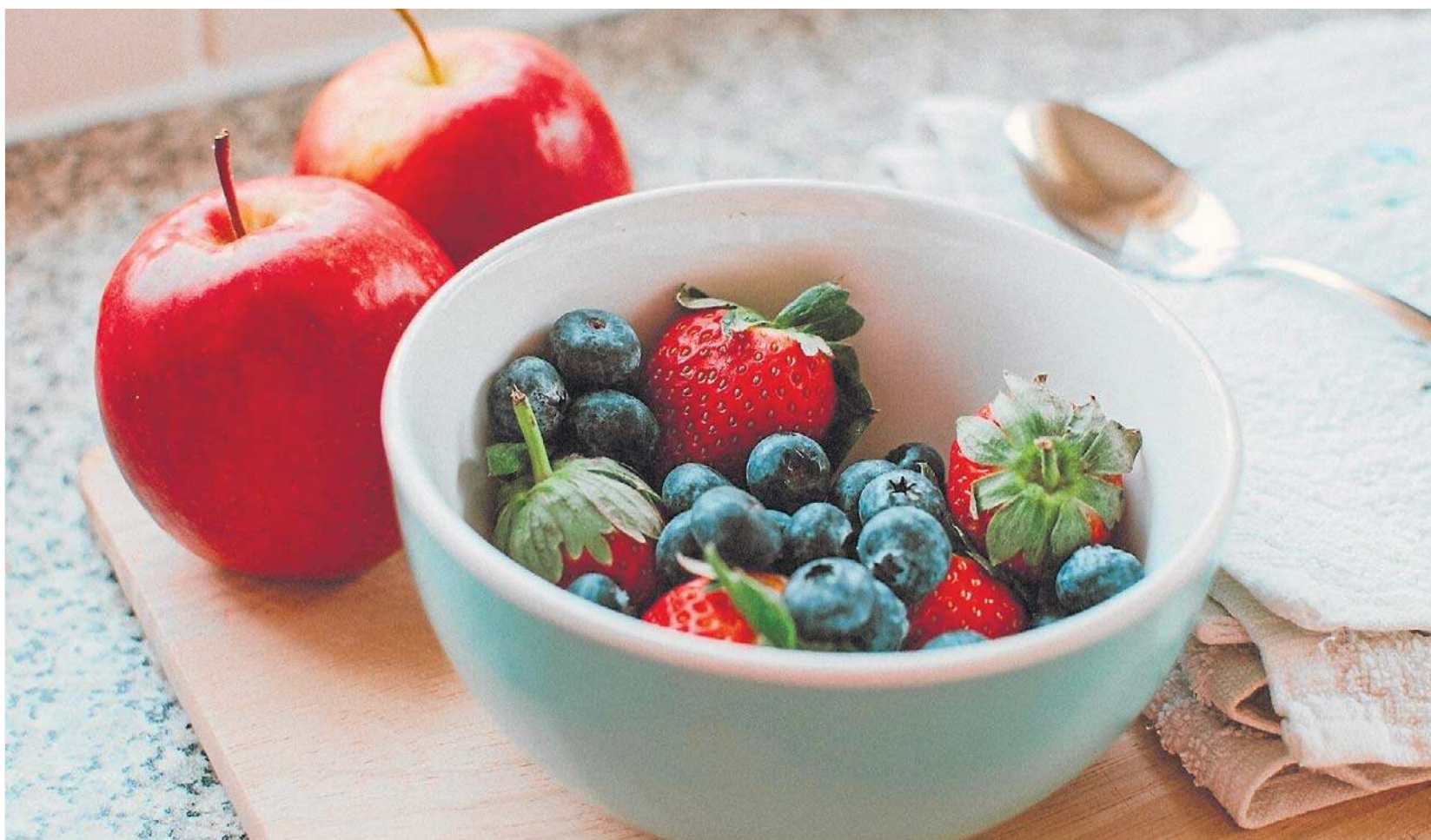
Badania pokazują, że jedzenie dużych ilości świeżych owoców wiąże się z niższym ryzykiem zachorowania na cukrzycę, a także może zmniejszyć liczbę powikłań u osób, u których choroba się już rozwinęła. Ze względu na dużą zawartość błonnika wiele owoców pomaga w naturalny sposób w regulowaniu poziomu cukru we krwi.

Niski indeks glikemiczny produktu albo dania oznacza, że w niewielkim stopniu podnosi poziom glukozy we krwi, czyli glikemię. Jest to najbardziej korzystne dla prawidłowego metabolizmu i masy ciała.

Osoby chore na cukrzycę, wybierając owoce, muszą wziąć pod uwagę nie tylko zawartość węglowodanów w owocach, ale również ich indeks glikemiczny (IG) oraz ładunek glikemiczny. Oto lista polskich sezonowych owoców o najniższym IG:

- agrest (15);
- wiśnie (22);
- śliwki (24);
- maliny i jeżyny (25);
- porzeczki (25);
- brzoskwinie (30);
- jabłka (34);
- truskawki (40).

Cukrzycy mogą sięgać także po importowane owoce, takie jak grejpfrut (25), mandarynki (30) czy pomarańcze (40) oraz coraz popularniejsze w Polsce awokado (40). Dobrym wyborem jest także kiwi, które mimo IG=50 ma niski ładunek glikemiczny, co oznacza, że nie powoduje gwałtownego wzrostu poziomu cukru we krwi.



FOT. LISA FOTOS/PEXELS

Czy cukrzyk może jeść owoce? Tak, ale nie wszystkie – najlepsze są świeże, sezonowe i nieprzetworzone, o niskim indeksie glikemicznym (IG)

Jak diabelek powinien spożywać owoce? Co wpływa na ich indeks glikemiczny?

Wybierając owoce dla siebie, cukrzyk powinien zwrócić szczególną uwagę na stan ich dojrzałości – im bardziej są dojrzałe, tym wyższy indeks glikemiczny mają. Także poddając owoce obróbce termicznej (przez gotowanie, pieczenie czy smażenie) oraz przez ich rozdrabnianie – np. w koktajlu – podnosimy ich IG.

Dlatego najlepszym wyborem dla cukrzyka jest sięganie po owoce świeże, sezonowe i nieprzetworzone. Warto dodawać do owoców odrobinę cynamonu, który jest pomocny w regulowaniu poziomu cukru we krwi, oraz bogate w błonnik siemię lniane.

Ile owoców może zjeść dziennie chory na cukrzycę?

Ogólne zalecenia dotyczące spożywania owoców mówią o dwóch do trzech porcji owoców dziennie. Obejmują one również osoby z cukrzycą. Zgodnie z zaleceniami WHO powinniśmy jeść minimum 400 g owoców i warzyw dziennie w proporcjach ¾ warzyw do ¼ owoców.

Tych owoców powinny unikać osoby z cukrzycą

Osoby chorujące na cukrzycę powinny unikać owoców, które zawierają duże ilości

Niższy indeks glikemiczny mają jedzenie nie-rozdrobione i krótko ogrzewane lub surowe. Wszelka obróbka podwyższa IG produktów

naturalnych cukrów i mają wysoki indeks glikemiczny. Na liście owoców, których spożycie powinno zostać ograniczone przez cukrzyków, znajdują się przede wszystkim arbuzy (72) i melon (65).

Także banan (52) i mango (51) to owoce, które powinny być jedzone w rozsądnych ilościach. Co ważne, osoby z cukrzycą powinny unikać owoców z puszek oraz większości owoców suszonych, ponieważ mają one dużą zawartość cukrów prostych.

Inne produkty o niskim IG

Niski indeks glikemiczny to wartość IG do 55, natomiast średni to 56-69, a wysoki to wszystko ponad. Wskaźnik spełniający warunki diety niskoglikemicznej ma wiele produktów i dań, głównie tych naj-

zdrowszych i najmniej przetworzonych. Można z nich ugotować smaczny, urozmaicony i zbilansowany jadłospis.

Produkty o niskim indeksie glikemicznym są powoli trawione i wchłaniane, przez co wywołują mniejsze skoki poziomu glukozy we krwi.

To przede wszystkim żywność naturalna, czyli nieprzetworzona.

Szczególnie ostrożnie należy wybierać produkty zbożowe, które są głównym źródłem węglowodanów w diecie. Polecane opcje o niskim indeksie glikemicznym to:

- pieczywo pełnoziarniste, żytnie, na zakwasie;
- kasza bulgur;
- kasza gryczana biała;
- kasza jęczmienna pęczak;
- pęczak pszenny i orkiszowy;
- ryż brązowy;
- komosa ryżowa;

- makaron włoski z maki durum;
- kasza owsiana lub płatki owsiane górskie.

Inne niskoglikemiczne pokarmy to:

- warzywa: wszystkie z ograniczeniem gotowanych buraków (IG 64 - lepiej pić sok tych kiszonych, które są surowe), dyni i marchewki, poza ziemniakami i batatami;
- nasiona roślin strączkowych: wszystkie, nawet z puszek, ale najlepiej gotowane w domu, a także makaron z nasion strączkowych;
- orzechy i nasiona: wszystkie;
- produkty mleczne: mleko, jogurty naturalne, napój sojowy bezcukrowy, domowe mleczko migdałowe;
- produkty mięsne: najlepiej głównie chude;
- ryby i owoce morza: wszystkie rodzaje, w tym bardzo tłuste (łosoś, makrela).

Detoks dopaminowy i sen pod kontrolą – tak wygląda zdrowie w wersji 2.0

oprac. Ingrid Hintz-Nowosad
ingrid.hintz@polskapress.pl

Kiedyś do lekarza chodziliśmy z bólem. Teraz coraz częściej przychodzimy z wykresami ze smartwatcha lub wynikami z aplikacji monitorujących zdrowie.

Dzisiaj dbanie o swój dobrostan wiąże się z nieustającym korzystaniem z aplikacji, smartwatchy, smartfonów oraz AI. A wraz z tym zjawiskiem zmienił się język, którym opisujemy nasze zdrowie.

Smartfon zamiast stetoskopu

Kiedyś do lekarza chodziliśmy z bólem. Dziś coraz częściej przychodzimy z wykresami ze smartwatcha lub wynikami z aplikacji monitorujących zdrowie. Język opowiadający o naszym organizmie przeszedł rewolucję - przed słowem „zdrowie” na stałe zagościł przedrostek „e-”, a medycyna zaczęła funkcjonować w cyfrowym ekosystemie codziennosci.

Gabinet lekarski w dużej mierze przeniósł się do naszej kieszeni. Wiedza medyczna i usługi zdrowotne są dostępne na wyciągnięcie ręki, a pandemia COVID-19 znacząco przyspieszyła proces cyfryzacji, w którym e-recepty i e-skierowania stały się już w Polsce standardem. W ciągu ostatnich 12 miesięcy wystawiono setki milionów e-recept, a teleporady i teletriaż (będące jednym z finałowych słów w plebiscycie na Medyczne Słowo Roku) stały się coraz popularniejsze. Wstępna ocena pacjenta na odległość pozwala szybciej kierować osoby wymagające pilnej pomocy tam, gdzie rzeczywiście jest ona potrzebna, co pomaga ograniczyć przeciążenia systemu.

Do cyfryzacji dołącza dynamiczny rozwój sztucznej inteligencji, która coraz wyraźniej zaznacza swoją obecność w medycynie. Narzędzia oparte na AI wspierają lekarzy w analizie wyników badań, procesach diagnostycznych, optymalizacji leczenia czy zarządzaniu dokumentacją.

Z drugiej strony, wraz z dynamicznym rozwojem nowych technologii, a zwłaszcza AI, pojawiają się też nowe wyzwania i ryzyka związane z tym, jak dbamy o zdrowie. Pokazało to kolejne finałowe słowo plebiscytu - diagnozAI. To słowo dobrze oddaje nową codzienność - coraz częściej zamiast od razu iść do lekarza, najpierw „konsultujemy się” z czatem. Dla wielu to kusząca droga na skróty, bo jest szybka, wygodna, dostępna od ręki, ale

która jednocześnie może prowadzić do błędnych wniosków, samodiagnozy czy odkładania wizyty u specjalisty. W efekcie technologia bywa źródłem złudnego poczucia kontroli nad własnym zdrowiem - komentuje Dariusz Kondas, członek Zarządu ubezpieczyciela INTER Polska, organizatora plebiscytu.

Obserwujemy prawdziwy boom na urządzenia i aplikacje, które na bieżąco monitorują nasze zdrowie. Smartwatche, opaski oraz aplikacje nie tylko liczą kroki czy mierzą tętno, ale też analizują sen i potrafią wychwycić pierwsze sygnały, że z organizmem dzieje się coś nie tak. To już nie tylko gadżety dla fanów technologii, ale codzienność coraz większej grupy osób. Za tym trendem stoi coś więcej niż wygodą. Coraz częściej chcemy mieć realny wpływ na własne zdrowie - sprawdzamy wyniki, szukamy informacji i aktywnie uczestniczymy w procesie leczenia. W efekcie zdrowie staje się projektem, którym zarządzamy na co dzień, łącząc profilaktykę, monitoring i terapię w jednym, spójnym podejściu. Cyfrowa medycyna nie jest już wizją przyszłości, lecz rzeczywistością, która zmienia relacje między pacjentem, personelem medycznym i technologią.

Wszystko, o czym mówiliśmy powyżej, prowadzi nas do kolejnego słowa pojawiającego się w Medycznym Słowie Roku, a jest nim metazdrowie, czyli model oparty na połączeniu telemedycyny, sztucznej inteligencji oraz danych zbieranych w czasie rzeczywistym. To kierunek, w którym zdrowie przestaje być jedynie reakcją na chorobę, a staje się ciągłym, wspieranym technologicznie procesem zarządzania swoim dobrostanem.

Longevity, sen i dopamine detox

Jeszcze doniedawna zdrowie kojarzyło się głównie z czymś, co posiadamy lub nie. Dziś coraz częściej mówimy o jego świadomym projektowaniu, a język, którym posługuje się młoda kadra medyczna, wyraźnie to odzwierciedla.

Zegarek nie tylko mierzy tętno czy inne parametry życiowe, ale także analizuje jakość snu i podpowiada, jak ją poprawić. Technologia wchodzi w najbardziej intymne obszary naszego funkcjonowania, a wraz z nią rośnie znaczenie regeneracji. Szybsze tempo życia sprawia, że sen przestaje być luksusem, a staje się fundamentem zdrowia. To właśnie stąd bierze się rosnąca popularność pojęcia, jakim jest snomedycyna - określającego podejście, w którym coraz więcej terapii za-



Obserwujemy prawdziwy boom na urządzenia i aplikacje, które na bieżąco monitorują nasze zdrowie

czynia się od poprawy jakości snu jako kluczowego elementu profilaktyki i leczenia.

Równolegle zmienia się nasze myślenie o zdrowiu. Rośnie popularność określeń, takich jak longevity, odzwierciedlających dążenie do długiego życia w dobrej kondycji. Na popularności zyskują także praktyki pokroju dopamine detox, polegające na ograniczeniu bodźców, np. poprzez odcięcie się od telefonu czy mediów społecznościowych, co pokazuje, że coraz świadomiej szukamy równowagi w przebudzonym świecie.

Trendy te wzmacnia popkultura - Ci, którzy widzieli dokument Don't Die: The Man Who Wants to Live Forever (2025) wiedzą, czym jest biohacking - to nie tylko niszowy język, ale również coraz powszechniejszy sposób mówienia o zdrowiu i kontroli nad procesem starzenia.

- Dostrzegam problem nadmiernie rosnącej ilości zadań, które wymagają użycia technologii - zarówno w kontekście zawodowym, rodzicielskim, relacyjnym czy osobistym. To napędza błędne koło bycia stale w kontakcie, w gotowości, w oczekiwaniu, w ciągłym niedoczasie i pośpiechu. Bodźców jest bardzo dużo, a presja, żeby odpowiedzieć na każdą wiadomość, ogromna. I chodzi nie tylko o informację/powiadomienie/sprawy istotne z punktu widzenia osobistego czy zawodowego, ale te, które przy okazji przyciągają naszą uwagę. Wymieniając nasz czas na wyrzut dopaminy. Konieczna wydaje się asertywność i tzw. zdrowy egoizm. Dbanie o siebie. Dopamine detox to komfort, o który warto

powalczyć, a jestem przekonana, że warto pracować nad zdrowymi nawykami - komentuje dr hab. Maria Świątkiewicz-Mośny, prof. UJ.

W efekcie język nie tylko opisuje rzeczywistość, ale ją współtworzy. Pokazuje, że profilaktyka przestaje być dodatkiem, a staje się centralnym elementem dbania o siebie - rozumianym jako ciągły, świadomy proces zarządzania zdrowiem.

Pierwsza edycja plebiscytu pokazała, że język młodych medyków jest znakomitym zwierciadłem zmian zachodzących w ochronie zdrowia. W zgłoszonych hasłach wybrzmiewają technologia, dobrostan, cyfrowa codzienność oraz nowe spojrzenie na relację między lekarzem a pacjentem. To nie tylko ciekawostka językowa, ale ważna wskazówka, jak młode pokolenie rozumie współczesną medycynę. Dla nas jako organizatorów to również cenna perspektywa i dowód na to, że warto wsłuchiwać się w język młodego pokolenia medyków - mówi Justyna Kowalczyk, Dyrektorka Biura Marketingu i Sprzedaży Bezpośredniej ubezpieczyciela INTER Polska.

Ten nowy słownik, uchwycony w słowach zgłoszonych i wyróżnionych w plebiscycie na Medyczne Słowo Roku, pokazuje wyraźnie, że odpowiedzialność za zdrowie przenieśliśmy z gabinetu na „własne podwórko”. Zdrowie staje się projektem, który monitorujemy, analizujemy i optymalizujemy na co dzień. Stajemy się społeczeństwem, które nie tylko leczy, ale zarządza swoim dobrostanem.

Sam plebiscyt pozwala zajrzeć w język młodych adeptów nauk medycznych i pacjentów, a to właśnie w nim najlepiej widać, co naprawdę się zmienia. Bo te słowa nie tylko opisują rzeczywistość, ale też pokazują kierunek: jak dziś myślimy o zdrowiu, profilaktyce i roli technologii w codziennym życiu. To barometr zmian, który wychwytuje trendy, zanim na dobre zdomowią się w systemie.

O Plebiscycie na Medyczne Słowo Roku 2026

Tegoroczna edycja plebiscytu pokazała, że język medycyny się zmienia - jest on bardziej młodziświatowy i viralowy. Nie słyszmy go już tylko w gabinetach i salach wykładowych, ale też w mediach społecznościowych.

W głosowaniu na Medyczne Słowo Roku 2026 wzięło udział prawie 500 osób. Zgłoszenia napłynęły z ponad 11 uczelni medycznych w Polsce. Wśród uczestników byli studenci kierunku lekarskiego, ale także osoby związane z innymi kierunkami medycznymi, takich jak pielęgniarstwo, ratownictwo medyczne czy kierunek lekarsko-dentystyczny.

Słowa, które znalazły się w topowej 20, najczęściej wskazywanych haseł można podzielić na kilka wyraźnych grup tematycznych. Pierwsza to technologia i przyszłość medycyny: diagnozAI, teletriaż, metazdrowie. Druga to zdrowie jako styl życia: Ozempic face, jedzenie skincare, dopamine detox, longevity. W trzeciej kategorii są słowa związane z systemem opieki zdrowotnej: medstudent, kaskumby, sorodówka, nursygirl czy scrubsy.

● Biohacking - oddaje trend brania zdrowia we „własne ręce”. To już nie tylko medycyna naprawcza, ale optymalizacja organizmu (dieta, światło, sen) przy użyciu danych, co zmienia pacjenta w świadomego partnera lekarza. ● Snomedycyna - neologizm pokazuje rosnące znaczenie snu w procesie leczenia. Sen przestał być „luksusem” - dziś uznawany jest za fundament odporności, metabolizmu i zdrowia psychicznego, a coraz więcej terapii zaczyna się właśnie od jego poprawy.

● Teletriage - odnosi się do wstępnej oceny pacjenta na odległość. Dzięki temu osoby z pilnymi problemami szybciej trafiają do odpowiednich specjalistów, a system ochrony zdrowia działa sprawniej i bardziej efektywnie.

● Zdrowie cyfrowe - podkreśla, że medycyna coraz częściej „dzieje się” w smartfonie: od re-

jestracji, przez dostęp do wyników, po przypomnienia o lekach i konsultacje. To zmienia zarówno zachowania pacjentów, jak i funkcjonowanie całego systemu ochrony zdrowia.

● Ozempic face - popularność terapii GLP-1 zmienia nie tylko podejście do leczenia otyłości, ale też język mediów i pacjentów. „Ozempic face” stało się symbolem ubocznych efektów szybkiej utraty masy ciała i rosnącego wpływu trendów na medycynę.

● Longevity - wyraża rosnące przekonanie, że celem medycyny nie jest już tylko leczenie chorób, ale wydłużanie życia w zdrowiu i dobrej jakości. To podejście łączy styl życia, profilaktykę, suplementację i nowoczesne terapie, zmieniając zarówno rolę lekarza, jak i pacjenta - z reaktywnej na długofalową i świadomą.

● SORodówka - neologizm powstały z połączenia słów „SOR” i „porodówka”, który w ironiczny sposób komentuje zmiany organizacyjne w ochronie zdrowia.

● Nursygirl - określenie, które podkreśla rosnącą widoczność i znaczenie pielęgniarstwa w systemie ochrony zdrowia. To już nie tylko wsparcie dla lekarzy, ale często kluczowa rola w procesie leczenia - łącząca kompetencje medyczne z empatią i codziennym kontaktem z pacjentem.

● DiagnozAI - pojęcie łączące diagnozę i sztuczną inteligencję, które odzwierciedla kierunek rozwoju nowoczesnej medycyny. Algorytmy wspierają analizę badań, przyspieszają wykrywanie chorób i pomagają w podejmowaniu decyzji klinicznych, zmieniając sposób pracy lekarzy i zwiększając precyzję leczenia.

● Mikrobiom - zyskujące na popularności pojęcie współczesnej medycyny i profilaktyki zdrowotnej. Coraz częściej postrzegany jest jako fundament odporności, metabolizmu i samopoczucia, a jego równowaga - szczególnie w kontekście „gut health” - wpływa na podejście do diety, suplementacji i stylu życia.

W plebiscycie wygrało słowo „medstudent” określające społeczność studentów kierunków medycznych. Na podium znalazły się również takie słowa, jak SORodówka i farmakogenetyka.

Wśród zgłoszonych haseł widać coś więcej niż tylko ranking popularnych słów. Uczestnicy plebiscytu wybierali słowa, które pomagają im nazwać emocje oraz doświadczenia: dumę, stres, ambicję, zmęczenie, humor, dystans i potrzebę wspólnoty. Widać w tym język pokolenia, które chce mówić o medycynie po swojemu - mniej oficjalnie, bardziej bezpośrednio i często z przymrużeniem oka.

Tabletki z rogów, totemy i oszukiwanie chorych na raka. Historie pacjentów szokują



„Cudowne” terapie i ogromne pieniądze – tak wygląda biznes na chorych. Jak wynika z relacji naszych rozmówców, pseudomedycyna wciąż ma się dobrze. Teraz jej działalność ma ukrócić tzw. Lex szarlatan, nad którym pracują posłowie

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

Obietnice wyleczenia, „naturalne” preparaty i pseudoterapie za ogromne pieniądze – tak wygląda rzeczywistość, z którą mierzą się pacjenci onkologiczni.

Oferują terapie przedstawiane jako przełomowe, ukrywane przez tzw. big pharmę, budując wokół nich narrację spisku i wyjątkowości.

Przekonują, że mają dostęp do wiedzy, której „system” nie chce ujawnić, a pacjentom sprzedają iluzję ostatniej szansy – często za ogromne pieniądze i kosztem rezygnacji ze sprawdzonych metod leczenia.

Za tymi narracjami bardzo często idą konkretne usługi i produkty np. „cudowne” tabletki, seanse energetyczne, mieszanki ziół czy egzotyczne preparaty o rzekomym działaniu przeciwnowotworowym. Sprzedawcy odwołują się do „naturalnego pochodzenia”, by wzbudzić zaufanie i uwiarygodnić swoją ofertę.

– W czasie mojego leczenia onkologiczno-hematologicznego kontaktowało się ze mną wielu szarlatanów. Nie wiem, skąd mieli mój numer telefonu, ale regularnie przez 3 lata otrzymywałem telefony z propozycjami seansu energetycznego na odległość, nawet bezpłatnie. Pojawiały się też oferty zakupu

wątpliwego pochodzenia suplementów z grzybów czy totemów wstrzymujących żyły wodne w pokoju szpitalnym. Nieśmiertelna lewoskrętna witamina C w kroplówkach także pojawiała się w rozmowach. Grzecznie odmawiałem i na tym się kończyło, bo wówczas koncentrowałem się na pokonaniu choroby i zwyczajnie nie miałem siły z tym walczyć. Uważam jednak za obrzydliwy fakt, że żeruje się w ten sposób na ludziach, którzy chwycą się każdej możliwości, by poprawić swój stan zdrowia. Jedyny plus zastosowania czegoś takiego widzę w tym, że umysłowe nastawienie pacjenta wierzącego w te metody się poprawi. Głęboko wierzę, że pozytywne nastawienie psychiczne jest niesamowicie potrzebne do pokonania choroby by nowotworowej, ale można to osiągnąć inaczej niż przez metody i produkty od szarlatanów – ujawnia w rozmowie ze Stroną Zdrowia Kacper Derwisz, który w przeszłości leczył się z powodu chłoniaka Hodgkina.

Przypominamy, że posłowie pracują nad tak zwanym Lex szarlatan, czyli rozwiązaniami, które mają skuteczniej przeciwdziałać pseudomedycyjnemu praktykom i wzmocnić kompetencje rzecznika praw pacjenta.

Projekt nowelizacji ustawy o prawach pacjenta oraz RPP był przedmiotem obrad podko-

misji nadzwyczajnej 17 czerwca, po tym jak 9 czerwca sejmowa Komisja Zdrowia przeprowadziła jego pierwsze czytanie.

Anna Małek, koordynatorka Klubu Pacjenta Fundacji OnkoCafe, opowiedziała nam o pacjentce, która podczas dużego wydarzenia, przypominającego konferencję lub targi, natknęła się na ofertę rzekomo

„lecniczych” preparatów. Wśród proponowanych środków znalazły się m.in. tabletki wytwarzane z rogów zwierząt kopytnych. Potencjalnych klientów przekonywano, że produkt leczy raka.

Jak podkreśla Małek, skuteczność szarlatanów często nie wynika z wiedzy, lecz z czegoś znacznie prostszego – z tego, ile czasu poświęcają pacjentowi.

Podczas gdy lekarze działają w realiach przeciążonego systemu, alternatywni „terapeuci” oferują wielogodzinne spotkania i pełne skupienie na chorym. To właśnie te rozmowy, poczucie bycia wysłuchanym i zauważonym budują zaufanie.

– Pacjent idzie, płaci kilkaset złotych, ale dostaje czas, którego często brakuje w systemowej opiece zdrowotnej – przyznaje nasza rozmówczyni.

Jej zdaniem o podatności pacjentów decydują przede wszystkim strach, potrzeba nadziei i presja otoczenia.

W takich warunkach chorzy są gotowi sięgać po niemal każde rozwiązanie, które daje choćby cień szansy na poprawę.

– Zdrowie i życie to wartości najcenniejsze, dlatego tak łatwo skierować kogoś na określoną ścieżkę leczenia, nawet jeśli nie ma ona żadnego potwierdzenia naukowego – dodaje Anna Małek.

Fala upałów zagraża życiu seniorów. Lekarz radzi, jak rozpoznać objawy przegrzania

Monika Górska
redakcja@stronazdrowia.pl

Bardzo wysokie temperatury nie wpływają korzystnie na zdrowie zwłaszcza osób starszych. Upał może być groźny dla seniorów, ich zdrowia, a nawet życia.

Gdy nadchodzą upały, większość z nas automatycznie szuka ochłody. Jednak dla osób starszych to nie tylko dyskomfort, ale też zagrożenie życia. Rosnące temperatury, przekraczające 30 stopni Celsjusza, prowadzą do znaczącego wzrostu liczby pacjentów z objawami odwodnienia, trafiających na Szpitalny Oddział Ratunkowy.

– Upały sprzyjają różnorodnym zaburzeniom, które pojawiają się głównie u starszych ludzi. Nasze zaniepokojenie powinny wzbudzić zaburzenia świadomości i równowagi czy omdlenia – powiedziała PAP dr Izabela Chanek, lekarka kierująca SOR-em Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego im. św. Barbary w Sosnowcu.

Dr Chanek zwraca uwagę, że choć najczęstszą przyczyną tych groźnych objawów jest po prostu niedobór płynów, to dla osób starszych wypicie zalecanych 1,5-2 litrów wody dziennie może być prawdziwym wyzwaniem.

– Proponuję proste metody, które mogą pomóc w regularnym nawadnianiu organizmu, np. ustawianie kilku szklanek wody w widocznych miejscach w domu, co przypomina o konieczności picia – radzi lekarka.

Przestrzega również, że kawa czy herbata, mimo że są płynne, nie zastąpią wody i nie zniwelują ryzyka odwodnienia. – To woda jest kluczowa – dodaje.

Ekspertka apeluje o przestrzeganie podstawowych zasad bezpieczeństwa podczas upałów, zwłaszcza dla osób starszych i przewlekle chorych: ● przebywaj w chłodnych pomieszczeniach, korzystaj z wentylatorów lub klimatyzacji; ● unikaj wysiłku fizycznego w najgorętszych godzinach; ● zrezygnuj z wychodzenia z domu w godzinach największego nasłonecznienia.

Upały zagrażają szczególnie seniorom chorującym na demencję, w tym chorobę Alzheimera. Jak alarmuje dr Jane Pritchard, pielęgniarka w The Good Care Group, blisko milion osób w Wielkiej Brytanii (czyli co jedenasta osoba powyżej 65. roku życia) żyjących z demencją może nie odczuwać gorąca w typowy sposób. To sprawia, że są szczególnie narażeni na udar cieplny i odwodnienie.

– Osoba chorująca na demencję może nie zdawać sobie sprawy, że się przegrzewa lub odczuwa pragnienie. Może nadal nosić grube ubrania, opierać się picia wody lub przebywać w bezpośrednim świetle słonecznym, wszystko to bez zrozumienia zagrożenia – powiedziała specjalistka z ponad 20-letnim doświadczeniem.

Demencja to postępujące schorzenie mózgu, które stopniowo upośledza jego funkcje. Chociaż medycyna nie znalazła jeszcze na nią lekarstwa, istnieją terapie łagodzące objawy. Niestety, w czasie upałów te objawy mogą się nasilać, a zdolność do regulacji temperatury ciała i odczuwania pragnienia jest często zaburzona.

– Osoby z demencją mogą nie powiedzieć „Jest mi gorąco”, ale ich mowa ciała często zdradzi ten dyskomfort. To kluczowa informacja dla opiekunów i bliskich, którzy muszą być szczególnie czujni – podkreśla dr Pritchard.

Rozpoznanie przegrzania u osoby z demencją wymaga uwagi na subtelne sygnały. Dr Pritchard wymienia następujące objawy, na które należy zwrócić uwagę: ● zaczerwieniona skóra; ● pobudzenie lub nadmierna senność; ● niechęć do jedzenia; ● wilgotna skóra (potliwość).

Nawet jeśli osoba zapewnią, że wszystko jest w porządku, działaj prewencyjnie. Włącz wentylatory lub klimatyzację, zmniejsz bezpośrednie światło słoneczne za pomocą zasłon lub rolet. Pamiętaj, aby kontrolować termostaty – osoby z demencją mogą przypadkowo wyłączyć urządzenia chłodzące.

Osoby z demencją często zapominają o picia wody, co w upały jest niezwykle niebezpieczne. – Nie czekaj, aż zgłoszą pragnienie, bo często tego nie robią – radzi dr Pritchard.

Zachęcaj do picia regularnie, podawaj głównie chłodną wodę, rozcieńczone soki, napoje z elektrolitami, lody i owoce.

Działaj z wyprzedzeniem i używaj łagodnego języka. Zamiast pytać: „Czy jesteś spragniony?”, spróbuj: „Wypijmy coś chłodnego” lub „Czas trochę odpocząć w chłodnym pomieszczeniu”.

Stosuj też proste sposoby na schłodzenie organizmu, takie jak zimne kompresy na szyję lub nadgarstki czy prze-mywanie chłodną, lekko zwilżoną gąbką. Mogą one przynieść ulgę, nawet gdy osoba nie jest w stanie poprosić o pomoc.

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

ALERGIA NA CZEREŚNIE

Czy można nagle dostać alergii na owoce?

O swoich doświadczeniach w tej kwestii opowiada dziennikarka Anna Rokicka-Żuk: - Jestem alergikiem, ale zawsze reagowałam nadwrażliwie tylko na truskawki - rozumiem, to w końcu najbardziej uczulający owoc sezonowy. Nie miałam pojęcia o marszu alergicznym, ani tym bardziej o powiązaniu między niektórymi pokarmami i pyłkami. W ciągu następnych lat przekonałam się, że jeśli nie mija z wiekiem, zmienia postać i się rozszerza. To właśnie marsz alergiczny, gdy po alergii pokarmowej może ujawnić się ta wziewna, na pyłki roślin. Tak właśnie było u mnie. Choć „wyrosłam” ze skazy białkowej, w moim przypadku uczulenia na mleko i jaja, z biegiem czasu zaczęłam mieć dziwne reakcje

na owoce. Dopiero później dowiedziałam się, że mam uczulenie na pyłki, a reakcję wywołuje podobna budowa chemiczna alergenów, a dokładniej - ich związków białkowych. Ten rodzaj uczulenia jest znany jako alergja krzyżowa. W przypadku czereśni występowanie objawów alergii najczęściej wiąże się z nadwrażliwością na pyłki brzozy, traw oraz ambrozji. Gdy układ odpornościowy nie odróżnia alergenów, uznaje je za równie niebezpieczne i zwalcza za pomocą reakcji zapalnej. To wywołuje szereg objawów, najczęściej tzw. zespół miejscowej anafilaksji jamy ustnej (ang. oral allergy syndrome, OAS), zwany także zespołem Amlot-Lessofo. Objawy tego zespołu nie tworzą zwykle szczególnie dramatycznej listy, ale słowa nie są w stanie oddać tego, co można czuć przy napadzie. Ja się dowiedziałam. Od tej pory

wystrzegam się czereśni i sytuacji nigdy więcej się nie powtórzyła. Jeżeli też masz niepokojące objawy po zjedzeniu jednej do kilku czereśni, odstaw je na dobre.

Jakie są objawy uczulenia?

Objawy uczulenia na czereśnie są zwykle łagodne i dotyczą jamy ustnej i twarzy. Pojawiają się po zjedzeniu surowego produktu, ale nie w przypadku owoców poddanych obróbce termicznej, a często nawet tylko obranych. W Północnej i Środkowej Europie nadwrażliwość na czereśnie dotyczy 3 procent osób. Wśród dolegliwości odczuwanych przy zespole alergii jamy ustnej, wymienia się następujące objawy:

- swędzenie i mrowienie języka i podniebienia,
- opuchlizna i odrętwienie ust,
- drapanie w gardle i przełyku,

- kichanie i zatłokany nos, obrzęk krtani. A jak to było w moim przypadku? Niestety, nie zatrzymałam się po pierwszej ani po trzeciej czereśni, gdy czułam już lekkie mrowienie ust i języka. Zjadłam garść albo dwie, gdy oprócz obrzęku w ustach i gardle pojawił się potworny ból przełyku. Miał takie nasilenie, że wręcz mnie zatkało. Nie byłam w stanie napić się nawet łyka wody. Tak siedziałam przez pół godziny, dopóki ból nie zaczął przechodzić. Miałam też usta jak balony i swędzące, podrażnione



dziąsła, a na języku powstały czerwone, jakby wyżarte plamy. Miałam szczęście, że nie wystąpiły inne dolegliwości, jak np. utrudniający oddychanie obrzęk krtani. Jak wynika ze statystyk, u ok. 9 proc. osób z zespołem alergii jamy ustnej może dojść do rozwoju dotkliwych objawów, które wymagają pomocy medycznej. Jest ona konieczna w sytuacji, gdy reakcja alergiczna rozszerza się poza rejon ust i gardła. W rzadkich przypadkach po zjedzeniu czereśni może wystąpić reakcja anafilaktyczna, gdy konieczna jest szybka reakcja w celu ratowania życia alergika. Wiem też, że nie był to inny, niekryzysowy rodzaj alergii na czereśnie, bo nie miałam objawów gastrycznych. W przeciwnym razie pojawiłyby się ból żołądka, skurcze i wymioty.

Jakie owoce są alergenami przy uczuleniu na czereśnie?

Czereśnie nie są jedynymi owocami, które mogą wchodzić w reakcje krzyżowe z pyłkami. Co więcej, alergja na czereśnie wywołana nadwrażliwością na dany rodzaj pyłków może wiązać się z uczuleniem na inne owoce i produkty spożywcze. Najczęściej współwystępują uczulenie na czereśnie oraz na:

- jabłka, ● gruszki, ● morele i inne owoce pestkowe, ● migdały, ● orzechy laskowe, ● orzechy włoskie, ● marchew, ● seler, ● kiwi.

Należy pamiętać, że można być też uczulonym bezpośrednio na związki zawarte w czereśniach, a także reagować nadwrażliwością na pestycydy i inne środki stosowane w uprawie owoców.

Czy izotoniki są zdrowe? Te tak

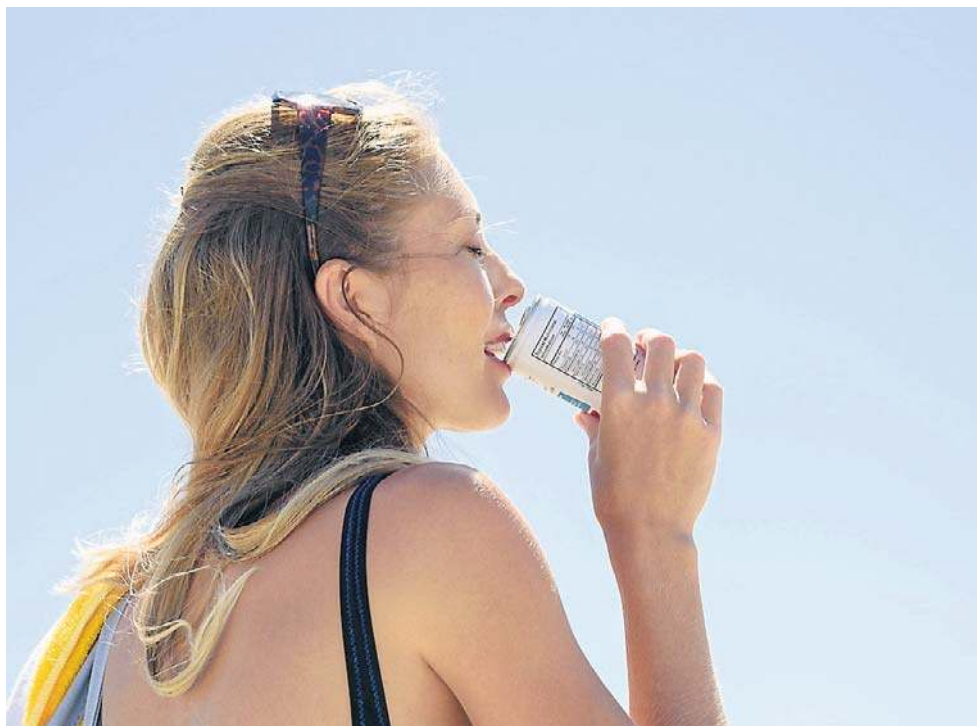
Ingrid Hintz-Nowosad
ingrid.hintz@polskapress.pl

Gdy żar leje się z nieba, a z ciebie płyną siódme poty, nie dopuść do odwodnienia. Pomogą w tym napoje izotoniczne, lecz niekoniecznie kolorowe mieszanki dla sportowców.

Według badania przeprowadzonego na szkockim Uniwersytecie St. Andrews, woda nie jest najbardziej nawadniającym napojem. W badaniu wzięło udział prawie 90 dorosłych zdrowych i odpowiednio nawodnionych osób.

Napój izotoniczny ma za założenia wspierać zdrowie, uzupełniając stracone płyny i sole mineralne zaliczane do elektrolitów. Działa tak dzięki ich odpowiedniemu stężeniu oraz poziomowi cukrów, które przyspieszają wchłanianie pozostałych elementów w jelicie. W sklepach nie brak takich gotowych produktów. Wiele osób odstrasza jednak ich nienaturalne kolory i długa lista składników - a tych nie można zaliczyć do zdrowych.

Aby uniknąć sztucznych barwników, słodzików, aromatów, substancji zagęszczających i dodanych cukrów, warto postawić na opcje naturalne. Tych jednak jest na lekarstwo. Można też przygotować napój izotoniczny w domu - co jednak, gdy nie mamy na to czasu i warunków? Wtedy można sięgnąć po zdrowe napoje owocowe, które naturalnie mają odpowiednie związki.



W czasie upałów czy intensywnych ćwiczeń warto sięgnąć po izotoniki, ale niekoniecznie gotowe produkty dla sportowców. Izotoniki znajdziesz wśród naturalnych napojów bez sztucznych dodatków. Izotonik możesz też zrobić samodzielnie w domu

Izotonik powinien mieć taki skład, który pod względem właściwości (tzw. osmolalności) ma być podobny do tego we krwi. Wtedy nawadnia najszybciej i najlepiej, a przecież o to chodzi nam podczas i po aktywności fizycznej czy przebywania w upale.

Podstawowy skład izotoniku jest zdefiniowany następująco:

- cukry proste - zawartość powinna wynosić 4-6 g na 100 ml napoju, a maksymalnym pułapem jest 8 g,

- sód - pierwiastka pochodzącego głównie z soli powinno być powyżej 45 mg, a najlepiej 100-120 mg na 100 ml, choć w napojach komercyjnych to nawet 200 mg.

Właściwe proporcje są niezwykle ważne, bo nadmierny poziom sodu utrudnia nawodnienie organizmu - powoduje bowiem zatrzymywanie wody w organizmie, zmniejsza ilość płynów filtrowanych przez nerki, podnosi ciśnienie krwi, może zaburzać pracę mózgu. Z kolei zbyt duża zawartość cukrów spowalnia przyswajanie wody i elektro-

litów, może powodować dyskomfort jelitowy i spadki energii, bardziej sprzyja też przybieraniu na wadze.

Najzdrowszy izotonik to ten złożony z naturalnych składników, czyli pochodzących z produktów roślinnych. Powinny być jak najmniej przetworzone, bo wtedy oprócz cukrów zapewniają całą gamę nie tylko związków mineralnych, ale też witamin i przeciwutleniaczy.

Wymagane ilości składników mają dość szeroki zakres, dzięki czemu odpowiednio opcje

można znaleźć wśród wielu napojów. Wiele z nich zapewnia też potas, który po sodzie i chlorze (składniki soli) jest kolejnym najważniejszym elektrolitem.

Należą do nich między innymi:

- woda kokosowa - zawiera zwykle 2,5-6,5 g cukrów, 105 mg sodu i 250 mg potasu w 100 ml,
- napój aloesowy - warto wybrać rodzaj zawierający ok. 4,5 g cukrów, jednak poziom 20 mg sodu może być nieco za niski;
- mleko chude i tłuste - w mleku 0,5-2 proc. tłuszczu jest ok. 5 g cukrów i 100 mg sodu;
- sok pomidorowy - tu sprawdzi się tylko ten bez soli, zawierający naturalnie ok. 10 mg sodu, ale przy tym ok. 200 g potasu i 3,6 g cukrów. Choć to nie idealne proporcje, na wchłanianie wody wpływają też inne składniki z pomidora;
- gotowa lemoniada - napój zawierający ok. 8 g cukrów w 100 ml wciąż mieści się w normie, jednak zawartość sodu na poziomie 2 g to nieco za mało. Aby uzyskać lepszy izotonik, warto dodać jak najmniejszą szczyptę soli (zapewnia ok. 40 mg sodu);
- sok pomarańczowy - 8 g cukrów, ale tylko 1 mg sodu i 200 mg potasu, tu też warto dodać szczyptę soli.

Choć szczypta soli definiowana jest jako 1/8 łyżeczki, chodzi tak naprawdę o minimalną ilość, którą można nabrać zwykłym trzema palcami. Na rynku jest także wiele innych soków i napojów z naturalnych składników, a zawartość cukrów i sodu jest obowiązkowo podawana na etykietach. Warto przyj-

rzeć się w sklepie różnym produktom i znaleźć więcej rodzajów.

Naturalny izotonik można przyrządzić też samodzielnie z niskosodowej wody mineralnej, źródlanej albo filtrowanej, dodając do niej sok z cytryny do smaku. Na 100 ml wody potrzebujesz szczypty soli (40 mg sodu) i ok. 1 łyżeczki cukru (5 g cukrów) albo miodu (4 g cukrów).

Natomiast na 1 litr wody dodaj 1/2 łyżeczki soli i 2-3 łyżki cukru lub miodu.

WARTO WIEDZIEĆ

Mleko lepsze od wody

Według badania przeprowadzonego na szkockim Uniwersytecie St. Andrews, woda nie jest najbardziej nawadniającym napojem. Wykazało ono, że elektrolity - takie jak sód i potas - przyczyniają się do lepszego nawodnienia. Wynik badania zaszkakuje, ponieważ okazało się, że bardziej niż woda organizm nawadnia mleko. Dotyczyło to zarówno mleka odtłuszczonego, jak i pełnego. Jest to spowodowane tym, że zawiera cukier (laktoza), białko i tłuszcz, co pomaga spowolnić usuwanie płynów z żołądka i utrzymać nawodnienie przez dłuższy czas. Dodatkowo zawarty w nim sód zatrzymuje wodę w organizmie.

Ostatnie ziemskie chwile Elvisa Presleya

26 czerwca 1977 roku. Król rock and rolla po raz ostatni wystąpił publicznie. Mimo że schorowany i otyły, dał świetny koncert w Indianapolis dla blisko 20 tysięcy fanów

Mariusz Grabowski

Lmarł niebawem – 16 sierpnia 1977 r. w Memphis, w Graceland, w wieku 42 lat. W tym samym dniu, w którym miał rozpocząć nową trasę koncertową po wschodniej części Stanów. Co działo się w ciągu tego czasu?

Dwa miliardy płyt

Dziennikarz Andrew E. Stoner tak, na łamach „Wicked Indianapolis”, opisywał wydarzenia towarzyszące występowi Presleya w hali Market Square Arena: „Koncert w Indianapolis był pięćdziesiątym szóstym i ostatnim koncertem, który Elvis zaplanował w 1977 roku. Wyczerpujący harmonogram tras koncertowych i miesięczne występy w Las Vegas dały się we znaki Elvisowi... Trasa koncertowa była kiedyś kołem ratunkowym dla tonącej kariery śpiewaka, teraz stała się wyczerpującym obowiązkiem”.

Stoner dodawał: „Za kulisami przed jego występem w MSA przedstawiciele RCA wręczyli Elvisowi tabliczkę upamiętniającą dwumiliardową płytę Presleya wybitą przez Indianapolis, chociaż nie wszystkie recenzje były pozytywne. Elvis dał jeden ze swoich najlepszych występów w ostatnich miesiącach. Niestety, nikt nie wiedział, że będzie to ostatnie”.

Ostatni występ

O ówczesnej kondycji Presleya Stoner ledwie napomyka. Wiemy, że muzyk był już bardzo otyły, ważył prawie 150 kilo, miał kłopoty z chodzeniem i nafaszerowany był lekami przeciwbólowymi. Od dłuższego czasu zmagał się z ciężką depresją, chroniczną bezsennością oraz stanami lękowymi.

Kilka miesięcy przed ostatnim koncertem jego stan zdrowia zaczął się nagle pogarszać. Jak twierdziła była żona gwiazdora Priscilla Presley, lekarze wręcz zabronili mu wychodzenia na scenę i występów dla publiczności. „Czasami nie udało mu się zaśpiewać piosenki do końca...” – wspominała Priscilla.

Od naocznego świadka koncertu – Dana Carpentera z „The Indianapolis Star” – wiemy, że fani czekali całą noc, w mroźną

pogodę, „na możliwość zobaczenia człowieka, który przez 24 lata był gwiazdą w branży, której przedstawiciele rzadko utrzymują się na rynku dłużej niż muszki owocówki”.

„Wyglądał lepiej...”

Zachowało się wiele świadectw uczestników tamtego koncertu. Wszystkie są zgodne: Elvis, mimo widocznego złego stanu zdrowia, dał z siebie wszystko. Ubrany w charakterystyczny biały kombinezon z motywami meksykańskimi zaśpiewał utwory ze wszystkich etapów swojej kariery: od najwcześniejszych hitów z lat 50., przez piosenki wydane w czasie, gdy skupiał się bardziej na swojej karierze filmowej, aż po późniejsze numery, wydane po pamiętnym powrocie do koncertowania w 1968 r.

Na początek zabrzmiał utwór „See See Rider”, następnie „Amen” i cover kultowego utworu Raya Charlesa „I’ve Got a Woman”. Ostatnią piosenką, jaką Elvis zaprezentował przed publicznością, była legendarna „Can’t Help Falling in Love”.

Niektórzy z fanów nie chcieli zauważyć, że ich idol ma kłopoty zdrowotne. Michelle Klein, która była wcześniej na 50 koncertach Presleya – m.in. w Michigan, Ohio, Indianie i innych miejscach – wspominała wręcz: „Nie zmienił się ani trochę. Wyglądał lepiej niż kiedykolwiek. Jak mówią, nie starzał się, a stawał się lepszy”.

Presley jest chory?

Trzy tygodnie przed koncertem, 6 czerwca 1977 r., został wydany „Way Down” – ostatni singiel w życiu Presleya. W tym miesiącu stacja CBS nagrała też dwa koncerty do specjalnego programu telewizyjnego „Elvis in Concert”, który miał być wyemitowany w październiku.

Na pierwszym, nakręconym w Omaha w dniu 19 czerwca, głos Presleya – jak pisze Peter Guralnick, jego biograf – „jest prawie nie do poznania, jest to mały, dziecięcy instrument, na którym on więcej mówi niż śpiewa. W innych szuka niepewnie melodii i jest praktycznie niezdolny do ich wyrażenia”.



W Indianapolis Elvis Presley dał jeden ze swoich najlepszych występów w ostatnich miesiącach życia

Dwa dni później w Rapid City w Południowej Dakocie „wyglądał zdrowiej, wydawało się, że stracił trochę na wadze i brzmiał lepiej”, chociaż pod koniec występu jego twarz była „otoczona hełmem niebiesko-czarnych włosów, z których pot spływa po białych, opuchniętych policzkach”.

Wciąż mówił o śmierci

Czas między 26 czerwca a fatalnym 16 sierpnia 1977 r. był dla króla rock and rolla męczarnią. Z jednej strony podany został ostremu reżimowi lekarzy, z drugiej jego agenci nalegali na dalsze koncerty. Ale nawet oni zdawali sobie sprawę, że Presley nie wytrzyma kolejnego tournée.

Zamknięty w Graceland nie mógł spać, wszczynał awantury, dostawał nagłych ataków hysterii. Ostatnia naręczona Presleya, modelka i aktorka Ginger Alden (zaręczyli się w styczniu 1977 r.), wspominała, że gdy zamiast ulubionych kanapek z masłem orzechowym, pokrojonymi bananami i chrupiącym bekonem król dostawał górę leków, zwykle rzucał nią w pielęgniarki.

Na przełomie czerwca i lipca Presley przestał chodzić. Nawet nie dlatego, że nogi odmówiły mu posłuszeństwa, po prostu nie chciał. „Był zrezygnowany, wciąż mówił o śmierci” – wspominała Ginger. Gapił się też w telewizor. Godzinami potrafił oglądać

ulubione skecze Monty Pythona lub swoje koncerty, a tylko w latach 1969-1977 zagrał ich łącznie 1094.

Martwy w łazience

Rano 16 sierpnia Presley grzecznie zjadł dietetyczne śniadanie i udał się na spacer. Czuł się na tyle dobrze, że konferował z agentami szczegóły trasy koncertowej. Ustalono, że wieczorem poleci do Portland na pierwszy występ. Cieszył się, że album „Moody Blue”, który miał premierę w lipcu, sprzedaje się wyjątkowo dobrze – singiel z płyty, wydany na początku 1977 roku, stał się setnym przebojem w karierze Presleya notowanym na liście tzw. Hot 100.

Wydawało się, że powoli wraca do równowagi, zwłaszcza że dzień wcześniej, 15 sierpnia, czuł się dobrze, a nawet żartował. Wieczorem godził się nawet, żeby zawieźć go do dentysty (w drodze powrotnej został sfotografowany pod Graceland i jest to ostatnie zdjęcie, które przedstawia Presleya żywego). Nocą rozegrał partię racquetballa (rodzaj uproszczonego squash) z kuzynem Billym Smithem, jego żoną oraz z Ginger Alden. Po ostatnim secie zjadł cztery gałki lodów oraz sześć ciasteczek z kawałkami czekolady.

Jednak 16 sierpnia ok. godz. 14.10 Alden znalazła go nieprzytomnego w łazience. Nie powiodły się próby przywrócenia artysty do życia. Karetka z Presleyem o godz. 15 dotarła do Baptist Memories Hospital, gdzie o godz. 15.30 została potwierdzona jego śmierć. Jako oficjalną przyczynę podano zatrzymanie akcji serca.

Ciągle na prochach

Podczas gdy trwała sekcja zwłok muzyka, lekarz sądowy z Memphis, Jerry Francisco, ogłosił, że „narkotyki nie odegrały żadnej roli w śmierci Presleya”. Jednak Peter Guralnick potwierdza rzecz oczywistą dla każdego, że „zażywanie narkotyków było w dużym stopniu powiązane” z jego śmiercią. Raporty laboratoryjne złożone dwa miesiące później zdecydowanie sugerowały, że główną przyczyną śmierci Elvisa była polipragmazja, czyli przyjmowanie co najmniej pięciu leków jednocześnie. W analizie stwierdzono „czarnaście narkotyków w organizmie Elvisa, dziesięć w znacznych ilościach”.

Jeden z lekarzy Presleya, George Nichopoulos, tylko w ciągu pierwszych ośmiu miesięcy 1977 r. przepisał mu ponad 10 tysięcy dawek środków uspokajających, amfetaminy i innych narkotyków. „Wszystko – jak się tłumaczył – dla zdrowia gwiazdora”.

Jak rodzą się legendy

Śmierć Presleya stała się wydarzeniem ogólnokrajowym. Przed Graceland koczowały tysiące ludzi, a ówczesny prezydent USA Jimmy Carter wydał oświadczenie, w którym przyznał Presleyowi zasługę „trwałej zmiany oblicza amerykańskiej kultury popularnej”.

Pogrzeb Elvisa Presleya odbył się niemal błyskawicznie, bo już 18 sierpnia 1977 r., w jego posiadłości Graceland. Obecny było blisko 100 tysięcy ludzi i nie obyło się bez incydentów – jeden z samochodów wjechał w grupę fanów, zabijając dwie młode kobiety i ciężko raniąc trzecią.

Wypadki na pogrzebie dopisano do niekończącej się listy spiskowych teorii związanych ze śmiercią króla. Dla wielu fanów Elvis wciąż żyje w Meksyku, a jak nie on, to jego awatar. Ukrywa się, bowiem posiada sekretne informacje na temat mrocznych wydarzeń ze szczytów władzy USA, m.in. na temat śmierci Johna F. Kennedy’ego.

Kto mógł to zrobić?

Jako że wyniki autopsji Presleya zostaną odtajnione dopiero w 2027 r., teorie spiskowe krążą również wśród medyków. W 1994 r. koroner Joseph Davis zakwestionował, jakoby przyczyną śmierci piosenkarza był atak serca bądź przedawkowanie leków. „Pozycja ciała wskazywała, że Elvis Presley chciał usiąść na toalecie, gdy nastąpił atak. Runął do przodu na dywan i był martwy, zanim uderzył o podłogę” – napisał, nie wykluczając „udziału osób trzecich”.

Kto mógłby przyczynić się do śmierci króla? Lista jego wrogów jest dość rozległa – począwszy od lekarzy, członków rodziny, pracowników, których Elvis wyrzucił z pracy, skończywszy na ochroniarzach. Jedno z czołowych miejsc na tej liście zajmuje Ginger Alden. Jej motywem miałyby być zemsta (po śmierci narzeczonego nie dostała ani centa). Ginger ma dziś 70 lat, rozpoznawalność ex wybranki legendy i niezłe dochody z corocznych wspominek o wydarzeniach sprzed lat. Wszystko się zgadza...

Przez ostatnie lata tyle przeszłam, że starczyłoby do siedemdziesiątki

Magda Mołek w „Elle” Fot. Sylwia Dąbrowa



Z ŻYCIA GWIAZD

Monika Brodka ma zaokrąglony brzusek
Piosenkarka pochwaliła się na Instagramie efektami nowej sesji zdjęciowej dla serwisu Newonce. Na kadrach widać, że ma zaokrąglony brzusek. Sama zainteresowana nie zdecydowała się wprost odnieść do sprawy w opisie. „Drugie dziecko w drodze. Gratulacje i dużo zdrowia” – fani pospieszyli jednak z życzeniami.

Małgorzata Rozenek-Majdan imprezuje z milionerami
Celebrytka spakowała manatki, zabrała najmłodszego syna i wyjechała na wakacje. Od razu pochwaliła się imprezową fotką, na której udookumentowała, że wybrała się na miasto z wizażystką Magdaleną Pieczonką i jej wybrankiem serca, a także z milionerem Pawłem Marchewką i jego żoną Aleksandrą.

Anna Lewandowska odpoczywa w luksusach
W najnowszych wpisach w mediach społecznościowych celebrytka obwieściła, że wybrała się wraz z mężem i dziećmi na turecką riviérę. Rodzina Lewandowskich zatrzymała się w pięciogwiazdkowym centrum wypoczynkowym Regnum Carya. Goście hotelowi mogą tam korzystać z dostępnego na terenie obiektu pola golfowego. W ofercie dostępnych jest też osiem basenów, korty tenisowe i boiska. Koszt pobytu czteroosobowej rodziny to 12 tys. zł za jeden nocleg. (GZL) Fot. Adam Jankowski



W TELEWIZJI



Pole rażenia TV Puls, 20:00
Pittsburgh, 1991 r. Mieszkańców miasta paraliżuje strach przed mordercą atakującym młode kobiety. Tom Hardy jest jednym z policjantów zajmujących się tą sprawą. Razem z ojcem Vincentem, kuzynem Detillo i wujem pracują w wydziale zabójstw. Vincent ginie.

Święty Stopklatka, 20:00
Simon Templar (Val Kilmer), błyskotliwy włamywacz, podejmuje się zlecenia od rosyjskiego miliardera Iwana Tretiaka, który marzy o zdobyciu władzy w Rosji. Zadaniem Simona jest kradzież wyników badań.

Grawitacja TVN Fabuła, 20:00
Ryan Stone (Sandra Bullock) i Matt Kowalski (George Clooney) wyruszają z misją naprawy teleskopu Hubble'a. Gdy prom kosmiczny zostaje zniszczony przez szczątki starego rosyjskiego satelity, prawie wszyscy członkowie załogi giną.

Seks chrześzczący chityną Planete+ HD, 23:10
Seks grupowy, kanibalizm po stosunku i zbliżenia trwające kilkadziesiąt godzin. Z ludzkiego punktu widzenia zachowania seksualne owadów są sprzeczne z logiką. A jednak są efektem ewolucji i przystosowania tych zwierząt do życia na Ziemi.

KRZYŻÓWKA NR 99

Poziomo:
1) pieśń pochwalna, rodzaj ody,
5) budynek zgromadzenia zakonnego,
9) rosyjska zupa rybna,
10) Max, jeden z bohaterów „Ziemi obiecanej”,
12) odkryty wagon kolejowy,
14) głośne odgłosy, zamęt lub poruszenie,
15) obsługuje gości w restauracji,
16) złośliwe szyderstwa, drwiny,
17) kształt podobny do elipsy,
18) rudy nalot na blasze,
19) skrzynia służąca do prowadzenia prac pod wodą,
22) czterech pancerni w „Rudym”,
23) węgierska potrawa, rodzaj raguùt warzywnego,
28) opowiadka z dowcipną puentą,
29) serial telewizyjny emitowany w TVN,
30) wyspa-więzienie Napoleona,
31) z milionami na koncie,
34) czwarta część całosci,
38) marynarz od mycia pokładu,
39) Piechniczek lub Słonimski,
40) ptak średniej wielkości z rodziny krakowatych,
41) ... przedni, zys,
42) książkowe określenie sklepienia nieba.

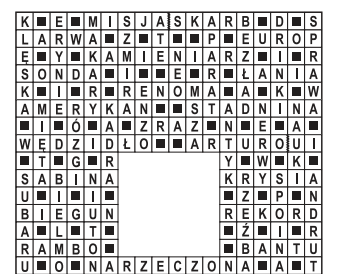
Pionowo:
1) pałac polskiego szlachcica,
2) naczynie przydatne w podróżach,
3) balowa suknia dworska,
4) nie przykładają się do pracy, obibok,
5) Maria, XIX-wieczna pianistka i mecenaska sztuki,



6) film sensacyjny z rolą Bruce'a Willisa,
7) popularna gra w karty,
8) podejmowane przez śmiałka,
11) akt prawny w carskiej Rosji,
13) wojskowy obóz tatarski,
20) grecka muza poezji miłosnej,
21) pszenica o kłującym kłosie,
24) wykonuje piosenkę „Miłość jak wino”,

25) zagarnięcie części ościenego państwa,
26) gęste zarośla w Afryce,
27) barwa sierści konia,
31) ozdoba świątecznego drzewka,
32) pracownik nadleśnictwa,
33) laska w ekwipunku tatarnika,
35) rodzaj sieci rybackiej,
36) przeciwieństwo altruizmu,
37) ostry dodatek do mięsa.

ROZWIĄZANIE NR 98



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Odważny krok przyniesie korzyść. Horoskop dzienny to wskazówka, by zaufać intuicji i nie odkładać ważnych decyzji na później.
Ryby (19.02 - 20.03)
Spokój i cierpliwość pozwolą rozwiązać trudną sprawę. Horoskop na dziś mówi, że wieczór będzie sprzyjać odpoczynkowi i rozmowom.
Baran (21.03 - 19.04)
Nowe wiadomości otworzą ciekawe możliwości. Horoskop dzienny na środę radzi zachować otwarty umysł i działać z rozważą.

Byk (20.04 - 20.05)
Bliska osoba okaże wsparcie, którego potrzebujesz. Horoskop dzienny sugeruje również zadbać o własny komfort oraz równowagę.
Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Twoja pewność siebie przyciągnie uwagę. Horoskop na dziś podpowiada, by wykorzystać okazję i pokazać swoje mocne strony.
Rak (22.06 - 22.07)
Dobra organizacja ułatwi wykonanie obowiązków. Horoskop dzienny na środę wróży, że mały sukces poprawi Ci humor na cały dzień.

Lew (23.07 - 22.08)
Harmonia w relacjach przyniesie spokój. Horoskop dzienny mówi, że przed Tobą dobry moment na szczere rozmowy i porozumienia.
Panna (23.08 - 22.09)
Intuicja wskaże właściwy kierunek. Horoskop na dziś stanowczo podpowiada, by nie ignorować drobnych sygnałów i zachować cierpliwość.
Waga (23.09 - 22.10)
Energia zachęci Cię do działania. Horoskop dzienny na środę wróży, że warto spróbować czegoś nowego i wyjść poza rutynę dnia.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Wytrwałość przyniesie oczekiwane efekty. Horoskop dzienny podpowiada, by nie zniechęcać się chwilowymi przeszkodami po drodze.
Strzelec (22.11 - 21.12)
Kreatywność pomoże znaleźć nietypowe rozwiązanie. Horoskop na dziś podpowiada, by podzielić się pomysłem z zaufaną osobą.
Koziorożec (22.12 - 19.01)
Emocje staną się Twoją siłą. Horoskop dzienny na środę radzi znaleźć chwilę na refleksję – dzięki temu łatwiej podejmiesz dobrą decyzję.

Sensacje na mundialu, Niemcy i Holendrzy wracają do domu

Jakub Jabłoński
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Reprezentacje Niemiec i Holandii w nocy z poniedziałku na wtorek przegrały swoje mecze - odpowiednio z Paragwajem i Marokiem - po rzutach karnych.

To była iście sensacyjna noc. O mały włos również Brazylijczycy zakończyliby swój udział w mistrzostwach świata już na etapie 1/16 finału. Po pierwszej połowie przegrywali z Japonią 0:1, a prowadzenie dzielnym Samurajom dał w 29. minucie Kaishu Sano. Na drugą połowę Canarinhos wyszli jednak odmienieni.

Pomogły w tym znakomite korekty doświadczonych szkoleniowców Carlo Ancelottiego, który trafił ze zmianami i dał one potrzebny impuls drużynie. Hegemon z Ameryki Południowej skruszył japoński mur w 56. minucie za sprawą Casemiro. Były pomocnik Realu Madryt, a obecnie piłkarz Manchesteru United, najwyżej wyskoczył w polu karnym i potężnym strzałem głową doprowadził do wyrównania.

Gdy wydawało się, że podstawowy czas gry nie wyłoni zwycięzcy, kosztowne błędy popełniła japońska defensywa. Wykorzystali je Brazylijczycy, a akcję pięciokrotnych mistrzów świata na 2:1 sfinalizował pomocnik tegorocznego finalisty Ligi Mistrzów - Arsenalu FC Gabriel Martinelli.

- Plan A się nie powiódł, więc wdrożyliśmy plan B, z większą obecnością w polu karnym i większą liczbą dośrodkowań ze skrzydeł - tłumaczył selekcjoner Carlo Ancelotti. Duże znaczenie miało wejście Endricka.

Równie sensacyjnie zaczęło się też kolejne spotkanie widnie-



Bramkarz reprezentacji Paragwaju Orlando Gill świętuje po zwycięskim голу w serii rzutów karnych

jące w mundialowym kalendarzu, faworyzowani Niemcy dali się zaskoczyć tuż przed przerwą, gdy jedną z nielicznych kontrfinałizował 22-letni pomocnik francuskiego Strasbourga Julio Enciso. Po zmianie stron wyrównał co prawda Kai Havertz, ale tylko na tyle stać było zespół Juliana Nagelsmanna; dogrywka także nie przyniosła rozstrzygnięcia, po 120 minutach było 1:1. A w serii rzutów karnych (zakończonych 3:4) Niemcy pomylili się aż trzy razy - dwukrotnie bronił mierzący niemal

2 metry golkipier Paragwaju Orlando Gill, a raz przestrzelił Jonathan Tah.

Dla Niemiec to kolejne mistrzostwa świata do zapomnienia. Nasi zachodni sąsiedzi w 2014 roku wywalczyli tytuł mistrza świata, a później zanotowali dramatyczny zjazd. W Rosji i Katarze nie wyszli nawet z grupy, a w USA, Kanadzie i Meksyku odpadli z turnieju już na etapie 1/16 finału. W niemieckich mediach pojawiła się lawina krytyki wobec podopiecznych zaledwie 38-letniego selek-

cjonera Juliana Nagelsmanna. Zdecydowana większość domaga się jego natychmiastowego zwolnienia po ostatniej kompromitacji.

„Selekcjoner, który dwa lata temu ogłosił, że do Ameryki Północnej poleci po tytuł mistrza świata, poniósł sromotną porażkę i mimo kontraktu obowiązującego do 2028 roku powinien natychmiast odejść” - napisał „Bild”. Tabloid wskazał następcę - Juergena Kloppe.

Zupełnie inne nastroje - co zrozumiałe - panują w Paragwaju. „Dziś świętuje cały kraj” - napisał prezydent tego kraju, ogłaszając wtorek świętem narodowym po historycznym zwycięstwie.

Co ciekawe, przegrany selekcjoner Niemców wcale nie zamierza podawać się do dymisji: - Chciałbym przygotować się do mistrzostw Europy oraz do Ligi Narodów. Mielismy kontrolę nad przebiegiem meczu, ale brakowało skuteczności. Jestem bardzo rozczarowany, bo uważam, że mamy bardzo zgrany zespół, a wrażenia z treningów były zawsze dobre - oświadczył Nagelsmann.

We wtorek nad ranem odpadł kolejny faworyt. Holandia, choć zaczęła od prowadzenia po голу w drugiej połowie Cody'ego Gakpo, który kilka dni wcześniej przeżył rodzinną tragedię, nie utrzymała przewagi - na początku doliczonego czasu Maroko wyrównało na 1:1. W rzutach karnych aż trzykrotnie pomylili się piłkarze Ronald Koemana (ostatecznie wynik serii jedenastek to 2:3) i jego posada także zawiśła na włosku.

Maroko chce powtórzyć swój historyczny sukces sprzed czterech lat, kiedy dotarło aż do półfinału na mundialu w Katarze. W 1/8 finału zagra ze współgospodarzem - Kanadą. ©

Anglia i USA pewniakami, a Belgię czekać będą męki z „rosnącym” Senegalem

Jacek Kmieciak
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. O awans do 1/8 finału zagra jeden z faworytów mistrzostw świata - Anglia i jeden gospodarz turnieju - USA oraz Belgia z będącym na fali wznoszącej Senegalem.

Anglia, pod obiecującym dowództwem Niemca Thomasa Tuchela, zmierzy się z Demokratyczną Republiką Konga, która na amerykańskiej ziemi stworzy własną bajkę.

Anglia weszła w fazę pucharową z wielką pewnością siebie, zajmując pierwsze miejsce w grupie L. Odkąd niemiecki strateg objął stery, „Trzy Lwy” stały się regularną siłą, wygrywając 11 meczów z rzędu. Ich styl gry, który opiera się na kontrolowaniu przestrzeni i szybkim obiegu piłki, został wyraźnie zademonstrowany w pewnym zwycięstwie 2:0 nad Panamą w ostatnim meczu fazy grupowej. DK Konga zrobiła furorę, po raz pierwszy awansu-

jąc do fazy pucharowej. Zwycięstwo nad Uzbekistanem, odniesione z przewagą, było dowodem ducha walki i doskonałej kondycji afrykańskiej drużyny.

Belgia wyszła z grupy na pierwszym miejscu, ale nie zachwycała. Miała problemy z awansem i dopiero w trzecim meczu znalazła właściwy rytm, pokonując słabą Nową Zelandię. Senegal dokonał cudu, awansując do play-offów z trzeciego miejsca z zaledwie 3 pkt.

USA po świetnej grze w pierwszych dwóch spotkaniach w grupie jest zdecydowanym faworytem meczu z Bośnią i Hercegowiną, z kursem 1,40 na zwycięstwo w regulaminowym czasie gry. Zwycięstwo BiH bukmacherzy wyceniają na 8,00. ©

DZISIEJSZE MECZE I TRANSMISJE

Anglia - Demokratyczna Republika Konga (Atlanta, godzina 18.00, TVP 2, TVP Sport);

Belgia - Senegal (Seattle, godzina 22.00, TVP 1, TVP Sport);

USA - Bośnia i Hercegowina (San Francisco, godzina 2.00, TVP 2, TVP Sport).



Kibice „Trzech Lwów” wierzą, że reprezentacja Anglii w końcu powtórzy sukces sprzed 60 lat

Maja Chwalińska: Porażka to porażka, ale trzeba patrzeć na pozytywne

Agnieszka Bialik z Londynu
redakcja@polskapress.pl

TENIS. Rozmowa z Mają Chwalińską, przeprowadzona tuż po jej bardzo pechowym występie w pierwszej rundzie wielkoszlemowego turnieju w Wimbledonie.

Możemy mówić o ogromnym pechu, kontuzja przytrafiła się przy piłce meczowej. Jak się Pani teraz czuje?

Cóż, na pewno jestem bardzo rozczarowana. Brakowało mi

jednego punktu do wygrania meczu. To wielki szlem, więc oczywiście każde spotkanie jest niezwykle ważne, ale poradzę sobie z tym. To tenis, to sport, więc pewnie przegram jeszcze wiele takich meczów, ale mam nadzieję, że też kilka wygram. To był jeden z trudniejszych momentów w mojej karierze, ale trzeba położyć akcent na fakt, że zebrałam nowe doświadczenie. Rywalka przeszła tu eliminacje, więc dobrze czuła się na trawie. Przygotowania do Wimbledonu też nie

były idealne w moim wykonaniu, ale naprawdę zrobiłam wszystko, co mogłam. Dlatego nie mam o to do siebie pretensji.

Co konkretnie się stało? Jakiego urazu doznała Pani przed decydującym punktem?
Upadłam i poczułam ból w kostce. Chciałam grać dalej, ale czułam pewien dyskomfort przy poruszaniu się. Chciałam zabandażować staw skokowy, ale i tak przegrałabym ten punkt - nie miało znaczenia, czy upadłam, czy nie.

Na pewno nie pomogło mi to w dalszej części rywalizacji, ale tak już bywa. Pod koniec drugiego seta zaczęły łapać mnie skurcze. Nigdy czegoś takiego nie doświadczyłam. To był intensywny czas przed Wimbledonem, stres. Moje życie po turnieju na kortach Rolanda Garrosa bardzo się zmieniło. Zdecydowanie musiałam trochę odpocząć, ale zrobiłam wszystko, co mogłam, aby dobrze przygotować się do kolejnego występu. Dlatego powtórzę: Nie mam do siebie pretensji. Choć oczywiście przygoto-

wania do Wimbledonu nie były perfekcyjne. Pozytywne jest to, że bardzo dobrze zagrałam pierwszego seta. Wielkie brawa też dla rywalki, że wytrzymała to wszystko. Nie jest łatwo grać, widząc, że rywalka nie gra na sto procent.

Myślała Pani, by skończyć mecz przed czasem?
Cóż, to Wimbledon. Nie chciałam kończyć meczu tutaj w ten sposób. Wiedziałam, że później złapały mnie skurcze całego ciała, więc zdawałam sobie sprawę, że to nic

poważnego - nie ryzykuję zdrowia, wszystko będzie dobrze. Ale tak, myślę, że bardzo żałowałabym, gdybym zrezygnowała, więc po prostu chciałam grać dalej. Do końca wierzyłam, że mogę wygrać, że mogę jeszcze odwrócić losy pojedynku. Ale z moim stylem gry jest o to piekielnie trudno, bo nie wygram pięciu piłek z rzędu...

Kamil Majchrzak pokonał chilijskiego tenisistę Alejandro Tabilo 6:3, 7:5, 7:5 w pierwszej rundzie singla mężczyzn. ©

SPORT

www.sportowy24.pl

Piotr Filipowicz pozostaje
pierwszym trenerem
w Radomce RadomOlha Ilkevych
Radom

SIATKÓWKA. Piotr Filipowicz zostaje w Moya Radomce Radom. Trener poprowadzi zespół w sezonie 2026/27 Tauron Ligi.

W poniedziałek, 29 czerwca klub Moya Radomka Radom poinformowała o przedłużeniu współpracy z Piotrem Filipowiczem. Szkoleniowiec pozostanie pierwszym trenerem zespołu pań w sezonie 2026/27 Tauron Ligi. Przypomnijmy, że trener w grudniu 2025 roku objął funkcję pierwszego trenera zespołu.

Piotr Filipowicz jest związany z Radomiem od urodzenia, a z Radomką współpracuje nieprzerwanie od dziewięciu sezonów. Do klubu dołączył w sezonie 2017/2018, gdy drużyna rywalizowała jeszcze na zapleczu najwyższej klasy rozgrywkowej.

Swoją pracę w Radomce rozpoczynał jako fizjoterapeuta zespołu oraz trener przygotowania motorycznego. Pełnił również funkcję asystenta trenera. Od sezonu 2023/24 oficjalnie znajdował się w sztabie jako drugi trener.

W trakcie sezonu 2025/26 nastąpiła zmiana na stanowisku pierwszego szkoleniowca

i to właśnie Piotr Filipowicz przejął prowadzenie drużyny. Pod jego wodzą Moya Radomka Radom rywalizowała w Tauron Lidze, kończąc rozgrywki na dziewiątym miejscu, a także występowała w Pucharze CEV, docierając do fazy play-off.

-Postanowiliśmy postawić na trenera Filipowicza, ponieważ dobrze spisał się w drugiej części naszego sezonu, gdzie po osłabieniu naszego składu naprawdę pokładał ten zespół i zajęliśmy dziewiąte miejsce. Mieliśmy do ostatniego meczu szansę gry w play-off, także wydaje mi się, że spełnił pokładane w nim nadzieje. Poza tym, powtarzam, jest to trener, który pracuje już od 10 lat z nami. Przebył wszystkie role i szczerze: jako fizjoterapeuta, trener przygotowania, drugi trener, asystent. Po tym „przetarciu” w minionym sezonie uważamy, że na pewno jest to trener, który może poprowadzić do zwycięstw naszą drużynę. - Łukasz Kruk, Dyrektor Moya Radomki Radom.

Klub podkreśla, że dalsza współpraca z trenerem Filipowiczem ma być kontynuacją obranej drogi i kolejnym etapem rozwoju zespołu. Pełny skład sztabu szkoleniowego Moya Radomki Radom zostanie przedstawiony w najbliższym czasie. ©



Piotr Filipowicz pozostanie pierwszym trenerem Moya Radomki Radom.

PIŁKA NOŻNA

Mykola Kharchuk odszedł z Drogowca Jedlińsk. Mykola Kharchuk - na zdjęciu po sezonie 2025/2026 odchodzi z Drogowca Jedlińsk. 27-letni, lewonożny środkowy pomocnik pochodzący z Ukrainy przechodzi do lubu Keeza 4.Ligi Świętokrzyskiej Arka Pawłów. Przez ostatnie lata był jednym z najważniejszych zawodników - Drogowca Jedlińsk oraz należał do czołowych piłkarzy występujących na mazowieckich boiskach. **SW**



FOT. ARCHIWUM

PIŁKA NOŻNA

Królewscy Jedlnia mają 15 lat. Mieli swoje święto Królewscy Jedlnia świętowali 15-lecie istnienia. Jubileusz był okazją do wspomnień, podziękowań oraz uhonorowania osób, które przez lata tworzyły historię klubu. **OI**

Radomiak rezygnuje z Warki.
Dziś mecz z mistrzem IzraelaOlha Ilkevych
Radom

PIŁKA NOŻNA. Dziś Radomiak Radom zagra pierwszy w tym sezonie mecz sparingowy. Klub zminił plany przygotowań.

Radomiak Radom zmienił plan letnich przygotowań do sezonu 2026/2027. Klub zrezygnował z wcześniej zaplanowanego zgrupowania w Warce, a piłkarze pozostaną w Radomiu.

W ostatnich dniach doszło do zmian w planie przygotowań Radomiaka do sezonu 2026/2027 PKO BP Ekstraklasy. Klub poinformował, że zaplanowane wcześniej zgrupowanie w Warce nie odbędzie się. Piłkarze pozostaną w Radomiu, gdzie będą kontynuować treningi przed startem nowych rozgrywek PKO BP Ekstraklasy.

Jak przekazano w oficjalnym komunikacie, decyzję podjął sztab szkoleniowy po analizie warunków, jakimi obecnie dysponuje zespół. Uznał on, że baza treningowa w Radomiu w pełni pozwala na realizację planu przygotowań, dlatego wyjazd na obóz nie jest konieczny. Zmianie uległo jedynie miejsce treningów, cały harmonogram letnich sparingów pozostaje bez zmian.

Pierwszy mecz kontrolny Zieloni rozegrają już dziś, w środę 1 lipca z Hapoel Beer Szewa w Nowinach koło Kielc. Hapoel Beer Szewa to ze-



FOT. ARCHIWUM

Radomiak kończą współpracę z Salifou Soumahem. Gwinejski napastnik był wypożyczony do Radomiaka z Malmo FF

spół ekstraklasy Izraela, który przebywa na obozie w Kielcach. To mistrz Izraela z ostatniego sezonu, który wkrótce zagra w kwalifikacjach do Ligi Mistrzów.

Następnie Zieloni zmierzają się z ŁKS-em Łódź w Radomiu 4 lipca, Dynamem Kijów w Lublinie 10 lipca, Legią Warszawa w Książenicach 14 lipca oraz Pogonią Siedlce w Radomiu 18 lipca. Łącznie drużyna rozegra pięć spotkań, które mają pomóc w jak najlepszym przygotowaniu do inauguracji nowego sezonu.

Klub zapowiada, że szczegóły dotyczące godzin rozpoczęcia meczów, dokładnych miejscich rozegrania oraz infor-

macji o możliwości udziału kibiców będą publikowane na bieżąco. Jeśli w planie przygotowań pojawią się kolejne zmiany, Radomiak będzie informował o nich za pośrednictwem swojej oficjalnej strony internetowej i klubowych mediów społecznościowych.

Radomiak Radom ostatnio potwierdził oficjalnie kilka odejść. Zakczyli współpracę dyrektor Antonio Ribeiro i trzech trenerów ze sztabu szkoleniowego. Wraz z zakończeniem sezonu 2025/2026 z Radomiakiem Radom żegnają się trzej członkowie sztabu szkoleniowego - asystent pierwszego trenera Emanuel Ribeiro, trener bramkarzy Michał Kubiak

i trener przygotowania motorycznego Dawid Goliński. Z kolei we wtorek 30 czerwca Antonio Ribeiro zakończy pracę na stanowisku Dyrektora Sportowego Radomiaka Radom. Wraz z końcem czerwca wygaśnie jego kontrakt z Klubem.

Wraz z końcem czerwca wygasa umowa wypożyczenia Salifou Soumaha ze szwedzkiego Malmö FF do Radomiaka Radom. Oznacza to, że gwinejski napastnik w sezonie 2026/2027 nie będzie już reprezentował barw Zielonych. Radomiak w swoich mediach społecznościowych podziękował piłkarzowi za grę.

©

Adrian Siek nowym trenerem Wyśmierzyc

Stanisław Wróbel
Wyśmierzyce

PIŁKA NOŻNA. Adrian Siek został nowym trenerem MKS Wyśmierzyc. Objął tę funkcję w swoje...28. urodziny.

MKS Wyśmierzyce w poniedziałek 29 czerwca poinformował, że funkcję trenera obejmie Adrian Siek. Po spadku z Keeza Ligi Okręgowej do klasy A klub szykuje się już do nowego sezonu.

MKS Wyśmierzyce ma nowego trenera. Adrian Siek po-

prowadzi zespół w klasie A. Przypomnijmy, że w sezonie 2025/2026 MKS Wyśmierzyce w Keeza Lidze Okręgowej zajął 14.miejsce, trzecie od końca i spadł.

Nowy szkoleniowiec urodził się 29 czerwca 1998 roku, dokładnie w dniu objęcia nowej funkcji skończył więc 28 lat. Jest wychowankiem Pilicy Białobrzegi. Jako zawodnik reprezentował takie kluby jak Pilica Białobrzegi, Polonia Ilża, Zodiak Sucha oraz Królewscy Jedlnia. Gra jako środkowy pomocnik.

Warto dodać, że Adrian Siek został Sportowcem Roku w kategorii Mężczyźni, wyróżniony za bardzo dobrą postawę sportową i zaangażowanie w rozgrywkach ligowych w barwach Pilicy Białobrzegi.

Czy będzie łączył pracę trenera z grą w piłkę? To ma się wyjaśnić w ciągu najbliższych tygodni.

Jest licencjonowanym trenerem piłkarskim - UEFA B. Stale rozwija swój warsztat trenerski. Prowadził drużyny w Akademii RKS Radomiak Radom - roczniki 2009, 2013, U-

15 w Centralnej Lidze Juniorów, Wulkan Zakrzew oraz zespoły dziecięce Pilicy Białobrzegi. Uczestniczył również w stażach szkoleniowych między innymi w ŁKS Łódź.

„Wcześniej w połowie czerwca z zespołem rozstał się trener Konrad Głównka. Klub informował, że współpraca zakończyła się z dniem 13 czerwca 2026 roku.

Zespół z Wyśmierzy wznosi treningi 14 lipca. Będzie pod okiem nowego trenera szykował się do gry.

©

Nowa hala Targów Kielce prawie gotowa. Będzie miała własną energię i łąkę na dachu **strona 5**



FOT. ARCHIWUM

Cukrzyca wymaga uważnego planowania posiłków, a lista owoców, które można bezpiecznie jeść, jest pokaźna! To podstawa zdrowej diety **strona 9**

STRONA
ZDROWIA

ŚWIĘTOKRZYSKIE

Echo
Dnia

Środa
1.07.2026

Nr 150 (15 121)

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

Kielce pierwsze w Polsce z ochroną przed dronami i nielegalnymi wyścigami **strona 4**

Policjanci zapobiegli ustawce. Jechali pseudokibice kilku klubów **strona 6**

Upalny Dzień Otwarty w Świętokrzyskim Ośrodku Doradztwa Rolniczego **strona 5**

Nr ISSN 0137-902X

Nr indeksu 350-087



FOT. DAVID LUKASIK

ŚŁUŻBA ZDROWIA

Mobilna Pobieralnia Krwi Świętokrzyskiego Centrum Onkologii wyruszy w trasę **strona 6**

Blisko 1,5 miliona złotych na badania, sprzęt i szkolenia

Marszałek województwa Renata Janik podpisała umowy na dofinansowanie kolejnych projektów z zakresu profilaktyki zdrowotnej świętokrzyskich pracowników **strona 2**

Aresztowany na trzy miesiące pod zarzutem usiłowania zabójstwa małżeństwa z Kielc. Makabryczna historia **strona 6**

Ruszyły pierwsze obozowiska w regonie świętokrzyskim. Strażacy nadzorują bezpieczeństwo **strona 6**

BURZA PRZETOCZYŁA SIĘ PRZEZ REGION ŚWIĘTOKRZYSKI

Ulewa i grad, drzewa połamane jak zapalki

Elżbieta Zemsta
Świętokrzyskie

Drzewa połamane jak zapalki, zerwane dachy i ulewny deszcz - krótka, ale intensywna burza przetoczyła się w poniedziałkowe popołudnie, wieczorem i nocą przez region świętokrzyski.

W Skarżysku-Kamiennej spadł pokaźnych rozmiarów grad, w Daleszycach strażacy walczą ze skutkami wichury, która powaliła kilkadziesiąt drzew i uszkodziła leśniczówkę. Powalone drzewa zablokowały drogę krajową numer 74 w powiecie koneckim. Na wtorek wydano kolejne ostrzeżenia pogodowe.

Pierwsze uderzenie nawałnica przypuściła w powiecie kieleckim - a konkretniej w gminie Daleszyce. We-

dług Nadleśnictwa Daleszyce, nad jedną z miejscowości w gminie - Trzemosną - utworzyła się superkomórka burzowa z huraganowym wiatrem. Wkrótce okazało się, jak ogromne skutki dla miejscowości przyniosła nawałnica.

Bilans zniszczeń po przejściu komórek burzowej nad gminą Daleszyce wyniósł: w miejscowości Trzemosna i Szczecno - około 30 sztuk powalonych i połamanych drzew na jezdni, pięć lekko uszkodzonych dachów na budynkach i drzewa, które przewróciły się na dach leśniczówki, znacznie go uszkadzając. Na miejscu działało sześć zastępów kieleckiej straży pożarnej w sile 21 ratowników i osiem zastępów OSP.

Po krótkiej, ale intensywnej burzy, która przeszła nad powiatem koneckim w poniedziałkowe popołudnie,

strażacy odnotowali 11 zdarzeń związanych z powalonymi drzewami. Wyjeżdżano głównie do miejscowości w gminie Ruda Maleniecka - miejscowości Koliszowy i Maleniec. Drzewa tarasowały przejazdy na drogach, upadały na naczepy pojazdów ciężarowych i dachy budynków - tak jak w przypadku sali bankietowej w miejscowości Koliszowy, gdzie drzewo upadło na dach.

We wtorek rano Państwowa Straż Pożarna podsumowała swoje działania. W sumie odnotowano 52 zdarzenia w związku z burzami, które w poniedziałkowe popołudnie przeszły nad częścią regionu. Najwięcej interwencji dotyczyło powalonych drzew na drogach - 33 zdarzenia. Dwa razy interweniowano przy drzewach powalonych na auta i dwa razy w związku z zerwanymi liniami energetycznymi.



Powalone drzewa w miejscowości Trzemosna w gminie Daleszyce w powiecie kieleckim

FOT. PSP KIELCE

Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

● Hans Kloss istniał co najmniej w trzech wcieleniach. Najwięcej wspólnego z serialowym herosem miał Mikołaj Beljung – bohater śląskiego podziemia

Jakub Guder
publicysta



KTO WYMYŚLIŁ WIOSŁOWANIE?

Jednym z symboli amerykańskiego mundialu stało się „wiosłowanie” norweskich kibiców. Robili to razem ze swoimi piłkarzami po meczu, wiosłowali w metrze, wiosłowali na Times Square. Jak informuje PAP - przed pałacem królewskim w Oslo wiosłowało nawet 17 tys. osób. Akcję zorganizował były biegacz narciarski Petter Northug. Przypomnijmy, że Norwegia wróciła na mistrzostwa świata po 28 latach przerwy, a po pokonaniu Iraku i Senegalu zapewniła sobie awans do fazy pucharowej. W 1/16 zagra z Wybrzeżem Kości Słoniowej. Humoru nie popsuka Norwegom nawet porażka z reprezentacją Francji na koniec grupowych zmagani.

Pojawił się jednak skandynawski spór - kto to wiosłowanie wymyślił. Oburzyli się Szwedzi, którzy twierdzą, że norwescy wikingowie głównie żeglowali, a szwedzcy chwyłali za wiosła. Nie w smak ten gest jest też Duńczykom, którzy także chętnie się dziedzictwem Wikingów, ale na mistrzostwach ich nie ma, co odbiera im miano najlepszej, skandynawskiej drużyny. Tymczasem internet zalewają kolejne filmy, w których setki ludzi ubranych w charakterystyczne, czerwone koszulki z krzyżem, udają, że siedzą na łodzi i wykrzykują głośne „Ro!”

Wygląda jednak na to, że trop faktycznie prowadzi do Szwecji. Polska Agencja Prasowa przeprowadziła śledztwo, z którego wynika, że najstarszy dobrze udokumentowany ślad „wiosłowania na sucho” pochodzi z 2009 r. i jest związany z występem szwedzkiego zespołu Amon Amarth. To właśnie fani tej grającej death metal kapeli regularnie siadają na ziemi i wiosłują. Można by ten konflikt rozstrzygnąć na boisku, lecz drabinka tak się ułożyła, że Szwecja i Norwegia spotkać mogą się dopiero w finale.

Tak się zastanawiam - a co byłoby symbolem polskich kibiców, gdybyśmy grali na turnieju? Husarskie skrzydła? A może wspólne śpiewanie „W stepie szerokim...”? Swoją drogą - repertuar mamy mało ambitny: „Kto wygra mecz? Polska!”, „Jesteśmy z Wami, Polacy, jesteśmy z Wami!”, ewentualnie „Jeszcze jeden!”, chociaż to rzadziej. Mam wrażenie, że skończyłoby się na swoim: „Nic się nie stało, Polacy, nic się nie stało!”

Blisko 1,5 miliona złotych na profilaktykę zdrowotną

Paulina Baran
Świętokrzyskie

Marszałek województwa Renata Janik podpisała w poniedziałek, 29 czerwca umowy na dofinansowanie kolejnych projektów z zakresu profilaktyki zdrowotnej świętokrzyskich pracowników.

Dzięki blisko 1,5 miliona złotych z programu Fundusze Europejskie dla Świętokrzyskiego 2021-2027 wsparciem zostanie objętych 425 pracowników Urzędu Miasta i Gminy Chmielnik, Biblioteki oraz Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej w Piekoszowie, firmy Zychowicz Przetwórstwo Mięsa, a także Caritas Diecezji Kieleckiej.

Dofinansowanie zostało przyznane w ramach Działania 7.1 „Wsparcie zdrowotne świętokrzyskich pracowników”. Umowy z marszałek województwa świętokrzyskiego Renatą Janik podpisała: zastępca burmistrza Miasta i Gminy Chmielnik Małgorzata Przeździak, burmistrz Miasta i Gminy Piekoszów Teresa Jakubowska, wiceprezes Zarządu „Zychowicz” Przetwórstwo Mięsa Konrad Zychowicz oraz dyrektor Caritas Diecezji Kieleckiej ksiądz doktor Stanisław Słowik.

„Zdrowie pracowników jest jednym z najcenniejszych kapitałów każdej instytucji i przedsiębiorstwa. Dzięki Funduszom Europejskim możemy wspierać pracodawców w tworzeniu bez-



Umowy z marszałek województwa świętokrzyskiego Renatą Janik (w środku) podpisała: zastępca burmistrza Miasta i Gminy Chmielnik Małgorzata Przeździak; dyrektor departamentu Wdrażania Europejskiego Funduszu Społecznego, Katarzyna Kubicka; wiceprezes Zarządu Zychowicz Przetwórstwo Mięsa Konrad Zychowicz; dyrektor Caritas Diecezji Kieleckiej ksiądz doktor Stanisław Słowik; oraz burmistrz Miasta i Gminy Piekoszów Teresa Jakubowska

piecznych i przyjaznych miejsc pracy, a mieszkańcom zapewnić dostęp do nowoczesnej profilaktyki zdrowotnej. To inwestycja, która przynosi korzyści zarówno pracownikom, jak i całemu regionowi - podkreśliła marszałek Renata Janik.

Z projektów skorzysta 425 pracowników Urzędu Miasta i Gminy Chmielnik, Biblioteki oraz Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej w Piekoszowie, firmy „Zychowicz” Przetwórstwo Mięsa, a także Caritas Diecezji Kieleckiej. Zakres wsparcia został indywidualnie dopasowany do potrzeb każdej

z instytucji i przedsiębiorstw. Warunkiem uzyskania dofinansowania było zdiagnozowanie zagrożeń zdrowotnych wynikających z charakteru wykonywanej pracy oraz określenie rzeczywistych potrzeb pracowników.

W ramach projektów uczestnicy będą mogli skorzystać z rozszerzonych badań diagnostycznych wykraczających poza obojętne badania okresowe, konsultacji ze specjalistami między innymi fizjoterapeutami, rehabilitantami, psychologami, dietetykami, kardiologami, ortopedami, endokrynologami oraz lekarzami medycyny pracy.

Zaplanowano również szkolenia i warsztaty poświęcone profilaktyce zdrowotnej, ograniczaniu stresu i wypalenia zawodowego, budowaniu dobrostanu psychicznego oraz zachowaniu równowagi pomiędzy życiem zawodowym i prywatnym. Ważnym elementem projektów będą także indywidualnie dobrane zabiegi rehabilitacyjne.

Projekty obejmują również zakup nowoczesnego wyposażenia poprawiającego ergonomię stanowisk pracy. Będą to między innymi ergonomiczne fotele, które niwelują ból kręgosłupa, myszki komputerowe minimalizujące ryzyko schorzeń dłoni, podkładki ortopedyczne czy regulowane stanowiska pracy dla pracowników biurowych. Z kolei na stanowiskach związanych z pracą fizyczną będą to urządzenia zmniejszające codzienne obciążenie - m.in. elektryczne wózki i podnośniki oraz stanowiska pracy z możliwością regulacji i dopasowania do indywidualnych preferencji pracowników.

Łączna wartość dofinansowania projektów, których umowy dziś podpisano, wynosi blisko 1,5 miliona złotych. To jednak tylko część większego przedsięwzięcia. W ramach rozstrzygniętego konkursu z Działania 7.1 „Wsparcie zdrowotne świętokrzyskich pracowników” zostanie zrealizowanych 17 projektów o łącznej wartości dofinansowania wynoszącej 4,5 miliona złotych. ©

Pogoda w regionie

Dzisiaj	Czwartek
Dzień 32°C	Dzień 24°C
Noc 17°C	Noc 15°C
Barometr 1018 hPa	
Wiatr płd-wsch. 13 km/h	
Biomet niekorzystny	
Piątek	Sobota
Dzień 22°C	Dzień 20°C
Noc 12°C	Noc 12°C

Uwaga: w środę przelotne burze, w czwartek możliwy deszcz

1 LIPCA 2026

Dziś 182. dzień roku
Do sylwestra pozostało 183 dni.

Wschód słońca
o godzinie 4.23, zachód
o godzinie 20.55.

Dzień będzie trwać 16 godzin i 32 minuty. Jest krótszy od najdłuższego w 2026 r. dnia (20 czerwca) o 5 minut i dłuższy od najkrótszego w roku (21 grudnia) o 8 godzin i 42 minuty.

Imieniny dziś obchodzą:
Bogusław, Halina, Julian, Karolina, Klarysa, Marian.

KALENDARIUM

1329

Władysław Łokietek sprzedał mieszczaninowi krakowskiemu Zammeloniemu wójtostwo w Szydłowie.

1899

Borys Aleksandrowicz Ozierow zastąpił Jewgienija Pawłowicza Szczyrowskiego na urzędzie gubernatora kieleckiego. W skład guberni wchodziło siedem powiatów.



FOT. ARCHIWUM

1983

W związku z utworzeniem Nadleśnictwa Zagnańsk odłączono od Nadleśnictwa Kielce obręb leśny Samsonów i Zagnańsk.

1966

Po likwidacji Szkoły Podstawowej i Liceum Ogólnokształcące numer 4 w ich miejsce powstało w Kielcach VI Liceum Ogólnokształcące.

2003

Kielecki Klub Piłkarski Korona Kielce przeistoczył się w Sportową Spółkę Akcyjną. 10 lipca obchodzono 30-lecie klubu. Celem klubu był wtedy awans do drugiej ligi.

ORLEN wspiera młode lokalne talenty.

318 organizacji z dofinansowaniem w 2. edycji programów Sportowy ORLEN i Kulturalny ORLEN

Blisko 150 tysięcy dzieci i młodzieży w całej Polsce skorzysta ze wsparcia w ramach drugiej edycji programów Sportowy ORLEN i Kulturalny ORLEN. Dzięki nowej formule działania obejmą niemal dwa razy więcej osób niż przed rokiem. Dofinansowanie do 100 tysięcy złotych trafi do 318 lokalnych organizacji, które rozwijają sportowe i artystyczne pasje młodych ludzi. ORLEN przeznaczy na ten cel 24 mln zł. Tegorocznemu ogłoszeniu wyników towarzyszyły wyjątkowe spotkania z udziałem reprezentantów Polski w siatkówce oraz JIMEK.

Rekordowe zainteresowanie i skala wsparcia

318 klubów sportowych oraz organizacji i instytucji kultury z całej Polski otrzyma wsparcie w ramach drugiej edycji programów Sportowy ORLEN i Kulturalny ORLEN. Tegoroczny nabór potwierdził duże zaangażowanie społeczności lokalnych – wpłynęło niemal 5 tysięcy wniosków, co pokazuje, jak duże jest zapotrzebowanie na inicjatywy aktywizujące dzieci i młodzież. Spośród nich wyłoniono beneficjentów reprezentujących zarówno środowiska sportowe, jak i kulturalne, które na co dzień tworzą przestrzeń do rozwijania pasji i talentów.

Na realizację lokalnych projektów w ramach obu programów, ORLEN przeznaczy łącznie 24 miliony złotych. Każda z organizacji może otrzymać do 100 tysięcy złotych, co daje realne możliwości rozwoju infrastruktury, organizacji zajęć czy poszerzenia oferty dla uczestników. W efekcie wsparciem zostanie objętych blisko 150 tysięcy osób – prawie dwukrotnie więcej niż w ubiegłym roku. W ramach Sportowego ORLEN, współtworzonego z Fundacją ORLEN, dofinansowanie trafi do 141 klubów szkolących dzieci i młodzież, natomiast Kulturalny ORLEN, współorganizowany z Fundacją ORLEN im. I. Łukasiewicza, wesprze 177 instytucji i organizacji – od domów kultury, przez fundacje, aż po biblioteki.

– Tegoroczne nabory do programów Sportowy ORLEN i Kulturalny ORLEN potwier-



Reprezentanci Polski Kamil Semeniuk i Aleks Nasewicz na wspólnym treningu z siatkarkami Klubu MUKS Krótka w Mysiadle

dzają, jak wiele wartościowych inicjatyw powstaje w lokalnych społecznościach w całej Polsce. Cieszymy się, że możemy wesprzeć organizacje, które pomagają dzieciom i młodzieży rozwijać pasje, talenty oraz wiarę we własne możliwości. Dzięki nowej formule tej edycji z programów skorzysta znacznie więcej młodych uczestników, a projekty rozpoczną się wraz z początkiem roku szkolnego - w naturalnym momencie startu nowego sezonu zajęć sportowych i kulturalnych – mówi Sylwia Snopkiewicz, Dyrektor Wykonawcza ds. Sponsoringu ORLEN.

Spotkania, które budują motywację

Ogłoszenie wyników nie ograniczyło się do publikacji list beneficjentów. Organizatorzy zadbali o to, aby towarzyszyły mu wydarzenia, które w bezpośredni sposób pokażą sens i znaczenie programu. W wybranych miejscach w Polsce młodzi uczestnicy zostali zaskoczeni wizytami znanych postaci ze świata sportu i kultury. W Mysiadle jeden z treningów młodych siatkarek Klubu MUKS Krótka rozpoczął się jak każdy inny, ale szybko przybrał nieoczekiwany obrót. W hali pojawili się reprezentanci Polski – Kamil Semeniuk i Aleks Nasewicz. Ich obecność była pozytywnym

zaskoczeniem dla zawodniczek, które chwilę później usłyszały od nich wiadomość o zakwalifikowaniu się klubu do drugiej edycji programu Sportowy ORLEN. Spotkanie przerodziło się we wspólny trening, podczas którego reprezentanci włączyli się do zajęć z młodymi siatkarkami. Pod ich okiem zawodniczki szlifowały technikę, doskonaliły elementy gry i mogły zobaczyć, jak wygląda profesjonalne podejście do sportu na najwyższym poziomie. Dodatkowo był czas na wspólne zdjęcia, autografy i krótkie inspirujące rozmowy, które często okazują się równie ważne jak sam trening.

Sztuka jako przestrzeń spotkań i współtworzenia

Podobne emocje towarzyszyły wydarzeniu w Kętrzynie, gdzie młodzież ze Stowarzyszenia Inicjatyw Społecznych „Sztama” została zaskoczona wizytą Radzimiry Dębskiej, znanego jako JIMEK. Artysta pojawił się niespodziewanie podczas próby, wnosząc do niej swoją energię i muzyczne doświadczenia.

To właśnie on przekazał uczestnikom informację o zakwalifikowaniu się do programu Kulturalny ORLEN. Jednak, podobnie jak w Mysiadle, na samym ogłoszeniu się nie skończyło. JIMEK aktywnie włączył się w zajęcia – usiadł przy fortepianie i wspólnie z młodymi ludźmi tworzył materiał. Jego obecność pokazała, że sztuka może być przestrzenią dialogu i współpracy, niezależnie od wieku czy doświadczenia. Dla młodych uczestników była to okazja do zadawania pytań o rozwój warsztatu artystycznego i szlifowania pomysłów razem z doświadczonym twórcą.

Stowarzyszenie „Sztama”, działające przy Liceum Ogólnokształcącym w Kętrzynie, prowadzi regularne zajęcia wokalne, teatralne, taneczne i chóralskie, tworząc przestrzeń, w której młodzież może eksperymentować, wyrażać siebie i rozwijać swoje umiejętności.



JIMEK z młodzieżą ze Stowarzyszenia Inicjatyw Społecznych „Sztama” na próbie artystycznej w Kętrzynie

Realne wsparcie dla lokalnych społeczności

Programy Sportowy ORLEN i Kulturalny ORLEN to przede wszystkim inwestycja w rozwój lokalnych środowisk. W wielu mniejszych miejscowościach to właśnie takie inicjatywy stanowią podstawę aktywności dzieci i młodzieży, często decydując o ich dalszej ścieżce edukacyjnej i zawodowej. Wsparcie umożliwia kontynuację działań i ich urozmaicenie – wprowadzenie nowych form zajęć, zakup sprzętu czy organizację wydarzeń, które przyciągają kolejnych uczestników. Dzięki temu lokalne organizacje mogą działać stabilnie i długofalowo, budując trwałe relacje z uczestnikami projektu.

Silne zaplecze i długofalowa strategia

Oba programy objęte są honorowymi patronatami ministerialnymi. Sportowy ORLEN realizowany jest pod patronatem Ministerstwa Sportu i Turystyki oraz Ministra Edukacji, natomiast Kulturalny ORLEN uzyskał patronaty Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego oraz Ministra Edukacji.

ORLEN jako multienergetyczny koncern działa na szeroką skalę, ale jednocześnie konsekwentnie angażuje się w projekty społeczne. Jako mecenas sportu, kultury i nauki wspiera zarówno profesjonalnych sportowców, instytucje, jak i inicjatywy oddolne, które mają realny wpływ na codzienne życie lokalnych społeczności.

Strategia ORLEN 2035 zakłada rozwój niskoemisyjnych w rozumieniu Taksonomii UE źródeł energii. Kluczowe projekty z tego obszaru obejmują m.in. zwiększenie krajowego wydobycia gazu, budowę czterech morskich farm wiatrowych na Bałtyku, rozwój wielkoskalowych magazynów energii oraz uruchomienie co najmniej dwóch małych elektrowni jądrowych. Do 2035 roku koncern planuje przeznaczyć na realizację celów strategicznych 350–380 mld zł. Więcej o strategii ORLEN do 2035 roku dowiesz się na stronie orlen.pl.

nasz REGION

KRÓTKO

ŚWIĘTOKRZYSKIE

Dzień pod znakiem alarmów

Poniedziałkowy rano przyniósł w województwie świętokrzyskim kolejną serię alarmów bombowych.

W 39 placówkach takich jak szkoły, urzędy, instytucje użyteczności publicznej, odczytano maile z pogrózkami o podłożeniu ładunków wybuchowych. Wiadomość dotarła między innymi do szkoły i przedszkola w Dębskiej Woli w gminie Mo-

rawica. W czterech z 39 zaalarmowanych punktów zapadła decyzja o ewakuacji.

Tak było między innymi w punkcie rekrutacji w Busku-Zdroju oraz Urzędzie Gminy w Pacanowie.

Łącznie z czterech miejsc ewakuowanych zostało 158 osób. Wszystkie alarmy, podobnie jak te z zeszłego tygodnia, okazały się fałszywe.

MINOS

GINA BUSKO-ZDRÓJ

Za szybko i na podwójnym gazie



Policjanci z buskiej drogowki w Broninie (gmina Busko-Zdrój) zatrzymali w niedzielę Audi, bo kierowca jechał w obszarze zabudowanym z prędkością 141 kilometrów na godzinę mimo ograniczenia do 50. Za kierownicą auta siedział 42-latek. Badanie wykazało, że miał w organizmie 1,5 promila alkoholu. SABA

OŻARÓW

Zauważyli pożar

Policjanci patrolujący w poniedziałek Ożarów zauważyli przed godziną 11.30 pożar. Paliły trawy przy ulicy Sandomierskiej, w okolicy cmentarza. Policjanci zaalarmowali strażaków. MINOS

STASZÓW

Włamywacz zabrał rower

Ktoś włamał się do garażu w Staszowie i ukradł z niego dwa rowery. Ze zgłoszenia, które dostali w poniedziałek policjanci wynika, że były warte trzy tysiące złotych. MINOS



FOT. AUTOR

DZWOŃ, PISZ

Dziennikarz dyżurny

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

Będzie ochrona przed dronami oraz nielegalnymi wyścigami

Julia Warych
Kielce

W poniedziałek, 29 czerwca, w siedzibie Świętokrzyskiego Kampusu Laboratoryjnego Głównego Urzędu Miar odbyła się prezentacja przełomowego projektu Pustułka.

Projekt ma szansę uczynić Kielce krajowym laboratorium nowoczesnych rozwiązań na rzecz bezpieczeństwa. Projekt łączy potencjał administracji rządowej i samorządowej, służb mundurowych, świata nauki oraz polskiej infrastruktury IT, tworząc system monitorowania hałasu i wykrywania niepożądanych zjawisk akustycznych.

Ta pionierska inicjatywa, oparta na koncepcji podwójnego zastosowania (dual-use), ma połączyć codzienną walkę z hałasem miejskim z nowoczesną tarczą bezpieczeństwa publicznego i obronności kraju. Szacunkowa wartość projektu pilotażowego to około 10 milionów złotych.

Swoje podpisy pod porozumieniem, wieńczącym blisko roczną współpracę roboczą trwającą od września ubiegłego roku, złożyli kluczowi partnerzy konsorcjum. Wśród sygnatariuszy znaleźli się prezydentka Kielc Agata Wojda, wiceprezes Głównego Urzędu Miar Lech Jaworski, zastępca komendanta wojewódzkiego

policji Tomasz Jarosz, zastępca Głównego Inspektora Ochrony Środowiska Marek Kajs oraz dyrektor Akademickiego Centrum Komputerowego Cyfronet Akademii Górniczo-Hutniczej w Krakowie Jacek Magryś. O wielkim znaczeniu i technicznych założeń przedsięwzięcia opowiedzieli zgromadzonym również: wojewoda świętokrzyski Józef Bryk, marszałek województwa świętokrzyskiego Renata Janik oraz dyrektor generalny Głównego Urzędu Miar Piotr Ziółkowski wraz z obecnymi autorami i partnerami projektu.

Krótkiego podsumowania, po złożeniu podpisów na liście intencyjnym, dokonał Pierwszy Zastępca Komendanta Głównego Policji nadinspektor Roman Kuster. Komendę Wojewódzką Policji w Kielcach reprezentował jej szef - inspektor Zbigniew Nowak.

System Pustułka polega na rozmieszczeniu wzdłuż głównych ulic Kielc oraz na dachach budynków - w tym obiektów infrastruktury krytycznej - sieci czujników akustycznych połączonych światłowodem, łączem radiowym lub siecią komórkową.

Tak zbudowana infrastruktura będzie w sposób ciągły monitorowała poziom hałasu miejskiego, jednocześnie nasłuchując charakterystycznych sygnałów akustycznych związanych z zagrożeniami, m.in.



FOT. POLICJA

W Kampusie Laboratoryjnym zaprezentowano nowoczesny sprzęt

lotami dronów, wyścigami samochodowymi czy wystrzałami z broni palnej.

Wykryte zjawiska trafią do centralnego systemu analizy danych, który - z wykorzystaniem zaawansowanych algorytmów i zasobów Akademickiego Centrum Komputerowego Cyfronet AGH - przetworzy informacje i przekaze precyzyjne powiadomienia do Policji, wraz z przybliżoną lokalizacją zdarzenia.

Rozwiązanie to czerpie bezpośrednie inspiracje z systemów obrony akustycznej sprawdzonych w realiach wojennych na Ukrainie, gdzie służą do wykrywania wrogich bezzałogowców. Polska wersja różni się jednak tym, że na co dzień będzie służyć celom cy-

wilnym, znacząco poprawiając jakość życia mieszkańców. W przyszłości system ma zostać zintegrowany z bazami Polskiej Agencji Żeglugi Powietrznej, a w warunkach kryzysowych przewiduje się możliwość przekształcenia każdego prywatnego smartfona w aktywny czujnik za pomocą dedykowanej aplikacji, na przykład w mObywatelu. Dla świętokrzyskiej policji to nieocenione narzędzie prewencyjne w walce z powtarzającymi się incydentami łamania prawa i zakłócania porządku.

Realizacja tak dużego przedsięwzięcia jest możliwa dzięki strategicznym zmianom finansowym. Województwo świętokrzyskie jako jedno z trzech pierwszych w kraju uzyskało zgodę Komisji Europejskiej na przesunięcie środków z programów regionalnych na cele obronne, alokując na ten priorytet blisko 146 milionów euro. Po trwających obecnie badaniach i konsultacjach, jesienią 2026 roku konsorcjum złoży oficjalny wniosek o dofinansowanie z Funduszy Europejskich dla Świętokrzyskiego.

Pełne wdrożenie systemu w regionie planowane jest na jesień 2028 roku. Jeśli pilotaż w Kielcach zakończy się sukcesem, „Pustułka” stanie się uniwersalnym wzorem do wdrożenia w pozostałych województwach. ©

AKCJA CHARYTATYWNA

0011544552



DZIEŃ OTWARTY W ŚWIĘTOKRZYSKIM OŚRODKU DORADZTWA ROLNICZEGO W MODLISZEWICACH

Były nagrody, koncerty, wystawy

Marzena Kądziała
Modliszewice

Dzień Otwarty odbył się w niedzielę, 28 czerwca na terenie Świętokrzyskiego Ośrodka Doradztwa Rolniczego w Modliszewicach (gmina Końskie).

Takiego upału podczas Dni Otwartych chyba jeszcze nie było. Ponieważ jednak rolnikom żadna aura nie jest straszna, program Dnia Otwartego w Świętokrzyskim Ośrodku Doradztwa Rolniczego zrealizowano niemal w stu procentach. Te brakujące procenty to prezentacja zwierząt, które postanowiono oszczędzić. Laureatów XIX Świętokrzyskiej Wystawy Zwierząt Hodowlanych można było oglądać w zacienionych i zraszanych bokсах.

Maszyny na polach doświadczalnych

Od samego rana na polach doświadczalnych ośrodka rolnicy z województwa świętokrzyskiego i województw ościennych oglądali rośliny i maszyny, które ułatwiają ich uprawę. Zainteresowanie było ogromne.

W alejkach na terenie Świętokrzyskiego Ośrodka Doradztwa Rolniczego ulokowano mnóstwo stoisk między innymi z roślinami ozdobnymi, środ-

kami ochrony roślin, miodami, naturalnymi kosmetykami, rekodzielem i innym asortymentem. Na gości czekały namioty z doradcami szeroko pojętego rolnictwa i z nim współpracujący.

Liczne grono gości na Dniu Otwartym

Gości przywitały Małgorzata Kucharska i Lilianna Pałgan, zaś oficjalnego otwarcia rolniczego święta dokonała dyrektor ośrodka Agnieszka Pietrzak. Wśród licznie przybyłych gości znaleźli się między innymi europoseł i były minister rolnictwa Czesław Siekierski, poseł Rafał Kasprzyk, reprezentujący wojewodę świętokrzyskiego dyrektor generalny Urzędu Wojewódzkiego Michał Cichocki, przedstawiciele ministerstw, uczelni, konieckich samorządów. Zabierający głos przede wszystkim dziękowali rolnikom za ich ciężką pracę, a ośrodkowi w Modliszewicach za merytoryczną pomoc.

Laureaci konkursów wojewódzkich

W Modliszewicach co roku poznajemy laureatów wojewódzkich konkursów. AgroLiga Konkurs na Najlepsze Gospodarstwo Ekologiczne, Konkurs na Najlepszego Doradcę Ekologicznego, Piękne i Bezpieczne Gospodarstwo Agroturystyczne.



Zwycięzcy AgroLigi: Anna Bojek właścicielka firmy Jecentowska Piwniczka z Jacentowa i w kategorii rolnik – Sebastian Szustak z Wilczkowic (z żoną Justyną)

Zwycięzcami Konkursu „Piękne i bezpieczne gospodarstwo agroturystyczne” została „Pytlówka” Michała Sokalskiego z Tarczka w powiecie starachowickim. Drugie miejsce zdobyła „Osada Borowiec” Agnieszki i Rafała Gawlików ze Ślaskowa Małego w powiecie kieleckim. Trzecie – „Agroturystyka u Joli” Jolanty Wiktorowicz z Pacanowa w powiecie buskim.

Mistrzem Wojewódzkim konkursu AgroLiga 2026 w kategorii firma została Jecentowska Piwniczka Anny Bojek z Jacentowa w powiecie opatow-

skim. W kategorii rolnik – Sebastian Szustak z Wilczkowic w powiecie koneckim.

Najlepszym gospodarstwem ekologicznym zostało gospodarstwo Karoliny Zawadzkiej z Orłowin w powiecie opatowskim. Drugie miejsce zajęło gospodarstwo Beaty Gruszki z Kociny (gmina Opatowiec w powiecie kazimierskim, trzecie – Sławomira Wierzbzy z Byczowa w powiecie pińczowskim.

Za najlepszego doradcę ekologicznego uznano Magdalenę Jach ze Świętokrzyskiego Ośrodka Doradztwa Rolniczego

w Modliszewicach. Drugie miejsce przypadło Annie Pilskiej z tego samego ośrodka, trzecie – Magdalenie Walasek z Powiatowego Zespołu Doradztwa Rolniczego w Staszowie.

Specjalne podziękowania

Specjalne podziękowania wicedyrektor Świętokrzyskiego Ośrodka Doradztwa Rolniczego w Modliszewicach Jarosław Mostowski skierował podczas Dnia Otwartego do członków zespołu Królewiczki na czele z panią

Agnieszka Nowacką za długoletnią współpracę.

Kilka kół gospodyń wiejskich z różnych regionów województwa świętokrzyskiego rywalizowało w konkursie kulinarny „Polska smakuje”.

Krowy różnych ras, króliki i owce

XIX Świętokrzyska Wystawa Zwierząt Hodowlanych co roku wzbudza wiele emocji. Tym razem oceniane były krowy różnych ras, króliki i owce, którym jurorzy przyznawali tytuły czempionów.

Superczempionem wystawy ogłoszono w niedzielę krowę Hajnówka 28 ze Stadniny Koni Michałów Gospodarstwo Lubcza. Superczempionem wystawy w kategorii króliki okrzyknięto królika z hodowli Krzysztofa Bomby z Dęby.

Nie było prezentacji na wybiegu

Ze względu na ogromny upał organizatorzy zdecydowali o tym, że nie będzie prezentacji zwierząt na wybiegu. Można je było oglądać w przewiewnych bokсах.

W części artystycznej wystąpili: Zespoły Ludowe Bębnowianka, Świarne Kakanianki, Królewiczki, Bliżynska Gromada, Koło Gospodyń Wiejskich Przybyszowy, Hannecki oraz Bogusław Kuśmierczyk.

Nowa hala Targów Kielce prawie gotowa. Będzie miała własną energię

oprac. Miłosz Skiba
Kielce

Około 200 osób codziennie pracuje na budowie nowej hali Targów Kielce, by obiekt był gotowy na koniec lipca. Wewnątrz trwają ostatnie prace wykończeniowe.

Obiekt o wartości około 100 milionów złotych jest nie tylko największą obecnie trwającą inwestycją w branży targowej w Polsce, ale i jednym z najbardziej ekologicznych budynków tego typu. Na dachu rośnie rozchodnik, energię produkować będą panele fotowoltaiczne, przechowują ją magazyny energii, a o ogrzewanie i chłodzenie zadbają pompy ciepła.

Jeszcze kilka miesięcy temu we wnętrzu dominowały stalowe konstrukcje i beton. Dziś nowa hala Targów Kielce przypomina gotowy obiekt. Posadzka o wysokiej nośności,



Nowa hala wyróżnia się rozwiązaniami proekologicznymi. Na dachu zamontowano instalację fotowoltaiczną

na której staną kilkudziesięciotonowe czołgi, już jest gotowa. Zamontowano windy osobowe i windy towarowe. Kończą się prace przy efektownych spiralnych schodach prowadzących na antresolę. Tu roboty wykończeniowe prowadzone są w re-

stauracji i salach konferencyjnych. W całym budynku prowadzone są prace przy instalacjach sanitarnych, elektrycznych, wentylacyjnych, klimatyzacyjnych i grzewczych. Zaawansowanie inwestycji wynosi około 90 procent. – Firma

Strabag zapewnia, że w sierpniu firmy zabudowujące będą mogły rozpocząć prace przy budowie stoisk dla wystawców Międzynarodowego Salonu Przemysłu Obronnego. Targi rozpoczynają się już 8 września. Tu ekspozycję będzie miała Polska Grupa Zbrojeniowa ze swoimi spółkami, i wiele światowych koncernów – mówi dr Andrzej Mochoń, prezes Targów Kielce.

Nowa hala wyróżnia się nie tylko rozmiarem, ale również rozwiązaniami proekologicznymi. Na dachu zamontowano instalację fotowoltaiczną współpracującą z ulokowanymi obok hali magazynami energii, dzięki którym część wyprodukowanej energii będzie mogła być wykorzystywana na potrzeby obiektu.

Ciekawostką jest również dach pokryty rozchodnikiem. To specjalna roślinność tworząca tzw. zielony dach ekstensywny. Takie rozwiązanie poprawia izo-

lacyjność budynku, ogranicza nagrzewanie się dachu podczas upałów, zatrzymuje część wody opadowej i zwiększa trwałość pokrycia dachowego.

Hala ma ponad 273 metry długości, 73 metry szerokości i 15 metrów wysokości. Parter ma 15 tysięcy metrów kwadratowych powierzchni wystawienniczej, dodatkowe 3 tysiące metrów kwadratowych tworzy antresola z salami konferencyjnymi i restauracją.

Dzięki bardzo wytrzymałej posadzce o nośności 100 kN/m wewnątrz będzie można prezentować najcięższe eksponaty – od ogromnych maszyn przemysłowych i rolniczych po czołgi. Na powierzchni hali można byłoby ustawić obok siebie około 400 czołgów Leopard 2 lub nawet 600 ciągników rolniczych o mocy 500 KM.

Projektanci zadbałi również o wygodę firm przygotowujących ekspozycje. Siedem bram

o wysokości 5,2 metra umożliwi sprawna logistykę samochodów ciężarowych i rozładunek na poziomie „0”. Regularny układ wnętrza i niewielka liczba słupów pozwolą budować różnorodne stoiska z podwieszeniami.

Oddanie nowej hali całkowicie zmieni skalę Targów Kielce. Cały kompleks będzie dysponował 100 tysiącami metrów kwadratowych powierzchni, z czego 53,5 tysiąca metrów kwadratowych stanowić będą hale wystawiennicze, a 46,5 tysiąca metrów kwadratowych – tereny ekspozycyjne na zewnątrz.

Liczba hal wzrasta do dziewięciu. Obiekt będzie można podzielić, za pomocą systemu ścian przesuwanych, na trzy niezależne części oznaczone numerami 7, 8 i 9. Do dyspozycji organizatorów i uczestników będzie również 20 sal konferencyjnych, co pozwoli równocześnie organizować targi, kongresy i wydarzenia biznesowe.

Policjanci zapobiegli ustawce. Jechali na nią pseudokibice kilku klubów

Sylwia Bławat
Gmina Waśniów

61 mężczyzn wylegitymowali i skrupulatnie sprawdzili świętokrzyscy policjanci.

Z ich informacji uzyskanych przez funkcjonariuszy wynikało, że ludzie ci to pseudokibice zmierzający na ustawkę w miejscowości Garbacz w gminie Waśniów. Do spotkania nie doszło.

W niedzielny wieczór u zbiegu powiatów

Świętokrzyscy policjanci mieli informację, że w niedzielny wieczór u zbiegu trzech powiatów - kieleckiego, ostrowieckiego i opatowskiego w miejscowości Garbacz ma się

odbyć ustawka pseudokibiców kilku klubów. Funkcjonariusze postanowili do tego nie dopuścić.

- Zatrzymaliśmy 10 samochodów, bardzo skrupulatnie skontrolowaliśmy 61 mężczyzn - opowiada podkomisarz Maciej Ślusarczyk z zespołu prasowego Komendy Wojewódzkiej Policji w Kielcach.

Mieli różne „bitewne” akcesoria

Kontrolowani mężczyźni nie mieli przy sobie nic nielegalnego. Mieli za to różne „bitewne” akcesoria: rękawice, kominiarki, ochraniacze i tego typu zabawki. Po dokładnym sprawdzeniu wrócili do domów. Do spotkania w Garbacz nie doszło.



Policjanci zatrzymali 10 samochodów i bardzo skrupulatnie skontrolowali 61 mężczyzn

Aresztowany pod zarzutem usiłowania zabójstwa

Sylwia Bławat
Kielce

Siekierą i maczetą zaatakowane zostało we własnym domu małżeństwo z Kielc.

Policjanci zatrzymali ich 43-letniego krewnego, podejrzanego o próbę zabójstwa pary. Decyzją kieleckiego sądu mężczyzna został aresztowany na trzy miesiące.

Ta makabryczna historia rozegrała się w sobotnie popołudnie w domu w Kielcach. Do mieszkającej tu pary: 44-letniej kobiety i jej 45-letniego męża przyszedł ich bliski krewny.

- Nieoczekiwanie podczas wykonywania przez domowników codziennych obowiązków, zaatakował małżeństwo siekierą i maczetą, powodując u obojga obrażenia ciała - wy-

jaśnia podkomisarz Małgorzata Perkowska-Kiepas, rzecznik prasowy komendanta miejskiego policji w Kielcach.

Na miejsce przyjechali policjanci, a agresor zamknął się w jednym z pomieszczeń. Stróża prawa go pomistrzyli, mężczyzna miał w organizmie 2,5 promila alkoholu. Funkcjonariusze zabezpieczyli rzeczy, które tu ze sobą przyniósł

Poranione małżeństwo zostało zabrane do szpitala, ich krewny - do celi w komendzie policji. Gdy wytrzeźwiał, stanął przed prokuratorem, gdzie usłyszał zarzut usiłowania zabójstwa małżonków. Decyzją kieleckiego sądu został aresztowany na trzy miesiące. Za przestępstwo, o jakie jest podejrzany, może grozić nawet dożywotnie pozbawienie wolności.

Nowa Mobilna Pobieralnia Krwi wyruszy w trasę po regionie

Paula Goszczyńska
Kielce

We wtorek, 30 czerwca, przy Świętokrzyskim Centrum Onkologii uroczystie uruchomiono nową Mobilną Pobieralnię Krwi.

Inwestycja będzie służyć badaniom w ramach projektu Profilaktyka Świętokrzyskich Pracowników - zwłaszcza tym osobom, które odkładają dbanie o zdrowie z powodu braku czasu.

Pobieralnia to nowoczesny punkt diagnostyczny na kółkach, który został zakupiony w ramach projektu Profilaktyka Świętokrzyskich Pracowników. Powstał z myślą o osobach aktywnych zawodowo, które często odkładają badania profilaktyczne z powodu braku czasu. Dzięki mobilnej jednostce diagnostyka przyjeżdża do pacjenta - bezpośrednio do zakładów pracy i miejsc, w których na co dzień pracują uczestnicy projektu. - Gdy rozmawiamy z panią marszałek, to stawiamy sobie zawsze pytanie: „Jak można poprawić dostęp do badań profilaktycznych wśród mieszkańców województwa świętokrzyskiego?”. Jedną z odpowiedzi na to pytanie jest właśnie Mobilna Pobieralnia Krwi. Nasze społeczeństwo nigdy nie ma czasu na nic, w tym na dbanie o własne zdrowie. A dzięki Profilaktyce Świętokrzyskich Pracowników mamy możliwość do-



O istocie profilaktyki mówili marszałek województwa świętokrzyskiego Renata Janik, profesor Stanisław Góźdz oraz profesor Jolanta Smok-Kalwat

jechać do takich osób - mówił profesor Stanisław Góźdz, dyrektor Świętokrzyskiego Centrum Onkologii.

- To kolejna likwidacja barier. Tym razem dla dwóch grup społecznych - osób z niepełnosprawnościami oraz osób zapracowanych. Profilaktyka jest bardzo ważna, dlatego bardzo się cieszę, że ze środków unijnych można było dokonać zakupu tego centrum diagnostycznego na kółkach. To dowód na to, że Urząd Marszałkowski wspólnie z partnerami realizuje projekty tak, by wsparcie trafiło bezpośrednio do mieszkańców -

mówi Renata Janik, marszałek województwa.

Pojazd został zaprojektowany jako w pełni funkcjonujący punkt pobrania krwi. Wewnątrz znajdują się dwa niezależne gabinety pobrania krwi wyposażone w specjalistyczne fotele do poboru krwi, umywalkę

Mobilna Pobieralnia Krwi będzie służyć badaniom w ramach projektu Profilaktyka Świętokrzyskich Pracowników

z ciepłą i zimną wodą oraz niezbędne wyposażenie medyczne. Dodatkowo wydzielono przestrzeń do rejestracji pacjentów oraz pomieszczenie sanitarne z toaletą. W wyposażeniu pojazdu znajduje się także lodówka do przechowywania próbek medycznych.

Pojazd został zabudowany na podwoziu IVECO. Łączny koszt budowy Mobilnej Pobieralni Krwi wraz z wyposażeniem wyniósł 807 tysięcy 851 złotych. Zakup został sfinansowany z projektu „Profilaktyka Świętokrzyskich Pracowników”.

Ruszyły już pierwsze obozowiska w naszym regionie. Strażacy nadzorują bezpieczeństwo

Elżbieta Zemsta
Świętokrzyskie

Prawie 1800 osób w ubiegłym roku wzięło udział w obozach dla dzieci i młodzieży organizowanych w regionie świętokrzyskim. W tym roku ruszyły kolejne.

Wraz z początkiem wakacji pierwsze obozowiska już otwarto. Obecnie wypoczywa w nich 78 osób. Strażacy od lat nadzorują obozowiska i wspólnie z ich kierownictwem zapewniają bezpieczeństwo obozowiczów.

- W 2025 roku na terenie województwa świętokrzyskiego odbyły się 44 obozy harcerskie, w których udział wzięło 1780 osób. 30 czerwca bieżącego roku już w trzech lokalizacjach na terenie województwa świętokrzyskiego odbywają się



W regionie świętokrzyskim ruszyły pierwsze tegoroczne obozy dla dzieci i młodzieży

obozy harcerskie: w dwa w powiecie staszowskim i jeden w kieleckim. W naszym regionie aktywnie wypoczywa obecnie 78 młodych ludzi, a kolejne zgłoszenia o planowaniu takiej formy wypoczynku napływają - informował starszy kapitan Marcin Bajur, rzecznik prasowy świętokrzyskiej straży pożarnej.

Jak dodawał, strażacy od lat sprawują nadzór nad bezpieczeństwem podczas wypoczynku na łonie natury. - Zgodnie z procedurą w pierwszych dniach od zawiązania obozowiska funkcjonariusze Państwowej Straży Pożarnej przeprowadzają spotkanie edukacyjne dla uczestników, a także próbna

ewakuację. Przekazywane są także radiotelefony i dwa razy dziennie sprawdzana jest łączność na linii najbliższa komenda PSP - obozowisko. W przypadku wydania alertu RCB, strażacy przekazują informację o zagrożeniu do kierownictwa obozowisk oferując wsparcie - wyjaśniał świętokrzyski strażak.

Tak było na przykład 29 czerwca, kiedy to w związku z prognozowanymi burzami kierownictwo dwóch obozowisk zdecydowało się przenieść prewencyjnie do miejsca bezpiecznego.

Ze strażackich statystyk wynika, że w ubiegłoroczne lato najwięcej młodzieży odwiedziło obozowiska w powiatach włoszczowskim (781 osób), staszowskim (239), kieleckim (186), koneckim (142) i staszowskim (109).

POLSKA i ŚWIAT

POLITYKA

Wiceprezes PiS Mateusz Morawiecki wezwał premiera Donalda Tuska do „odmrożenia” projektów ustaw autorstwa PiS oraz prezydenta Karola Nawrockiego, które przewidują zakaz propagowania banderyzmu. Polityk dodał, że nie wyraża zgody na gloryfikację Ukraińskiej Powstańczej Armii w Polsce. Dodał, że odda order otrzymany od prezydenta Ukrainy Wołodymyra Zełenskigo do Muzeum Pamięci Ofiar Rzezi Wołyńskiej.

Śledztwo w sprawie afery dwóch wież zostało umorzone

Adam Kiela
Warszawa

Rzecznik Prokuratury Okręgowej w Warszawie, prok. Piotr Antoni Skiba, poinformował, że śledztwo w sprawie tak zwanej afery dwóch wież zostało umorzone.

Śledztwo w sprawie tzw. dwóch wież zostało wszczęte przez Prokuraturę Okręgową w Warszawie 10 lutego 2025 roku. Sprawa związana była z niedoszłymi planami wybudowania dwóch wieżowców na należącej do powiązanej z PiS spółki Srebrna działce w Warszawie.

O tym, że Prokuratura Okręgowa w Warszawie 25 czerwca br. umorzyła śledztwo w sprawie tzw. dwóch wież, rzecznik prokuratury poinformował we wtorkowym komunikacie. Podkreślono w nim, że trzy opisane kwestie śledztwa umorzone zostały „wobec stwierdzenia, iż czyn nie zawiera znamion czynu zabronionego”.

Prok. Skiba przypomniał, że śledztwo dotyczyło doprowadzenia austriackiego biznesmena Geralda Birgfellnera, w okresie od maja 2017 roku do lipca 2018 roku, do niekorzystnego rozporządzenia mieniem wielkiej wartości, w kwocie „nie mniejszej niż 1 300 000 euro”, przez osoby działające w imieniu spółki Srebrna.

Jak zaznaczył Skiba, chodziło o wprowadzenie pokrzywdzonego w błąd co do posiadania



Prokuratura Okręgowa w Warszawie umorzyła śledztwo w sprawie tak zwanych dwóch wież

uprawnień do podejmowania decyzji w imieniu tej spółki, zamiaru realizacji inwestycji w postaci budynku wysokościowego na nieruchomości usytuowanej w Warszawie przy ul. Srebrnej oraz zamiaru wywiązania się wobec pokrzywdzonego z zapłaty wynagrodzenia za wykonanie zlecenia w imieniu spółki, polegającego na podjęciu się działań związanych z przygotowaniem tej inwestycji. Jak czytamy, śledztwo umorzono „wobec stwierdzenia, iż czyn nie zawiera znamion czynu zabronionego”.

Obejmowało ono również kwestię domniemanego przyję-

cia korzyści majątkowej w kwocie 50 tys. zł przez członka Rady Fundacji Instytut im. Lecha Kaczyńskiego. Dodatkowo badano przypadek nakłaniania Geralda Birgfellnera do udzielenia korzyści majątkowej w kwocie 100 tys. zł. Prokuratura uznała, że te działania nie miały znamion czynu zabronionego.

Prokuratura Okręgowa w Warszawie nie podała szczegółowych podstaw umorzenia śledztwa. Jak zaznaczono, do czasu uzyskania tłumaczenia postanowienia na język niemiecki szczegóły te pozostaną nieujawnione.

FOT. ADAM JANKOWSKI

Głos w sprawie zabrał mecenas i poseł KO Roman Giertych, który jest pełnomocnikiem Geralda Birgfellnera. Skrytykował on decyzję prokurator Małgorzaty Szeroczyńskiej, która umorzyła śledztwo, i zapowiedział złożenie zażalenia na tę decyzję.

„Sytuacja w prokuraturze dojrzała do rozstrzygnięć Trybunału Konstytucyjnego (po przywróceniu we wrześniu jego normalnego funkcjonowania). Pisowskie zabetonowanie istniejących tam układów musi się skończyć. Bez tego pisowcy złodzieje, oszuści i bandyci będą nam się śmiać w twarz” – napisał Giertych na X.

Jak ocenił, „znamienne jest też to, że Prokuratura Okręgowa w Warszawie odsunęła od prowadzenia tej sprawy prokurator Ewę Wrzosek tylko dlatego, że PiS wykorzystało śmierć Barbary Skrzypek do oskarżeń wobec prokuratora i pełnomocników pokrzywdzonego”.

Na początku czerwca br. w sprawie tzw. dwóch wież jako świadek przesłuchany został prezes Prawa i Sprawiedliwości Jarosław Kaczyński. Przesłuchanie trwało kilka godzin. Po jego zakończeniu prok. Skiba zaznaczył, że świadek udzielił odpowiedzi na wszystkie pytania.

Śledztwo ws. „dwóch wież” zostało wszczęte w lutym 2025 r. Było to podjęcie sprawy z 2019 r. w której wówczas, po zawiadomieniu Birgfellnera, odmówiono wszczęcia śledztwa.

PAP

”

Jeśli ktoś oddał pieniądze po tym, jak je zabrał ze szpitala, to znaczy, że sam się przyznał, że jest złodziejem

Janusz Cieszyński, były wiceminister zdrowia

KRÓTKO

EDUKACJA

Dyplomy w mObywatelu

Od 30 czerwca uczelnie mogą wydawać cyfrowe dyplomy, które absolwenci dodadzą do aplikacji mObywatel. Dokumenty będą miały taką samą moc prawną jak ich papierowe odpowiedniki, a od 1 stycznia 2027 r. staną się domyślną formą wydawania dyplomów ukończenia studiów.

– Dziś rozpoczynamy proces wprowadzania dyplomów do mObywatela – bezpiecznych i łatwych do pokazania w każdej sytuacji. To także realna korzyść dla pracodawców, którzy zyskują proste narzędzie do weryfikacji autentyczności dyplomu – mówi Dariusz Standerski, wiceminister cyfryzacji.

Cyfrowy dyplom to pełnoprawny dokument źródłowy, zabezpieczony podpisem i pieczęcią elektroniczną – nie jest skanem papierowego dyplomu. Dzięki niemu absolwenci będą mogli w każdej chwili potwierdzić swoje wykształcenie za pomocą telefonu, a uczelnie i pracodawcy zyskają wygodne oraz bezpieczne narzędzia do wydawania i weryfikacji dokumentów.

WARSZAWA

Nie żyje Irena Paśnik „Irka”



FOT. UM WARSZAWA

Warszawa żegna jedną ze swoich bohaterek. W wieku 100 lat zmarła Irena Paśnik „Irka”, która podczas Powstania Warszawskiego była sanitariuszką i łączniczką pułku „Baszta”. O jej śmierci poinformował prezydent Warszawy Rafał Trzaskowski. – Pani Ireno, stolica zawsze będzie pani wdzięczna – napisał na X.

Zamach stanu? Umorzono kolejne wątki

Adam Kiela
Warszawa

Śledztwo dotyczące tzw. zamachu stanu zostało umorzone z powodu braku znamion przestępstwa.

Śledztwo w sprawie wygaszenia mandatów Mariusza Kamińskiego i Macieja Wąsika zostało wszczęte po zawiadomieniu prezesa Trybunału Konstytucyjnego. Sąd Okręgowy w Warszawie skazał obu polityków na dwa lata pozbawienia wolności za przekroczenie uprawnień w afere gruntowej z 2007 roku. Prezy-

dent Andrzej Duda ulaskawił ich w 2015 roku, a ponownie w styczniu 2024 r. po prawomocnym wyroku z grudnia 2023 r.

Wówczas marszałek Sejmu Szymon Hołownia wydał postanowienie o wygaśnięciu mandatów poselskich Kamińskiego i Wąsika. Obaj złożyli odwołania, które zostały wniesione do Izby Pracy i Ubezpieczeń Społecznych Sądu Najwyższego.

„Prokurator wskazała, że nie leżało w kompetencjach marszałka Sejmu ocenianie, czy Sąd Okręgowy w Warszawie miał prawo wydać 20 grudnia 2023 r. wyrok skazujący tych dwóch po-

słów, pomimo zastosowania wobec nich w 2015 roku – jeszcze przed prawomocnym zakończeniem postępowania karnego – prawa łaski przez prezydenta” – poinformowała prokuratura.

Podkreślono, że „marszałek Sejmu jako organ władzy wykonawczej nie posiada żadnych uprawnień do kontroli ani weryfikowania wyroków sądowych”.

Drugi umorzony wątek dotyczył podżegania marszałka Sejmu do niezaprysiężenia Karola Nawrockiego na prezydenta. Prokurator ustalił, że nikt nie składał Szymonowi Hołowni propozycji ani sugestii dotyczą-

cych zamachu stanu, a jego słowa z wywiadu telewizyjnego „odnosiły się wyłącznie do medialnych wypowiedzi innych osób, sugerujących różne scenariusze polityczne”.

„W szczególności Szymon Hołownia podkreślił w swoich zeznaniach, że takie sugestie nie były zgłaszane przez polityków koalicji 15 października. Wręcz przeciwnie, zeznał, że wszyscy, łącznie z premierem, byli przeciwni zastosowaniu propozycji, które funkcjonowały w mediach, uznając je za niekonstytucyjne” – poinformowała prokuratura.

PAP

DROBNE

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

Handlowe

INNE

TANIE koldry puchowe 534-222-122

Donald Trump: Stacje paliw mają natychmiast obniżyć ceny. Są za wysokie

Anna Nagel
Waszyngton

Prezydent USA Donald Trump wezwał w poniedziałek stacje paliw, by natychmiast obniżyły ceny.

„Sprzedawcy detaliczni paliw muszą NATYCHMIAST obniżyć swoje ceny! Są zbyt wysokie, biorąc pod uwagę, że ropa kosztuje teraz 68 dolarów za baryłkę i (cena) spada. Sprzedawcy detaliczni muszą szybko zareagować na tę sytuację i zrobić to, co słuszne - OBNIŻCIE CENY DLA NASZYCH WSPANIĄCYCH AMERYKAŃSKICH OBYWATELI!” - napisał Trump w serwisie Truth Social.

„Nie będzie żadnego zawyżania cen; to całkowicie nielegalne. Jeśli sprzedawcy tego nie

zrobią, przed nimi poważne problemy!” - dodał.

Trump wezwał, by stacje sprzedawały paliwo po około 2,50 dolara za galon (3,79 l). Z danych Amerykańskiego Stowarzyszenia Samochodowego (AAA) wynika, że w poniedziałek średnia cena 1 galonu zwykłej benzyny wynosiła w USA 3,86 dol. Ceny różnią się w zależności od stanu, ale najwyższe są na Zachodnim Wybrzeżu USA. AAA podkreśliło, że drugi tydzień z rzędu średnia krajowa cena benzyny utrzymuje się na poziomie poniżej 4 dolarów za galon.

Przed rozpoczęciem przez USA i Izrael wojny z Iranem, pod koniec lutego br., za benzynę płacono w Stanach Zjednoczonych średnio mniej niż 3 dolary za jeden galon. PAP



Prezydent Trump wzywa do obniżki cen paliw w USA do około 2,50 dolara za galon

Ratownnicy i wolontariusze nie ustają w poszukiwaniach

Anna Nagel
Caracas

W Wenezueli trwa przeszukiwanie gruzów po trzęsieniach ziemi. Oficjalny bilans zabitych przekroczył w poniedziałek 1,7 tysiąca, ale nie sprawdzono jeszcze wielu zawalonych budynków.

Naukowcy z NASA ocenili w poniedziałek, na podstawie obrazów satelitarnych, że w wyniku trzęsień ziemi z 24 czerwca zniszczonych lub całkowicie zawalonych jest prawie 59 tys. budynków, głównie w nadmorskim stanie La Guaira. Władze w Caracas informowały natomiast tylko o 855 uszkodzonych budynkach, z których 189 zawaliło się.

Choć od kataklizmu minęło już pięć dni, ekipy wenezuelskich i zagranicznych ratowników oraz rzesze lokalnych ochotników wciąż pracują na obszarach dotkniętych kataklizmem w poszukiwaniu ocalałych. W poniedziałek pełniła obowiązki prezydenta Wenezueli Delcy Rodriguez poinformowała o uratowaniu spod gruzów 21-latka.

Prezydent Salwadoru Nayib Bukele ogłosił w nocy z poniedziałku na wtorek, że ratownicy z jego kraju zlokalizowali uwięzionego w zawalonym budynku 44-latka, nawiązali z nim kontakt i podali mu wodę. Dodał, że ratownicy starają się wydobyc go na powierzchnię.



Krajowe i międzynarodowe zespoły ratownicze kontynuują swoje działania pośród ruin budynków w nadmorskim stanie La Guaira, na północ od Caracas

Ekspertsi przyznają jednak, że szanse na przeżycie w zawalonych budynkach spadają z każdą godziną, a bilans ofiar śmiertelnych prawdopodobnie znacznie wzrośnie. Koordynator ONZ w Wenezueli Gianluca Rampolla powiedział dziennikarzom, że organizacja uzgodniła z władzami kraju dostawę 10 tysięcy worków na zwłoki.

- Takie jest założenie. To bardzo smutne - przyznał Rampolla. Dodał, że nie określono dokładnie liczby zaginionych. Wcześniej ONZ informowała, że liczba ta szacowana jest na ponad 50 tysięcy.

Niezależny wenezuelski portal Efecto Cocuyo podał, powołując się na świadków, że setki ciał ofiar kataklizmu składowane są w chłodniach w porcie w mieście La Guaira, ponieważ kostnica miejscowego szpitala jest „całkowicie przepełniona”. Według portalu sytuacja w por-

Szanse na przeżycie w zawalonych budynkach spadają z każdą godziną, a bilans ofiar śmiertelnych znacznie wzrośnie

cie również jest krytyczna i ponad 100 ciał leżało w poniedziałek na ziemi.

W Wenezueli narasta niezadowolenie z odpowiedzi władz na kataklizm i opieszałości państwowych służb. Mieszkańcy dotkniętych trzęsieniami obszarów skarżyli się na brak pomocy ze strony państwa i brak ciężkiego sprzętu. Media opisywały przypadki osób odgarniających gruzы gołymi rękami. Pojawiły się doniesienia o utrudnianiu przez władze akcji pomocowych i pracy dziennikarzy. PAP

Eksplozja w Monako. Ranny ukraiński oligarcha

Adam Kielar
Monaco

W Monako doszło do eksplozji pozostawionego na ulicy plecaka. Jednym z poszkodowanych ma być ukraiński oligarcha Wadim Jermolajew - poinformowała AFP.

Eksplozja, która miała miejsce na ulicy Reverend-Pere-Louis-Folla w Monako, dotknęła troje ludzi. Wśród nich jest ukraiński oligarcha Wadim Jermolajew, znany z działalności w branży rolno-spożywczej.

W grudniu 2023 roku ukraińskie władze objęły go sankcjami w reakcji na to, że kontynuował działalność handlową na okupowanym przez Rosję Krymie.

Kobieta i mężczyzna są w stanie krytycznym, a 13-letni chłopiec odniósł lżejsze obra-

żenia. Wszystkie osoby, które ucierpiały, to obywatele Ukrainy. Dodatkowo cztery inne osoby trafiły do szpitala.

Minister stanu Monako, Christophe Mirmand, zasugerował, że eksplozja mogła być atakiem terrorystycznym.

Francuska i monakijska policja intensywnie poszukują osoby podejrzanej o pozostawienie plecaka z ładunkiem wybuchowym. Nagrania z monitoringu pokazują mężczyznę, który zostawił pakunek przed eksplozją.

Monako, znane z atrakcyjnego systemu podatkowego, jest popularnym miejscem zamieszkania dla zamożnych obywateli, w tym z Rosji i Ukrainy. Władze księstwa oraz Francji współpracują w celu ustalenia tożsamości sprawcy i motywów jego działania.

PAP

Gigantyczne odszkodowania dla dziecięcych ofiar wykorzystania seksualnego

Anna Nagel
San Francisco

Archidiecezja San Francisco zapłaci 395 mln dolarów osobom, które w dzieciństwie zostały wykorzystane seksualnie przez księży. Arcybiskup ma też napisać list z przeprosinami do każdej z 530 ofiar.

Ugoda, zawarta trzy lata po ogłoszeniu przez archidiecezję San Francisco upadłości, obejmie 530 osób, które w dzieciństwie zostały wykorzystane seksualnie przez duchownych. To najnowsze porozumienie zawarte w sprawie roszczeń wysuwanych przez ofiary wobec Kościoła katolickiego - przekazał we wtorek dziennik „Guardian”. W 2024 roku archidiecezja Los Angeles zgodziła się na rekordową ugodę w wysokości 880 mln dolarów.



Archidiecezja San Francisco ogłosiła ugodę

Kilka diecezji w Kalifornii ogłosiło upadłość w rezultacie pozwów, których wniesienie umożliwiło prawo stanowe z 2019 roku zezwalające na wysuwanie roszczeń dotyczących przestępstw popełnionych dekadę wcześniej.

Arcybiskup Salvatore Cordileone w cytowanym przez „Guardiana” oświadczeniu wyraził

wiarę, że ugoda wyznaczy „drogę do godziwego odszkodowania dla ofiar, które przez całe życie niosły ciężar (dokonanych wobec nich - PAP) nadużyć”.

„Mamy nadzieję, że ta propozycja pozwoli nam wspólnie pójść naprzód” - dodał. „Przyjmujemy pełną odpowiedzialność za to, co się stało, i szcze-

rze przepraszam wszystkich, którzy zostali skrzywdzeni” - podkreślił.

Oprócz wypłacenia odszkodowań archidiecezja będzie zobowiązana do spełnienia 14 wymogów dotyczących ochrony dzieci, w tym do prowadzenia i upublicznienia kompleksowej, aktualnej listy wszystkich oskarżonych duchownych, zawierającej szczegółowe informacje o zarzutach i wynikach śledztw. Archidiecezja będzie również miała zakaz narzucania ofiarom umów o poufności, wykorzystywanych do wymuszania milczenia.

- Od wielu lat pracuję z osobami, które przeżyły wykorzystanie seksualne i nigdy dotąd nie zetknąłem się z czymś tak znaczącym, rygorystycznym i solidnym jak wymogi postawione archidiecezji San Francisco - powiedział Anderson. PAP

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE: Zdrowie w wersji 2.0

Kiedyś do lekarza chodziliśmy z bólem. Dziś coraz częściej przychodzimy z wykresem ze smartwatcha lub wynikami z aplikacji monitorujących zdrowie. Język opowiadający

o naszym organizmie przeszedł rewolucję: przed słowem „zdrowie” na stałe zagościł przedrostek „e-”, a medycyna zaczęła funkcjonować w cyfrowym ekosystemie codzienności. Gabinet lekarski w dużej mierze przeniósł się do naszej kieszeni.

ZA TYDZIEŃ:

- Ta roślina właśnie zaczyna kwitnąć. Parzy, truje i może nawet zabić! Nie dotykaj, a nawet nie podchodź, kiedy ją zobaczysz.
- Najlepsze polskie uzdrowiska według kuracjuszy.



FOT. PIXABAY.COM

Najlepsze owoce dla cukrzyka. Czego powinni unikać osoby z cukrzycą?

Marta Siesicka-Osiak
redakcja@stronazdrowia.pl

Czy cukrzyk może jeść owoce? Choć cukrzyca wymaga uważnego planowania posiłków, lista owoców, które można bezpiecznie jeść, jest całkiem pokaźna!

Panuje błędne przekonanie, że osoby chore na cukrzycę nie powinny jeść owoców. Nic bardziej mylnego – są one podstawą zrównoważonej i zdrowej diety.

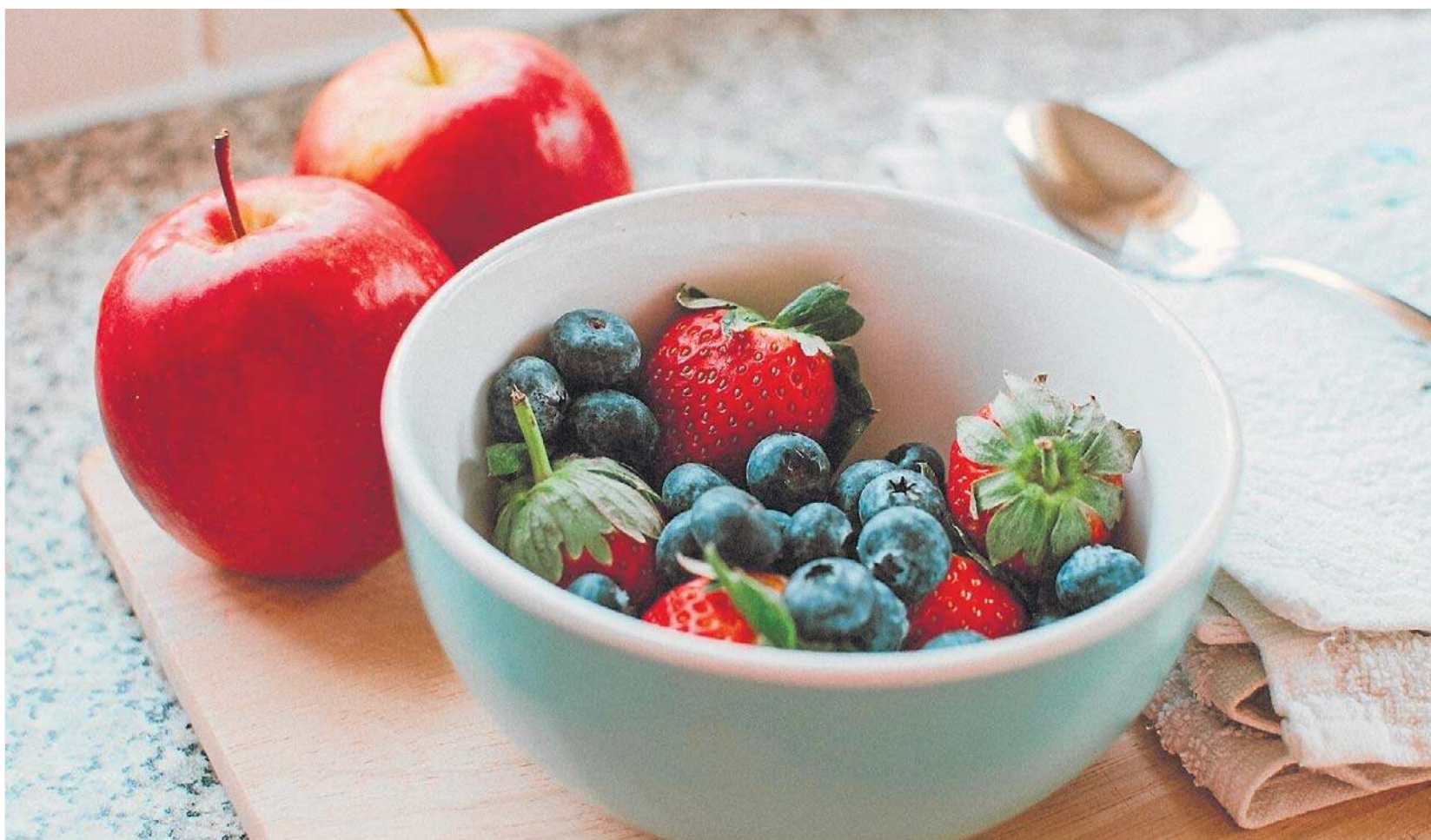
Badania pokazują, że jedzenie dużych ilości świeżych owoców wiąże się z niższym ryzykiem zachorowania na cukrzycę, a także może zmniejszyć liczbę powikłań u osób, u których choroba się już rozwinęła. Ze względu na dużą zawartość błonnika wiele owoców pomaga w naturalny sposób w regulowaniu poziomu cukru we krwi.

Niski indeks glikemiczny produktu albo dania oznacza, że w niewielkim stopniu podnosi poziom glukozy we krwi, czyli glikemię. Jest to najbardziej korzystne dla prawidłowego metabolizmu i masy ciała.

Osoby chore na cukrzycę, wybierając owoce, muszą wziąć pod uwagę nie tylko zawartość węglowodanów w owocach, ale również ich indeks glikemiczny (IG) oraz ładunek glikemiczny. Oto lista polskich sezonowych owoców o najniższym IG:

- agrest (15);
- wiśnie (22);
- śliwki (24);
- maliny i jeżyny (25);
- porzeczki (25);
- brzoskwinie (30);
- jabłka (34);
- truskawki (40).

Cukrzycy mogą sięgać także po importowane owoce, takie jak grejpfrut (25), mandarynki (30) czy pomarańcze (40) oraz coraz popularniejsze w Polsce awokado (40). Dobrym wyborem jest także kiwi, które mimo IG=50 ma niski ładunek glikemiczny, co oznacza, że nie powoduje gwałtownego wzrostu poziomu cukru we krwi.



FOT. LISA FOTOS/PEXELS

Czy cukrzyk może jeść owoce? Tak, ale nie wszystkie – najlepsze są świeże, sezonowe i nieprzetworzone, o niskim indeksie glikemicznym (IG)

Jak diabelek powinien spożywać owoce? Co wpływa na ich indeks glikemiczny?

Wybierając owoce dla siebie, cukrzyk powinien zwrócić szczególną uwagę na stan ich dojrzałości – im bardziej są dojrzałe, tym wyższy indeks glikemiczny mają. Także poddając owoce obróbce termicznej (przez gotowanie, pieczenie czy smażenie) oraz przez ich rozdrabnianie – np. w koktajlu – podnosimy ich IG.

Dlatego najlepszym wyborem dla cukrzyka jest sięganie po owoce świeże, sezonowe i nieprzetworzone. Warto dodawać do owoców odrobinę cynamonu, który jest pomocny w regulowaniu poziomu cukru we krwi, oraz bogate w błonnik siemię lniane.

Ile owoców może zjeść dziennie chory na cukrzycę?

Ogólne zalecenia dotyczące spożywania owoców mówią o dwóch do trzech porcji owoców dziennie. Obejmują one również osoby z cukrzycą. Zgodnie z zaleceniami WHO powinniśmy jeść minimum 400 g owoców i warzyw dziennie w proporcjach ¾ warzyw do ¼ owoców.

Tych owoców powinni unikać osoby z cukrzycą

Osoby chorujące na cukrzycę powinny unikać owoców, które zawierają duże ilości

Niższy indeks glikemiczny mają jedzenie nie-rozdrobione i krótko ogrzewane lub surowe. Wszelka obróbka podwyższa IG produktów

naturalnych cukrów i mają wysoki indeks glikemiczny. Na liście owoców, których spożycie powinno zostać ograniczone przez cukrzyków, znajdują się przede wszystkim arbuzy (72) i melon (65).

Także banan (52) i mango (51) to owoce, które powinny być jedzone w rozsądnych ilościach. Co ważne, osoby z cukrzycą powinny unikać owoców z puszek oraz większości owoców suszonych, ponieważ mają one dużą zawartość cukrów prostych.

Inne produkty o niskim IG

Niski indeks glikemiczny to wartość IG do 55, natomiast średni to 56-69, a wysoki to wszystko ponad. Wskaźnik spełniający warunki diety niskoglikemicznej ma wiele produktów i dań, głównie tych naj-

zdrowszych i najmniej przetworzonych. Można z nich ugotować smaczny, urozmaicony i zbilansowany jadłospis.

Produkty o niskim indeksie glikemicznym są powoli trawione i wchłaniane, przez co wywołują mniejsze skoki poziomu glukozy we krwi.

To przede wszystkim żywność naturalna, czyli nieprzetworzona.

Szczególnie ostrożnie należy wybierać produkty zbożowe, które są głównym źródłem węglowodanów w diecie. Polecane opcje o niskim indeksie glikemicznym to:

- pieczywo pełnoziarniste, żytnie, na zakwasie;
- kasza bulgur;
- kasza gryczana biała;
- kasza jęczmienna pęczak;
- pęczak pszenny i orkiszowy;
- ryż brązowy;
- komosa ryżowa;

- makaron włoski z maki durum;
- kasza owsiana lub płatki owsiane górskie.

Inne niskoglikemiczne pokarmy to:

- warzywa: wszystkie z ograniczeniem gotowanych buraków (IG 64 - lepiej pić sok tych kiszonych, które są surowe), dyni i marchewki, poza ziemniakami i batatami;
- nasiona roślin strączkowych: wszystkie, nawet z puszek, ale najlepiej gotowane w domu, a także makaron z nasion strączkowych;
- orzechy i nasiona: wszystkie;
- produkty mleczne: mleko, jogurty naturalne, napój sojowy bezcukrowy, domowe mleczko migdałowe;
- produkty mięsne: najlepiej głównie chude;
- ryby i owoce morza: wszystkie rodzaje, w tym bardzo tłuste (łosoś, makrela).

Detoks dopaminowy i sen pod kontrolą – tak wygląda zdrowie w wersji 2.0

oprac. Ingrid Hintz-Nowosad
ingrid.hintz@polskapress.pl

Kiedyś do lekarza chodziliśmy z bólem. Teraz coraz częściej przychodzimy z wykresami ze smartwatcha lub wynikami z aplikacji monitorujących zdrowie.

Dzisiaj dbanie o swój dobrostan wiąże się z nieustającym korzystaniem z aplikacji, smartwatchy, smartfonów oraz AI. A wraz z tym zjawiskiem zmienił się język, którym opisujemy nasze zdrowie.

Smartfon zamiast stetoskopu

Kiedyś do lekarza chodziliśmy z bólem. Dziś coraz częściej przychodzimy z wykresami ze smartwatcha lub wynikami z aplikacji monitorujących zdrowie. Język opowiadający o naszym organizmie przeszedł rewolucję - przed słowem „zdrowie” na stałe zagościł przedrostek „e-”, a medycyna zaczęła funkcjonować w cyfrowym ekosystemie codziennosci.

Gabinet lekarski w dużej mierze przeniósł się do naszej kieszeni. Wiedza medyczna i usługi zdrowotne są dostępne na wyciągnięcie ręki, a pandemia COVID-19 znacząco przyspieszyła proces cyfryzacji, w którym e-recepty i e-skierowania stały się już w Polsce standardem. W ciągu ostatnich 12 miesięcy wystawiono setki milionów e-recept, a teleporady i teletriaż (będące jednym z finałowych słów w plebiscyście na Medyczne Słowo Roku) stały się coraz popularniejsze. Wstępna ocena pacjenta na odległość pozwala szybciej kierować osoby wymagające pilnej pomocy tam, gdzie rzeczywiście jest ona potrzebna, co pomaga ograniczyć przeciążenia systemu.

Do cyfryzacji dołącza dynamiczny rozwój sztucznej inteligencji, która coraz wyraźniej zaznacza swoją obecność w medycynie. Narzędzia oparte na AI wspierają lekarzy w analizie wyników badań, procesach diagnostycznych, optymalizacji leczenia czy zarządzaniu dokumentacją.

Z drugiej strony, wraz z dynamicznym rozwojem nowych technologii, a zwłaszcza AI, pojawiają się też nowe wyzwania i ryzyka związane z tym, jak dbamy o zdrowie. Pokazało to kolejne finałowe słowo plebiscytu - diagnozAI. To słowo dobrze oddaje nową codzienność - coraz częściej zamiast od razu iść do lekarza, najpierw „konsultujemy się” z czatem. Dla wielu to kusząca droga na skróty, bo jest szybka, wygodna, dostępna od ręki, ale

która jednocześnie może prowadzić do błędnych wniosków, samodiagnozy czy odkładania wizyty u specjalisty. W efekcie technologia bywa źródłem złudnego poczucia kontroli nad własnym zdrowiem - komentuje Dariusz Kondas, członek Zarządu ubezpieczyciela INTER Polska, organizatora plebiscytu.

Obserwujemy prawdziwy boom na urządzenia i aplikacje, które na bieżąco monitorują nasze zdrowie. Smartwatche, opaski oraz aplikacje nie tylko liczą kroki czy mierzą tętno, ale też analizują sen i potrafią wychwycić pierwsze sygnały, że z organizmem dzieje się coś nie tak. To już nie tylko gadżety dla fanów technologii, ale codzienność coraz większej grupy osób. Za tym trendem stoi coś więcej niż wygodą. Coraz częściej chcemy mieć realny wpływ na własne zdrowie - sprawdzamy wyniki, szukamy informacji i aktywnie uczestniczymy w procesie leczenia. W efekcie zdrowie staje się projektem, którym zarządzamy na co dzień, łącząc profilaktykę, monitoring i terapię w jednym, spójnym podejściu. Cyfrowa medycyna nie jest już wizją przyszłości, lecz rzeczywistością, która zmienia relacje między pacjentem, personelem medycznym i technologią.

Wszystko, o czym mówiliśmy powyżej, prowadzi nas do kolejnego słowa pojawiającego się w Medycznym Słowie Roku, a jest nim metazdrowie, czyli model oparty na połączeniu telemedycyny, sztucznej inteligencji oraz danych zbieranych w czasie rzeczywistym. To kierunek, w którym zdrowie przestaje być jedynie reakcją na chorobę, a staje się ciągłym, wspieranym technologicznie procesem zarządzania swoim dobrostanem.

Longevity, sen i dopamine detox

Jeszcze doniedawna zdrowie kojarzyło się głównie z czymś, co posiadamy lub nie. Dziś coraz częściej mówimy o jego świadomym projektowaniu, a język, którym posługuje się młoda kadra medyczna, wyraźnie to odzwierciedla.

Zegarek nie tylko mierzy tętno czy inne parametry życiowe, ale także analizuje jakość snu i podpowiada, jak ją poprawić. Technologia wchodzi w najbardziej intymne obszary naszego funkcjonowania, a wraz z nią rośnie znaczenie regeneracji. Szybsze tempo życia sprawia, że sen przestaje być luksusem, a staje się fundamentem zdrowia. To właśnie stąd bierze się rosnąca popularność pojęcia, jakim jest snomedycyna - określającego podejście, w którym coraz więcej terapii za-



Obserwujemy prawdziwy boom na urządzenia i aplikacje, które na bieżąco monitorują nasze zdrowie

czyna się od poprawy jakości snu jako kluczowego elementu profilaktyki i leczenia.

Równolegle zmienia się nasze myślenie o zdrowiu. Rośnie popularność określeń, takich jak longevity, odzwierciedlających dążenie do długiego życia w dobrej kondycji. Na popularności zyskują także praktyki pokroju dopamine detox, polegające na ograniczeniu bodźców, np. poprzez odcięcie się od telefonu czy mediów społecznościowych, co pokazuje, że coraz świadomiej szukamy równowagi w przebudzonym świecie.

Trendy te wzmacnia popkultura - Ci, którzy widzieli dokument Don't Die: The Man Who Wants to Live Forever (2025) wiedzą, czym jest biohacking - to nie tylko niszowy język, ale również coraz powszechniejszy sposób mówienia o zdrowiu i kontroli nad procesem starzenia.

- Dostrzegam problem nadmiernie rosnącej ilości zadań, które wymagają użycia technologii - zarówno w kontekście zawodowym, rodzicielskim, relacyjnym czy osobistym. To napędza błędne koło bycia stale w kontakcie, w gotowości, w oczekiwaniu, w ciągłym niedoczasie i pośpiechu. Bodźców jest bardzo dużo, a presja, żeby odpowiedzieć na każdą wiadomość, ogromna. I chodzi nie tylko o informacje/powiadomienia/sprawy istotne z punktu widzenia osobistego czy zawodowego, ale te, które przy okazji przyciągają naszą uwagę. Wymieniając nasz czas na wyrzut dopaminy. Konieczna wydaje się asertywność i tzw. zdrowy egoizm. Dbanie o siebie. Dopamine detox to komfort, o który warto

powalczyć, a jestem przekonana, że warto pracować nad zdrowymi nawykami - komentuje dr hab. Maria Świątkiewicz-Mośny, prof. UJ.

W efekcie język nie tylko opisuje rzeczywistość, ale ją współtworzy. Pokazuje, że profilaktyka przestaje być dodatkiem, a staje się centralnym elementem dbania o siebie - rozumianym jako ciągły, świadomy proces zarządzania zdrowiem.

Pierwsza edycja plebiscytu pokazała, że język młodych medyków jest znakomitym zwierciadłem zmian zachodzących w ochronie zdrowia. W zgłoszonych hasłach wybrzmiewają technologia, dobrostan, cyfrowa codzienność oraz nowe spojrzenie na relację między lekarzem a pacjentem. To nie tylko ciekawostka językowa, ale ważna wskazówka, jak młode pokolenie rozumie współczesną medycynę. Dla nas jako organizatorów to również cenna perspektywa i dowód na to, że warto wsłuchiwać się w język młodego pokolenia medyków - mówi Justyna Kowalczyk, Dyrektorka Biura Marketingu i Sprzedaży Bezpośredniej ubezpieczyciela INTER Polska.

Ten nowy słownik, uchwycony w słowach zgłoszonych i wyróżnionych w plebiscyście na Medyczne Słowo Roku, pokazuje wyraźnie, że odpowiedzialność za zdrowie przenieśliśmy z gabinetu na „własne podwórko”. Zdrowie staje się projektem, który monitorujemy, analizujemy i optymalizujemy na co dzień. Stajemy się społeczeństwem, które nie tylko leczy, ale zarządza swoim dobrostanem.

Sam plebiscyt pozwala zajrzeć w język młodych adeptów nauk medycznych i pacjentów, a to właśnie w nim najlepiej widać, co naprawdę się zmienia. Bo te słowa nie tylko opisują rzeczywistość, ale też pokazują kierunek: jak dziś myślimy o zdrowiu, profilaktyce i roli technologii w codziennym życiu. To barometr zmian, który wychwytuje trendy, zanim na dobre zdomowią się w systemie.

O Plebiscyście na Medyczne Słowo Roku 2026

Tegoroczna edycja plebiscytu pokazała, że język medycyny się zmienia - jest on bardziej młodzieżowy i viralowy. Nie słyszymy go już tylko w gabinetach i salach wykładowych, ale też w mediach społecznościowych.

W głosowaniu na Medyczne Słowo Roku 2026 wzięło udział prawie 500 osób. Zgłoszenia napłynęły z ponad 11 uczelni medycznych w Polsce. Wśród uczestników byli studenci kierunku lekarskiego, ale także osoby związane z innymi kierunkami medycznymi, takich jak pielęgniarstwo, ratownictwo medyczne czy kierunek lekarsko-dentystyczny.

Słowa, które znalazły się w topowej 20, najczęściej wskazywanych haseł można podzielić na kilka wyraźnych grup tematycznych. Pierwsza to technologia i przyszłość medycyny: diagnozAI, teletriaż, metazdrowie. Druga to zdrowie jako styl życia: Ozempic face, jedzenie skincare, dopamine detox, longevity. W trzeciej kategorii są słowa związane z systemem opieki zdrowotnej: medstudent, kaskumby, sorodówka, nursygirl czy scrubsy.

● Biohacking - oddaje trend brania zdrowia we „własne ręce”. To już nie tylko medycyna naprawcza, ale optymalizacja organizmu (dieta, światło, sen) przy użyciu danych, co zmienia pacjenta w świadomego partnera lekarza. ● Snomedycyna - neologizm pokazuje rosnące znaczenie snu w procesie leczenia. Sen przestał być „luksusem” - dziś uznawany jest za fundament odporności, metabolizmu i zdrowia psychicznego, a coraz więcej terapii zaczyna się właśnie od jego poprawy.

● Teletriage - odnosi się do wstępnej oceny pacjenta na odległość. Dzięki temu osoby z pilnymi problemami szybciej trafiają do odpowiednich specjalistów, a system ochrony zdrowia działa sprawniej i bardziej efektywnie.

● Zdrowie cyfrowe - podkreśla, że medycyna coraz częściej „dzieje się” w smartfonie: od re-

jestracji, przez dostęp do wyników, po przypomnienia o lekach i konsultacje. To zmienia zarówno zachowania pacjentów, jak i funkcjonowanie całego systemu ochrony zdrowia.

● Ozempic face - popularność terapii GLP-1 zmienia nie tylko podejście do leczenia otyłości, ale też język mediów i pacjentów. „Ozempic face” stało się symbolem ubocznych efektów szybkiej utraty masy ciała i rosnącego wpływu trendów na medycynę.

● Longevity - wyraża rosnące przekonanie, że celem medycyny nie jest już tylko leczenie chorób, ale wydłużanie życia w zdrowiu i dobrej jakości. To podejście łączy styl życia, profilaktykę, suplementację i nowoczesne terapie, zmieniając zarówno rolę lekarza, jak i pacjenta - z reaktywnej na długofalową i świadomą.

● SORodówka - neologizm powstały z połączenia słów „SOR” i „porodówka”, który w ironiczny sposób komentuje zmiany organizacyjne w ochronie zdrowia.

● Nursygirl - określenie, które podkreśla rosnącą widoczność i znaczenie pielęgniarstwa w systemie ochrony zdrowia. To już nie tylko wsparcie dla lekarzy, ale często kluczowa rola w procesie leczenia - łącząca kompetencje medyczne z empatią i codziennym kontaktem z pacjentem.

● DiagnozAI - pojęcie łączące diagnozę i sztuczną inteligencję, które odzwierciedla kierunek rozwoju nowoczesnej medycyny. Algorytmy wspierają analizę badań, przyspieszają wykrywanie chorób i pomagają w podejmowaniu decyzji klinicznych, zmieniając sposób pracy lekarzy i zwiększając precyzję leczenia.

● Mikrobiom - zyskujące na popularności pojęcie współczesnej medycyny i profilaktyki zdrowotnej. Coraz częściej postrzegany jest jako fundament odporności, metabolizmu i samopoczucia, a jego równowaga - szczególnie w kontekście „gut health” - wpływa na podejście do diety, suplementacji i stylu życia.

W plebiscyście wygrało słowo „medstudent” określające społeczność studentów kierunków medycznych. Na podium znalazły się również takie słowa, jak SORodówka i farmakogenetyka.

Wśród zgłoszonych haseł widać coś więcej niż tylko ranking popularnych słów. Uczestnicy plebiscytu wybierali słowa, które pomagają im nazwać emocje oraz doświadczenia: dumę, stres, ambicję, zmęczenie, humor, dystans i potrzebę wspólnoty. Widać w tym język pokolenia, które chce mówić o medycynie po swojemu - mniej oficjalnie, bardziej bezpośrednio i często z przymrużeniem oka.

Tabletki z rogów, totemy i oszukiwanie chorych na raka. Historie pacjentów szokują



„Cudowne” terapie i ogromne pieniądze – tak wygląda biznes na chorych. Jak wynika z relacji naszych rozmówców, pseudomedycyna wciąż ma się dobrze. Teraz jej działalność ma ukrócić tzw. Lex szarlatan, nad którym pracują posłowie

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

Obietnice wyleczenia, „naturalne” preparaty i pseudoterapie za ogromne pieniądze – tak wygląda rzeczywistość, z którą mierzą się pacjenci onkologiczni.

Oferują terapie przedstawiane jako przełomowe, ukrywane przez tzw. big pharmę, budując wokół nich narrację spisku i wyjątkowości.

Przekonują, że mają dostęp do wiedzy, której „system” nie chce ujawnić, a pacjentom sprzedają iluzję ostatniej szansy – często za ogromne pieniądze i kosztem rezygnacji ze sprawdzonych metod leczenia.

Za tymi narracjami bardzo często idą konkretne usługi i produkty np. „cudowne” tabletki, seanse energetyczne, mieszanki ziół czy egzotyczne preparaty o rzekomym działaniu przeciwnowotworowym. Sprzedawcy odwołują się do „naturalnego pochodzenia”, by wzbudzić zaufanie i uwiarygodnić swoją ofertę.

– W czasie mojego leczenia onkologiczno-hematologicznego kontaktowało się ze mną wielu szarlatanów. Nie wiem, skąd mieli mój numer telefonu, ale regularnie przez 3 lata otrzymywałem telefony z propozycjami seansu energetycznego na odległość, nawet bezpłatnie. Pojawiały się też oferty zakupu

wątpliwego pochodzenia suplementów z grzybów czy totemów wstrzymujących żyły wodne w pokoju szpitalnym. Nieśmiertelna lewoskrętna witamina C w kroplówkach także pojawiała się w rozmowach. Grzecznie odmawiałem i na tym się kończyło, bo wówczas koncentrowałem się na pokonaniu choroby i zwyczajnie nie miałem siły z tym walczyć. Uważam jednak za obrzydliwy fakt, że żeruje się w ten sposób na ludziach, którzy chwycą się każdej możliwości, by poprawić swój stan zdrowia. Jedyny plus zastosowania czegoś takiego widzę w tym, że umysłowe nastawienie pacjenta wierzącego w te metody się poprawi. Głęboko wierzę, że pozytywne nastawienie psychiczne jest niesamowicie potrzebne do pokonania choroby w otworowej, ale można to osiągnąć inaczej niż przez metody i produkty od szarlatanów – ujawnia w rozmowie ze Stroną Zdrowia Kacper Derwisz, który w przeszłości leczył się z powodu chłoniaka Hodgkina.

Przypominamy, że posłowie pracują nad tak zwanym Lex szarlatan, czyli rozwiązaniami, które mają skuteczniej przeciwdziałać pseudomedycynej praktykom i wzmocnić kompetencje rzecznika praw pacjenta.

Projekt nowelizacji ustawy o prawach pacjenta oraz RPP był przedmiotem obrad podko-

misji nadzwyczajnej 17 czerwca, po tym jak 9 czerwca sejmowa Komisja Zdrowia przeprowadziła jego pierwsze czytanie.

Anna Małek, koordynatorka Klubu Pacjenta Fundacji OnkoCafe, opowiedziała nam o pacjentce, która podczas dużego wydarzenia, przypominającego konferencję lub targi, natknęła się na ofertę rzekomo

WARTO WIEDZIEĆ

„Lex szarlatan”

Określeniem tym nazywana jest ustawa o prawach pacjenta i rzeczniku praw pacjenta. Ma przeciwdziałać pseudomedycynej praktykom. Obecnie trwają prace nad jej nowelizacją. Sejmowa podkomisja specjalna pozytywnie zaopiniowała projekt zmian w ustawie, w trakcie posiedzenia zgłoszono jednak liczne poprawki. Wśród tych ważniejszych znalazły się propozycje doprecyzowania, czym właściwie jest praktyka pseudomedycy, a także wskazania, kogo szczególnie mają chronić nowe regulacje. Chodzi m.in. o osoby niepełnoletnie, pacjentów onkologicznych, osoby ciężko i nieuleczalnie chore oraz osoby zmagające się z zaburzeniami psychicznymi.

„leczniczych” preparatów. Wśród proponowanych środków znalazły się m.in. tabletki wytwarzane z rogów zwierząt kopytnych. Potencjalnych klientów przekonywano, że produkt leczy raka.

Jak podkreśla Małek, skuteczność szarlatanów często nie wynika z wiedzy, lecz z czegoś znacznie prostszego – z tego, ile czasu poświęcają pacjentowi.

Podczas gdy lekarze działają w realiach przeciążonego systemu, alternatywni „terapeuci” oferują wielogodzinne spotkania i pełne skupienie na chorym. To właśnie te rozmowy, poczucie bycia wysłuchanym i zauważonym budują zaufanie.

– Pacjent idzie, płaci kilkaset złotych, ale dostaje czas, którego często brakuje w systemowej opiece zdrowotnej – przyznaje nasza rozmówczyni.

Jej zdaniem o podatności pacjentów decydują przede wszystkim strach, potrzeba nadziei i presja otoczenia.

W takich warunkach chorzy są gotowi sięgać po niemal każde rozwiązanie, które daje choćby cień szansy na poprawę.

– Zdrowie i życie to wartości najcenniejsze, dlatego tak łatwo skierować kogoś na określony ścieżkę leczenia, nawet jeśli nie ma ona żadnego potwierdzenia naukowego – dodaje Anna Małek.

Fala upałów zagraża życiu seniorów. Lekarz radzi, jak rozpoznać objawy przegrzania

Monika Górska
redakcja@stronazdrowia.pl

Bardzo wysokie temperatury nie wpływają korzystnie na zdrowie zwłaszcza osób starszych. Upał może być groźny dla seniorów, ich zdrowia, a nawet życia.

Gdy nadchodzą upały, większość z nas automatycznie szuka ochłody. Jednak dla osób starszych to nie tylko dyskomfort, ale też zagrożenie życia. Rosnące temperatury, przekraczające 30 stopni Celsjusza, prowadzą do znaczącego wzrostu liczby pacjentów z objawami odwodnienia, trafiających na Szpitalny Oddział Ratunkowy.

– Upały sprzyjają różnorodnym zaburzeniom, które pojawiają się głównie u starszych ludzi. Nasze zaniepokojenie powinny wzbudzić zaburzenia świadomości i równowagi czy omdlenia – powiedziała PAP dr Izabela Chanek, lekarka kierująca SOR-em Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego im. św. Barbary w Sosnowcu.

Dr Chanek zwraca uwagę, że choć najczęstszą przyczyną tych groźnych objawów jest po prostu niedobór płynów, to dla osób starszych wypicie zalecanych 1,5-2 litrów wody dziennie może być prawdziwym wyzwaniem.

– Proponuję proste metody, które mogą pomóc w regularnym nawadnianiu organizmu, np. ustawianie kilku szklanek wody w widocznych miejscach w domu, co przypomina o konieczności picia – radzi lekarka.

Przestrzega również, że kawa czy herbata, mimo że są płynne, nie zastąpią wody i nie zniwelują ryzyka odwodnienia. – To woda jest kluczowa – dodaje.

Ekspertka apeluje o przestrzeganie podstawowych zasad bezpieczeństwa podczas upałów, zwłaszcza dla osób starszych i przewlekle chorych: ● przebywaj w chłodnych pomieszczeniach, korzystaj z wentylatorów lub klimatyzacji; ● unikaj wysiłku fizycznego w najgorętszych godzinach; ● zrezygnuj z wychodzenia z domu w godzinach największego nasłonecznienia.

Upały zagrażają szczególnie seniorom chorującym na demencję, w tym chorobę Alzheimera. Jak alarmuje dr Jane Pritchard, pielęgniarka w The Good Care Group, blisko milion osób w Wielkiej Brytanii (czyli co jedenasta osoba powyżej 65. roku życia) żyjących z demencją może nie odczuwać gorąca w typowy sposób. To sprawia, że są szczególnie narażeni na udar cieplny i odwodnienie.

– Osoba chorująca na demencję może nie zdawać sobie sprawy, że się przegrzewa lub odczuwa pragnienie. Może nadal nosić grube ubrania, opierać się picia wody lub przebywać w bezpośrednim świetle słonecznym, wszystko to bez zrozumienia zagrożenia – powiedziała specjalistka z ponad 20-letnim doświadczeniem.

Demencja to postępujące schorzenie mózgu, które stopniowo upośledza jego funkcje. Chociaż medycyna nie znalazła jeszcze na nią lekarstwa, istnieją terapie łagodzące objawy. Niestety, w czasie upałów te objawy mogą się nasilać, a zdolność do regulacji temperatury ciała i odczuwania pragnienia jest często zaburzona.

– Osoby z demencją mogą nie powiedzieć „Jest mi gorąco”, ale ich mowa ciała często zdradzi ten dyskomfort. To kluczowa informacja dla opiekunów i bliskich, którzy muszą być szczególnie czujni – podkreśla dr Pritchard.

Rozpoznanie przegrzania u osoby z demencją wymaga uwagi na subtelne sygnały. Dr Pritchard wymienia następujące objawy, na które należy zwrócić uwagę: ● zaczerwieniona skóra; ● pobudzenie lub nadmierna senność; ● niechęć do jedzenia; ● wilgotna skóra (potliwość).

Nawet jeśli osoba zapewnią, że wszystko jest w porządku, działaj prewencyjnie. Włącz wentylatory lub klimatyzację, zmniejsz bezpośrednie światło słoneczne za pomocą zasłon lub rolet. Pamiętaj, aby kontrolować termostaty – osoby z demencją mogą przypadkowo wyłączyć urządzenia chłodzące.

Osoby z demencją często zapominają o picia wody, co w upały jest niezwykle niebezpieczne. – Nie czekaj, aż zgłoszą pragnienie, bo często tego nie robią – radzi dr Pritchard.

Zachęcaj do picia regularnie, podawaj głównie chłodną wodę, rozcięzione soki, napoje z elektrolitami, lody i owoce.

Działaj z wyprzedzeniem i używaj łagodnego języka. Zamiast pytać: „Czy jesteś spragniony?”, spróbuj: „Wypijmy coś chłodnego” lub „Czas trochę odpocząć w chłodnym pomieszczeniu”.

Stosuj też proste sposoby na schłodzenie organizmu, takie jak zimne kompresy na szyję lub nadgarstki czy prze-mywanie chłodną, lekko zwilżoną gąbką. Mogą one przynieść ulgę, nawet gdy osoba nie jest w stanie poprosić o pomoc.

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

ALERGIA NA CZEREŚNIE

Czy można nagle dostać alergii na owoce?

O swoich doświadczeniach w tej kwestii opowiada dziennikarka Anna Rokicka-Żuk: - Jestem alergikiem, ale zawsze reagowałam nadwrażliwie tylko na truskawki - rozumiem, to w końcu najbardziej uczulający owoc sezonowy. Nie miałam pojęcia o marszu alergicznym, ani tym bardziej o powiązaniu między niektórymi pokarmami i pyłkami. W ciągu następnych lat przekonałam się, że jeśli nie mija z wiekiem, zmienia postać i się rozszerza. To właśnie marsz alergiczny, gdy po alergii pokarmowej może ujawnić się ta wziewna, na pyłki roślin. Tak właśnie było u mnie. Choć „wyrosłam” ze skazy białkowej, w moim przypadku uczulenia na mleko i jaja, z biegiem czasu zaczęłam mieć dziwne reakcje

na owoce. Dopiero później dowiedziałam się, że mam uczulenie na pyłki, a reakcję wywołuje podobna budowa chemiczna alergenów, a dokładniej - ich związków białkowych. Ten rodzaj uczulenia jest znany jako alergja krzyżowa. W przypadku czereśni występowanie objawów alergii najczęściej wiąże się z nadwrażliwością na pyłki brzozy, traw oraz ambrozji. Gdy układ odpornościowy nie odróżnia alergenów, uznaje je za równie niebezpieczne i zwalcza za pomocą reakcji zapalnej. To wywołuje szereg objawów, najczęściej tzw. zespół miejscowej anafilaksji jamy ustnej (ang. oral allergy syndrome, OAS), zwany także zespołem Amlot-Lessofo. Objawy tego zespołu nie tworzą zwykle szczególnie dramatycznej listy, ale słowa nie są w stanie oddać tego, co można czuć przy napadzie. Ja się dowiedziałam. Od tej pory

wystrzegam się czereśni i sytuacji nigdy więcej się nie powtórzyła. Jeżeli też masz niepokojące objawy po zjedzeniu jednej do kilku czereśni, odstaw je na dobre.

Jakie są objawy uczulenia?

Objawy uczulenia na czereśnie są zwykle łagodne i dotyczą jamy ustnej i twarzy. Pojawiają się po zjedzeniu surowego produktu, ale nie w przypadku owoców poddanych obróbce termicznej, a często nawet tylko obranych. W Północnej i Środkowej Europie nadwrażliwość na czereśnie dotyczy 3 procent osób. Wśród dolegliwości odczuwanych przy zespole alergii jamy ustnej, wymienia się następujące objawy:

- swędzenie i mrowienie języka i podniebienia,
- opuchlizna i odrętwienie ust,
- drapanie w gardle i przełyku,

- kichanie i zatłokany nos, obrzęk krtani. A jak to było w moim przypadku? Niestety, nie zatrzymałam się po pierwszej ani po trzeciej czereśni, gdy czułam już lekkie mrowienie ust i języka. Zjadłam garść albo dwie, gdy oprócz obrzęku w ustach i gardle pojawił się potworny ból przełyku. Miał takie nasilenie, że wręcz mnie zatkało. Nie byłam w stanie napić się nawet łyka wody. Tak siedziałam przez pół godziny, dopóki ból nie zaczął przechodzić. Miałam też usta jak balony i swędzące, podrażnione



dziąsła, a na języku powstały czerwone, jakby wyżarte plamy. Miałam szczęście, że nie wystąpiły inne dolegliwości, jak np. utrudniający oddychanie obrzęk krtani. Jak wynika ze statystyk, u ok. 9 proc. osób z zespołem alergii jamy ustnej może dojść do rozwoju dotkliwych objawów, które wymagają pomocy medycznej. Jest ona konieczna w sytuacji, gdy reakcja alergiczna rozszerza się poza rejon ust i gardła. W rzadkich przypadkach po zjedzeniu czereśni może wystąpić reakcja anafilaktyczna, gdy konieczna jest szybka reakcja w celu ratowania życia alergika. Wiem też, że nie był to inny, niekryzysowy rodzaj alergii na czereśnie, bo nie miałam objawów gastrycznych. W przeciwnym razie pojawiłyby się ból żołądka, skurcze i wymioty.

Jakie owoce są alergenami przy uczuleniu na czereśnie?

Czereśnie nie są jedynymi owocami, które mogą wchodzić w reakcje krzyżowe z pyłkami. Co więcej, alergja na czereśnie wywołana nadwrażliwością na dany rodzaj pyłków może wiązać się z uczuleniem na inne owoce i produkty spożywcze. Najczęściej współwystępują uczulenie na czereśnie oraz na:

- jabłka, ● gruszki, ● morele i inne owoce pestkowe, ● migdały, ● orzechy laskowe, ● orzechy włoskie, ● marchew, ● seler, ● kiwi.

Należy pamiętać, że można być też uczulonym bezpośrednio na związki zawarte w czereśniach, a także reagować nadwrażliwością na pestycydy i inne środki stosowane w uprawie owoców.

Czy izotoniki są zdrowe? Te tak

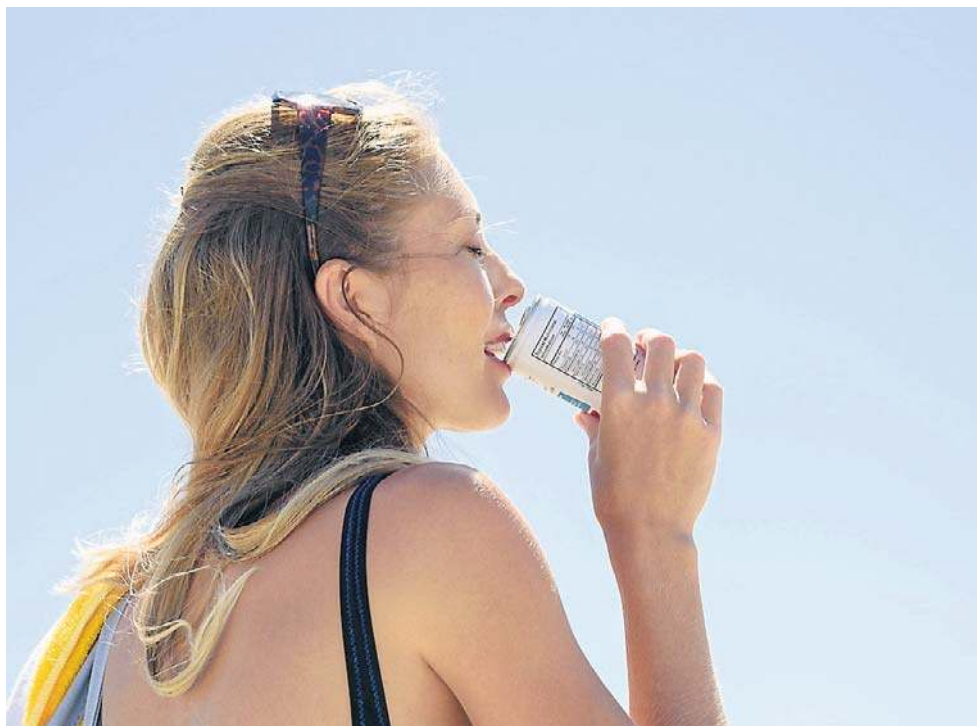
Ingrid Hintz-Nowosad
ingrid.hintz@polskapress.pl

Gdy żar leje się z nieba, a z ciebie płyną siódme poty, nie dopuść do odwodnienia. Pomogą w tym napoje izotoniczne, lecz niekoniecznie kolorowe mieszanki dla sportowców.

Według badania przeprowadzonego na szkockim Uniwersytecie St. Andrews, woda nie jest najbardziej nawadniającym napojem. W badaniu wzięło udział prawie 90 dorosłych zdrowych i odpowiednio nawodnionych osób.

Napój izotoniczny ma za założenia wspierać zdrowie, uzupełniając stracone płyny i sole mineralne zaliczane do elektrolitów. Działa tak dzięki ich odpowiedniemu stężeniu oraz poziomowi cukrów, które przyspieszają wchłanianie pozostałych elementów w jelicie. W sklepach nie brak takich gotowych produktów. Wiele osób odstrasza jednak ich nienaturalne kolory i długa lista składników - a tych nie można zaliczyć do zdrowych.

Aby uniknąć sztucznych barwników, słodzików, aromatów, substancji zagęszczających i dodanych cukrów, warto postawić na opcje naturalne. Tych jednak jest na lekarstwo. Można też przygotować napój izotoniczny w domu - co jednak, gdy nie mamy na to czasu i warunków? Wtedy można sięgnąć po zdrowe napoje owocowe, które naturalnie mają odpowiednie związki.



W czasie upałów czy intensywnych ćwiczeń warto sięgnąć po izotoniki, ale niekoniecznie gotowe produkty dla sportowców. Izotoniki znajdziesz wśród naturalnych napojów bez sztucznych dodatków. Izotonik możesz też zrobić samodzielnie w domu

Izotonik powinien mieć taki skład, który pod względem właściwości (tzw. osmolalności) ma być podobny do tego we krwi. Wtedy nawadnia najszybciej i najlepiej, a przecież o to chodzi nam podczas i po aktywności fizycznej czy przebywania w upale.

Podstawowy skład izotoniku jest zdefiniowany następująco:

- cukry proste - zawartość powinna wynosić 4-6 g na 100 ml napoju, a maksymalnym pułapem jest 8 g,

- sód - pierwiastka pochodzącego głównie z soli powinno być powyżej 45 mg, a najlepiej 100-120 mg na 100 ml, choć w napojach komercyjnych to nawet 200 mg.

Właściwe proporcje są niezwykle ważne, bo nadmierny poziom sodu utrudnia nawodnienie organizmu - powoduje bowiem zatrzymywanie wody w organizmie, zmniejsza ilość płynów filtrowanych przez nerki, podnosi ciśnienie krwi, może zaburzać pracę mózgu. Z kolei zbyt duża zawartość cukrów spowalnia przyswajanie wody i elektro-

litów, może powodować dyskomfort jelitowy i spadki energii, bardziej sprzyja też przybieraniu na wadze.

Najzdrowszy izotonik to ten złożony z naturalnych składników, czyli pochodzących z produktów roślinnych. Powinny być jak najmniej przetworzone, bo wtedy oprócz cukrów zapewniają całą gamę nie tylko związków mineralnych, ale też witamin i przeciwutleniaczy.

Wymagane ilości składników mają dość szeroki zakres, dzięki czemu odpowiednio opcje

można znaleźć wśród wielu napojów. Wiele z nich zapewnia też potas, który po sodzie i chlorze (składniki soli) jest kolejnym najważniejszym elektrolitem.

Należą do nich między innymi:

- woda kokosowa - zawiera zwykle 2,5-6,5 g cukrów, 105 mg sodu i 250 mg potasu w 100 ml,
- napój aloesowy - warto wybrać rodzaj zawierający ok. 4,5 g cukrów, jednak poziom 20 mg sodu może być nieco za niski;
- mleko chude i tłuste - w mleku 0,5-2 proc. tłuszczu jest ok. 5 g cukrów i 100 mg sodu;
- sok pomidorowy - tu sprawdzi się tylko ten bez soli, zawierający naturalnie ok. 10 mg sodu, ale przy tym ok. 200 g potasu i 3,6 g cukrów. Choć to nie idealne proporcje, na wchłanianie wody wpływają też inne składniki z pomidora;
- gotowa lemoniada - napój zawierający ok. 8 g cukrów w 100 ml wciąż mieści się w normie, jednak zawartość sodu na poziomie 2 g to nieco za mało. Aby uzyskać lepszy izotonik, warto dodać jak najmniejszą szczyptę soli (zapewnia ok. 40 mg sodu);
- sok pomarańczowy - 8 g cukrów, ale tylko 1 mg sodu i 200 mg potasu, tu też warto dodać szczyptę soli.

Choć szczypta soli definiowana jest jako 1/8 łyżeczki, chodzi tak naprawdę o minimalną ilość, którą można nabrać zwykłym trzema palcami. Na rynku jest także wiele innych soków i napojów z naturalnych składników, a zawartość cukrów i sodu jest obowiązkowo podawana na etykietach. Warto przyj-

rzeć się w sklepie różnym produktom i znaleźć więcej rodzajów.

Naturalny izotonik można przyrządzić też samodzielnie z niskosodowej wody mineralnej, źródlanej albo filtrowanej, dodając do niej sok z cytryny do smaku. Na 100 ml wody potrzebujesz szczypty soli (40 mg sodu) i ok. 1 łyżeczki cukru (5 g cukrów) albo miodu (4 g cukrów).

Natomiast na 1 litr wody dodaj 1/2 łyżeczki soli i 2-3 łyżki cukru lub miodu.

WARTO WIEDZIEĆ

Mleko lepsze od wody

Według badania przeprowadzonego na szkockim Uniwersytecie St. Andrews, woda nie jest najbardziej nawadniającym napojem. Wykazało ono, że elektrolity - takie jak sód i potas - przyczyniają się do lepszego nawodnienia. Wynik badania zaszkakuje, ponieważ okazało się, że bardziej niż woda organizm nawadnia mleko. Dotyczyło to zarówno mleka odtłuszczonego, jak i pełnego. Jest to spowodowane tym, że zawiera cukier (laktoza), białko i tłuszcz, co pomaga spowolnić usuwanie płynów z żołądka i utrzymać nawodnienie przez dłuższy czas. Dodatkowo zawarty w nim sód zatrzymuje wodę w organizmie.

Ostatnie ziemskie chwile Elvisa Presleya

26 czerwca 1977 roku. Król rock and rolla po raz ostatni wystąpił publicznie. Mimo że schorowany i otyły, dał świetny koncert w Indianapolis dla blisko 20 tysięcy fanów

Mariusz Grabowski

Lmarł niebawem - 16 sierpnia 1977 r. w Memphis, w Graceland, w wieku 42 lat. W tym samym dniu, w którym miał rozpocząć nową trasę koncertową po wschodniej części Stanów. Co działo się w ciągu tego czasu?

Dwa miliardy płyt

Dziennikarz Andrew E. Stoner tak, na łamach „Wicked Indianapolis”, opisywał wydarzenia towarzyszące występowi Presleya w hali Market Square Arena: „Koncert w Indianapolis był pięćdziesiątym szóstym i ostatnim koncertem, który Elvis zaplanował w 1977 roku. Wyczerpujący harmonogram tras koncertowych i miesięczne występy w Las Vegas dały się we znaki Elvisowi... Trasa koncertowa była kiedyś kołem ratunkowym dla tonącej kariery śpiewaka, teraz stała się wyczerpującym obowiązkiem”.

Stoner dodawał: „Za kulisami przed jego występem w MSA przedstawiciele RCA wręczyli Elvisowi tabliczkę upamiętniającą dwumiliardową płytę Presleya wybitą przez Indianapolis, chociaż nie wszystkie recenzje były pozytywne. Elvis dał jeden ze swoich najlepszych występów w ostatnich miesiącach. Niestety, nikt nie wiedział, że będzie to ostatnie”.

Ostatni występ

O ówczesnej kondycji Presleya Stoner ledwie napomyka. Wiemy, że muzyk był już bardzo otyły, ważył prawie 150 kilo, miał kłopoty z chodzeniem i nafaszerowany był lekami przeciwbólowymi. Od dłuższego czasu zmagał się z ciężką depresją, chroniczną bezsennością oraz stanami lękowymi.

Kilka miesięcy przed ostatnim koncertem jego stan zdrowia zaczął się nagle pogarszać. Jak twierdziła była żona gwiazdora Priscilla Presley, lekarze wręcz zabronili mu wychodzenia na scenę i występów dla publiczności. „Czasami nie udało mu się zaśpiewać piosenki do końca...” - wspominała Priscilla.

Od naocznego świadka koncertu - Dana Carpentera z „The Indianapolis Star” - wiemy, że fani czekali całą noc, w mroźną

pogodę, „na możliwość zobaczenia człowieka, który przez 24 lata był gwiazdą w branży, której przedstawiciele rzadko utrzymują się na rynku dłużej niż muszki owocówki”.

„Wyglądał lepiej...”

Zachowało się wiele świadectw uczestników tamtego koncertu. Wszystkie są zgodne: Elvis, mimo widocznego złego stanu zdrowia, dał z siebie wszystko. Ubrany w charakterystyczny biały kombinizon z motywami meksykańskimi zaśpiewał utwory ze wszystkich etapów swojej kariery: od najwcześniejszych hitów z lat 50., przez piosenki wydane w czasie, gdy skupiał się bardziej na swojej karierze filmowej, aż po późniejsze numery, wydane po pamiętnym powrocie do koncertowania w 1968 r.

Na początek zabrzmiał utwór „See See Rider”, następnie „Amen” i cover kultowego utworu Raya Charlesa „I’ve Got a Woman”. Ostatnią piosenką, jaką Elvis zaprezentował przed publicznością, była legendarna „Can’t Help Falling in Love”.

Niektórzy z fanów nie chcieli zauważyć, że ich idol ma kłopoty zdrowotne. Michelle Klein, która była wcześniej na 50 koncertach Presleya - m.in. w Michigan, Ohio, Indianie i innych miejscach - wspominała wręcz: „Nie zmienił się ani trochę. Wyglądał lepiej niż kiedykolwiek. Jak mówią, nie starzał się, a stawał się lepszy”.

Presley jest chory?

Trzy tygodnie przed koncertem, 6 czerwca 1977 r., został wydany „Way Down” - ostatni singiel w życiu Presleya. W tym miesiącu stacja CBS nagrała też dwa koncerty do specjalnego programu telewizyjnego „Elvis in Concert”, który miał być wyemitowany w październiku.

Na pierwszym, nakręconym w Omaha w dniu 19 czerwca, głos Presleya - jak pisze Peter Guralnick, jego biograf - „jest prawie nie do poznania, jest to mały, dziecięcy instrument, na którym on więcej mówi niż śpiewa. W innych szuka niepewnie melodii i jest praktycznie niezdolny do ich wyrażenia”.



W Indianapolis Elvis Presley dał jeden ze swoich najlepszych występów w ostatnich miesiącach życia

Dwa dni później w Rapid City w Południowej Dakocie „wyglądał zdrowiej, wydawało się, że stracił trochę na wadze i brzmiał lepiej”, chociaż pod koniec występu jego twarz była „otoczona hełmem niebiesko-czarnych włosów, z których pot spływa po białych, opuchniętych policzkach”.

Wciąż mówił o śmierci

Czas między 26 czerwca a fatalnym 16 sierpnia 1977 r. był dla króla rock and rolla męczarnią. Z jednej strony podany został ostremu reżimowi lekarzy, z drugiej jego agenci nalegali na dalsze koncerty. Ale nawet oni zdawali sobie sprawę, że Presley nie wytrzyma kolejnego tournée.

Zamknięty w Graceland nie mógł spać, wszczynał awantury, dostawał nagłych ataków hysterii. Ostatnia naręczona Presleya, modelka i aktorka Ginger Alden (zaręczyli się w styczniu 1977 r.), wspominała, że gdy zamiast ulubionych kanapek z masłem orzechowym, pokrojonymi bananami i chrupiącym bekonem król dostawał górę leków, zwykle rzucał nią w pielęgniarki.

Na przełomie czerwca i lipca Presley przestał chodzić. Nawet nie dlatego, że nogi odmówiły mu posłuszeństwa, po prostu nie chciał. „Był zrezygnowany, wciąż mówił o śmierci” - wspominała Ginger. Gapił się też w telewizor. Godzinami potrafił oglądać

ulubione skecze Monty Pythona lub swoje koncerty, a tylko w latach 1969-1977 zagrał ich łącznie 1094.

Martwy w łazience

Rano 16 sierpnia Presley grzecznie zjadł dietetyczne śniadanie i udał się na spacer. Czuł się na tyle dobrze, że konferował z agentami szczegóły trasy koncertowej. Ustalono, że wieczorem poleci do Portland na pierwszy występ. Cieszył się, że album „Moody Blue”, który miał premierę w lipcu, sprzedaje się wyjątkowo dobrze - singiel z płyty, wydany na początku 1977 roku, stał się setnym przebojem w karierze Presleya notowanym na liście tzw. Hot 100.

Wydawało się, że powoli wraca do równowagi, zwłaszcza że dzień wcześniej, 15 sierpnia, czuł się dobrze, a nawet żartował. Wieczorem godził się nawet, żeby zawieziono go do dentysty (w drodze powrotnej został sfotografowany pod Graceland i jest to ostatnie zdjęcie, które przedstawia Presleya żywego). Nocą rozegrał partię racquetballa (rodzaj uproszczonego squasha) z kuzynem Billym Smithem, jego żoną oraz z Ginger Alden. Po ostatnim secie zjadł cztery gałki lodów oraz sześć ciasteczek z kawałkami czekolady.

Jednak 16 sierpnia ok. godz. 14.10 Alden znalazła go nieprzytomnego w łazience. Nie powiodły się próby przywrócenia artysty do życia. Karetka z Presleyem o godz. 15 dotarła do Baptist Memories Hospital, gdzie o godz. 15.30 została potwierdzona jego śmierć. Jako oficjalną przyczynę podano zatrzymanie akcji serca.

Ciągle na prochach

Podczas gdy trwała sekcja zwłok muzyka, lekarz sądowy z Memphis, Jerry Francisco, ogłosił, że „narkotyki nie odegrały żadnej roli w śmierci Presleya”. Jednak Peter Guralnick potwierdza rzecz oczywistą dla każdego, że „zażywanie narkotyków było w dużym stopniu powiązane” z jego śmiercią. Raporty laboratoryjne złożone dwa miesiące później zdecydowanie sugerowały, że główną przyczyną śmierci Elvisa była polipragmazja, czyli przyjmowanie co najmniej pięciu leków jednocześnie. W analizie stwierdzono „czarnaście narkotyków w organizmie Elvisa, dziesięć w znacznych ilościach”.

Jeden z lekarzy Presleya, George Nichopoulos, tylko w ciągu pierwszych ośmiu miesięcy 1977 r. przepisał mu ponad 10 tysięcy dawek środków uspokajających, amfetaminy i innych narkotyków. „Wszystko - jak się tłumaczył - dla zdrowia gwiazdora”.

Jak rodzą się legendy

Śmierć Presleya stała się wydarzeniem ogólnokrajowym. Przed Graceland koczowały tysiące ludzi, a ówczesny prezydent USA Jimmy Carter wydał oświadczenie, w którym przyznał Presleyowi zasługę „trwałej zmiany oblicza amerykańskiej kultury popularnej”.

Pogrzeb Elvisa Presleya odbył się niemal błyskawicznie, bo już 18 sierpnia 1977 r., w jego posiadłości Graceland. Obecny było blisko 100 tysięcy ludzi i nie obyło się bez incydentów - jeden z samochodów wjechał w grupę fanów, zabijając dwie młode kobiety i ciężko raniąc trzecią.

Wypadki na pogrzebie dopisano do niekończącej się listy spiskowych teorii związanych ze śmiercią króla. Dla wielu fanów Elvis wciąż żyje w Meksyku, a jak nie on, to jego awatar. Ukrywa się, bowiem posiada sekretne informacje na temat mrocznych wydarzeń ze szczytów władzy USA, m.in. na temat śmierci Johna F. Kennedy’ego.

Kto mógł to zrobić?

Jako że wyniki autopsji Presleya zostaną odtajnione dopiero w 2027 r., teorie spiskowe krążą również wśród medyków. W 1994 r. koroner Joseph Davis zakwestionował, jakoby przyczyną śmierci piosenkarza był atak serca bądź przedawkowanie leków. „Pozycja ciała wskazywała, że Elvis Presley chciał usiąść na toalecie, gdy nastąpił atak. Runął do przodu na dywan i był martwy, zanim uderzył o podłogę” - napisał, nie wykluczając „udziału osób trzecich”.

Kto mógłby przyczynić się do śmierci króla? Lista jego wrogów jest dość rozległa - począwszy od lekarzy, członków rodziny, pracowników, których Elvis wyrzucił z pracy, skończywszy na ochroniarzach. Jedno z czołowych miejsc na tej liście zajmuje Ginger Alden. Jej motywem miałyby być zemsta (po śmierci narzeczonego nie dostała ani centa). Ginger ma dziś 70 lat, rozpoznawalność ex wybranki legendy i niezłe dochody z corocznych wspominek o wydarzeniach sprzed lat. Wszystko się zgadza...

Przez ostatnie lata tyle przeszłam, że starczyłoby do siedemdziesiątki

Magda Mołek w „Elle” Fot. Sylwia Dąbrowa



Z ŻYCIA GWIAZD

Monika Brodka ma zaokrąglony brzusek
Piosenkarka pochwaliła się na Instagramie efektami nowej sesji zdjęciowej dla serwisu Newonce. Na kadrach widać, że ma zaokrąglony brzusek. Sama zainteresowana nie zdecydowała się wprost odnieść do sprawy w opisie. „Drugie dziecko w drodze. Gratulacje i dużo zdrowia” – fani pospieszili jednak z życzeniami.

Małgorzata Rozenek-Majdan imprezuje z milionerami
Celebrytka spakowała manatki, zabrała najmłodszego syna i wyjechała na wakacje. Od razu pochwaliła się imprezową fotką, na której udo-kumentowała, że wybrała się na miasto z wizażystką Magdaleną Pieczonką i jej wybrankiem serca, a także z milionerem Pawłem Marchewką i jego żoną Aleksandrą.

Anna Lewandowska odpoczywa w luksusach
W najnowszych wpisach w mediach społecznościowych celebrytka obwieściła, że wybrała się wraz z mężem i dziećmi na turecką rivię. Rodzina Lewandowskich zatrzymała się w pięciogwiazdkowym centrum wypoczynkowym Regnum Carya. Goście hotelowi mogą tam korzystać z dostępnego na terenie obiektu pola golfowego. W ofercie dostępnych jest też osiem basenów, korty tenisowe i boiska. Koszt pobytu czteroosobowej rodziny to 12 tys. zł za jeden nocleg. (GZL) Fot. Adam Jankowski



W TELEWIZJI



Pole rażenia TV Puls, 20:00
Pittsburgh, 1991 r. Mieszkańców miasta paraliżuje strach przed mordercą atakującym młode kobiety. Tom Hardy jest jednym z policjantów zajmujących się tą sprawą. Razem z ojcem Vincentem, kuzynem Detillo i wujem pracują w wydziale zabójstw. Vincent ginie.

Święty Stopklatka, 20:00
Simon Templar (Val Kilmer), błyskotliwy włamywacz, podejmuje się zlecenia od rosyjskiego miliardera Iwana Tretiaka, który marzy o zdobyciu władzy w Rosji. Zadaniem Simona jest kradzież wyników badań.

Grawitacja TVN Fabula, 20:00
Ryan Stone (Sandra Bullock) i Matt Kowalski (George Clooney) wyruszają z misją naprawy teleskopu Hubble'a. Gdy prom kosmiczny zostaje zniszczony przez szczątki starego rosyjskiego satelity, prawie wszyscy członkowie załogi giną.

Seks chrześzczący chityną Planete+ HD, 23:10
Seks grupowy, kanibalizm po stosunku i zbliżenia trwające kilkadziesiąt godzin. Z ludzkiego punktu widzenia zachowania seksualne owadów są sprzeczne z logiką. A jednak są efektem ewolucji i przystosowania tych zwierząt do życia na Ziemi.

KRZYŻÓWKA NR 99

Poziomo:
1) pieśń pochwalna, rodzaj ody,
5) budynek zgromadzenia zakonnego,
9) rosyjska zupa rybna,
10) Max, jeden z bohaterów „Ziemi obiecanej”,
12) odkryty wagon kolejowy,
14) głośne odgłosy, zamęt lub poruszenie,
15) obsługuje gości w restauracji,
16) złośliwe szyderstwa, drwiny,
17) kształt podobny do elipsy,
18) rudy nalot na blasze,
19) skrzynia służąca do prowadzenia prac pod wodą,
22) czterech pancerni w „Rudym”,
23) węgierska potrawa, rodzaj ragu z warzywnego,
28) opowiadka z dowcipną puentą,
29) serial telewizyjny emitowany w TVN,
30) wyspa-więzienie Napoleona,
31) z milionami na koncie,
34) czwarta część całosci,
38) marynarz od mycia pokładu,
39) Piechniczek lub Słonimski,
40) ptak średniej wielkości z rodziny krakowatych,
41) ... przedni, zys,
42) książkowe określenie sklepienia nieba.

Pionowo:
1) pałac polskiego szlachcica,
2) naczynie przydatne w podróżach,
3) balowa suknia dworska,
4) nie przykład się do pracy, obibok,
5) Maria, XIX-wieczna pianistka i mecenaska sztuki,



6) film sensacyjny z rolą Bruce'a Willisa,
7) popularna gra w karty,
8) podejmowane przez śmiałką,
11) akt prawny w carskiej Rosji,
13) wojskowy obóz tatarski,
20) grecka muza poezji miłosnej,
21) pszenica o kłującym kłosie,
24) wykonuje piosenkę „Miłość jak wino”,

25) zagarnięcie części ościen-nego państwa,
26) gęste zarośla w Afryce,
27) barwa sierści konia,
31) ozdoba świątecznego drzewka,
32) pracownik nadleśnictwa,
33) laska w ekwipunku tatarnika,
35) rodzaj sieci rybackiej,
36) przeciwieństwo altruizmu,
37) ostry dodatek do mięsa.

ROZWIĄZANIE NR 98

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

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Odważny krok przyniesie korzyść. Horoskop dzienny to wskazówka, by zaufać intuicji i nie odkładać ważnych decyzji na później.
Ryby (19.02 - 20.03)
Spokój i cierpliwość pozwolą rozwiązać trudną sprawę. Horoskop na dziś mówi, że wieczór będzie sprzyjać odpoczynkowi i rozmowom.
Baran (21.03 - 19.04)
Nowe wiadomości otworzą ciekawe możliwości. Horoskop dzienny na środę radzi zachować otwarty umysł i działać z rozważą.

Byk (20.04 - 20.05)
Bliska osoba okaże wsparcie, którego potrzebujesz. Horoskop dzienny sugeruje również zadbać o własny komfort oraz równowagę.
Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Twoja pewność siebie przyciągnie uwagę. Horoskop na dziś podpowiada, by wykorzystać okazję i pokazać swoje mocne strony.
Rak (22.06 - 22.07)
Dobra organizacja ułatwi wykonanie obowiązków. Horoskop dzienny na środę wróży, że mały sukces poprawi Ci humor na cały dzień.

Lew (23.07 - 22.08)
Harmonia w relacjach przyniesie spokój. Horoskop dzienny mówi, że przed Tobą dobry moment na szczere rozmowy i porozumienia.
Panna (23.08 - 22.09)
Intuicja wskaże właściwy kierunek. Horoskop na dziś stanowczo podpowiada, by nie ignorować drobnych sygnałów i zachować cierpliwość.
Waga (23.09 - 22.10)
Energia zachęci Cię do działania. Horoskop dzienny na środę wróży, że warto spróbować czegoś nowego i wyjść poza rutynę dnia.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Wytrwałość przyniesie oczekiwane efekty. Horoskop dzienny podpowiada, by nie zniechęcać się chwilowymi przeszkodami po drodze.
Strzelec (22.11 - 21.12)
Kreatywność pomoże znaleźć nietypowe rozwiązanie. Horoskop na dziś podpowiada, by podzielić się pomysłami z zaufaną osobą.
Koziorożec (22.12 - 19.01)
Emocje staną się Twoją siłą. Horoskop dzienny na środę radzi znaleźć chwilę na refleksję – dzięki temu łatwiej podejmiesz dobrą decyzję.

Sensacje na mundialu, Niemcy i Holendrzy wracają do domu

Jakub Jabłoński
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Reprezentacje Niemiec i Holandii w nocy z poniedziałku na wtorek przegrały swoje mecze - odpowiednio z Paragwajem i Marokiem - po rzutach karnych.

To była iście sensacyjna noc. O mały włos również Brazylijczycy zakończyliby swój udział w mistrzostwach świata już na etapie 1/16 finału. Po pierwszej połowie przegrywali z Japonią 0:1, a prowadzenie dzielnym Samurajom dał w 29. minucie Kaishu Sano. Na drugą połowę Canarinhos wyszli jednak odmienieni.

Pomogły w tym znakomite korekty doświadczonych szkoleniowców Carlo Ancelottiego, który trafił ze zmianami i dał one potrzebny impuls drużynie. Hegemon z Ameryki Południowej skruszył japoński mur w 56. minucie za sprawą Casemiro. Były pomocnik Realu Madryt, a obecnie piłkarz Manchesteru United, najwyżej wyskoczył w polu karnym i potężnym strzałem głową doprowadził do wyrównania.

Gdy wydawało się, że podstawowy czas gry nie wyłoni zwycięzcy, kosztowne błędy popełniła japońska defensywa. Wykorzystali je Brazylijczycy, a akcję pięciokrotnych mistrzów świata na 2:1 sfinalizował pomocnik tegorocznego finalisty Ligi Mistrzów - Arsenalu FC Gabriel Martinelli.

- Plan A się nie powiódł, więc wdrożyliśmy plan B, z większą obecnością w polu karnym i większą liczbą dośrodkowań ze skrzydeł - tłumaczył selekcjoner Carlo Ancelotti. Duże znaczenie miało wejście Endricka.

Równie sensacyjnie zaczęło się też kolejne spotkanie widnie-



Bramkarz reprezentacji Paragwaju Orlando Gill świętuje po zwycięskim голу w serii rzutów karnych

jące w mundialowym kalendarzu, faworyzowani Niemcy dali się zaskoczyć tuż przed przerwą, gdy jedną z nielicznych kontrfinałizował 22-letni pomocnik francuskiego Strasbourga Julio Enciso. Po zmianie stron wyrównał co prawda Kai Havertz, ale tylko na tyle stać było zespół Juliana Nagelsmanna; dogrywka także nie przyniosła rozstrzygnięcia, po 120 minutach było 1:1. A w serii rzutów karnych (zakończonych 3:4) Niemcy pomylili się aż trzy razy - dwukrotnie bronił mierzący niemal

2 metry golkipier Paragwaju Orlando Gill, a raz przestrzelił Jonathan Tah.

Dla Niemiec to kolejne mistrzostwa świata do zapomnienia. Nasi zachodni sąsiedzi w 2014 roku wywalczyli tytuł mistrza świata, a później zanotowali dramatyczny zjazd. W Rosji i Katarze nie wyszli nawet z grupy, a w USA, Kanadzie i Meksyku odpadli z turnieju już na etapie 1/16 finału. W niemieckich mediach pojawiła się lawina krytyki wobec podopiecznych zaledwie 38-letniego selek-

cjonera Juliana Nagelsmanna. Zdecydowana większość domaga się jego natychmiastowego zwolnienia po ostatniej kompromitacji.

„Selekcjoner, który dwa lata temu ogłosił, że do Ameryki Północnej poleci po tytuł mistrza świata, poniósł sromotną porażkę i mimo kontraktu obowiązującego do 2028 roku powinien natychmiast odejść” - napisał „Bild”. Tabloid wskazał następcę - Juergena Kloppe.

Zupełnie inne nastroje - co zrozumiałe - panują w Paragwaju. „Dziś świętuje cały kraj” - napisał prezydent tego kraju, ogłaszając wtorek świętem narodowym po historycznym zwycięstwie.

Co ciekawe, przegrany selekcjoner Niemców wcale nie zamierza podawać się do dymisji: - Chciałbym przygotować się do mistrzostw Europy oraz do Ligi Narodów. Mielismy kontrolę nad przebiegiem meczu, ale brakowało skuteczności. Jestem bardzo rozczarowany, bo uważam, że mamy bardzo zgrany zespół, a wrażenia z treningów były zawsze dobre - oświadczył Nagelsmann.

We wtorek nad ranem odpadł kolejny faworyt. Holandia, choć zaczęła od prowadzenia po голу w drugiej połowie Cody'ego Gakpo, który kilka dni wcześniej przeżył rodzinną tragedię, nie utrzymała przewagi - na początku doliczonego czasu Maroko wyrównało na 1:1. W rzutach karnych aż trzykrotnie pomylili się piłkarze Ronald Koemana (ostatecznie wynik serii jedenastek to 2:3) i jego posada także zawiśła na włosku.

Maroko chce powtórzyć swój historyczny sukces sprzed czterech lat, kiedy dotarło aż do półfinału na mundialu w Katarze. W 1/8 finału zagra ze współgospodarzem - Kanadą. ©

Anglia i USA pewniakami, a Belgię czekać będą męki z „rosnącym” Senegalem

Jacek Kmiecik
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. O awans do 1/8 finału zagra jeden z faworytów mistrzostw świata - Anglia i jeden gospodarz turnieju - USA oraz Belgia z będącym na fali wznoszącej Senegalem.

Anglia, pod obiecującym dowództwem Niemca Thomasa Tuchela, zmierzy się z Demokratyczną Republiką Konga, która na amerykańskiej ziemi stworzy własną bajkę.

Anglia weszła w fazę pucharową z wielką pewnością siebie, zajmując pierwsze miejsce w grupie L. Odkąd niemiecki strateg objął stery, „Trzy Lwy” stały się regularną siłą, wygrywając 11 meczów z rzędu. Ich styl gry, który opiera się na kontrolowaniu przestrzeni i szybkim obiegu piłki, został wyraźnie zademonstrowany w pewnym zwycięstwie 2:0 nad Panamą w ostatnim meczu fazy grupowej. DK Konga zrobiła furorę, po raz pierwszy awansu-

jąc do fazy pucharowej. Zwycięstwo nad Uzbekistanem, odniesione z przewagą, było dowodem ducha walki i doskonałej kondycji afrykańskiej drużyny.

Belgia wyszła z grupy na pierwszym miejscu, ale nie zachwycała. Miała problemy z awansem i dopiero w trzecim meczu znalazła właściwy rytm, pokonując słabą Nową Zelandię. Senegal dokonał cudu, awansując do play-offów z trzeciego miejsca z zaledwie 3 pkt.

USA po świetnej grze w pierwszych dwóch spotkaniach w grupie jest zdecydowanym faworytem meczu z Bośnią i Hercegowiną, z kursem 1,40 na zwycięstwo w regulaminowym czasie gry. Zwycęstwo BiH bukmacherzy wyceniają na 8,00. ©

DZISIEJSZE MECZE I TRANSMISJE

Anglia - Demokratyczna Republika Konga (Atlanta, godzina 18.00, TVP 2, TVP Sport);

Belgia - Senegal (Seattle, godzina 22.00, TVP 1, TVP Sport);

USA - Bośnia i Hercegowina (San Francisco, godzina 2.00, TVP 2, TVP Sport).



Kibice „Trzech Lwów” wierzą, że reprezentacja Anglii w końcu powtórzy sukces sprzed 60 lat

Maja Chwalińska: Porażka to porażka, ale trzeba patrzeć na pozytywne

Agnieszka Bialik z Londynu
redakcja@polskapress.pl

TENIS. Rozmowa z Mają Chwalińską, przeprowadzona tuż po jej bardzo pechowym występie w pierwszej rundzie wielkoszlemowego turnieju w Wimbledonie.

Możemy mówić o ogromnym pechu, kontuzja przytrafiła się przy piłce meczowej. Jak się Pani teraz czuje?

Cóż, na pewno jestem bardzo rozczarowana. Brakowało mi

jednego punktu do wygrania meczu. To wielki szlem, więc oczywiście każde spotkanie jest niezwykle ważne, ale poradzę sobie z tym. To tenis, to sport, więc pewnie przegram jeszcze wiele takich meczów, ale mam nadzieję, że też kilka wygram. To był jeden z trudniejszych momentów w mojej karierze, ale trzeba położyć akcent na fakt, że zebrałam nowe doświadczenie. Rywalka przeszła tu eliminacje, więc dobrze czuła się na trawie. Przygotowania do Wimbledonu też nie

były idealne w moim wykonaniu, ale naprawdę zrobiłam wszystko, co mogłam. Dla mnie nie mam o to do siebie pretensji.

Co konkretnie się stało? Jakiego urazu doznała Pani przed decydującym punktem? Upadłam i poczułam ból w kostce. Chciałam grać dalej, ale czułam pewien dyskomfort przy poruszaniu się. Chciałam zabandażować staw skokowy, ale i tak przegrałabym ten punkt - nie miało znaczenia, czy upadłam, czy nie.

Na pewno nie pomogło mi to w dalszej części rywalizacji, ale tak już bywa. Pod koniec drugiego seta zaczęły łapać mnie skurcze. Nigdy czegoś takiego nie doświadczyłam. To był intensywny czas przed Wimbledonem, stres. Moje życie po turnieju na kortach Rolanda Garrosa bardzo się zmieniło. Zdecydowanie musiałam trochę odpocząć, ale zrobiłam wszystko, co mogłam, aby dobrze przygotować się do kolejnego występu. Dlatego powtórzę: Nie mam do siebie pretensji. Choć oczywiście przygoto-

wania do Wimbledonu nie były perfekcyjne. Pozytywne jest to, że bardzo dobrze zagrałam pierwszego seta. Wielkie brawa też dla rywalki, że wytrzymała to wszystko. Nie jest łatwo grać, widząc, że rywalka nie gra na sto procent.

Myślała Pani, by skończyć mecz przed czasem?

Cóż, to Wimbledon. Nie chciałam kończyć meczu tutaj w ten sposób. Wiedziałam, że później złapały mnie skurcze całego ciała, więc zdałam sobie sprawę, że to nic

poważnego - nie ryzykuję zdrowia, wszystko będzie dobrze. Ale tak, myślę, że bardzo żałowałabym, gdybym zrezygnowała, więc po prostu chciałam grać dalej. Do końca wierzyłam, że mogę wygrać, że mogę jeszcze odwrócić losy pojedynku. Ale z moim stylem gry jest o to piekielnie trudno, bo nie wygram pięciu piłek z rzędu...

Kamil Majchrzak pokonał chilijskiego tenisistę Alejandro Tabilo 6:3, 7:5, 7:5 w pierwszej rundzie singla mężczyzn. ©

SPORT

www.sportowy24.pl

Orlęta Probudex Kielce
i zmiany przed sezonem.
Trzech nowych graczyStanisław Wróbel
Kielce

PIŁKA NOŻNA. Trzech nowych graczy dołączyło do drużyny LKS Orlęta Probudex Kielce, ale też trzech odeszło.

Nasz klub wzmacnia się przed sezonem Keeza 4. Ligi Świętokrzyskiej na sezon 2026/2027. Po latach wraca Bartłomiej Papros! Ale są też odejścia.

Nowym piłkarzem został Paweł Nowakowski. Urodził się 3 czerwca 2003 roku i gra na pozycji obrońcy. Jest wychowankiem KKP Korona Kielce, ale skończył się również między innymi w szkółce SMS Łódź. Na poziomie seniorskim występował w drużynach GKS Nowiny oraz AKS 1947 Busko-Zdrój. Dotychczas rozegrał w 4 lidze 7063 minuty, zdobywając 6 bramek. W sezonie 2025/2026 występował na poziomie 3. ligi w barwach Czarnych Połaniec, gdzie spędził na boisku 473 minuty. Jest nominalnym bocznym obrońcą, ale dzięki swojej wszechstronności z powodzeniem może występować również na wyżej ustawionych pozycjach.

Kolejnym nowym graczem został Bartłomiej Papros. To doświadczony środkowy pomoc-

nik urodzony 17 stycznia 1994 roku, który reprezentował już barwy Orląt w sezonie 2013/2014. Jest wychowankiem Korony Kielce. W swojej dotychczasowej karierze występował również w: Partyzancie Radoszyce - sześć sezonów, AKS 1947 Busko-Zdrój - jeden sezon i Granacie Skarżysko - siedem sezonów, gdzie spędził ostatnich siedem sezonów. Rozegrał 366 meczów w 4 lidze, zdobył 31 bramek. Ma także doświadczenie z rozgrywek 3. ligi - w sezonie 2014/2015 w barwach Partyzanta Radoszyce rozegrał 28 spotkań.

Do zespołu z Kielc dołączył także Kacper Buczkowski. Kacper jest wychowankiem KKP Korona Kielce urodzonym 23 października 2007 roku. Swoje pierwsze seniorskie kroki stawiał w barwach Wichra Miedziana Góra. Ostatni sezon spędził w Orliczu Suchedniów, gdzie wystąpił w 32 spotkaniach, zdobywając 2 bramki. Młody i ambitny zawodnik dołącza do naszego zespołu, wzmacniając rywalizację wśród młodzieżowców. Wierzymy, że jego zaangażowanie i determinacja będą dużym atutem dla naszej drużyny. Gra też w Futsal Nowiny.

Ale są też odejścia. Adrian Maciejewski zakończył karierę, Gabriel Piątek przeszedł do Szydłowiec, odszedł też Wiktor Węgliński. ©©



Paweł Nowakowski przychodzi do Orląt Kielce. Ostatnio grał w Czarnych Połaniec

PIŁKA NOŻNA

Zmiana na stanowisku dyrektora marketingu Korony Kielce. We wtorek, 30 czerwca Agnieszka Młynarska - na zdjęciu została dyrektorem Marketingu i Komunikacji Korony Kielce. Na tym stanowisku zastąpiła Michała Siejaka. Agnieszka Młynarska to była piłkarka ręczna. Z kieleckim klubem związana jest od 1 października 2024 roku, kiedy dołączyła do Korony jako rzecznik prasowy. Rok później została menadżerem do spraw marketingu i sponsoringu. MB



FOT. ARCHIWUM

PIŁKA NOŻNA

Czarni Połaniec już trenują W poniedziałek, 29 czerwca piłkarze Czarnych Połaniec rozpoczęli pod wodzą trenera Sebastiana Ryguły przygotowania do kolejnego sezonu w Betclie 3. lidze. Z zespołem trenuje Alaksiej Piatrenka. SW

Piłkarze KSZO Ostrowiec
rozpoczęli przygotowaniaStanisław Wróbel
Ostrowiec Świętokrzyski

PIŁKA NOŻNA. Piłkarze KSZO 1929 Ostrowiec Świętokrzyski rozpoczęli w poniedziałek przygotowania do sezonu.

Piłkarze KSZO 1929 Ostrowiec Świętokrzyski rozpoczęli w poniedziałek 29 czerwca przygotowania do sezonu 2026/2027 w Betclie 3. lidze. O godzinie 18 na boisku przy ulicy Różanej odbyły się pierwsze zajęcia pod okiem trenera Łukasza Tarkowskiego. Atmosfera była znakomita, humory mimo upału dopisywały.

Do zespołu dołączył Paweł Słomiany, który objął funkcję asystenta trenera. To szkoleniowiec z licencją UEFA A, który w swojej dotychczasowej karierze pracował między innymi w takich klubach jak Miedź Legnica, Wisła Puławy, Resovia Rzeszów czy Pogoń-Sokół Lubaczów. Wcześniej klub informował o istotnych wzmocnieniach. Przyszli Maciej Górski i Michał Mydlarz.

Maciej Górski to doświadczony zawodnik grający na pozycji napastnika. Urodził się 1 marca 1990 roku i w swojej karierze występował w wielu klubach/ Były to między innymi Korona Kielce, Legia Warszawa, Znicz Pruszków, Radomiak Radom, czy Jagiellonia



FOT. ARCHIWUM

Pierwszy trening KSZO Ostrowiec Świętokrzyski przed sezonem 2026/2027 odbył się w poniedziałek 29 czerwca na boisku przy ulicy Różanej.

Białystok. Zagrał 54 mecze w ekstraklasie - 6 goli, 187 w pierwszej lidze - 33 gole i 141 w drugiej - 58 trafień. Ostatnio występował w drugiej lidze dla Podbeskidzia Bielsko-Biała i w 26 meczach sezonu zasadniczego strzelił pięć goli i miał dwie asysty. Zagrał także w dwóch wygranych przez jego zespół meczach barażowych o awans do pierwszej ligi.

Michał Mydlarz urodził się 17 kwietnia 2000 roku w Skarżysku-Kamiennym. W trakcie swojej przygody z piłką grał w: juniorach Legii Warszawa, w Victorii Sulejówce, GKS Jastrzębie, ŁKS Łagów, Avii Świdnik, Stali Stalowa Wola i ostatnio w Chełmianie Chełm.

Ostatni sezon spędził w Betclie 3. Lidze, gdzie razem z Chełmianką do samego niemal końca liczył się w walce awans, lub o baraże. Wystąpił w 31 meczach i 24-krotnie wybiegał w pierwszym składzie. Strzelił jednego gola, miał cztery asysty i dostał siedem żółtych kartek.

KSZO Ostrowiec poinformował też o tym, że przedłużył kontrakty z grupą 11 piłkarzy. To: Yevgeniy Belych, Bartosz Waleńcik, Jarosław Lis, Maksym Horzhui, Bartosz Klebaniuk, Paweł Czajkowski, Piotr Łazarz, Daniel Morys, Jakub Czajkowski, Łukasz Siedlecki i Dawid Lisowski.

Odeszło natomiast 10 piłkarzy: Dawid Krocze, Eryk Marcinkowski, Maciej Mrozik, Bartosz Pioterczak, Dawid Zięba, Damian Lepiarz, Jakub Górski, Grzegorz Drazik, Mateusz Nowak, Piotr Lisowski.

KSZO zaktualizował terminarz sparingów. Oto plan:

Środa 1 lipca, KSZO Ostrowiec - Star Starachowice

Sobota 11 lipca, KSZO Ostrowiec - Czarni Połaniec

Sobota 18 lipca, Avia Świdnik - KSZO Ostrowiec

Środa 22 lipca, KSZO Ostrowiec Świętokrzyski - BKS Hał Mont Bochnia

24 lub 25 lipca, KSZO Ostrowiec - OKS Opatów. ©©

Star Starachowice już po pierwszym sparingu

Damian Wiśniewski
Starachowice

PIŁKA NOŻNA. Star Starachowice rozpoczął już przygotowania do sezonu 2026/2027 w Betclie 3. Lidze.

Zespół przegrał 0:3 pierwszy sparing z pierwszoligową Puszczą Niepołomice i poinformował o pierwszych decyzjach kadrowych.

W sobotę 27 czerwca Star Starachowice zmierzył się w sparingu z klubem Betclie 1. Ligi, Puszczą Niepołomice.

Przegrał 0:3 (0:1). - Pierwszy sprawdzian w okresie przygotowawczym za nami. Star Starachowice musiał uznać wyższość Puszcz Niepołomice, przegrywając sparingowe starcie 0:3 - napisał później klub ze Starachowic na facebooku.

Kolejny sparing Starachowiczanie zagrają w środę 1 lipca na wyjeździe z KSZO 1929 Ostrowiec Świętokrzyski, o godzinie 11.

Starachowski klub poinformował też o pierwszych piłkarzach z poprzednich rozgry-

wek, którzy na pewno zagrają dla niego w sezonie 2026/2027. Są nimi:

Mateusz Jagiełło - doświadczony defensor pozostaje częścią drużyny i nadal będzie stanowił ważne ogniwo formacji obronnej Staru/.

Maciej Styczyński pozostaje przy Szkolnej i nadal będzie walczył o kolejne punkty dla zielono-czarnych. .

Nowe umowy podpisali też: Adrian Szyńka, Włodzimierz Puton i Szymon Stanisławski - To piłkarze, którzy w ostatnich sezonach wielo-

krotnie udowadniali swoją wartość na boisku i należą do liderów naszego zespołu. Cieszymy się, że nadal będą tworzyć trzon drużyny i wspólnie będziemy walczyć o kolejne sukcesy. Panowie, dziękujemy za zaufanie i życzymy wielu udanych występów oraz kolejnych niezapomnianych chwil w zielono-czarnych barwach! - napisał Star w mediach społecznościowych.

W klubie zostaje także trener, Dariusz Pietrasiak ©©