

Ustawa o pomocy obywatelom Ukrainy do wygaszenia **strona 7**



FOT. PAP/TOMASZ GZELL

Aktywność fizyczna, właściwa dieta oraz badania profilaktyczne to warunki utrzymania dobrej kondycji. Jakie badania dla babci i dziadka? **strona 9**

**STRONA
ZDROWIA**

RADOMSKIE

Echo
Dnia

Środa
21.01.2026

Nr 16 (14 987)

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

Sezon przeziębień
w pełni, ale uważajcie
z antybiotykami -
ostrzegają lekarze
strona 3

Policjant uratował
życie kobiecie
w Przylęku
strona 3

Zorza polarna była
widoczna
w poniedziałek
w naszym regionie
strona 3

Nr ISSN 0137-902X

Nr indeksu 350-087



FOT. OLHA ILKIVYCH

SPORT

Moya Radomka Radom przegrała mecz
z ŁKS Commercecon Łódź **strona 16**

To będzie Rok Radomskiego Czerwca '76

W poniedziałek, 19 stycznia, w sali imienia Marii Kelles-Krauz przy Rynku 1 odbyła się 37. sesja Rady Miejskiej w Radomiu. Radni podjęli ważne uchwały. **strona 2**

Sidney Polak będzie
gwiazdą koncertu
podczas Finału
Wielkiej Orkiestry
w Radomiu
strona 4

Kulig charytatywny
dla Leona Słomki
w gminie Białobrzegi
i puszki pełne
pieniędzy
strona 6

AKCJA SCHRONISKO W LIKWIDACJI ZACHĘCA DO ADOPCJI PSÓW

Schronisko Kocham Psisko rozdaje psy

Izabela Kozakiewicz
Gmina Jastrzębia

Jeszcze około 27 psów ze schronisko Kocham Psisko w Mąkosach Nowych czekało we wtorek na dom. Akcja pomocy trwa, a wolontariusze apelują o adopcję. Zima nie odpuszcza, sprawa jest pilna.

Jak już pisaliśmy schronisko dla bezdomnych zwierząt Kocham Psisko w Mąkosach Nowych w gminie Jastrzębia w powiecie radomskim formalnie przestało istnieć z końcem 2025 roku. Ale decyzja likwidacji nie rozwiązała ani problemów psów, ani właściciela schroniska. Pozostało w nim ponad 260 czworonogów. Wolontariusze apelowali o pomoc i adopcję dla swoich podopiecznych tym

bardziej, że chwyciła ostra zima. Po nagłośnieniu sprawy przez Łukasz Litewkę, posła i społecznika sprawa Kocham Psisko nabrała ogólnopolskiego rozgłosu.

Sprawa adopcji ruszyła, do Mąkosów Nowych przyjeżdżali ludzie z całego kraju oraz fundacje działające na rzecz zwierząt. Część psów z Kocham Psisko zabrały fundacje i schroniska, były też adopcje przez osoby prywatne.

Ale jeszcze nie wszystkie psiaki mają swoje domy, albo nowe miejsce do mieszkania. w Mąkosach Nowych pozostaje ich jeszcze 27 (stan na wtorek 20 stycznia). Apele o adopcję są więc ponawiane.

Wolontariusze w mediach społecznościowych publikują zdjęcia oraz informacje o swoich czworonożnych podopiecznych.

Robert Piątek, właściciel Kocham Psisko zapewnia, że wszystkie czworonogi są zaopiekowane, mają ciepłe schronienie i dostają regularne posiłki.

- Zapewniamy jednocześnie, że wszystkie psiaki otrzymują codziennie minimum dwa pełnowartościowe posiłki. Jeszcze raz dziękujemy za zrozumienie, wsparcie i wielkie serca dla naszych czworonożnych podopiecznych - czytamy w mediach społecznościowych.

Schronisko niedawno odwiedził ostatnio także radomski wokalista Paweł Mosiołek, który na Facebooku relacjonował swoją wizytę i rozmowę z właścicielem schroniska Kocham Psisko Robertem Piątkiem. Jak relacjonował w schronisku było początkowo 280 zwierząt, ale ciągle znajdują się chętni, aby je zabrać z likwidowanej placówki. ©P



Psy ze schroniska w Mąkosach Nowych były badane przez weterynarza.

FOT. MIASTO STOLECZNE WARSZAWA / FACEBOOK

Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

● Żydowska organizacja terrorystyczna Irgun działała w Brytyjskim Mandacie Palestyny w latach 1931-1948. Jej celem była walka z Arabami i Brytyjczykami

Marek
Mazurkiewicz
publicysta



BEZPIECZEŃSTWO TO DZIŚ LUKSUS

Początek tego roku nie zapowiada, że będzie spokojniej. Na arenie międzynarodowej wrze. Kolejne kraje pogrążają się w kryzysach. Niemala w tym rola Amerykanów, którzy nie zamierzają zatrzymać się na Wenezueli i konsekwentnie forsują własną wizję porządku świata. Pokazali już kilkakrotnie, że medialne zapowiedzi kolejnych interwencji szybko materializują militarnie. W spekulacjach na temat dalszych neoimperialnych ambicji USA pojawiają się między innymi Kuba i Kolumbia. Gorąco jest także na Bliskim Wschodzie. Protesty w Iranie przybierają coraz większą skalę, mimo że tamtejszy fundamentalistyczny reżim próbuje je krwawo tłumić. Nie umknęło to uwadze prezydenta Trumpa, który nie wykluczył wydania rozkazu amerykańskiej armii do interwencji także w Iranie. Polskie MSZ zaleciło Polakom przebywającym w tym kraju natychmiastowy wyjazd, ostrzegając, że do militarnej eskalacji może dojść lada dzień. Niepokój narasta również w Europie. Krystalizują się zamiary administracji USA wobec Gren-

landii. Światowe media odnotowały, że rozmowy przedstawicieli wiceprezydenta USA J.D. Vance'a i sekretarza stanu Marco Rubio z delegacją rządu Danii i Grenlandii ujawniły fundamentalne różnice stanowisk. Trump zdaje się tym nie przejmować i powtarza, że interesuje go przejęcie kontroli nad Grenlandią - najlepiej na własność. Nie liczy się także z opinią Grenlandczyków, którzy w większości (85 procent) nie chcą stać się kolejnym stanem USA. Miejmy nadzieję, że plany „Anschlusu” Grenlandii nie dojdą do skutku, bo w przeciwnym razie wkroczymy w czas globalnej destabilizacji. Tymczasem polityka krajowa koncentruje się na nieudanych wyborach nowego przewodniczącego Polski 2050, na węgierskim azylu politycznym dla Zbigniewa Ziobry i jego żony oraz na spekulacjach, kiedy pomiędzy rządem a prezydentem dojdzie do kolejnego sporu. Na międzynarodowym tle nasze „wojenki” wypadają błado i chwilami groteskowo. W czasach takiej niepewności Polska potrzebuje spokoju, odpowiedzialności i stabilności. Bo bezpieczeństwo to dziś luksus.

Rok 2026 został Rokiem Radomskiego Czerwca '76

Aleksandra Majchrzak
Radom

W poniedziałek, 19 stycznia, w sali imienia Marii Kelles-Krauz przy Rynku 1 odbyła się 37. sesja Rady Miejskiej w Radomiu.

Sesja została zwołana wyjątkowo wcześniej niż zwykle, ze względu na zbliżające się ferie zimowe. Radni podjęli ważne decyzje dotyczące historii miasta, finansów i oświaty.

Ważna rocznica i uchwała historyczna

Sesję otworzył niezwykle ważny punkt dotyczący historii miasta. Radni przyjęli uchwałę o ustanowieniu roku 2026 Rokiem Radomskiego Czerwca '76. Decyzja ta rozpoczyna oficjalne przygotowania do 50. rocznicy robotniczego protestu. Przewodniczący Rady Miejskiej, Mateusz Tyczyński, podkreślał już przed sesją, że wydarzenia te są elementem tożsamości radomian.

- Bez Czerwca nie byłoby sierpnia i nie byłoby polskiej wolności w takim czasie i w takim kształcie. Chcemy być dumni z tego sprzeciwu społecznego i chcemy, aby nie tylko Radom, ale cała Polska pamiętała o znaczeniu tych wydarzeń - mówił Mateusz Tyczyński, przewodniczący Rady Miejskiej, zapowiadając rok bogaty w wydarzenia rocznicowe.



Radni podczas obrad XXXVII sesji Rady Miejskiej w Radomiu.

Zmiany w miejskich finansach

Zgodnie z programem obrad, jednymi z pierwszych punktów były uchwały dotyczące finansów miasta. Radni dokonali zmian w budżecie na 2026 rok oraz w Wieloletniej Prognozie Finansowej. Dochody i wydatki miasta zwiększono o kwotę ponad 892 tysięcy złotych. Najważniejsze przesunięcia dotyczą zabezpieczenia środków na realizację nowego projektu edukacyjnego w XIII Liceum Ogólnokształcącym oraz zakupu infrastruktury informatycznej dla

Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej. Dodatkowo miasto zabezpieczyło wkład własny na budowę żłobka przy ulicy Piastowskiej w ramach programu „MALUCH+”.

Ważną decyzją majątkową było wyrażenie zgody na odstąpienie od obowiązku przetargu i przedłużenie umowy dzierżawy trybuny wschodniej stadionu przy ulicy Struga na rzecz Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji. Umowa została wydłużona aż do 31 grudnia 2036 roku. Nowoczesny obiekt, mogący pomieścić blisko 3 tysiące widzów, pozosta-

nie w zarządzie miejskiej spółki, co ma zapewnić stabilność administrowania infrastrukturą sportową Radomia.

Porządki w dziedzinie oświaty i miejscach pamięci

W części dotyczącej oświaty radni przegłosowali istotne zmiany organizacyjne. Największe przekształcenia czekają Zespół Szkół Plastycznych imienia Józefa Brandta, radni zdecydowali o zamiarze likwidacji Policealnej Szkoły Plastycznej oraz zmianie nazwy całej placówki na Zespół Szkół i Placówek Plastycznych imienia Józefa Brandta w Radomiu.

Ponadto przyjęto uchwałę o zamiarze likwidacji filii Publicznej Szkoły Podstawowej numer 2 przy ulicy Batalionów Chłopskich 33, co ma na celu optymalizację pracy szkoły macierzystej.

Radni zajęli się również kwestią dbałości o miejsca pamięci narodowej. Przyjęto uchwałę o przejęciu zadania utrzymania grobów i cmentarzy wojennych w 2026 roku. Miasto otrzyma na ten cel od Wojewody Mazowieckiego dotację w wysokości 60 tysięcy złotych. Środki te zostaną przekazane Zakładowi Usług Komunalnych, który zajmie się bieżącym sprzątaniem kwater, pielęgnacją zieleni oraz niezbędnymi drobnymi naprawami remontowymi na radomskich nekropoliach. ©©

Pogoda w regionie

Dzisiaj



Dzień Noc

0°C -14°C

Barometr

1017 hPa

Wiatr

płd.-wsch. 4 km/h

Biomet

obojętny/niekorzystny

Czwartek

Dzień

-4°C



Noc

-10°C

Piątek

Dzień

-3°C



Noc

-5°C

Sobota

Dzień

1°C



Noc

-2°C

Uwaga: zachmurzenie umiarkowane i duże, w piątek możliwe opady śniegu

21 STYCZNIA 2026

Dziś 21. dzień roku
Do sylwestra pozostało 344 dni.

Wschód słońca
o godzinie 7.32, zachód
o godzinie 16.03.

Dzień będzie trwać 8 godzin i 31 minut. Jest krótszy od najdłuższego w 2026 roku dnia (21 czerwca) o 8 godzin i 16 minut i dłuższy od najkrótszego w roku (21 grudnia) o 49 minut.

Imieniny dziś obchodzą:
Agnieszka, Inez, Jarosław, Jarosława, Józefa, Krystiana.

KALENDARIUM

1945

Zdecydowano o powołaniu komitetu odbudowy Fabryki Broni w Radomiu; dyrektorem był Marian Poniatowski.

1945

W parafii Świętego Józefa zostało odprawione uroczyste nabożeństwo dziękczynne za ocalenie Radomia i kaplicy, mimo sowieckiego ostrzału artyleryjskiego.



FOT. MUZEUM-RADOM.PL

1987

Rozpoczął się nowy etap dziejów radomskiej „Samochołówki”. Kierownictwo placówki przejął magister Jerzy Gorgoń.

1959

Odbyły się pierwsze lekcje w nowym, powojennym gmachu Publicznej Szkoły Podstawowej numer 23 w Radomiu. Budynek miał 15 sal lekcyjnych.

2013

W Muzeum Wsi Radomskiej odbyła się promocja filmu „ROK 1863” w reżyserii Przemysława Bednarczyka (na zdjęciu). Był to film o przebiegu Powstania Styczniowego.

nasz REGION

KRÓTKO

GMINA PRZYŁĘK

Policjant uratował życie kobiecie

Podczas patrolu w Przyłęku policjant z Wydziału Ruchu Drogowego zwoleńskiej komendy, uratował 50-letnią kobietę. W niedzielę, 18 stycznia rano podczas pełnienia służby aspirant Bartłomiej Chmurzyński, funkcjonariusz Wydziału Ruchu Drogowego, na terenie gminy Przyłęk zauważył, że kobieta straciła przytomność. Okazało się też, że doszło u niej do zatrzymania funkcji życiowych. Policjant natychmiast rozpoczął resuscytację krążeniowo-oddechową. Po około 20 minu-

tach reanimacji dołączył do niego inny kierowca, który widząc, co się dzieje zatrzymał się i już wspólnie walczyli o życie kobiety. Czynności ratunkowe prowadzili nieprzerwanie do czasu przyjazdu karetki. Po przyjeździe ratowników, 50-latką została przekazana pod ich opiekę. Ze względu na bardzo poważny stan kobiety na miejsce zdarzenia zadysponowano śmigłowiec Lotniczego Pogotowia Ratunkowego, który zabral ją do szpitala. PC

REGION

Niezwykły widok - zorza polarna



FOT. FIOLET ART PL

W poniedziałek, 19 stycznia późnym wieczorem nad Radomem i całym regionie radomskim pojawiła się zorza polarna! Niezwykłe widoki zachwyciły mieszkańców. Kolorowe smugi światła widoczne były z każdego miejsca, ale najlepiej w ustronnych, odludnych nieoświetlonych miejscach. JP

RADOM

Strażnik złapał złodzieja

Strażnik Referatu Prewencji Straży Miejskiej w Radomiu doprowadził do zatrzymania złodzieja sklepowego.

Do zdarzenia doszło w sobotę, 17 stycznia około godziny 18.30. Strażnik Referatu Prewencji Straży Miejskiej w Radomiu po służbie wybrał się na zakupy do sklepu Aldi na ulicy Mireckiego w Radomiu. Był świadkiem ucieczki

złodzieja sklepowego. Podczas wchodzenia do sklepu usłyszał krzyki obsługi „Złodziej, łapać go, złodziej!” i zauważył, jak młody mężczyzna wybiega z pełnym koszykiem ze sklepu. W trakcie ucieczki złodziej poturbował i uderzył starszego mężczyznę. W końcu złodzieja zatrzymał strażnik. JP

JEDLIŃSK

Staropolskie Kolędowanie

Cykl Staropolskie Kolędowanie zakończy w niedzielę, 25 stycznia w Jedlińsku o godzinie 13 w kościele Świętych Apostołów Piotra i Andrzeja koncert „Oj Maluśki” grupy Góralska Hora. PAT

RADOM

Koncert gospel

W piątek, 30 stycznia o godzinie 19 w klubie Dzikie Węże Miejskiego Ośrodka Kultury Amfiteatr w Radomiu - będzie karnawałowy koncert chóru Gospel Radom. PAT



FOT. ARCHIWUM

DZWOŃ I PISZ

Dziennikarz dyżurny

Dziś na państwa telefony czeka Janusz Petz. Numer telefonu interwencyjnego „Echa Dnia”: 697 770 064. Można też zgłosić sprawę mailem na adres: radom@echodnia.eu

Sezon przeziębień w pełni, ale uważajcie z antybiotykami

Izabela Kozakiewicz
Radom

Zimą często dochodzi do infekcji i wiele osób sięga po antybiotyk. Specjaliści apelują: - Nie bierzcie antybiotyków na własną rękę. Kiedy nie są potrzebne szkodzi!

Zima, ujemne temperatury i ferie zimowe to okres, w którym znacząco rośnie liczba infekcji - zarówno wśród dorosłych, jak i dzieci. Katar, kaszel, ból gardła czy gorączka często pojawiają się nagle, a w obliczu planowanego wyjazdu lub napiętego grafiku wiele osób sięga po „sprawdzone” rozwiązanie: antybiotyk.

- To nie jest dobre rozwiązanie. Sięganie po antybiotyk „na zapas” zwiększa ryzyko działań niepożądanych. Sprzyja także narastaniu antybiotykoooporności, jednego z najpoważniejszych zagrożeń współczesnej medycyny - ostrzega doktor Tomasz Błasiak z Radomskiego Szpitala Specjalistycznego.

Na przeziębienie nie potrzebujesz antybiotyku!

O tym, kiedy przyjmować antybiotyki i jakim zagrożeniem jest łykanie ich bez potrzeby mówi Tomasz Błasiak, internista i nefrolog, a także przewodniczący Zespołu do spraw Antybiotykoterapii Radom-

skiego Szpitala Specjalistycznego imienia doktora Tytusa Chałubińskiego.

- W przypadku infekcji górnych dróg oddechowych, gardła, a nawet zapalenia ucha środkowego czy zapalenia oskrzeli, czyli chorób dotyczących także dolnych dróg oddechowych, w 80-90 procentach mamy do czynienia z infekcją wirusową. W takich sytuacjach antybiotyk nie pomoże i nie skróci czasu chorowania - tłumaczy doktor Tomasz Błasiak.

Sięganie po antybiotyk „na zapas” zwiększa ryzyko działań niepożądanych. Sprzyja także narastaniu antybiotykoooporności - jednego z najpoważniejszych zagrożeń współczesnej medycyny. W efekcie leki te mogą okazać się nieskuteczne wtedy, gdy naprawdę będą potrzebne.

- Jeśli chodzi o przyjmowanie antybiotyków w leczeniu ambulatoryjnym, zużywamy ich znacznie więcej niż inni Europejczycy. W efekcie bakterie uodparniają się na stosowane leki. Już teraz na świecie 1,2 miliona osób umiera z powodu infekcji wywołanych przez bakterie lekooporne. Jeśli nic w tym zakresie nie zmienimy, a antybiotykoooporność będzie narastać w obecnym tempie, za około 25 lat infekcje lekooporne staną się główną przyczyną zgonów. Rocznie będzie umierać ponad 10 mln osób, więcej niż obecnie z powodu chorób no-



FOT. RSS WIKTORIA KOŚCIELNIAK

O antybiotykach mówi doktor Tomasz Błasiak z Radomskiego Szpitala Specjalistycznego.

wotworowych - mówi Tomasz Błasiak.

Antybiotyki ściśle według wskazań lekarza

Kolejnym istotnym problemem, na który zwracają uwagę specjaliści, jest to, że pacjenci samodzielnie przerywają antybiotykoterapię, gdy tylko poczują poprawę samopoczucia.

- Na pewno trzeba dokończyć terapię przepisaną przez lekarza. Mamy coraz więcej danych, że antybiotyk nie zawsze musi być stosowany przez długi czas - czasem pięciodniowa lub siedmiodniowa terapia jest tak samo skuteczna jak czternastodniowa. Zaufajmy jednak lekarzom - je-

śli zdecydowali o konkretnej długości leczenia, powinniśmy przyjmować lek dokładnie tak, jak zalecono. Jeśli natomiast lekarz zalecił pięć dni antybiotykoterapii, a lek nam pozostał, należy oddać go do apteki. Antybiotyk nie powinien trafiać do domowej apteczki, ponieważ badania pokazują, że prędzej czy później sięgniemy po niego samodzielnie lub podamy go bliskim, co nie tylko nie pomaga, ale może realnie zaszkodzić - tłumaczy Tomasz Błasiak.

Probiotyki też nie zawsze są konieczne

Wątpliwości pacjentów budzi również konieczność stosowania probiotyków podczas antybiotykoterapii. Jak podkreśla lekarz, nie zawsze jest to rozwiązanie skuteczne i potrzebne.

- Zaufajmy ekspertom. Specjaliści Narodowego Programu Ochrony Antybiotyków nie zalecają rutynowego przyjmowania probiotyków podczas antybiotykoterapii. Ja również nigdy nie zalecam ich stosowania przy antybiotykach. Nie ma obecnie mocnych danych klinicznych potwierdzających, że jest to konieczne - wyjaśnia Tomasz Błasiak.

Najważniejszy wniosek: antybiotyki ratują życie, jednak powinny być stosowane wyłącznie wtedy, gdy są bezwzględnie wskazane i zgodnie z zaleceniami lekarza. ©©

Otrzymali dofinansowanie na autobusy

Patryk Samborski
Gmina Przyłęk

Ponad 341 tysięcy złotych dofinansowania trafi do gminy Przyłęk na utrzymanie dwóch kluczowych linii autobusowych.

Podpisana 12 stycznia umowa gwarantuje dalsze funkcjonowanie połączeń, które łączą kilkanaście miejscowości w gminie.

Dokument w sprawie dofinansowania podpisali wójt gminy Przyłęk Jerzy Kamionka oraz skarbnik Mirosława Wit-

czak. Wysokość dopłaty wynosi 341 tysięcy 246 złotych, a środki pochodzą z Funduszu Rozwoju Przewozów Autobusowych.

Pozyskane dofinansowanie pozwala na utrzymanie połączeń autobusowych, które odgrywają kluczową rolę w codziennym funkcjonowaniu mieszkańców, szczególnie osób starszych, młodzieży szkolnej oraz osób nieposiadających własnego środka transportu.

- To konkretne wsparcie, które realnie przekłada się na codzienne życie mieszkańców. Dzięki tym środkom możemy

utrzymać połączenia autobusowe umożliwiające dojazd do pracy, szkół, placówek zdrowia i instytucji, w których załatwiamy się codzienne sprawy. Dążymy do tego, aby mieszkańcy gminy nie czuli się wykluczeni komunikacyjnie. Dziękuję wojewodzie mazowieckiemu Mariuszowi Frankowskiemu za wsparcie - podkreśla wójt Jerzy Kamionka.

Jedną z dofinansowanych linii jest połączenie Mierzyczka-Bojszyna przez Przyłęk i Janowiec. Przystanki na tej trasie zlokalizowane są w miejscowo-

ściach: Mierzyczka, Babin, Okrężnica, Lipiny, Przyłęk, Szlachcki Las, Mszadla Nowa, Rudki, Baryczka, Janowice, Janowiec, Oblasy, Kolonia Oblasy oraz Bojszyna.

Drugą objętą wsparciem linią jest trasa Grabów nad Wisłą-Bojszyna przez Łaguszów i Janowiec. Autobusy zatrzymują się w miejscowościach: Grabów nad Wisłą, Zamość Stary, Zamość Nowy, Łagów, Wólka Łagowska, Łaguszów, Ławeczko Nowe, Ławeczko Stare, Janowiec, Oblasy, Kolonia Oblasy oraz Bojszyna. ©©

RADOM**Egzotyczne rośliny, zwierzęta, minerały**

Event Terrarystyczny i Botaniczny Dragon Expo oraz Giełda Minerałów, Biżuterii i Skamieniałości GeoExpo w Radomiu odbędzie się w sobotę, 31 stycznia i niedzielę, 1 lutego w godzinach od 10 do 18 w Radomskim Centrum Sportu przy ulicy Struga. Jak zapowiadają organizatorzy podczas wydarzenia będzie można z bliska podziwiać fascynujące gatunki zwierząt pochodzących z najdalszych zakątków świata. **PAT**

RADOM**Koncert Wiedeński**

W piątek, 23 stycznia o godzinie 19 w sali Radomskiej Orkiestry Kameralnej odbędzie się Koncert Wiedeński z Gwiazdami 2026. Bilety na kupbilecik.pl. **PAT**

RADOM**Cztery Pory Miłowania**

W niedzielę, 25 stycznia 2026 roku o godzinie 17 w Zespole Szkół Muzycznych w Radomiu wystąpi zespół Cztery Pory Miłowania. Bilety na biletyna.pl. **PAT**

RADOM**Koncert mis tybetańskich**

Koncert mis tybetańskich odbędzie się w sobotę 31 stycznia w Radomiu przy ulicy Śniadeckich 2. Zaprasza Miejski Ośrodek Kultury Amfiteatr. Początek o godzinie 18. **PAT**

RADOM**Rewia Burleski**

Rewię Burleski Madame de Minou będziemy mogli zobaczyć w sali koncertowej Radomskiej Orkiestry Kameralnej w czwartek, 29 stycznia. Początek o godzinie 19. Bilety na kupbilecik.pl. **R**

KRÓTKO**POWIAT BIAŁOBRZESKI**

Zabrali kluczyki pijanemu kierowcy. Uciekł, ale go złapali

W sobotę, 17 stycznia po godzinie 21, pracownicy jednej ze stacji paliw przy trasie S7 w powiecie białobrzeskim wyculi alkohol od mężczyzny i odebrali mu kluczyki od pojazdu. Jak się potem okazało, mężczyzna miał 2,24 promila alkoholu w organizmie.

Kierujący uciekł z miejsca zdarzenia, o zaistniałej sytuacji powiadomiono policję. Skierowani na miejsce funkcjonariusze po krótkich po-

szukiwaniach odnaleźli 60-letniego kierującego peugeotem i zatrzymali go.

Przeprowadzone badanie stanu trzeźwości wykazało, że kierujący miał 2,24 promila alkoholu w organizmie.

Kierującemu pobrano także krew do badań, a dalsze czynności w tej sprawie prowadzi białobrzescy funkcjonariusze. Za kierowanie pojazdem w stanie nietrzeźwości grozi mu kara pozbawienia wolności do lat 3. **JP**

GMINA CHLEWISKA

Nurkowanie Ekipy Lodowcowej

W niedzielę, 18 stycznia, nad zalewem w Koszorowie odbyło się kolejne morsowanie zorganizowane przez Ekipę Lodowcową Chlewiska. Tym razem nasze morsy dały czadu. Była tradycyjna lodowata kąpiel, ale i nurkowanie.

Ekipa Lodowcowa Chlewiska ponownie spotkała się nad zalewem w Koszorowie. Kolejny raz w tym sezonie morsy pokazały, że lodowata woda nie jest dla nich straszna. Była tradycyjna lodowata kąpiel, ale i nie tylko. Znaleźli się śmiałkowie, którzy w mroźnej wodzie zanurzyli się po czubek głowy!

Choć pogoda była słoneczna, niska temperatura i długo utrzymujące się mrozy dawały się we znaki to pogoda nie odstraszyła naszych morsów. Spotkanie rozpoczęło się tradycyjną rozgrzewką. Były też wspólne zdjęcia i dużo uśmiechów. Jak zawsze nie zabrakło wspólnego ogniska i znakomitych humorów.

Morsowanie cieszy się rosnącą popularnością, nie tylko jako forma aktywnego spędzania czasu, ale również ze względu na swoje zdrowotne korzyści. **PC**

KOZIENICE

Ciekawa lekcja „Mały turysta”

Kolejna grupa maluchów z Publicznego Przedszkola numer 4 w Kozienicach wzięła udział w lekcji turystycznej „Mały turysta”

W czwartek, 15 stycznia, dzieci odwiedziły Punkt Informacji Turystycznej przy Kozienickim Domu Kultury, gdzie instruktorki Agnieszka Krynicka i Ewa Pyłka przeprowadziły zajęcia

w formie zabawy i animacji. Podczas spotkania maluchy poznawały historię Kozienic, lokalne atrakcje i symbole miasta. Program „Poznaj Koziennice z Punktem Informacji Turystycznej” jest skierowany do przedszkoli oraz klas 1-3 szkół podstawowych z terenu gminy. Spotkania odbywają się w przyjaznej, interaktywnej formule. **AM**

Izabela Kozakiewicz
Radom

34. Finał Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy już w niedzielę, 25 stycznia. W Radomiu główną areną wydarzeń będzie Rynek, tam stanie scena.

Koncert zacznie się o godzinie 15, na początek publiczność będą rozgrzewały radomskie zespoły. Wieczorem czeka nas muzyczne spotkanie z Sidneyem Polakiem, znanym wokalistą i perkusistą. Będzie światło do nieba, a po nim imprezę rozkręci jeszcze DJ Mrówka.

Organizacją 34. Finału Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy w Radomiu tradycyjnie zajęli się harcerze z Hufca Radom Miasto. Wielkie granie odbędzie się już w niedzielę, 25 stycznia. Jest dedykowany zdrowym brzuszkom najmłodszych. Gramy dla gastroenterologii, która zajmuje się leczeniem przewodu pokarmowego małych pacjentów.

Kolejny rok z rzędu koncert finałowy odbędzie się w Rynku. Tam stanie scena, będą się odbywały pokazy, rozstawiały się stragany. Koncert wystartuje o godzinie 15 i potrwa do wieczora. Na scenie wystąpią radomscy muzycy. Jako pierwszy zagra zespół Noora, który ma w repertuarze kawałki z gatunku rocka i metalu. To grupa, której można było

posłuchać między innymi podczas Resursa Music Drive.

Później przyjdzie czas na koncert Harcerskiego Zespołu Muzyczno - Wokalnego Skylark.

Następnie na scenę wejdzie Hollow, także z Radomia. To rockowa kapela, która regularnie występuje podczas wydarzeń w Radomiu, między innymi w Resursie Obywatelskiej.

Podczas 34. Finału Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy nie zabraknie też 3po3, radomskiego zespołu rockowego. Debiut 3po3 miał w 2022 roku, grupa nagrywa i koncertuje w Radomiu i w Polsce.

Zagra także Screan. Radomska kapela rockowa, z ponad 20

letnim stażem na scenach. Po raz kolejny rozgrzeje publiczność podczas finału WOŚP.

Około godziny 19 na scenie WOŚP w Radomiu pojawi się gwiazda wieczoru, Sidney Polak. To perkusista, wokalista, kompozytor i producent muzyczny. Przez 35 lat był związany z zespołem T.Love, pod koniec zeszłego roku został wykluczony ze składu. Sidney Polak od lat rozwija też swoją karierę solową. Pod własnym nazwiskiem gra od 2002 roku, pierwszą płytę solową nagrał zaś w 2004 roku. Jego największym hitem jest oczywiście piosenka „Otwieram wino”.

Punktualnie o godzinie 20 w Rynku w Radomiu będzie oczywiście światło do nieba.

Ale Radom nie strzela. Będzie cicho, a niebo rozświetlą lasery! Będzie podobne widowisko, jak w zeszłym roku.

A po pokazie na scenę wejdzie DJ Mrówka i rozkręci wieczorną imprezę na koniec 34. Finału Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy w Radomiu.

Program koncertu Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy 2026 w radomskim Rynku: godzina 15 - Noora, 15.30 - Skylark, 16.10 - Hollow, 17 - 3po3, 17.55 - Screan, 19 - Sidney Polak, 20 - Światło do nieba, 20.10 - DJ Mrówka.

Przypomnijmy, w tym roku na ulice miasta wyruszy 300 wolontariuszy Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy. Będzie można ich spotkać na ulicach, placach, w parkach, stacjach benzynowych. I oczywiście na Rynku. Tu będzie się działo najwięcej, ale imprezy towarzyszące będą się odbywały w całym mieście i przez całą niedzielę.

Jedną z imprez towarzyszących 34. Finałowi WOŚP będzie też między innymi bieg „Policz się z cukrzycą”. Stowarzyszenie „Biegiem Radom” tradycyjnie zaprasza do parku Kościuszki. Dochód z imprezy zasili konto WOŚP i będzie przeznaczony na zakup pomp insulinowych dla ciężarnych kobiet.

W tym roku tradycyjnie będzie Moto Orkiestra. Szykuje się wielki drift na parking przed supermarketem E. Leclerc przy ulicy Toruńskiej. ©©



Sidney Polak będzie gwiazdą koncertu 34. Finału Wielkiej Orkiestry Pomocy w Radomiu. Zagra w radomskim Rynku.

FOT. ARCHIWUM NASZE MIASTO

157 kierowców zatrzymanych do kontroli, wśród nich aż 89 za przekroczenie prędkości

Dawid Owczarek
Radom/Powiat radomski

To był pracowity tydzień dla radomskich policjantów wchodzących w skład Mazowieckiej Grupy SPEED.

Działając w dniach 12-18 stycznia skontrolowali, aż 157 aut z czego 89 kierowców przekroczyło prędkość.

Przypomnijmy, że 12-15 stycznia były dniami mocno śnieżnymi oraz mroźnymi. Wiele dróg

nie było dobrze zabezpieczonych, gdyż pogoda nie pozwalała na to. To jednak jak widać nie skłoniło niektórych kierowców do zwolnienia tempa jazdy.

Weekend za to rozpoczął ferie zimowe, stąd na drogach pojawiało się wiele aut. Wielu kierowców przywitało zimowy odpoczynek z mandatem.

Radomscy policjanci wchodzący w skład Mazowieckiej Grupy SPEED podsumowali swój tygodniowy patrol podając konkretne dane, z których wy-

nika, że dni od 12 stycznia do 18 stycznia były bardzo pracowite.

Policjanci w tym czasie w Radomiu i powiecie radomskim skontrolowali 157 kierowców. 89 z nich zostało zatrzymanych z powodu nadmiernej prędkości. 1 z kierowców po przekroczeniu powyżej 50 kilometrów na godzinę w terenie zabudowanym stracił prawo jazdy.

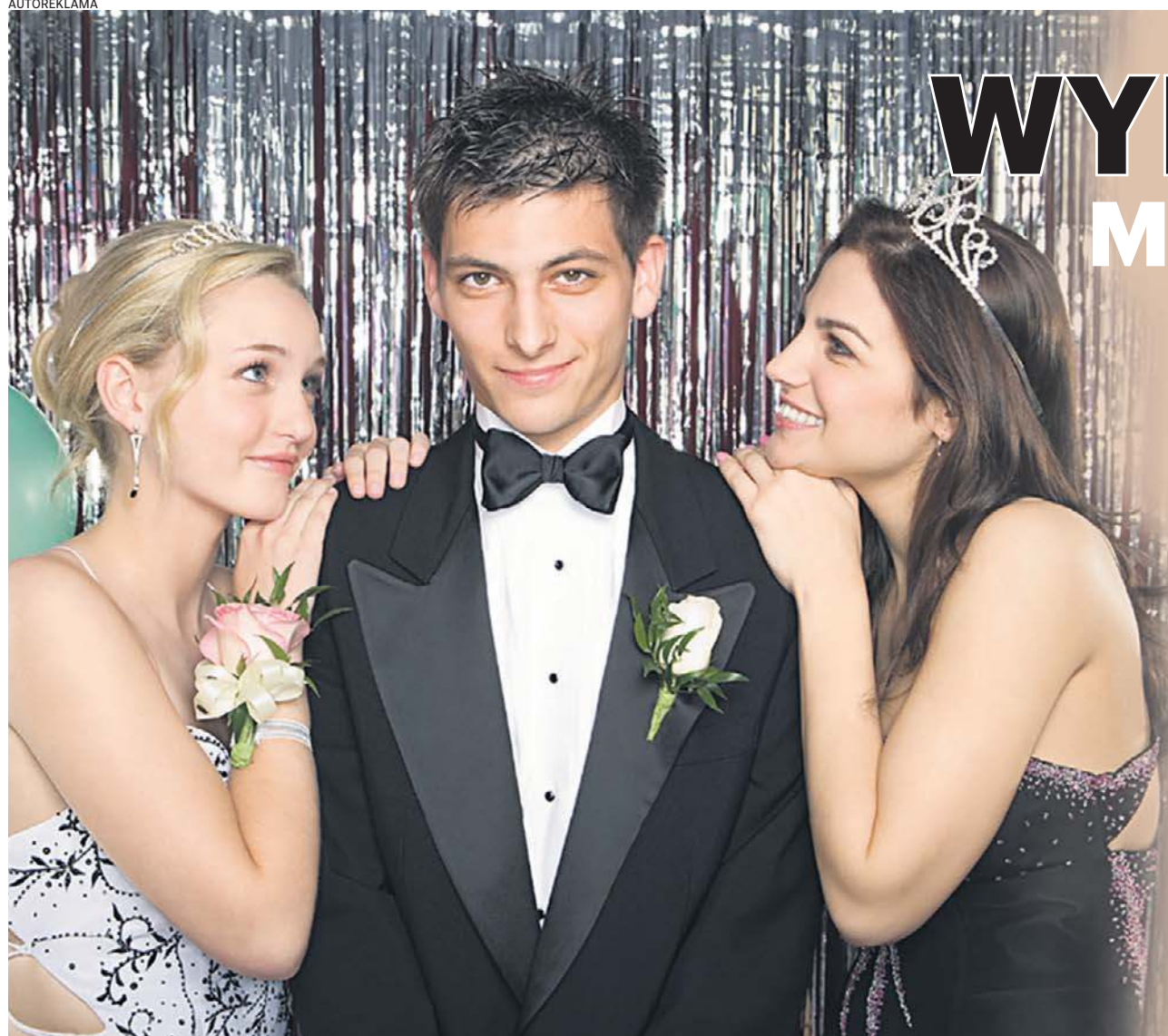
- Prędkość jest jedną z głównych przyczyn wypadków drogowych. Nadmierna lub niedostosowana do warunków niesie

za sobą zagrożenie nie tylko braku opanowania pojazdu, a w konsekwencji doprowadzenia do zdarzenia drogowego, ale w istotny sposób wpływa na rozmiar obrażeń uczestniczących w nim osób - ostrzega radomska policja.

Funkcjonariusze sprawdzali też stan pojazdów, gdyż zimowe warunki powodują duże utrudnienia w poruszaniu się na drogach. Wśród zatrzymanych aut, 4 z nich został zatrzymany dowód rejestracyjny. ©©

AUTOREKLAMA

0011464952



WYBIERAMY MISS I MISTERA STUDNIÓWKI 2026 w regionie radomskim

Już dziś zagłosuj na swoje
faworytki i faworytów

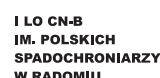
Prezentacje na
echodnia.eu/radomskie/studniowka

Galerie zdjęć
ze studniówek w regionie radomskim
na echodnia.eu/radomskie
oraz w gazecie „Echo Dnia”

ORGANIZATORZY:



SPONSORZY



Kolędy, obrzędy i dawne wierzenia w Domu Kultury w Zwoleniu

Patryk Samborski
Zwoleni

W niedzielę, 18 stycznia w sali widowiskowej Domu Kultury w Zwoleniu odbyło się spotkanie poświęcone ludowym tradycjom Bożego Narodzenia.

Wydarzenie zgromadziło mieszkańców zainteresowanych dawnymi zwyczajami, obrzędami oraz muzycznym dziedzictwem okresu świątecznego.

Podczas spotkania uczestnicy mieli okazję przypomnieć sobie bogactwo ludowych tradycji związanych z okresem Bożego Narodzenia. Program obejmował zwyczaje wigilijne, obrzędy kolednicze oraz wierzenia i praktyki towarzyszące

świętu Objawienia Pańskiego. Przedstawione treści nawiązywały do dawnych obyczajów przekazywanych z pokolenia na pokolenie, stanowiących ważny element kultury ludowej regionu.

Istotną częścią wydarzenia był śpiew kolęd i pastorałek, który nadał spotkaniu świąteczny charakter i podkreślił znaczenie muzyki w tradycji ludowej. Występy spotkały się z dużym zainteresowaniem publiczności i stanowiły dopełnienie opowieści o dawnych zwyczajach i wierzeniach.

Organizatorem wydarzenia był Dom Kultury w Zwoleniu. Koordynacją spotkania zajęli się Joanna Tęcza, instruktor folkloru Domu Kultury w Zwoleniu, oraz Michał Tęcza, instruktor muzyki. ©©



Dom Kultury w Zwoleniu zaprosił na wydarzenie „Tradycje Bożego Narodzenia w zwyczajach i wierzeniach ludu”.

Dzień Bałwana i Światowy Dzień Śniegu w „siódemce”

Aleksandra Majchrzak
Radom

Z okazji Dnia Bałwana oraz Światowego Dnia Śniegu Szkoła Podstawowa numer 7 w Radomiu zaprosiła swoich uczniów do wspólnego świętowania zimy.

Inicjatywa zachęcała do aktywności na świeżym powietrzu, rodzinnych zabaw oraz rozwijania kreatywności.

Dzień Bałwana, obchodzony 18 stycznia, to międzynarodowe święto kojarzone z radością, zimową aurą i beztroską zabawą. W tym roku tego samego dnia przypadał również Światowy Dzień Śniegu, który w szczególny sposób promuje aktywność ruchową oraz spędzanie czasu na świeżym powietrzu. Z tej okazji społeczność Szkoły Podstawowej nu-

mer 7 w Radomiu postanowiła włączyć się w obchody.

Uczniowie zostali zaproszeni do zamieszczania w komentarzach pod szkolnym postem zdjęć przedstawiających zimowe aktywności, wspólne lepienie bałwanów, jazdę na sankach, bitwy na śnieżki oraz inne rodzinne zabawy związane ze śniegiem. Zachęcano, by wykorzystać zimową aurę i ulepić prawdziwego, śnieżnego bałwana.

Dla tych, którym warunki pogodowe nie pozwoliły na zabawy na dworze, przygotowano również alternatywę. Szkoła zaprezentowała bałwanki wykonane z krążków drewna oraz kolorowanki z zimowymi motywami, pomalowane kredkami. Prace uczniów pokazały, że kreatywność i dobra zabawa nie zależą wyłącznie od pogody. ©©

Kulig charytatywny dla Leona Słomki. Puszki pełne pieniędzy

Izabela Kozakiewicz
Gmina Białobrzegi

Kilkaset osób wzięło udział w kuligu charytatywnym dla Leona Słomki w Kamieniu w gminie Białobrzegi.

Na leczenie Leosia udało się zebrać prawie 38 tysięcy złotych, to dochód z wpisowego, ale też licytacji i datków do puszek wolontariuszy. W kamieniu była też super zabawa z przejażdżkami sankami, ogniskami, pieczeniem kiełbasek i przepyszny oraz rozgrzewającym jedzeniem.

Kulig charytatywny dla Leona Słomki w Kamieniu odbył się w niedzielę, 18 stycznia. Przy altanie był poczęstunek, stoły ugięły się od pysznych i rozgrzewających dań. Rozpalono ogniska, było pieczenie kiełbasek i oczywiście przejażdżki saniami, zaprzężonymi w konie, albo ciągniętymi przez traktory.

Organizatorzy, wolontariusze z Armii Stasia dla Leona Słomki, zadbali o liczne atrakcje. Była muzyka, licytacje, przejażdżki quadami. Wolontariusze zbierali pieniądze do puszek, bo niedzielna zabawa miała służyć celowi - wpłata na leczenie Leona Słomki z Białobrzegów.

Jak podsumowują organizatorzy udało się zebrać 37 998, 85 złotych! W tym:

21 098,85 złotych - wpłaty do puszek wolontariuszy;



Kulig charytatywny dla Leona Słomki w Kamieniu odbył się w niedzielę, 18 stycznia. Organizatorzy, czyli Armia Stasia dla Leona Słomki, zadbali o atrakcje i pyszności.

10 100 złotych - wpłaty do wirtualnej skarbonki dedykowanej na wpisowe;

2350 złotych - wpłaty wpisowego na główną zbiórkę (po zamknięciu dedykowanej skarbonki);

4450 zł - kwota z niedzielnej licytacji lotów widokowych nad Kamieniem.

Przypomnijmy, to już kolejna zimowa impreza dla Leona Słomki. W niedzielę, 11 stycznia odbył się spacer charytatywny wokół Białobrzegów zakończony ogniskiem. Dochód z tego wydarzenia też zasilił konto na leczenie Leosia.

Leon Słomka to sześciolatek z Białobrzegów. Chłopiec walczy z DMD, dystrofią mięśniową Duchene'a, to rzadka choroba genetyczna. Stopniowo osłabia kolejne mięśnie, także serce i mięśnie odpowiedzialne za oddychanie. To śmiertelna choroba. Jedyną

Udany kulig charytatywny w Kamieniu dla 6-letniego Leona. Udało się zebrać prawie 38 tysięcy złotych na leczenie chłopca

szansą na powstrzymanie jej rozwoju jest terapia genowa dostępna wyłącznie poza granicami Polski. Jest absurdalnie droga, aby Leon dostał lek rodzice muszą mieć 17 milionów złotych!

Trwa zbiórka pieniędzy na najdroższy lek świata. Można ją wesprzeć na przykład wpłacając pieniądze za pośrednictwem portalu siepomaga.pl, albo biorąc udział w jednej z wielu akcji charytatywnych dla Leona.

W poniedziałek, na koncie Leona Słomki na siepomaga.pl było około 3,8 miliona złotych.

Jest prawomocny wyrok w głośniejszej sprawie o molestowanie. Chodzi o księdza z Pionek

Patryk Chruślak
Pionki

83-letni ksiądz z Pionek oskarżony o molestowanie seksualne siedmioletniego chłopca został uniewinniony. Wyrok jest prawomocny.

Zdarzenie miało dotyczyć sytuacji sprzed kilkunastu lat, gdy pokrzywdzony, już jako 18-latek zaatakował księdza na ulicy. Śledczym tłumaczył, że kiedyś kapłan go skrzywdził.

Zakończyła się sprawa 83-letniego księdza oskarżonego o molestowanie seksualne 7-letniego chłopca. Duchowny został prawomocnie uniewinniony od zarzucanych mu czynów.

Sąd drugiej instancji utrzymał w mocy wyrok Sądu Rejonowego w Koźniewicach, który w czerwcu 2025 roku uniewinnił księdza od zarzutu przedsta-

wionego mu przez prokuraturę - poinformowała Państwową Agencję Prasową w ubiegłą środę wiceprezes Sądu Okręgowego Renata Król.

W związku z utajnieniem procesu dziennikarze poznali jedynie wyrok, bez jego uzasadnienia.

Sprawa dotyczyła wydarzenia sprzed kilkunastu lat, ale trafiła do prokuratury w 2023 roku, kiedy 18-letni wówczas mężczyzna zaatakował na ulicy w Pionkach starszego księdza wracającego z posługi u chorych.

Z ustaleń śledczych wynikało, że w pewnym momencie 18-latek uderzył duchownego w okolicę łędźwiową pleców, wskutek czego kapłan przewrócił się i doznał niewielkich, powierzchownych urazów głowy i stłuczenia. Kilka dni później młodego mężczyznę zatrzymała policja.

W trakcie przesłuchania 18-latek tłumaczył śledczym motyw swego zachowania, wynikające - według niego - z przykrych doświadczeń z dzieciństwa.

Jak informowała wówczas prokuratura, z uwagi na złożone przez młodego mężczyznę obszernie wyjaśnienia prokurator wyłączył do odrębnego postępowania materiały dotyczące doprowadzenia małoletniego poniżej 15 lat do innej czynności seksualnej, czego kapłan miał się dopuścić w 2012 roku. Pokrzywdzony miał wówczas 7 lat, ksiądz - 68 lat.

Wynikiem prowadzonych postępowań prokuratorskich były dwa akty oskarżenia. W jednym oskarżono 18-latkę, w drugim księdza.

Młodemu mieszkańcowi Pionek postawiono zarzut spowodowania u duchownego ob-

rażeń ciała. Śledczy zakwalifikowali ten czyn jako występki o charakterze chuligańskim, za co groziło do trzech lat więzienia.

W październiku 2023 roku sąd w Koźniewicach uznał, że 18-latek doprowadził do lekkiego uszkodzenia ciała duchownego i skazał go na karę grzywny w wysokości 2 tysiące złotych. Nałożył też na niego obowiązek zapłaty nawiązki na rzecz księdza - także w wysokości 2 tysiące złotych. Obie strony złożyły apelacje.

Prawomocny wyrok w tej sprawie zapadł w czerwcu 2024 roku Sąd Okręgowy w Radomiu zmienił orzeczenie sądu I instancji, przyjmując, że czyn oskarżonego nie miał charakteru występków chuligańskich i warunkowo umorzył postępowanie wobec niego na okres dwóch lat próby. ©©

POLSKA i ŚWIAT

KRÓTKO

POLITYKA

Kto stanie na czele Polski 2050?

Jest szansa na koniec zamieszania wokół partii Polska 2050. Anulowana druga tura wyborów przewodniczącej tej partii będzie powtórzona 31 stycznia. Decyzję o tym Rada Krajowa tego ugrupowania podjęła późnym wieczorem w poniedziałek, 19 stycznia.

„Rada Krajowa przyjęła uchwałę, zgodnie z którą druga tura wyborów na przewodniczącego partii Polska 2050 odbędzie się do 31 stycznia. Do 7 lutego zbierze się Rada Krajowa, podczas której wybrany zostanie Zarząd Kra-

jowy” – czytamy w komunikacie opublikowanym w mediach społecznościowych.

Do II tury ponownie staną minister funduszy i polityki regionalnej Katarzyna Pełczyńska-Nałęcz oraz szefowa resortu klimatu i środowiska Paulina Hennig-Kloska. Obie dostały najwięcej głosów w pierwszej rundzie głosowania. Odbijająca się 12 stycznia dogrywka między członkami rządu została odwołana, z powodu „problemów technicznych”.

Adam Kielar

SĄD

Oskarżeni o szpiegostwo



Przed sądem w Sosnowcu ruszył we wtorek proces dwojga obywateli Rosji oskarżonych o szpiegostwo: Igora R. i jego żony Iriny R. Oskarżeni odpowiadają za udział w działalności rosyjskiego wywiadu oraz przekazywanie wiadomości, które mogły wyrządzić szkodę Polsce. Sprawa toczy się z wyłączeniem jawności.

PRZESTĘPCZOŚĆ

Nożownik w rękach policji

W poniedziałek wieczorem w Łukowie doszło do dwóch ataków z użyciem noża. Najpierw w centrum miasta zranny został 16-latek, a następnie na obrzeżach miasta 40-latek mężczyzna. Obaj trafili do szpitala.

Policjanci ustalili, że sprawcą tych zdarzeń może być znany policji młody mieszkaniec Łukowa. Od poniedział-

kowego wieczora prowadzili intensywne poszukiwania mężczyzny. Został on zatrzymany we wtorek poza Łukowem. Jest przewieziony do jednostki policji, będą wykonywane czynności śledcze z jego udziałem i wyjaśniane okoliczności tych zdarzeń – powiedział asp. sztabowy Marcin Józwik z Komendy Powiatowej Policji w Łukowie. PAP

WARSZAWA

Wszczęto postępowanie dyscyplinarne wobec komendanta SOP gen. bryg. Radosława Jaworskiego. W związku z tym został on zawieszony w pełnieniu czynności służbowych – poinformowało we wtorek Ministerstwo Spraw Wewnętrznych i Administracji. Resort przekazał w komunikacie, że do pełnienia obowiązków komendanta SOP został wyznaczony dotychczasowy zastępca komendanta SOP płk Tomasz Jackowicz.

”

Jestem gotowa pójść na kompromisy, które będą poważne, rozsądne, ale też zadbają o wiedzę dzieci

Barbara Nowacka, minister edukacji

Ustawa o pomocy obywatelom Ukrainy do wygaszenia

oprac. Karolina Wrońska
Warszawa

We wtorek Rada Ministrów przyjęła projekt ustawy o wygaszeniu szczególnych rozwiązań pomocy obywatelom Ukrainy w związku z konfliktem zbrojnym.

Jednym z punktów wtorkowych obrad był projekt w sprawie wygaszenia rozwiązań wynikających z ustawy o pomocy obywatelom Ukrainy w związku z konfliktem zbrojnym na terytorium tego państwa. Tzw. ustawa pomocowa, obowiązująca od 2022 roku, stworzyła osobny system prawny upraszczający zasady pobytu, pracy, świadczeń czy edukacji dla uchodźców wojennych z Ukrainy. Przyjęty we wtorek projekt ma wprowadzić wspólny system ochrony czasowej dla wszystkich cudzoziemców.

„Obecnie sytuacja jest stabilna i nie mamy już do czynienia z ciągłą falą uchodźców wojennych. Większość osób, które pozostały na terytorium Polski, pracuje, a ich dzieci uczęszczają do szkół, dlatego możemy przejść od rozwiązań tymczasowych do stałych” – napisała na X Kancelaria Premiera.

Część dotychczasowych rozwiązań dotyczących Ukraińców ma zostać zachowana i przeniesiona do ustawy o ochronie cudzoziemców. Chodzi m.in. o: PESEL UKR, który pozostanie sposobem potwierdzania legalnego pobytu, zastąpienie papie-



Wtorkowe posiedzenie Rady Ministrów prowadził w zastępstwie premiera Donalda Tuska wicepremier Władysław Kosiniak-Kamysz

rowego zaświadczenia wydanego przez szefa Urzędu do Spraw Cudzoziemców elektroniczną kartą DIIA, a także możliwość potwierdzania tożsamości i pobytu przez aplikację mObywatel.

Projekt zakłada przedłużenie legalności pobytu Ukraińców uciekających przed wojną oraz tych obywateli Ukrainy, których dokumenty pobytowe były przedłużane w związku z wojną. Rozwiązanie to umożliwi im – do 4 marca 2027 roku – złożenie wniosku o legalny pobyt.

Istotną zmianą jest dodanie regulacji, zgodnie z którą niezłożenie wniosku o PESEL UKR w terminie 30 dni od dnia

wjazdu na teren Polski spowoduje, iż ochrona czasowa wygaśnie. Niedokonanie rejestracji po wjeździe będzie traktowane jako dorozumiana rezygnacja z ochrony czasowej.

Ograniczeniu mają ulec świadczenia socjalne oferowane Ukraińcom przez szefa Urzędu ds. Cudzoziemców. Opieka zdrowotna będzie udzielana jedynie małoletnim, osobom pracującym lub zamieszkującym ośrodki zbiorowego zakwaterowania, zaś osoby niepracujące będą podlegały opiece medycznej w takim zakresie, jak inni niepracujący cudzoziemcy przebywający na terenie Polski.

Projekt ma ograniczać pomoc uchodźcom w zakresie zakwaterowania i wyżywienia jedynie do grup szczególnie wrażliwych, których przeniesienie do standardowych rozwiązań w systemie polskim wiązałoby się z niewspółmiernie wysokimi kosztami.

Ma zostać zakończona możliwość zakładania działalności gospodarczej na takich samych zasadach, jak obywatele polscy. Działalności założone na mocy specustawy nadal będą mogły funkcjonować, jeśli spełniają inne ustawowe przesłanki do końca okresu legalności pobytu obywateli Ukrainy.

Prezydent podpisał ustawę budżetową na 2026 rok i skierował ją do Trybunału Konstytucyjnego

oprac. Karolina Wrońska
Warszawa

Prezydent Karol Nawrocki podpisał ustawę budżetową na 2026 rok i skierował ją do Trybunału Konstytucyjnego – poinformowała w poniedziałek na X kancelaria prezydenta.

W swoim wystąpieniu opublikowanym na portalu X prezydent podkreślił, że w trudnych momentach trzeba działać od-

powiedzialnie, bo państwo musi funkcjonować „niezależnie od tego, czy czasy są lepsze, czy gorsze”.

Ocecił, że jest to budżet chaosu „z niezrozumiałymi cięciami w jednych obszarach i instytucjach oraz z nieuzasadnionymi wzrostami wydatków w innych”. Zauważył, że nie ma podwyższenia kwoty wolnej od podatku, podwójnej waloryzacji emerytur, a ta planowana będzie jedną z najniższych od lat. Ponadto przedsiębiorcy zapłacą

wyższe składki, choć „obećcowano im coś dokładnie przeciwnego, a sfera budżetowa otrzyma waloryzację na poziomie minimalnym – 3 proc. – wyliczał.

Mimo krytycznej postawy prezydent podpisał jednak ustawę budżetową, bo – jak tłumaczył – konstytucja nie daje mu prawa weta w tej sprawie, a brak budżetu nie rozwiązałby żadnego z problemów, przed którymi stoimy.

Zaznaczył jednak, że oczekuje od rządu zmian w budż-

cie zapewniających stabilne finansowanie ochrony zdrowia. Ocecił, że następuje pogorszenie warunków leczenia i żywienia w szpitalach.

Minister finansów i gospodarki Andrzej Domański ocenił w poniedziałek na portalu X, że skierowanie ustawy budżetowej na 2026 rok do Trybunału Konstytucyjnego to „polityczny teatr bez realnych skutków”. Dodał, że jest to budżet inwestycji oraz rekordowych nakładów na obronę. PAP

Śledztwo pełne wątpliwości. 41 ofiar katastrofy kolejowej

Marcin Koziestański
Hiszpania

Liczba ofiar katastrofy kolejowej w Adamuz na południu Hiszpanii wzrosła do 41 i może być jeszcze wyższa. Śledczy badają przyczyny „nietypowego” wypadku dwóch pociągów dużych prędkości.

Pod jednym z dwóch pociągów dużych prędkości, które wykończyły się w niedzielę w Adamuz na południu Hiszpanii, odnaleziono ciało 41. ofiary – poinformowała we wtorek agencja EFE. Liczba ofiar prawdopodobnie jeszcze wzrośnie, gdyż zgłoszono 43 zaginięcia.

Śledztwo ws. wypadku

Jak przekazał „El Mundo”, przyczyną wypadku mogło być wadliwe łączenie elementów torów, co doprowadziło do przerwania linii kolejowej w wyniku ruchu pociągów i warunków atmosferycznych.

Minister transportu Oscar Puente powiedział w poniedziałek,



Śledztwo prowadzone przez Komisję ds. Badania Wypadków Kolejowych i policję musi ustalić, czy przerwanie odcinka torów to przyczyna katastrofy, czy też jej skutek

że śledztwo prowadzone przez Hiszpańską Komisję ds. Badania Wypadków Kolejowych (CIAF) i policję musi ustalić, czy przerwanie odcinka torów to przyczyna katastrofy, czy też jej skutek. Jak dodał w wywiadzie dla kanału telewizyjnego La 2, śledczy nadal „zbierają dane, a teza o przerwaniu torów jako przyczynie tragedii jest tylko jedną z wielu spekulacji”.

Wcześniej Puente określił wypadek w Adamuz jako „dziwny”, ponieważ doszło do niego na prostym odcinku, który został odnowiony kilka miesięcy temu. Ponadto pociąg Iryo, największego prywatnego przewoźnika w kraju, został wyprodukowany zaledwie cztery lata temu, a jego ostatni przegląd przed katastrofą przeprowadzono w madryckich warsztatach w miniony czwartek, 15 stycznia.

Prezes Iryo Carlos Bertomeu również określił wypadek jako nietypowy. Z kolei państwowy przewoźnik Renfe wykluczył w poniedziałek błąd ludzki i nadmierną prędkość jako przyczynę

katastrofy. – To wypadek w dziwnych okolicznościach – przyznał szef Renfe Alvaro Fernandez Heredia w wywiadzie radiowym. Jak ocenił, jest jeszcze za wcześnie, aby mówić o przyczynach katastrofy.

Heredia dodał, że między pierwszym wykołaceniem a zderzeniem z drugim pociągiem minęło 20 sekund, co było zbyt krótkim czasem, aby uruchomić automatyczny system hamowania.

Czy wcześniej były problemy?

Jak poinformował portal 20minutos.es, związek zawodowy maszynistów Semaf już w sierpniu ostrzegł Adif, państwowego zarządcę infrastruktury kolejowej, m.in. o problemach z siecią trakcyjną na odcinku w Adamuz. W odpowiedzi Adif odrzucił jednak pomysł ograniczenia prędkości pociągów na linii Madryt – Sewilla.

Adif co najmniej osiem razy w ostatnich miesiącach ostrzegł o problemach technicznych w Adamuz, w tym z sygnalizacją,

siecią trakcyjną i infrastrukturą, a problemy te były nawet tematem obrad w Senacie – poinformował dziennik „El Pais”.

Premier Hiszpanii Pedro Sanchez ogłosił w poniedziałek trzydniową żałobę narodową. Jak zapewnił, prawdziwe przyczyny wypadku zostaną ustalone. Szef rządu obiecał „całkowitą przejrzystość” śledztwa.

Akt dywersji?

W sieci pojawiły się zdjęcia z miejsca wypadku. Na jednym z nich widać uszkodzony fragment torów. Jak zauważył politolog i publicysta Jarosław Wolski, szyna wygląda podobnie do tej, która została wysadzona w Polsce przez dywersantów.

W listopadzie na terenie wschodniej Polski doszło do kilkudziesięciu incydentów w pobliżu torowisk. Najgłośniejszą sytuacją, która miała miejsce w pobliżu stacji PKP Mika w powiecie garwolińskim, gdzie maszynista pociągu zgłosił telefonicznie nieprawidłowości w infrastrukturze.

©UP

Dwudniowy protest rolników w Strasburgu

oprac. Anna Nagel
Strasburg

Kilka tysięcy rolników rozpoczęło we wtorek w Strasburgu w pobliżu siedziby Parlamentu Europejskiego dwudniowy protest przeciwko umowie handlowej UE – Mercosur.

Demonstracja odbywa się w stolicy Alzacji, bo tu mieści się główna siedziba Parlamentu Europejskiego. W środę, podczas sesji plenarnej, europosłowie mają zagłosować nad wnioskiem o skierowanie umowy do Trybunału Sprawiedliwości UE. Jeśli poprą go, uniijny trybunał sprawdzi, czy umowa handlowa jest zgodna z unijnymi traktatami.

Taka decyzja PE prawdopodobnie nie zatrzyma jednak stosowania umowy, bo Komisja Europejska wcześniej już informowała, że zgoda PE nie jest wymagana, aby porozumienie weszło tymczasowo w życie. KE jednak nie sprzeciwiała, czy zamierza zastosować taką ścieżkę, jeśli umowa trafi na kilka miesięcy do TSUE.

We wtorek na ulicach Strasburga w okolicach budynku PE rolnicy ustawili kilkaset trakto-

rów. To głównie francuscy farmerzy, którzy sprzeciwiają się umowie z krajami Ameryki Południowej. Do Francji na demonstrację przyjechali także rolnicy z Polski, Portugalii, Bułgarii, Czech, Niemiec, Grecji czy Belgii.

– W dalszym ciągu jest możliwość zablokowania umowy Unia Europejska – Mercosur. Na protesty pojawiały się hasła odnoszące się bezpośrednio do (szefowej KE) Ursuli von der Leyen, która jest – można powiedzieć – matką tej katastrofy, która spotkała polskie i europejskie rolnictwo. My natomiast, jako polscy rolnicy, dodatkowo możemy tutaj dorzucić pewną cegiełkę, czyli oczekiwania, które stawiamy wobec polskiego rządu. Mam na myśli skierowanie skargi do Trybunału Sprawiedliwości Unii Europejskiej – powiedział Krzysztof Olejnik z Oddolnego Ogólnopolskiego Protestu Rolników.

Komisja Europejska podpisała w sobotę w Asuncion umowę handlową z Mercosurem. Porozumienie ma ułatwić przepływ produktów przemysłowych i rolnych między UE a blokiem państw Ameryki Południowej.

Trump chce stworzyć konkurencję dla ONZ? Przywódcy państw w trudnej sytuacji

Marcin Koziestański
Davos

Donald Trump planuje w czwartek podczas Światowego Forum Ekonomicznego w Davos podpisanie Karty „Rady Pokoju” dla Gazy.

Decyzja o przystąpieniu do rady stawia przywódców państw w trudnej sytuacji, a wielu komentatorów uważa, że Trump chce w ten sposób stworzyć konkurencję dla ONZ.

„Wygląda na to, że przywódcy państw mogą zostać w Davos postawieni w kłopotliwej sytuacji” – napisał w mediach społecznościowych Paweł Żuchowski, korespondent Radia RMF FM w Stanach Zjednoczonych. Przedstawił też zaproszenie, jakie miało zostać skierowane do głów państw i rządów.

22 stycznia o 10.30 ma dojść do podpisania Karty „Rady Pokoju” dla Gazy. – Przed chwilą otrzymałem z Białego Domu potwierdzenie, że na czwartek planowane jest wydarzenie na marginesie Światowego Forum Ekonomicznego w Davos, w którym uczestniczyć będzie prezydent Donald Trump. I ma dotyczyć właśnie Karty „Rady



„Rada Pokoju”, na której czele stoi prezydent Donald Trump, ma nadzorować odbudowę Strefy Gazy

Pokoju” – pisze dalej Żuchowski.

1 mld dolarów opłaty dla członków „Rady Pokoju”

Do „Rady Pokoju” Donalda Trumpa zaproszenie otrzymali prezydent Karol Nawrocki, premier Kanady Mark Carney, ale na przykład Władimir Putin czy Aleksander Łukaszenko. Według agencji AFP i Reutersa zaproszenia do dołączenia do „Rady Pokoju” wysłano do około 60 krajów.

Zdaniem dziennikarza Trump chce ustanowić wymóg

wpłacenia 1 mld dolarów dla państw, które chcą być „stałymi członkami” rady. Według projektu dokumentu, opublikowanego m.in. przez portal Times of Israel, inne kraje członkowskie byłyby wybierane na trzy lata. Wiele wskazuje na to, że „Rada Pokoju” Trumpa miałaby się też zajmować innymi konfliktami. Rada opisana jest w statucie jako „międzynarodowa organizacja, która ma promować stabilność, przywrócić niezawodne i zgodne z prawem rządy oraz zapewnić trwałą pokój na obszarach do-

tkniętych lub zagrożonych konfliktem”.

Trump chce stworzyć konkurencję dla ONZ?

– Czy czwartkowa uroczystość zaplanowana na marginesie Światowego Forum Ekonomicznego w Davos będzie jednocześnie momentem deklaracji udziału i ewentualnej opłaty? Tu właśnie pojawia się wiele pytań. Jedno jest pewne: Donald Trump chce podpisać już w czwartek. Odmawiający może być postawiony w kłopotliwej sytuacji – wyjaśnia Żuchowski.

Komentatorzy wskazują, że Trump tworzy konkurencję dla niepopularnej przez siebie i krytykowanej Organizacji Narodów Zjednoczonych. Wskazuje się, że szefowie rządów czy głowy państw muszą mieć czas na konsultacje w swoich krajach, przystępując do organizacji międzynarodowych, a Trump chce podpisać już w czwartek. Co więcej, nie jest jasne do końca, jak „Rada Pokoju” miałaby funkcjonować. Na jej czele miałby stać prezydent Trump, prawdopodobnie dożywotnio i miałby nią kierować także po zakończeniu swojej kadencji.

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE: W aptece zaszczepisz się na gripę

Niemal 1800 aptek w kraju prowadzi punkt szczepień. Każda ubezpieczona osoba dorosła może zostać w nich bezpłatnie zaszczepiona

szczepionką na gripę, a koszt wykonania szczepienia pokryje NFZ. Oznacza to, że dorośli nawet podczas jednej wizyty w aptecce mogą zakupić szczepionkę i od razu zostać na miejscu zaszczepieni przez farmaceutę. Prosto, szybko, wygodnie.

ZA TYDZIEŃ:

- W co pakować żywność, żeby nie szkodzić zdrowiu i środowisku?
- Pierwsze objawy raka szyjki macicy są bardzo dyskretne. Co powinno cię zaniepokoić?



FOT. GETTY IMAGES

Profilaktyka kluczem do zdrowia. Jakie badania dla babci i dziadka?

Gabriela Fedyk
redakcja@stronazdrowia.pl

Pamiętasz, jak byłeś dzieckiem, a babcia i dziadek składali ci życzenia urodzinowe? Często padało wtedy, że „zdrowie jest najważniejsze”. Mieli rację! Teraz czas, żeby im o tym przypomnieć.

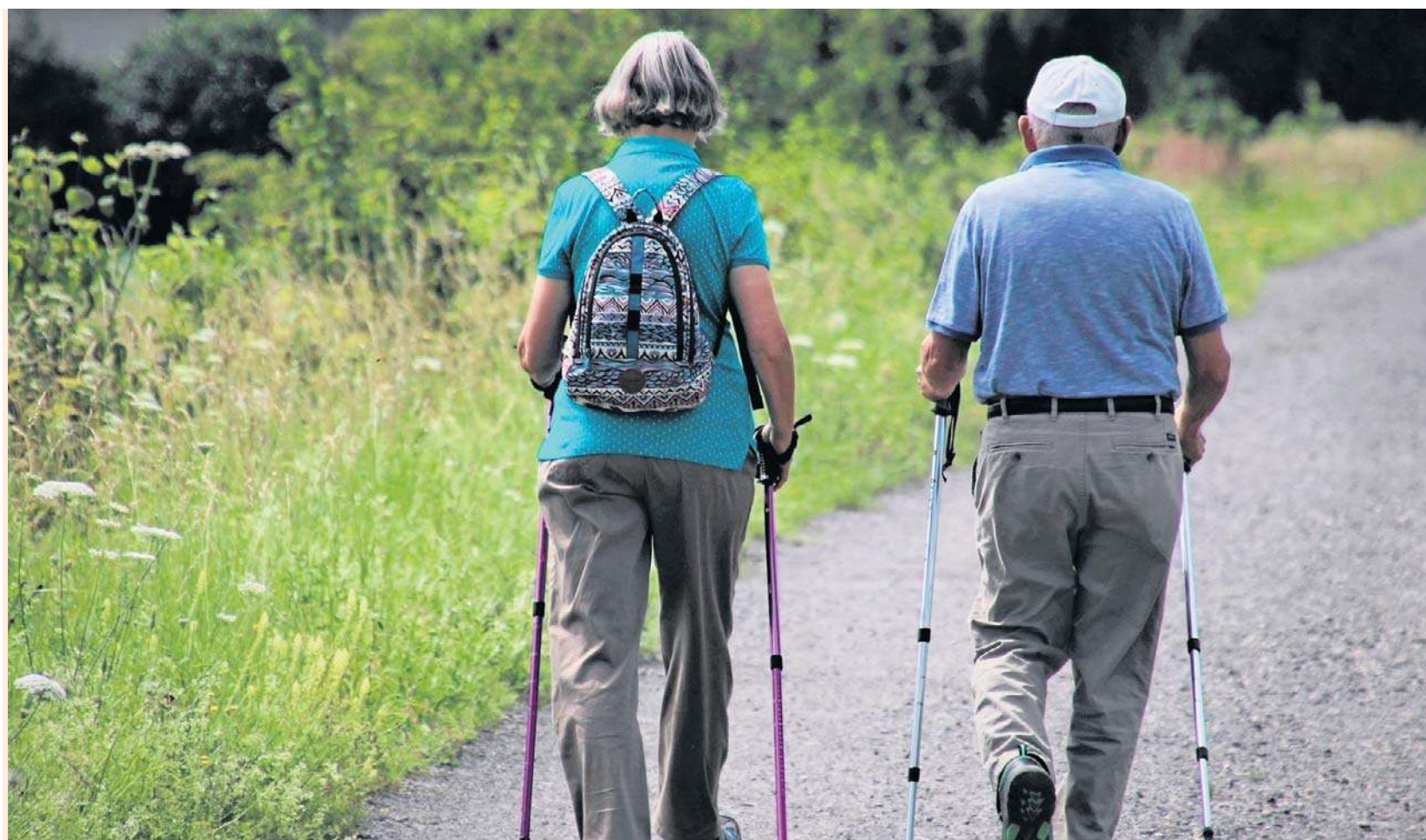
Wiek senioralny to czas, który może być pełen energii, radości i satysfakcji z życia. Kluczem do sukcesu jest świadome podejście do własnego zdrowia.

Chociaż w życiu seniorów pojawiają się różne wyzwania i trudności, to współczesna medycyna i wiedza o zdrowym stylu życia dają możliwość utrzymania dobrej kondycji przez długie lata. Na zdrowy styl życia składają się cztery główne elementy:

- aktywność fizyczna,
- właściwa dieta,
- wysiłek intelektualny,
- relacje z ludźmi.

Warto, by seniorzy urozmaicili sobie czas emerytury zajęciami ruchowymi. Dzięki regularnej aktywności fizycznej wzmocnią mięśnie i kości. Ruch pozytywnie oddziałuje na układ krążenia. Wspomaga utrzymanie masy ciała na stałym poziomie lub utratę zbędnych kilogramów. Może też sprawić, że polepszy się nastrój. Dla seniorów odpowiednie będą aktywności, takie jak:

- Nordic walking, czyli chodzenie z kijami. Aktywność ta wymaga zaangażowania całego ciała przy jednoczesnym utrzymaniu jego stabilności.
- Ćwiczenia, pływanie i aerobik w wodzie. Angażują wiele grup mięśni, co wpływa na poprawę funkcjonowania całego organizmu.
- Ćwiczenia w basenie zmniejszają ryzyko kontuzji dzięki wyporności wody, która odciąża stawy i kręgosłup.
- Siłownie plenerowe. To darmowy sposób na skorzystanie z urządzeń, takich jak rowerki czy steppery. Jednocześnie to okazja do przebywania na świeżym powietrzu.
- Ćwiczenia w domu. Na przykład podstawowe ćwiczenia rozciągające, pilates lub joga.



FOT. PIXABAY.COM

Aktywność fizyczna, właściwa dieta oraz profilaktyczne badania to warunki, by seniorzy utrzymywali dobrą kondycję przez długie lata

Dzięki nim możesz ćwiczyć o każdej porze dnia.

Ważna jest także dieta

Aby cieszyć się dobrym zdrowiem, organizm potrzebuje zróżnicowanej diety. Seniorzy powinni szczególnie zwracać uwagę na to, żeby posiłki dostarczały im wszystkich niezbędnych składników odżywczych.

Dlatego warto zadbać, by posiłki były odpowiednio zbilansowane i bogate w:

- warzywa i owoce,
- niskotłuszczowe mleko i produkty mleczne,
- białko (w postaci ryb, jaj, chudego mięsa i nasion roślin strączkowych),
- orzechy, pestki i nasiona – mogą być w formie zmielonej lub past orzechowych,
- tłuszcze pochodzenia roślinnego (w postaci oliwy i olejów,

z wyjątkiem kokosowego i palmowego).

Należy też pamiętać o regularnym nawadnianiu organizmu. Trzeba pić głównie niesłodzoną wodę, unikać nadmiaru soli, cukru i tłuszczów nasyconych. Sól warto zastąpić świeżymi i suszonymi ziołami.

Dobre relacje z ludźmi to podstawa

Wartościowe relacje z ludźmi mogą przyczynić się do poprawy kondycji psychicznej i emocjonalnej. Utrzymywanie kontaktu z rodziną, przyjaciółmi

Współczesna medycyna i wiedza o zdrowym stylu życia pozwalają na utrzymanie dobrej kondycji organizmu przez długie lata

czy sąsiadami może wpływać na zmniejszenie stresu i poprawić ogólne samopoczucie. Korzystajmy z każdej okazji do kontaktu z naszymi seniorami. Może to być zarówno spotkanie, jak i rozmowa telefoniczna.

Lepiej zapobiegać niż leczyć

Badania profilaktyczne należy wykonywać w każdym wieku. Dzięki nim można zapobiec chorobom lub ich rozwojowi. Jakie badania powinna wykonać kobieta po 60. roku życia?

W ich wyborze pomoże kalendarz badań, który znajdziesz na portalu Akademii NFZ. Wystarczy, że zaznaczysz płeć, podasz swój wiek i naciśniesz „sprawdź”. Poza badaniami kontrolnymi, jakie powinnaś wykonać, dowiesz się, jakie

szczepionki są dla ciebie zalecane oraz z jakich programów profilaktycznych możesz skorzystać.

Badania profilaktyczne, które każda kobieta po 60. roku życia powinna wykonywać regularnie, to:

- samobadanie piersi (co miesiąc),
 - USG piersi,
 - morfologia krwi z badaniem poziomu glukozy we krwi,
 - ogólne badanie moczu,
 - pomiar ciśnienia tętniczego,
 - lipidogram,
 - USG ginekologiczne,
 - densytometria,
 - EKG,
 - markery nowotworowe,
 - poziom hormonu TSH,
 - kontrola stomatologiczna,
 - kolonoskopia,
 - badanie wzroku u okulisty.
- Wymienione badania należy wykonać raz w roku.

Mężczyźni w Polsce żyją krócej niż kobiety, a ich przeciętna długość życia to niespełna 74 lata. Kobiety dożywają średnio 82 lat. Według ekspertów panowie statystycznie rzadziej badają się, zanim poczną jakąś dolegliwość, czyli unikają profilaktyki.

Jakie badania powinien wykonać senior po 60. roku życia? Panom zaleca się m.in. takie:

- samobadanie jąder (raz w miesiącu),
- pomiar stężenia cholesterolu całkowitego albo kontrolny profil lipidowy,
- pomiar stężenia glukozy we krwi,
- pomiar poziomu kreatyniny we krwi,
- badania ogólne moczu,
- pomiar ciśnienia tętniczego,
- USG jamy brzusznej,
- wizytę u urologa,
- badanie ogólne u internisty.

Dzieciom wyświetlają się w sieci treści zachęcające do zachowań samobójczych

Karolina Głogowska
karolina.glogowska@polskapress.pl

Rozmawiamy z dr Halszką Witkowską, suycydologiem, specjalistką w zakresie profilaktyki samobójstw i wsparcia osób w kryzysie.

W minionym roku w Polsce spadła liczba samobójstw. Nieznacznie, ale i tak można uznać to za sukces...

Dr Halszka Witkowska: Jeżeli chodzi o populację ogólną, to widzimy dwuprocentowy spadek, który jest źródłem nadziei. Sam fakt, że nie mamy wzrostu, to już bardzo dobra informacja. Niestety w grupie nastolatków sytuacja jest trudna. Obserwujemy niewielki, ale jednak wzrost samobójstw wśród dzieci i młodzieży. Musimy pamiętać, o jakich liczbach mówimy, bo to od 120 do 150 samobójstw rocznie. Natomiast pierwszy raz od kilku lat odnotowujemy też spadek liczby prób samobójczych. On też nie jest duży, bo wynosi 7 proc., jednak w ostatnich latach mieliśmy tylko bardzo duże wzrosty. To dowód na to, że profilaktyka działa. Martwi nas jednak fakt, że część tych prób jest śmiertelna. Niestety, może to być związane m.in. z treściami, które prezentują metody odbierania sobie życia lub w ogóle upowszechnianiem tego rodzaju treści.

Jako twórcy badania zwróciliście się do uczniów z dwóch grup wiekowych: siódmoklasistów ze szkół podstawowych oraz trzecioklasistów ze szkół ponadpodstawowych



W sieci czyha na najmłodszych wiele pułapek. Rodzice muszą być czujni

i zapytaliście o te treści wprost...

W naszej ankiecie postaviliśmy dwa pytania dotyczące tego tematu i one też były bardzo rozważnie skonstruowane. Zwróciliśmy uwagę, że nie należy młodzieży tylko pytać o to, czy te treści się wyświetlają, ale także – jak często: rzadko, czasami, często, bardzo często. To jest dość istotne, zaraz powiem też dlaczego. Dodatkowo zapytaliśmy: „czy sam wyszukujesz treści związane z zachowaniami samobójczymi?”. W przypadku klas siódmoklasistów 39 proc. uczniów zaznaczyło, że wyświetlają im się takie treści. Natomiast w przypadku klas trzecich szkół podstawowych było to już 55 proc. Na pytanie: „czy sam/sama wyszukujesz takie treści?” – było 90 proc. odpowiedzi „nigdy nie wyszukuję takich treści”. I to nam pokazuje, że internet sam te treści podrzuca.

Czy może Pani podać ich przykłady?

To nie są tylko te treści, w których jest pokazana metoda czy nagrane podjęcie próby samobójczej czy samookaleczenia. To także nagrania, w których młody człowiek mówi, że nie ma sensu żyć, bo i tak nie znajdzie szczęśliwej miłości, więc lepiej się zabić. Sama widziałam treści oglądane wcześniej przez młodą osobę, której niestety nie ma już z nami. I były to na przy-

kład filmiki, na których dziewczyna patrzy na zakochaną parę i mówi: „Oh, so cute, ale ja mam inne plany”, po czym bierze narzędzia, którymi może odebrać sobie życie. Musimy pamiętać, że takie filmiki czy memy to także treści sugerujące, że życie nie ma sensu. W przypadku nastolatka w kryzysie samobójczym jego dobrostan pogarsza się, kiedy ogląda tego typu treści. Musimy wziąć pod uwagę mechanizm naśladownictwa społecznego, który jest bardzo popularny u młodych osób. To jest typowy moment rozwoju, kiedy oni szukają inspiracji, ale też to naśladownictwo jest potrzebne do zbudowania siebie. Mówimy więc o pogarszającym się samopoczuciu, ale również negatywnej inspiracji. Z kolei, kiedy nastolatek jest już w procesie zdrowienia i wychodzi na prostą, to te treści są taką tragiczną przypominajką.

Jak rodzic może udzielić dziecku takiej pierwszej pomocy emocjonalnej? Bo my często też czujemy, że nie mamy kompetencji, choć teoretycznie powinniśmy być najbliższymi osobami.

Nasi eksperci opracowali prosty model pomocy „4 x z”: zauważ, zapytaj, zaakceptuj, zareaguj. Zasadą pierwszej pomocy emocjonalnej jest to, że może jej udzielić zarówno nastolatek, jak i osoba dorosła. Nieważne, jaki wykonuje zawód. Pierwszym krokiem jest

zauważyć, że ktoś cierpi, zauważyć zmiany w zachowaniu, to, że zaczął się izolować od innych lub na przykład jest bardziej zmęczony czy bardziej śpiący. W przypadku nastolatka może stawać się bardziej nerwowy czy agresywny. Jeżeli widzimy duże zmiany w zachowaniu, starajmy się ich nie oceniać, ale dopytajmy, co za tym stoi. I to jest ten drugi krok. Idąc metodą od ogółu do szczegółu, możemy zapytać o pojawianie się myśli samobójczych. I takimi prostymi, choć trudnymi pytaniami możemy uratować komuś życie. Dopiero trzecim krokiem, ale bardzo trudnym, jest „zaakceptuj”.

Trudnym, bo zwykle mamy odruch, żeby natychmiast, choć w dobrej wierze, zacząć kwestionować takie myśli.

A chodzi właśnie o to, żeby nie podważać emocji drugiej osoby, nie oceniać tego, jak przeżywa dany problem, nie porównywać, nie mówić: „za moich czasów to było tak czy tak”. Zasada interwencji kryzysowej jest prosta: mniej mów, więcej słuchaj. Akceptacja jest bardzo istotna, żeby druga osoba poczuła się bezpieczna, ważna, wysłuchana. Dopiero czwartym krokiem jest ta reakcja lub szukanie wsparcia u profesjonalisty. Dowiedz się, jak możesz wspierać tę osobę, a czasem też pomóc w codziennych czynnościach, co ułatwi radzenie sobie z kryzysem.



Program „Misja 50/30. Ciśnienie pod kontrolą” ma przekonać Polaków do monitorowania ciśnienia krwi

Nawet połowa Polaków ma nadciśnienie tętnicze

Redakcja
redakcja@stronazdrowia.pl

Nadciśnienie tętnicze staje się coraz większym problemem zdrowotnym w Polsce. Szacuje się, że obecnie 50 procent zdrowej dorosłej populacji może borykać się z tym schorzeniem.

Polskie Towarzystwo Nadciśnienia Tętniczego uruchomiło ogólnopolską inicjatywę „Misja 50/30. Ciśnienie pod kontrolą”. Jej celem jest osiągnięcie prawidłowych wartości ciśnienia tętniczego u co najmniej 50 procent pacjentów do 2030 roku. Obecnie skutecznie kontrolowane jest jedynie u 23-33 procent pacjentów. Program ma na celu edukację i przekonywanie Polaków o znaczeniu kontrolowania ciśnienia krwi.

– Chcemy przekonać naszych rodaków, jak ważne dla zdrowia jest prawidłowe ciśnienie krwi, że nie wystarczy się martwić tylko o stan swego konta – powiedział prof. Jacek Lewandowski, koordynator programu „Misja 50/30. Ciśnienie pod kontrolą”.

Nadciśnienie tętnicze jest główną przyczyną wizyt u kardiologów. Dane wskazują, że w 2024 roku było to powodem 48 procent wszystkich wizyt. Wysokie ciśnienie krwi prowa-

dzi do chorób wieńcowych, udarów mózgu, niewydolności nerek oraz problemów z siatkówką oka.

Nadciśnienie sprzyja rozwojowi choroby wieńcowej (która może doprowadzić do zawału serca), udarom mózgu, przewlekłej niewydolności nerek oraz uszkodzeniom siatkówki oka, co grozi utratą wzroku. Polska jest w czołówce europejskich krajów pod względem występowania nadciśnienia. Obecne szacunki mówią o co najmniej 12 milionach Polaków cierpiących na tę chorobę.

Istotą skutecznego leczenia jest odpowiednia współpraca pacjentów z lekarzami. Główne wytyczne Polskiego Towarzystwa Nadciśnienia Tętniczego i Polskiego Towarzystwa Kardiologicznego zalecają ciśnienie poniżej 130/80 mmHg.

Zbyt wysokie ciśnienie tętnicze odpowiada za co piąty zgon w Polsce, co pokazuje, jak poważne jest to zagrożenie dla naszego społeczeństwa. Skuteczna walka z tym schorzeniem wymaga wspólnego wysiłku zarówno ze strony pacjentów, jak i systemu opieki zdrowotnej.

Niestety, co drugi pacjent nie przestrzega zaleceń terapeutycznych. To rezygnacja z leczenia przez pacjentów, zwłaszcza młodych, stanowi jedno z głównych wyzwań.



Nadciśnienie tętnicze jest główną przyczyną wizyt u kardiologów

Szczepienie w aptece. Bez wizyty w przychodni, bez skierowania i bez recepty



Wystarczy zgłosić się do apteki, która wykonuje szczepienia. Farmaceuta wystawi receptę, zakwalifikuje pacjenta i wykona szczepienie, a koszt podania szczepionki rozliczy z NFZ

Ingrid Hintz-Nowosad
ingrid.hintz@polskapress.pl

Szczepienie przeciw grypie jeszcze nigdy nie było tak proste. Niemal 1800 aptek w Polsce prowadzi punkt szczepień.

Na grype każdego roku chorują miliony Polaków. Co więcej, wielu z nas poszukuje metod wzmocnienia odporności, by uniknąć infekcji, a tymczasem najbardziej efektywną metodą zapobiegania tej groźnej chorobie są szczepienia ochronne.

Szczepienie w aptece

Od sierpnia ubiegłego roku proces szczepienia przeciw grypie jest bardziej dostępny dla pacjentów, bo dzięki poszerzeniu katalogu świadczeń finansowanych z NFZ możliwych do zrealizowania w aptece każda osoba dorosła może mieć wykonane szczepienie na grype, a koszt kwalifikacji i wykonania szczepienia pokryje NFZ. Przed wejściem w życie zmian, z takiej możliwości w aptekach mogli skorzystać tylko pacjenci powyżej 65. roku życia.

Dzięki zmianom obecnie można zaszczepić się bezpłatnie nie tylko w przychodniach, ale i w aptekach mających kontrakt z NFZ, które prowadzą apteczny punkt szczepień. Wykaz wszystkich aptek,

które wykonują szczepienia, można znaleźć na rządowej stronie internetowej.

- Dzięki poszerzeniu zakresu finansowania wykonywania szczepień w aptekach i umożliwieniu farmaceutom wystawiania recepty refundowanej na szczepionkę, wizyta szczepienna w aptece nie tylko nie odbiega od tej realizowanej w przychodni, ale może z punktu widzenia pacjenta być łatwiejsza do przeprowadzenia - pacjent już nie musi planować wizyty w przychodni po receptę, udawać się do apteki po szczepionkę, by później wrócić z nią do gabinetu lekarza - komentuje dr n. farm. Rafał Miozga, dyrektor ds. opieki nad pacjentem w Grupie Neuca.

Blisko 1800 aptek, usługa jest bezpłatna

Obecnie pacjent może zostać zaszczepiony podczas jednej wizyty w niemal 1800 aptekach z całej Polski - także tych w mniejszych miejscowościach. To ogromny krok w stronę budowania świata, w którym profilaktyka zdrowotna jest dostępna lokalnie, bez barier i zbędnych formalności. Nigdy wcześniej dostęp do szczepień nie był tak prosty.

Bezpłatne szczepienie (usługa szczepienia) w aptece przysługuje wszystkim osobom, które ukończyły 18 lat

i mają ubezpieczenie NFZ. Dorosli mogą zaszczepić się w aptece bez skierowania od lekarza czy posiadania recepty na szczepionkę.

Wystarczy zgłosić się do apteki, która wykonuje szczepienia. Farmaceuta wystawi receptę, zakwalifikuje pacjenta i wykona szczepienie, a koszt

podania szczepienia rozliczy z NFZ.

Jak to wygląda w praktyce?

Udaj się do apteki wykonującej szczepienia i mającej podpisaną umowę z NFZ. W aptece farmaceuta wystawi receptę farmaceutyczną na szczepionkę z uwzględnieniem refundacji (podobnie jak lekarz czy pielęgniarka w przychodni), na tej podstawie będziesz mógł zakupić szczepionkę przeciw grypie, zgodnie z aktualnym wykazem refundacyjnym.

Farmaceuta w pokoju opieki farmaceutycznej, dokonając kwalifikacji i wykonania szczepienia. Usługa ta jest bezpłatna dla pacjenta.

Warto dodać, że aż do jedenaście wydłuża się lista szczepień, które dorosły pacjent może przyjąć w aptece. W aptekach osoby dorosłe mogą zaszczepić się nie tylko przeciw grypie, ale także m.in. przeciwko RSV, półpaścowi, COVID-19, pneumokokom, krztuścowi, tężcowi, WZW A czy WZW B.

Część szczepionek jest bezpłatna, pozostałe są częściowo finansowane ze środków publicznych przez Narodowy Fundusz Zdrowia. Warto porozmawiać z farmaceutą o możliwych szczepieniach ochronnych współfinansowanych ze środków NFZ.

Alarmujący raport. Ile trzeba czekać do chirurga, ortopedy czy stomatologa?

Redakcja
redakcja@stronazdrowia.pl

Na świadczenie zdrowotne średnio czekamy ponad cztery miesiące, ale gorzej jest z dostępnością badań takich jak biopsja czy endoskopia.

Barometr Fundacji Watch Health Care to coroczny raport, który ujawnia, jak długo musimy czekać w kolejkach do realizacji poszczególnych świadczeń zdrowotnych. Na przełomie września i października 2025 roku ankieterzy fundacji wykonali kilkanaście tysięcy połączeń, przedstawiając się jako pacjenci z konkretnymi dolegliwościami i potrzebami zdrowotnymi. Co udało im się ustalić?

Według najnowszych danych czas oczekiwania pacjentów w kolejkach wynosił średnio:

- na świadczenia zdrowotne (obejmujące poradę lekarską, badanie, zabieg, operację) - 4,2 miesiąca (w 2024 r. również 4,2 miesiąca),
- do lekarza specjalisty - 4,2 miesiąca (w 2024 r. - 4,3 miesiąca),
- na badania diagnostyczne - 2,8 miesiąca (w 2024 r. - 3,1 miesiąca).

- Podczas poprzedniej edycji naszego raportu zwracaliśmy uwagę, że pacjenci jeszcze nigdy, odkąd zaczęliśmy zbierać dane (2012 r.), nie czekali tak długo na pomoc. Okazuje się, że możemy powtórzyć tę niepokojącą informację w tym roku. Mamy stagnację, nic się nie zmienia, nadal średnio czekamy na świadczenie zdrowotne ponad cztery miesiące - alarmuje Milena Kruszewska, prezes Fundacji Watch Health Care.

Prezes fundacji zwraca uwagę na fakt, że raport wykazał drobne zmiany na plus w kwestii badań diagnostycz-

nych. Zauważa jednak, że dla pacjentów nie są one odczuwalne.

Na jakie świadczenia czekamy najdłużej, a na jakie najkrócej?

Najdłuższe kolejki dotyczą świadczeń z zakresu:

- chirurgii plastycznej - średni czas oczekiwania to 11,1 miesiąca,
- stomatologii (10,2 miesiąca),
- ortopedii i traumatologii narządu ruchu (9,7 miesiąca),
- neurochirurgii (9,4 miesiąca),
- otolaryngologii (9,2 miesiąca),
- otolaryngologii dziecięcej (8,8 miesiąca).

Najkrótsze kolejki są w radioterapii onkologicznej - średni czas oczekiwania to 0,5 miesiąca. Niewiele dłużej czeka się na usługi z zakresu neonatologii (0,7 miesiąca), chirurgii onkologicznej (0,9 miesiąca) oraz medycyny paliatywnej (1 miesiąc). Na świadczenia związane z chorobami płuc i kardiologią pacjenci czekają nieco ponad miesiąc - średnio 1,4 miesiąca.

Średni czas oczekiwania na badania diagnostyczne w Polsce wynosi obecnie 2,8 miesiąca. To oznacza pozytywne zmiany w porównaniu z poprzednim okresem pomiarowym z października i listopada 2024 roku, kiedy czas ten wynosił 3,1 miesiąca. Obserwowana poprawa daje nadzieję na dalsze usprawnienia w dostępności świadczeń zdrowotnych dla pacjentów.

Raport Fundacji WHC rzuca światło na istotny problem w polskim systemie ochrony zdrowia - trudności w dostępie do lekarzy specjalistów oraz długiego czasu oczekiwania na przeprowadzenie zalecanych procedur medycznych. W konsekwencji, proces leczenia pacjentów ulega znacznemu wydłużeniu, co ostatecznie może wpłynąć na stan zdrowia pacjentów.



Na świadczenia zdrowotne czekamy średnio cztery miesiące. Od lat to się nie zmienia

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

OTYŁOŚĆ

Czym jest bariatria?

Nazwa bariatria bierze się z od greckiego słowa „barios” czy też „baros”, czyli ciśnienie czy waga i dotyczy właśnie ludzi z tak zwaną otyłością kliniczną albo chorobową. Bariatria zajmuje się ogólnie leczeniem otyłości. Ma dwie duże poddziedziny. To chirurgia bariatryczna i zachowawcze leczenie otyłości.

Jakie są wskazania do operacji bariatrycznej?

Klasyczne wskazania są dwa. Po pierwsze to BMI, czyli wskaźnik masy ciała, powyżej 35 plus choroby towarzyszące. Przykładem może być pacjent o takim wskaźniku masy ciała, który dodatkowo ma cukrzycę typu 2, która wy-

maga leczenia lekami, nadciśnienie, hipercholesterolemię albo inny problem, na przykład zaburzenia oddychania o nazwie bezdech senny, to wtedy jest kandydatem do takiej operacji. Druga grupa to pacjenci ze wskaźnikiem masy ciała powyżej 40, u których niekoniecznie te choroby współistniejące muszą występować. Zwykle one istnieją albo będą za jakiś czas się pojawiać, ale wskazaniem jest samo BMI bez dodatkowych chorób.

Na czym polega operacja bariatryczna?

Ogólnie zabiegi dzielą się na dwie duże grupy. Pierwsza to zabiegi tzw. restrykcyjne, które powodują zmniejszenie objętości żołądka. Wśród tych zabiegów najpopularniejsza jest resekcja

żołądka, czyli zmniejszenie żołądka poprzez wycięcie tzw. krzywizny większej żołądka i spowodowanie zmiany jego kształtu do takiego, który przypomina raczej banan. W Polsce zabiegów tych wykonuje się najwięcej. Druga duża grupa to są operacje, które powodują zmniejszenie wchłaniania pokarmu. Działają na takiej zasadzie, że chirurgicznie wytwarza się pomost czy obejście części układu pokarmowego, w tym żołądka i jelit.

Na czym polega operacja zmniejszenia żołądka?

Operacja zmniejszenia żołądka polega na chirurgicznym lub endoskopowym ograniczeniu jego objętości, najczęściej poprzez rektawową resekcję (wycięcie 80% żołądka) lub gastric bypass (ominięcie części jelita), co powoduje szybsze uczucie sytości i ogranicza spożycie kalorii, prowadząc do trwałej utraty wagi, a w przypadku resekcji rektawowej, także zmniejsza produkcję hormonu głodu. Przeprowadzana jest w przypadku poważnej otyłości. Jest skuteczną metodą redukcji masy ciała, ale tylko pod warunkiem, że pacjent stosuje się do zaleceń dietetycznych zarówno wkrótce po zabiegu,



jak i w późniejszym okresie. Posiłki powinny mieć obniżoną wartość kaloryczną, zmianie powinna ulec także ich wielkość i konsystencja – po operacji zmniejszenia żołądka porcje jedzenia muszą być odpowiednio mniejsze i łatwe do strawienia. Ważna jest również aktywność fizyczna.

Czy operacje bariatryczne są skuteczne?

Operacje bariatryczne przynoszą nawet pięciokrotnie większą i trwalszą utratę masy ciała niż popularne leki z grupy GLP-1 – wynika z analizy danych ponad 50 tys. pacjentów. Po dwóch latach osoby po zabiegach ważyły średnio o 26 kg mniej niż przed leczeniem, a pacjenci stosujący farmakoterapię – 5-6 kg. Nawet osoby przyjmujące

analogi GLP-1 przez pełne 12 miesięcy odnotowywały średnią redukcję wagi jedynie na poziomie około 7 proc., co nadal było wynikiem wyraźnie słabszym niż w przypadku leczenia chirurgicznego.

Jakie są przeciwwskazania do operacji bariatrycznej?

Klasycznym przeciwwskazaniem są choroby, które wtórnie dają otyłość, np. genetyczne. Stosunkowym przeciwwskazaniem są też liczne operacje w przeszłości oraz choroba nowotworowa. Definitywne przeciwwskazania to natomiast poważne schorzenia psychiatryczne. Dotyczy to pacjentów z różnymi psychozami czy które uniemożliwiają krytyczne spojrzenie na to, jak żyją i jak jedzą.

Nowa piramida żywieniowa z USA

Emil Hoff
emil.hoff@polskapress.pl

Czy nowa piramida żywieniowa, przyjęta przez rząd Donalda Trumpa, nadaje się do stosowania i pomoże zwalczać epidemię otyłości w USA? Oceniają eksperci.

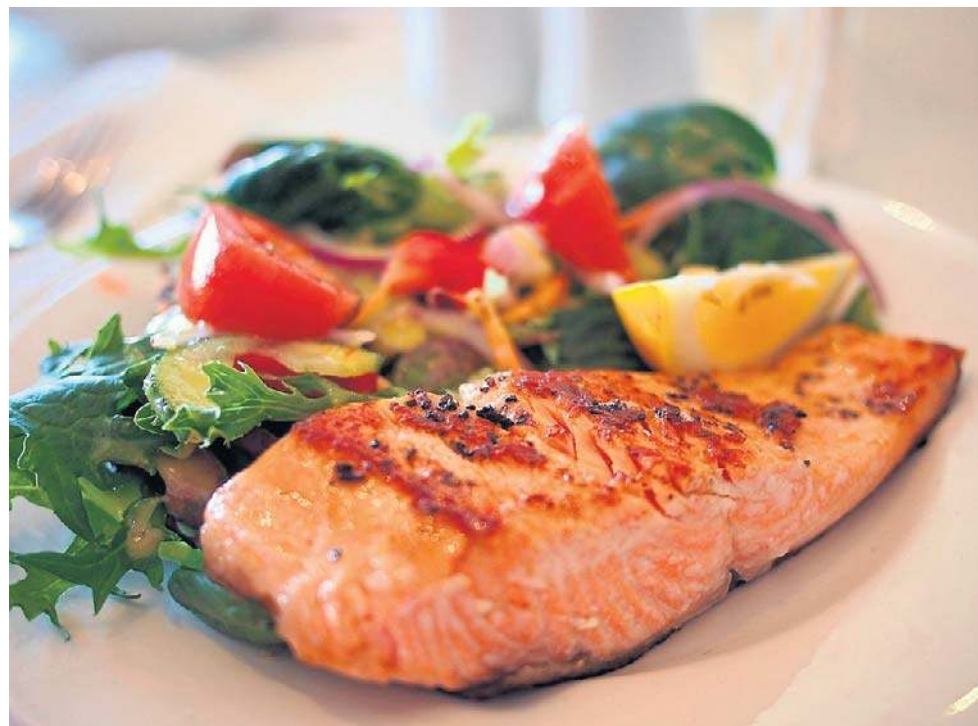
Sekretarz ds. zdrowia Robert F. Kennedy Jr. ogłosił nowe rekomendacje żywieniowe w USA w formie odwróconej piramidy. Poglądy Kennedy'ego na kwestie zdrowotne budzą kontrowersje i są żywo dyskutowane, tym bardziej że zalecenia jego resortu staną się teraz obowiązkowe we wszystkich amerykańskich projektach federalnych, w tym w szkołach i wojsku.

Ponieważ amerykańskie wytyczne bywają punktem odniesienia dla innych krajów i argumentem w dyskusjach o zdrowej diecie, warto się im bliżej przyjrzeć. Co się zmieniło w rekomendacjach żywieniowych? Czy zmiany są pozytywne, czy negatywne. O opinie spytałem ekspertki: dietetyczki polskiego Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego PZH Państwowego Instytutu Badawczego, Sylwii Pacynę-Szymańską i Martę Kielak.

Zalety nowej piramidy żywieniowej

Ekspertki NIZP podkreśliły przynajmniej trzy pozytywne nowości nowej piramidy żywieniowej.

Główne hasło piramidy to „Eat Real Food”, czyli „Jedz prawdziwe, nieprzetworzone jedzenie”. To bardzo dobry kie-



Główne hasło nowej piramidy żywieniowej w Stanach Zjednoczonych brzmi: „Jedz prawdziwe, nieprzetworzone jedzenie”. Nowe rekomendacje, w niektórych punktach, budzą jednak mieszane odczucia ekspertów zajmujących się żywieniem

runek – mówi Sylwia Pacyna-Szymańska. – W populacji USA żywność ultraprzetworzona jest powszechnie dostępna i wykorzystywana w gospodarstwach domowych.

Wysoka konsumpcja tego typu produktów stanowi jedną z przyczyn rozwoju nadwagi, otyłości i innych chorób zależnych od stylu życia.

Rekomendacja ograniczenia spożycia żywności ultraprzetworzonej to istotny, dobry krok w stronę redukcji tego problemu i poprawy zdrowia

publicznego. Innym problemem jest nadmierne spożycie cukrów. Także do tego odnoszą się nowe wytyczne:

– W wytycznych znalazł się jasny przykaz dotyczący ograniczenia spożycia cukrów prostych, z zaznaczeniem, że żadna ilość cukrów prostych nie jest rekomendowana – zauważa Marta Kielak. – Pojawiła się także zachęta do czytania etykiet i wyboru produktów bez dodatku cukru. Wskazuje się też na organicznie w diecie białego pieczywa, słodkich

płatków śniadaniowych czy słodczy, czyli rafinowanych węglowodanów. Cukry idą w podstawkę, za to dużą wagę przykładają do warzyw i owoców:

– Dużym atutem nowej piramidy żywieniowej jest zalecenie co do zwiększenia spożycia różnorodnych warzyw i owoców – mówi Marta Kielak. – To ważne, ze względu na wysoką wartość odżywczą warzyw i owoców i istotne znaczenie tych produktów w profi-

laktynie wielu chorób, w tym otyłości czy chorób układu sercowo-naczyniowego.

Wątpliwości co do nowych rekomendacji

Nie wszystko jest jednak takie kolorowe. Dietetyczki wytykają też kilka wad nowych zaleceń. Przede wszystkim już sama odwrócona piramida może być myląca:

– Nowe zalecenia żywieniowe dla populacji Stanów Zjednoczonych zostały przedstawione jako odwrócona piramida. Sam przekaz graficzny wydaje się dość niejasny i może budzić wątpliwości – mówi Sylwia Pacyna-Szymańska. – W przeciwieństwie do amerykańskiej, odwróconej piramidy, polski model Talerza Zdrowego Żywienia wydaje się czytelniejszy i łatwiejszy do zastosowania. Wcześniejsze zalecenia w USA również bazowały na schemacie talerza pod nazwą MyPlate.

Dietetyczki mają też uwagi co do samych rekomendacji i zawartych w nich proporcji.

– Mylące może być położenie produktów zbożowych na samym dole piramidy – wskazuje Marta Kielak. – Może to sugerować, że nie są aż tak ważne, jednak codzienna dieta powinna zawierać 2-4 porcje produktów zbożowych pełnoziarnistych z pełnego przemiału.

Dużo zmieniło się w kwestii rekomendacji dotyczących białka:

– Zastanawiającym zaleceniem jest zwiększenie spoży-

cia białka do 1,2-1,6 g na kg masy ciała, przy wcześniejszych rekomendacjach na poziomie 0,8 g na kg. Jest to ponad dwukrotnie więcej niż w poprzednich zaleceniach żywieniowych obowiązujących w USA – mówi Sylwia Pacyna-Szymańska

Zalecenia dotyczące czerwonego mięsa są teraz w USA zupełnie sprzeczne z rekomendacjami globalnymi. Kontrowersyjne są też zalecenia dotyczące tłuszczów.

WAŻNE

Z oceną nowych wytycznych trzeba poczekać

Z oceną piramidy żywieniowej sekretarza Kennedy'ego warto wstrzymać się do momentu, gdy jej wprowadzenie przyniesie wymierne skutki.

– Ocena nowych wytycznych będzie możliwa dopiero po kilku latach, na podstawie badań populacyjnych oraz analizy zmian w częstości występowania otyłości i chorób przewlekłych – mówi Sylwia Pacyna-Szymańska. – Można mieć nadzieję, że nowe zalecenia przyczynią się do zmniejszenia spożycia żywności przetworzonej oraz zwiększenia częstotliwości przygotowywania posiłków w domu.

Trump grozi krajom europejskim za wspieranie Grenlandii

Donald Trump zapowiedział, że od 1 lutego wprowadzi cła na osiem krajów europejskich, za to, że te wysłały na Grenlandię grupy swoich żołnierzy i nadal mówi o zajęciu wyspy. Pytanie, jakie miałyby to zrobić? Dania nie ustępuje, cieszy się też coraz większym poparciem europejskich sojuszników. Jaki ciąg dalszy będzie miał kryzys zagrażający jedności NATO?

Grzegorz Kuczyński

Prezydent USA Donald Trump zapowiedział w sobotę nałożenie ceł od 1 lutego w wysokości 10 proc. na osiem państw europejskich, w tym Danię, Norwegię, Szwecję, Francję, Niemcy, Holandię, Finlandię i Wielką Brytanię, za ich postawę wobec jego roszczeń do Grenlandii. 1 czerwca cła mają wzrosnąć do 25 proc. i mają obowiązywać, do chwili, gdy „uzgodniona zostanie umowa w sprawie całkowitego i totalnego zakupu Grenlandii” przez USA - wynika z wpisu Trumpa.

Według prezydenta USA kraje te „wybrały się na Grenlandię z niewiadomych powodów”, co doprowadziło do „bardzo niebezpiecznej sytuacji dla bezpieczeństwa, ochrony i przetrwania naszej planety”.

W niedzielę po południu w Brukseli odbyło się nadzwyczajne spotkanie ambasadorów państw członkowskich przy UE w tej sprawie.

Prezydent Francji Emmanuel Macron napisał w sobotę na platformie X, że groźby prezydenta USA dotyczące ceł są nie do zaakceptowania i jeśli się one potwierdzą, to kraje europejskie wspólnie na nie odpowiedzą. „Żadne zastraszanie i groźba nie mogą na nas wpływać, ani w Ukrainie, ani na Grenlandii” - zapewnił Macron.

W podobnym tonie wypowiedział się rzecznik rządu Niemiec Stefan Kornelius, który oświadczył, że Niemcy wspólnie z europejskimi partnerami „w stosownym czasie” odpowiedzą na groźby Trumpa.

Premier Wielkiej Brytanii Keir Starmer określił jako „całkowicie błędne” nakładanie ceł

na sojuszników zapewniających bezpieczeństwo w ramach NATO. Dodał, że Wielka Brytania będzie dążyć do wyjaśnienia tego bezpośrednio z administracją USA.

Antyamerykańskie protesty w Danii

W sobotę na placu przed ratuszem miejskim w Kopenhadze zebrały się tysiące ludzi, aby zaprotestować przeciwko roszczeniom USA wobec Grenlandii. Do podobnych manifestacji doszło także w kilku innych miastach Danii.

W Kopenhadze niesiono na transparentach hasła: „Grenlandia nie jest na sprzedaż”, „Ręce precz od Grenlandii” oraz „Grenlandia należy do Grenlandczyków”.

Rzeczniczka organizatorów, Zrzeszenia Grenlandczyków w Danii (Uagut), Julie Rademacher, podkreśliła, że celem manifestacji jest także walka o zachowanie demokracji na świecie. - Nie chodzi tylko o Grenlandię - mówiła.

W Danii podobne demonstracje zorganizowano m.in. w Aarhus, Alborgu oraz Esbjergu. Manifestacje zostały zapowiedziane również w stolicy Grenlandii, Nuuk.

Jak poinformowały duńskie lokalne media, w wielu sklepach z materiałami propagandowymi zabrakło grenlandzkich flag.

Trump chce wyspy

Prezydent USA Donald Trump wielokrotnie mówił o konieczności przejęcia Grenlandii przez Stany Zjednoczone. W ostatnim czasie spekulował, że jeśli USA nie przejmą kontroli nad Grenlandią, zrobią to Chiny albo Rosja. Odrzucił przy tym inne rozwią-

zania, takie jak zwiększenie obecności żołnierzy USA i proponowaną przez Niemcy misję państw NATO na wyspie. W niedawnym wywiadzie dla „New York Timesa” powiedział, że USA mogą być zmuszone do „wyboru” między Grenlandią a NATO.

Sojusznicy Danii wysyłają żołnierzy

- Amerykańskie ambicje przejęcia Grenlandii są niezmienione - oświadczyła w ub. tygodniu premier Danii Mette Frederiksen, odnosząc się do rozmów duńsko-grenlandzkiej delegacji z władzami USA w Waszyngtonie. Według szefowej duńskiego rządu między Danią i Grenlandią a USA utrzymuje się „fundamentalny rozdźwięk, ponieważ amerykańskie ambicje przejęcia Grenlandii są niezmienione”.

Szef duńskiej dyplomacji Lars Lokke Rasmussen poinformował w środę po rozmowach w Waszyngtonie, że kontakty mają być podtrzymywane w postaci grupy roboczej wysokiego szczebla. Tymczasem kolejne kraje europejskie informują o wysłaniu swoich żołnierzy (choć w symbolicznym bardzo wymiarze) na Grenlandię.

Strona europejska ma nadzieję zrozumieć rzeczywiste intencje USA i, jeśli to możliwe, przekonać administrację Trumpa, że nie ma potrzeby przejmowania Grenlandii. Należy w jakiś sposób zagwarantować, że opcja militarna nie zostanie zrealizowana.

Europejscy dyplomaci, przepytani przez Politico, twierdzą, że liczą na zawarcie porozumienia, które Trump mógłby sprzedać jako zwycięstwo w Stanach Zjednoczonych i ostatecznie zapłacić za nie pieniędzmi, a nie wyspą.



Jak poinformowały duńskie lokalne media, w wielu sklepach z materiałami propagandowymi zabrakło grenlandzkich flag

„Jeśli ładnie opakujemy w to bezpieczeństwo w Arktyce, dodamy surowce strategiczne, zawiążemy na górze kokardkę, jest szansa, że Trump to podpisze” - uważa jeden z dyplomatów. „Z doświadczenia (jak było w przypadku zobowiązania do wydawania 5% PKB na obronę) zawsze tak się kończyło”.

700 mld dolarów za Grenlandię

Prezydent USA Donald Trump i jego najbliżsi współpracownicy woleliby, żeby mieszkańcy Grenlandii zagłosowali w referendum za przyszłością z USA, a nie z Danią, napisał Politico, powołując się na źródła znające nastroje panujące w Białym Domu. NBC zaś dowiedziało się o wycenie całej wyspy pod kątem ewentualnego zakupu, na której prawdopodobnie opiera się Waszyngton: 700 mld dolarów.

Sam Trump poświęcił w ub. tygodniu Grenlandii dwa posty. Stwierdził, że to nie Dania, a tylko Stany Zjednoczone będą w stanie zapewnić bezpieczeństwo wyspie. „NATO: Powiedzieć Danii, żeby ich stamtąd zabrala, natychmiast! Para psich zaprzęgów nie da rady! Tylko Stany Zjednoczone!” - napisał. I zacytował publikację konserwatywnego wydawnictwa Just The News, której sedno sprowadza się do tego, że władze Danii bagatelizują rosyjskie i chińskie zagrożenie dla wyspy wbrew raportom własnego wywiadu.

Nieco wcześniej Trump napisał, że Grenlandia jest potrzebna właśnie w ramach USA jako baza dla systemu obrony przeciw rakietowej Złota Kupa. „NATO stanie się znacznie potężniejsze i skuteczniejsze, gdy Grenlandia znajdzie się

w rękach USA” - stwierdził przywódca Stanów Zjednoczonych.

Co będzie dalej?

Bloomberg wyróżnia sześć scenariuszy rozwoju wydarzeń:

Pierwsza to zakup wyspy. Jest to mało prawdopodobne, ponieważ nie przewiduje tego duńska konstytucja i zakłada, że Grenlandia, po wyjściu ze składu Danii, sama zdecyduje o swej przyszłości.

Druga to militaryzacja. Jest to rozwiązanie, które zaproponowali już europejscy przywódcy, w tym kanclerz Niemiec Friedrich Merz: na wyspie zwiększa się obecność sił NATO, a także oddzielnie Stanów Zjednoczonych, w celu ochrony przed Rosją i Chinami.

Trzeci sposób to umowa na wzór ukraińskiej. Grenlandia zapewnia dostęp do swoich zasobów mineralnych w zamian za gwarancje bezpieczeństwa, w szczególności rozmieszczenie sił USA. Jest to najbardziej praw-

dopodobny wariant, który Trump mógłby sprzedać jako korzystny ekonomicznie.

Czwarty wariant to umowa o stowarzyszeniu z USA po odłączeniu się od Danii. Dałoby to Grenlandii status terytorium podlegającego jurysdykcji władz federalnych USA z ograniczoną samorządnością - na wzór np. Samoa Amerykańskiego.

Piąty to pełzająca aneksja. Stany Zjednoczone, korzystając z porozumienia z 1951 r., legalnie zwiększają swoją obecność wojskową, a następnie de facto przejmują wyspę pod swoje zarządzanie.

I ostatni, szósty wariant, to wariant militarny. Amerykanie siłą zmuszają Grenlandię i Danię do uznania swego zwierzchnictwa nad wyspą. Biorąc pod uwagę dysproporcję sił i obecność militarną USA na Grenlandii, trudno zakładać jakieś poważniejsze starcie. Ten wariant jest wciąż najmniej prawdopodobny.

AUTOREKLAMA

strona
zdrowia

Czytaj dla zdrowia

stronazdrowia.pl

Wychowałam się w skromnym domu, więc to była dla mnie lekcja, że styl nie wynika z pieniędzy

Anita Werner w „Elle” Fot. Sylwia Dąbrowa



Z ŻYCIA GWIAZD

Julia Wieniawa zabierze na nocowanek

Celebrytka wystawiła wyjątkową ofertę do licytacji na rzecz WOŚP. „Zabiorę ciebie i grupę twoich znajomych (do 5 osób) na nocowanek w jednym z malowniczych, chillowych miejsc na mapie Mazowsza. W planie m.in. kolacja, wspólny maraton filmowy, karaoke, zdrowe przekąski i poranne aeroby” – napisała.

Kinga Rusin odmówiła pigwówek

Celebrytka wybrała się w gości do Karoliny Ferenstein-Kraśko na Mazury. Obie panie postanowiły skorzystać z uroków zimy. Największe wrażenie na Rusin zrobił kulig po lesie, podczas którego zaproponowano jej skosztowanie pigwówek. Celebrytka odmówiła, przypominając swoim fanom, że „alkohol wychładza”.

Krzysztof Cugowski nie chce odpoczywać

Niebawem rockman wyrusza w trasę, promującą jego ostatni album „Wiek to tylko liczba”. Nie ukrywa, że musi nadal śpiewać, bo dostaje niską emeryturę – 1700 zł. W studiu „Pytania na śniadanie” powiedział: – Jestem emerytem nominalnym od 10 lat, ale emerytem pracującym, a mam przyjaciół, którzy są emerytami, w pełnym tego słowa znaczeniu, i to nie wygląda dobrze. Ja polecam wszystkim ludziom starszym, żeby cokolwiek robili, nieważne co, żeby się jednak czymś zająć. (GZL) Fot. Łukasz Kaczanowski



W TELEWIZJI



Wszystko o moim starym Polsat, 20:00

Ojciec Sebastiana (Robert De Niro), Włoch z krwi i kości, nie przestrzega konwenansów, ma niewyparzony język i niepoprawne poczucie humoru. Gdy dowiaduje się, że jego jedyny syn (Sebastian Maniscalco) zamierza oświadczyć się swej ukochanej, postanawia pomóc mu w tej ryzykownej misji i sprawdzić, czy rodzina dziewczyny spełnia jego surowe standardy.

Droga powrotna TVN 7, 20:00

Dramat opowiadający o upadku i walce o każdy kolejny dzień. Pograżony w nałogu były gwiazdor koszykówki (Ben Affleck) stara się wyjść na prostą i podejmuje się prowadzenia podupadającej drużyny w swojej dawnej szkole.

Pianista TVP 1, 21:10

Okupowana Warszawa. Młody pianista żydowskiego pochodzenia zostaje przesiedlony wraz z rodziną do getta. Cudem unika deportacji do obozu koncentracyjnego. Po ucieczce z getta ukrywa się w Warszawie.

Twitter: rozpad imperium BBC Brit, 22:00

Historia powstania Twitera – od globalnego sukcesu, przez próby walki z dezinformacją i mową nienawiści po sprzedaż Elonowi Muskowi – opowiedziana przez założycieli i pierwszych pracowników.

KRZYŻÓWKA NR 10

Pozियोmo:

- hebrajskie imię demona,
- azjatyckie państwo-miasto,
- element końskiej uprzęży,
- skandynawski bóg piorunów,
- utrudnia jazdę po autostradzie,
- zderzak wagonu kolejowego,
- bezmysłne niszczenie,
- Copacabana w Rio de Janeiro,
- ekspozat w muzealnej gablocie,
- ... pracz, drapieznik z Ameryki,
- lek na chore gardło,
- pokarm nie tylko duchowy,
- rzezimieszek z paryskiej stolicy,
- auto z turyńskiej fabryki,
- zdolność działania, ruch, energia,
- ryba z rodziny łososiowatych,
- chiński statek rybacki,
- łączna lub chrześna,
- ... wieczorową porą, polska komedia,
- uczestnik wielu bitew, weteran,
- nakrycie głowy włana, giwer,
- kolekcja obrazów impresjonistów,
- „Sprzedana ...”, opera Smetany.

Pionowo:

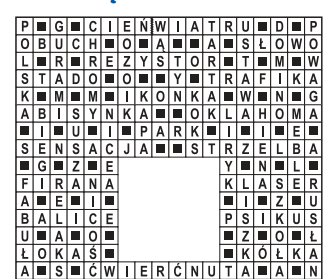
- na choince nie wybuchnie,
- goniec na szachownicy,
- hormon żeński (anagram: nestor),
- złoto Bałtyku, jantar,
- komedia filmowa z Kargu-



- lem i Pawlakiem,
- wytrawny włoski trunek z winogron,
- skrótowa wersja podpisu,
- rzemieślnik wytwarzający uprężę i siodła,
- intensywne karmienie tuczniaka,
- węgierskie imię męskie,
- Zamek ... w Wałbrzychu,
- ważny składnik paliwa,

- figura akrobacji lotniczej,
- pojemnik na marynaty,
- myśl przewodnia, projekt,
- do wygrania na loterii,
- podkarpackie miasto nad Wisłoką,
- część lunety lub mikroskopu,
- tkanina na letnie sukienki,
- wywoływana w ciemni,
- drobny gryzoń polny,
- wyrażenie bez sensu, bzdura.

ROZWIĄZANIE NR 9



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Dzień sprzyja szybkim decyzjom, ale zachowaj umiar. Horoskop dzienny zapowiada, że rozmowa z bliską osobą przyniesie ulgę i spokój.

Ryby (19.02 - 20.03)

Skup się na sprawach finansowych i porządku. Horoskop na dziś wróży, że mały sukces poprawi nastrój i doda Ci pewności siebie.

Baran (21.03 - 19.04)

Komunikacja będzie kluczem do powodzenia. Horoskop dzienny na środę mówi, że uważne słuchanie innych pozwoli uniknąć nieporozumień.

Byk (20.04 - 20.05)

Emocje mogą się wahać, ale horoskop dzienny wyraźnie uspokaja, że domowe sprawy dadzą poczucie bezpieczeństwa i spokoju.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)

Twoja energia będzie przyciągać ludzi. Horoskop na dziś radzi wykorzystać to jak najlepiej, lecz nie zapominać również o odpowiedzialności. Rak (22.06 - 22.07) Precyzja będzie dziś popłacać. Horoskop dzienny na środę wróży, że dobrze zaplanowany dzień pozwoli uniknąć stresu i chaosu.

Lew (23.07 - 22.08)

Relacje z innymi osobami wysuną się na pierwszy plan. Horoskop dzienny mówi, że szczerość pomoże przywrócić harmonię i równowagę.

Panna (23.08 - 22.09)

Intuicja podpowie Ci dobre rozwiązania. Zaufaj sobie, ale horoskop na dziś stanowczo podpowiada, by nie forsować na siłę swoich pomysłów. Waga (23.09 - 22.10) Chęć zmian doda Ci odwagi. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że krótki wyjazd lub nowy pomysł znacznie ożywi codzienność.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Obowiązki wymagają skupienia. Horoskop dzienny wyraźnie zapowiada, że konsekwencja przyniesie efekty oraz uznanie otoczenia.

Strzelec (22.11 - 21.12)

Kreatywne pomysły pojawiają się niespodziewanie. Zapisz je, bo horoskop na dziś wyraźnie zapowiada, że jeden może zmienić twoje plany. Koziorożec (22.12 - 19.01) Wrażliwość pomoże zrozumieć innych. Horoskop dzienny na środę wróży, że przed Tobą dzień sprzyjający sztuce oraz refleksji.

Nie tylko dla orłów. Ruszają mistrzostwa świata w lotach

Paweł Wiśniewski
redakcja@polskapress.pl

SKOKI NARCIARSKIE. Bawarski Oberstdorf gości uczestników tegorocznych mistrzostw świata w lotach. Na „Heini-Klopfer-Skiflugschanze”, największym obiekcie w Niemczech, zobaczymy Polaków.

Powołania na mistrzostwa świata w lotach, których gospodarzem jest Oberstdorf i jedna z pięciu skoczni mamucich na świecie, o punkcie konstrukcyjnym K-200 metrów, otrzymali: Dawid Kubacki, Kamil Stoch, Piotr Żyła, Aleksander Zniszczoł, Maciej Kot i Klemens Joniak.

Zgodnie z wcześniejszymi zapowiedziami w składzie zabrakło Kacpra Tomasiaka, a spośród etatowych kadrowiczów w mistrzostwach nie wystartuje też Paweł Wąsek.

Absencja tego drugiego mocno nie dziwi – otóż wszyscy mamy jeszcze w pamięci wydarzenia z 15 stycznia 2014 roku podczas treningu przed zawodami Pucharu Świata w Wiśle. W trakcie skoku niespełna 15-letni wówczas Wąsek dostał podmuch wiatru z boku, upadł i stracił przytomność. Zdiagnozowano u niego wstrząśnienie mózgu.

Ta sytuacja została ze skoczkiem już na zawsze... – Teraz, już w tej „dorosłej” karierze, gdzie trzeba skakać na tych dużych skoczniach, mamucich, w trudnych warunkach pogodowych, to wtedy czuję jeszcze jakąś blokadę do skakania – podkreślał przez lata Wąsek.

Jedynym debiutantem na tych mistrzostwach świata w lotach w naszej reprezentacji jest Klemens Joniak, który w ostatnim konkursie Pucharu Świata, w Sapporo, wywalczył pierwszy punkt w karierze.



FOT. EAST NEWS

Rekord życiowy Kamila Stocha w długości skoku to 251,5 m, uzyskany 25 marca 2017 roku na „Letalnicy” w Planicy

Cała szóstka powołanych weźmie udział w czwartkowych treningach. Po nich sztab szkoleniowy wybierze czwórkę, która wystąpi w kwalifikacjach do składających się z czterech serii zaplanowanych na piątek i sobotę zawodów indywidualnych.

W niedzielę rozegrany zostanie konkurs drużynowy.

Polskie sukcesy

Kamil Stoch, trzykrotny indywidualny mistrz olimpijski, wystąpi na tej imprezie po raz jedynasty i ostatni. Jest autorem największego polskiego sukcesu w lotach – wicemistrzostwa z Oberstdorfu w 2018 roku. Podczas tej samej edycji polska dru-

żyna w składzie Stefan Hula, Kubacki, Stoch i Żyła wywalczyła też brązowy medal.

Polacy powtórzyli sukces, stając na najniższym stopniu podium również w Planicy w 2020 roku – tym razem w składzie Kubacki, Andrzej Stękała, Stoch i Żyła.

Brązowy medal zdobył również Piotr Fijas. Miało to miejsce w Planicy w 1979 roku.

Rekordowi lotnicy

„Rekordzistą Polski” w długości skoku wciąż pozostaje Kamil Stoch, który osiągnął 251,5 m w 2017 roku w Planicy.

Oficjalny zimowy rekord skoczni im. Heiniego Klopfera

wynosi 242,5 m i należy do fenomenalnego Domena Prevca (20 marca 2022 roku).

W tym sezonie Słoweniec jest zdecydowanym liderem na liście płac w Pucharze Świata. W dwudziestu konkursach zarobił aż 331 275 euro, czyli około 1 400 640 złotych!

Z Polaków największymi zarobkami może pochwalić się Kacper Tomasiak – na jego konto wpłynęło 53 300 euro, czyli ok. 225 000 złotych.

Przed dwoma laty, na mistrzostwach świata rozgrywanych w Bad Mitterndorf, najlepszym z Polaków był Piotr Żyła. Mimo słabego sezonu „Wiewiór” zdołał uplasować się na wysokim, 6. miejscu.

W konkursie drużynowym za sprawą dyskwalifikacji Aleksandra Zniszczoła Polacy zajęli przedostatnią, 8. pozycję.

Oberstdorf będzie gościł mistrzostwa w lotach po raz siódmy. ©P

Program zawodów:

Środa, 21 stycznia 2026

– godz. 19.00 – odprawa techniczna.

Czwartek, 22 stycznia 2026

– godz. 14.30 – oficjalny trening.
– godz. 17.00 – kwalifikacje.

Piątek, 23 stycznia 2026

– godz. 15.00 – seria próbna.
– godz. 16.00 – pierwsza i druga seria konkursu indywidualnego.

Sobota, 24 stycznia 2026

– godz. 15.30 – seria próbna.
– godz. 16.30 – trzecia i czwarta seria konkursu indywidualnego.

Niedziela, 25 stycznia 2026

– godz. 15.15 – seria próbna.
– godz. 16.15 – konkurs drużynowy.

Polska skuta lodem. Co z meczami Ekstraklasy? Prognoza pogody

Jacek Czaplewski
redakcja@polskapress.pl

PIĘKA NOŻNA. W przyszły weekend po długiej przerwie wracają rozgrywki PKO Ekstraklasy. Czy z powodu pogody mecze są zagrożone? Otóż na tę chwilę nie. Z ligowej spółki płyną bowiem uspokajające sygnały.

Kluby Ekstraklasy w komplecie przygotowują się do wiosny zagranicą. W Hiszpanii, Portugalii i Turcji, bo tam stacjonuje większość, temperatura nie spada w ciągu dnia poniżej 10 stopni Celsjusza. Najcieplej ma trenować w Jeddah zjednoczonych Emiratach Arabskich Lech Poznań, bo tam jest nawet 20 stopni.

W weekend wszystkie zespoły wracają do kraju, by na własnych obiektach rozpocząć mikrocykl do pierwszej kolejki po przerwie, przypadającej na przełom stycznia i lutego. Piłkarzy czeka niemiła niespodzianka. Z długoterminowych prognoz wynika bowiem, że mróz niespecjalnie

odpuści; temperatura w wielu miejscach będzie spadać w ciągu dnia poniżej zera.

Władze Ekstraklasy na bieżąco monitorują sytuację. Na tę chwilę nie ma tematu przekładania meczów. Kluby zapewniły ligową spółkę, że murawy, które posiadają obowiązkowo system podgrzewania, będą przygotowane – cytując prezesa Ekstraklasy SA Marcina Animuckiego serwis Meczyki. Kibicom wybierającym się na stadiony zaleca się ubranie „na cebulkę” i korzystanie z gorącej herbaty.

Co jednak, gdyby miało być jeszcze zimniej? Otóż w Ekstraklasie nie obowiązują żadne sztywne limity temperatur, dlatego ewentualna decyzja o odwołaniu zależy wyłącznie od interpretacji sędziego wspieranego przez delegata PZPN. Jesienią z powodu złych warunków atmosferycznych odwołano dwa mecze: w Płocku załalo boisko, zaś w Białymstoku pokrył je śnieg, z powodu którego obawiano się o zdrowie piłkarzy. ©P



FOT. ADAM JANKOWSKI

Dla przykładu w Warszawie podczas debiutu Marka Papszuna w Legii ma być około -2 stopni Celsjusza

Barcelona gra w Lidze Mistrzów. Lewandowski zapoluje na przełamanie

Jakub Jabłoński
redakcja@polskapress.pl

PIĘKA NOŻNA. Robert Lewandowski od lat przyzwyczajał nas, że jest maszyną od zdobywania bramek, ale w bieżącym sezonie wciąż czeka na premierowe trafienie w Lidze Mistrzów.

5 meczów, 0 goli, 0 asyst – tak wygląda dotychczasowy dorobek Roberta Lewandowskiego w tym sezonie Ligi Mistrzów. Polski napastnik z powodu kontuzji opuścił jedno spotka-

nie – przeciwko Olympiakosowi Pireus. W trzech meczach (z Newcastle United, Chelsea i Eintrachtem) wychodził w podstawowym składzie, a w dwóch kolejnych (z PSG i Club Brugge) pojawiał się na boisku z ławki rezerwowych. W żadnym z tych wariantów nie dał jednak drużynie oczekiwanego impulsu. Tymczasem jego bezpośredni rywal do miejsca w wyjściowej jedenastce, Ferran Torres, ma dwa trafienia.

W środowy wieczór Lewandowski powinien wrócić do

pierwszego składu. Torres w ostatnim ligowym meczu z Realem Sociedad (1:2) doznał kontuzji – potwierdził już klub w komunikacie. To oznacza jedno: Polak znów stanie przed szansą na długo wyczekiwanej, premierowej bramki w elitarnych rozgrywkach.

Warto przypomnieć, że jeśli chodzi o kapitana reprezentacji Polski, jego strzelecka niemoc trwa dłużej, obejmuje bowiem również trzy ostatnie spotkania poprzedniego sezonu Ligi Mistrzów. Lewandowski nie trafił wtedy ani w dwumeczu z Inte-

rem Mediolan, ani w ćwierćfinałowym rewanżu z Borussia Dortmund. Przeciwno byłemu klubowi trafił jedynie w pierwszym spotkaniu, gdy dwukrotnie pokonał bramkarza niemieckiego zespołu. Licznik polskiego napastnika w Lidze Mistrzów zresztą zatrzymał się na 105 trafieniach w klasyfikacji wszech czasów. Polaka wyprowadzają dwaj wirtuozi: Cristiano Ronaldo i Leo Messi.

Na ławce rezerwowych zasiądzie drugi z Polaków – Wojciech Szczęsny, który w meczach z PSG, Olympiakosem

i Club Brugge zastępował kontuzjowaną jedynkę w bramce mistrzów Hiszpanii – Joana Garcję.

Dla Barcelony spotkanie ze Slavią Praga w 7. kolejce Ligi Mistrzów będzie miało ogromne znaczenie. Podopieczni Hansiego Flicka muszą wygrać, je-

śli chcą pozostać w grze o miejsce w najlepszej ósemce fazy ligowej. Po trzech zwycięstwach, dwóch porażkach i jednym remisie zgromadzili dziesięć punktów, tracąc dwa do pozycji gwarantującej bezpośredni awans do 1/8 finału.

Mecz w Pradze będzie transmitowany wyłącznie w płatnym kanale Canal+ Extra 1. Początek w środę od godz. 21.00. W środę również za opłatą będzie można obejrzeć kolejny pojedynek z udziałem Mateusza Kochańskiego – jego Karabach podejmie Eintracht Frankfurt. ©P

5 meczów, 0 goli, 0 asyst – tak wygląda dorobek Roberta Lewandowskiego w tym sezonie Ligi Mistrzów

SPORT

www.sportowy24.pl

Radomiak remisuje
z Portimonense. To ostatni
sparing w PortugaliiOlha Ilkevych
Radom/Portugalia

PIŁKA NOŻNA. W poniedziałek, 19 stycznia, piłkarze Radomiaka Radom rozegrali ostatni sparing podczas zimowego zgrupowania w Portugalii.

Portimonense	1(1)
Radomiak Radom	1(1)

Bramka dla Radomiaka: Adrian Dieguez.

Radomiak: Majchrowicz - Ouattara, Kingue, Diéguez, Wilson-Esbrand - Donis, Wolski, Alves - Grzesik, Tapsoba, Capita oraz Leandro.

W ostatnim sparingu podczas zagranicznego obozu przygotowawczego Radomiak Radom zmierzył się z portugalskim Portimonense. Mecz był finalnym sprawdzianem formy przed powrotem drużyny do Polski. Pierwsza połowa spotkania dostarczyła sporo emocji i potwierdziła, że zieloni wchodzić w decydującą fazę przygotowań w dobrym rytmie meczowym.

Radomianie znakomicie rozpoczęli zawody. Już w 2. minucie, po sporym zamieszaniu w polu karnym rywali i uderzeniu odbitym od poprzeczki, Adrian Dieguez zachował najwięcej przytomności umysłu, dobijając piłkę do siatki i dając Radomiakowi szybkie prowadzenie. Portugalczycy próbowali

odpowiedzieć, lecz w 12. minucie dobrą interwencją popisał się Filip Majchrowicz. Radomiak również stwarzał zagrożenie, groźnie z dystansu uderzał Grzesik, a swoje okazje mieli Tapsoba oraz ponownie Grzesik, próbujący lobu z około 25 metrów. W 20. minucie Portimonense doprowadziło jednak do wyrównania po strzale zza pola karnego, gdy piłka po poprzeczce i plecach bramkarza wpadła do siatki. Do przerwy radomianie jeszcze kilkakrotnie zagrozili rywalom, między innymi po sytuacji sam na sam Tapsoby, lecz wynik nie uległ już zmianie.

Po zmianie stron obraz gry długo pozostawał wyrównany, a oba zespoły szukały swoich okazji głównie po strzałach z dystansu oraz stałych fragmentach.

W końcówce radomianie byli wyraźnie bliżej zdobycia zwycięskiej bramki. Po wejściu Leandro za Josha Wilsona-Esbranda ofensywa Radomiaka zyskała na dynamice. W 79. minucie bramkarz Portimonense dwukrotnie ratował swój zespół, najpierw po strzale Kingue, a chwilę później po uderzeniu Leandro z bliskiej odległości. Brazylijczyk próbował jeszcze w 88. minucie, gdy piłka minimalnie minęła słupek. W doliczonym czasie gry swoje okazje mieli Leandro oraz Rafał Wolski, jednak wynik nie uległ już zmianie. ©



Radomiak Radom rozegrał ostatni sparing na zgrupowaniu w Portugalii przed powrotem drużyny do Polski.

ZAPASY

Olimpijczyk Radom podsumował rok 2025. Na uroczystym spotkaniu w Zespole Szkół Budowlanych w Radomiu były między innymi legendy zapasów w Polsce: Włodzimierz Zawadzki, Marian Osiński czy Arkadiusz Kułynycz. Był również prezes Polskiego Związku Zapaśniczego Karol Łebkowski. To on oficjalnie wręczył okazały puchar na ręce Marii Świerczyńskiej (oboje na zdjęciu) za 13. z rzędu triumf w kraju. **MK**



FOT. MACIEJ KWATKOWSKI

SIATKÓWKA

Czarni grają z Orkiestrą
W sobotę, 24 stycznia o 16:30, w Radomskim Centrum Sportu, Pierrot Czarni podejmą Nowak-Mosty MKS Będzin. Bilety kosztują 5 zł, a cały dochód wesprze Wielką Orkiestrę Świątecznej Pomocy. **OI**

Radomka do końca walczyła
z ŁKS Commercecon ŁódźOlha Ilkevych
Radom

SIATKÓWKA. W poniedziałek, 19 stycznia w hali Radomskiego Centrum Sportu Moya Radomka Radom przegrała mecz z ŁKS Commercecon Łódź 2:3 w ramach rozgrywek 14. kolejki Tauron Ligi.

Moya Radomka Radom - ŁKS Commercecon Łódź 2:3.

Sety: 25:18, 19:25, 25:22, 22:25, 13:15.

MVP: Mariana Brambilla (ŁKS).

Radomka Radom: Petrenko, Garita, Jecek, Szlagowska, Lengweiler, Niemtseva - libero.

ŁKS Commercecon Łódź: Brambilla, Centka - Tietianiec, Fayad, Gajer, Bidias, Szczyrba.

Moya Radomka Radom stoczyła niezwykle zaciętą i emocjonującą pojedynek z ŁKS-em Łódź. Spotkanie trwało pięć setów i dostarczyło kibicom ogromnych emocji, choć ostatecznie to zespół gości cieszył się ze zwycięstwa. Radomianki wielokrotnie pokazywały charakter, odwracały losy setów i były bardzo blisko końcowego sukcesu.

Radomka świetnie weszła w mecz. Choć pierwsze punkty zdobyły zawodniczki z Łodzi, gospodynie szybko wyrównały, a następnie przejęły inicjatywę. Kluczowa była poprawa gry po przerwie wziętej przez trenera Piotra Filipowicza. Skuteczne zagrywki Regiane Bidias i Martyny Piotrowskiej oraz do-



FOT. OLHA ILKEVYCH

Mecz Moya Radomka Radom - ŁKS Commercecon Łódź był niezwykle zacięty i emocjonujący. O losach spotkania zadecydował bardzo wyrównany piąty set.

bra gra Julie Lengweiler pozwoliły Radomce zbudować wyraźną przewagę. Pierwszy set zakończył się pewnym zwycięstwem radomianek 25:18.

Druga partia również długo układała się po myśli gospodyń. Radomka szybko odrobiła straty i wyszła na prowadzenie, kontrolując przebieg seta przez większą jego część. W końcówce zabrakło jednak skuteczności, a po wideoweryfikacji i serii punktów ŁKS-u inicjatywa przeszła na stronę rywali. Mimo prób zatrzymania rozpedzonych gości, Radomka musiała uznać ich wyższość, przegrywając 19:25.

Trzeci set był pokazem determinacji zespołu z Radomia. Radomianki rozpoczęły bardzo

pewnie, a po chwilowym kryzysie i prowadzeniu ŁKS-u potrafiły wrócić do gry. Przełom przyniósł as serwisowy Weroniki Szlagowskiej, który dał impuls do dalszej walki. Końcówka należała do Radomki – przy zagrywkach Brigitty Petrenko i skutecznych atakach Julie Lengweiler gospodynie wygrały 25:22, ponownie obejmując prowadzenie w meczu.

Czwarta odsłona była najbardziej wyrównana i pełna długich wymian. Radomka walczyła punkt za punkt, jednak kilka błędów własnych i większa skuteczność ŁKS-u w decydujących momentach sprawiły, że goście przechyli szalę zwycięstwa na swoją

stronę, wygrywając 25:22 i doprowadzając do tie-breaka.

Decydujący set rozpoczął się znakomicie dla Radomki, szybko objęła prowadzenie 3:0. Gospodynie grały odważnie i z dużą energią, jednak ŁKS stopniowo odrabiał straty. Po zmianie stron gra toczyła się punkt za punkt, a wynik długo pozostawał sprawą otwartą. Przy stanie 12:12 o losach meczu zdecydowały detale - minimalne błędy i skuteczniejsze akcje rywali w końcówce. Radomka walczyła do samego końca, jednak to ŁKS wygrał piąty set i całe spotkanie.

Mimo porażki Moya Radomka Radom pokazała ogromny charakter, ambicję i wysoką jakość gry. ©

Hydrotruck Radom gra z AZS AWF Warszawa

Redakcja Polska Press
Radom

KOSZYKÓWKA. Po pierwszej domowej porażce, drugoligowi koszykarze Hydrotrucku Radom zagrają w hitowym pojedynku z AZS AWF Warszawa.

Spotkanie odbędzie się w środę, 21 stycznia, o godzinie 18 w hali Zespołu Szkół Budowlanych, przy ulicy Kościuszki 7.

Przypomnijmy, że w ostatnią sobotę podopieczni trenera Piotra Kardasia przegrali dość

sensacyjnie z Księżakiem Łowicz 84:86. Sztab szkoleniowy Hydrotrucku porażkę traktuje jak wypadek przy pracy, po którym trzeba wstać i zabrać się do ciężkiej pracy.

Strata punktów sprawiła, że Hydrotruck z bilansem 15-4 spadł na czwarte miejsce w grupie B drugiej ligi.

Wyżej jest tylko Legion Legionowo (19-0), Tur Basket Bielsk Podlaski (16-2) oraz AZS AWF Warszawa (15-4). To właśnie z tym ostatnim zespołem Hydrotruck spotka się już w środę w hali „Budowlanki”.

Spotkanie zapowiada się bardzo ciekawie, bo wygrana pozwoli jednej z drużyn umocnić się w czołówce, a to przybliżyłoby drużynę do gry w fazie play off.

Środowy pojedynek zapowiada się szczególnie ciekawie, bo Hydrotruck chce „akademikom” zrewanżować się za październikową porażkę. Wówczas w stolicy AZS AWF wygrało 91:71. Wszystko wskazuje na to, że gospodarze zagrają w najmocniejszym zestawieniu, a ostatnia porażka podziała na nich mobilizująco. Organizatorzy meczu zapowia-

dają, że podczas pojedynku czekają konkursy i nagrody dla kibiców, które również przygotowali Car-Glass oraz M-B Auto. Pierwszy gwizdek w „Budowlance” zabrmi o godzinie 18.

Czasu na odpoczynek po środowym meczu będzie niewiele. Koszykarze Hydrotrucku już w sobotę, 24 stycznia wyjadą do Pruszkowa na mecz z tamtejszym Zniczem.

W innych meczach 20 kolejki: Legion zagra u siebie z Profbud Legią II Warszawa, a Tur na wyjeździe z Bankiem Spółdzielczym Mińsk Mazowiecki.