Konrad Frysztak szefem Koalicji Obywatelskiej w Radomiu. Jakie będą pierwsze decyzje? **strona 3**

FOT. ARCHIWUM

Chrapanie to nie tylko irytujący dźwięk, który zakłóca sen domownikom. Może też być oznaką poważnych problemów zdrowotnych **strona 9**

STRONA ZDROWIA

RADOMSKIE Echo Dnia

Środa 11.03.2026

Nr 58 (15 029)

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

Rodzice Dominika Hołuja dziękują za wsparcie i modlitwy. 17-latek walczy o życie **strona 2**

Firma Autorud właścicielem salonów Volswagen i Skoda **strona 5**

Po starym młynie w Radomiu została dziura i... woda. Zobacz co tam będzie **strona 4**

Nr ISSN 0137-902X Nr indeksu 350-087

FOT. RADOMIAK.PL

SPORT

Radomiak Radom. Goncalo Feio odchodzi, Kiko Ramirez nowym trenerem? **strona 16**

Staś Zieliński w Belgii przyjął drugą dawkę leku

Pięciolatek z Rawicy Starej w gminie Tczów został zakwalifikowany do klinicznego badania leku wspomagającego dzieci chore na dystrofię mięśniową Duchenn'a **strona 5**

Zenek Martyniuk rozpalił scenę Hotelu Rubin w Starym Kiełbowie z okazji Dnia Kobiet **strona 3**

Zespół Playboys w liceum w Grójcu dał jedyny taki koncert w Polsce. „Górka" płonęła **strona 6**

INWESTYCJA WIEMY, KIEDY OTWARCIE I JAKIE BĘDĄ SKLEPY

Rośnie nowe centrum handlowe w Radomiu

Izabela Kozakiewicz
Radom

Rośnie nowe centrum handlowe na Michałowie w Radomiu. Stawiają już drugi budynek. Wiemy co się tam otworzy - między innymi Action, Rossman, KFC

Ciężki sprzęt pracuje na Michałowie w Radomiu, nowe centrum handlowe nabiera kształtów. Trwa murowanie już drugiego budynku, część z elementów prefabrykowanych też coraz bliżej finiszu. Dowiedzieliśmy się też, jakie sklepy będą tam działały i co zjemy w nowym lokalu. A, kiedy pójdziemy na zakupy?

Nowe centrum handlowe powstaje na działce pomiędzy ulicami Warszawską, Sobieskiego i Królowej Jadwigi na osiedlu Michałów w Radomiu, to tuż obok marketu Biedronka i stacji benzynowej. Miejsce świetnie skomunikowane, w pobliżu dużego osiedla mieszkaniowego.

Prace przy budowie nowej galerii handlowej na osiedlu Michałów rozpoczęły się w październiku 2025 roku.

Teraz stoi tam już pawilon z elementów prefabrykowanych, a obok jest murowany drugi budynek.

Na Michałowie powstaje galeria o powierzchni około 2 tysięcy metrów kwadratowych „pod dachem". Będą tam dwa lokale handlowe i lokal gastronomiczny.

Jak już pisaliśmy inwestorem nowej galerii handlowej na Michałowie jest Marcin Ruta i firma Metal - Gret z Radomia. Marcin Ruta wybudował już na przykład galerię handlową u zbiegu ulic Wojska Polskiego i Słowackiego w Radomiu.

- Na Michałowie galeria będzie w podobnym formacie, ze sklepami, do których wejście będzie z zewnątrz. Będzie też drugi budynek z lokalem gastronomicznym - mówił nam Marcin Ruta po rozpoczęciu budowy.

Dzisiaj zdradza, że w budowanym centrum handlowym będzie sklep holenderskiej sieci Action z artykułami gospodarstwa domowego i papierniczymi, elektroniką, produktami do wystroju wnętrz, ale też odzieżą, czy chemią gospodarczą. W nowym obiekcie będzie też drogeria Rossman. Otworzy się tam także restauracja sieci KFC.

Marcin Ruta zapowiada, że wszystko będzie gotowe w tym roku. A otwarcia nowej galerii handlowej na Michałowie można się spodziewać w drugim kwartale 2026 roku. ©℗

FOT. IZABELA KOZAKIEWICZ

Nowe centrum handlowe ma być gotowy w tym roku. Będą w nim lokale handlowe i restauracja.

eprasa.pl 951f988de8

Jutro w naszej gazecie
Pod paragrafem

Spośród pilotów Dywizjonu 303 Janowi Zumbachowi najtrudniej było rozstać się z wojenną adrenaliną. Po wojnie działał więc jako najemnik i przemytnik.

AUTOPROMOCJA 0111454727

Zamów **prenumeratę**
Echo Dnia 12 312 53 88
bok.prenumerata@polskapress.pl
prenumerata.echodnia.eu

Leszek Waligóra
publicysta

KIEDY BĘDZIE NAS POŁOWA

Pani nie chce mieć dzieci? I pani. I pani. A ta pani nie może. A ta pani by chciała, ale nie ma z kim. A ten pan by chciał, ale też nie ma z kim. A ta pani daje w szyję - jak głosił kiedyś pewien polityk. Który zresztą sam nie ma dzieci. I który może się do końca nie pomylił, bo kobieta, która z powodu alkoholizmu nie ma dzieci - też pewnie się znajdzie. Podobnie jak mężczyzna. W Polsce rodzi się tak mało dzieci, że jako naród zaczynamy zanikać. Jeśli szukać powodów tej niskiej dzietności, to najbardziej winni są politycy. Bo mimo alarmujących prognoz od lat podejmują w tej kwestii decyzje imitujące realne rozwiązania.

Kobiety - bo to one ponoszą koszty macierzyństwa - nie podejmują decyzji o posiadaniu dzieci z wielu powodów. Dzwonki alarmowe dzwoniły już 20 lat temu. 11 lat temu rząd Zjednoczonej Prawicy wprowadzał 500+, które miało coś zmienić w kwestii dzietności. Nie zmieniło, spadała ona dalej.

Potem był zakaz aborcji, który - według części specjalistów - od macierzyństwa odstraszył kobiety z grupy ryzyka. Stale rosnącej grupy ryzyka, bo wyzwania cywilizacyjne nie ułatwiają dziś posiadania zdrowego potomstwa. A co dalej? Ekonomia. Pary nieposiadające dzieci mają aż o 400 tysięcy złotych wyższą zdolność kredytową od tych z dziećmi. Czyli albo masz dzieci, albo masz mieszkanie. Matki z dziećmi są źle widziane przez niektórych pracodawców, a pokażcie mi pracodawcę, który zgodzi się, aby ojciec wziął urlop macierzyński lub wychowawczy.

I co z tym zrobili politycy? Odkładali trudne decyzje, bo liczyli, że spadną na inne rządy. Jak więc będzie? Za 24 lata ludność Polski będzie o 5 milionów mniejsza niż dziś. Za 70 - o ponad połowę. Za 10, góra 20 lat, na jednego emeryta będzie przypadał jeden pracujący i to załamie system emerytalny. W długich kolejkach emerytów czekających do emerytowanych lekarzy będzie ciężko znaleźć rodzinę z pokasłującym dzieckiem.

Może się okazać, że Polaków będzie więcej. Bo naszą niską narodową dzietność uzupełni wysoka dzietność migrantów. A wtedy imię Leszek będzie dla naszych współobywateli bardziej abstrakcyjne niż dziś Ibrahim. I nie mamy prawa o to się obrażać.

Rodzice Dominika Hołuja dziękują za wsparcie i modlitwy

Izabela Kozakiewicz
Radom

Dominik Hołuj nadal jest w szpitalu. Jego rodzice dziękują za modlitwy i krew oddaną dla ich syna: to na zawsze pozostanie w naszej pamięci

- Każda modlitwa, każdy gest wsparcia i każda kropla oddanej krwi mają dla nas ogromne znaczenie. Daliście naszemu synowi coś bezcennego – nadzieję, siłę i szansę - mówią rodzice Dominika Hołuja i dziękują wszystkim, którzy w ostatnich tygodniach wspierali ich i ich syna w walce o życie i zdrowie. Dominik, poważnie ranny w wypadku kolejowym nadal walczy w szpitali w Warszawie. 17-latek z gminy Stromiec chciał pomóc, został potrącony przez pociąg na stacji w Woli Bierwieckiej w gminie Jedlińsk.

Historia Dominika Hołuja jest poruszająca. W sobotę, 14 lutego Dominik wracał z mamą do domu. Jechali pociągiem z Radomia. Na stacji w Woli Bierwieckiej w gminie Jedlińsk chłopak pomógł innej pasażerce wynieść wózek dziecięcy. Niestety, nie zdążył już wrócić do wagonu. Drzwi przycięły jego rękę, pociąg ruszył i szarpnął go za sobą. Dominik spadł z peronu pod koła składu. Został bardzo ciężko ranny. Przeszedł poważną operację w Mazowieckim Szpitalu Specjalistycznym na Józefowie w Radomiu. Lekarze utrzymują go w śpiączce farmakologicznej dając organizmowi szansę na regenerację o oszczędzając Dominikowi bólu. Pojawiły się komplikacje. Później 17-latek przetransportowano do Wojskowego Instytutu Medycznego w Warszawie. Walka o życie Dominika trwa.

FOT. I LO MIKOŁAJA KOPERNIKA

„Razem dla Dominika" - licealiści z radomskiego „Kopernika" pamiętają o swoim ciężko rannym koledze.

Dla 17-latka organizowane są zbiórki krwi. Na apele rodziców Dominika odpowiedziały setki osób. W Regionalnym Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w Radomiu ustawiały się kolejki dawców. Akcję zbiórki organizowano między innymi w Stromcu, to w tej gminie mieszka rodzina. W intencji ciężko rannego nastolatka były odprawiane msze święte.

Teraz rodzice Dominika Hołuja dziękują za to wszystko. Odwiedzili Urząd Gminy w Stromcu i poprosili o przekazanie ich słów. Rodzice mówią o swojej wielkiej wdzięczności za wszystkie gesty wsparcia, których doświadczyli.

- W imieniu swoim oraz naszego syna Dominika pragniemy podziękować za każdą pomoc, dobre słowo, modlitwę oraz za dar oddanej krwi dla naszego syna. Wasza życzliwość, otwartość i ogromne serca są dla nas nie do opisania. Dzięki Wam czujemy, że nie jesteśmy sami, a dobro i solidarność naprawdę istnieją wśród ludzi. Każda modlitwa, każdy gest wsparcia i każda kropla oddanej krwi mają dla nas ogromne znaczenie. Daliście naszemu synowi coś bezcennego – nadzieję, siłę i szansę. Z głębi serca dziękujemy wszystkim, którzy byli i są z nami myślą, modlitwą i czynem. Wasza pomoc na zawsze pozostanie w naszej pamięci i w naszych sercach - przekazują rodzice Dominika Hołuja.

O swoim koledze pamiętają uczniowie I Liceum Ogólnokształcącym imienia Mikołaja Kopernika w Radomiu, którego uczniem jest 17-latek. W jego intencji zamówili mszę świętą, w szkole odmawiane są różańce za życie i zdrowie Dominika. Licealiści, ale też absolwenci „Kopernika" oddawali krew.

- Nasz kolega jest obecnie pod opieką najlepszych specjalistów w szpitalu w Warszawie. Lekarze walczą o Jego życie. Stan Dominika jest bardzo ciężki, ale wiemy, jak ogromną ma w sobie siłę. Nasze wsparcie jest mu teraz potrzebne bardziej niż kiedykolwiek. Prosimy o modlitwę i jednoczenie się w myślach z Dominikiem! - piszą licealiści. ©℗

Pogoda w regionie

Dzisiaj
Dzień **17°C** Noc **5°C**

Barometr **1019 hPa**
Wiatr **płd-zach. 14 km/h**
Biomet **korzystny**

Czwartek
Dzień **16°C** Noc **4°C**

Piątek
Dzień **17°C** Noc **5°C**

Sobota
Dzień **17°C** Noc **5°C**

Uwaga: w środę słonecznie, w czwartek niewielkie opady deszczu

11 MARCA 2026

Dziś 70. dzień roku
Do sylwestra pozostało 295 dni.

Wschód słońca
o godzinie 5.57, zachód o godzinie 17.33.

Dzień będzie trwać 11 godzin i 36 minut. Jest krótszy od najdłuższego w 2026 r. dnia (20 czerwca) o 5 godzin i 1 minutę i dłuższy od najkrótszego w roku (21 grudnia) o 3 godziny i 46 minut.

Imieniny dziś obchodzą:
Benedykt, Dominik, Jan, Konstanty, Sylwia, Teresa.

KALENDARIUM

1401
W Radomiu wystawiono dokumenty potwierdzające postanowienia wileńskie, czyli Unię Wileńsko-Radomską.

FOT. RETROPEDIA.RADOM.PL

1924
Marszałek Józef Piłsudski położył kamień węgielny pod pomnik Czynu Legionów (na zdjęciu), który znajduje się na radomskim Rynku.

1932
Obecne II Liceum Ogólnokształcące imienia Marii Konopnickiej w Radomiu przyjęło nazwę „Czteroletnie Gimnazjum i Dwuletnie Liceum o typie humanistycznym".

1976
W Radomiu urodził się Szymon Wydra, wokalista, gitarzysta, kompozytor i poeta, a także założyciel i lider zespołu Carpe Diem.

2018
W Przysusze odbył się Ogólnopolski Dzień Sołtysa. Na tym wydarzeniu pojawił się Mateusz Morawiecki, ówczesny prezes Rady Ministrów.

eprasa.pl 951f988de8

nasz REGION

RADOM
„Pod dachami Paryża"
W niedzielę 15 marca w sali Radomskiej Orkiestry Kameralnej koncert „Pod dachami Paryża". Początek o godzinie 18. Zostaną ukazane dwa oblicza francuskiej muzyki. Bilety na kupbilecik.pl. **SW**

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

FOT. ARCHIWUM

DZWOŃ I PISZ
Dziennikarz dyżurny
Dziś na państwa telefony czeka **Patryk Samborski**. Numer telefonu interwencyjnego „Echa Dnia": 697 770 608. Można też zgłosić sprawy mailem na adres: **radom@echodnia.eu**

KRÓTKO

GMINA STARA BŁOTNICA

Zenek Martyniuk rozpalił scenę Hotelu Rubin na Dzień Kobiet

FOT. DAWID OWCZAREK

Zenek Martyniuk rozpalił scenę Hotelu Rubin w Starym Kiełbowie. Super energia na koncercie z okazji Dnia Kobiet.

W poniedziałek, 9 marca, w Hotelu Rubin w Starym Kiełbowie odbył się wyjątkowy koncert Zenona Martyniuka. Wydarzenie zostało zorganizowane jako muzyczny prezent z okazji Dnia Kobiet od władz samorządowych dla mieszkanek gminy Stara Błotnica. Na sali pojawiło się bardzo wiele kobiet, które licznie odpowiedziały na zaproszenie i stworzyły niezwykle radosną atmosferę.

Początkowo koncert miał odbyć się w hali sportowej w pobliskich Starych Sieklukach. W czwartek w mediach społecznościowych władze gminy poinformowały o zmianie miejsca wydarzenia. Powodem było ogromne zainteresowanie mieszkańców.

Podczas występu nie brakowało świetnej zabawy i wspólnego śpiewania. Zenon Martyniuk zaprezentował wszystkie swoje największe hity, które publiczność zna doskonale. Sala wielokrotnie rozbrzmiewała gromkimi brawami, a uczestniczki koncertu bawiły się znakomicie. Artysta chętnie wchodził w interakcję z publicznością – w pewnym momencie zaprosił pod scenę młodzież, z którą wspólnie wykonywał swoje piosenki.

Koncert zakończył się bisem. Na prośbę publiczności Zenek ponownie pojawił się na scenie i zaśpiewał utwór „Pszczółka Maja", który został przyjęty z ogromnym entuzjazmem.

Na zakończenie wydarzenia każda z kobiet otrzymała czerwoną różę. Po koncercie był także czas na pamiątkowe zdjęcia z artystą, z czego wiele osób chętnie skorzystało.

W trakcie wydarzenia prowadzona była również zbiórka pieniędzy na leczenie i rehabilitację małego Dominika Graneckiego. U chłopca zdiagnozowano DMD – dystrofię mięśniową Duchenne'a, rzadką, bardzo ciężką chorobę genetyczną. Jedyną szansą dla Dominika jest kosztowna terapia za granicą, której koszt sięga kilkunastu milionów złotych. Dzięki hojności uczestników koncertu udało się wesprzeć tę ważną inicjatywę.
DO

Konrad Frysztak nowym szefem partii. Jakie pierwsze decyzje?

Izabela Kozakiewicz
Radom

Poseł Konrad Frysztak wygrał wewnętrzne wybory i został przewodniczącym Koalicji Obywatelskiej w Radomiu. Pokonał Radosława Witkowskiego, prezydenta Radomia.

FOT. ARCHIWUM

Poseł Konrad Frysztak wygrał wybory wewnętrzne w Koalicji Obywatelskiej i został nowym szefem radomskich struktur partii.

Przegrany już pogratulował nowemu szefowi miejskich struktur partii. - Zwyciężyła demokracja, chęć zmian, zwyciężył dialog. Kurz kampanii musi opaść, trzeba się zabrać do pracy. Jednym z moich pierwszych kroków będzie spotkanie z Radkiem - mówi Konrad Frysztak.

Wybory w Koalicji Obywatelskiej w całej Polsce odbyły się w niedzielę, 8 marca. Członkowie partii w powszechnym głosowaniu wskazali szefów struktur lokalnych i rady powiatu. W Radomiu nie kandydowała dotychczasowa szefowa struktur Marta Michalska - Wilk. O stanowisko rywalizowali prezydent Radomia Radosław Witkowski i poseł Koalicji Obywatelskiej z Radomia Konrad Frysztak. Wygrał poseł.

W poniedziałek, 9 marca, po podaniu oficjalnych wyników wyborów w Radomiu zapytaliśmy Konrada Frysztaka jakie będą jego pierwsze decyzje?

- Zwyciężyła demokracja, dialog i chęć zmian. Ale również szacunek i skupienie się na dotrzymywaniu obietnic. To dla mnie podstawa wszystkich działań. A pierwszą decyzją będzie zwołanie spotkania nowo wybranej rady powiatu partii. Mamy na to czas do 28 marca - odpowiedział Konrad Frysztak.

Dopytujemy zatem, co chciałby zmienić w radomskiej Koalicji Obywatelskiej.

- Na szczegółowe zmiany przyjdzie czas, kiedy wspólnie z radą powiatu ustalimy skład zarządu i zaczniemy marsz po kolejne zwycięstwa, które mam nadzieję przyjdą w 2027, 2029 a także w 2030 roku. Chodzi tu o wybory parlamentarne, samorządowe, europejskie, a później prezydenckie - wyliczył Konrad Frysztak.

I zapowiada, że jednym z pierwszych jego kroków będzie spotkanie z Radosławem Witkowskim. Prezydent będzie w zarządzie lokalnych struktur Koalicji Obywatelskiej. Jak przypomina poseł Frysztak to wynika ze statutu partii.

- W poniedziałek rano dostałem sms z gratulacjami i z życzeniami sukcesów od Radka. Nie ma co ukrywać, że się bardzo dobrze znamy. Teraz jestem w podróży służbowej w związku z moją aktywnością w Zgromadzeniu Parlamentarnym Rady Europy, ale jak tylko wrócę do Polski będę chciał rozmawiać z prezydentem. Kurz kampanii wyborczej musi szybko opaść i trzeba zabierać się do ciężkiej pracy - zapowiedział Konrad Frysztak.

A co z konfliktem między panami?

- Nie mam konfliktu z Radosławem Witkowskim. Nie mam wrogów we własnej organizacji. W naszej partii jest demokracja i każdy ma prawo do swojego zdania. Cieszę się, że moja wizja funkcjonowania Koalicji Obywatelskiej w Radomiu zyskała tak duże poparcie - odpowiedział Konrad Frysztak.

A jak nowy przewodniczący ocenia kadencję Marty Michalskiej - Wilk, jako przewodniczącej Koalicji Obywatelskiej?

- To, że jestem krytyczny w stosunku do poprzedniej kadencji to nie znaczy, że będę publicznie oceniał swoje koleżanki i kolegów. To nie jest sposób, w jaki chciałbym uprawiać politykę partyjną. Możemy się różnić, ale na zewnątrz musimy być monolitem. Chcę, żeby radomska Koalicja Obywatelska taka była i mam nadzieję, że i w tej kwestii znajdę większość w naszej organizacji - powiedział Konrad Frysztak.

Celem na najbliższe lata maja być trzy mandaty poselskie Koalicji Obywatelskiej w regionie radomskim.

- Mam nadzieję, że stworzymy listę, która osiągnie ten cel. Musimy o to powalczyć - zapowiedział Frysztak. ©℗

Pociąg Warszawa - Zakopane nie dla Radomia

Dawid Owczarek
Radom

Koleje Mazowieckie niedawno ogłosiły pracę nad nową sezonową trasą, która miała by połączyć Warszawę z Zakopanem podczas sezonu zimowego.

Linia planowo rusza od 13 grudnia 2026 roku. Pasażerowie Radomia nie będą jednak pocieszeni. Pociąg nie przejedzie przez stację Radom Główny.

Koleje Mazowieckie już od dłuższego czasu informowały o planach otwarcia nowej dalekobieżnej linii sezonowej, która miała by połączyć stolicę ze stolicą polskich gór. Planowanie trasy było bardzo burzliwe, gdyż w grę wchodziło kilka możliwych linii. Jedną z możliwości była trasa biegnąca przez stację Radom Główny, który w ostatnich latach jest mocno poszkodowane przez przewoźnika wojewódzkiego, który sezonowe pociągi między innymi Słoneczny i Słoneczny „bis" kieruje obok Radomia.

Niestety w ostatnim czasie ten stan rzeczy nie zmieni się. Jak poinformowały Koleje Mazowieckie na swoich mediach społecznościowych, trasa Warszawa Wschodnia - Zakopane ominie stację Radom Główny.

Powodem takiego stanu są planowane remonty linii kolejowej numer 8. Mają one uniemożliwić poprowadzenie trasy, która dojeżdża do Radomia, a pasażerowie w wygodny sposób będą mieli szanse na podróż do Zakopanego.

Jak jednak obiecuje przewoźnik, mieszkańcy Radomia oraz regionu otrzymają dogodne możliwości na trasę przesiadkową, dzięki czemu nadal będą mogli korzystać w dogodniejszy sposób z pociągu sezonowego. Najbliższą stacją dla mieszkańców Radomia, na którą przyjedzie pociąg, będzie Opoczno Południe.

Sezonowa linia do Zakopanego planowana jest aż do 2031 roku. Pociągi pojadą kilkoma kursami w ciągu dnia i nie tylko w okresie grudniowym. Pasażerowie będą mieli okazję na pokonanie trasy zarówno w okresie około świątecznym, ale również w wybranych miesiącach w roku, w tym podczas zimowych ferii.

eprasa.pl 951f988de8

RADOM
Muzyczna magia przy blasku tysiąca świec w Resursie
Koncert muzycznych hitów „World Hits&Candles" przy blasku tysiąca świec odbędzie się w niedzielę 15 marca w Ośrodku Kultury i Sztuki Resursa Obywatelska, ulica Malczewskiego 16 w Radomiu. Początek o godzinie 19. Bilety na kupbilecik.pl. Harmonia dźwięków kwartetu instrumentalnego w składzie fortepianu, skrzypiec, altówki i wiolonczeli ożywi wielkie przeboje współczesnych i legandarnych gwiazd. **SW**

IŁŻA
Jubileuszowy koncert Eleni
W piątek 13 marca o godzinie 18 w Centrum Kultury i Turystyki w Iłży odbędzie się wyjątkowy, jubileuszowy koncert wielkiej gwiazdy - Eleni. Poczatek o godzinie 18. Bilety na kupbilecik.pl. **SW**

RADOM
Koncert muzyki z bajek
Koncert muzyki z bajek i filmów animowanych „Animated Music&Candles" w niedzielę 15 marca w Resursie Obywatelskiej w Radomiu. Początek o godzinie 16. Bilety na kupbilecik.pl. **SW**

RADOM
Sceny dla dorosłych
W poniedziałek 16 marca w sali Radomskiej Orkiestry Kameralnej spektakl w gwiazdorskiej obsadzie „Sceny dla dorosłych czyli sztuka kochania". Bilety na kupbilecik.pl. **SW**

PIONKI
Spektakl komediowy
W piątek 13 marca w Miejskim Ośrodku Kultury w Pionkach komedia „Cudowna terapia" w gwiazdorskiej obsadzie. Początek o godzinie 19, bilety na kupbilecik.pl. **SW**

W miejscu po starym młynie w Radomiu będzie restauracja

Izabela Kozakiewicz
Radom

Stary młyn nad zalewem na radomskich Borkach niestety trzeba było rozebrać. Co dalej?

FOT. IZABELA KOZAKIEWICZ

Nad zalewem na Borkach w Radomiu, w miejscu po starym młynie trwa wzmacnianie i osuszanie gruntu. Tymi rurkami, który widać na zdjęciu odprowadzana jest woda gruntowa, działają tam agregaty, a w ziemię są wbite specjalne, długie igłofiltry.

Po starym młynie nad zalewem na Borkach w Radomiu została dziura i... woda. Wzmacniają i osuszają grunt. Stanie tam budynek na restaurację

Nie udało się uratować starego młyna nad zalewem na Borkach. Budynek był w katastrofalnym stanie. Swoje zrobił czas i woda. Podsiąkając pod fundamenty uszkadzała konstrukcję. Teraz w jej miejsce naważone są tony żwiru, rozkładane membrany, teren jest osuszany, pracują specjalne agregaty. Dopiero po przygotowaniu solidnego gruntu będzie można rozpocząć odbudowę. Zostanie tam wzniesiony budynek na restaurację.

Mowa o starym młynie nad Mleczną na Borkach, tuż przy zalewie. Budynek i działka wokół należy do miasta, a jest w zarządzie Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji w Radomiu. Budynek był z lat 30-tych XX wieku. Najpierw był tam młyn, później magazyn sprzętu wodnego, a przez wiele ostatnich lat stał pusty. Zapadła decyzja o jego przebudowie i rozbudowie. Pierwotnie planowano, że stary budynek zostanie i do niego zostanie dostawiony nowy obiekt.Niestety, konstrukcja była w fatalnym stanie technicznym.

Prace zaczęły się w zeszłym roku. Pierwotnie zapowiadano, że zostanie uratowane to co się da. Ale okazało się, że ściany się kruszą i rozpadają, fundamenty są w fatalnym stanie. Budynek został rozebrany. Jak słyszymy w zagłębieniu, które pozostało zbierała się woda. Teren podsiąkał po każdym odpompowaniu. Bliskość zalewu, wysoki stan wód podskórnych robiły swoje i usytuowania młyna w lekkim zagłębieniu robiły swoje. Przez lata obiekt był osłabiany.

Zapadła decyzja o zmianie projektu. Ale zanim zacznie się tam jakakolwiek odbudowa teren wymaga osuszenia i wzmocnienia. Wykonawca wysypuje tam tony żwiru, układane są membrany. Grunt jest stabilizowany. Pracują agregaty i specjalne urządzenia, które pompują wodę ziemi. Widać tak zwane igłofiltry, które są powbijane w ziemię.

Nie udało się uratować starego młyna nad zalewem na Borkach. Budynek był w katastrofalnym stanie. Swoje zrobił czas i woda

Na placu robota wre. Pracuje ciężki sprzęt, dojeżdżają kolejne ciężarówki z kruszywem. Dopiero po przygotowaniu terenu zaczną się roboty konstrukcyjne.

- W najbliższym czasie planowane jest wykonanie kolejnej warstwy czyli chudego betonu, a następnie ułożenie izolacji termicznej z płyt styropianowych XPS koniecznej pod płytą fundamentową - informuje Dariusz osiej, rzecznik prasowy Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji w Radomiu.

Jak już pisaliśmy, w miejscu po starym młynie będzie restauracja, to na piętrze. Na parterze ma działać kawiarnia. Będą tarasy widokowe ze stolikami i parasolami oraz panoramą na zalew Borki i jego otoczenie. Teren wokół młyna zostanie uporządkowany i dostosowany do funkcji rekreacyjno-usługowych. Będzie też kino zewnętrzne.

- W ciągu kilku ostatnich lat zalew na Borkach i jego najbliższe otoczenie zmieniło się znacznie. Jestem przekonany, że po remoncie i rozbudowie starego młyna, będzie to jeszcze chętniej odwiedzane miejsce przez radomian - pisał Radosław Witkowski, prezydent Radomia.

Prace na zlecenie Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji wykonuje Korporacja Budowlana Darco Dariusz Żak z Radomia.

©℗

KRÓTKO

RADOM

Dzień otwarty w przedszkolu

We wtorek, 10 marca, w Przedszkolu Publicznym numer 13 w Radomiu odbył się Dzień Otwarty, na który licznie przybyły rodziny zainteresowane zapisaniem swoich dzieci do placówki na nowy rok szkolny. Wydarzenie było okazją do poznania codziennego funkcjonowania przedszkola, a także do rozmów z nauczycielami i dyrekcją.

Na najmłodszych czekały różnorodne atrakcje. Dzieci mogły wziąć udział w zajęciach plastycznych, spróbować swoich sił w zabawach ruchowych oraz swobodnie odkrywać przedszkolne sale. W specjalnie przygotowanych kącikach tematycznych maluchy poznawały zabawki i pomoce dydaktyczne, które na co dzień towarzyszą przedszkolakom.

Rodzice mieli możliwość zapoznania się z ofertą edukacyjną, planem dnia oraz zasadami adaptacji nowych dzieci. Nauczyciele chętnie odpowiadali na pytania dotyczące pracy z podopiecznymi, a także opowiadali o organizowanych w ciągu roku wydarzeniach i projektach. JS

GMINA JASTRZĘBIA

Budują most na Radomce

FOT. FACEBOOK/POWIAT RADOMSKI

Wraz z poprawą pogody wykonawca zintensyfikował prace na budowie nowego mostu nad Radomką. Ta przeprawa połączy Mąkosy Stare z Goryniem w gminie Jastrzębia w powiecie radomskim.

Istniejący do ubiegłego roku stary most był mocno wysłużony i konieczna była budowa nowej przeprawy. Nowy most będzie mieć długość 84 metry i będą po nim mogły jeździć nawet najcięższe pojazdy. Zaprojektowano też jezdnię o szerokości siedmiu metrów oraz chodnik o szerokości dwóch metrów.

O tym moście marzyli od wielu lat mieszkańcy okolicznych miejscowości. Na razie nie można przekroczyć rzeki w tym miejscu. Wciąż trwają objazdy, ale te utrudnienia nie potrwają długo, bo inwestycja powinna być gotowa pod koniec kwietnia.

Przypomnijmy, że Powiat Radomski otrzymał na inwestycję ponad 9,5 miliona złotych z rezerwy subwencji ogólnej budżetu państwa. To również efekt bardzo dobrego wniosku złożonego przez Powiatowy Zarząd Dróg Publicznych w Radomiu. Szacunkowa wartość zadania całej inwestycji wynosi 19,8 miliona złotych. Roboty realizuje firma Saltor. SOK

REKLAMA 0011491373

Spółdzielnia Mieszkaniowa w Pińczowie, ul. 3 Maja 14
ogłasza przetargi nieograniczone ofertowe na:
1. Prace elektryczne · Wadium: 1 500,00 zł. **2. Prace malarskie** · Wadium: 7 500,00 zł.
3. Remont placu zabaw · Wadium: 500,00 zł. 4. **Prace blacharsko-dekarskie** · Wadium: 2 000,00 zł.
5. Przegląd instalacji elektrycznej · Wadium: 1 000,00 zł. · Zakup SIWZ: 50,00 zł netto.
Przetargi odbędą się w dniu 25 marca 2026 r. o godz. 10.00 w siedzibie Spółdzielni, ul. 3 Maja 14. Spółdzielnia zastrzega sobie prawo do unieważnienia przetargów bez podania przyczyny. Podstawą złożenia oferty przetargowej jest wpłata wadium i zakup SIWZ. Informacje dodatkowe o realizacji zamówienia można uzyskać w biurze Spółdzielni, dział techniczny, pok. nr 12, tel. 41 357 22 45 wew. 24.

AUTOREKLAMA
strona podróży
Piąta strona świata
stronapodrozy.pl

eprasa.pl 951f988de8

WALKA Z CIĘŻKĄ CHOROBĄ TRWA. CHŁOPIEC BIERZE UDZIAŁ W TESTACH KLINICZNYCH NOWEGO W EUROPIE LEKU

Staś przyjął drugą dawkę leku

Izabela Kozakiewicz
Gmina Tczów/Region

Staś Zieliński, pięciolatek z Rawicy Starej w gminie Tczów został zakwalifikowany do badania klinicznego leku wspomagającego dzieci chore na DMD, dystrofię mięśniową Duchenn'a.

To terapia genowa. - Jej celem jest złagodzenie przebiegu choroby i danie Stasiowi jak najwięcej czasu oraz sprawności - wyjaśnia pani Ewelina, mama Stasia. Chłopiec jest pod opieką kliniki w Belgi i tam przyjął drugą dawkę leku. Program potrwa do końca tego roku, koszty preparaty pokrywa sponsor.

Staś Zieliński z Rawicy Starej w gminie Tczów w powiecie zwoleńskim walczy z DMD - dystrofią mięśniową Duchenne'a. Rodzice chłopca dzielą się informacjami o tym, co dzieje się w życiu Stasia i ich rodziny oraz przebiegiem leczenia chłopca. Właśnie przekazali, że Staś przyjął drugą dawkę leku typu ekson skipping, która polega na regularnych wlewach. Jej celem jest złagodzenie przebiegu choroby i danie Stasiowi jak najwięcej czasu oraz sprawności.

Warto też dodać, że leczenie tego typu trzeba przyjmować do końca życia, aby utrzymać jego efekt. Wlewy będą odbywały co sześć tygodni przez najbliższy rok. O takim okresie zostaliśmy poinformowani - przekazuje Ewelina Zielińska, mama Stasia.

Jak wyjaśnia pani Ewelina terapie typu ekson skipping są dostępne w Stanach Zjednoczonych, a ich koszt to ponad 1 milion złotych rocznie. W Belgii trwają się badania kliniczne.

- Gdy tylko pojawiła się możliwość udziału w badaniu klinicznym w Europie, zrobiliśmy wszystko, aby Staś mógł z niej skorzystać. Decyzja była bardzo trudna, analizowaliśmy wszystkie „za" i „przeciw", konsultowaliśmy się z wybitnymi specjalistami i wierzymy, że wybraliśmy najlepiej, jak było to możliwe. Już w trakcie zbiórki prowadziliśmy intensywne starania, aby Staś mógł zakwalifikować się do tego badania. Nie byliśmy jedyną rodziną, która walczyła o taką szansę dla swojego dziecka. Ktoś powie – szczęście. My jednak czujemy, że to coś więcej – opatrzność Boża - przekazuje pani Ewelina.

FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

Staś Zieliński przyjął w Belgii druga dawkę leku typu ekson skipping, który pomaga w łagodzeniu przebiegu DMD, dystrofii mięsniowej Duchenne'a.

Udział w badaniu pozwoli Stasiowi przyjmować lek przez przez najbliższy rok bez opłat za lek. Pokrywa je sponsor. Jak informują rodzice chłopca pieniądze zgromadzone podczas zbiórki na koncie Stasia są bezpieczne, pozostają zabezpieczone i zamrożone w dolarach, ponieważ nie wiadomo jeszcze, jak dalej potoczy się leczenie Stasia.

- Ale to dzięki osobom, które wsparły zbiórkę mamy dziś wybór. Pojawiają się nowe leki, terapie wspomagające, nowe możliwości leczenia. To dzięki Wam możemy latać do Belgii, średnio tu będziemy 2-3 razy w miesiącu przez najbliższy rok, przyjmować leczenie, rozważać nowoczesną sterydoterapię. Bez Waszej pomocy nie byłoby nas na to wszystko stać - piszą rodzice Stasia Zielińskiego.

Jak informują, nie zrezygnowali jednak z możliwości wyjazdu do Stanów Zjednoczonych i podania drugiej terapii genowej Elevidys, na którą była prowadzona zbiórka. Udzał w badaniu w Belgii jej nie wyklucza.

- Będziemy kontynuować leczenie najlepszą możliwą drogą. Robimy to, co w naszej ocenie daje Stasiowi największą szansę na najskuteczniejsze leczenie. Wszystkie zebrane środki zostaną wykorzystane wyłącznie dla dobra Stasia. Dopóki widzimy dla niego szansę, będziemy walczyć. Bo nie możemy postąpić inaczej.W naszych sercach jest ogromna wdzięczność do Was, wspaniałych ludzi, oraz do Boga, który postawił nas przed najtrudniejszym egzaminem w życiu, ale dzięki Wam daje nam siłę, by go zdać przekonują.

Przypomnijmy, rodzina Stasia Zielińskiego, wspierana przez armię wolontariuszy, jako pierwsza w regionie zebrała pełna kwotę potrzebną na rozpoczęcie terapii genowej na DMD, dystrofię mięśniową Duchenn'a. Koszt to ponad 17 milionów złotych. Lek na DMD bywa nazywany najdroższym na świecie. Pieniądze zebrano podczas spektakularnej zbiórki o której informowaliśmy na bieżąco. ©℗

Autorud właścicielem salonów volkswagen i skoda w Radomiu

Janusz Petz
Radom

Spółka Autorud ze Stalowej Woli przejęła zorganizowane części dwóch radomskich spółek AMD Auto Centrum oraz Ster i została właścicielem salonów Volkswagen i Skoda w Radomiu.

To kolejny etap „ekspansji" firmy ze Stalowej Woli na radomskim rynku.

Autorud to spółka, która sprzedaje w Stalowej Woli samochody marek volkswagen oraz samochody chińskich marek omoda i jaecoo, w Kielcach samochody marek volkswagen, audi, skoda, seat oraz cupra omoda i jaecoo. W tych miastach prowadzi też sprzedaż aut używanych.

Ekspansja spółki Autorud na radomski rynek motoryzacyjny i sprzedaży aut datuje się od 10 grudnia 2023 roku, kiedy to otwarto w Radomiu przy ulicy Niemcewicza 2/4 nowy salon Audi Select Plus, zajmujący się sprzedażą samochodów niemieckiego producenta.

3 listopada 2025 w Radomiu odbyło się uroczyste otwarcie nowego salonu Autorud w Radomiu sprzedającego chińskie marki Omoda, Jaecoo i Chery.

FOT. AUTORUD

Zarząd firmy Autorud stanowi rodzeństwo: od lewej: Ewa Sobiło, Paweł Sobiło i Elżbieta Sobiło.

Salon powstał przy ulicy Warszawskiej 220. W marcu tego roku firma ze Stalowej Woli poinformowała o przejęciu salonu samochodowego firmy Ster przy ulicy Warszawskiej 222 w Radomiu oraz salonu skody przy ulicy Stanisława Wernera 59.

Dla pracowników i klientów obu salonów nic się nie zmieni, może poza jednym elementem. Firma Autorud zapewnia, że w obu salonach wprowadzone będą bardzo wysokie firmowe standardy obsługi klientów.

Salon skody należał wcześniej do spółki AMD Auto Centrum, a salon volkswagena do spółki Ster. Ta ostatnia firma miała szczególne miejsce na mapie sprzedaży nowych samochodów, ale też lokalnego i nie tylko lokalnego biznesu. To spółka powiązana z najbogatszym radomianinem Heronimem Rutą, umieszczonym na 100 miejscu najbogatszych Polaków magazyny Forbes.

Autorud angażuje się we wspieranie sportu. W Kielcach jest sponsorem klubu Korona Kielce, w Radomiu firma pomagała Radomiakowi, a obecnie jest sponsorem siatkarek z klubu Moya Radomka Radom.

REKLAMA 0011490298

Jedlińsk, dnia 11.03.2026 r.

Znak: PRG.6721.3.1.2025

OGŁOSZENIE
WÓJTA GMINY JEDLIŃSK
z dnia 11 marca 2026 r.

o przystąpieniu do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego obejmujący obszar w obrębie części miejscowości Bierwiecka Wola, Janki, Jedlińsk, Lisów, Nowe Zawady, Płasków, Piaseczno w gminie Jedlińsk oraz strategicznej oceny oddziaływania na środowisko

Na podstawie art. 17 pkt 1 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (j.t. Dz. U. z 2024 r. poz. 1130 ze zm.) oraz art. 3 ust. 1 pkt 11 lit. c, art. 39 ust. 1, art. 40, art. 42, art. 46 pkt 1 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (j.t. Dz. U. z 2024 r. poz. 1112 ze zm.) zawiadamiam o podjęciu przez Radę Gminy Jedlińsk uchwały nr XXI/52/2025 z dnia 30 października 2025 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego obejmujący obszar w obrębie części miejscowości Bierwiecka Wola, Janki, Jedlińsk, Lisów, Nowe Zawady, Płasków, Piaseczno w gminie Jedlińsk, wraz ze strategiczną oceną oddziaływania na środowisko.

Granice obszaru objętego planem przedstawiono na mapie stanowiącej załącznik graficzny uchwały o przystąpieniu do sporządzenia projektu planu – mapa dostępna w Urzędzie Gminy w Jedlińsku pok. nr 12 oraz w Biuletynie Informacji Publicznej prowadzonym na stronie internetowej https://bip.jedlinsk.pl/.

Zapoznanie się z niezbędną dokumentacją sprawy możliwe jest w siedzibie Urzędu Gminy w Jedlińsku, ul. Warecka 19, 26-660 Jedlińsk.

Wnioski do planu oraz strategicznej oceny oddziaływania na środowisko zainteresowani mogą składać lub przesyłać w terminie **do 10 kwietnia 2026 r.** w sposób jak poniżej:

1. w formie pisemnej – na adres Urzędu Gminy w Jedlińsku, ul. Warecka 19, 26-660 Jedlińsk;
2. ustnie do protokołu – w siedzibie Urzędu Gminy w Jedlińsku, ul. Warecka 19, 26-660 Jedlińsk;
3. za pośrednictwem komunikacji elektronicznej – na adres elektroniczny: jedlinsk@jedlinsk.pl

Wnioski winny zawierać: nazwisko i imię lub nazwę oraz adres zgłaszającego, przedmiot wniosku oraz oznaczenie nieruchomości, której wniosek dotyczy.

Organem właściwym do rozpatrzenia wniosków jest Wójt Gminy Jedlińsk.

Obowiązek informacyjny:

Administratorem danych osobowych jest Wójt Gminy Jedlińsk, ul. Warecka 19, 26-660 Jedlińsk. Więcej informacji na temat przetwarzania danych osobowych w Urzędzie Gminy w Jedlińsku znajduje się na stronie internetowej pod adresem: https://bip.jedlinsk.pl/684,rodo.

Wójt Gminy Jedlińsk
Kamil Dziewierz

REKLAMA 0011491719

WÓJT GMINY WOLANÓW

działając na podstawie art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21.08.1997 r. o gospodarce nieruchomościami (Dz. U. z 2024 r., poz. 1145 ze zm.)

informuje,

że na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Gminy Wolanów, ul. Radomska 20, w dniu 9.03.2026 r. został wywieszony na okres 21 dni wykaz nieruchomości położonej w obrębie Młodocin Większy, ozn. jako działka ewidencyjna nr 58/1, przeznaczonej do oddania w najem na okres 2 lat, z przeznaczeniem na prowadzenie działalności usługowo-handlowej, a ponadto wykaz został zamieszczony na stronach internetowych Gminy Wolanów: www.bip.wolanow.pl i www.wolanow.pl w zakładce nieruchomości.

Szczegółowe informacje można uzyskać w Urzędzie Gminy Wolanów, ul. Radomska 20, pokój nr 13, tel. 48 380 36 37.

eprasa.pl 951f988de8

Wypadek z ciężarówką na drodze krajowej numer 48 w Słowikach Nowych

Patryk Samborski
Powiat kozienicki

Do wypadku na drodze krajowej numer 48 doszło we wtorek w Słowikach Nowych koło Kozienic.

We wtorek, 10 lutego na drodze krajowej numer 48, na wysokości miejscowości Słowiki Nowe w powiecie kozienickim, doszło do wypadku z udziałem samochodu osobowego i ciężarówki. Droga była całkowicie zablokowana.

Do wypadku doszło kilka minut przed godziną 10 rano na odcinku drogi w miejscowości Słowiki Nowe. Jak przekazują służby, zderzyły się tam dwa pojazdy: samochód osobowy oraz samochód ciężarowy z naczepą. Na miejscu pracowali policjanci, strażacy oraz zespół ratownictwa medycznego. Służby zabezpieczały miejsce wypadku i ustalały jego dokładne okoliczności.

W wyniku zdarzenia droga krajowa numer 48 została całkowicie zablokowana. Kierowcy musieli liczyć się z poważnymi utrudnieniami w ruchu. Utrudnienia trwały około czterech godzin (do 14).

Wyznaczone zostały objazdy dla kierowców. Ruch kierowany jest od miejscowości Brzeźnica przez Mozolice Małe do Mozolic Dużych w kierunku Dęblina oraz w przeciwną stronę. Policja apelowała do kierowców o zachowanie ostrożności i stosowanie się do poleceń funkcjonariuszy kierujących ruchem. ©℗

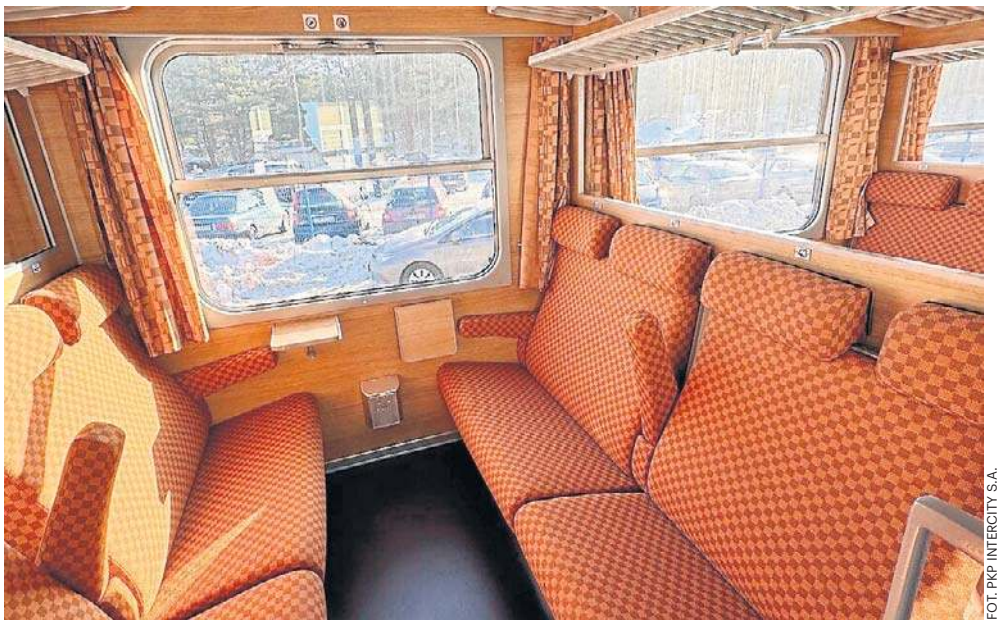
FOT. POLICJA KOZIENICE

Do wypadku doszło na kilka minut przed godziną 10 rano na wysokości miejscowości Słowiki Nowe.

Podróż w czasie - w Radomiu stanie pociąg Nieśpieszny

Anna Bilska
Radom

To będzie wielka atrakcja dla miłośników kolei i nie tylko. Z Radomia będzie można wybrać się w podróż pociągiem „Nieśpiesznym", którego wagony będą mieć oryginalne wyposażenie z lat 80.


FOT. PKP INTERCITY S.A.

Wnętrza pociągu „Nieśpiesznego" przypomną podróżnym lata 80. XX wieku. Pociąg „Nieśpieszny" zabierze podróżnych z wielu stacji w Polsce, między innymi z Radomia.

Będzie to sentymentalna podróż do minionej epoki.

PKP Intercity wprowadza na trasy pociąg „Nieśpieszny". Ten nietuzinkowy projekt ma na celu przywołanie wyjątkowych wspomnień z okresu PRL za sprawą lokomotyw w historycznych barwach oraz wagonów utrzymanych w stylu lat 80. Pasażerowie mają okazję poczuć atmosferę tamtych lat, podróżując w komforcie znanym z dawnych składów kolejowych.

Wnętrza pociągu zostały starannie odtworzone, aby stworzyć klimatyczne warunki podróży pełnej nostalgii.

Oferta obejmuje ponad 40 kursów weekendowych. Każda podróż to kolejna okazja, by odkryć nowe zakątki kraju i poczuć ducha dawnej kolei. Wszystko przygotowano z okazji jubileuszu PKP Intercity.

- Uruchomienie pociągu Nieśpieszny jest jednym z elementów obchodów 25-lecia spółki PKP Intercity - podkreśla Adam Wawrzyniak, członek zarządu PKP Intercity S.A. - Na przestrzeni ostatniego ćwierćwiecza jako przewoźnik przeszliśmy znaczącą transformację, oferując coraz szybsze połączenia i wyższy standard podróży. Jubileusz to okazja, by przypomnieć pasażerom klimat dawnych przejazdów i pokazać, jak bardzo zmieniła się kolej w Polsce na przestrzeni lat.

Na czele pociągu pojawią się prawdziwe legendy polskich torów: unikatowa lokomotywa elektryczna EP05-23 „Czesio", kultowe „Siódemki" (EU07-005, EP07-201, EP07-544), a także lokomotywy serii EP08 „Świnka" oraz EP09 „Epoka". Dla entuzjastów dawnej kolei i historii techniki to gratka nie do przegapienia.

W wagonie barowym typu 113A królować będzie WARS z menu inspirowanym dawnymi podróżami. Tradycyjne dania kuchni polskiej i napoje przywołujące smak minionych dekad dopełnią atmosferę tej wyjątkowej wyprawy. Pierwsze odjazdy pociągu „Nieśpieszny" zaplanowano na 17 kwietnia 2026 roku. Sprzedaż biletów ruszy w drugiej połowie marca - zarówno online, jak i w kasach biletowych.

Projekt obejmuje także kolekcję pamiątek inspirowanych klimatem kolei minionych dekad. dostępne będą w sklepie internetowym kolei

Podróżni wybiorą miejsca korzystając z graficznego schematu wagonu przy zakupie online (rezerwacja miejsc obowiązkowa). Na pokład można zabrać psa, rower i bagaż - zgodnie z Regulaminem i Cennikiem usług PKP Intercity. Obowiązywać będą ulgi ustawowe, natomiast oferty promocyjne przewoźnika nie znajdą zastosowania. ©℗

Zaprocentuj dla Radomia. Władze zachęcają do akcji

Janusz Petz
Radom

Władze Radomia ruszyły z kolejną edycją akcji „Zaprocentuj dla Radomia".

To forma zachęty dla mieszkańców do przekazywania 1,5 procenta podatku dochodowego na rzecz lokalnych Organizacji Pożytku Publicznego. Nowością są „monety" dla darczyńców - podatników, za które będzie można kupić lunch, kawę lub deser.

- Kampania „Zaprocentuj dla Radomia" to bardzo ważny element budowania naszej lokalnej wspólnoty. Od lat zachęcamy mieszkańców, aby przekazywali 1,5 procenta swojego podatku dochodowego na rzecz radomskich organizacji pozarządowych, a mamy ich aż 49 - mówi wiceprezydent Marta Michalska-Wilk.

Nowością tegorocznej kampanii jest „Półtorak dla Radomia". Każdy mieszkaniec, który przekaże 1,5 procenta podatku radomskiej Organizacji Pożytku Publicznego, będzie mógł odebrać symboliczną monetę w Centrum Organizacji Pozarządowych w Radomiu, okazując rozliczenie PIT potwierdzające przekazanie wsparcia. Otrzymanego „półtoraka" można zrealizować u partnerów biznesowych akcji, wymieniając go na wybraną usługę, na przykład zestaw lunchowy, kawę z ciastkiem czy deser.

W Centrum Organizacji Pozarządowych mieszkańcy mogą również bezpłatnie skorzystać z pomocy przy rozliczeniu zeznania podatkowego i na miejscu zdecydować o przekazaniu 1,5 procenta wybranej radomskiej organizacji.

Zespół Playboys dał czadu w liceum w Grójcu. Jedyny taki koncert radomskiej grupy w Polsce

Stanisław Wróbel, SOK
Grójec

W poniedziałek 9 marca w Liceum Ogólnokształcącym imienia Piotra Skargi w Grójcu w wyjątkowy sposób świętowano Dzień Kobiet i Dzień Mężczyzn.

Wystąpił znany radomski zespół Playboys. Cała szkoła szalała. Liceum Ogólnokształcące imienia Piotra Skargi w Grójcu tak podsumowało w mediach społecznościowych występ zespołu Playboys: „Górka jeszcze nigdy tak nie płonęła!".

Zespół Playboys napisał w mediach społecznościowych o koncercie w Grójcu: „Jedyny Taki Dzień Kobiet i Mężczyzn .Jedyny taki Koncert „Niespodzianka" dla uczniów w szkole w Polsce. Nie mogliśmy zagrać na studniówce, bo w tym dniu już mieliśmy inne koncerty, więc przyjechaliśmy z Niespodzianką w poniedziałek 9 marca. Chyba się udało. Dzięki i Pozdrowionka. Jeszcze raz Najlepszego Drogie Kobiety."

FOT. LICEUM W GRÓJCU

Zespół Playboys w Grójcu dał jedyny taki koncert w Polsce. Atmosfera była wyjątkowa.

- Nasi maturzyści zajęli pierwsze miejsce w tym konkursie i zgodnie z obietnicą Playboys miał dotrzeć na naszą studniówkę. Pojawił się jednak konflikt dat, bo w dniu naszej studniówki Playboys akurat grał koncert w Katowicach i nie dało się przełożyć tego koncertu na inny dzień - wyjaśnia Aneta Oszczak, wicedyrektor Liceum Ogólnokształcącego imienia Piotra Skargi w Grójcu.

- Byliśmy winni przyjazdu do liceum, bo zaskoczyło nas wyjątkowe zaangażowanie grójeckich licealistów w naszym konkursie. Pod informacją o ogłoszonym konkursie na Tik-Toku uczniowie przesłali setki komentarzy, było mnóstwo uzasadnień, dlaczego powinniśmy przyjechać właśnie do Grójca. Na tak gorące zaproszenia nie mogliśmy pozostać obojętni - dodaje się Kuba Urbański.

Liceum Ogólnokształcące imienia Piotra Skargi w Grójcu wygrało konkurs studniówkowy jaki zorganizował zespół Playboys. ©℗

eprasa.pl 951f988de8

POLSKA *i* ŚWIAT

ŻYWNOŚĆ

Przed nadchodzącymi świętami nie zabraknie jaj na sklepowych półkach – oceniają eksperci z Instytutu Ekonomiki Rolnictwa i Gospodarki Żywnościowej – PIB oraz Krajowej Federacji Hodowców Drobiu i Producentów Jaj. Dodają, że ceny jaj są stabilne, ale wysokie. Według ostatnich danych na początku marca za tonę jaj dla przetwórstwa w skupie średnio płacono 7864 zł, czyli o 2,6 proc. mniej niż rok temu, gdy było to 8058 zł.

„Zmiany cen ropy są trudne do przewidzenia, tak samo jak dalszy ciąg konfliktu w Iranie

Urszula Cieślak analityczka rynku paliw z biura Reflex

Król Szwecji gości w Polsce. To trzecia wizyta monarchy

Adam Kielar
Warszawa

Wczoraj przed południem prezydent Karol Nawrocki wraz z małżonką powitali na dziedzińcu Pałacu Prezydenckiego króla Szwecji Karola XVI Gustawa i królową Sylwię, którzy rozpoczęli oficjalną, trzydniową wizytę w Polsce.

Razem ze szwedzkim monarchą oraz jego małżonką do Polski przyjechali ministrowie (w tym obrony oraz kultury), a także delegacja przedstawicieli tamtejszego biznesu, w sumie około 60 firm. Król Karol XVI Gustaw oraz jego żona, królowa Sylwia, mają odwiedzić Warszawę oraz Gdańsk.

Zostali przywitani przez prezydenta Karola Nawrockiego oraz Pierwszą Damę Martę Nawrocką w Pałacu Prezydenckim, następnie odbyło się spotkanie głów państw oraz rozmowy plenarne.

Szwedzka para królewska złożyła także wieniec przed Grobem Nieznanego Żołnierza oraz spotkała się z marszałkami Sejmu i Senatu, Włodzimierzem Czarzastym i Małgorzatą Kidawą-Błońską, a także ze szwedzką mniejszością mieszkającą w Polsce.

To trzecia wizyta w Polsce Karola XVI Gustawa, który jest królem Szwecji od 1973 roku. Wcześniej przyjechał w 1993 roku oraz w 2011 roku.

FOT.

To trzecia wizyta w Polsce Karola XVI Gustawa, który jest królem Szwecji od 1973 roku

W rozmowach z dziennikarzami przedstawiciele szwedzkiej ambasady w Warszawie podkreślali, że w ciągu swojego panowania król Karol XVI Gustaw odwiedził trzykrotnie jedynie kilka państw – najważniejszych partnerów Szwecji.

Plan wizyty króla Szwecji w Polsce

W środę monarcha weźmie udział w forum poświęconym obronie cywilnej, wraz z m.in. ministrem odpowiadającym za obronę cywilną Bohlinem oraz prezydentem Warszawy Rafałem Trzaskowskim oraz szefem MSWiA Marcinem Kierwińskim. Po południu para królewska wraz z ministrami weźmie udział w polsko-szwedzkiej konferencji o innowacjach i inwestycjach w warszawskim Centrum Nauki Kopernik.

Z kolei jego żona będzie uczestniczyć w seminarium na temat szwedzkiego modelu wsparcia dzieci będących ofiarami przestępstw, nazywanego Barnahus.

Para królewska odwiedzi też Muzeum Warszawy, gdzie m.in. spotka się z badaczami zajmującymi historią Polski i Szwecji, w tym także kwestiami wspólnego dziedzictwa kulturowego. W planach jest m.in. dyskusja o tym, jak uczynić „bardziej dostępnymi" dobra kultury, w tym te zrabowane w czasie potopu.

Trzeci dzień wizyty para królewska spędzi w Trójmieście; rano zaplanowana jest wizyta w gdańskim Europejskim Centrum Solidarności, gdzie z parą królewską spotka się prezydent Gdańska Aleksandra Dulkiewicz. W planach jest także spotkanie ze szwedzkimi studentami oraz polskimi studentami skandynawistyki w gdańskim Dworze Artusa, a także wizyta w Muzeum II Wojny Światowej.

Polsko-szwedzkie wspólne interesy

Po południu Karol XVI Gustaw wraz z ministrami oraz przedstawicielami weźmie udział w debacie na temat bezpieczeństwa regionu Bałtyku, organizowanej przez organizację Business Sweden i polską Fundację Pułaskiego.

Równolegle w Warszawie i Trójmieście odbędzie się szereg polsko-szwedzkich wydarzeń biznesowych z udziałem reprezentantów firm z obu państw, zarówno dużych koncernów, jak Saab, Volvo, Swedbank czy AstraZeneca, jak również mniejszych, niedawno powstałych firm, w tym m.in. oferujących rozwiązania przydatne dla systemów obrony cywilnej. W planach jest m.in. wizyta Szwedów w Orlenie oraz Grupie WB.

PAP

KRÓTKO

SAMOLOTY RZĄDOWE

Powrót do kraju będzie płatny?

W poniedziałek szef MSZ podał na platformie X, że według danych Straży Granicznej od 1 marca, czyli już po rozpoczęciu wojny w regionie Bliskiego Wschodu, wyjechało tam 736 osób, w tym 37 dzieci poniżej 15. roku życia. Jak podał, 97 osób udało się do Kataru, 271 do Omanu, a 368 do ZEA. Dodał, że ma nadzieję, że „nie będą domagać się ewakuacji na koszt podatnika".

„Proszę Państwa o poparcie dla takiej zmiany ustaw, aby za powrót do kraju samolotem rządowym lub wojskowym z miejsc, gdzie były ostrzeżenia o niebezpieczeństwie można było pobierać opłatę" – napisał we wtorek Sikorski na X, przypominając dane o wyjazdach na Bliski Wschód od 1 marca.

We wtorek rano rzecznik MSZ Maciej Wewiór poinformował, że do Polski z Bliskiego Wschodu dzięki 55 lotom powróciły 9772 osoby. Wiceminister sportu i turystyki Piotr Borys przekazał z kolei, że w nocy z poniedziałku na wtorek wylądowały trzy samoloty z Maskatu w Omanie realizujące rejsy na zlecenie rządu.

PSYCHO FANS

Ruszył proces apelacyjny

FOT. ŁUKASZ GĄGULSKI

Proces odwoławczy 46 pseudokibiców Ruchu Chorzów – Psycho Fans, którym postawiono około 100 zarzutów, rozpoczął się wczoraj przed Sądem Apelacyjnym w Krakowie. To jedna z największych spraw dotyczących przestępczości pseudokibiców w kraju. Akta tej sprawy liczą 170 tomów.

Spotkanie prezydenta z premierem, szefem MON i prezesem NBP. Temat: „polski SAFE 0 proc."

Oprac. Anna Nagel
Warszawa

Wczoraj prezydent Karol Nawrocki spotkał się z premierem Donaldem Tuskiem w sprawie propozycji „polskiego SAFE 0 proc.", który miałby – według prezydenta – stanowić alternatywę dla unijnego programu.

Chodzi o przedstawioną w ubiegłą środę przez prezydenta i prezesa NBP propozycję programu „polski SAFE 0 proc.", który ma być – jak podkreślali – korzystną i efektywną alternatywą finansowaną z pomocą NBP dla unijnego programu SAFE. Prezydent mówił wówczas, że „SAFE 0 proc." ma zagwarantować 185 mld zł, które „nie będą wiązać się z kredytem, zmianą sytuacji w UE, będą miały potrzebną polskim siłom zbrojnym elastyczność w wyborze sprzętu".

Ta alternatywa dla unijnego SAFE – mówił w środę Glapiński – „nie będzie wiązała się z żadnymi odsetkami finansowymi". Dodał, że bank centralny nie planuje sfinansować propozycji z „żadnej części rezerw" NBP – gdyż ich przekazanie byłoby wbrew prawu – natomiast „środki, które zostaną wykreowane, zostaną przekazane tak, jak każe prawo" Funduszowi Wsparcia Sił Zbrojnych. Następnego dnia – w czwartek – Glapiński ponownie zaznaczył, że zaangażowanie NBP w „polski SAFE 0 proc." będzie realizowane wyłącznie w granicach prawa i mandatu banku. Szef NBP dodał, że rezerwy banku centralnego, w tym złota, nie będą uszczuplane.

Z wypowiedzi przedstawicieli rządu wynika, że traktują oni pomysł „SAFE 0 proc." jako ewentualne wsparcie działań, które już zaplanowano w ramach unijnego programu SAFE, ale nie może być to rozwiązanie alternatywne.

PAP

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

RUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH
■ FINANSE BIZNES ■ GASTRONOMIA ■ HANDLOWE ■ KOMUNIKATY ■ MATRYMONIALNE ■ MOTORYZACJA ■ NAUKA ■ NIERUCHOMOŚCI ■ PRACA ■ ROLNICZE ■ RÓŻNE ■ TURYSTYKA ■ USŁUGI ■ USŁUGI KAMIENIARSKIE ■ USŁUGI POGRZEBOWE ■ ZDROWIE ■ ZWIERZĘTA ■ ŻYCZENIA/PODZIĘKOWANIA

AUTOREKLAMA
ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ
Ogłoszenia drobne w Twojej gazecie zlecisz bez wychodzenia z domu przez Internetowe Biuro Ogłoszeń
ibo.polskapress.pl

Usługi
INNE
KOŁDREX. Szyjąc 2 kołdry z używanej pierzyny, płacisz za usługę 1 kołdry! Ilość ograniczona. Tel. 534-222-122

eprasa.pl 951f988de8

Łódź migrantów zderzyła się ze strażą przybrzeżną. 14 ofiar śmiertelnych

Alina Mazurska
Turcja

Co najmniej 14 migrantów utonęło, gdy ich łódź zderzyła się ze statkiem straży przybrzeżnej podczas pościgu u wybrzeży Morza Śródziemnego w Turcji.

- W poniedziałek co najmniej 14 migrantów utonęło, gdy łódź przewożąca ich zderzyła się z łodzią straży przybrzeżnej u wybrzeży Morza Śródziemnego w Turcji w trakcie pościgu - poinformowali przedstawiciele władz.

Do zdarzenia doszło w pobliżu wybrzeża Demre w prowincji Antalya, gdy statek przewożący Afgańczyków zignorował wezwania do zatrzymania się i próbował wykonać manewry z dużą prędkością, aby uciec przed łodziami straży przybrzeżnej - przekazała państwowa agencja Anadolu, cytując gubernatora Hulusiego Sahina.

Siedem osób zostało uratowanych z morza przez straż przybrzeżną i otrzymało natychmiastową pomoc medyczną. 14 innych, które dotarły na brzeg, zostało zatrzymanych przez jednostki żandarmerii.

Nadal prowadzono operacje poszukiwawczo-ratunkowe drogą lądową, morską i powietrzną w celu odnalezienia osób, które mogły zostać uznane za zaginione.

Jak poinformowała agencja Anadolu, władze wszczęły w sprawie tego incydentu zarówno dochodzenie sądowe, jak i administracyjne. PAP

FOT. EPA

Siedem osób zostało uratowanych z morza przez straż przybrzeżną

Szef RE: na wojnie z Iranem najbardziej korzysta Rosja

Alina Mazurska
Bruksela

Przewodniczący Rady Europejskiej Antonio Costa, który przemawiał na corocznej konferencji ambasadorów UE, powiedział, że jedynym dotąd zwycięzcą wojny w Iranie jest Rosja.

FOT. GETTY IMAGES

– Jednak wolności i praw człowieka nie da się osiągnąć za pomocą bomb. Tylko prawo międzynarodowe je gwarantuje – powiedział na konferencji ambasadorów Antonio Costa

Costa zauważył, że wojna na Bliskim Wschodzie spowodowała wzrost cen energii, dzięki czemu Kreml zyskał nowe środki na finansowanie wojny przeciwko Ukrainie. Ponadto Moskwa czerpie korzyści z tego, że sprzęt wojskowy, który mógłby trafić na Ukrainę, jest przekierowywany na Bliski Wschód, nie mówiąc już o tym, że konflikt w tym regionie wysunął się na pierwszy plan, spychając Ukrainę w cień. Z tego powodu - podkreślił szef Rady - UE wezwała wszystkie strony konfliktu do „maksymalnej powściągliwości" i powrotu do negocjacji.

- Musimy uniknąć dalszej eskalacji. Taka droga zagrażałaby Bliskiemu Wschodowi, Europie i nie tylko. Konsekwencje są poważne, również w sferze gospodarczej, czego dowodem jest blokada cieśniny Ormuz (ważnej dla dostaw ropy i skroplonego gazu ziemnego z krajów Zatoki Perskiej - PAP). Jak dotąd w tej wojnie jest tylko jeden zwycięzca: Rosja - powiedział Costa.

Zaznaczył, że UE solidaryzuje się z Irańczykami i popiera ich prawo do decydowania o własnej przyszłości. - Jednak wolności i praw człowieka nie da się osiągnąć za pomocą bomb. Tylko prawo międzynarodowe je gwarantuje - powiedział.

Szef Rady Europejskiej zauważył, że w zakresie prawa międzynarodowego UE musi prowadzić wielowymiarową politykę zagraniczną. - Wszyscy wiemy, jak trudno jest osiągnąć konsensus w sprawie wspólnej polityki zagranicznej, gdy mamy do czynienia z 27 różnymi krajowymi politykami zagranicznymi i perspektywami geograficznymi. Ten wielobiegunowy świat wymaga jednak wielostronnych rozwiązań, a nie sfer wpływów, w których polityka siły zastępuje prawo międzynarodowe - podkreślił.

Przyznał, że Europa mierzy się z nową rzeczywistością, w której Rosja działa na szkodę pokoju, Chiny zakłócają handel, a USA podważają prawo międzynarodowe. Aby adaptować się do tych nowych warunków, UE musi przestrzegać międzynarodowego porządku i zasad zapisanych w Karcie Narodów Zjednoczonych, wzmocnić współpracę z dotychczasowymi partnerami, w tym ONZ - powiedział Costa. Musi też - dodał - zdobywać nowych partnerów, co udało się m.in. dzięki podpisaniu umowy z państwami południowoamerykańskiego bloku Mercosur, oraz przygotować się do nowego rozszerzenia, dzięki któremu Wspólnota nabierze nowej dynamiki. PAP

Moskwa czerpie korzyści z tego, że sprzęt wojskowy, który mógłby trafić na Ukrainę, jest przekierowywany na Bliski Wschód

30 pocisków do systemów Patriot dla Ukrainy

Oprac. Karolina Wrońska
Ukraina

Ukraina ma otrzymać od europejskich partnerów ok. 35 pocisków do systemów obrony przeciwlotniczej Patriot - poinformował we wtorek portal niemieckiego tygodnika „Der Spiegel".

Z inicjatywą w tej sprawie wystąpił minister obrony RFN Boris Pistorius. „Der Spiegel" twierdzi, że Pistoriusowi udało się uzyskać od kilku europejskich partnerów gwarancje dostarczenia ok. 30 pocisków. Do tego ma dojść pięć pocisków z zapasów Bundeswehry, do czego Berlin zobowiązał się w lutym.

Ze względów bezpieczeństwa ministerstwo obrony Niemiec nie podaje dokładnej liczby ani terminu dostawy.

Pistorius oraz inni wysocy rangą niemieccy urzędnicy w ostatnich miesiącach przekonywali partnerów, m.in. z Hiszpanii, Grecji i Turcji, do przekazania Ukrainie całych systemów Patriot lub przynajmniej pocisków ze swoich zapasów. Na lutowej Monachijskiej Konferencji Bezpieczeństwa Pistorius zaproponował, że jeśli pozostali członkowie NATO zaoferują 30 sztuk, to Niemcy dołożą kolejnych pięć. Niektóre kraje złożyły wtedy wstępne obietnice, ale szczegóły nie były podawane publicznie.

„Fakt, że Pistoriusowi udało się zorganizować nowy pakiet mimo globalnego niedoboru pocisków, uznawany jest za sukces. W niemieckim resorcie obrony nikt jednak nie ma złudzeń, że dalej będą trwały gorączkowe poszukiwania kolejnych pocisków - czytamy w „Spieglu". PAP

Ursula von der Leyen twierdzi, że odwrócenie się od energii jądrowej było błędem Europy

Alina Mazurska
Francja

Szefowa Komisji Europejskiej Ursula von der Leyen oceniła podczas międzynarodowego szczytu w sprawie energii jądrowej w Paryżu, że odwrócenie się Europy od tej energii było strategicznym błędem.

Von der Leyen przypomniała, że jeszcze w 1990 r. jedna trzecia prądu w Europie pochodziła z energetyki jądrowej, a dzisiaj jest to tylko 15 proc. - Europa odwróciła się od niezawodnego i niedrogiego źródła energii o niskiej emisji i powinna teraz to zmienić - powiedziała.

Szefowa KE zauważyła, że UE dysponuje własnymi źródłami energii jądrowej i odnawialnej, które połączone mogłyby się stać gwarantem bezpieczeństwa dostaw energii. Zwłaszcza że - jak zauważyła - Europa nie jest producentem ani ropy, ani gazu, a w przypadku paliw kopalnych jest uzależniona od drogiego i niestabilnego importu, co boleśnie obnażył trwający właśnie kryzys na Bliskim Wschodzie.

FOT. PAP/EPA

Ursula von der Leyen: UE dysponuje własnymi źródłami energii jądrowej

Von der Leyen powiedziała, że Europa już była światowym liderem w dziedzinie technologii jądrowej i może znowu nim zostać. Jak dodała, prace nad tym już trwają, bo w zeszłym roku UE zmieniła zasady umożliwiające rządom państw unijnych finansowanie budowy elektrowni jądrowych oraz inwestycji w paliwa jądrowe ze środków publicznych, zawarła pierwsze na świecie przemysłowe porozumienie dotyczące małych reaktorów modułowych (SMR) i przekazała z budżetu ponad 5 mld euro na badania nad syntezą jądrową, realizowane głównie w ramach projektu ITER. Zdaniem szefowej KE europejskim produktem eksportowym powinny stać się reaktory jądrowe nowej generacji.

Polityczka zapowiedziała też, że KE przedstawi nową europejską strategię dotyczącą małych reaktorów modułowych.

- Nasz cel jest prosty. Chcemy, aby ta nowa technologia była gotowa do użytku w Europie na początku lat 30. XXI wieku, tak aby mogła odgrywać kluczową rolę obok tradycyjnych reaktorów jądrowych - powiedziała von der Leyen.

Dodała, że w ramach strategii zaproponowane zostaną trzy zestawy środków. Po pierwsze, piaskownice regulacyjne, które umożliwią przedsiębiorstwom testowanie technologii. Po drugie, wzmocnienie inwestycji. Tu KE chce przekazać 200 mln euro gwarancji, aby wesprzeć prywatne inwestycje w technologie jądrowe; środki mają pochodzić z ETS. Po trzecie, wzmocnienie współpracy między państwami członkowskimi, w tym w zakresie ujednolicenia przepisów, jak i przyspieszenia wydawania zezwoleń.

- Firmy z państw członkowskich i zaufani partnerzy również powinni połączyć siły - dodała von der Leyen. PAP

eprasa.pl 951f988de8

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Dlaczego budzisz się o 3.00 nad ranem?

Zdarza się to bardzo wielu osobom: zasypiasz bez większego trudu, sen wydaje się głęboki, a potem nagle oczy otwierają się zawsze o tej samej porze. Trzecia nad ranem: ten zawieszony moment, w którym cisza ciąży, a myśli znów ruszają. Nocne przebudzenia nie są wyjątkiem, lecz regułą. Dlaczego tak często budzimy się właśnie około trzeciej? Odpowiedź jest dużo mniej „tajemnicza", niż mogłoby się wydawać.

ZA TYDZIEŃ:

- **Co najlepiej nawadnia organizm? Wyniki badania mogą cię zaskoczyć. To nie woda**
- **Nie boli, a może wykluczyć z życia. Ten problem dotyczy setek tysięcy Polaków**

FOT. AI

Mity o chrapaniu. Czy to faktycznie nieszkodliwa dolegliwość?

Martyna Jaros
redakcja@stronazdrowia.pl

Chrapanie to nie tylko irytujący dźwięk, który zakłóca sen domownikom. Wbrew popularnym przekonaniom może być oznaką poważnych problemów zdrowotnych, takich jak bezdech senny.

FOT. NENSURIA/FREEPIK

Rozprawiamy się z najczęstszymi mitami i wyjaśniamy, kiedy warto zgłosić się do lekarza

Chrapanie to dźwięk wydawany w czasie snu, który pojawia się na skutek wibracji języczka oraz podniebienia miękkiego. Dodatkowo podczas snu dochodzi do naturalnego rozluźnienia mięśni oraz grawitacyjnego zapadania się języka i podniebienia. Chrapanie jest objawem zaburzeń oddychania. To patologiczny i bardzo głośny dźwięk wytwarzany podczas snu, który z pewnością każdy z nas nieraz miał wątpliwą przyjemność usłyszeć. Mechanizm jego powstawania wynika z braku możliwości oddychania przez nos, co wymusza pobieranie powietrza ustami.

Z jakiego powodu się chrapie? Przyczyn może być wiele

Powodów chrapania może być wiele. Wśród nich mogą być m.in. krzywa przegroda nosowa, zapalenie zatok przynosowych, alergia, obecność polipów lub guzów w nosie, przerośnięcie migdałków, nadwaga i otyłość.

Sprawia to, że drożność dróg oddechowych jest mniejsza, a hałaśliwy odgłos powstaje w wyniku wibracji tkanek w gardle wywołanej utrudnionym przepływem powietrza.

Natężenie dźwięków wydawanych przez osobę, która chrapie, sięga 90 decybeli! Dla porównania hałas emitowany przez przejeżdżający pociąg wynosi 80 decybeli.

Szacuje się, że chrapie aż 8 mln Polaków, utrudniając spanie nie tylko innym domownikom, ale również sobie. Nie raz można spotkać się z opiniami, że jeśli ktoś chrapie, to dobrze śpi, a hałaśliwy odgłos utrudnia spanie tylko współdomownikom. Niestety, nie jest to prawdą, a chrapanie będące zaburzeniem oddychania należy leczyć.

● MIT 1: Chrapią tylko mężczyźni

Chrapanie częściej dotyczy mężczyzn, co nie oznacza, że kobiety także się z nim nie zmagają. Powołując się na dane statystyczne, szacuje się, że przed ukończeniem 30. roku życia chrapanie dotyczy co czwartego mężczyzny i zaledwie co dwudziestej kobiety. Po ukończeniu 40. r. ż. pojawia się u ok. 48% panów i ok. 35% pań, natomiast po 60 r.ż. u 60% panów i 40% pań.

● MIT 2: Chrapanie jest zdrowe

Chrapanie jest zaburzeniem oddychania, co oznacza, że nie może być zdrowe. Osoby zmagające się z tą dolegliwością mają wyższe ryzyko rozwoju chorób sercowo-naczyniowych, które w obecnych czasach stanowią najczęstszą przyczynę zgonu. Mowa o nadciśnieniu tętniczym, chorobie wieńcowej, zawale serca i udarze mózgu. Ponadto „chrapacze" częściej zmagają się z nadmierną masą ciała, cukrzycą typu 2 i bezdechem sennym (szacuje się, że aż 100 tys. Polaków powinno być leczonych z tego powodu!). To ponad 10-sekundowe przerwy w oddychaniu podczas snu zakończone bardzo silnym wdechem. Co więcej, chrapacze regularnie się nie wysypiają, dlatego w ciągu dnia mają gorsze samopoczucie, są mniej odporni na stres, są poirytowani i chętniej ucinają sobie regeneracyjne drzemki.

Wśród powodów chrapania mogą być m.in.: krzywa przegroda nosowa, alergia, obecność polipów lub guzów w nosie, nadwaga i otyłość

● MIT 3: Słuchanie chrapania nie jest groźne

Negatywne konsekwencje chrapania podczas snu dotyczą także osób, które go słuchają. Hałaśliwe odgłosy wydawane przez inną osobę powodują trudności w zasypianiu, częstsze wybudzenia, co wiąże się z gorszym samopoczuciem i wydajnością podczas kolejnego dnia. Osoby, które źle sypiają, mają trudności w skupieniu się, są zdekoncentrowane, senne, częściej się irytują i są mniej odporne na stres. Chętniej też sięgają po słodkie przekąski zapewniające zastrzyk energii, które zwiększają kaloryczność diety, prowadząc do rozwoju nadmiernej masy ciała.

Warto także podkreślić, że hałas emitowany przez chrapiącą osobę sięga 90 decybeli, co jest wartością graniczną, mogącą osłabiać słuch.

● MIT 4: Chrapanie świadczy o głębokim śnie

To jeden z najczęściej powielanych mitów przez babcie, które sądziły, że osoba chrapiąca tak głęboko oddycha, że aż wydaje głośne dźwięki. W rzeczywistości hałaśliwe odgłosy nie świadczą o satysfakcjonującym, głębokim i dotleniającym oddechu, a wręcz przeciwnie - są przejawem trudności w swobodnym zaczerpnięciu powietrza. Chrapanie utrudnia odpoczynek i zaburza procesy regeneracyjne.

● MIT 5: Chrapanie nie wpływa na libido

Wydawałoby się, że chrapanie niewiele ma wspólnego z libido i dobrym pożyciem seksualnym. Skoro kochamy drugą osobę, to wydawane podczas snu dźwięki nie powinny wpływać na nasze uczucia. Niestety, chrapanie bywa przyczyną separacji w łóżku, co prowadzi do rozluźnienia bliskich więzi, a nawet rozwodu! Z brytyjskiej analizy wynika, że chrapanie jest co czwartą przyczyną rozpadu życia erotycznego. Z drugiej strony ta dolegliwość osłabia potencję u panów oraz chęć na seks, czego przyczyną jest m.in. notoryczne zmęczenie.

● MIT 6: Pozycja podczas snu nie ma znaczenia

Pozycja ciała przyjmowana podczas snu ma bardzo duże znaczenie. Spanie na wznak z wysoko uniesioną głową na poduszce nasila objawy chrapania, gdyż utrudnia w pobranie powietrza. Kardiolodzy zalecają spanie na prawym boku ciała, ponieważ w tej pozycji w mniejszym stopniu obciążany jest układ oddechowy i krwionośny. Spanie na boku ułatwia przepływ powietrza, gdyż rozszerza drogi oddechowe. Zmniejsza także ryzyko wystąpienia bezdechu sennego.

● MIT 7: Chrapania nie da się wyleczyć

Nie ma środka farmakologicznego, który jest w stanie wyleczyć chrapanie, ponieważ przyczyną tej dolegliwości są najczęściej nieprawidłowości w budowie dróg oddechowych. Dlatego, by stwierdzić, co determinuje problem, należy udać się do laryngologa, celem przeprowadzenia dokładnej diagnostyki problemu, a następnie zastosowania leczenia przyczynowego (leki mogą łagodzić tylko objawy). Najczęstszą przyczyną chrapania jest mocno skrzywiona przegroda nosowa, obecność polipa lub guza w nosie, lub przerost małżowin nosowych. Problem pogłębia nadmierna masa ciała, palenie papierosów oraz picie alkoholu przed snem.

● MIT 8: Chrapanie jest dziedziczne

Chrapał ojciec, chrapie syn? I tak, i nie. Samo w sobie chrapanie nie jest cechą dziedziczną, jednak budowa górnych dróg oddechowych m.in. nosa i gardła zależy od genetyki. Dlatego, jeśli tata chrapał z powodu krzywej przegrody nosowej, a u syna również stwierdzono taką nieprawidłowość, będzie on chrapał. W przypadku, gdy okazało się, że ta struktura ma prawidłową budowę, potomek nie musi mieć tego problemu. Z drugiej strony, gdy ojciec chrapał z powodu nadmiernej masy ciała, a syn jest szczupły, również nie powinien chrapać.

● MIT 9: Chrapią tylko dorośli

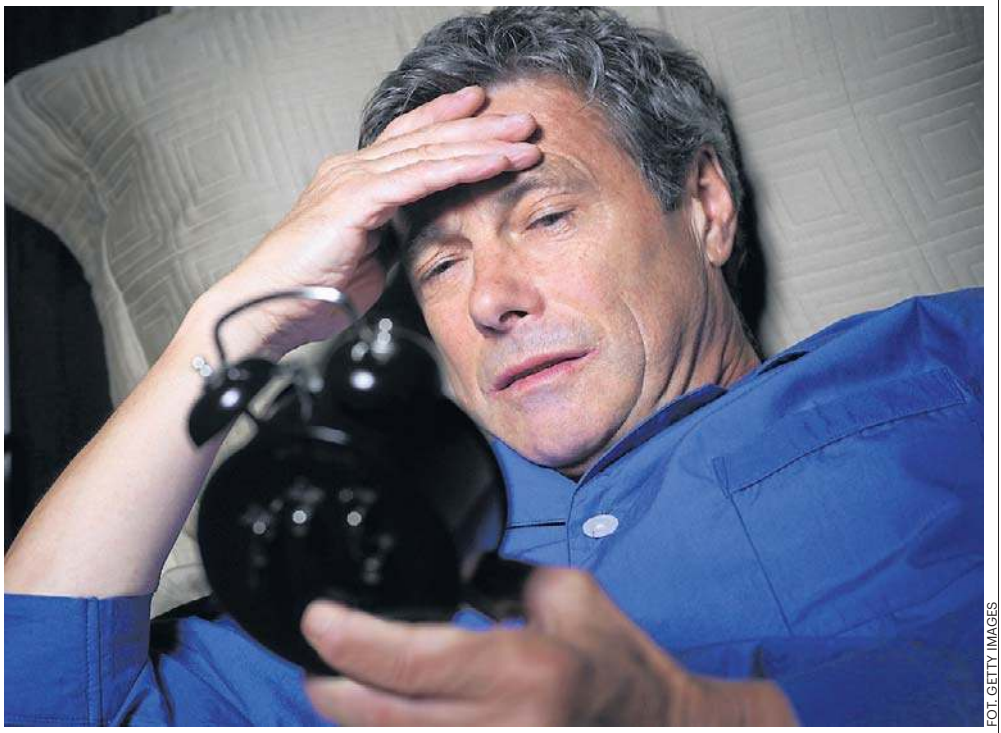
Nic bardziej mylnego. Także u najmłodszych może dojść do zaburzeń oddychania, objawiających się wydawaniem podczas snu przeszkadzających innym odgłosów. U dzieci powody chrapania są jednak inne niż u dorosłych. Najczęściej wymieniane są: przerost migdałków, infekcje dróg oddechowych objawiające się zatkanym noskiem, wiotkość krtani, niewykryte alergie powodujące obrzęk błony śluzowej nosa, a także mocno skrzywiona przegroda nosowa.

eprasa.pl 951f988de8

Dlaczego budzisz się zawsze o 3.00 nad ranem? Oto, co mówi nauka

Redakcja Strony Zdrowia
redakcja@stronazdrowia.pl

Trzecia nad ranem: ten zawieszony moment, w którym cisza ciąży, a myśli znów ruszają. Nocne przebudzenia nie są wyjątkiem, lecz regułą.



FOT. GETTY IMAGES

Wbrew pozorom nocnych wybudzeń doświadcza większość osób

Nocne przebudzenia nie są wyjątkiem, ale normą. Zgodnie z danymi dotyczącymi higieny snu, 8 na 10 osób doświadcza przynajmniej jednego wybudzenia w ciągu nocy. I nie, to nie zawsze wina stresu czy bezsenności. Zrozumieć, co taqk naprawdę dzieje się z naszym ciałem, pomaga także opracowanie opublikowane przez Cleveland Clinic, jeden z najbardziej renomowanych ośrodków medycznych na świecie, w którym przeanalizowano, dlaczego tak często budzimy się właśnie około trzeciej? Odpowiedź jest dużo mniej „tajemnicza", niż mogłoby się wydawać, ale mówi bardzo wiele o naszych rytmach biologicznych, codziennych nawykach i stylu życia.

Dlaczego budzimy się o trzeciej nad ranem?

W nocy sen nigdy nie jest jednolity. Przechodzimy przez różne cykle i około trzeciej nad ranem często wchodzimy w fazę lżejszego snu, bliską fazie REM. To moment, w którym mózg jest bardziej aktywny, częściej śnimy i jesteśmy także wrażliwsi na wszelkie bodźce.

Analiza Cleveland Clinic wyjaśnia to bardzo jasno: w tym przedziale czasowym potrzeba naprawdę niewiele, by przerwać odpoczynek. Hałas, myśl, wahania hormonalne czy bodziec wewnętrzny, który w innych fazach nocy nie miałby żadnego znaczenia.

Jeden z najczęstszych powodów? Pełny pęcherz. Podczas snu organizm nadal filtruje płyny i jeśli wieczorem dużo piliśmy - wliczając w to napary - albo spożywaliśmy alkohol, potrzeba wstania z łóżka może pojawić się właśnie w środku nocy. Problemem nie jest samo wstanie, lecz ponowne zaśnięcie, bo o tej porze sen jest już kruchy. Ograniczenie ilości płynów przed snem, unikanie zbyt obfitych kolacji oraz wieczorne ograniczenie cukrów i alkoholu może naprawdę wiele zmienić.

Stres, lęk i myśli, które nigdy nie śpią

Nocne przebudzenie nie zawsze ma przyczynę fizyczną. Wręcz przeciwnie. Cleveland Clinic podkreśla, że to właśnie stres, lęk i obniżony nastrój należą do głównych winowajców przebudzeń, które następują zawsze o tej samej porze.

Zasypiamy zmęczeni, ale mózg - nie. Pozostaje w trybie „aktywnym", gotów ponownie się „włączyć", gdy tylko sen stanie się lżejszy. To tak zwana ruminacja myślowa: powracające myśli, mentalne listy spraw do zrobienia, nierozwiązane obawy. Niekiedy budzimy się wręcz z poczuciem spóźnienia, mimo że nic tego nie uzasadnia.

Także koszmary, które mają tendencję do pojawiania się między drugą a czwartą nad ranem, mogą wywoływać nagłe przebudzenia i utrudniać ponowne zaśnięcie. W takich przypadkach praca nad wieczorną rutyną jest kluczowa. Proste czynności, takie jak głębokie oddychanie, kilka minut medytacji czy wizualizacja relaksujących obrazów, pomagają spowolnić pracę mózgu przed pójściem spać.

Bóle, hormony i drobne dolegliwości

Nocne przebudzenia o trzeciej nad ranem mogą być również sygnałem fizycznym. Bóle mięśni, skurcze nóg, refluks żołądkowy czy zaburzenia hormonalne to wszystko stany, które mają tendencję do nasilania się, gdy organizm jest bardziej wrażliwy.

U kobiet także cykl menstruacyjny może wpływać na jakość snu. A potem jest jeszcze bezdech senny, często związany z chrapaniem i częstymi mikroprzebudzeniami: zaburzenie, którego nie należy lekceważyć i które wymaga konsultacji lekarskiej. Na koniec jest wszystko to, co pochodzi z zewnątrz. Cleveland Clinic podkreśla, jak bardzo nocne otoczenie wpływa na przebudzenia. Nagłe hałasy, sztuczne światła, powiadomienia, ekrany włączone jeszcze na kilka minut przed zaśnięciem.

Smartfon, tablet i telewizor zakłócają produkcję melatoniny, hormonu regulującego cykl senczuwanie. To wcale nie drobiazg: korzystanie z ekranów do późna sprawia, że sen staje się płytszy i zwiększa prawdopodobieństwo przebudzenia się właśnie w środku nocy. Wyłączenie wszystkiego co najmniej godzinę przed pójściem spać, przyciemnienie świateł i pozwolenie sobie na spokojniejszy, wieczorny rytuał to wybór prosty, ale niezwykle skuteczny.

Skutki niedoboru snu

Badania nad snem i bezsennością robią szybkie postępy. Naukowcy coraz lepiej rozumieją, jak kardynalne znaczenie dla naszego zdrowia ma odpowiedni sen, i jak poważne konsekwencje niesie chroniczne niedosypianie. Jeśli regularnie sypiasz mniej niż 6 godzin na dobę, to oznacza, że twój mózg nie może oczyszczać się z toksyn. W czasie snu głębokiego mózg oczyszcza się ze szkodliwych i niepotrzebnych substancji, które odpowiadają m.in. za rozwój demencji. Niedobór snu bardzo zwiększa ryzyko demencji: nawet o 30 proc.! Demencja rozwija się skokowo u osób starszych, ale naukowcy sądzą, że substancje niszczące mózg odkładają się przez cały okres niedoboru snu. To oznacza, że już 20-latkowie, którzy lekceważą sen, mogą zatruwać swój mózg i zwiększać ryzyko wystąpienia demencji w przyszłości.

Badania dowodzą także innych zgubnych skutków chronicznego niedoboru snu. Jeśli regularnie sypiasz mniej niż 6 lub 5 godzin na dobę, grozi ci: czterokrotnie większe ryzyko wystąpienia depresji, dwukrotne zwiększenie ryzyka zachorowania na cukrzycę, zwiększenie ryzyka nadciśnienia i chorób serca, a także ryzyka nadwagi i otyłości.

WARTO WIEDZIEĆ

Jak zadbać o dobry sen?

- Ruch na świeżym powietrzu: aktywność w ciągu dnia znakomicie ułatwia zasypianie wieczorem
- Regularna rutyna: przed zaśnięciem powinieneś trzymać się stałego planu aktywności
- Zredukuj stres: postaraj się przed snem nie myśleć o pracy czy innych problemach
- Odłóż telefon: sztuczne światło z ekranów telefonów i komputerów utrudnia zasypianie
- Zrezygnuj z używek: zwłaszcza alkohol zaburza sen

Czy seniorzy też powinni się szczepić przeciw HPV?

Katarzyna Wąś-Zaniuk
redakcja@stronazdrowia.pl

Czy seniorzy mogą zyskać na szczepieniu przeciw HPV? Historia 70-letniej pacjentki prof. Marzeny Dębskiej pokazuje, że nigdy nie jest za późno, by zadbać o ochronę przed wirusem.

Niezwykle ciekawą i poruszającą historią podzieliła się w mediach społecznościowych prof. dr hab. n. med. Marzena Dębska, specjalistka położnictwa i ginekologii oraz perinatologii.

Kilka dni temu zjawiła się u mnie moja 70-letnia pacjentka. Usiadła przede mną i jakby z lekką pretensją w głosie zapytała: „Pani profesor, dlaczego ja nie zostałam zaszczepiona przeciw HPV?" - możemy przeczytać w poście prof. Dębskiej.

Ekspertka ujawnia, że w pierwszym momencie była zaskoczona pytaniem pacjentki. Jak przyznaje, w kraju, w którym rodzice często rezygnują z możliwości bezpłatnego szczepienia swoich dzieci, a nawet część lekarzy wprowadza pacjentów w błąd, twierdząc, że szczepienie po inicjacji seksualnej nie ma sensu, pytanie 70-letniej pani Krystyny wydało się czymś niecodziennym.

Okazało się, że pacjentka właśnie dowiedziała się, że jej mąż choruje na raka migdałka - najprawdopodobniej wywołanego przez wirusa HPV.

To uświadamia, że problem zakażenia HPV dotyczy nie tylko kobiet. Mężczyźni również mogą zachorować na nowotwory związane z tym wirusem - najczęściej odbytu, prącia, gardła, migdałków czy krtani.

Pacjentka pragnęła nie tylko ochrony, ale i odpowiedzi na pytanie, dlaczego wcześniej nikt nie zaproponował jej szczepienia.

- Czasem tak jest, że „pociąg odjedzie" i już. Powodów może być wiele: rodzimy się za wcześnie, zbyt długo czekamy, czasem jesteśmy po prostu wprowadzani w błąd. Czasem chcielibyśmy, ale informacja dociera zbyt późno, albo szkoda nam pieniędzy, gdy nie mamy refundacji... Gdyby 40 lat temu prace nad szczepionką ruszyły pełną parą, być może mąż mojej pacjentki byłby dziś zdrów, a ona bezpieczna, bo zaszczepiona. Być może dotarłaby do nich informacja, potwierdzona wiarygodnymi badaniami, że SZCZEPIENIE MA ZAWSZE SENS, choć badania są na pacjentach do 45. roku życia, wiemy, że naturalne zakażenie nie pozostawia trwałej odporności, więc zawsze możemy się zarazić - ujawnia ekspertka.

Spotkanie z pacjentką i jej decyzja o szczepieniu skłoniły prof. Dębską do podzielenia się tą historią. Wielu pacjentów wciąż postrzega raka jako coś nieuchronnego, oczekując cudownego leku, zamiast korzystać z dostępnych narzędzi profilaktyki.

Szczepienie przeciwko HPV ma znaczenie nie tylko profilaktyczne, ale także ochronne w szerszym kontekście. Nawet jeśli do zakażenia doszło wcześniej, szczepionka może zmniejszyć ryzyko rozwoju nowotworów związanych z innymi, bardziej onkogennymi szczepami wirusa.

Jeszcze do niedawna szczepionka przeciw wirusowi brodawczaka ludzkiego (HPV) była kojarzona wyłącznie z profilaktyką - ochroną przed zakażeniem i nowotworami szyjki macicy. Warto jednak mieć świadomość, że szczepienie może działać również terapeutycznie, pomagając organizmowi pozbyć się już istniejącego wirusa.

Przeprowadzony niedawno przegląd systematyczny obejmujący 7 badań z udziałem ponad 19 tysięcy kobiet pokazał, że szczepionka 9-walentna ma nie tylko działanie zapobiegawcze, ale również terapeutyczne.

Badacze zaobserwowali, że u kobiet zakażonych wirusem HPV, które przyjęły szczepionkę, aż 72,4 proc. osiągnęło całkowitą remisję wirusa. Dla porównania - w grupie niezaszczepionej odsetek ten wyniósł jedynie 45,7 proc.

Jeszcze bardziej spektakularne wyniki dotyczą kobiet, które przeszły zabieg konizacji - czyli usunięcia fragmentu szyjki macicy z komórkami przedrakowymi. U pacjentek, które po zabiegu przyjęły szczepionkę przeciw HPV, ryzyko nawrotu zmian obniżyło się aż o 87 proc.

Na znaczenie tych wyników zwraca uwagę prof. Agnieszka Szuster-Ciesielska, wirusolożka i immunolożka z 30-letnim doświadczeniem naukowo-dydaktycznym.

- Dane te bezpośrednio podważają przestarzałe wytyczne, że szczepionka „działa tylko przed ekspozycją". Dowody wskazują, że może być skutecznym narzędziem w walce z istniejącymi zakażeniami HPV i zapobieganiu nawrotom raka, nawet po diagnozie - tłumaczy specjalistka.

FOT. GETTY IMAGES

Seniorzy też zyskują dzięki szczepieniu przeciw HPV

eprasa.pl 951f988de8

„Oko Terminatora". Kiedy wylew podspojówkowy wymaga wizyty u okulisty?

Redakcja Strony Zdrowia
redakcja@stronazdrowia.pl

Emmanuel Macron, król Karol III czy Joe Biden – to tylko niektóre osoby publiczne, które w ostatnim czasie pokazały się z charakterystycznym, czerwonym okiem.

FOT. GETTY IMAGES

Wylew podspojówkowy zazwyczaj jest niegroźny. Objawia się nagłym pojawieniem się intensywnie czerwonej plamy, której nie towarzyszy ból ani pogorszenie widzenia

Choć tzw. „oko Terminatora" wygląda groźnie i budzi spekulacje, okuliści studzą emocje. Czym dokładnie jest wylew podspojówkowy?

Wylew podspojówkowy, czyli krwiak, to zazwyczaj niegroźna i dość powszechna dolegliwość. Objawia się nagłym pojawieniem się intensywnie czerwonej plamy, której nie towarzyszy ból ani pogorszenie widzenia. Czasami pojawia się jedynie lekkie podrażnienie lub uczucie piasku pod powieką – tłumaczy dr Iwona Filipecka, okulistka z Centrum Okulistyki i Optometrii Okulus Plus w Katowicach. – Jest to płytkie krwawienie, które powstaje w wyniku pęknięcia niewielkiego naczynia krwionośnego w unaczynionej tkance spojówki. Krew wydostająca się z naczynka zostaje uwięziona pod cienką, przezroczystą błoną pokrywającą białą część oka, czyli twardówką. Ponieważ spojówka nie jest w stanie szybko wchłonąć tej ilości krwi, plama staje się bardzo widoczna i nabiera jaskrawego koloru, niczym świecące „oko Terminatora" – dodaje.

Mimo dramatycznego wyglądu proces ten przypomina powstawanie zwykłego siniaka na skórze. Z czasem plama zmienia barwę na żółtawą lub fioletową, aż całkowicie znika w ciągu jednego do dwóch tygodni. Co istotne, wylew nie wpływa na ostrość widzenia ani na pole widzenia, co jest kluczowym sygnałem odróżniającym go od poważniejszych schorzeń wewnątrzgałkowych, np. stanu zapalnego. Przyczyn pęknięcia naczynka w oku jest wiele.

Krwiak najczęściej powstaje wskutek nagłego wzrostu ciśnienia w naczyniach krwionośnych, do którego może dojść podczas wysiłku fizycznego, gwałtownego kaszlu, kichania, intensywnego śmiechu czy wymiotów. Często krwiak pojawia się również w wyniku urazów mechanicznych, takich jak nieświadome pocieranie oka podczas snu lub ucisk gałki ocznej. U osób starszych przyczyną mogą być kruche naczynia krwionośne lub zaburzenia krzepliwości, które dodatkowo mogą nasilać leki rozrzedzające krew, na przykład popularna aspiryna – mówi dr Iwona Filipecka.

Przyczyny mogą być również poważniejsze. Problem często dotyczy osób z chorobami ogólnoustrojowymi, w tym cukrzycą. Przewlekle podwyższony poziom glukozy we krwi prowadzi do uszkodzenia mikrokrążenia (mikroangiopatii), w efekcie czego naczynia krwionośne stają się kruche i tracą elastyczność, pękając nawet przy minimalnym wysiłku, np. przy schyleniu się czy potarciu oka.

Do powstawania tzw. „oka Terminatora" mogą przyczyniać się także nagłe skoki ciśnienia krwi, które działają na delikatne naczynia włosowate jak fala uderzeniowa, powodując ich natychmiastowe przerwanie. Lekarze wskazują także na szereg innych czynników sprzyjających pękaniu naczynek. Silny, krótkotrwały stres wywołuje nagły wyrzut adrenaliny i skok ciśnienia, co dla kruchych ścianek kapilar może okazać się barierą nie do przejścia. Podobny mechanizm niszczący wykazuje przewlekłe przemęczenie wzroku – długotrwałe skupienie na ekranach wymusza nienaturalne rozszerzenie naczyń, co w połączeniu z rzadszym mruganiem prowadzi do ich osłabienia i pękania. Proces ten potęgują gwałtowne zmiany temperatur oraz ekspozycja na dym tytoniowy i zanieczyszczenia, które działają drażniąco na śluzówkę i osłabiają strukturę kolagenową naczyń włosowatych. Bywa, że przyczyną są też niedobory witaminy C i rutyny, których brak sprawia, że mikrokrążenie traci swoją naturalną elastyczność, stając się podatnym na uszkodzenia nawet przy błahych czynnościach, takich jak potarcie oka – mówi dr Iwona Filipecka.

Jak podkreśla ekspertka, wylew podspojówkowy zazwyczaj nie wymaga interwencji medycznej i wchłania się samoistnie w ciągu 10–14 dni. Istnieją jednak sytuacje, w których wizyta u specjalisty staje się konieczna. Do okulisty należy zgłosić się niezwłocznie, jeśli czerwonej plamce w oku towarzyszy silny ból, pogorszenie ostrości widzenia lub nadwrażliwość na światło. Niepokojącym objawem jest także obrzęk spojówki oraz sytuacja, gdy wylew powstał wskutek urazu głowy lub bezpośredniego uderzenia w gałkę oczną – radzi dr Iwona Filipecka.

I dodaje: – Jeżeli krwawe wybroczyny pojawiają się nawrotowo, warto skonsultować się z lekarzem rodzinnym. U osób z cukrzycą nawracające plamy krwi w oku powinny być sygnałem do pilnej kontroli poziomu cukru oraz stanu dna oka. Natomiast osoby z nieustabilizowanym nadciśnieniem, oprócz badania okulistycznego, wymagają również konsultacji kardiologicznej, regularnego monitorowania ciśnienia oraz – co niezwykle istotne – odpowiedniej terapii obniżającej ciśnienie tętnicze. „Oko Terminatora" może być także jednym z sygnałów alarmowych dla osób z niezdiagnozowanym nadciśnieniem tętniczym. Warto więc sobie zmierzyć ciśnienie.

Ewentualny dyskomfort złagodzą sztuczne łzy dostępne bez recepty w aptece. Należy też unikać wysiłku, stresu i na kilka dni odstawić soczewki kontaktowe. W niektórych przypadkach okulista może zalecić krople z rutyną i witaminą C uszczelniające naczynia, a przy dużym obrzęku leki przeciwzapalne. W razie nawrotów konieczne są badania dodatkowe.

WARTO WIEDZIEĆ

Te krwawienia w oku są niebezpieczne

Wylew podspojówkowy zwykle jest niegroźny, ale inne podobne przypadłości mogą być poważne. Okuliści przede wszystkim zwracają uwagę na:

- krwawienia wewnątrzgałkowe,
- krwawienie do ciała szklistego,
- krwawienie podsiatkówkowe.

Te głębsze krwawienia dają wyraźne objawy, które wykraczają poza samą czerwoną plamę na oku. Niepokój powinny wzbudzić szczególnie: pogorszenie widzenia, ból oka, nadwrażliwość na światło, pojawianie się „cieni" w polu widzenia oraz zaburzenia ostrości wzroku. W przypadku któregokolwiek z tych objawów konieczna jest pilna konsultacja okulistyczna.

Dlaczego jedni tyją, a inni nie? Naukowcy coraz częściej wskazują na jelita

Katarzyna Wąś-Zaniuk
redakcja@stronazdrowia.pl

Coraz więcej badań wskazuje, że otyłość to złożona choroba metaboliczna, w której, obok czynników środowiskowych i genetycznych, istotną rolę może odgrywać również mikrobiota jelitowa.

Otyłość i nadwaga stanowią globalny problem zdrowia publicznego, dotykając ponad miliarda osób i uznawane są za jedno z największych wyzwań XXI wieku. Otyłość najczęściej określa się za pomocą wskaźnika masy ciała (BMI) wynoszącego co najmniej 30 kg/m, choć definicje mogą różnić się w zależności od kraju.

Schorzenie to zwiększa ryzyko zaburzeń w metabolizmie lipidów i węglowodanów, przewlekłego stanu zapalnego, stresu oksydacyjnego, a także chorób sercowo-naczyniowych, cukrzycy typu 2 oraz niektórych nowotworów. Tradycyjnie przyrost masy ciała tłumaczono dodatnim bilansem energetycznym, jednak współczesne badania wskazują, że regulacja wagi jest wynikiem skomplikowanych mechanizmów hormonalnych, neuronalnych i metabolicznych, na które wpływ mają zarówno czynniki środowiskowe, jak i wewnętrzne reakcje organizmu.

Złożoność tych procesów skłania naukowców do poszukiwania nowych mechanizmów tłumaczących indywidualną podatność na przyrost masy ciała.

Co mówią badania o mikrobiocie jelitowej?

Badania wskazują, że mikrobiota jelitowa może modulować:

- wydajność pozyskiwania energii z diety,
- metabolizm kwasów żółciowych,
- funkcjonowanie osi jelito-mózg i regulację apetytu,
- procesy zapalne i hormonalne.

U osób z otyłością częściej stwierdza się mniejszą różnorodność mikrobiologiczną oraz zmiany w proporcjach dominujących szczepów bakterii, w tym Firmicutes i Bacteroidetes. Takie zaburzenia, określane jako dysbioza, mogą wpływać na metabolizm i gromadzenie energii w organizmie.

Jednocześnie badania nie wykazały istnienia pojedynczego szczepu lub grupy bakterii, które mogłyby jednoznacznie przewidywać rozwój otyłości lub skuteczność odchudzania u ludzi.

– W praktyce klinicznej obserwujemy, że pacjenci różnie reagują na te same interwencje dietetyczne. Coraz więcej danych wskazuje, że jednym z czynników wyjaśniających te różnice może być indywidualny profil mikrobioty jelitowej, choć oczywiście – zanim przejdziemy do wdrażania spersonalizowanych interwencji – potrzebujemy więcej badań wyjaśniających zależności i skuteczność takiego działania. Jest to obszar intrygujący, ponieważ wiemy, że personalizacja terapii dietetycznej, być może uwzględniająca także mikrobiotę, zwiększa skuteczność leczenia otyłości – komentuje dr n. med. i n. o zdr. Anna Rychter, laureatka Biocodex National Grant, specjalistka w zakresie dietetyki klinicznej i mikrobioty jelitowej.

Fundacja i Instytut Biocodex Microbiota to organizacje non-profit, których celem jest upowszechnianie wiedzy o mikrobiocie człowieka i jej roli w zdrowiu. Instytut realizuje projekty edukacyjne, kampanie społeczne oraz inicjatywy naukowe, które wspierają świadome i odpowiedzialne stosowanie antybiotyków.

Poprzez popularyzację badań, szkolenia i działania medialne Instytut zachęca do refleksji nad wpływem leków na mikrobiom, promując przy tym podejście One Health oraz globalną współpracę w przeciwdziałaniu oporności na antybiotyki.

FOT. MATERIAŁY PRASOWE

Mikrobiota jelitowa jako element układanki w leczeniu otyłości

eprasa.pl 951f988de8

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

PASSATA POMIDOROWA

Kto powinien jeść passatę?

Dartek Szemraj, dietetyk kliniczny, trener personalny, a także autor książki Metoda na cukier, wskazał ostatnio produkt, po który jego zdaniem, każda kobieta powinna sięgać niemal codziennie. To passata.

Na co należy zwrócić uwagę, kupując produkt?

Po pierwsze, ma być w szkle. Po drugie skład ma być maksymalnie krótki. To mają być pomidory, ewentualnie sól.

Jakie właściwości zdrowotne ma passata pomidorowa?

Passata pomidorowa to produkt o wyjątkowych właściwościach zdrowotnych, głównie dzięki obecności likopenu – silnego antyoksydantu. Kobiety, które regularnie sięgają po passatę pomidorową, mogą zauważyć efekty również w lustrze. Likopen zawarty w pomidorach działa jak tarcza dla skóry. Chroni ją przed stresem oksydacyjnym i promieniami UV, dzięki czemu procesy starzenia przebiegają wolniej, a skóra dłużej zachowuje jędrność i młody wygląd. To jednak nie wszystko. Likopen ma też działanie antynowotworowe. Pomaga neutralizować wolne rodniki i chroni komórki przed uszkodzeniami, które w dłuższej perspektywie mogą prowadzić do rozwoju chorób nowotworowych.
I jeszcze jedno: działa przeciwzapalnie.

Passata pomidorowa, oprócz likopenu, zawiera dużo witaminy C, która wspiera odporność i pomaga w produkcji kolagenu. W produkcie występuje też witamina A, ważna dla zdrowia skóry i wzroku oraz witaminy z grupy B, które dbają o metabolizm i układ nerwowy. W passacie znajdziemy również cenne minerały. Potas pomaga regulować ciśnienie i gospodarkę wodną organizmu, magnez wspiera mięśnie i serce, a żelazo i cynk są niezbędne dla prawidłowego funkcjonowania odporności i produkcji czerwonych krwinek.

Jak pomidory wpływają na organizm człowieka?

● Wspierają odporność. Pomidory to znakomite źródło witamin i związków mineralnych, które korzystnie wpływają na układ immunologiczny. Warzywa te zawierają witaminy antyoksydacyjne (A, C, E), które chronią komórki i tkanki przed szkodliwym działaniem wolnych rodników tlenowych, a także zmniejszają podatność organizmu na rozwój stanów zapalnych.

● Mają dobry wpływ na wzrok. Zawarty w pomidorach likopen wykazuje działanie przeciwutleniające, a dzięki temu hamuje proces starzenia się komórek. Wykazano, że związek ten wpływa również korzystnie na narząd wzroku, ponieważ działa ochronnie na plamkę żółtą oka i zmniejsza ryzyko jej zwyrodnienia.

● Wspierają profilaktykę antynowotworową. Pomidory to znakomite źródło związków antynowotworowych, z których największą aktywność wykazuje likopen. Udowodniono, że regularne spożywanie pomidorów zmniejsza ryzyko rozwoju nowotworu szyjki macicy oraz prostaty. Z badań naukowych wynika, że mężczyźni spożywający codziennie ok. 33 mg likopenu mają o 50 proc. niższe ryzyko rozwoju raka prostaty niż ci, którzy wraz z pożywieniem dostarczali tylko 13 mg tego składnika. To oznacza, że profilaktycznie warto codziennie jeść 400-450 g dojrzałych czerwonych pomidorów lub pić ok. 350 ml soku pomidorowego.

● Wspierają odchudzanie. Pomidory to niskokaloryczne produkty, które stanowią dobre źródło błonnika pokarmowego. Związek ten ma zdolność wiązania wody, dzięki czemu na dłużej daje uczucie sytości, a także zmniejsza chęć podjadania między posiłkami. Błonnik dodatkowo zapobiega zaparciom, reguluje rytm wypróżnień i przyspiesza usuwanie toksyn z organizmu. Pomidory to również znakomite źródło potasu, który jest niezbędnym elementem diety antycellulitowej.

● Dbają o wygląd skóry. Warzywa te w ponad 94 proc. składają się z wody, dzięki czemu korzystnie wpływają na nawodnienie organizmu. Dodatkowo zawartość antyoksydantów sprawia, że pomidory hamują proces starzenia się komórek, a dzięki temu pozwalają na dłużej cieszyć się piękną i gładką skórą. Natomiast dzięki witaminie E pomidory regenerują i nawilżają naskórek. Dodatkowo likopen w pewnym stopniu chroni skórę przed szkodliwym działaniem promieni słonecznych, jednak nie zastępuje ochronnego działania specjalistycznych filtrów do opalania. Wykazano również, że regularne spożywanie pomidorów może zapobiegać powstawaniu łupieżu.

Masło orzechowe. Superfood dla seniorów

Redakcja Strony Zdrowia
redakcja@stronazdrowia.pl

Wspiera układ mięśniowy i zmniejsza ryzyko upadków, tak częstych i niebezpiecznych w wieku senioralnych. To produkt, który powinien znaleźć się w codziennej diecie osób starszych.

Masło orzechowe to produkt, który kojarzy się zwykle z menu dla dzieci. Maluchy chętnie sięgają po nie na śniadanie, kolację czy podwieczorek. Najnowsze badania wskazują jednak, że ich dziadkowie również powinni sięgać po to smarowidło. Zawiera bowiem cenne składniki, które wspierają pracę mięśni – a te jak wiadomo, znacznie szwankują w wieku senioralnym, prowadząc do różnych zagrożeń zdrowotnych.

Badacze z Institute for Physical Activity and Nutrition przy Deakin University w Melbourne opublikowali właśnie swoje analizy w „Journal of Cachexia". Badania trwały pół roku i przeprowadzono je z udziałem 120 osób w wieku 66-89 lat, żyjących samodzielnie, ale obarczonych zwiększonym ryzykiem upadków. Uczestników podzielono na dwie grupy: jedna przez pół roku codziennie jadła 43 gramy naturalnego masła orzechowego, a druga nie zmieniała swoich nawyków żywieniowych ani stylu życia.

FOT. GETTY IMAGES

Masło orzechowe może przeciwdziałać popularnej u seniorów sarkopenii. Wspiera układ mięśniowy i zmniejsza ryzyko upadków, tak częstych i niebezpiecznych w wieku senioralnych

Masło orzechowe wspiera mięśnie

Dzienna porcja masła orzechowego dostarczała ok. 250 kcal, 20 g tłuszczów (głównie nienasyconych) oraz 10-13 g białka roślinnego. Seniorzy mieli utrzymać dotychczasową aktywność fizyczną, aby można było ocenić wyłącznie wpływ zmian w diecie. Głównym miernikiem efektów była prędkość przejścia 4 metrów – tutaj nie zanotowano różnic między grupami.

Inaczej było w teście 5STS (pięciokrotnego wstawania z krzesła): osoby spożywające masło orzechowe poprawiły wynik o 1,23 sekundy względem grupy kontrolnej. Odnotowano też wzrost mocy mięśni kończyn dolnych – zarówno całkowitej, jak i przeliczonej na masę ciała.

Ważne dla seniorów z sarkopenią

Jak wyjaśnia dr Sze Yen Tan, lepszy wynik w teście 5STS przekłada się na większą moc mięśniową, a ta ma kluczowe znaczenie dla codziennego funkcjonowania seniorów – umożliwia m.in. sprawniejsze wstawanie czy wchodzenie po schodach i zmniejsza ryzyko upadków. Większość badanych (73-85 proc.) spełniała kryteria zagrożenia sarkopenią według testu SARC F, dlatego nawet niewielki wzrost mocy mięśniowej (0,27 W/kg) ma wartość kliniczną. W literaturze podkreśla się, że poprawa rzędu 0,2-0,3 W/kg może oznaczać przejście do wyższego poziomu sprawności.

Co istotne, nie zaobserwowano równoległej poprawy siły maksymalnej (np. chwytu dłoni czy siły prostowników kolana) ani zmian w składzie ciała mierzonym metodą DXA.

Chociaż grupa interwencyjna zwiększyła dzienne spożycie energii o średnio 256 kcal, a także białka i tłuszczu, nie stwierdzono wzrostu masy ciała. Autorzy badania wskazują, że tłuszcze nienasycone z orzechów są łatwiej spalane i mają wyższy efekt termiczny, a część energii z orzechów nie jest w pełni wchłaniana. To może tłumaczyć brak przytycia mimo wyższej kaloryczności diety.

Jak wybrać najlepsze masło orzechowe dla seniora?

Najzdrowsze masło orzechowe ma jeden składnik: 100% orzechów (np. arachidów, migdałów, nerkowców). Dopuszczalna w składzie jest szczypta soli, ale zdecydowanie nie olej palmowy, cukier, syrop glukozowy, emulgatory czy stabilizatory. Te składniki sprawią, że produkt rozmija się z tym, co nazywamy zdrowym odżywianiem.

Lepiej unikać także tzw. masła „smooth" czy „kremowego" z dodatkami. Często zawierają bowiem utwardzone oleje, cukier i niepotrzebne aromaty. Jeśli w słoiku zauważysz oddzielający się olej – to dobry znak, który świadczy o braku emulgatorów. Naturalne masło orzechowe ma prawo się rozwarstwiać.

Dlaczego lepiej nie wybierać masła z olejem palmowym?

Olej palmowy jest tani i wydłuża trwałość produktu, ale:
- podnosi kaloryczność,
- często jest rafinowany,
- niepotrzebnie „rozrzedza" skład.

Uważaj na wersje „proteinowe"

Zwykle mają dodatek:
- białka mlecznego,
- słodzików,
- aromatów.

Sprawdź wartości odżywcze

W dobrym maśle orzechowym są:
- tłuszcze nienasycone > nasycone,
- ok. 25 g białka / 100 g,
- zero cukru dodanego.

WAŻNE

Sarkopenia – co to jest?
Pojęcie sarkopenii pochodzi z języka greckiego, co w dosłownym znaczeniu oznacza „niedobór ciała". Dotyczy ona głównie osób w wieku starszym i związana jest z mimowolną oraz postępującą utratą masy mięśniowej, co bezpośrednio wpływa na upośledzenie czynności ruchowych oraz ogólne osłabienie organizmu. Z wielu publikacji naukowych wynika, że utrata masy mięśniowej może rozpocząć się już ok. 30. roku życia, jednak jest to bardzo powolny proces, który nasila się dopiero w szóstej dekadzie życia. Spadek masy i siły mięśni wraz z wiekiem jest nieunikniony, nawet u osób prowadzących prozdrowotny styl życia.

eprasa.pl 951f988de8

Kto był architektem tej wojny i kto ją zakończy?

Rynki paliw i monarchie naftowe z ich sektorem turystycznym mogą być głównym czynnikiem wpływającym na zakończenie wojny na Bliskim Wschodzie – wskazuje dr hab. Wojciech Grabowski, Kierownik Zakładu Stosunków Międzynarodowych Uniwersytetu Gdańskiego

Tomasz Chudzyńskii

Wymiana ciosów między Izraelem, USA i Iranem trwa od zeszłej soboty. Jak przebiega ten konflikt?
W początkowej narracji Izraela dominował przekaz, że mamy do czynienia z tzw. uderzeniem prewencyjnym. Jego celem było pozbawienie Iranu zdolności pozyskania broni jądrowej, a także zniszczenie arsenału rakietowego oraz struktur bezpieczeństwa państwa. Była to pierwsza i bardzo intensywna faza wojny, w której zbombardowano Iran setkami, a nawet tysiącami rakiet i bomb. Kulminacyjnym momentem tej wojny było zabicie najwyższego przywódcy duchowego Alego Chamaneiego. Śmierć przywódcy podniosła stawkę konfliktu oraz wywołała globalną reakcję dyplomatyczną. Izrael i USA sądziły, że gwałtowne uderzenie w Iran doprowadzi do jego kapitulacji, a nawet załamania reżimu. Tak się jednak nie stało. Obecnie toczy się kolejna faza wojny, która ma charakter powietrzno-rakietowy i morski, bez pełnoskalowej operacji lądowej w Iranie. Uderzenia są nakierowane na niszczenie infrastruktury rakietowej Iranu, ataki na bazę marynarki i jednostki IRGC (Korpusu Strażników Rewolucji Islamskiej) neutralizację systemów obrony powietrznej, uderzenia w infrastrukturę programu nuklearnego. Według Pentagonu zniszczono już m.in. kilkanaście irańskich jednostek morskich, a łączna liczba celów przekroczyła kilka tysięcy.

Iran w odwecie uderza na arabskich sojuszników Stanów Zjednoczonych w regionie oraz Izrael. Atakował też amerykańskie bazy w państwach Zatoki Perskiej. Przede wszystkim trafiają w infrastrukturę cywilną.
Iran prowadzi strategię regionalnej eskalacji asymetrycznej. Władze w Teheranie są świadome przewagi militarnej wroga oraz izraelskiej odporności na irański ostrzał rakietowy, dlatego podejmują ataki na bazy USA w Zatoce Perskiej, uderzenia w porty i infrastrukturę energetyczną państw regionu, ograniczają transport i handel w cieśninie Ormuz. Iran uderzał m.in. w cele w Bahrajnie, Kuwejcie, Katarze, ZEA, Arabii Saudyjskiej, Omanie oraz w instalacje portowe i tankowce. W ten sposób podnosi koszty wojny oraz jej stawkę, dążąc do wywarcia presji na sojusznikach USA w regionie, aby Ci przekonali Trumpa do zakończenia wojny. Logika działania Iranu jest podyktowana także przekonaniem, że skoro Izrael i USA nie przestrzegają reguł gry (uderzenie na Iran jest nielegalne), to dlaczego Iran miałby?

Waszyngton stopniowo koryguje swoje cele w tym konflikcie. Trump najpierw informował o zmianie reżimu, potem o „spuszczaniu łomotu", aż do informacji Pentagonu, że celem jest zniszczenie irańskiego potencjału rakietowego, morskiego i jądrowego. Dlaczego zmieniają się deklarowane cele USA?
Rzeczywiście, w retoryce Waszyngtonu widać ewolucję celów. Początkowa narracja obejmowała sugestie zmiany reżimu oraz podkreślała zagrożenia Iranu dla bezpieczeństwa regionu i świata. Obecna narracja Pentagonu wskazuje, że cele operacji to: zniszczenie potencjału rakietowego, zniszczenie zdolności morskich, zatrzymanie programu nuklearnego, ograniczenie możliwości wspierania sojuszników regionalnych takich jak Hezbollah, Hamas, Huti czy milicje szyickie w Iraku. Pentagon podkreśla, że nie jest to oficjalnie wojna o zmianę reżimu, choć Izrael nadal mówi o stworzeniu warunków do obalenia władz w Teheranie. W wypowiedziach Trumpa słyszeliśmy, że USA stworzą Irańczykom warunki do przejęcia władzy sugerując, że to od obywateli zależy, czy uda się dokonać zmiany reżimu. Jest to forma zabezpieczenia się na wypadek, gdyby w wyniku ostrzałów rakietowych nie udało się

FOT. PAP/EPA/ABEDIN TAHERKENAREH

W dużej mierze to głównie wojna między Izraelem a Iranem, a Trump dołączył jako sojusznik Izraela

osiągnąć tego celu. Wtedy Trump będzie mógł powiedzieć, że on stworzył warunki do zmiany władzy ale społeczeństwo irańskie ich nie wykorzystało. USA jednak zapomniały, że w Iranie nie ma żadnej zorganizowanej opozycji bo w państwie autorytarnym zwyczajnie takiej być nie może, a to bardzo mocno ogranicza możliwości przejęcia władzy w Iranie.

Jak długo może potrwać konflikt?
O długości trwania konfliktu z pewnością zadecydują USA i Izrael, kiedy stwierdzą, że osiągnięte zostały cele wojenne, lub że obalenie reżimu jest niemożliwe i zrezygnują dalszego prowadzenia działań wojennych ze względu na zbyt wysokie koszty prowadzenia operacji militarnych oraz koszty polityczne i wizerunkowe. Sam Donald Trump sugerował, że operacja może potrwać około 4-5 tygodni. Ten scenariusz zakłada osiągnięcie przewagi powietrznej (co już się udało), zniszczenie części infrastruktury (także cel osiągnięty), zawieszenie broni pod presją międzynarodową (tu wciąż trwa prężenie muskułów przez obie strony konfliktu). Jednak powyższe granice konfliktu się rozszerzyły w związku z atakami Iranu na państwa arabskie w Zatoce Perskiej oraz wprowadzoną przez Iran „blokadą" Cieśniny Ormuz. Najbardziej niebezpiecznym scenariuszem jest eskalacja do wojny regionalnej. Wydarzy się on wtedy, gdy USA zdecydują się na operację lądową, wspólnie z Izraelem i sojusznikami arabskimi z regionu. Iran zacznie masowo atakować tankowce. Wówczas okres trwania wojny będzie trzeba liczyć w miesiącach, a nawet latach.

Czy rynki paliw mogą zakończyć konflikt?
Tak. Czynnik energetyczny jest tu jednym z kluczowych. Iran praktycznie sparaliżował transport w cieśninie Ormuz, przez którą normalnie przechodzi około 20 proc. światowych dostaw ropy i LNG. Konsekwencje już są poważne: ruch tankowców spadł nawet o 70-80 proc. (dwóch największych armatorów Mearsk i Hypag-Lloyd wstrzymały ruch statków przez Cieśninę Ormuz, przekierowując statki przez Przylądek Dobrej Nadziei), ceny ropy wzrosły o kilkanaście procent, część produkcji w regionie została wstrzymana. Jeżeli sytuacja potrwa kilka tygodni, ropa może przekroczyć 100 USD za baryłkę, a pojawi się presja na deeskalację ze strony Chin, Indii i UE. Dlatego rynek energii jest jednym z głównych mechanizmów wymuszających zakończenie wojny.

A irańskie kontruderzenia rakietowe na sąsiadów, niszczące ich sektor turystyczny?
Iran próbuje destabilizować turystykę i transport lotniczy, rozszerzać konflikt na państwa arabskie Zatoki Perskiej. W Teheranie wiedzą, że bogate monarchie naftowe i Katar są oazami biznesu, turystyki, wydarzeń kulturalnych i sportowych, które nie będą się rozwijać, jeśli w regionie będzie niebezpiecznie. W wielu krajach regionu zamknięto przestrzeń powietrzną, odwołano tysiące lotów, spadł ruch turystyczny. Iran próbuje więc stworzyć regionalny koszt wojny, który zwiększy presję na USA. Jest to jednak miecz obosieczny, ponieważ państwa arabskie mogą zaangażować się w wojnę po stronie Izraela i USA udostępniając im swoją przestrzeń powietrzną, infrastrukturę, a nawet siły militarne.

Czy Izrael jest kluczowym aktorem w tej wojnie?
Tak. W wielu aspektach to Izrael był architektem operacji. W dużej mierze to głównie wojna między Izraelem a Iranem, a Trump dołączył do wojny jako sojusznik Izraela. Pamiętajmy o tym, że u podstaw wojny leżą izraelskie obawy o egzystencjalne zagrożenie, jakie stanowiłaby dla Izraela sytuacja, w której Iran wchodzi w posiadanie broni masowego rażenia. Iran nie stanowił bezpośredniego zagrożenia dla USA. Rolę i miejsca Izraela w tej wojnie można sprawdzić do: wywiadu, który jest lub był odpowiedzialny za identyfikację celów, pozyskiwanie informacji o lokalizacji dowództwa, tworzenie sieci agenturalnych w Iranie. Także do planowania operacji - według doniesień, Netanyahu i Trump konsultowali się wielokrotnie przed rozpoczęciem operacji. To także kwestia rozszerzania wojny - Izrael prowadzi równolegle działania przeciw Hezbollahowi w Libanie, irańskim milicjom w regionie. Ten konflikt nie jest klasyczną wojną państw. To wojna wielowarstwowa, obejmująca operacje powietrzne USA i Izraela, regionalną odpowiedź Iranu, wojnę ekonomiczną poprzez energię, destabilizację regionu Zatoki Perskiej. Dlatego jego wynik nie zależy tylko od pola bitwy, ale także od rynków energii, presji międzynarodowej, stabilności państw Zatoki Perskiej. Iran pokazał odporność systemu politycznego na intensywne działania ze strony Izraela i USA, które - wydaje się - nie przewidziały, że reżim utrzyma się przy władzy pod naporem tak silnych bombardowań. Kalkulacje USA i Izraela o tym, że społeczeństwo irańskie przejmie władze albo dojdzie do szybkiej kapitulacji Iranu póki co się nie sprawdziły.

eprasa.pl 951f988de8

Każda podróż to nowe otwarcie siebie na różnorodność i unikalność tego świata

Omenaa Mensah na Instagramie Fot. Szymon Starnawski

Z ŻYCIA GWIAZD

Patrycja Markowska ma utalentowanego syna
Miesiąc temu piosenkarka świętowała 18. urodziny jedynego potomka. W niedzielne popołudnie opublikowała nową fotkę z synem. Filip Kopczyński komponuje utwory, pisze teksty i próbuje swoich sił w rapie. Ma także na koncie pierwsze doświadczenia aktorskie – wystąpił w serialu „Uroczysko".

Anna Wendzikowska uwalnia wyparte emocje
Celebrytka w Dniu Kobiet opublikowała w internecie osobisty post, do którego dołączyła nagranie, na którym płacze. „Ból boli, ale nie zabija. Płacz to odwaga. Uwalnia z ciała długo zalegające tam, wyparte emocje. I od razu robi się lżej" – podpisała filmik.

Kinga Rusin jest otoczona opieką
Celebrytka jest na nartach we włoskich Alpach i złożyła stamtąd fankom życzenia z okazji Dnia Kobiet. Przy okazji zasypała swojego partnera, Marka Kujawę, serią komplementów. „Nie chodzi o to, że Marek zaprojektował i zorganizował naszą wspólną firmę, którą razem prowadzimy. Marek dba o mnie codziennie i otacza wręcz przesadną opieką. Mogę na niego liczyć w każdej sprawie, nawet najmniejszej i przyziemnej. Takiego partnerstwa w związku wam życzę" – napisała.
(GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa

W TELEWIZJI

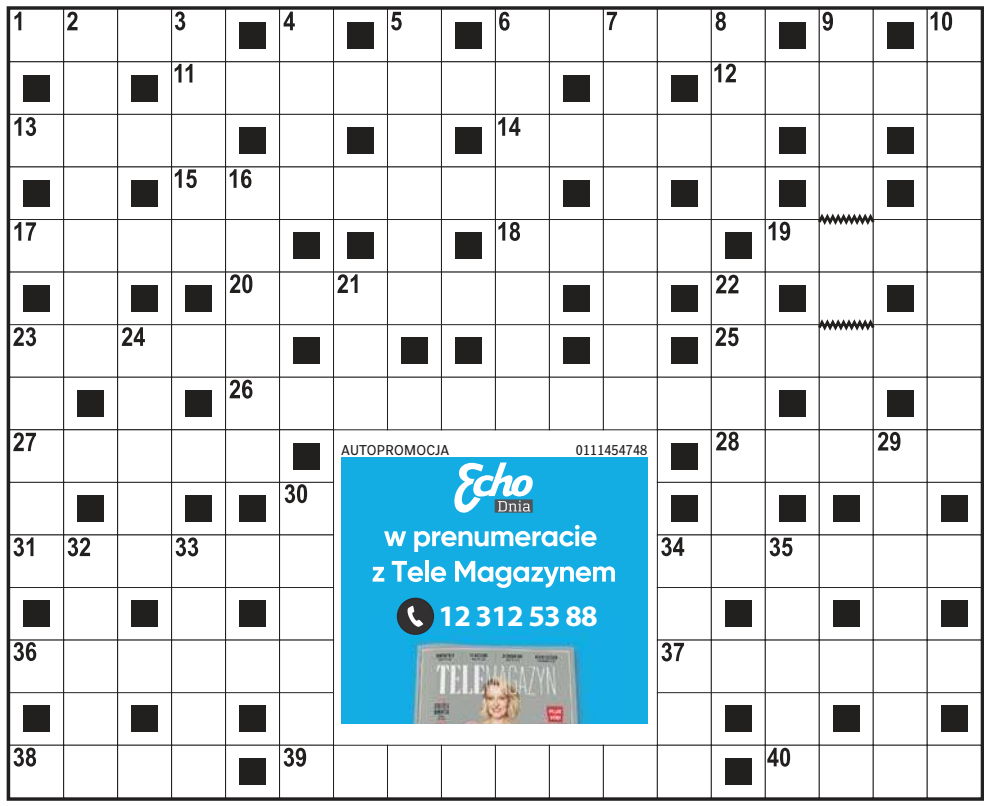
Niepokonani
TV Puls, 20:00
W 1940 roku grupa śmiałków pochodzących z różnych krajów ucieka z gułagu. Bez mapy i kompasu uciekinierzy podejmują się niemożliwego – pokonują sześć tysięcy kilometrów pieszo i docierają aż do Indii.

Forrest Gump
Paramount, 20:00
Forrest Gump (wyk. Tom Hanks) urodził się z niedowładem nóg i ograniczonym poziomem IQ. Nie przeszkadza mu to jednak w prowadzeniu ciekawego życia. Chłopak bierze udział w wielu z najważniejszych wydarzeniach drugiej połowy XX wieku. Kultowy, obsypany nagrodami – zdobył m.in. 6 Oskarów i 3 Złote Globy.

Gran Torino
TVN 7, 21:00
Walt (Clint Eastwood), weteran wojenny, mieszka w dzielnicy pełnej imigrantów, nie utrzymując kontaktów z sąsiadami. Sytuacja zmienia się, gdy Kowalski odpiera atak młodzieżowego gangu i staje się bohaterem.

22 Jump Street
Polsat, 22:45
Opowieść o dwóch policjantach, którzy pod przykrywką prowadzą dochodzenie w amerykańskim college'u. Schmidt i Jenko mają przeniknąć do college'u, by zlokalizować dilera rozprowadzającego groźny narkotyk.

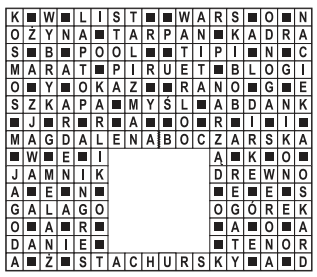
KRZYŻÓWKA NR 38



Poziomo:
1) polarny lub studzienny,
6) drapieżny kuzyn sokoła,
11) płynie pod mostkiem,
12) dawniej pogardliwie o godle hitlerowskiej Rzeszy,
13) krążek kiełbasy myśliwskiej,
14) ogrodzenie toru wyścigowego,
15) drobny gryzoń, szkodnik w młodnikach leśnych,
17) ogień ogarniający dużą przestrzeń,
18) niezwykłe, szczęśliwe zbiegi okoliczności,
19) myśl wyznaczająca cel,
20) węgierska potrawa mięsna,
23) klasyczny styl pływacki,
25) pręty w palenisku,
26) górna część drzwi przepuszczająca światło,
27) zespołowa gra owalną piłką,
28) pas ziemi spod pługa,
31) mieszkaniec Kartuz lub Wejherowa,
34) jednokołowy wózek na budowie,
36) wyodrębniony dział administracji państwowej,
37) drzewko na choinkę,
38) żołnierze Bolesława Chrobrego,
39) okrągła bułka pszenna,
40) film w reżyserii Macieja Ślesickiego.

Pionowo:
2) grajek od siedmiu boleści,
3) „… gniewu", powieść Johna Steinbacka,
4) drzewo w herbie Libanu,
5) ubezpiecza kolumnę wojska,
6) większe i twardsze od cukinii,
7) … Korczyński, postać z powieści „Nad Niemnem",
8) sterta drewna lub złomu,
9) prestiżowy cykl biegów narciarskich,
10) towarzyszka Dionizosa, menada,
16) słynny instrument z Archikatedra Oliwska,
21) ziemia dla matrosa,
22) cienka i krótka linia
23) zupa z jajkiem i kiełbasą,
24) tradycyjna polska potrawa z kapusty,
29) hazardowa gra w karty,
30) przesadny przepych, komfort,
32) opera Rachmaninowa,
33) pokład soli kamiennej,
34) filmowa lub samoprzylepna,
35) Montgomery, aktor filmu z „Stąd do wieczności".

ROZWIĄZANIE NR 37



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Dziś poczujesz przypływ energii. Wykorzystaj go w pracy lub sporcie. Ale horoskop dzienny radzi uważać na pochopne decyzje.
Ryby (19.02 - 20.03)
Spokojny dzień sprzyja planowaniu. Horoskop na dziś wyraźnie zapowiada, że mały krok w dobrą stronę przyniesie wkrótce duże efekty.
Baran (21.03 - 19.04)
Ktoś może dziś zaskoczyć Cię wiadomością. Horoskop dzienny na środę radzi zachować otwartą głowę i nie oceniać nikogo zbyt szybko.
Byk (20.04 - 20.05)
Emocje będą dziś silniejsze niż zwykle. Horoskop dzienny stanowczo radzi znaleźć chwilę dla siebie oraz rozmowę z kimś zaufanym.
Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Twoja pewność siebie przyciągnie uwagę innych. Horoskop na dziś zapowiada, że pojawi się okazja, której warto nie przegapić...
Rak (22.06 - 22.07)
Drobne obowiązki mogą się dziś mnożyć. Ale horoskop dzienny na środę wróży, że spokojna organizacja dnia pozwoli uniknąć chaosu.
Lew (23.07 - 22.08)
Dobry dzień na rozmowy i naprawianie relacji. Horoskop dzienny mówi, że szczerość i spokój pomogą rozwiązać stary problem.
Panna (23.08 - 22.09)
Intuicja będzie Twoją największą siłą. Horoskop na dziś to wskazówka, by zaufać przeczuciu przy podejmowaniu ważnej decyzji.
Waga (23.09 - 22.10)
Poczujesz potrzebę zmiany lub ruchu. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że krótka podróż albo spacer może przynieść nową inspirację.
Skorpion (23.10 - 21.11)
Twoja pracowitość zostanie zauważona. Horoskop dzienny wyraźnie radzi nie bać się prezentować swoich pomysłów innym osobom.
Strzelec (22.11 - 21.12)
Twoja kreatywność będzie na wysokim poziomie. Horoskop na dziś zapowiada, że to dobry moment na nowe projekty lub hobby.
Koziorożec (22.12 - 19.01)
Spokojna energia sprzyja refleksji. Horoskop dzienny na środę to wskazówka, by posłuchać swoich potrzeb i nie odkładać odpoczynku.

Echo Dnia www.echodnia.eu
Redaktor naczelny **Stanisław Wróbel**
Z-ca redaktora naczelnego **Miłosz Skiba,**
Prezes Makroregionu **Dariusz Kołacz,**
Dyrektor biura reklamy oddziału **Tomasz Sendek,**
dyrektor oddziału **Sławomir Baćkowski**
Redakcja: ul. W. Krukowskiego 1, 26-600 Radom
tel/ fax 48 38 21 100 (centrala)
radom@echodnia.eu
Druk Drukarnia ZPR Media S.A., 04-190 Warszawa, ul. Jubilerska 10
POLSKA PRESS GRUPA
Wydawca **Polska Press Sp. z o.o.**
ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa,
tel. 22 201 44 00, fax: 22 201 44 10
Prezes Zarządu Polska Press Grupy **Zenon Nowak**
Redaktor naczelny Polska Press Grupy **Marek Twaróg**
Dyrektor artystyczny **Tomasz Bocheński**
Dyrektor kolportażu **Tomasz Osoliński**
Biuro Konsumenta PPG, e-mail: biurokonsumenta@polskapress.pl, tel. 12 688 85 10

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

eprasa.pl 951f988de8

Liga Europy. Brak „Super Oskara" i „polskie pojedynki"

Damian Świderski
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. **W czwartek 12 marca zostaną rozegrane mecze 1/8 finału piłkarskiej Ligi Europy. Na placu boju zostało szesnaście klubów, w których szansę na grę ma sześciu Polaków.**

W tym gronie są m.in. nasi liderzy defensywy - Jan Bednarek i Jakub Kiwior w barwach FC Porto, broniący bramki Bolonii - Łukasz Skorupski, czy Karol Świderski, walczący o miejsce w składzie Panathinaikosu. Nie będzie za to Oskara Pietuszewskiego, i to mimo kapitalnej gry w ostatnich meczach.

Przed nami pierwsze mecze 1/8 finału Ligi Europy, rozgrywek „bardziej polskich" od Ligi Mistrzów. Otóż na najważniejszym szczeblu rywalizacji klubowej na Starym Kontynencie pozostało trzech Polaków, a w Lidze Europy na placu boju jest ich dwa razy więcej.

W grze został Łukasz Skorupski. 34-latek, broniący bramki Bolonii w ostatnich tygodniach, wrócił do formy. W tym sezonie zagrał 25 meczów i zachował 9 czystych kont. W ostatnich pięciu meczach zachował cztery. W tegorocznej Lidze Europy pierwszy bramkarz reprezentacji Polski zagrał osiem razy i czterokrotnie zachowywał czyste konto.

Bologna zagra w tej fazie LE z innym przedstawicielem Serie A, z Romą. Zawodnikiem klubu z Rzymu jest Jan Ziółkowski. Młody obrońca nie tak dawno był bardzo chwalony przez trenera Giallorossich, ale nie jest podstawowym graczem w tym klubie. W ostatnim czasie wchodzi na boisko w końcowych minutach. Od początku lutego były piłkarz Legii Warszawa zagrał tylko 13 minut we włoskiej Serie A. Jednak to właśnie Ziółkowski dał szczęśliwy remis w ostatniej kolejce fazy ligowej, gdyż to on zdobył bramkę na 1:1 w meczu z Panathinaikosem.

FOT. SYLWIA DĄBROWA

Łukasz Skorupski, 34-latek broniący bramki Bolonii, w ostatnich tygodniach wrócił do formy. W tym sezonie zagrał 25 meczów i zachował 9 czystych kont

We wspomnianym Panathinaikosie gra Karol Świderski. Napastnik reprezentacji Polski jest zazwyczaj rezerwowym i nie gra zbyt okazałej liczby minut w greckim zespole. Liderem ataku Koniczynek jest reprezentant Grecji, Andrews Tetteh. Świderski jednak jest najlepszym strzelcem klubu, jeśli zliczyć wszystkie rozgrywki. Polak zdobył w sumie dziewięć bramek w 37 meczach. Panathinaikos w 1/8 finału Ligi Europy zmierzy się z Realem Betis.

W tych rozgrywkach jest też angielska Aston Villa z Mattym Cashem na pokładzie. Klub z Birmingham jest rewelacją tego sezonu w Premier League. Zajmuje tam bowiem trzecie miejsce i bije się o awans do Ligi Mistrzów. Reprezentant Polski jest liderem drużyny na prawej obronie i gra, jeśli jest zdrowy. Ostatnio jednak zdrowie przeszkadza mu w dobrej grze. W ostatnim meczu, przegranym z Chelsea (1:4), Matty Cash przedwcześnie zakończył swoją grę z powodu urazu łydki. Zszedł już w przerwie. Wykonano badania i jak przekazano, Cash ma być gotowy do gry z Lille w czwartek, a najpóźniej w weekend.

W Lidze Europy z wielką uwagą spoglądamy na FC Porto. Portugalskie Smoki mają w obronie dwóch polskich husarzy. Jan Bednarek i Jakub Kiwior, jeśli są zdrowi, to grają zawsze. W ostatnich tygodniach najpierw urazu łydki doznał Kiwior, ale wrócił do gry po kilku dniach, a Bednarek doznał urazu żeber w meczu ze Sportingiem Lizbona. Wydawało się, że przerwa 29-latka będzie dłuższa, gdyż podejrzewano u niego nawet złamanie żeber. Bednarek jednak zagrał już w kolejnym meczu z Benficą (2:2). Obaj zagrali przyzwoicie, a ich noty były niższe niż zazwyczaj, głównie z powodu dwóch bramek rywala. Bednarek otrzymał ostatnio po raz piąty nagrodę dla najlepszego obrońcy całej ligi portugalskiej.

Wydaje się, że obaj nasi stoperzy będą gotowi na czwartek i rywalizację z niemieckim VfB Stuttgart.

Nie zagra natomiast Oskar Pietuszewski. 17-latek, który przeprowadził kapitalną akcję z Benficą i strzelił swoją drugą bramkę w lidze portugalskiej, nie został zgłoszony do meczów fazy pucharowej Ligi Europy.

Pierwsze mecze 1/8 finału Ligi Europy zostaną rozegrane w czwartek 12 marca, a rewanże 19 marca.

Ścieżka srebrna:
- Ferencvaros - Braga
- Panathinaikos - Real Betis
- Genk - Freiburg
- Celta Vigo - Olympique Lyon

Ścieżka pomarańczowa:
- VfB Stuttgart - FC Porto
- Nottingham Forest - Midtjylland
- Bologna - AS Roma
- Lille - Aston Villa

Mecze 1/8 finału Ligi Europy (12 marca):
- Bologna - AS Roma (godz. 18.45)
- Lille - Aston Villa (godz. 18.45)
- Panathinaikos - Real Betis (godz. 18.45)
- VfB Stuttgart - FC Porto (godz. 18.45)
- Celta Vigo - Olympique Lyon (godz. 21.00)
- Ferencvaros - Braga (godz. 21.00)
- Genk - Freiburg (godz. 21.00)
- Nottingham Forest - Midtjylland (godz. 21.00). ©℗

Na Oslo bez zmian. Norweska „święta góra" już czeka na elitę skoczków

Paweł Wiśniewski
redakcja@polskapress.pl

SKOKI NARCIARSKIE. **Przed nami trzy ostatnie weekendy ze skokami narciarskimi w ramach Pucharu Świata sezonu 2025/2026. Tym razem fruwamy w Oslo, gdzie już czeka „święta góra" Norwegii.**

Do końca sezonu pozostało jeszcze sześć indywidualnych konkursów - po dwa w Oslo, Vikersund i Planicy oraz jeden drużynowy (oczywiście na najbardziej znanej na świecie skoczni mamuciej „Letalnica").

Każdy z tych obiektów będzie nowym doświadczeniem dla Kacpra Tomasiaka - trzykrotnego medalisty olimpijskiego.

Zmagania duetów na „Salpausselkä" w Lahti zakończyły pięciodniowy maraton ze skokami młodego Polaka. Najpierw Lillehammer i mistrzostwa świata juniorów, a od piątku do niedzieli rywalizacja w Pucharze Świata.

Ostatecznie wicemistrzostwo świata juniorów, 24. i 10. miejsce indywidualnie, a w duetach - wspólnie z Kamilem Stochem - 7. pozycja.

Legendarna, ponad 100-letnia skocznia „Holmenkollbakken" (HS134) stanowi ważną część norweskiej i międzynarodowej historii narciarstwa. Uważana za symbol skoków narciarskich, a zwycięstwo na niej jest porównywane do wygrania tenisowego Wimbledonu...

W Oslo wystąpi ta sama szóstka zawodników co w Lahti. Trener Maciej Maciusiak zdecydował, że w Oslo zobaczymy - Macieja Kota, Dawida Kubackiego, Kamila Stocha, Kacpra Tomasiaka, Pawła Wąska i Piotra Żyłę.

- Przede mną już tylko nowe skocznie - wyjaśnia Kacper Tomasiak. - Zobaczymy, jak będzie mi na nich szło. Poza samymi skokami dochodzi kwestia poruszania się po całym obiekcie. Same skoki rok po roku mogą kompletnie różnić się czuciem na tym samym obiekcie...

Nasza reprezentacja wybiera się do Norwegii w czwartkowe popołudnie. ©℗

FOT. EAST NEWS

Przez ostatnie lata Kamil Stoch decydował o pozycji naszych skoków. Przyszłość należy do Kacpra Tomasiaka

Nawet przyszła synowa greckiego premiera nie dała rady. Polka górą

Paweł Wiśniewski
redakcja@polskapress.pl

TENIS. **Iga Świątek jest już w 1/8 finału turnieju WTA 1000 „BNP Paribas Open" (pula nagród: 9 415 725 dolarów) na kortach twardych w Indian Wells. Awans to wypłata w wysokości 105 720 $.**

Rozstawiona z numerem 2 Iga Świątek pokonała - w godzinę i 25 minut - Greczynkę Marię Sakkari 6:3, 6:2 i w meczu o ćwierćfinał imprezy często nazywanej „piątym Wielkim Szlemem", zmierzy się z Czeszką z Ołomuńca, Karolíną Muchovą.

Przed meczem, Sakkari - która od stycznia tego roku jest zaręczona z Konstantinosem Mitsotakisem, synem premiera Grecji Kyriakosa Mitsotakisa - znajdowała się w bardzo wąskim gronie zawodniczek, które nie mają ze Świątek ujemnego bilansu.

Greczynka bowiem pokonała Polkę w lutym w ćwierćfinale w Dausze i wyrównała stan rywalizacji między nimi na 4-4.

30-latka z Aten dobrze zaczęła również poniedziałkowe spotkanie. Świątek miała lekkie problemy z dokładnością i Sakkari prowadziła 2:0. Sześciokrotna mistrzyni wielkoszlemowa szybko jednak podniosła poziom.

Z kolejnych dziewięciu gemów aż osiem wygrała Świątek. W efekcie w pierwszym secie zwyciężyła 6:3, a kolejnego to ona zaczęła od prowadzenia 2:0.

Trochę podenerwowaną Marię Sakkari stać było jeszcze na tylko jeden zryw. Odrobiła stratę przełamania i wyrównała na 2:2. Raszynianka - podobnie jak w pierwszym secie - na dobry okres gry rywalki odpowiedziała podniesieniem poziomu.

Choć w kolejnym gemie Greczynka miała piłkę na 3:2, to ostatecznie dała się przełamać. 24-latka z Raszyna na dobre w tym momencie przejęła kontrolę. Wygrała także trzy kolejne gemy, a spotkanie zamknęła, wykorzystując pierwszą piłkę meczową.

- To nie był łatwy mecz - przyznała Polka. - Wiedziałam, jakie błędy popełniłam w poprzednim spotkaniu z Marią i na czym muszę się skoncentrować.

Mecz rzeczywiście był bardziej wyrównany, niż wskazuje na to wynik. W statystykach zagrań wygrywających i niewymuszonych błędach to Sakkari była minimalnie lepsza, notując 15 „winnerów" oraz 10 niewymuszonych błędów, wobec odpowiednio 14 i 11 Polki.

Podopieczna belgijskiego trenera Wima Fissette prezentowała się lepiej w kluczowych momentach.

Z pięciu wygranych z Sakkari aż trzy Świątek odniosła właśnie w Indian Wells. Poprzednie miały miejsce w finałach edycji 2022 i 2024. Żadna tenisistka nie wygrała tego turnieju trzy razy.

Mecz Igi Świątek z Czeszką Karolíną Muchovą zaplanowano na środę. Bilans ich gier to 4-1 dla Polki.

Stawką jest 193 645 dolarów - tyle płacą organizatorzy za ćwierćfinał singla. Na triumfatorkę czeka 1 151 380 $.

Z rywalizacji w Indian Wells odpadła już m.in. potencjalna rywalka Świątek w ćwierćfinale, broniąca tytułu Rosjanka, rezydująca na co dzień we francuskim Cannes - Mirra Aleksandrowna Andriejewa, która przegrała z Czeszką Kateriną Siniakovą 6:4, 6:7 (5), 3:6. ©℗

eprasa.pl 951f988de8

SPORT

www.sportowy24.pl

LEKKOATLETYKA

W niedzielę, 8 marca, podczas trzeciego dnia Halowych Mistrzostw Świata Virtus w hiszpańskim Ourense kolejny ogromny sukces odniosła Aneta Bielecka, podopieczna Specjalnego Ośrodka Szkolno Wychowawczego imienia Kawalerów Orderu Uśmiechu w Hucie w gminie Lipsko. W emocjonującym finale sztafety 4×400 metrów reprezentacja Polski (na zdjęciu) z Anetą w składzie wywalczyła złoty medal. **OI**

FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

BOKS
100-lecie Broni Radom
W hali MOSiR w Radomiu odbył się bokserski turniej z okazji 100-lecia Broni Radom. W ringu odbyło się 30 pojedynków. Odsłonięto tablicę też z ulicą legendarnego Kazimierza Paździora. **R**

Przygotowania Radomiaka Radom na mecz z Legią Warszawa w Ekstraklasie

Olha Ilkevych
Radom

PIŁKA NOŻNA. **Przed piątkowym meczem Radomiaka Radom z Legią Warszawa drużyna intensywnie trenuje według mikrocyklu.**

Wszystkie bilety zostały wyprzedane, co zapowiada pełne trybuny i wyjątkową atmosferę. Także wiemy, jak przygotowuje się obiekt do meczu.

W ramach 25. kolejki PKO BP Ekstraklasy kibice będą świadkami jednego z najbardziej wyśtkiwanych spotkań w regionie. Na stadionie Radomskiego Centrum Sportu zmierzą się Radomiak Radom z Legią Warszawa. Początek meczu zaplanowano na piątek, 13 marca o godzinie 20:30.

Klub poinformował, że wszystkie bilety na to wydarzenie zostały wyprzedane. Oznacza to, że trybuny stadionu wypełnią się do ostatniego miejsca.

Osoby, którym nie udało się kupić biletu, wciąż mają jednak niewielką szansę na pojawienie się na stadionie. Klub informuje, że w sprzedaży mogą pojawić się jeszcze pojedyncze wejściówki pochodzące z niewykorzystanych rezerwacji sponsorów oraz partnerów. W związku z tym kibice zachęcani są do regularnego śledzenia oficjalnych kanałów informacyjnych klubu.

Piłkarze Radomiaka Radom kontynuują przygotowania do ligowego spotkania z Legią Warszawa zgodnie z wcześniej zaplanowanym mikrocyklem treningowym. Po ostatnich wydarzeniach wokół szkoleniowca drużyna odbyła w poniedziałek trening, jednak zajęcia zostały przeprowadzone bez udziału trenera Goncalo Feio.

Wtorek był dla zawodników dniem wolnym. Podkreślono jednocześnie, że nie ma to związku z aktualną sytuacją wokół szkoleniowca. Dzień odpoczynku był zaplanowany już wcześniej i stanowi standardowy element tygodniowego mikrocyklu treningowego zespołu. W środę, 11 marca zawodnicy wrócą do treningów.

W ostatnim tygodniu Radomiak Radom rozegrał dwa spotkania na własnym stadionie. Najpierw w zaległym meczu ligowym zieloni pokonali Arka Gdynia 3:1, natomiast w starciu 24. kolejki PKO BP Ekstraklasa musieli uznać wyższość GKS Katowice, który wygrał w Radomiu 1:0.

W związku z intensywnym użytkowaniem obiektu pojawiły się pytania dotyczące stanu boiska.

Jak poinformował rzecznik prasowy MOSiR Radom, Dariusz Osiej, na stadionie przez cały czas prowadzone są prace pielęgnacyjne. Murawa jest regularnie poddawana zabiegom, a przy sprzyjających warunkach atmosferycznych trawa stale rośnie. ©℗

FOT. FIOLEK ART PL

Tak wygląda obiekt Radomskiego Centrum Sportu po meczu Radomiaka z GKS Katowice.

Goncalo Feio odchodzi, Kiko Ramirez nowym trenerem?

Stanisław Wróbel
Radom

PIŁKA NOŻNA. **Trwa kryzys w Radomiaku Radom, do którego doszło po niedzielnym meczu z GKS Katowice,**

FOT. RADOMIAK.PL

Goncalo Feio (w środku) jako trener Radomiaka Radom. Obok niego po prawej Kiko Ramirez.

Wtedy to rozpętała się awantura z trenerem Goncalo Feio, w efekcie której radomski radny i pracownik klubu Dariusz Wójcik uderzył Portugalczyka. W poniedziałek przez cały dzień trwały gorączkowe narady, a klub wieczorem wydał komunikat. W sprawie pojawiło się wiele nowych faktów.

Po niedzielnym meczu Radomiak Radom - GKS Katowice doszło do awantury, na trybunach a potem w klubie. Goncalo Feio miał pretensje o stan murawy. Doszło do kłótni między trenerem i znanymi w Radomiu ludźmi. Potem radomski radny i pracownik klubu Dariusz Wójcik uderzył Feio. Jego żona wezwała policję. Portugalski szkoleniowiec zażądał rozwiązania kontraktu z Radomiakiem.

W poniedziałek do sprawy odniósł się radny i pracownik klubu Dariusz Wójcik, który przedstawił swoją wersję zdarzeń, opisał ich przebieg i powiedział sporo mocnych słów o pracy z trenerem Goncalo Feio.

W poniedziałek, jak nieoficjalnie ustaliliśmy, trener Goncalo Feio nie poprowadził treningu zespołu Radomiaka Radom. Przez cały dzień trwały w Radomiaku narady.

Jaki jest ich efekt? Prawdopodobnie trener Goncalo Feio odejdzie z Radomiaka, a w najbliższym meczu drużynę poprowadzi jego asystent Kiko Ramirez - były trener między innymi Wisły Kraków, który jest wymieniany jako główny kandydat do zastąpienia Feio na stałe. Co ciekawe Ramirez nie był obecny na meczu Radomiak Radom z Arką Gdynia co wzbudziło wiele dyskusji.

Sprawa odejścia Goncalo Feio z Radomiaka nie jest dla klubu prosta. Portugalczyk prawdopodobnie chce rozwiązania kontraktu z winy klubu co pewnie wiąże się z niemałym odszkodowaniem.

W poniedziałek wieczorem Radomiak wydał komunikat. Oto jego treść: „Informujemy, że jutro o godzinie 17 odbędzie się konferencja prasowa, podczas której głos zabiorą: Prezes Zarządu Radomiak Spółka Akcyjna Sławomir Stempniewski oraz Dyrektor Sportowy Antonio Ribeiro. Tematem spotkania będą ostatnie sytuacje pozaboiskowe, kwestie związane z drużyną oraz stanem murawy. Podczas konferencji przedstawione zostanie stanowisko klubu, a także dalsze informacje w tej sprawie". Co zostało ustalone - poinformujemy w jutrzejszym wydaniu.

Przypomnijmy, że w czwartek 30 października 2025 roku Goncalo Feio został ogłoszony nowym trenerem Radomiaka Radom. Nasz klub podpisał z Portugalczykiem kontrakt którego termin zakończenia to lato 2028 roku. Historia tego, jak Goncalo Feio trafił do Polski jest niesamowita - przyjechał bowiem tutaj w ramach programu wymiany studenckiej Erasmus. Kontrowersyjny szkoleniowiec znany jest w naszym kraju z różnych skandali.

Rozmowy z Goncalo Feio trwały przez cały poniedziałek a już w piątek o godzinie 20.30 Radomiaka czeka trudny mecz z Legią Warszawa. Czy zespół poprowadzi już nowy trener? Wiele wskazuje na to, że będzie to jego asystent w Radomiaku, Hiszpan Kiko Ramirez. Zastępował on już Feio podczas jego zawieszenia. Ramirez jest znany z pracy w Wiśle Kraków, którą prowadził jako trener w sezonie 2016/2017. Był też w latach 2022-2024 dyrektorem sportowym krakowskiego klubu. Co ciekawie, jego asystentem w tym klubie był Goncalo Feio. Poza tym trenował zespoły takie jak Odisha w Indiach, Xanthi w Grecji, pnadto w Hiszpanii - Sabadell, L'Hospitalet i Gimnastic Tarragona. Kiko Ramirez urodził się 14 lipca 1970 roku w Tarragonie w Hiszpanii. Jako piłkarz występował na pozycji napastnika w hiszpańskich klubach, najwyżej na poziomie drugiej ligi. Karierę trenerską rozpoczął w 2010 roku.

Poza Ramirezem w sztabie Radomiaka są jeszcze Ricardo Pereira i Emanuel Ribeiro. ©℗

Rezerwy Radomiaka z ambitnymi planami

Maciej Kwiatkowski
Radom

PIŁKA NOŻNA. **W weekend 14-15 marca na boiska wracają klubu Keeza Ligi Okręgowej. Liderem po rundzie jesiennej jest Powiślanka Lipsko.**

Trzeci w tabeli i mający punkt straty do rywali Radomiak II Radom też ma ambitne plany.

Zespół Radomiaka II Radom zakończył okres przygotowawczy do inauguracji rundy wiosennej w okręgówce. Drużyna pod okiem szkoleniowca Damiana Aderka trenowała solidnie i pod kontem ilości przeprowadzonych zajęć nie ma sobie równych. Zajęcia na siłowni zespół odbywał cztery razy w tygodniu i to od godziny 7:30, a codziennie po południu sztab szkoleniowy dbał o aspekt taktyczno - piłkarski.

W przeciwieństwie do poprzednich przygotowań tak zwana „dwójka" rozegrała zaledwie dwa mecze towarzyskie. W nich rywalami były kluby wyższych klas: Drogowiec Jedlińsk oraz Oskar Przysucha. Oba starcia Radomianie przegrali. - Sparingi oceniam pozytywnie, bo chcieliśmy się sprawdzić na tle klubów grających w 5. i 4. lidze. W obu meczach dość dobrze wyglądaliśmy pod względem indywidualnym, a obecnie dużo pracujemy nad aspektami grupowymi. Takie mamy założenia, żeby presować rywala, zmuszać go do oddawania piłki i tworzyć dużo akcji. Będziemy dążyli do tego, żeby mieć ją w posiadaniu, jak najczęściej i mieć nad grą kontrolę. - powiedział Damian Aderek.

W Radomiaku trenuje obecnie 17. zawodników wraz z bramkarzami, ale kilku z nich - obcokrajowcy - nie są jeszcze zgłoszeni do udziału w rozgrywkach. Za to do Radomiaka dołączył 20-letni napastnik Patryk Szostek, ostatnio występujący w niższych ligach w Portugalii.

Na inaugurację rundy wiosennej rezerwy zagrają z Akcją I w Jastrzębi. Mecz odbędzie się w sobotę 14 marca, o godzinie 14:00.

- Niczego nie chcę deklarować, jeśli chodzi o tę rundę, ale każdy następny mecz, będzie dla nas jak finał - podsumował szkoleniowiec Aderek. ©℗

eprasa.pl 951f988de8

Nowe osiedle mieszkaniowe w rejonie ulic Wschodniej i Radomskiej w Kielcach **strona 5**

FOT. WIZUALIZACJE

Chrapanie to nie tylko irytujący dźwięk, który zakłóca sen domownikom. Może też być oznaką poważnych problemów zdrowotnych **strona 9**

STRONA ZDROWIA

ŚWIĘTOKRZYSKIE Echo Dnia

Środa 11.03.2026

Nr 58 (15 029)

www. echodnia.eu

Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

Uczniowie z Kielc o sztucznej inteligencji i zawodach przyszłości. Ważne tematy na debacie **strona 3**

Podejrzany o udział w oszustwie w rękach funkcjonariuszy z Buska-Zdroju **strona 4**

Wypadek w Ostrowcu Świętokrzyskim. Dwie osoby ranne **strona 4**

Nr ISSN 0137-902X Nr indeksu 350-087

FOT. DAWID ŁUKASIK

MODOWY SUKCES KIELCZANEK

Projekty Agnieszki Łońskiej i Agnieszki Serwickiej na odzieży marki Medicine **strona 6**

Na budowie S74 ruszają prace po zimowej przerwie

Na odcinku Mniów – Kielce o długości 16,4 kilometra roboty rozpoczęły się w połowie grudnia 2024 roku i mają się zakończyć w połowie 2027 roku **strona 4**

Nowe pociągi przez Włoszczowę. Leo Express kursuje już na trasie Warszawa – Kraków – Praga **strona 5**

Drugi dzień na planie serialu „Ojciec Mateusz" w Sandomierzu. Było sporo młodzieży **strona 6**

RODZINA OPUŚCIŁA PŁONĄCY BUDYNEK, NICZEGO NIE ZABIERAJĄC

Pożar pozbawił ich dachu nad głową

Paula Goszczyńska
Gmina Sobków

Wszystko trwało zaledwie chwilę. 17 lutego wieczorem w domu jednorodzinnym w Żernikach w gminie Sobków wybuchł pożar. Państwo Kowalikowie z synami uciekli z płonącego budynku, nie zabierając ze sobą nic.

- To była kwestia minut. Straż pożarna dotarła bardzo szybko, ale już właściwie nie było czego ratować - mówi pan Krzysztof Kowalik. Na odbudowę domu potrzeba ogromnych pieniędzy. Możemy pomóc.

- Do pożaru doszło w godzinach wieczornych 17 lutego. Wszyscy byliśmy wtedy w domu, ale na szczęście nie spaliśmy. To była kwestia kilku minut, żeby ogień się rozprzestrzenił. Zdążyliśmy na szczęście uciec, ale spaliło się wszystko - opowiada pan Krzysztof Kowalik.

Rodzina opuściła płonący budynek, niczego ze sobą nie zabierając. Z dnia na dzień zostali bez tego, co towarzyszyło im codziennie. Bez swojego łóżka, bez ubrań, bez miejsca, do którego można wrócić i poczuć się bezpiecznie.

- Obecnie wynajmujemy przestrzeń u koleżanki żony. Nie ma zgody, żeby mieszkać w tym, co pozostało po pożarze - dodaje pan Krzysztof, który codziennie przychodzi na miejsce pożaru, by porządkować teren i powoli odbudowywać to, co zostało zniszczone. - Najlepiej jest w domu, dlatego staram się, żebyśmy mogli tu wrócić jak najszybciej. Oczywiście nie robię tego sam. Pomaga nam bardzo rodzina, sąsiedzi, bliscy, gmina, radny i sołtys - wymienia nasz rozmówca.

Koszty odbudowania domu są jednak ogromne. Zwłaszcza teraz, gdy same koszty materiałów są bardzo wysokie. Dlatego powstała zbiórka. Zebrane pieniądze zostaną przeznaczone na remont zniszczonego budynku, zakup materiałów budowlanych i podstawowego wyposażenia. Każda wpłata to cegiełka w odbudowie świata państwa Kowalików. Każda złotówka to nadzieja, że znów będą mogli powiedzieć: „wracamy do domu".

- Pracy jest mnóstwo. Właściwie wszystko od zera trzeba odbudować, a kosztuje to bardzo dużo - podkreśla pan Krzysztof.

Aby pomóc rodzinie wrócić do domu, wystarczy wpłacić dowolną kwotę na portalu pomagam.pl.

FOT. DAWID ŁUKASIK

Bez dachu nad głową została cała rodzina. Na odbudowę domu potrzeba ogromnych pieniędzy

eprasa.pl 951f988de8

Jutro w naszej gazecie
Pod paragrafem

Spośród pilotów Dywizjonu 303 Janowi Zumbachowi najtrudniej było rozstać się z wojenną adrenaliną. Po wojnie działał więc jako najemnik i przemytnik.

AUTOPROMOCJA 0111454727

Zamów **prenumeratę**
Echo Dnia 12 312 53 88
bok.prenumerata@polskapress.pl
prenumerata.echodnia.eu

Leszek Waligóra
publicysta

KIEDY BĘDZIE NAS POŁOWA

Pani nie chce mieć dzieci? I pani. I pani. A ta pani nie może. A ta pani by chciała, ale nie ma z kim. A ten pan by chciał, ale też nie ma z kim. A ta pani daje w szyję - jak głosił kiedyś pewien polityk. Który zresztą sam nie ma dzieci. I który może się do końca nie pomylił, bo kobieta, która z powodu alkoholizmu nie ma dzieci - też pewnie się znajdzie. Podobnie jak mężczyzna. W Polsce rodzi się tak mało dzieci, że jako naród zaczynamy zanikać. Jeśli szukać powodów tej niskiej dzietności, to najbardziej winni są politycy. Bo mimo alarmujących prognoz od lat podejmują w tej kwestii decyzje imitujące realne rozwiązania.

Kobiety - bo to one ponoszą koszty macierzyństwa - nie podejmują decyzji o posiadaniu dzieci z wielu powodów. Dzwonki alarmowe dzwoniły już 20 lat temu. 11 lat temu rząd Zjednoczonej Prawicy wprowadzał 500+, które miało coś zmienić w kwestii dzietności. Nie zmieniło, spadała ona dalej.

Potem był zakaz aborcji, który - według części specjalistów - od macierzyństwa odstraszył kobiety z grupy ryzyka. Stale rosnącej grupy ryzyka, bo wyzwania cywilizacyjne nie ułatwiają dziś posiadania zdrowego potomstwa. A co dalej? Ekonomia. Pary nieposiadające dzieci mają aż o 400 tysięcy złotych wyższą zdolność kredytową od tych z dziećmi. Czyli albo masz dzieci, albo masz mieszkanie. Matki z dziećmi są źle widziane przez niektórych pracodawców, a pokażcie mi pracodawcę, który zgodzi się, aby ojciec wziął urlop macierzyński lub wychowawczy.

I co z tym zrobili politycy? Odkładali trudne decyzje, bo liczyli, że spadną na inne rządy. Jak więc będzie? Za 24 lata ludność Polski będzie o 5 milionów mniejsza niż dziś. Za 70 - o ponad połowę. Za 10, góra 20 lat, na jednego emeryta będzie przypadał jeden pracujący i to załamie system emerytalny. W długich kolejkach emerytów czekających do emerytowanych lekarzy będzie ciężko znaleźć rodzinę z pokasłującym dzieckiem.

Może się okazać, że Polaków będzie więcej. Bo naszą niską narodową dzietność uzupełni wysoka dzietność migrantów. A wtedy imię Leszek będzie dla naszych współobywateli bardziej abstrakcyjne niż dziś Ibrahim. I nie mamy prawa o to się obrażać.

Nowa hala Targów Kielce. Prace mocno zaawansowane

Paula Goszczyńska
Kielce

Budowa największej hali wystawienniczej Targów Kielce jest już na bardzo zaawansowanym etapie. Obecnie trwa nadrabianie zaległości spowodowanych intensywną zimą i mrozami.

Termin zakończenia prac nie jest jednak zagrożony. Nowa inwestycja to ponad 18 tysięcy metrów powierzchni oraz 15 metrów wysokości. Jej wartość szacowana jest na około 100 milionów złotych.

FOT. DAWID ŁUKASIK

Tak prezentuje się nowa hala Targów Kielce widziana z lotu ptaka

Prace są już mocno zaawansowane

Inwestycja zmienia krajobraz kieleckiego ośrodka wystawienniczego. Wyburzona hala numer 7 i dotychczasowy parking zewnętrzny to ogromny plac budowy. Choć zima nieco utrudniła prace przy inwestycji to całość jest już na bardzo zaawansowanym, bo sięgającym 60 procent, etapie.

- Z zewnątrz wydaje się, że hala jest już właściwie gotowa, choć nie ma jeszcze oczywiście bram. Wewnątrz trwają liczne prace związane z podbudową pod posadzkę i instalacjami. W tym roku mieliśmy też taką prawdziwą zimę, co przeszkodziło i właściwie wykluczało wszelkie prace betonowe. W tej chwili trwa nadrabianie tego straconego czasu - informuje Andrzej Mochoń, prezes Targów Kielce.

Dodaje, że już na tym etapie wybierane jest wyposażenie do toalet oraz restauracji. - Wszystko po to, by hala mogła być gotowa do połowy lipca - podkreśla prezes. Zaznacza również, że nowa inwestycja, w porównaniu do pozostałych hal, poraża wielkością.

Projekty wystawiennicze na światowym poziomie

15 tysięcy 500 metrów kwadratowych w parterze przy 15 metrach wysokości nowej hali umożliwi realizację projektów wystawienniczych na światowym, najnowocześniejszym poziomie. Podłoga o wysokiej nośności, szerokie bramy wjazdowe, nieliczne słupy, regularny kształt wnętrza hali, minimalizacja świetlików dachowych oraz opcja wykonania podwieszeń to fundament dla kreatywności. Kolejne 3 tysiące metrów kwadratowych udostępnione zostanie na antresoli. Powstaną tu sale konferencyjne i druga restauracja.

- Dzięki odpowiedniej konstrukcji i słupach postawionych w sporej odległości od siebie, można tu będzie również organizować koncerty na 8-10 tysięcy osób - mówi prezes.

Premierowo nowy obiekt zagospodarują wystawcy Międzynarodowego Salonu Przemysłu Obronnego, we wrześniu 2026 roku. Termin nie jest zagrożony. - Walka oczywiście trwać będzie do ostatniej chwili, ale głęboko wierzę, że te targi odbędą się w nowej hali - podsumowuje prezes Mochoń.

Wartość inwestycji to około 100 milionów złotych. Wykonawcą jest firma Strabag. ©℗

Pogoda w regionie

Dzisiaj
Dzień **17°C** Noc **4°C**

Barometr **1020 hPa**
Wiatr **płd-zach. 16 km/h**
Biomet **korzystny**

Czwartek
Dzień **15°C** Noc **4°C**

Piątek
Dzień **16°C** Noc **5°C**

Sobota
Dzień **16°C** Noc **4°C**

Uwaga: w środę słonecznie, w czwartek lekkie zachmurzenie

11 MARCA 2026

Dziś 70. dzień roku
Do sylwestra pozostało 295 dni.

Wschód słońca
o godzinie 5.57, zachód o godzinie 17.33.

Dzień będzie trwać 11 godzin i 36 minut. Jest krótszy od najdłuższego w 2026 r. dnia (20 czerwca) o 5 godzin i 1 minutę i dłuższy od najkrótszego w roku (21 grudnia) o 3 godziny i 46 minut.

Imieniny dziś obchodzą:
Benedykt, Dominik, Jan, Konstanty, Sylwia, Teresa.

KALENDARIUM

1885
Powstała Spółka Udziałowa Zakładów Ostrowieckich. Właścicielami Władysław Laski i Jerzy Oktawiusz Pastor.

FOT. ARCHIWUM

1953
W Starachowicach urodził się Adam Zelga, ksiadz katolicki. Za czasów trenera Jerzego Engela był kapelana polskiej reprezentacji w piłce nożnej.

1944
Jako pierwszy z pięciu polskich statków typu K przekazanych podczas II wojny światowej w 1944 roku na mocy porozumienia Lend-Lease Act, został przejęty SS „Kielce".

1945
W Domu Kultury i Oświaty w Kielcach (obecny Wojewódzki Dom Kultury) odbył się koncert orkiestry 4 Pułku Piechoty - z muzyką poważną, lekką i jazzbandową.

1968
W Kielcach, Ostrowcu Świętokrzyskim, Starachowicach i Skarżysku-Kamiennej pojawiły się ulotki z poparciem dla protestujących po zdjęciu „Dziadów" studentów.

eprasa.pl 951f988de8

nasz REGION

SKARŻYSKO-KAMIENNA
Włamanie po łańcuszek
W Skarżysku-Kamiennej ktoś się włamał do domu. Łupem przestępcy padł złoty łańcuszek z przywieszką. Właściciel straty ocenił na 3,5 tysiąca złotych.
SABA

SKARŻYSKO-KAMIENNA
Wandal w restauracji
Kierownik jednego z lokali w Skarżysku powiadomił policję, że w restauracji działali wandale. Ktoś uszkodził blat w łazience i klamkę drzwi do toalety. Straty przekraczają 4,5 tysiąca złotych. **SABA**

FOT. ARCHIWUM

DZWOŃ, PISZ
Dziennikarz dyżurny
Dziś na państwa telefony czeka Paula Goszczyńska. Numer telefonu interwencyjnego „Echa Dnia": 41 36 36 125. Można też zgłosić sprawy mailem na adres: interwencje@echodnia.eu

KRÓTKO

ŚWIĘTOKRZYSKIE

Zostali oszukani, stracili pieniądze

Ofiarami oszustów padli mieszkańcy Świętokrzyskiego.

Dziecięce łóżeczko wystawiła na sprzedaż na portalu w internecie 34-latka ze Staszowa. Z kobietą szybko skontaktowała się osoba rzekomo zainteresowana zakupem. 34-latka dostała link, kliknęła... Efekt był taki, że straciła ponad 8,6 tysiąca złotych.

55-letnia mieszkanka Ostrowca Świętokrzyskiego chciała zainwestować z kolei w akcje koncernu naftowego. Wpłaciła tysiąc złotych, niestety pieniądze przepadły, kobieta została oszukana. Na szczęście, gdy domagano się od niej kolejnych, jeszcze większych wpłat, zorientowała się, że ktoś próbuje wyłudzić od niej pieniądze.

W sobotę do policji ze Starachowic zgłosił się również 26-latek, który powiadomił, że został oszukany w internecie. Mężczyzna chciał kupić kontener na jednym z portali, sprzedający wysłał mężczyźnie link, który przekierował go na fałszywą stronę internetową. W rezultacie z konta 26-latka zniknęło 1800 złotych. SABA

GMINA CZARNOCIN

Kierowca auta jechał pijany

FOT. POLICJA

Na trasie w Soboszowie w (gmina Czarnocin powiecie kazimierskim) policjanci skontrolowali w poniedziałek po godzinie 6 BMW prowadzone przez 32-latka. Mężczyzna miał 1,2 promila alkoholu w organizmie, grożą mu więc grzywna, zakaz kierowania i nawet do trzech lat więzienia. MINOS

KIELCE

Tajemnicza śmierć w sklepie

Policjanci wyjaśniają okoliczności śmierci 48-letniego mężczyzny, który stracił przytomność w sklepie w Kielcach. Niestety nie udało się uratować mu życia.

Do nieszczęścia doszło w poniedziałkowe popołudnie. Do osiedlowego sklepu w Kielcach wszedł pobudzony mężczyzna. Z relacji świadków wynika, że chwilę później upadł i stracił przytomność. Wezwano pomoc, rozpoczęła się reanimacja 48-latka. Niestety, nie udało się ocalić mu życia. - Wyjaśniamy okoliczności tej tragedii. Wstępnie wykluczyliśmy, by ktoś przyczynił się do śmierci mężczyzny - wyjaśnia podkomisarz Maciej Ślusarczyk z zespołu prasowego świętokrzyskiej policji. SABA

Debata o sztucznej inteligencji oraz zawodach przyszłości

Paulina Baran
Kielce

We wtorek, 10 marca, w Targach Kielce odbyła się debata poświęcona roli sztucznej inteligencji w przyszłości rynku pracy.

W spotkaniu wzięli udział uczniowie oraz przedstawiciele dziesięciu szkół ponadpodstawowych z Kielc. Wydarzenie miało formułę otwartej dyskusji, w której młodzież prezentowała swoje stanowiska i rozmawiała o wyzwaniach związanych z rozwojem nowych technologii. Organizatorami spotkania było V Liceum Ogólnokształcące imienia księdza Piotra Ściegiennego w Kielcach oraz Urząd Miasta Kielce.

Każda ze szkół przygotowała wystąpienie dotyczące sztucznej inteligencji w kontekście własnego profilu kształcenia. Uczniowie przedstawiali między innymi wpływ nowych technologii na media, prawo, medycynę, energetykę, informatykę, a także na muzykę i sztukę.

Po prezentacjach odbyła się moderowana dyskusja z udziałem zaproszonych ekspertów. Szczególną rolę w spotkaniu odegrała młodzież, która była głównym uczestnikiem rozmowy i aktywnie dzieliła się swoimi spostrzeżeniami na temat przyszłości zawodów oraz odpowiedzialnego korzystania z nowych technologii.

FOT. DAWID ŁUKASIK

Debata poświęcona była roli sztucznej inteligencji w przyszłości rynku pracy

O idei zorganizowania wydarzenia mówiła Justyna Kukułka, dyrektor V Liceum Ogólnokształcącego imienia księdza Piotra Ściegiennego w Kielcach.

- Zaproszenie przyjęli uczniowie z dziesięciu szkół. Młodzież mówi między innymi o sztucznej inteligencji, o zawodach przyszłości i o tym, jakie wyzwania stoją przed młodymi ludźmi. Chcemy wspólnie zastanowić się, jakie pierwsze wnioski można wyciągnąć i jak może wyglądać przyszłość - podkreślała dyrektor.

W debacie uczestniczył także świętokrzyski kurator oświaty Piotr Łojek, który zwracał uwagę na rosnące znaczenie nowych technologii w systemie edukacji.

- Cieszę się, że temat sztucznej inteligencji poruszany jest coraz częściej w kontekście edukacji. Nowe technologie są potrzebne także w szkołach, ale należy pamiętać, że trzeba z nich rozsądnie korzystać. Dzisiejsze wystąpienia poruszane przez uczniów świadczą o tym, jak mają oni szeroką wiedzę na temat sztucznej inteligencji. To cieszy - powiedział Piotr Łojek.

W spotkaniu wzięli udział uczniowie dziesięciu szkół ponadpodstawowych z Kielc. Były to: V Liceum Ogólnokształcące imienia księdza Piotra Ściegiennego w Kielcach, I Liceum Ogólnokształcące imienia Stefana Żeromskiego w Kielcach, III Liceum Ogólnokształcące imienia Cypriana Kamila Norwida w Kielcach, IV Liceum Ogólnokształcące w Kielcach, VII Liceum Ogólnokształcące imienia Józefa Piłsudskiego w Kielcach, Państwowe Liceum Sztuk Plastycznych imienia Józefa Szermentowskiego w Kielcach, Zespół Szkół Muzycznych imienia Ludomira Różyckiego w Kielcach, Zespół Szkół Mechanicznych w Kielcach, Zespół Szkół Elektrycznych w Kielcach oraz Zespół Szkół Informatycznych w Kielcach. ©℗

Kraksa w centrum miasta. Zderzenie dwóch aut

Sylwia Bławat
Kielce

Groźnie wyglądała kolizja, do jakiej doszło w Kielcach we wtorek niemal w samo południe na ulicy IX Wieków Kielc. Zderzyły się dwa auta, po czym jedno z nich przewróciło się na bok.

Informację o zdarzeniu drogowym na ulicy IX Wieków Kielc na wysokości kościoła świętego Wojciecha dyżurny kieleckiej policji dostał we wtorek, 10 marca około godziny 12.

- Nasze pierwsze ustalenia wskazują, że 72-letni kierowca Toyoty, jadąc od strony Placu świętego Wojciecha, nie ustąpił pierwszeństwa i zderzył się z Mercedesem, prowadzonym przez 21-letnią kobietę - wyjaśnia okoliczności zdarzenia starszy aspirant Jacek Borek z Zespołu Prasowo-Informacyjnego Komendy Miejskiej Policji w Kielcach.

Po zderzeniu Mercedes przewrócił się na bok. Na szczęście w stłuczce nikt nie ucierpiał, oboje kierujący byli trzeźwi. ©℗

FOT. MIKOŁAJ OPATOWSKI

Do kolizji doszło w Kielcach we wtorek niemal w samo południe na ulicy IX Wieków Kielc

eprasa.pl 951f988de8

OSTROWIEC ŚWIĘTOKRZYSKI
Policjanci zatrzymani dwóch poszukiwanych
21-letni mieszkaniec gminy Bodzechów (powiat ostrowiecki) wpadł w ręce ostrowieckich kryminalnych – mężczyzna był poszukiwany, bo ma do odbycia karę 16 miesięcy pozbawienia wolności za rozbój. Policjanci zatrzymali też 60-letniego mężczyznę, który musi odsiedzieć sześć miesięcy za uchylanie się od obowiązku alimentacyjnego.
SABA

GMINA MORAWICA
Rabuś zabrał ze sklepu słodycze i kawę
Na prawie 1800 złotych oszacowano straty po tym, jak z jednego z marketów w gminie Morawica skradziono słodycze i kawę.
SABA

KIELCE
Złodziej ukradł kupony loteryjne za 1500 złotych
Kieleccy policjanci szukają złodzieja, który w sklepie w mieście ukradł kupony loteryjne. Warte były 1500 złotych.
SABA

KIELCE
Skradziono kosmetyki warte prawie tysiąc złotych
Kosmetyki warte prawie tysiąc złotych zrabowano z jednej z kieleckich drogerii. Wyjaśnianiem sprawy zajmuje się policja.
SABA

JĘDRZEJÓW
Ładunek na drodze
Przez blisko godzinę zablokowany był we wtorkowy ranek jeden z pasów krajowej trasy numer 78 na wysokości Jędrzejowa. To dlatego, że ciężarówki wysypała się ziemia. **MINOS**

Na budowie S74 na odcinku Mniów – Kielce ruszają prace

Maciej Banachowski
Region

Choć od połowy grudnia do połowy marca na budowach trwa kontaktowa przerwa zimowa, niektóre prace na budowie drogi ekspresowej S74 na odcinku Mniów - Kielce Zachód były prowadzone.

Jednak jak podkreślają drogowcy podczas tegorocznego sezonu zimowego większość robót trzeba było przerwać.

W okresie zimowym w związku z wyjątkowo trudnymi warunkami atmosferycznymi w zakresie robót drogowych możliwe były nieliczne prace. Możliwe do wykonania prace skupiły się na obiektach mostowych. Wykonywano zbrojenie, szalowanie i betonowanie elementów mostów i wiaduktów m.in. fundamentów, przyczółków i płyt pomostów.

Wykonano 6 płyt obiektów to jest na węzłach: Mniów, Bugaj, w miejscowości Węgrzynów oraz nad rzeką Ciemnicą, Ciekiem od Miedzianej Góry oraz rowem melioracyjnym.

FOT. GDDKiA

Na budowie drogi ekspresowej S74 na odcinku Mniów – Kielce ruszają prace po zimowej przerwie

Na ośmiu obiektach wykonano fundamenty, przyczółki oraz skrzydła. Belki prefabrykowane ułożono na czterech obiektach. Wykonywano wykopy pod cztery zbiorniki retencyjne. Wykonano kilkanaście zjazdów do przyległych nieruchomości.

W planach na najbliższy czas są: wykonywanie wykopów i nasypów na całej trasie; roboty związane z konstrukcją nawierzchni (podbudowy z kruszywa); zbiorniki retencyjne; kanalizacja deszczowa oraz umocnienie rowów melioracyjnych; kontynuowanie robót przy obiektach mostowych.

Pierwsze roboty bitumiczne rozpoczną się w kwietniu.

Roboty na odcinku S74 Mniów - Kielce długości 16,4 kilometra rozpoczęły się w połowie grudnia 2024 roku i zakończą się w połowie 2027 roku. Inwestycja obejmuje budowę dwóch węzłów drogowych, Mniów - na połączeniu S74 z istniejącą drogą krajową 74 i Bugaj - na skrzyżowaniu z drogą wojewódzką numer 748 oraz 15 obiektów mostowych - 11 w ciągu ekspresowej trasy i czterech nad S74.

Zaprojektowanych zostało między innymi 10 wiaduktów drogowych i pięć mostów. Wśród tych obiektów są przejścia dla zwierząt dużych, zarówno zintegrowane z mostami, jak i samodzielne.

W rejonie Lasu Węgrzynowskiego wybudowane zostanie przejście górne dla zwierząt dużych typu zielony most. Ponadto zaplanowano budowę 14 przejść dla zwierząt małych i średnich oraz 56 przepustów. Zbudowane zostaną również urządzenia ochrony środowiska między innymi ekrany akustyczne - około 7,5 kilometra, drogi dojazdowe komunikujące tereny przyległe - około 26 kilometrów oraz Miejsce Obsługi Podróżnych na wysokości miejscowości Przełom. ©℗

Zderzenie trzech aut na skrzyżowaniu. Dwie ranne osoby zostały przewiezione do szpitala

Michał Nosal
Ostrowiec Świętokrzyski

Trzy samochody brały udział w wypadku, do jakiego doszło we wtorek, 10 marca na skrzyżowaniu ulic Sienkiewicza i Grzybowej w Ostrowcu Świętokrzyskim.

Rzecz wydarzyła się około godziny 10. Wstępne ustalenia policjantów wskazywały, 55-latka jadąca Fiatem chcąc skręcić w lewo nie ustąpiła pierwszeństwa i zderzyła się z BMW jadącym z przeciwka. Potem fiat obrócił się i zderzył z Volkswagenem, który jechał za nim - opowiadała komisarz Ewelina Wrzesień, oficer prasowy Komendy Powiatowej Policji w Ostrowcu Świętokrzyskim. Do szpitala zabrani zostali 55-latka z Fiata oraz 44-letni kierowca BMW. Kraksa spowodowała spore utrudnienia w ruchu. ©℗

FOT. POLICJA

Do wypadku doszło we wtorek na skrzyżowaniu ulic Sienkiewicza i Grzybowej w Ostrowcu Świętokrzyskim

REKLAMA 0011491373

Spółdzielnia Mieszkaniowa w Pińczowie, ul. 3 Maja 14
ogłasza przetargi nieograniczone ofertowe na:
1. Prace elektryczne · Wadium: 1 500,00 zł. **2. Prace malarskie** · Wadium: 7 500,00 zł.
3. Remont placu zabaw · Wadium: 500,00 zł. 4. **Prace blacharsko-dekarskie** · Wadium: 2 000,00 zł.
5. Przegląd instalacji elektrycznej · Wadium: 1 000,00 zł. · Zakup SIWZ: 50,00 zł netto.
Przetargi odbędą się w dniu 25 marca 2026 r. o godz. 10.00 w siedzibie Spółdzielni, ul. 3 Maja 14. Spółdzielnia zastrzega sobie prawo do unieważnienia przetargów bez podania przyczyny. Podstawą złożenia oferty przetargowej jest wpłata wadium i zakup SIWZ. Informacje dodatkowe o realizacji zamówienia można uzyskać w biurze Spółdzielni, dział techniczny, pok. nr 12, tel. 41 357 22 45 wew. 24.

AUTOREKLAMA
strona podróży
Piąta strona świata
stronapodrozy.pl

KRÓTKO

BUSKO-ZDRÓJ

Podejrzany o udział w oszustwie wpadł w ręce funkcjonariuszy

53-letniego mieszkańca Tarnowa zatrzymali kryminalni z Buska-Zdroju, bo podejrzewają go o udział w oszustwie metodą na policjanta, którego ofiarą padła 60-letnia mieszkanka Buska.

Do samego oszustwa doszło we wrześniu ubiegłego roku, kiedy to 60-letnia mieszkanka Buska-Zdroju odebrała telefon od człowieka, podającego się za policjanta i twierdzącego, że ściąga przestępców, którzy chcą na jej dane wyłudzić kredyt. Skłonił kobietę do tego, by przekazała prawie 50 tysięcy złotych. Zrobiła to i dopiero, gdy przelała pieniądze, zorientowała się, że została oszukana, więc powiadomiła policję.

Niebawem buscy kryminalni zatrzymali 35- i 64-latka z Bielska Białej. Teraz sprawa ma swój ciąg dalszy:

- W poniedziałek w Tarnowie nasi kryminalni zatrzymali 53-letniego mężczyznę, który jest podejrzany o udział w tym oszustwie – wyjaśnia aspirant sztabowy Tomasz Piwowarski, rzecznik prasowy buskiej policji.

Z ustaleń śledczych wynika, że mężczyźni z Bielska Białej mieli wziąć 20 tysięcy z kwoty wyłudzonej od Buszczanki, zaś Tarnowianin resztę.
SABA

GMINA FAŁKÓW

„Cytrynka za mandat" - akcja policjantów oraz uczniów

FOT. POLICJA

Kierowcy, którzy w okolicach szkoły w Czermnie (gmina Fałków w powiecie koneckim) nieznacznie przekroczyli prędkość, mogli uniknąć mandatu jeśli wyrazili skruchę i zjedli plasterek cytryny – takie były zasady akcji „Cytrynka za mandat" przygotowanej wspólnie przez policjantów koneckiej drogówki i uczniów Publicznej Szkoły Podstawowej imienia Henryka Sienkiewicza w Czermnie.

Akcja profilaktyczna obyła się w poniedziałek po Dniu Kobiet, uczniowie mieli więc dla policjantek kwiaty.
MINOS

eprasa.pl 951f988de8

INWESTYCJA MA POWSTAĆ W REJONIE ULIC WSCHODNIEJ I RADOMSKIEJ W KIELCACH, NA TYŁACH SKLEPU DECATHLON

Nowe osiedle mieszkaniowe

Maciej Banachowski
Kielce

Deweloper planuje budowę osiedla czterech budynków mieszkalnych wielorodzinnych w rejonie ulic Wschodniej i Radomskiej w Kielcach.

Inwestycję chce zrealizować w tak zwanym trybie Lex deweloper. Trwają konsultacje w tej sprawie. Ostateczną decyzje podejmie Rada Miasta Kielce.

Na tyłach sklepu ze sprzętem sportowym

Osiedle planowane jest w rejonie ulic Wschodniej i Radomskiej w Kielcach, na tyłach sklepu ze sprzętem sportowym Decathlon, w sąsiedztwie z Centrum Sportowego Wschodnia. Budynki będą miały osiem kondygnacji naziemnych i w sumie znajdzie się w nich do 409 lokali mieszkalnych. Każdy z lokali posiadać będzie dostęp do balkonu lub tarasu.

Na terenie inwestycji zaprojektowano łącznie 615 miejsc postojowych, w tym 25 miejsc dla osób niepełnosprawnych oraz 246 miejsc na zewnątrz budynków.

Każdy z budynków jest wolnostojący, z garażem w parterze i częścią techniczną. Posiadają one dodatkowo kondygnację podziemną, która przeznaczona jest pod garaż. Z wniosku złożonego przez inwestora wynika, że forma i kolorystyka projektowanych budynków będzie wpisywać się w sąsiadującą zabudowę budynków mieszkalnych wielorodzinnych.

Wszystkie budynki wyposażone w windy

Do całego projektowanego zamierzenia zapewniony będzie dostęp dla osób z niepełnosprawnościami poprzez chodniki bezpośrednio prowadzące z poziomu terenu. Wszystkie budynki wyposażone będą w windy osobowe spełniające wszystkie wymagania, zapewniając dostęp na wszystkie kondygnacje budynku.

FOT. WIZUALIZACJE

Osiedle planowane jest w rejonie ulic Wschodniej i Radomskiej w Kielcach, na tyłach sklepu ze sprzętem sportowych Decathlon

Dwa z budynków, zlokalizowane od strony zachodniej zostały lekko przełamane. W przestrzeni pomiędzy budynkami zaprojektowane zostały miejsca parkingowe wraz z drogami dojazdowymi w formie ciągów pieszo-jezdnych i chodników. W niedalekim sąsiedztwie zaprojektowano również wiaty śmietnikowe oraz małą architekturę.

Strefa rekreacyjno-wypoczynkowa

Południowo-wschodnia część terenu przeznaczona została pod strefę rekreacyjno-wypoczynkową, w której zlokalizowany zostanie plac zabaw oraz ścieżka edukacyjna z nasadzeniami i urządzoną zielenią niską.

Nowa inwestycja zakłada częściowe pozostawienie istniejących ciągów komunikacyjnych wokół terenu, uporządkowanie ich oraz przebudowę istniejącego układu komunika jnego - skrzyżowania ulicy Radomskiej z ulicą Wschodnią wraz z rozbudową chodników dla pieszych i ścieżek rowerowych.

Inwestycja ma być realizowana dwuetapowo. Pierwszy etap będzie obejmował budynki numer 3 i 4 wraz z niezbędną infrastrukturą techniczną oraz zagospodarowaniem terenu natomiast etap drugi to budynki numer 1 i 2 z pozostałym zakresem inwestycji.

Konsultacje potrwają do 16 marca, a dokumenty dostępne są na stronie Idea Kielce. Wnioskodawcą jest spółka Projekt Kielce - Radomska z siedzibą w Bielsku-Białej.

Ostateczną decyzję w sprawie zezwolenia na inwestycję podejmie Rada Miasta Kielce.

Nowe pociągi przez Włoszczowę. Leo Express kursuje już na trasie

oprac. Marek Piórecki
Region

Pociągi Leo Express, które zatrzymują się we Włoszczowie, kursują już na trasie Warszawa - Kraków - Praga.

W pierwszej fazie przewoźnik uruchomił dwie pary połączeń - do Warszawy i do Krakowa. To dla pasażerów z Włoszczowy i regionu nowe możliwości podróżowania koleją.

Prywatny przewoźnik jednocześnie kontynuuje obsługę połączeń na trasie Praga - Kraków. Planuje też, od 25 czerwca, dodać kolejne połączenia. Połączenia na trasie Warszawa - Kraków - Praga obejmują także postoje na stacji Włoszczowa Północ.

Na trasie Warszawa - Kraków kursują nowoczesne, niskopodłogowe jednostki Flirt (przewoźnik dysponuje pięcioma takimi składami), które oferują wysoki komfort podróży, bezbarierowe wejście (składy są przystosowane dla osób z niepełnosprawnościami, o ograniczonej mobilności), szybkie Wi-Fi oraz także unikalną klasę Premium Sleeper z serwisem all-inclusive i rozkładanymi fotelami idealnymi do snu i podróży nocnych. Pociągi te znane są polskim pasażerom z obsługi połączenia z Krakowa do Pragi.

FOT. RYNEK KOLEJOWY

Od 1 marca ruszyły nowe połączenia Warszawa - Kraków - Praga z postojami na stacji Włoszczowa Północ

Z Warszawy odjazdy zaplanowano na godzinę 7.21 oraz 22.36, natomiast z Krakowa do stolicy - o 3.25 i 18.45. W sumie będą to cztery kursy dziennie w obu kierunkach. Pociągi zatrzymują się na stacji Włoszczowa Północ.

Przejazdy mają być atrakcyjną alternatywą, zarówno dla podróży służbowych i edukacyjnych (przede wszystkim dla studentów), jak i turystycznych - w formule jednodniowej lub weekendowej. Nowe pociągi zatrzymują się również w Opocznie Południe i Włoszczowie Północ, zapewniając dodatkowe połączenia z Warszawą i Krakowem. Na trasie międzynarodowej obsługiwana jest także stacja Oświęcim, a jeden z kursów obejmie Racibórz, Rybnik, Tychy i Mysłowice.

W kwietniu Leo Express planuje uruchomienie skomunikowanego połączenia autobusowego z Krakowa do Lwowa.

Leo Express jest prywatnym przewoźnikiem, który od 2012 roku świadczy kolejowy i autobusowy transport pasażerski w Europie Środkowej.

REKLAMA 0011490298

Jedlińsk, dnia 11.03.2026 r.

Znak: PRG.6721.3.1.2025

OGŁOSZENIE
WÓJTA GMINY JEDLIŃSK
z dnia 11 marca 2026 r.

o przystąpieniu do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego obejmujący obszar w obrębie części miejscowości Bierwiecka Wola, Janki, Jedlińsk, Lisów, Nowe Zawady, Płasków, Piaseczno w gminie Jedlińsk oraz strategicznej oceny oddziaływania na środowisko

Na podstawie art. 17 pkt 1 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (j.t. Dz. U. z 2024 r. poz. 1130 ze zm.) oraz art. 3 ust. 1 pkt 11 lit. c, art. 39 ust. 1, art. 40, art. 42, art. 46 pkt 1 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (j.t. Dz. U. z 2024 r. poz. 1112 ze zm.) zawiadamiam o podjęciu przez Radę Gminy Jedlińsk uchwały nr XXI/52/2025 z dnia 30 października 2025 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego obejmujący obszar w obrębie części miejscowości Bierwiecka Wola, Janki, Jedlińsk, Lisów, Nowe Zawady, Płasków, Piaseczno w gminie Jedlińsk, wraz ze strategiczną oceną oddziaływania na środowisko.

Granice obszaru objętego planem przedstawiono na mapie stanowiącej załącznik graficzny uchwały o przystąpieniu do sporządzenia projektu planu – mapa dostępna w Urzędzie Gminy w Jedlińsku pok. nr 12 oraz w Biuletynie Informacji Publicznej prowadzonym na stronie internetowej https://bip.jedlinsk.pl/.

Zapoznanie się z niezbędną dokumentacją sprawy możliwe jest w siedzibie Urzędu Gminy w Jedlińsku, ul. Warecka 19, 26-660 Jedlińsk.

Wnioski do planu oraz strategicznej oceny oddziaływania na środowisko zainteresowani mogą składać lub przesyłać w terminie **do 10 kwietnia 2026 r.** w sposób jak poniżej:

1. w formie pisemnej – na adres Urzędu Gminy w Jedlińsku, ul. Warecka 19, 26-660 Jedlińsk;
2. ustnie do protokołu – w siedzibie Urzędu Gminy w Jedlińsku, ul. Warecka 19, 26-660 Jedlińsk;
3. za pośrednictwem komunikacji elektronicznej – na adres elektroniczny: jedlinsk@jedlinsk.pl

Wnioski winny zawierać: nazwisko i imię lub nazwę oraz adres zgłaszającego, przedmiot wniosku oraz oznaczenie nieruchomości, której wniosek dotyczy.

Organem właściwym do rozpatrzenia wniosków jest Wójt Gminy Jedlińsk.

Obowiązek informacyjny:

Administratorem danych osobowych jest Wójt Gminy Jedlińsk, ul. Warecka 19, 26-660 Jedlińsk. Więcej informacji na temat przetwarzania danych osobowych w Urzędzie Gminy w Jedlińsku znajduje się na stronie internetowej pod adresem: https://bip.jedlinsk.pl/684,rodo.

Wójt Gminy Jedlińsk
Kamil Dziewierz

REKLAMA 0011491719

WÓJT GMINY WOLANÓW

działając na podstawie art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21.08.1997 r. o gospodarce nieruchomościami (Dz. U. z 2024 r., poz. 1145 ze zm.)

informuje,

że na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Gminy Wolanów, ul. Radomska 20, w dniu 9.03.2026 r. został wywieszony na okres 21 dni wykaz nieruchomości położonej w obrębie Młodocin Większy, ozn. jako działka ewidencyjna nr 58/1, przeznaczonej do oddania w najem na okres 2 lat, z przeznaczeniem na prowadzenie działalności usługowo-handlowej, a ponadto wykaz został zamieszczony na stronach internetowych Gminy Wolanów: www.bip.wolanow.pl i www.wolanow.pl w zakładce nieruchomości.

Szczegółowe informacje można uzyskać w Urzędzie Gminy Wolanów, ul. Radomska 20, pokój nr 13, tel. 48 380 36 37.

eprasa.pl 951f988de8

Modowy sukces Kielczanek. Ich projekty są na odzieży i torebkach marki Medicine

Anna Gwóźdź
Kielce

Agnieszka Serwicka i Agnieszka Łońska - projektantki związane z kieleckim Instytutem Dizajnu znalazły się w gronie autorek najnowszej odsłony kolekcji „Grafika Polska" marki Medicine.

Ich prace można już kupić w sklepach stacjonarnych i online na całą Polskę. Na koszulkach, bluzach, czapkach i torbach.

Medicine to polska marka odzieżowa, którą zna pewnie większość Polaków. W ramach linii „Grafika Polska" współpracuje z artystami i projektantami, przenosząc autorskie ilustracje na ubrania codziennego użytku.

– Trafiają tam twórcy wyłonieni z tak zwanego Banku Grafik i tam zgłosiłyśmy swoje prace – mówi Agnieszka Serwicka.

Agnieszka Serwicka w kolekcji Medicine pojawia się po raz drugi. Tym razem z grafiką, która na pierwszy rzut oka rozbawia, ale przy bliższym spojrzeniu skłania do refleksji.

– Jest swoistym żartem. Odnosi się do jedynej stałej rzeczy w naszym życiu, czyli zmiany. Stąd ruch, płynność i te koty, które symbolicznie sobie przemykają – tłumaczy czterdziestoletnia projektantka i plakaciarka.

Zupełnie inną drogą poszła Agnieszka Łońska. Trzydziestolatka, ilustratorka, przez lata związana z Ambasadą Dizajnu, studiowała w Szanghaju i jest zafascynowana kulturą chińską. Jej grafika powstała z myślą o Roku Drewnianego Smoka.

FOT. DAWID ŁUKASIK

Agnieszka Łońska i Agnieszka Serwicka są autorkami projektów, które Polacy noszą na koszulkach i torbach

Na planie serialu uczniowie statystowali na terenie szkoły

Klaudia Tajs
Sandomierz

W zabytkowym budynku Collegium Gostomianum w Sandomierzu oraz na szkolnym boisku we wtorek, 10 marca kręcono kolejne zdjęcia do serialu „Ojciec Mateusz".

Ekipa serialu „Ojciec Mateusz" pracuje w Sandomierzu od poniedziałku, 9 marca do środy 11 marca. Sceny są kręcone w Sandomierzu, w okolicy Starówki oraz na płycie Starego Rynku.

Pierwszy dzień na planie filmowym był bardzo pracowity. Nie brakowało aktorów młodego pokolenia i licznej rzeszy statystów.

FOT. KLAUDIA TAJS

Poranne sceny do serialu „Ojciec Mateusz" kręcono we wtorek w jednej z klas w budynku Collegium Gostomianum w Sandomierzu

W budynku Collegium Gostomianum

Wtorek, drugi dzień na planie filmowym, powitał wszystkich słońcem. Od wczesnych godzin porannych zdjęcia kręcono w zabytkowym budynku I Liceum Ogólnokształcącego Collegium Gostomianum oraz na szkolnym boisku.

Na planie filmowym pojawiła się grupa młodych aktorów Ewa Wyględowska Cieślik jako filmowa Amanda Morus, Kacper Burgas - Filip Michalski, Michał Lupa - Tomasz Cegielski.

W kolejnych ujęciach na planie pojawili się także Rafał Cieszyński - Przemysław Gibalski, Michał Piela - Mieczysław Nocul czy Artur Pontek - Marian Marczak.

Uczniowie w roli statystów

Swój dzień na planie miała także 26 osobowa grupa uczniów klas III Collegium Gostomianum, którzy statystowali w porannych zdjęciach na terenie szkoły.

Z pobytu w szkole filmowców cieszy się Joanna Pieronkiewicz-Szpernal, dyrektor placówki, która powiedziała, że udział młodzieży na planie popularnego serialu o księdzu detektywie, ma wiele zalet.

- Aktorzy goszczą w naszej szkole nie po raz pierwszy. Wcześniej były już nagrywane sceny w sali gimnastycznej oraz przed szkołą. Gościmy aktorów, a młodzież ma możliwość porozmawiania z ekipą filmową na temat pracy nad serialem, na temat specyfiki pracy aktora i scenarzysty. Są to dodatkowe, ciekawe doświadczenia dla naszej młodzieży. Ponadto jest to wspaniała promocja naszej szkoły - powiedziała Joanna Pieronkiewicz-Szpernal.

26 osobowa grupa uczniów klas III Collegium Gostomianum, statystowało w porannych zdjęciach na terenie szkoły

Tłem do wtorkowych scen był także sandomierski Rynek, sąsiedztwo Kamienicy Oleśnickich, Plac Księcia Józefa Poniatowskiego obok Urzędu Miasta Sandomierza oraz sąsiedztwo Hotelu Basztowy, przy ulicy Żydowskiej.

Środa, 11 marca będzie kolejnym na planie ekipy serialu „Ojciec Mateusz".

Akcja strażaków w centrum miasta. Ratowali... gołębia

Elżbieta Zemsta
Kielce

Wozy strażackie stojące we wtorkowy poranek przed jednym z bloków przy Alei IX Wieków Kielc wzbudziły zainteresowanie Kielczan.

Wozy strażackie przed blokiem i ratownicy wspinający się na balkon budynku - tak było we wtorkowy poranek przy Alei IX Wieków Kielc. Podejrzewano, że może ktoś będzie ewakuowany z budynku.

Dyżurny ze Stanowiska Kierowania Komendanta Wojewódzkiego świętokrzyskiej straży pożarnej przekazywał, ze zgłoszenie dotyczyło gołębia, który prawdopodobnie zaplątał się w siatkę i potrzebna była pomoc strażaków w uwolnieniu ptaka.

FOT. ANNA GWÓŹDŹ

Przy Alei IX Wieków Kielc strażacy ratowali gołębia, który prawdopodobnie zaplątał się w siatkę

Kierowcy odetchną z ulgą. Odcinek ulicy Warszawskiej w Kielcach przejdzie remont

Anna Gwóźdź
Kielce

Miejski Zarząd Dróg w Kielcach ogłosił przetarg na remont północnego odcinka ulicy Warszawskiej - od skrzyżowania z ulicą Orkana do Ronda Geodetów.

Wykonawca będzie miał 90 dni na zakończenie prac. To pierwsza inwestycja tegorocznej edycji programu Kielce bez dziur, na który miasto przeznaczy około 13 milionów złotych.

Dziś jazda tym fragmentem ulicy Warszawskiej nie należy do komfortowych, bo zniszczona nawierzchnia sprawia problemy kierowcom.

Prace będą miały charakter nakładkowy - wykonawca sfrezuje starą nawierzchnię asfaltową, a następnie ułoży nową warstwę wiążącą i ścieralną. Wymienione zostaną również krawężniki, zmodernizowane chodniki oraz przebudowana zostanie zatoka autobusowa z nowoczesnym przystankiem. Roboty obejmą też regulację infrastruktury podziemnej i odtworzenie oznakowania poziomego.

FOT. URZĄD MIASTA KIELCE

Część ulicy Warszawskiej pójdzie do remontu

Projekt uwzględnia potrzeby osób z niepełnosprawnościami. Przejścia dla pieszych zostaną wyposażone w obniżone krawężniki oraz elementy sensoryczne. W obrębie remontowanego odcinka nie będzie barier architektonicznych.

Oferty w przetargu można składać do 27 marca. Po podpisaniu umowy wykonawca będzie miał 90 dni roboczych na ukończenie inwestycji. Koszt prac nie został jeszcze ustalony - wyłoni go właśnie postępowanie przetargowe.

W ostatnich latach na ulicy Warszawskiej prowadzone były już prace drogowe. W 2024 roku roboty objęły odcinek od ulicy Orkana do ulicy Turystycznej, a w 2025 roku wyremontowano zachodnią jezdnię na fragmencie od Turystycznej do ulicy Jesionowej, też w ramach programu Kielce bez dziur.

Rondo u zbiegu ulic Warszawskiej, Jeleniowskiej i generała Sikorskiego powstało w 2009 roku. Nazwę „Geodetów" otrzymało osiem lat później.

Ulica Warszawska to dopiero początek. W tegorocznym budżecie programu Kielce bez dziur zaplanowano około 13 milionów złotych na remonty. Na liście planowanych inwestycji znalazły się między innymi: ulica Batalionów Chłopskich (od Ronda Bończy-Załęskiego do ul. Zakładowej), ulica Fosforytowa, ulica Jagiellońska, ulica Ściegiennego, ulica Wrzosowa oraz ulica Malików.

Miasto zastrzega jednak, że ostateczna liczba zrealizowanych remontów będzie zależeć od wyników kolejnych przetargów - jeśli oferty wykonawców przekroczą zaplanowany budżet, część inwestycji może zostać przesunięta.

eprasa.pl 951f988de8

POLSKA *i* ŚWIAT

ŻYWNOŚĆ

Przed nadchodzącymi świętami nie zabraknie jaj na sklepowych półkach – oceniają eksperci z Instytutu Ekonomiki Rolnictwa i Gospodarki Żywnościowej – PIB oraz Krajowej Federacji Hodowców Drobiu i Producentów Jaj. Dodają, że ceny jaj są stabilne, ale wysokie. Według ostatnich danych na początku marca za tonę jaj dla przetwórstwa w skupie średnio płacono 7864 zł, czyli o 2,6 proc. mniej niż rok temu, gdy było to 8058 zł.

„Zmiany cen ropy są trudne do przewidzenia, tak samo jak dalszy ciąg konfliktu w Iranie

Urszula Cieślak analityczka rynku paliw z biura Reflex

Król Szwecji gości w Polsce. To trzecia wizyta monarchy

Adam Kielar
Warszawa

Wczoraj przed południem prezydent Karol Nawrocki wraz z małżonką powitali na dziedzińcu Pałacu Prezydenckiego króla Szwecji Karola XVI Gustawa i królową Sylwię, którzy rozpoczęli oficjalną, trzydniową wizytę w Polsce.

Razem ze szwedzkim monarchą oraz jego małżonką do Polski przyjechali ministrowie (w tym obrony oraz kultury), a także delegacja przedstawicieli tamtejszego biznesu, w sumie około 60 firm. Król Karol XVI Gustaw oraz jego żona, królowa Sylwia, mają odwiedzić Warszawę oraz Gdańsk.

Zostali przywitani przez prezydenta Karola Nawrockiego oraz Pierwszą Damę Martę Nawrocką w Pałacu Prezydenckim, następnie odbyło się spotkanie głów państw oraz rozmowy plenarne.

Szwedzka para królewska złożyła także wieniec przed Grobem Nieznanego Żołnierza oraz spotkała się z marszałkami Sejmu i Senatu, Włodzimierzem Czarzastym i Małgorzatą Kidawą-Błońską, a także ze szwedzką mniejszością mieszkającą w Polsce.

To trzecia wizyta w Polsce Karola XVI Gustawa, który jest królem Szwecji od 1973 roku. Wcześniej przyjechał w 1993 roku oraz w 2011 roku.

FOT.

To trzecia wizyta w Polsce Karola XVI Gustawa, który jest królem Szwecji od 1973 roku

W rozmowach z dziennikarzami przedstawiciele szwedzkiej ambasady w Warszawie podkreślali, że w ciągu swojego panowania król Karol XVI Gustaw odwiedził trzykrotnie jedynie kilka państw – najważniejszych partnerów Szwecji.

Plan wizyty króla Szwecji w Polsce

W środę monarcha weźmie udział w forum poświęconym obronie cywilnej, wraz z m.in. ministrem odpowiadającym za obronę cywilną Bohlinem oraz prezydentem Warszawy Rafałem Trzaskowskim oraz szefem MSWiA Marcinem Kierwińskim. Po południu para królewska wraz z ministrami weźmie udział w polsko-szwedzkiej konferencji o innowacjach i inwestycjach w warszawskim Centrum Nauki Kopernik.

Z kolei jego żona będzie uczestniczyć w seminarium na temat szwedzkiego modelu wsparcia dzieci będących ofiarami przestępstw, nazywanego Barnahus.

Para królewska odwiedzi też Muzeum Warszawy, gdzie m.in. spotka się z badaczami zajmującymi historią Polski i Szwecji, w tym także kwestiami wspólnego dziedzictwa kulturowego. W planach jest m.in. dyskusja o tym, jak uczynić „bardziej dostępnymi" dobra kultury, w tym te zrabowane w czasie potopu.

Trzeci dzień wizyty para królewska spędzi w Trójmieście; rano zaplanowana jest wizyta w gdańskim Europejskim Centrum Solidarności, gdzie z parą królewską spotka się prezydent Gdańska Aleksandra Dulkiewicz. W planach jest także spotkanie ze szwedzkimi studentami oraz polskimi studentami skandynawistyki w gdańskim Dworze Artusa, a także wizyta w Muzeum II Wojny Światowej.

Polsko-szwedzkie wspólne interesy

Po południu Karol XVI Gustaw wraz z ministrami oraz przedstawicielami weźmie udział w debacie na temat bezpieczeństwa regionu Bałtyku, organizowanej przez organizację Business Sweden i polską Fundację Pułaskiego.

Równolegle w Warszawie i Trójmieście odbędzie się szereg polsko-szwedzkich wydarzeń biznesowych z udziałem reprezentantów firm z obu państw, zarówno dużych koncernów, jak Saab, Volvo, Swedbank czy AstraZeneca, jak również mniejszych, niedawno powstałych firm, w tym m.in. oferujących rozwiązania przydatne dla systemów obrony cywilnej. W planach jest m.in. wizyta Szwedów w Orlenie oraz Grupie WB.

PAP

KRÓTKO

SAMOLOTY RZĄDOWE

Powrót do kraju będzie płatny?

W poniedziałek szef MSZ podał na platformie X, że według danych Straży Granicznej od 1 marca, czyli już po rozpoczęciu wojny w regionie Bliskiego Wschodu, wyjechało tam 736 osób, w tym 37 dzieci poniżej 15. roku życia. Jak podał, 97 osób udało się do Kataru, 271 do Omanu, a 368 do ZEA. Dodał, że ma nadzieję, że „nie będą domagać się ewakuacji na koszt podatnika".

„Proszę Państwa o poparcie dla takiej zmiany ustaw, aby za powrót do kraju samolotem rządowym lub wojskowym z miejsc, gdzie były ostrzeżenia o niebezpieczeństwie można było pobierać opłatę" – napisał we wtorek Sikorski na X, przypominając dane o wyjazdach na Bliski Wschód od 1 marca.

We wtorek rano rzecznik MSZ Maciej Wewiór poinformował, że do Polski z Bliskiego Wschodu dzięki 55 lotom powróciły 9772 osoby. Wiceminister sportu i turystyki Piotr Borys przekazał z kolei, że w nocy z poniedziałku na wtorek wylądowały trzy samoloty z Maskatu w Omanie realizujące rejsy na zlecenie rządu.

PSYCHO FANS

Ruszył proces apelacyjny

FOT. ŁUKASZ GĄGULSKI

Proces odwoławczy 46 pseudokibiców Ruchu Chorzów – Psycho Fans, którym postawiono około 100 zarzutów, rozpoczął się wczoraj przed Sądem Apelacyjnym w Krakowie. To jedna z największych spraw dotyczących przestępczości pseudokibiców w kraju. Akta tej sprawy liczą 170 tomów.

Spotkanie prezydenta z premierem, ministrem obrony oraz prezesem baku. Temat: „polski SAFE 0 procent"

Oprac. Anna Nagel
Warszawa

Wczoraj prezydent Karol Nawrocki spotkał się z premierem Donaldem Tuskiem w sprawie propozycji „polskiego SAFE 0 proc.", który miałby – według prezydenta – stanowić alternatywę dla unijnego programu.

Chodzi o przedstawioną w ubiegłą środę przez prezydenta i prezesa NBP propozycję programu „polski SAFE 0 proc.", który ma być – jak podkreślali – korzystną i efektywną alternatywą finansowaną z pomocą NBP dla unijnego programu SAFE. Prezydent mówił wówczas, że „SAFE 0 proc." ma zagwarantować 185 mld zł, które „nie będą wiązać się z kredytem, zmianą sytuacji w UE, będą miały potrzebną polskim siłom zbrojnym elastyczność w wyborze sprzętu".

Ta alternatywa dla unijnego SAFE – mówił w środę Glapiński – „nie będzie wiązała się z żadnymi odsetkami finansowymi". Dodał, że bank centralny nie planuje sfinansować propozycji z „żadnej części rezerw" NBP – gdyż ich przekazanie byłoby wbrew prawu – natomiast „środki, które zostaną wykreowane, zostaną przekazane tak, jak każe prawo" Funduszowi Wsparcia Sił Zbrojnych. Następnego dnia – w czwartek – Glapiński ponownie zaznaczył, że zaangażowanie NBP w „polski SAFE 0 proc." będzie realizowane wyłącznie w granicach prawa i mandatu banku. Szef NBP dodał, że rezerwy banku centralnego, w tym złota, nie będą uszczuplane.

Z wypowiedzi przedstawicieli rządu wynika, że traktują oni pomysł „SAFE 0 proc." jako ewentualne wsparcie działań, które już zaplanowano w ramach unijnego programu SAFE, ale nie może być to rozwiązanie alternatywne.

PAP

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

RUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH
■ FINANSE BIZNES ■ GASTRONOMIA ■ HANDLOWE ■ KOMUNIKATY ■ MATRYMONIALNE ■ MOTORYZACJA ■ NAUKA ■ NIERUCHOMOŚCI ■ PRACA ■ ROLNICZE ■ RÓŻNE ■ TURYSTYKA ■ USŁUGI ■ USŁUGI KAMIENIARSKIE ■ USŁUGI POGRZEBOWE ■ ZDROWIE ■ ZWIERZĘTA ■ ŻYCZENIA/PODZIĘKOWANIA

AUTOREKLAMA
ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ
Ogłoszenia drobne w Twojej gazecie zlecisz bez wychodzenia z domu przez Internetowe Biuro Ogłoszeń
ibo.polskapress.pl

Usługi
INNE
KOŁDREX. Szyjąc 2 kołdry z używanej pierzyny, płacisz za usługę 1 kołdry! Ilość ograniczona. Tel. 534-222-122

eprasa.pl 951f988de8

Łódź migrantów zderzyła się ze strażą przybrzeżną. 14 ofiar śmiertelnych

Alina Mazurska
Turcja

Co najmniej 14 migrantów utonęło, gdy ich łódź zderzyła się ze statkiem straży przybrzeżnej podczas pościgu u wybrzeży Morza Śródziemnego w Turcji.

- W poniedziałek co najmniej 14 migrantów utonęło, gdy łódź przewożąca ich zderzyła się z łodzią straży przybrzeżnej u wybrzeży Morza Śródziemnego w Turcji w trakcie pościgu - poinformowali przedstawiciele władz.

Do zdarzenia doszło w pobliżu wybrzeża Demre w prowincji Antalya, gdy statek przewożący Afgańczyków zignorował wezwania do zatrzymania się i próbował wykonać manewry z dużą prędkością, aby uciec przed łodziami straży przybrzeżnej - przekazała państwowa agencja Anadolu, cytując gubernatora Hulusiego Sahina.

Siedem osób zostało uratowanych z morza przez straż przybrzeżną i otrzymało natychmiastową pomoc medyczną. 14 innych, które dotarły na brzeg, zostało zatrzymanych przez jednostki żandarmerii.

Nadal prowadzono operacje poszukiwawczo-ratunkowe drogą lądową, morską i powietrzną w celu odnalezienia osób, które mogły zostać uznane za zaginione.

Jak poinformowała agencja Anadolu, władze wszczęły w sprawie tego incydentu zarówno dochodzenie sądowe, jak i administracyjne. PAP

FOT. EPA

Siedem osób zostało uratowanych z morza przez straż przybrzeżną

Szef rady: na wojnie z Iranem najbardziej korzysta Rosja

Alina Mazurska
Bruksela

Przewodniczący Rady Europejskiej Antonio Costa, który przemawiał na corocznej konferencji ambasadorów UE, powiedział, że jedynym dotąd zwycięzcą wojny w Iranie jest Rosja.

FOT. GETTY IMAGES

– Jednak wolności i praw człowieka nie da się osiągnąć za pomocą bomb. Tylko prawo międzynarodowe je gwarantuje – powiedział na konferencji ambasadorów Antonio Costa

Costa zauważył, że wojna na Bliskim Wschodzie spowodowała wzrost cen energii, dzięki czemu Kreml zyskał nowe środki na finansowanie wojny przeciwko Ukrainie. Ponadto Moskwa czerpie korzyści z tego, że sprzęt wojskowy, który mógłby trafić na Ukrainę, jest przekierowywany na Bliski Wschód, nie mówiąc już o tym, że konflikt w tym regionie wysunął się na pierwszy plan, spychając Ukrainę w cień. Z tego powodu - podkreślił szef Rady - UE wezwała wszystkie strony konfliktu do „maksymalnej powściągliwości" i powrotu do negocjacji.

- Musimy uniknąć dalszej eskalacji. Taka droga zagrażałaby Bliskiemu Wschodowi, Europie i nie tylko. Konsekwencje są poważne, również w sferze gospodarczej, czego dowodem jest blokada cieśniny Ormuz (ważnej dla dostaw ropy i skroplonego gazu ziemnego z krajów Zatoki Perskiej - PAP). Jak dotąd w tej wojnie jest tylko jeden zwycięzca: Rosja - powiedział Costa.

Zaznaczył, że UE solidaryzuje się z Irańczykami i popiera ich prawo do decydowania o własnej przyszłości. - Jednak wolności i praw człowieka nie da się osiągnąć za pomocą bomb. Tylko prawo międzynarodowe je gwarantuje - powiedział.

Szef Rady Europejskiej zauważył, że w zakresie prawa międzynarodowego UE musi prowadzić wielowymiarową politykę zagraniczną. - Wszyscy wiemy, jak trudno jest osiągnąć konsensus w sprawie wspólnej polityki zagranicznej, gdy mamy do czynienia z 27 różnymi krajowymi politykami zagranicznymi i perspektywami geograficznymi. Ten wielobiegunowy świat wymaga jednak wielostronnych rozwiązań, a nie sfer wpływów, w których polityka siły zastępuje prawo międzynarodowe - podkreślił.

Przyznał, że Europa mierzy się z nową rzeczywistością, w której Rosja działa na szkodę pokoju, Chiny zakłócają handel, a USA podważają prawo międzynarodowe. Aby adaptować się do tych nowych warunków, UE musi przestrzegać międzynarodowego porządku i zasad zapisanych w Karcie Narodów Zjednoczonych, wzmocnić współpracę z dotychczasowymi partnerami, w tym ONZ - powiedział Costa. Musi też - dodał - zdobywać nowych partnerów, co udało się m.in. dzięki podpisaniu umowy z państwami południowoamerykańskiego bloku Mercosur, oraz przygotować się do nowego rozszerzenia, dzięki któremu Wspólnota nabierze nowej dynamiki. PAP

Moskwa czerpie korzyści z tego, że sprzęt wojskowy, który mógłby trafić na Ukrainę, jest przekierowywany na Bliski Wschód

30 pocisków do systemów Patriot dla Ukrainy

Oprac. Karolina Wrońska
Ukraina

Ukraina ma otrzymać od europejskich partnerów ok. 35 pocisków do systemów obrony przeciwlotniczej Patriot - poinformował we wtorek portal niemieckiego tygodnika „Der Spiegel".

Z inicjatywą w tej sprawie wystąpił minister obrony RFN Boris Pistorius. „Der Spiegel" twierdzi, że Pistoriusowi udało się uzyskać od kilku europejskich partnerów gwarancje dostarczenia ok. 30 pocisków. Do tego ma dojść pięć pocisków z zapasów Bundeswehry, do czego Berlin zobowiązał się w lutym.

Ze względów bezpieczeństwa ministerstwo obrony Niemiec nie podaje dokładnej liczby ani terminu dostawy.

Pistorius oraz inni wysocy rangą niemieccy urzędnicy w ostatnich miesiącach przekonywali partnerów, m.in. z Hiszpanii, Grecji i Turcji, do przekazania Ukrainie całych systemów Patriot lub przynajmniej pocisków ze swoich zapasów. Na lutowej Monachijskiej Konferencji Bezpieczeństwa Pistorius zaproponował, że jeśli pozostali członkowie NATO zaoferują 30 sztuk, to Niemcy dołożą kolejnych pięć. Niektóre kraje złożyły wtedy wstępne obietnice, ale szczegóły nie były podawane publicznie.

„Fakt, że Pistoriusowi udało się zorganizować nowy pakiet mimo globalnego niedoboru pocisków, uznawany jest za sukces. W niemieckim resorcie obrony nikt jednak nie ma złudzeń, że dalej będą trwały gorączkowe poszukiwania kolejnych pocisków - czytamy w „Spieglu". PAP

Ursula von der Leyen twierdzi, że odwrócenie się od energii jądrowej było błędem Europy

Alina Mazurska
Francja

Szefowa Komisji Europejskiej Ursula von der Leyen oceniła podczas międzynarodowego szczytu w sprawie energii jądrowej w Paryżu, że odwrócenie się Europy od tej energii było strategicznym błędem.

Von der Leyen przypomniała, że jeszcze w 1990 r. jedna trzecia prądu w Europie pochodziła z energetyki jądrowej, a dzisiaj jest to tylko 15 proc. - Europa odwróciła się od niezawodnego i niedrogiego źródła energii o niskiej emisji i powinna teraz to zmienić - powiedziała.

Szefowa KE zauważyła, że UE dysponuje własnymi źródłami energii jądrowej i odnawialnej, które połączone mogłyby się stać gwarantem bezpieczeństwa dostaw energii. Zwłaszcza że - jak zauważyła - Europa nie jest producentem ani ropy, ani gazu, a w przypadku paliw kopalnych jest uzależniona od drogiego i niestabilnego importu, co boleśnie obnażył trwający właśnie kryzys na Bliskim Wschodzie.

FOT. PAP/EPA

Ursula von der Leyen: UE dysponuje własnymi źródłami energii jądrowej

Von der Leyen powiedziała, że Europa już była światowym liderem w dziedzinie technologii jądrowej i może znowu nim zostać. Jak dodała, prace nad tym już trwają, bo w zeszłym roku UE zmieniła zasady umożliwiające rządom państw unijnych finansowanie budowy elektrowni jądrowych oraz inwestycji w paliwa jądrowe ze środków publicznych, zawarła pierwsze na świecie przemysłowe porozumienie dotyczące małych reaktorów modułowych (SMR) i przekazała z budżetu ponad 5 mld euro na badania nad syntezą jądrową, realizowane głównie w ramach projektu ITER. Zdaniem szefowej KE europejskim produktem eksportowym powinny stać się reaktory jądrowe nowej generacji.

Polityczka zapowiedziała też, że KE przedstawi nową europejską strategię dotyczącą małych reaktorów modułowych.

- Nasz cel jest prosty. Chcemy, aby ta nowa technologia była gotowa do użytku w Europie na początku lat 30. XXI wieku, tak aby mogła odgrywać kluczową rolę obok tradycyjnych reaktorów jądrowych - powiedziała von der Leyen.

Dodała, że w ramach strategii zaproponowane zostaną trzy zestawy środków. Po pierwsze, piaskownice regulacyjne, które umożliwią przedsiębiorstwom testowanie technologii. Po drugie, wzmocnienie inwestycji. Tu KE chce przekazać 200 mln euro gwarancji, aby wesprzeć prywatne inwestycje w technologie jądrowe; środki mają pochodzić z ETS. Po trzecie, wzmocnienie współpracy między państwami członkowskimi, w tym w zakresie ujednolicenia przepisów, jak i przyspieszenia wydawania zezwoleń.

- Firmy z państw członkowskich i zaufani partnerzy również powinni połączyć siły - dodała von der Leyen. PAP

eprasa.pl 951f988de8

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Dlaczego budzisz się o 3.00 nad ranem?

Zdarza się to bardzo wielu osobom: zasypiasz bez większego trudu, sen wydaje się głęboki, a potem nagle oczy otwierają się zawsze o tej samej porze. Trzecia nad ranem: ten zawieszony moment, w którym cisza ciąży, a myśli znów ruszają. Nocne przebudzenia nie są wyjątkiem, lecz regułą. Dlaczego tak często budzimy się właśnie około trzeciej? Odpowiedź jest dużo mniej „tajemnicza", niż mogłoby się wydawać.

ZA TYDZIEŃ:

- **Co najlepiej nawadnia organizm? Wyniki badania mogą cię zaskoczyć. To nie woda**
- **Nie boli, a może wykluczyć z życia. Ten problem dotyczy setek tysięcy Polaków**

FOT. AI

Mity o chrapaniu. Czy to faktycznie nieszkodliwa dolegliwość?

Martyna Jaros
redakcja@stronazdrowia.pl

Chrapanie to nie tylko irytujący dźwięk, który zakłóca sen domownikom. Wbrew popularnym przekonaniom może być oznaką poważnych problemów zdrowotnych, takich jak bezdech senny.

FOT. NENSURIA/FREEPIK

Rozprawiamy się z najczęstszymi mitami i wyjaśniamy, kiedy warto zgłosić się do lekarza

Chrapanie to dźwięk wydawany w czasie snu, który pojawia się na skutek wibracji języczka oraz podniebienia miękkiego. Dodatkowo podczas snu dochodzi do naturalnego rozluźnienia mięśni oraz grawitacyjnego zapadania się języka i podniebienia. Chrapanie jest objawem zaburzeń oddychania. To patologiczny i bardzo głośny dźwięk wytwarzany podczas snu, który z pewnością każdy z nas nieraz miał wątpliwą przyjemność usłyszeć. Mechanizm jego powstawania wynika z braku możliwości oddychania przez nos, co wymusza pobieranie powietrza ustami.

Z jakiego powodu się chrapie? Przyczyn może być wiele

Powodów chrapania może być wiele. Wśród nich mogą być m.in. krzywa przegroda nosowa, zapalenie zatok przynosowych, alergia, obecność polipów lub guzów w nosie, przerośnięcie migdałków, nadwaga i otyłość.

Sprawia to, że drożność dróg oddechowych jest mniejsza, a hałaśliwy odgłos powstaje w wyniku wibracji tkanek w gardle wywołanej utrudnionym przepływem powietrza.

Natężenie dźwięków wydawanych przez osobę, która chrapie, sięga 90 decybeli! Dla porównania hałas emitowany przez przejeżdżający pociąg wynosi 80 decybeli.

Szacuje się, że chrapie aż 8 mln Polaków, utrudniając spanie nie tylko innym domownikom, ale również sobie. Nie raz można spotkać się z opiniami, że jeśli ktoś chrapie, to dobrze śpi, a hałaśliwy odgłos utrudnia spanie tylko współdomownikom. Niestety, nie jest to prawdą, a chrapanie będące zaburzeniem oddychania należy leczyć.

● MIT 1: Chrapią tylko mężczyźni

Chrapanie częściej dotyczy mężczyzn, co nie oznacza, że kobiety także się z nim nie zmagają. Powołując się na dane statystyczne, szacuje się, że przed ukończeniem 30. roku życia chrapanie dotyczy co czwartego mężczyzny i zaledwie co dwudziestej kobiety. Po ukończeniu 40. r. ż. pojawia się u ok. 48% panów i ok. 35% pań, natomiast po 60 r.ż. u 60% panów i 40% pań.

● MIT 2: Chrapanie jest zdrowe

Chrapanie jest zaburzeniem oddychania, co oznacza, że nie może być zdrowe. Osoby zmagające się z tą dolegliwością mają wyższe ryzyko rozwoju chorób sercowo-naczyniowych, które w obecnych czasach stanowią najczęstszą przyczynę zgonu. Mowa o nadciśnieniu tętniczym, chorobie wieńcowej, zawale serca i udarze mózgu. Ponadto „chrapacze" częściej zmagają się z nadmierną masą ciała, cukrzycą typu 2 i bezdechem sennym (szacuje się, że aż 100 tys. Polaków powinno być leczonych z tego powodu!). To ponad 10-sekundowe przerwy w oddychaniu podczas snu zakończone bardzo silnym wdechem. Co więcej, chrapacze regularnie się nie wysypiają, dlatego w ciągu dnia mają gorsze samopoczucie, są mniej odporni na stres, są poirytowani i chętniej ucinają sobie regeneracyjne drzemki.

Wśród powodów chrapania mogą być m.in.: krzywa przegroda nosowa, alergia, obecność polipów lub guzów w nosie, nadwaga i otyłość

● MIT 3: Słuchanie chrapania nie jest groźne

Negatywne konsekwencje chrapania podczas snu dotyczą także osób, które go słuchają. Hałaśliwe odgłosy wydawane przez inną osobę powodują trudności w zasypianiu, częstsze wybudzenia, co wiąże się z gorszym samopoczuciem i wydajnością podczas kolejnego dnia. Osoby, które źle sypiają, mają trudności w skupieniu się, są zdekoncentrowane, senne, częściej się irytują i są mniej odporne na stres. Chętniej też sięgają po słodkie przekąski zapewniające zastrzyk energii, które zwiększają kaloryczność diety, prowadząc do rozwoju nadmiernej masy ciała.

Warto także podkreślić, że hałas emitowany przez chrapiącą osobę sięga 90 decybeli, co jest wartością graniczną, mogącą osłabiać słuch.

● MIT 4: Chrapanie świadczy o głębokim śnie

To jeden z najczęściej powielanych mitów przez babcie, które sądziły, że osoba chrapiąca tak głęboko oddycha, że aż wydaje głośne dźwięki. W rzeczywistości hałaśliwe odgłosy nie świadczą o satysfakcjonującym, głębokim i dotleniającym oddechu, a wręcz przeciwnie - są przejawem trudności w swobodnym zaczerpnięciu powietrza. Chrapanie utrudnia odpoczynek i zaburza procesy regeneracyjne.

● MIT 5: Chrapanie nie wpływa na libido

Wydawałoby się, że chrapanie niewiele ma wspólnego z libido i dobrym pożyciem seksualnym. Skoro kochamy drugą osobę, to wydawane podczas snu dźwięki nie powinny wpływać na nasze uczucia. Niestety, chrapanie bywa przyczyną separacji w łóżku, co prowadzi do rozluźnienia bliskich więzi, a nawet rozwodu! Z brytyjskiej analizy wynika, że chrapanie jest co czwartą przyczyną rozpadu życia erotycznego. Z drugiej strony ta dolegliwość osłabia potencję u panów oraz chęć na seks, czego przyczyną jest m.in. notoryczne zmęczenie.

● MIT 6: Pozycja podczas snu nie ma znaczenia

Pozycja ciała przyjmowana podczas snu ma bardzo duże znaczenie. Spanie na wznak z wysoko uniesioną głową na poduszce nasila objawy chrapania, gdyż utrudnia w pobranie powietrza. Kardiolodzy zalecają spanie na prawym boku ciała, ponieważ w tej pozycji w mniejszym stopniu obciążany jest układ oddechowy i krwionośny. Spanie na boku ułatwia przepływ powietrza, gdyż rozszerza drogi oddechowe. Zmniejsza także ryzyko wystąpienia bezdechu sennego.

● MIT 7: Chrapania nie da się wyleczyć

Nie ma środka farmakologicznego, który jest w stanie wyleczyć chrapanie, ponieważ przyczyną tej dolegliwości są najczęściej nieprawidłowości w budowie dróg oddechowych. Dlatego, by stwierdzić, co determinuje problem, należy udać się do laryngologa, celem przeprowadzenia dokładnej diagnostyki problemu, a następnie zastosowania leczenia przyczynowego (leki mogą łagodzić tylko objawy). Najczęstszą przyczyną chrapania jest mocno skrzywiona przegroda nosowa, obecność polipa lub guza w nosie, lub przerost małżowin nosowych. Problem pogłębia nadmierna masa ciała, palenie papierosów oraz picie alkoholu przed snem.

● MIT 8: Chrapanie jest dziedziczne

Chrapał ojciec, chrapie syn? I tak, i nie. Samo w sobie chrapanie nie jest cechą dziedziczną, jednak budowa górnych dróg oddechowych m.in. nosa i gardła zależy od genetyki. Dlatego, jeśli tata chrapał z powodu krzywej przegrody nosowej, a u syna również stwierdzono taką nieprawidłowość, będzie on chrapał. W przypadku, gdy okazało się, że ta struktura ma prawidłową budowę, potomek nie musi mieć tego problemu. Z drugiej strony, gdy ojciec chrapał z powodu nadmiernej masy ciała, a syn jest szczupły, również nie powinien chrapać.

● MIT 9: Chrapią tylko dorośli

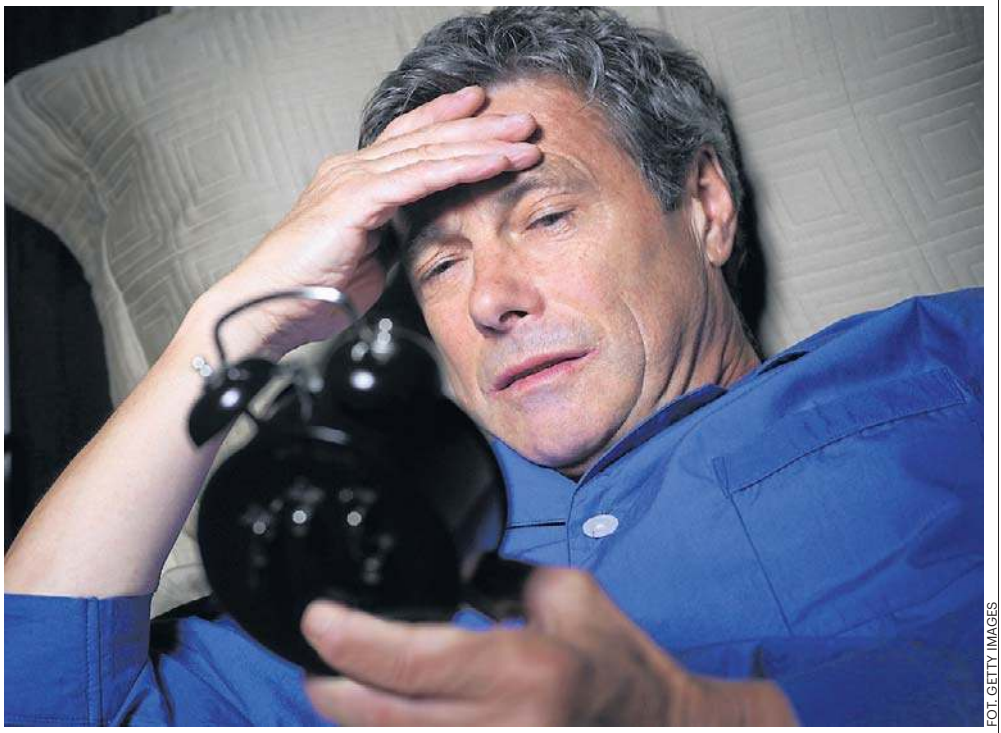
Nic bardziej mylnego. Także u najmłodszych może dojść do zaburzeń oddychania, objawiających się wydawaniem podczas snu przeszkadzających innym odgłosów. U dzieci powody chrapania są jednak inne niż u dorosłych. Najczęściej wymieniane są: przerost migdałków, infekcje dróg oddechowych objawiające się zatkanym noskiem, wiotkość krtani, niewykryte alergie powodujące obrzęk błony śluzowej nosa, a także mocno skrzywiona przegroda nosowa.

eprasa.pl 951f988de8

Dlaczego budzisz się zawsze o 3.00 nad ranem? Oto, co mówi nauka

Redakcja Strony Zdrowia
redakcja@stronazdrowia.pl

Trzecia nad ranem: ten zawieszony moment, w którym cisza ciąży, a myśli znów ruszają. Nocne przebudzenia nie są wyjątkiem, lecz regułą.



FOT. GETTY IMAGES

Wbrew pozorom nocnych wybudzeń doświadcza większość osób

Nocne przebudzenia nie są wyjątkiem, ale normą. Zgodnie z danymi dotyczącymi higieny snu, 8 na 10 osób doświadcza przynajmniej jednego wybudzenia w ciągu nocy. I nie, to nie zawsze wina stresu czy bezsenności. Zrozumieć, co tak naprawdę dzieje się z naszym ciałem, pomaga także opracowanie opublikowane przez Cleveland Clinic, jeden z najbardziej renomowanych ośrodków medycznych na świecie, w którym przeanalizowano, dlaczego tak często budzimy się właśnie około trzeciej? Odpowiedź jest dużo mniej „tajemnicza", niż mogłoby się wydawać, ale mówi bardzo wiele o naszych rytmach biologicznych, codziennych nawykach i stylu życia.

Dlaczego budzimy się o trzeciej nad ranem?

W nocy sen nigdy nie jest jednolity. Przechodzimy przez różne cykle i około trzeciej nad ranem często wchodzimy w fazę lżejszego snu, bliską fazie REM. To moment, w którym mózg jest bardziej aktywny, częściej śnimy i jesteśmy także wrażliwsi na wszelkie bodźce.

Analiza Cleveland Clinic wyjaśnia to bardzo jasno: w tym przedziale czasowym potrzeba naprawdę niewiele, by przerwać odpoczynek. Hałas, myśl, wahania hormonalne czy bodziec wewnętrzny, który w innych fazach nocy nie miałby żadnego znaczenia.

Jeden z najczęstszych powodów? Pełny pęcherz. Podczas snu organizm nadal filtruje płyny i jeśli wieczorem dużo piliśmy - wliczając w to napary - albo spożywaliśmy alkohol, potrzeba wstania z łóżka może pojawić się właśnie w środku nocy. Problemem nie jest samo wstanie, lecz ponowne zaśnięcie, bo o tej porze sen jest już kruchy. Ograniczenie ilości płynów przed snem, unikanie zbyt obfitych kolacji oraz wieczorne ograniczenie cukrów i alkoholu może naprawdę wiele zmienić.

Stres, lęk i myśli, które nigdy nie śpią

Nocne przebudzenie nie zawsze ma przyczynę fizyczną. Wręcz przeciwnie. Cleveland Clinic podkreśla, że to właśnie stres, lęk i obniżony nastrój należą do głównych winowajców przebudzeń, które następują zawsze o tej samej porze.

Zasypiamy zmęczeni, ale mózg - nie. Pozostaje w trybie „aktywnym", gotów ponownie się „włączyć", gdy tylko sen stanie się lżejszy. To tak zwana ruminacja myślowa: powracające myśli, mentalne listy spraw do zrobienia, nierozwiązane obawy. Niekiedy budzimy się wręcz z poczuciem spóźnienia, mimo że nic tego nie uzasadnia.

Także koszmary, które mają tendencję do pojawiania się między drugą a czwartą nad ranem, mogą wywoływać nagłe przebudzenia i utrudniać ponowne zaśnięcie. W takich przypadkach praca nad wieczorną rutyną jest kluczowa. Proste czynności, takie jak głębokie oddychanie, kilka minut medytacji czy wizualizacja relaksujących obrazów, pomagają spowolnić pracę mózgu przed pójściem spać.

Bóle, hormony i drobne dolegliwości

Nocne przebudzenia o trzeciej nad ranem mogą być również sygnałem fizycznym. Bóle mięśni, skurcze nóg, refluks żołądkowy czy zaburzenia hormonalne to wszystko stany, które mają tendencję do nasilania się, gdy organizm jest bardziej wrażliwy.

U kobiet także cykl menstruacyjny może wpływać na jakość snu. A potem jest jeszcze bezdech senny, często związany z chrapaniem i częstymi mikroprzebudzeniami: zaburzenie, którego nie należy lekceważyć i które wymaga konsultacji lekarskiej. Na koniec jest wszystko to, co pochodzi z zewnątrz. Cleveland Clinic podkreśla, jak bardzo nocne otoczenie wpływa na przebudzenia. Nagłe hałasy, sztuczne światła, powiadomienia, ekrany włączone jeszcze na kilka minut przed zaśnięciem.

Smartfon, tablet i telewizor zakłócają produkcję melatoniny, hormonu regulującego cykl senczuwanie. To wcale nie drobiazg: korzystanie z ekranów do późna sprawia, że sen staje się płytszy i zwiększa prawdopodobieństwo przebudzenia się właśnie w środku nocy. Wyłączenie wszystkiego co najmniej godzinę przed pójściem spać, przyciemnienie świateł i pozwolenie sobie na spokojniejszy, wieczorny rytuał to wybór prosty, ale niezwykle skuteczny.

Skutki niedoboru snu

Badania nad snem i bezsennością robią szybkie postępy. Naukowcy coraz lepiej rozumieją, jak kardynalne znaczenie dla naszego zdrowia ma odpowiedni sen, i jak poważne konsekwencje niesie chroniczne niedosypianie. Jeśli regularnie sypiasz mniej niż 6 godzin na dobę, to oznacza, że twój mózg nie może oczyszczać się z toksyn. W czasie snu głębokiego mózg oczyszcza się ze szkodliwych i niepotrzebnych substancji, które odpowiadają m.in. za rozwój demencji. Niedobór snu bardzo zwiększa ryzyko demencji: nawet o 30 proc.! Demencja rozwija się skokowo u osób starszych, ale naukowcy sądzą, że substancje niszczące mózg odkładają się przez cały okres niedoboru snu. To oznacza, że już 20-latkowie, którzy lekceważą sen, mogą zatruwać swój mózg i zwiększać ryzyko wystąpienia demencji w przyszłości.

Badania dowodzą także innych zgubnych skutków chronicznego niedoboru snu. Jeśli regularnie sypiasz mniej niż 6 lub 5 godzin na dobę, grozi ci: czterokrotnie większe ryzyko wystąpienia depresji, dwukrotne zwiększenie ryzyka zachorowania na cukrzycę, zwiększenie ryzyka nadciśnienia i chorób serca, a także ryzyka nadwagi i otyłości.

WARTO WIEDZIEĆ

Jak zadbać o dobry sen?

- Ruch na świeżym powietrzu: aktywność w ciągu dnia znakomicie ułatwia zasypianie wieczorem
- Regularna rutyna: przed zaśnięciem powinieneś trzymać się stałego planu aktywności
- Zredukuj stres: postaraj się przed snem nie myśleć o pracy czy innych problemach
- Odłóż telefon: sztuczne światło z ekranów telefonów i komputerów utrudnia zasypianie
- Zrezygnuj z używek: zwłaszcza alkohol zaburza sen

Czy seniorzy też powinni się szczepić przeciw HPV?

Katarzyna Wąś-Zaniuk
redakcja@stronazdrowia.pl

Czy seniorzy mogą zyskać na szczepieniu przeciw HPV? Historia 70-letniej pacjentki prof. Marzeny Dębskiej pokazuje, że nigdy nie jest za późno, by zadbać o ochronę przed wirusem.

Niezwykle ciekawą i poruszającą historią podzieliła się w mediach społecznościowych prof. dr hab. n. med. Marzena Dębska, specjalistka położnictwa i ginekologii oraz perinatologii.

Kilka dni temu zjawiła się u mnie moja 70-letnia pacjentka. Usiadła przede mną i jakby z lekką pretensją w głosie zapytała: „Pani profesor, dlaczego ja nie zostałam zaszczepiona przeciw HPV?" - możemy przeczytać w poście prof. Dębskiej.

Ekspertka ujawnia, że w pierwszym momencie była zaskoczona pytaniem pacjentki. Jak przyznaje, w kraju, w którym rodzice często rezygnują z możliwości bezpłatnego szczepienia swoich dzieci, a nawet część lekarzy wprowadza pacjentów w błąd, twierdząc, że szczepienie po inicjacji seksualnej nie ma sensu, pytanie 70-letniej pani Krystyny wydało się czymś niecodziennym.

Okazało się, że pacjentka właśnie dowiedziała się, że jej mąż choruje na raka migdałka - najprawdopodobniej wywołanego przez wirusa HPV.

To uświadamia, że problem zakażenia HPV dotyczy nie tylko kobiet. Mężczyźni również mogą zachorować na nowotwory związane z tym wirusem - najczęściej odbytu, prącia, gardła, migdałków czy krtani.

Pacjentka pragnęła nie tylko ochrony, ale i odpowiedzi na pytanie, dlaczego wcześniej nikt nie zaproponował jej szczepienia.

- Czasem tak jest, że „pociąg odjedzie" i już. Powodów może być wiele: rodzimy się za wcześnie, zbyt długo czekamy, czasem jesteśmy po prostu wprowadzani w błąd. Czasem chcielibyśmy, ale informacja dociera zbyt późno, albo szkoda nam pieniędzy, gdy nie mamy refundacji... Gdyby 40 lat temu prace nad szczepionką ruszyły pełną parą, być może mąż mojej pacjentki byłby dziś zdrów, a ona bezpieczna, bo zaszczepiona. Być może dotarłaby do nich informacja, potwierdzona wiarygodnymi badaniami, że SZCZEPIENIE MA ZAWSZE SENS, choć badania są na pacjentach do 45. roku życia, wiemy, że naturalne zakażenie nie pozostawia trwałej odporności, więc zawsze możemy się zarazić - ujawnia ekspertka.

Spotkanie z pacjentką i jej decyzja o szczepieniu skłoniły prof. Dębską do podzielenia się tą historią. Wielu pacjentów wciąż postrzega raka jako coś nieuchronnego, oczekując cudownego leku, zamiast korzystać z dostępnych narzędzi profilaktyki.

Szczepienie przeciwko HPV ma znaczenie nie tylko profilaktyczne, ale także ochronne w szerszym kontekście. Nawet jeśli do zakażenia doszło wcześniej, szczepionka może zmniejszyć ryzyko rozwoju nowotworów związanych z innymi, bardziej onkogennymi szczepami wirusa.

Jeszcze do niedawna szczepionka przeciw wirusowi brodawczaka ludzkiego (HPV) była kojarzona wyłącznie z profilaktyką - ochroną przed zakażeniem i nowotworami szyjki macicy. Warto jednak mieć świadomość, że szczepienie może działać również terapeutycznie, pomagając organizmowi pozbyć się już istniejącego wirusa.

Przeprowadzony niedawno przegląd systematyczny obejmujący 7 badań z udziałem ponad 19 tysięcy kobiet pokazał, że szczepionka 9-walentna ma nie tylko działanie zapobiegawcze, ale również terapeutyczne.

Badacze zaobserwowali, że u kobiet zakażonych wirusem HPV, które przyjęły szczepionkę, aż 72,4 proc. osiągnęło całkowitą remisję wirusa. Dla porównania - w grupie niezaszczepionej odsetek ten wyniósł jedynie 45,7 proc.

Jeszcze bardziej spektakularne wyniki dotyczą kobiet, które przeszły zabieg konizacji - czyli usunięcia fragmentu szyjki macicy z komórkami przedrakowymi. U pacjentek, które po zabiegu przyjęły szczepionkę przeciw HPV, ryzyko nawrotu zmian obniżyło się aż o 87 proc.

Na znaczenie tych wyników zwraca uwagę prof. Agnieszka Szuster-Ciesielska, wirusolożka i immunolożka z 30-letnim doświadczeniem naukowo-dydaktycznym.

- Dane te bezpośrednio podważają przestarzałe wytyczne, że szczepionka „działa tylko przed ekspozycją". Dowody wskazują, że może być skutecznym narzędziem w walce z istniejącymi zakażeniami HPV i zapobieganiu nawrotom raka, nawet po diagnozie - tłumaczy specjalistka.

FOT. GETTY IMAGES

Seniorzy też zyskują dzięki szczepieniu przeciw HPV

eprasa.pl 951f988de8

„Oko Terminatora". Kiedy wylew podspojówkowy wymaga wizyty u okulisty?

Redakcja Strony Zdrowia
redakcja@stronazdrowia.pl

Emmanuel Macron, król Karol III czy Joe Biden – to tylko niektóre osoby publiczne, które w ostatnim czasie pokazały się z charakterystycznym, czerwonym okiem.

FOT. GETTY IMAGES

Wylew podspojówkowy zazwyczaj jest niegroźny. Objawia się nagłym pojawieniem się intensywnie czerwonej plamy, której nie towarzyszy ból ani pogorszenie widzenia

Choć tzw. „oko Terminatora" wygląda groźnie i budzi spekulacje, okuliści studzą emocje. Czym dokładnie jest wylew podspojówkowy?

Wylew podspojówkowy, czyli krwiak, to zazwyczaj niegroźna i dość powszechna dolegliwość. Objawia się nagłym pojawieniem się intensywnie czerwonej plamy, której nie towarzyszy ból ani pogorszenie widzenia. Czasami pojawia się jedynie lekkie podrażnienie lub uczucie piasku pod powieką – tłumaczy dr Iwona Filipecka, okulistka z Centrum Okulistyki i Optometrii Okulus Plus w Katowicach. – Jest to płytkie krwawienie, które powstaje w wyniku pęknięcia niewielkiego naczynia krwionośnego w unaczynionej tkance spojówki. Krew wydostająca się z naczynka zostaje uwięziona pod cienką, przezroczystą błoną pokrywającą białą część oka, czyli twardówką. Ponieważ spojówka nie jest w stanie szybko wchłonąć tej ilości krwi, plama staje się bardzo widoczna i nabiera jaskrawego koloru, niczym świecące „oko Terminatora" – dodaje.

Mimo dramatycznego wyglądu proces ten przypomina powstawanie zwykłego siniaka na skórze. Z czasem plama zmienia barwę na żółtawą lub fioletową, aż całkowicie znika w ciągu jednego do dwóch tygodni. Co istotne, wylew nie wpływa na ostrość widzenia ani na pole widzenia, co jest kluczowym sygnałem odróżniającym go od poważniejszych schorzeń wewnątrzgałkowych, np. stanu zapalnego. Przyczyn pęknięcia naczynka w oku jest wiele.

Krwiak najczęściej powstaje wskutek nagłego wzrostu ciśnienia w naczyniach krwionośnych, do którego może dojść podczas wysiłku fizycznego, gwałtownego kaszlu, kichania, intensywnego śmiechu czy wymiotów. Często krwiak pojawia się również w wyniku urazów mechanicznych, takich jak nieświadome pocieranie oka podczas snu lub ucisk gałki ocznej. U osób starszych przyczyną mogą być kruche naczynia krwionośne lub zaburzenia krzepliwości, które dodatkowo mogą nasilać leki rozrzedzające krew, na przykład popularna aspiryna – mówi dr Iwona Filipecka.

Przyczyny mogą być również poważniejsze. Problem często dotyczy osób z chorobami ogólnoustrojowymi, w tym cukrzycą. Przewlekle podwyższony poziom glukozy we krwi prowadzi do uszkodzenia mikrokrążenia (mikroangiopatii), w efekcie czego naczynia krwionośne stają się kruche i tracą elastyczność, pękając nawet przy minimalnym wysiłku, np. przy schyleniu się czy potarciu oka.

Do powstawania tzw. „oka Terminatora" mogą przyczyniać się także nagłe skoki ciśnienia krwi, które działają na delikatne naczynia włosowate jak fala uderzeniowa, powodując ich natychmiastowe przerwanie. Lekarze wskazują także na szereg innych czynników sprzyjających pękaniu naczynek. Silny, krótkotrwały stres wywołuje nagły wyrzut adrenaliny i skok ciśnienia, co dla kruchych ścianek kapilar może okazać się barierą nie do przejścia. Podobny mechanizm niszczący wykazuje przewlekłe przemęczenie wzroku – długotrwałe skupienie na ekranach wymusza nienaturalne rozszerzenie naczyń, co w połączeniu z rzadszym mruganiem prowadzi do ich osłabienia i pękania. Proces ten potęgują gwałtowne zmiany temperatur oraz ekspozycja na dym tytoniowy i zanieczyszczenia, które działają drażniąco na śluzówkę i osłabiają strukturę kolagenową naczyń włosowatych. Bywa, że przyczyną są też niedobory witaminy C i rutyny, których brak sprawia, że mikrokrążenie traci swoją naturalną elastyczność, stając się podatnym na uszkodzenia nawet przy błahych czynnościach, takich jak potarcie oka – mówi dr Iwona Filipecka.

Jak podkreśla ekspertka, wylew podspojówkowy zazwyczaj nie wymaga interwencji medycznej i wchłania się samoistnie w ciągu 10–14 dni. Istnieją jednak sytuacje, w których wizyta u specjalisty staje się konieczna. Do okulisty należy zgłosić się niezwłocznie, jeśli czerwonej plamce w oku towarzyszy silny ból, pogorszenie ostrości widzenia lub nadwrażliwość na światło. Niepokojącym objawem jest także obrzęk spojówki oraz sytuacja, gdy wylew powstał wskutek urazu głowy lub bezpośredniego uderzenia w gałkę oczną – radzi dr Iwona Filipecka.

I dodaje: – Jeżeli krwawe wybroczyny pojawiają się nawrotowo, warto skonsultować się z lekarzem rodzinnym. U osób z cukrzycą nawracające plamy krwi w oku powinny być sygnałem do pilnej kontroli poziomu cukru oraz stanu dna oka. Natomiast osoby z nieustabilizowanym nadciśnieniem, oprócz badania okulistycznego, wymagają również konsultacji kardiologicznej, regularnego monitorowania ciśnienia oraz – co niezwykle istotne – odpowiedniej terapii obniżającej ciśnienie tętnicze. „Oko Terminatora" może być także jednym z sygnałów alarmowych dla osób z niezdiagnozowanym nadciśnieniem tętniczym. Warto więc sobie zmierzyć ciśnienie.

Ewentualny dyskomfort złagodzą sztuczne łzy dostępne bez recepty w aptece. Należy też unikać wysiłku, stresu i na kilka dni odstawić soczewki kontaktowe. W niektórych przypadkach okulista może zalecić krople z rutyną i witaminą C uszczelniające naczynia, a przy dużym obrzęku leki przeciwzapalne. W razie nawrotów konieczne są badania dodatkowe.

WARTO WIEDZIEĆ

Te krwawienia w oku są niebezpieczne

Wylew podspojówkowy zwykle jest niegroźny, ale inne podobne przypadłości mogą być poważne. Okuliści przede wszystkim zwracają uwagę na:

- krwawienia wewnątrzgałkowe,
- krwawienie do ciała szklistego,
- krwawienie podsiatkówkowe.

Te głębsze krwawienia dają wyraźne objawy, które wykraczają poza samą czerwoną plamę na oku. Niepokój powinny wzbudzić szczególnie: pogorszenie widzenia, ból oka, nadwrażliwość na światło, pojawianie się „cieni" w polu widzenia oraz zaburzenia ostrości wzroku. W przypadku któregokolwiek z tych objawów konieczna jest pilna konsultacja okulistyczna.

Dlaczego jedni tyją, a inni nie? Naukowcy coraz częściej wskazują na jelita

Katarzyna Wąś-Zaniuk
redakcja@stronazdrowia.pl

Coraz więcej badań wskazuje, że otyłość to złożona choroba metaboliczna, w której, obok czynników środowiskowych i genetycznych, istotną rolę może odgrywać również mikrobiota jelitowa.

Otyłość i nadwaga stanowią globalny problem zdrowia publicznego, dotykając ponad miliarda osób i uznawane są za jedno z największych wyzwań XXI wieku. Otyłość najczęściej określa się za pomocą wskaźnika masy ciała (BMI) wynoszącego co najmniej 30 kg/m, choć definicje mogą różnić się w zależności od kraju.

Schorzenie to zwiększa ryzyko zaburzeń w metabolizmie lipidów i węglowodanów, przewlekłego stanu zapalnego, stresu oksydacyjnego, a także chorób sercowo-naczyniowych, cukrzycy typu 2 oraz niektórych nowotworów. Tradycyjnie przyrost masy ciała tłumaczono dodatnim bilansem energetycznym, jednak współczesne badania wskazują, że regulacja wagi jest wynikiem skomplikowanych mechanizmów hormonalnych, neuronalnych i metabolicznych, na które wpływ mają zarówno czynniki środowiskowe, jak i wewnętrzne reakcje organizmu.

Złożoność tych procesów skłania naukowców do poszukiwania nowych mechanizmów tłumaczących indywidualną podatność na przyrost masy ciała.

Co mówią badania o mikrobiocie jelitowej?

Badania wskazują, że mikrobiota jelitowa może modulować:

- wydajność pozyskiwania energii z diety,
- metabolizm kwasów żółciowych,
- funkcjonowanie osi jelito-mózg i regulację apetytu,
- procesy zapalne i hormonalne.

U osób z otyłością częściej stwierdza się mniejszą różnorodność mikrobiologiczną oraz zmiany w proporcjach dominujących szczepów bakterii, w tym Firmicutes i Bacteroidetes. Takie zaburzenia, określane jako dysbioza, mogą wpływać na metabolizm i gromadzenie energii w organizmie.

Jednocześnie badania nie wykazały istnienia pojedynczego szczepu lub grupy bakterii, które mogłyby jednoznacznie przewidywać rozwój otyłości lub skuteczność odchudzania u ludzi.

– W praktyce klinicznej obserwujemy, że pacjenci różnie reagują na te same interwencje dietetyczne. Coraz więcej danych wskazuje, że jednym z czynników wyjaśniających te różnice może być indywidualny profil mikrobioty jelitowej, choć oczywiście – zanim przejdziemy do wdrażania spersonalizowanych interwencji – potrzebujemy więcej badań wyjaśniających zależności i skuteczność takiego działania. Jest to obszar intrygujący, ponieważ wiemy, że personalizacja terapii dietetycznej, być może uwzględniająca także mikrobiotę, zwiększa skuteczność leczenia otyłości – komentuje dr n. med. i n. o zdr. Anna Rychter, laureatka Biocodex National Grant, specjalistka w zakresie dietetyki klinicznej i mikrobioty jelitowej.

Fundacja i Instytut Biocodex Microbiota to organizacje non-profit, których celem jest upowszechnianie wiedzy o mikrobiocie człowieka i jej roli w zdrowiu. Instytut realizuje projekty edukacyjne, kampanie społeczne oraz inicjatywy naukowe, które wspierają świadome i odpowiedzialne stosowanie antybiotyków.

Poprzez popularyzację badań, szkolenia i działania medialne Instytut zachęca do refleksji nad wpływem leków na mikrobiom, promując przy tym podejście One Health oraz globalną współpracę w przeciwdziałaniu oporności na antybiotyki.

FOT. MATERIAŁY PRASOWE

Mikrobiota jelitowa jako element układanki w leczeniu otyłości

eprasa.pl 951f988de8

Echo Dnia
Środa, 11.03.2026

Poznaj kolejne historie miłości naszych par z akcji RAZEM NAJLEPIEJ

Ich historie to opowieści o takich relacjach, które dopiero się rodzą - i o takich, które trwają już od wielu lat. Nie ma jednego wzorca ani scenariusza, bo te opowieści napisało samo życie.

- Kolejny już raz mamy przyjemność przedstawić na łamach naszej gazety historie miłości uczestników tegorocznej edycji akcji Razem Najlepiej - mówi Katarzyna Borek, która zajmuje się tym plebiscytem od strony redakcyjnej. Jak dodaje: - Dziś przedstawiamy ostatnie wybrane opowieści, ale wszystkie nadesłane do nas historie znajdziecie na naszej stronie internetowej. Czytałam je wszystkie. Znajdujemy w nich radość i codzienne ciepło, czasami też wspomnienia trudniejszych dni, bo wiadomo, jakie bywa życie, a ze sobą się jest i na dobre, i na złe.

To opowieści o wzajemnym wsparciu, poczuciu humoru, ale naszym zdaniem przede wszystkim o tym, jak ważne są w codziennym życiu drobne gesty, takie jak: wspólny spacer, rozmowa przy kawie, krótki telefon w środku dnia, weekendowy wyjazd gdzieś w Polskę czy zwykły uśmiech.

To właśnie w takich codziennych chwilach rodzi się prawdziwe „razem najlepiej", które dla wielu uczestników naszej akcji znaczy więcej niż wszystko inne.

Ich miłość nie zawsze zaczynała się od wielkich słów czy spektakularnych gestów, jak podkreślają w swoich opowieściach. Częściej pojawiała się od uśmiechu podczas przypadkowego spotkania, wspólnej pracy, portalu randkowego, kawy, a czasem omyłki losu, która okazała się szczęśliwym trafem. To naprawdę fascynujące czytać, z jakich przypadków losu, szybkich decyzji czy szczęśliwych przypadków powstają wspólne noce i dni, plany, rozmowy i drobne rytuały, które stają się fundamentem relacji. A potem jest dom, dzieci, zwierzęta, wspólne poranki i wieczory przy serialu. - To wszystko razem tworzy opowieść, które są dla każdego z uczestników wyjątkowe, bo są ich, a my z radością je publikujemy - mówi dziennikarka.

Głosowanie na najsympatyczniejszą parę tej edycji Razem Najlepiej trwa w najlepsze, rankingi się zmieniają, a przed nami - już za dwa tygodnie - finał w skali województwa. W tym roku, podobnie jak w poprzednich edycjach, na zwycięzców akcji czekają wspaniałe nagrody - między innymi wyjazdy do SPA i wczasy w Grecji, a w finale ogólnopolskim nagroda główna - SAMOCHÓD - piękny Citroen C3 Aircross Plus! Zdjęcia zwycięzców trafią też na okładkę naszej gazety. To wszystko po to, by docenić pary, które zdobyły sympatię czytelników i pokazały, że ich codzienne „razem" ma znaczenie - i po to, by docenić miłość. By pokazać, że historia każdego zgłoszenia może być zauważona, godna wyróżnienia. Wszystko to buduje prawdziwe „razem". To w takich momentach rodzi się bliskość, poczucie bezpieczeństwa i radość, które dla wielu są najważniejsze w ich życiu.

Więcej o akcji na www.echodnia.eu/swietokrzyskie/razem-najlepiej

MARIOLA I SERHII MYTYSIUK

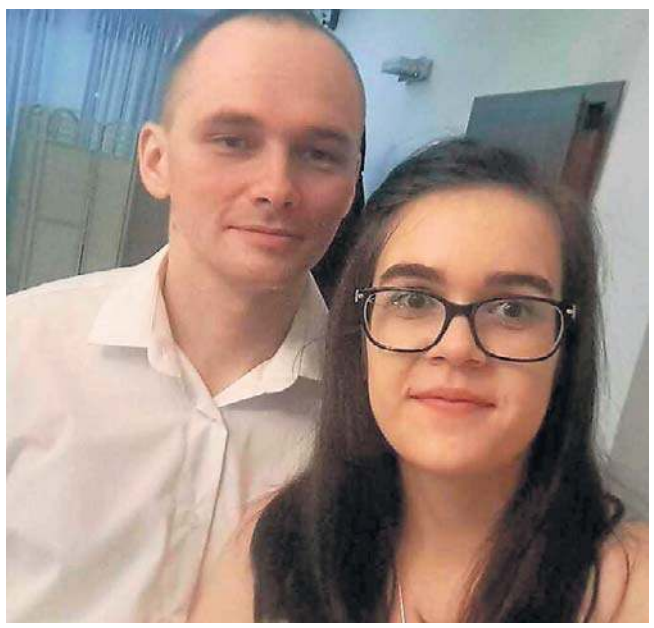
Mariola i Serhii Mytysiuk poznali się w małym, przytulnym barze w centrum miasta. Ich spojrzenia się spotkały i tak się zaczęło. - Dziś, po tylu latach razem, wiem, że to małe, codzienne chwile sprawiają, że czujemy się najlepiej. To może być poranny rytuał picia kawy razem na balkonie, obserwując wschód słońca - wyznaje pani Mariola. Swoją relację opisują jako pełną zaufania i szacunku. Najbardziej w niej cenią możliwość bycia sobą: - Ale to, co naprawdę sprawia, że nasza relacja jest wyjątkowa, to nasza chemia, ta niewytłumaczalna więź, która sprawia, że czujemy się razem dobrze.

HONORATA I ARKADIUSZ RATAJCZYK

Honorata i Arkadiusz Ratajczykowie poznali się w pracy. Potem pojawiły się wspólne wyjścia na kawę, i jak zaznacza pan Arkadiusz, tę kawę popijają wspólnie do dzisiaj. Jakie chwile sprawiają, że czują się najlepiej, będąc razem? - Najlepiej czujemy się, planując wspólne podróże i wypady, a realizując je jesteśmy najszczęśliwsi na świecie - wyznaje szczęśliwa para. Najbardziej w swojej relacji cenią wspólne hobby. Bardzo lubią podróżować i odkrywać nowe zakątki, oczywiście nie zapominając o tych starszych miejscach, które także ich urzekły.

JOLANTA I MARIUSZ OGÓREK

Poznali się na osiemnastych urodzinach Ich wspólnej znajomej. Cały wieczór nie spuszczali z siebie wzroku, kiedy pan Mariusz odprowadzał swoją przyszłą żonę do domu, ta już wiedziała, że będzie z tego coś poważnego. - Od tamtego dnia minęło 24 lata, a ja nadal go kocham tak samo - wyznaje szczęśliwa żona. Najbardziej lubią te szczere rozmowy, dzielenie się marzeniami, celami, przytulanie się, trzymanie za ręce, słowem wszystko, co robią razem. Cenią w sobie uczciwość, szczerość, szacunek i zrozumienie. Ważne jest dla Nich to, że oboje pielęgnują Ich wspólny związek.



ANGELIKA I PIOTR ATAMAŃCZUK

- Nasza relacja jest przede wszystkim oparta na wzajemnym zrozumieniu i codziennym okazywaniu sobie miłości. Najlepsze są drobne gesty. Po takim czasie już często rozumiemy się bez słów. Dzięki tej miłości stworzyliśmy cudowną rodzinę. Z każdym dniem pielęgnujemy w nas to uczucie - przekazuje pani Angelika. Swojego męża, Piotra, poznała 12 lat temu na zabawie. - Mamy dwoje dzieci, staramy się z nimi spędzać każdą wolną chwilę i to sprawia nam ogromną radość. Ale zdarzają się też momenty, kiedy możemy pobyć sami i to również cenimy sobie - dowiadujemy się.

eprasa.pl 951f988de8

Kto był architektem tej wojny i kto ją zakończy?

Rynki paliw i monarchie naftowe z ich sektorem turystycznym mogą być głównym czynnikiem wpływającym na zakończenie wojny na Bliskim Wschodzie – wskazuje dr hab. Wojciech Grabowski, Kierownik Zakładu Stosunków Międzynarodowych Uniwersytetu Gdańskiego

Tomasz Chudzyńskii

Wymiana ciosów między Izraelem, USA i Iranem trwa od zeszłej soboty. Jak przebiega ten konflikt?
W początkowej narracji Izraela dominował przekaz, że mamy do czynienia z tzw. uderzeniem prewencyjnym. Jego celem było pozbawienie Iranu zdolności pozyskania broni jądrowej, a także zniszczenie arsenału rakietowego oraz struktur bezpieczeństwa państwa. Była to pierwsza i bardzo intensywna faza wojny, w której zbombardowano Iran setkami, a nawet tysiącami rakiet i bomb. Kulminacyjnym momentem tej wojny było zabicie najwyższego przywódcy duchowego Alego Chamaneiego. Śmierć przywódcy podniosła stawkę konfliktu oraz wywołała globalną reakcję dyplomatyczną. Izrael i USA sądziły, że gwałtowne uderzenie w Iran doprowadzi do jego kapitulacji, a nawet załamania reżimu. Tak się jednak nie stało. Obecnie toczy się kolejna faza wojny, która ma charakter powietrzno-rakietowy i morski, bez pełnoskalowej operacji lądowej w Iranie. Uderzenia są nakierowane na niszczenie infrastruktury rakietowej Iranu, ataki na bazę marynarki i jednostki IRGC (Korpusu Strażników Rewolucji Islamskiej) neutralizację systemów obrony powietrznej, uderzenia w infrastrukturę programu nuklearnego. Według Pentagonu zniszczono już m.in. kilkanaście irańskich jednostek morskich, a łączna liczba celów przekroczyła kilka tysięcy.

Iran w odwecie uderza na arabskich sojuszników Stanów Zjednoczonych w regionie oraz Izrael. Atakował też amerykańskie bazy w państwach Zatoki Perskiej. Przede wszystkim trafiają w infrastrukturę cywilną.
Iran prowadzi strategię regionalnej eskalacji asymetrycznej. Władze w Teheranie są świadome przewagi militarnej wroga oraz izraelskiej odporności na irański ostrzał rakietowy, dlatego podejmują ataki na bazy USA w Zatoce Perskiej, uderzenia w porty i infrastrukturę energetyczną państw regionu, ograniczają transport i handel w cieśninie Ormuz. Iran uderzał m.in. w cele w Bahrajnie, Kuwejcie, Katarze, ZEA, Arabii Saudyjskiej, Omanie oraz w instalacje portowe i tankowce. W ten sposób podnosi koszty wojny oraz jej stawkę, dążąc do wywarcia presji na sojusznikach USA w regionie, aby Ci przekonali Trumpa do zakończenia wojny. Logika działania Iranu jest podyktowana także przekonaniem, że skoro Izrael i USA nie przestrzegają reguł gry (uderzenie na Iran jest nielegalne), to dlaczego Iran miałby?

Waszyngton stopniowo koryguje swoje cele w tym konflikcie. Trump najpierw informował o zmianie reżimu, potem o „spuszczaniu łomotu", aż do informacji Pentagonu, że celem jest zniszczenie irańskiego potencjału rakietowego, morskiego i jądrowego. Dlaczego zmieniają się deklarowane cele USA?
Rzeczywiście, w retoryce Waszyngtonu widać ewolucję celów. Początkowa narracja obejmowała sugestie zmiany reżimu oraz podkreślała zagrożenia Iranu dla bezpieczeństwa regionu i świata. Obecna narracja Pentagonu wskazuje, że cele operacji to: zniszczenie potencjału rakietowego, zniszczenie zdolności morskich, zatrzymanie programu nuklearnego, ograniczenie możliwości wspierania sojuszników regionalnych takich jak Hezbollah, Hamas, Huti czy milicje szyickie w Iraku. Pentagon podkreśla, że nie jest to oficjalnie wojna o zmianę reżimu, choć Izrael nadal mówi o stworzeniu warunków do obalenia władz w Teheranie. W wypowiedziach Trumpa słyszeliśmy, że USA stworzą Irańczykom warunki do przejęcia władzy sugerując, że to od obywateli zależy, czy uda się dokonać zmiany reżimu. Jest to forma zabezpieczenia się na wypadek, gdyby w wyniku ostrzałów rakietowych nie udało się

FOT. PAP/EPA/ABEDIN TAHERKENAREH

W dużej mierze to głównie wojna między Izraelem a Iranem, a Trump dołączył jako sojusznik Izraela

osiągnąć tego celu. Wtedy Trump będzie mógł powiedzieć, że on stworzył warunki do zmiany władzy ale społeczeństwo irańskie ich nie wykorzystało. USA jednak zapomniały, że w Iranie nie ma żadnej zorganizowanej opozycji bo w państwie autorytarnym zwyczajnie takiej być nie może, a to bardzo mocno ogranicza możliwości przejęcia władzy w Iranie.

Jak długo może potrwać konflikt?
O długości trwania konfliktu z pewnością zadecydują USA i Izrael, kiedy stwierdzą, że osiągnięte zostały cele wojenne, lub że obalenie reżimu jest niemożliwe i zrezygnują dalszego prowadzenia działań wojennych ze względu na zbyt wysokie koszty prowadzenia operacji militarnych oraz koszty polityczne i wizerunkowe. Sam Donald Trump sugerował, że operacja może potrwać około 4-5 tygodni. Ten scenariusz zakłada osiągnięcie przewagi powietrznej (co już się udało), zniszczenie części infrastruktury (także cel osiągnięty), zawieszenie broni pod presją międzynarodową (tu wciąż trwa prężenie muskułów przez obie strony konfliktu). Jednak powyższe granice konfliktu się rozszerzyły w związku z atakami Iranu na państwa arabskie w Zatoce Perskiej oraz wprowadzoną przez Iran „blokadą" Cieśniny Ormuz. Najbardziej niebezpiecznym scenariuszem jest eskalacja do wojny regionalnej. Wydarzy się on wtedy, gdy USA zdecydują się na operację lądową, wspólnie z Izraelem i sojusznikami arabskimi z regionu. Iran zacznie masowo atakować tankowce. Wówczas okres trwania wojny będzie trzeba liczyć w miesiącach, a nawet latach.

Czy rynki paliw mogą zakończyć konflikt?
Tak. Czynnik energetyczny jest tu jednym z kluczowych. Iran praktycznie sparaliżował transport w cieśninie Ormuz, przez którą normalnie przechodzi około 20 proc. światowych dostaw ropy i LNG. Konsekwencje już są poważne: ruch tankowców spadł nawet o 70-80 proc. (dwóch największych armatorów Mearsk i Hypag-Lloyd wstrzymały ruch statków przez Cieśninę Ormuz, przekierowując statki przez Przylądek Dobrej Nadziei), ceny ropy wzrosły o kilkanaście procent, część produkcji w regionie została wstrzymana. Jeżeli sytuacja potrwa kilka tygodni, ropa może przekroczyć 100 USD za baryłkę, a pojawi się presja na deeskalację ze strony Chin, Indii i UE. Dlatego rynek energii jest jednym z głównych mechanizmów wymuszających zakończenie wojny.

A irańskie kontruderzenia rakietowe na sąsiadów, niszczące ich sektor turystyczny?
Iran próbuje destabilizować turystykę i transport lotniczy, rozszerzać konflikt na państwa arabskie Zatoki Perskiej. W Teheranie wiedzą, że bogate monarchie naftowe i Katar są oazami biznesu, turystyki, wydarzeń kulturalnych i sportowych, które nie będą się rozwijać, jeśli w regionie będzie niebezpiecznie. W wielu krajach regionu zamknięto przestrzeń powietrzną, odwołano tysiące lotów, spadł ruch turystyczny. Iran próbuje więc stworzyć regionalny koszt wojny, który zwiększy presję na USA. Jest to jednak miecz obosieczny, ponieważ państwa arabskie mogą zaangażować się w wojnę po stronie Izraela i USA udostępniając im swoją przestrzeń powietrzną, infrastrukturę, a nawet siły militarne.

Czy Izrael jest kluczowym aktorem w tej wojnie?
Tak. W wielu aspektach to Izrael był architektem operacji. W dużej mierze to głównie wojna między Izraelem a Iranem, a Trump dołączył do wojny jako sojusznik Izraela. Pamiętajmy o tym, że u podstaw wojny leżą izraelskie obawy o egzystencjalne zagrożenie, jakie stanowiłaby dla Izraela sytuacja, w której Iran wchodzi w posiadanie broni masowego rażenia. Iran nie stanowił bezpośredniego zagrożenia dla USA. Rolę i miejsca Izraela w tej wojnie można sprawdzić do: wywiadu, który jest lub był odpowiedzialny za identyfikację celów, pozyskiwanie informacji o lokalizacji dowództwa, tworzenie sieci agenturalnych w Iranie. Także do planowania operacji - według doniesień, Netanyahu i Trump konsultowali się wielokrotnie przed rozpoczęciem operacji. To także kwestia rozszerzania wojny - Izrael prowadzi równolegle działania przeciw Hezbollahowi w Libanie, irańskim milicjom w regionie. Ten konflikt nie jest klasyczną wojną państw. To wojna wielowarstwowa, obejmująca operacje powietrzne USA i Izraela, regionalną odpowiedź Iranu, wojnę ekonomiczną poprzez energię, destabilizację regionu Zatoki Perskiej. Dlatego jego wynik nie zależy tylko od pola bitwy, ale także od rynków energii, presji międzynarodowej, stabilności państw Zatoki Perskiej. Iran pokazał odporność systemu politycznego na intensywne działania ze strony Izraela i USA, które - wydaje się - nie przewidziały, że reżim utrzyma się przy władzy pod naporem tak silnych bombardowań. Kalkulacje USA i Izraela o tym, że społeczeństwo irańskie przejmie władze albo dojdzie do szybkiej kapitulacji Iranu póki co się nie sprawdziły.

eprasa.pl 951f988de8

Każda podróż to nowe otwarcie siebie na różnorodność i unikalność tego świata

Omenaa Mensah na Instagramie Fot. Szymon Starnawski

Z ŻYCIA GWIAZD

Patrycja Markowska ma utalentowanego syna
Miesiąc temu piosenkarka świętowała 18. urodziny jedynego potomka. W niedzielne popołudnie opublikowała nową fotkę z synem. Filip Kopczyński komponuje utwory, pisze teksty i próbuje swoich sił w rapie. Ma także na koncie pierwsze doświadczenia aktorskie – wystąpił w serialu „Uroczysko".

Anna Wendzikowska uwalnia wyparte emocje
Celebrytka w Dniu Kobiet opublikowała w internecie osobisty post, do którego dołączyła nagranie, na którym płacze. „Ból boli, ale nie zabija. Płacz to odwaga. Uwalnia z ciała długo zalegające tam, wyparte emocje. I od razu robi się lżej" – podpisała filmik.

Kinga Rusin jest otoczona opieką
Celebrytka jest na nartach we włoskich Alpach i złożyła stamtąd fankom życzenia z okazji Dnia Kobiet. Przy okazji zasypała swojego partnera, Marka Kujawę, serią komplementów. „Nie chodzi o to, że Marek zaprojektował i zorganizował naszą wspólną firmę, którą razem prowadzimy. Marek dba o mnie codziennie i otacza wręcz przesadną opieką. Mogę na niego liczyć w każdej sprawie, nawet najmniejszej i przyziemnej. Takiego partnerstwa w związku wam życzę" – napisała.
(GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa

W TELEWIZJI

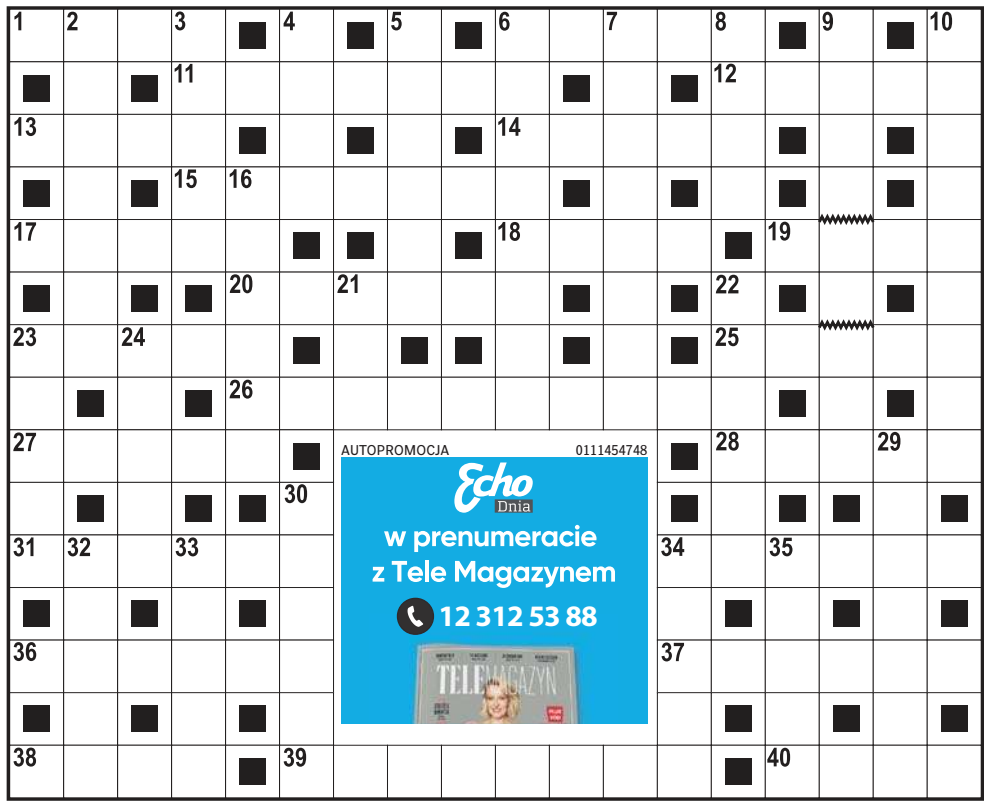
Niepokonani
TV Puls, 20:00
W 1940 roku grupa śmiałków pochodzących z różnych krajów ucieka z gułagu. Bez mapy i kompasu uciekinierzy podejmują się niemożliwego – pokonują sześć tysięcy kilometrów pieszo i docierają aż do Indii.

Forrest Gump
Paramount, 20:00
Forrest Gump (wyk. Tom Hanks) urodził się z niedowładem nóg i ograniczonym poziomem IQ. Nie przeszkadza mu to jednak w prowadzeniu ciekawego życia. Chłopak bierze udział w wielu z najważniejszych wydarzeniach drugiej połowy XX wieku. Kultowy, obsypany nagrodami – zdobył m.in. 6 Oskarów i 3 Złote Globy.

Gran Torino
TVN 7, 21:00
Walt (Clint Eastwood), weteran wojenny, mieszka w dzielnicy pełnej imigrantów, nie utrzymując kontaktów z sąsiadami. Sytuacja zmienia się, gdy Kowalski odpiera atak młodzieżowego gangu i staje się bohaterem.

22 Jump Street
Polsat, 22:45
Opowieść o dwóch policjantach, którzy pod przykrywką prowadzą dochodzenie w amerykańskim college'u. Schmidt i Jenko mają przeniknąć do college'u, by zlokalizować dilera rozprowadzającego groźny narkotyk.

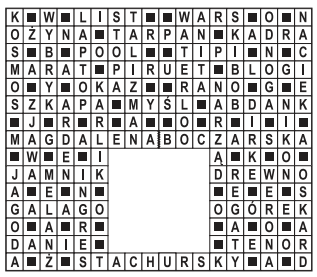
KRZYŻÓWKA NR 38



Poziomo:
1) polarny lub studzienny,
6) drapieżny kuzyn sokoła,
11) płynie pod mostkiem,
12) dawniej pogardliwie o godle hitlerowskiej Rzeszy,
13) krążek kiełbasy myśliwskiej,
14) ogrodzenie toru wyścigowego,
15) drobny gryzoń, szkodnik w młodnikach leśnych,
17) ogień ogarniający dużą przestrzeń,
18) niezwykłe, szczęśliwe zbiegi okoliczności,
19) myśl wyznaczająca cel,
20) węgierska potrawa mięsna,
23) klasyczny styl pływacki,
25) pręty w palenisku,
26) górna część drzwi przepuszczająca światło,
27) zespołowa gra owalną piłką,
28) pas ziemi spod pługa,
31) mieszkaniec Kartuz lub Wejherowa,
34) jednokołowy wózek na budowie,
36) wyodrębniony dział administracji państwowej,
37) drzewko na choinkę,
38) żołnierze Bolesława Chrobrego,
39) okrągła bułka pszenna,
40) film w reżyserii Macieja Ślesickiego.

Pionowo:
2) grajek od siedmiu boleści,
3) „… gniewu", powieść Johna Steinbacka,
4) drzewo w herbie Libanu,
5) ubezpiecza kolumnę wojska,
6) większe i twardsze od cukinii,
7) … Korczyński, postać z powieści „Nad Niemnem",
8) sterta drewna lub złomu,
9) prestiżowy cykl biegów narciarskich,
10) towarzyszka Dionizosa, menada,
16) słynny instrument z Archikatedra Oliwska,
21) ziemia dla matrosa,
22) cienka i krótka linia
23) zupa z jajkiem i kiełbasą,
24) tradycyjna polska potrawa z kapusty,
29) hazardowa gra w karty,
30) przesadny przepych, komfort,
32) opera Rachmaninowa,
33) pokład soli kamiennej,
34) filmowa lub samoprzylepna,
35) Montgomery, aktor filmu z „Stąd do wieczności".

ROZWIĄZANIE NR 37



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Dziś poczujesz przypływ energii. Wykorzystaj go w pracy lub sporcie. Ale horoskop dzienny radzi uważać na pochopne decyzje.
Ryby (19.02 - 20.03)
Spokojny dzień sprzyja planowaniu. Horoskop na dziś wyraźnie zapowiada, że mały krok w dobrą stronę przyniesie wkrótce duże efekty.
Baran (21.03 - 19.04)
Ktoś może dziś zaskoczyć Cię wiadomością. Horoskop dzienny na środę radzi zachować otwartą głowę i nie oceniać nikogo zbyt szybko.
Byk (20.04 - 20.05)
Emocje będą dziś silniejsze niż zwykle. Horoskop dzienny stanowczo radzi znaleźć chwilę dla siebie oraz rozmowę z kimś zaufanym.
Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Twoja pewność siebie przyciągnie uwagę innych. Horoskop na dziś zapowiada, że pojawi się okazja, której warto nie przegapić...
Rak (22.06 - 22.07)
Drobne obowiązki mogą się dziś mnożyć. Ale horoskop dzienny na środę wróży, że spokojna organizacja dnia pozwoli uniknąć chaosu.
Lew (23.07 - 22.08)
Dobry dzień na rozmowy i naprawianie relacji. Horoskop dzienny mówi, że szczerość i spokój pomogą rozwiązać stary problem.
Panna (23.08 - 22.09)
Intuicja będzie Twoją największą siłą. Horoskop na dziś to wskazówka, by zaufać przeczuciu przy podejmowaniu ważnej decyzji.
Waga (23.09 - 22.10)
Poczujesz potrzebę zmiany lub ruchu. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że krótka podróż albo spacer może przynieść nową inspirację.
Skorpion (23.10 - 21.11)
Twoja pracowitość zostanie zauważona. Horoskop dzienny wyraźnie radzi nie bać się prezentować swoich pomysłów innym osobom.
Strzelec (22.11 - 21.12)
Twoja kreatywność będzie na wysokim poziomie. Horoskop na dziś zapowiada, że to dobry moment na nowe projekty lub hobby.
Koziorożec (22.12 - 19.01)
Spokojna energia sprzyja refleksji. Horoskop dzienny na środę to wskazówka, by posłuchać swoich potrzeb i nie odkładać odpoczynku.

Echo Dnia www.echodnia.eu
Redaktor naczelny **Stanisław Wróbel**
Z-ca redaktora naczelnego **Miłosz Skiba,**
Prezes Makroregionu **Dariusz Kołacz,**
Dyrektor biura reklamy oddziału **Tomasz Sendek,**
Redakcja: Al. IX Wieków Kielc 4, 25-516 Kielce
tel. 41-349-53-53,
internet@echodnia.eu
Druk Polska Press Oddział Poligrafia 41-203 Sosnowiec Milowice, ul. Baczyńskiego 25a
POLSKA PRESS GRUPA
Wydawca **Polska Press Sp. z o.o.**
ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa,
tel. 22 201 44 00, fax: 22 201 44 10
Prezes Zarządu Polska Press Grupy **Zenon Nowak**
Redaktor naczelny Polska Press Grupy **Marek Twaróg**
Dyrektor artystyczny **Tomasz Bocheński**
Dyrektor kolportażu **Tomasz Osoliński**
Biuro Konsumenta PPG, e-mail: biurokonsumenta@polskapress.pl, tel. 12 688 85 10

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

eprasa.pl 951f988de8

Liga Europy. Brak „Super Oskara" i „polskie pojedynki"

Damian Świderski
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. **W czwartek 12 marca zostaną rozegrane mecze 1/8 finału piłkarskiej Ligi Europy. Na placu boju zostało szesnaście klubów, w których szansę na grę ma sześciu Polaków.**

W tym gronie są m.in. nasi liderzy defensywy - Jan Bednarek i Jakub Kiwior w barwach FC Porto, broniący bramki Bolonii - Łukasz Skorupski, czy Karol Świderski, walczący o miejsce w składzie Panathinaikosu. Nie będzie za to Oskara Pietuszewskiego, i to mimo kapitalnej gry w ostatnich meczach.

Przed nami pierwsze mecze 1/8 finału Ligi Europy, rozgrywek „bardziej polskich" od Ligi Mistrzów. Otóż na najważniejszym szczeblu rywalizacji klubowej na Starym Kontynencie pozostało trzech Polaków, a w Lidze Europy na placu boju jest ich dwa razy więcej.

W grze został Łukasz Skorupski. 34-latek, broniący bramki Bolonii w ostatnich tygodniach, wrócił do formy. W tym sezonie zagrał 25 meczów i zachował 9 czystych kont. W ostatnich pięciu meczach zachował cztery. W tegorocznej Lidze Europy pierwszy bramkarz reprezentacji Polski zagrał osiem razy i czterokrotnie zachowywał czyste konto.

Bologna zagra w tej fazie LE z innym przedstawicielem Serie A, z Romą. Zawodnikiem klubu z Rzymu jest Jan Ziółkowski. Młody obrońca nie tak dawno był bardzo chwalony przez trenera Giallorossich, ale nie jest podstawowym graczem w tym klubie. W ostatnim czasie wchodzi na boisko w końcowych minutach. Od początku lutego były piłkarz Legii Warszawa zagrał tylko 13 minut we włoskiej Serie A. Jednak to właśnie Ziółkowski dał szczęśliwy remis w ostatniej kolejce fazy ligowej, gdyż to on zdobył bramkę na 1:1 w meczu z Panathinaikosem.

FOT. SYLWIA DĄBROWA

Łukasz Skorupski, 34-latek broniący bramki Bolonii, w ostatnich tygodniach wrócił do formy. W tym sezonie zagrał 25 meczów i zachował 9 czystych kont

We wspomnianym Panathinaikosie gra Karol Świderski. Napastnik reprezentacji Polski jest zazwyczaj rezerwowym i nie gra zbyt okazałej liczby minut w greckim zespole. Liderem ataku Koniczynek jest reprezentant Grecji, Andrews Tetteh. Świderski jednak jest najlepszym strzelcem klubu, jeśli zliczyć wszystkie rozgrywki. Polak zdobył w sumie dziewięć bramek w 37 meczach. Panathinaikos w 1/8 finału Ligi Europy zmierzy się z Realem Betis.

W tych rozgrywkach jest też angielska Aston Villa z Mattym Cashem na pokładzie. Klub z Birmingham jest rewelacją tego sezonu w Premier League. Zajmuje tam bowiem trzecie miejsce i bije się o awans do Ligi Mistrzów. Reprezentant Polski jest liderem drużyny na prawej obronie i gra, jeśli jest zdrowy. Ostatnio jednak zdrowie przeszkadza mu w dobrej grze. W ostatnim meczu, przegranym z Chelsea (1:4), Matty Cash przedwcześnie zakończył swoją grę z powodu urazu łydki. Zszedł już w przerwie. Wykonano badania i jak przekazano, Cash ma być gotowy do gry z Lille w czwartek, a najpóźniej w weekend.

W Lidze Europy z wielką uwagą spoglądamy na FC Porto. Portugalskie Smoki mają w obronie dwóch polskich husarzy. Jan Bednarek i Jakub Kiwior, jeśli są zdrowi, to grają zawsze. W ostatnich tygodniach najpierw urazu łydki doznał Kiwior, ale wrócił do gry po kilku dniach, a Bednarek doznał urazu żeber w meczu ze Sportingiem Lizbona. Wydawało się, że przerwa 29-latka będzie dłuższa, gdyż podejrzewano u niego nawet złamanie żeber. Bednarek jednak zagrał już w kolejnym meczu z Benficą (2:2). Obaj zagrali przyzwoicie, a ich noty były niższe niż zazwyczaj, głównie z powodu dwóch bramek rywala. Bednarek otrzymał ostatnio po raz piąty nagrodę dla najlepszego obrońcy całej ligi portugalskiej.

Wydaje się, że obaj nasi stoperzy będą gotowi na czwartek i rywalizację z niemieckim VfB Stuttgart.

Nie zagra natomiast Oskar Pietuszewski. 17-latek, który przeprowadził kapitalną akcję z Benficą i strzelił swoją drugą bramkę w lidze portugalskiej, nie został zgłoszony do meczów fazy pucharowej Ligi Europy.

Pierwsze mecze 1/8 finału Ligi Europy zostaną rozegrane w czwartek 12 marca, a rewanże 19 marca.

Ścieżka srebrna:
- Ferencvaros - Braga
- Panathinaikos - Real Betis
- Genk - Freiburg
- Celta Vigo - Olympique Lyon

Ścieżka pomarańczowa:
- VfB Stuttgart - FC Porto
- Nottingham Forest - Midtjylland
- Bologna - AS Roma
- Lille - Aston Villa

Mecze 1/8 finału Ligi Europy (12 marca):
- Bologna - AS Roma (godz. 18.45)
- Lille - Aston Villa (godz. 18.45)
- Panathinaikos - Real Betis (godz. 18.45)
- VfB Stuttgart - FC Porto (godz. 18.45)
- Celta Vigo - Olympique Lyon (godz. 21.00)
- Ferencvaros - Braga (godz. 21.00)
- Genk - Freiburg (godz. 21.00)
- Nottingham Forest - Midtjylland (godz. 21.00). ©℗

Na Oslo bez zmian. Norweska „święta góra" już czeka na elitę skoczków

Paweł Wiśniewski
redakcja@polskapress.pl

SKOKI NARCIARSKIE. **Przed nami trzy ostatnie weekendy ze skokami narciarskimi w ramach Pucharu Świata sezonu 2025/2026. Tym razem fruwamy w Oslo, gdzie już czeka „święta góra" Norwegii.**

Do końca sezonu pozostało jeszcze sześć indywidualnych konkursów - po dwa w Oslo, Vikersund i Planicy oraz jeden drużynowy (oczywiście na najbardziej znanej na świecie skoczni mamuciej „Letalnica").

Każdy z tych obiektów będzie nowym doświadczeniem dla Kacpra Tomasiaka - trzykrotnego medalisty olimpijskiego.

Zmagania duetów na „Salpausselkä" w Lahti zakończyły pięciodniowy maraton ze skokami młodego Polaka. Najpierw Lillehammer i mistrzostwa świata juniorów, a od piątku do niedzieli rywalizacja w Pucharze Świata.

Ostatecznie wicemistrzostwo świata juniorów, 24. i 10. miejsce indywidualnie, a w duetach - wspólnie z Kamilem Stochem - 7. pozycja.

Legendarna, ponad 100-letnia skocznia „Holmenkollbakken" (HS134) stanowi ważną część norweskiej i międzynarodowej historii narciarstwa. Uważana za symbol skoków narciarskich, a zwycięstwo na niej jest porównywane do wygrania tenisowego Wimbledonu...

W Oslo wystąpi ta sama szóstka zawodników co w Lahti. Trener Maciej Maciusiak zdecydował, że w Oslo zobaczymy - Macieja Kota, Dawida Kubackiego, Kamila Stocha, Kacpra Tomasiaka, Pawła Wąska i Piotra Żyłę.

- Przede mną już tylko nowe skocznie - wyjaśnia Kacper Tomasiak. - Zobaczymy, jak będzie mi na nich szło. Poza samymi skokami dochodzi kwestia poruszania się po całym obiekcie. Same skoki rok po roku mogą kompletnie różnić się czuciem na tym samym obiekcie...

Nasza reprezentacja wybiera się do Norwegii w czwartkowe popołudnie. ©℗

FOT. EAST NEWS

Przez ostatnie lata Kamil Stoch decydował o pozycji naszych skoków. Przyszłość należy do Kacpra Tomasiaka

Nawet przyszła synowa greckiego premiera nie dała rady. Polka górą

Paweł Wiśniewski
redakcja@polskapress.pl

TENIS. **Iga Świątek jest już w 1/8 finału turnieju WTA 1000 „BNP Paribas Open" (pula nagród: 9 415 725 dolarów) na kortach twardych w Indian Wells. Awans to wypłata w wysokości 105 720 $.**

Rozstawiona z numerem 2 Iga Świątek pokonała - w godzinę i 25 minut - Greczynkę Marię Sakkari 6:3, 6:2 i w meczu o ćwierćfinał imprezy często nazywanej „piątym Wielkim Szlemem", zmierzy się z Czeszką z Ołomuńca, Karolíną Muchovą.

Przed meczem, Sakkari - która od stycznia tego roku jest zaręczona z Konstantinosem Mitsotakisem, synem premiera Grecji Kyriakosa Mitsotakisa - znajdowała się w bardzo wąskim gronie zawodniczek, które nie mają ze Świątek ujemnego bilansu.

Greczynka bowiem pokonała Polkę w lutym w ćwierćfinale w Dausze i wyrównała stan rywalizacji między nimi na 4-4.

30-latka z Aten dobrze zaczęła również poniedziałkowe spotkanie. Świątek miała lekkie problemy z dokładnością i Sakkari prowadziła 2:0. Sześciokrotna mistrzyni wielkoszlemowa szybko jednak podniosła poziom.

Z kolejnych dziewięciu gemów aż osiem wygrała Świątek. W efekcie w pierwszym secie zwyciężyła 6:3, a kolejnego to ona zaczęła od prowadzenia 2:0.

Trochę podenerwowaną Marię Sakkari stać było jeszcze na tylko jeden zryw. Odrobiła stratę przełamania i wyrównała na 2:2. Raszynianka - podobnie jak w pierwszym secie - na dobry okres gry rywalki odpowiedziała podniesieniem poziomu.

Choć w kolejnym gemie Greczynka miała piłkę na 3:2, to ostatecznie dała się przełamać. 24-latka z Raszyna na dobre w tym momencie przejęła kontrolę. Wygrała także trzy kolejne gemy, a spotkanie zamknęła, wykorzystując pierwszą piłkę meczową.

- To nie był łatwy mecz - przyznała Polka. - Wiedziałam, jakie błędy popełniłam w poprzednim spotkaniu z Marią i na czym muszę się skoncentrować.

Mecz rzeczywiście był bardziej wyrównany, niż wskazuje na to wynik. W statystykach zagrań wygrywających i niewymuszonych błędach to Sakkari była minimalnie lepsza, notując 15 „winnerów" oraz 10 niewymuszonych błędów, wobec odpowiednio 14 i 11 Polki.

Podopieczna belgijskiego trenera Wima Fissette prezentowała się lepiej w kluczowych momentach.

Z pięciu wygranych z Sakkari aż trzy Świątek odniosła właśnie w Indian Wells. Poprzednie miały miejsce w finałach edycji 2022 i 2024. Żadna tenisistka nie wygrała tego turnieju trzy razy.

Mecz Igi Świątek z Czeszką Karolíną Muchovą zaplanowano na środę. Bilans ich gier to 4-1 dla Polki.

Stawką jest 193 645 dolarów - tyle płacą organizatorzy za ćwierćfinał singla. Na triumfatorkę czeka 1 151 380 $.

Z rywalizacji w Indian Wells odpadła już m.in. potencjalna rywalka Świątek w ćwierćfinale, broniąca tytułu Rosjanka, rezydująca na co dzień we francuskim Cannes - Mirra Aleksandrowna Andriejewa, która przegrała z Czeszką Kateriną Siniakovą 6:4, 6:7 (5), 3:6. ©℗

eprasa.pl 951f988de8

SPORT

www.sportowy24.pl

PIŁKA NOŻNA

Adam Hańćko z Korony Kielce został powołany na drugą rundę kwalifikacyjną do Mistrzostw Europy U-17 2026, która rozegrana zostanie w Opolu. Adam Hańćko ma 17 lat, za sobą treningi z ekstraklasową Koroną Kielce. Jest ofensywnym pomocnikiem, regularnie powoływany jest do reprezentacji Polski. Trener Piotr Kobierecki powołał 21 zawodników z 14 klubów, a wśród powołanych znalazł się Adam Hańćko. **DOR**

FOT. KORONA KIELCE

PIŁKA NOŻNA

Ruszyła sprzedaż biletów na mecz Korony z Arką

W niedzielę, 22 marca, o godzinie 12:15 Korona Kielce podejmie na EXBUD Arenie Arkę Gdynia. Ruszyła sprzedaż biletów na to spotkanie PKO BP Ekstraklasy. **DOR**

Industria Kielce w czwartek gra ostatni pojedynek fazy grupowej Ligi Mistrzów

Dorota Kułaga
dorota.kulaga@polskapress.pl

PIŁKA RĘCZNA. **Industria Kielce gra ostatni pojedynek fazy grupowej Ligi Mistrzów. W czwartek, 12 marca, na wyjeździe zmierzy się z Kolstad Handball. Początek spotkania o godzinie 18.45.**

Jeśli żółto-biało-niebiescy wygrają, to już wtedy będziemy wiedzieć z kim przyjdzie się zmierzyć w fazie play-off.

Kielczanie przystąpią do meczu 14. kolejki fazy grupowej EHF Ligi Mistrzów w Norwegii jako zdecydowani faworyci. - Powodów jest kilka. Po pierwsze świetna forma i dyspozycja w ostatnich meczach, a pięć zwycięstw z rzędu w Europie robi wrażenie. Po drugie, cel w postaci awansu z trzeciego miejsca jest tak blisko, a wysiłek, by awansować na tę pozycję został włożony tak duży, że trudno oczekiwać, by na ostatniej prostej żółto-biało-niebiescy mieli to „wypuścić". A po trzecie Kolstad to jedna z trzech najsłabszych ekip w tegorocznej edycji Ligi Mistrzów. Do tej pory zgromadzili raptem cztery punkty, na które złożyły się zwycięstwa z Dinamem Bukareszt oraz Fuechse Berlin - mówi Marcin Batóg, menadżer do spraw komunikacji w kieleckim klubie.

W Norwegii nie zagrają bracia Dujszebajew - Alex zmaga się z urazem mięśnia dwugłowego, a Daniel przeciążył pachwinę podczas ubiegłotygodniowego starcia w Kielcach ze Sportingiem Lizbona. Z tego powodu większa odpowiedzialność w defensywie ciążyć będzie na barkach Artioma Karalioka i Michała Olejniczaka.

- O rzutach karnych rozmawiałem niedawno ze swoją mamą, która gratulowała mi występów. I powiedziała, że dużo kibiców mówi, że nie mam „układu nerwowego". Kto mnie nie zna, ten tak powie, ale moja mama widziała, że się denerwowałem, nawet bardzo (śmiech). Jest to stres, jest to duża odpowiedzialność, ale po pierwszym wykorzystanym te emocje opadają i pojawia się więcej luzu. Jest takie porzekadło, że trzeciego karnego się nie wykorzystuje, ale robię wszystko, by jej zaprzeczyć, chcę być perfekcyjny i trafiać nawet ten trzeci rzut - mówi Piotr Jarosiewicz, skrzydłowy Industrii.

Klub z Trondheim przeżywa obecnie problemy organizacyjne. Z powodów finansowych swoje mecze rozgrywa w mniejszej hali Kolstad Arena, a nie w nowoczesnej wielofunkcyjnej Trodheim Spectrum. A zobrazowaniem tych problemów niech będzie to, że zespół opuścili już bardzo ważni gracze jak wybitny bramkarz Andreas Palicka (trafił do Fuechse Berlin) i rozgrywający Simen Lyse (trafił do PSG). ©℗

FOT. DAWID ŁUKASIK

Industria Kielce na wyjeździe zmierzy się z Kolstad Handball. Na zdjęciu Szymon Sićko i Artiom Karaliok

Będzie wymiana murawy na kieleckiej Exbud Arenie

Dorota Kułaga
dorota.kulaga@polskapress.pl

Będzie oczekiwana wymiana murawy na Exbud Arenie, na której mecze rozgrywa Korona Kielce.

FOT. PAWEŁ MAŁECKI

Będzie wymiana murawy, na której mecze rozgrywa Korona Kielce. Przewidywany koszt około 4 milionów złotych. Jest szansa, że wymiana będzie w przyszłym roku

- W tym roku zabezpieczyliśmy środki finansowe na przygotowanie dokumentacji projektowej, bo wiemy, że w Kielcach nie wystarczy wymiana samej nawierzchni. Po tylu latach musimy wymienić podbudowę. Będzie to koszt około 4 milionów złotych. Jest szansa, że wymiana będzie w przyszłym roku - mówi Tomasz Porębski, wiceprezydent Kielc.

Tomasz Porębski, wiceprezydent Kielc, zdaje sobie sprawę z tego, że jest potrzeba wymiany murawy na Exbud Arenie.

- Widzimy w jakim stanie jest murawa, zwłaszcza po ostatniej zimie. Była ona wymagająca dla wszystkich obiektów i wiemy, że zbliżamy się do tego momentu, kiedy murawę w Kielcach trzeba będzie wymienić. W tym roku zabezpieczyliśmy środki finansowe na przygotowanie dokumentacji projektowej, bo wiemy, że w Kielcach nie wystarczy wymiana samej nawierzchni. Po tylu latach musimy wymienić podbudowę. Szacujemy, że będzie to koszt około 4 milionów złotych. Pierwszym krokiem, żeby przystąpić do takich prac, typowo budowlanych, jest to, żeby mieć dokumentację projektową. W tym roku taką dokumentację chcemy przygotować, żeby w następnych latach móc przystąpić do prac, już typowo remontowych. Jest szansa, że ta wymiana będzie w przyszłym roku. Liczymy na możliwość uzyskania dofinansowania ze strony Ministerstwa Sportu i Turystyki. Wiemy, że w drugiej połowie tego roku ma pojawić się program dedykowany budowie lub renowacji piłkarskich boisk. Czekamy na szczegóły, żeby dowiedzieć się, czy w ogóle będziemy mogli ubiegać się o takie środki w przypadku remontu boiska na stadionie piłkarskim, na którym swoje mecze rozgrywają piłkarze Korony Kielce w rozgrywkach ekstraklasy - powiedział Tomasz Porębski, wiceprezydent Kielc.

Jacek Domoradzki, dyrektor Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji w Kielcach, potwierdził, że trwa przygotowanie procedur związanych z wykonaniem projektu. - Z naszym greenkeeperem Robertem Łatasiem ustalamy, co miałoby się znaleźć w tym nowym projekcie, bo wiemy, że wiele rzeczy jest do zmiany: system nawodnienia, system podgrzewania, konieczne jest inne podejście do systemu drenażu płyty boiska. Jak będziemy mieli projekt, to będziemy starali się o środki. Po 20 latach chcemy zrobić wymianę całościową płyty boiska. Tego nie było, bo do tej pory tylko wymienialiśmy tak zwaną rolkę, czyli warstwę górną, raz warstwę wegetacyjną do 15 centymetrów. Teraz musimy wykonać prace na pół metra w głąb, czyli zmienić wszystkie systemy - wyjaśnił Jacek Domoradzki.

Obecnie na Exbud Arenie trwają prace, żeby jak najlepiej przygotować ją na kolejne mecze Korony Kielce w PKO BP Ekstraklasy. Najbliższy pojedynek na tym obiekcie odbędzie się w niedzielę, 22 marca. Rywalem podopiecznych Jacka Zielińskiego będzie Arka Gdynia, a spotkanie rozpocznie się o godzinie 12.15. ©℗

Rushh Kielce kontra CKB Potężnie Ciechocinek

Dorota Kułaga
dorota.kulaga@polskapress.pl

Rusza druga edycja Polskiej Ligi Boksu. Wojskowy Klub Bokserski Rushh Kielce w piątek, 20 marca, zmierzy się z CKB Potężnie Ciechocinek.

Pojedynek odbędzie się w Hali Widowiskowo - Sportowej przy ulicy Żytniej w Kielcach. Rozpocznie się o godzinie 19.

W środę, 18 marca, rozpocznie się drugi po reaktywacji sezon Polskiej Ligi Boksu - o godzinie 14.50 (transmisja w TVP Sport) odbędzie się mecz Golden Team Nowy Sącz z Concordią Knurów. Obydwie drużyny mają ambitne cele na rok 2026, z pewnością Golden Team chce więcej wygrywać i powalczyć o górną część tabeli. Z kolei Concordia po słabszej pierwszej części poprzedniego sezonu, w drugiej była najlepsza. Dlatego teraz wymieniana jest w gronie kandydatów do podium, a może włączy się do rywalizacji o tytuł.

Kolejne spotkania inauguracyjnej serii już w piątek i sobotę. 20 marca o godzie 19:00 Wicemistrz Polski - Wojskowy Klub Bokserski Rushh Kielce zmierzy się z CKB Potężnie Ciechocinek. Kielecka drużyna poinformowała, że obecnie aż siedmiu jej pięściarzy: Jakub Domurad, Dawid Kruczkowski, Paweł Brach, Michał Pierzchała, Nikodem Szafarz, Mateusz Wojtasiński oraz Igor Rondoś przebywa na zgrupowaniu reprezentacji Polski w Centralnym Ośrodku Sportu w Wałczu.

Druga kolejka Polskiej Ligi Boksu również w marcu, a TVP Sport pokaże spotkanie Concordii z CKB Potężnie 30.03 (poniedziałek) o godzinie 17:40.

- Pierwsza edycja Polskiej Ligi Boksu zakończyła się sukcesem. Dostaliśmy nagrodę od ministra sportu za inicjatywę sportową roku. 18 marca rozpoczynamy drugą edycję. Bez Legii Warszawa, ale z nowym klubem Królewski Kraków. Mamy osiem drużyn, 56 meczów w całym sezonie, mecz kolejki będzie w TVP Sport - powiedział Grzegorz Nowaczek, prezes Polskiego Związku Bokserskiego. ©℗

eprasa.pl 951f988de8