

W Hucie Pieniackiej, w obwodzie lwowskim
szukają masowych dołów śmierci **strona 7**



FOT. WIKIMEDIA

Krwi nie można wyprodukować,
a jedynym jej źródłem jest drugi
człowiek. Jak przygotować się
do oddania krwi? Nie zmnaruj
cennego daru. **strona 9**

STRONA
ZDROWIA

RADOMSKIE

Echo
Dnia

Środa
10.06.2026

Nr 132 (15 103)

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

Poruszający apel
policjantów i lekarzy
z radomskiego
szpitala
strona 4

Dużo wypadków
z hulajnogami
w naszym regionie
strona 3

Radomski Medyk
przy ulicy Kelles-
Krauza robi duże
wrażenie
strona 6

Nr ISSN 0137-902X

Nr indeksu 350-087



FOT. DAVID OWCZAREK

NASZ REGION

Mieszkańcy ulicy Perzanowskiej w Radomiu
walczą o budowę chodnika **strona 5**

Są zarzuty po wypadku Dominika Hołuja

Prokuratura Okręgowa w Radomiu postawiła
zarzuty kierownikowi pociągu po wypadku
Dominika Hołuja, do którego doszło 14 lutego
na stacji w Woli Bierwieckiej. **strona 2**

Będzie nowe
oświetlenie uliczne
w Radomiu. Miasto
wymieni tysiące
opraw i setki słupów
strona 4

48. Radomska
Wiosna Literacka.
Piotr Cyrwus czytał
fragmenty książki
o Czerwcu '76.
strona 6

INWESTYCJE ROŚNIE WIADUKT NAD ULICĄ GOŁĘBIOWSKĄ

Budują trasę N-S w Radomiu

Izabela Kozakiewicz
Radom

**Budowa ostatniego odcinka trasy
N-S nabiera tempa. Trwają już pra-
ce przy konstrukcji jezdni. Wia-
dukt ma już podpory, trwa zbroje-
nie płyty głównej. Na placu działa
wiele ekip równocześnie. Kiedy
pojedziemy nową drogą?**

Ostatni odcinek trasy N-S od ma połą-
czyć ulicę Andersa z Żółkiewskiego
i Energetyków, w okolicy Castoramy.
To około kilometra nowej drogi. Prace
trwają już na całym przebiegu „neski”
i nabierają tempa.

Wiadukt jest budowany nad ulicą
Gołębiowską. Trasą N-S przejedziemy
od ulicy Andersa, nad wspomnianą
Gołębiowską, później pod istniejącym
wiaduktem na ulicy Żółkiewskiego,

po zachodniej stronie przystanku PKP
Radom Północny. Trasa zakończy się
rondem u zbiegu z ulicą Energetyków.

Nowa droga będzie miała po jed-
nym pasie ruchu w obu kierunkach,
zostaną wybudowane chodniki i ciągi
pieszo - rowerowe.

Ekipy pracują między innymi
przy nowym wiadukcie w okolicy
ulicy Gołębiowskiej. Przygotowywane
są zbrojenia płyty głównej, później be-
tonowanie i nawierzchnia.

Od ulicy Andersa w kierunku Gołę-
biowskiej jest już nasyp, na którym
układana będzie jezdnia trasy N-S.

Najbardziej zaawansowane są
prace po drugiej stronie wiaduktu.

- Na odcinku trasy od Castoramy
do ulicy Żółkiewskiego jest już ukła-
dana podbudowa i warstwa wiążąca
nawierzchni, na jezdni głównej trasy
- informuje Łukasz Kościelniak, rzecz-

nik prasowy Miejskiego Zarządu Dróg
i Komunikacji w Radomiu.

Ale równolegle, na innym fragmen-
cie trasy są jeszcze prowadzone roboty
ziemne, między innymi przy budowie
kanalizacji.

Jak już pisaliśmy trasa N-S na ostat-
nim odcinku będzie miała po jednym
pasie ruchu w obu kierunkach, zo-
staną wybudowane chodniki i ciągi
pieszo - rowerowe. W zakresie zada-
nia jest też: kanalizacja deszczowa,
wodociąg, gazociąg, ciepłociąg (ko-
nieczna jest przebudowa odcinka na-
ziemnej części obok wiaduktu na Żół-
kiewskiego), oświetlenie i kanały tech-
nologiczne.

Wykonawcą inwestycji jest firma
Strabag z Pruszkowa. Koszt zadania
wyniesie prawie 15,7 miliona złotych.
Inwestycja zostanie zakończona
do końca roku. ©



FOT. IZABELA KOZAKIEWICZ

Nowy wiadukt w ciągu trasy N-S jest budowany nad ulicą Gołębiowską. Trwa zbrojenie płyty głównej.

Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

● Marszałkowie Związku Radzieckiego tworzyli zamknięty krąg najwyższych rangą wybrańców. Do tego grona można było trafić tylko decyzją Stalina

Jakub
Guder
publicysta



MAJA - UTOŻSAMIENIE TEGO, CO KOCHAMY

Maja Chwalińska utożsamia to, co kochamy w sporcie najbardziej - kiedy underdog niespodziewanie bije mocniejszych od siebie i dociera do finału. W przypadku polskiej finalistki French Open jej pojedynki faktycznie wyglądają czasem jak starcie Dawida z Goliatem. Ma bowiem ledwie 164 centymetrów wzrostu i wygrywa sprytem, nie siłą mięśni. W tej historii jest wszystko, co czyni ją wręcz filmową. Najpierw jest w cieniu Igi Świątek, zmaga się z depresją, potem zaczyna wygrywać, ale martwi się, czy stać ją będzie dalej na hotel, bo nie przewidywała, że tyle będzie musiała zostać w Paryżu. Na końcu - już po finale - siedzi w telewizyjnym studiu obok legendy Johna McEnroe'a i czuje się w tym towarzystwie całkiem swobodnie. Gdy zapytał ją, czy wie, kim on w ogóle jest, to Polska odparła, że oczywiście, bo jak była młodsza, to oglądała dużo meczów... vintage. Nie wiem, czy ta szpilczka była zamierzona, ale z klasą. Na Chwalińską przyjemnie się patrzy, bo na ostatnich telewizyjnych obrazkach

zazwyczaj wygrywa, jest uśmiechnięta, sympatyczna, skromna, ale też nieco zaskoczona tym, co się z nią dzieje. Są tacy, którzy w opozycji do niej stawiają od razu Igę Świątek. Internetowi hejterzy już tworzą wpisy, w których twierdzą, że była liderka światowego rankingu trochę się przejadła, bo przestała wygrywać, a na konferencji prasowej potrafi coś odburknąć, gdy pytanie jest głupkowate. Tyle niektórym wystarczy, by rzucić sportowca z piedestału. Jeszcze nie tak dawno marzyliśmy o tym, by mieć kogoś, kto chociaż trochę nawiąże do sukcesów Agnieszki Radwańskiej. Dostaliśmy Świątek, która wygrała sześć turniejów wielkoszlemowych. To duży przywilej w kraju, w którym kultura sportu wciąż nie jest tak wielka, jak na Zachodzie. Dziś narzekamy, że Iga nie tak się uśmiecha, nie bije już wszystkich rywali na korcie, lecz to przecież wciąż ta sama, ambitna dziewczyna z olbrzymim potencjałem. Niech nam to nie zniknie z horyzontu nawet, jeśli już tak często nie unosi nad głowę tenisowych pucharów.

Zarzuty dla kierownika pociągu po wypadku Dominika Hołuja

Patryk Samborski
Radom, gmina Jedliński

Prokuratura Okręgowa w Radomiu postawiła zarzuty kierownikowi pociągu po wypadku Dominika Hołuja, do którego doszło 14 lutego na stacji w Woli Bierwieckiej.

Przypomnijmy, że Dominik Hołuj, uczeń I Liceum Ogólnokształcącego imienia Mikołaja Kopernika w Radomiu, podczas postoju pociągu w Woli Bierwieckiej pomógł jednej z pasażerek wystawić na peron dziecięcy wózek. Gdy próbował wrócić do wagonu, drzwi przytrzymały jego rękę. W tym momencie skład ruszył, a nastolatek został przeciągnięty przez pociąg i spadł z peronu. Nastolatek doznał bardzo ciężkich obrażeń. Stracił obie nogi oraz część dłoni. Przez wiele tygodni walczył o życie w szpitalach w Radomiu i Warszawie. Obecnie przebywa w domu i rozpoczął rehabilitację.

Jak poinformowała Prokuratura Okręgowa w Radomiu, podejrzany to 48-letni Marcin W., kierownik pociągu. Mężczyzna usłyszał zarzut spowodowania wypadku w ruchu lądowym, którego skutkiem było ciężkie kalectwo Dominika Hołuja.

- Zakończyły się czynności z udziałem podejrzanego w sprawie dotyczącej wypadku w Woli Bierwieckiej, do którego



Dominik Hołuj w trakcie wypadku doznał bardzo ciężkich obrażeń. Stracił obie nogi oraz część dłoni.

doszło w lutym bieżącego roku. Podejrzany usłyszał zarzut spowodowania wypadku w ruchu lądowym, w wyniku którego pokrzywdzony Dominik H. doznał ciężkich obrażeń ciała skutkujących ciężkim kalectwem. W ramach tego zarzutu prokurator zarzucił podejrzanemu także narażenie na bezpośrednie niebezpieczeństwo utraty życia lub zdrowia pasażerów podróżujących tego dnia pociągiem, kobiety i jej kilkumiesięcznego dziecka - przekazała Aneta Góźdz, rzeczniczka prasowa Prokuratury Okręgowej w Radomiu.

Jak wyjaśnia prowadzący sprawę prokurator Robert Bińczak, kierownik pociągu odpowiada za bezpieczeństwo pasażerów i prawidłowy przebieg wymiany podróży na peronie. Zdaniem śledczych to właśnie zaniedbanie tych obowiązków doprowadziło do tragedii.

- Kierownik pociągu ma obowiązek opieki nad pasażerem. Obowiązek ten polega na należytej obserwacji peronu, kiedy pociąg już stanie, i należytej obserwacji wymiany pasażerów. Wymiana pasażerów ma dwie fazy: wsiadanie i wysiadanie. Kierownik po-

ciągu zaniedbał tych obowiązków. Nienależycie obserwował peron, mimo tego, że nie było na nim szczególnego ruchu. Nikt nie wysiadał i nikt nie wsiadał oprócz tych trzech osób - mówił prokurator Robert Bińczak.

Śledczy wskazują również, że kierownik pociągu miał przedwcześnie dać sygnał do odjazdu. - Nie uprzedził pasażerów sygnałem gwizdka i przedwcześnie, w fazie wysiadania, kiedy Dominik H. i matka dziecka z wózkiem jeszcze wysiadali, nadał sygnał przez radiotelefon do maszynisty, aby ten mógł wprowadzić skład pociągu w ruch - przekazał Bińczak.

Czynności z udziałem podejrzanego nie zostały jednak zakończone. Jak przekazała prokuratura, kierownik pociągu był pod wpływem leków i nie był w stanie w pełni zrozumieć przedstawionego mu zarzutu. W trakcie czynności konieczne było wezwanie pomocy medycznej, a podejrzany został przewieziony na szpitalny oddział ratunkowy. Z tego powodu przesłuchanie i ewentualne zastosowanie środków zapobiegawczych zostały odłożone na późniejszy termin.

Prokuratura zaznacza jednocześnie, że obecnie nie planuje stawiania zarzutów innym osobom. Postępowanie dotyczy konkretnych okoliczności zdarzenia z 14 lutego 2026 roku w Woli Bierwieckiej. ©

Pogoda w regionie

Dzisiaj		Czwartek	
Dzień	Noc	Dzień	Noc
17°C	11°C	18°C	8°C
Barometr 1017 hPa		Piątek	
Wiatr płn.-zach. 11 km/h			
Biomet niekorzystny		Dzień	Noc
		19°C	10°C
		Sobota	
		Dzień	Noc
		20°C	10°C

Uwaga: zachmurzenie duże, od środy możliwe przelotne opady deszczu

10 CZERWCA 2026

Dziś 161. dzień roku
Do sylwestra pozostało 204 dni.

Wschód słońca
o godzinie 4.15, zachód
o godzinie 20.56.

Dzień będzie trwać 16 godzin i 41 minut. Jest krótszy od najdłuższego w 2026 roku dnia (21 czerwca) o 6 minut i dłuższy od najkrótszego w roku (21 grudnia) o 8 godzin i 59 minut.

Imieniny dziś obchodzą:
Aureliusz, Bogumił, Bogumiła, Cecylia, Małgorzata.

KALENDARIUM

1896

Urodził się błogosławiony ksiądz Bolestaw Strzelecki. Mieszkał w miejscowości Kuźnia, w gminie Jastrząb.

1925

Tego dnia rozporządzeniem Rady Ministrów Zwoleń ponownie został wpisany w poczet miast (na zdjęciu centrum miasta). Jednocześnie rozszerzono jego granice.



FOT. WIKIPEDIA.ORG

1929

Urodził się ksiądz Wacław Tomczyk. Pracował w parafiach w naszym regionie, między innymi w: Zwoleniu, Jasieńcu Soleckim, Chlewiśkach, Przedborzu oraz Iłży.

1972

Święcenia kapłańskie przyjął Wacław Sztandera. Pracował w naszym regionie w: Odrzywole, Krępie Kościelnej, Kończycach oraz Pawłowicach.

1984

W parafii na radomskim Zamłyniu rozpoczął się jubileusz 500-lecia śmierci świętego Kazimierza. Po mszy wyruszyła procesja z obrazem i relikwiami świętego.

nasz REGION

KRÓTKO

RADOM, POWIAT RADOMSKI

Dużo wypadków z hulajnogami

Od czwartku, 4 czerwca do niedzieli, 7 czerwca funkcjonariusze odnotowali na terenie Radomia i powiatu radomskiego 14 wypadków drogowych oraz 17 kolizji.

Najwięcej zdarzeń dotyczyło kierujących hulajnogami elektrycznymi. Wśród siedmiu wypadków z ich udziałem znalazły się zarówno przypadki utraty panowania nad pojazdem, jak i zderzenia z innymi uczestnikami ruchu. Do jednego z najpoważniejszych wypadków doszło 4 czerwca w Skaryszewie.

Na ulicy Kochanowskiego 47-letni mężczyzna kierujący hulajnogą elektryczną przewrócił się po utracie panowania nad jednośladem. Badanie wykazało, że miał blisko 3 promile alkoholu w organizmie. Kolejne zdarzenia miały miejsce w Jastrzębi, Kolonii Lesiów, przy ulicach Wolanowskiej, Jana Pawła II i Różanej w Radomiu i w Bierwieckiej Woli. W większości przypadków kierujący hulajnogami tracili nad nimi panowanie. DO

SKARYSZEW

Auto wypadło z drogi i dachowało



FOT. OSP SKARYSZEW

Do dachowania doszło w Skaryszewie. 18-letnia kierująca BMW podczas wyjeżdżania z zakrętu straciła panowanie nad pojazdem, uderzyła w przepust drogowy, a następnie samochód wypadł z drogi i dachował. Zarówno kierująca, jak i pasażer zostali przewiezieni do szpitala. DO

GMINA RUSINÓW

Obchodzili Dzień Strażaka

W niedzielę 7 czerwca w Nieznamierowicach w gminie Rusinów, w powiecie przyskim odbyły się gminne obchody Dnia Strażaka.

Podczas uroczystości jednostka Ochotniczej Straży Pożarnej z Woli Gałęckiej otrzymała nowy sztandar. Ważnym punktem obchodów było także poświęcenie nowego samochodu ratowniczo-

gaśniczego dla OSP Grabowa oraz samochodu specjalnego dla OSP Nieznamierowice. dopełnieniem uroczystości było wręczenie odznaczeń i medali dla druhów wyróżniających się działalnością oraz zaangażowaniem. Druhowie z jednostki w Przysławicach Małych otrzymali 15 medali i odznaczeń. SOK

RADOM

Koncert pamięci i wolności
W niedzielę, 14 czerwca, o godzinie 16 w Muzeum Wsi Radomskiej odbędzie się koncert „Dźwięki Pamięci i Wolności” w hołdzie dla uczestników Radomskiego Czerwca 1976. PAT

BIAŁOBRZEGI

Trzecia Strona Medalu
Kabaret Trzecia Strona Medalu wystąpi w piątek 12 czerwca o godzinie 19 w Białobrzeskim Centrum Kultury Białe Brzegi. Bilety można kupić w Internecie. IK



FOT. ARCHIWUM

DZWOŃ I PISZ

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

Przebudowa sali koncertowej Orkiestry Kameralnej

Stanisław Wróbel
Radom

Kompleksowa przebudowa sali koncertowej Radomskiej Orkiestry Kameralnej trwa od kilku miesięcy.

Jak informuje prezydent Radomia Radosław Witkowski wykonawca skupia się obecnie na pracach rozbiórkowych. Zostały już zdemontowane fotele, scena oraz elementy wyposażenia i wystroju sali. W kolejnym etapie będą montowane nowe instalacje, w tym elektryczna, wodno-kanalizacyjna, wentylacja i klimatyzacja. Wszystko po to, by pod koniec przyszłego roku nasza orkiestra mogła zaprosić melomanów

do nowoczesnej i komfortowej sali koncertowej.

Przypomnijmy, że zakres planowanych prac – oprócz montażu nowych instalacji – obejmuje przebudowę sceny i widowni, w tym między innymi wymianę foteli oraz wykonanie nowej wewnętrznej zapadni scenicznej. Gruntowny remont przejdą również garderoby, foyer, hol, szatnia, toalety oraz całe zaplecze techniczne. Pojawi się też nowe oświetlenie sceniczne, nagłośnienie oraz nowoczesne wyposażenie sceny.

Urząd Miejski w Radomiu na wykonawcę prac wybrał Mostostal Zabrze. Firma złożyła najtańszą ofertę opiewającą na 31,6 miliona złotych.



FOT. LUKASZ WOJCIK / UM RADOM

Trwa kompleksowa przebudowa sali koncertowej Radomskiej Orkiestry Kameralnej.

Sala koncertowa wraz z całym zapleczem, czyli biurami, szatniami, garderobami, magazynami czy toaletami i foyer będzie gruntownie przebudowana. Wymieniane będą wszystkie instalacje od elektrycznej, przez wodno-kanalizacyjną po wentylacyjną. Będzie klimatyzacja. W sali ma być podniesiony sufit, by poprawić akustykę. Będą prace przy scenie i w kulisach. Będzie nowe oświetlenie sceniczne, zapadnia sceniczna. Ale wyremontowana będzie też widownia. Całość zostanie w pełni dostosowana do potrzeb osób z niepełnosprawnościami.

Prace ruszyły pod koniec kwietnia 2026. Remont ma potrwać 17 miesięcy. ©©

REKLAMA

0011536842

OGŁOSZENIE WÓJTA GMINY GNOJNO

o rozpoczęciu konsultacji społecznych projektu planu ogólnego gminy Gnojno

Na podstawie art. 13i i ust. 3 pkt 8 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (tekst jednolity Dz.U. z 2026 r. poz. 538 ze zm.) w związku z Uchwałą Nr III/12/24 Rady Gminy Gnojno z dnia 28 czerwca 2024 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia planu ogólnego gminy Gnojno

ogłaszam

rozpoczęcie konsultacji społecznych dotyczących projektu planu ogólnego gminy Gnojno.

Konsultacje społeczne będą prowadzone w terminie od 10 czerwca 2026 r. do 8 lipca 2026 r. i zgodnie z art. 8i ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym obejmą:

1. zbieranie uwag – prowadzone w nieprzekraczalnym terminie do 8 lipca 2026 r.,
2. spotkanie otwarte, poprzedzone prezentacją projektu planu ogólnego, które odbędzie się w dniu 23 czerwca 2026 r. (wtorek) o godzinie 16:00 w sali konferencyjnej Urzędu Gminy w Gnojnie, Gnojno 145, 28-114 Gnojno.
3. dyżur projektanta, który odbędzie się w dniu 24 czerwca 2026 r. (środa) w godzinach 16:00 – 17:30 w Urzędzie Gminy Gnojno, Gnojno 145, 28-114 Gnojno.

Z projektem planu ogólnego i uzasadnieniem można zapoznać się w Urzędzie Gminy w Gnojnie w godzinach pracy urzędu oraz na stronie internetowej BIP Urzędu Gminy Gnojno – w zakładce „ZAGOSPODAROWANIE PRZESTRZENNE” -> „Plan Ogólny Gminy Gnojno”.

Zgodnie z art. 8g. ust. 1 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym, uwagi do projektu planu składa się na piśmie utrwalonym w postaci papierowej lub elektronicznej, w tym za pomocą środków komunikacji elektronicznej, w szczególności poczty elektronicznej, na formularzu w postaci papierowej lub w formie dokumentu elektronicznego.

Uwagi wnoszą się wyłącznie na formularzu pisma dotyczącym aktu planowania przestrzennego, określonym w rozporządzeniu Ministra Rozwoju i Technologii z dnia 13 listopada 2023 r. w sprawie wzoru formularza pisma dotyczącego aktu planowania przestrzennego (Dz.U. z 2023 r., poz. 2509). Formularz dostępny jest na stronie <https://www.gov.pl/web/rozwoj-technologie/formularz-pisma-dotyczacego-aktu-planowania-przestrzennego>, na stronie internetowej BIP Urzędu Gminy Gnojno – w zakładce ZAGOSPODAROWANIE PRZESTRZENNE -> „Plan Ogólny Gminy Gnojno” oraz w siedzibie Urzędu Gminy Gnojno (pokój nr 9).

Uwagi na wyżej wskazanym formularzu należy składać w formie papierowej, na adres: Urząd Gminy w Gnojnie lub elektronicznej, w tym za pomocą środków komunikacji elektronicznej, w szczególności poczty elektronicznej na adres: gmina@gnojno.eu adres elektronicznej skrzynki podawczej ePUAP: /j5v9g60lsp/skrytka lub adres do E-doręczeń: AE:PL-88044-68002-FEESA-26 w nieprzekraczalnym terminie do dnia 8 lipca 2026 r.

Zgodnie z art. 8g ust. 2 ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym składający uwagę podaje swoje imię i nazwisko albo nazwę oraz adres zamieszkania albo siedziby oraz adres poczty elektronicznej, o ile taki posiada, a także wskazuje czy jest właścicielem lub użytkownikiem wieczystym nieruchomości objętej uwagą oraz może podać dodatkowe dane do kontaktu, takie jak adres do korespondencji lub numer telefonu.

Organem właściwym do rozpatrzenia uwag i wniosków jest Wójt Gminy Gnojno.

Wójt Gminy Gnojno
/-/ Zbigniew Janik

RADOM
Jean Michel Jarre na 50 rocznicę Radomskiego Czerwca
W piątek 19 czerwca na stadionie Radomskiego Centrum Sportu, zagra słynny Jean Michel Jarre. Na koncercie w ramach obchodów 50. rocznicy Radomskiego Protestu Robotniczego Czerwiec '76 wystąpi też Krzysztof Zalewski. Krzysztof Zalewski wystąpi o godzinie 21, a Jean Michel Jarre o godzinie 22. Bilety na [biletyna.pl](#).
JS

RADOM
Wieczór ze stand-upem
W środę, 17 czerwca, o godzinie 19, w Kamienicy Pub Radom przy ulicy Moniuszki 18, wystąpi Arkadiusz Jaksa Jakszewicz. Bilety na [kupbi-lecik.pl](#).
PAT

SZYDŁOWIEC
Zagrają Trebunie-Tutki
W piątek, 12 czerwca, o godzinie 18.00, na dziedzińcu Zamku w Szydłowcu, przy ulicy Sowińskiego 2, odbędzie się koncert zespołu Trebunie-Tutki.
JS

RADOM
Piknik z okazji Dnia Ojca
We wtorek, 23 czerwca, w Parku imienia Tadeusza Kościuszki w Radomiu odbędzie się piknik z okazji Dnia Ojca. Początek o godzinie 17. Będzie dużo muzyki i wspólnej zabawy.
PAT

RADOM
Wystąpi Tomek Skrzypek
W czwartek, 18 czerwca, w Resursie Obywatelskiej w Radomiu wystąpi Tomek Skrzypek. Komik zaprezentuje nowy program stand-upowy „Petarda”. Początek o godzinie 18.
PAT

AUTOPROMOCJA



Czwartek z dreszczykiem

Kup dziennik z dodatkiem „Pod paragrafem”
[echodnia.eu](#)

REKLAMA

0011536563

Spółdzielnia Mieszkaniowa „Domator” ul. E. Massalskiego 4, 25-636 Kielce

ogłasza przetarg nieograniczony
dwustopniowy z negocjacjami,

odbywający się wg Regulaminu wewnętrznego Spółdzielni na:
**Usługi porządkowe na os. „Ślichowice II”
będące w zasobach Spółdzielni Mieszkaniowej
„Domator” w Kielcach.**

Warunkiem przystąpienia do przetargu jest nabycie specyfikacji
w cenie 100 zł netto – płatne w kasie lub na konto SM
„Domator” nr 32102026290000990200097980 PKO BP S.A.
I O/Kielce.

**Oferty należy składać w Sekretariacie Spółdzielni
do dn. 30.06.2026 r. do godz. 1200. Otwarcie ofert nastąpi
w dniu 30.06.2026 r. o godz. 1230 w Sali Konferencyjnej
SM „Domator”, ul. E. Massalskiego 4.**

Szczegółowe informacje oraz wysokość wadium zostały
określone w specyfikacji istotnych warunków zamówienia
na poszczególne zakresy robót.

Spółdzielnia zastrzega sobie prawo swobodnego wyboru
oferenta, jak również unieważnienia przetargu bez podania
przyczyny.

Informacje można uzyskać w Dziale Eksploatacji Spółdzielni pod
numerem telefonu: 41 248 63 16.

REKLAMA

0011536632

Nowy Korczyn, 08-06-2026r.

OGŁOSZENIE O PRZETARGU

Na podstawie art. 37 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 roku o gospodarce nieruchomościami (Dz.U. z 2026r. poz. 399) oraz na podstawie Rozporządzenia Rady Ministrów z dnia 14 września 2004r. w sprawie sposobu i trybu przeprowadzania przetargów oraz rokowań na zbycie nieruchomości (Dz.U. z 2021r. poz. 2213),

Burmistrz Miasta i Gminy Nowy Korczyn ogłasza

**II przetarg na sprzedaż nieruchomości w drodze przetargu ustnego nieograniczonego:
Nieruchomość położona w miejscowości Podzamcze**

Przetarg odbędzie się w dniu 16.07.2026r., o godz.9:00 w sali konferencyjnej Urzędu Miasta i Gminy w Nowym Korczynie ul. Krakowska 1, 28-136 Nowy Korczyn. **Wadium** należy wpłacić w pieniądzu **do dnia 13.07.2026r. Działka** oznaczona numerem ewidencyjnym **63 obręb Podzamcze o powierzchni 0,86 ha** (KW K11B/00071730/1). Uchwałą Nr XIX/127/2026 z dnia 31 marca 2026r. Rada Miejska w Nowym Korczynie wyraziła zgodę na sprzedaż przedmiotowej nieruchomości w drodze przetargu.

Urząd Miasta i Gminy w Nowym nie posiada uchwalonego m.p.z.p. Zgodnie z ustaleniami studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego gminy Nowy Korczyn działka posiada następujące przeznaczenie – obszary koncentracji zabudowy w tym drobnych usług. W ewidencji gruntów wykazana jako grunty rolne zabudowane. Uzbrojenie: w sąsiedztwie działki przebiega linia energetyczna niskiego napięcia, wodociąg, jak również sieć gazowa. **Cena wywoławcza: 133 500,00 zł** (słownie: sto trzydzieści trzy tysiące pięćset złotych). **Wadium 14 000,00 zł.** (czternaście tysięcy złotych) na konto Urzędu Miasta i Gminy w Nowym Korczynie: Bank Spółdzielczy w Kielcach Oddział w Nowym Korczynie nr 45 8493 0004 0139 0200 0231 0010.

Postąpienie nie może być mniejsze niż 1% ceny wywoławczej nieruchomości, z zaokrągleniem w górę do pełnych dziesiątek złotych.

W przypadku gdy nabywcą nieruchomości ustalony zostanie cudzoziemiec, w rozumieniu ustawy z dnia 24 marca 1920r o nabywaniu nieruchomości przez cudzoziemców (Dz.U. z 2017r. poz. 2278) do dnia zawarcia umowy notarialnej sprzedaży nieruchomości nabywca winien przedłożyć wydane na zasadach i w sytuacjach przewidzianych ustawą zezwolenie właściwego ministra na nabycie tej nieruchomości, jeżeli uzyskanie zezwolenia wynika z przepisów cytowanej wyżej ustawy, chyba że zajdą przewidziane ustawą przesłanki wyłączające wymóg uzyskania takiego zezwolenia.

Wylicytowana w przetargu cena nie podlega rozłożeniu na raty. Bliższych informacji udziela Krzysztof Wojtaś - tel. 41 234 54 33 w dniach od poniedziałku do piątku w godzinach od 8: 00 do 14:00.

Julia Sosnowska
Radom

Zaprezentowano najnowszy spot profilaktyczy Policji Mazowieckiej pod tytułem „5 sekund - bo tyle wystarczy, by zmienić całe życie”.

Prezentacja odbyła się podczas konferencji prasowej w Szpitalnym Oddziale Ratunkowym Mazowieckiego Szpitala Specjalistycznego w Radomiu.

W konferencji prasowej uczestniczyli przedstawiciele Policji Mazowieckiej - nadkomisarz Mirosław Kuształ oraz podkomisarz Paulina Wołczyńska z Komendy Wojewódzkiej Policji z siedzibą w Radomiu, rzecznik Łukasz Kościelniak z Miejskiego Zarządu Dróg i Komunikacji w Radomiu.

W wydarzeniu uczestniczyli przedstawiciele z Mazowieckiego Szpitala Specjalistycznego w Radomiu - Paweł Cholewiński, dyrektor do spraw Lecznictwa oraz Dawid Aleksandrowicz, lekarz Klinicznego Oddziału Anestezjologii, Intensywnej Terapii i Leczenia Bólu, który wystąpił w spocie i przedstawił medyczną perspektywę skutków wypadków z udziałem hulajnog elektrycznych.

- Mówimy tutaj o kilku sekundach, które mogą zaważyć na naszym zdrowiu i życiu. Pięć sekund wystarczy, żeby całkowicie zmienić nasze życie. To chwila, która sprawia, że zupełnie inaczej nasze bezpieczeństwo postrzega

cała rodzina i znajomi - mówił Paweł Cholewiński, dyrektor do spraw Lecznictwa.

Ważny głos w dyskusji zabrał także lekarz anestezjolog z radomskiego szpitala, Dawid Aleksandrowicz, który zwrócił uwagę na znaczenie profilaktyki. - Lepiej zapobiegać niż leczyć. W przypadku pacjentów urazowych prewencja ma kluczowe znaczenie. Czasem wystarczy poświęcić pięć sekund na zabezpieczenie się, choćby poprzez założenie kasku - podkreślił Dawid Aleksandrowicz.

Lekarz nie pozostawił wątpliwości, jak poważne mogą być skutki wypadków, zwłaszcza wśród młodych osób. - Wchlarz urazów jest bardzo szeroki, od drobnych otarć po cięż-

kie urazy czaszkowo-mózgowe. Trzeba pamiętać, że urazy są główną przyczyną zgonów wśród osób między pierwszym a 44. rokiem życia - zaznaczył.

Nieprzypadkowo wybrano właśnie SOR na miejsce konferencji. To tutaj trafiają osoby poszkodowane w wypadkach drogowych, w tym użytkownicy hulajnog elektrycznych.

- To miejsce zostało wybrane celowo. To tutaj trafiają osoby z obrażeniami po wypadkach, również użytkownicy hulajnog. Widzimy, jak poważne mogą być konsekwencje i jak często towarzyszą one człowiekowi do końca życia - podkreślał nadkomisarz Mirosław Kuształ z Komendy Wojewódzkiej Policji z siedzibą w Radomiu.



FOT. JULIA SOSNOWSKA

Policja i lekarze z mocnym apelem. Pięć sekund może zdecydować o życiu lub śmierci.

Będzie nowe oświetlenie uliczne w Radomiu. Miasto wymieni tysiące opraw i setki słupów

Oprac. Antoni Sokołowski
Radom

490 betonowych słupów oraz 2362 stare oprawy oświetleniowe zostaną wymienione na ulicach całego Radomia.

Jak informuje Miejski Zarząd Dróg i Komunikacji w Radomiu, samorząd otrzymał dofinansowanie z programu Instrument Wsparcia Inwestycji Samorządowych - Mazowsze Po-

maga na modernizację oświetlenia ulicznego. Dzięki przekazaniu przez samorząd województwa mazowieckiego 3,5 miliona złotych w Radomiu pojawi się więcej energooszczędnych opraw LED.

W ramach zadania wymienionych zostanie 490 betonowych słupów oraz 2362 stare oprawy oświetleniowe na terenie całego miasta. Prace obejmą ulice: Kielecką, Maratońską, 1905 Roku, Aleję Józefa Grzegorzewskiego, Stefana Czarnie-

ckiego, Kozienicką, Józefa Mireckiego, Bolesława Chrobrego, Bolesława Limanowskiego, Młodzianowską oraz Obwodnicę Południową.

Stare, energochłonne oprawy sodowe i rtęciowe oraz betonowe słupy zostaną zdemontowane. W ich miejscu pojawią się nowoczesne oprawy LED zamontowane na słupach stalowych.

Celem inwestycji jest redukcja zużycia energii elektrycznej - szacunkowo o 50-65 procent

Spot powstał dzięki współpracy Policji Mazowieckiej oraz Mazowieckiego Szpitala Specjalistycznego w Radomiu.

- Policja Mazowiecka apeluje do wszystkich użytkowników hulajnog o rozsądek, przestrzeganie przepisów i stosowanie zasad bezpieczeństwa. Szczególnie ważna jest rola rodziców i opiekunów, którzy poprzez rozmowę, edukację i własny przykład mogą kształtować odpowiedzialne postawy młodych uczestników ruchu drogowego - przypomina podkomisarz Paulina Wołczyńska.

Film opowiada historię młodej osoby, która jadąc hulajnogą elektryczną bez kasku i z nadmierną prędkością, ulega poważnemu wypadkowi. Produkcja pokazuje, jak kilka sekund lekkomyślności może skutkować długotrwałymi konsekwencjami - hospitalizacją, rehabilitacją oraz niepewnością o przyszłość.

3 czerwca weszły w życie nowe przepisy, które nakładają obowiązek noszenia kasku przez osoby do 16. roku życia podczas jazdy na hulajnogach elektrycznych, rowerach oraz innych urządzeniach transportu osobistego. Odpowiedzialność za przestrzeganie tego obowiązku spoczywa na rodzicach i opiekunach.

Eksperci podkreślają, że kask to najprostszy i jeden z najskuteczniejszych sposobów ochrony zdrowia i życia. Urazy głowy należą do najczęstszych i najpoważniejszych obrażeń użytkowników hulajnog.

W skali roku. Dzięki modernizacji możliwe będzie także zastoso-

wanie systemów redukcji mocy w godzinach nocnych, gdy ruch na ulicach jest znacznie mniejszy.

W efekcie Radom będzie płacił mniej za energię, co przyniesie oszczędności w budżecie miasta. Inwestycja ma również poprawić estetykę przestrzeni miejskiej oraz bezpieczeństwo wszystkich uczestników ruchu - pieszych, rowerzystów i kierowców. ©©

INTERWENCJE MIESZKAŃCY RADOMSKIEJ ULICY WALCZĄ O BUDOWĘ CHODNIKA. W KONTRZE SPOŁECZNICY

Wojna o Perzanowską w Radomiu

Dawid Owczarek
Radom

Bezpieczeństwo pieszych było głównym tematem konferencji prasowej, która odbyła się w poniedziałek, 8 czerwca, przy ulicy Perzanowskiej w Radomiu.

Mieszkańcy po raz kolejny zaapelowali o przebudowę ulicy wraz z budową chodnika i ciągu pieszo-rowerowego. Jak podkreślali, od lat są zmuszeni do poruszania się poboczem lub bezpośrednio po jezdni.

W poniedziałkowe popołudnie przy ulicy Perzanowskiej, w Radomiu odbyło się spotkanie zorganizowane przez mieszkańców tej części miasta.

Spotkanie poświęcone było długo oczekiwanej przebudowie ulicy oraz budowie infrastruktury dla pieszych i rowerzystów. Dwa tygodnie temu prace nad tym projektem zostały zawieszony z powodu apeli ekologów o możliwej wycince ponad 100 drzew w trakcie remontu.

Mieszkańcy zwracali uwagę, że obecny stan drogi stwarza re-



FOT. DAWID OWCZAREK

Mieszkańcy okolic ulicy Perzanowskiej w Radomiu podczas spotkania w poniedziałek. Zwracali uwagę, że obecny stan drogi stwarza realne zagrożenie dla bezpieczeństwa.

alne zagrożenie dla bezpieczeństwa. Szczególnie trudna sytuacja dotyczy pieszych, w tym dzieci, osób starszych oraz rodziców z wózkami, którzy każdego dnia zmuszeni są korzystać z jezdni z powodu braku chodnika.

- Tutaj jazda ponad limit, czyli ponad 50 kilometrów na godzinę jest nagminna. Sam też jestem

kierowcą i jak jadę tu zgodnie z przepisami, to wszyscy mnie wyprzedzają. Dodatkowo gdy zwolnię, to na ogonie mam już 5 czy 6 aut. Jako pieszy też nie czuję się bezpiecznie - przekonywał jeden z mieszkańców tej okolicy.

Mieszkańcy przypominali także, że ulica Perzanowska stanowi ważny ciąg komunikacyjny

dla okolicznych osiedli i z roku na rok jest coraz intensywniej użytkowana. Ich zdaniem budowa ciągu pieszo-rowerowego powinna być traktowana jako jedna z priorytetowych inwestycji drogowych w tej części miasta.

- Zwiększony jest tutaj ruch samochodów ciężarowych w stronę wysypiska śmieci. Kie-

rowcy notorycznie skracają sobie tędy drogę. Im jest tędy wygodniej, a nam pieszym trudniej. Ponadto przez ostatnią zmianę organizacji ruchu na ulicach Energetyków i Mieszka I kierowcy chętnie jadą tędy, przez co ruch jest bardzo wzmożony - mówił nam jeden z mieszkańców.

Odniesiono się również do absurdu zdaniem mieszkańców ulicy postulatu, w którym podczas budowy chodnika i ścieżki wyciętych ma zostać ponad 100 drzew. - Ponad 100 drzew? Tu jest raptem 10 dużych drzew - zwracali uwagę.

Budowa została zawieszona właśnie między innymi przez postulat radomskich ekologów, którzy 30 maja utworzyli petycję, mającą na celu zebranie podpisów poparcia, za zatrzymaniem inwestycji, aby nie zostało zniszczone żadne ze 115 drzew, które według nich rosną w ciągu drogi. Pod petycją podpisały się 533 osoby.

Do sprawy włączyło się również radomskie Bractwo Rowerowe, które kwestionuje zasadność budowy wydzielonej drogi dla pieszych i rowerów przy ulicy

Perzanowskiej w Radomiu, ponieważ projektowana ulica ma funkcjonować jako strefa uspokojonego ruchu z prędkością 30 kilometrów na godzinę i licznymi elementami wymuszającymi wolną jazdę. Zdaniem organizacji w takich warunkach rowerzyści mogą bezpiecznie poruszać się po jezdni razem z samochodami, co jest zgodne z krajowymi wytycznymi dla ulic klasy D. W ocenie Bractwa budowa osobnej drogi rowerowej nie przynosi istotnych korzyści dla bezpieczeństwa, natomiast wiąże się z wysokimi kosztami środowiskowymi, w tym wycinką 115 drzew i 196 metrów kwadratu wyciętych krzewów. Organizacja postuluje ochronę istniejącej zieleni oraz stosowanie rozwiązań opartych na wspólnej przestrzeni i uspokojonym ruchu zamiast rozbudowy infrastruktury wymagającej ingerencji w otoczenie.

Aktualnie inwestycja stała w miejscu i nie wiadomo kiedy plan budowy zostanie wznowiony. Czekamy na stanowisko Miejskiego Zarządu Dróg i Komunikacji w Radomiu. Do sprawy wrócimy. ©

MATERIAL INFORMACYJNY TOTALIZATORA SPORTOWEGO

Jak ograniczyć działalność nielegalnych kasyn online i chronić dochody państwa i konsumentów?

Rynek hazardu internetowego liczony jest w miliardach złotych i dynamicznie rośnie. Problemem jest działalność nielegalnych platform reklamujących się w Internecie. Totalizator Sportowy wspólnie z instytucjami finansowymi i nadzoru podejmuje działania zaradcze i edukacyjne, aby ograniczyć nielegalny hazard, który może być niebezpieczny dla graczy.

W Polsce obowiązuje monopol na większość kategorii gier hazardowych. Graczom dostarcza je Totalizator Sportowy. Rocznie jego działalność generuje 6 mld zł wpływów podatkowych do budżetu, 9 mld wartości dodanej w gospodarce i 1,1 mld zł dochodów netto dla pracowników spółki oraz innych przedsiębiorstw. Totalizator Sportowy odpowiada za ponad 50 proc. finansowania państwowych programów w zakresie kultury fizycznej oraz ponad 70 proc. w zakresie kultury - wynika z raportu Szkoły Głównej Handlowej, którego wstępne wyniki przedstawiono w trak-

cie debaty „Zabezpieczenie sektora finansowego i konsumentów przed działalnością nielegalnych operatorów hazardowych w sieci” podczas Europejskiego Kongresu Finansowego.

Współpraca wielu instytucji

Udział nielegalnych kasyn w krajowym rynku hazardu online to 20-30 proc. To poważny problem rodzący wiele zagrożeń, jak pranie pieniędzy, finansowanie nielegalnej działalności czy najwyczejniej wyłudzenie pieniędzy do graczy. Podejmowane są działania, aby uchronić ten proceder.

- W ostatnich latach wykonałiśmy ogromną pracę dla wyeliminowania nielegalnych kasyn zarejestrowanych poza granicami kraju, a oferowanych na terytorium Polski. Potrzebne jest kilka elementów, które eliminowałyby promowanie i dostęp do nielegalnych kasyn, często będących tylko narzędziem do wyłudzenia danych czy pieniędzy - powiedział Mariusz Kaczmarek, Dyrektor Zarządzający Pionem Tech-



nologicznym w Totalizatorze Sportowym.

Uczestnicy rozmowy zwracali uwagę, że potrzebne są rozwiązania prawne uszczelniające system.

- Rejestr nielegalnych domen hazardowych powinien gromadzić i udostępniać informacje o właścicielach tych domen. Przełożyłoby się to na większą skuteczność blokowania płatności. Taki kształt rejestru zawierającego dane dotyczące podmiotów funkcjonuje w kilku krajach, jak na przykład na Słowacji czy Norwegii

- mówił Paweł Szulik, radca prawny z Zespołu Bezpieczeństwa Banków, Związek Banków Polskich.

- Rozwiązaniem przez nas wdrażanym jest weryfikacja, kto jest faktycznym odbiorcą przelewu. Wiedza ta pozwoli zdecydować osobie wpłacającej pieniądze czy chce kontynuować transakcję. Mamy doświadczenie w budowaniu takich rozwiązań sektorowych. Współpraca z Totalizatorem Sportowym i Związkiem Banków Polskich pozwala wypracować mechanizmy

i procesy, które będziemy mogli przełożyć na technologię - powiedział Wojciech Pantkowski, wiceprezes zarządu Krajowej Izby Rozliczeniowej.

Podnosić świadomość graczy

Równie ważne jak działania regulacyjne i nadzorcze jest budowanie świadomości. Wiele osób jest przekonanych, że jeżeli coś jest dostępne w Internecie, jeżeli za coś można zapłacić kartą czy przelewem, to musi być legalne.

- Otóż w przypadku kasyn nie jest legalne. Nie wszyscy mają świadomość, że jedynie legalne w Polsce kasyno w Internecie jest prowadzone przez Totalizator Sportowy. Tę świadomość trzeba budować. Po drugie, w przypadku nielegalnych kasyn często wygrana nie jest wypłacana. Pieniądże przepadają. Po trzecie, nasza rola w dostarczaniu gier kasynowych online jako monopolu, polega na umożliwianiu dostępu do nich wyłącznie osobom pełnoletnim. Przeprowadzamy kilkietapową wery-

fikację, aby mieć pewność, że po drugiej stronie jest osoba dorosła, która może z tej rozrywki korzystać w sposób odpowiedzialny - mówi Mariusz Kaczmarek z Totalizatora Sportowego. - Zdajemy sobie sprawę, że hazard to emocje, które mogą przeobrazić się w niebezpieczne uzależnienie prowadzące na graczy kłopoty finansowe. Mamy narzędzia i procedury monitorujące, ile środków przeznaczają, ile czasu dany gracz spędza w tym świecie. Jeżeli zaobserwujemy coś niepokojącego, możemy nawet się skontaktować z tą osobą, aby się upewnić, że nic niepokojącego się nie dzieje. Nadzór dla nas jest odpowiedzialna i świadoma gra.

Podczas debaty wybrzmiała podstawowa kwestia, o której każdy gracz powinien pamiętać. Samo przystąpienie do gry u operatorów zagranicznych kasyn, nielegalnych z punktu widzenia polskiego prawa, jest również działaniem nielegalnym.

- Niestety, wielu klientów nie ma tej wiedzy. Dla organów państwa, dla nas, dla banków jest jeszcze duża rola do odegrania w uzmysławianiu faktu, że w internetowych grach kasynowych jedyną legalną platformą jest Totalizator Sportowy - dodaje Mariusz Kaczmarek.

0011535804

Hity Kombi w Radomiu. Klawo porwało publiczność w klubie Dzikie Węże

Dawid Owczarek
Radom

Nowe aranżacje kultowych przebojów zespołu Kombi wybrzmiały w poniedziałkowy wieczór w Klubie Dzikie Węże przy ulicy Parkowej 1.

Koncert grupy Klawo był jednocześnie finałowym wydarzeniem trzeciego dnia 48. Radomskiej Wiosny Literackiej i zgromadził miłośników muzyki poszukujących świeżego spojrzenia na dobrze znane utwory.

Koncert zespołu Klawo w Klubie Dzikie Węże rozpoczął się o godzinie 21 i był muzycznym ukłonem w stronę twórczości legendarnej grupy Kombi z okazji 50-lecia jej działalności. Podczas koncertu pu-

bliczność usłyszała nowe interpretacje utworów pochodzących z najbardziej rozpoznawalnego okresu działalności Kombi. W repertuarze znalazły się między innymi takie przeboje jak „Śłodkiego miłego życia”, „Nasze rendez-vous” oraz „Black and White”. Znane kompozycje zabrzmiały jednak w zupełnie nowej odsłonie.

Klawo to grupa instrumentalistów, którzy swobodnie łączą różne gatunki muzyczne i eksperymentują z brzmieniem. Dzięki temu doskonale znane utwory zyskały współczesny charakter, zachowując jednocześnie swój oryginalny klimat. Publiczność mogła usłyszeć połączenie energii muzyki elektronicznej, jazzu, funku i nowoczesnych aranżacji. ©©



Koncert grupy Klawo był finałowym wydarzeniem trzeciego dnia 48. Radomskiej Wiosny Literackiej.

Prawo i Sprawiedliwość o Fabryce Broni Łucznik

Julia Sosnowska
Radom

Parlamentarzyści Prawa i Sprawiedliwości zabrali głos przed Fabryką Broni „Łucznik” w Radomiu. Tematem była sytuacja zakładu. Zapowiedzieli kontrolę poselską w Fabryce Broni.

W poniedziałek, 8 czerwca, przed Fabryką Broni „Łucznik” przy ulicy Grobickiego w Radomiu odbyła się konferencja prasowa parlamentarzystów Prawa i Sprawiedliwości. W konferencji wzięli udział poseł Marek Suski, posłanka Agnieszka Górska oraz poseł Radosław Fogiel.

Poseł Marek Suski zapowiedział kontrolę w Fabryce Broni w Radomiu w związku z doniesieniami o możliwych zwolnieniach i problemach finanso-

wych. Jego zdaniem program SAFE, który miał napędzać rozwój zbrojeniówki, w praktyce może jedynie ratować realizację już podpisanych kontraktów. Politycy chcą uzyskać od zarządu zakładu informacje o przyszłości produkcji, zatrudnienia i inwestycji.

Politycy zapowiedzieli, że chcą uzyskać od zarządu fabryki konkretne informacje, między innymi czy program SAFE przyniesie realne korzyści zakładowi, czy zwiększą się nakłady na produkcję i rozwój, czy utrzymane zostaną podwyżki dla pracowników oraz jaka jest przyszłość zatrudnionych czasowo pracowników.

- Dochodzą do nas informacje, że nic z tego nie będzie, że nie będzie nowej umowy i jest jakiś aneks, który jest bliżej nieopisany - mówiła poseł Agnieszka Górska. ©©

Radomski Medyk przy ulicy Kelles Krauza robi wrażenie

Julia Sosnowska
Radom

Nowa siedziba Centrum Kształcenia Zawodowego i Ustawicznego w Radomiu mieści się u zbiegu ulic Kelles-Krauza i Pileckiego. To nowoczesny, pięciokondygnacyjny budynek.

Nowa szkoła medyczna gotowa, wnętrza placówki robią ogromne wrażenie. nowoczesne przestrzenie, świetnie wyposażone pracownie przez lata będą służyły słuchaczom. Takiej szkoły w Radomiu jeszcze nie było.

Nowa szkoła medyczna Centrum Kształcenia Zawodowego i Ustawicznego będzie miała siedzibę przy ulicy Kelles-Krauza, na tyłach Teatru Powszechnego. Budynek po dawnym liceum medycznym został całkowicie przebudowany, obok stanął pięciokondygnacyjny gmach z podziemnym garażem. To imponujący kompleks z wielką, zieloną ścianą oraz ogrodem na dachu.

- Już 1 września odbędzie się uroczyste otwarcie nowego budynku połączone z inauguracją roku szkolnego. Będzie to wyjątkowy moment dla całej społeczności, ponieważ nowa przestrzeń stworzyła jeszcze lepsze warunki do nauki i pracy - mówiła Agnieszka Stolarczyk.

Dyrektor Agnieszka Stolarczyk zamieściła w mediach społecznościowych wideo,



Na dachu nowej części Medyka, czyli Centrum Kształcenia Zawodowego i Ustawicznego w Radomiu, jest nawet ogród z miejscem do relaksu.

na którym informuje, że budynek jest przygotowany do całkowitego odbioru.

Na budowę nowej siedziby „Medyka” w Radomiu Marszałek Województwa Mazowieckiego przeznaczył prawie 64 miliony złotych. Radomska szkoła ma 65-letnią tradycję.

Jej początki sięgają powołanej w 1958 roku państwowej 2,5-letniej Szkoły Pielęgniarstwa, w której naukę rozpoczęły 54 uczennice. Dziś słuchaczy jest prawie dziesięciokrotnie więcej.

Nowy budynek radomskiego „Medyka” ma być placówką oświatową z najwyższej

półki edukacyjnej pod względem wyposażenia i funkcjonalności. Sale lekcyjne będą przypominały sale szpitalne. Budynek będzie pełnił funkcje edukacyjne i administracyjno-biurowe. W odpowiednich częściach przeznaczony będzie na pomieszczenia socjalno-biu-

Na budowę nowej siedziby „Medyka” w Radomiu Marszałek Województwa Mazowieckiego przeznaczył prawie 64 miliony złotych

rowe, logistyczne i garaż podziemny wraz z wymaganą infrastrukturą.

W projekcie zaplanowano także wykorzystanie energii odnawialnej poprzez zastosowanie paneli słonecznych i systemu odzyskiwania ciepła z wentylacji. Dyrektor Centrum Kształcenia Zawodowego i Ustawicznego w Radomiu, Agnieszka Stolarczyk podkreśla, że wszystkie pracownie zaprojektowane są zgodnie z przepisami sanitarno-epidemiologicznymi i odzwierciedlają rzeczywiste warunki pracy w zawodach medycznych. ©©

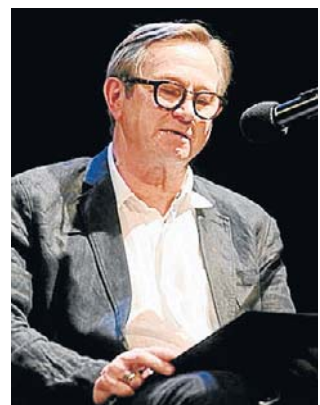
Aktor Piotr Cyrwus czytał fragmenty książki o radomskim Czerwcu '76. Była też dyskusja

Dawid Owczarek
Radom

Wspomnienia związane z radomskim Czerwcem '76, rozmowa o książce „Na ścieżkach zdrowia” oraz zapowiedź jej teatralnej adaptacji były tematem spotkania „Pamięć buntu”.

Spotkanie odbyło się w Scenie Kameralnej Teatru Powszechnego. Wydarzenie było częścią programu 48. Radomskiej Wiosny Literackiej.

Spotkanie „Pamięć buntu” zgromadziło w Teatrze Powszechnym miłośników historii Radomia i literatury. Wydarzenie, zorganizowane w ramach 48. Radomskiej Wiosny Literackiej, poświęcone było książce „Na ścieżkach zdrowia” autorstwa Teresy Opoki oraz pamięci o wydarzeniach



Piotr Cyrwus podczas spotkania w Radomiu.

Czerwca '76. Gośćmi spotkania były autorka publikacji oraz Mirosława Hetman ze Stowarzyszenia Radomski Czerwiec 1976, a rozmowę poprowadził Łukasz Zaborowski.

Jednym z najważniejszych punktów programu było czyta-

nie fragmentów książki „Na ścieżkach zdrowia” przez znane go aktora Piotra Cyrwusa.

Publikacja Teresy Opoki opowiada o doświadczeniach mieszkańców Radomia w cieniu wydarzeń Czerwca '76. Autorka przedstawia nie tylko przebieg robotniczego protestu, ale również jego konsekwencje dla zwykłych ludzi, których życie na zawsze zmieniły represje i polityczne decyzje władz. Książka stanowi poruszający zapis pamięci o tamtych wydarzeniach oraz próbę zachowania ich dla kolejnych pokoleń.

Podczas spotkania wielokrotnie wracano do wspomnień związanych z protestami robotniczymi z czerwca 1976 roku. Uczestnicy rozmawiali o atmosferze panującej w mieście, odwadze protestujących oraz skutkach, jakie po-

nieśli mieszkańcy Radomia po stłumieniu demonstracji. Wspomnienia przeplatały się z refleksją nad znaczeniem pamięci historycznej i rolą literatury w dokumentowaniu losów świadków wydarzeń.

Wydarzenie miało szczególne znaczenie również dla Teatru Powszechnego. Jak zapowiedziano, już wkrótce rozpoczyna się praca nad spektaklem „Na ścieżkach zdrowia” w reżyserii Andrzeja Sadowskiego. Premiera przedstawienia planowana jest w ramach obchodów 50. rocznicy radomskiego protestu robotniczego Czerwiec '76.

Spotkanie zakończyło się dyskusją z publicznością, która chętnie dzieliła się własnymi wspomnieniami i refleksjami dotyczącymi jednego z najważniejszych wydarzeń w najnowszej historii Radomia. ©©

POLSKA i ŚWIAT

KRÓTKO

PROKURATURA

Zarzuty dla Macierewicza

Prokuratura Regionalna w Warszawie ogłosiła wczoraj Antoniowi Macierewiczowi zarzuty publicznego znieważenia kierownictwa Służby Kontrwywiadu Wojskowego, gen. Jarosława Stróżyka oraz jego zastępców: płk. Krzysztofa Duszę i płk. Artura Pluto, i pomówienia o zachowanie mogące poniżyć te osoby w opinii publicznej. Chodzi o słowa posła PiS o „agentach rosyjskich”.

Prokuratura zarzuca Macierewiczowi dwa czyny: jeden zagrożony karą pozba-

wienia wolności do lat 3, a drugi karą grzywny, ograniczenia wolności albo pozbawienia wolności do roku.

Zawiadomienie w tej sprawie złożyło kierownictwo SKW. Rzecznik prokuratury regionalnej, prok. Mateusz Martyniuk, podał, że Macierewicz nie przyznał się do popełnienia zarzucanych mu czynów i odmówił składania wyjaśnień.

Sejm uchylił Macierewiczowi immunitet w tej sprawie pod koniec kwietnia tego roku.

POSIEDZENIE RZĄDU

Radzili o minimalnej płacy



Wczoraj zebrała się Rada Ministrów, która zajmowała się m.in. propozycjami dotyczącymi wysokości minimalnego wynagrodzenia, minimalnej stawki godzinowej oraz wskaźnika waloryzacji emerytur i rent w 2027 roku. Ministrowie zapoznali się też z informacją o prognozowanych wielkościach makroekonomicznych na 2027 r.

EUROPEJSKI ORDER ZASŁUGI

Chcą uhonorowania prezydenta

Przed wczorajszym posiedzeniem Sejmu marszałek Włodzimierz Czarzasty poinformował, że prezydium Sejmu podjęło decyzję o wystąpieniu do przewodniczącej PE Roberta Metsoli o rozpatrzenie możliwości uhonorowania byłego prezydenta Aleksandra Kwaśniewskiego tytułem Wybitnego Członka Europejskiego Orderu Zasługi. – Ten

order w Polsce Polakom już był przyznawany, m.in. dostał go pan prezydent Lech Wałęsa oraz pan premier Jerzy Buzek – przypomniał Czarzasty.

19 maja w Parlamencie Europejskim w Strasburgu odbyła się pierwsza w historii ceremonia wręczenia Europejskiego Orderu Zasługi za działania na rzecz integracji europejskiej.

WZROST ZACHOROWAŃ NA BORELIOZĘ Z LYME

Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy opublikował dane o przyroście w całym kraju zachorowań na boreliozę z Lyme. Od końca kwietnia do końca maja 2026 r. zanotowano 2939 nowych przypadków. To wzrost o 65,2 proc. w ciągu miesiąca. Od początku roku było 7448 chorych. Borelioza z Lyme to wieloukładowa choroba zakaźna wywołwana przez bakterie (krętki z rodzaju *Borrelia*).

W Hucie Pieniackiej szukają masowych dołów śmierci

Oprac. Alina Mazurska
Huta Pieniacka

W Hucie Pieniackiej w obwodzie lwowskim rozpoczęły się we wtorek pierwsze wykopy w miejscach, gdzie mogą znajdować się masowe mogiły Polaków zabitych w lutym 1944 roku.

Huta Pieniacka to symbol martyrologii Polaków zamordowanych na Wołyniu i w Małopolsce Wschodniej.

– Poszukujemy tutaj przynajmniej dwóch masowych dołów śmierci. Mamy je wstępnie zlokalizowane na podstawie relacji świadków oraz według zdjęć i topografii tego miejsca – powiedział PAP ks. Tomasz Trzaska z Biura Poszukiwań i Identyfikacji IPN.

Prace prowadzone są na terenie wokół nieistniejących kaplicy i kościoła. Na miejscu pracuje mała koparka, która zdejmuję wierzchnią warstwę ziemi. Następnie wykopy badane są przez archeologów.

– Zdejmujemy wierzchnią warstwę ziemi i sprawdzamy, czy nie ma zarysu jamy grobowej – wyjaśnił ks. Trzaska.

Pytany, szczątków ilu osób dotyczy poszukiwania, przedstawiciel IPN poinformował, że są to dwie liczby: „szacunkowa i konkretna”.

Jak mówił, jeżeli chodzi o liczbę konkretną są to 634 osoby, ale wiadomo, że ta liczba już wzrosła i to jest lista imienna,



Ruszą prace poszukiwawcze w Hucie Pieniackiej. Ukraińcy zamordowali tu około 850 Polaków

przygotowana przez Biuro Poszukiwań i Identyfikacji w IPN. – Natomiast całkowitą liczbę ofiar szacujemy na między 800 a 1000 – powiedział.

Wyjaśnił, że ta rozpiętość wynika z tego, iż w Hucie Pieniackiej zginęli nie tylko jej mieszkańcy, ale również ludzie, którzy uciekali przed mordami z innych okolicznych wsi.

Ks. Trzaska przypomniał, że zgodnie z obowiązującymi w Ukrainie procedurami, ekshumacje mogą nastąpić dopiero po pracach poszukiwawczych, czyli ujawnieniu miejsc pochówków.

„

Głos Episkopatu nie ma wpływu na kształt podstawy programowej z edukacji zdrowotnej

Barbara Nowacka, minister edukacji

sterstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego oraz Stowarzyszenia Huta Pieniacka.

Według historyków 28 lutego 1944 r. w tej wsi w obwodzie lwowskim jej polscy mieszkańcy zostali zamordowani przez ukraińskich żołnierzy 4. Galicyjskiego Pułku Ochotniczego SS – Policijnego (wydzielonego z 14. Dywizji Waffen SS „Galizien”) pod dowództwem niemieckim, przy udziale oddziału UPA i oddziału paramilitarnego ukraińskich nacjonalistów pod dowództwem Włodzimierza Czerniawskiego.

Zgodnie z ustaleniami śledztwa Oddziałowej Komisji Ścigania Zbrodni przeciw Narodowi Polskiemu w Krakowie, w Hucie Pieniackiej zamordowano około 850 osób, a wieś została zrównana z ziemią. Zbrodnia ta stanowi jedną z wielu popełnionych w ramach zbrodni wołyńskiej.

Od wiosny 2017 r. trwa spór wokół zakazu poszukiwań i ekshumacji szczątków polskich ofiar wojen i konfliktów na terytorium Ukrainy, wprowadzonego przez ukraiński IPN. Zakaz został wydany po zdemontowaniu pomnika UPA w Hruszowicach w województwie podkarpackim w kwietniu 2017 r.

Decyzja o zniesieniu obowiązującego od 2017 r. moratorium na poszukiwania i ekshumacje szczątków polskich ofiar zbrodni wołyńskiej została ogłoszona pod koniec listopada 2024 r. PAP

Wicepremier Kosiniak-Kamysz jednoznacznie na temat fake newsów: Żaden sprzęt z SAFE nie trafi do Ukrainy

Oprac. Karolina Wrońska
Warszawa

Wicepremier, szef MON Władysław Kosiniak-Kamysz zapewnił wczoraj w Sejmie, że wbrew fake newsom żaden sprzęt kupiony z SAFE nie trafi do Ukrainy.

Kosiniak-Kamysz zabrał głos ws. SAFE na początku posiedzenia Sejmu. Jak mówił, realizacja programu to absolutny priory-

tet dla rządu, a pod koniec maja udało się w ciągu trzech dni zawrzeć 63 umowy z polskim przemysłem obronnym na kwotę ok. 120 mld zł. Teraz rząd przechodzi do drugiej fazy programu SAFE, tj. wspólnych zakupów z innymi państwami, wśród których szef MON wskazał m.in. zakup powietrznych tankowców w kooperacji z Hiszpanią oraz nowych śmigłowców szkolnych. Szef MON zarzucił też opozycji, że szerzy fake newsy o programie SAFE, m.in.

o tym, że pieniądze z programu miałyby trafić do niemieckiego przemysłu. – To program Polski, wymyślony w Polsce i zaakceptowany w Komisji Europejskiej – powiedział, podkreślając, że lista zakupów dla Polski powstała „pod dyktando Sztabu Generalnego Wojska Polskiego”. Jak mówił, najnowszy fake news mówi, jakoby zamówiony przez Polskę sprzęt miał trafić do ukraińskich sił zbrojnych.

– Żaden sprzęt nie trafi do Ukrainy – zapewnił. Jak pod-

kreślił, zgodnie z ustawą Fundusz Wsparcia Sił Zbrojnych, za pomocą którego realizowane są zakupy z SAFE, służy tylko do finansowania modernizacji Wojska Polskiego. – Tak jest w ustawie i tak to będzie realizowane – zapewnił.

Unijny program SAFE przewiduje ok. 43,7 mld euro dla Polski w formie europejskich pożyczek, które mogą zostać wydane na inwestycje w obronność, przede wszystkim na sprzęt dla Wojska Polskiego. PAP

Papież otrzyma pastorał inspirowany dziełem Antonia Gaudiego

Wojciech Rogacin
Vatican News

Rzeźbiarz i jubiler Joan Serramià podczas mszy św. w bazylice Sagrada Familia w Barcelonie przekazał papieżowi papieski pastorał, który sam wykonał. Dzieło to nawiązuje do twórczości wybitnego architekta Antonia Gaudiego.



Joan Serramià, kataloński rzeźbiarz i jubiler, pracował nad pastorałem przez wiele tygodni

Papież odwiedzi stolicę Katalonii 10 czerwca. Wtedy też poświęci najwyższą wieżę bazyliki Sagrada Familia - wieżę Jezusa Chrystusa.

W pastorał, który zostanie podarowany Leonowi XIV z okazji jego podróży apostolskiej do Barcelony, znajduje się fragment tysiącletniego drzewa oliwnego z Katalonii. Jest tam również afrykańskie drewno hebanowe, a także fragmenty drewna sprowadzanego z Azji, Ameryki i Australii. Poza tym można tam znaleźć małe kamyczki zebrane w rodzinnych stronach Antonia Gaudiego. Jeszcze zanim pastorał zostanie ukończony, już zdaje się opo-

wiadać o lokalnej kulturze, głęboko zakorzenionej w swoich tradycjach.

Joan Serramià, kataloński rzeźbiarz i jubiler, powiedział: - Nie chciałem, żeby to był przedmiot dekoracyjny. Gaudí nigdy nie używał piękna jako puste ozdoby.

- Nie zarabiam nic na tej pracy. Robię to dla przyjemności - dodał. Również dlatego pastorał nosi w sobie coś z katalońskiej pobożności ludowej, konkretnej wiary, która wyrażana jest bardziej czynami niż słowami.

Trump: Porozumienie z Iranem możliwe w ciągu 2-3 dni

Oprac. Karolina Wrońska
USA

Prezydent USA Donald Trump powiedział dziennikarzom, że istnieje duża szansa na podpisanie porozumienia z Iranem w ciągu dwóch-trzech najbliższych dni. Dziennikarze policzyli, że to już 37 raz padają takie zapewnienia.



FOT. PAP/EPRA

Od początku wojny, 28 lutego, prezydent Trump już 37 razy zapewniał, że jest bliski zawarcia umowy z Iranem

- Mamy duże szanse na podpisanie umowy w ciągu dwóch lub trzech dni - powiedział Trump w poniedziałek wieczorem po finałowym meczu NBA w Nowym Jorku. - Jesteśmy bardzo blisko zawarcia bardzo, bardzo dobrej, silnej, potężnej umowy.

- Gdybyśmy ich zbombardowali - co moglibyśmy zrobić z łatwością - gdybyśmy zbombardowali ich przez kolejne dwa lub trzy tygodnie, nie zostałyby im nic. Ale cieśnina (Ormuz - PAP) nie została otwarta przez całe miesiące. Zginęłoby bardzo wielu ludzi - powiedział Trump.

Nie podał żadnych konkretów

Prezydent nie ujawnił żadnych szczegółów na temat porozumienia z Iranem, nie wyjaśnił też powodów swojej optymistycznej oceny - zauważyła AP.

Stacja CNN wyliczyła, że od początku wojny 28 lutego do poniedziałku włącznie Trump 37 razy zapewniał, że

jest bliski zawarcia umowy z Iranem.

Mediatorzy, wśród których prym wiodzie Pakistan, od tygodni próbują doprowadzić do zawarcia umowy między USA a Iranem, która zakończyłaby obecny konflikt. Zarówno Teheran, jak i Waszyngton zajęły jednak twarde stanowiska - przypomniła AP.

Oczekiwanie stron są odmienne

Stany Zjednoczone chcą, by Iran zrezygnował ze swoich zapasów wysoko wzbogaconego uranu, czego Iran odmawia, domagając się ze swojej strony złagodzenia sankcji. Żąda też od USA uwolnienia swoich zamrożonych aktywów jeszcze przed zawarciem ostatecznego porozumienia kończącego wojnę, na co z kolei nie zgadza się Trump. Iran dąży też do przejścia na stałe kontroli nad Cieśniną Ormuz, która stanowi ważny szlak dla eksportu paliw z Zatoki Perskiej, i zamierza pobierać opłaty od statków pokonujących tę trasę.

Wygwiadany w Nowym Jorku

Donald Trump został wygwizdany w poniedziałek w hali sportowej przed rozpoczęciem 3. meczu finałowego NBA w Nowym Jorku.

Prezydent nie cieszy się popularnością w mieście zdominowanym przez wyborców Demokratów.

PAP

MATERIAŁ INFORMACYJNY GMINY ILŻA

0011536989

Nowa kanalizacja w Ilży – inwestycja dla mieszkańców i środowiska

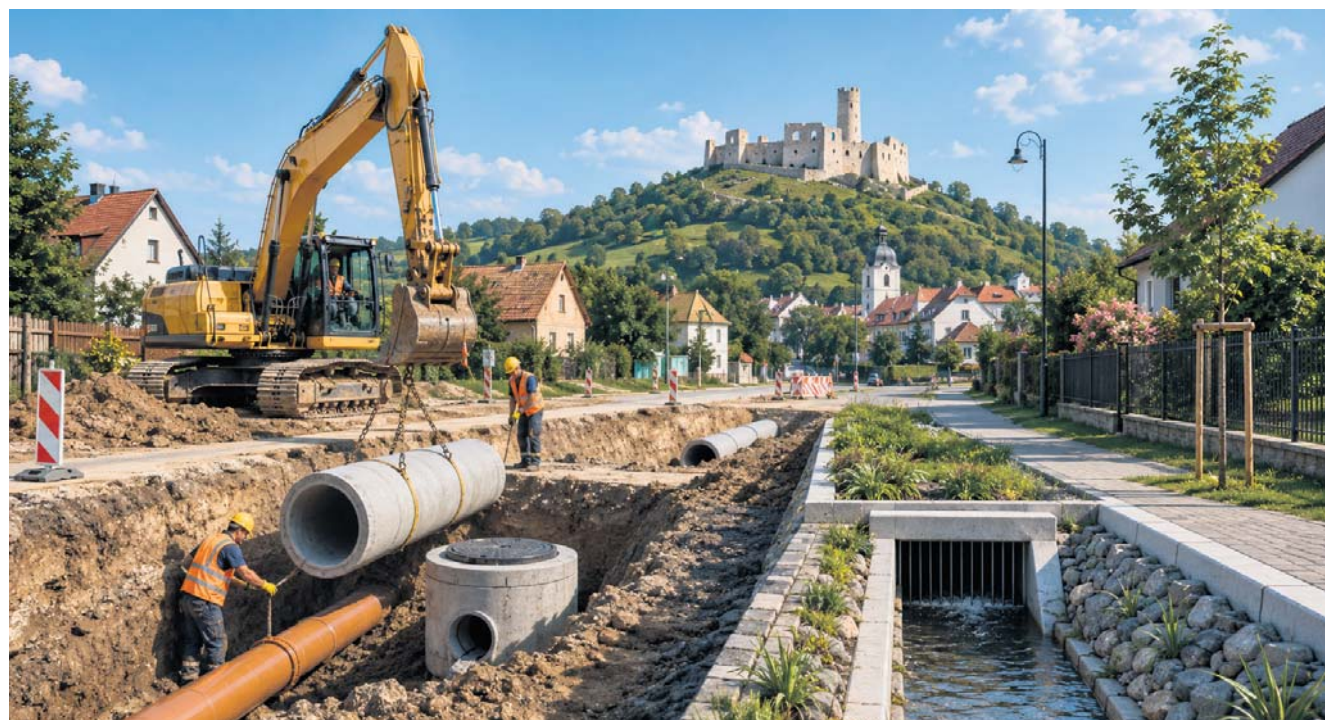
Na terenie Ilży realizowana jest inwestycja związana z budową kanalizacji sanitarnej i deszczowej w rejonie ulic Podzamcze i Błazińskiej. To ważne przedsięwzięcie, które poprawi komfort życia mieszkańców, a jednocześnie pomoże lepiej chronić środowisko. Dzięki nowej infrastrukturze możliwe będzie podłączenie około 138 gospodarstw domowych. Kanalizacja zbiorcza to wygodniejsze i bezpieczniejsze rozwiązanie w zakresie odprowadzania ścieków oraz ograniczenie ryzyka zanieczyszczenia gruntu i wód. Całkowita wartość projektu wynosi 13 114 123,96 zł, w tym dofinansowanie ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego to 9 071 043,98 zł.

Projekt pn. „Budowa kanalizacji sanitarnej i deszczowej w ul. Podzamcze i ul. Błazińska w Ilży” realizowany jest w ramach Priorytetu II „Fundusze Europejskie na zielony rozwój Mazowsza”, Działania 2.5 „Gospodarka wodno-ściekowa” programu Fundu-

sze Europejskie dla Mazowsza 2021–2027. W ramach działań edukacyjno-świadomościowych zaplanowano również spotkania informacyjne i edukacyjne dla mieszkańców oraz uczniów szkół.

Harmonogram spotkań:

- 11 czerwca br., godz. 8:20 – spotkanie dla uczniów klas 2 Szkoły Podstawowej im. Marszałka Józefa Piłsudskiego w Ilży przy ul. Wójtowskiej.
- 11 czerwca br., godz. 9:30 – spotkanie dla uczniów klas 4 Szkoły Podstawowej im. Marszałka Józefa Piłsudskiego w Ilży przy ul. Bodzentyńskiej.
- 29 czerwca br., godz. 9:00 – spotkanie dla dorosłych mieszkańców w sali konferencyjnej nr 24 Centrum Kultury i Turystyki w Ilży.
- 29 czerwca br., godz. 11:00 – spotkanie dla dorosłych mieszkańców w sali konferencyjnej nr 24 Centrum Kultury i Turystyki w Ilży.



Warto pamiętać, że sprawne działanie kanalizacji zależy także od codziennych nawyków mieszkańców. Do sieci powinny trafiać wyłącznie

ścieki bytowe oraz papier toaletowy. Nie należy wrzucać do niej chusteczek nawilżanych, tłuszczów i olejów, odpadów higienicznych czy reszek

jedzenia, ponieważ może to prowadzić do zatorów i awarii. Nowa kanalizacja to nie tylko inwestycja techniczna, ale również wspólna odpo-

wiedzialność za jakość życia i stan środowiska. To kolejny krok w stronę nowoczesnej i przyjaznej mieszkańcom Ilży inwestycji.

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Wstydźmy się mówić

W gabinetach lekarskich pacjenci często nie mówią całej prawdy o swoim zdrowiu. Co piąty Polak przyznaje, że świadomie pomija informacje dotyczące stylu życia, diety

czy używania substancji psychoaktywnych podczas rozmowy z lekarzem. Najczęściej wynika to ze wstydu albo obawy przed krytyką. Aż co trzeci Polak postrzega zdrowie psychiczne jako najbardziej wstydliwy temat do rozmów.

ZA TYDZIEŃ:

- Rak nerki występuje stosunkowo rzadko, ale śmiertelność w jego przypadku jest wysoka. Te sygnały wysłało nasze ciało
- Najlepsze sanatoria dla osób z chorobami serca



FOT. 123RF

Jak przygotować się do oddania krwi? Nie zmarnuj cennego daru

Marta Siesicka-Osiak
redakcja@stronazdrowia.pl

Niestety, krwi nie można wyprodukować, a jedynym jej źródłem jest drugi człowiek.

Według szacunków Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) zasoby krwi w ponad połowie państw są wystarczające, a ok. 37 proc. mieszkańców Starego Kontynentu co najmniej raz w życiu oddało krew. W Polsce krew regularnie oddaje zaledwie ok. 25 proc. osób. Niechęć Polaków do krwiodawstwa wynika przede wszystkim z niewiedzy.

Kto może oddać krew?

Krew może oddać każda osoba dorosła w wieku 18-65 lat, która waży powyżej 50 kg i nie przyjmuje leków na stałe. Dodatkowo w ciągu ostatnich 6 miesięcy u osoby, która chce zostać krwiodawcą nie mogą być wykonywane zabiegi takie jak akupunktura, tatuaż, przekłucia uszu lub innych części ciała oraz zabiegi operacyjne, endoskopowe i inne diagnostyczne badania (np. gastroskopia, panendoskopia, artroskopia, laparoscopia). Przyszły krwiodawca w tym czasie nie może też być leczony krwią i preparatami krwiopochodnymi.

W dniu oddania krwi nie można być przeziębionym lub mieć innego rodzaju infekcji, nie należy również brać żadnych leków. Trzeba natomiast się wyspać i kilka dni wcześniej dbać o prawidłowe nawodnienie organizmu, czyli wypijać co najmniej 2 litry wody. Nie można również spożywać alkoholu lub innych substancji psychoaktywnych, ani palić papierosów w ciągu 24 godzin poprzedzających oddanie krwi.

Jak przebiega procedura?

Krew można oddać w najbliższym Regionalnym Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa (RCKiK).

Na wizytę należy wziąć dokument ze zdjęciem, najlepiej dowód osobisty.



FOT. GETTY IMAGES

W Polsce krew regularnie oddaje zaledwie 25 proc. dorosłych. Niechęć do krwiodawstwa wynika głównie z niewiedzy

Zarówno w Regionalnym Centrum Krwiodawstwa, jak i w punkcie mobilnym konieczne jest udzielenie lekarzowi szczegółowych poufnych informacji o stanie zdrowia oraz oddanie próbki krwi do analizy przed właściwym pobraniem. Wynik wywiadu i badania laboratoryjnego decyduje o tym, czy osoba chętna może zostać dawcą.

Wizyta w centrum krwiodawstwa składa się z kilku etapów. Pierwszym z nich jest rejestracja i wypełnienie ankiety.

Następnie dochodzi do pobrania krwi i badania poziomu hemoglobiny - w tym czasie dawca zwykle przebywa w gabinecie lekarskim, gdzie odbywa się wywiad dotyczący stanu zdrowia.

Samo pobranie krwi trwa od 6 minut (krew pełna) do godziny (płytki krwi). Następnie

dawca odpoczywa i odbiera posiłek regeneracyjny.

Zalecana dieta przed oddaniem krwi

Regionalne Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w Rzeszowie zleca, aby uniknąć tłustego jedzenia na minimum 2 dni przed oddaniem krwi.

Radzi, aby w dniu zaplanowanej wizyty w centrum krwiodawstwa, zjeść lekki posiłek, który sprawi, że krew nie będzie zbyt lipemiczna (przetłuszczona).

Krew może oddać każdy dorosły pomiędzy 18. a 65. rokiem życia, który waży powyżej 50 kg i spełnia dodatkowe warunki

Produkty zalecane w diecie to:

- chudy nabiał,
- ryby,
- wędliny o niskiej zawartości tłuszczu,
- warzywa i owoce,
- pieczywo pełnoziarniste,
- soki owocowe,
- chude mięso.

Czy oddawanie krwi jest bezpieczne?

Nie istnieją schorzenia wynikające z regularnego oddawania krwi. 450 ml krwi pełnej to zaledwie 8-9 proc. ogólnej objętości krwi w naszym ciele. Organizm regeneruje tę stratę bardzo szybko.

U niektórych krwiodawców może pojawić się czasami siniec w miejscu ukłucia, a u 1-3% dawców występują przejściowe, drobne dolegliwości żołądkowe lub zasłabnięcia.

Po oddaniu krwi zaleca się wypocząnek i wypicie wody, herbaty, soku. Sprzyja temu dzień wolny, ustawowo przysługujący każdemu w dniu oddania krwi.

Oddawanie krwi, osocza i płytek krwi

Choć w większości przypadków dawca oddaje właśnie krew, warto wiedzieć, że szpitalne i oddziały ratunkowe potrzebują też osocza, płytek krwi i innych jej składników.

W zależności od metody (konwencjonalna metoda pobierania krwi pełnej lub afe-rezy, w wyniku której krew zostaje zubożona o konkretny składnik i powraca do organizmu dawcy) można pobrać lub wyizolować:

- krew pełną (ok. 450 ml),
- koncentrat krwinek płytkowych,

- koncentrat krwinek czerwonych,
- osocze do użytku klinicznego,
- osocze, z którego wyizolowane zostaną albuminy, immunoglobuliny oraz koncentraty czynników krzepnięcia,
- koncentrat białych krwinek.

Oddawanie krwi, osocza czy płytek krwi ma w Polsce charakter honorowy, dobrowolny i bezpłatny. Oznacza to, że dawca krwi nie otrzymuje za nią pieniędzy. Może jednak uzyskać pewne przywileje w dniu pobrania oraz na stałe.

Każdemu, kto choć raz oddał krew lub jej składniki, przysługuje tytuł i legitymacja Honorowego Dawcy Krwi (HDK). Po kolejnych pobraniach dawca krwi może liczyć na dalsze przywileje, a także tytuł Zasłużonego Honorowego Dawcy Krwi.

Najlepsze sanatoria w Polsce na problemy z kręgosłupem. Wyjedziesz z nich zadowolony

Ola Głowacka
redakcja@stronazdrowia.pl

W Polsce działa kilkaset ośrodków uzdrowiskowych, ale tylko część z nich specjalizuje się w schorzeniach narządu ruchu i kręgosłupa.

Leczenie uzdrowiskowe obejmuje przede wszystkim choroby narządu ruchu, czyli grupę schorzeń, w której mieszczą się także problemy z kręgosłupem.

W sanatoriach rehabilituje się m.in.:

- dyskopatię i zmiany zwyrodnieniowe kręgosłupa,
- przewlekłe bóle pleców o różnym podłożu,
- wady postawy i przeciążenia,
- stany po operacjach kręgosłupa (np. przepukliny dysku),
- urazy i następstwa kontuzji,
- choroby reumatyczne wpływające na kręgosłup.

Trzeba pamiętać, że leczenie sanatoryjne ma charakter uzupełniający – wspiera terapię farmakologiczną i często przyspiesza powrót do sprawności po zabiegach operacyjnych.

Nie istnieje oficjalny ranking „najlepszych” sanatoriów dla kręgosłupa, ale można wskazać sprawdzone uzdrowiska i ośrodki, które regularnie pojawiają się w zestawieniach i oferują profil narządu ruchu.

Uzdrowiska według rankingów i rekomendacji

- Busko-Zdrój, sanatorium Włókniarz – jedno z najwyższych ocenianych uzdrowisk w Polsce, cenione za leczenie schorzeń ortopedycznych i reumatologicznych oraz bogatą bazę zabiegową.



Przy wyborze sanatorium warto sprawdzić, jaką bazą zabiegową dysponuje

rzeń ortopedycznych i reumatologicznych oraz bogatą bazę zabiegową.

- Muszyna - Revita, Geovita czy Korona to cennie ośrodki łączące rehabilitację z dobrym klimatem i infrastrukturą medyczną.
- Świeradów-Zdrój - ceniony przez kuracjuszy za nowoczesną bazę rehabilitacyjną i szeroki zakres zabiegów.
- Polanica-Zdrój - Nowy Zdrój, Wielka Pieniawa czy Malwa to ośrodki z doskonałym zapleczem dla leczenia schorzeń narządu ruchu.
- Kołobrzeg, Sanatorium Uzdrowiskowe Bałtyk specjalizuje się w leczeniu zmian zwyrodnieniowych stawów i kręgosłupa, stanów po urazach i operacjach (np. endoprotezoplastyce).
- Ciechocinek - cenione są tu „Promień”, „Chemik”, „Orion”.
- Wieniec-Zdrój, skorzystasz tu z kąpeli siarkowych i borowinowych świetnie wpływających na zdrowie kręgosłupa.

Jakie zabiegi na kręgosłup są najlepsze?

Podstawą leczenia w sanatorium jest fizjoterapia i zabiegi wspierające regenerację kręgosłupa. Najczęściej stosowane i najlepiej udokumentowane metody to:

- kinezyterapia (ćwiczenia wzmacniające i stabilizacyjne),
- terapia manualna i masaże
- hydroterapia (kąpiele, masaże wodne),

- krioterapia (leczenie zimnem),
- elektroterapia (prądy przeciwbólowe),
- zabiegi borowinowe, siarkowe i solankowe,
- edukacja zdrowotna i nauka ergonomii.

Ekspertki podkreślają, że najlepsze efekty daje połączenie kilku metod, dostosowanych do konkretnego schorzenia – nie istnieje jeden „najlepszy zabieg” dla wszystkich.

Co brać pod uwagę wybierając sanatorium na kręgosłup?

Sanatorium nie zastępuje leczenia specjalistycznego, ale jest jego ważnym uzupełnieniem. Dobrze dobrany ośrodek może poprawić wydolność organizmu, obniżyć ryzyko powikłań i nauczyć pacjenta życia z chorobą.

Wybór ośrodka powinien być świadomy – nie każdy uzdrowiskowy pobyt będzie tak samo skuteczny. Najważniejsze kryteria to:

- profil leczenia – czy placówka ma specjalizację w narządzie ruchu,
 - baza zabiegowa – dostęp do fizjoterapii, sprzętu i nowoczesnej rehabilitacji,
 - kadra medyczna – doświadczeni fizjoterapeuci i lekarze,
 - lokalizacja – góry, morze lub niziny (każdy mikroklimat ma inne właściwości),
 - opinie pacjentów i rankingi,
 - dostępność (szczególnie przy wyjazdach z NFZ).
- W praktyce najważniejszy jest

nie standard hotelowy, ale zakres i jakość leczenia.

Jak wyjechać do sanatorium na NFZ i prywatnie?

Leczenie uzdrowiskowe w Polsce można odbyć zarówno w ramach NFZ, jak i prywatnie. Każde z tych rozwiązań ma swoje plusy i ograniczenia.

Aby wyjechać do sanatorium na NFZ, trzeba spełnić kilka warunków. Podstawą jest skierowanie od lekarza, który oceni, czy pacjent kwalifikuje się do leczenia uzdrowiskowego. Skierowanie trafia następnie do NFZ, gdzie jest weryfikowane przez lekarza balneologa.

Pobyt w sanatorium trwa zazwyczaj 21 dni, a NFZ finansuje zabiegi medyczne. Pacjent pokrywa natomiast koszty dojazdu oraz częściowo zakwaterowania i wyżywienia.

Największym problemem jest czas oczekiwania. Obecnie wynosi on średnio około 8-10 miesięcy, choć w niektórych regionach może być krótszy lub dłuższy.

Alternatywą jest wyjazd prywatny. W takim przypadku: nie trzeba czekać w kolejce, można samodzielnie wybrać termin i miejsce, a koszty ponosi się w całości samodzielnie.

Najważniejsze jest dopasowanie miejsca do konkretnej diagnozy i możliwości organizmu, a nie tylko jego popularności czy lokalizacji.



Popularna w mediach psycholożka przyznała, że cierpi na dolegliwość, która często występuje u działkowców

„Kolano gospodyni”. Co to za schorzenie?

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

Dorota Zawadzka podzieliła się z internautami osobistym wyznaniem. Przyznała, że rozpoznano u niej schorzenie potocznie nazywane „kolanem gospodyni”.

Dorota Zawadzka, psycholożka, znana przede wszystkim z programu telewizyjnego Superniania, poinformowała swoich obserwatorów o problemach zdrowotnych. Ujawniła, że cierpi na dolegliwość określaną potocznie mianem „kolana gospodyni”.

– Człowiek idzie do lekarza z kolanem, a wychodzi z całym spisem zawodów, sportów i ról społecznych. I wszystkie boją! Bo okazuje się, że medycyna ma swoje poczucie humoru. I to całkiem niezłe. Myślałam, że mam po prostu kolano. Jedno. W dodatku własne. Może trochę zmęczone, takie, które w ostatnim czasie postanowiło przypomnieć mi, że nie jestem już dziewczęciem. A tu proszę. Kolano gospodyni. Brzmi jak tytuł przedwojennej powieści. Albo jak odpowiedziałna funkcja w KGW – napisała na swoim Facebooku.

„Kolano gospodyni”, czyli zapalenie kaletki przedrzep-

kowej, to dość częsta dolegliwość związana z przeciążeniem lub podrażnieniem struktur znajdujących się przed rzepką kolana.

Ten problem zdrowotny może objawiać się obrzękiem przedniej części kolana, bólem i dyskomfortem podczas klękania, poruszania czy zginania kończyny, ograniczoną ruchomością, zaczerwienieniem i ociepleniem skóry.

Ryzyko wystąpienia tej dolegliwości wzrasta u osób, które w codziennych aktywnościach, zawodowych lub hobbystycznych, regularnie obciążają kolana, zwłaszcza poprzez długotrwałe klęczenie.

Szczególnie dotyczy to pracowników fizycznych i rzemieślników, takich jak hydraulicy, parkieciarze, glazurnicy, malarze czy robotnicy budowlani. Problem często pojawia się również u ogrodników i działkowców, którzy wiele czasu spędzają na pielęgnacji roślin w pozycji klęczącej.

Narażone są także kobiety intensywnie wykonujące prace domowe oraz osoby aktywne fizycznie. Zwłaszcza sportowcy, m.in. tenisistki i piłkarze, u których stawy kolane są stale poddawane dużym obciążeniom.



Na uciążliwy ból kolana skarżą się także osoby uprawiające niektóre dyscypliny sportowe

Nie mówimy lekarzom prawdy, diagnozujemy się sami. Wyniki badań alarmują



Nie potrafimy otwarcie mówić o swoich problemach ze zdrowiem psychicznym. Dużo łatwiej przychodzi nam to w przypadku rozmów dotyczących innych schorzeń i dolegliwości

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

Co trzeci Polak postrzega zdrowie psychiczne jako najbardziej wstydlivy temat do rozmów - bardziej krępujący niż choroby weneryczne czy uzależnienia.

Mimo, że świadomość społeczna wciąż rośnie, to zdrowie psychiczne pozostaje najbardziej wstydlivym tematem w oczach Polaków (32 proc.). Przewyższa to inne krępujące kwestie, takie jak choroby przenoszone drogą płciową (30 proc.), problemy urologiczne a także ginekologiczne (24 proc.) czy uzależnienia (20 proc.).

O tym mówimy niechętnie

Szczególnie dotkliwą barierę w rozmowach o zdrowiu psychicznym odczuwają millennialsi między 25. a 44. rokiem życia. Opór przed takimi rozmowami wśród tej grupy najwyższy.

Co ciekawe, to kobiety częściej niż mężczyźni mają trudność z poruszaniem tej tematyki (35 proc. wobec 29 proc.).

Badanie Warty ujawnia, że 27 proc. respondentów zdarzyło się zataić lub niewłaściwie przedstawić wyniki swoich badań z obawy przed oceną rozmówcy.

W tej grupie wyróżniają się młodzi dorośli (25-34 lata), gdzie

prawie połowa (42 proc.) przyznaje, że ukrywa informacje o swoim zdrowiu.

W gabinetach lekarskich pacjenci często nie mówią całej prawdy o swoim zdrowiu. Co piąty Polak przyznaje, że świadomie pomija informacje dotyczące stylu życia, diety czy używania substancji psychoaktywnych podczas rozmowy z lekarzem.

Najczęściej wynika to ze wstydu, który deklaruje niemal połowa badanych. Kolejną przyczyną jest obawa przed krytyką (41 proc.), a trzecią poczucie winy - co czwarty respondent nie chce przyznać, że nie stosował się do zaleceń lekarskich.

- Patrząc na wyniki badania Warty o podejściu Polaków do mówienia o zdrowiu wydaje się, że mamy zakorzenioną potrzebę wypadania dobrze przed innymi, nawet przed lekarzem w gabinecie. Wolimy przemilczeć gorsze nawyki czy objawy choroby, bo tak jest po prostu wygodniej i mniej stresująco - komentuje Karolina Kołaszewska, kierownik Biura Zarządzania Produktami z TUnŻ Warta.

Co dziesiąty respondent sięga w tym celu po sztuczną inteligencję, np. ChatGPT. Choć 31 proc. badanych od razu kieruje się do lekarza, to największą skłonność do polegania na technologiach w procesie autodiagnozy wykazują młodzi dorośli - w grupie 18-24 lata aż 17 proc. traktuje AI jako pierwszy krok

w poszukiwaniu pomocy medycznej.

Tęsknimy za bliskością

Podobne wnioski zawarto w podsumowaniu badań prowadzonych przez naukowców związanych z Instytutem Psychologii Polskiej Akademii Nauk. Znalazły się one w opublikowanym przed dwoma laty raporcie „Dobrostan psychiczny w Polsce. Co myślimy o pomocy psychologicznej”.

WARTO WIEDZIEĆ

Jak przełamać bariery?

Wśród kluczowych barier związanych z niechęcią do korzystania z profesjonalnej pomocy psychologicznej znalazły się postawy wobec problemów w obszarze zdrowia psychicznego, takie jak przekonanie, że możemy poradzić sobie z nimi sami lub że rozwiążą się one same. Połowa badanych wskazywała na brak środków na opłacenie profesjonalnego wsparcia, co podkreśla konieczność większych inwestycji w tym obszarze. Istotne jest także zapewnienie lepszego dostępu do specjalistów: psychologów i psychiatrów, a także wzmacnianie wiedzy oraz pozytywnych postaw wobec problemów związanych ze zdrowiem psychicznym.

W naszym badaniu zauważyliśmy, że problemy związane z psychiką są zgłaszane rzadziej niż trudności dotyczące innych aspektów zdrowia. Respondenci ocenili swój stan psychiczny wyraźnie lepiej niż ogólny stan zdrowia (bardzo dobry: 64% vs. 48%) - piszą autorzy raportu „Dobrostan Psychiczny w Polsce. Co myślimy o pomocy psychologicznej”.

Jednak szczegółowe analizy wykazały, że sytuacja nie wygląda tak optymistycznie. Niemal połowa badanych doświadczyła objawów stale obniżonego nastroju w ciągu swojego życia. Analiza dobrostanu psychicznego ujawniła, że najniższe wyniki respondenci odnotowali w obszarze życia społecznego. Istotną część respondentów często tęskni za bliskością i obecnością innych osób. Duży odsetek badanych doświadcza także przewlekłego zmęczenia, które znacząco utrudnia wykonywanie codziennych obowiązków. Wyniki te pokazują, że konieczne jest większe zaangażowanie w poprawę dobrostanu psychicznego - przez edukację, podnoszenie świadomości społecznej oraz zwiększenie nakładów na ochronę zdrowia psychicznego, tak by pacjenci potrafili otwarcie mówić o swoich problemach.

Nie ignoruj gęstej i lepkiej śliny – może być objawem uciążliwej choroby. Sprawdź to koniecznie

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

Wiele osób bagatelizuje gęstą, lepka ślinę, traktując ją jako przypadkowy objaw. Tymczasem organizm często w ten sposób wysyła sygnał, że coś jest nie tak.

Ślina to wydzielina produkowana przez gruczoły ślinowe w jamie ustnej. Składa się głównie z wody (w około 99%) oraz związków nieorganicznych i organicznych. Do jej najważniejszych składników o charakterze organicznym należą m.in.:

- białka: immunoglobuliny, albuminy, glikoproteiny, enzymy trawienne (np. amylaza ślinowa);
- hormony steroidowe;
- lipidy: np. cholesterol, wolne kwasy tłuszczowe, fosfolipidy;
- związki azotowe: mocznik, kwas moczowy, aminokwasy.

Zaburzenia prawidłowego wydzielania śliny mogą dotyczyć dwóch aspektów: jej zbyt obfitego wydzielania (nazywanego też ślinotokiem) lub wręcz przeciwnie - zmniejszonego wydzielania lub jej całkowitego braku (tzw. kserostomia). Pacjenci skarżą się na „gęstą” ślinę, która utrudnia przełykanie, a nawet swobodne mówienie.

Należy pamiętać, że konsystencja lepkiej, gęstej śliny jest jedynie objawem innych schorzeń - często o odmiennym podłożu - a nie chorobą samą w sobie.

Gęsta, lepka ślina, zwłaszcza odczuwana rano, zaraz po przebudzeniu, może być sygnałem choroby refluksowej. To schorzenie, w którym treść żołądka regularnie cofa się do przełyku, podrażniając jego ścianę i prowadząc do stanów zapalnych.

Problem wynika najczęściej z osłabienia dolnego zwieracza przełyku, który nie domyka się prawidłowo i pozwala cofającej

się treści żołądkowej przedostawać się wyżej.

Objawy bywają szczególnie dokuczliwe po nocy, kiedy przez wiele godzin pozostajemy w pozycji leżącej. Wtedy częściej pojawia się zgaga, pieczenie w przełyku i jamie ustnej, a czasem także uczucie duszności.

Kwaśne środowisko w jamie ustnej wpływa również na ślinę. Zmienia jej skład i sprawia, że staje się bardziej lepka i gęsta. To nie tylko nieprzyjemne, ale też niekorzystne dla zdrowia zębów, ponieważ kwaśny odczyn sprzyja rozwojowi próchnicy i osłabia szkliwo.

Refluksu nie trzeba znosić w ciszy ani „przeczekać”. Jeśli objawy wracają regularnie (pieczenie w przełyku, uczucie cofania treści żołądkowej czy właśnie gęsta, lepka ślina) to sygnał, że warto poszukać pomocy u lekarza gastroenterologa. To właśnie on zajmuje się leczeniem powszechnej wśród Polaków choroby refluksowej.

Pomocne mogą okazać się leki dostępne bez recepty, które szybko łagodzą objawy - neutralizują kwas żołądkowy albo tworzą barierę ochronną w przełyku. Trzeba jednak pamiętać, że działają one doraźnie i nie rozwiązują przyczyny problemu.

W przypadku silniejszych lub nawracających dolegliwości lekarz może włączyć skuteczniejsze leczenie, przede wszystkim leki zmniejszające produkcję kwasu żołądkowego (tak zwane inhibitory pompy protonowej, np. omeprazol czy pantoprazol). To one pozwalają wyciszyć stan zapalny i dać przełykowi szansę na regenerację.

Dlatego zamiast przyzwyczajając się do objawów, warto je sprawdzić. Odpowiednio dobrane leczenie potrafi naprawić szybko przynieść ulgę i zapobiec poważniejszym powikłaniom.



Gęsta, lepka ślina, zwłaszcza po przebudzeniu, może być oznaką choroby refluksowej

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

WARZYWA GOTOWANE CZY SUROWE?**Jak najlepiej wykorzystać jarmuż?**

Z dietetycznego punktu widzenia najlepszym sposobem spożywania jarmużu jest jedzenie go na surowo, na przykład w postaci świeżej sałatki. Dzięki temu zachowuje on najwięcej cennych składników odżywczych, w tym witaminę C, kwas foliowy, witaminę K oraz antyoksydanty. Obróbka cieplna może z jednej strony ułatwiać żucie oraz przyswajanie jarmużu, z drugiej jednak wiąże się z częściową utratą jego cennych składników odżywczych. Szczególnie podatna na działanie wysokiej temperatury jest witamina C, która szybko ulega rozkładowi, zwłaszcza podczas gotowania w wodzie. Jeżeli jednak surowe liście są

dla ciebie zbyt twarde, w ostateczności postaw na gotowanie na parze.

Jakie witaminy zawierają brokuły?

Brokuły są cenione przede wszystkim za obecność sulforafanu – związku roślinnego o silnym działaniu antyoksydacyjnym, który wspiera ochronę komórek przed uszkodzeniami oksydacyjnymi. W badaniach naukowych wskazuje się, że może on odgrywać rolę w ograniczaniu rozwoju niektórych procesów zapalnych, wspierać prawidłową mikroflorę układu pokarmowego oraz pomagać w ochronie błony śluzowej żołądka, m.in. przez działanie wobec bakterii *Helicobacter pylori*. Dodatkowo brokuły dostarczają witamin takich jak C i B2, które wspierają odporność oraz prawidłowe

funkcjonowanie narządu wzroku.

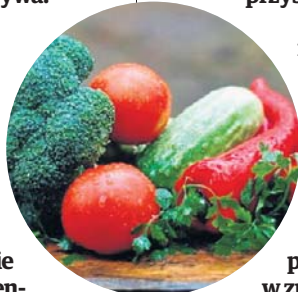
Jednocześnie warto zwrócić uwagę na sposób przygotowania tego warzywa. Kluczową rolę odgrywa mirozyna – enzym niezbędny do powstawania sulforafanu. Niestety, jest on wrażliwy na wysoką temperaturę, dlatego długie gotowanie lub intensywne obróbka cieplna mogą znacząco obniżyć ilość tego cennego związku. W efekcie część prozdrowotnego potencjału brokułów zostaje utracona.

Jakie warzywa warto gotować?

Niektóre warzywa zdecydowanie zyskują po obróbce cieplnej.

Gotowanie zwiększa biologiczną dostępność składników odżywczych, co oznacza, że organizm może je lepiej przyswoić.

Gotowane pomidory uwalniają likopen, silny przeciwutleniacz, który wspiera ochronę serca i może pomagać w zmniejszaniu ryzyka niektórych przewlekłych chorób. Szpinak zawiera kwas szczawowy, który blokuje wchłanianie minerałów, takich jak wapń. Gotowany szpinak jest więc zdrowszą alternatywą, ponieważ przez ten proces kwas jest neutralizowany, pozwalając organizmowi lepiej wchłaniać wapń i żelazo.

**Marchewka na surowo czy ugotowana?**

Marchewka należy do tych warzyw, które są cenne w obu formach, a każda z opcji przynosi swoje unikalne korzyści. Surowa charakteryzuje się wysoką zawartością błonnika, co wspiera zdrowe trawienie i uczucie sytości. Zawiera także witaminy K i B6. Obróbka cieplna jednak uwalnia więcej beta-karotenu, który przekształca się w witaminę A – ważną dla zdrowia oczu i skóry.

Czy gotowanie niszczy witaminy?

Gotowanie niekorzystnie wpływa na witaminy rozpuszczalne w wodzie, takie jak witaminy C i B, oraz polifenole. Na wszelką obróbkę termiczną bardziej odporne są witaminy i substancje roz-

puszczalne w tłuszczach, takie jak witaminy A, D, E i K oraz przeciwutleniacze – karotenoidy. Wiele zależy jednak od sposobu gotowania. Na przykład zbyt długie gotowanie powoduje, że utracona zostaje większość zawartych w warzywach i owocach witamin, ale w innych przypadkach (np. gotowanie na parze) strata ta nie przekracza 15 proc. – wynika z badań specjalistów z University of California. Trzeba pamiętać jednak o tym, że poszczególne składniki w tych samych produktach różnie reagują na ten sam sposób obróbki termicznej. W gotowanej marchwi mamy więcej karotenoidów w porównaniu do surowej, ale w surowej jest z kolei więcej polifenoli. Nie ulega tylko wątpliwości, że najbardziej niekorzystną metodą przygotowania warzyw jest ich smażenie.

Tajemnica 117 lat życia kobiety

Ola Głowacka
redakcja@stronazdrowia.pl

Historia Marii Branyas – kobiety, która dożyła 117 lat – może zmienić sposób, w jaki myślimy o starzeniu się. Nowe badanie pokazuje bowiem coś zaskakującego.

Maria Branyas Morera była do niedawna najstarszą potwierdzoną żyjącą osobą na świecie. Przeżyła dwa konflikty światowe, pandemię grypy hiszpanki, wojnę domową w Hiszpanii i pandemię COVID-19. Zmarła w 2024 roku w wieku 117 lat i 168 dni.

Jej wyjątkowa długowieczność sprawiła, że stała się obiektem jednego z najbardziej szczegółowych badań medycznych, jakie kiedykolwiek przeprowadzono u tak zwanych superstulatków, czyli osób mających ponad 110 lat.

Zespół naukowców kierowany przez Manelę Estellera, profesora genetyki na Wydziale Medycznym Uniwersytetu w Barcelonie, przeanalizował praktycznie wszystkie najważniejsze elementy jej biologii. Badacze przyjrzyli się m.in. genomowi (czyli materiałowi genetycznemu), epigenomowi (mechanizmom regulującym działanie genów), mikrobiomowi jelitowemu, a także białkom i metabolizmowi.

Najważniejsze odkrycie badania nie polegało na tym, że Maria Branyas Morera „nie starzała się”. Wręcz przeciwnie: jej organizm nosił wyraźne ślady



– Miała szczęście w loterii genetycznej – przyznali naukowcy, którzy ją przebadali. Jej przypadek pokazał, że skrajnie zaawansowany wiek i zły stan zdrowia nie są ze sobą nierozdzielnie związane, a styl życia kobiety może być wskazówką dla innych

zaawansowanego wieku. Jednocześnie jednak wykazywał cechy typowe dla zdrowego starzenia.

Naukowcy opisali to jako swoistą podwójność – jednocześnie występowanie sygnałów głębokiego starzenia i dobrej kondycji biologicznej.

To ważny wniosek dla pacjentów: starzenie się organizmu i choroby związane z wiekiem nie zawsze muszą iść w parze.

Analizy wykazały, że organizm kobiety miał wiele kla-

sycznych cech starzenia, takich jak:

- bardzo krótkie telomery, czyli fragmenty DNA chroniące chromosomy;
- układ odpornościowy o cechach przewlekłego stanu zapalnego;
- „postarzałe” komórki odpornościowe (limfocyty B);
- tzw. klonalna hematopoeza, czyli mutacje w komórkach krwi typowe dla starszego wieku.

Takie zmiany zwykle wiążą się z wyższym ryzykiem po-

ważnych chorób, w tym nowotworów krwi, chorób serca czy zaburzeń hematologicznych.

Jednak w przypadku tej pacjentki nie doszło ani do rozwoju raka, ani demencji, ani poważnych chorób sercowo-naczyniowych. To jeden z najbardziej zaskakujących wniosków badania.

Mimo zaawansowanego wieku biologicznego, organizm Marii Branyas wykazywał wiele cech ochronnych. Naukowcy znaleźli u niej

rzadkie warianty genetyczne związane z dobrą kondycją układu odpornościowego, ochroną mózgu, serca i mitochondriów (czyli „elektrowni” komórkowych odpowiedzialnych za energię).

Jej wyniki krwi wskazywały także na bardzo korzystny metabolizm tłuszczów:

- niski poziom „złych” tłuszczów (VLDL i trójglicerydów);
- wysoki poziom „dobrego” cholesterolu HDL.

Co równie ważne, w jej organizmie stwierdzono bardzo niski poziom przewlekłego stanu zapalnego, który dziś uznaje się za jedną z głównych przyczyn chorób związanych z wiekiem.

Szczególną uwagę naukowców zwrócił mikrobiom jelitowy, czyli bakterie żyjące w przewodzie pokarmowym.

U Marii Branyas Morera dominowały bakterie z rodzaju *Bifidobacterium*, które:

- wspierają odporność;
- działają przeciwzapalnie;
- poprawiają metabolizm.

To o tyle ciekawe, że zwykle ich liczba spada wraz z wiekiem. Tymczasem u niej była wyjątkowo wysoka.

Badacze zwrócili uwagę na jeden szczególnie istotny element stylu życia: przez około 20 lat spożywała codziennie kilka jogurtów. Nie można jednoznacznie stwierdzić, że właśnie to odpowiada za skład mikrobiomu, ale może mieć znaczenie.

Najbardziej zaskakujące wyniki dotyczyły tzw. wieku biologicznego. Naukowcy wy-

korzystali tzw. zegary epigenetyczne, które na podstawie zmian chemicznych w DNA pozwalają oszacować rzeczywisty wiek organizmu.

W przypadku Marii Branyas okazało się, że jej komórki były biologicznie młodsze niż wskazywał na to wiek metrykalny. W jednej z przeprowadzonych analiz różnica wyniosła ponad 20 lat.

Oznacza to, że choć kobieta miała ponad 117 lat, jej organizm pod pewnymi względami funkcjonował jak u znacznie młodszej osoby. Badanie nie daje prostego przepisu na długowieczność. Naukowcy podkreślają, że tak długie życie to efekt rzadkiej kombinacji genów, stylu życia, środowiska i zwykłego przypadku.

Jednak z punktu widzenia pacjenta najważniejsze są inne wnioski:

- starzenie się nie musi automatycznie oznaczać ciężkiej choroby;
- organizm może jednocześnie wykazywać oznaki starości i dobrej kondycji;
- kluczową rolę mogą odgrywać niski stan zapalny, metabolizm oraz mikrobiom jelitowy;
- zdrowe nawyki, nawet proste, mogą wspierać organizm przez lata.

Historia Marii Branyas pokazuje, że granice starzenia nie są tak sztywne, jak długo powszechnie sądzono. A nauka dopiero zaczyna rozumieć, dlaczego niektórzy ludzie starzeją się wolniej i zdrowiej.

UŚMIECH DZIECKA trwa dłużej niż Dzień Dziecka. Ta akcja go przedłuża. Zobacz najpiękniejszą galerię - pełną tak szczerej radości

Katarzyna Adamczyk
katarzyna.adamczyk@polskapress.pl

Ze zdjęć nadesłanych do nas przez dumnych rodziców powstaje w czerwcu wyjątkowa galeria małych buziek i uśmiechów, które rozjaśniają każdy dzień. Dziś prezentujemy pierwszych liderów tej radosnej akcji.

Jest w dziecięcym uśmiechu coś wyjątkowego. Taki od ucha do ucha, szczery i spontaniczny, potrafi poprawić humor nawet w pochmurny dzień. Ma moc wywoływania dobrych emocji, dlatego od lat, tradycyjnie, z ogromną przyjemnością zapraszamy do udziału w akcji Uśmiech Dziecka i two-

żenia galerii pełnej najpiękniejszych emocji. Dziś prezentujemy fotografie najmłodszych mieszkańców naszego regionu, którzy już uczestniczą w akcji. Ciągłe można się do niej zgłaszać - jeszcze do 15 czerwca. Warto, bo czekają fantastyczne nagrody, m.in. zabawki i fotoksiążki, rodzinne wyjazdy

do Suntago i Disneylandu, a także 40 tys. zł na spełnienie marzeń dziecka i jego rodziny! Każde zdjęcie nadesłane do Uśmiechu Dziecka to osobna historia, wyjątkowy moment zatrzymany w kadrze - wielkie przygody, chwile beztroskiej zabawy, rodzinne spacer i codzienne sytuacje, które warto za-

chować na pamiątkę. Tak powstaje pełna ciepła galeria, przypominająca o tym, jak wiele radości można znaleźć w prostym, szczerym uśmiechu dziecka. - Zapraszamy do oglądania i życzymy wielu powodów do uśmiechu - nie tylko najmłodszym, ale także wszystkim, którzy będą podziwiali te rozpromie-

nione buzie - mówi Katarzyna Adamczyk, która zajmuje się akcją od strony redakcyjnej. Poniżej prezentujemy zdjęcia pierwszych liderów głosowania, a za tydzień w gazecie znajdziecie pełne uśmiechu historie naszych małych uczestników! Więcej o akcji na: echodnia.eu/radomskie/usmiech

MALUSZKI do lat 2



Nikolas Binder,
Radom



Krzysztof Urbanek,
powiat zwoleński



Mikołaj Biernacki,
powiat grójecki



Ksawery Józwik,
powiat radomski



Amelia Wołos,
powiat kozienicki



Ignacy Tomczyk,
powiat szydłowiecki



Franciszek Włodarczyk,
powiat przysuski



Nikodem Hernik,
powiat białobrzeski



Bartłomiej Grzesik,
powiat lipski

DZIEWCZYNKI i CHŁOPCY od lat 2



Marysia Jakubowska,
powiat kozienicki



Hanna Wojdat,
Radom



Jakub Opalka,
powiat grójecki



Zuzanna Sadownik,
powiat radomski



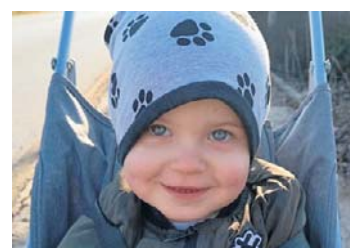
Wojciech Napora,
powiat szydłowiecki



Brajana Mazur,
powiat lipski



Jakub Rębiś,
powiat zwoleński



Fabian Maj,
powiat białobrzeski



Iga Włodarczyk,
powiat przysuski

Ludzie, którzy zajmują się sztuką, nie powinni dawać się wkręcać w żadne polityczne gry

Sebastian Fabijański w Pudelku Fot. Sylwia Dąbrowa



Z ŻYCIA GWIAZD

Dawid Podsiadło jest przeszcześnie zajęty
Podczas inauguracji trasy „Obrotowy Tour 2026” na Stadionie Śląskim w Chorzowie piosenkarz niespodziewanie nawiązał do swego życia prywatnego. Kiedy jedna z fanek zwróciła się do muzyka z propozycją matrymonialną, odpowiedział: Jestem przeszcześnie zajęty. Moja babcia się mega-ucieszyła.

Sandra Kubicka odpoczywała na sportowo
Celebrytka pochwaliła się w sieci fotką z pola golfowego, gdzie spędzała czas w towarzystwie nowego wybranka. Nie jest tajemnicą, że pochodzący z Sopotu partner Kubickiej jest miłośnikiem sportu – gra w golfa i tenisa. Parze towarzyszył również synek celebrytki.

Wojciech Szczęsny świętował 10. rocznicę ślubu
Piłkarz i jego żona Marina pod koniec maja świętowali 10. rocznicę ślubu, co rzecz jasna odnotowali w mediach społecznościowych. 5 czerwca wyprawili przyjęcie w Muzeum Historii Polski w Warszawie. Choć impreza była prywatna, w internecie było sporo zdjęć. Dzięki temu wiemy, że wpadli na nią między innymi Grzegorz Krychowiak z żoną Celią Jaunat, Robert i Anna Lewandowscy, Roksan Węgiel z mężem, Jessica Mercedes, Maffashion czy Julia Wieniawa. (GZL)



W TELEWIZJI



Król Artur: Legenda miecza TVN, 20:50

Artur dorastał na ulicy. Pewnego dnia w jego ręce trafił niezwykle miecz – Excalibur. Za jego sprawą młody mężczyzna znalazł się w więzieniu. Tam odwieść go król. Władca wyznał, że jest on jego bratankiem i zarazem synem prawowitego króla. W obawie przed zemstą król decyduje się skazać młodzieńca na śmierć.

TikTok. Chińska superbroń Planete+ HD, 20:50

Z ustaleń uzyskanych przez zachodnie służby wywiadowcze wynika, że TikTok umożliwia chińskim władzom dostęp do danych milionów użytkowników w USA i Europie. Informacje te są kluczowe w walce o wpływy, a w razie konfliktu zbrojnego mogą stanowić realną broń.

Wojownik

TV Puls, 22:05

Tommy, były żołnierz, powraca do rodzinnego miasta po długiej nieobecności. Postanawia wziąć udział w organizowanym tam turnieju mieszanych sztuk walki.

Wyspa strachu

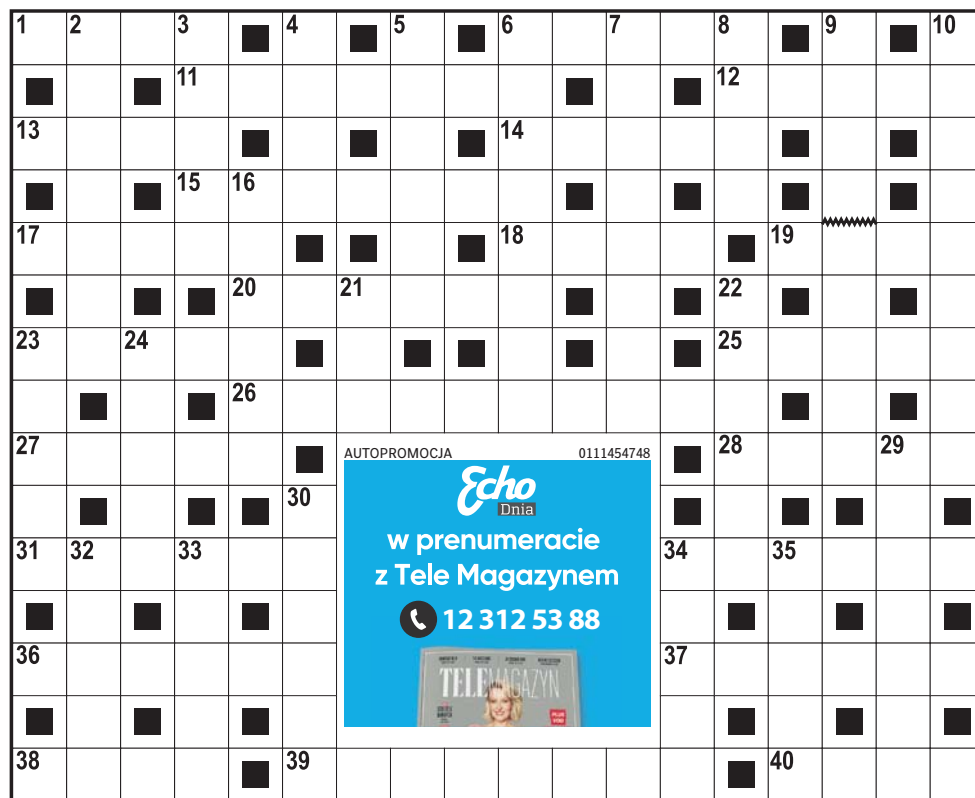
TV 4, 23:05

Cliff i Cydney spędzają miesiąc miodowy na Hawajach. Od napotkanych turystów dowiadują się, że na wyspie doszło do morderstwa. Niebawem zaczyna się brutalna walka o przetrwanie.

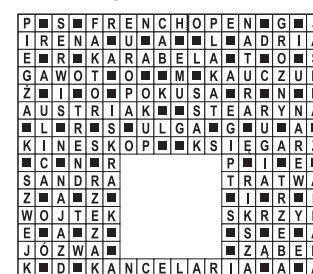
KRZYŻÓWKA NR 87

Poziomo:

- 1) starogrecki szczyt rozwoju umysłowego,
 - 6) Tadeusz, prezenter teletur-nieju „Jeden z dziesięciu”,
 - 11) wypełnia przestrzeń międzygwiazdą,
 - 12) Bogusław, aktor z filmu „Pan Tadeusz”,
 - 13) na początku greckiego abecadła,
 - 14) meldunkowe lub notarialne,
 - 15) ssak morski podobny do foki,
 - 17) futro z drapieżnych ssaków,
 - 18) kobiecy wdzięk i powab,
 - 19) spec od stawiania pieców,
 - 20) stolica Iraku położona nad Tygrysem,
 - 23) grecka wyspa u wybrzeży Albanii,
 - 25) brazylijski taniec,
 - 26) twórca obrazu „Dawid i Goliat”,
 - 27) Hieronim, autor „Ogrodu rozkoszy ziemskich”,
 - 28) robotnik leśny jak ptak wodny,
 - 31) zasiada za sterami awionetki,
 - 34) gwara, mowa środowiskowa,
 - 36) niedobór czerwonych ciałek krwi,
 - 37) kwartałny w zakładzie pracy,
 - 38) nie słuchał rad Dedala,
 - 39) rozwidła się na dwa oskrzela główne,
 - 40) hurma wschodnia, persymona.
- Pionowo:**
- 1) nimfa morska, córka Atlasa,
 - 3) krakowska zabawa wielk-nocna,
 - 4) stan w USA z Salt Lake City,
 - 5) jednostka natężenia pola magnetycznego,
 - 6) francuski departament z Chambéry,
 - 7) leczy choroby układu nerwowego,
 - 8) syropowe drzewo z Kanady,
 - 9) aktorka z filmu „Nie ma mocnych”,
 - 10) gregoriański lub juliański,
 - 16) część nargili, fajki wodnej,
 - 21) dolna część martena,
 - 22) żartobliwa odmiana krzyżówki,
 - 23) stolica Afganistanu jak sos,
 - 24) pręty nad paleniskiem,
 - 29) poboczna część jezdni,
 - 30) przyrząd do pomiaru kątów,
 - 32) narzędzie do korowania,
 - 33) na koszulce koszykarza,
 - 34) klasyczny styl pływacki,
 - 35) gatunek skowronka.



ROZWIĄZANIE NR 86



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Energia sprzyja działaniu. Horoskop dzienny wyraźnie zapowiada, że krótka rozmowa przyniesie nowy pomysł i poprawi Ci nastrój.

Ryby (19.02 - 20.03)

Spokój i cierpliwość pomogą rozwiązać drobny problem. Horoskop na dziś mówi, że wieczór sprzyja relaksowi oraz rozmowom.

Baran (21.03 - 19.04)

Niespodziewana wiadomość może zmienić plany. Horoskop dzienny na środę to wskazówka, by zachować elastyczność i otwartość.

Byk (20.04 - 20.05)

Intuicja podpowie właściwy kierunek i pomoże dokonać dobrego wyboru. Horoskop dzienny stanowczo podpowiada, by zaufać sobie.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)

Twoja pewność siebie przyciągnie uwagę. Horoskop na dziś radzi działać odważnie, ale słuchać też, co mają do powiedzenia inni.

Rak (22.06 - 22.07)

Dobra organizacja pozwoli uniknąć chaosu. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że mały sukces doda motywacji do dalszych działań.

Lew (23.07 - 22.08)

Harmonia w relacjach zdecydowanie poprawi Ci nastrój. Horoskop dzienny sugeruje znaleźć chwilę na przyjemności oraz odpoczynek.

Panna (23.08 - 22.09)

Ciekawa okazja pojawi się niespodziewanie. Horoskop na dziś wróży, że warto być uważnym na nowe możliwości, które mogą się pojawić.

Waga (23.09 - 22.10)

Determinacja pomoże osiągnąć Ci cel. Horoskop dzienny na środę to wskazówka, by unikać pochopnych decyzji i zbędnych sporów.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Konsekwencja przyniesie oczekiwane efekty. Horoskop dzienny mówi, że przed Tobą dzień sprzyjający porządkowaniu spraw.

Strzelec (22.11 - 21.12)

Kreatywność będzie Twoim atutem. Podziel się pomysłami. Horoskop na dziś zapowiada, że mogą zyskać uznania Twoich znajomych.

Koziorożec (22.12 - 19.01)

Spokojne podejście pomoże zachować równowagę. Horoskop dzienny na środę mówi, że przed Tobą dobry moment na refleksję i odpoczynek.

TENIS OSIEMNAŚCIE LAT GRAM I TERAZ WŁAŚNIE WSZYSTKO FAJNIE ZŁOŻYŁO SIĘ W JEDNĄ CAŁOŚĆ

Maja Chwalińska: Jestem w szoku

Zbigniew Czyż
redakcja@polskapress.pl

Maja Chwalińska po przylocie do Polski spotkała się w Warszawie z dziennikarzami. Finalistka Rolanda Garrosa z właściwym sobie wdziękiem odpowiadała na pytania.

Twój sukces i awans do finału Rolanda Garrosa odbił się głośnym echem nie tylko w Polsce, ale też za granicą. Spodziewałaś się aż tak dużego zainteresowania tym, co się stało?

Będąc na turnieju w Paryżu, nie czułam skali tego, co dzieje się w Polsce. Do końca turnieju to do mnie nie dochodziło. Skupiałam się na każdym kolejnym meczu. Mierzyłam się z najlepszymi zawodniczkami na świecie i musiałam grać swój najlepszy tenis, żeby z nimi wygrać. Gdy przyleciałam do Warszawy, byłam w szoku widząc tłumy na lotnisku. Chciałabym podziękować wszystkim, dzięki

którym znalazłam się w tym miejscu i którzy wspierali mnie od wielu lat. Dziękuję też za ciepłe przywitania i ogromne wsparcie, które otrzymałam przez ostatnie trzy tygodnie. Potrzebuję teraz kilku dni, żeby wyjechać, odpocząć i zyskać nową energię na kolejne występy.

Jak odnajdujesz się w nowej rzeczywistości?

Jest ona dla mnie pełnym zaskoczeniem, dzieje się dużo nowych rzeczy wokół, ale się zaadaptuję i zrobię wszystko najlepiej jak potrafię. Przez ostatnie dwie noce nie spałam zbyt wiele i chcę to nadrobić, a także zjeść coś dobrego. Podejrzewam, że moje życie się zmieni i że będzie to dla mnie nowe doświadczenie. Potraktuję to jako nowe wyzwanie.

Dzięki sukcesowi w Paryżu awansowałaś ze 114. na 21. miejsce. Teraz wszystko będzie już łatwiejsze? Będziesz mogła brać udział we wszystkich turniejach bez kwalifikacji.

cji. W czym tkwił klucz do twojego sukcesu?

W końcu kliknęło. Osiemnaście lat gram w tenisa i tak wyszło, że teraz właśnie wszystko fajnie złożyło się w jedną całość. Ciężka praca, cierpliwość, ale się opłaciło. Emocje muszą jeszcze trochę opaść, będę potrzebowała trochę czasu, żeby to wszystko przetrwać.

Czy był jakiś mecz w kwalifikacjach, który okazał się trudniejszy od tego już w turnieju głównym?

Mecz trzeciej rundy był dla mnie piekielnie trudny, bardzo chciałam go wygrać i czułam, że wręcz muszę. Czułam wtedy dużą presję i stres. Trudno natomiast jest to wszystko porównać, bo każde spotkanie jest inne.

Wciąż nie wiadomo, czy wystąpisz na zbliżającym się Wimbledonie dzięki dzikiej karcie, czy będziesz jednak musiała zagrać w eliminacjach. Jak będą zatem wyglądać twoje przygotowania do występu w Anglii?



FOT. LESZEK SZYMAŃSKI

Maja Chwalińska: Nowa rzeczywistość jest dla mnie pełnym zaskoczeniem, dzieje się dużo nowych rzeczy

dać twoje przygotowania do występu w Anglii?

Ewentualna dzika karta ma duże znaczenie. Brak konieczności gry w kwalifikacjach to spore ułatwienie. Byłoby to coś fajnego, ale nie chcę wybiegać zbyt daleko w przyszłość. Na razie jeszcze wraz ze sztabem nie zdecydowaliśmy, gdzie będziemy się przygotowywać,

czy za granicą.

Przeskok z nawierzchni ziemnej na trawę będzie dosyć duży. Jak podchodzisz do tej kwestii?

Ja bardzo lubię grać na trawie i myślę, że nawet mój tenis do niej pasuje. Mogę wykorzy-

stać na tej nawierzchni dużo swojego czucia kortu, jego geometrii. Mogę też częściej zagrać slajsem czy skrótami. Będzie to duża zmiana, ale lubię grać na trawie, choć oczywiście czasu na przygotowania zbyt wiele nie będzie.

W Dąbrowie Górniczej, w której dorastałaś, powstał nawet mural przedstawiający twoją osobę.

To mnie akurat bardzo wzruszyło, bo na tamtejszych kortach spędziłam najwięcej czasu podczas swojej kariery. Dziękuję twórcy tego muralu.

Twój sukces wzbudził ogromne zainteresowanie kibiców, mediów, ale też sponsorów. Czy ustawiłaś się już kolejka chętnych, aby nawiązać z tobą współpracę reklamową?

Do tej pory skupiałam się wyłącznie na grze, wszystkim innym zajmował się mój zespół, ale teraz na pewno usiądziemy i zobaczymy, jak to się ułoży. ©©

Wszystko, co powinieneś wiedzieć o mistrzostwach świata 2026

Jacek Kmieciak
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Mistrzostwa świata 2026 zapiszą się na kartach historii FIFA, stając się najdłuższym i najliczniej odwiedzanym turniejem. Potrwa 39 dni od 11 czerwca do 19 lipca.

Zmiana formatu mundialu wpłynęła nie tylko na skład uczestników, ale też na strukturę rozgrywek, rozmieszczenie meczów i harmonogram transmisji.

Kluczowe kraje i daty

Turniej będzie najdłuższym w historii FIFA i potrwa 39 dni, podczas gdy poprzednie rekordy nie przekraczały 32 dni.

Daty: 11 czerwca - 19 lipca 2026 r.

Liczba zespołów: 48 (poprzednio 32).

Łączna liczba meczów: 104 (poprzednio 64).

Kraje gospodarze: USA (78 meczów), Kanada (13 meczów), Meksyk (13 meczów).

Najważniejsza zasada: od ćwierćfinałów wszystkie mecze będą rozgrywane wyłącznie na terytorium USA.

Nowy format play-offów

Główna zmiana wpłynęła na strukturę fazy grupowej. Ze-



FOT. EPA/PAP

Słynny Stadion Azteca, po rewitalizacji zwany Stadionem Mexico City w stolicy Meksyku - Mexico City jest gotowy na ceremonię otwarcia mundialu 2026

społy zostały podzielone na 12 grup (od A do L), po cztery drużyny w każdej.

Losowanie odbyło się w Waszyngtonie.

Awans do play-offów: drużyny, które zajęły 1. i 2. miejsce (24 drużyny), a także 8 najlepszych drużyn z 3. miejsc, awansują bezpośrednio do następnego etapu.

Nowy etap: po raz pierwszy wprowadzono rundę 16, wydłużając drogę do tytułu o jeden mecz.

Przewodnik po grupach

FIFA rozszerzyła kwoty dla wszystkich konfederacji: Europa (16 miejsc), Afryka (10), Azja (9), Ameryka Płd. (6), Ameryka Płn. i Środkowa (6), Oceania (1).

Ostateczne składy grupowe: Grupa A: Meksyk, Republika Południowej Afryki, Korea Południowa, Czechy.

Grupa B: Kanada, Bośnia i Hercegowina, Katar, Szwajcaria.

Grupa C: Brazylia, Maroko, Haiti, Szkocja.

Grupa D: Stany Zjednoczone Ameryki Północnej, Paragwaj, Australia, Turcja.

Grupa E: Niemcy, Curacao, Wybrzeże Kości Słoniowej, Ekwador.

Grupa F: Holandia, Japonia, Szwecja, Tunezja.

Grupa G: Belgia, Egipt, Iran, Nowa Zelandia.

Grupa H: Hiszpania, Republika Zielonego Przylądka, Arabia Saudyjska, Urugwaj.

Grupa I: Francja, Senegal, Irak, Norwegia.

Grupa J: Argentyna, Algieria, Austria, Jordania.

Grupa K: Portugalia, DR Kongo, Uzbekistan, Kolumbia.

Grupa L: Anglia, Chorwacja, Ghana, Panama

Kalendarz etapów

Faza grupowa: 11-28 czerwca.

1/8 finału: 28 czerwca-3 lipca.

1/8 finału: 4-7 lipca.

Ćwierćfinały: 9-11 lipca

Półfinały: 14-15 lipca

Mecz o 3. miejsce: 18 lipca

Finał: 19 lipca

Ze względu na różnicę czasu (od 4 do 9 godzin) mecze na Zachodnim Wybrzeżu rozpoczynają się według czasu środkowoeuropejskiego, między godziną 1.00 a 5.00.

Ceremonia otwarcia

Szesnaście miast będzie gospodarzami meczów.

W ciągu pierwszych dwóch dni odbędą się trzy ceremonie otwarcia:

11 czerwca (Meksyk): Stadion Azteca. W programie: Alejandro Fernandez, Belinda, J Balvin i Mana. Mecz: Meksyk - Republika Południowej Afryki.

12 czerwca (Toronto): BMO Field przed meczem Kanada - Bośnia i Hercegowina.

12 czerwca (Los Angeles): Stadion SoFi przed meczem USA kontra Paragwaj.

Historie i uczestnicy

Ostatni taniec

Dla 38-letniego Lionela Messiego (Argentyna), 41-letniego Cristiano Ronaldo (Portugalia).

Debiutanci

Reprezentacja Uzbekistanu (selekcjoner Fabio Cannavaro) jest pierwszą drużyną z Azji Środkowej na mundialu.

Reprezentacja Curacao (selekcjoner Dick Advokaat) jest drużyną z najmniejszego kraju.

Reprezentacja Republiki Zielonego Przylądka (selekcjoner Bubista) jest pierwszą drużyną z wysp Czarnego Łądu.

Reprezentacja Jordanii (selekcjoner Jamal Sellami).

Powroty

Reprezentacja Haiti wraca po 52 latach - w 1974 grała m.in. w grupie z Polską (0:7).

Reprezentacja Demokratycznej Republiki Konga wraca po 52 latach - w 1974 grała jako Zair i przegrała m.in. z Jugosławią 0:9.

Wielcy nieobecni

Gwiazdy, których reprezentacje nie zdołały awansować na mistrzostwa świata 2026:

Robert Lewandowski (Polska), Chwiczka Kwaracchelia (Gruzja), Jan Oblak (Słowenia), Dominik Szoboszla (Węgry), Victor Osimhen (Nigeria) i reprezentacja Włoch. ©©

SPORT

www.sportowy24.pl

KS Maków, GKS Belsk Duży i Sadownik Błędów już z awansem do klasy A

Olha Ilkevych
Region

PIŁKA NOŻNA. **Za nami kolejne mecze w klasie B. Znamy już trzy drużyny, które walczyły awans - to KS Maków z grupy 1, GKS Belsk Duży i Sadownik Błędów z grupy 2.**

Oto wyniki przedostatniej kolejki w obu grupach.

Grupa 1
KS Maków-Beniaminek Iłża 3:0; Krępianka Rzecznów-Polonia II Iłża 1:2 , bramki: Patryk Dąbek 9', 12' - dla Poloni; Wisła Solec - WKS Zajezerze 1:2, bramka Wojtal dla Wisły; Legion Suskowola-Orzeł II Wierzbica 2:2; Hubal Chlewska-Gryf Policzna 3:1; Jodła II Jedlnia-Letnisko - Wisła Chotcza 3:2. Postęp Łaziska - Video Ciepielów - mecz się nie odbył. Zespół gości zamieścił w mediach społecznościowych oświadczenie: „Chcieliśmy poinformować naszych kibiców, że na dzisiejszy mecz Postęp Łaziska -Lider Video nie dojedziemy. Kartki, pauzy, kontuzje, praca i życie prywatne wzięło dziś górę nad naszym zespołem.©️

KLASA B, GRUPA 1

1. KS Maków	25	71	94-14
2.Postęp Łaziska	24	51	64-35
3.Legion Suskowola	25	50	69-39
4.WKS Zajezerze	24	47	63-31
5.Gryf Policzna	25	45	74-44

6.Video Ciepielów	23	41	61-40
7.Polonia II Iłża	25	39	56-48
8.Wisła Solec	24	28	52-49
9.Orzeł II Wierzbica	25	25	42-68
10.Jodła II Jedlnia-Letnisko	25	24	47-85
11.Hubal Chlewska	25	24	29-72
12.Krępianka Rzecznów	26	25	54-84
13.Wisła Chotcza	25	17	28-84
14.Beniaminek Iłża	26	15	29-69

Grupa 2
GKS Belsk Duży - Młode Wilki Radzanów 3:1 , bramki Baczyński 24, 48, Franczak 71 - Sęk 64; Strażak Wielogóra - Chojniak Wieniawa 5:4, Jończyński, Terlecki, Smolarski, samobójcza dla Wieniawy; KS Lesznowola - KS Jedlanka 6:1, Patryk Jabłoński - dwie, Maciej Małecki z karnego, Alan Sygnarek, Mariusz Brzeziński, Maksymilian Wojda dla Lesznowoli; Megawat Świerże Górne - Akcja II Jastrzębia 3:1; Kraska Jasieniec - Iskra Zbrosza Duża 3:2 Pauza: Mogielanka Mogielnica, Sadownik Błędów.

©️

KLASA B, GRUPA 2

1. GKS Belsk Duży	22	52	69-29
2. Sadownik Błędów	21	50	65-22
3. Akcja II Jastrzębia	21	40	48-33
4. Megawat Świerże Górne	22	38	64-44
5. Chojniak Wieniawa	21	32	45-45
6. Mogielanka Mogielnica	21	27	45-37
7. KS Lesznowola	21	27	54-51
8. Iskra Zbrosza Duża	21	22	38-43
9. KS Jedlanka	21	21	31-53
10. Młode Wilki Radzanów	21	20	33-43
11. Strażak Wielogóra	21	19	25-45
12. Kraska Jasieniec	21	16	23-85



Mecz Wisła Solec - WKS Zajezerze w grupie pierwszej zakończył się wygraną gości.

PIŁKA NOŻNA

Radomiak Radom blisko transferu Fernanda Goure. Radomiak Radom jest bliski pozyskania nowego napastnika. Klub z Radomia prowadzi zaawansowane działania w sprawie transferu Fernanda Goure. 24-letni zawodnik z Wybrzeża Kości Słoniowej obecnie związany jest z belgijskim KVC Westerlo, jednak jego kontrakt wygasa wraz z końcem sezonu, co oznacza, że do nowego klubu mógłby trafić na zasadzie wolnego transferu.❷



FOT. AUTOR

KOSZYKÓWKA
Radom Basket Cup
Już po raz 15 w Radomiu rozegrano turniej koszykówki dziecięcej Radom Basket Cup. Przyjechało 26 drużyn z ośmiu państw. W kategorii do lat 13 najlepszy okazał się nasz zespół MKS Grójec.SZ

Czarni Radom z nowym trenerem. To znany Słowak

Olha Ilkevych
Radom

SIATKÓWKA. **Pierrot Czarni Radom z nowym trenerem! Słowak Michał Masny poprowadzi zespół w nowym sezonie PLS 1.Ligi.**

Michał Masny zostanie nowym trenerem Pierrot Czarnych Radom. Były reprezentant Słowacji i wieloletni zawodnik Plus Ligi przejmie drużynę. Krzysztof Michalski pozostanie w sztabie jako asystent. Klub przygotowuje się do sezonu 2026/2027.

Pierrot Czarni Radom w najbliższych dniach oficjalnie zaprezentują nowego szkoleniowca. W klubie z Radomia dojdzie do istotnej zmiany na stanowisku pierwszego trenera, jednak nie będzie ona wiązać się z całkowitą przebudową sztabu.

Dotychczasowy trener, Krzysztof Michalski, pozostanie w klubie i będzie pełnił funkcję asystenta. Decyzja ta ma, jak podkreśla klub, zapewnić ciągłość pracy oraz stabilny rozwój drużyny.

Nowym pierwszym trenerem zostanie Michał Masny, były reprezentant Słowacji i jeden z najbardziej rozpoznawalnych rozgrywających w historii Plus Ligi. 47-letni szkoleniowiec od lat związany jest z polską siatkówką, gdzie występował między innymi: w ZAKSIE Kędzierzyn-Koźle, Jastrzęb-



FOT. ARCHIWUM

Michał Masny zostanie nowym trenerem Pierrot Czarnych Radom. Pochodzi ze Słowacji, ale ma też polskie obywatelstwo.

skim Węgłu, LOTOS Treflu Gdańsk, Cuprum Lubin oraz Aluronie CMC Warcie Zawiercie. Michał Masny posiada również doświadczenie trenerskie, pracował jako asystent w sztabie reprezentacji Słowacji, a ostatnio prowadził Wisłę Bydgoszcz w pierwszej lidze. Niedawno został także oficjalnie ogłoszony selekcjonerem seniorskiej reprezentacji Słowacji.

Michał Masny urodził się 14 sierpnia 1979 roku. Od 2019 roku posiada też polskie obywatelstwo. Jako reprezentant Słowacji grał na pozycji rozgrywającego. Z kadrą narodową Słowacji uczestniczył na Mistrzostwach Europy 2003 rozgrywanych w niemieckim Lipsku.

Klub Pierrot Czarni Radom planuje jeszcze dodatkowe wzmocnienia.

Z zespołem pożegnali się już między innymi: Jakub Urbanowicz, Rafał Faryna, Jędrzej Ziolkowski, Maciej Jakubowski oraz Konrad Formela.

Konrad Formela, doświadczony przyjmujący jest już piątym zawodnikiem, który opuszcza radomski klub po zakończeniu rozgrywek. Formela dołączył do zespołu ponownie w styczniu 2025 roku. Był to jego drugi pobyt w Radomiu, ponieważ wcześniej reprezentował już Czarnych w sezonie 2023/2024. W barwach Pierrot Czarnych Radom w zakończonym sezonie Kondrat Formela

rozegrał łącznie osiem spotkań i 13 setów. Zdobył w nich 11 punktów.

Z zespołu odchodzi też Patryk Węgliński - fizjoterapeuta. Klub napisał: „Patryk Węgliński w minionym sezonie zdobywał cenne doświadczenie w roli fizjoterapeuty w drużynie PIERROT Czarni Radom. Każdego dnia dbał o zdrowie i dobrą kondycję fizyczną naszych zawodników. Patryk, dziękujemy i życzymy wielu sukcesów w dalszej karierze zawodowej.

Czarnych opuszcza też Adrian Treszczyński, który w minionym sezonie zadebiutował w roli statystyka.

©️

Kinga Stronias w Moya Radomka Radom

Olha Ilkevych
Radom

SIATKÓWKA. **Kinga Stronias w Moya Radomka Radom! Siatkarka mająca ponad 1000 punktów w Tauron Lidze przychodzi z Mogilna.**

We wtorek, 9 czerwca, Moya Radomka Radom poinformowała o kolejnym wzmocnieniu składu. Do zespołu dołącza przyjmująca Kinga Stronias, która w sezonie 2026/2027 będzie reprezentować barwy radomskiego klubu w Tauron Lidze.

Zawodniczka pochodzi z Tomaszowa Mazowieckiego i właśnie tam stawiała pierwsze kroki w swojej siatkarskiej karierze. Jej talent został szybko dostrzeżony, co zaowocowało przenosinami do jednego z czołowych ośrodków w kraju, DevelopResu Rzeszów. W barwach zespołu z Podkarpacia spędziła dwa sezony. Kolejnym etapem jej kariery były występy w Karpat Krosno, a następnie w 2019 roku związała się z UNI Opole. To właśnie tam Stronias rozwinęła się jako stabilna i regularnie punktująca przyjmująca. Z opolskim

zespołem sięgnęła po wicemistrzostwo 1. Ligi Kobiet, jednocześnie awansując do Tauron Ligi. W Opolu spędziła cztery sezony. Po okresie gry w UNI Opole zawodniczka przeniosła się do #Volley Wrocław, gdzie spędziła dwa kolejne sezony na parkietach najwyższej klasy rozgrywkowej. Ostatnie rozgrywki Stronias zakończyła w barwach Sokoła & Hagric Mogilno.

Dla nowej zawodniczki Moya Radomki Radom nadchodzący sezon będzie już ósmym w Tauron Lidze. Na swoim koncie ma blisko 120 rozegranych

spotkań na najwyższym szczeblu rozgrywkowym oraz ponad 1000 zdobytych punktów, co potwierdza jej doświadczenie i skuteczność w ofensywie. Urodzona 22 kwietnia 1997 roku przyjmująca mierzy 185 centymetrów wzrostu. Transfer Kingi Stronias ma wzmocnić rywalizację w zespole oraz zwiększyć jego potencjał w przyjęciu i ataku. Klub podkreśla, że jej doświadczenie zdobyte w wielu sezonach Tauron Ligi będzie istotnym atutem w budowie zespołu na nadchodzące rozgrywki. ©️

Czołowe zderzenie aut na drodze krajowej numer 74 w Radlinie. Kierowcy zabrani do szpitala **strona 3**



FOT. POLICJA

Krwi nie można wyprodukować, a jedynym jej źródłem jest drugi człowiek. Jak przygotować się do oddania krwi? Nie zmarnuj cennego daru **strona 9**

STRONA
ZDROWIA

ŚWIĘTOKRZYSKIE

Echo
Dnia

Środa
10.06.2026

Nr 132 (15 103)

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

Pożar domu
w gminie Busko-Zdrój.
W akcji uczestniczyło
5 zastępów strażaków
strona 3

Gala Samorządu
Terytorialnego. Kto
został odznaczony?
strona 5

Nastolatka
ze Starachowic
miała pisać w sieci
o planowaniu
zamachu **strona 3**

Nr ISSN 0137-902X

Nr indeksu 350-087



WYRÓŻNIENIE ZA PASJĘ I POMOC ZWIERZĘTOM

Wiktor ze Starachowic pierwszym Młodym Ambasadorem Zoo Borysew **strona 4**

Zginęło dziecko potrącone przez samochód

12-letni chłopiec został we wtorek potrącony przez samochód w gminie Piekoszów. Reanimowany został zabrany do szpitala, ale jego życia nie udało się uratować **strona 6**

Kierowca jechał przez gminę Nagłowice 117 kilometrów na godzinę. 14 punktów i dwa tysiące złotych mandatu **strona 4**

Samochód osobowy wypadł w gminie Złota z drogi do rowu i dachował na łące. Groźnie wyglądająca kolizja **strona 6**

35 PUNKTÓW DLA KIEROWCY WYSOKA CENA ZA BRAK ROZSĄDKU

Pasażerowie siedzieli na... drzwiach auta

Michał Nosal
Sandomierz

35 punktów karnych zebrał w niepełna pół godziny młody kierowca z Sandomierza. Za swe wyczyny dostał trzy mandaty na blisko dwa tysiące złotych. We wtorek policjanci opublikowali fragment nagrania z monitoringu.

Był wieczór 2 maja, gdy służby śledzące obraz z kamer miejskiego monitoringu w Sandomierzu zwróciły uwagę na wyczyny kierowcy Audi. Nagrania trafiły do policjantów.

- Zaczęło się o godzinie 22.20 na ulicy Słowackiego. Kierujący nie stosował się do obowiązujących znaków drogowych, w tym nakazu jazdy w określonym kierunku. Do tego wyprzedził inny pojazd bezpośrednio przed przejściem

dla pieszych, stwarzając tym realne zagrożenie - opowiadała aspirant Iwona Paluch, oficer prasowy Komendy Powiatowej Policji w Sandomierzu, i dodała: - 20 minut później na ulicy Armii Krajowej prowadzący używał pojazdu w sposób zagrażający bezpieczeństwu znajdujących się w nim osób. Na filmie widać, że pasażerowie z tylnej kanapy podczas jazdy siedzieli na drzwiach auta i wychylali się przez otwarte okna.

18-letni kierowca Audi został namierzony i ukarany trzema mandatami o łącznej wysokości 1950 złotych. Po podliczeniu dostał też 35 punktów karnych, co oznacza utratę uprawnień.

- Brawura, ignorowanie znaków drogowych, nieodpowiedzialne zachowanie wobec pasażerów, za których jest się odpowiedzialnym, mogą prowadzić do tragicznych skutków. Zachowanie kierowcy i pasażerów, z jakim mieliśmy

do czynienia w Sandomierzu, to skrajna nieodpowiedzialność. Nie pozostaje ona jednak bez kary. Być może młodzi ludzie myśleli, że nikt ich nie widzi. Miejski monitoring i nasza reakcja sprawiły, że kierowca musi liczyć się z odpowiedzialnością - mówił we wtorek młodszy inspektor Kamil Tokarski z Komendy Wojewódzkiej Policji w Kielcach.

Przypomnijmy, pod koniec maja w Wąchocku w powiecie starachowickim doszło do innej sytuacji, w której młody kierowca wykazał się na drodze brakiem rozsądku. W mieście odbywał się akurat zlot motocyklowy. Jadący Hondą mijał zaparkowany radiowóz i stojących przy nim policjantów. Celowo uniósł przednie koło jednoślada i jechał tylko na tylnym. Dostał 10 punktów karnych oraz 2,5 tysiąca złotych mandatu. Stracił też prawo jazdy na trzy miesiące.



Pasażerowie z tylnej kanapy podczas jazdy siedzieli na drzwiach auta i wychylali się przez otwarte okna

FOT. POLICJA

Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

Jakub
Guder
publicysta



MAJA - UTOŹSAMIENIE TEGO, CO KOCHAMY

Maja Chwalińska utożsamia to, co kochamy w sporcie najbardziej - kiedy underdog niespodziewanie bije mocniejszych od siebie i dociera do finału. W przypadku polskiej finalistki French Open jej pojedynki faktycznie wyglądają czasem jak starcie Dawida z Goliatem. Ma bowiem ledwie 164 centymetrów wzrostu i wygrywa sprytem, nie siłą mięśni. W tej historii jest wszystko, co czyni ją wręcz filmową. Najpierw jest w cieniu Igi Świątek, zmaga się z depresją, potem zaczyna wygrywać, ale martwi się, czy stać ją będzie dalej na hotel, bo nie przewidywała, że tyle będzie musiała zostać w Paryżu. Na końcu - już po finale - siedzi w telewizyjnym studiu obok legendy Johna McEnroe'a i czuje się w tym towarzystwie całkiem swobodnie. Gdy zapytał ją, czy wie, kim on w ogóle jest, to Polska odparła, że oczywiście, bo jak była młodsza, to oglądała dużo meczów... vintage. Nie wiem, czy ta szpilczka była zamierzona, ale z klasą. Na Chwalińską przyjemnie się patrzy, bo na ostatnich telewizyjnych obrazkach

zazwyczaj wygrywa, jest uśmiechnięta, sympatyczna, skromna, ale też nieco zaskoczona tym, co się z nią dzieje. Są tacy, którzy w opozycji do niej stawiają od razu Igę Świątek. Internetowi hejterzy już tworzą wpisy, w których twierdzą, że była liderka światowego rankingu trochę się przejadła, bo przestała wygrywać, a na konferencji prasowej potrafi coś odburknąć, gdy pytanie jest głupkowate. Tyle niektórym wystarczy, by rzucić sportowca z piedestału. Jeszcze nie tak dawno marzyliśmy o tym, by mieć kogoś, kto chociaż trochę nawiąże do sukcesów Agnieszki Radwańskiej. Dostaliśmy Świątek, która wygrała sześć turniejów wielkoszlemowych. To duży przywilej w kraju, w którym kultura sportu wciąż nie jest tak wielka, jak na Zachodzie. Dziś narzekamy, że Iga nie tak się uśmiecha, nie bije już wszystkich rywali na korcie, lecz to przecież wciąż ta sama, ambitna dziewczyna z olbrzymim potencjałem. Niech nam to nie zniknie z horyzontu nawet, jeśli już tak często nie unosi nad głowę tenisowych pucharów.

● Marszałkowie Związku Radzieckiego tworzyli zamknięty krąg najwyższych rangą wybrańców. Do tego grona można było trafić tylko decyzją Stalina

Dwa jubileusze i jedna pasja. Wyjątkowa wystawa fotografii

Magdalena Wróblewska
Kielce

Wojewódzka Biblioteka Publiczna imienia Witolda Gombrowicza w Kielcach stała się miejscem spotkania dwóch pokoleń kieleckich Uniwersytetów Trzeciego Wieku.

Podwójny jubileusz - 40-lecie Świętokrzyskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku oraz 10-lecie Kieleckiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku Ponad Czasem - uświetnił uroczysty wernisaż wystawy fotograficznej. Kilkunastu autorów udowodniło, że aparat fotograficzny stanowi uniwersalne narzędzie dialogu z rzeczywistością.

W gmachu przy ulicy Ściegiennego 13 otwarto ekspozycję zatytułowaną „Dwa jubileusze - jedna pasja”. Wydarzenie to stanowi precedensowe, artystyczne połączenie sił dwóch kluczowych instytucji aktywizujących seniorów w regionie świętokrzyskim. Prezentowane na korytarzach biblioteki prace stanowią zapis autorskich poszukiwań estetycznych.

Ekspozycja jest spotkaniem z różnorodnością spojrzeń, wrażliwością artystyczną i indywidualnymi historiami zapisanymi w obrazach. Autorzy pokazują świat takim, jakim go widzą - pełnym detali, światła, emocji i inspiracji. Kuratorami wystawy są Antoni Myśliwiec oraz Katarzyna Samczyńska.



Wystawa fotografii „Dwa jubileusze - jedna pasja” na korytarzach Wojewódzkiej Biblioteki Publicznej

Impulsem do zorganizowania wspólnego przedsięwzięcia stały się zbiegające się w czasie rocznice funkcjonowania obu ośrodków akademickich. Dziesięć lat działalności Kieleckiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku Ponad Czasem oraz cztery dekady tradycji Świętokrzyskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku stworzyły naturalną przestrzeń do podsumowań i prezentacji dorobku artystycznego seniorów. - Pomysł na tę wystawę pojawił się na naszym jubileuszu, kiedy świętowaliśmy 10-lecie istnienia. Pomyśleliśmy, że fajnie będzie pokazać wspólną pa-

sję obydwóch uczelni. Zapraszamy na korytarze Wojewódzkiej Biblioteki Publicznej w Kielcach - wskazuje Lidia Cichocka, starosta grupy fotograficznej uniwersytetu Ponad Czasem.

Ekspozycja składa się z kilkunastu wyselekcjonowanych prac, które reprezentują różnorodne nurty fotograficzne - od klasycznego reportażu, przez fotografię przyrodniczą, aż po abstrakcyjne kompozycje form i światła. Zjawisko amatorskiego ruchu fotograficznego w środowisku senioralnym, jak podkreślają specjaliści, wymyka się prostym klasy-

fikacjom socjologicznym. Dla autorów prac proces twórczy nie jest jedynie odtwórczą rejestracją rzeczywistości, lecz autonomicznym językiem ekspresji oraz formą aktywnego uczestnictwa w życiu społecznym i kulturalnym miasta.

Wystawa „Dwa jubileusze - jedna pasja” jest dostępna dla szerokiej publiczności bezpłatnie. Prace ekspozycyjne są w przestrzeniach ciągów komunikacyjnych Wojewódzkiej Biblioteki Publicznej w Kielcach. Ekspozycję można oglądać do 28 czerwca 2026 roku w godzinach otwarcia placówki.

Tradycja kształcenia kieleckich słuchaczy w zakresie sztuk wizualnych posiada ugruntowaną pozycję. Sekcja fotograficzna starszego z uniwersytetów realizuje swój program dydaktyczny i artystyczny od dwóch dekad.

Swoje fotografie prezentują - Świętokrzyski Uniwersytet Trzeciego Wieku: Ilona Garecka, Barbara Grzesiak, Anna Jaskólska, Jadwiga Kokosza, Grażyna Kotwica, Małgorzata Kotwica, Danuta Śliwińska, Elżbieta Wargacka, Iwona Wojtecka; Kielecki Uniwersytet Trzeciego Wieku Ponad Czasem: Zdzisław Białkowski, Anna Buchcic, Lidia Cichocka, Anna Cybulska, Bożena Czubak, Martyna Głębocka, Ewa Kowalska, Ewa Krogulec, Danuta Kunecka, Danuta Lewandowska, Iwona Sinkiewicz-Potaczała, Monika Stojek-Rybak. ©©

Pogoda w regionie

Dzisiaj		Czwartek	
Dzień	Noc	Dzień	Noc
16°C	12°C	16°C	9°C
Barometr 101 hPa		Piątek	
Wiatr płn.-zach. 1 km/h		Dzień	Noc
Biomet niekorzystny		19°C	11°C
		Sobota	
		Dzień	Noc
		18°C	11°C

Uwaga: zachmurzenie duże, od środy możliwe przelotne opady deszczu

10 CZERWCA 2026

Dzisiaj 161. dzień roku
Do sylwestra pozostało 204 dni.

Wschód słońca
o godzinie 4.15, zachód o godzinie 20.56.

Dzień będzie trwać 16 godzin i 41 minut. Jest krótszy od najdłuższego w 2026 roku dnia (21 czerwca) o 6 minut i dłuższy od najkrótszego w roku (21 grudnia) o 8 godzin i 59 minut.

Imieniny dziś obchodzą:
Aureliusz, Bogumił, Bogumiła, Cecylia, Małgorzata.

KALENDARIUM

1794

Naczelnik Tadeusz Kościuszko z obozu „przy Kielcach” wydał deklarację wojny przeciw Rosji i Prusom.

1861

Władze carskie - zaniepokojone wzrostem nastrojów patriotycznych wśród uczniów kieleckiego gimnazjum - zarządziły zakończenie roku szkolnego.



FOT. ARCHIWUM

1863

W Bobrzy (obecnie gmina Miedziana Góra) miała miejsce powstańcza bitwa zwycięska dla polskiego oddziału pułkownika Dionizego Czachowskiego.

1968

Sędzia Andrzej Jankowski dokonał w Michniewie wstępnych oględzin i przeprowadził rozmowy ze świadkami ocalałymi z niemieckiej rzezi.

1973

Kardynał Karol Wojtyła był celebrazem rozpoczęcia peregrynacji obrazu Matki Boskiej Częstochowskiej w parafii pod wezwaniem Świętego Krzyża w Kielcach.

nasz REGION

KRÓTKO

GMINA BUSKO-ZDRÓJ

Dom w ogniu. Z płomieniami walczyło pięć zastępów straży



FOT. KP PSP BUSKO-ZDRÓJ

Przypuszczalnie zwarcie w instalacji elektrycznej mogło być przyczyną pożaru, jaki wybuchł nocą z poniedziałku na wtorek w Łagiewnikach w gminie Busko-Zdrój. Przed godziną 3 służby ratunkowe dostały sygnał, że pali się dom. Do akcji ruszyło pięć strażackich zastępów. - Pożarem objęta była elewacja szczytowa oraz poddasze budynku wykorzystywanego doraźnie jako dom letniskowy. Gdy wybuchł pożar, nikogo w nim nie było - informował starszy kapitan Mateusz Głowniak, oficer prasowy Komendy Powiatowej Państwowej Straży Pożarnej w Busku-Zdroju.

Strażacy ugasiли ogień, zadbali też o to, by nie zagroził budynkom sąsiadującym z domem. Na koniec rozebrali uszkodzone elementy dachu i skontrolowali pogorzelisko kamerą termowizyjną oraz detektorem, który wykazałby obecność szkodliwych gazów.

MINOS

GMINA DALESZYCE

Kraksza na trzy samochody.
Jedna osoba została ranna

Trzy samochody brały udział w zdarzeniu drogowym, do którego doszło w piątkowe popołudnie w podkieleckim Sukowie. Do szpitala zabrano jedną osobę.

- 72-letni kierowca Fiata najechał na Peugeota, prowadzonego przez 58-latkę, ten zaś pchnięty siłą uderzenia

wjechał w Toyotę, kierowaną przez 77-latkę - opisuje starszy aspirant Jacek Borek z zespołu prasowego kieleckiej policji.

Wszyscy uczestnicy zdarzenia byli trzeźwi, do szpitala przewieziono kierowcę Fiata.
SABA

GMINA SMYKÓW

Pilarki nie ma

Mieszkaniec gminy Smyków w powiecie koneckim kupił przez internet pilarkę, za którą zapłacił prawie 300 złotych. Przesyłka nigdy nie nadeszła.

SABA

GMINA ŁUBNICE

Paczka nie przyszła

Ubrania za 150 złotych kupiła w internecie mieszkanka gminy Łubnice w powiecie staszowskim. Kobieta została oszukana, paczki nigdy nie dostała.

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 sprawę mailem na adres: interwencje@echodnia.eu

Czołowe zderzenie na drodze krajowej. Kierowcy do szpitala

Sylwia Bławat
Gmina Górno

Dwaj kierowcy zostali zabrani do szpitala po wypadku, jaki wydarzył się w poniedziałkowy wieczór na drodze krajowej numer 74 w Radlinie pod Kielcami.

- Ze wstępnych ustaleń policjantów wynika, że 70-letni kierowca Opla najprawdopodobniej na skutek ataku choroby zjechał na drugi pas, a tu czołowo zderzył się z Nissanem, prowadzonym przez 32-latkę - wyjaśnia starszy aspirant Jacek Borek z zespołu prasowego kieleckiej policji.

Obaj kierowcy zostali przewiezieni do szpitala. ©©



FOT. POLICJA

Do wypadku doszło na drodze krajowej numer 74 w Radlinie koło Kielc

REKLAMA

0011536842

OGŁOSZENIE WÓJTA GMINY GNOJNO

o rozpoczęciu konsultacji społecznych projektu planu ogólnego gminy Gnojno

Na podstawie art. 13i i ust. 3 pkt 8 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (tekst jednolity Dz.U. z 2026 r. poz. 538 ze zm.) w związku z Uchwałą Nr III/12/24 Rady Gminy Gnojno z dnia 28 czerwca 2024 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia planu ogólnego gminy Gnojno

ogłaszam

rozpoczęcie konsultacji społecznych dotyczących projektu planu ogólnego gminy Gnojno.

Konsultacje społeczne będą prowadzone w terminie od 10 czerwca 2026 r. do 8 lipca 2026 r. i zgodnie z art. 8i ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym obejmą:

1. zbieranie uwag – prowadzone w nieprzekraczalnym terminie do 8 lipca 2026 r.,
2. spotkanie otwarte, poprzedzone prezentacją projektu planu ogólnego, które odbędzie się w dniu 23 czerwca 2026 r. (wtorek) o godzinie 16:00 w sali konferencyjnej Urzędu Gminy w Gnojnie, Gnojno 145, 28-114 Gnojno.
3. dyżur projektanta, który odbędzie się w dniu 24 czerwca 2026 r. (środa) w godzinach 16:00 – 17:30 w Urzędzie Gminy Gnojno, Gnojno 145, 28-114 Gnojno.

Z projektem planu ogólnego i uzasadnieniem można zapoznać się w Urzędzie Gminy w Gnojnie w godzinach pracy urzędu oraz na stronie internetowej BIP Urzędu Gminy Gnojno – w zakładce „ZAGOSPODAROWANIE PRZESTRZENNE” -> „Plan Ogólny Gminy Gnojno”.

Zgodnie z art. 8g. ust. 1 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym, uwagi do projektu planu składa się na piśmie utrwalonym w postaci papierowej lub elektronicznej, w tym za pomocą środków komunikacji elektronicznej, w szczególności poczty elektronicznej, na formularzu w postaci papierowej lub w formie dokumentu elektronicznego.

Uwagi wnoszą się wyłącznie na formularzu pisma dotyczącym aktu planowania przestrzennego, określonym w rozporządzeniu Ministra Rozwoju i Technologii z dnia 13 listopada 2023 r. w sprawie wzoru formularza pisma dotyczącego aktu planowania przestrzennego (Dz.U. z 2023 r., poz. 2509). Formularz dostępny jest na stronie <https://www.gov.pl/web/rozwoj-technologie/formularz-pisma-dotyczacego-aktu-planowania-przestrzennego>, na stronie internetowej BIP Urzędu Gminy Gnojno – w zakładce ZAGOSPODAROWANIE PRZESTRZENNE -> „Plan Ogólny Gminy Gnojno” oraz w siedzibie Urzędu Gminy Gnojno (pokój nr 9).

Uwagi na wyżej wskazanym formularzu należy składać w formie papierowej, na adres: Urząd Gminy w Gnojnie lub elektronicznej, w tym za pomocą środków komunikacji elektronicznej, w szczególności poczty elektronicznej na adres: gmina@gnojno.eu adres elektronicznej skrzynki podawczej ePUAP: /j5v9g60lsp/skrytka lub adres do E-doręczeń: AE:PL-88044-68002-FEESA-26 w nieprzekraczalnym terminie do dnia 8 lipca 2026 r.

Zgodnie z art. 8g ust. 2 ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym składający uwagę podaje swoje imię i nazwisko albo nazwę oraz adres zamieszkania albo siedziby oraz adres poczty elektronicznej, o ile taki posiada, a także wskazuje czy jest właścicielem lub użytkownikiem wieczystym nieruchomości objętej uwagą oraz może podać dodatkowe dane do kontaktu, takie jak adres do korespondencji lub numer telefonu.

Organem właściwym do rozpatrzenia uwag i wniosków jest Wójt Gminy Gnojno.

Wójt Gminy Gnojno
/-/ Zbigniew Janik

WYRÓŻNIENI WOJEWODA ŚWIĘTOKRZYSKI NAGRODZIŁ W URZĘDZIE ZASŁUŻONYCH SAMORZĄDOWCÓW

Gala Samorządu Terytorialnego

Paulina Baran
Kielce

We wtorek, 9 czerwca, w Świętokrzyskim Urzędzie Wojewódzkim odbyła się uroczysta Gala Samorządu Terytorialnego.

Podczas wydarzenia wojewoda świętokrzyski Józef Bryk wręczył odznaki honorowe „Za Zasługi dla Samorządu Terytorialnego” oraz statuetki Samorządowy Laur Wojewody, wyróżniające osoby szczególnie zaangażowane w rozwój lokalnych wspólnot.

W uroczystości uczestniczyli samorządowcy z całego województwa. Spotkanie rozpoczęło się od prezentacji poświęconej rozwojowi regionu oraz działalności Świętokrzyskiego Urzędu Wojewódzkiego. Przedstawiono najważniejsze inwestycje i działania związane z bezpieczeństwem mieszkańców, wsparciem seniorów i młodzieży oraz rozbudową infrastruktury drogowej.

- Siła samorządów to siła naszego państwa - mówił woje-



FOT. DAWID LUKASIK

Tegoroczne statuetki Samorządowy Laur Wojewody otrzymali we wtorek w Urzędzie Wojewódzkim (na zdjęciu od lewej): Karol Wilczyński, radny Rady Miasta Kielce, Jerzy Murzyn, wójt gminy Bodzechów, Anna Leżańska, komisarz w Bodzentynie, Tomasz Lato, wójt gminy Masłów, Grzegorz Dziubek, burmistrz Włoszczowy. Na zdjęciu z wojewodą Józefem Brykiem oraz wicewojewodą Michałem Skotnickim

woda Józef Bryk podczas gali z okazji obchodów Dnia Samorządu Terytorialnego. Uroczystość w urzędzie wojewódzkim była okazją do podziękowania

świętokrzyskim samorządowcom za ich pracę na rzecz lokalnych społeczności.

Uroczystość była szczególną okazją do uhonorowania tych,

którzy wnoszą wkład w tworzenie samorządu terytorialnego. Wojewoda Józef Bryk po raz drugi w historii wręczył ustanowione przez siebie na-

grody - statuetki Samorządowy Laur Wojewody.

Tegoroczne statuetki Samorządowy Laur Wojewody otrzymali: Grzegorz Dziubek, burmistrz Włoszczowy; Tomasz Lato, wójt gminy Masłów; Anna Leżańska, komisarz w Bodzentynie; Jerzy Murzyn, wójt gminy Bodzechów; Karol Wilczyński, radny Rady Miasta Kielce.

Podczas gali wręczono również odznaki honorowe Za Zasługi dla Samorządu Terytorialnego. Otrzymali je: Leszek Golik - radny Rady Miasta Skarżysko-Kamienna, Karolina Jarosz - wiceburmistrz Małogoszcza w powiecie jędrzejowskim, Dariusz Maruszczak - radny z Ćmielowa, Jolanta Orman - wójt gminy Ruda Maleniecka w powiecie koneckim, Mariusz Pasternak - przewodniczący Rady Powiatu Ostrowieckiego, Grażyna Szklarska - wicestarosta sandomierska, Jolanta Tyjas - radna Sejmiku z Włoszczowy, Wojciech Zwierzchowski - radny Sejmiku z Jędrzejowa

Wojewódzka gala była okazją do podkreślenia roli samo-

ządowców, którzy na co dzień pracują na rzecz mieszkańców swoich gmin, miast i powiatów, realizując inwestycje oraz inicjatywy wpływające na rozwój całego regionu.

- Samorząd to najbardziej nowoczesna forma sprawowania władzy, która jest najbliższej obywateli i uczestniczy w ich codziennym życiu. Jako administracja rządowa staramy się, aby wasza praca była jak najłatwiejsza - powiedział wojewoda Józef Bryk.

Podziękował za dobrą współpracę, szczególnie przy realizacji rządowych programów służących mieszkańcom gmin i powiatów. - Samorządy wiedzą, że mogą liczyć na rząd - podkreślił Józef Bryk.

- Samorządowiec to służba i powołanie. Dziękujemy za to, co robicie dla swoich małych ojczyzn - dodał wicewojewoda Michał Skotnicki.

Gałę uświetniły występy artystyczne dzieci, a następnie przyszedł czas na najważniejszy punkt programu - wręczenie wyróżnień.

MATERIAL INFORMACYJNY TOTALIZATORA SPORTOWEGO

Jak ograniczyć działalność nielegalnych kasyn online i chronić dochody państwa i konsumentów?

Rynek hazardu internetowego liczony jest w miliardach złotych i dynamicznie rośnie. Problemem jest działalność nielegalnych platform reklamujących się w Internecie. Totalizator Sportowy wspólnie z instytucjami finansowymi i nadzoru podejmuje działania zaradcze i edukacyjne, aby ograniczyć nielegalny hazard, który może być niebezpieczny dla graczy.

W Polsce obowiązuje monopol na większość kategorii gier hazardowych. Graczom dostarcza je Totalizator Sportowy. Rocznie jego działalność generuje 6 mld zł wpływów podatkowych do budżetu, 9 mld wartości dodanej w gospodarce i 1,1 mld zł dochodów netto dla pracowników spółki oraz innych przedsiębiorstw. Totalizator Sportowy odpowiada za ponad 50 proc. finansowania państwowych programów w zakresie kultury fizycznej oraz ponad 70 proc. w zakresie kultury - wynika z raportu Szkoły Głównej Handlowej, którego wstępne wyniki przedstawiono w trak-

cie debaty „Zabezpieczenie sektora finansowego i konsumentów przed działalnością nielegalnych operatorów hazardowych w sieci” podczas Europejskiego Kongresu Finansowego.

Współpraca wielu instytucji

Udział nielegalnych kasyn w krajowym rynku hazardu online to 20-30 proc. To poważny problem rodzący wiele zagrożeń, jak pranie pieniędzy, finansowanie nielegalnej działalności czy najwyczerpienie wyłudzenie pieniędzy do graczy. Podejmowane są działania, aby ukrócić ten proceder.

- W ostatnich latach wykonałiśmy ogromną pracę dla wyeliminowania nielegalnych kasyn zarejestrowanych poza granicami kraju, a oferowanych na terytorium Polski. Potrzebne jest kilka elementów, które eliminowałyby promowanie i dostęp do nielegalnych kasyn, często będących tylko narzędziem do wyłudzenia danych czy pieniędzy - powiedział Mariusz Kaczmarek, Dyrektor Zarządzający Pionem Tech-



nologicznym w Totalizatorze Sportowym.

Uczestnicy rozmowy zwracali uwagę, że potrzebne są rozwiązania prawne uszczelniające system.

- Rejestr nielegalnych domen hazardowych powinien gromadzić i udostępniać informacje o właścicielach tych domen. Przełożyłoby się to na większą skuteczność blokowania płatności. Taki kształt rejestru zawierającego dane dotyczące podmiotów funkcjonuje w kilku krajach, jak na przykład na Słowacji czy Norwegii

- mówił Paweł Szulik, radca prawny z Zespołu Bezpieczeństwa Banków, Związek Banków Polskich.

- Rozwiązaniem przez nas wdrażanym jest weryfikacja, kto jest faktycznym odbiorcą przelewu. Wiedza ta pozwoli zdecydować osobie wpłacającej pieniądze czy chce kontynuować transakcję. Mamy doświadczenie w budowaniu takich rozwiązań sektorowych. Współpraca z Totalizatorem Sportowym i Związkiem Banków Polskich pozwala wypracować mechanizmy

i procesy, które będziemy mogli przełożyć na technologię - powiedział Wojciech Pantkowski, wiceprezes zarządu Krajowej Izby Rozliczeniowej.

Podnosić świadomość graczy

Równie ważne jak działania regulacyjne i nadzorcze jest budowanie świadomości. Wiele osób jest przekonanych, że jeżeli coś jest dostępne w Internecie, jeżeli za coś można zapłacić kartą czy przelewem, to musi być legalne.

- Otóż w przypadku kasyn nie jest legalne. Nie wszyscy mają świadomość, że jedynie legalne w Polsce kasyno w Internecie jest prowadzone przez Totalizator Sportowy. Tę świadomość trzeba budować. Po drugie, w przypadku nielegalnych kasyn często wygrana nie jest wypłacana. Pieniądże przepadają. Po trzecie, nasza rola w dostarczaniu gier kasynowych online jako monopolu, polega na umożliwianiu dostępu do nich wyłącznie osobom pełnoletnim. Przeprowadzamy kilkietapową wery-

fikację, aby mieć pewność, że po drugiej stronie jest osoba dorosła, która może z tej rozrywki korzystać w sposób odpowiedzialny - mówi Mariusz Kaczmarek z Totalizatora Sportowego. - Zdajemy sobie sprawę, że hazard to emocje, które mogą przeordzić się w niebezpieczne uzależnienie sprowadzające na graczy kłopoty finansowe. Mamy narzędzia i procedury monitorujące, ile środków przeznacza, ile czasu dany gracz spędza w tym świecie. Jeżeli zaobserwujemy coś niepokojącego, możemy nawet się skontaktować z tą osobą, aby się upewnić, że nic niepokojącego się nie dzieje. Nadzrębna dla nas jest odpowiedzialna i świadoma gra.

Podczas debaty wybrzmiała podstawowa kwestia, o której każdy gracz powinien pamiętać. Samo przystąpienie do gry u operatorów zagranicznych kasyn, nielegalnych z punktu widzenia polskiego prawa, jest również działaniem nielegalnym.

- Niestety, wielu klientów nie ma tej wiedzy. Dla organów państwa, dla nas, dla banków jest jeszcze duża rola do odegrania w uzmysławianiu faktu, że w internetowych grach kasynowych jedyną legalną platformą jest Totalizator Sportowy - dodaje Mariusz Kaczmarek.

0011535804

Samochód dachował. Kierowca auta ukarany punktami i mandatem

Michał Nosal
Gmina Złota

Do groźnie wyglądającej kolizji doszło we wtorek przed godziną 10.40 na trasie w Chrobrzu (gmina Złota w powiecie pińczowskim). Dachowało tu BMW.

- Wstępne ustalenia policjantów wskazywały, że trzeźwy 18-letni kierowca na łuku drogi stracił panowanie nad BMW. Samochód zjechał z drogi do rowu i dachował - opowiadał młodszy aspirant Paula Kępińska, oficer prasowy Komendy Powiatowej Policji w Pińczowie.

Zatrzymał się na łące

Prócz kierowcy, w samochodzie który zatrzymał się na przy-

drożnej łące, byli dwaj pasażerowie: 18- i 19-latek. Cała trójka dostała się z auta o własnych siłach. Na miejscu krakusy działali druhowie z Ochotniczej Straży Pożarnej w Chrobrzu oraz dwaj zastępy ratowników z Pińczowa.

- Strażacy udzielili mężczyznom pierwszej pomocy, zajęli się też odłączeniem akumulatora w rozbitym aucie - informował młodszy brigadier Marcin Żarek, oficer prasowy Komendy Powiatowej Straży Pożarnej w Pińczowie.

Punkty i mandat

Uczestników krakusy przebadali załoga pogotowia. Mężczyźni mogli zostać na miejscu. Kierowca BMW został ukarany punktami i mandatem w wysokości dwóch tysięcy złotych.



We wtorek przed godziną 10.40 na trasie w Chrobrzu samochód zjechał z drogi do rowu i dachował

Poszukiwany mężczyzna w rękach policjantów

Michał Nosal
Powiat sandomierski

Policjanci z komisariatu w Dwikozach w powiecie sandomierskim zatrzymali w sobotę 39-latkę.

Mężczyzna był poszukiwany, bo ma do odsiedzenia dwa lata. Jak

przekazywali policjanci, to kara za dziesięć włamań do samochodów na myjniach samochodowych. Doszło do nich w październiku i listopadzie zeszłego roku w powiecie sandomierskim, ale też na terenie województwa lubelskiego i podkarpackiego. Wśród zarzutów znalazły się również trzy kradzieże



Po zatrzymaniu mężczyzny policjanci odzyskali część łupów

Wyłoniono najlepszy duet w świętokrzyskiej policji

Michał Nosal
Kielce

Patrol Roku 2026 województwa świętokrzyskiego wyłoniony. Kto będzie reprezentował region na szczeblu centralnym?

Dwudniowy konkurs o miano najlepszego policyjnego duetu w naszym województwie wygrali aspirant Kamil Kotwica oraz sierżant Tomasz Zieliński z Komendy Powiatowej Policji w Końskich.

Test wiedzy, strzelanie, pierwsza pomoc

To był już 30 wojewódzki finał Ogólnopolskiego Turnieju Par Patrolowych. Do zmagania o tytuł Patrol Roku 2026 przystąpiło 14 duetów reprezentujących komendę miejską w Kielcach oraz komendy powiatowe. Zaczęli w poniedziałek od testu wiedzy zawodowej przygotowanego przez wykładowców ze Szkoły Policji w Słupsku. W ciągu 40 minut musieli odpowiedzieć na 40 pytań dotyczących między innymi kodeksów wykroczeń oraz karnego, a także zasad użycia broni i środków przymusu bezpośredniego. Po teorii przyszedł czas na praktykę. Był tor przeszkód, sprawdzian z technik obezwładniania i walka z cieniem.

Drugi dzień konkursu zaczął się tak zwanym strzelaniem sytuacyjnym. - Po wyjściu z radio-



Pierwszy z prawej puchar trzyma sierżant Tomasz Zieliński. Obok aspirant Kamil Kotwica. To najlepszy duet turnieju. Służą w Komendzie Powiatowej Policji w Końskich

wozu policjanci musieli dobiec do przesłony i oddać cztery strzały do oddalającej się tarczy. Następnie, zachowując zasady bezpieczeństwa i prawidłowej obsługi broni, wspólnie przenosili manekina. W kolejnym etapie ponownie zajmowali stanowisko za przesłoną i oddawali sześć strzałów do tarczy oddalonej o 15 metrów - objaśniał komisarz Damian Janus z zespołu prasowego Komendy Wojewódzkiej Policji w Kielcach.

W ostatniej konkurencji uczestnicy musieli wykazać się praktycznymi umiejętnościami udzielania pierwszej pomocy.

Podsumowanie wyników

We wtorkowe popołudnie, po podsumowaniu wyników ze wszystkich zadań, przyszedł czas na ogłoszenie, który duet jest Patrolem Roku 2026. Pierwsze miejsce wywalczyli aspirant Kamil Kotwica i sier-

To był już 30 wojewódzki finał Ogólnopolskiego Turnieju Par Patrolowych. Do zmagania przystąpiło 14 duetów

żant Tomasz Zieliński z Komendy Powiatowej Policji w Końskich. Drugie młodszy aspirant Michał Zięba i sierżant Rafał Połetek z Komendy Powiatowej Policji w Ostrowcu Świętokrzyskim. Trzecie sierżant Michał Pałys oraz posterunkowy Bartosz Różga z Komendy Powiatowej Policji w Busku-Zdroju.

Ogólnopolski finał

Zespoły z dwóch pierwszych miejsc będą reprezentować świętokrzyską policję podczas ogólnopolskiego finału w Szkole Policji w Słupsku.

Tragedia w gminie Piekoszów. Zginęło dziecko potrącone przez samochód

Michał Nosal
Gmina Piekoszów

12-letni chłopiec został we wtorek potrącony przez samochód w Bławatkowie w gminie Piekoszów. Reanimowany został zabrany do szpitala, ale jego życia nie udało się uratować.

Dramat wydarzył się tuż przed godziną 15.30. - Wstępne ustalenia policjantów wskazywały, że dziecko przyjechało autobusem. Wysiadło i chcąc przejść na drugą stronę drogi, wyszło zza tyłu autobusu wprost przed Forda jadącego z przeciwnego kierunku. Samochód prowadził trzeźwy 38-latek - opowiadał na gorąco starszy aspirant Jacek Borek z zespołu prasowego Komendy Miejskiej Policji w Kielcach.



Policjant ruchu drogowego pracuje na miejscu śmiertelnego wypadku w Bławatkowie

Po sygnale o wypadku do Bławatkowa ruszyła karetka, poderwał się też śmigłowiec Lotniczego Pogotowia Ratunkowego. Niestety ze względu na załamanie pogody - przez region przechodziły akurat burze - maszyna musiała zawrócić do bazy.

Policjanci, którzy dotarli na miejsce rozpoczęli akcję reanimacyjną dziecka. Przejęła ją załoga pogotowia. O godzinie 16.30 ambulans z chłopcem na pokładzie ruszył w drogę do szpitala. Po godzinie 17 policjanci dostali od lekarzy informację, że życia dziecka nie udało się uratować.

Jak informowała młodszy aspirant Beata Gizowska, oficer prasowy Komendy Miejskiej Państwowej Straży Pożarnej w Kielcach, na miejscu wypadku działały trzy strażackie zastępy. Zajęły się zabezpieczeniem terenu.

POLSKA i ŚWIAT

KRÓTKO

PROKURATURA

Zarzuty dla Macierewicza

Prokuratura Regionalna w Warszawie ogłosiła wczoraj Antoniowi Macierewiczowi zarzuty publicznego znieważenia kierownictwa Służby Kontrwywiadu Wojskowego, gen. Jarosława Stróżyka oraz jego zastępców: płk. Krzysztofa Duszę i płk. Artura Pluto, i pomówienia o zachowanie mogące poniżyć te osoby w opinii publicznej. Chodzi o słowa posła PiS o „agentach rosyjskich”.

Prokuratura zarzuca Macierewiczowi dwa czyny: jeden zagrożony karą pozba-

wienia wolności do lat 3, a drugi karą grzywny, ograniczenia wolności albo pozbawienia wolności do roku.

Zawiadomienie w tej sprawie złożyło kierownictwo SKW. Rzecznik prokuratury regionalnej, prok. Mateusz Martyniuk, podał, że Macierewicz nie przyznał się do popełnienia zarzucanych mu czynów i odmówił składania wyjaśnień.

Sejm uchylił Macierewiczowi immunitet w tej sprawie pod koniec kwietnia tego roku.

POSIEDZENIE RZĄDU

Radzili o minimalnej płacy



Wczoraj zebrała się Rada Ministrów, która zajmowała się m.in. propozycjami dotyczącymi wysokości minimalnego wynagrodzenia, minimalnej stawki godzinowej oraz wskaźnika waloryzacji emerytur i rent w 2027 roku. Ministrowie zapoznali się też z informacją o prognozowanych wielkościach makroekonomicznych na 2027 r.

EUROPEJSKI ORDER ZASŁUGI

Chcą uhonorowania prezydenta

Przed wczorajszym posiedzeniem Sejmu marszałek Włodzimierz Czarzasty poinformował, że prezydium Sejmu podjęło decyzję o wystąpieniu do przewodniczącej PE Roberta Metsoli o rozpatrzenie możliwości uhonorowania byłego prezydenta Aleksandra Kwaśniewskiego tytułem Wybitnego Członka Europejskiego Orderu Zasługi. - Ten

order w Polsce Polakom już był przyznawany, m.in. dostał go pan prezydent Lech Wałęsa oraz pan premier Jerzy Buzek - przypomniał Czarzasty.

19 maja w Parlamencie Europejskim w Strasburgu odbyła się pierwsza w historii ceremonia wręczenia Europejskiego Orderu Zasługi za działania na rzecz integracji europejskiej.

WZROST ZACHOROWAŃ NA BORELIOZĘ Z LYME

Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy opublikował dane o przyroście w całym kraju zachorowań na boreliozę z Lyme. Od końca kwietnia do końca maja 2026 r. zanotowano 2939 nowych przypadków. To wzrost o 65,2 proc. w ciągu miesiąca. Od początku roku było 7448 chorych. Borelioza z Lyme to wieloukładowa choroba zakaźna wywołwana przez bakterie (krętki z rodzaju *Borrelia*).

W Hucie Pieniackiej szukają masowych dołów śmierci

Oprac. Alina Mazurska
Huta Pieniacka

W Hucie Pieniackiej w obwodzie lwowskim rozpoczęły się we wtorek pierwsze wykopy w miejscach, gdzie mogą znajdować się masowe mogiły Polaków zabitych w lutym 1944 roku.

Huta Pieniacka to symbol martyrologii Polaków zamordowanych na Wołyniu i w Małopolsce Wschodniej.

- Poszukujemy tutaj przynajmniej dwóch masowych dołów śmierci. Mamy je wstępnie zlokalizowane na podstawie relacji świadków oraz według zdjęć i topografii tego miejsca - powiedział PAP ks. Tomasz Trzaska z Biura Poszukiwań i Identyfikacji IPN.

Prace prowadzone są na terenie wokół nieistniejących kaplicy i kościoła. Na miejscu pracuje mała koparka, która zdejmuję wierzchnią warstwę ziemi. Następnie wykopy badane są przez archeologów.

- Zdejmujemy wierzchnią warstwę ziemi i sprawdzamy, czy nie ma zarysu jamy grobowej - wyjaśnił ks. Trzaska.

Pytany, szczątków ilu osób dotyczy poszukiwania, przedstawiciel IPN poinformował, że są to dwie liczby: „szacunkowa i konkretna”.

Jak mówił, jeżeli chodzi o liczbę konkretną są to 634 osoby, ale wiadomo, że ta liczba już wzrosła i to jest lista imienna,



Ruszą prace poszukiwawcze w Hucie Pieniackiej. Ukraińcy zamordowali tu około 850 Polaków

przygotowana przez Biuro Poszukiwań i Identyfikacji w IPN. - Natomiast całkowitą liczbę ofiar szacujemy na między 800 a 1000 - powiedział.

Wyjaśnił, że ta rozpiętość wynika z tego, iż w Hucie Pieniackiej zginęli nie tylko jej mieszkańcy, ale również ludzie, którzy uciekali przed mordami z innych okolicznych wsi.

Ks. Trzaska przypomniał, że zgodnie z obowiązującymi w Ukrainie procedurami, ekshumacje mogą nastąpić dopiero po pracach poszukiwawczych, czyli ujawnieniu miejsc pochówków.

„

Głos Episkopatu nie ma wpływu na kształt podstawy programowej z edukacji zdrowotnej

Barbara Nowacka, minister edukacji

sterstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego oraz Stowarzyszenia Huta Pieniacka.

Według historyków 28 lutego 1944 r. w tej wsi w obwodzie lwowskim jej polscy mieszkańcy zostali zamordowani przez ukraińskich żołnierzy 4. Galicyjskiego Pułku Ochotniczego SS - Policijnego (wydzielonego z 14. Dywizji Waffen SS „Galizien”) pod dowództwem niemieckim, przy udziale oddziału UPA i oddziału paramilitarnego ukraińskich nacjonalistów pod dowództwem Włodzimierza Czerniawskiego.

Zgodnie z ustaleniami śledztwa Oddziałowej Komisji Ścigania Zbrodni przeciw Narodowi Polskiemu w Krakowie, w Hucie Pieniackiej zamordowano około 850 osób, a wieś została zrównana z ziemią. Zbrodnia ta stanowi jedną z wielu popełnionych w ramach zbrodni wołyńskiej.

Od wiosny 2017 r. trwa spór wokół zakazu poszukiwań i ekshumacji szczątków polskich ofiar wojen i konfliktów na terytorium Ukrainy, wprowadzonego przez ukraiński IPN. Zakaz został wydany po zdemontowaniu pomnika UPA w Hruszowicach w województwie podkarpackim w kwietniu 2017 r.

Decyzja o zniesieniu obowiązującego od 2017 r. moratorium na poszukiwania i ekshumacje szczątków polskich ofiar zbrodni wołyńskiej została ogłoszona pod koniec listopada 2024 r. PAP

Wicepremier Kosiniak-Kamysz jednoznacznie na temat fake newsów: Żaden sprzęt z SAFE nie trafi do Ukrainy

Oprac. Karolina Wrońska
Warszawa

Wicepremier, szef MON Władysław Kosiniak-Kamysz zapewnił wczoraj w Sejmie, że wbrew fake newsom żaden sprzęt kupiony z SAFE nie trafi do Ukrainy.

Kosiniak-Kamysz zabrał głos ws. SAFE na początku posiedzenia Sejmu. Jak mówił, realizacja programu to absolutny priory-

tet dla rządu, a pod koniec maja udało się w ciągu trzech dni zawrzeć 63 umowy z polskim przemysłem obronnym na kwotę ok. 120 mld zł. Teraz rząd przechodzi do drugiej fazy programu SAFE, tj. wspólnych zakupów z innymi państwami, wśród których szef MON wskazał m.in. zakup powietrznych tankowców w kooperacji z Hiszpanią oraz nowych śmigłowców szkolnych. Szef MON zarzucił też opozycji, że szerzy fake newsy o programie SAFE, m.in.

o tym, że pieniądze z programu miałyby trafić do niemieckiego przemysłu. - To program Polski, wymyślony w Polsce i zaakceptowany w Komisji Europejskiej - powiedział, podkreślając, że lista zakupów dla Polski powstała „pod dyktando Sztabu Generalnego Wojska Polskiego”. Jak mówił, najnowszy fake news mówi, jakoby zamówiony przez Polskę sprzęt miał trafić do ukraińskich sił zbrojnych.

- Żaden sprzęt nie trafi do Ukrainy - zapewnił. Jak pod-

kreślił, zgodnie z ustawą Fundusz Wsparcia Sił Zbrojnych, za pomocą którego realizowane są zakupy z SAFE, służy tylko do finansowania modernizacji Wojska Polskiego. - Tak jest w ustawie i tak to będzie realizowane - zapewnił.

Unijny program SAFE przewiduje ok. 43,7 mld euro dla Polski w formie europejskich pożyczek, które mogą zostać wydane na inwestycje w obronność, przede wszystkim na sprzęt dla Wojska Polskiego. PAP

MISTRZOWIE URODY POZNAJ BLIŻEJ UCZESTNIKÓW TEGOROCZNEJ EDYCJI

Od „muszę coś zrobić dla siebie” czasem się zaczyna

Ewelina Żuberek
ewelina.zuberek@polskapress.pl

Chcemy zacząć żyć aktywniej, lepiej się czuć, znaleźć czas dla siebie w codziennym biegu... Właśnie wtedy na naszej drodze pojawiają się trenerzy i masażyści.

Coś nam strzyka w kolanie, coś trzeszczy w kościach, plecy bolą po całym dniu siedzenia przy komputerze albo nie jesteśmy w stanie wejść po schodach bez zadyszki... Wielu z nas właśnie w takich momentach życia trafia do masażyście, trenerów personalnych, instruktorów fitness, jogi czy pilatesu. Czasami jest to decyzja odkładana latami - bo praca, bo dom,

bo wywiadówki, bo coraz dłuższa lista codziennych spraw do załatwienia. A czasami jest to decyzja podjęta z dnia na dzień, pod wpływem impulsu i myśli: „O nie, muszę wreszcie zrobić coś dla siebie, bo dłużej tak nie wytrzymam”.

I oddajemy się, czasami dosłownie, w ręce ekspertów, idąc do nich na trening czy masaż, aby w końcu lepiej się poczuć, mieć więcej chęci do życia, obudzić się rano bez bólu. Aby odzyskać sprawność, lekkość, dobre samopoczucie albo po prostu własne ciało.

Za decyzją o pierwszym treningu czy masażu stoją różne powody. W gabinecie czy sali treningowej spotykają się bardzo różne historie, ale niemal

wszystkie mają wspólny mianownik: troskę o zdrowie i lepszą jakość życia, w ramach której wyruszamy w drogę, na której naszymi przewodnikami są specjaliści.

- W akcji Mistrzowie Urody od miesiąca prezentujemy osoby, które każdego dnia pomagają nam poczuć się lepiej we własnym ciele. Tym razem poprosiliśmy uczestników kategorii związanych z treningiem i masażem, by opowiedzieli nam więcej o sobie. Jak trafili do swoich zawodów? Co daje im największą satysfakcję? Jakie historie klientów zapamiętali najbardziej? Przeczytajcie! Podzielili się z nami różnymi wspomnieniami i opowiedzieli coś o sobie, bo prze-

cież za każdym zawodem stoi konkretny człowiek, który też ma swoją opowieść wartą pokazania i wysłuchania - mówi Katarzyna Borek, która opiekuje się akcją od strony redakcyjnej. Klienci już docenili tych wyjątkowych ekspertów, nominując ich do Mistrzów Urody i głosując na nich, by zdobyli tytuły i nagrody będące swojego rodzaju podziękowaniem. Bo za każdą wizytą i każdym treningiem stoi coś więcej niż plan ćwiczeń czy konkretny zabieg. Stoją też rozmowy, poznawanie ludzi i towarzyszenie im w różnych momentach życia, często bardzo bolesnych.

Więcej na echodnia.eu/swietokrzyskie/uroda



Paulina Stoińska,
Mobilny masażyście,
Końskie

Kategoria: Masażyście Roku

- Swoją przyszłość postanowiłam związać z masażem, ponieważ od zawsze interesowałam mnie człowiek jako całość, nie tylko jego ciało, ale również emocje, samopoczucie i wewnętrzna równowaga. Bliska jest mi holistyczna filozofia, według której zdrowie i dobre samopoczucie wynikają z harmonii pomiędzy ciałem, umysłem i emocjami. Za interesowanie masażem pojawiło się z potrzeby pomagania innym w naturalny sposób. Zauważyłam, jak duży wpływ na jakość życia mają stres, napięcia i codzienny pośpiech. Masaż daje możliwość zatrzymania się na chwilę, odzyskania kontaktu ze swoim ciałem oraz głębokiego odprężenia. To właśnie ta możliwość wspierania ludzi w ich dobrostanie stała się dla mnie największą inspiracją - wyjaśnia. Dziś praca z ciałem daje Jej ogromną satysfakcję, ponieważ pozwala nie tylko łagodzić napięcia i dyskomfort fizyczny, ale także tworzyć przestrzeń, w której druga osoba może poczuć się zaopiekowana, bezpieczna i ważna. Pani Paulina najbardziej w swojej pracy lubi kontakt z ludźmi oraz możliwość realnego wpływu na ich samopoczucie. Największą satysfakcję daje Jej moment, gdy widzi, że osoba po masażu jest bardziej zrelaksowana, spokojniejsza i pozbyła się napięć.



Milena Szałas,
Seraficzne Studio Masażu,
Kielce

Kategoria: Masażyście Roku

Milena Szałas to dyplomowana masażyстка, dla której praca to pasja i styl życia. Specjalizuje się w masażach Kobido, klasycznych, leczniczych, maderoterapii, kolumbijskim masażu modelującym, terapii stawów skroniowo-zuchwowych, oraz masażach tkanek głębokich i kinesiologii.

Pomaga swoim klientom nie tylko się zrelaksować, ale przede wszystkim odzyskać zdrowie, młodszy wygląd i pewność siebie. Indywidualne podejście, profesjonalizm i widoczne efekty to coś, co ją wyróżnia. Każdą osobę traktuje bowiem z uważnością i sercem, bo wie, jak wiele może zmienić dobrze wykonany masaż. Nieustannie poszerza swoją wiedzę. W swojej praktyce zwraca szczególną uwagę na przyczynę dolegliwości, łącząc różne formy terapii. Jej zaangażowanie i konsekwencja sprawiają, że zyskuje zaufanie osób, które szukają nie tylko relaksu, ale także realnej poprawy komfortu życia. Jej praca opiera się na holistycznym podejściu do ciała. Dzięki doświadczeniu i uważności potrafi dopasować techniki do indywidualnych potrzeb każdej osoby, co przekłada się na trwałe i odczuwalne efekty terapii.



Barbara Gajda,
Fitefek - Studio treningu
personalnego, Kielce

Kategoria: Trener Personalny lub Fitness/Instruktor Jogi Roku

Barbara Gajda od 16 lat jako trenerka personalna oraz medyczna pomaga ludziom dbać o zdrowie, sprawność i lepsze samopoczucie. W pracy najważniejszy jest dla Niej drugi człowiek; jego potrzeby, bezpieczeństwo i indywidualne cele. Z ogromnym zaangażowaniem motywuje, wspiera i pokazuje, że ruch naprawdę zmienia życie na lepsze. Jest także założycielką studia treningu personalnego. Miejsce to stworzyła z zamiłowaniem do ruchu, zdrowego stylu życia oraz chęci pomagania innym. Pani Barbara dała się poznać także jako propagatorka zdrowego stylu życia zarówno w sferze aktywności fizycznej, jak i mentalnej. Najlepiej oddaje to podejście motto, którym kieruje się w życiu, i w pracy: Życie to ruch, ruch to życie. Sport od zawsze towarzyszył Jej w życiu w różnych formach. Począwszy od gry w piłkę ręczną, przez jazdę konną, po taniec jazzowy i salę. Z czasem zainteresowania przekształciły się w świadome wybranie drogi. Dzielić się swoją specjalistyczną wiedzą oraz długoletnim doświadczeniem z sukcesem pomaga ludziom w osiąganiu celów treningowych. Potrzeba zaopiekowania się podopiecznymi, a także chęć ciągłego doskonalenia się, sprawiają, że regularnie uczestniczy w szkoleniach.

AKTUALNI LIDERZY GŁOSOWANIA

FRYZJER ROKU
1. Dominika Cichoń , Arcycięcie Dominika Cichoń, Sandomierz
2. Izabela Skrzyniarz , Atelier Fryzur LM, Kielce
3. Wioletta Gwóźdź , Zakład Fryzjerski Damsko-Męski Viola, Solec-Zdrój
BARBER ROKU
1. Angelika Tarka , Barberius Men's Hair Stylist, Chmielnik
2. Agnieszka Bębas-Kłaga , Fryzjer Męski Barber Brzytwa, Starachowice
3. Konrad Pedrycz , Pedros Barbershop, Busko-Zdrój
KOSMETYCZKA ROKU
1. Jolanta Malec , Spa Med JM, Ostrowiec Świętokrzyski
2. Sylvia Bryla-Prokop , LOOKsus Gabinet Zdrowia i Urody, Kielce
3. Żaneta Kania , Wyspa Piękna - Salon Urody, Końskie
MAKE-UP ARTIST ROKU
1. Dominika Gruszka , Permanentnie Piękna Dominika Gruszka, Sandomierz
2. Amelia Przeniosło , Make me Glow - Amelia Przeniosło, Nowy Korczyn
3. Agnieszka Lasek , MakeHair Glow, Sandomierz
STYLISTKA PAZNOKCI ROKU
1. Iwona Opala , Salon kosmetyczny Iwona Opala, Klimontów
2. Aleksandra Met , Salon Everest, Miedziana Góra
3. Wioleta Poleć , Beauty Time Wioleta Poleć, Starachowice
STYLISTKA RZĘSI I BRWI ROKU
1. Milena Chmiel , Mcbeautypl, Kielce
2. Olga Zajęcka , Pokochaj - Klinika Piękna, Piekoszów
3. Justyna Małysa , Estetica by Justyna Małysa, Sandomierz
LINERGISTKA ROKU
1. Magdalena Krzysztofik , Permanent Beauty Gabinet Medycyny Estetycznej i Makijażu Permanentnego, Jędrzejów
2. Wioleta Dymińska , WD Perfect Line PMU, Kielce
3. Justyna Opara , Pudrowa Studio - Makijaż & Brwi, Kielce
PODOLOG ROKU
1. Ilona Syzdoł , Salon Kosmetyczny Ilona, Skarżysko-Kamienna
2. Angelika Orzeł , Centrum Podologiczno-Rehabilitacyjne Zdrowe Stopy, Staszów
3. Agata Jaros , Klinika Podologii Podo-Med Agata Jaros, Kielce
MISTRZ TATUAŻU I/LUB PIERCINGU ROKU
1. Patrycja Kwiatkowska , BlackRose - Studio Tatuażu, Staszów
2. Mariusz Sawicki , Tatue Mariusz, Starachowice
3. Ewelina Kmiolek , Eveline Tattoo, Starachowice
KOSMETOLOG ROKU
1. Joanna Moric , Moric Beauty Clinic, Kielce
2. Magdalena Jędrzejczak , Pro Age Clinic Kosmetologia Funkcjonalna, Kielce
3. Ilona Szlęzak , ISSPA Klinika Urody, Końskie
MASAŻYSTA ROKU
1. Mariola Fluder , Kobidka.masuje Masaż Relaksacyjny Kielce Masaż dla dwojga & SPA, Kielce
2. Milena Szałas , Seraficzne Studio Masażu, Kielce
3. Anna Duchniak , Positive Spa, Kielce
TRENER PERSONALNY LUB FITNESS/INSTRUKTOR JOGI ROKU
1. Robert Brej , Diamond Shape - Studio treningu, Włoszczowa
2. Barbara Gajda , Fitefek - Studio treningu personalnego, Kielce
3. Oliwia Cieplińska , Adrenalina, Kielce
DIETETYK ROKU
1. Diana Konecka , Dietoclinica Gabinet dietetyki klinicznej Diana Konecka, Sandomierz
2. Karolina Woś , Karolina Woś Dietetyk, Kielce
3. Sandra Wołodkiewicz , Trener zmiany nawyków żywieniowych, Busko-Zdrój
SALON FRYZJERSKI ROKU
1. Salon Fryzjerski Sylwia Kaczor , Klimontów, Osiecka 4
2. Cut by Her Barbershop , Morawica, Kielecka 2A
3. Wójcik Pracownia Fryzjerska , Suchedniów, Warszawska 78
STUDIO URODY ROKU
1. Beauty by Ela , Kielce, Zagórska 35/8
2. Cosmediq , Busko-Zdrój, Bohaterów Warszawy 59
3. Makijaż i Stylizacja paznokci-Ewa Jarosz , Krasocin, Wiatraczna 5A

PARTNER PLEBISCYTU

Beauty  **Razem**

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Wstydźmy się mówić

W gabinetach lekarskich pacjenci często nie mówią całej prawdy o swoim zdrowiu. Co piąty Polak przyznaje, że świadomie pomija informacje dotyczące stylu życia, diety

czy używania substancji psychoaktywnych podczas rozmowy z lekarzem. Najczęściej wynika to ze wstydu albo obawy przed krytyką. Aż co trzeci Polak postrzega zdrowie psychiczne jako najbardziej wstydliwy temat do rozmów.

ZA TYDZIEŃ:

- Rak nerki występuje stosunkowo rzadko, ale śmiertelność w jego przypadku jest wysoka. Te sygnały wysłało nasze ciało
- Najlepsze sanatoria dla osób z chorobami serca



FOT. 123RF

Jak przygotować się do oddania krwi? Nie zmarnuj cennego daru

Marta Siesicka-Osiak
redakcja@stronazdrowia.pl

Niestety, krwi nie można wyprodukować, a jedynym jej źródłem jest drugi człowiek.

Według szacunków Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) zasoby krwi w ponad połowie państw są wystarczające, a ok. 37 proc. mieszkańców Starego Kontynentu co najmniej raz w życiu oddało krew. W Polsce krew regularnie oddaje zaledwie ok. 25 proc. osób. Niechęć Polaków do krwiodawstwa wynika przede wszystkim z niewiedzy.

Kto może oddać krew?

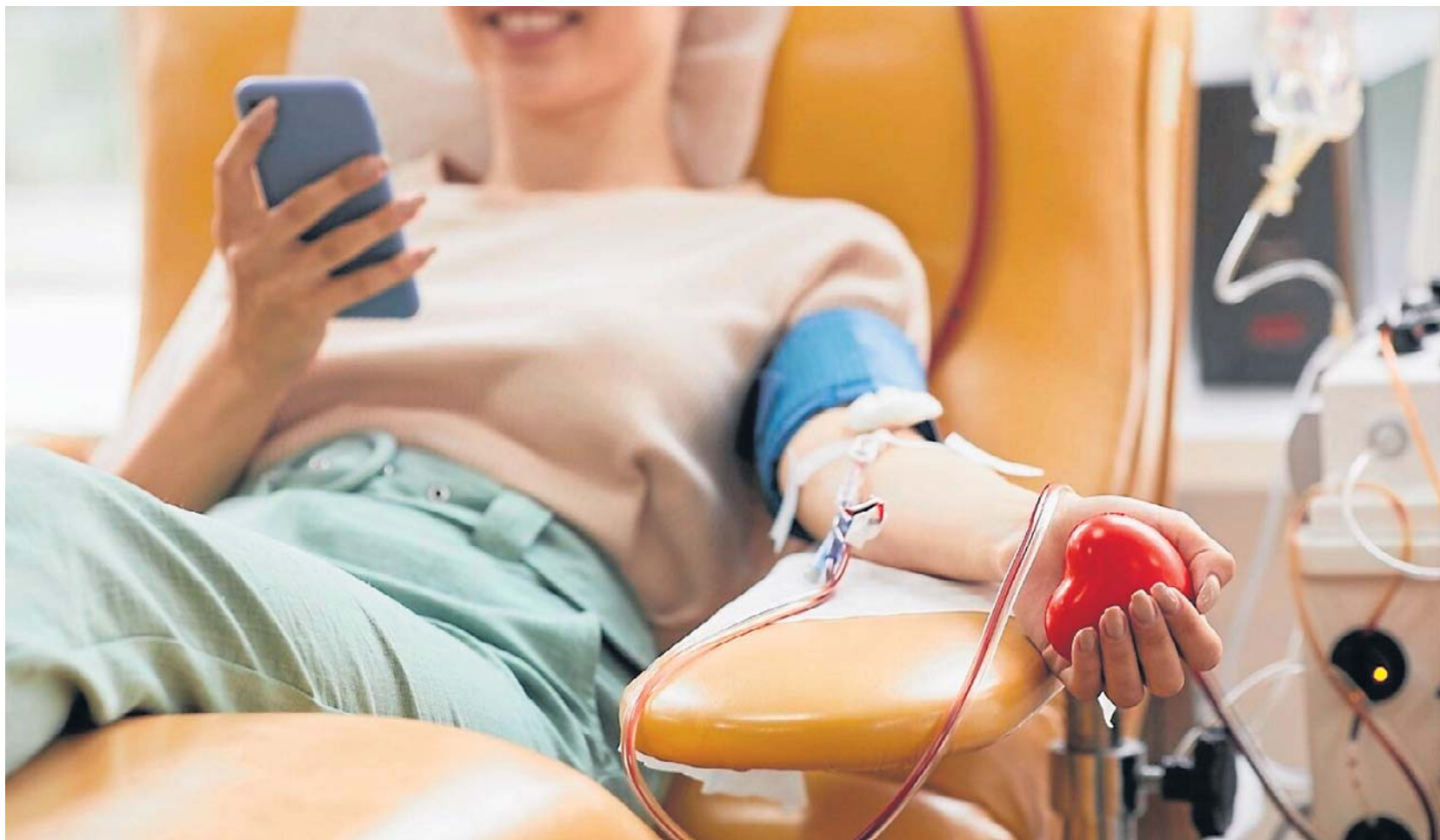
Krew może oddać każda osoba dorosła w wieku 18-65 lat, która waży powyżej 50 kg i nie przyjmuje leków na stałe. Dodatkowo w ciągu ostatnich 6 miesięcy u osoby, która chce zostać krwiodawcą nie mogą być wykonywane zabiegi takie jak akupunktura, tatuaż, przekłucia uszu lub innych części ciała oraz zabiegi operacyjne, endoskopowe i inne diagnostyczne badania (np. gastroskopia, panendoskopia, artroskopia, laparoscopia). Przyszły krwiodawca w tym czasie nie może też być leczony krwią i preparatami krwiopochodnymi.

W dniu oddania krwi nie można być przeziębionym lub mieć innego rodzaju infekcji, nie należy również brać żadnych leków. Trzeba natomiast się wyspać i kilka dni wcześniej dbać o prawidłowe nawodnienie organizmu, czyli wypijać co najmniej 2 litry wody. Nie można również spożywać alkoholu lub innych substancji psychoaktywnych, ani palić papierosów w ciągu 24 godzin poprzedzających oddanie krwi.

Jak przebiega procedura?

Krew można oddać w najbliższym Regionalnym Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa (RCKiK).

Na wizytę należy wziąć dokument ze zdjęciem, najlepiej dowód osobisty.



FOT. GETTY IMAGES

W Polsce krew regularnie oddaje zaledwie 25 proc. dorosłych. Niechęć do krwiodawstwa wynika głównie z niewiedzy

Zarówno w Regionalnym Centrum Krwiodawstwa, jak i w punkcie mobilnym konieczne jest udzielenie lekarzowi szczegółowych poufnych informacji o stanie zdrowia oraz oddanie próbki krwi do analizy przed właściwym pobraniem. Wynik wywiadu i badania laboratoryjnego decyduje o tym, czy osoba chętna może zostać dawcą.

Wizyta w centrum krwiodawstwa składa się z kilku etapów. Pierwszym z nich jest rejestracja i wypełnienie ankiety.

Następnie dochodzi do pobrania krwi i badania poziomu hemoglobiny - w tym czasie dawca zwykle przebywa w gabinecie lekarskim, gdzie odbywa się wywiad dotyczący stanu zdrowia.

Samo pobranie krwi trwa od 6 minut (krew pełna) do godziny (płytki krwi). Następnie

dawca odpoczywa i odbiera posiłek regeneracyjny.

Zalecana dieta przed oddaniem krwi

Regionalne Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w Rzeszowie zleca, aby uniknąć tłustego jedzenia na minimum 2 dni przed oddaniem krwi.

Radzi, aby w dniu zaplanowanej wizyty w centrum krwiodawstwa, zjeść lekki posiłek, który sprawi, że krew nie będzie zbyt lipemiczna (przetłuszczona).

Krew może oddać każdy dorosły pomiędzy 18. a 65. rokiem życia, który waży powyżej 50 kg i spełnia dodatkowe warunki

Produkty zalecane w diecie to:

- chudy nabiał,
- ryby,
- wędliny o niskiej zawartości tłuszczu,
- warzywa i owoce,
- pieczywo pełnoziarniste,
- soki owocowe,
- chude mięso.

Czy oddawanie krwi jest bezpieczne?

Nie istnieją schorzenia wynikające z regularnego oddawania krwi. 450 ml krwi pełnej to zaledwie 8-9 proc. ogólnej objętości krwi w naszym ciele. Organizm regeneruje tę stratę bardzo szybko.

U niektórych krwiodawców może pojawić się czasami siniac w miejscu ukłucia, a u 1-3% dawców występują przejściowe, drobne dolegliwości żołądkowe lub zasłabnięcia.

Po oddaniu krwi zaleca się wypoczynek i wypicie wody, herbaty, soku. Sprzyja temu dzień wolny, ustawowo przysługujący każdemu w dniu oddania krwi.

Oddawanie krwi, osocza i płytek krwi

Choć w większości przypadków dawca oddaje właśnie krew, warto wiedzieć, że szpitalne i oddziały ratunkowe potrzebują też osocza, płytek krwi i innych jej składników.

W zależności od metody (konwencjonalna metoda pobierania krwi pełnej lub afe-rezy, w wyniku której krew zostaje zubożona o konkretny składnik i powraca do organizmu dawcy) można pobrać lub wyizolować:

- krew pełną (ok. 450 ml),
- koncentrat krwinek płytkowych,

- koncentrat krwinek czerwonych,
- osocze do użytku klinicznego,
- osocze, z którego wyizolowane zostaną albuminy, immunoglobuliny oraz koncentraty czynników krzepnięcia,
- koncentrat białych krwinek.

Oddawanie krwi, osocza czy płytek krwi ma w Polsce charakter honorowy, dobrowolny i bezpłatny. Oznacza to, że dawca krwi nie otrzymuje za nią pieniędzy. Może jednak uzyskać pewne przywileje w dniu pobrania oraz na stałe.

Każdemu, kto choć raz oddał krew lub jej składniki, przysługuje tytuł i legitymacja Honorowego Dawcy Krwi (HDK). Po kolejnych pobraniach dawca krwi może liczyć na dalsze przywileje, a także tytuł Zasłużonego Honorowego Dawcy Krwi.

Najlepsze sanatoria w Polsce na problemy z kręgosłupem. Wyjedziesz z nich zadowolony

Ola Głowacka
redakcja@stronazdrowia.pl

W Polsce działa kilkaset ośrodków uzdrowiskowych, ale tylko część z nich specjalizuje się w schorzeniach narządu ruchu i kręgosłupa.

Leczenie uzdrowiskowe obejmuje przede wszystkim choroby narządu ruchu, czyli grupę schorzeń, w której mieszczą się także problemy z kręgosłupem.

W sanatoriach rehabilituje się m.in.:

- dyskopatię i zmiany zwyrodnieniowe kręgosłupa,
- przewlekłe bóle pleców o różnym podłożu,
- wady postawy i przeciążenia,
- stany po operacjach kręgosłupa (np. przepukliny dysku),
- urazy i następstwa kontuzji,
- choroby reumatyczne wpływające na kręgosłup.

Trzeba pamiętać, że leczenie sanatoryjne ma charakter uzupełniający – wspiera terapię farmakologiczną i często przyspiesza powrót do sprawności po zabiegach operacyjnych.

Nie istnieje oficjalny ranking „najlepszych” sanatoriów dla kręgosłupa, ale można wskazać sprawdzone uzdrowiska i ośrodki, które regularnie pojawiają się w zestawieniach i oferują profil narządu ruchu.

Uzdrowiska według rankingów i rekomendacji

- Busko-Zdrój, sanatorium Włókniarz – jedno z najwyższych ocenianych uzdrowisk w Polsce, cenione za leczenie schorzeń ortopedycznych i reumatologicznych oraz bogatą bazę zabiegową.



Przy wyborze sanatorium warto sprawdzić, jaką bazą zabiegową dysponuje

rzeń ortopedycznych i reumatologicznych oraz bogatą bazę zabiegową.

- Muszyna - Revita, Geovita czy Korona to cennie ośrodki łączące rehabilitację z dobrym klimatem i infrastrukturą medyczną.
- Świeradów-Zdrój - ceniony przez kuracjuszy za nowoczesną bazę rehabilitacyjną i szeroki zakres zabiegów.
- Polanica-Zdrój - Nowy Zdrój, Wielka Pieniawa czy Malwa to ośrodki z doskonałym zapleczem dla leczenia schorzeń narządu ruchu.
- Kołobrzeg, Sanatorium Uzdrowiskowe Bałtyk specjalizuje się w leczeniu zmian zwyrodnieniowych stawów i kręgosłupa, stanów po urazach i operacjach (np. endoprotezoplastyce).
- Ciechocinek - cenione są tu „Promień”, „Chemik”, „Orion”.
- Wieniec-Zdrój, skorzystasz tu z kąpeli siarkowych i borowinowych świetnie wpływających na zdrowie kręgosłupa.

Jakie zabiegi na kręgosłup są najlepsze?

Podstawą leczenia w sanatorium jest fizjoterapia i zabiegi wspierające regenerację kręgosłupa. Najczęściej stosowane i najlepiej udokumentowane metody to:

- kinezyterapia (ćwiczenia wzmacniające i stabilizacyjne),
- terapia manualna i masaże
- hydroterapia (kąpiele, masaże wodne),

- krioterapia (leczenie zimnem),
- elektroterapia (prądy przeciwobólowe),
- zabiegi borowinowe, siarkowe i solankowe,
- edukacja zdrowotna i nauka ergonomii.

Ekspertki podkreślają, że najlepsze efekty daje połączenie kilku metod, dostosowanych do konkretnego schorzenia – nie istnieje jeden „najlepszy zabieg” dla wszystkich.

Co brać pod uwagę wybierając sanatorium na kręgosłup?

Sanatorium nie zastępuje leczenia specjalistycznego, ale jest jego ważnym uzupełnieniem. Dobrze dobrany ośrodek może poprawić wydolność organizmu, obniżyć ryzyko powikłań i nauczyć pacjenta życia z chorobą.

Wybór ośrodka powinien być świadomy – nie każdy uzdrowiskowy pobyt będzie tak samo skuteczny. Najważniejsze kryteria to:

- profil leczenia – czy placówka ma specjalizację w narządzie ruchu,
 - baza zabiegowa – dostęp do fizjoterapii, sprzętu i nowoczesnej rehabilitacji,
 - kadra medyczna – doświadczeni fizjoterapeuci i lekarze,
 - lokalizacja – góry, morze lub niziny (każdy mikroklimat ma inne właściwości),
 - opinie pacjentów i rankingi,
 - dostępność (szczególnie przy wyjazdach z NFZ).
- W praktyce najważniejszy jest

nie standard hotelowy, ale zakres i jakość leczenia.

Jak wyjechać do sanatorium na NFZ i prywatnie?

Leczenie uzdrowiskowe w Polsce można odbyć zarówno w ramach NFZ, jak i prywatnie. Każde z tych rozwiązań ma swoje plusy i ograniczenia.

Aby wyjechać do sanatorium na NFZ, trzeba spełnić kilka warunków. Podstawą jest skierowanie od lekarza, który oceni, czy pacjent kwalifikuje się do leczenia uzdrowiskowego. Skierowanie trafia następnie do NFZ, gdzie jest weryfikowane przez lekarza balneologa.

Pobyt w sanatorium trwa zazwyczaj 21 dni, a NFZ finansuje zabiegi medyczne. Pacjent pokrywa natomiast koszty dojazdu oraz częściowo zakwaterowania i wyżywienia.

Największym problemem jest czas oczekiwania. Obecnie wynosi on średnio około 8-10 miesięcy, choć w niektórych regionach może być krótszy lub dłuższy.

Alternatywą jest wyjazd prywatny. W takim przypadku: nie trzeba czekać w kolejce, można samodzielnie wybrać termin i miejsce, a koszty ponosi się w całości samodzielnie.

Najważniejsze jest dopasowanie miejsca do konkretnej diagnozy i możliwości organizmu, a nie tylko jego popularności czy lokalizacji.



Popularna w mediach psycholożka przyznała, że cierpi na dolegliwość, która często występuje u działkowców

„Kolano gospodyni”. Co to za schorzenie?

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

Dorota Zawadzka podzieliła się z internautami osobistym wyznaniem. Przyznała, że rozpoznano u niej schorzenie potocznie nazywane „kolaniem gospodyni”.

Dorota Zawadzka, psycholożka, znana przede wszystkim z programu telewizyjnego Superniania, poinformowała swoich obserwatorów o problemach zdrowotnych. Ujawniła, że cierpi na dolegliwość określaną potocznie mianem „kolana gospodyni”.

– Człowiek idzie do lekarza z kolanem, a wychodzi z całym spisem zawodów, sportów i ról społecznych. I wszystkie boją! Bo okazuje się, że medycyna ma swoje poczucie humoru. I to całkiem niezłe. Myślałam, że mam po prostu kolano. Jedno. W dodatku własne. Może trochę zmęczone, takie, które w ostatnim czasie postanowiło przypomnieć mi, że nie jestem już dziewczęciem. A tu proszę. Kolano gospodyni. Brzmi jak tytuł przedwojennej powieści. Albo jak odpowiedzialna funkcja w KGW – napisała na swoim Facebooku.

„Kolano gospodyni”, czyli zapalenie kaletki przedrzep-

kowej, to dość częsta dolegliwość związana z przeciążeniem lub podrażnieniem struktur znajdujących się przed rzepką kolana.

Ten problem zdrowotny może objawiać się obrzękiem przedniej części kolana, bólem i dyskomfortem podczas klękania, poruszania czy zginania kończyny, ograniczoną ruchomością, zaczerwienieniem i ociepleniem skóry.

Ryzyko wystąpienia tej dolegliwości wzrasta u osób, które w codziennych aktywnościach, zawodowych lub hobbystycznych, regularnie obciążają kolana, zwłaszcza poprzez długotrwałe klęczenie.

Szczególnie dotyczy to pracowników fizycznych i rzemieślników, takich jak hydraulicy, parkieciarze, glazurnicy, malarze czy robotnicy budowlani. Problem często pojawia się również u ogrodników i działkowców, którzy wiele czasu spędzają na pielęgnacji roślin w pozycji klęczącej.

Narażone są także kobiety intensywnie wykonujące prace domowe oraz osoby aktywne fizycznie. Zwłaszcza sportowcy, m.in. tenisistki i piłkarze, u których stawy kolana są stale poddawane dużym obciążeniom.



Na uciążliwy ból kolana skarżą się także osoby uprawiające niektóre dyscypliny sportowe

Nie mówimy lekarzom prawdy, diagnozujemy się sami. Wyniki badań alarmują



Nie potrafimy otwarcie mówić o swoich problemach ze zdrowiem psychicznym. Dużo łatwiej przychodzi nam to w przypadku rozmów dotyczących innych schorzeń i dolegliwości

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

Co trzeci Polak postrzega zdrowie psychiczne jako najbardziej wstydlivy temat do rozmów - bardziej krępujący niż choroby weneryczne czy uzależnienia.

Mimo, że świadomość społeczna wciąż rośnie, to zdrowie psychiczne pozostaje najbardziej wstydlivym tematem w oczach Polaków (32 proc.). Przewyższa to inne krępujące kwestie, takie jak choroby przenoszone drogą płciową (30 proc.), problemy urologiczne a także ginekologiczne (24 proc.) czy uzależnienia (20 proc.).

O tym mówimy niechętnie

Szczególnie dotkliwą barierę w rozmowach o zdrowiu psychicznym odczuwają millennialsi między 25. a 44. rokiem życia. Opór przed takimi rozmowami wśród tej grupy najwyższy.

Co ciekawe, to kobiety częściej niż mężczyźni mają trudność z poruszaniem tej tematyki (35 proc. wobec 29 proc.).

Badanie Warty ujawnia, że 27 proc. respondentów zdarzyło się zataić lub niewłaściwie przedstawić wyniki swoich badań z obawy przed oceną rozmówcy.

W tej grupie wyróżniają się młodzi dorośli (25-34 lata), gdzie

prawie połowa (42 proc.) przyznaje, że ukrywa informacje o swoim zdrowiu.

W gabinetach lekarskich pacjenci często nie mówią całej prawdy o swoim zdrowiu. Co piąty Polak przyznaje, że świadomie pomija informacje dotyczące stylu życia, diety czy używania substancji psychoaktywnych podczas rozmowy z lekarzem.

Najczęściej wynika to ze wstydu, który deklaruje niemal połowa badanych. Kolejną przyczyną jest obawa przed krytyką (41 proc.), a trzecią poczucie winy - co czwarty respondent nie chce przyznać, że nie stosował się do zaleceń lekarskich.

- Patrząc na wyniki badania Warty o podejściu Polaków do mówienia o zdrowiu wydaje się, że mamy zakorzenioną potrzebę wypadania dobrze przed innymi, nawet przed lekarzem w gabinecie. Wolimy przemilczeć gorsze nawyki czy objawy choroby, bo tak jest po prostu wygodniej i mniej stresująco - komentuje Karolina Kołaszewska, kierownik Biura Zarządzania Produktami z TUnŻ Warta.

Co dziesiąty respondent sięga w tym celu po sztuczną inteligencję, np. ChatGPT. Choć 31 proc. badanych od razu kieruje się do lekarza, to największą skłonność do polegania na technologiach w procesie autodiagnozy wykazują młodzi dorośli - w grupie 18-24 lata aż 17 proc. traktuje AI jako pierwszy krok

w poszukiwaniu pomocy medycznej.

Tęsknimy za bliskością

Podobne wnioski zawarto w podsumowaniu badań prowadzonych przez naukowców związanych z Instytutem Psychologii Polskiej Akademii Nauk. Znalazły się one w opublikowanym przed dwoma laty raporcie „Dobrostan psychiczny w Polsce. Co myślimy o pomocy psychologicznej”.

WARTO WIEDZIEĆ

Jak przełamać bariery?

Wśród kluczowych barier związanych z niechęcią do korzystania z profesjonalnej pomocy psychologicznej znalazły się postawy wobec problemów w obszarze zdrowia psychicznego, takie jak przekonanie, że możemy poradzić sobie z nimi sami lub że rozwiążą się one same. Połowa badanych wskazywała na brak środków na opłacenie profesjonalnego wsparcia, co podkreśla konieczność większych inwestycji w tym obszarze. Istotne jest także zapewnienie lepszego dostępu do specjalistów: psychologów i psychiatrów, a także wzmacnianie wiedzy oraz pozytywnych postaw wobec problemów związanych ze zdrowiem psychicznym.

W naszym badaniu zauważyliśmy, że problemy związane z psychiką są zgłaszane rzadziej niż trudności dotyczące innych aspektów zdrowia. Respondenci ocenili swój stan psychiczny wyraźnie lepiej niż ogólny stan zdrowia (bardzo dobry: 64% vs. 48%) - piszą autorzy raportu „Dobrostan Psychiczny w Polsce. Co myślimy o pomocy psychologicznej”.

Jednak szczegółowe analizy wykazały, że sytuacja nie wygląda tak optymistycznie. Niemal połowa badanych doświadczyła objawów stale obniżonego nastroju w ciągu swojego życia. Analiza dobrostanu psychicznego ujawniła, że najniższe wyniki respondenci odnotowali w obszarze życia społecznego. Istotną część respondentów często tęskni za bliskością i obecnością innych osób. Duży odsetek badanych doświadcza także przewlekłego zmęczenia, które znacząco utrudnia wykonywanie codziennych obowiązków. Wyniki te pokazują, że konieczne jest większe zaangażowanie w poprawę dobrostanu psychicznego - przez edukację, podnoszenie świadomości społecznej oraz zwiększenie nakładów na ochronę zdrowia psychicznego, tak by pacjenci potrafili otwarcie mówić o swoich problemach.

Nie ignoruj gęstej i lepkiej śliny – może być objawem uciążliwej choroby. Sprawdź to koniecznie

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

Wiele osób bagatelizuje gęstą, lepka ślinę, traktując ją jako przypadkowy objaw. Tymczasem organizm często w ten sposób wysyła sygnał, że coś jest nie tak.

Ślina to wydzielina produkowana przez gruczoły ślinowe w jamie ustnej. Składa się głównie z wody (w około 99%) oraz związków nieorganicznych i organicznych. Do jej najważniejszych składników o charakterze organicznym należą m.in.:

- białka: immunoglobuliny, albuminy, glikoproteiny, enzymy trawienne (np. amylaza ślinowa);
- hormony steroidowe;
- lipidy: np. cholesterol, wolne kwasy tłuszczowe, fosfolipidy;
- związki azotowe: mocznik, kwas moczowy, aminokwasy.

Zaburzenia prawidłowego wydzielania śliny mogą dotyczyć dwóch aspektów: jej zbyt obfitego wydzielania (nazywanego też ślinotokiem) lub wręcz przeciwnie - zmniejszonego wydzielania lub jej całkowitego braku (tzw. kserostomia). Pacjenci skarżą się na „gęstą” ślinę, która utrudnia przełykanie, a nawet swobodne mówienie.

Należy pamiętać, że konsystencja lepkiej, gęstej śliny jest jedynie objawem innych schorzeń - często o odmiennym podłożu - a nie chorobą samą w sobie.

Gęsta, lepka ślina, zwłaszcza odczuwana rano, zaraz po przebudzeniu, może być sygnałem choroby refluksowej. To schorzenie, w którym treść żołądka regularnie cofa się do przełyku, podrażniając jego ścianę i prowadząc do stanów zapalnych.

Problem wynika najczęściej z osłabienia dolnego zwieracza przełyku, który nie domyka się prawidłowo i pozwala cofającej

się treści żołądkowej przedostawać się wyżej.

Objawy bywają szczególnie dokuczliwe po nocy, kiedy przez wiele godzin pozostajemy w pozycji leżącej. Wtedy częściej pojawia się zgaga, pieczenie w przełyku i jamie ustnej, a czasem także uczucie duszności.

Kwaśne środowisko w jamie ustnej wpływa również na ślinę. Zmienia jej skład i sprawia, że staje się bardziej lepka i gęsta. To nie tylko nieprzyjemne, ale też niekorzystne dla zdrowia zębów, ponieważ kwaśny odczyn sprzyja rozwojowi próchnicy i osłabia szkliwo.

Refluksu nie trzeba znosić w ciszy ani „przeczekać”. Jeśli objawy wracają regularnie (pieczenie w przełyku, uczucie cofania treści żołądkowej czy właśnie gęsta, lepka ślina) to sygnał, że warto poszukać pomocy u lekarza gastroenterologa. To właśnie on zajmuje się leczeniem powszechnej wśród Polaków choroby refluksowej.

Pomocne mogą okazać się leki dostępne bez recepty, które szybko łagodzą objawy - neutralizują kwas żołądkowy albo tworzą barierę ochronną w przełyku. Trzeba jednak pamiętać, że działają one doraźnie i nie rozwiązują przyczyny problemu.

W przypadku silniejszych lub nawracających dolegliwości lekarz może włączyć skuteczniejsze leczenie, przede wszystkim leki zmniejszające produkcję kwasu żołądkowego (tak zwane inhibitory pompy protonowej, np. omeprazol czy pantoprazol). To one pozwalają wyciszyć stan zapalny i dać przełykowi szansę na regenerację.

Dlatego zamiast przyzwyczajając się do objawów, warto je sprawdzić. Odpowiednio dobrane leczenie potrafi naprawić szybko przynieść ulgę i zapobiec poważniejszym powikłaniom.



Gęsta, lepka ślina, zwłaszcza po przebudzeniu, może być oznaką choroby refluksowej

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

WARZYWA GOTOWANE
CZY SUROWE?Jak najlepiej
wykorzystać
jarmuż?

Z dietetycznego punktu widzenia najlepszym sposobem spożywania jarmużu jest jedzenie go na surowo, na przykład w postaci świeżej sałatki. Dzięki temu zachowuje on najwięcej cennych składników odżywczych, w tym witaminę C, kwas foliowy, witaminę K oraz antyoksydanty. Obróbka cieplna może z jednej strony ułatwiać żucie oraz przyswajanie jarmużu, z drugiej jednak wiąże się z częściową utratą jego cennych składników odżywczych. Szczególnie podatna na działanie wysokiej temperatury jest witamina C, która szybko ulega rozkładowi, zwłaszcza podczas gotowania w wodzie. Jeżeli jednak surowe liście są

dla ciebie zbyt twarde, w ostateczności postaw na gotowanie na parze.

Jakie witaminy
zawierają brokuły?

Brokuły są cenione przede wszystkim za obecność sulforafanu – związku roślinnego o silnym działaniu antyoksydacyjnym, który wspiera ochronę komórek przed uszkodzeniami oksydacyjnymi. W badaniach naukowych wskazuje się, że może on odgrywać rolę w ograniczaniu rozwoju niektórych procesów zapalnych, wspierać prawidłową mikroflorę układu pokarmowego oraz pomagać w ochronie błony śluzowej żołądka, m.in. przez działanie wobec bakterii *Helicobacter pylori*. Dodatkowo brokuły dostarczają witamin takich jak C i B2, które wspierają odporność oraz prawidłowe

funkcjonowanie narządu wzroku.

Jednocześnie warto zwrócić uwagę na sposób przygotowania tego warzywa.

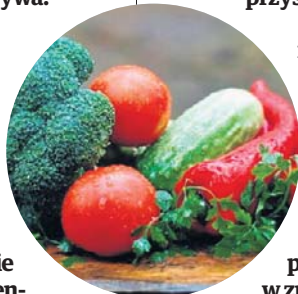
Kluczową rolę odgrywa mirozyna – enzym niezbędny do powstawania sulforafanu. Niestety, jest on wrażliwy na wysoką temperaturę, dlatego długie gotowanie lub intensywne obróbka cieplna mogą znacząco obniżyć ilość tego cennego związku. W efekcie część prozdrowotnego potencjału brokułów zostaje utracona.

Jakie warzywa
warto gotować?

Niektóre warzywa zdecydowanie zyskują po obróbce cieplnej.

Gotowanie zwiększa biologiczną dostępność składników odżywczych, co oznacza, że organizm może je lepiej przyswoić.

Gotowane pomidory uwalniają likopen, silny przeciwutleniacz, który wspiera ochronę serca i może pomagać w zmniejszaniu ryzyka niektórych przewlekłych chorób. Szpinak zawiera kwas szczawowy, który blokuje wchłanianie minerałów, takich jak wapń. Gotowany szpinak jest więc zdrowszą alternatywą, ponieważ przez ten proces kwas jest neutralizowany, pozwalając organizmowi lepiej wchłaniać wapń i żelazo.

Marchewka
na surowo
czy ugotowana?

Marchewka należy do tych warzyw, które są cenne w obu formach, a każda z opcji przynosi swoje unikalne korzyści. Surowa charakteryzuje się wysoką zawartością błonnika, co wspiera zdrowe trawienie i uczucie sytości. Zawiera także witaminy K i B6. Obróbka cieplna jednak uwalnia więcej beta-karotenu, który przekształca się w witaminę A – ważną dla zdrowia oczu i skóry.

Czy gotowanie
niszczy witaminy?

Gotowanie niekorzystnie wpływa na witaminy rozpuszczalne w wodzie, takie jak witaminy C i B, oraz polifenole. Na wszelką obróbkę termiczną bardziej odporne są witaminy i substancje roz-

puszczalne w tłuszczach, takie jak witaminy A, D, E i K oraz przeciwutleniacze – karotenoidy. Wiele zależy jednak od sposobu gotowania. Na przykład zbyt długie gotowanie powoduje, że utracona zostaje większość zawartych w warzywach i owocach witamin, ale w innych przypadkach (np. gotowanie na parze) strata ta nie przekracza 15 proc. – wynika z badań specjalistów z University of California. Trzeba pamiętać jednak o tym, że poszczególne składniki w tych samych produktach różnie reagują na ten sam sposób obróbki termicznej. W gotowanej marchwi mamy więcej karotenoidów w porównaniu do surowej, ale w surowej jest z kolei więcej polifenoli. Nie ulega tylko wątpliwości, że najbardziej niekorzystną metodą przygotowania warzyw jest ich smażenie.

Tajemnica 117 lat życia kobiety

Ola Głowacka
redakcja@stronazdrowia.pl

Historia Marii Branyas
- kobiety, która dożyła 117 lat
- może zmienić sposób, w jaki
myślimy o starzeniu się.
Nowe badanie pokazuje
bowiem coś zaskakującego.

Maria Branyas Morera była do niedawna najstarszą potwierdzoną żyjącą osobą na świecie. Przeżyła dwa konflikty światowe, pandemię grypy hiszpanki, wojnę domową w Hiszpanii i pandemię COVID-19. Zmarła w 2024 roku w wieku 117 lat i 168 dni.

Jej wyjątkowa długowieczność sprawiła, że stała się obiektem jednego z najbardziej szczegółowych badań medycznych, jakie kiedykolwiek przeprowadzono u tak zwanych superstulatków, czyli osób mających ponad 110 lat.

Zespół naukowców kierowany przez Manelę Estellera, profesora genetyki na Wydziale Medycznym Uniwersytetu w Barcelonie, przeanalizował praktycznie wszystkie najważniejsze elementy jej biologii. Badacze przyjrzyli się m.in. genomowi (czyli materiałowi genetycznemu), epigenomowi (mechanizmom regulującym działanie genów), mikrobiomowi jelitowemu, a także białkom i metabolizmowi.

Najważniejsze odkrycie badania nie polegało na tym, że Maria Branyas Morera „nie starzała się”. Wręcz przeciwnie: jej organizm nosił wyraźne ślady



– Miała szczęście w loterii genetycznej – przyznali naukowcy, którzy ją przebadali. Jej przypadek pokazał, że skrajnie zaawansowany wiek i zły stan zdrowia nie są ze sobą nierozdzielnie związane, a styl życia kobiety może być wskazówką dla innych

zaawansowanego wieku. Jednocześnie jednak wykazywał cechy typowe dla zdrowego starzenia.

Naukowcy opisali to jako swoistą podwójność – jednocześnie występowanie sygnałów głębokiego starzenia i dobrej kondycji biologicznej.

To ważny wniosek dla pacjentów: starzenie się organizmu i choroby związane z wiekiem nie zawsze muszą iść w parze.

Analizy wykazały, że organizm kobiety miał wiele kla-

sycznych cech starzenia, takich jak:

- bardzo krótkie telomery, czyli fragmenty DNA chroniące chromosomy;
- układ odpornościowy o cechach przewlekłego stanu zapalnego;
- „postarzałe” komórki odpornościowe (limfocyty B);
- tzw. klonalna hematopoeza, czyli mutacje w komórkach krwi typowe dla starszego wieku.

Takie zmiany zwykle wiążą się z wyższym ryzykiem po-

ważnych chorób, w tym nowotworów krwi, chorób serca czy zaburzeń hematologicznych.

Jednak w przypadku tej pacjentki nie doszło ani do rozwoju raka, ani demencji, ani poważnych chorób sercowo-naczyniowych. To jeden z najbardziej zaskakujących wniosków badania.

Mimo zaawansowanego wieku biologicznego, organizm Marii Branyas wykazywał wiele cech ochronnych. Naukowcy znaleźli u niej

rzadkie warianty genetyczne związane z dobrą kondycją układu odpornościowego, ochroną mózgu, serca i mitochondriów (czyli „elektrowni” komórkowych odpowiedzialnych za energię).

Jej wyniki krwi wskazywały także na bardzo korzystny metabolizm tłuszczów:

- niski poziom „złych” tłuszczów (VLDL i trójglicerydów);
- wysoki poziom „dobrego” cholesterolu HDL.

Co równie ważne, w jej organizmie stwierdzono bardzo niski poziom przewlekłego stanu zapalnego, który dziś uznaje się za jedną z głównych przyczyn chorób związanych z wiekiem.

Szczególną uwagę naukowców zwrócił mikrobiom jelitowy, czyli bakterie żyjące w przewodzie pokarmowym.

U Marii Branyas Morera dominowały bakterie z rodzaju *Bifidobacterium*, które:

- wspierają odporność;
- działają przeciwzapalnie;
- poprawiają metabolizm.

To o tyle ciekawe, że zwykle ich liczba spada wraz z wiekiem. Tymczasem u niej była wyjątkowo wysoka.

Badacze zwrócili uwagę na jeden szczególnie istotny element stylu życia: przez około 20 lat spożywała codziennie kilka jogurtów. Nie można jednoznacznie stwierdzić, że właśnie to odpowiada za skład mikrobiomu, ale może mieć znaczenie.

Najbardziej zaskakujące wyniki dotyczyły tzw. wieku biologicznego. Naukowcy wy-

korzystali tzw. zegary epigenetyczne, które na podstawie zmian chemicznych w DNA pozwalają oszacować rzeczywisty wiek organizmu.

W przypadku Marii Branyas okazało się, że jej komórki były biologicznie młodsze niż wskazywał na to wiek metrykalny. W jednej z przeprowadzonych analiz różnica wyniosła ponad 20 lat.

Oznacza to, że choć kobieta miała ponad 117 lat, jej organizm pod pewnymi względami funkcjonował jak u znacznie młodszej osoby. Badanie nie daje prostego przepisu na długowieczność. Naukowcy podkreślają, że tak długie życie to efekt rzadkiej kombinacji genów, stylu życia, środowiska i zwykłego przypadku.

Jednak z punktu widzenia pacjenta najważniejsze są inne wnioski:

- starzenie się nie musi automatycznie oznaczać ciężkiej choroby;
- organizm może jednocześnie wykazywać oznaki starości i dobrej kondycji;
- kluczową rolę mogą odgrywać niski stan zapalny, metabolizm oraz mikrobiom jelitowy;
- zdrowe nawyki, nawet proste, mogą wspierać organizm przez lata.

Historia Marii Branyas pokazuje, że granice starzenia nie są tak sztywne, jak długo powszechnie sądzono. A nauka dopiero zaczyna rozumieć, dlaczego niektórzy ludzie starzeją się wolniej i zdrowiej.

UŚMIECH DZIECKA trwa dłużej niż Dzień Dziecka. Ta akcja go przedłuża. Zobacz najpiękniejszą galerię - pełną tak szczerej radości

Katarzyna Adamczyk
katarzyna.adamczyk@polskapress.pl

Ze zdjęć nadesłanych do nas przez dumnych rodziców powstaje w czerwcu wyjątkowa galeria małych buziek i uśmiechów, które rozjaśniają każdy dzień. Dziś prezentujemy pierwszych liderów tej radosnej akcji.

Jest w dziecięcym uśmiechu coś wyjątkowego. Taki od ucha do ucha, szczery i spontaniczny, potrafi poprawić humor nawet w pochmurny dzień. Ma moc wywoływania dobrych emocji, dlatego od lat, tradycyjnie, z ogromną przyjemnością zapraszamy do udziału w akcji Uśmiech Dziecka i tworzenia

galerii pełnej najpiękniejszych emocji. Dziś prezentujemy fotografie najmłodszych mieszkańców naszego regionu, którzy już uczestniczą w akcji. Ciągłe można się do niej zgłaszać - jeszcze do 15 czerwca. Warto, bo czekają fantastyczne nagrody, m.in. zabawki i fotoksiążki, rodzinne wyjazdy do Suntago

i Disneylandu, a także 40 tys. zł na spełnienie marzeń dziecka i jego rodziny! Każde zdjęcie nadesłane do Uśmiechu Dziecka to osobna historia, wyjątkowy moment zatrzymany w kadrze - wielkie przygody, chwile beztroskiej zabawy, rodzinne spacerki i codzienne sytuacje, które warto zachować na pamiątkę.

Tak powstaje pełna ciepła galeria, przypominająca o tym, jak wiele radości można znaleźć w prostym, szczerym uśmiechu dziecka. - Zapraszamy do oglądania i życzymy wielu powodów do uśmiechu - nie tylko najmłodszym, ale także wszystkim, którzy będą podziwiali te rozpromienione buzie -

mówi Katarzyna Adamczyk, która zajmuje się akcją od strony redakcyjnej. Poniżej prezentujemy zdjęcia pierwszych liderów głosowania, a za tydzień w gazecie znajdziecie pełne uśmiechu historie naszych małych uczestników! Więcej o akcji na: echodnia.eu/swietokrzy-skie/usmiejch

MALUSZKI do lat 2



Nikola Kaleta,
powiat jędrzejowski



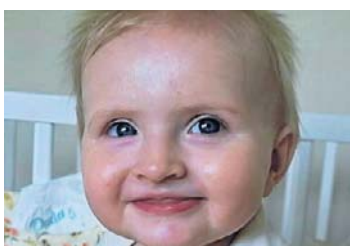
Adam Kotwica,
powiat skarżyski



Miłosz Jordan,
powiat kielecki



Wojciech Tutak,
powiat opatowski



Aurora Styczeń,
powiat ostrowiecki



Oliwier Bęben,
Kielce



Pola Chwalińska,
powiat pińczowski



Laura Maliga,
powiat buski



Barbara Grabowska,
powiat sandomierski



Oliwier Wieczorek, powiaty:
konecki i włoszczowski

DZIEWCZYNKI i CHŁOPCY od lat 2



Oliwia Makuch,
powiat opatowski



Nikodem Sodel,
Kielce



Stanisław Serwicki,
powiat starachowicki



Natalia Piwowarska,
powiat jędrzejowski



Oskar Tokarz,
powiat sandomierski



Klaudia Wiśniewska,
powiat buski



Pola Kołodziej,
powiat ostrowiecki



Antoni Sieczka,
powiat skarżyski



Aleksander Zych,
powiat kielecki



Maria Stasica,
powiat staszowski

Ludzie, którzy zajmują się sztuką, nie powinni dawać się wkręcać w żadne polityczne gry

Sebastian Fabijański w Pudelku Fot. Sylwia Dąbrowa



Z ŻYCIA GWIAZD

Dawid Podsiadło jest przeszcześnie zajęty
Podczas inauguracji trasy „Obrotowy Tour 2026” na Stadionie Śląskim w Chorzowie piosenkarz niespodziewanie nawiązał do swego życia prywatnego. Kiedy jedna z fanek zwróciła się do muzyka z propozycją matrymonialną, odpowiedział: Jestem przeszcześnie zajęty. Moja babcia się megaucieszyła.

Sandra Kubicka odpoczywała na sportowo
Celebrytka pochwaliła się w sieci fotką z pola golfowego, gdzie spędzała czas w towarzystwie nowego wybranka. Nie jest tajemnicą, że pochodzący z Sopotu partner Kubickiej jest miłośnikiem sportu – gra w golfa i tenisa. Parze towarzyszył również synek celebrytki.

Wojciech Szczęsny świętował 10. rocznicę ślubu
Piłkarz i jego żona Marina pod koniec maja świętowali 10. rocznicę ślubu, co rzecz jasna odnotowali w mediach społecznościowych. 5 czerwca wyprawili przyjęcie w Muzeum Historii Polski w Warszawie. Choć impreza była prywatna, w internecie było sporo zdjęć. Dzięki temu wiemy, że wpadli na nią między innymi Grzegorz Krychowiak z żoną Celią Jaunat, Robert i Anna Lewandowscy, Roksan Węgiel z mężem, Jessica Mercedes, Maffashion czy Julia Wieniawa. (GZL)



W TELEWIZJI



Król Artur: Legenda miecza TVN, 20:50

Artur dorastał na ulicy. Pewnego dnia w jego ręce trafił niezwykle miecz – Excalibur. Za jego sprawą młody mężczyzna znalazł się w więzieniu. Tam odwieść go król. Władca wyznał, że jest on jego bratankiem i zarazem synem prawowitego króla. W obawie przed zemstą król decyduje się skazać młodzieńca na śmierć.

TikTok. Chińska superbroń Planete+ HD, 20:50

Z ustaleń uzyskanych przez zachodnie służby wywiadowcze wynika, że TikTok umożliwia chińskim władzom dostęp do danych milionów użytkowników w USA i Europie. Informacje te są kluczowe w walce o wpływy, a w razie konfliktu zbrojnego mogą stanowić realną broń.

Wojownik TV Puls, 22:05

Tommy, były żołnierz, powraca do rodzinnego miasta po długiej nieobecności. Postanawia wziąć udział w organizowanym tam turnieju mieszanych sztuk walki.

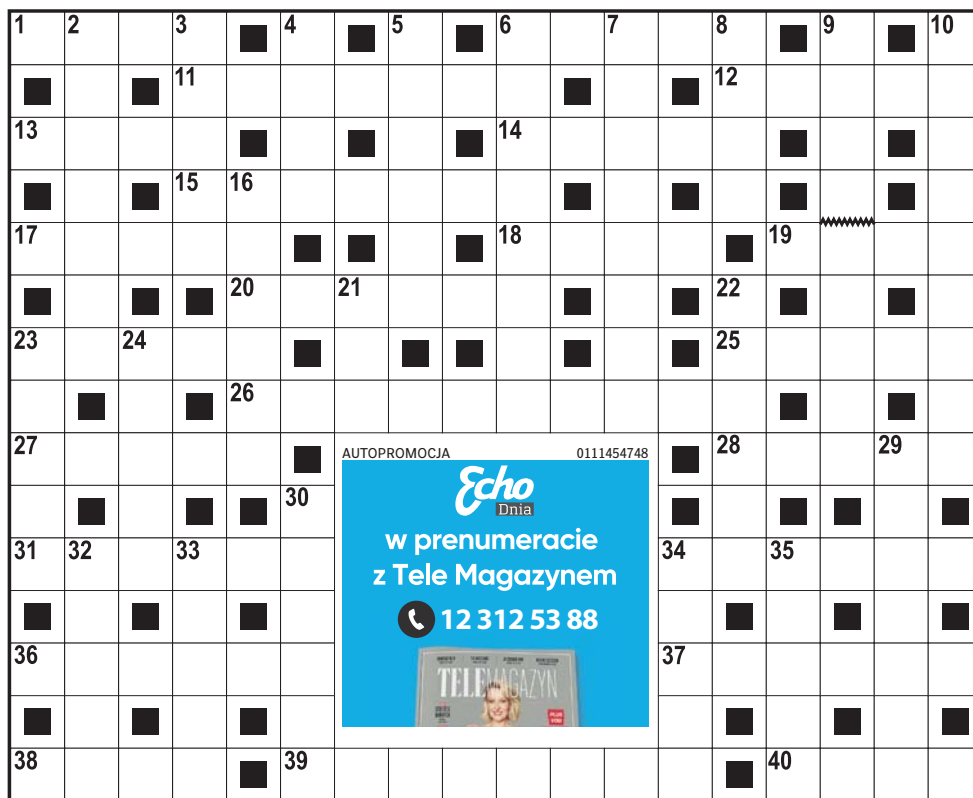
Wyspa strachu TV 4, 23:05

Cliff i Cydney spędzają miesiąc miodowy na Hawajach. Od napotkanych turystów dowiadują się, że na wyspie doszło do morderstwa. Niebawem zaczyna się brutalna walka o przetrwanie.

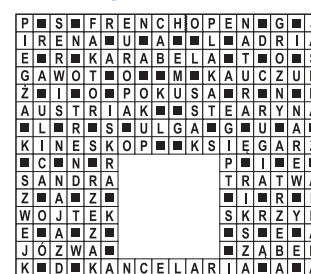
KRZYŻÓWKA NR 87

Poziomo:

- 1) starogrecki szczyt rozwoju umysłowego,
 - 6) Tadeusz, prezenter teletur-niej „Jeden z dziesięciu”,
 - 11) wypełnia przestrzeń międzygwiazdą,
 - 12) Bogusław, aktor z filmu „Pan Tadeusz”,
 - 13) na początku greckiego abecadła,
 - 14) meldunkowe lub notarialne,
 - 15) ssak morski podobny do foki,
 - 17) futro z drapieżnych ssaków,
 - 18) kobiecy wdzięk i powab,
 - 19) spec od stawiania pieców,
 - 20) stolica Iraku położona nad Tygrysem,
 - 23) grecka wyspa u wybrzeży Albanii,
 - 25) brazylijski taniec,
 - 26) twórca obrazu „Dawid i Goliat”,
 - 27) Hieronim, autor „Ogrodu rozkoszy ziemskich”,
 - 28) robotnik leśny jak ptak wodny,
 - 31) zasiada za sterami awionetki,
 - 34) gwara, mowa środowiskowa,
 - 36) niedobór czerwonych ciałek krwi,
 - 37) kwartałny w zakładzie pracy,
 - 38) nie słuchał rad Dedala,
 - 39) rozwiła się na dwa oskrzela główne,
 - 40) hurma wschodnia, persymona.
- Pionowo:**
- 1) nimfa morska, córka Atlasa,
 - 3) krakowska zabawa wielk-nocna,
 - 4) stan w USA z Salt Lake City,
 - 5) jednostka natężenia pola magnetycznego,
 - 6) francuski departament z Chambéry,
 - 7) leczy choroby układu nerwowego,
 - 8) syropowe drzewo z Kanady,
 - 9) aktorka z filmu „Nie ma mocnych”,
 - 10) gregoriański lub juliański,
 - 16) część nargili, fajki wodnej,
 - 21) dolna część martena,
 - 22) żartobliwa odmiana krzyżówki,
 - 23) stolica Afganistanu jak sos,
 - 24) pręty nad paleniskiem,
 - 29) poboczna część jezdni,
 - 30) przyrząd do pomiaru kątów,
 - 32) narzędzie do korowania,
 - 33) na koszulce koszykarza,
 - 34) klasyczny styl pływacki,
 - 35) gatunek skowronka.



ROZWIĄZANIE NR 86



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Energia sprzyja działaniu. Horoskop dzienny wyraźnie zapowiada, że krótka rozmowa przyniesie nowy pomysł i poprawi Ci nastrój.

Ryby (19.02 - 20.03)

Spokój i cierpliwość pomogą rozwiązać drobny problem. Horoskop na dziś mówi, że wieczór sprzyja relaksowi oraz rozmowom.

Baran (21.03 - 19.04)

Niespodziewana wiadomość może zmienić plany. Horoskop dzienny na środę to wskazówka, by zachować elastyczność i otwartość.

Byk (20.04 - 20.05)

Intuicja podpowie właściwy kierunek i pomoże dokonać dobrego wyboru. Horoskop dzienny stanowczo podpowiada, by zaufać sobie.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)

Twoja pewność siebie przyciągnie uwagę. Horoskop na dziś radzi działać odważnie, ale słuchać też, co mają do powiedzenia inni.

Rak (22.06 - 22.07)

Dobra organizacja pozwoli uniknąć chaosu. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że mały sukces doda motywacji do dalszych działań.

Lew (23.07 - 22.08)

Harmonia w relacjach zdecydowanie poprawi Ci nastrój. Horoskop dzienny sugeruje znaleźć chwilę na przyjemności oraz odpoczynek.

Panna (23.08 - 22.09)

Ciekawa okazja pojawi się niespodziewanie. Horoskop na dziś wróży, że warto być uważnym na nowe możliwości, które mogą się pojawić.

Waga (23.09 - 22.10)

Determinacja pomoże osiągnąć Ci cel. Horoskop dzienny na środę to wskazówka, by unikać pochopnych decyzji i zbędnych sporów.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Konsekwencja przyniesie oczekiwane efekty. Horoskop dzienny mówi, że przed Tobą dzień sprzyjający porządkowaniu spraw.

Strzelec (22.11 - 21.12)

Kreatywność będzie Twoim atutem. Podziel się pomysłami. Horoskop na dziś zapowiada, że mogą zyskać uznania Twoich znajomych.

Koziorożec (22.12 - 19.01)

Spokojne podejście pomoże zachować równowagę. Horoskop dzienny na środę mówi, że przed Tobą dobry moment na refleksję i odpoczynek.

TENIS OSIEMNAŚCIE LAT GRAM I TERAZ WŁAŚNIE WSZYSTKO FAJNIE ZŁOŻYŁO SIĘ W JEDNĄ CAŁOŚĆ

Maja Chwalińska: Jestem w szoku

Zbigniew Czyż
redakcja@polskapress.pl

Maja Chwalińska po przylocie do Polski spotkała się w Warszawie z dziennikarzami. Finalistka Rolanda Garrosa z właściwym sobie wdziękiem odpowiadała na pytania.

Twój sukces i awans do finału Rolanda Garrosa odbił się głośnym echem nie tylko w Polsce, ale też za granicą. Spodziewała się aż tak dużego zainteresowania tym, co się stało?

Będąc na turnieju w Paryżu, nie czułam skali tego, co dzieje się w Polsce. Do końca turnieju to do mnie nie dochodziło. Skupiałam się na każdym kolejnym meczu. Mierzyłam się z najlepszymi zawodniczkami na świecie i musiałam grać swój najlepszy tenis, żeby z nimi wygrać. Gdy przyleciałam do Warszawy, byłam w szoku widząc tłumy na lotnisku. Chciałabym podziękować wszystkim, dzięki

którym znalazłam się w tym miejscu i którzy wspierali mnie od wielu lat. Dziękuję też za ciepłe przywitania i ogromne wsparcie, które otrzymałam przez ostatnie trzy tygodnie. Potrzebuję teraz kilku dni, żeby wyjechać, odpocząć i zyskać nową energię na kolejne występy.

Jak odnajdujesz się w nowej rzeczywistości?

Jest ona dla mnie pełnym zaskoczeniem, dzieje się dużo nowych rzeczy wokół, ale się zaadaptuję i zrobię wszystko najlepiej jak potrafię. Przez ostatnie dwie noce nie spałam zbyt wiele i chcę to nadrobić, a także zjeść coś dobrego. Podejrzewam, że moje życie się zmieni i że będzie to dla mnie nowe doświadczenie. Potraktuję to jako nowe wyzwanie.

Dzięki sukcesowi w Paryżu awansowałaś ze 114. na 21. miejsce. Teraz wszystko będzie już łatwiejsze? Będziesz mogła brać udział we wszystkich turniejach bez kwalifikacji?

cji. W czym tkwił klucz do twojego sukcesu?

W końcu kliknęło. Osiemnaście lat gram w tenisa i tak wyszło, że teraz właśnie wszystko fajnie złożyło się w jedną całość. Ciężka praca, cierpliwość, ale się opłaciło. Emocje muszą jeszcze trochę opaść, będę potrzebowała trochę czasu, żeby to wszystko przetrwać.

Czy był jakiś mecz w kwalifikacjach, który okazał się trudniejszy od tego już w turnieju głównym?

Mecz trzeciej rundy był dla mnie piekielnie trudny, bardzo chciałam go wygrać i czułam, że wręcz muszę. Czułam wtedy dużą presję i stres. Trudno natomiast jest to wszystko porównać, bo każde spotkanie jest inne.

Wciąż nie wiadomo, czy wystąpisz na zbliżającym się Wimbledonie dzięki dzikiej karcie, czy będziesz jednak musiała zagrać w eliminacjach. Jak będą zatem wyglądać twoje przygotowania do występu w Anglii?



FOT. LESZEK SZYMAŃSKI

Maja Chwalińska: Nowa rzeczywistość jest dla mnie pełnym zaskoczeniem, dzieje się dużo nowych rzeczy

dać twoje przygotowania do występu w Anglii?

Ewentualna dzika karta ma duże znaczenie. Brak konieczności gry w kwalifikacjach to spore ułatwienie. Byłoby to coś fajnego, ale nie chcę wybiegać zbyt daleko w przyszłość. Na razie jeszcze wraz ze sztabem nie zdecydowaliśmy, gdzie będziemy się przygotowywać,

czy za granicą.

Przeskok z nawierzchni ziemnej na trawę będzie dosyć duży. Jak podchodzisz do tej kwestii?

Ja bardzo lubię grać na trawie i myślę, że nawet mój tenis do niej pasuje. Mogę wykorzy-

stać na tej nawierzchni dużo swojego czucia kortu, jego geometrii. Mogę też częściej zagrać slajsem czy skrótami. Będzie to duża zmiana, ale lubię grać na trawie, choć oczywiście czasu na przygotowania zbyt wiele nie będzie.

W Dąbrowie Górniczej, w której dorastałaś, powstał nawet mural przedstawiający twoją osobę.

To mnie akurat bardzo wzruszyło, bo na tamtejszych kortach spędziłam najwięcej czasu podczas swojej kariery. Dziękuję twórcy tego muralu.

Twój sukces wzbudził ogromne zainteresowanie kibiców, mediów, ale też sponsorów. Czy ustawiła się już kolejka chętnych, aby nawiązać z tobą współpracę reklamową?

Do tej pory skupiałam się wyłącznie na grze, wszystkim innym zajmował się mój zespół, ale teraz na pewno usiądziemy i zobaczymy, jak to się ułoży. ©©

Wszystko, co powinieneś wiedzieć o mistrzostwach świata 2026

Jacek Kmieciak
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Mistrzostwa świata 2026 zapiszą się na kartach historii FIFA, stając się najdłuższym i najliczniej odwiedzanym turniejem. Potrwa 39 dni od 11 czerwca do 19 lipca.

Zmiana formatu mundialu wpłynęła nie tylko na skład uczestników, ale też na strukturę rozgrywek, rozmieszczenie meczów i harmonogram transmisji.

Kluczowe kraje i daty

Turniej będzie najdłuższym w historii FIFA i potrwa 39 dni, podczas gdy poprzednie rekordy nie przekraczały 32 dni.

Daty: 11 czerwca - 19 lipca 2026 r.

Liczba zespołów: 48 (poprzednio 32).

Łączna liczba meczów: 104 (poprzednio 64).

Kraje gospodarze: USA (78 meczów), Kanada (13 meczów), Meksyk (13 meczów).

Najważniejsza zasada: od ćwierćfinałów wszystkie mecze będą rozgrywane wyłącznie na terytorium USA.

Nowy format play-offów

Główna zmiana wpłynęła na strukturę fazy grupowej. Ze-



FOT. EPA/PAP

Słynny Stadion Azteca, po rewitalizacji zwany Stadionem Mexico City w stolicy Meksyku - Mexico City jest gotowy na ceremonię otwarcia mundialu 2026

społy zostały podzielone na 12 grup (od A do L), po cztery drużyny w każdej.

Losowanie odbyło się w Waszyngtonie.

Awans do play-offów: drużyny, które zajęły 1. i 2. miejsce (24 drużyny), a także 8 najlepszych drużyn z 3. miejsc, awansują bezpośrednio do następnego etapu.

Nowy etap: po raz pierwszy wprowadzono rundę 16, wydłużając drogę do tytułu o jeden mecz.

Przewodnik po grupach

FIFA rozszerzyła kwoty dla wszystkich konfederacji: Europa (16 miejsc), Afryka (10), Azja (9), Ameryka Płd. (6), Ameryka Płn. i Środkowa (6), Oceania (1).

Ostateczne składy grupowe: Grupa A: Meksyk, Republika Południowej Afryki, Korea Południowa, Czechy.

Grupa B: Kanada, Bośnia i Hercegowina, Katar, Szwajcaria.

Grupa C: Brazylia, Maroko, Haiti, Szkocja.

Grupa D: Stany Zjednoczone Ameryki Północnej, Paragwaj, Australia, Turcja.

Grupa E: Niemcy, Curacao, Wybrzeże Kości Słoniowej, Ekwador.

Grupa F: Holandia, Japonia, Szwecja, Tunezja.

Grupa G: Belgia, Egipt, Iran, Nowa Zelandia.

Grupa H: Hiszpania, Republika Zielonego Przylądka, Arabia Saudyjska, Urugwaj.

Grupa I: Francja, Senegal, Irak, Norwegia.

Grupa J: Argentyna, Algieria, Austria, Jordania.

Grupa K: Portugalia, DR Kongo, Uzbekistan, Kolumbia.

Grupa L: Anglia, Chorwacja, Ghana, Panama

Kalendarz etapów

Faza grupowa: 11-28 czerwca.

1/8 finału: 28 czerwca-3 lipca.

1/8 finału: 4-7 lipca.

Ćwierćfinały: 9-11 lipca

Półfinały: 14-15 lipca

Mecz o 3. miejsce: 18 lipca

Finał: 19 lipca

Ze względu na różnicę czasu (od 4 do 9 godzin) mecze na Zachodnim Wybrzeżu rozpoczynają się według czasu środkowoeuropejskiego, między godziną 1.00 a 5.00.

Ceremonia otwarcia

Szesnaście miast będzie gospodarzami meczów.

W ciągu pierwszych dwóch dni odbędą się trzy ceremonie otwarcia:

11 czerwca (Meksyk): Stadion Azteca. W programie: Alejandro Fernandez, Belinda, J Balvin i Mana. Mecz: Meksyk - Republika Południowej Afryki.

12 czerwca (Toronto): BMO Field przed meczem Kanada - Bośnia i Hercegowina.

12 czerwca (Los Angeles): Stadion SoFi przed meczem USA kontra Paragwaj.

Historie i uczestnicy

Ostatni taniec

Dla 38-letniego Lionela Messiego (Argentyna), 41-letniego Cristiano Ronaldo (Portugalia).

Debiutanci

Reprezentacja Uzbekistanu (selekcjoner Fabio Cannavaro) jest pierwszą drużyną z Azji Środkowej na mundialu.

Reprezentacja Curacao (selekcjoner Dick Advokaat) jest drużyną z najmniejszego kraju.

Reprezentacja Republiki Zielonego Przylądka (selekcjoner Bubista) jest pierwszą drużyną z wysp Czarnego Łądu.

Reprezentacja Jordanii (selekcjoner Jamal Sellami).

Powroty

Reprezentacja Haiti wraca po 52 latach - w 1974 grała m.in. w grupie z Polską (0:7).

Reprezentacja Demokratycznej Republiki Konga wraca po 52 latach - w 1974 grała jako Zair i przegrała m.in. z Jugosławią 0:9.

Wielcy nieobecni

Gwiazdy, których reprezentacje nie zdołały awansować na mistrzostwa świata 2026:

Robert Lewandowski (Polska), Chwiczka Kwaracchelia (Gruzja), Jan Oblak (Słowenia), Dominik Szoboszla (Węgry), Victor Osimhen (Nigeria) i reprezentacja Włoch. ©©

SPORT

www.sportowy24.pl

Otwarte Mistrzostwa Kielc
w lekkiej atletyce i Rodzinny
Piknik SportowyDorota Kułaga
dorota.kulaga@polskapress.pl

LEKKA ATLETYKA. Takiej imprezy i takiej frekwencji na stadionie lekkoatletycznym Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji w Kielcach dawno nie było.

Prawie 200 osób rywalizowało w Otwartych Mistrzostwach Kielc, prawie 200 również w biegach dla dzieci, a dodatkową atrakcją był Rodzinny Piknik Sportowy. Najmłodszy adept biegania rywalizowali na dwóch dystansach - roczniki 2017 i młodszy na 400 metrów, a roczniki 2014-2016 na 800 metrów.

W Otwartych Mistrzostwach Kielc rekordy województwa świętokrzyskiego młodzieży w skoku w dal dwa razy poprawiała 14-letnia Laura Wójcik. Jak informuje portal www.la.kielce.com.pl zawodniczka Kieleckiego Klubu Lekkoatletycznego w pierwszej próbie uzyskała 5,59 m, 5 centymetrów dalej od jej rekordu życiowego. W drugiej kolejce skoczyła 5,62 m.

Jak informuje portal www.la.kielce.com.pl bardzo dobrze w konkursie wypadły również dwie inne młodsziczki KKL. Maja Kołodziejczyk skoczyła 5,26 m, a Aleksandra Podraza 5,25 m, obydwie ustanowiły rekordy życiowe. W wieloskoku młodzików znakomicie spisywał się ich klubowy ko-

lega Dawid Kulik, który wynikiem 13,46 m wyrównał własny rekord województwa, ustanowiony zimą w hali. Wynikiem tym umocnił się na prowadzeniu w tej konkurencji w Polsce.

W konkurencjach biegowych wyróżniły się młodsziczki - Zuzanna Bilaska z Juventy-Cerard Starachowice i niespełna 14-letnia Lena Furtak z KKL. Pierwsza była najszybsza na 100 i 300 m z rezultatami 12,89 i 42,25 s, druga wygrała bieg na 1000 m z wynikiem 3.04,20. W skoku o tyczce Filip Iwaniec z KKL uzyskał 4 metry, podobnie jak jego klubowa koleżanka Zofia Jastrząb z KKL.

Zadowolenia z frekwencji i ciekawej rywalizacji nie krył Grzegorz Furmanek, prezes Świętokrzyskiego Związku Lekkiej Atletyki. On też nagradzał najlepszych. Zmaganiom z zainteresowaniem przyglądali się też wiceprezydent Kielc Tomasz Porębski i Jacek Kowalczyk, dyrektor Wydziału Promocji, Kultury i Sportu Urzędu Miasta Kielce.

W najbliższy weekend kolejne ważne zawody na stadionie przy ulicy Leszka Drogosza. W niedzielę, 14 czerwca, odbędzie się 17. Międzynarodowy Memoriał Zdzisława Furmanka. Początek o godzinie 14. Wystartują medaliści igrzysk olimpijskich, między innymi Wojciech Nowicki i Malwina Kopron. Nie zabraknie, oczywiście, Katarzyny Furmanek. Wstęp wolny. ©



Najlepszego nagradzał między innymi Grzegorz Furmanek, prezes Świętokrzyskiego Związku Lekkiej Atletyki

SPORTY WALKI

Jakub Rychel po raz kolejny udowodnił, że jest jednym z najbardziej utalentowanych kieleckich zawodników sportów walki. Reprezentant Klinczu zwyciężył po decyzji sędziów podczas gali Makowski Fighting Championship 25. Jubileuszowa gala odbyła się w Nowym Miasteczku. Rywalem Rychla był Konrad Kocioł reprezentujący Żarski Klub Sportów Walki. **DOR**



FOT. KLINCZ KIELCE

PILKA NOŻNA
Może wrócić do Polski
Jakub Stolarczyk, pochodzący spod Chęcina bramkarz Leicester City, może wrócić do Polski. Jest w kręgu zainteresowań beniaminka PKO BP Ekstraklasy - Wiczyściej Kraków. **DOR**

Wielkie zmiany w Industrii. Co
najmniej sześciu nowych graczyDorota Kułaga
dorota.kulaga@polskapress.pl

Po sezonie 2025/2026 w Industrii Kielce doszło już do bardzo dużych zmian kadrowych, a kolejne jeszcze przed nami. wielu zmian kadrowych.

Odeszli bracia Dujszabajew - Alex i Daniel, Klemen Ferlin, Jorge Maqueda, Łukasz Rogulski, Bekir Cordalija, a jeszcze w trakcie rozgrywek trener Talar Dujszabajew.

Przed wszystkim odeszli Alex Dujszabajew i Daniel Dujszabajew, hiszpańscy rozgrywający, którzy będą kontynuować swoją karierę w Niemczech. Kapitan i legenda Industrii Kielce Alex zagra w barwach VfL Gummersbach. Z niemieckim klubem podpisał kontrakt do 2029 roku. Młodszy z braci będzie występował w MT Melsungen.

Bramkarz Klemen Ferlin w świetnym stylu pożegnał się z kibicami. Mecz z Orlen Wisłą Płock był ostatnim występem w barwach Industrii Kielce. Z ekipy żółto-biało-niebieskich odszedł też trzeci w hierarchii bramkarz - Bekir Cordalija.

- Przychodzi Dejan Milosavljev na bramkę i stworzy duet z Adamem Morawskim. Na pierwszym rozegraniu będziemy mieli Luka Klaricę, dojdzie Julien Bos, mamy Yusufa Faruka, więc ta pozycja będzie porządnie obsadzona. Może nie wzmocniona, bo nie sposób mówić o tym, że



FOT. DAWID ŁUKASIK

Kapitan i legenda Industrii Kielce Alex Dujszabajew zagra w barwach VfL Gummersbach. Młodszy z braci Daniel będzie występował w MT Melsungen

odejście Aleksa Dujszabajewa nie będzie osłabieniem dla drużyny, bo to jest zawodnik światowej klasy. Można jednak powiedzieć, że ta pozycja będzie zabezpieczona. Przychodzi Kiril Rabczynski na lewe rozegranie. To jest kolejne nasze wzmocnienie. Szymon Sičko nie może być na tej pozycji sam - mówi nam w wywiadzie Paweł Papaj, pełniący obowiązki prezesa Klubu Sportowego Iskra Kielce.

Łukasz Rogulski po dwóch latach pożegnał się z Industrią Kielce. Wraca do Rumunii, jego nowym klubem będzie Timisoara. Przypomnijmy, że ten obrotowy trafił do żółto-biało-niebieskich latem 2024 roku po dwóch sezonach występów

w greckim AEK Ateny i rumuńskim CSM Bacau.

Zespół Industrii do mistrzostwa Polski doprowadził Krzysztof Lijewski i aktualnie prowadzone są rozmowy z tym szkoleniowcem na temat jego pracy w sezonie 2026/2027.

Jeśli chodzi o nowych zawodników, to znany bramkarz Dejan Milosavljev zawodnikiem Industrii Kielce zostanie 1 lipca 2026 roku, jego kontrakt obowiązujący będzie do końca czerwca 2030 roku.

Nowym zawodnikiem będzie też Julien Bos, reprezentant Francji. Podpisał trzyletni kontrakt obowiązujący do czerwca 2029 roku. W poprzednim sezonie z HBC Nan-

tes zdobył wicemistrzostwo Francji, w lidze był czwartym najsukuteczniejszym graczem zespołu ze 109 bramkami na koncie. Zdobył też trzecie miejsce i brązowy medal w Final Four EHF Ligi Mistrzów.

Do kieleckiej drużyny dołączy również utalentowany lewy rozgrywający SKA Mińsk Kiril Rabczynski - od 1 lipca 2026 roku będzie zawodnikiem Industrii. Białoruski zawodnik podpisał czteroletni kontrakt.

Z wypożyczeń wraca też Faruk Yusuf. Trafił do Kielc na początku 2021 roku.

Do Industrii dołączy też Milorad Bakić, reprezentant Czarnogóry. ©

W kolejnym sezonie nadal będzie grał w 3. Lidze

Dorota Kułaga
dorota.kulaga@polskapress.pl

Piłkarze KSZO 1929 Ostrowiec przegrali 0:3 z Resovią Rzeszów w drugim meczu finałowym baraży o Betclit 2. ligę.

RESOVIA RZESZÓW - KSZO 1929 OSTROWIEC ŚWIĘTOKRZYSKI 3:0 (2:0)
Bramki: Mateusz Geniec 8, Bartosz Zimnicki 29, Dawid Bałdyga 51

KSZO 1929: Klebaniuk - Marcinkowski, Łazarz, Lis (76. J. Czajkowski) - Morys (46. Belycz), D. Lisowski (56. Ali), Nowak, Horzhui - Kroczelek (77. Goc), Majewski, Górski (46. Lepiarz)

Resovia: Kwiatek - J. Banach, Małachowski (69. Hanc), Bałdyga (77. Matuszek) - Letniowski (77. D. Banach), Zimnicki, Graszka, Geniec - Jaroch, Szkiela (58. Rębisz), Czyżyski (77. Jokel). W 8 minucie Resovia objęła prowadzenie. Po faulu na Mateuszu Czyżyskim gospodarze wykonywali rzut wolny. Po centrze w pole karne Mateusz Geniec mocnym strzałem głową pokonał Bartosza Klebaniuka.

W 28 minucie podopieczni Kamila Kuzery zdobyli drugą bramkę. Strzałem głową zdobył ją pozostawiony bez opieki Bartosz Zimnicki. Nie manifestował

radości po tym trafieniu, ponieważ do niedawna reprezentował barwy ostrowieckiego klubu.

Do przerwy wynik nie uległ zmianie - Resovia zasłużyenie prowadziła 2:0, będąc zespołem dojrzałym i stwarzającym dogodniejsze okazje.

W 51 minucie Resovia zdobyła trzecią bramkę. Dawid Bałdyga znalazł się w sytuacji sam na sam i strzałem po ziemi pokonał Bartosza Klebaniuka.

Kibice KSZO, mimoniekorzystnego wyniku, cały czas wspierali z trybun swój zespół. Ich zawodnicy starali się, walczyli, dochodzili

do pozycji strzeleckich, ale w decydujących momentach za dużo było niedokładności.

W końcówce Resovia kontrolowała to, co działo się na boisku. KSZO pogodził się już z tym, że w przyszłym sezonie nadal będzie rywalizował w Betclit 3. Ligi. W dwumeczu zdecydowanie lepszy był drugoligowiec. Miał więcej jakości, był zespołem dojrzałym.

Drugi mecz Resovia wygrała 3:0, a w dwumeczu było 4:0 dla ekipy Kamila Kuzery, która dzięki temu utrzymała się w Betclit 2. Lidze. ©