

Ursula von der Leyen spotkała się w Katowicach z premierem Donaldem Tuskiem **strona 7**



FOT. PAP/JAREK PRASZKIEWICZ

Nie bój się kawy i pij ją wtedy, gdy da ci najwięcej korzyści. Tajemnica tkwi w porze dnia **strona 10**

STRONA
ZDROWIA

RADOMSKIE

Echo
Dnia

Środa
8.05.2024

Nr 106 (14473)

www.echodnia.eu
Cena 4,50 zł (w tym 8% VAT)

Daria i Maciej
ostatni raz
na parkiecie Tańca
z Gwiazdami
strona 3

Rolnik znalazł
pociski artyleryjskie
w czasie prac na polu
strona 3

Wojciech Żaliński,
nasz słynny siatkarz
zakończył karierę
sportową
strona 4

Nr ISSN 0137-902X

Nr indeksu 350-087



FOT. IZABELA KOZAKIEWICZ

MATURA 2024

- **Egzamin** z języka polskiego nie był trudny - mówią Lena, Karolina i Nina. **dodatek Matura**

Ruszyły prace przy budowie ronda w Siczkach

Budowa ronda zamiast skrzyżowania w Siczkach w gminie Jedlnia-Letnisko już się rozpoczęła. Przy drodze pojawił się ciężki sprzęt. **strona 2**

Blanka z programu „Rolnik szuka żony” wybrała się na bajeczne wczasy do Egiptu **strona 5**

Policjant uratował matkę i dwie małe córki zakleszczone w rozbitym aucie w Radomiu **strona 6**

Z POLICJI SPRAWCA W POLICYJNYM ARESZCIE, PSIAK W LECZNICY

Bił psa i postrzelił go z wiatrówki

Izabela Kozakiewicz
Radom

Mieszkaniec Radomia, 42-letni mężczyzna dwa razy strzelił do psa z wiatrówki, wcześniej okładał go sztachetą. Zwierzę przez prawie dwa dni czekało na pomoc, z podwórka oprawcy zostało zabrane w asyście policji i Straży Miejskiej.

Sprawca został zatrzymany, będzie doprowadzony do prokuratury. Z podwórka społecznicy zabrali jeszcze dwa inne psy.

Sprawę postrzelenia psa nagłośniła Fundacja „Morusek” - Odzyskać Nadzieję, która na co dzień zajmuje się zwierzętami, ofiarami znęcania się. Tym razem społecznicy interweniowali na obrzeżach Radomia. Na jednej z posesji w niedzielę 5 maja doszło do po-

strzelenia psa z wiatrówki. Jak relacjonują świadkowie zdarzenia pies próbował wciągnąć do swojego kojca kurę. Kura szybko została uwolniona i nic się jej nie stało. Ale 42-letni mężczyzna wpadł w taką złość, że zaczął okładać psa sztachetą. Prerażone zwierzę ukryło się w głębokiej budzie, tam gdzie nie sięgały go rądy. Sprawca nie zrezygnował i poszedł po wiatrówkę. Oddał dwa strzały do bezbronnego psa. Jeden chybił, drugim trafił w psią łapę.

O sprawie policję powiadomiła siostra sprawcy, która mieszka w tym samym podwórku. Świadkowie chcieli udzielić pomocy rannemu zwierzęciu, ale to się nie udało. Reagowali sąsiedzi. Na szczęście nie pozostawili sprawy i psa. Interwencję na posesji udało się przeprowadzić dopiero w poniedziałek 6 maja. Uczestniczyli w niej policjanci z II Komisarzatu w Radomiu i funkcyj-

nariusze Straży Miejskiej. Postrzelony pies został zabrany z kojca. Najpierw zajęła się nim Fundacja „Morusek”, ale ostatecznie został zabrany przez Fundację Judyta i przetransportowany do Warszawy. Będzie operowany w tamtejszej klinice.

Na podwórku był jeszcze pekińczyk, jak informuje Fundacja „Morusek” przez 11 lat uwiązany na łańcuchu. On miał należeć do partnerki 42-latk. W domu sprawcy mieszkał bernardczyk. Wszystkie psy zostały zabrane i zabezpieczone przez przedstawicieli „Moruska”. - Nie mogliśmy zostawić tych psów na tej posesji. Mogły być workiem treningowym dla sprawcy. Mamy nadzieję, że sąd orzeknie wobec mężczyzny zakaz posiadania zwierząt, bo sprawa na pewno trafi do sądu - zapowiada wiceprezes Fundacji „Morusek” - Odzyskać Nadzieję. ©



Postrzelony z wiatrówki pies został zabrany do weterynarzy. Będą próbowali usunąć śrut z jego kolana.

FOT. FUNDACJA MORUSEK/FACEBOOK

Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

Janusz
Michalczyk



NAUCZ SIĘ KOCHAĆ JAK ANIOŁY

Na samym początku muszę wyznać, że nigdy nie widziałem anioła. Ja też nie widziałem anioła, ale poprzednie zdanie należy nie do mnie, lecz do rumuńskiego filozofa i intelektualisty Andrei Pleșu, który dwadzieścia lat temu wydał książkę „O aniołach”. To niezwykła wędrówka przez dzieje ludzkiej myśli, podczas której religia przeplata się z szeroko rozumianą kulturą. Religijny sens anioła można sprowadzić do roli pośrednika. Gdybyśmy bowiem na scenie pozostawili jedynie Absolut i nieprzebrane rzesze ludzi, to kto by uwierzył, że ma on chęć w każdym momencie poświęcać im wszystkim jednakową uwagę. Skoro każda jednostka ma przydzielonego własnego anioła, to nie może dziwić, że święte teksty wszystkich wielkich tradycji przyjmują, że przestrzeń między Najwyższą Istotą i światem ziemskim jest bardzo zatłoczona. W trakcie lektury nie brakuje zaskoczeń, jak wtedy, gdy autor wspomina, że z braku ciała anioły mogą upaść znacznie niżej od człowieka i przeobrazić się w demony. Zwykle są blisko

Boga, patrzą w jego oblicze i śpiewają hosanna, lecz w ostatecznym rachunku to człowiek jest celem stworzenia. Stąd bierze się dwuznaczna relacja między aniołem i człowiekiem, bo choć pierwszy jest stróżem, opiekunem i przewodnikiem drugiego, to ten drugi dzięki wolnej woli w każdej chwili może nieźle nawywiać. A najlepsze jest to, że - co by się nie działo - anioł nie może zrezygnować ze służby. Podobno nawet Antychryst ma anioła stróża. Z drugiej strony - anioł to drastyczny pedagog, który gotów jest sprowadzić na człowieka życiową katastrofę, jeśli jest to potrzebne, by się opamiętał. Anioł jest bezlitosny w swej dobroci. Dają do myślenia wywody o nakazanej nam przez Boga miłości bliźniego. Mianowicie, chodzi w istocie o to, by oceniać czyjeś wady równie wyrozumiale jak swoje. A co z miłowaniem nieprzyjaciół? Pozornie rzecz wygląda na nie-możliwą, lecz w sukurs przychodzi wskazówka: pamiętaj, że jego anioł go miłuje. Naucz się kochać jak anioły - pisze Pleșu. I ta myśl tłucze się w mojej biednej głowie.

● Nocą z 31 maja na 1 czerwca 1897 roku malarz Tadeusz Gadomski, syn rzeźbiarza Walerego Gadomskiego, zaszytował w Krakowie kochankę żony.

Ruszyły prace przy budowie nowego ronda w Siczkach

Wojciech Szczepański
Gmina Jedlnia-Letnisko

Budowa ronda zamiast skrzyżowania w Siczkach w gminie Jedlnia-Letnisko już się rozpoczęła. Spuszczono wodę ze zbiornika dolnego. A teraz przy drodze pojawił się ciężki sprzęt.

Początek robót przy budowie ronda w Siczkach w gminie Jedlnia-Letnisko uwieńczył nasz fotoreporter w poniedziałek 6 maja. Po zachodniej stronie drogi w kierunku Kozienic, przy moście na rzece Gzówka pojawił się ciężki sprzęt.

Wcześniej, 15 kwietnia została spuszczone woda ze zbiornika dolnego. Wiązała się z tym akcja Polskiego Związku Wędkarskiego. Pod nadzorem ichtiologa udało się odłowić ryby z dolnego zbiornika i przenieść je do zbiornika górnego. W akcji uczestniczyli zawodowi rybacy, zaś działania koordynował Polski Związek Wędkarski. W trakcie działań nie stwierdzono gatunków ryb prawnie chronionych.

Zebrane też zostały małże, które nie zdążyły wejść do koryta rzeki Gzówki. Z informacji wędkarzy wynika, że udało się przenieść do dużego zbiornika ponad 2 tony małż. W akcji pomagali też mieszkańcy.

Przypomnijmy, że umowa na wykonanie budowy ronda w Siczkach została podpisana 18 marca. Inwestycja będzie



W Siczkach ruszyły roboty związane z przebudową skrzyżowania.

kosztować prawie 17 milionów złotych.

Zakres prac na drodze 737 na terenie gminy Jedlnia-Letnisko obejmuje przebudowę drogi na odcinku jednego kilometra w miejscowości Siczki wraz z przebudową mostu nad rzeką Gzówka. Na skrzyżowaniu dróg 699 i 737 powstanie rondo, a wzdłuż drogi wojewódzkiej wybudowane zostaną chodniki i ciąg pieszo-rowerowy.

Roboty drogowe obejmują również przebudowę infrastruktury podziemnej i budowę kanalizacji deszczowej.

Droga 737 pełni istotną funkcję komunikacyjną w powiecie radomskim. Stanowi połączenie dróg krajowych nr 9 i 12 z drogą krajową 79. Przebudowa zapewni swobodne i bezpieczne korzystanie z drogi zarówno kierowcom, jak i rowerzystom oraz pieszym. Wykonawcą jest firma Strabag. Planowane prace potrwać półtora roku.

Dodajmy, że przebudowa skrzyżowania w Siczkach jest związana z kolejną dużą inwestycją. Jak informowaliśmy, w środę 27 marca została podpisana umowa w sprawie określenia zasad współpracy i wza-

jemnych zobowiązań przy realizacji dokumentacji projektowej rozbudowy drogi wojewódzkiej 737. Dokumentacja zakłada rozbudowę drogi na odcinku prawie 7 kilometrów od granicy Radomia do skrzyżowania z drogą wojewódzką numer 699 na terenie gminy Jedlnia-Letnisko wraz z budową ścieżki pieszo-rowerowej.

W ramach realizacji umowy Mazowiecki Zarząd Dróg Wojewódzkich w Warszawie zobowiązuje się do wykonania dokumentacji projektowej i uzyskania decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej, natomiast Gmina Jedlnia-Letnisko oraz Miasto Radom zobowiązują się do przekazania w 2026 roku Województwu Mazowieckiemu pomocy finansowej w formie dotacji celowej na pokrycie części kosztów opracowania dokumentacji. Jedlnia-Letnisko na podstawie podjętej uchwały Rady Miejskiej przekaże 200 000 złotych, a Gmina Miasto Radom 400 000 złotych. Szacunkowe koszty opracowania dokumentacji wyniosą 2 100 000 złotych.

Zadanie zostanie wykonane w trybie zaprojektuj i wybuduj, dlatego też w najbliższym czasie zostanie ogłoszony przetarg, dzięki któremu wyłoniony zostanie wykonawca, który na podstawie wstępnego projektu dopracuje szczegóły i wykona prace. ©©

Pogoda w regionie

Dzisiaj		Czwartek	
Dzień		Dzień	
18°C		19°C	
Noc		Noc	
3°C		5°C	
Barometr 1024 hPa		Piątek	
Wiatr płn.-wsch. 15 km/h			
Biomet korzystny		Dzień	
		19°C	
		Noc	
		9°C	
		Sobota	
		Dzień	
		17°C	
		Noc	
		6°C	

Uwaga: zachmurzenie duże i umiarkowane, więcej rozpoznań w czwartek

8 MAJA 2024

Dziś 129. dzień roku
Do sylwestra pozostało 237 dni.

Wschód słońca
o godzinie 4.52, zachód
o godzinie 20.12.

Dzień będzie trwać 15 godzin i 20 minut. Jest krótszy od najdłuższego w 2024 roku dnia (20 czerwca) o 1 godzinę i 26 minut i dłuższy od najkrótszego w roku (21 grudnia) o 7 godzin i 38 minut.

Imieniny dziś obchodzą:
Benedykt, Dionizy, Ida, Ilza, Liza, Stanisław, Stanisława.

KALENDARIUM

1454

Kazimierz Jagiellończyk potwierdził szlak handlowy z ziem ruskich przez Zwolęń do Radomia i do Wrocławia.

1827

Urodził się Jan Górski z Fałęcina herbu Bożawola, późniejszy właściciel folwarku Kozietuły (gmina Goszczyn, w powiecie grójcekim), Dalboszek i obszaru Urzut.



FOT. ARCHIWUM

1987

W radomskiej katedrze Marian Zimałek (na zdjęciu), otrzymał sakrę biskupią, był biskupem pomocniczym diecezji sandomierskiej.

1986

Eugeniusz Gardziński z Mogielnicy i jego żona Klementyna, zostali odznaczeni medalem Sprawiedliwy Wśród Narodów Świata, za uratowanie sześciorga Żydów.

2005

Na skwerze przed Muzeum Regionalnym w Kozienicach burmistrz Tomasz Śmietanka odsłonił pomnik, popiersie króla Stanisława Augusta Poniatowskiego.

nasz REGION

KRÓTKO

GMINA STROMIEC

Znalazł pociski artyleryjskie



FOT. POLICJA BIAŁOBRZEGI

Na polu w gminie Stromiec rolnik znalazł niewybuchy, interweniowali saperzy.

W miejscowości Boże w gminie Stromiec rolnik w czasie prac polowych znalazł siedem pocisków artyleryjskich.

Jak informuje aspirant Joanna Golus, rzeczniczka komendy w Białobrzegach w czwartek 2 maja w godzinach popołudniowych dyżurny Komendy Powiatowej Policji w Białobrzegach otrzymał zgłoszenie, z treści którego wynikało, że w trakcie wykonywania prac polowych w miejscowości Boże w gminie Stromiec zostały odnalezione niewybuchy z czasów II Wojny Światowej.

- Przybyły na miejsce patrol Nieetatowej Grupy Rozpoznania Minersko-Pirotechnicznego z Komendy Powiatowej Policji w Białobrzegach potwierdził, że we wskazanym w zgłoszeniu miejscu znajduje się 7 sztuk pocisków artyleryjskich. Na tej podsta-

wie dokonano zabezpieczenia miejsca celem niedopuszczenia osób postronnych do momentu przyjazdu żołnierzy z 2 Pułku Saperów w Kazuniu, którym przekazano pociski - informuje aspirant Joanna Golus.

W związku z tym, że coraz częściej odnajdywane są pociski różnego rodzaju oraz kalibru, policjanci zwracają uwagę, aby samodzielnie nie próbować przenosić tego typu znalezisk, jak najszybciej powiadomić dyżurnego Policji, a miejsce oznaczyć do czasu przyjazdu patrolu. Nie wolno znalezionych niewybuchów podnosić, odkopywać, przenosić, a także wrzucać ich do ognia, ani do miejsc takich jak stawy, jeziora, rowy! W przypadku znalezienia niewybuchu należy zadzwonić pod numer 112.

IK

SKARYSZEW

Ruszyły zapisy na Bieg Konika

W sobotę 25 maja na terenie stadniny koni Hubertus odbędzie się V edycja Skaryszewskiego Biegu Konika. Na zawodników czekać będzie wiele atrakcji. Zmagania sportowe rozpoczną dzieci, które wystartują w 5 kategoriach wiekowych. Na dzieci na mecie czekać będzie medal, paczek, soczek i coś słodkiego, a zwycięzcy otrzymają koń-

skie statuetki. Bieg główny Końska Dycha rozpocznie się o godzinie 18, poprowadzą go 2 dżokejki na koniach. Na mecie czekać będą odlewane, piękne medale. W tym roku w pakiecie startowym na biegaczy czekać będzie również okolicznościowa koszulka, a dla zwycięzców będą puchary.

SZS

RADOM

Wielkie hity ABBY

Koncert Mamma Mia! Tribute to ABBA odbędzie się w sali Radomskiej Orkiestry Kameralnej w poniedziałek 20 maja o godzinie 19. Bilety do nabycia na: KupBilecik.pl.

SW

IŁŻA

Sposób na blondynkę

Spektakl „Sposób na blondynkę” będzie w niedzielę 12 maja, o godzinie 19.00, w Sali Widowiskowo-Kinowej w Iłży. Bilety w Centrum Kultury i Sztuki w Iłży i na jego stronie internetowej. SW



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

Daria i Maciej na parkiecie Tańca z Gwiazdami ostatni raz

Marcelina Różycka
Orońsko

Za nami finał 14. edycji programu „Dancing with the Stars. Taniec z Gwiazdami”. Na parkiecie po raz ostatni zaprezentowała się piękna tancerka z Orońska w powiecie szydłowieckim.

Daria Syta wraz ze swoim tancerzynie partnerem - znanym aktorem Maciejem Musiałem oraz innymi parami uczestniczącymi w show zatańczyli przepiękny walc wiedeński.

Nie dla nich był wielki finał „Dancing with the Stars. Taniec z Gwiazdami”. Daria Syta z Orońska i Maciej Musiał pożegnali się z programem w półfinałowym odcinku. Jednak w finałowym epizodzie nie mogło zabraknąć wszystkich uczestników 14. edycji tanecznego show. Pary na parkiecie zaprezentowały się po raz ostatni w pięknym walcu wiedeńskim, który oczarował publiczność oraz widzów.

Na swoim Instagramie Daria Syta zamieściła piękny wpis i filmik podsumowujący jej udział w programie Taniec z Gwiazdami. Oto co napisała:

- Dziękuję za przygodę życia. I Wam wszystkim kochane „uczestniki”. To co razem stworzyliśmy to było coś! To dzięki wam czułam się piękna.

Pochodząca z Orońska w powiecie szydłowieckim Daria Syta zadebiutowała w 14. edycji programu „Dancing with the Stars. Taniec z Gwiazdami” jako tancerka partnerka znanego aktora Macieja Musiała.



FOT. INSTAGRAM/DARIA SYTA

Daria Syta z Orońska oraz aktor Maciej Musiał wystąpili na parkiecie w finałowym walcu wraz z innymi uczestnikami programu Taniec z Gwiazdami.

Para rewelacyjnie prezentowała się w kolejnych odcinkach na żywo, zbierali mnóstwo pozytywnych opinii jurorów, a widzowie przed telewizorami wiernie im kibicowali. Niestety w półfinale, który został wyemitowany w niedzielę, 28 kwietnia w telewizji Polsat, po podliczeniu głosów od widzów okazało się, że to Daria i Maciej musieli pożegnać się z programem.

Daria Syta to 25-letnia tancerka, debiutująca w programie „Dancing with the Stars. Taniec z Gwiazdami”. Pochodzi z Orońska w powiecie szydłowieckim. Jest absolwentką III Liceum Ogólnokształcącego imienia pułkownika Dionizego Czachowskiego w Radomiu.

Studiuje na Akademii Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie.

Na co dzień Daria Syta pracuje w Gym&Joy, gdzie prowadzi zajęcia taneczne oraz podstawy z gimnastyki artystycznej w grupach rekreacyjnych. Posiada tytuł instruktora sportu i prowadzi treningi ucząc najmłodszych podstaw akrobatyki.

Doświadczenie taneczne wykorzystuje również, jako choreograf grupowych pokazów tanecznych.

Prywatnie Daria Syta związana jest z pochodzącym z Radomia, belgijsko-polskim siatkarzem grającym na pozycji przyjmującego, Igozem Grobelnym. Do 2019 roku grał on w narodowej kadrze Belgii, a od 2022 roku występuje na boisku w zespole Plus Ligi Projektie Warszawy. Igor Grobelny to syn by-

łego znakomitego siatkarza, wychowanek Czarnych Radom, Dariusza Grobelnego. Siatkówkę mają chyba we krwi, gdyż siostra Igora - Kaja też gra, aktualnie we Włoszech.

Daria Syta ma na swoim koncie następujące osiągnięcia: finalistka Mistrzostw Polski w 10 T - 4 miejsce kombinacja 10 T Under 21, finalistka mistrzostwa klas A, BiC - tańce latynoamerykańskie, Mistrzyni Polski Formacji Tanecznych PTT i FTS Radom 2013, I miejsce styl latynoamerykański kategoria do lat 15.

Ponadto, Daria była Mistrzynią Okręgu Mazowieckiego I miejsce w stylu latynoamerykańskim w kategorii 16-18 lat, II miejsce na WDC AL Polish Cup, w stylu latynoamerykańskim w kategorii 16-20 Open, II miejsce na Polish Open Championships. ©©

Dał się naciągnąć na 100 tysięcy złotych

Izabela Kozakiewicz
Radom

70-letni mieszkaniec Radomia skuszony reklamą w internecie zainwestował w akcje gazociągu. Zamiast zysków, mężczyzna stracił blisko 100 tysięcy złotych.

Jak informuje Justyna Jaśkiewicz, rzeczniczka komendy miejskiej radomscy policjanci otrzymali zgłoszenie od 70-letniego mężczyzny, który został oszukany. Mieszkaniec Radomia w Internecie znalazł ogłoszenie

o możliwości inwestowania w gazociąg. Chęć zarobienia pieniędzy skłoniła go do zainteresowania się ofertą. Wypełnił ankietę podając swój numer telefonu po czym skontaktował się z nim „doradca firmy inwestycyjnej”.

Niestety 70-latek skusił się obietnicą szybkiego zysku i podał rozmówcy swoje dane. W kolejnych krokach oszust instruiował mężczyznę co ma robić m.in. zrobić kilka przelewów na wskazane konto, zainstalował na swoim komputerze aplikację wskazane przez rzekomego do-

radcę oraz założył nowe konto bankowe. W konsekwencji mężczyzna stracił blisko 100 tysięcy złotych i jak później się okazało na jego dane próbowano wziąć kredyt na podobną kwotę na szczęście do takiej transakcji nie doszło. Gdy zorientował się, że został oszukany zgłosił sprawę Policji. Funkcjonariusze ustalają okoliczności tej sprawy - informuje Justyna Jaśkiewicz.

Policjanci apelują o zdrowy rozsądek i czujność podczas operacji finansowych. Zalecają ostrożność przy inwestowaniu w akcje różnych firm między in-

nymi za pośrednictwem niesprawdzonych serwisów. Nie wchodzić w linki, które zachęcają do inwestycji gwarantujących szybkie zyski.

- Nie udostępniajmy nikomu danych do logowania w bankowości elektronicznej i mobilnej i nie instalujmy dodatkowego oprogramowania na urządzeniach, z których logujemy się do bankowości elektronicznej. Nie dajmy się skusić wizją szybkiego zysku i nie podejmujemy decyzji o inwestowaniu pieniędzy pod wpływem emocji - apeluje Justyna Jaśkiewicz. ©©

RADOM**Będzie spektakl „Komora maszyny losującej jest pusta”**

W sobotę, 18 maja o godzinie 19 w Amfiteatrze wystąpi teatr Klancyk. „Komora maszyny losującej jest pusta” to spektakl złożony z improwizowanych gier, inspirowanych pod dyktando publiczności. Bilety: 80 złotych w przedsprzedaży, 90 złotych w dniu wydarzenia - dostępne na biletyna.pl oraz w kasie Amfiteatru przy Parkowej 1.

SW

RADOM**Turniej Śpiewających Poezję**

Łaźnia przy ulicy Żeromskiego zaprasza na 31. Ogólnopolski Turniej Śpiewających Poezję. Pierwszy koncert odbędzie się w piątek, 10 maja, o godzinie 20. Wystąpi Katarzyna Dąbrowska.

BK

RADOM**Wystąpią Józef Skrzek i SBB**

W Radomiu zagra Józef Skrzek i legendarny zespół SBB, w sobotę 11 maja w Amfiteatrze na terenie „Fosy”. Początek koncertu o godzinie 20.00. Wstęp wolny.

SW

RADOM**Komediowy musical**

Spektakl komediowy „Kli-makterium... i już” zobaczymy w piątek, 17 maja o godzinie 17 w Zespole Szkół Muzycznych imienia Oskara Kolberga w Radomiu.

AB

RADOM**Spoko Loko dla dzieci**

Spoko Loko - taki koncert dla dzieci odbędzie się w sali Re-sursy Obywatelskiej przy ulicy Malczewskiego 16 w poniedziałek 20 maja o godzinie 17.00.

PAT

KRÓTKO**GMINA ZWOLEŃ****Włamywacz w rękach policji**

W środę, 1 maja dyżurny zwoleńskiej komendy otrzymał informację o włamaniu do domu jednorodzinnego w jednej z miejscowości w gminie Zwoleń. Natychmiast po zgłoszeniu, do działła przystąpił dzielnicowy danego rejonu, który wytypował i zatrzymał sprawcę.

Jak się okazało tych czynów dokonał mieszkaniec okolicznej wsi. Zatrzymany 48-latek, już podczas rozmowy z policjantem przyznał się do włamania, zabrania różnych przedmiotów z bu-

dynku oraz uszkodzenia mienia. Pokrzywdzona oszacowała straty na blisko 3 tysiące złotych.

- Mężczyzna usłyszał zarzut dokonania kradzieży z włamaniem, za które grozi do 10 lat pozbawienia wolności oraz uszkodzenia mienia zagrożone karą do lat 5 do których się przyznał. Teraz jego dalszym losie zadecyduje sąd - mówi młodsza aspirant Katarzyna Słyk, rzeczniczka prasowa Komendy Powiatowej Policji w Zwoleń. PAT

RADOM**Giełda rzeczy używanych**

W sobotę, 11 maja, w godzinach od 15 do 18 w Kamienicy Desku-rów w Radomiu odbędzie się kolejna giełda rzeczy używanych.

Wydarzenie będzie okazją, by wymienić się z innymi niepotrzebnymi, nadającymi się do dalszego użytku, przedmiotami. Przedmioty, którymi będzie można się wymienić to, na przykład: książki, płyty, galanteria domowa, wyroby dekoracyjne, biżuteria, drobny sprzęt AGD i RTV, instrumenty muzyczne, drobne rękodzieło, przedmioty kolekcjonerskie, odzież i zabawki. Wszystkie rzeczy przeznaczone do wymiany muszą być sprawne, a odzież i zabawki czyste i nieuszkodzone. Podczas wydarzenia odbędą się warsztaty, w trakcie których pochodząca z Radomia Hanna Kołodziejczyk opowie i pokaże wiele interesujących rzeczy, między innymi, jak można zmienić starą kurtkę. Natomiast Stowarzyszenie Zielona Akcja poprowadzi warsztaty robienia zabawek z materiałów z recyklingu. PAT

Maciej Kwiatkowski
Radom

Wojciech Żaliński przechodzi na sportową emeryturę! O swojej decyzji urodzony w Skarżysku Kamiennym siatkarz poinformował na profilu na Instagramie.

W ostatnim sezonie w barwach ZAKSY Kędzierzyn Koźle wieloletni kapitan Wojskowych docho-dził do siebie po poważnej kontuzji kolana.

Wojciech Żaliński urodził się 8 stycznia 1988 roku w Skarżysku-Kamiennym. Ma 196 centymetrów wzrostu. Maturę zdał w V Liceum Ogólnokształcącym imienia Romualda Traugutta w Radomiu. Jego siostra, Katarzyna, również zawodowo uprawiała piłkę siatkową. Jest żonaty z Dianą Żalińską. Karierę sportową rozpoczynał w STS Skarżysko-Kamienna. Za namową jednego ze szkoleniowców przeniósł się do Jadar Radom.

- Po wielu latach zawodowej gry w siatkówkę postanowiłem powiedzieć „pas”. Z tego miejsca dziękuję wszystkim kolegom, z którymi mogłem dzielić szatnię, trenerom, członkom sztabów szkoleniowych, prezesom, pracownikom administracji klubów, kierownikom autokarów oraz kibicom klubów, których barwy reprezentowałem. Niby na końcu ale zdecydowanie najmocniej dziękuję swoim bliskim - chronologicznie: rodzicom, siostrze oraz żonie i dzieciom. To

dzięki Wam - rodzicom Ewa Żalińska Robert Żaliński mogłem spełnić dziecięce marzenia i zostać zawodowym siatkarzem. Kasia - to z Tobą zakochałem się w siatkówce grając na działce. Diana, Franek i Ola - Wam dziękuję przede wszystkim za to, że to siatkówka decydowała gdzie jest nasz dom a Wy zawsze byliście i jesteście w nim razem ze mną. Teraz czas na znalezienie nowej drogi i podążanie nią spełniając kolejne marzenia - poinformował Wojciech Żaliński.

Wprawdzie pierwsze siatkarskie kroki Wojciech Żaliński stawiał w STS Skarżysko Kamienna, to pierwsze poważne sukcesy odnosił w barwach ówczesnej drużyny Jadar Radom. Właśnie w barwach tej drużyny

Żaliński uzyskał srebrny medal w mistrzostwach Polski juniorów. Już wtedy wyróżniał się na tyle, że reprezentował barwy seniorskiej drużyny rezerw.

Jak informuje oficjalna strona Czarnych Radom, Żaliński w 2005 roku został graczem pierwszego zespołu KS Jadar Radom. Mimo, że był zawodnikiem uczestniczącym w I-ligowych rozgrywkach, dalej grał w drugiej drużynie. Z radomianami w II lidze zajął 4. miejsce, natomiast z Jadarem Radom wywalczył awans do Polskiej Ligi Siatkówki, pokonując w finale Delectę Bydgoszcz. W zespole KS Jadar Radom Wojciech Żaliński występował w latach 2005-2010. Następnie siatkarz przeniósł się na kolejne dwa lata

do stolicy Polski, reprezentując barwy AZS Politechniki Warszawskiej. W sezonie 2012/2013 i 2013/2014 Wojciech Żaliński grał w zespole Trefla Gdańsk. Od sezonu 2014/2015 zawodnik ponownie reprezentował miasto Radom, przenosząc się do drużyny Cerrad Czarnych. W swoim debiucie w drużynie Wojskowych, Wojciech Żaliński zaliczył 34. występy, zdobywając 420 punktów w całych rozgrywkach. Wówczas radomski zespół zajął 9 miejsce w PlusLidze. W sezonie 2015/2016 Cerrad Czarni Radom zajęli 6. miejsce, a Żaliński w 27. rozegranych pojedynkach zdobył 331. punktów. Od rozgrywek 2016/2017 Wojciech Żaliński pełnił rolę kapitana drużyny, a Cerrad Czarni Radom na koniec sezonu zajęli 7. miejsce w tabeli. Przyjmujący WKS-u był najlepszym zawodnikiem zespołu, zdobywając wówczas w 32. meczach 446. punktów!

Jak się okazuje Żaliński, który już teraz zapisał się w gronie najbardziej zasłużonych siatkarzy radomskiego zespołu, rozegrał w nim 155 pojedynków. Jak wyliczył radomski zespół uzyskał w nich aż 2015 punktów. Wszystko to na płaszczyźnie pięciu sezonów.

Ostatnio grał w ZAKSIE Kędzierzyn Koźle. Właśnie z tym zespołem święcił swoje największe triumfy w bogatej karierze: mistrzostwo i wicemistrzostwo Polski, dwa Puchary Polski, Superpuchar Polski i dwa triumfy w Lidze Mistrzów! ©©



FOT. PAWEŁ WELPA

Wojciech Żaliński zakończył zawodową karierę. Jej większą część spędził w radomskich klubach.

REKLAMA

0011076591



Interaktywny Przewodnik Turystyczny

Wypoczynek na łonie natury
Odkryj lokalne atrakcje
Turystyka przygodowa
Podróż tematyczna
Wellness i spa, czyli relaks w pełni
Eko-turystyka



www.stronapodrozy.pl/przewodnik

TELEWIZJA NASZA GWIAZDA PROGRAMU „ROLNIK SZUKA ŻONY” WRAZ Z UKOCHANYM WYBRAŁA SIĘ DO EGIPITU

Blanka na bajecznych wczasach

Marcelina Różycka
Szydłowiec

Pochodząca z Szydłowca Blanka Świercz dzięki udziałowi w 10. edycji programu „Rolnik szuka żony” zyskała ogromną popularność i sympatię widzów.

Pomimo, iż nie znalazła tam miłości, a Artur, o którego względy zabiegała odrzucił ją jako pierwszą, to piękna pani psycholog dziś jest w szczęśliwym związku. A dzięki programowi zyskała przyjaciółkę - Sarę Jakubińską, z którą początkowo rywalizowała o względy przystojnego rolnika.

Ostatnio Blanka pochwałała się zdjęciami z wakacji, które spędzała z ukochanym w Egipcie.

Blanka Świercz po programie „Rolnik szuka żony” jest bardzo aktywna w mediach społecznościowych. Chętnie dzieli się z fanami, których ma już ponad 50 tysięcy, zdjęciami i wydarzeniami z życia prywatnego.

Końcówka kwietnia i początek maja u Blanki obfitował w mnóstwo nowych wrażeń. Najpierw pochwałała się zdjęciami z wyjazdu do słonecznej Italii. W tej podróży towarzyszyła jej przyjaciółka z programu „Rolnik szuka żony” - Sara Jakubińska.

Jak się okazało Blanka nie zdążyła jeszcze rozpakować walizki po powrocie z Włoch, a już wybrała się w kolejną podróż Tym razem z ukochanym polecili na wczasy do Egiptu. Piękna pani psycholog na swoim Instagramie opublikowała śmiałe kadry z plaży, nie zabrakło fotografii w objęciach swojego partnera. Para pływała łodzią, wybrali się także na wycieczkę po pustyni. Nie mogło oczywiście zabraknąć jazdy na wielbłądach. Piramidy i sfinks także znalazły się w programie ich podróży.

Blanka Świercz ma 25 lat i pochodzi z Szydłowca w województwie mazowieckim. Uczęszczała do II Liceum Ogólnokształcącego imienia Adama Mickiewicza w Skarżysku - Ka-



Piękna Blanka Świercz, uczestniczka 10. edycji „Rolnik szuka żony” wraz z ukochanym wybrała się na wakacje do Egiptu.

miennej. Studentka psychologii na Uniwersytecie Warszawskim w lipcu 2023 roku pochwałała się zdjęciami z obrony pracy magisterskiej. Blanka zdobyła już tytuł magistra psychologii.

Blanka chętnie dzieli się zdjęciami ze swojego życia w mediach społecznościowych. Na jej profilu na Instagramie zaczęły się pojawiać fotografie sugerujące, że 25-latk z kimś się spotyka. Kilka razy

pochwałała się ogromnym bukiem czerwonych róż! Następnie zaczęła publikować fotografie ze spotkania z tajemniczym mężczyzną. W końcu pokazała jego twarz, a z jej instagramowych publikacji można

wnioskować, że są parą i wyglądają na bardzo zakochanych.

Jak czytamy na oficjalnej stronie programu „Rolnik szuka żony” Blanka to utalentowana pianistka i tancerka, miłośniczka siatkówki i gotowania (szczególnie dla kogoś). Fanka podróży, która co roku stara się odwiedzić kolejny kraj i poznać kolejny język. W programie poszukuje kogoś, kto nie będzie się bał wspólnie z nią iść przez życie. Kogoś ogarniętego życiowo, w kim odnalazłaby nie tylko miłość, ale i przyjaźń. Kogoś z kim mogłaby się wreszcie poczuć spokojnie i bezpiecznie.

Blanka z programu wyniosła nowe doświadczenia i jak sama powiedziała „Księżniczki nie płaczą!”. Tego się trzyma, więc postawiła na rozwój oraz... zmiany. Nowe filmiki, jaki pokazała na swoim Instagramie oraz na TikToku robi ogromne wrażenie! Blanka wygląda na nim zjawiskowo. Makijaż zrobił swoje, ale to jednak tylko podkreśliło, urodę 24-letniej pani psycholog. ©©

AUTOPROMOCJA

0011079010

Zapraszamy na kolejną wyprawę

Jazda z Miasta

W niedzielę, 12 maja jedziemy na Święto Polskiej Niezapominajki do Ośrodka Lasów Państwowych w Jedni - Letnisko.

Wyjazd o godz. 10:00 z parkingu redakcji Echo Dnia, ul. Krukowskiego 1 (NOT)

Wycieczki w ramach „Jazdy z miasta!” są bezpłatne, dostępne dla wszystkich chętnych.

Jedynie, co trzeba będzie zrobić, to zarejestrować się na liście uczestników. Każdą „Jazdę” kończymy około godz. 13.00-14.00 ogniskiem i pieczeniem kiełbasek. Powrót z wycieczek odbywa się na własną rękę.

Dystans wycieczek to w zależności od edycji 30-60 km w jedną stronę.

Więcej szczegółów i zapisy:
www.rodex.net.pl
www.echodnia.eu/radomskie/jazdazmiasta
www.radoradom.pl

PATRONAT HONOROWY:

Waldemar Trelka
- Starosta Powiatu Radomskiego



ORGANIZATORZY:



PARTNERZY:



PATRONI MEDIALNI:



Matka i dwie małe córki zakleszczone w rozbitym aucie. Uratował je policjant

Izabela Kozakiewicz
Radom

Do wypadku doszło w Radomiu. Pierwszy na miejscu zdarzenia był policjant z Wydziału Ruchu Drogowego Komendy Miejskiej Policji w Radomiu, który przejeżdżał w pobliżu.

Funkcjonariusz natychmiast ruszył z pomocą i wydostał z zakleszczonego auta 8-letnią dziewczynkę. Dwoje dzieci zostało przewiezione do szpitala na badania.

Do zdarzenia doszło w sobotę 4 maja przed południem u zbiegu ulic Wiejskiej i Południowej w Radomiu. Najprawdopodobniej 38-latką kierującą oplem wjechała na skrzyżowanie na czerwonym świetle

i zderzyła się z audi, którym kierował 51-latek.

- Na miejsce zdarzenia jako pierwszy dojechał podkomisarz Karol Głogowski kierownik ogniwa Wydziału Ruchu Drogowego Komendy Miejskiej Policji w Radomiu, który pełnił służbę na motocyklu, był w pobliżu i zauważył wypadek. Funkcjonariusz natychmiast zareagował i ruszył z pomocą. Przed przyjazdem służb ratowniczych z zakleszczonego pojazdu udało mu się wydostać 8-letnią dziewczynkę i jej matkę, która kierowała pojazdem. Do szpitala na badania została przewieziona 8-latką i jej młodsza siostra, która również była w aucie - informuje Justyna Jaśkiewicz, rzeczniczka Komendy Miejskiej Policji w Radomiu. ©



W rozbitym aucie na pomoc czekała 8-letnia dziewczynka, jej matka i siostra. Wydostał je radomski policjant.

Placówki w gminie Kazanów z dofinansowaniem na książki

Patryk Samborski
Gmina Kazanów

8,5 tysiąca złotych - taka kwota popłynie do gminy Kazanów na zakup nowości wydawniczych oraz lektur szkolnych.

Środki zostały przyznane w ramach Narodowego Programu Rozwoju Czytelnictwa 2.0. na lata 2021-2025. Nowe książki trafią do bibliotek szkół w Kowalkowie i Zakrzówku, a także do oddziału przedszkolnego w Kowalkowie.

Narodowy Program Rozwoju Czytelnictwa 2.0, który został uchwalony przez Radę Ministrów na lata 2021-2025, skupia się na promowaniu czytelnictwa poprzez wsparcie bibliotek. Gmina Kazanów w pełni wykorzystuje te możliwości, angażując lokalne placówki edukacyjne w aktywizację czytelnictwa społeczności. Inicjatywa ta ma również na celu przekształcenie bibliotek w centra dostępu do wiedzy i kultury.

Do programu dołączą dwie szkoły i oddział przedszkolny z terenu gminy Kazanów. Będzie to Publiczna Szkoła Podstawowa w Kowalkowie, tamtejszy oddział przedszkolny oraz Publiczna Szkoła Podstawowa w Zakrzówku. Umowa na dofinansowanie już została podpisana. - Dzięki tym działaniom chcemy stawiać na równożony rozwój młodych mieszkańców oraz kreowanie



Dzięki dotacjom, Publiczna Szkoła Podstawowa w Kowalkowie, jej oddział przedszkolny oraz Publiczna Szkoła Podstawowa w Zakrzówku zyskują nowe zasoby książkowe.

przestrzeni, w której literatura staje się ważnym elementem życia społecznego. Dofinansowanie i planowane działania są krokiem w stronę budowania społeczności, która ceni wiedzę, co przyczyni się do lepszego jutra nie tylko dla uczniów, ale dla całej gminy - podkreśla Teresa Pancerz-Pyrka, wójt gminy Kazanów.

Dzięki przyznanym środkom, Publiczna Szkoła Podstawowa w Kowalkowie, jej oddział przedszkolny oraz Publiczna Szkoła Podstawowa w Zakrzówku zyskują nowe zasoby książkowe. Zakupione

będą nowości wydawnicze dostosowane do różnych grup wiekowych, w tym popularne książki zachęcające do czytania. Szkoły wzbogacą również swoje zbiory o nowe lektury obowiązkowe, co jest istotne zarówno dla nauczycieli, jak i uczniów.

Do programu dołączą Szkoła Podstawowa w Kowalkowie, tamtejszy oddział przedszkolny oraz Szkoła Podstawowa w Zakrzówku

Oprócz inwestycji w księgozbiór, szkoły i przedszkole planują szereg działań mających na celu popularyzację czytelnictwa. Organizowane będą konkursy czytelnicze, spotkania, prelekcje, a także gry i zabawy edukacyjne, które mają zachęcić dzieci do sięgania po książki.

To kompleksowe podejście ma na celu nie tylko zwiększenie zainteresowania czytaniem, ale także rozwijanie umiejętności interpretacyjnych i kreatywnych wśród najmłodszych mieszkańców gminy Kazanów. ©

Adam Duszyk pokieruje Instytutem Technologii Eksploatacji w Radomiu. Przeszedł tu z muzeum

Antoni Sokołowski
Radom

Doktor Adam Duszyk już nie jest zastępcą dyrektora Muzeum imienia Jacka Malczewskiego w Radomiu.

Został pełniącym obowiązki dyrektora Instytutu Technologii Eksploatacji w Radomiu będącego częścią Sieci Badawczej Łukasiewicza.

Dobrze znany choćby z licznych wykładów o Radomiu i jego dziejach - historyk, doktor Adam Duszyk, zmienił właśnie pracę. Odchodzi z Muzeum imienia Jacka Malczewskiego, gdzie był wicedyrektorem, a został pełniącym obowiązki dyrektora Instytutu Technologii Eksploatacji w Radomiu.

Adam Duszyk, to lider Polskiego Stronnictwa Ludowego w Radomiu. Wybrano go na tę



Doktor Adam Duszyk jest pełniącym obowiązki dyrektora Instytutu Technologii Eksploatacji w Radomiu.

funkcję ponad dwa lata temu. Adam Duszyk związany jest z Polskim Stronnictwem Ludowym od 2018 roku, kiedy to kandydował na prezydenta Radomia z ramienia tej partii.

Ukończył I Liceum Ogólnokształcące imienia Tadeusza Kościuszki we Włodawie. W latach 1991-1996 studiował histo-

rię na Wydziale Nauk Humanistycznych Uniwersytetu Marii - Curie Skłodowskiej w Lublinie. Dwa lata później ukończył Podyplomowe Studium Konstytucjonalizmu na Wydziale Prawa i Administracji UMCS, zaś w 2001 - Podyplomowe Studium Filozofii i Etyki na Uniwersytecie Warszawskim.

Specjalizuje się w dziejach ruchów społeczno-politycznych i historii gospodarczej XIX i XX wieku. W 2005 uzyskał stopień doktora nauk humanistycznych. W latach 2007-2010 był prezesem Radomskiego Towarzystwa Naukowego. Po ukończeniu historii na UMCS, podjął pracę jako nauczyciel historii w IX Liceum Ogólnokształcącym imienia Juliusza Słowackiego w Radomiu. W 2006 roku rozpoczął pracę w VI Liceum Ogólnokształcącym imienia Jana Kochanowskiego w Radomiu. W 2018 za popularyzację historii i dziedzictwa kulturowego Radomia otrzymał Nagrodę imienia świętego Kazimierza. Po latach pracy w szkolnictwie został wicedyrektorem Muzeum imienia Jacka Malczewskiego w Radomiu. 7 kwietnia tego roku startował w wyborach na radnego Radomia, ale nie uzyskał mandatu. ©

Z wielkim smutkiem
przyjeliśmy wiadomość o śmierci

Witolda Garnuszka

byłego wieloletniego Wójta Gminy Samborzec

Rodzinie i Bliskim

wyrazy głębokiego współczucia

składają

Wójtowie, Burmistrzowie, Prezydenci Miast
Członkowie Związku Miast i Gmin
Regionu Świętokrzyskiego

Nekrologi

zamówisz tutaj:

Kielce, tel. 697-770-151

reklama.kielce@polskapress.pl

POLSKA i ŚWIAT

KRÓTKO

WARSZAWA

Sędzia Tomasz Szmydt uciekł na Białoruś i poprosił o azyl

Tomasz Szmydt, sędzia Wojewódzkiego Sądu Administracyjnego w Warszawie, poprosił w poniedziałek władze Białorusi o „opiekę i ochronę”.

- To sprawa niezwykle poważna. Oczekuję tego, żeby służby wyjaśniły całą karierę pana Szmydta, przede wszystkim karierę z czasów, kiedy ona przyspieszyła, czyli kiedy był naczelnikiem w Ministerstwie Sprawiedliwości i był blisko Zbigniewa Ziobry. To jest najważniejsza kwestia

- skomentował w rozmowie z i.pl wiceminister sprawiedliwości Krzysztof Śmiszek (Nowa Lewica).

W poniedziałek sędzia oznajmił w stolicy Białorusi, że musiał opuścić Polskę, ponieważ nie zgadza się z działaniami władz w Warszawie. Mówił o prześladowaniach i pogroźkach, których ofiarą jakoby padł z powodu swojej „niezależnej postawy politycznej”.

Lidia Lemaniak

WARSZAWA

Kaczyński stanie przed komisją



FOT. ADAM JANKOWSKI

5 czerwca komisja ds. afery wizowej przesłucha szefa PiS Jarosława Kaczyńskiego, 4 czerwca - b. szefa MSZ Zbigniewa Raua, a 10 czerwca przyjmie sprawozdanie z prac - przekazał szef komisji Michał Szczęsny (KO). Zapowiedział też, że zaproponuje wezwanie przed komisję b. szefa Orlenu Daniela Obajtka.

WARSZAWA

Prezydent i marszałkowie Sejmu i Senatu życzyli udanych matur

Prezydent Andrzej Duda, marszałek Sejmu Szymon Hołownia i marszałkini Senatu Małgorzata Kidawa-Błońska życzyli we wtorek tegorocznym maturzystom powodzenia na egzaminach.

Prezydent Andrzej Duda z żoną Agatą Kornhauser-Dudą życzyli zdającym egzamin doj-

rzałości „bardzo dobrych chwil i znakomych wyników”. Szymon Hołownia w mediach społecznościowych zapewnił osoby piszące maturę, iż będzie lepiej, niż im się zdaje. Małgorzata Kidawa-Błońska dodała, że trzyma za wszystkich maturzystów kciuki.

Oprac. Anna Nagel | PAP

WARSZAWA

Szef MS Adam Bodnar poinformował, że toczą się jego rozmowy z Kancelarią Prezydenta w sprawie nowelizacji ustawy o KRS, która po przyjęciu przez Sejm trafiła do Senatu. - To jest ostatni etap, gdy można z prezydentem coś skonsultować i nie narazić się na ryzyko weta, ponieważ Senat mógłby się nad tym (ewentualnymi poprawkami do ustawy - PAP) zastanowić” - dodał Adam Bodnar. | PAP

”

Toczą się jego rozmowy z Kancelarią Prezydenta w sprawie nowelizacji ustawy o KRS

Adam Bodnar minister sprawiedliwości

Von der Leyen w Katowicach. „Polska jest liderem Europy”

Oprac. Adam Kielar
Katowice

- Polska uczyniła Unię Europejską znacznie silniejszą i bardziej kompletną - powiedziała we wtorek w Katowicach szefowa Komisji Europejskiej Ursula von der Leyen.

Przewodnicząca Komisji Europejskiej zabrała głos podczas otwarcia Europejskiego Kongresu Gospodarczego w Katowicach we wtorek. Podkreśliła na wstępie, że to miasto symbolizuje transformacyjną siłę Polski i jej mieszkańców.

Zwróciła uwagę na zbliżające się wybory europejskie i rocznicę wyborów czerwcowych z 1989 roku.

- Właśnie w tym samym tygodniu, w którym Europejczycy pójdą do urn, będziemy świętować 35-lecie, 35 lat upłynęło od wyborów w czerwcu 1989 roku. Był to dzień, w którym ludzie tego wielkiego narodu w końcu mogli wziąć swoje przeznaczenie w swoje ręce, te wybory oznaczały przecież narodziny wolnej, demokratycznej i zjednoczonej Polski - podkreśliła von der Leyen.

Zwróciła też uwagę, że w tym roku mija 20 lat od wstąpienia Polski do UE. Jej zdaniem, Polska uczyniła Unię znacznie silniejszą i bardziej kompletną.



FOT. PAP/JAREK PRASZKIEWICZ

Przewodnicząca KE Ursula von der Leyen spotkała się w Katowicach z premierem Donaldem Tuskiem

- To pragnienie wolności, demokracji, pragnienie kształtowania własnej przyszłości tkwi bardzo głęboko w obywatelach tego narodu - podkreśliła szefowa KE.

„Polska liderem Europy”

- Państwo wiedzą przecież lepiej niż większość, że wolność i demokracja nie są dane raz na zawsze, że należy ich bronić każdego dnia - powiedziała szefowa KE.

Jak dodała, „to prawda, że w ostatnich latach doświadczaliśmy wielu trudnych mo-

mentów, ale dzisiaj chciałabym powiedzieć rzecz następującą: Polska powraca”.

Von der Leyen zaznaczyła, że nie chodzi tylko o powrót do podstawowych wartości i zasad, które się tutaj kształtowały przez ponad 100 lat.

- Chcę powiedzieć, że Polska powraca także jako lider Europy - podkreśliła szefowa KE.

- Napędza naszą gospodarkę, dążąc do skoku na przód, i w dziedzinie obrony, w dziedzinie konkurencyjności. Ale także jest krajem, który podnosi alarm, zwraca-

jąc uwagę na niektóre zagrożenia naszych społeczeństw - oceniła von der Leyen.

Tusk mówił o przyszłości Europy

- Polska jest dzisiaj liderem w sprawach, które dotyczą przyszłości Europy - począwszy od bezpieczeństwa, a skończywszy na podejściu do instytucji i procedur europejskich - powiedział podczas Europejskiego Kongresu Gospodarczego w Katowicach premier Donald Tusk.

Jak mówił szef polskiego rządu, „nigdy w historii Unii Europejskiej główne siły polityczne, instytucje, liderzy polityczni nie byli tak jednomyślni, jeśli chodzi o priorytety, o to, co najważniejsze, o to, co trzeba zrobić w Europie, w Polsce, w każdym innym kraju tu i teraz, bez chwili wahania”.

Premier podkreślił, że to właśnie w Polsce, dziesiątki lat temu narodziła się wiara i nadzieja w tej części Europy na wolność i niepodległość. „To z Polski poszedł bardzo mocny sygnał o tym, że Europa, demokracja, wolność, prawo - to nie są puste słowa, to są wielkie wartości, dla których warto żyć, warto pracować” - stwierdził.

Podziękował szefowej Komisji Europejskiej Ursuli von der Leyen za przyjazd do Katowic.
PAP

Rząd mógł być podsłuchiwany? Służby znalazły urządzenie, które mogło do tego służyć

Oprac. Adam Kielar
Katowice

Wyjazdowe posiedzenie rządu w Katowicach mogło być podsłuchiwane? Służba Ochrony Państwa i ABW zdemontowały urządzenie, które mogło do tego służyć.

Rzecznik ministra Tomasza Siemoniaka poinformował we wtorek o całej sprawie za pośrednictwem mediów społecznościowych.

„Służba Ochrony Państwa we współpracy z Agencją Bezpieczeństwa Wewnętrznego wykryła i zdemontowała urządzenia mogące służyć do podsłuchu w sali, gdzie dziś w Katowicach ma odbyć się posiedzenie Rady Ministrów. Służby prowadzą dalsze czynności w tej sprawie” - napisał na X.

Informacja wzbudziła poruszenie w mediach, jednak po pewnym czasie doprecyzowano, że znalezisko wcale nie

musiało służyć do podsłuchiwania.

Rzeczniczka wojewody śląskiego Alicja Waliszewska przekazała, że znalezione urządzenie to najprawdopodobniej element starego systemu nagłośnienia.

- Znaleziony został element starego systemu nagłośnienia, który został kiedyś zainstalowany przez emerytowanego dziś pracownika. Nie mam informacji, kiedy to było, ale już na pewno jest to ele-

ment, który już nie służy niczemu. Został po prostu znaleziony podczas rutynowej kontroli służb, które sprawdzały bezpieczeństwo - powiedziała PAP Waliszewska.

„To było urządzenie, które służyło prawdopodobnie do komunikacji wewnętrznej urzędu” - dodała rzeczniczka wojewody.

Tuż przed godziną 9 pociąg z przedstawicielami Rady Ministrów dotarł do Katowic.
PAP

Rezydencja Putina została przerobiona. Ma teraz kościół z tronem

Kazimierz Sikorski
Soczi

Rosjanie oniemieli, gdy trzy lata temu zobaczyli pałac Putina, pokazany przez Aleksieja Nawalnego. Władca Rosji dalej idzie w przepych. W jego pałacu znalazło się miejsce na domowy kościół.

Pałac Putina na wybrzeżu Morza Czarnego został przebudowany tak, aby obejmował kościół wyposażony w tron. Rosyjski portal Proekt podał, że odnowione niedawno wnętrza jednej z luksusowych rezydencji Putina - Pałacu Gelandzik niedaleko Soczi - sugerują, że dyktator „ma obsesję na punkcie wojny i religii”.

Rezydencja stała się znana jako „Pałac Putina” po docho-

dzeniu prowadzonym przez zmarłego przywódcę opozycji Aleksieja Nawalnego w 2021 r. Wielu oglądających film Nawalnego pamięta miejsca rozrywki - z kasynem, a także pomieszczeniem z samochodzikami i kolejką. Żaden z tych obiektów już nie istnieje.

Rezydencję odnowiono i pojawił się domowy kościół z tryptykiem i drewnianym tronem. Ściany sali ozdobiono krzyżami, a tryptyk przedstawia „świętego księcia Włodzimierza”. Już w średniowieczu w Rosji istniała tradycja malowania ikon dla władców, które z czasem zaczęto umieszczać w Soborze Zwiastowania na Kremlu. Putin tradycyjnie odwiedza to miejsce po swojej inauguracji.

PAP



Władimir Putin ma prawdziwą obsesję na punkcie symboli wojennych oraz religijnych

Izrael przejął palestyńską stronę przejścia w Rafah

Oprac. Karolina Wrońska
Rafah

Izraelska armia przejęła kontrolę nad palestyńską stroną przejścia w Rafah, na granicy z Egiptem, na południu Strefy Gazy - powiadomiło we wtorek izraelskie Radio Wojskowe.

Armia przejęła operacyjną kontrolę nad palestyńską stroną przejścia granicznego w Rafah, a siły specjalne sprawdzają teren - przekazało wojsko.

Jak dodano, izraelskie siły od nocy prowadzą działania w wyznaczonym obszarze wschodniego Rafah, z którego ewakuowała się większość ludzi i niektóre organizacje międzynarodowe.

Zaznaczono, że izraelsko-palestyńskie przejście Kerem Szalom jest we wtorek zamknięte ze względów bezpieczeństwa. Zostanie ponownie otwarte, gdy pozwoli na to sytuacja bezpieczeństwa - zapowiedziano.

Rzecznik palestyńskiej Straży Granicznej poinformował agencję Reutera, że przejście w Rafah po stronie Strefy Gazy jest zamknięte ze względu na obecność izraelskich czołgów.

Źródła zajmujące się pomocą humanitarną przekazały, że przepływ pomocy przez przejście jest wstrzymany.



FOT. PAP/EP/AMHAMED SABER

Król Jordanii Abdullah II zaapelował do prezydenta USA Joe Bidena, aby uczynił wszystko w celu zapobiegnięcia „nowej masakrze” ludności palestyńskiej w Rafah

W poniedziałek biuro premiera Izraela Benjamina Netanjahu poinformowało, że izraelski gabinet wojenny jednogłośnie zatwierdził kontynuowanie operacji w Rafah na południu Strefy Gazy, by „wywrzeć presję na Hamas, której celem jest poczynienie postępów w uwalnianiu zakładników i realizacja innych celów wojennych”.

Rano tego dnia izraelskie wojsko wezwało 100 tys. osób ze wschodniego Rafah do ewakuacji do wyznaczonych „stref humanitarnych” w pobliskich miejscowościach Chan Junis

i Al-Mawasi. Było to powszechnie komentowane jako przygotowanie do od dawna zapowiadanej ofensywy na miasto.

W liczącym przed wojną ok. 250 tys. mieszkańców Rafah chroni się obecnie ok. 1,4 z 2,3 mln mieszkańców Strefy Gazy - uchodźców, którzy

W Rafah chroniło się w ostatnich miesiącach ok. 1,4 mln mieszkańców Strefy Gazy - uchodźców z innych regionów

uciekli z innych regionów. Izrael uznaje Rafah za ostatni bastion Hamasu, w którym kryją się przywódcy tej terrorystycznej organizacji i gdzie zapewne przetrzymywani są również pozostali przy życiu zakładnicy, uprowadzeni podczas ataku na państwo żydowskie 7 października 2023 roku.

Spółczesność międzynarodowa ostrzega, że taka operacja w Rafah doprowadzi do dalszych ofiar wśród cywilów i pogorszenia już i tak katastrofalnej sytuacji humanitarnej w Strefie Gazy.

PAP

Druga tura ważnych wyborów w Macedonii Płn.

Oprac. Anna Nagel
Skopje

W drugiej turze wyborów prezydenckich w Macedonii Północnej zmierzą się Gordana Siljanowska-Dawkowa, zwyciężczyni rundy pierwszej, oraz obecny prezydent Stewo Pendarowski.

Siljanowska-Dawkowa, kandydatka największej opozycyjnej partii Macedonii Płn. - konserwatywnej WMRO-DPMNE - uzyskała w pierwszej turze wyborów prezydenckich 41,2 proc. głosów, pokonując obecnego prezydenta, który zdobył 20,5 proc. poparcia - o 24,5 proc. mniej niż w wyborach sprzed pięciu lat. W kwietniowej rundzie pierwszej udział wzięło 49,9 proc. uprawnionych do głosowania obywateli, o ponad 8 proc. więcej niż w roku 2019.

Kandydatka WMRO-DPMNE oraz sama partia - startująca w równoległych wyborach parlamentarnych - podkreślali konieczność dbania o interesy narodowe kraju w trakcie negocjacji akcesyjnych do UE. Siljanowska-Dawkowa powtarzała, że wymóg wpisania bułgarskiej mniejszości narodowej do konstytucji może być spełniony, jeśli przedstawione zostaną gwarancje, że przed Skopje nie będą stawiane inne wymogi wykraczające poza kryteria unijne.

Pendarowski w 2019 roku wygrał wybory prezydenckie, startując z poparciem SDSM oraz największej partii mniejszości albańskiej Macedonii Płn. - Demokratycznego Związku na rzecz Integracji. Jego kontrkandydatką, pokonaną w drugiej turze 51,66 proc. głosów, była Gordana Siljanowska-Dawkowa.

PAP

Podwyższone środki bezpieczeństwa, snajperzy i policja z bronią na ulicach Malmoe

Oprac. Adam Kielar
Malmoe

W Malmoe, gdzie rozpoczął się 68. konkurs piosenki Eurowizji, podjęto specjalne środki bezpieczeństwa. Zagrożenia to m.in. antyizraelskie manifestacje, przestępczość i ryzyko zamachu.

Władze trzeciego co do wielkości miasta Szwecji spodziewają się w sumie 100 tys. fanów konkursu Eurowizji. Malmoe promuje się jako miasto otwartości, różnorodności kulturowej oraz zrównoważonego rozwoju.

- Nasi mieszkańcy pochodzący ze 180 krajów witają gości z 80 państw świata - podkreśliła koordynatorka Malmoe ds. Eurowizji Karin Karlsson.

Jak przekazała PAP Karlsson, Polacy znajdują się w pierwszej dziesiątce narodowości, które za-



FOT. PAP/EP/JOHAN NILSSON

W Malmoe pojawili się m.in. snajperzy z policji

kupiły bilety na widowni w hali Malmoe Arena w dzielnicy Hylle. Najwięcej spodziewanych jest Szwedów (34 proc.), następnie Brytyjczyków, Duńczyków, Niemców i Amerykanów.

Tegoroczny finał Eurowizji odbywa się jednak w cieniu za-

grożeń. Policja w wewnętrznym raporcie, cytowanym przez szwedzką telewizję SVT, jako wyzwanie wskazała zapewnienie bezpieczeństwa w związku ze zgłoszonymi demonstracjami. Propalestyńskie organizacje zgłosiły dwie duże demonstracje protestacyjne, 9 maja oraz 11 maja, przeciwko uczestnictwu w konkursie reprezentantki Izraela, oskarżając ten kraj o ludobójstwo.

Według zapowiedzi demonstracje mogą zgromadzić 20 tys. osób. Ponadto do portu w Malmoe ma przypłynąć „Statek do Gazy”, zabiegający o pomoc charytatywną dla Palestyńczyków. Jednocześnie planowana jest jedna proizraelska demonstracja.

W dokumencie za inne ryzyko związane z masową imprezą, której częścią są bezpłatne koncerty plenerowe w parku,

uznano terroryzm. W Szwecji od sierpnia 2023 r. utrzymuje się czwarty wysoki poziom zagrożenia w pięciostopniowej skali. Jesienią w Brukseli od kul dżihadysty zginęło dwóch szwedzkich kibiców, mających na sobie koszulki narodowej drużyny.

Na ulicach miasta porządku pilnują mundurowi, wyposażeni w długą broń. Część miasta przypomina twierdzę, w części sektorów nie można nosić toreb ani plecaków. Nad miastem wprowadzono zakaz przelotów dronów, wyjątek dotyczy jedynie policji, która w ten sposób nadzoruje rozwój sytuacji.

Według policji w związku z Eurowizją może dojść do cyberataków, dezinformacji oraz prób przejęcia sygnału telewizyjnego.

Jednocześnie służby zapewniają, że w Malmoe można czuć się bezpiecznie.

PAP

MATURA

Matura z języka polskiego nie była trudna

Uczniowie VI Liceum Ogólnokształcącego w Radomiu mówią, że pierwszy egzamin nie był taki straszny

We wtorek 7 maja rozpoczęły się matury 2024. Pierwszego dnia, o godzinie 9 uczniowie w całej Polsce zaczęli pisanie egzaminu z języka polskiego, wśród nich także abiturienti IV Liceum Ogólnokształcącego imienia Tytusa Chałubińskiego.

Matury rozpoczęły się od egzaminu z języka polskiego na poziomie podstawowym. To jedna z trzech obowiązkowych części, z którą zmagają się uczniowie ostatnich klas radomskich liceów oraz techników. Przez nimi jeszcze matematyka oraz język obcy.

W IV Liceum Ogólnokształcącym imienia Tytusa Chałubińskiego w Radomiu



do matury przystąpiło około 220 abiturientów.

Po egzaminie rozmawialiśmy z maturzystami z VI Liceum Ogólnokształcącego w Radomiu. - Nie taki wilk straszny, jak go malują - powiedział Kamil Gomuła, uczeń VI Liceum Ogólnokształcącego imienia Jana Kochanowskiego w Radomiu. podobnego zdania byli jego szkolni koledzy. Jak mówili potwierdziła się część „typów” na egzaminie. Był bunt i „Przedwiośnie” Stefana Żeromskiego, było też zagadnienie o relacjach międzyludzkich. Pojawiły się pytania dotyczące „Dziadów” Adama Mickiewicza i „Kordiana” Juliusza Słowackiego. - Tematy rozprawek były bardzo fajne. Test historyczno - literacki też był

w sumie prosty. także po maturze z języka polskiego jestem zadowolona - mówi Lena, także tegoroczna maturzystka z Kochanowskiego.

- Rzeczywiście potwierdziły się prawie wszystkie typowane lektury, tematy rozprawek były w porządku, test także nie był skomplikowany - dodawała Karolina.

- Uważam, że najbardziej stresowaliśmy się do momentu poznania tematów rozprawek. kiedy je przeczytaliśmy był oddech i ulga - mówiła Nina.

- Czekałem na „Przedwiośnie” i było. Test też poszedł mi dobrze, choć zagadnienia literacko - historyczne nie są moją mocną stroną - mówił nam Szymon.

- Egzamin niczym nie zaskoczył - mówiły Lena, Karolina i Nina z VI Liceum w Radomiu.

FOT. IZABELA KOZANEWICZ

REKLAMA

0011074852

AKADEMIA NAUK STOSOWANYCH IM. PROF. EDWARDA LIPIŃSKIEGO

KIERUNKI STUDIÓW:

- ✓ Administracja (Studia I stopnia)
- ✓ Bezpieczeństwo wewnętrzne (Studia I i II stopnia)
- ✓ Ekonomia (Studia I i II stopnia)
- ✓ Finanse i Rachunkowość (Studia I i II stopnia)
- ✓ Fizjoterapia (Jednolite studia magisterskie) - w organizacji!
- ✓ Kosmetologia (Studia I i II stopnia)
- ✓ Pielęgniarstwo (Studia I i II stopnia)
- ✓ Prawo (Jednolite studia magisterskie)
- ✓ Zarządzanie i Coaching (Studia I stopnia)
- ✓ Studia podyplomowe

www.lipinski.edu.pl
@ANSKIELCE (Social Media)
41 345 13 13 | 41 345 69 19 41 345 52 56 | 41 366 93 93



REKRUTACJA OD 01.06.2024 R.

Egzamin maturalny 2024 z matematyki

Wymagania, typy zadań i ważne zasady. Będą zadania za które łącznie będzie można zdobyć 46 punktów

Na maturze 2024 z matematyki wciąż obowiązywać będzie okrojony zakres ujęty w wymaganiach egzaminacyjnych, a nie podstawie programowej.

Matura z matematyki na poziomie podstawowym będzie przebiegała tak, jak w ubiegłym roku. Tak wygląda egzamin. Oto najważniejsze informacje na temat egzaminu dojrzałości z matematyki.

W tym uczniowie będą zdawać maturę w formule 2023. Przystąpi do niej większość uczniów (absolwenci 4-letniego liceum oraz absolwenci 5-letniego technikum).

Na maturze z matematyki 2024 pojawią się zadania otwarte i zamknięte, za które łącznie będzie można zdobyć 46 punktów. Zostaną sprawdzone ogólne umiejętności takie jak: wprawność rachunkowa; wykorzystanie i tworzenie informacji; wykorzystanie i interpretowanie reprezentacji; rozumowanie i argumentacja.

Matura z matematyki na poziomie podstawowym roz-



Matura z matematyki na poziomie podstawowym będzie przebiegała tak, jak w ubiegłym roku

pocznie się w środę, 8 maja 2024 roku o godzinie 9. Termin dodatkowy, dla uczniów, którzy z ważnych przyczyn nie będą mogli uczestniczyć w tym egzaminie, zaplanowany jest na wtorek, 4 czerwca o godzinie 9.

W arkuszu egzaminacyjnym można znaleźć się od 7 do 13

zadań otwartych. Zadania na maturze obejmują poniższe działy matematyki, które uczniowie poznają w szkole średniej: liczby rzeczywiste, wyrażenia algebraiczne, równania i nierówności, funkcje, ciągi, optymalizacja, planimetria, geometria analityczna,

stereometria, kombinatoryka, rachunek prawdopodobieństwa i statystyka.

W arkuszu egzaminacyjnym można znaleźć się od 7 do 13 zadań otwartych.

Przypominamy, że zdający na egzaminie maturalnym z matematyki mogą skorzystać

z: linijki, cyrkla, kalkulatora prostego, wybranych wzorów matematycznych (zapewnia je szkoła).

Egzamin maturalny z matematyki na poziomie podstawowym trwa 180 minut. Tyle czasu będą mieć maturzyści na rozwiązanie wszystkich zadań.

Za rozwiązanie zadań można uzyskać maksymalnie 46 punktów. Żeby zdać egzamin maturalny z matematyki 2024 trzeba uzyskać 30 procent, czyli zdobyć 14 punktów.

Choć o matematyce nie wspomina się w dostępnych przeciekach, to przedmiot ten zawsze potrafi zaskoczyć. Maturzyści powinni solidnie przygotować się do tego egzaminu, powtarzając materiał zarówno z zakresu podstawowego, jak i rozszerzonego. Przegląd zadań z poprzednich lat może okazać się przydatny w zrozumieniu, jakie typy zadań najczęściej się pojawiają.

Punkty łatwo stracić przez nieuwagę i nadmierny pośpiech. Priorytetowe jest na maturze z matematyki

uwagę na treści polecenia. Poza tym egzaminatorzy przypominają, maturzystom: stosuj się do poleceń zadania. Polecenia są wyróżnione pogrubioną czcionką. Zwróć uwagę na czasowniki operacyjne użyte w poleceniu np. „Dokończ zdanie. Wybierz właściwą odpowiedź”, „Oceń prawdziwość stwierdzeń. Wybierz P albo F”, „Rozwiąż. Zapisz obliczenia”; pamiętaj, że dużo twierdzeń i wzorów znajduje się w Wybranych wzorach matematycznych na egzamin maturalny z matematyki. Korzystaj z tej broszury, rozwiązując zadania; w zadaniach, w których należy wykazać prawdziwość jakiejś ogólnej własności (na przykład podzielności), musisz przeprowadzić rozumowanie ogólne - nie przedstawiaj konkretnych wartości liczbowych; sprawdź, czy wszystkie decyzje w wyborze odpowiedzi do zadań zamkniętych właściwie przeniosłeś(-aś) na kartę odpowiedzi. Zaznaczenia w arkuszu nie będą sprawdzane i oceniane.

REKLAMA

0111062850

STUDIUM Z NAJLEPSZYM

Bezpieczeństwo wewnętrzne i zarządzanie kryzysami
Ekonomia, finanse, marketing internetowy
Pedagogika, Pedagogika przedszkolna i wczesnoszkolna
Praca socjalna, Psychologia

www.stans.edu.pl

Transport i logistyka, Biznes elektroniczny,
 Hotelarstwo i turystyka,
 Resocjalizacja, Wsparcie, opieka, wychowanie,
 Interwencja kryzysowa



**STAROPOLSKA
 AKADEMIA NAUK
 STOSOWANYCH
 W KIELCACH**

ul. Ponurego Piwnika 49, 25-666 Kielce
 tel. 41 345 85 88, 518 404 999
dziekanat@stans.edu.pl



Co warto teraz studiować? Podpowiadamy

Maturzyści 2024 stoją przed jedną z ważniejszych decyzji w życiu i zadają sobie podobne pytania

Gdzie iść na studia? Czy to jest to, co chcę robić w życiu? Maturzyści 2024 stoją przed jedną z ważniejszych decyzji w życiu i zadają sobie podobne pytania.

Warto pamiętać, że sporo osób realizuje się zawodowo w obszarach innych, niż ich ścieżka edukacyjna. Oznacza to, że studia nie muszą ostatecznie determinować całego dalszego życia zawodowego. Jednocześnie ich wybór może być furtką do licznych możliwości. Czym się kierować wybierając studia? Jakie przedmioty zdawać na maturze, aby dostać się na wymarzone studia?

Z badań platformy e-learningowej Preply wynika, że zawody, które oferują najwyższe zarobki, to te oparte na kwalifikacjach z obszarów ścisłych, a konkretnie: matematyki, statystyki i ekonomii.

Raport wskazuje, że na stanowiskach z tymi umiejętnościami, można zarobić nawet 19 tysięcy złotych miesięcznie. Drugą pozycję najlepszych za-



Studia mogą być furtką do licznych możliwości. Czym się kierować przy ich wyborze?

robków zajmują zawody związane z analizą danych (pensje wynoszą ponad 16 tysięcy złotych miesięcznie).

Nieustannie popularnością cieszy się także branża IT. Biorąc pod uwagę rozwój sektorów pracy, średnie wynagrodzenie, liczbę oferowanych sta-

nowisk, elastyczność, dostępność kierunku studiów i popularność kwalifikacji, najkorzystniejszymi kierunkami edukacji są: inżynieria, robotyka (wysokie zarobki, najwięcej ofert pracy), finanse, księgowość, biznes (poszukiwane kwalifikacje, dobre zarobki i szanse roz-

woju), informatyka (elastyczność zatrudnienia, popularność, wysokie zarobki i nieustanny rozwój).

Kierunki studiów, które są najczęściej wyszukiwane w Google na terenie Polski, to psychologia i coaching, a także kierunki pokrewne. To pokazuje, że

utrzymuje się trend widoczny przy ostatniej rekrutacji na studia. Wówczas najbardziej oblegane kierunki to były: psychologia, prawo, a także informatyka.

Stanowiska pracy związane jednak z zawodem psychologa zajmują dość dalekie, bo aż 17. miejsce w badaniu w kategorii największej liczby stanowisk pracy, a pensja to około 6,5 tysiąca złotych miesięcznie, co daje również dość niskie miejsce w kategorii wysokich zarobków.

Trzy ostatnie miejsca w rankingu zajęły następujące branże/kwalifikacje: muzyka, produkcja muzyczna, inżynier dźwięku; film, wideografia, fotografia; teologia, katecheta.

Okazuje się, że są w tych branżach jest również najmniej stanowisk pracy.

Czym się kierować wybierając studia? Wybór najlepszej drogi do kariery jest decyzją, której nie powinno podejmować się pochopnie. Priorytety w tej kwestii są jednak indywidualne. Niektórzy chcą ukończyć kierunek w dziedzinie, którą kochają,

nawet jeśli zarobki nie są wysokie. Inni z kolei będą kierować się możliwością rozwoju osobistego, a jeszcze inni potencjalnymi zarobkami i dostępnością pracy w danej branży.

Warto podkreślić, że dynamicznie zmieniający się rynek pracy, rozwijająca technologia, możliwość podjęcia zatrudnienia w wielu zawodach w niemal każdym miejscu na ziemi dzięki pracy zdalnej powoduje, że wiele osób będzie przekwalifikowywało się wielokrotnie w swoim życiu.

Wybór pierwszych studiów nie przekreśla możliwości zmiany zawodu, poszerzenia swoich edukacyjnych horyzontów, zdobywania doświadczeń na innym polu. Czym więc kierować się podejmując studia po maturze? Z pewnością dla jednych ważne będą perspektywy zarobkowe, dostępność pracy, a dla innych w hierarchii wyżej znajdzie się np. spełnianie marzeń. W tym wszystkim na pewno warto pamiętać o swoich mocnych stronach i predyspozycjach.

REKLAMA

0011061803

BEZPŁATNE STUDIA

StacjonarneUNIwersytet
RADOMSKI

Odkryj kierunki na 8 wydziałach:

- Chemii Stosowanej
- Ekonomii i Finansów
- Filologiczno-Pedagogicznym
- Mechanicznym
- Nauk Medycznych i Nauk o Zdrowiu
- Prawa i Administracji
- Sztuki
- Transportu, Elektrotechniki i Informatyki

Centralny Punkt Informacji
ul. Malczewskiego 29 (Rektorat)
tel. 048 361 80 00
rekrutacja@uthrad.pl

www.uniwersytetradom.pl

Największa uczelnia

w województwie
świętokrzyskim



Sprawdź!

ujk.edu.pl



Uniwersytet
Jana Kochanowskiego
w Kielcach

-doświadczaj -poznawaj
-studiuj

Znajdź nas na:

Politechnika
Świętokrzyska



wiedza
umiejętności
praktyka



strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Nie pij kawy byle kiedy

Brytyjska ekspertka od snu uważa, że bardzo ważna jest pora dnia, w której pijemy kawę. Kiedy sięgamy po filiżankę w najlepszych godzi-

nach, kawa nas wzmocni i przyniesie same korzyści. W innych godzinach może nawet zaszkodzić. Ekspertka odradza wypijanie kawy zaraz po przebudzeniu. Problem jednak w tym, że każdy ma indywidualny cykl lepszych i gorszych godzin.

ZA TYDZIEŃ:

- Znak Franka na uchu - co oznacza? Te zmarszczki na uchu mogą ujawnić poważne choroby.
- Kalkulator picia wody - sprawdź, ile wody pić dziennie. Czy naprawdę tyle?



FOT. PEXELS.COM

Mówi się często, że jemy oczami, ale powinniśmy też jeść dla oczu

Anna Rokicka-Żuk
redakcja@stronazdrowia.pl

Nadchodzą już prawdziwie słoneczne dni. Nasze oczy będą narażone na większe promieniowanie ultrafioletowe, musimy więc o nie bardzo dbać, także przez odpowiednią dietę.

Gdy myślimy o diecie dla zdrowych oczu, najpierw przychodzi nam do głowy marchewka. I słusznie, bo to jeden z najlepszych, a przy tym tanich i dostępnych produktów, które pomagają chronić wzrok. Ale zawarty w marchewce beta-karoten to tylko jeden z niezbędnych dla oczu składników, potrzebujemy ich o wiele więcej.

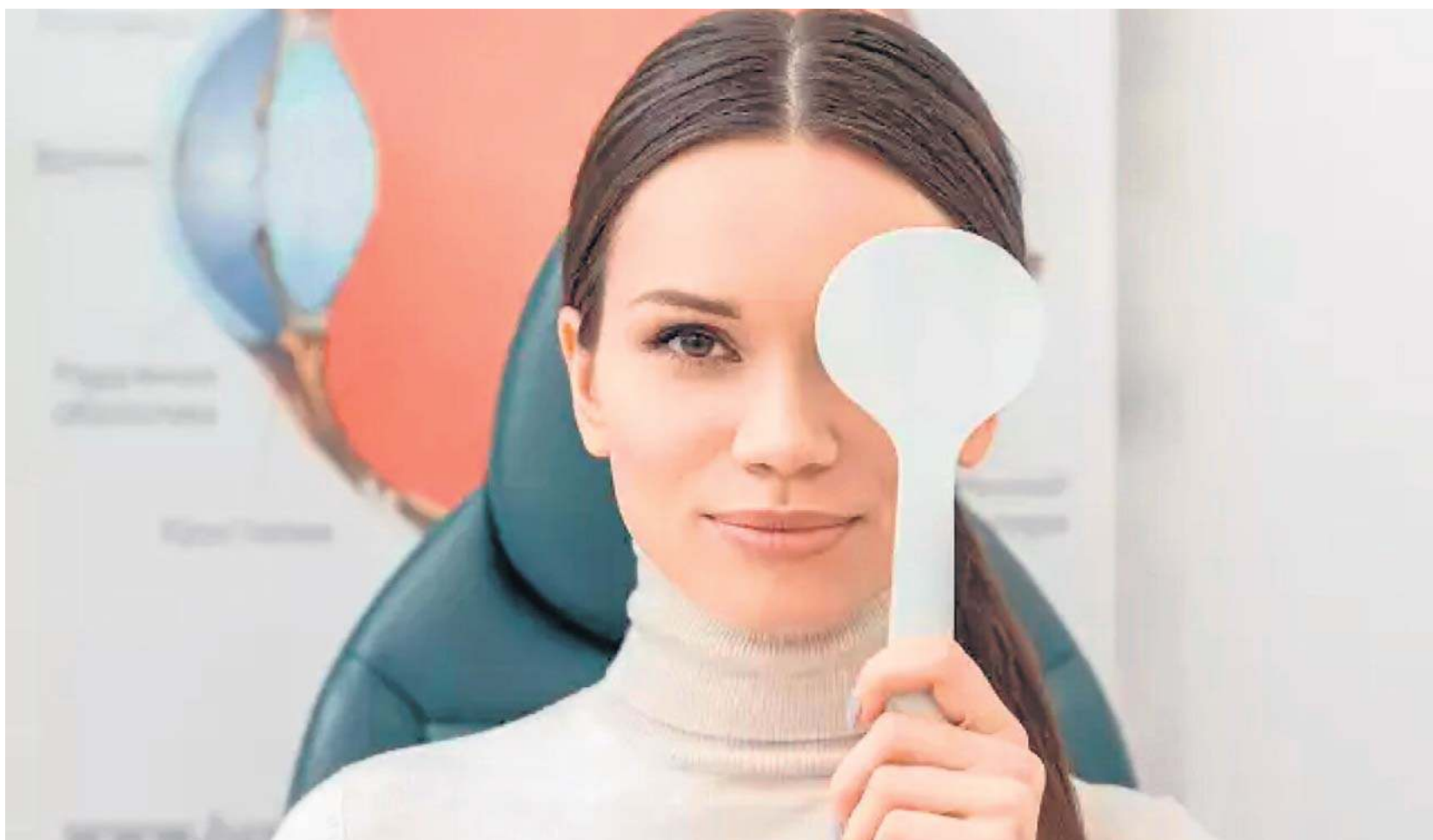
Listę tych substancji ustalono w ramach badania AREDS (ang. Age-Related Eye Disease Study), które przeprowadzono masowo na zlecenie rządu amerykańskiego. Znajdują się na niej:

- luteina,
- zeaksantyna,
- witaminy C i E,
- beta-karoten,
- cynk,
- miedź,
- wielonienasycone kwasy tłuszczowe omega-3.

Wszystkie te związki pełnią rolę antyoksydantów, chociaż mają też inne funkcje. Mogą ograniczyć związane z wiekiem upośledzenie widzenia na skutek degeneracji plamki żółtej oka - nawet o 25 procent. Żeby zapewnić sobie dostatek wymienionych składników, warto uwzględnić je na talerzu, a dopiero w dalszej kolejności sięgać po suplementy.

Warzywa są skarbem dla naszego wzroku

Do najważniejszych składników diety dla oczu należą luteina i zeaksantyna. Są to żółte pigmenty roślinne, które występują szczególnie obficie w zielonych warzywach liściastych. Możemy o nich nie pamiętać, bo są niewidoczne z powodu wysokiego stężenia innego ważnego związku antyoksydacyjnego, czyli zielonego chlorofilu.



FOT. LIGHTFIELDSTUDIOS/123RF

O zdrowe oczy i dobry wzrok można i trzeba dbać na co dzień. Upośledzenie wzroku może dotyczyć prawie 300 mln ludzi na całym świecie

Luteina jest pochodną alfa-karotenu, natomiast zeaksantyna jest pochodną luteiny. Najlepszym źródłem luteiny i zeaksantyny są nie tylko warzywa liściaste, ale również marchew, zielony groszek, cukinia, awokado, kiwi, brokuły, kukurydza, papryka, szpinak, algi spirulina, sałata, dynia, żółtka jaj. W organizmie luteina występuje w dużej koncentracji w plamce żółtej oka, gdzie pochłania niebieskie światło, chroniąc położone dalej struktury przez stresem oksydacyjnym. Oba związki obniżają ryzyko postępu wczesnych stadiów AMD (Age-related Macular Degeneration, czyli zwyrodnienie plamki żółtej) i są ważne w profilaktyce rozwoju zaćmy korowej.

Ale co ważne, do ich wchłaniania niezbędny jest tłuszcz, dlatego w daniach zawsze na-

leży uwzględnić chociaż niewielki jego dodatek.

Zielone warzywa bogate w luteinę to jarmuż, kapusta siwowata (nazywana też gorczycą sarepską), szpinak, botwina, burak liściowy, sałata rzymska, rukiew wodna, a także warzywa korzeniowe, w tym buraki, rzodkiewki i marchew. Są także źródłem azotanów, które w organizmie przekształcane są do tlenku azotu. Ten gaz reguluje ciśnienie krwi i pomaga zapobiegać jego nadmiernemu wzrostowi, co jest ważne, bo nadciśnienie tętnicze zwiększa

Najlepsza dieta dla wzroku jest kolorowa i różnorodna, ale żeby działała, musi być połączona z kroplą tłuszczu i aktywnym życiem

ryzyko rozwoju jaskry otwartej kąta, przewlekłej, najbardziej powszechnej choroby oczu, która może prowadzić do utraty wzroku, jeśli nie zostanie odpowiednio leczona.

Nie warto przesadzać z suplementami

Nie bez powodu dieta dla oczu powinna opierać się przede wszystkim na naturalnych produktach.

● Beta-karoten przyjmowany w suplementach wiąże się z różnymi efektami ubocznymi. Może powstać pomarańczowe zabarwienie skóry, ale co gorsza - jego nadmiar grozi wzrostem ryzyka zachorowania na nowotwory płuc.

● Witamina A wchodzi w skład światłoczułego białka w siatkówce oka. Jej niedobór sprzyja upośledzeniu widzenia po zmroku (tzw. kurza ślepoty),

wysuszeniu i stanom zapalnym błon śluzowych. Witamina A rozpuszcza się w tłuszczach, więc organizm trudniej ją wydalą niż w przypadku związków rozpuszczalnych w wodzie. Łatwo ją przedawkować, zwłaszcza przyjmując w formie suplementów. Nadmiar witaminy A jest toksyczny, grozi zapaleniem skóry, powiększeniem wątroby.

● Witamina C pomaga zmniejszyć ryzyko rozwoju niektórych rodzajów zaćmy czy spowolnić tę chorobę. Kiedy jednak obficie suplementuje się witaminę C, można ją przedawkować, chociaż nie jest to łatwe. Długotrwała suplementacja, czyli spożywanie witaminy C powyżej 1000 mg na dobę, może skutkować zaburzeniami przewodzenia pokarmowego, a nawet pojawieniem się kamicy dróg moczowych.

● Witamina E jest rozpuszczalna w tłuszczach, chroni struktury oka przed uszkodzeniami, działając na inne jego związki niż witamina C. Ale długie jej przyjmowanie w suplementach bywa przyczyną pogorszenia widzenia, zmęczenia, osłabienia mięśni.

● Wielonienasycone kwasy tłuszczowe omega-3 potrafią cofnąć zmiany w zespole suchego oka. Nadmiar tego składnika może jednak wpływać na wzrost stężenia cholesterolu LDL, zwiększyć poziom glukozy we krwi, wywołać objawy żołądkowo-jelitowe.

Najlepsze dla organizmu są więc składniki naturalnie występujące w urozmaiconej żywności, zwłaszcza roślinnej, często o wiele tańszej niż suplementy. A w dodatku kolorowe dania są przecież apetyczniej-
sze niż tabletki.

Nie bój się kawy i pij ją wtedy, gdy da ci najwięcej korzyści. Tajemnica tkwi w porze dnia

G. Fedyk, M. Góralska
redakcja@stronazdrowia.pl

O jakiej porze dnia najlepiej pić kawę, żeby skorzystały na tym ciało i umysł? Ważna jest godzina wypicia pierwszej filiżanki, ale i tej ostatniej w ciągu dnia.

Brytyjska ekspertka w sprawach snu dr Deborah Lee twierdzi, że istnieje optymalny czas na picie kawy. Pierwszej na przykład nie należy parzyć zaraz po przebudzeniu. Picie kawy w nieodpowiednich porach w ciągu dnia, zdaniem ekspertki, może zablokować receptory w mózgu i spowodować odporność na kofeinę.

Najlepszy czas na poranną kawę to 10 rano lub 45 minut po porannej pobudce. Wynika to z faktu, że kortyzol nazywany hormonem stresu, „podąża za rytmem specyficznym dla cyklu snu”, który osiąga szczyt po przebudzeniu i spada w ciągu dnia. Jeśli wypije się kawę wcześniej, można w końcu się na nią „uodpornić”. Kofeina blokuje receptory w mózgu, co może również utrudniać zasypianie w nocy, jeśli kawa zostanie wypita zbyt późno. Idealna pora na „małą czarną” to według dr Lee właśnie 10 rano.

Dziennik „The Sun” zacytował wypowiedź ekspertki, że jeśli osoba, która budzi się około 7 rano, wypije pierwszą kawę dopiero w godzinach 10-12, to jej ciało i umysł docenią ten napar najbardziej. Kofeina przyniesie wtedy najwięcej korzyści. Tak jak ważny jest czas wypicia pierwszej kawy, tak samo jest z ostatnią kawą. Po-



Kawa w nadmiarze może szkodzić, nie należy więc przekraczać zalecanych porcji

nownie chodzi o kortyzol. Żeby zapewnić sobie lepszy sen i wysypiać się, ostatnią kawę powinno się wypić sześć godzin przed położeniem się do łóżka. Dr Lee podkreśliła, że zależy to jednak od tolerancji na kofeinę danej osoby.

Deborah Lee dała czytelnikom następującą radę: - Żeby uniknąć zaburzeń rytmu snu, unikaj kofeiny po godzinie 15, w tym kawy, napojów gazowanych, napojów energetycznych. Spróbuj przestawić się na herbaty ziołowe, jeśli potrzebujesz gorącego napoju. Twój harmonogram snu będzie ci wdzięczny.

Kawa lubi być singlem

Picie kawy to dla wielu osób nieodłączny element codziennej rutyny. Dzięki aromatom i właściwościom pobudzającym, kawa kojarzy się głównie z przyjemnością i chwilą wytchnienia od codzienności.

Badania naukowe uodowodniły, że kawa spożywana w rozsądnych ilościach jest zdrowa i dobrze wpływa na trawienie, ciśnienie krwi czy koncentrację. Zawarte w naparze antyoksydanty zmniejszają stany zapalne i likwidują wolne rodniki, dzięki czemu kawa działa przeciwstarzeniowo, a nawet przeciwnowotworowo. Dzięki zawartości kofeiny kawa pobudza i dodaje energii, wspomaga koncentrację, przyspiesza metabolizm.

Mało osób jednak wie, że właściwości kawy mogą zostać zmarnowane przez dodatki, ja-

kie stosuje się często do jej przygotowania.

● Cukier.

Jest kaloryczny i ma wysoki indeks glikemiczny, co przyczynia się do nadmiernego tycia i podwyższenia poziomu glukozy we krwi. Kawa z cukrem znacznie zwiększa jego spożycie, bo jest także składnikiem wielu innych potraw, które często spożywamy.

● Słodzik.

Słodziki syntetyczne, takie jak acesulfam K, aspartam, sukraloza czy sacharyna mają postać małych, pudrowych pastylek. Są wprawdzie niskokaloryczne i bardziej słodkie niż cukier, wzmagają jednak apetyt, co prowadzi do podjadania między posiłkami i powoduje przybieranie na wadze.

● Bita śmietana.

Niezdrowym wyborem jest gotowa bita śmietana w sprayu, w której składzie znajdziemy utwardzony olej palmowy, cukier, dekstrozę, podtlenek azotu. Nieco lepszym pomysłem jest zrobienie bitej śmietanki 30 proc., ale trzeba liczyć się z kaloriami.

● Kawa smakowa.

Często w kawiarniach można kupić kawę karmelową, czekoladową, orzechową czy waniliową. Niestety, jej ciekawym smakiem kawa pochodzi z dodatku syropów smakowych, których głównym składnikiem jest cukier i sztuczny aromat.

● Śmietanka w proszku.

To zdecydowanie najgorszy dodatek do kawy. Śmietanka

do kawy w proszku nadaje kawie tylko mleczny kolor oraz lekko ją zagęszcza. Poza tym jest źródłem cukru, pustych kalorii i różnych dodatków chemicznych.

Nie szkodzi, pomaga

Kawa długo nie miała dobrych opinii, traktowana była jako szkodliwa używka. Tymczasem spożycie kawy wiąże się z mniejszym ryzykiem udaru mózgu i choroby wieńcowej serca prowadzącej do zawału - to doniesienia kongresu Europejskiego Towarzystwa Kardiologicznego, ESC Congress 2021.

Wyniki obszernych badań rozwiewają wątpliwości na temat kardiologicznych efektów regularnego picia kawy przez osoby bez chorób serca. Ustalono, że wypijanie od pół do trzech porcji kawy dziennie, jest naprawdę korzystne.

W porównaniu z osobami, które unikały kawy, wśród tych wypijających od pół do trzech porcji dziennie ryzyko przedwczesnej śmierci było niższe o 12 procent, zgonów spowodowanych chorobą wieńcową - rzadsze o 17 procent, udarem mózgu - o 21 procent.

Osoby biorące udział w badaniu najczęściej sięgały po kawę rozpuszczalną (55 proc.), a w następnej kolejności po kawę mieloną (23 proc.). Co piąta wybierała przy tym wersję bezkofeinową. Podobnie jak u nas, porcja kawy to w Wielkiej Brytanii kubek o pojemności około 200 ml.



W ostatnich miesiącach 2024 roku w całej Europie zwiększa się liczba przypadków zachorowań na odrę

Zapomniana choroba, niestety, powraca

Monika Góralska
redakcja@stronazdrowia.pl

Na świecie, także w Polsce więcej niż zwykle osób choruje na odrę. Choroba jest groźna zwłaszcza dla dzieci, ale nie omija też dorosłych.

W Polsce w ciągu trzech miesięcy tego roku zanotowano więcej chorych na odrę niż przez cały 2023 rok. Lekarze obawiają się epidemii; według specjalistów z WHO, wzrost zachorowań na odrę wynika z mniejszej liczby dzieci zaszczepionych podczas pandemii COVID-19. Odra (łac. morbilli) to wirusowa choroba zakaźna, szczególnie groźna dla kobiet w ciąży, seniorów, osób z osłabioną odpornością, niemowląt i dzieci do piątego roku życia. Wirus przenoszony jest drogą kropelkową, a jego inkubacja trwa dość długo, bo aż 10-12 dni. Dopiero po tym czasie od zakażenia pojawiają się symptomy choroby. Jeden chory na odrę może zarazić nawet 18 osób.

Objawy odry przypominają przeziębienie, ale w bardziej zaawansowanych przypadkach objawy odry to gorączka powyżej 39 st. C, silny kaszel (przeważnie suchy), wysypka plamisto-grudkowa,

plamki na języku i wewnętrznej stronie policzków, łzawienie oczu, zapalenie spojówek, światłowstręt, opuchnięcie powiek, katar. Najbardziej charakterystyczny objaw odry to wysypka, która początkowo jest drobna i występuje na twarzy. Następnie rozprzestrzenia się na całe ciało, staje się gruboplamista i ciemnoróżowa. Po około tygodniu skóra zaczyna się łuszczyć, a wysypka zanika.

Odry nie należy mylić z ospą wietrzną czy różyczką, trwa od nich dłużej. Niebezpieczne dla zdrowia są powikłania po odrze. Należą do nich wymioty, biegunki, zapalenie płuc, zapalenie ucha środkowego, a nawet zapalenie mózgu czy opon mózgowo-rdzeniowych. U niemowląt powikłania mogą spowodować trwałe, nieodwracalne uszkodzenie mózgu. Na odrę nie ma leku, najlepszym sposobem jest profilaktyka w postaci szczepień. W Polsce szczepienie na odrę jest obowiązkowe, bezpłatne i podawane w szczepionce skojarzonej MMR przeciwko odrze, śwince i różyczce. Pierwszą dawkę otrzymują dzieci w wieku 13-15 miesięcy, a drugą gdy mają około sześć lat. Jeśli ktoś jednak chorował na odrę, ryzyko ponownego zarażenia jest minimalne.



Odra jest uznawana za jedną z najbardziej zakaźnych chorób wieku dziecięcego. Nie ma na nią lekarstwa

WARTO WIEDZIEĆ

Komu nie posłuży

Osoby obciążone genetycznie ryzykiem rozwoju chorób sercowo-krążeniowych, podświadomie piją mniej kawy. Kto istotnie nie powinien jej pić? Przeciwwskazaniem są zaburzenia związane z układem trawienia, a także jaskra i karmienie piersią. W przypadku schorzeń kardiologicznych oraz kuracji lekowych należy zasięgnąć porady lekarza. Spożycie do 200 mg kofeiny w ciąży uważa się za bezpieczne zarówno dla matki, jak i dla rozwijającego się dziecka.

To, jak tyjesz, ujawnia, jakie choroby ci grożą. Pilnuj zwłaszcza obwodu pasa



Budowa ciała to kwestia genów, które wpływają też na ryzyko rozwoju nowotworów. Naukowcy potwierdzili, że taka zależność dotyczy wszystkich nacji. Przy ocenie ryzyka choroby należy zwrócić uwagę na nadmierny obwód pasa

Anna Rokicka-Żuk
redakcja@stronazdrowia.pl

Typ sylwetki może wiązać się z większym ryzykiem rozwoju raka jelita grubego. Naukowcy odkryli więcej na temat wyglądu i podatności na nowotwory.

Międzynarodowy zespół badaczy poddał analizie dane prawie 330 tys. osób, które zgromadzono w brytyjskiej bazie UK Biobank, zebrane od uczestników różnego pochodzenia. Pismo „Science Advances” wydawane przez Amerykańskie Stowarzyszenie Postępu Nauki podało, że na zagrożenie rakiem jelita wpływają trzy czynniki decydujące o sylwetce - wzrost, masa ciała i rozmieszczenie tkanki tłuszczowej. Naukowcy podzielili uczestników badania na grupy według kształtu ich ciała. Wykorzystali dane dotyczące wskaźnika BMI (wzrost i masa ciała) oraz współczynnika WHR (obwód pasa i bioder).

Wyróżniono cztery typy budowy ciała:

- Typ 1 - osoby z otyłością ogólną.
- Typ 2 - osoby wysokie z większą ilością tkanki tłuszczowej.
- Typ 3 - osoby z otyłością centralną (brzuszną, inaczej wisceralną).
- Typ 4 - osoby o niższym wzroście, wysokiej masie ciała

i BMI, ale z mniejszymi obwodami pasa i bioder.

Lepiej mieć talię

Jak ustalono, ryzyko rozwoju raka jelita grubego było wyższe o:

- 10 proc. u osób ogólnie otyłych,
- 12 proc. u osób z dużym obwodem talii, czyli otyłością brzuszną,
- 18 proc. w przypadku otyłości centralnie kobiet,
- w pozostałych grupach wzrost ryzyka nie był znaczący.

Wyższe zagrożenie rakiem jelita grubego wiązało się przede wszystkim z akumulacją tkanki tłuszczowej wokół środka ciała, ale niekoniecznie tylko z wyższym wskaźnikiem masy ciała BMI. BMI to wzrost w metrach do kwadratu podzielony przez masę ciała. Osoby z takim samym BMI mogą mieć przecież różną budowę ciała, więc przy ocenie ryzyka nowotworu jelita grubego należy zwrócić uwagę właśnie na nadmierny obwód pasa. Sam BMI nie informuje o zagrożeniu rakiem.

Autor tego badania dr Heinz Freisling z Międzynarodowej Agencji Badań nad Rakiem (IARC) w Lyonie stwierdził, że rozmieszczenie tkanki tłuszczowej, na przykład w talii, stanowi dotąd niedoceniane ryzyko rozwoju raka. Zaznaczył, że ludzie z tym samym wskaźnikiem BMI mogą mieć całkiem

inne ryzyko zachorowania i należy brać to pod uwagę.

W badaniach dokonano też analizy genów sprzyjających nowotworom, współzależnych z typem sylwetki. Uwzględniono dane ponad 460 tys. osób z tej samej bazy, wyodrębniając 3414 wariantów genów związanych z kształtem ciała. Wykazano, że podlegają

WARTO WIEDZIEĆ

Leptyna informuje mózg, ile trzeba jeść

Leptyna to hormon, który kontroluje uczucie głodu, sytości i apetytu, pełni więc ważną rolę w regulacji masy ciała i metabolizmu. Jest białkiem wydzielanym przez komórki tłuszczowe, wpływającym na regulację pobierania pokarmu. Leptyna informuje mózg o zasobach energetycznych organizmu, nie zawsze prawidłowo. Według badań pod kierunkiem dr. Heinza Freislinga hormon ma potencjalny bezpośredni związek z rozwojem raka. Na przykład zwiększa tempo podziału komórek. U osób z otyłością stężenie leptyny jest podwyższone, uważana jest więc za wskaźnik chorób związanych z nadwagą.

ekspresji w różnych tkankach i w różny sposób, odmienny w czterech grupach. Może to wskazywać na możliwą lokalizację przyszłych nowotworów. Zgodnie z zasadą, że im więcej komórek w organizmie, tym bardziej rośnie prawdopodobieństwo powstania w nim również komórek rakowych.

Ryzyko ze wzrostem

U osób z kształtem ciała typu 1 (otyłych ogólnie) stwierdzono zwiększoną ekspresję komórek w tkankach mózgu i przysadki mózgowej. Natomiast u tych z typem 3 (z otyłością brzuszną) wykryto zwiększoną aktywność genów w obrębie tkanki tłuszczowej, piersi, nerwów, tkankach naczyń krwionośnych i w kobiecych narządach rozrodczych.

Na ryzyko rozwoju wszystkich typów raka wpływa także wzrost ciała. W jednym z badań okazało się, że na każde dodatkowe 10 centymetrów wzrostu ryzyko rozwoju nowotworu rośnie o 10 procent. Ma to związek z większym ciałem, a co za tym idzie, z większą liczbą komórek w organizmie.

Brak jednak danych na temat związku wzrostu z nowotworem jelita grubego. Trudno odnieść zaobserwowaną większą liczbę zachorowań na akurat ten typ raka do wysokości danego człowieka. Ryzyka wykazanego w badaniach nie należy jednak ignorować.

Jaskółcze ziele kwitnie od przylotu do odlotu jaskółek. Ma wielką moc

Anna Rokicka-Żuk
redakcja@stronazdrowia.pl

Było znane ze swoich właściwości leczniczych już w czasach starożytnych. Do dzisiaj jest bardzo cenione za swoje możliwości.

Kurczajki, nazywane też brodawkami, to zmiany skórne wywołane przez wirusa brodawczaka ludzkiego (HPV). Jest podatny na działanie alkaloidów z glistnika jaskółczego ziela, dlatego wystarczy nawet kilka dni regularnego smarowania wykwitów maścią z tego ziela, żeby zniknęły. Związki aktywne rośliny działają też przeciwzapalnie, silnie hamują nadmierny wzrost keratynocytów, odpowiedzialnych za rogowacenie naskórka. Glistnik pomaga zwalczać wirusy, ma też właściwości grzybobójcze i przeciwbakteryjne, w tym wobec gronkowca złocistego. Jaskółcze ziele znajduje również zastosowanie wewnętrzne. Preparaty bazujące na jego zielonych częściach lub korzeniach wykorzystuje się do leczenia chorób układu pokarmowego, zwłaszcza

cza dróg żółciowych i jelit. Działają ochronnie na wątrobę, antyalergiczenie, moczopędnie i przeciwbólowo. Jaskółcze ziele jest silnym środkiem żółciopędnym, który działa bez zwiększania stężenia kwasów żółciowych i pomaga zapobiegać powstawaniu kamieni. Udowodniono też, że jaskółcze ziele wspiera układ sercowonaczyniowy: obniża ciśnienie tętnicze i hamuje nawroty epizodów niedokrwienych. Działa też antyarytmicznie i poprawia lipidogram krwi. Wykazuje ponadto działanie uspokajające i ułatwiające zasypianie. Natura dała nam skarb.



Glistnik jaskółcze ziele kwitnie na żółto od maja do października

Witamina słońca nie służy każdemu. Nikomu nie wolno jej przedawkować

Marta Siesicka-Osiak
redakcja@stronazdrowia.pl

Suplementacja witaminy D wciąż budzi dyskusje. Ostatnie badania ostrzegają przed jej nadużywaniem, wielu osobom takie suplementy w niczym nie pomagają.

Większość zdrowych dorosłych latem i wiosną jest w stanie wytworzyć całą potrzebną witaminę D, dzięki przenikaniu promieni słonecznych przez skórę i przez czerpanie jej ze zbilansowanej diety. Należy jednak po-

radzić się lekarza, jeśli jest się osobą niedożywioną, osłabioną, rzadko przebywającą na świeżym powietrzu, ze sporą nadwagą czy pochodzącą z Afryki, Azji Południowej i mającą ciemny odcień skóry. Nie jest wykluczone, że dodatkową witaminę D mogą zażywać osoby po 65. roku życia i dzieci do lat trzech. Jest to nadal przedmiotem badań. Trzeba bardzo uważać, żeby nie przedawkować witaminy D, bo może to być szkodliwe. I zamiast sobie pomóc, narazimy się na jej toksyczne działanie.



W słoneczne dni większość z nas może wytworzyć samodzielnie wystarczającą ilość witaminy D. W ten sposób nie da się jej przedawkować i sobie zaszkodzić

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

UWAGA NA KLESZCZE

Jak prawidłowo pozbyć się kleszcza? Co zrobić, jeśli kleszcz się urwie?

Po znalezieniu wbitego w skórę kleszcza na sobie, dziecku czy zwierzęciu, trzeba go jak najszybciej usunąć. Kleszcze to małe pajęczaki, które mogą przenosić groźne choroby, takie jak borelioza czy kleszczowe zapalenie opon mózgowych. Dlatego tak ważne jest pozbycie się intruza. Do wyjmowania kleszcza nie powinno stosować się domowych metod, które nie tylko nie działają, ale mogą też doprowadzić do infekcji i pogorszyć sytuację. Lepiej zapomnieć o smarowaniu kleszcza tłuszczem czy, co się zdarza, przypalaniu pajęczaka. Może to tylko go rozdrażnić i spowodować, że zwymiotuje, co znacznie

zwiększy ryzyko zakażenia groźnymi bakteriami czy wirusami, które znajdują się w jego ślinie i treści żołądka. Nie można też wykręcać kleszcza ani wyjmować go gołą ręką czy metalową, ostrą pęsetą, bo może to doprowadzić do jego urwania.

Wiele osób zastanawia się, czy z kleszczem jechać natychmiast do szpitala czy iść do lekarza i jak szybko powinno się przyjąć antybiotyk. Ale można sobie poradzić samemu. Żeby wyjąć kleszcza wbitego w skórę, należy użyć plastikowej pęsety lub specjalnego narzędzia do usuwania kleszczy, czyli kleszczolapki - to haczyk do usuwania kleszczy, który można nabyć w aptece. Potem trzeba chwycić kleszcza i stanowczym, ale delikatnym i powolnym ruchem prosto ku górze wyciągnąć go ze skóry, nie szarpać, bo może to spowodo-

wać jego urwanie. Następnie należy zdezynfekować miejsce wkłucia oraz dłoń.

Miejsce wkłucia kleszcza musi się obserwować. Jeśli nie goi się prawidłowo, jest zaczerwienione lub pojawia się wokół niego okrągły rumień, który się powiększa, a dodatkowo występują gorączka, zmęczenie i ogólnie złe samopoczucie, trzeba udać się do lekarza, który zleci wykonanie testu na boreliozę.

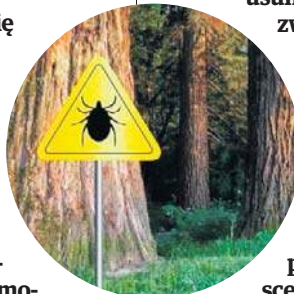
A jeśli w skórze pozostanie kawałek kleszcza?

Jeśli w skórze zostanie niewielki fragment otworu głowowego kleszcza, nie trzeba

od razu biec do lekarza czy tym bardziej na SOR. Głowa lub inne resztki kleszcza pozostające w skórze po jego usunięciu, nie

zwiększają ryzyka chorób przenoszonych przez pajęczaki. Mogą jednak doprowadzić do infekcji.

Należy więc przemyć miejsce po kleszczu środkiem dezynfekującym i poczekać kilka dni aż organizm sam pozbędzie się ciała obcego. Kiedy kleszcz się urwał i w skórze nadal tkwi jego głowa z całym aparatem głowowym, po dezynfekcji skóry w tym miejscu, trzeba użyć sterylnej pęsety z cienkimi końcówkami. Przedtem umyć ją wodą z mydłem i przetrzeć środ-



kiem dezynfekującym. Następnym zadaniem jest uchwycenie głowy kleszcza i stanowczym ruchem prosto do góry wyjęcie jej ze skóry. Jeśli nie można uchwycić głowy pajęczaka za pomocą pęsety, warto zastosować zdezynfekowaną igłę, poszerzając nią lekko otwór, w którym znajduje się głowa kleszcza, ale w taki sposób, aby nie przerywać ciągłości skóry i nie zrobić ranki. Następnie trzeba podważyć tkwiącą w skórze główkę kleszcza i ponownie uchwycić ją pęsetą i wyjąć. Po usunięciu resztek kleszcza miejsce wkłucia należy odkażać preparatem dezynfekującym. Jeśli nie uda się wydobyc resztek pajęczaka ze skóry, powinno się skorzystać z pomocy lekarza. Lekarz albo pielęgniarka pomogą pozbyć się resztek kleszcza ze skóry. Uwaga, nie

wolno próbować wyjmować kleszczy wykałaczką czy brzegiem karty kredytowej, bo można doprowadzić do zakażenia.

Jak uniknąć ugryzienia kleszcza?

Wychodząc do lasu czy do parku, trzeba się chronić, używając na przykład spraye na kleszcze. Warto stosować krople, tabletki lub obroże przeciw kleszczom dla psa czy kota. Wychodząc na spacer do lasu, parku czy na łąkę, należy zakładać jasne ubrania z długimi rękawami i nogawkami oraz nakrycia głowy. Po powrocie z zewnątrz, szczególnie z obszarów zalesionych lub takich, gdzie występuje wysoka trawa, od razu trzeba sprawdzić, czy nie wróciliśmy z pasażerem na gapę.

Są piękne, leczą, ale mogą zabić

Monika Górska
redakcja@stronazdrowia.pl

Ziółko trzeba traktować poważnie, nie zawsze występuje jako niewinny napar.

Są piękne, ładnie pachną, a nawet dobrze smakują. Mogą wyliczyć wiele chorób i złagodzić dolegliwości. Ale nieumiejętnie zażyte mogą też zabić. Rośliny lecznicze potrafią być groźne, bo najważniejsze to stosowanie odpowiednich dawek. Nawet niewinnie wyglądające zioła o łagodnym działaniu, niewłaściwie wykorzystane, mogą doprowadzić do silnego zatrucia, a nawet śmierci.

Wiele roślin ma właściwości toksyczne, ale stosuje się je jako leki. Zawdzięczają to obecności substancji aktywnych, takich jak na przykład atropina. W niewielkich ilościach trujący roślinny pomagają, ale w większych zabijają.

Dlatego należy uważnie wybierać rośliny do ogrodu czy nawet na domowy parapet. Wiele z nich może truć, szczególnie dzieci, bo w ich przypadku już niewielka dawka może okazać się śmiertelna. Warto wiedzieć, że dla zwierząt domowych toksyczne mogą okazać się zupełnie inne gatunki roślin niż te, które są trujące w przypadku ludzi.

Truciciel w koszyku

Toksyczne związki występujące w roślinach leczniczych, spożyte w zbyt dużej ilości, najczęściej prowadzą do zatrucia pokarmowego. Jego objawy to



Trująca jest cała konwalia majowa, jednak najwięcej toksycznych glikozydów i konwalotoksyny znajduje się w kwiatach. Spożycie rośliny może prowadzić do nudności, zawrotów głowy, splątania, zaburzenia postrzegania barw, śpiączki

ból brzucha, biegunka, mdłości, wymioty, brak apetytu, częstomoc. Może wystąpić także ból głowy, nadmierne pobudzenie lub ogólne osłabienie, dezorientacja, senność i letarg, śpiączka. W niektórych przypadkach już samo dotknięcie rośliny może powodować reakcję alergiczną na skórę, takie jak obrzęk, świąd, grudkowate lub ropne pęcherze, czerwona wysypka lub plamy.

Trujące rośliny mamy czasem pod ręką i zdarza się, że nigdy nie objawia swojej ciemnej

strony. Ale nikt nie spodziewa się, że truć mogą też takie dobrze znane warzywa, jak pietruszka, ziemniaki czy szparagi i pomidory. Na przykład pietruszka została uznana w ubiegłym roku za najbardziej trującą roślinę roku ze względu na nasiona, które nie nadają się do spożycia. Zawierają apiole, organiczny związek aromatyczny, który działa na włókna mięśni gładkich pęcherza moczowego, jelit i macicy. W przypadku ziemniaków toksyczność wynika z obecności sola-

niny, która występuje w szkodliwych stężeniach w ziemniakach zielonych, uszkodzonych i kiełkujących. Jej spożycie może prowadzić do ostrych problemów żołądkowo-jelitowych.

Pomidory z kolei znalazły się na liście trujących roślin za sprawą tomatyny, toksycznego związku, który może prowadzić do problemów z układem pokarmowym i oddechowym. Znajduje się w niedojrzałych, zielonych pomidorach oraz we wszystkich zielonych

częściach rośliny, czyli liściach, korzeniach i łodydze. W obecnym roku to szparagi znalazły się na czele listy najbardziej trujących roślin. Okazało się, że ich jagody są trujące, spożycie już kilku owoców może spowodować biegunkę i wymioty.

Wróg w ogródku

Wśród roślin leczniczych swoją drugą naturą wyróżnia się konwalia majowa. Ta słodko pachnąca wiosenna roślina o drobnych, białych dzwonkowatych kwiatach zawiera związek leczniczy - konwalotoksynę. Jest to glikozyd wykazujący działanie nasercowe i uspokajające. Wzmacnia skurcze serca i poprawia krążenie krwi, ale tylko wtedy, gdy używa się go w małych ilościach. Spożycie liści, kwiatów, korzeni lub jagód konwalii, zwłaszcza przez dzieci, może prowadzić do ciężkiego zaburzenia rytmu serca, jego niewydolności, a nawet śmierci.

Naparstnica purpurowa to piękna roślina ozdobna i lecznicza. Jej duże dzwonkowate białe lub różowe kwiaty ozdabiają ogrody. Jest źródłem glikozydów cennych w leczeniu chorób serca, które przedawkowane są silnie toksyczne. Spożycie atrakcyjnie wyglądających kwiatów przez dzieci, prowadzi do zatrucia pokarmowego i wystąpienia objawów, takich jak biegunka, wymioty, silny ból brzucha, duszności, śluz, zaburzeń widzenia i czasem zgonu.

Arcydzięgiel litwor od wieków uważany był za roślinne

remedium niemal na każdą dolegliwość. Działa przeciwbakteryjnie i wykrztuśnie, wspomaga leczenie zapalenia oskrzeli, astmy i innych dolegliwości układu oddechowego. Uspokaja i koi nerwy, ułatwia zasypianie. Przedawkowanie prowadzi jednak do zatrucia, bólów brzucha, wymiotów i zawrotów głowy. Długie stosowanie arcydzięgla wykazuje działanie rakotwórcze i genotoksyczne, skutkujące uszkodzeniami genetycznymi.

WAŻNE

Od trucizny do napojów miłosnych

Wiele osób uważa, że działanie ziół jest łagodne, efekty leczenia pojawiają się dopiero po regularnym i długotrwałym stosowaniu. Tymczasem ziołolecznictwo to potężny dział medycyny alternatywnej, ziołami leczono, ale i szybko zabijano. W historii trujące rośliny często służyły do popełniania zbrodni. W starożytności truto bielunem, wilczą jagodą lub wyciągiem z cisu. Sokrates został otruty cykutą, wyciągiem z szaleju jadowitego. Z drugiej strony zielarze umieli przygotować napój miłosny, złożony z roślin należących głównie do rodziny psiankowatych.

Kalendarz księżycowy prac w ogrodzie na maj 2024 roku

Katarzyna Laszczak
katarzyna.laszczak@polskapress.pl

Maj to dla ogrodników pracowity miesiąc - przede wszystkim czas intensywnego siania i sadzenia, ale nie tylko. Dlatego warto dobrać zaplanować prace w ogrodzie.

W planowaniu pomoże kalendarz księżycowy, związany z kalendarzem biodynamicznym. Sprawdź, co i kiedy zrobić na działce i w ogrodzie w maju.

Kalendarz księżycowy ogrodnika

Kalendarz księżycowy jest elementem bardziej złożonego kalendarza biodynamicznego, a opiera się na założeniu, że faza Księżyca wpływa na wzrost i rozwój roślin. Jednak planując prace, zawsze w pierwszej kolejności bierz pod uwagę Słońce i panujące warunki pogodowe oraz wymagania roślin. Są też prace, które trzeba wykonać w określonym terminie. Jest to ważne szczególnie w maju, bo są takie rośliny, które trzeba posiać i posadzić na początku miesiąca, oraz takie, z którymi trzeba poczekać do połowy maja (czyli czasu, gdy przestają zagrażać przymrozki, przynajmniej teoretycznie).

W biodynamicznym kalendarzu księżycowym wydziela się cztery fazy. Odpowiadają one poszczególnym kwadrom Księżyca i są uważane za najkorzystniejsze dla różnych prac. W maju 2024 r. wyglądają one następująco: I kwadra Księżyca - czyli czas, kiedy ma on kształt litery D, przybywa go - to faza owocu: 15-22 maja; pełnia - Księżyc osiąga całą tarczę, a następnie zaczyna go ubywać - to faza korzenia: 23-29 maja; III kwadra - Księżyc ma kształt odwrotnej litery D i ubywa go - to faza uprawy: 1-7 maja; now - nieco myśląc o ten moment, kiedy Księżyc w ogóle nie widać, następnie pojawia się wąski sierp - to faza liścia: 8-14 maja.

Uwaga: pierwszy dzień każdej kwadry uważa się za niekorzystny dla jakichkolwiek prac w ogrodzie (a także robienia przetworów).

Prace w ogrodzie na 1-7 maja

Maj zaczyna się fazą, która nie jest korzystna dla siania i sadzenia roślin, ale to nie znaczy, że nie będzie nic do roboty, bo to idealny czas na wiele zabiegów pielęgnacyjnych. W tym czasie: przynajmniej krzewy, które już przekwitły, takie jak: tawuły



W maju sadi się i sieje wiele roślin. Są fazy Księżyca, które bardziej temu sprzyjają. Warto się z nim zapoznać.

szare, migdałki, porzeczki krwiste; w tym roku w niektórych regionach będzie można ciąć także „bzy” lilaki; pamiętaj o usuwaniu przekwitłych kwiatów cebulowych, takich jak tulipany, narcyzy, hiacynty i inne. Zetnij górną część łodygi kwiatowej, tak żeby roślina nie zawiązywała owoców i nasion, ale koniecznie pozostaw liście; sprawdź, jak zadbać o kwiaty cebulowe, które przekwitły; na grządkach warzywnych i z posianymi kwiatami prze-rwij rośliny, które wzeszły zbyt gęsto; pamiętaj o pielieniu grządek; zwalczaj szkodniki, takie jak: - mszyce - polecamy skuteczne i ekologiczne sposoby na mszyce - čmy bukszpanowe - mogą występować już od kwietnia; - powodujące robaczywienie owoców - sprawdź, co zrobić, żeby owoce nie były robaczywe.

Oczywiście pielnić i chronić rośliny przed szkodnikami trzeba systematycznie, jednak zabiegi wykonywane w tym czasie uważa się za szczególnie skuteczne.

Co zrobić w ogrodzie 8-14 maja?

W tych dniach możesz: siać warzywa liściowe i zioła, takie jak: koperek, bazylia, tymianek, oregano (lebiodka); posadzić sałatę (szczególnie liściową i rzymską) - to ostatni moment na to; zbierać rabarbar, sałatę, szpinak, szczypiorek i wszelkie warzywa liściowe. Uważa się, że zebrane w tej fazie są najbardziej wartościowe; siać kwiaty jednoroczne, takie jak: nasturcje, nagietki, kosmosy, słoneczniki, maciejkę, groszek pachnący (odpowiednia będzie też kolejna faza, ale w tym roku wypada ona dość późno).

Prace ogrodowe od 15-22 maja

To czas dobry na wiele prac ogrodniczych, w szczególności sprzyja sadzeniu i sianiu roślin: możesz siać i sadzić wszelkie rośliny, które owocują nad ziemią. Pamiętaj, że wiele warzyw botanicznie jest owocami (należą do nich wszystkie te, które mają pestki/nasiona); oznacza to siew nasion: fasoli szparagowej i tycznej, kukurydzy, a także ogórków, dyni, kabaczków, cukinii; sadzenie rozsąd pomidorów, papryki, bakłażanów (a także ogórków i innych dyniowatych, bo te warzywa można uprawiać zarówno z rozsady, jak i siewu); posadź sadzonki jednorocznych kwiatów ogrodowych i balkonowych, takich jak: pelargonie, różne begonie, szalwie błyszczące, petunie i surfinie, werbeny ogrodowe, aksamitki, cynie, kobee, sundawille; posiej warzywa korzeniowe: marchew - późne odmiany i buraki ćwikłowe.

30 maja - 5 czerwca

Maj kończy się tak, jak zaczyna - fazą uprawy, jednak jej główna część przypadnie już na czerwiec.

To, kiedy najlepiej kosić trawę, zależy od tego, jaki efekt chcesz osiągnąć? Jeśli chcesz wzmocnić trawę i chodzi o to, żeby szybko odrosła, zrób to, gdy Księżyc przybywa, czyli w czasie nowiu i I kwadry (8-22 maja). Natomiast jeśli prowadzisz trawnik w luźniejszym stylu, masz na nim nie tylko trawę, albo chcesz kosić rzadziej, zrób to w czasie pełni i III kwadry (1-7 oraz 23 maja - 5 czerwca). ©

CIEKAWY

Kosmosy pięknie wyglądają i niemal same rosną. Kosmos podwójnie pierzasty, znany też jako onętek lub warszawianka, to wyjątkowo wdzięczna roślina. Ma wysokie łodygi, pokryte liśćmi, które wyglądają jak koperek i tworzy duże, różnokolorowe kwiaty. Mają mnóstwo odmian, także o pełnych i półpełnych kwiatach. Niższe odmiany można także uprawiać na balkonach i tarasach. Nasiona kosmosu można siać wprost do gruntu. Robi się to od końca kwietnia, przez cały maj. Termin można wydłużyć do czerwca, ale wtedy rośliny później zakwitną. Dobrym pomysłem jest siew „na raty”, co np. dwa tygodnie, dzięki czemu kosmosy będą kwitły wyjątkowo długo. Głębokość siewu to ok. 1 cm, zbyt gęsto rosnące siewki warto przerwać (choć rzadko wschodzą wszystkie, szczególnie bardziej wyszukanych odmian). Dobrym terminem na siew kosmosu do gruntu jest też wczesna jesień (wrzesień-październik). Posiane wtedy pojawią się następnej wiosny. Kosmosy często też rozsiewają się same.

DROBNE

Centralne Biuro Reklam i Ogłoszeń
al. IX Wieków Kielc 4, 25-516 Kielce,
tel. 41 349-53-10, fax 41 332-45-40
brio@echodnia.eu; www.echodnia.eu

RUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH

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

Nieruchomości

DOMY - SPRZEDAM

MIĘDZYSIEDZIE Białskie, chata górską + 3 ha działki, otoczona lasami, bez sąsiedztwa, piękne miejsce, wszystkie media - cud natury, cena 2.500.000 zł. Mogę dośłać zdjęcia, tel. 602-188-188

DZIAŁKI, GRUNTY SPRZEDAM

SECEMIN okolice, działka budowlana 1000 mkw. - 29.900 zł, 1500 mkw. - 44.900 zł, 1 ha - 195.000 zł, działka rekr.-leśna 3000 mkw. - 19.500 zł, piękne miejsca, otoczone lasami, dojazd asfalt, media, tel. 660-220-855. Mogę dośłać zdjęcia

Handlowe

MASZYNY URZĄDZENIA

KUPIĘ koparko-ładowarkę lub minikoparkę. Tel. 535-480-794.

AUTOPROMOCJA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

Ogłoszenia drobne

w Twojej gazecie zlecisz bez wychodzenia z domu przez Internetowe Biuro Ogłoszeń

ibo.polskapress.pl

REKLAMA

0011079459

INFORMACJA

Burmistrz Miasta i Gminy Daleszyce

działając na podstawie art. 35 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (t.j. Dz.U. z 2023 r. poz. 344 ze zm.)

informuje:

w dniach od 2.05.2024 r. do 22.05.2024 r. został wywieszony do publicznej wiadomości na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miasta i Gminy w Daleszycach oraz zamieszczony na stronie internetowej www.daleszyce.pl/bip.daleszyce.pl wykaz nieruchomości gruntowej przeznaczonej do oddania w najem w trybie bezprzetargowym położonej w miejscowości Daleszyce.

REKLAMA

0011080239

Spółdzielnia Mieszkaniowa „USTRONIE” w Radomiu przy ul. Wyścigowej 19

ogłasza przetarg nieograniczony na opracowanie projektu budowlano-wykonawczego na przebudowę wewnętrznej instalacji centralnej ciepłej wody użytkowej z cyrkulacją w budynku mieszkalnym wielorodzinnym przy ul. Gagarina 25 w Radomiu.

Dokumenty przetargowe można pobrać ze strony internetowej Spółdzielni www.ustronie.radom.pl lub w wersji papierowej, po uprzednim zgłoszeniu chęci nabycia dokumentów pod numerem tel. 669 444 019 i wniesieniu opłaty w wysokości 123,00 zł brutto.

Osobami uprawnionymi do porozumiewania się z oferentami są:

a) w sprawach merytorycznych dotyczących przedmiotu zamówienia: Wiesław Jakubiak tel. 663 444 198, e-mail: w.jakubiak@ustronie.radom.pl

b) w sprawach proceduralnych: Danuta Hołuj tel. 669 444 019;

e-mail: d.holuj@ustronie.radom.pl

Warunkiem przystąpienia do przetargu jest wpłata wadium w wysokości określonej w SWZ. Oferty należy składać na stanowisku nr 1 w Dziale Obsługi Mieszkańca SM „USTRONIE” przy ul. Wyścigowej 19, w terminie do dnia 21.05.2024 r. do godz. 14:00. Otwarcie ofert nastąpi w dniu 22.05.2024 r. o godz. 10:00 w siedzibie Spółdzielni Mieszkaniowej „USTRONIE” przy ul. Wyścigowej 19 w sali narad (parter). Przetarg organizowany jest w oparciu o Regulamin zlecenia dostaw i usług na rzecz SM „USTRONIE” w Radomiu z dnia 18.02.2021 r.

Zamawiającemu przysługuje prawo do odwołania przetargu przed upływem terminu otwarcia ofert lub jego unieważnienia bez podania przyczyny.

Im bardziej jestem starsza, tym bardziej cenię sobie spokój w życiu prywatnym

Sandra Kubicka w Instagramie Fot. Sylwia Dąbrowa



Z ŻYCIA GWIAZD

Helena Englert nie powiększy ust

Młoda aktorka wystąpi niebawem w serialu „Algorytm miłości”. Na jego potrzeby rozważała powiększenie ust. Zrezygnowała jednak z tego. - Lekarz powiedział mi, że rozpuszczalne wypełniacze wcale nie są rozpuszczalne i że jak się dobrze to zrobi, to po roku może zejść – powiedziała „Wprost”.

Maffashion o przyjaźni na lata

Nie milną plotki o romansie celebrytki z jej partnerem z „Tańca z gwiazdami” – Michałem Danilczukiem. Maffashion zapytana przez Jastrzęb Post, czy coś jest na rzeczy, odpowiedziała: - Na pewno będziemy się widywać po zakończeniu tej edycji. Mam nadzieję, że to będzie przyjaźń na lata.

Katarzyna Grochola nie chce pocieszenia

Pisarka zdradziła pod koniec 2022 roku, że jest chora na raka. Choroba zaatakowała płuca i skończyło się to dwoma operacjami. Kiedy Grochola była gościem programu „Rozmowy (nie)wygodne”, Mariusz Szczygieł zapytał ją, jak pocieszać osobę chorą na raka. - Nie pocieszać, być z nią. Nie trzeba pocieszać nikogo. Czasami nie można człowieka umierającego pocieszyć inaczej niż towarzysząc mu w jego lęku, w jego strachu przed tym, co będzie, w jego nadziei – odpowiedziała pisarka.

(GZL) Fot. Anna Kaczmarz



W TELEWIZJI



Judasz i Czarny Mesjasz TVN 7, 21:00

Informator FBI i złodziej recydywista w jednej osobie wnika w struktury Partii Czarnych Panter, aby obserwować ich charyzmatycznego lidera. Bohater, który uwielbia manipulację, musi zdecydować, po której stronie stoi.

Archie

Epic Drama, 21:30
Burzliwe życie jednej z największych legend w historii kina. Archie Leach ucieka od trudnego dzieciństwa w Bristolu i wyrusza do Hollywood, aby zostać słynnym aktorem – Carym Grantem. Odnosi wielki sukces, ale czy znajdzie także szczęście?

Małe kobietki

Super Polsat, 22:05
Ameryka, lata 60. XIX wieku. Pod nieobecność ojca walczącego w wojnie secesyjnej, opiekę nad córkami: Meg (Emma Watson), Jo (Saoirse Ronan), Beth (Eliza Scanlen) i Amy (Florence Pugh), sprawuje ich matka (Laura Dern). U progu dorosłości dziewczęta stają przed ważnymi wyborami.

Duma i prostytutka Planete+ HD, 22:50

W XVIII i XIX wieku Wielka Brytania była krajem obyczajowych sprzeczności. Za fasadą powściągliwości panowie korzystali z płatnego seksu, a dziesiątki tysięcy kobiet parały się prostytutką. Dla nielicznych ten fach był przepustką do lepszego życia.

KRZYŻÓWKA NR 71

Poziomo:

- 3) huragan, orkan lub halny,
10) niejeden podczas tańca,
11) tłuszcz dodawany do sałatek,
12) ... Jolie, zagrała w filmie „Przerwana lekcja muzyki”,
14) pręty nad paleniskiem,
15) zręczna replika polemisty,
16) narządy zwierzyny łownej,
19) powieść Emila Zoli,
23) wielki właściciel ziemski w Anglii,
27) owoce południowe, zwykle suszone,
28) oszklona szafka w muzeum,
29) mebel w rogu salonu,
30) główny uczestnik corridy,
33) jadalny owoc palmy,
37) słupek przy drodze,
38) koło rowerowe po kraksie,
39) koń do szybkiego kłusowania,
40) Francesco, bohater Polski i Włoch,
41) uczeń kończący szkołę średnią.

Pionowo:

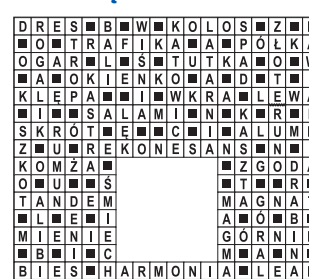
- 1) pas podtrzymujący siodło,
2) poskramiać dzikie zwierzęta,
3) dawna nazwa naczyń,
4) zatoka odcięta od morza,
5) ... Brynner, aktor z „Siedmiu wspaniałych”,
6) powoduje przestój maszyny,
7) rozkład związków, dezintegracja,
8) drąg z łopatką osadzony w dulce,
9) wzorzysty materiał o dzianinowym splocie,



- 13) sztuczny, międzynarodowy język,
17) pierwsza litera grecka,
18) lekki metal, aluminium,
20) krakowska zabawa wielkonośna,
21) europejska wyspa z Valettą,
22) nawijana na szpulkę,
24) trwała wspólnota: idei, emocji i języka,
25) rozkładany mebel plażowy,

- 26) resztki wiekowej budowli,
30) auto z rodziny Daewoo,
31) wystrzeliwany z karabinu,
32) azjatycki statek rybacki z prostokątnymi żaglami,
34) nalewka na ziołach, piołunówka,
35) zgiełk i zamieszanie na piłkarskim stadionie,
36) sawanna w dorzeczu Orinoko i rzeki Paragwaj.

ROZWIĄZANIE NR 70



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Nie będziesz w najwyższej formie. Horoskop dzienny to wskazówka, by zadania wymagające dużego zaangażowania odłożyć na później.
Ryby (19.02 - 20.03)
Podejmowane przez Ciebie wysiłki zostaną zauważone i docenione. Horoskop na dziś zapowiada, że dostarczą Ci to wiele satysfakcji.
Baran (21.03 - 19.04)
Uważnie słuchaj tego, co mają do powiedzenia inne osoby. Horoskop dzienny na środę mówi, że wnioski, do jakich dojdiesz, będą interesujące.

Byk (20.04 - 20.05)

Rozczaruje Cię osoba z bliskiego otoczenia. Horoskop dzienny wróży, że zawód, jaki poczujesz, wprawi Cię w kiepski nastrój na cały dzień.
Bliznięta (21.05 - 21.06)
Horoskop na dziś wyraźnie zapowiada, że na próbę zostanie wystawiona Twoja odporność na czyjeś ciągłe narzekanie i zrządzenie...
Rak (22.06 - 22.07)
Bez problemu zrealizujesz zaplanowane na dzisiaj zadania. Horoskop dzienny na środę mówi, że pomożesz także innym osobom.

Lew (23.07 - 22.08)

Usłyszysz dzisiaj propozycję, która początkowo nie wzbudzi u Ciebie zainteresowania, ale horoskop dzienny wyraźnie zapowiada, że z czasem Twoje podejście się zmieni.
Panna (23.08 - 22.09)
Ludzie będą liczyć się z Twoim zdaniem. Horoskop na dziś mówi, że dla niektórych osób będziesz wręcz wyrocznią...
Waga (23.09 - 22.10)
Życie pisze Ci na dzisiaj rolę rozjemcy zwaśnionych stron. Horoskop dzienny na środę mówi, że z tego zadania wywiązesz się bardzo dobrze.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Nie składaj dzisiaj obietnic, które mogą okazać się ponad Twoje siły. Horoskop dzienny mówi, że ktoś Cię z nich skrupulatnie rozliczy...
Strzelec (22.11 - 21.12)
Twoje relacje z otoczeniem będą układać się wyjątkowo poprawnie. Horoskop na dziś zapowiada, że będzie w tym sporo Twojej zasługi.
Koziorożec (22.12 - 19.01)
Wyróżniać Cię będzie dzisiaj wyjątkowa konsekwencja w działaniu. Horoskop dzienny na środę mówi, że nie ugniesz się przed niczym.

PIŁKA NOŻNA SZYMON MARCINIĄK ZAGWIŹDŹE W REWANŻOWYM MECZU REAL MADRYT - BAYERN MONACHIUM

Marciniak posędziuje w hicie LM

Jacek Czaplewski
redakcja@polskapress.pl

Czas na drugi mecz Real Madryt - Bayern Monachium w Lidze Mistrzów. Dzisiejszy półfinał przez wielu nazywany jest przedwczesnym finałem.

Real Madryt ma ogromny apetyt na 15. triumf w Lidze Mistrzów. „Królewscy” wygrali już ligę hiszpańską, dlatego teraz w pełni mogą skupić się na arenie międzynarodowej. Ojcem sukcesu ekipy ze stolicy jest Carlo Ancelotti, który świetnie zarządzał kadrą pomimo wielu kryzysów i kontuzji. Real to jedna z najlepiej poukładanych drużyn w ofensywie, a przypomnijmy, że włoski szkolenowiec w większości spotkań nie wystawiał nominalnej „dziewiątki”.

Bayern Monachium od dawna może być skupiony tylko na Lidze Mistrzów. Bayer Leverkusen zakończył wieloletnią dominację „Die Roten” w lidze niemieckiej, a w rozgrywkach pucharowych podopieczni

Thomasa Tuchela bardzo szybko odpadli z trzecioliowym Saarbrücken, co było jedną z największych kompromitacji w XXI wieku. Niemiecki trener odchodzi latem, ale może pożegnać się w najlepszy możliwy sposób - wygraną Champions League.

Pierwsze półfinałowe starcie zakończyło się remisem 2:2, ale lepsze wrażenie zrobił Bayern Monachium, który od pierwszych minut atakował rywala. Dwa przebłyski geniuszu graczy Realu Madryt (i dwa błędy obrońcy Kim Min-jae) sprawiły, że Vinicius zakończył mecz z dubletem. Dla „Die Roten” strzelał Leroy Sane i Harry Kane.

Arbitrem głównym tego spotkania będzie Szymon Marciniak. Na liniach pomogą mu Tomasz Listkiewicz i Adam Kupsik. Za wideoweryfikację także będą odpowiedzialni Polacy - Tomasz Kwiatkowski i asystent (AVAR) Bartosz Frankowski.

W elitarniej Lidze Mistrzów ostał się zatem jeden Polak. To wspomniany Szymon Marciniak, który dzisiaj rozstrzygnie kontrowersje w rewanżowym



Szymon Marciniak od blisko dwóch lat cieszy się absolutnie największym zaufaniem w FIFA i UEFA. Regularnie sędziuje najważniejsze mecze nie tylko w Europie

półfinale Real Madryt - Bayern Monachium. Razem z nim do Hiszpanii poleciało czterech innych rodaków. Wyjątek w składzie sędziowskim stanowi Słowak wyznaczony do pełnienia funkcji technicznego.

Żaden inny sędzia nie cieszy się takim zaufaniem jak Szymon Marciniak w FIFA i UEFA. Od blisko dwóch lat Polak jest obsadzany w najważniejszych meczach. Bezbłędnie poprowadził finał mundialu w Katarze, a po-

tem również finał Ligi Mistrzów. Nic dziwnego, że teraz został wybrany do meczu nazywanego przedwczesnym finałem kończącej się edycji. W środowy wieczór emocje sięgną zenitu, skoro w Monachium padł remis 2:2.

Dlatego kluczowa może okazać się współpraca z VAR-em, który obsługuje duet Tomasz Kwiatkowski - Bartosz Frankowski.

Z racji nadchodzącego wyzwania Marciniak został ostatnio odciążony przez PZPN. Nie zagwizdał w finale Pucharu Polski ani nie pojechał na żaden mecz PKO Ekstraklasy jako sędzia VAR. Pracował tylko w sobotę, jako rozjemca meczu Korona Kielce - Piast Gliwice.

Choć sezon dobiega końca, to właśnie na ostatniej prostej przed Marciniakiem stoją największe zawodowe wyzwania. Jeśli nie da płamy w Madrycie, to kto wie, czy ponownie nie zagwizdże w wielkim finale, zaplanowanym na 1 czerwca w Londynie. Nie można też wykluczyć, że 14 lipca w Berlinie po raz pierwszy w karierze będzie rozjemcą w decydującym meczu mistrzostw Europy. Sporo zadań otrzyma też w Polsce - nawet na zapleczu. Wiele wskazuje na to, że 19 maja w Gdańsku poprowadzi derby Trójmiasta między Lechią a Arką Gdynia, tak jak zresztą w grudniu.

Piłkarskie Orły: Jeden sezon, dwa awanse?

Jacek Czaplewski
redakcja@polskapress.pl

Mateusz Mak przeżywa drugą młodość w 1 lidze. Pomocnik został liderem Piłkarskich Orłów w maju, czyli klasyfikacji wyróżniającej najlepszych strzelców w Polsce od ekstraklasy po IV ligę włącznie.

Mateusz Mak przeżywa swoją drugą młodość w 1 lidze. Pomocnik GKS Katowice rozegrał właśnie swój najlepszy mecz w sezonie. W rekordowo wygranym spotkaniu ze Stalą Rzeszów, bo aż 8:0, do dwóch asyst dołożył trzy gole. Dzięki tym trafieniom Mateusz Mak został liderem Piłkarskich Orłów w maju, czyli klasyfikacji wyróżniającej wszystkich najlepszych strzelców w Polsce od ekstraklasy aż po czwartą ligę włącznie.



Pochodzący z Suchej Beskidzkiej Mateusz Mak grał m.in. w GKS-ie Bełchatów, Piastcie Gliwice i Stali Mielec

Katowice zamiast Mielca

- O zawodnika zabiegaliśmy od dłuższego czasu, natomiast Mateusz chciał rywalizować i grać w Ekstraklasie. Otrzymał propozycję przedłu-

żenia umowy w Mielcu, natomiast kiedy przedstawiliśmy pomysł na drużynę i na niego w klubie, długo się nie zastanawiał. Nie bez znaczenia dla decyzji Mateusza była osoba trenera Rafała Góraka, z któ-

rym zna się od wielu lat - tłumaczył transfer Maka do GKS dyrektor sekcji piłkarskiej Dawid Dubas.

Mateusz Mak praktycznie z marszu potwierdził swoją klasę. Już w drugim występie zagwarantował drużynie zwycięstwo, wbijając dwie bramki z Chrobrym Głogów. Rundę skończył z czterema trafieniami w dorobku. W sierpniu trafił jeszcze Znicza Pruszków, zaś w listopadzie Wisły Kraków.

Nie zawsze w jego karierze bywało jednak tak kolorowo. Dwa lata temu Mak stracił prawie całą rundę w ekstraklasie z powodu zapalenia mięśnia sercowego. Jego kariera stała się pod znakiem zapytania. Musiał zrezygnować z wysiłku. To była nauka cierpliwości - jeszcze trudniejsza niż wtedy, kiedy zerwał więzadła.

Skrzydłowy przetrwał i właśnie dziś jest po najlepszym meczu w sezonie. Jak nikt inny odcisnął piętno na demolce, jaką GKS Katowice sprawił Stali Rzeszów. Hat-tricka skompletował jeszcze przed upływem pół godziny gry. Za każdym razem uderzał z prawej nogi, będąc w polu karnym.

- Kiedy mój brat jest na trybunach, to strzelam. Przepis jest prosty: musi przyjeżdżać na mecze - przekonywał po ostatnim gwizdku.

Dwóch braci, dwa awanse?

W rodzinie Maków spodziewają się nawet dwóch spektakularnych awansów w jeden sezon. Michał, czyli brat bliźniak Mateusza jest o krok od sukcesu z Wieczystą Kraków. Drużyna prowadzona

przez trenera Sławomira Peszkę ma dziesięć punktów przewagi w czwartej grupie 3 ligi. Z powodu kontuzji Michał wystąpił tylko osiem razy, ale zdążył strzelić dwa gole.

Zasady punktacji Piłkarskich Orłów

Przypomnijmy, że strzelone gole punktuje się różnie, w zależności od rangi rozgrywek, w których zostały zdobyte. Dla przypomnienia podajemy współczynniki, przez które mnożymy gole, przyznając miejsca w naszym rankingu:

- dla ekstraklasy/ekstraligi i Pucharu Polski - 2
- dla I ligi - 1,75
- dla II ligi - 1,5
- dla III ligi - 1
- dla IV ligi - 0,625
- dla rozgrywek europejskich - 2,5.



RANKING



PATRONAT
HONOROWY



PARTNER
MERYTORYCZNY



SPORT

www.sportowy24.pl

Czwartoligowcy o punkty
powalczą w środę. Trudne
zadanie przed OskaremSylwester Szymczak
Radom

PIŁKA NOŻNA. W środę rozegrane zostaną spotkania 27 kolejki IV ligi mazowieckiej. Oskar Przysucha u siebie (w Drzewicy) zagra z Wilgą Garwolin, a Drogowiec Jedlińsk wyjedzie do Raszyna.

Sytuacja w IV lidze wciąż jest bardzo ciekawa. Zarówno na górze, jak i na dole tabeli dzieje się bardzo dużo. Kibiców z regionu radomskiego interesuje los dwóch drużyn, Oskara Przysucha i Drogowca Jedlińsk. Obie walczą o utrzymanie. Liczba spadkowiczów jest zależna od tego ile ekip mazowieckich spadnie z III ligi.

Oskar też nie może czuć się pewny

Cały czas zagrożone są: Pili Białobrzegi, Legionovia, Mławianka, czy nawet Victoria Sulejówek. W najczarniejszym scenariuszu, może z czwartej ligi spaść nawet sześć zespołów, co oznaczałoby, że na obecną chwilę Oskar Przysucha miałby zaledwie jeden punkt przewagi nad strefą spadkową.

Mecz z Wilgą Garwolin w środę urasta więc do tych z rangi „o sześć punktów”.

W bezpośrednim starciu obu ekip rozegranym w rundzie jesiennej Wilga nie dała najmniejszych szans rywalowi

z Przysuchy, triumfując 3:0. Pojedynek w Drzewicy rozpocznie się o godz. 17.30.

Czy Drogowiec zrewanżuje się rywalom?

Ekipa z Jedlińska o godz. 18 zagra na wyjeździe z KS Raszyn, który ma 14 punktów, jest w strefie spadkowej i ma niewielkie szanse na utrzymanie. Zawodnicy z Drogowca chociaż praktycznie spadli już z ligi, to w każdym meczu walczą, starają się zbierać punkty, ogrywać młodzieżowców.

Można po cichu oczekiwać drugiego w tym sezonie zwycięstwa podopiecznych trenera Piotra Wątorskiego. Niestety benniaminek do gry o punkty pod Warszawą podejście w nie najlepszych nastrojach, po tym jak w ostatniej serii uległ Mazurowi Karcze.

Tymczasem w bezpośrednim spotkaniu obu ekip, które rozegrane zostało jesienią Drogowiec uległ KS Raszyn 0:1. Jak będzie w rewanżu?

Warto wiedzieć. Zestaw par 27. kolejki:

Błonianka Błonie - MKS Piaszeczno, KS CK Troszyn - KTS Wesoła Warszawa, Józefovia Józefów - Żąbkovia Żąbki, Sokół Serock - Wisła II Płock, Hutnik Warszawa - Marcovia Marki, Mazovia Mińsk Mazowiecki - Ursus Warszawa, Mszczonowianka Mszczonów - Mazur Karczew.

©©



Mecz o tak zwane sześć punktów czeka na zespół Oskara. Gospodarze podejmą Wilgę Garwolin.

PIŁKA NOŻNA

W Tymex Lidze Okręgowej Mazowsze lepsze od Szydłowiarki. W meczu na szczycie kończącym 23. kolejkę w radomskiej okręgówce Mazowsze Grójec 2:0 pokonało Szydłowiarkę, praktycznie przekreślając gościom myśli o awansie. Gole zdobywali: Jakub Konopka i Arkadiusz Gałka. Mazowsze w tabeli plasuje się na czwarty miejscu, a podopieczni Jerzego Rota wciąż są trzeci.

MK



FOT. MAZOWSZE GRÓJEC

LEKKOATLETYKA

Trwają zapisy do Półmaratony Radomskiego Czerwca

Już ponad 400 osób zgłosiło się do udziału w radomskim półmaratonie. Znana już jest cała trasa wydarzenia, które odbędzie się 16 czerwca w Radomiu.

MK

Gala boksu zawodowego
Olavoga Boxing Night tuż, tużSylwester Szymczak
Radom

BOKS. Już 17 maja w Pionkach odbędzie się gala Boks Zawodowego Olavoga Boxing Night. Organizatorzy odkrywają kolejne karty.

- Pablo Sosa (12-7-3, 3 KO) ma swoje umiejętności, ale nie na moim poziomie. Oglądałem jego walki, wiem co potrafi, mam już ułożony plan i będę chciał szybko skończyć pojedynek - mówi Łukasz Maciec (28-7-1, 5 KO) przed walką na gali Olavoga Boxing Night, która odbędzie się 17 maja w Pionkach. Transmisja w TVP Sport. Bilety na ebilet.pl. Do tego pojedynku dojdzie na dystansie 8 rund w umownym limicie 75 kg.

- Najbliższy pojedynek oraz kolejne traktuję bardzo poważnie i kibice na pewno obejrzą fajną walkę. Dam z siebie wszystko, pokażę się z dobrej strony, a za jakiś czas chętnie rewanż z Eugeniuszem Makarcukiem, jak najbardziej w 72,6 kg. Zresztą już jestem gotowy - powiedział lublinianin z grupy Tymex Boxing Promotions.

Zwycięstwo z Pablo Sosą ma być przełamaniem złej serii i jednocześnie prezentem na 35 urodziny. - Ale o jakiej serii mówimy? A od kiedy w sędziowaniu w boksie liczą się ciosy, które przyjmujesz na bloki? Niektórym osobom chętnie sprawiłbym okulary. Kto wi-



FOT. ORGANIZATOR

Łukasz Maciec zawalczy podczas gali boksu zawodowego Olavoga Boxing Night w Pionkach. Jego rywalem będzie Pablo Sosa. Wydarzenie odbędzie się 17 maja.

dział zdjęcie po walce moje razem z Eugeniuszem, widział jak wyglądała moja twarz, a jak poobijany był Makarczuk. To wystarczy za cały komentarz. Wiem, że popełniłem błędy, m.in. wagą przed walką, ale punktacja była żenująca - stwierdził Łukasz Maciec.

Kiedy w latach 2015-16 polski pięściarz toczył bardzo dobre walki w Stanach Zjednoczonych, pochodzący z Argentyny Pablo Sosa wystąpił m.in. w Ostrowcu Świętokrzyskim, przegrywając z Michałem Gerleckim. - Czas spędzony w Ameryce był piękny... i chętnie bym tam wrócił pobokować z mocnymi rywalami. A kariery Sosy nie będę oceniał.

Swój czas może miał, ja też, ale wiem, że mój kolejny w ringu jeszcze nadejdzie! - ocenił Polak. Opowiadając o swoich przygotowaniach do gali 17 maja w Pionkach, Łukasz Maciec dodał: - Idą w dobrą stronę. Zaczęłem od treningów w górach, gdzie pracowałem na wydolnością i kondycją pod okiem trenera Hakoba Karapetiana. Obecnie trenuję w Lublinie z trenerem Mateuszem Gatnickim, a także z trenerem przygotowania fizycznego i motoryki Pawłem Wolińskim. Nie obawiam się o wynik walki - podkreślił. Jak ma wyglądać dalsza kariera boksera Łukasza „Grubego” Maćca? - Uważam, że jestem w dobrym wieku,

żeby jeszcze walczyć i osiągnąć w boksie dużo. Wszystko zależy od kilku walk, bo można pojechać za granicę, np. do pretendentów o jakieś pasy i wygrać. I już trafiasz do czołówki. W boksie wiele się może zmienić po jednym pojedynku. Na pewno jeszcze nie kończę.

Na Olavoga Boxing Night rywalizować będą także m.in. Kamil „Kundzia” Kuździeń, Tomasz „Joker” Nowicki, Niemiec Sahan Aybay, Krystian Buriański i debiutujący Klemens Szczepaniak. Jeden z liderów Tymexu Robert Parzęczewski (32-2, 20 KO) przebywa w Kanadzie na obozie Artura Beterbiewa (20-0, 20 KO).

©©

Przerwana seria piłkarek HydroTrucku

Sylwester Szymczak
Radom

PIŁKA NOŻNA. W meczu I ligi piłki nożnej kobiet, Hydrotruck Radom grał na wyjeździe z Legią Ladies Warszawa. Mecz odbył się w Książenicach, na ośrodku treningowym Legii Warszawa.

LEGIA LADIES WARSZAWA - HYDROTRUCK SPORTOWA CZWÓRKA RADOM 3:1 (1:0)

Bramka: Oliwia Bida 46 dla Hydrotrucku
Hydrotruck: Ptaszek - Tracz, Pohribniak, Tkaczyk, Orłowska (69 Zabicka), Bida (87 Olesitś-

ka), Majewska, Soboń, Komanda, Rosińska, Sobczak.

Radomianki przed tym spotkaniem zajmowały siódma lokatę w tabeli i już tydzień wcześniej zapewniły sobie utrzymanie na zapleczu ekstraklasy. Z kolei Legionistki pojawiły się w tej lidze na niewiadomych zasadach, bo w środku sezonu zastąpiły SWD Wodzisław. Walczą o utrzymanie.

Samo spotkanie mogło się podobać, bo dużo się działo pod obiema bramkami. Przed przerwą gospodynie zdobyły bramkę, ale druga połowa

znakomicie zaczęła się dla ekipy z Radomia. Oliwia Bida trafiła w 46 minucie.

Już 50 minucie mogło być 1:2. Maryna Pohribniak była faulowana w polu karnym i Wioletta Tkaczyk egzekwowała rzut karny. Jej strzał wybroniła bramkarka Legii.

W 61 minucie po dośrodkowaniu z lewej strony, Dominika Dymitrowicz huknęła z kilku metrów. Piłka odbiła się od poprzeczki i wpadła do bramki. Legia tym samym objęła prowadzenie. W doliczonym czasie gry warszawianki

szybko wykonały rzut wolny, piłkę dostała Aleksandra Tokaj i popisała się pięknym strzałem zapewniając Legii zwycięstwo.

W następnej kolejce Czwórka zagra ze Skrą. Mecz w sobotę o godz. 13.

W innych meczach 19. kolejki: Polonia Środa Wielkopolska - Lech Poznań 0:2, Trójka Staszówka/Jelna - KKP Bydgoszcz 3:2, Resovia - Bieliawianka 4:1, Żąbkovia - Chocz Gdynia 0:5, Polonia Środa Wielkopolska - Lech Poznań 0:2, Skra Częstochowa - Śleza Wrocław 1:0. ©©